

Lydie Bonnet

Manuel  
de  
REIKI 2

OKUDEN

Usui Reiki Ryoho

靈氣



Manuel  Zonnlo  
Hado

La sagesse s'apprend par la connaissance de soi !



# USUI REIKI RYOHO

## OKUDEN

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





靈

# MANUEL REIKI II

OKUDEN

氣

Usui Reiki Ryoho

**Lydie Bonnet**

Enseignante Reiki : Usui traditionnel, Kundalini ...

Site principal : [www.lydie-bonnet.fr](http://www.lydie-bonnet.fr)

Association Zonnlo Hado : [www.zonnlo-hado.com](http://www.zonnlo-hado.com)

Manuel inspiré des travaux et recherches de **Pascal Treffainguy**

© Lydie Bonnet  
Couverture et photos Franck Chasollz

Cette œuvre est protégée par une certification CLEO n° 30186 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.

### **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, remplacent la consultation médicale et que seul un médecin peut poser un diagnostic, donner ou/et 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 978-2-9557335-3-0

## TABLE DE MATIERES

<b>REIKI 2<sup>ÈME</sup> DEGRÉ</b> .....	<b>9</b>
<b>LES SYMBOLES</b> .....	<b>10</b>
<i>CHO KU REI</i> .....	12
<i>SEI HE KI</i> .....	13
<i>HON SHA ZE SHO NEN</i> .....	14
<i>Auto-traitement avec les symboles</i> .....	15
<i>Méditation avec les symboles</i> .....	15
<b>KOTODAMAS OU KOTOTAMAS</b> .....	<b>16</b>
<b>TRAITEMENT MENTAL</b> .....	<b>18</b>
<b>REIKI À DISTANCE</b> .....	<b>19</b>
PROCOLE GÉNÉRAL.....	19
AUTRES REIKI À DISTANCE.....	21
<i>Reiki sur le passé et situations</i> .....	22
<i>Travail sur son Yin et son Yang</i> .....	25
<b>TJR – TECHNIQUES JAPONAISES REIKI</b> .....	<b>28</b>
<i>Hesso Chiryō</i> .....	28
<i>Laser Ho</i> .....	29
<i>Koki-ho</i> .....	30
<i>Uchi Te, Nada Te, Oshi Te</i> .....	31
<b>SOINS ADDITIONNELS</b> .....	<b>32</b>
<i>Auto-traitement, autre version</i> .....	32
<i>Harmonisation des 3 tandens</i> .....	33
<i>Harmoniser chaque tanden</i> .....	34
<i>Technique d'Intégration</i> .....	35
<b>REIKI POUR LES ANIMAUX</b> .....	<b>43</b>
<b>REIKI TRADITIONNEL ET OCCIDENTAL</b> .....	<b>47</b>
<b>REIKI USUI &amp; MÉTAPHYSIQUE</b> .....	<b>49</b>
LE GOKAÏ ET LES 5 ÉLÉMENTS.....	51
<i>Les éléments dans le Taoïsme</i> .....	52
<i>Les éléments dans le Bouddhisme tantrique</i> .....	55
LE TERNAIRE : VENTRE, CŒUR, TÊTE.....	59
<b>BIBLIOGRAPHIE</b> .....	<b>66</b>
<b>PRÉREQUIS POUR LE REIKI III</b> .....	<b>67</b>





# Reiki 2<sup>ème</sup> degré

Mikao Usui, confronté aux effets de la pensée occidentale sur sa culture, notera combien nous devons conserver un mode de raisonnement sain et orienté vers la bonté, avant même de nous soucier de conserver notre corps en bonne santé. Il fait même de cette exigence le fondement premier du Reiki.

*« 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 ».*

*Extrait de " Le Reiki, médecine mystique du Dr. Mikao Usui " de Pascal Treffainguy*

Pour rappel :

Les cinq Principes philosophiques du Reiki ou Gokai :

- |                                   |                                 |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| "Juste aujourd'hui                | (今日だけは, Kyō dake wa) :          |
| - Pas de colère                   | (怒るな, Okuru, ou Ikaru, na)      |
| - Pas de souci                    | (心配すな, Shinpai suna)            |
| - De la gratitude                 | (感謝して, Kansha shite)            |
| - Du dur labeur (travail sur soi) | (行を励め, Gyō o hageme)            |
| - De la bonté envers autrui       | (人に親切に, Hito ni shinsetsu ni)". |

Au 1er niveau reiki le travail se faisait essentiellement par les AT (auto-traitements) et par la méditation.

Sur ce niveau, **niveau de la transformation**, on va avoir des outils qui permettront de travailler sur notre mental et émotionnel, la possibilité de panser les blessures, ... N'oubliez pas le Reiki est un art de vivre. Mais comme tout art, il requiert de la discipline, de la foi, et de l'engagement, qui permettront une meilleure maîtrise de soi.

# Les Symboles

Il paraît que Mikao Usui donnait à ses élèves des symboles ou/et des mantras suivant leur difficultés et leur niveau de compréhension des énergies. Ils étaient une béquille à l'intention.

*" L'élévation spirituelle constituait le but de ces enseignements. Ce n'est qu'aux alentours de 1923, lorsque Mikao Usui commença à travailler avec des personnes qui n'étaient pas rompues à la pratique spirituelle, que les symboles furent introduits. Ces symboles étaient des outils supplémentaires à la disposition des élèves de Mikao Usui pour qu'ils arrivent à mettre en application ses enseignements." Bronwen et Frans Stiene dans Reiki le Livre Source.*

On pense que les symboles ont été introduits par Chujiro Hayashi. Mais il est possible qu'ils aient été introduits par Toshihiro Eguchi, un ami d'Usui Sensei qui pratiquait aussi les soins par les mains.

Les symboles ne sont pas une pure invention ou création intellectuelle, ils ont été choisis pour induire une caractéristique de la méthode philosophique et spirituelle de Mikao Usui. Le Reiki Usui était au départ, essentiellement d'ordre spirituel et philosophique, Mikao Usui souhaitait faciliter l'éveil à ses élèves, l'épanouissement et la paix du cœur (anshin ritsumei), état dont lui-même avait eu beaucoup de mal à obtenir. La mise en place de symboles permettait d'avoir différents niveaux de lecture et de compréhension, suivant le niveau de conscience de chaque élève. Voir chapitre Reiki Usui et Métaphysique.

*"Dans le Reiki, on utilise des formes (symboles) et des sons (mantras/kotodamas) comme catalyseurs afin de rentrer en résonance avec l'énergie d'une dimension supérieure." Hiroshi Doi*

Certaines écoles japonaises comme le Jikiden Reiki ou l'Usui Reiki Ryoho Gakkai ne connaissent ni n'utilisent le quatrième symbole (symbole du Maître). Hiroshi Doi a même affirmé que l'association japonaise de Reiki n'utilisait ni symboles ni mantras. Cela confirme donc que les symboles ont été apportés pour une aide à la compréhension du système, car sans eux le Reiki fonctionne très bien aussi.

Chaque symbole est rattaché à une énergie particulière que l'intention met en mouvement. Les symboles (shirushi), les mantras ou nom (jumon) ... sont juste l'utilisation de l'intention "matérialisée". Ils permettent de focaliser, centrer son intention.

Dans cette initiation du Reiki Il vous allez recevoir les 3 symboles traditionnels ou « shirushi » :

- Symbole de puissance
- Symbole mental/émotionnel
- Symbole de distance

**Pour activer l'énergie d'un symbole, il faut y être initié : le tracer une fois à la main ou mentalement et dire son nom 3 fois mentalement avec « l'intention » de l'activer.** Par leur nature, les choses sont doubles et triples dans leur manifestation, le pourquoi il faut les dire 3 fois. On peut aussi l'interpréter comme une fois pour chaque plan : corps (physique), âme (émotions-intellect), esprit (spirituel).

Les symboles sont comme un commutateur qu'on va activer nous permettant d'avoir des fréquences différentes.

Les symboles ne sont pas secrets, ni sacrés mais privés. Ils doivent être utilisés avec respect.

*Après suffisamment de pratique, le praticien Reiki est encouragé à évoluer et à transcender le besoin de support ou d'aide extérieur, et à abandonner les symboles et mantras Reiki. (Hyakuten Inamoto, fondateur du Komyo Reiki)*

Comme dirait un ami "on peut aussi les voir comme les plumes magiques de Dumbo" ... à méditer ☺

Dans le Reiki Usui traditionnel il existe que 4 symboles. Les 3 symboles qu'on va voir à ce niveau, et le symbole du Maître, au prochain niveau. Au Japon ils sont nommés par un numéro, en Occident plus souvent par leurs initiales.

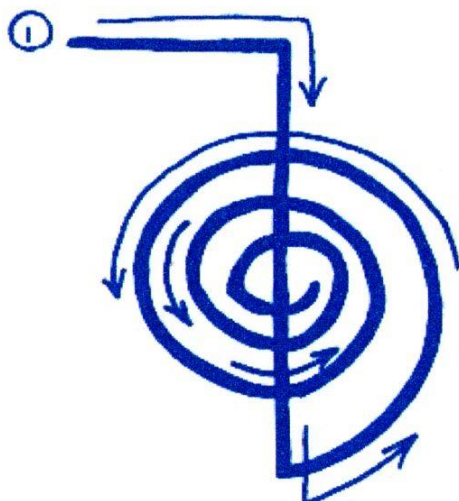
Les 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> symboles, sont de véritables symboles qu'on peut trouver gravés sur des murs des temples. Ce qu'on appelle les symboles 3 et 4, sont des kanji japonais.

Certaines branches japonaises relient les mantras et les symboles à des dieux, mais les connexions ne sont pas les mêmes suivant les écoles. Même chose pour les symboles où certaines écoles ont des symboles un peu différents.

**La meilleure façon de travailler et de comprendre les symboles est la méditation.**

Depuis le début des années 1980, plusieurs praticiens de Reiki ont développé leur propre "marque" ou style de Reiki. Ils ont ajouté de nouveaux symboles souvent provenant de divers systèmes spirituels et/ou ésotériques ou même inventés. Ces symboles n'ont rien à voir avec le système du Reiki Usui et n'apportent rien de plus à la méthode. Je pense que ces personnes n'ont pas compris l'essence des symboles du Reiki Usui pour vouloir en ajouter d'autres.

## CHO KU REI



**Abréviation :** CKR ou S1

**Prononciation :** Tcho Kou Ré

**Nom conventionnel :** Symbole de pouvoir

= > Toute l'énergie ici et maintenant

Il serait un symbole de destruction permettant un retour au vide originel. La manipulation du symbole rappelle un rituel taoïste d'exorcisme, où la spirale en sens anti-cosmique annihile les influences nocives, en les ramenant dans le vide originel.

Le symbole de la spirale est un concentrateur d'énergie et ce symbole existe dans d'autres cultures.

Il fait travailler sur notre conscience de la **Terre** et active les énergies du corps physique.

### UTILISATION OCCIDENTALE

Il fait descendre l'énergie du REIKI et la concentre selon nos intentions, la renforce et peut donc être employé sur tout ce qui en a besoin (personne, animal, plante, nourriture ...).

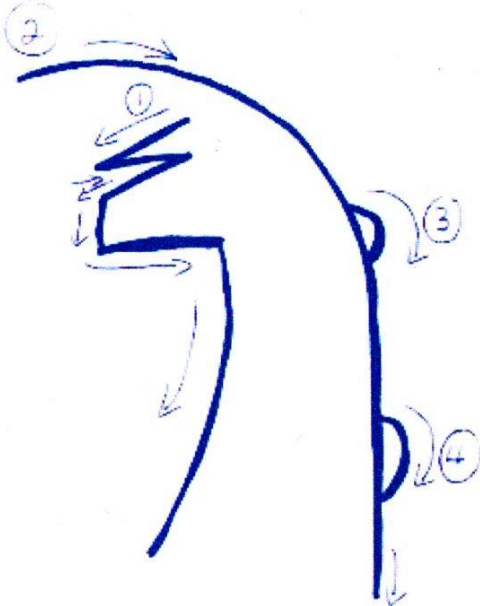
Permet d'activer les mains plus rapidement (tracez sur les mains +nom 3 fois en frappant doucement sur la main).

Pour élever notre taux vibratoire : tracez un grand CKR sur tout votre corps

Il purifie et nettoie, bouche les trous dans l'aura, augmente le taux vibratoire d'un lieu, des aliments...

Il sert à renforcer les autres symboles Reiki.

## SEI HE KI



**Abréviation :** SHK ou S2

**Prononciation :** Cé Hé Ki

**Nom conventionnel :** Symbole du mental/émotionnel appelé au Japon symbole de l'harmonie

Signifie « aller au cœur de la tradition », revenir au centre, vers ce qui est droit, à la vérité et à la réalité ultime pour éliminer les pensées déviantes et les émotions perturbatrices.

Le calme mental procuré par SHK pourrait ressembler à l'esprit Zen. Il est dit aussi qu'il unifie le cerveau droit et gauche, comme lors du passage à l'onde alpha. SHK apporte le calme mental en apaisant les émotions, reliant ainsi le corps physique à l'esprit. Le SHK appartient à la

sphère émotionnelle, il porte les contenus du subconscient au niveau conscient. En agissant sur la cause première de nos problèmes, ce symbole aide aux changements d'attitude et d'habitudes.

D'après Hiroshi Doï ce deuxième symbole représente la **lune** et le corps est influencé par la lune grâce aux 70% d'eau qu'il contient. Ce symbole agirait sur les fluides, donc au niveau émotionnel, car l'eau représente les émotions.

### UTILISATION OCCIDENTALE

On l'utilise pour la mémorisation, nettoyer ou harmoniser l'énergie d'un endroit, des aliments. Harmoniser l'énergie entre deux personnes en conflit

Il sert à la communication, nous donnant des vibrations agréables, le sens de l'écoute de l'autre.

La meilleure façon de comprendre ce que ce symbole peut vous apporter est de faire une méditation sur lui. Valable aussi pour les autres symboles.

# HON SHA ZE SHO NEN



**Abréviation :** HSZSN ou S3

**Prononciation :** Onne Cha Ze Cho Naine

**Nom conventionnel :** Symbole de distance/connexion

Sa traduction serait « La pensée correcte est l'essence de l'être ».

On interprète aussi par :

= > Pas de passé, pas de présent, pas de futur.

=> Le Bouddha que je suis, salue le Bouddha que tu es ; je te salue et j'agis en ton nom.

Ce n'est pas un «symbole» en soi, mais plutôt une combinaison stylisée de 5 caractères kanji.

On se sert principalement de ce symbole pour les traitements à distance, sans nécessité du contact physique.

Il sert de pont. En fait, l'état d'esprit correct serait rassembler toute chose au sein de l'Unité. Il s'agit ici de faire Un avec le receveur et pas tellement établir un lien, car on est tous

liés.

Utilisé aussi pour la méditation.

D'après Hiroshi Doï, ce symbole signifie le **soleil**, le feu, le yang ...

Dans un traitement, il peut aider à dépasser les barrières ou blocages inconscients et aller plus profondément à la cause du problème.

