

Lydie Bonnet

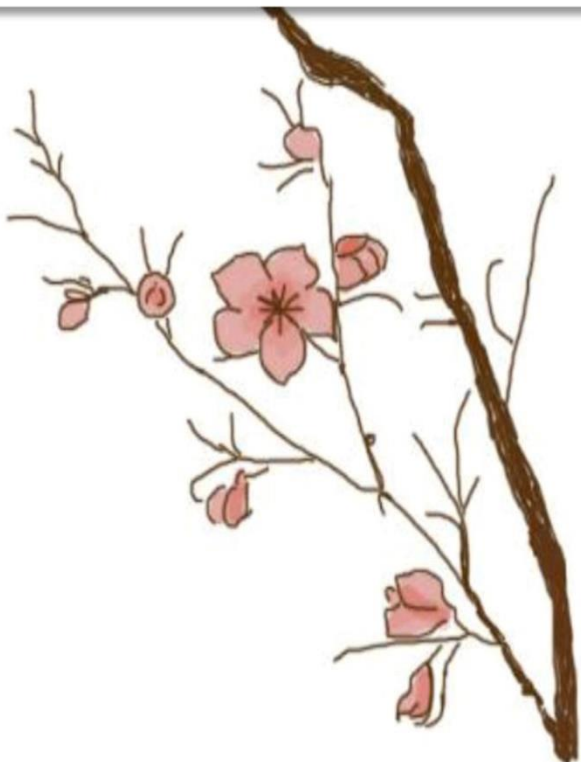
Manuel  Zonno Hado

Manuel
de
REIKI 1
SHODEN



Usui Reiki Ryoho

靈氣



USUI REIKI RYOHO

SHODEN

Version adaptée pour les révisions en ligne
de l'association en 2018



靈

MANUEL REIKI I

SHODEN

氣

Usui Reiki Ryoho

Lydie Bonnet

Enseignante Reiki : Usui traditionnel, Kundalini ...

Site principal : www.lydie-bonnet.fr

Association Zonnlo Hado : www.zonnlo-hado.com

Manuel inspiré de "*Reiki, Médecine Mystique du Dr Mikao Usui*" (RMMMU) par **Pascal Treffainguy**.

Pascal Treffainguy ou nGakpa Detchen Kunzang Trinley est un pratiquant et un enseignant du Bouddhisme tantrique, du Naïkan et du Reiki. Auteur et conférencier reconnu, il a inspiré et a collaboré, l'élaboration de plusieurs sites Internet et ouvrages consacrés au Reiki et au Bouddhisme occidental.

Cette œuvre est protégée par une certification CLEO n° 29304 qui confère à son auteur une date de création certaine sur son œuvre.

Une signature numérique atteste de cette antériorité. Elle est soumise aux dispositions du Code de la Propriété Intellectuelle.

Toute reproduction ou représentation totale ou partielle doit faire l'objet d'une demande d'autorisation auprès de l'auteur.

© Lydie Bonnet et Pascal Treffainguy
Couverture et photos Franck Chasollz

AVERTISSEMENT

Ce manuel ne donne aucun diagnostic ou suggestion de traitement médical. Il fournit un moyen de développer votre vitalité et votre harmonie. Il vous propose de surpasser les déséquilibres énergétiques de votre organisme.

Les techniques proposées ici, ne peuvent être assimilées à la médecine officielle allopathique. En aucun cas, ne remplacent la consultation médicale et seul un médecin peut poser un diagnostic, donner ou interrompre un traitement médical.

L'auteur ne sera pas tenue responsable de la mauvaise interprétation ou mauvaise utilisation des informations contenues dans ce manuel.

Manuel original : ISBN 978-2-9557335-1-6

TABLE DE MATIERES

IDÉOGRAMME REIKI	9
DÉFINITION DU REIKI	11
<i>Reiki et légendes urbaines.....</i>	<i>14</i>
UN PEU D'HISTOIRE	15
<i>L'épithaphe de la stèle de Mikao Usui</i>	<i>15</i>
<i>Chujiro Hayashi et Hawayo Takata.....</i>	<i>19</i>
LE GOKAI OU 5 PRÉCEPTES.....	21
LE GOKAÏ ET LES 5 ÉLÉMENTS	22
<i>Théorie Taoïste (principe des sédentaires).....</i>	<i>23</i>
<i>Théorie Bouddhisme tantrique (principe des nomades)</i>	<i>25</i>
L'INITIATION OU REIJU	28
SOINS REIKI	30
L'AUTO-TRAITEMENT (AT)	32
<i>Auto-traitement long</i>	<i>32</i>
<i>L'auto-traitement express !.....</i>	<i>34</i>
SOINS AUX AUTRES	35
<i>Attitude intérieure.....</i>	<i>36</i>
<i>Positions des mains</i>	<i>37</i>
<i>Le Byosen</i>	<i>43</i>
<i>Ethique</i>	<i>44</i>
<i>Protocole séance Reiki à une autre personne.....</i>	<i>46</i>
TJR – TECHNIQUES JAPONAISES REIKI	48
<i>Postures.....</i>	<i>48</i>
<i>Méditation Gassho.....</i>	<i>49</i>
<i>Kenyoku.....</i>	<i>49</i>
<i>Joshin-Kokyu-Ho.....</i>	<i>51</i>
<i>Hanshin Koketsu Hô</i>	<i>53</i>
RÉSUMÉ DU USUI REIKI RYOHO	55
QUI SUIS-JE ?.....	57
BIBLIOGRAPHIE.....	60

Idéogramme Reiki

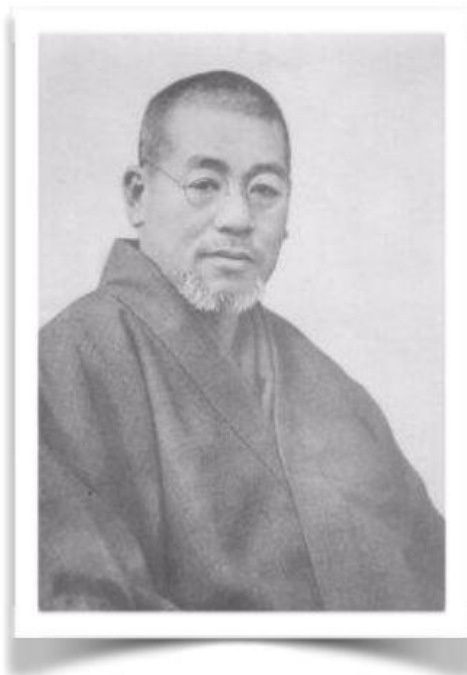
靈
氣

Écriture ancienne (avant 1940)

靈
氣

écriture moderne

MIKAO USUI



Reiki, pluie de bénédictions :
la descente de l'eau céleste
(explication de l'idéogramme « Rei-Ki »)

Au commencement était le ciel, la voûte céleste, l'infini...

d'où émanèrent des pluies de bénédiction...

qui se transformèrent en trois purs joyaux :
trois trésors de sagesse, d'amour et d'énergie.

Tel un *chaman* qui étend ses bras et lève ses mains vers les cieux,
recevant des vagues de bénédictions et bénissant le monde...

Dressé entre ciel et terre, reliant l'absolu au relatif,
canalisant sur les êtres humains une force nouvelle,
un amour sans limites et une lumière glorieuse...

Une énergie d'éveil et de libération spirituelle,
Reiki, Souffle de Vie originel,
qui anime les êtres et la création tout entière.

D'après la calligraphie du mot Reiki gravé sur la stèle funéraire de Mikao Usui, dans le temple Sai Ho Ji, au Japon. (P. Gros)

Définition du Reiki

La méthode Reiki Usui a été élaborée et transmise par Mikao Usui au Japon entre 1922 et 1926, elle utilise l'énergie universelle de vie sous le terme REIKI.

*" **Rei** désigne quelque chose de mystérieux, de miraculeux et de sacré. **Ki** désigne l'atmosphère ou quelque chose d'invisible, ou encore l'énergie de l'univers.*

Le mot japonais Reiki peut être défini comme l'énergie miraculeuse et sacrée de l'univers qui soutient toute vie. Reiki est le nom utilisé par Usui sensei pour désigner l'Énergie Cosmique. Ainsi, la méthode de guérison Reiki (Reiki Ryoho, ou plus simplement Reiho) sert à canaliser l'énergie de l'Univers.

Il est un art sacré de guérison dont Usui sensei reçut l'inspiration. Il n'est pas le résultat d'une recherche ni une (re)découverte. " Hyakuten Inamoto

*" Ling Chi (**Reiki, en Chinois**) est la plus subtile ainsi que la plus raffinée de toutes les énergies présentes dans le corps humain. Elle résulte d'une pratique très avancée durant laquelle les énergies ordinaires du corps sont transformées en une pure vitalité spirituelle. Cette sorte d'énergie renforce la conscience spirituelle, améliore les fonctions spirituelles et constitue le carburant de base pour une activité spirituelle du plus haut niveau. "*
Daniel Reid

Le KI est aussi appelé :

- CHI par les Chinois
- LUMIERE par les Chrétiens
- PRANA par les Hindous
- BIOPLASMA par les Russes
- BIOENERGIE par les scientifiques, ...

=> RYOHO : méthode de soins

Le REIKI RYOHO est un art de guérison pour soi, pour son propre bonheur en ayant comme effet secondaire la possibilité de faire des soins aux autres.

Un mieux-être en découle, favorisant l'ouverture sur soi et sur les autres. On le pratique sur soi-même, sur autrui, sur les animaux, les plantes, sur la nourriture, les objets ...

Maître Usui l'appelait " la méthode secrète pour attirer le bonheur et le remède spirituel à toutes les maladies » ; pour résumer ainsi son enseignement. Son intention était que la méthode soit la plus simple possible et la plus aisée à comprendre. Il disait : « Chaque matin et chaque soir, assis dans le silence, joignez les mains en prière et chantez les préceptes. Un psychisme purifié et sain en résultera ". C'est là le but véritable de cette pratique. C'est aussi pour cela que le Reiho devint si célèbre.

La faculté de pratiquer le REIKI est transmise par un Enseignant REIKI au moyen d'un REIJU ou, comme on l'appelle de nos jours, une initiation. L'énergie est disponible en permanence et en quantité illimitée.

Plus le Reiki est utilisé, plus le praticien travaille sur lui, plus le Reiki devient puissant. Sa pratique régulière entraîne une triple transformation de l'Être :

- Transformation physique par la gestion des maux courants dont souffre le corps,
- Transformation émotionnelle par la guérison des blessures
- Transformation mentale par un accroissement de la conscience.

Il devient un art de vivre ! Une puissante méthode de transformation et d'évolution.

Par conséquent, le Reiki a aussi plusieurs niveaux de lecture ou de compréhension qui se feront proportionnellement à l'ouverture du niveau de conscience du praticien. C'est pourquoi, il y a autant de différences chez les praticiens malgré un niveau théorique équivalent.

Un initié Reiki est initié à vie. Même s'il n'a pas pratiqué pendant une certaine période, il reste un "canal Reiki". Il suffira de recommencer à se faire des auto-traitements pour que l'énergie circule plus abondamment.

Le Reiki se transmet par l'imposition des mains, par le souffle, les yeux ...

Le Reiki n'est ni une croyance, ni une religion et peut être pratiqué par tous, y compris les enfants.

En surfant sur le web ou sur certains ouvrages vous constaterez que tout le monde ne se met pas d'accord sur la vie de Mikao USUI, ni sur les pratiques et formes de soins. Il existe toute une polémique sur ce qu'est le vrai Reiki Usui ou pas. Et chaque école se veut être du vrai enseignement Reiki Usui.

Finalement on ne sait pas vraiment ce qui reste de l'héritage japonais de Mikao Usui. Ce qu'on a surtout ce sont des informations interprétées par des occidentaux et beaucoup de suppositions. Les deux valeurs un peu sûres sont le Hikkei et la stèle où il est enterré.

Qu'on le veuille ou pas, on est des occidentaux et on aura beaucoup de difficultés à appliquer le vrai Reiki japonais du XXème siècle. Mais on peut essayer de l'adapter au mieux et au plus proche de ce qu'on croit être le reiki traditionnel japonais à notre mentalité occidentale d'aujourd'hui.

