

## Spiritualité du Reiki selon les 5 préceptes de Mikao Usui

- Se tenir éloigné de la colère est certes un refus de la violence, mais aussi une invitation à ne pas se laisser piéger par l'interprétation, le jugement, le scandale qui est si souvent lié à nos codes et à nos propres blessures. C'est aussi un appel à identifier nos projections, nos transferts, de façon à ne pas tomber dans l'injustice qu'on décrie tant, en chargeant l'autre ou soi-même de ce qui ne le -ou ne nous- concerne pas.
- Se tenir éloigné de l'inquiétude, c'est se dégager des attentes, de l'avoir, de la possession, de la captation, et de tout ce qui entraîne trouble, dépendance, obnubilation, incapacité à être dans l'instant. C'est bien distinguer le passionné du passionnel. Et plus subtilement, c'est reconnaître, accepter et dépasser les effets de nos peurs, qui comme l'avidité de la compensation, nous centrent sur nous-mêmes.
- Se positionner en gratitude et reconnaissance, c'est voir le sourire divin dans les circonstances de sa vie, et goûter à l'élan d'une âme dilatée, grande, haute, généreuse, libre... Si au-delà de ses propres blessures et de la pitié de soi, on discerne l'émerveillement de ce qui s'ajuste pour avancer, la compassion et le pardon sont proches, s'affranchissant des rétrécissements de l'ego. La gratuité libère des petitesse, des dépendances, des tristesses.
- Mener à bien son travail, c'est être disponible à l'instant, à tout ce que les circonstances ou les autres demandent d'investissement, d'adaptation, de réaction, de manifestation. C'est aussi ne pas fuir ni différer ce que nous percevons comme résistance, blocage, limite, illusions, règlement de compte, vengeance, pour consentir au nécessaire travail sur soi-même, lequel seul peut nous mener à la joie vraie et au partage qu'est la relation.
- Etre bienveillant avec les autres et avec soi-même, c'est refuser ce qui détruit, ce qui est oeuvre de mort et de négativité, ce qui enferme dans l'impasse de la douleur. Mais c'est aussi ne pas trop attendre ni des autres ni de soi, acceptant que chacun soit cela et Cela, capacité divine incarnée dans des limites qui dépassent radicalement nos seules responsabilités. Enfin, c'est avoir ce haut amour qui consiste à souhaiter le bien de l'autre et à se nourrir de sa capacité à se réaliser.