*"Le HSZSN sert à nous relier avec les niveaux du Moi supérieur. Il relie l'enfant intérieur que chaque personne possède avec ce Moi supérieur. Il représente également la conscience bouddhique, la capacité des êtres ayant atteint l'illumination (qui est le but du Reiki) à aller au-delà des limites de la structure personnelle, du temps et de l'espace. Grâce à cela, le transfert de toutes forces hostiles, destructives au sens spirituel, est possible." (La Quintessence du Reiki)*

## *Auto-traitement avec les symboles*

Restez quelques minutes sur chaque position.

1. Faire Kenyoku
2. Se centrer, gassho, afin d'établir le calme mental
3. Appeler le 3<sup>ème</sup> symbole (visualiser) en posant une main sur le front et l'autre derrière la tête.
4. Appeler le 2<sup>ème</sup> symbole en posant les mains sur le centre de la poitrine
5. Appeler le 1<sup>er</sup> symbole en posant une main sous le nombril et l'autre dans le bas du dos.
6. Remercier

## *Méditation avec les symboles*

Cette méditation permet d'activer les 3 tanden

- Faire kenyoku
- Se centrer, gassho, afin d'établir le calme mental
- Poser ses mains sur les genoux ou le long du corps si on est allongé
- Commencer par le 1<sup>er</sup> symbole qu'on va visualiser sur le 1<sup>er</sup> tanden. A chaque inspir, on aspire l'énergie autour du tanden pour l'activer et à chaque expir, on laisse l'énergie rayonner autour du tanden. On imagine que le tanden inspire et expire. On peut le faire sur 3 ou 7 respirations.
- Amenez votre attention sur le 2<sup>ème</sup> tanden et appelez le 2<sup>ème</sup> symbole et refaites le même exercice de respiration.
- Amenez votre attention sur le 3<sup>ème</sup> tanden et appelez le 3<sup>ème</sup> symbole et refaites le même exercice de respiration.
- Remercier

# KotoDamas ou KotoTamas

Les KotoDamas seraient des sons sacrés qui nous viendraient du shintoïsme. Mikao Usui les aurait utilisés avant les symboles. Les kotodamas sont des sons composés principalement de voyelles (son mère), accompagnées parfois par des consonnes (son père).

Certains disent que c'est dans le reiki traditionnel, d'autres non. Ce serait Chris March qui aurait introduit cela dans le Reiki. On pense surtout qu'il s'agit du reiki new age américain des années 80 qui a introduit les mudras, mantras, tantras inspirés d'un pseudo bouddhisme tibétain, en vogue dans ces années-là".

**Ce qui n'est pas dans le Hikkei (manuel de Mikao Usui) est pure spéculation...**

Voici les sons qui sont proposés pour chaque symbole :

CKR sons => HO KU EI

SHK sons => EI EI KI

HSZSN sons => Ho A Ze Ho Ne

Pour ceux qui veulent essayer : le son doit vibrer au centre de la bouche. Si c'est fait correctement on sent vibrer toute la bouche puis après on sent la tête puis ça se reprend au corps.

Il ne faut jamais mélanger les Kotodamas, on ne travaille qu'avec un seul à la fois.

- On s'assoit le dos bien droit
- On place les mains en Gassho
- On respire calmement par le ventre,
- On se centre, puis on travaille avec le kotodamas qu'on a choisi

**Il faut savoir que dans la voie du Son il faut avoir travaillé personnellement 7-8 ans avec un enseignant, avant de pouvoir le transmettre aux autres.**

Pour la transmission officielle des KotoTamas liés aux symboles du Reiki, il y a, à ce jour, que deux enseignantes Reiki : Pascale LEMAIRE (en France) et Jocelyne BOULADIER (en Suisse).



*"Alors, Kototama ? ou Kotodama ?*

*Kototama... En effet, si le terme kotodama désigne au Japon de façon générique tout mot chargé d'un sens spirituel, celui de Kototama recouvre l'une des pratiques du son les plus anciennes, transmise par une lignée de "Gardiens du Son" dont la filiation n'a jamais été interrompue depuis son origine.*

...

*Le nom utilisé pour la pratique du son est "**Kototama**" : de **koto**, kotoba, le mot et **tama**, la force de vie qui emplit toute chose (je reviendrai plus loin sur le sens profond de Tama, sachant que le kanji servant à l'écrire est le même que celui servant à écrire le Rei de Reiki). Ainsi, Kototama signifie littéralement "mot-âme", ou « esprit du mot ». Ce terme désigne tout particulièrement la pratique des sons conservée par le Ko-Shinto (ce qui signifie 'Ancien Shinto', anciennement nommé Kan Nagara no michi, ce qui signifie "La Voie des Dieux") et transmise de Guide à disciple depuis la nuit des temps.*

*Le terme de "Kotodama" est en fait le même mot, avec la même signification : c'est d'ailleurs le terme usité en japonais. La différence réside dans le fait que celui qui utilise cette prononciation pour désigner cette pratique du son prouve qu'il en ignore les principes les plus fondamentaux, le son « D » ne faisant pas partie des huit rythmes-pères du Kototama. En effet, « Kotodama » se dit, traduit en sons purs, « Kototama », ce que sait tout pratiquant (même débutant) de cette voie." Isabelle Padovani*

Pour en savoir plus, je vous conseille de télécharger et lire attentivement le pdf "REIKI et KOTOTAMA : pour contribuer à la clarté..." par Isabelle Padovani, enseignante en Onsei-Do sur [http://www.lydie-bonnet.fr/doc/Reiki-KotoTama\\_Padovani.pdf](http://www.lydie-bonnet.fr/doc/Reiki-KotoTama_Padovani.pdf)

# Traitement Mental

C'est l'auto-traitement (AT) de ce deuxième degré qui vient s'ajouter à l'AT du 1er degré. Le traitement du mental permet de modifier les schémas de pensées négatives inculqués dès l'enfance et de traiter la cause d'un grand nombre de maladies (souvent d'origine mentales).

Vous pouvez reprogrammer de manière positive afin de vivre en harmonie avec vous-même et les autres.

Les séances durent 15-20 minutes, plus ou moins, on travaille avec deux symboles le CKR et le SHK.

Travail sur soi :

- Dessinez le SHK sur votre tête puis le CKR par-dessus.
- La main qui a dessiné les symboles vient se placer au sommet du crâne et l'autre sur la médulla = cerveau reptilien à la base du crâne.
- 3 fois le mantra ou mot de pouvoir de chaque symbole
- Répétez mentalement plusieurs fois une affirmation positive (phrase courte), se visualiser dans l'état de l'affirmation.

Après, continuer l'auto-traitement normalement.

Pour une autre personne, le principe est le même. Si on fait à distance, voir protocole.

Voici quelques exemples :

- Mes pensées sont positives, je suis heureux et satisfait
- Je m'aime et m'accepte tel que je suis
- Je suis libre, je choisis ma vie
- Je me libère du passé et j'apprécie le présent

A vous de faire vos propres affirmations en sachant qu'une affirmation :

- Doit être courte
- Au temps présent
- Sans négations
- Un seul sujet à la fois

On peut traiter aussi le travail sur le mental avec un cristal comme une situation.

# Reiki à distance

Pour tout travail à distance sur une personne il faut son autorisation. Tout traitement réalisé à l'insu d'une personne est une manipulation, même si cela part de bons sentiments. Sans l'accord de la personne, on peut provoquer l'effet inverse, lui provoquer une grande fatigue (inconsciemment les énergies de la personne vont se défendre de l'intrusion).

Garder une attitude vue au 1er degré :

***Ne rien vouloir, ne rien attendre, ne rien penser***

En règle générale on a tendance à dire « envoyer du reiki à distance » mais la vraie syntaxe serait « mettre à disposition du reiki »

## ***PROTOCOLE GÉNÉRAL***

Avec ou sans RDV, les deux sont bien. Si pas de RDV, il vaut mieux le faire le soir, presque au moment du couché. La personne s'endormira dessus et le reiki travaillera mieux.

1. Kenyoku (si vous l'avez appris, sinon prenez le temps de bien vous centrer).
2. Dans l'air ou en visualisant dans une bulle : HSZSN, SHK, CKR
3. Prononcez le Prénom, Nom (3fois) ou formulation
4. Mains en position => traitement pendant +- 10 minutes, ça peut aller jusqu'à 60-90 minutes ... Si vous utilisez un support, mettre celui-ci dans les mains, avec ou sans cristal.
5. Après traitement coupez la connexion : frottez vos mains ou kenyoku ou votre protocole.

Si vous travaillez avec un support (papier, photo, ...), il faut le préparer :

- Dessinez dessus : HSZSN, SHK, CKR (pas obligatoire)
- Ajoutez une phrase pour un travail sur situation, si vous utilisez une photo, les symboles seront inscrits derrière.
- Une fois le traitement fait de x jours, brûlez le papier ou la photo et remerciez.

Pour la photo cela peut-être une photocopie.

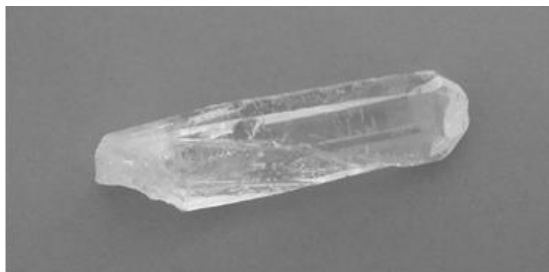
Vous pouvez utiliser le Reiki à distance sur une personne connu ou pas connu, sur une situation etc ...

Nombre de séances : 4 – 7 – 9 – 21 .... jours

### **Avec cristal (apport occidental)**

Avec le cristal le reiki est envoyé sur la globalité de la personne. Un traitement de 10-20 minutes sur plusieurs jours, c'est bien. Le cristal, se charge et continuera à envoyer du reiki entre les séances. Après le travail fait sur "x" temps, nettoyer le cristal avec de l'eau salée.

Avant la première utilisation, mettre le cristal dans du gros sel de Guérande afin de le dépolluer et lui enlever toute mémoire négative, pendant 24H, puis rincer et mettre au soleil pour le charger. Par la suite, le rincer à l'eau salée suffira pour le nettoyer.



### **Avec une peluche (apport occidental)**

Idéal pour faire un soin comme en direct et positionner les mains sur chaque zone du corps. On ressent les différentes perturbations de chaque partie du corps, nous permettant de mieux cibler les soins. On peut rester comme dans une séance normale de 45-90 minutes suivant les cas.

On demande au corps éthérique de la personne de venir s'installer dans la peluche en vue du lui faire un soin. Une fois la séance finie, ne pas oublier de remercier la personne et lui dire qu'elle peut partir du support (peluche).

## ***AUTRES REIKI À DISTANCE***

### **Marathon de reiki**

Vous donnez 30-60 minutes de votre temps par mois pour aider d'autres personnes.

Une fois par mois vous recevez par email une liste de personnes (max. 6) qui ont une demande en reiki. Vous donnez 5-10 minutes de reiki à distance à chaque personne suivant vos disponibilités.

### **Pour la Terre, soir de pleine Lune**

Le soir de pleine Lune dans le créneau 20-21H, heure locale, des gens du monde entier, appartenant toutes les pratiques énergétiques, envoient de l'énergie à la Terre.

Pour la Terre, le dimanche à 18H : Ici il s'agit que de praticiens reiki.

### **Reiki sur le "futur"**

On utilise cette technique pour apporter de l'énergie, une aide sur un événement à venir. Ça ne modifie en rien le résultat de l'avenir, on ne fait pas de magie ! Mais apporte au moment "X" un soutien.

Le terme plus adéquat serait qu'on envoie du reiki sur le moment présent afin de mieux vivre le moment futur.

Par exemple : le jour "X" vous avez un entretien d'embauche ou un examen, vous faites du reiki "sur le futur" afin d'avoir à ce moment plus d'énergie, être plus zen dans la situation à vivre.

## *Reiki sur le passé et situations*

Nous portons dans notre corps énergétique des mémoires de notre passé qui ont un impact sur notre présent ainsi que des croyances dues à notre éducation et expériences. Ces mémoires ou programmations vont conditionner nos réactions et nos décisions qui vont influencer sur notre futur. On réagit par rapport à ..... Ce qui fait que chacun vit dans sa propre réalité, par rapport à des filtres très subjectifs.

Le Reiki sur le Passé ne va pas changer le passé, il reste ce qu'il est, c'est juste une appellation pour dire qu'on va travailler sur ces mémoires et conditionnements présents chez nous, aujourd'hui. Cela permettra de déprogrammer l'illusion ou la mauvaise vision qu'on a, dû à ces mémoires. Ces perturbations altèrent notre chimie interne, les 5 éléments dont on est composé, abordés schématiquement au niveau 1 et plus en profondeur dans ce niveau.

*"Pour le Bouddha, la souffrance naît de la croyance en un moi fondamental ; alors qu'en réalité notre individualité est un amoncellement des cinq Éléments et de vents karmiques.*

(...)

*Revenir aux Éléments tels qu'ils sont intrinsèquement est, dans ce cadre, un moyen d'éliminer l'emprise des vents karmiques sur les roues internes et la conscience ; sans avoir à identifier une par une les causes de nos souffrances par une analyse psychologique verbalisante de type freudien." RMMMU, tome2 p 290 du pdf, P. Treffainguy*

Ce travail permettra de réajuster nos énergies, d'avoir des décisions et actions plus justes et construire différemment notre futur.

Le Reiki permet de nettoyer par paliers ou couches (comme un oignon), parfois tout en douceur, parfois c'est un peu plus difficile, sans pour autant vivre la blessure et le trauma passé.

Je ne sais pas qui a eu l'idée de ce protocole, mais à mon avis, il devient un atout majeur dans le travail sur soi avec le Reiki.

Pour un travail sur les mémoires et autres joyeusetés qu'on garde dans nos bagages, une majorité des écoles procèdent comme ci-dessous, mais on peut utiliser d'autres tranches d'âge :

Nous divisons notre vie en périodes, moments ou tranches d'âge :

- les neuf mois précédant ma conception
- le moment de ma conception

- la période intra-utérine
- le moment de ma naissance
- de 0 à 6 mois
- de 6 à 12 mois
- de 12 à 18 mois
- ...et ainsi de suite, jusqu'à l'âge de 7 ans. Et après...
- de 7 ans à 8 ans
- de 8 ans à 9 ans
- de 9 ans à 10 ans
- ...et ainsi de suite, jusqu'à aujourd'hui

Il est important de ne pas rater la période avant la conception, on a souvent des surprises

On utilise le protocole du Reiki à Distance. Marquez sur un papier : votre prénom + la période + symboles, on peut utiliser aussi un cristal.

C'est pratique car le cristal de roche va continuer à diffuser du reiki et si le lendemain on ne peut pas faire le traitement, ce n'est pas bien grave. Un cristal chargé tient suivant le praticien 2-3 jours. Cependant il vaut mieux travailler la situation 15-20 minutes tous les jours pendant 7 jours, si besoin plus.

### Pour les situations

C'est pareil, on marquera sur le papier la situation qu'on veut travailler + cristal + traitement 15-20 minutes pendant 7 jours ou plus suivant les besoins.

Exemple :

- ma relation avec untel,
- ma blessure d'abandon suite à ...,
- mes problèmes de jalousie, etc.

Lorsqu'il s'agit de relationnel, **on travaille sur la relation et pas sur l'autre personne**. On peut donc traiter nos relations avec toute la famille et proches.