Quel que soit l'enseignement plus ou moins traditionnel du Reiki Usui, ce qui est certain c'est que dans le Reiki il n'y pas d'anges, ni de guides, ni de maîtres ascensionnés ni tout autre croyance qui fait partie du New Age. Et surtout pas du channeling qui est tout simplement l'appellation donnée au spiritisme moderne. Pratique qui est désapprouvée par toutes les religions ou philosophies : bouddhiste, chrétienne, juive, musulmane Car elle met en danger la personne qui le pratique, physiquement et psychiquement. Elle devient juste le jouet de certaines forces qui se font passer pour des entités lumineuses.

La vraie spiritualité se fait à l'intérieur de nous et non pas à l'extérieur. Tous les germes sont en nous, ils ne seront pas donnés par un ange, un guide, ... Le potentiel de chacun, doit être mis en mouvement à l'intérieur de soi-même. Cela passe par la guérison intérieure. Comme on dit en chamanisme : "le Guerrier est celui qui a retrouvé son pouvoir personnel". La pratique régulière du Reiki Usui va permettre de retrouver ce pouvoir.

Mikao Usui malgré son expérience et son parcours spirituel n'arrivait pas à atteindre l'éveil, le "Anshin Ritsumei", état de paix totale. Le pourquoi il a entrepris l'ascèse spirituelle qui lui a permis de faire l'expérience de l'éveil et du Reiki. Il nous a laissé comme héritage sa méthode afin de nous faciliter la voie.

Mikao Usui a donné le nom de "**Shinshin Kaizen Usui Reiki Ryoho**" à sa méthode (*L'art thérapeutique d'Usui utilisant l'Énergie sacrée de l'univers pour l'amélioration de l'esprit et du corps*) et qu'on a simplifié en nommant Usui Reiki Ryoho. Le terme "reiki" existait déjà à son époque, ce n'est pas une invention.

De nos jours on nous propose toutes sortes de Reiki. Le pourquoi on ajoute à côté du mot Reiki, le type de reiki dont on parle ou qu'on pratique : Reiki Usui, Reiki kundalini, Reiki

Reiki et légendes urbaines

Reiki et magnétiseurs : non ! Un magnétiseur ne donne pas son énergie. Peut-être les débutants mais ceux qui exercent en professionnels, ne donnent pas leur énergie. Cela arrive aussi aux débutants Reiki, s'ils y mettent une intention de vouloir guérir, ils vont donner leur énergie en plus du Reiki. Le pourquoi il faut rester détaché du résultat et lâcher prise

La différence entre le magnétisme et le Reiki se situe au niveau des fréquences qui sont utilisées.

Reiki et protection : la meilleure protection ce sont nos propres énergies, le pourquoi il faut travailler sur soi et cela prend des années. Même si le Reiki est une énergie pure, les nôtres, notre aura n'est pas si pure que ça.

Lors d'un soin, notre aura est en contact avec celle du receveur, celui-ci va percevoir aussi nos énergies et nous les siennes. Si on n'a fait aucun travail sur nous, on va pouvoir ramasser les différentes cochonneries et autres joyeusetés du receveur par les brèches et faiblesses de notre aura.

Le contraire est vrai aussi, tout en donnant un soin on peut transmettre au receveur nos négativités. Le pourquoi on conseille aux débutants Reiki, niveau 1 et 2, de faire des soins dans un cadre limité (famille et amis). Surtout par le fait que le débutant n'a pas encore le centrage nécessaire et l'attitude d'être uniquement Reiki.

Se mettre dans une bulle de Lumière ou d'Amour, concrètement cela n'a pas un très grand effet. Sauf si vous faites partie des quelques personnes qui ont réussi à avoir un niveau spirituel très élevé. La bulle de Lumière va être réalisée avec vos propres énergies, donc faudra avoir une capacité énergétique élevée. Celle d'Amour, pareil, savez-vous ce qu'est l'Amour ?

UN PEU D'HISTOIRE

L'építaphe de la stèle de Mikao Usui

Une source de son parcours plus ou moins sûre, car la stèle a été restaurée en 1950. L'építaphe de la stèle indique « Reihou Chousou Usui No Hi », " mémorial au bienfaiteur maître Mikao Usui, fondateur du Reiki ".

Le texte originel a été rédigé par un certain M. Mazayuki Okata, membre de la clinique de Reiki de Nakano, et calligraphié par M. Juzaburo Ushida, un de ses co-directeurs. Il en existe diverses traductions, plus ou moins littérales. Pour notre part, nous nous sommes attachés à rester au plus proche de la mentalité de l'époque de sa rédaction. (*P. Treffainguy, Médecine mystique du Dr. Mikao Usui*)



Voici le texte :

" Est appelée « Toku », la bonne moralité, cette qualité psychique obtenue par la culture et l'entraînement scolaire ; cependant « Koh », la véritable

réalisation, n'est obtenue qu'en incarnant soi-même les principes moraux bouddhiques pour les mettre au service de tous les êtres et les sauver de la souffrance. Seule une personne, qui a une haute conscience morale et qui dans toutes ses actions la met en œuvre, peut-être appelée un maître et un guide spirituel. Depuis les temps anciens, seuls les grands philosophes, les génies bienfaisants et les gens intègres peuvent se réclamer de ce titre. On peut donc affirmer sans se tromper que maître Usui était l'un d'entre eux.

Le vénérable Usui a initié une méthode permettant de soigner le corps et la conscience comme un tout, en utilisant l'intelligence de l'univers et son pouvoir. Il est singulier que les gens qui avaient simplement oui-dire de la réputation d'Usui - ou qui voulait apprendre sa méthode - venaient de partout, comme attirés par son aura. C'était vraiment incroyable. Le nom usuel du maître était Mikao et son nom spirituel Gyho.

Il était né dans le village de Tanai-Mura, dans le district de Yamagata (préfecture de Gifu). Le nom de ses ancêtres était Tsunetane Chiba. Celui de son père était Uzaemon ; celui de sa mère Kawai. Maître Usui était né la première année de la période Keio, le 15 août 1865. D'après ce que nous savons, il fut un écolier sérieux, doté de qualités vraiment supérieures. A sa majorité, il voyagea en Europe, en Amérique et en Chine. Il espérait avoir une vie réussie matériellement mais ne l'obtint jamais. Souvent, il s'était même retrouvé dans la gêne et la malchance. Toutefois, il ne renonçait pas et continuait tout simplement à étudier, de plus en plus.

*Un jour, il se rendit sur Kurama-yama pour pratiquer le Shyu-gyo, une célèbre pratique ascétique. Au matin du dernier jour de sa retraite (le 21^{ème}), il sentit une influence spirituelle très forte au-dessus de lui et obtint la réalisation de la voie bouddhique. Cette influence se manifesta tout de suite en tant que pouvoir de guérison miraculeuse (Ryoho). Il essaya d'enseigner cette méthode à tout le monde et non pas de la garder en secret de famille, comme traditionnellement. Pour cela, Mikao Usui déménagea à Harajuku, Aoyama et Tokyo. Il fonda une société d'étude (**Gakkai**) en avril 1922.*

De nombreux étrangers y demandèrent la guérison et la guidance spirituelle, campant même près du bâtiment. En 1923, il y eut beaucoup de blessés et de malades suite au Kantô, le tremblement de terre qui déclencha des incendies gigantesques. Usui était très inquiet et passait sa journée à aider et soigner les gens. On ne peut imaginer le nombre incroyable de personnes qu'il traita et sauva de la mort. Il déploya une immense compassion et offrit ses mains avec un tel amour ! Généralement, il était toujours ainsi, plein d'amour. Après cela, l'école de Reiki devint bien trop petite. En 1925, il fit construire un nouveau bâtiment à Tokyo et y emménagea.

Comme il était devenu célèbre, il était invité partout au Japon. Il alla ainsi à Kuré, Hiroshima, Saga et Fukuyama. Lors de ce dernier voyage, il tomba mystérieusement malade et mourut rapidement. Il avait 62 ans. Sa femme venait du clan Suzuki, son prénom était Sadako. Ils eurent un garçon et une fille. Son fils a perpétué le nom d'Usui par la suite.

Usui était un homme sensible, gentil et humble. Cependant, quand quelque chose survenait, il déployait une force et une fermeté surprenantes. L'histoire, les biographies de maîtres et d'hommes célèbres du passé, la théologie, le canon bouddhique, les techniques initiatiques et yogiques, l'exorcisme, la magie invocatoire chinoise, la psychologie et la physiologie, les sciences divinatoires et le Yi-Tching, etc. ... en fait, seule sa culture universelle et sa capacité à expérimenter lui-même les enseignements expliquent le fait qu'il ait pu obtenir la clef du Reiki Ho (abrégé Reiho). Tout le monde sera d'accord avec cette analyse.

Avec le recul, le Reiho ne proposait pas seulement de soigner les maladies mais aussi de travailler sur la nature de la conscience en prenant pour base le corps. Ainsi, Mikao Usui espérait que les gens puissent expérimenter le bonheur de vivre. Lorsque les étudiants commençaient le Reiki, on leur enseignait en premier les instructions de conduite formulées par l'empereur Meiji, puis les cinq Principes étaient chantés. On les répétait matin et soir sous la forme d'une chansonnette, qui nous permettait de garder en tête les cinq préceptes suivants :

- 1. nous disons, aujourd'hui pas de colère ;***
- 2. nous disons, aujourd'hui pas de souci ;***
- 3. nous disons, aujourd'hui de la gratitude ;***
- 4. nous disons, aujourd'hui travaillons avec honnêteté ;***
- 5. nous disons, aujourd'hui soyons bons envers tous.***

*C'est vraiment quelque chose d'important. De la même façon et depuis les temps anciens, les saints et les sages se sont disciplinés. Maître Usui l'appelait « **la méthode secrète pour attirer le bonheur et le remède spirituel à toutes les maladies** » ; pour résumer ainsi son enseignement. Son intention était que la méthode soit la plus simple possible et la plus aisée à comprendre. Il disait : « Chaque matin et chaque soir, assis dans le silence, joignez les mains en prière et chantez les préceptes. Un psychisme purifié et sain en résultera ». C'est là le but véritable de cette pratique. C'est aussi pour cela que le Reiho devint si célèbre.*

Depuis quelques temps, le monde est en mutation. Si le Reiho peut être diffusé à travers la planète, il sera une aide pour les gens dont l'esprit est devenu confus et qui se détruisent dans l'inconduite. A coup sûr, le Reiho n'est pas seulement un moyen de traitement des maladies chroniques et des mauvais penchants. Le nombre d'étudiants d'Usui est déjà (ndt. en 1927) de plus de 2.000. Des étudiants plus avancés continuent à animer le centre d'enseignement (ndt. Takemoni, Ushida qui ont déplacé le centre et l'ont transformé en clinique à Shinan dès 1926) et de nouveaux lieux s'ouvrent dans toutes les provinces de Japon, tentant de diffuser au mieux le Reiho. Bien que Mikao Usui ait maintenant trépassé, le Reiho continuera à se répandre et à être connu dans le futur.

Ah, ah ! Quelle grande chose ce Reiho, que le maître Usui nous a légué et a partagé avec nous ! Ses étudiants se sont regroupés pour célébrer sa mémoire et ériger cette stèle au temple de Saihoji, dans le district de Tyotama, afin que les générations futures sachent ce que maître Usui a fait avec bénévolat et que le Reiho continue à être enseigné dans le futur. Parce que j'apprécie profondément le travail de maître Usui et que j'ai été ému par la volonté de ses élèves d'honorer ainsi leur maître défunt, on m'a désigné pour écrire ces mots. J'ai accepté cet honneur et de la sorte, j'espère sincèrement que les gens n'oublieront pas de penser à maître Usui avec respect ".

Mikao Usui a fait son expérience au Kurama-yama en 1922, il est mort en 1926, donc il a eu juste 4 ans pour développer ce qu'il a nommé le " Usui Reiki Ryoho ".

Concrètement, il nous a laissé très peu de documents : son manuel de soins (le **Hikkei**), des articles dans la presse puis sa stèle dans le cimetière.