Le fait de travailler la situation pendant 20 minutes permet de mieux rentrer en soi et faire remonter des émotions liées à la problématique. Notre corps peut nous indiquer et montrer les zones qui ont été affectées par le trauma. Des larmes et même sanglots risquent aussi de monter sans savoir pourquoi, les mémoires se détachent. Je connais même certains qui sont allés vomir en traitant une situation.

Parfois on ne ressent rien de particulier, mais il faut continuer car le jour suivant on peut avoir des réactions ou pas. Mais ça marche ! On sent en soi que quelque chose a changé, dans la manière de voir une situation, d'agir ...

Dans cette manière de travailler il faut surtout appliquer le 5ème précepte « Sois bienveillant avec tous » Ici ça serait **sois bienveillant avec toi**.

Pas besoin de chercher à savoir l'origine d'une blessure, il faut juste laisser monter l'émotion et l'accueillir avec compassion et amour. L'émotion correspond à un moment de nous qui n'est pas l'actuel nous, donc il faut essayer de ne pas s'identifier mais l'accueillir et l'accepter comme une mère qui console son enfant. L'enfant étant cette partie de nous qui à un moment "X" a souffert, et dont cet enfant a besoin de s'exprimer et d'être consolé pour évacuer ses peines, ses douleurs.





## *Travail sur son Yin et son Yang*

C'est une idée qui m'est venue pendant une période où j'avais du mal à me mettre en mouvement. Mon acupuncteur m'avait dit que je manquais de Feu et de Yang, c'était apparemment ma nature et il essayait à chaque fois d'harmoniser cela. Je décidais de voir ce qui se passait, si j'utilisais un exercice proposé dans le reiki sur situation, dans ce contexte.

Je pense avoir été bien inspirée car c'est un exercice qui tombe aussi pic poil pour la période qu'on traverse. Le masculin n'ose plus se montrer, il est plus ou moins castré et le féminin se masculinise. Et lorsqu'on utilise ces deux énergies, elles sont souvent en dysharmonie.

On a tous, hommes et femmes, les deux énergies en nous, cependant par nos croyances, éducation, le milieu où on vit, et les épreuves traversées, elles fonctionnent mal et sont souvent en déséquilibre complet.

- On a besoin pour ça de deux cristaux, c'est un travail sur situation.
- On prend un papier, on marque dessus "*pour harmoniser mes énergies masculines*" vous mettez les symboles dessus puis le cristal et méditation dessus en envoyant du reiki pendant 10-20 minutes
- On prend un autre papier, on marque dessus "*pour harmoniser mes énergies féminines*" vous inscrivez dessus les symboles puis avec le cristal on envoie du reiki tout en méditant dessus pendant 10-20 minutes.

On fait le travail ensemble pour pas déséquilibrer, vous pouvez par exemple faire un le matin et l'autre le soir. Ou l'un après l'autre si vous avez le temps.

Comme vous travaillez avec un cristal, je vous conseille pour un meilleur travail le faire sur 20 minutes car on va vraiment entrer dans nos profondeurs, tous les deux jours. Le cristal continuera à diffuser le reiki jusqu'à la prochaine séance.

Mais si vous avez le temps de faire 20 minutes chacun tous les jours, c'est parfait !

Pendant combien de temps ? Souvent très longtemps donc vous ferez par périodes, faut arriver que les deux soient copains.

Pendant l'envoi reiki, vous partez en quelque sorte en méditation à la rencontre de votre énergie masculine ou féminine, laissez venir à vous des images, ce sont souvent des archétypes, comme si vous aviez des personnages en vous, qui vont vous montrer dans quel état se trouve votre énergie.

Vos énergies masculines vous apportent l'action, le discernement, le courage mais elles ont besoin d'informations pour savoir où et comment agir.

Vos énergies féminines sont comme une coupe qui captent les informations mais sans du yang, comment savoir si ces informations sont bonnes et comment les concrétiser.

L'un a besoin de l'autre pour exister, pour se compléter, pour devenir créateurs. Donc ... il faut qu'ils soient à nouveau en harmonie ensemble.

Pendant ce travail vous risquez d'avoir des émotions qui vont remonter, des blessures, des trahisons, abandons ... qu'il faudra aussi travailler à part. Vous devrez consoler le yang et le yin en vous. C'est un travail qui est peut-être long mais qui vaut le coup d'être fait.

Comme ce qui est à l'intérieur de vous s'extériorise dans votre réalité, vous verrez aussi s'améliorer vos relations avec le sexe opposé et les relations en général. Mais aussi votre attitude dans le quotidien, dans vos actes et vos pensées.

Les images ou archétypes qui vont venir à vous pendant le travail, sont à interpréter comme des informations que votre moi supérieur et/ou votre inconscient vous envoie pour vous montrer l'état actuel de vos énergies. Il essaye de vous envoyer les images qui lui semblent les plus appropriées pour que vous compreniez. Il n'y a pas de guide, ni de puissance ou entité lumineuse qui va prendre contact avec vous. Si Marie, Jésus ou Bouddha vient à vous pendant le travail, faut chercher en vous à quoi correspond cette référence.

Si vous n'avez pas d'images qui viennent à vous, ou de sensations particulières, ce n'est pas grave. Faut pas forcer, cela viendra ou pas, en lâchant prise. On est tous différent, et on fonctionne aussi de manière différente. Le travail se fera quand même, il faut persévérer.

Personnellement lorsque je l'ai fait pour la première fois, mon énergie masculine ressemblait à un genre de soldat romain avec son épée, et mon énergie féminine à une princesse du moyen âge. Lui était en colère et coupait des têtes et elle boudait dans son coin. Je comprends pourquoi, à une certaine époque, j'avais un peu de mal avec mes relations aux hommes. Travailler sur lui m'a permis d'améliorer mon relationnel. Avec ma princesse, il y a eu des transformations et évolutions au fil du travail. Tantôt elle a eu une tête cadavérique, tantôt la tête de ma mère ... pour arriver à une certaine harmonie. Du coup, aujourd'hui ma relation à ma mère s'est améliorée, on ne se parlait plus depuis des années.

A voir aussi Darpan sur youtube <http://youtu.be/aLGwJPStCxl> : l'essence féminine et masculine.

Voici un petit extrait de : HOMMES – FEMMES, Le bonheur de s'écouter et se comprendre, Réaliser l'union du féminin et du masculin en soi, d'Alain Boudet (Dr en Sciences Physiques, Thérapeute psycho-corporel, Enseignant)

**Résumé:** " Les relations de couple sont souvent dénaturées par des conflits, des difficultés de communication et des différences d'opinion. Ces comportements sont-ils génétiquement programmés? Non. Ils sont le résultat d'une éducation enfermante et d'une ignorance de notre nature profonde. Une observation authentique et honnête de soi nous révèle que chaque homme et chaque femme possède aussi bien les qualités masculines que féminines, qui demandent à être reconnues, acceptées et développées. C'est en faisant la paix intérieure entre notre masculin et notre féminin que nous pouvons établir des relations harmonieuses, d'abord avec soi-même et ensuite avec les autres. C'est alors que la vie de couple, et la Vie elle-même, nous offrent le meilleur.

*Unifier le masculin et le féminin en soi*

*Lorsque nous cherchons à nous réaliser pleinement et à trouver la paix en nous, nous nous heurtons à nos cloisonnements intérieurs, des séparations conflictuelles entre des parties de nous que nous aimons et d'autres que nous n'aimons pas. L'opposition entre masculin et féminin est l'une de ces séparations. Mais on peut dire aussi que les différentes séparations sont toutes semblables et se correspondent, et qu'en effaçant l'une, on efface les autres: le masculin et le féminin, le corps et l'esprit, le bien et le mal, la personnalité et le Soi. Retrouver l'unité intérieure du féminin et du masculin conduit à la paix intérieure.*

*Les séparations intérieures ont leur correspondance dans la vie extérieure et créent les conflits et les guerres entre groupes humains, entre l'humain et la nature, entre l'homme et la femme. Toute harmonisation intérieure a sa correspondance dans l'harmonie extérieure, et conduit à la paix dans la société, à la relation harmonieuse et paisible dans le couple.*

*Hommes et femmes possèdent en eux les qualités masculines et féminines, plus ou moins bien assumées au grand jour. Il importe que les hommes, pour leur harmonie et leur épanouissement, développent et intègrent les qualités féminines, ce qui contribuera à valoriser leurs qualités masculines. L'homme alliant le masculin et le féminin manifeste l'émotion, la compassion et la douceur tout en étant viril. Il importe que les femmes, pour leur harmonie et leur épanouissement développent et intègrent les qualités masculines, ce qui favorisera l'expression de leurs qualités féminines. La femme alliant le féminin et le masculin sait exercer le pouvoir avec discernement et compassion. "*

Article un peu long mais très intéressant à voir en entier ici : [http://www.spirit-science.fr/doc\\_psycho/HommesFemmes.html](http://www.spirit-science.fr/doc_psycho/HommesFemmes.html)

# 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*

La majorité de ces techniques ont été introduites par Hiroshi Doi sensei, membre de la Gakkai et fondateur du système Gendaï Reiki Hô. Il les a transmises en 1999 à Vancouver, permettant à chaque enseignant de les incorporer dans leur enseignement. Il en parle aussi dans son livre : Gendaï Reiki Hô, Quintessence de la méthode traditionnelle et des pratiques occidentales du Usui Reiki.

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.

Je vous donne ici ce qui me parait les plus intéressants pour le 2ème niveau Reiki.

### *Hesso Chiryô*

Technique Japonaise de Reiki (TJR) le Hesso Chiryô est un "traitement par le nombril".

Hesso : nombril

Chiryô : traitement.

Cette technique est présentée habituellement comme une technique de relaxation qui consiste à se donner du Reiki par le nombril.

C'est une technique qui aide à développer nos perceptions et ressentir le parcours de l'énergie dans notre corps. Grâce à Hesso Chiryô, nous pouvons ressentir facilement et avec précision à quel endroit l'énergie Reiki se concentre dans notre corps. Et parfois même, nous ressentons le parcours de l'énergie entre notre nombril et cet endroit-là.

Le nombril est relié à différents aspects de nous-même, mentaux, émotionnels et surtout relationnels. La relation à nous, mais aussi la relation avec les autres.

Peut aussi, pour certaines personnes, faire une sorte de régression, traiter la petite enfance, la relation avec les parents surtout avec la mère. Permet des prises de consciences et guérison de la relation, mais aussi de notre enfant intérieur.

- on place le majeur dans le nombril et nous effectuons une légère pression
- si la pression est correcte, on ressent rapidement au bout du doigt un battement, comme un pouls
- nous continuons dans cette position, le pouls disparaît, nous n'avons plus vraiment de sensation physique, il n'y aura qu'une sensation d'énergie : l'énergie passe librement
- on reste dans cette position au minimum 10 minutes.

On peut pratiquer cette technique aussi souvent que l'on veut.

## ***Laser Ho***

Technique Japonaise de Reiki (TJR) le Laser Ho ou « technique sans nom »

Est une technique puissante qui va permettre de concentrer un rayon d'énergie sur un point précis du corps. Technique très efficace pour les kystes, abcès, boutons  
....

**Main dominante** : on place la main en position du « renard » (comme dans les jeux d'ombres) en joignant le pouce, le majeur et l'annulaire. Les deux autres doigts restent allongés.

Un rayon d'énergie sortira du point où les 3 doigts se joignent. On approche ce rayon de l'endroit à traiter.



**Main non dominante** : peut servir d'antenne, en joignant tous les doigts vers le haut.

## *Koki-ho*

Technique Japonaise de Reiki (TJR) le Koki-ho ou « méthode de guérison par le souffle »

Le reiki se transmet également par le regard, le souffle mais aussi avec n'importe quelle partie du corps.

Le Koki-ho est utilisé lorsqu'on ne peut pas toucher la zone à traiter, par exemple des brûlures. Peut-être utilisée aussi pour des personnes qui ont subi des abus et ne veulent pas être touchées. Et à chaque fois que vous aurez l'intuition !

Connectez-vous au reiki, inspirez par le nez, puis soufflez doucement par la bouche avec les lèvres entrouvertes, de la même façon qu'un fumeur recrache la fumée. Il est possible de ressentir de la chaleur dans les poumons, la gorge et la bouche.

Certains l'activent en traçant avec la langue, un CKR sur le palais.

## *Uchi Te, Nada Te, Oshi Te*

Font partie des TJR de reiki traditionnel.

### **USHI TE**

La méthode consiste à tapoter le corps du bout des doigts, ou avec le plat de la main. C'est une technique de stimulation qui aide l'énergie à circuler. Elle est utilisée en cas de blocages ou de stagnation d'énergie. Cette technique aide l'énergie reiki à pénétrer.

Du point de vue des cinq éléments, cette technique représente l'eau et les mouvements que nous allons faire sont perçus comme des vagues qui vont chercher le fond, là où l'énergie ne circule pas bien.

### **NADE TE**

La méthode consiste à caresser ou brosser le corps du bout des doigts par des mouvements linéaire ou circulaires. Aide à la circulation de l'énergie pour les endroits congestionnés et diminuer les douleurs. A utiliser surtout en début de séance.

Du point de vue des cinq éléments, des mouvements latéraux ou circulaires représentent la Terre.

### **OSHI TE**

Méthode de la main pulsante ou poussante.

L'effet est semblable à celle de Uchi Te avec la différence que nous apportons en même temps beaucoup d'énergie sur l'endroit concerné. On peut l'utiliser sur n'importe quelle partie du corps, ainsi que le long des méridiens. Utile pour les zones contactées.

On ouvre et on ferme lentement et régulièrement la paume de la main au-dessus de l'endroit à traiter comme si nous étions en train de pousser/pomper de l'énergie à cet endroit.

# Soins additionnels

## *Auto-traitement, autre version*

Il ne s'agit pas ici d'un AT traditionnel, mais d'un soin que j'ai effectué sur moi-même. A une époque où on manque cruellement d'ancrage je vous propose d'essayer l'auto-traitement suivant :

- Une main au coccyx – une autre main pubis
- Sous le nombril – main derrière (même niveau),
- Mains sur les lombaires, Hanches, Aine
- Genoux, Pieds
- Derrière les genoux, Fesses, Reins
- Bâton de feu (une main coccyx - une autre premières cervicales)
- Position centre émotionnel (chakra du cœur)
- Faire les positions de la tête
- Une main 3ème œil - une autre cœur
- Une main cœur - une autre sous nombril

A ce niveau, n'ayez pas peur d'expérimenter d'autres manières de faire et constater les effets sur vous-même.

A savoir aussi que Mme Hawayo Takata commençait souvent les soins aux autres par le ventre, le 1<sup>er</sup> tanden, car notre vitalité dépend de lui.



## *Harmonisation des 3 tandens*

A faire avant sur vous afin de tester après un AT.

L'Homme est constitué de trois centres importants (voir Reiki Usui et métaphysique), on va pouvoir ajouter les soins suivants :



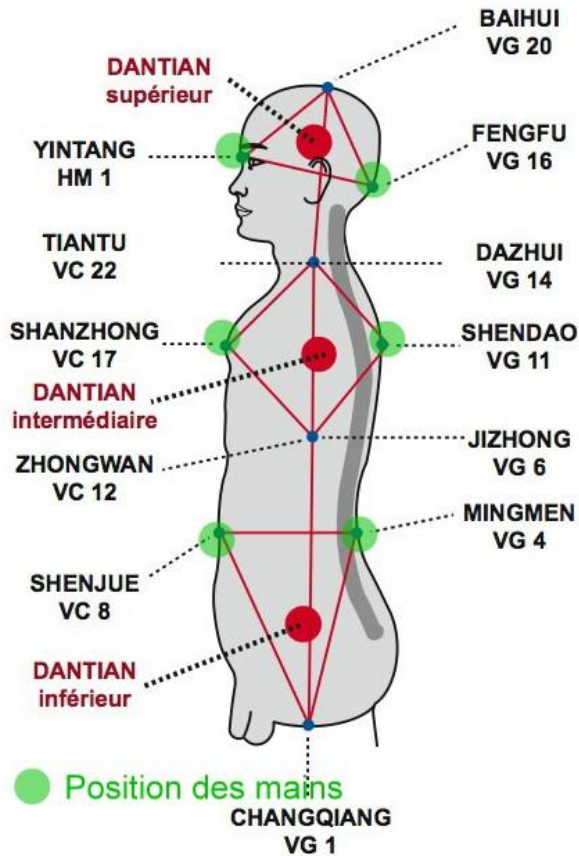
Il est question ici d'harmoniser les 3 centres entre eux, d'établir la communication.

Grâce aux recherches de nos scientifiques on sait maintenant que notre cœur et nos intestins ont aussi des neurones. Que le champ électromagnétique du cœur est plus puissant que celui du cerveau et de tous les organes du corps, qu'il a un système nerveux indépendant avec plus de 40 000 neurones. Le cœur peut prendre aussi des décisions et souvent c'est lui qui entraîne la tête.

Il est reconnu aussi que le cerveau communique avec tous les organes. Lorsqu'on ingurgite une mauvaise alimentation, le cerveau en souffre mais le contraire aussi, lors d'un stress, le cerveau envoie des informations au cœur et aux intestins.

- On commencera par poser une main sous le nombril puis l'autre main au niveau du cœur. Des émotions peuvent monter, faut accepter et lâcher prise.
- Une main sur le cœur et l'autre sur le front (3<sup>ème</sup> œil) afin de calmer ces deux cerveaux qui s'amuse à s'emballer mutuellement. Essayez de mettre en résonance ces deux centres, permettra d'apporter du calme. Un peu comme la méthode respiratoire de la cohérence cardiaque.
- Une main sous le nombril et l'autre au 3<sup>ème</sup> œil, en visualisant l'énergie qui circule dans les deux sens. Comme pour le bâton de feu.

## Harmoniser chaque tanden



Ici la méthode est facile, on va harmoniser individuellement chaque tanden ou dantian en chinois. Pour cela on mettra les mains au niveau des points verts de l'image.

On commence par le bas : une main sous le nombril et l'autre de l'autre côté au niveau de la colonne vertébrale juste en face. Cette position va redonner vitalité, ancrage et si on reste assez longtemps on va donner le message au corps d'éliminer toutes les toxines.

Puis au niveau du cœur, et en face au niveau des vertèbres

En dernier, une main au niveau du 3<sup>ème</sup> œil et l'autre occiput.

Restez sur chaque position 5 minutes ou plus.

La meilleure façon de procéder pour quelqu'un d'autre et de faire asseoir la personne.

## *Technique d'Intégration*

### **Traiter la dyslexie et les problèmes moteurs d'origine neurologique avec le Reiki**

*Par Mari Hall*

Ce qui a commencé comme une idée pour traiter la dyslexie commune, m'a menée à des années d'études sur la dyslexie et les problèmes moteurs d'origine neurologique. Cela m'a permis de découvrir qu'être atteint de dyslexie, c'est comme si l'on était déconnecté et que cela commençait en général avec un ou des moments de rupture émotionnelle. De plus, nous pouvons être considérés comme légèrement dyslexiques à de nombreux niveaux. Le traitement d'intégration spécialisé dont je vais m'entretenir a aidé de nombreuses personnes à reconnecter le corps, le cerveau et l'esprit, afin de se sentir Un à nouveau. Pour commencer, je vais partager avec vous certaines expériences qui rendent ce traitement spécialisé d'intégration si bénéfique.

#### **LE MIRACLE DE JOHNNY**

J'étais en visite chez une famille écossaise, à la campagne. Leur jeune fils John me demanda si j'avais des problèmes pour comprendre des choses à l'école quand j'étais petite. J'ai répondu : « c'est drôle que tu me demandes cela Johnny. J'étais justement en train de penser combien il était dur de garder mon esprit concentré sur ce que le professeur disait et sur ce que je tentais de lire dans les livres. Il me semblait qu'il y avait comme une partie manquante, une porte que je ne pouvais passer ».

Ce qui était tellement synchrone, c'est que j'avais étudié les applications du Reiki avec la thérapie englobant tout le cerveau. J'avais de très forts pressentiments sur le traitement de la dyslexie et certains problèmes moteurs neurologiques. J'étais à la recherche de personnes avec qui travailler pour vérifier la validité de ce que j'avais vu. J'ai procédé en expliquant ceci et mes intentions de travail à Johnny et à ses parents. Je lui demandai s'il était intéressé à m'aider à trouver un moyen pour aider d'autres enfants souffrant du même problème. Il accepta ainsi que ses parents.

Je traitai Johnny une fois par semaine pendant une heure. Au lieu de l'installer sur un canapé ou une table de massage, je lui demandai où il lui serait agréable de s'installer. Il me répondit que si le temps le permettait il aimerait partager un endroit particulier dans les champs. Ainsi, nous partions main dans la main avec une couverture et des boissons rejoindre son lieu de prédilection.

Quand je le traitais avec le Reiki, il me disait qu'il sentait comment l'énergie semblait se déplacer. Il était très perspicace et vraiment loquace. Pendant le quatrième traitement il devint très silencieux, j'ai pensé qu'il s'était endormi. Je lui ai demandé s'il dormait. Il m'a répondu non. Vois-tu Mari, je suis en train de lire ce livre merveilleux que j'ai trouvé dans la bibliothèque de mon esprit. J'ai trouvé la porte permettant d'accéder à la compréhension. C'est génial ici et il y a tant de livres à lire. Mon expérience avec Johnny allait devenir la base pour un travail spécialisé

d'intégration que j'ai effectué avec le Reiki. Son miracle de trouver la porte a aidé tant d'autres personnes. John est maintenant médecin et utilise le Reiki dans sa clinique en Ecosse occidentale. Il raconte cette histoire aux enfants avec lesquels il travaille. Il s'est spécialisé en neurologie. Extrait du livre de Mari Hall «Reiki for common ailments» édité par Piatkus Books

## **SEAN MARCHE**

J'ai été invitée à rencontrer une famille dans la périphérie d'Edimbourg, en Ecosse. Ils avaient entendu parler de mon travail avec Johnny. Sean ne souffrait pas de dyslexie mais ils espéraient que le Reiki pourrait être une réponse aux problèmes de Sean suite à une forte attaque, lui faisant perdre sa capacité à marcher et parler. Son côté gauche était paralysé. Ses médecins avaient perdu tout espoir et leur avaient dit qu'il ne récupérerait jamais.

Heureusement, Sean pouvait écrire de la main droite, c'était un processus douloureux, mais la seule façon pour lui de se faire entendre. Il se munissait de papier et stylos en permanence et avait mis au point sa propre sténographie. Je lui demandai si je pouvais appliquer un processus d'intégration utilisé précédemment dans le traitement de la dyslexie. J'avais remarqué qu'il pouvait être bénéfique aux personnes atteintes de problèmes moteur neurologiques. Il me répondit qu'il n'avait rien à perdre et tout à gagner.

Je travaillai avec lui 5 jours par semaine pendant le premier mois. Il resta couché sur le dos et je traitai son corps entier avec les positions de Reiki traditionnelles. Puis, je passai plus de temps avec les positions d'intégration spéciales. L'effet le plus notoire que Sean remarquait est qu'il se sentait connecté à son corps et l'esprit plus clair. A ce moment précis, il sentit qu'il travaillait avec le Reiki, et que ce n'était pas le Reiki qui le travaillait. Je lui répondis que l'on travaillait toujours avec l'énergie ; il écrivit: maintenant, je la connais de l'intérieur. Sa famille se fit initier aux premier et second degrés de Reiki, afin de pouvoir travailler davantage avec Sean. Ce qu'ils firent en travaillant deux fois par jour sur lui. Ces moments devinrent des temps de partage de qualité pour Sean et les membres de sa famille. Régulièrement, quand je passais prendre des nouvelles des progrès réalisés, ils me disaient combien ils appréciaient de passer ces moments avec lui et combien ils voyaient son corps changer.

Il commença à reparler trois mois plus tard, d'abord quelques mots et après des phrases courtes. Ses parents firent venir un spécialiste en logopédie. Et moi, je le traitais deux fois par mois.

A mesure que son bras devenait plus sensible, Sean apprit à se déplacer lui-même avec sa chaise. D'après lui, son rôle était de se pousser lui-même dehors. Il était tellement fier à chaque fois qu'il se poussait dehors et par la suite, de réussir à rentrer. A chaque fois c'était une victoire fêtée et savourée.

Les traitements ont continué tout au long de l'année et perduré jusqu'à la suivante. Sean et sa famille étaient convaincus qu'il y avait eu une amélioration marquée et voulurent voir ce qui pouvait encore se produire. Sean a passé le premier et le deuxième degré de Reiki afin de travailler sur lui-même. Il traita ses jambes. Un physiothérapeute qui avait travaillé avec Sean pour prévenir son corps d'atrophier,

nota lui aussi les changements dans le corps de Sean. Les médecins ont été également stupéfiés suite aux changements de Sean et ont suggéré une approche physio-thérapeutique plus agressive. Il faisait des exercices trois fois par semaine pour renforcer sa jambe gauche qui avait commencé à revenir.

Un beau jour d'automne je rendis visite à Sean. L'air était frais et clair. Je passai en revue tous les progrès qu'il avait accomplis pendant ce temps et sentis qu'il avait fait énormément de miracles avec lui-même.

J'ai été inspirée par sa ténacité. J'avais témoigné de l'histoire de Sean dans plusieurs de mes classes de Reiki pour montrer aux étudiants ce que le Reiki pouvait nous apporter. En garand ma voiture je vis sa chaise vide au bas de la rampe. Je regardai dans le jardin à l'endroit spécial de Sean pour voir s'il avait été mis dans une chaise. Je commençai à paniquer : où était Sean? Pendant que je commençais à marcher vers la maison je l'entendis rire; je regardai à la porte de la maison et là il se tenait sur la balustrade en métal avec un tel regard de satisfaction sur son visage ! J'ai demandé à Sean, « que fais-tu tout seul ici » ? Il m'a dit qu'il s'exerçait à sa surprise pour la famille. « Je peux marcher tout lentement et je veux leur donner ceci comme remerciement. Ne révèle pas ce secret. »

A l'anniversaire de Sean le 1er novembre, toute la famille a été rassemblée pour un déjeuner ensemble, ils m'avaient également invitée. Après un beau repas, nous nous rendîmes tous dans le jardin pour nous reposer et être ensemble en ce magnifique temps d'automne. Sean nous dit qu'il nous rejoindrait rapidement. Il avait refusé que l'un d'entre nous l'aide et me cligna de l'œil en disant qu'il devait faire quelque chose et ne serait pas long. Nous étions en train de parler et d'apprécier ce jour d'automne ensemble, quand soudain un silence nous traversa : Sean était sorti de la maison et marchait vers nous, par ses propres moyens. Il s'est arrêté et nous dit : « étant donné que c'est mon anniversaire, j'ai voulu vous donner ce cadeau ». Quel précieux cadeau c'était pour nous tous de le voir marcher ! En travaillant avec Sean, nous avons appris tellement sur nous-mêmes. Les miracles nous avaient tous touchés et ce moment a continué à être le meilleur cadeau d'anniversaire que je n'ai jamais reçu.

## **PAT EST RENTRÉE**

Il y a quelques années, j'ai été invitée en tant qu'intervenante à une conférence de Reiki tenue à Loveland, Colorado aux Etats-Unis.

La conférence avait lieu dans une belle région du Colorado au ranch des Emissaries of Lights. J'avais habité en Europe plus de douze ans et me sentais éloignée de la communauté Reiki aux Etats-Unis. Une fois mon exposé terminé, j'avais beaucoup de temps devant moi, sans savoir quoi faire. Je suis constamment en train de me mouvoir entre être et faire, bien que faire semble gagner. C'est sans doute l'apprentissage que je dois faire, le fait d'être et d'être présent. Je pense que c'est réellement notre plus grand défi dans ce monde d'être présent et d'ÊTRE un Etre humain et non pas un « Faire humain ».

J'étais assise dans cette salle de conférence, avec ces pensées à l'esprit, quand une charmante femme s'assit à côté de moi et commença à me parler. Elle s'appelait Pat.

Au cours de la conversation, elle m'apprit qu'elle avait eu une attaque quelques années auparavant et qu'elle ne se sentait pas faire partie intégrante de son corps depuis. Elle avait fait énormément de thérapies allopathiques et autres. Je lui proposai de nous rencontrer pour faire quelques séances d'intégration avec le Reiki et lui expliquai de quoi il s'agissait. Elle accepta.

Nous entrâmes dans la section où les tables de massage avaient été installées et je la traitai pendant environ une heure. Après le traitement, elle me dit que son esprit était plus clair et nous prîmes rendez-vous pour un autre traitement le matin suivant.

Quand je l'ai vue le matin suivant, elle bouillonnait et me révéla qu'elle n'avait eu aucune peine à monter les escaliers, en fait, elle les avait gravis comme avant son attaque. Elle sentait aussi qu'elle s'était réinsérée dans son corps et était à nouveau bien alignée. Je la traitai encore une fois le matin suivant et après elle me révéla qu'elle sentait ses mains de l'intérieur. Elle était tout simplement radieuse. Je lui montrai comment elle pouvait se traiter elle-même à la maison. Quand je la regardai, il me sembla qu'elle avait réaligné son énergie et que tout paraissait harmonieux. Elle avait retrouvé son moi intérieur.

Je l'ai retrouvée cette année à la retraite de Reiki à New York, et étais enchantée d'apprendre qu'elle allait bien. Elle avait déménagé pour se rapprocher de sa famille et était toujours bien à l'intérieur d'elle-même. Deux ans d'intégration et en vivant en symbiose avec elle-même, quelle bénédiction !

## **UN COLLIER DE PERLES**

J'étais à San Antonio au Texas pour dédicacer un livre et pour enseigner un cours de développement personnel chez Dancing Moon, une librairie métaphysique qui possède des salles de cours et des salles de traitement à l'arrière du magasin. Mon amie Flute qui est maître de Reiki était là pour traiter une femme. Elle avait expliqué que la femme avait eu un œdème pulmonaire et que c'était parfois critique quand elle gonflait tellement qu'elle ne pouvait pas respirer. Il semblait que son cœur ne battait pas assez pour déplacer les fluides dans son corps et ainsi ils restaient bloqués. Elle m'a demandé si j'avais déjà travaillé sur ce type de cas. J'ai répondu que j'avais travaillé avec des problèmes d'œdème de cœur mais pas dans un tel cas de figure. Le problème de sa cliente était intéressant et je suis allée à l'intérieur de moi et me suis demandé des conseils quant à la façon dont je pourrais aider pour ce traitement. Je fais confiance à ce processus. Je n'obtiens pas toujours de réponse tout de suite, mais normalement je reçois un « flash » d'inspiration quand c'est nécessaire.