L'Hikkei est constitué de plusieurs documents :

- une introduction ;
- une interview de Mikao Usui ;
- un énoncé de cinq Principes moraux ;
- une méthode de traitement ;
- cent quarante-quatre poésies de l'Empereur Meiji. (abordées dans un prochain stage)

La **Usui Reiki Ryoho Gakkai**, est l'institution japonaise fondée par Mikao Usui. Elle existe toujours et prétend s'inscrire dans la continuité directe de la clinique de Reiki de Mikao Usui à Tokyo. Elle n'est pas ouverte aux Occidentaux et, si l'on en croit ses règles, aucun enseignant de Reiki en Occident n'a de légitimité à se réclamer de la filiation directe de Mikao Usui.

En effet, tous les enseignants d'Occident ont été formés dans la continuité du Dr **Chujiro Hayashi**, qui lui a succédé comme co-directeur de la clinique de Tokyo avant de faire scission avec la Gakkai.

Chujiro Hayashi et Hawayo Takata



Le Docteur Chujiro Hayashi (1880-1940), officier médecin de la marine japonaise fut un des élèves de Mikao Usui arrivé à la maîtrise (Shinpiden).

Il décide de quitter la Gakkai en 1931 (5 ans après le décès d'Usui), pour fonder sa propre école " **Hayashi Reiki Ryoho Kenkyûkai** ". Il élabore sa propre pratique du Reiki.

Apparemment, il aurait été un des premiers à établir un système de guérison structuré sûrement par le fait qu'il était médecin, au détriment du côté spirituel de la méthode. Les soins se font allongés au lieu d'assis. Il met l'accent sur les rituels et les symboles. Les coûts des soins et des formations étaient très élevés.

Madame Hawayo Takata (1900-1980) est une hawaïenne japonaise, initiée par Chujiro Hayashi. Elle fait sa rencontre suite à de gros problèmes de santé. Elle reçoit des soins Reiki pendant une longue durée (1 soin par jour pendant 4 mois). Elle se rétablit et, décide de se former au Reiki.

C'est grâce à elle que le Reiki est arrivé aux Etats-Unis après la seconde guerre mondiale et en Europe.

En 1938, Chujiro Hayashi a nommé publiquement et devant notaire Hawayo Takata comme la dépositaire pour Hawaï et les Etats Unis d'une variante particulière du reiki Usui et du reiki Hayashi, la **Usui Shiki Ryoho** (méthode de santé naturelle Usui). Hawayo Takata a dû vendre sa maison pour payer le montant de son autorisation à enseigner le Reiki.

Donc on peut dire que la branche occidentale est affiliée à Mme Takata. Elle créa sa propre école et après son décès "**The Reiki Alliance**" (1983) fut la première association de maitres Reiki occidentaux, dirigée par sa petite fille Phyllis Furumoto.

Malheureusement Mme Takata, a édulcoré, simplifié et inventé pas mal de choses sur la vie de Mikao Usui et sa méthode, afin que le Reiki soit bien accueilli.

Mais il ne faut pas oublier le contexte de l'époque, le Japon était en guerre avec les USA. C'est grâce aussi à ces mensonges que le Reiki s'est propagé en Occident. Depuis on a pu rétablir, en partie, la vérité et les origines du Reiki.

Après son décès en 1980, le Reiki va se mélanger à d'autres croyances non traditionnelles, au mouvement New-Age, ... ce qui fait que des écoles ont enseigné un reiki bien différent de celui de Mikao Usui, mais aussi de Mme Takata.



Le Gokai ou 5 préceptes

Extraits de Fumio Ogawa " Tout le monde peut faire du Reiki " *Fumio Ogawa était membre de l'Usui Reiki Ryoho Gakkai (l'association de Reiki fondé par Mikao Usui)*

" Pour ce qui est de la manière de prodiguer le Reiki, vous devez abandonner vos pensées quotidiennes et vous ouvrir à la Mère Nature comme si vous y étiez né. De cette, façon, la Mère Nature vous acceptera et vous donnera beaucoup de Reiki. Il est important pour vous d'être pur.

...

La pratique du Gokai est très difficile. Il est aisé de se mettre en colère, d'avoir peur, d'être anxieux, de se plaindre, de négliger son travail et de se disputer. En vérité, il est difficile d'éliminer les troubles de l'esprit. ... Tant que vous faites l'effort de garder Gokai chaque jour, un puissant Reiki émanera de vous. ..."

Les cinq Principes philosophiques du Reiki :

今日だけは (KYO DAKE WA)	Aujourd'hui seulement
怒るな (OKORU NA)	Pas de colère
心配すな (SHINPAI SUNA)	Pas de souci
感謝して (KANSHA SHITEI)	De la gratitude
業をはげめ (GYO-O HAGEME)	Du dur labeur
人に親切に (HITO NI SHINSETSU NI)	De la bonté envers autrui

"La méthode secrète pour attirer le bonheur et le remède spirituel à toutes les maladies. Chaque matin et chaque soir, assis dans le silence, joignez les mains en prière et chantez les préceptes. Un psychisme purifié et sain en résultera." (Mikao Usui)

Mikao Usui n'a pas formulé ces préceptes à la légère, ils ont été donnés par l'Empereur Meiji. Ils n'ont rien de moralisateurs et ils ne sont pas là pour induire une culpabilité quelconque si on n'y arrive pas. Ils ont un sens !

La section suivante n'est pas à retenir pour pratiquer le Reiki, mais juste pour montrer le pourquoi des choix des préceptes. Pour certains, elle peut pousser plus loin la réflexion.

LE GOKAÏ ET LES 5 ÉLÉMENTS

Mikao Usui a utilisé son patrimoine intellectuel et culturel pour exprimer et transmettre son expérience : le Taoïsme, la tradition japonaise (celle du Shintô et du Bouddhisme), et la médecine empirique occidentale alors introduite qui était à la mode.

Les cinq Principes du Reiki (« Gokaï » en japonais) rappellent la doctrine bouddhique des cinq Éléments d'une part, et des cinq Éléments de la théorie taoïste.

Il faut avant tout considérer que le système de conversation des cinq Éléments, tel que présenté en croix ou en cercle par le Taoïsme, est un système propre à des sédentaires. Basé sur les mécanismes d'une civilisation agricole, il ne peut être confondu avec l'empilement des « formes élémentales », qui est le propre du Bouddhisme tantrique.

Cette vision symbolique du cosmos en cinq éléments géométriques empilés est très présente sur le site de Kurama (où Mikao Usui eut la « révélation » du Reiki).



Colonne de pierre des cinq Éléments,
à Kurama-yama.

En effet, ce second système s'adresse à des nomades, comme le Bouddha, qui en eut la révélation lors de son ascèse et qu'il diffusa tout au long de son errance dans le Sud-Est de l'Asie.

Le symbolisme solaire des nomades énumère ainsi cinq Eléments : la Terre (le carré), l'Eau (le cercle), le Feu (le triangle), l'Air (le bol) et l'Espace (l'éclair). Ils sont gravés dans la pierre (photo ci-dessus) sur le site même de Kurama-yama, empilés et formant comme une colonne verticale de communication entre Terre et Ciel.

On ne peut pas considérer comme équivalentes la doctrine chinoise des cinq Eléments et celle tantrique, des cinq formes cosmiques.

Théorie Taoïste (principe des sédentaires)

Ici la méthode sera simplifiée au maximum.

La mise en œuvre de la connaissance du Tao donne les clés pour maintenir l'harmonie naturelle, propice à la vie. En renforçant un élément trop faible par celui qui le nourrit ; en compensant un excès d'un élément par celui qui le contrôle, l'homme est capable de restaurer cette harmonie dans un système pathologique quelconque.

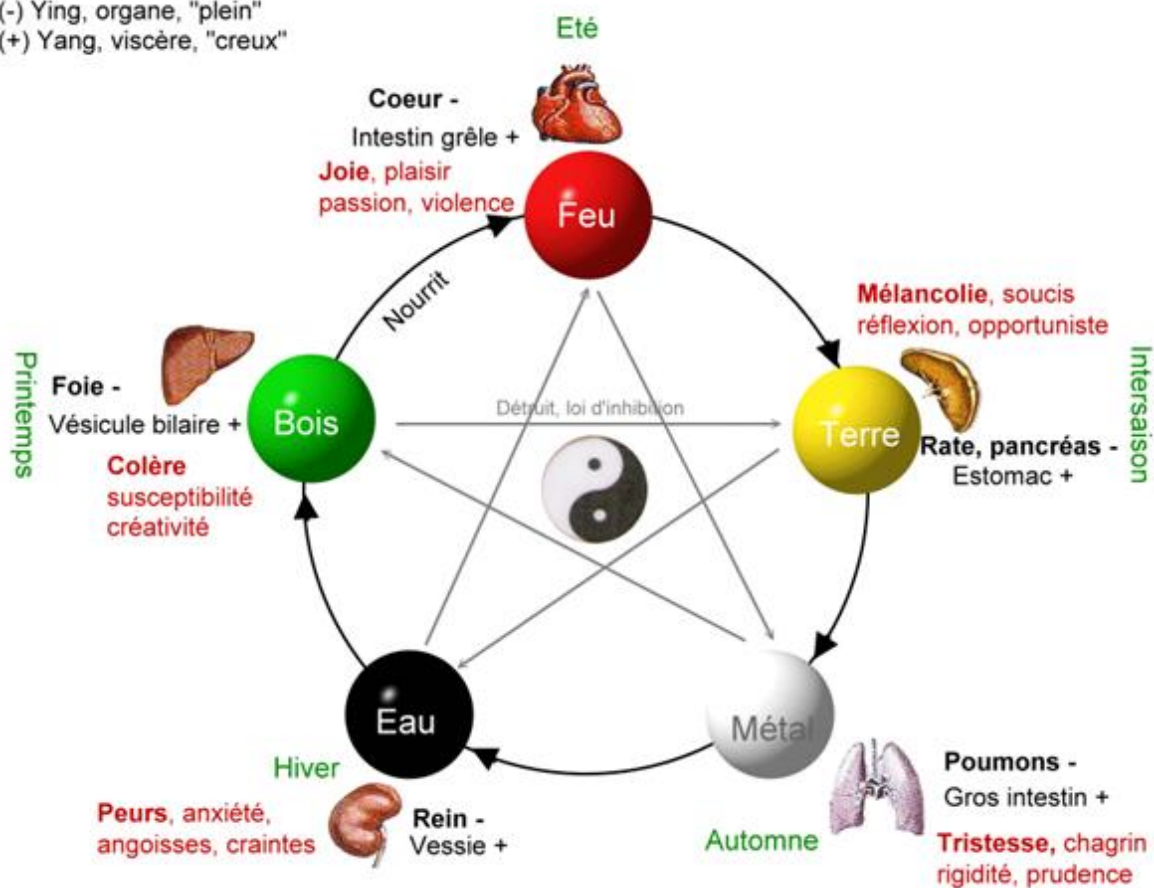
Le cycle de création (en cercle) souligne les rapports entretenus par les différents Eléments entre eux, comment ils harmonisent et comment ils se nourrissent pour produire la vie.

Le pentagramme de contrôle (en étoile) décrit les obstacles freinant la conversation des Eléments entre eux et comment il en résulte du contrôle mais aussi de la maladie et la mort.

De là, les sédentaires étaient capables non seulement de soigner, mais aussi de favoriser le processus vital, au bénéfice de leurs productions agricoles, comme de leur propre santé.

Chaque élément est associé à une période de la journée et à une saison, ainsi qu'à une infinité de concepts liés. Par le symbole qu'est l'Elément, on peut ainsi saisir le genre de force ou de mouvement, avec lequel on a à faire.

(-) Ying, organe, "plein"
 (+) Yang, viscère, "creux"



Ne pas se mettre en colère est relié au foie/vésicule biliaire (bois - printemps)

Ne pas se faire de souci est relié à la rate/estomac (terre - inter saison)

Exprimer de la gratitude est relié au poumon/gros intestin (métal - automne)
 « respirer la vie à plein poumons »

Du dur labeur ou l'accomplissement du travail avec diligence est relié aux reins/vessie (eau – hiver) « avoir les reins solides »

Etre bienveillant est relié au cœur, l'exaltation nuit au cœur (feu - été)

On peut trouver les mêmes correspondances dans la médecine ayurvédique (Patrice Gros)

Théorie Bouddhisme tantrique (principe des nomades)

Cet autre système symbolique fonctionne en sens perpendiculaire de celui des sédentaires, avec en point de convergence le partage de l'eau. Il est l'apanage des nomades. Les termes mêmes des Eléments ne doivent donc pas être considérés ici comme équivalents de ceux de la doctrine taoïste ; d'autant s'ils sont homonymes.