Je me rappelle avoir reposé les livres à signer et être en train de parler avec quelqu'un quand du coin de l'œil j'ai vu la femme amenée dans la librairie dans une chaise roulante ; elle était tellement gonflée qu'elle pouvait à peine se déplacer ou respirer. Dans mon esprit, je la vis positionnée dans la position d'intégration et je savais que mon intuition me montrait une autre façon de l'utiliser. Je partis en m'excusant en direction de la salle de traitement et expliquai à Flute et aux autres personnes qui vinrent pour travailler sur elle, ce que j'avais vu et leur montrai le traitement d'intégration. Ils étaient d'accord pour essayer. Après une heure, le

gonflement avait beaucoup diminué et sa respiration était normale. C'était une différence vraiment notoire.

Je me suis assise pendant une minute les yeux fermés et ai demandé des conseils quant à comprendre pourquoi ce traitement particulier avait été si efficace et j'ai immédiatement reçu la vision d'un collier de perles. Chaque perle représentait un niveau de rupture de la source originale en nous. Quand nous sommes déconnectés, j'ai compris que le corps, l'esprit et l'âme ne fonctionnaient pas avec l'un l'autre, qu'ils fonctionnaient parfois les uns contre les autres. Nous possédons fondamentalement trois guides (l'esprit, le corps et l'âme) en nous qui ne se parlent pas ou qui peuvent même être en guerre l'un avec l'autre. La position d'intégration leur a permis d'être introduits dans le rapport l'un avec l'autre afin de fonctionner ensemble.

Ceci m'a également permis de comprendre le pourquoi quand nous pensons avoir résolu un problème dans nos vies, bien que nous ayons effectué le travail, il semble revenir. Mais il revient à un autre niveau de notre être. Nous nous développons en spirales en nous-mêmes. Notre travail est de toujours suivre les perles vers le bas.

Si mon raisonnement était correct, cette position d'intégration ne serait pas simplement destinée à traiter la dyslexie ou des problèmes moteur neurologiques, mais ce serait quelque chose que nous pourrions employer pour nous rebrancher et pour intégrer notre corps, esprit et âme afin de vivre pleinement. Depuis ce moment-là, je l'ai employée avec presque chaque personne avec qui je travaille en tant que position supplémentaire de traitement.

## **COMMENT LA VIE NOUS SOUTIENT**

Quand j'enseignai le Reiki à Thessalonique en Grèce il y a quelques semaines, je démontrai comment, quand nous fermons nos cœurs émotionnellement, nous coupons également notre énergie et devenons énergétiquement plus faibles. Quand nous ouvrons nos cœurs l'énergie nous maintient forts. J'avais demandé à un participant qui était dans les forces spéciales australiennes postées en Grèce d'expérimenter cela. Je lui ai demandé de se rappeler un moment où il avait été blessé dans la vie et de fermer son cœur. J'ai alors poussé son épaule et il a perdu l'équilibre, il n'avait plus du tout d'assise et pouvait facilement être déplacé. Quand je lui ai demandé d'ouvrir son cœur et de se rappeler d'être affectueux, son corps s'est ouvert et quand je l'ai poussé sur l'épaule il était également faible.

Normalement il aurait été beaucoup plus fort. Je lui ai immédiatement demandé s'il avait eu des problèmes à l'école. Il a dit oui et que souvent, quand il voulait tourner à droite, en fait il disait qu'il tournait à gauche. Je lui ai demandé si je pourrais démontrer la position d'intégration sur lui et puis réessayer. Après avoir travaillé avec lui 10 minutes, il a dit se sentir plus alerte et moins somnolent. Je lui ai demandé de répéter l'exercice relatif à l'ouverture et la fermeture de son cœur et c'était considérablement différent. En fait, son ami qui était avec lui a dit qu'il semblait plus brillant et plus centré. Ce qui est important ici est que 3 couples dans la pièce avaient des enfants atteints de dyslexie, une femme avait un mari récupérant d'une attaque et une autre femme ayant la sclérose en plaques. C'était important de leur enseigner la technique. Je suis si reconnaissante pour la façon dont le Reiki continue à nous enseigner.

## **DE DÉCONNECTÉ À UN ESPRIT CLARIFIÉ**

Quand je me trouve dans des situations stressantes ou que j'ai été si occupée que je ne me suis pas donné assez de temps pour me rebrancher, je me sens déconnectée. Ceci se manifeste en moi en m'énervant et en étant pas présente. En fait, dans ces moments, je suis plutôt vague, étourdie et impatiente. Oui, même les enseignants de Reiki peuvent être déconnectés, nous sommes des humains après tout. Donc, je me couche simplement et applique cette technique d'intégration sur moi-même. Après quelques minutes je suis plus sereine et calme. Je me sens reconnectée à tous les niveaux et plus éveillée. Il semble exister un fil conducteur dans tous les cas où l'on utilise la technique d'intégration qui va de se sentir centré, l'esprit plus clair, plus alerte, éveillé et revigoré. Je vous suggère de l'utiliser sur vous et de faire vos propres expériences et d'ensuite essayer sur d'autres ; vous y gagnerez et vivrez pleinement.

### **La technique d'intégration pour autrui**

Faites coucher la personne sur le dos (pour celles qui ne peuvent pas déplacer leurs membres vous devez le faire pour elles).

Placez sa jambe droite au-dessus de la jambe gauche de sorte qu'elles se croisent au niveau des chevilles. Placez alors les bras de sorte qu'ils se croisent au-dessus du torse, le poignet gauche croisé sur le droit (à l'opposé des jambes). Les poignets se positionneront sur le centre du cœur.

Placez vos mains sur la couronne comme sur la photo.



Cette position est employée pour aider les deux côtés du cerveau à intégrer l'énergie au fur et à mesure qu'elle circule à travers le corps croisé.

Quand le corps est croisé aux poignets et aux chevilles des centaines de muscles reçoivent des impulsions électriques (énergiques) envoyées au corps croisé au-dessus du méridien central dans deux endroits.

Après 20-30 minutes changez la position en croisant la jambe gauche par-dessus la droite aux chevilles et les bras au-dessus du torse avec le poignet droit au-dessus du gauche, bien placés sur le centre du cœur.

Placez à nouveau vos mains encore dans la position d'intégration pendant approximativement 20-30 minutes. Ceci peut être répété à chaque fois que vous en ressentez le besoin.

J'emploie normalement cette position chaque fois que je traite des personnes avec des problèmes de dyslexie ou de moteur neurologiques. C'est une excellente position de traitement en utilisant le 2ème degré de Reiki.



## **Travailler sur vous-même**

- Couchez-vous sur votre dos et croisez votre cheville gauche sur votre cheville droite.
- Croisez vos poignets au-dessus de votre tête le poignet droit au-dessus du gauche et placez vos mains des deux côtés de votre tête.
- Restez dans cette position pendant environ 20-30 minutes et puis changez le croisement, la cheville droite sur la gauche et le poignet gauche sur le droit et donnez-vous du Reiki vous-même pendant encore 20-30 minutes.

**Note :** Quand je travaille avec des clients, je fais en sorte d'avoir un historique détaillé de leurs problèmes physiques, leur état émotionnel et je demande quels étaient leur problèmes récents. Une partie du travail consiste à leur faire faire des exercices simples afin qu'ils puissent voir où ils sont déconnectés. Je les regarde marcher et vois comment le corps se présente. Je peux également leur demander de toucher avec leur main leur genou du côté opposé. Tout ceci vous permet - si vous avez été formé dans ce sens - de voir l'absence d'harmonie dans le corps/esprit. Une fois qu'ils ont été traités, ils remarquent qu'il y a eu une variation dans leur énergie. Ils marcheront avec plus de stabilité et se sentiront mieux de l'intérieur vers l'extérieur.

Namaste.

J'honore l'endroit en vous où l'Esprit vit...

J'honore l'endroit en vous qui est Amour, Vérité, Lumière, et Paix.

Quand vous êtes dans cet endroit en vous, et moi suis dans cet endroit dans moi ; alors nous sommes Un.

## **Mari**

Maître de Reiki américain Mari Hall est Professeur en Services Sociaux et possède un Doctorat en Théologie. Elle est la fondatrice et la directrice de l'Association Internationale de Reiki basée en République Tchèque et la co-facilitatrice de la Retraite virtuelle Usui de 21 jours qui se tient deux fois par an. Mari enseigne le Reiki et des cours de développement personnel avec ses programmes Eagle's Path en Europe et aux Etats-Unis. Actuellement, elle est en train de présenter sa nouvelle œuvre ONE à la communauté internationale du Reiki, afin d'intégrer plus d'essence spirituelle dans nos corps physiques nous permettant de devenir des promoteurs plus clairs de la paix dans notre monde. Elle est l'auteur des bestsellers Practical

Reiki, Reiki for Common Ailments, Reiki for the Soul and Reiki. Egalement, elle est le principal organisateur de la Conférence Internationale de Reiki à Aegina en Grèce (mai-juin 2003).

Vous pouvez la contacter à l'adresse suivante: [reiki@pvtnet.cz](mailto:reiki@pvtnet.cz)

et sur ses pages web : <http://www.wisechoices.com>



**Note :** La technique " d'intégration ", n'est pas une technique reiki. C'est une technique d'edu-kinésiologie qui sert à rééquilibrer les deux hémisphères. Intéressant pour la dyslexie entre autre.

# Reiki pour les animaux

En règle générale les animaux sont très sensibles aux énergies et donc au Reiki aussi. Ils ont la capacité de sentir les catastrophes naturelles, des sons et des énergies que l'humain ne voit et ne ressent pas. Ils ont un taux vibratoire (unités Bovis) parfois bien plus haut que la moyenne d'un humain, sauf s'il le fréquente un peu trop et qu'il a absorbé ses émotions négatives. Avoir un animal de compagnie, est bien souvent, avoir une source d'ondes positives. Les rencontres ne se font pas par hasard, on a l'animal de compagnie dont on a besoin, et qui va nous faire évoluer.

Le chat, est très particulier, c'est un transformateur d'énergies négatives, pour les renvoyer après à la nature. C'est une éponge qui va recycler certaines énergies négatives de lieux ou de personnes. Le pourquoi on le voit souvent, dans les histoires, comme compagnon fidèle du médium, de la sorcière... Bien souvent, le chat, vient se coller à un souffrant à l'endroit où il a mal, physiquement ou énergétiquement. Il pourra même effectuer une sorte de massage avec ses pattes. Dans ce cas on parle d'un chat thérapeute. Mais lorsqu'il arrête de transmuter son environnement, il tombe malade.

Le chien est aussi particulier, ayant la même sensibilité que les chats mais travaillant différemment que lui. Il aurait tendance à renforcer les énergies positives.

Chaque espèce a ses propres particularités. Le coq serait comme le chat en moins puissant, le cheval détecterait les réseaux énergétiques ...

Nos compagnons à 4 pattes, sont souvent le miroir de notre état intérieur. Il serait presque évident lors d'un soin à un animal de s'occuper aussi de son maître.

Le Reiki a les mêmes effets sur les animaux, que sur les humains, sur tous les plans énergétiques, du physique au spirituel.

- Un effet anti-stress, une harmonisation et un rééquilibrage des énergies
- Une guérison des traumatismes qui se répercutent sur le comportement
- Une aide considérable dans le traitement des maladies en complément des soins vétérinaires.

Comme pour l'humain, c'est l'animal qui décidera ce qu'il fera de l'énergie que vous allez lui apporter. Pas besoin d'avoir une formation sur le sujet. Il suffit d'utiliser le Reiki comme pour l'humain, dans les grandes lignes.

Quelques différences au niveau pratique :

- Suivant les morphologies : chat, oiseaux, cheval ...
- Positions des mains : directement sur le corps, à quelques centimètres ou soin à distance. Suivant si l'animal se laisse approcher, de son degré d'agressivité, qu'il soit sauvage ou domestique ...
- En principe, ce sont les animaux qui décident de l'endroit, du temps du soin.

## **Soin animal**

*" Q. Est-ce que je dois avoir des connaissances de médecine?"*

*R. Ma méthode se situe au-delà de la science moderne donc vous n'avez pas besoin de connaissance de médecine. S'il y a une maladie du cerveau, je traite la tête. Si c'est un mal d'estomac, je traite l'estomac. Si c'est une maladie des yeux, je traite les yeux. Vous ne devez pas prendre de médecines amères ni supporter au traitement moxa chaud. Cela prend peu de temps pour un traitement en regardant fixement la partie affectée ou alors en y soufflant dessus ou en y posant les mains ou en la caressant. Ce sont les raisons pour lesquelles ma méthode est très originale. " (Mikao Usui)*

Comme les humains, les animaux ont des centres énergétiques, les plus connus sont les chakras. Cependant même dans le cadre animal, les chakras ne sont pas vraiment utiles. La simplicité du Reiki est de poser les mains, là où c'est nécessaire, que cela soit pour un animal ou un humain. Maîtriser un peu le "Byosen" aide dans la démarche (voir technique Reiki1).

Lorsque vous allez caresser l'animal vous allez sentir des températures différentes sous vos mains. Si on passe les mains à quelques centimètres au-dessus du corps physique on va pouvoir constater aussi des zones avec des densités différentes. Si on n'a pas de ressenti, ce n'est pas grave, l'animal une fois accepté le soin, nous indiquera souvent par son comportement l'endroit où le Reiki est nécessaire.

Pour pratiquer un soin sur l'animal il faudra qu'il l'accepte, il ne sera pas possible de lui imposer. A la différence des humains, l'animal va vite détecter nos intentions, notre niveau d'alignement ... on ne peut pas mentir à un animal.

L'animal connaît mieux que nous notre état intérieur donc la moindre négativité de notre part est fatale pour nous. Le pourquoi il est nécessaire d'être bien centré et d'avoir une certaine maturité énergétique. Même si on veut pratiquer le Reiki

exclusivement avec les animaux, il est important de se faire les AT régulièrement et travailler sur soi.

A chacun de trouver la méthode qui va permettre de se relier avec l'animal, mais en voici une :

- Se centrer, faire le vide, respirer calmement
- Poser ses mains sur son cœur, et sentir le Reiki passer, nous apporter le calme, jusqu'arriver à être dans une sorte de calme méditatif et en fusion avec le Reiki.
- Se mettre en lien visuellement avec l'animal,
- Pour les chats et chiens : commencer doucement à faire un ballon d'énergie Reiki avec ses mains. Souvent on sent déjà une réaction, ils sont curieux et tentent une approche, les laisser venir et s'ils sont d'accord vont se laisser faire. Et dès qu'ils auront eu assez d'énergie ils partiront. C'est souvent très rapide.
- Pour les autres animaux faire aussi le ballon et s'approcher doucement de l'animal, en tenant compte de son comportement, puis approcher les mains. Souvent on peut commencer le soin.
- Pour les plus réticents (traumatismes, sauvages ...) on peut envoyer l'énergie reiki de loin en laissant et en respectant l'espace de l'animal. Si l'animal le souhaite il se positionnera sur l'axe de l'envoi.

Le principal est d'observer le langage corporel de l'animal, quelle que soit la technique utilisée, et de rester centré. Il faut savoir être créatif afin de s'adapter aux besoins de l'animal. Il ne reste pas souvent tranquille, on posera les mains suivants ses mouvements, La position des mains va varier, contact direct, au-dessus ... en suivant la bougeotte de l'animal.

Ne pas oublier aussi qu'un praticien Reiki ne "soigne" rien. On apporte juste des fréquences, de l'information à un corps, à un être, et c'est le receveur qui décidera ce qu'il fait de cette information. Que le receveur soit un animal, un humain ou même une plante. Puis ne pas oublier, pour un soin reiki :

***Ne rien vouloir, ne rien attendre, ne rien penser***

Comme pour les humains, lorsqu'on donne un soin à un animal, ce soin continuera à travailler pendant quelques jours Il ne faut pas être pressé d'avoir un résultat tout de suite. L'idéal est de faire plusieurs soins espacés de quelques jours.

## Soin à distance

Pour les soins à distance, c'est le même protocole que pour les humains. Une fois qu'on sent l'énergie de l'animal entre ses mains :

- Il faut lui demander s'il est d'accord qu'on lui fasse un soin. On sentira à ce moment si oui ou non.
- Si vous n'avez aucun ressenti, vous pouvez commencer le soin en disant "*Que ce soin Reiki aille à (nom de l'animal), s'il ne veut pas, que cette énergie aille à la personne ou animal qui le souhaite*"

Comme pour les humains, s'ils ne souhaitent pas un soin, ils vont se défendre contre l'intrusion d'une énergie qu'ils n'ont pas demandé. Ce qui procurera fatigue, tout le contraire de ce qu'on souhaitait.

Une fois le soin terminé, ne pas oublier de remercier et de couper les liens.

Le Reiki sera aussi d'un grand apaisement pour les animaux en fin de vie.

Le Reiki ne remplace pas les soins vétérinaires. En cas d'urgence, on peut faire du Reiki à l'animal, en attendant l'arrivée du vétérinaire.

**Note :** Pour ceux qui souhaitent aller plus loin voir l'acupressure pour animaux qui peut être un bon complément avec les fleurs de Bach.

# Reiki traditionnel et occidental

La branche occidentale est développée par la lignée Usui -> Hayashi -> Takata

Après la seconde guerre mondiale, madame Takata (1900 - 1980) développe son propre reiki aux USA, un reiki très simplifié, qui ne contient qu'une faible partie des enseignements originaux de Usui Sensei et de Chujiro HAYASHI, peu adapté à notre esprit occidental et au contexte politique. Elle est à l'origine de ce qu'on nomme le reiki occidental. Depuis sa mort, ce reiki occidental s'est "enrichi" de croyances et ajouts divers (chakras, mudras, cristaux, symboles,...) apportés par le new-âge.

Voici les différences qu'on peut rencontrer, à l'heure actuelle, entre le Reiki Traditionnel et l'Occidental, sachant que certains enseignants ont pu faire des mélanges :

<b><i>Reiki Traditionnel</i></b>	<b><i>Reiki Occidental</i></b>
Le Reiki Usui est présenté comme un art de vivre. Une discipline nous apportant plus de bonheur et d'harmonie. La paix intérieure puis pourquoi pas nous aider à atteindre l'éveil. Il a comme effet secondaire, la possibilité de faire des soins.	Le Reiki Usui est présenté comme une méthode de soins aux autres et comme effet secondaire un outil d'harmonisation pour soi.
Les degrés : l'élève accède au prochain niveau suivant certaines conditions. Souvent un travail sur soi, une certaine maturité ou une ouverture de conscience qui le permet. L'acquisition de certaines notions.	Les degrés se font sans délais, ni conditions d'accès. Les degrés ne garantissent aucun niveau. On pense que recevoir l'initiation suffit.

Les séances reiki ne sont pas standard. Pratique du Byosen. Savoir suivre son intuition.

Séances sont standardisées de 12 à 30 positions, la durée est plus ou moins minutée. Les sensations ne sont pas importantes.

Les symboles sont des aides pour les débutants, on les abandonne ensuite. Ils n'ont pas de pouvoir.

Les symboles sont importants, ils ont du pouvoir.

Au niveau spirituel, on incite à trouver en soi sa propre lumière. Son moi profond ou Soi.

Au niveau spirituel, s'il y en a, on incite à aller vers des éléments extérieurs : guides, maîtres ascensionnés, anges, ... Courant New-âge.



# Reiki Usui & métaphysique

**Ne fait pas partie de l'enseignement traditionnel, ni occidental du Reiki, mais il est proposé ici pour une plus ample réflexion sur le Reiki.**

Pourquoi le titre de métaphysique, tout simplement on emploi ce terme pour désigner tout ce qui est au-delà du physique. En philosophie, la métaphysique désigne la connaissance du monde, des choses ou des processus en tant qu'ils existent « au-delà » et indépendamment de l'expérience sensible que nous en avons (mysticisme) ... (wikipedia)

Cette démonstration n'est pas à prendre comme vérité, mais donne une vision plus logique du message qu'a voulu transmettre Mikao Usui, ainsi que plus de profondeur. Chacun prendra ce qui lui convient ...

On ne met pas en route un enseignement sans une structure solide. Le monde est mathématique et logique, on l'interprètera avec des images et symboles pour une meilleure compréhension.

Les religions et spiritualités ont le même enseignement avec des mots différents et adaptées à l'époque et au peuple à qui elles s'adressent. Le fond est le même, et leur but est de rappeler à l'Homme sa perfection initiale. A ne pas confondre avec les dogmes où l'homme a mis sa touche personnelle pour obtenir le contrôle ou un pouvoir sur la population.

Lorsque j'ai voulu enseigner le Reiki Usui, j'ai voulu connaître la source de cet enseignement. Vous l'aurez remarqué dernièrement on trouve toute sorte de Reiki dont on ne sait pas vraiment quel en est le fondement. La plupart proviennent de "Channels" qui est le mot moderne des spirites. Lorsqu'on sait qu'ils sont reliés au plan du bas astral, avec tout ce que cela comporte, cela fait poser beaucoup de questions sur la "pureté" énergétique du reiki proposé. Pratique qui est désapprouvée par toutes les religions ou philosophies : bouddhiste, chrétienne, juive, musulmane .... Car elle met en danger, physiquement et psychologiquement, la personne qui le pratique. Elle devient juste le jouet de certaines forces qui se font passer pour des entités lumineuses.

Une vraie spiritualité ne demande pas à l'Homme de s'assujettir à un élément extérieur, à devenir dépendant d'une entité quelconque, même si elle dite "lumineuse". Elle va faire en sorte que l'Homme trouve en lui sa "divinité". Ou le "Christ intérieur" pour les chrétiens.

Dans une conférence Mgr Charles-Rafaël Payeur dit ceci : "Les mandatés de la hiérarchie, ne diront jamais qu'ils sont mandatés de la hiérarchie. Vous ne verrez pas un initié dire qu'il est un initié, car pour eux ce n'est pas important et d'autre part ils placeraient les gens sous une forme de passivité par rapport à eux, dans un contexte disharmonieux. L'initié est celui qui cherche à éveiller un processus dans un individu et pas à créer une relation de dépendance par rapport à lui. Il agit dans l'anonymat,

dans la subtilité c'est ce qui fait sa force. Sans qu'il y ait ce lien de dépendance qui détruit tout."

Quel que soit l'enseignement plus ou moins traditionnel du Reiki Usui, ce qui est certain c'est que dans le Reiki de Mikao Usui, il n'y pas d'anges, ni guides, ni maîtres ascensionnés ni tout autre croyance qui fait partie du New Age.

Donc voici la proposition de réflexion, à vous de faire, si besoin, des recherches plus approfondies sur les différents éléments.



## *LE GOKAÏ ET LES 5 ÉLÉMENTS*

Cette partie a été abordée au Reiki 1 pour déclencher un début de réflexion. Mais voici un petit rappel et complément.

Le Gokaï ou préceptes Reiki, les élèves le répétaient matin et soir :

Aujourd'hui seulement,

- Pas de colère,
- Pas de souci,
- De la gratitude,
- Du dur labeur, (sois courageux)
- De la bonté envers autrui

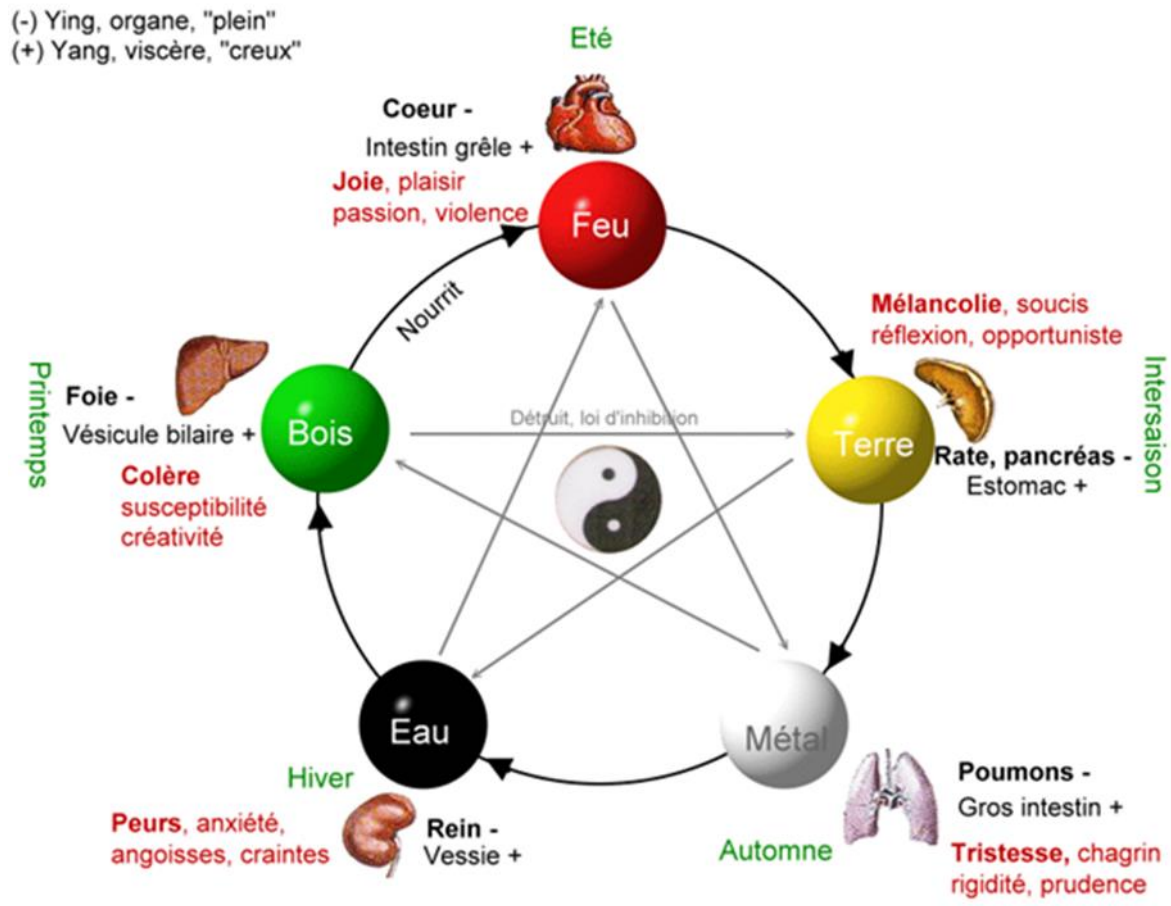
Les cinq Principes du Reiki (« Gokaï » en japonais) rappellent la doctrine bouddhique des cinq Eléments, et des cinq Eléments de la théorie taoïste.

Comme Mikao Usui a été influencé par plusieurs courants philosophiques il est difficile de déterminer lequel a influencé le plus. On pense aussi que le Reiki a été fortement influencé par du chamanisme shintô, car certains rites et philosophies correspondent bien. Même si Mikao Usui a été moine shintoïste, il n'est pas certain que le Reiki vienne de cette source. Lorsqu'il a découvert le Reiki, il était moine bouddhiste zen. Personnellement je pense que c'est un ensemble de ses pratiques qui a fait qu'il ait reçu ce qu'il a appelé le Reiki.

La 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).

Quel que soit le système auquel on adhère le plus (Taoïste ou Bouddhiste), le but est d'intégrer et d'harmoniser en soi ce que symbolisent les 5 éléments.

## Les éléments dans le Taoïsme



Expression des éléments, vus à travers nos organes:

### Le Foie : Bois

Responsable de la circulation du sang et de l'énergie dans les vaisseaux et méridiens. Joue aussi un rôle dans le bon déroulement de la digestion. Est en relation avec sa paire qui est la vésicule biliaire. Il harmonise aussi les émotions et s'il n'est pas content, on sera en colère et morose. La colère, la jalousie ... est son émotion.

*Aujourd'hui seulement, pas de colère*

Un foie en bon état aide à surmonter les difficultés, à extérioriser les sentiments. La colère excessive fera monter le Qi et si l'énergie est entravée la colère est refoulée.

## **Le Cœur : Feu**

Lieu de l'esprit, le Shen (potentiel). Dirige et régularise la circulation du sang dans les vaisseaux. Son émotion est la Joie, la générosité. S'il est en excès, il se disperse et s'égaré. En manque d'énergie, il va se sentir accablé, étouffé. Son binôme yang est l'intestin grêle.

*Aujourd'hui seulement, de la bonté envers autrui*

En équilibre, les échanges et activités humaines sont favorisés, c'est l'expansion, l'ouverture. Puis surtout cela va permettre de se relier au Shen, à l'esprit. Le souffle (Qi) est sublimé pour se transformer en énergie spirituelle (Shen).

Dans certaines cultures, le sang est le siège de l'âme. Dans toutes les traditions le lieu du cœur a une symbolique très initiatique. Je vous invite à faire quelques recherches sur le sujet.

## **La Rate : Terre**

Son rôle est dans la transformation et le transport des éléments extérieurs (liquides, nourriture, pensées, émotions ...). Elle gère tout ça avec son copain l'estomac. Son élément Terre, en fait une mère nourricière en énergie pour notre corps.

*Aujourd'hui seulement, pas de souci*

La rate aime la réflexion, l'analyse et surtout comprendre afin de distribuer l'information. L'énergie en excès peut arriver à bloquer complètement le bon fonctionnement de l'organe et le lien avec le Shen ne sera plus possible. Le cœur sera affecté.

Dans l'Hermétisme Chrétien, on apprend l'existence du chakra de la Rate qui est la porte d'entrée des énergies de notre corps. Centre très important et souvent confondu avec le 2<sup>ème</sup> chakra de la tradition indienne. On peut constater ici que l'enseignement d'Orient ou d'Occident sont similaires.

## **Les Poumons : Métal**

Sont les maîtres du Qi, du Souffle dans l'ensemble du corps. C'est le centre des échanges et de la communication avec l'extérieur. Son compère est le gros intestin.