			Espace	
			Air	
			Feu	
Feu	Terre	Métal	Eau	Bois
			Terre	

Il s'agit de deux systèmes bien distincts.

Partant de la Terre, où ils se trouvent, les nomades sont à la recherche de l'eau, où établir leur campement et y dresser le feu. De là, ils s'immergent dans les influences spirituelles, qu'ils imaginent comme des souffles, pour trouver leur place au sein du vaste monde supérieur, empli de la brillance des étoiles. Terre, Eau, Feu, Air et Espace (brillance), le système part donc du sol vers le ciel.

correction des éléments provoquée par le reiki	éléments	distorsion des éléments provoquée par le karma
pas de colère pas de soucis de la gratitude travaille durément soit bon envers autrui	espace brillance air feu eau terre	sentiment d'être écrasé, accablé anxiété, vulnérabilité, paranoïa isolation, solitude peur, sentiment d'impuissance sentiment d'insignifiance
transmutation par le non-ego		mode d'affirmation de l'ego
intelligence omniprésente confiance compassion clarté équanimité	Terres-Pures états post-mortem	dépression analyses excessives attachement aux choses agressivité, témérité recherche de solidité et de pouvoir
bouddha transcendant Centre – Vairochana Nord – Amogasilddhi Ouest – Amitabha Est – Akshobbhya Sud – Ratnasambhava		agrégat du « moi » Vijnana – conscience coordonnante Samskara – volition Samjna – perception Vedana – sentiment Rupa – forme

Copyright Pascal Treflainguy

Synthèse sous forme de tableau des liens Principes du Reiki / métaphysique bouddhique.

ELEMENT	BOUDDHA / NON-EGO	5 GOKAI REIKI	AGREGAT DU MOI / TYPE D'EGO	DISTORSION KARMIQUE
ESPACE	Vairochana Centre et Asie / Intelligence omni-présente	Pas de colère	Vijnana, Conscience coordonnante / Dépression	Ecrasement, accablement
AIR	Amogasiddhi Nord et Amériques / Confiance	Pas de souci	Samskara, Volition / Analyse excessive	Anxiété, vulnérabilité, paranoïa
FEU	Amitabha Ouest et Europe / Compassion	De la gratitude	Samjna, Perception / Attachement	Isolation, solitude
EAU	Akshobbhya Est et Orient / Clarté	Du travail honnête	Rupa, Forme / Agressivité et témérité	Peur, impuissance
TERRE	Ratna- sambhava Sud et Afrique / Equanimité	De la bonté envers autrui	Vedana, Sentiment / Recherche de solidité et de pouvoir	Insignifiance

Colonne 1 : l'Elément tantrique (ne pas confondre avec celui des Chinois).

Colonne 2 : la divinité bouddhique, sa direction, sa localisation géographique et sa vertu transcendante.

Colonne 3 : le Principe du Reiki correspondant.

Colonne 4 : l'aspect (agrégat) du moi (selon la doctrine de la vacuité) en sanscrit, traduction en français, type d'ego généré avec son attitude dominante.

Colonne 5 : distorsion karmique, c'est à dire sentiments permanents, à partir desquels l'individu va agir pour compenser cette souffrance enracinée en lui.

Même si les préceptes appartiendraient plus à la théorie Bouddhiste, il n'est pas faux d'avoir une préférence pour la théorie Taoïste, vu qu'on est sédentaires. Mais aucune n'est fautive, l'une est complémentaire de l'autre et juste un regard différent.

Tout est UN ! Quelque part il faut être bien dans son horizontalité pour aller vers la verticalité, cela pourrait être notre croix.

Rappel : Pas besoin de retenir cette section pour pratiquer le Reiki, c'est juste là pour pousser plus loin la réflexion. Cette partie sera développée dans les degrés suivants. Aussi je vous conseille de voir les 5 éléments comme une symbolique du travail à effectuer sur vous-même.

Dans nos contrées occidentales que cela soit dans un parcours liturgique, mystique ou magique on travaille aussi sur les éléments.

Ici il ne s'agit pas de se forcer à changer de comportement, d'agir avec son mental mais plus d'aller chercher la cause qui provoque une certaine attitude. Ce sont souvent des blessures, des croyances qu'il faudra déprogrammer.

Au niveau 2, il vous sera donné des outils très intéressants pour ce travail. Mais vous pouvez déjà grâce à la méditation et l'auto-traitement apaiser certaines émotions et même vous en débarrasser.

Quel que soit le système qu'on adhère le plus, le but est d'intégrer et d'harmoniser en soi ce que symbolisent les 5 éléments.



L'initiation ou Reiju

" Dans le contexte du Reiki, le principe de l'initiation consiste à déposer des semences d'éveil dans notre conscience et à nous mettre en contact avec le Souffle de Vie primordial qui est déjà là au plus profond de notre esprit "
Patrice Gros

" ... l'initiation est un moment rituel, lors de l'atelier d'apprentissage, qui vise à actualiser chez le praticien un certain état de conscience, appelé « Satôri » au Japon. Le but est d'éveiller cette capacité de santé psychique et corporelle, que nous appelons « Reiki » et que Mikao Usui déclare avoir reçu accidentellement sur le mont Kurama, après une retraite de méditation. " P. Treffainguy

A chaque rencontre avec ses élèves Mikao Usui dispensait des Reiju ou harmonisations. C'est très différent de notre pratique actuelle où on fait une initiation par niveau.

Je pense que le Reiki, à l'époque, était dispensé un peu comme nos cours actuels de Yoga ou de Taïchi. Un genre de dojo où régulièrement des séances d'échanges Reiki, méditations et autres pratiques étaient mis en place. Mikao Usui donnait le Reiju à chaque occasion, ce qui permettait à l'élève de progresser plus rapidement.

Même si le Reiju ou initiation permet d'accéder à un changement de conscience cela reste juste un potentiel si l'élève ne fait pas le travail intérieur. Ce n'est que par son travail intérieur que l'initiation sera vraiment active.

D'ailleurs dans le livre "Tout le monde peut faire du Reiki" de Fumio Ogawa, il dit bien que la qualité du reiki dépend de la qualité d'âme du praticien.

Donc tous les praticiens ne transmettent pas tout à fait le même reiki. Chaque praticien va transmettre en fonction de ce qu'il est, ce qui n'a rien à voir avec son niveau mais plus en rapport avec son évolution, son travail mais aussi la chimie qui le compose.

Un élève de Hyakuten Inamoto, du Komyo Reiki, a posé une question sur la pureté du Reiki : *"J'ai posé la question à Hyakuten (sur la pureté du reiki) : pour lui ce n'est pas une question de pureté de reiki, mais du thérapeute. Il dit "quand le verre est sale, l'eau qui en coule est polluée". Il considère que le Reiki est toujours "pur", quelle que soit l'école ou la lignée.*

Mais selon lui, nous transmettons tous du reiki + "autre chose" en fonction de notre école ou de notre niveau de développement."

Le Reiki Usui n'est pas une méthode de soins comme il est présenté en Occident mais bien un parcours "spirituel" individuel avec comme effet secondaire les soins aux autres.

Dans le rituel d'initiation au Reiki, la lumière (source de la vie selon le Shintô et nature fondamentale de notre conscience pour le Bouddhisme) est invoquée sous la forme de son idéogramme japonais, reprenant le dessin des constellations au centre de l'hémisphère nord.

Son influence est ensuite étendue au crâne, sur les épaules et au cœur de l'initié. L'énergie interne s'aligne alors sous cette influence et vide les huit émonctoires subtils (huit canaux d'acupuncture, dits « curieux »). Suit alors un cycle de quarante jours où ces huit émonctoires se vident sur des niveaux de manifestation correspond à chacun des cinq éléments de la cosmologie (soit huit canaux multipliés par les cinq éléments, on retrouve ici le jeûne de 40 jours, présent dans la majeure partie des traditions spirituelles ; c'est d'ailleurs le nombre d'années d'exil maximal dans le rite grec de l'ostracisme). P. Treffainguy

On est tous différents face à un Reiju, harmonisation ou initiation. Certains auront des sensations énergétiques et d'autres non. Tout dépendra de la sensibilité de la personne, de son évolution ...

Suite à l'initiation un nettoyage se fait, qu'on appelle communément "une lessive" par conséquent là aussi chacun peut réagir différemment. Cela peut toucher le physique par des symptômes tels que vomissement, diarrhée, rhume ... en général ça passe au bout de quelques jours.

Au niveau émotionnel : une déprime qui peut durer quelques jours, l'impression d'être déboussolé, plus de sensibilité ou d'émotivité ... Là aussi, il ne faut pas s'en faire. Il est normal d'évacuer tout ce qui était prêt à être nettoyé. On peut même évacuer les anciennes énergies par des rêves. Parfois, cela se fait un peu plus tard ou tout simplement sans se rendre compte.

Attention ! ce type de perturbations peuvent aussi se manifester après un soin reiki ou un travail sur soi, c'est naturel. Il faut bien nettoyer pour harmoniser.

Le fait de changer son taux vibratoire apporte aussi ce type de perturbations, le corps physique doit s'adapter à la nouvelle vibration.

Dans tous les cas, j'assure un suivi pour les élèves qui le souhaitent, alors n'hésitez pas à me contacter. Dans ma formation il est possible d'avoir autant de Reiju que vous le souhaitez et une révision du niveau gratuitement.

Soins Reiki

Ne rien vouloir, ne rien attendre, ne rien penser

Dans un Interview :

« Question. Qu'est-ce que la méthode de soin naturel Usui ?

Mikao Usui. J'ai reçu de l'empereur Meiji ses dernières volontés (son héritage spirituel). Pour intégrer mes enseignements et mes entraînements et en faire l'expérience physiquement et spirituellement, et également pour vivre avec droiture sa condition humaine, nous devons premièrement soigner notre façon de penser.

Deuxièmement, nous devons garder notre corps en bonne santé. Si notre façon de penser est saine et conforme à la vérité, le corps conserve naturellement sa bonne forme. La mission de la méthode de soin naturel Usui est de conduire à une vie paisible et heureuse, pour soi-même, et d'inviter également à soigner autrui et à lui procurer du bien-être.

Question. Ai-je besoin d'un bagage de connaissances médicales (pour pratiquer) ?

Mikao Usui. Ma méthode va au-delà des connaissances de la science moderne ; aussi nous n'avons pas besoin d'un bagage médical scientifique. Si un mal de tête survient, je traite la tête. Si un mal au ventre se produit, je traite le ventre. S'il s'agit d'une maladie des yeux, je traite les yeux. Vous n'avez pas besoin de prendre des drogues amères ou de suivre un traitement par moxabustion (une des pratiques de l'acupuncture chinoise). Le traitement prend peu de temps. Nous nous concentrons sur le point névrotique, nous soufflons dessus ou imposons les mains. C'est la raison pour laquelle ma méthode est réellement originale.»

Lire l'interview complète page 21, RMMMU T1

De nos jours la méthode est un peu différente, simplifiée, adaptée à nos mentalités occidentales et aussi, plus en accord avec notre législation.

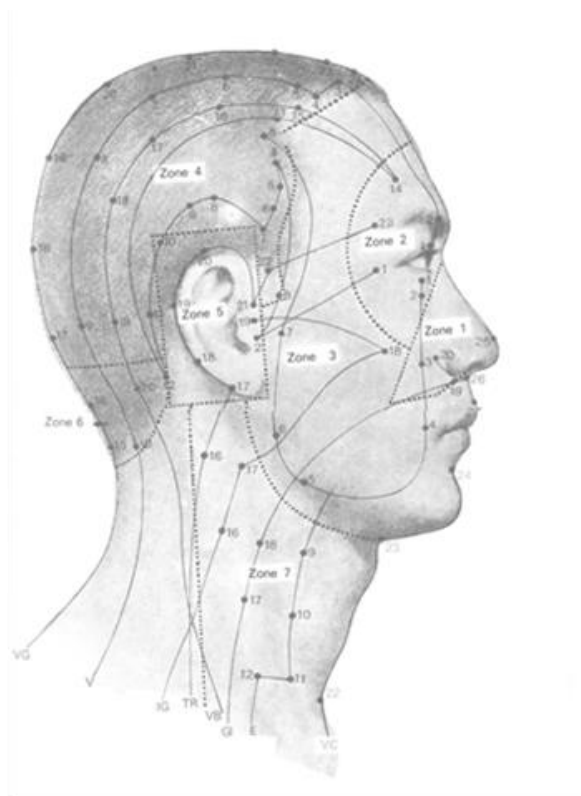
Les positions des mains qui ont été données par Mikao Usui étaient un peu comme des béquilles, un outil d'entraînement, pour aider ceux qui avaient des difficultés à écouter leur intuition.

Au départ il y avait 5 positions au niveau de la tête. Car si la tête (l'esprit), est calme et détendue, le reste du corps retourne naturellement à son état originel. D'ailleurs vous pourrez constater qu'au bout d'un moment du traitement de la tête, le ventre se met à gargouiller. Après le praticien mettait les mains sur les autres parties du corps ayant besoin de Reiki.

Les 4 premières positions permettent d'équilibrer l'énergie et la 5^{ème}, au sommet du crâne va distribuer l'énergie sur le reste du corps.

1. Front - yeux
2. Tempes – oreilles
3. Cervelet- occiput, ou une main sur le front et l'autre occiput
4. Gorge – cou
5. Sommet du crâne

Uniquement avec les positions sur la tête, on peut traiter énormément de dysharmonies. On y trouve les points énergétiques de la majorité des méridiens.



L' AUTO-TRAITEMENT (AT)

Après chaque initiation un auto-traitement de 21 jours est nécessaire. C'est un minimum, en principe il faudrait s'en faire un tous les jours. On notera aussi que notre renouvellement cellulaire se fait en 21 jours.

Tous les jours notre corps devrait recevoir du Reiki. Plus on se traite soi-même, plus on devient un canal propre pour le Reiki. Après l'auto-traitement de 21 jours suite à l'initiation, il est recommandé de continuer à se donner du reiki au moins 4-5 fois par semaine.

L'auto-traitement aurait été mis en place par Hawayo Takata qui aurait prétendu qu'il fallait devenir Un, en pratiquant sur soi, avant de pouvoir traiter les autres. Peut-être aussi qu'il a vu le jour pour combler le manque de Reiju réguliers, comme pratiquait Mikao Usui.

Auto-traitement long

Voici les positions principales mais on peut en rajouter suivant les besoins, envies ... et temps. (3-5 minutes sur chaque position)

Tête

- le front et les yeux
- les tempes
- les oreilles
- sous la tête
- la gorge et le cou
- le sommet du crâne

on peut ajouter :

- mâchoires
- une main sur le front et l'autre sur l'occiput

Devant du corps

- cœur/poumons
- sur le côté droit : foie/estomac
- sur le côté gauche : rate/pancréas
- nombril ou tanden
- bas-ventre sur l'aine (position en "v")

Dos

- haut du dos
- reins (milieu du dos)
- lombaires
- base de la colonne vertébrale
- Bâton de Feu : une main coccyx et l'autre haut de la colonne

Jambes

- genoux (une main devant et arrière)
- chevilles
- pieds (plante des pieds et dessus)

L'auto-traitement express !

Parfois, il n'est pas possible de se faire un auto-traitement complet, voici donc un auto-traitement rapide pour les jours où l'on manque de temps.



3 minutes sur chaque position => durée totale 18 minutes = Vous n'avez plus d'excuses pour ne pas vous faire un petit auto-traitement.

A ceci on peut ajouter suivant besoins et temps quelques positions de plus.

SOINS AUX AUTRES

Au premier niveau reiki il est recommandé de rester dans un circuit restreint (famille et amis). Le corps énergétique et l'attitude du praticien n'est pas encore adapté pour des séances à un niveau plus professionnel.

Au niveau 2 du reiki, le praticien travaillera sur lui, ce qui lui permettra de renforcer ses énergies et être plus dans le lâcher-prise. Il faut acquérir une certaine maturité énergétique et avoir fait le travail sur soi avant de vouloir aider les autres. Ce n'est qu'au niveau 3 que le praticien pourra faire véritablement des soins aux autres à un niveau professionnel.

A l'époque de Mikao Usui les élèves ne pratiquaient pas sur les autres sans la supervision d'un enseignant. Ils pratiquaient bénévolement dans un centre ou clinique, lors des réunions ou ateliers. Ce n'est qu'au niveau 3, qu'ils pouvaient le faire seuls.

" À mon avis, quiconque prétend être capable de guérir les autres est ignorant, arrogant, dans l'erreur ou dans l'illusion. Nous ne faisons rien d'autre que fournir l'énergie résonante qui permet aux autres de se guérir.

Pour moi, celui qui prétend qu'il peut vous guérir ne comprend pas le mécanisme de la guérison. La personne qui effectue le travail thérapeutique est là pour créer l'environnement qui favorisera la guérison, ni plus ni moins. " Richard Gordon

Il n'y a pas de contre-indications pour recevoir du Reiki. Animaux, plantes, aliments ... peuvent recevoir du reiki.

Pendant la grossesse, opération, ... le reiki apporte un bien-être, une aide à l'organisme. Pareil pour les fractures, brûlures ... pour tout !

Lors de traitements médicaux lourds comme une chimio ou radiothérapie, le reiki va aider à évacuer plus facilement les effets secondaires des médicaments, à mieux supporter le traitement.

Pour les personnes en fin de vie, le reiki est un accompagnement. La personne part plus paisiblement, sans peur.

Attitude intérieure

Le Reiki n'a pas besoin de rituels, ni de protocoles pour fonctionner. Comme on dit communément REIKI ON et REIKI OFF. Il suffit de poser les mains pour que le Reiki passe et de les enlever pour qu'il s'arrête. Tout simplement !

Par contre on peut faire en sorte que NOUS soyons dans un certain état de meilleure réceptivité et adopter une attitude intérieure correcte en y apportant certains éléments.

Pratiquer dans un endroit calme et agréable, mettre de l'encens et une musique douce peut contribuer à être dans un état plus adéquat pour pratiquer un soin.

Lors d'un soin on s'adresse à la nature parfaite et à l'intelligence du corps du receveur, à son pouvoir de guérison qui va être stimulé et pas à une personne malade.

"Le Reiki, comme le terme l'indique, opère un rappel de notre essence spirituelle, occultée par les contraintes sociales inhérentes à la sédentarité. Le soin se présente comme une conversation entre notre nature ultime, notre propre état inhérent de Bouddha, et notre nature mondaine, qui les voile." P. Treffainguy

Je dirai même que le corps du receveur vient chercher les fréquences dont il a besoin, chez le praticien, pour s'auto-guérir. Pratiquant aussi le Reiki Kundalini (un autre système énergétique), je me suis rendue compte que lors d'un soin, sur une même position de mains, je transmettais tantôt du reiki Usui, tantôt du reiki Kundalini pour revenir au reiki Usui. Un peu comme les ouvriers d'une maison qui vont alterner et avancer en fonction des travaux des uns et des autres.

On remarque ici, qu'il n'y a pas d'intention dans le soin mais juste poser les mains et laisser faire.

Avant de commencer un soin on peut faire un Kenyoku (voir TJR) puis se centrer. Il est important de se mettre dans un état de calme, personnellement j'aime bien mettre mes mains sur le cœur. Le Reiki va passer des mains au cœur en apportant, pendant quelques secondes, de l'aide à cette intention de s'intérioriser. Un état méditatif va permettre d'être présent au soin tout en ayant une attitude détachée.

Ce détachement est important, si on est dans une attitude de vouloir guérir ou faire du bien à l'autre ou d'essayer d'avoir des sensations ou les comprendre ou encore.... On risque de donner son énergie en plus du Reiki. Pendant le soin, le Reiki qui passe à travers nous, nous nourrit aussi.

Ne rien vouloir, ne rien attendre, ne rien penser

Positions des mains

Ressemble beaucoup à l'auto-traitement. C'est bien-sûr un traitement de base. Aucune obligation de tout faire. On reste de 3 à 5 minutes par position, parfois plus suivant les besoins.

On pose les mains sur le corps du receveur comme un papillon sur une feuille. C'est très léger, on n'appuie pas ! Sur certaines positions on mettra les mains à quelques centimètres du corps.

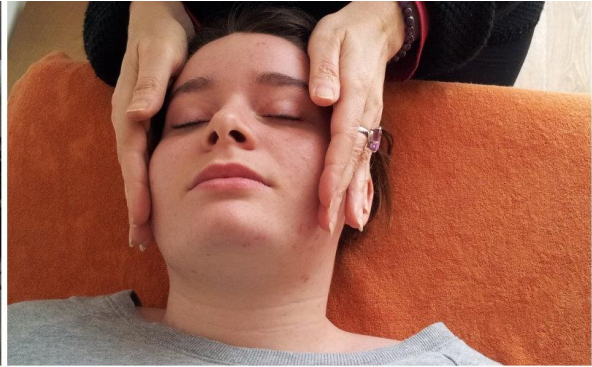
Voici les positions qu'on pratique surtout en Occident.

(Photos de Franck Chasollz)

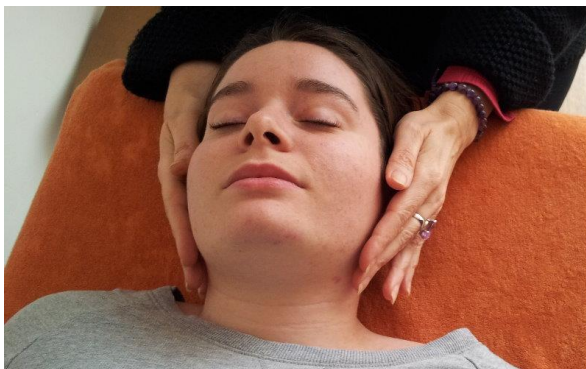
Tête



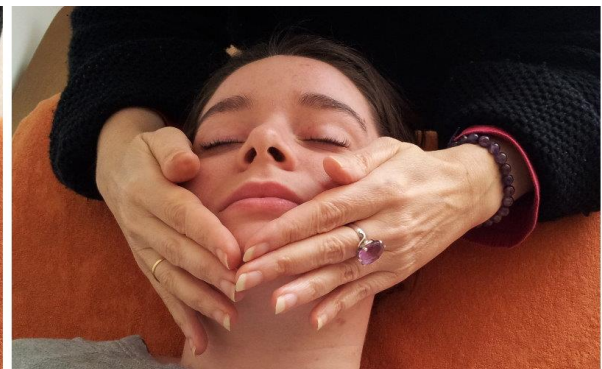
Le front et les yeux



Les tempes



Oreilles



Mâchoires (optionnel)

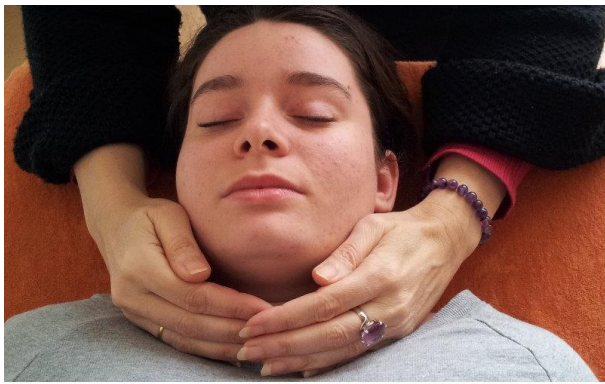
Lors de ces positions éviter de souffler sur le donneur. Tournez un peu votre tête afin que le souffle de votre respiration aille sur le côté.