*Aujourd'hui seulement, de la gratitude*

Il se relie, il partage, est compatissant. Son émotion est la tristesse, qui peut s'exprimer par un sentiment de dévouement et de charité. C'est aussi, l'attachement aux autres, la dépendance affective, la séparation (deuil, divorce, maladie...)

## **Les Reins : Eau**

Sont la réserve de l'essence vitale, le Jing. Le Jing est un mélange d'énergie héréditaire (les parents) et celle apportée par notre alimentation. Son binôme yang est la vessie. Les reins gèrent les liquides du corps.

La fonction yang des reins est reliée au Ming Men, qui représente la vitalité du corps, la porte de la Vie. Il alimente le Feu du triple réchauffeur.

Lorsque les reins sont en harmonie, ils apportent la volonté et la fermeté dans la vie. Le sentiment des reins est la peur, la prudence et l'instinct de conservation.

*Aujourd'hui seulement, du dur labeur ou sois courageux*

La traduction de ce précepte n'est pas facile, mais le sens est là, "avoir les reins solides", avoir le courage.



On pourrait accepter l'idée que la méthode Taoïste nous permet de travailler, plus facilement, sur notre horizontalité, notre physique. Et la méthode Bouddhiste sur notre verticalité, notre psychologie et/ou spiritualité. L'un ne va pas sans l'autre, on est des êtres fait de chair et d'esprit. Les deux méthodes permettant d'arriver au même but mais de manière différente.

Je vous propose de regarder la vidéo du Maître Taoïste Mantak Chia, vidéo traduite en français, sur la transformation des énergies négatives et une introduction aux 5 éléments <https://youtu.be/ptuB2n3SUkw>

## *Les éléments dans le Bouddhisme tantrique*

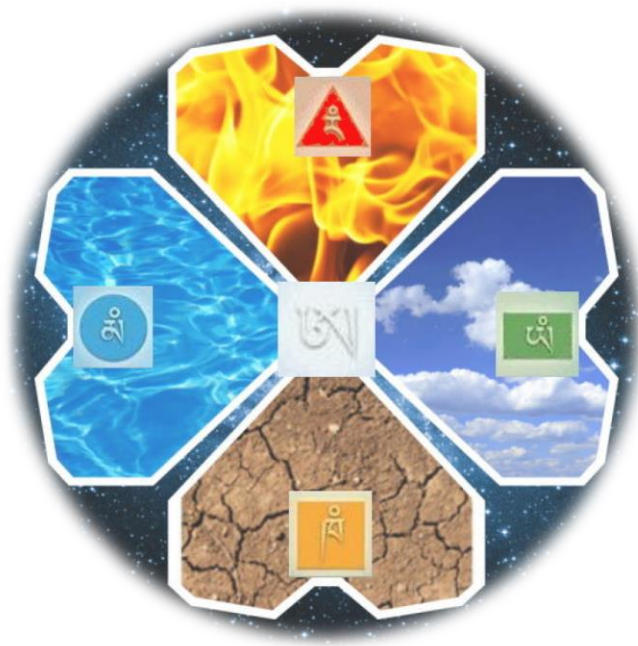
Voir aussi les informations données au Reiki 1.

*" A la naissance, chacun d'entre nous est une manifestation unique des éléments. Nous portons des déterminants karmiques très spécifiques qui permettent de distinguer un individu d'un autre. Si nous étions en équilibre parfait à la naissance, nous serions nés en étant que bouddhas totalement réalisés. Cependant, nous sommes nés en tant qu'êtres ordinaires, ce qui signifie que les éléments sont en déséquilibre dans une certaine mesure." Tenzin Wangyal Rinpoché*

En plus du bagage qui nous est donné à la naissance, ces éléments vont hériter de l'influence de notre éducation, de la société dans laquelle on vit, de nos expériences heureuses et malheureuses, ...

Si un élément domine faudra compenser par celui qui lui est opposé

*"Pour le Bouddha, la souffrance naît de la croyance que notre collection d'expériences forme un "moi" fondamental. En vérité dit-il, notre individualité est l'agrégat des cinq Eléments, perturbés par les "vents karmiques" formés par les traumatismes, qui en défigurent l'énergie" P. Treffainguy.*



Voici comment s'expriment les 5 éléments :

### **Elément Terre**

Lorsque l'élément terre est équilibré on aura une attitude confiante, stable, bien enracinés, sachant ce qui est vraiment important. On devient une corne d'abondance. Exactement comme notre Terre Mère qui nourrit la vie sous toutes ses formes lorsqu'elle est en harmonie avec les autres éléments.

Notre élément terre permet d'évoluer certes plus lentement mais plus efficacement et dans la durée (endurance, persévérance).

Trop de terre nous empêche de bouger, nous immobilise, on devient paresseux, résignés, dépressifs. On manque de créativité, on somnole ... Et pas assez de terre, un manque d'ancrage avec des difficultés à aller au bout des choses, de terminer ce qu'on entreprend, en recherche constante de sécurité ... besoin de racines.

L'aspect négatif de l'élément terre est l'ignorance. L'expression positive est la sagesse.

Sa couleur : le jaune, or

Dans le chamanisme la Terre est au centre des éléments, mais dans le Tantra et le Dzogchèn c'est l'Espace qui est au centre de tout.

Il n'est pas possible d'évoluer et progresser dans la méditation ou dans des pratiques spirituelles si l'élément terre n'est pas bien équilibrer. Comme pour un arbre, plus il est enraciné plus l'arbre peu pousser et déployer ses branches.

Le plan physique est régi par l'élément terre, tout ce qui est concret, matériel ...

### **Elément Eau**

L'eau équilibrée nous permet de nous adapter facilement aux événements ce qui procurera joie et bonheur dans l'acceptation du vécu quotidien. Le plaisir de vivre, car comme pour l'élément physique on est capable de s'adapter au contenant.

En déséquilibre, on cherchera à trouver le plaisir et des satisfactions à l'extérieur de soi, dans ce qu'on peut acquérir ...

En excès, on sera dominé et noyé, par les émotions, les sensations et une attitude à éviter les responsabilités. On s'apitoie sur son sort, on devient la victime des circonstances. On se laisse porter et balloter par les événements.

*"Il existe une tendance à ne pas travailler trop dur sur ce qui est difficile, même si cela doit amener au renoncement de ce qui est précieux." Tenzin Wangyal Rinpoché*

Sa couleur : le bleu

Le plan émotionnel est régi par l'élément eau, maîtriser ses émotions c'est maîtriser cet élément.



## **Elément Feu**

La créativité et l'intuition sont Feu. La joie et l'enthousiasme, le bonheur d'entreprendre.

D'après Tenzin Wangyal Rimpoché, l'expérience supérieure du feu est la félicité de l'être.

Trop de feu apporte de l'impulsivité, de l'irritabilité, de l'agitation, de la colère, manque de tolérance. Des personnes qui bougent de partout et parlent constamment, de peur de s'ennuyer ou que ça n'aille pas assez vite. Comme le feu est opposé à la terre, un excès apporte un manque d'enracinement.

Un manque de feu, est un manque de vitalité, d'inspiration, de créativité.

Sa couleur : le rouge

Le plan de l'esprit est régi par l'élément feu.

## **Elément Air**

Le changement, la transformation et même la transmutation est une affaire de l'air. En équilibre l'air apporte le changement, la flexibilité et nous sommes capables de transformer nos émotions négatives en positives. L'élément air est rattaché aussi à l'intellect, au mental, ce qui donnera une capacité de compréhension, d'adaptation, qui permet de s'ouvrir à la connaissance. De trouver facilement des solutions

L'air est tout ce qui est communication, donc aussi le prana qui porte l'esprit. Il pénètre tout. C'est la respiration.

En excès, comme on peut le voir dans la nature, cet élément manque de constance, on est ballotté. Des problèmes nerveux peuvent apparaître. Difficultés dans la réflexion, on se pose beaucoup de questions.

Dans son aspect suprême, c'est la sagesse de l'accomplissement.

Sa couleur : le vert

Le plan du mental, de l'intellect, de la pensée est régi par l'élément air.

## **Elément Espace**

D'après Tenzin Wangyal Rimpoché tout naît de l'Espace, existe et se dissout dans l'Espace. Cet élément sacré se manifeste en nous sous forme de conscience. Il contient les 4 éléments. Sa couleur : le blanc

En équilibre : "on a de la place pour tout" : de la gratitude, de la patience, de la tolérance, du temps ... Capacité de tout gérer (famille, travail, loisirs ...)

En manque : sensation d'étouffement, tous les événements sont disproportionnés, on manque de temps.

En excès : un manque de présence, on est "ailleurs". Rien n'a vraiment de l'importance. Manque de concentration.

## Liens : Principes du Reiki / métaphysique bouddhique

C'est une synthèse proposé par P. Treffainguy concernant les liens entre le Gokai avec les éléments.

On a vu, dans les pages précédentes, les éléments dans leur expression élémentales : expression bénéfique, expression neutre, expression courroucée.

Dans le tableau ci-dessous, il s'agit ici d'interpréter la réaction à la distorsion d'un élément et non de son expression

On a en distorsion élémentale : Elément, distorsion, réaction de compensation, antidote.

ELEMENT	BOUDDHA NON-EGO /	5 GOKAI REIKI	AGREGAT DU MOI / TYPE D'EGO	DISTORSION KARMIQUE
<b>ESPACE</b>	Vairochana Centre et Asie / Intelligence omni- présente	Pas de colère	Vijnana, Conscience coordonnante / Dépression	Ecrasement, accablement
<b>AIR</b>	Amogasiddhi Nord et Amériques / Confiance	Pas de souci	Samskara, Volition / Analyse excessive	Anxiété, vulnérabilité, paranoïa
<b>FEU</b>	Amitabha Ouest et Europe / Compassion	De la gratitude	Samjna, Perception / Attachement	Isolation, solitude
<b>EAU</b>	Akshobbhya Est et Orient / Clarté	Du travail honnête	Rupa, Forme / Agressivité et témérité	Peur, impuissance
<b>TERRE</b>	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. L'antidote, la réaction de la distorsion.

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.

## ***LE TERNAIRE : VENTRE, CŒUR, TÊTE***

*« L'Évolution est la loi de la Vie.*

*Le Nombre est la loi de l'Univers.*

*L'Unité est la loi de Dieu. »*

*Pythagore*

Toutes les spiritualités (traditions, philosophies, ...) suivent un même schéma, le principe de la trinité ou ternaire (suivant les courants), principe universel, qui sera évoqué dans chaque religion de manières diverses. Ce principe des "3 aspects" peut s'appliquer à tout : le cosmos, notre univers, la terre, l'homme ... Du macrocosme et du microcosme.

*"Ce qui est en bas, est comme ce qui est en haut et ce qui est en haut, est comme ce qui est en bas, pour faire les miracles d'une seule chose. " Hermès Trismégiste (Table d'Emeraude)*

Si on regarde notre tradition occidentale, même si cela n'a aucun rapport avec l'enseignement du reiki, on nous dit la chose suivante :

L'homme est constitué essentiellement :

- D'un **Principe matériel** provenant du monde physique : le corps ou le cadavre
- D'un **Principe vital** provenant de la Nature universelle : les énergies qui vont permettre d'animer ce corps, lui donner vie. Egalement appelé Ame.
- D'un **Principe spirituel** : l'esprit immortel, il s'agit ici d'une qualité d'énergies très hautes.

**Ces 3 corps font une unité.**

La Triade taoïste n'a rien en commun avec la trinité chrétienne. Même si toutes les religions ou spiritualités vont utiliser le principe du 1-2-3. Chacun utilisera un message un peu différent.

*"Le Tao Te Ching dit :*

*Le Tao engendre Un*

*Un engendre Deux*

*Deux engendre Trois*

*Trois engendre tous les êtres du monde*

*Le "UN" est la plus haute unité, l'énergie primordiale du cosmos. Le célèbre symbole Tai chi décrit cette énergie dans laquelle le yin et le yang sont parfaitement équilibrés et en même temps unis. On peut l'imaginer prête à éclater et à créer le monde. Le yin et le yang se sont séparés et sont devenus "DEUX". Le yin et le yang produisent trois énergies élémentales appelées les "Trois Pures". Ces "TROIS" ont créé d'abord les cinq énergies élémentales de l'univers. Ces cinq énergies (appelées souvent les cinq éléments) étaient assez puissantes pour générer "tous les êtres", toutes les formes familières de la nature et de l'univers, y compris l'Homme.*

*Le Wuchi (force originale la plus pure, état primordial non manifesté) a créé les forces énergétiques qui soutiennent la vie :*

*- l'Energie Universelle,*

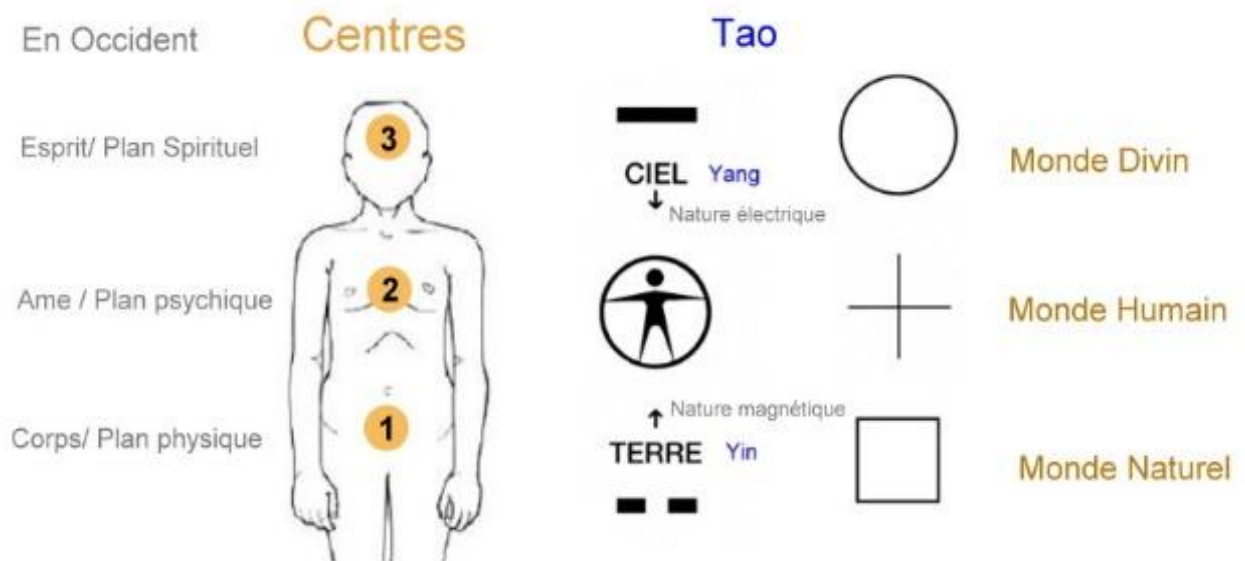
*- l'Energie des Particules Cosmiques ou l'Energie du Plan Humain*

*- l'Energie Terrestre.*

*Elles travaillent ensemble en harmonie pour soutenir toutes l'existence."  
Mantak Chia dans "Chi Nei Tsang"*

Le principe du Tao est plus en adéquation ici avec ce que veut nous transmettre le reiki.