Sous la tête



Front et occiput (optionnel)



Cou

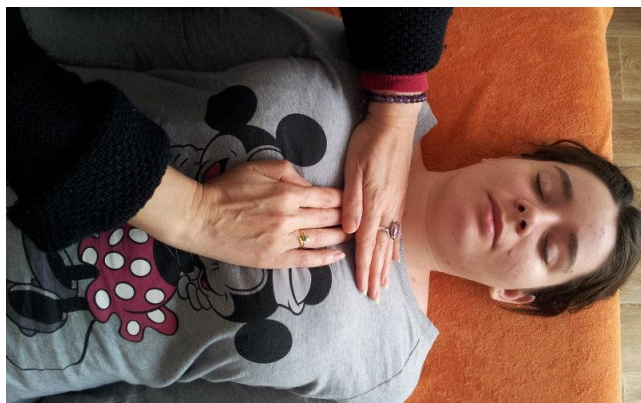


Epaules (optionnel)



Sommet du crâne

Devant du corps



Coeur/poumons (position en "T")



Côté droit : foie/estomac



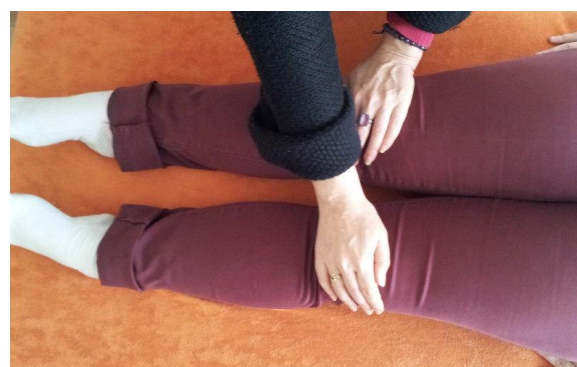
Côté gauche : rate/pancréas



Nombriil ou 1er tanden



Bas-ventre/aïne (position en "V")



Genoux

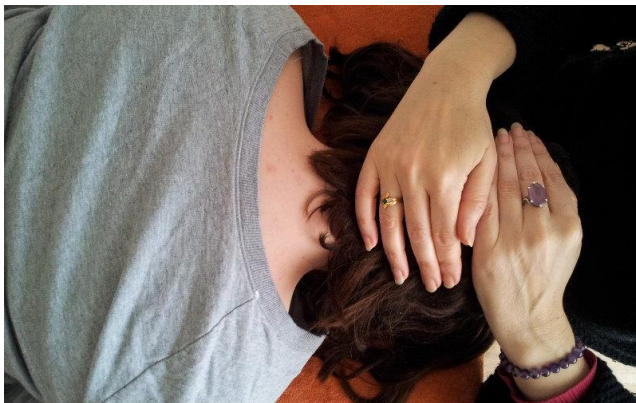


Chevilles



Plante des pieds, partie haute

Dos



Tête (1 ou 2 positions suivant accès)



Haut du dos

- on descend d'une main à chaque position jusqu'à arriver au coccyx



Sacrum (position en "T")



Bâton de Feu

- Bâton de Feu : une main coccyx et l'autre haut de la colonne



Arrière des genoux



Chevilles



Plante des pieds



Lissage de l'aura

En option : on peut aussi faire une main en haut de la fesse et l'autre sous la plante du pied, on fera circuler l'énergie dans toute la jambe, faire les deux jambes.

Lissage de l'aura : à faire 3 fois. On place les mains l'une derrière l'autre, à 30-40 cm de haut, puis on descend doucement, de la tête vers les pieds, avec l'intention d'harmoniser le tout et de fixer le travail. Cela permet aussi, de voir si la qualité de l'énergie est partout homogène et si besoin repositionner les mains pour rééquilibrer un endroit.

Traitement local

On peut traiter sur une zone en particulier sans devoir faire toutes les positions.

Pour les brûlures, entorses, coupures, fractures, coups ... on peut faire un traitement de 10-20 minutes ou plus si besoin.

En groupe

Il est possible de faire un traitement avec un receveur et plusieurs donneurs. Intéressant pour recevoir une grande quantité de Reiki en peu de temps.

Dans les échanges ou partages Reiki on utilise souvent cette méthode. Les positions sont les mêmes que pour un soin individuel.



Photo Lucille Enel

Le Byosen

Le Byosen est l'appellation qu'on donne aux sensations (hibiki) qu'on perçoit dans les mains lors d'un soin.

En aucun cas le Byosen donne un diagnostic, il donne uniquement les endroits où se trouve un déséquilibre.

On peut avoir des sensations de chaleur plus ou moins intense, des picotements et même des douleurs, un peu comme si on vous pique avec des aiguilles, du froid Plus la sensation est forte et plus fort est le déséquilibre.

Les sensations plus ou moins grandes de chaleur peuvent indiquer un blocage, un état inflammatoire...

Le receveur n'a pas les mêmes sensations que le donneur. On peut ressentir une très grande chaleur et le receveur pas du tout, puis le contraire aussi.

Il faut comprendre aussi qu'en énergétique on peut percevoir des problèmes avant que cela devienne physique. Il est dit en médecine chinoise que tout commence dans les corps subtils.

La technique veut qu'on place les mains au-dessus du corps du receveur, à une dizaine de centimètres et qu'on procède à un balayage lent, à **un scan**, afin de découvrir ces zones de perturbations. A l'époque de Mikao Usui on ne pouvait pas passer au deuxième degré tant que cette technique n'était pas acquise.

Dans la réalité, et de nos jours, c'est vers le 3^{ème} degré qu'on arrive à scanner les zones à problèmes. Il est mieux de commencer le scan à 2-3 cm du corps puis avec la pratique augmenter la distance.

Par contre dès le 1^{er} degré, lors des différentes positions des mains sur le corps, on peut sentir le "hibiki". Il est plus facile aussi de faire un scan juste après le soin car on s'est habitué à la température et aux énergies du receveur.

IMPORTANT : Certains niveaux 1, passent par des périodes ou moments :

"Je ne sens pas le Reiki" ou "le Reiki ne passe plus"

=> Non du tout, du tout ! Juste un petit passage à vide, une impression, donc dans ces cas-là il faut surtout se dire :

Même si je ne sens pas le Reiki, le Reiki passe

Pour accroître la sensibilité des mains il y a une petite astuce, s'exercer à créer une "boule" d'énergie entre les deux mains et la faire grandir en laissant les mains à la périphérie de la sphère. On a la sensation d'avoir de la mousse de bain entre les mains.

Ethique

L'enfer est pavé (de gens) de bonnes intentions

Confidentialité

Respecter la confidentialité des informations reçues de la personne pendant un soin.

Ne pas poser un diagnostic

Le Reiki peut compléter avantageusement un programme de soins de santé en accélérant leurs effets ou en limitant les effets secondaires de certains traitements. Il ne se substitue pas non plus à ceux-ci. Le praticien ne pose pas de diagnostic, ne donne pas de prescription et en aucun cas il ne modifie le traitement médical ou psychologique.

Le Reiki est une "thérapie" complémentaire et non pas alternative.

Un praticien Reiki, ou même un enseignant, n'est pas pour autant thérapeute. Sauf si un cursus dans la Relation d'Aide ou dans une autre discipline a été entrepris.

Ne pas imposer un soin

Vous pouvez proposer un soin mais pas l'imposer. Chacun a son chemin et on doit le respecter. Un praticien qui insiste est souvent un praticien qui :

- Fait une projection de ses propres angoisses sur l'autre.
- A un besoin de reconnaissance (des autres ou de la sienne)

Demandez-vous ce qui vous pousse à agir.

Notion importante à acquérir car au 2ème niveau on apprend à traiter à distance et on assiste à des dérives.

Ne pas choquer

On respecte les valeurs de l'autre, on n'impose pas ses croyances, ses "visions" ...

Face à une personne désireuse de mieux-être ou en quête de clarté, d'authenticité ou en difficulté particulière le praticien Reiki saura, par une attitude juste, faire preuve

d'humilité sans s'ingérer, ni interférer dans la vie du receveur, l'encourageant à prendre l'initiative sur le chemin de sa vie.

Non seulement vous êtes responsable de votre propre pratique ; vous êtes aussi également moralement tenu, en tant que praticien, de ne pas altérer la réputation du Reiki par vos conceptions personnelles et vos actes.

Petit sujet de réflexion : Les Singes de la sagesse (source Wikipedia)

Les singes de la sagesse (aussi appelés « les trois petits singes ») est un symbole d'origine asiatique constitué de trois singes, dont chacun se couvre une partie différente du visage avec les mains : le premier les yeux, le deuxième la bouche et le troisième les oreilles. Ils forment une sorte de maxime picturale : « Ne pas voir le Mal, ne pas entendre le Mal, ne pas dire le Mal ». À celui qui suit cette maxime, il n'arriverait que du bien.

Ce thème est originaire de Chine, et pourrait être traduit par : « De ce qui est contraire à la bienséance, ne pas regarder, ne pas écouter, ne pas le dire, ne pas le faire ».

Au Japon, ils signifient « Ne vois pas », « N'entends pas », « Ne parle pas »

Une des plus anciennes représentations connues de ces trois singes se trouve au Nikkō Tōshō-gū, l'un des Sanctuaires et temples de Nikkō au Japon. Elle est attribuée au sculpteur Hidari Jingoro (1594-1634).



Photo de MichaelMaggs

D'autres interprétations sont également connues ou possibles :

- Il y a ceux qui voient des choses et en parlent, mais n'écoutent pas ce que l'on leur dit...
- Il y a ceux qui ne voient rien, écoutent les autres et en parlent...
- Il y a ceux qui entendent et voient des choses, mais n'en parlent pas...

Protocole séance Reiki à une autre personne

- ❖ Préparer la pièce pour la séance avant l'arrivée de la personne : dépollution énergétique de la pièce (encens, sons ...), mettre une musique relaxante, ambiance mi- pénombre ... Se laver les mains avec un savon neutre.
- ❖ Prendre le temps de discuter un peu et expliquer comment se déroule une séance Reiki
- ❖ Demander à la personne d'enlever : montre (pile), chaussures et défaire ceinture si serrée. Et tout objet qui pourrait gêner la séance.
- ❖ Installer le consultant sur la table de soins, ou chaise suivant l'option. Et demandez-lui de fermer les yeux, de se détendre et profiter du moment.
- ❖ Faites Kenyoku, si besoin, puis centrez-vous (voir attitude intérieure)
- ❖ Balayez les énergies de la personne de haut en bas (tête aux pieds), 3 fois, avec l'intention de dépolluer la personne. En arrivant aux pieds on jette les énergies à la terre. (Ce n'est pas du reiki, mais ça aide)
- ❖ Faites vos positions, en restant plus longtemps au niveau de la tête.
- ❖ Pour finir, faites un lissage d'aura, 3 fois, un balayage des énergies comme au début mais avec l'intention d'harmoniser et fixer le travail effectué. En arrivant aux pieds on ne jette rien. On harmonise le tout.
- ❖ Remerciez et coupez les liens. A la fin de la séance frottez vos mains avec l'intention de couper tout lien entre le receveur. Faites si besoin un Kenyoku. (Chacun trouvera son protocole idéal pour couper les liens).
- ❖ Laissez la personne revenir à elle tranquillement. Vous pouvez en attendant aller vous laver les mains jusqu'aux coudes et lui chercher un verre d'eau.
- ❖ Suggérez au receveur de boire un peu plus que d'habitude pour aider à éliminer les toxines et parlez-lui des quelques désagréments qu'il peut avoir suite à cette élimination.
- ❖ Une fois la personne partie n'oubliez pas de dépolluer la pièce, ouvrez la fenêtre, etc ...

PS : ayez toujours sous la main une couverture et un coussin si besoin pour mettre sous les genoux.

Nombre de séances

Certaines écoles préconisent 4-5 séances minimum à la suite, c'est-à-dire une séance par jour pendant 4-5 jours d'affilés.

Dans le manuel original de Mikao Usui rien n'est dit sur le sujet. Dans les interviews de l'époque on constate que parfois les soins peuvent se faire sur une très longue durée. Et parfois une ou deux séances suffisent. Tout dépendra des besoins de la personne et de la qualité et expérience du praticien.

D'après mon expérience, il est bien de laisser le temps au corps de " digérer " l'énergie donc de laisser quelques jours entre chaque séance, par exemple 1 ou 2 séances par semaine.

Une seule séance de Reiki apporte, en général, surtout de la relaxation profonde et un début d'harmonisation. Sachant aussi que parfois il peut y avoir des personnes qui vont réagir fortement à la première séance. Se débarrasser de certaines émotions qui étaient prêtes à être libérées. Dans ce cas, cela peut être très perturbant et parfois aussi très violent suivant les émotions évacuées. Chacun est vraiment différent.

Après le nombre se fait suivant les besoins de la personne. J'ai eu de très bons résultats sur des personnes dépressives en 4-5 séances.



Montage photo Franck Chasollz

TJR – Techniques Japonaises

Reiki

"Elles sont véhiculées depuis le Japon, mais se combinent parfois avec des éléments créés de toutes pièces en Occident. Quant à leur origine historique, elle est parfois fort douteuse. En effet, les TJR n'apparaissent pas, à deux exceptions près, dans le manuel de soin de Mikao Usui ... et si l'on parle de « tradition orale », après plus de 80 ans de pratique du Reiki au Japon et une phase de quasi-oubli, il semble bien risqué de distinguer l'originel des rajouts ultérieurs." P. Treffainguy p.124 RMMMU Tome 1

Les TJR sont là comme des béquilles pour vous aider dans votre progression, à vous centrer et mieux sentir l'énergie. Suivant les écoles on peut trouver toutes sortes de TJR qui seront inclus dans la progression des niveaux.

Dans le PDF "Reiki, médecine mystique du Dr. Mikao Usui" ou RMMMU qui vous sera donné avec le manuel vous trouverez d'autres TJR. A vous de choisir ceux qui vous parlent le plus.

Je vous donne ici ce qui me parait les plus intéressants pour le 1^{er} niveau Reiki.

Postures

- « Seiza », qui signifie « s'asseoir droit ». Il s'agit d'une posture traditionnelle japonaise, où vous êtes assis dans le creux des talons, genoux au sol, légèrement écartés l'un de l'autre ;
- « Kiza » est une position à genoux, les orteils repliés ;
- « Sonkyo » est une position accroupie, genoux écartés sur la pointe des pieds (posture utilisée si vous pratiquez un soin à autrui sur un futon ou un matelas posé au sol) ;

Méditation Gassho

Ou Gasshō-meiso : " Meiso " signifie méditation ou contemplation. Le mot " gasshō " exprime littéralement " placer les deux paumes ensemble " ou " avoir les mains jointes ". C'est un terme caractéristique du Bouddhisme Zen.

Gassho meiso est généralement réalisé assis en seiza, mais vous pouvez le faire sur une chaise.

Réunissez doucement vos mains en position gassho (prière) et déplacez doucement votre conscience au bout de vos deux majeurs qui se touchent.

Les yeux mi-clos, centrez-vous sur votre hara. Respirez tranquillement, paisiblement.

Vous pouvez remplacer cette technique par une autre technique de méditation de votre choix.

Kenyoku

Il existe plusieurs variantes de cette technique.

Le Kenyoku est un peu le "**nettoyage à sec**" ! Il purifie le corps et l'esprit.

En quelques secondes cette technique permet :

- de renforcer notre énergie
- de couper la connexion superficielle avec les personnes avec qui nous sommes rentrés en contact
- de couper notre connexion avec l'énergie de nos propres pensées et émotions

A faire avant et après un traitement et à n'importe quel moment de la journée.

1. On place la main droite sur l'épaule gauche et on descend en diagonale, en touchant notre corps, jusqu'à la hanche droite.
2. On place la main gauche sur l'épaule droite et on descend en diagonale, en touchant notre corps, jusqu'à la hanche gauche.

3. Encore une fois, nous plaçons la main droite sur l'épaule gauche et descendons en diagonale, en touchant notre corps, jusqu'à la hanche droite.
4. Puis, nous plaçons la main droite sur l'épaule gauche et descendons tout au long de la partie intérieure du bras non-dominant jusqu'à la main, tout au long de la paume gauche et dépassons le bout des doigts.
5. Nous plaçons la main gauche sur l'épaule droite et descendons tout au long de la partie intérieure du bras dominant jusqu'à la main, tout au long de la paume droite et dépassons le bout des doigts.

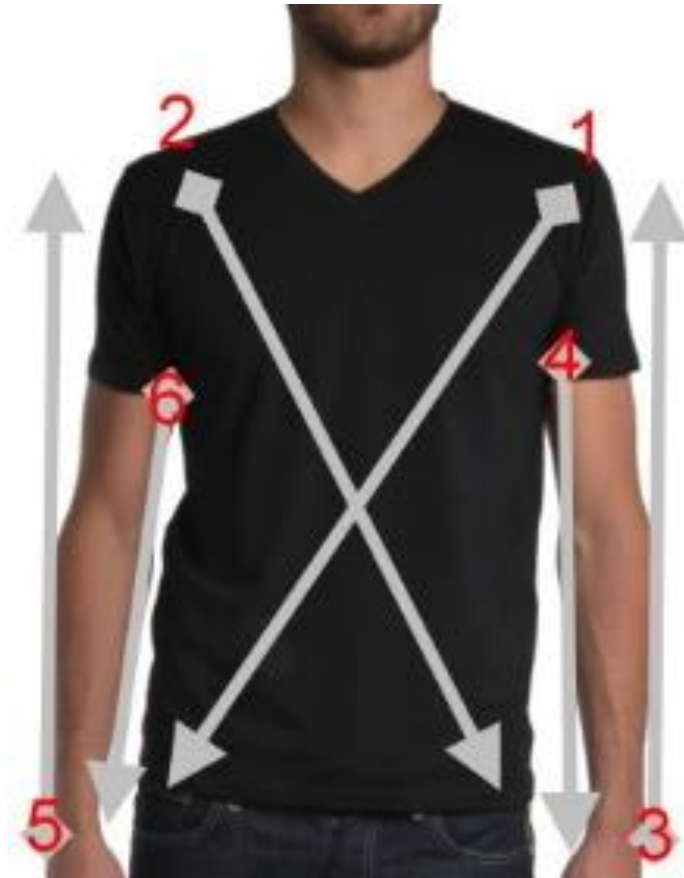
On fait ces cinq mouvements rapidement, comme si on souhaitait s'enlever des poussières.

A l'inspir, par le nez, vous sentez votre tande se gonfler (respiration abdominale) et à l'expir, par la bouche, vous soufflez lentement et faites les cinq mouvements. **Les cinq mouvements se font sur une seule expiration.**

Dans certaines écoles Reiki on ajoute après un moment Gassho.



Il existe aussi la variante suivante



A vous d'essayer et voir ce qui vous convient le mieux

Joshin-Kokyu-Ho

La traduction de ce terme est « **technique respiratoire pour nettoyer l'esprit** ». On peut trouver des différences suivant les écoles.

Cette technique permet de clarifier le canal, de le purifier, de le renforcer, de rassembler de l'énergie dans notre tanden, de développer les sensations de l'énergie (très utile pour ceux qui ne sentent pas grand-chose).

Elle permet d'utiliser la respiration comme véhicule pour l'énergie, de façon consciente. La respiration est liée à l'esprit, elle est un pont entre le corps et la conscience. Lorsque notre esprit est calme, notre respiration l'est également, et vice-

versa. Lorsque nous respirons nous n'aspirons pas seulement de l'air mais aussi de l'énergie (prana, chi, ki, selon les pays).

Cette technique peut être réalisée assis ou debout. Traditionnellement, elle se pratique assis, mais il est plus facile de sentir son tanden debout.

1. Tenez-vous le dos droit. Inspirez par le nez, expirez par la bouche.
2. A l'inspiration, placez le bout de la langue contre le palais, derrière les dents de devant.
3. A l'expiration, laissez votre langue reposer en bas de votre bouche.
4. Lorsque vous inspirez par le nez, imaginez et soyez conscients en même temps que vous inspirez de l'énergie Reiki par votre chakra coronal.

En général on sent l'énergie entrer par ce chakra : chatouillis, chaleur, pression ... Certaines personnes ne le sentent pas, ce n'est pas grave et cela se développe avec la pratique. Cette pratique vous amène à sentir l'énergie qui coule en vous.

5. Attirez l'énergie jusque dans votre tanden (il correspond au tantien en chinois et se situe à deux ou trois doigts sous votre nombril).
6. Retenez un peu (de façon raisonnable) votre respiration en imaginant que l'énergie qui "emplit" votre tanden se répand dans tout votre corps.
7. Expirez par la bouche et en même temps imaginez que le Reiki sort par vos mains (chakras), vos pieds, ainsi que le bout de vos doigts et de vos orteils, ou même par tous les pores de votre corps.

Pour un débutant on peut se concentrer sur les paumes des mains.

C'est ainsi que vous sentez l'énergie effectuer un circuit en vous.

Joshin-Kokyu-Ho devrait être pratiqué avant la séance de Reiki. Mais on peut le pratiquer pendant toute la séance, si tel est le souhait.

Cela est une forme de méditation qui vous permet de rester attentif pendant tout le soin. D'autre part, le flot d'énergie semble intensifié par ce procédé.

Note : Cet exercice existe aussi en Occident, il est présenté comme une technique qui permet de renforcer notre corps énergétique.

Hanshin Koketsu Hô

On peut traduire maladroitement le terme par méthode de purification du « mauvais sang » de la moitié du corps :

Han = moitié

Shin = corps

Ko = vieux

Ketsu = sang

La technique est, en fait, destinée à débarrasser les souffles internes des bras du praticien de « parasites subtils » (en Chine, ce sont les « koueis » ou démons, c'est à dire des aspects de mère-nature perturbant son unité et son écologie), susceptibles de se manifester lors des soins de Reiki par imposition des mains.

a) Effleurages en diagonale de l'épaule vers la région lombaire avec la paume de la main.

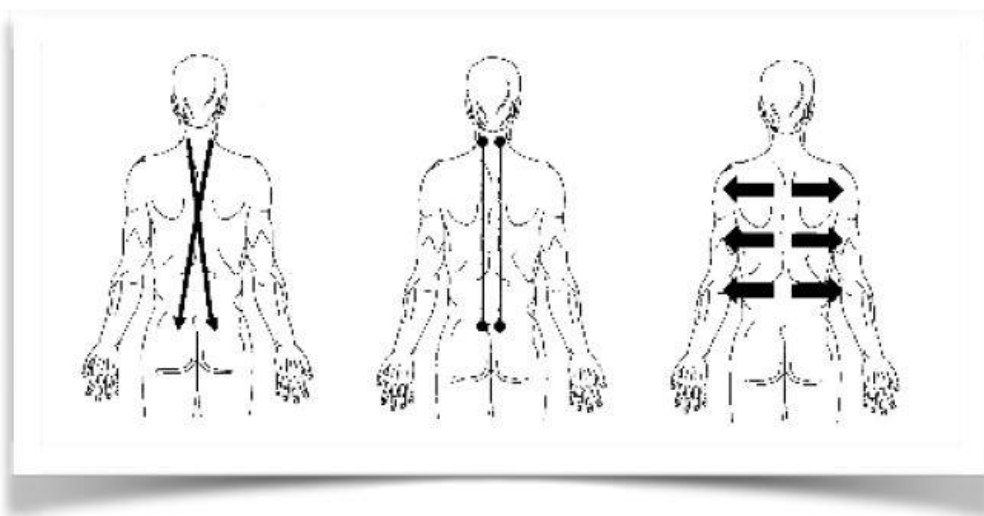
1. Posez votre main gauche sur l'épaule du receveur et la droite sur son épaule droite.
2. En exerçant une pression douce, faites glisser votre main droite de l'épaule droite jusqu'à la région lombaire.
3. Posez ensuite votre main droite sur son épaule gauche. Faites-la glisser de l'épaule gauche jusqu'à la région lombaire.
4. Répétez ce mouvement plusieurs fois alternativement de chaque côté du dos.

b) Effleurages longitudinaux du haut du dos vers la région du sacrum avec les doigts.

1. En laissant votre main sur l'épaule du receveur, posez l'index et le majeur de l'autre main de part et d'autre de la colonne vertébrale, dans la région de la nuque (cervicales).
2. En exerçant une pression douce et continue, faites-les glisser de la région de la nuque jusqu'au sacrum.
3. Répétez ce mouvement plusieurs fois, en exerçant une pression dans la région coccygienne durant 2 à 3 secondes, à chaque effleurage.

c) Effleurages transversaux du haut du dos vers la région lombaire avec la paume de la main.

1. Posez vos mains à plat sur le haut du dos du receveur, de part et d'autre de sa colonne vertébrale.
2. Faites-les glisser avec une pression douce vers l'extérieur.
3. Posez vos mains un peu plus bas à chaque effleurage.
4. Répétez ce mouvement en descendant progressivement vers la région lombaire.



Note : On peut aussi ajouter le brossage des bras (option)

Si on ajoute le brossage des jambes la technique s'appelle **Zenshin Koketsu-hô** (méthode de purification du sang de la totalité du corps).

Il est possible d'effectuer cette technique sur la table de massage après le soin reiki ou debout.