Le Ciel se représente par un cercle. La Terre, par un carré. L'Homme Universel se symbolise par une croix. Le Ciel et la Terre sont deux désignations pour l'Essence et la Substance universelle. L'Homme Universel est le pont qui les unit. **L'Homme est le fruit du Ciel et de la Terre.** Comme on retrouve cela aussi à l'échelle du corps, on peut constater que l'Homme est constitué aussi de 3 centres.



Pour mieux comprendre les analogies avec les Nombres voir aussi

<http://symbolinks.com/arbre-des-3-mondes.html> et <http://symbolinks.com/analogie-et-loi-ternaire.html#correspondances>

Ces centres qu'on appelle Tanden (en japonais) ou Dantian (en chinois) ou encore champ de cinabre. Tout en ayant un rôle énergétique, ces foyers sont aussi des étapes de transformation intérieure. On remarquera qu'un travail d'alchimie interne s'effectue, transformation du Jing en Qi, puis le Qi en Shen, afin de spiritualiser la matière et développer sa conscience. On les appelle aussi les "Trois trésors".

Ces 3 centres produisent et coordonnent l'ensemble des fonctions vitales (en particulier celles des 5 organes « nobles » : cœur, poumon, foie, rate et reins) du corps et de l'esprit. Ils sont nos principaux réservoirs d'énergie.

### **Dantian inférieur** (zheng ou xia dantian)

Connu aussi sous le nom de Hara, Seika tanden, en dessous du nombril. C'est le centre de puissance. Siège de l'énergie vitale. Réservoir de l'énergie originelle, (énergie des parents + énergie des aliments) il nourrit tout le corps. On commence notre vie avec une réserve limitée qui va s'écouler en fonction de notre mode de vie. L'énergie s'épuisera plus ou moins rapidement.

Lieu du Jing, un des trois bijoux de l'alchimie taoïste. Les autres sont le Qi et le Shen qu'on retrouve sur les autres centres. Les reins sont en charge du Jing

Les maladies du Jing dépendent de la force de l'individu et de l'expression de sa sexualité

**L'essence (Jing) est sublimée et se transforme en souffle (Qi)**

Le rôle et l'importance de ce tanden est tel qu'il faudrait un chapitre complet ou même un livre pour l'expliquer. Le pourquoi des 3 foyers c'est le plus connu. **Sans l'équilibre et l'harmonie de celui-ci, difficile de faire un vrai travail sur les autres.** Tout commence par l'énergie de ce tanden. Il existe même une technique pour traiter ce tanden, voir "Le Chi Nei Tsang" de Maître Mantak Chia.

### **Dantian moyen** (zhong dantian)

Au niveau de la poitrine, règle l'énergie du cœur, du poumon. Agit sur le système nerveux central par l'intermédiaire des méridiens qui longent la colonne. Réservoir de l'énergie ancestrale, reçoit les énergies du Dantian inférieur, les énergies de la respiration puis distribue ces énergies dans les différentes parties du corps. Ce centre est lié à l'énergie du cœur.

Anime la vie mentale et la conscience. Centre de l'âme, l'essence. Du rayonnement de l'amour. Ouverture et communication.

**Le souffle (Qi) est sublimé pour se transformer en énergie spirituelle (Shen)**

### **Dantian supérieur** ( shang dantian)

Au niveau du 3ème œil. Centre de la conscience, de l'esprit d'où rayonne la sagesse. L'énergie monte depuis les reins pour tonifier le cerveau.

**L'énergie spirituelle (Shen) est sublimée et retourne à la vacuité (Wu Ji ou Wuchi).**

Mikao Usui nous aurait transmis 4 symboles, sachant que certaines écoles ne les utilisent pas et que d'après ce qu'on sait c'est Hayashi qui les a récupérés sur le site de Kurama-yama.

*"Le site de Kurama-yama, dédié au gardien (du Nord) bouddhique des ancêtres « Bishamon-ten », était tenu à l'époque de Mikao Usui par une école du Shintô, conjointement à une école bouddhiste. De nos jours, le temple principal, reconstruit en 1949, est voué au « kami Mao-Son », ancêtre de l'Empereur venu de Vénus, et tenu par l'école synchrétique « Kurama-kokyo ». Derrière l'autel de « Mao-Son », trois lettres sanscrites (utilisées dans le Bouddhisme), appelées par les moines « Lumière », « Amour » et « Force » semblent avoir un lien de sens avec les symboles du Reiki.*

...

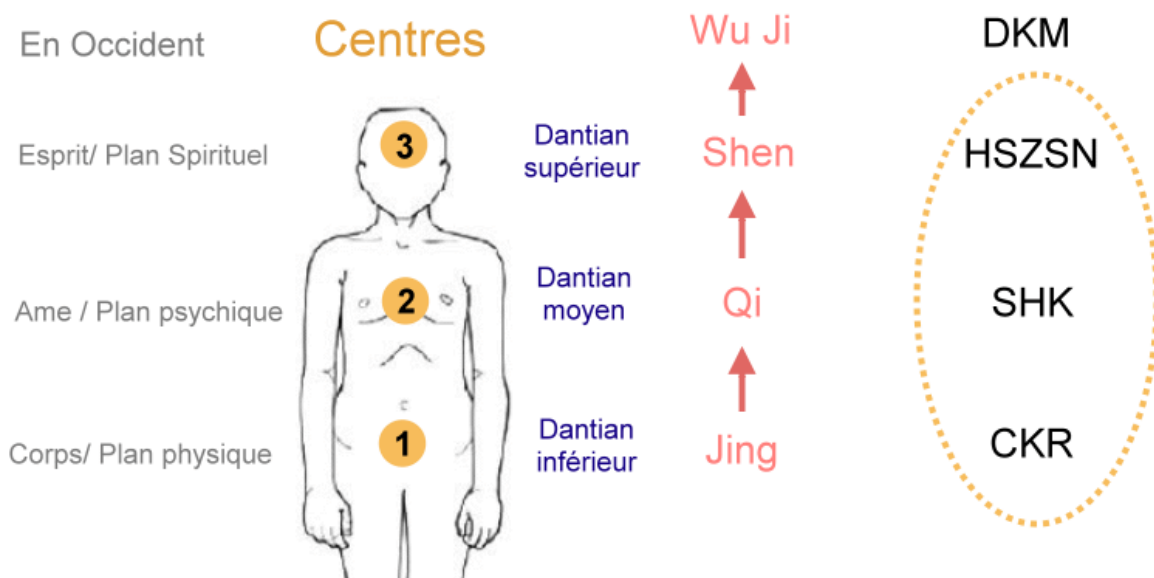
*Le temple principal de Kurama, ou « Honden », est également assez intéressant, notamment sa crypte et ses annexes. Du côté Est du Temple, une petite entrée, permet de descendre sous le temple en tournant à droite et descendant des escaliers ténébreux. Nous arrivons alors à une porte sans lumière, fermée d'un rideau constitué de suspensions en métal doré. Passée la porte, des étagères, de chaque côté, sont encombrées d'urnes contenant*

*les cheveux purifiés de défunts. Dans une sorte de grosse loupe apparaît un texte :*

*« Offrez de l'encens pour la Délivrance des grandes âmes et des âmes plus humbles afin de vivre dans ce paradis intérieur qu'est l'Âme du Cosmos, la Grande Lumière, la Force agissante, et trouver en vous la clef de la Pensée Juste, par la purification des cheveux, ce Pont entre Elle et nous »*

*On retrouve ici notre Quaternaire pythagoricien : le Principe transcendant (par rapport au Cosmos), puis l'Esprit, l'Âme universels, et la Hylé (matière). Il n'a fallu qu'un pas à quelques praticiens de Reiki pour y voir le sens des quatre symboles utilisés dans la méthode. « Dai-Ko-Myô » serait alors une invocation au Principe impérial ; le terme désigne d'ailleurs l'Empereur en Chine. Le « Hon-sha-ze-sho-nen » serait un appel à l'Esprit universel, présent potentiellement en tout être. Le « Sei-he-ki » serait l'opération de Justice, séparant les influences psychiques, bonnes ou perverses. Le « Cho-ku-rei » permettrait la manifestation du principe impérial dans la Hylé ; c'est à dire dans les aspects plastiques du réel, soit pour construire, soit pour détruire / dissoudre " P. Treffainguy*

On peut constater ici que les symboles correspondent parfaitement au principe des 3 foyers.



La symbolique du CKR correspond bien au premier principe du Corps, de la Terre avec cette spirale qui pourrait imaginer la kundalini lovée.

Le SHK à l'énergie du 2ème dantian. Ouverture, communication, joie.

Le HSZSN, sphère du mental supérieur qui établit la connexion avec les plans supérieurs de conscience.

Et enfin le DKM symbole du maître gouvernant le tout. On dit que le DKM contient les 3 symboles ce qui pourrait correspondre à l'Homme ayant réalisé l'alchimie de ces 3 foyers et des 5 éléments.

*" On peut remarquer qu'au Japon, comme en Chine, l'Empereur est désigné par l'idéogramme Dai Komyô (à rapprocher du symbole Reiki DKM), « grand lumineux céleste ». Les Trois Trésors Sacrés du culte impérial, appelés aussi « insignes impériaux », sont trois objets légendaires :*

*- le miroir, Yata no kagami, conservé au grand temple d'Ise dans la préfecture de Mie, symbolise la sagesse originelle, à rapprocher de Honshazeshonen ;*

*- l'épée, Kusanagi, conservée au temple Atsuta à Nagoya, représente la valeur et la capacité de discernement du bien et du mal, à rapprocher de SHK ;*

*- le magatama, Yasakani no magatama situé au Kôkyo à Tôkyô, illustre la bienveillance. C'est tantôt un croc ou un coccyx humain, tantôt un joyau en pierre ou en ambre sensés maintenir en équilibre les deux forces cosmiques de catabolisme et d'anabolisme, à rapprocher de CKR." P. Treffainguy*

D'après Hiroshi Doi (Gendai Reiki Hô), le CKR activerait le 1er et 2ème chakra. Le SHK activerait le 3ème et 4ème chakra et le HSZSN le 5ème et 6ème chakra. Puis bien entendu le DKM active le 7ème.

On se rend compte aussi que la vision des chakras, même si cela peut être intéressant n'est pas dans les origines du Reiki Usui. On retrouve les 5 chakras de la tradition bouddhiste avec Hayashi et ce n'est qu'après Mme Takata qu'on bascule dans les chakras de la tradition indienne, système du Hatha Yoga, popularisé par le New-âge.

Bien entendu il s'agit là d'une proposition de réflexion. Mais il faut rappeler que Mikao Usui avait d'énormes connaissances, il est dit sur la stèle :

*"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)."*

Comment faire passer un message ou enseignement sans devoir faire de longs discours et à la portée du niveau d'évolution de chacun, sans léser les uns ou les autres ? Chacun prenant ce dont il a besoin au moment voulu. C'est souvent par le biais de symboles.



Concernant les symboles Reiki, je n'ai jamais accroché à la manière de voir des occidentaux. On utilise les symboles un peu comme Harry Potter qui lance un sort.

Dans l'Hermétisme Chrétien on utilise aussi des images de Saints, symboles, etc pour induire une information. Pour que l'aspirant ou adepte, s'imprègne et se mette en résonance avec une nouvelle étape à sa progression. On ne balance pas l'image d'un saint à la tête de quelqu'un ... Je pense que dans le Reiki Usui on nous a transmis aussi ces symboles pour nous faire comprendre des notions, des concepts, pour nous aider dans la compréhension des énergies et notre transformation.

Avec très peu de matériel concret mais très imagé permettant d'avoir différents niveaux de lecture et compréhension : le Gokaï (5 éléments), Gassho (méditation), les poésies de l'Empereur Meiji, les symboles ... il y a de quoi réaliser notre alchimie interne.



**Rappel** : vous n'avez pas besoin de maîtriser ce chapitre pour avancer dans la pratique du reiki. Vous pouvez même, l'ignorer complètement. C'est juste un sujet de réflexion pour ceux qui ont un tempérament de type mental. ☺

# Bibliographie

## A télécharger au format PDF sur internet gratuitement :

*Vous les trouverez au début des cours*

- " Reiki, médecine mystique de Mikao Usui ", Le tome 2, de Pascal Treffainguy
- " REIKI et KOTOTAMA" article complet de Isabelle Padovani
- "Le futur du Reiki" par William Lee Rand
- "Comment Hawayo Takata pratiquait et enseignait le Reiki"

## En librairie :

- "Le Reiki, le livre source" de Bronwen et Frans Stienne
- "Le Reiki d'Usui authentique voie initiatique" Bruno Blas
- " **Formes-Pensées tome 1: Découvrir et comprendre leurs influences sur notre santé et sur notre vie** " de Anne Givaudan et Antoine Achram  
*Livre important sur le fonctionnement de nos pensées.*
- " Les Sons tibétains qui guérissent " avec CD, de Tenzin Wangyal Rinpoché
- " Guérir par les formes, l'énergie et la lumière : Les cinq éléments dans le chamanisme tibétain, le Tantra et le Dzogchèn " de Tenzin Wangyal Rinpoché

# Prérequis pour le REIKI III

## Rappel pour mes élèves

Pour passer, le niveau 3 qui est aussi mon dernier niveau, il faut avoir fait un minimum de travail sur soi :

- ❖ Avoir travaillé sur les tranches de vie, au moins les premières années. Après il est possible d'agrandir les tranches d'âges par rapport à l'exemple donné.
- ❖ Avoir essayé le travail sur situation : relation avec quelqu'un (conjoint, père, mère, ...) ou/et un sentiment (jalousie, abandon, colère, ...)
- ❖ Avoir travaillé pendant quelques temps sur son Yin et son Yang
- ❖ Faire ses AT 3-4 fois par semaine minimum.
- ❖ Méditer régulièrement.

Ce travail permet d'harmoniser et de pratiquer indirectement les 5 préceptes Reiki.

N'hésitez pas à me contacter si vous avez besoin d'un suivi/aide ou même revoir ensemble certains points.

Il est possible de se faire initier au Reiki Kundalini, 3-6 mois avant le Reiki 3, cela permet un meilleur ancrage.



Dépôt légal : septembre 2016  
Imprimé en France



## Manuel Reiki 2 - Okuden

Ce deuxième niveau Reiki Usui ou "Okuden" est dans la continuité du premier, essayer de respecter au plus proche la pensée du fondateur, Mikao Usui, tout en incluant certaines techniques apportées par l'occident.

Ce volet est une boîte à outils, son contenu apporte :

- **une meilleure compréhension de ce qu'est le "Reiki"**
- **l'initiation aux 3 symboles traditionnels du Reiki Usui**
- **des outils qui vont permettre de se libérer des blocages, peurs, traumatismes, mémoires ...**

Mikao Usui disait :

*« 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 ».*

Ce niveau Reiki permet justement de pouvoir travailler encore plus sur nos pensées et conditionnements, d'être plus en harmonie avec son Etre. Le nettoyage effectué permettra de renforcer nos énergies, d'élever notre taux vibratoire et d'avoir un Reiki plus efficace dans les soins aux autres.

Suite à plusieurs demandes, il est inclus dans ce manuel, une petite section du Reiki pour les animaux.

ISBN : 9782955733530



9 782955 733530