Comme cette technique a tendance aussi à ancrer à la terre, il vaut mieux demander avant à la personne si elle souhaite la recevoir. Souvent en sortant d'un soin reiki on est dans un petit nuage et on peut se sentir agressé par cette technique juste après. Par contre, on peut l'utiliser à tout moment de la journée, elle ravigote !

Résumé du Usui Reiki Ryoho

Une fois lu ce manuel et le mental nourri, la seule chose que vous devriez retenir est ceci :

« *La méthode secrète pour inviter le bonheur* » se résume ainsi

- ❖ Matin et/ou soir : **Gassho** (méditation) 10-20 minutes
- ❖ Pratiquer ou appliquer le **Gokai** (préceptes Reiki) : « *Chaque matin et chaque soir, assis dans le silence, joignez les mains en prière et chantez les préceptes. (Mikao Usui)* » Peut-être pas les chanter, mais **méditer** dessus.

Aujourd'hui seulement

Pas de colère

Pas de soucis

De la gratitude

Du dur labeur => travailler sur soi et auto-traitement tous les jours

De la bonté envers autrui

- ❖ Méditer sur les **poèmes de l'empereur Meiji** => De nos jours et par notre culture occidentale, on pourrait remplacer ce point par des **lectures qui vont nous élever, nous faire progresser**. Ils seront abordés dans un autre niveau, mais vous pouvez déjà en prendre connaissance dans le PDF transmis "Le Reiki, médecine mystique du Dr Mikao Usui, MaJ 2015" à partir de la page 73.

Et pour les soins ...

« *Pose tes mains, lâche prise et souris* » Hyakuten Inamoto

Voilà c'est tout simple 😊



Qui suis-je ?



Depuis mon plus jeune âge j'ai été fascinée par tout ce qui était " caché " ou occulte, mais aussi à ce lien indéfinissable qu'on a avec Dieu ou n'importe quel nom qu'on veut lui donner. Cette particule, étincelle où tout se crée, vie et dans laquelle tout tourne comme une horloge de précision. Cependant il faut connaître ces lois pour comprendre comment cet univers fonctionne et s'exprime. C'est souvent par ignorance de ces lois qu'on a du " mal à vivre".

Vers mes 10 ans, suite une mésaventure avec l'église catholique, j'ai commencé à m'intéresser aux autres religions comme le Taoïsme, Bouddhisme, Chamanisme, ... ainsi qu'à la pratique des arts martiaux.

Pour mes 12-13 ans j'ai eu mon premier Tarot, qui reste jusqu'à aujourd'hui un ami fidèle. Très curieuse et voulant comprendre comment les choses fonctionnaient, j'ai fait l'achat de mon premier livre ésotérique vers 16 ans. C'était un ouvrage du Dr. Gérard Encausse, dit Papus, un occultiste connu par le fait qu'il a été un des premiers à populariser tout ce qui est dit occulte, et aussi par son amitié avec Maître Philippe de Lyon, grand thaumaturge français, un exemple pour nous tous.

A 18 ans j'ai fait l'achat d'un livre sur la Kabbale et je voulais entreprendre des études approfondies sur le sujet. Après mes différentes lectures j'avais compris que j'appartenais au type mental et que prolonger ce type d'études allait accentuer cet aspect. Alors j'ai décidé d'aller vers plus de ressenti, vers l'énergétique et particulièrement tout ce qui permettait de mieux comprendre le fonctionnement de l'Homme.

J'ai quand même continué mes recherches sur la métaphysique, puis l'astrologie et numérologie karmique, tout en travaillant les aspects sur les énergies. Sur ce parcours, j'ai fait la découverte d'un évêque canadien, Charles-Rafaël Payeur, il aborde le christianisme avec une vision très ouverte. Son enseignement apporte une lumière particulière sur l'interprétation symbolique des rituels, une meilleure compréhension de la spiritualité judéo-chrétienne, de la kabbale en passant par la numérologie, astrologie, le tarot, l'angéologie ...des enseignements sur les chakras, le chamanisme et autres domaines psycho-spirituels et de développement personnel. J'ai suivi son enseignement pendant quelque temps, et c'est grâce à lui que je me suis réconciliée avec l'énergie Christique.

Vers mes 23-24 ans j'ai entrepris ma première psychothérapie. Comme j'avais une certaine dimension spirituelle pas trop compatible avec la psychologie traditionnelle, j'ai eu quelques difficultés à trouver mon premier thérapeute. C'était un psychiatre qui faisait de l'astrologie, je pensais que le fait qu'il s'intéresse à l'astrologie, il aurait une certaine ouverture sur d'autres choses. Le problème est que les psychologues et les psychiatres n'ont aucune obligation de travail sur eux, ce qui a donné pour

résultat me concernant, qu'à chaque consultation j'analysais son tempérament, et que je ne l'ai pas "jugé" apte à m'aider dans ma démarche. Une personne qui n'a fait aucun travail sur elle, aura tendance à projeter sa propre problématique sur les autres et ne pourra pas être neutre.

Me suis rendue compte aussi que parler de soi et rabâcher son vécu pendant "x" fois ne m'apportait pas grand-chose. J'avais déjà analysé pas mal de blessures sur moi, intellectuellement j'avais compris pas mal de choses, le problème c'est que mon corps gardait le souvenir. Finalement, j'ai trouvé un excellent ostéopathe qui travaillait en somato-émotionnelle en alternance avec un vrai acupuncteur, avec lesquels j'ai pu avancer comme je le voulais.

Après quelques stages d'énergétique sans grand intérêt, je passe en 1998, un diplôme de Somato-Relaxologue. C'est là que je me suis rendue compte que la majorité qui souhaitent devenir thérapeutes, arrivent en stage sans avoir fait un travail émotionnel sur eux. La majorité, font le travail pendant le stage ou formation. En fait, ils veulent s'occuper des autres mais inconsciemment viennent pour s'aider eux-mêmes. Je pose la question ici, à ceux qui veulent devenir thérapeutes : comment voulez-vous, vous occuper des autres, si pour vous, vous n'avez rien fait ?

Un an après, je deviens aussi conseillère en Fleurs de Bach, tout en pratiquant l'aromathérapie. Je crée mon premier site Aromalves.

Je me suis toujours passionnée par les techniques, outils, etc... qui permettaient d'harmoniser la santé, les énergies, notre corps à tous les niveaux. Ayant eu depuis mon enfance une santé fragile, c'était aussi une démarche personnelle de comprendre le pourquoi du comment, on se retrouve dans certains états malades. Le mental, les pensées, les émotions sont pour beaucoup dans nos mal-être. Des souffrances, blessures, croyances, conditionnements nous bloquent souvent dans le chemin de guérison. Mais aussi, nous sommes des êtres physiques, l'alimentation joue un rôle important.

En 2005, je deviens praticienne Reiki et beaucoup de choses ont changé. Comme je dis souvent à mes élèves : il y a une vie avant et après le Reiki. C'était " l'outil ", si on peut le nommer ainsi, dont je rêvais, une énergie spirituelle qui permet un vrai travail sur soi. Se déprogrammer de tout un tas de souffrances, croyances ... et qui réharmonise le corps, l'âme et l'esprit. Le Reiki est une des voies qui permet de se reconnecter à son Soi ou Moi Supérieur, personnellement je dirai à son Ame.

Le reiki qui m'a été transmis était occidental et assez New-Age, il a fallu débroussailler. J'ai eu des enseignants de bonne foi, mais qui n'avaient aucune connaissance en énergétique et philosophique, autre que le reiki, et qui du coup avaient rajouté des choses peu probables.

Lorsque j'ai voulu enseigner à mon tour, beaucoup d'énergie a été employée à chercher qu'est-ce qu'il y avait de vrai ou pas dans tout ça. Puis au fil de mes recherches suis tombée sur le site de Pascal Treffainguy qui proposait gratuitement, ses 3 tomes sur « Reiki : La médecine mystique » de Mikao Usui » (RMMMMU). Après en avoir fait la lecture, je trouvais que cela correspondait mieux avec les connaissances que j'avais acquises en énergétique et sur certaines religions. C'était une approche beaucoup plus logique et j'ai pris contact avec lui afin d'échanger et d'éclaircir certains points. Puis on s'est perdu de vue pour se recontacter en 2015 et collaborer ensemble sur certains projets.

En 2010, je décide de faire une formation en E.F.T., Emotional Freedom Techniques ou Techniques de libération émotionnelle en français, avec J-M Gurret. Un outil aussi formidable et complémentaire au Reiki.

En 2013, une autre belle rencontre, encore un évêque ! Il m'a ouvert la voie sur d'autres énergies. Décidément dans mon parcours, les évêques auront donné un grand tournant dans ma vie. Puis LA rencontre, AMMA à Barcelone, une étreinte d'Amour qui a fini de secouer certaines énergies et bagages familiaux dont je travaillais depuis quelques années. Et oui, on travaille sur soi tout le temps, toute notre vie ! travail nécessaire et indispensable, si on souhaite aussi, transmettre aux autres de l'énergie ou les accompagner un peu sur leur chemin.

Et c'est avec tout ça, mon expérience et mon vécu que j'ai décidé de vous enseigner le Reiki Usui. De comment l'aborder, le vivre avec l'aide aussi de techniques complémentaires et occidentales, tout en respectant ce que Mikao Usui souhaitait nous apporter. C'est aussi avec ces bagages que je peux suivre et aider mes élèves dans leur parcours du Reiki.



Lydie Bonnet

contact@lydie-bonnet.fr

Site principal : www.lydie-bonnet.fr

Tél : 04 68 34 02 80

Perpignan

Bibliographie

A télécharger au format PDF sur internet gratuitement :

- Le Usui Reiki Hikkei (le livret Reiki de Usui)
<http://www.lydie-bonnet.fr/doc/UsuiReikiHikkei.pdf>
- « Reiki, médecine mystique de Mikao Usui », de Pascal Treffainguy. 3 volumes dont le 1^{er} livre est donné, au format PDF, avec ce manuel
- « Tout le monde peut faire du Reiki » de Fumio Ogawa
http://www.lydie-bonnet.fr/doc/Fumio_Ogawa_reiki.pdf

En librairie :

- « La Quintessence du Reiki » Walter Luberck, Franck Arjava Petter, William Lee Rand. Editions Niando
- Les livres sur le Reiki de **Patrice Gros**, très intéressants !
- Livres sur la spiritualité : **Arnaud Desjardins**, sont très bien pour commencer sainement et comprendre la spiritualité orientale.
- Les Quatre Accords toltèques, de Miguel Ruiz. Ce n'est pas du Reiki mais du chamanisme.

Dépot légal : mai 2016
Imprimé en France

Manuel Reiki 1 - Shoden

Le reiki Usui proposé à mes élèves aborde l'enseignement sous trois aspects :

- traditionnel, en respectant le fond de l'enseignement de Mikao Usui, se basant sur les inscriptions de la stèle et le Hikkei.
- de manière occidentale, car il est évident qu'il n'est pas possible pour nous d'adopter le reiki à la manière japonaise.
- inspiré des recherches et travaux de Pascal Treffainguy, pratiquant et enseignant du Bouddhisme tantrique, du Naïkan et du Reiki, notamment de son ouvrage "*Reiki, Médecine Mystique du Dr Mikao Usui*" (RMMMU)

On ne sait pas vraiment ce qui reste de l'héritage japonais de Mikao Usui. Ce qu'on a surtout ce sont des informations interprétées par des occidentaux et beaucoup de suppositions. Les deux valeurs, un peu sûres, sont le Hikkei et la stèle où il est enterré.

Qu'on le veuille ou pas on est des occidentaux et on aura beaucoup de difficultés à appliquer le vrai Reiki japonais d'origine. Mais on peut essayer de l'adapter au mieux et au plus proche de ce qu'on croit être le reiki traditionnel japonais à notre mode de vie et mentalité occidentale.

Le reiki Usui occidental n'a pas à adopter, sous prétexte d'évolution, des concepts et croyances new-âge.

Par conséquent, ce manuel de Usui Reiki Ryoho, niveau 1 ou "Shoden" est une proposition de réflexion et d'application un peu différente que celle proposée en Occident. Mais qui a aussi, plusieurs niveaux de lecture ou de compréhension qui se feront proportionnellement à l'ouverture du niveau de conscience du nouveau praticien.

ISBN : 9782955733516

