

Patrice Gros

**L'art et la pratique
spirituelle du Reiki**



PATRICE GROS

**L'ART ET
LA PRATIQUE
SPIRITUELLE DU REIKI**

Avant-propos de Don Alexander

Du même auteur, aux Éditions du Rocher :

- *Reiki, Sagesse et compassion*, 1999.
- *Reiki, Ouvrir le cœur, Éveiller l'esprit*, 2001.

Version revue, augmentée et corrigée, de la première version parue en septembre 1997.

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous pays.

Production et diffusion du livre numérique: XinXii - www.xinxii.fr

© Patrice Gros/SGDL - décembre 2012

ISBN : 978 2 7538 0189 9

TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS

PROLOGUE

INTRODUCTION

Aperçus et repères historiques

Reiki : une façon naturelle de soigner

Les différents degrés

Reiki, une réelle approche spirituelle de la guérison

PREMIÈRE PARTIE PRÉSENTATION ET ORIGINE DU REIKI

1 L'ORIGINE SPIRITUELLE DU REIKI

Le sens des initiations et des symboles

Les bîjas-mantras

2 QUAND LE REI RENCONTRE LE KI

DEUXIÈME PARTIE PHILOSOPHIE DU SOIN

3 GOKAÏ : LES CINQ RÈGLES, OU PRINCIPES DE VIE, D'USUI SENSEI

4 L'ART INTÉRIEUR DU REIKI

5 ÊTRE CANAL : DEVENIR UN INSTRUMENT AU SERVICE DE L'ÉNERGIE UNIVERSELLE

6 REIKI ET CHAKRAS, MIROIRS DE L'ÂME

7 LE SENTIER DE LA GUÉRISON

8 REIKI, NON-AGIR ET MUTATION DE CONSCIENCE

9 ÉCHANGE D'ÉNERGIE, UNE RELATION D'INTERDÉPENDANCE ET NON DE DÉPENDANCE

TROISIÈME PARTIE

10 L'ALCHIMIE DU REIKI

11 REIKI ET MÉDITATION : LA TRANQUILLITÉ DU COEUR !

12 LES "SAINTS-BOLS" DU REIKI OU LA QUÊTE DU "SAINT-GRAAL"

QUATRIÈME PARTIE DIMENSION ET PRATIQUE DU DEUXIÈME DEGRÉ

13 REIKI DANS LE "TEMPS"

14 REIKI ET KARMA-THÉRAPIE

15 LA LIBÉRATION DU MENTAL

16 LE SOIN À DISTANCE

17 REIKI POUR LA TERRE

18 ACCOMPAGNER LA VIE, ACCOMPAGNER LA MORT...

CINQUIÈME PARTIE ÉCOLES ET TENDANCES

19 LE "GÂTEAU" DU REIKI

20 REIKI, CROYANCES ET CONTRADICTIONS

SIXIÈME PARTIE EN RÉPONSE À VOS QUESTIONS SUR LE REIKI

SEPTIÈME PARTIE CONSEILS DU COEUR

21 RAPPEL DE POINTS ESSENTIELS

22 PARTAGES

La prière de la Bodhicitta

Un amour sans limites

Le silence des regards

Le petit robinet ouvert

"Et c'est bien, ça marche!"

23 I SHIN DEN SHIN... DE MON ÂME À VOTRE ÂME

À PROPOS DE L'AUTEUR : PARCOURS ET EXPÉRIENCES

BIBLIOGRAPHIE

TABLE DES ILLUSTRATIONS

AVANT-PROPOS

Le Reiki, expression de l'amour, met au défi celui qui l'enseigne d'être une manifestation de l'amour. Il demande à l'auteur qui souhaite exprimer sa nature la plus secrète d'être aussi prêt à plonger en son propre cœur avec sensibilité et même une certaine vulnérabilité, afin de pouvoir aligner sa motivation avec l'amour et la vérité.

Quand un livre paraît, et c'est assez rare, qui sait guider le cœur du lecteur vers l'ouverture et l'appréciation d'un sentiment de beauté et de mystère, au-delà de la simple croyance et des mots, ce livre saura, avec douceur mais aussi un sentiment d'urgence, encourager le lecteur à partager le chemin, l'aventure, le défi qui consiste à devenir entier. Je crois que, dans le contexte du Reiki, ce livre est l'un de ces rares-là. C'est l'effet qu'il a produit sur moi.

Mon propre chemin dans le Reiki a commencé par un traitement que j'ai reçu en 1983. Par étapes inégales et parfois incertaines, j'ai parcouru les initiations du premier puis du deuxième degré, tout en introduisant le Reiki dans ma pratique de psychothérapeute. En 1987, lorsque j'ai commencé à enseigner le Reiki, j'ai en vain cherché un ouvrage qui exprimerait ce que je ressentais intuitivement comme étant le cœur du Reiki et, bien qu'il y ait maintenant beaucoup d'excellents livres utiles parus sur le Reiki, ce n'est qu'après avoir lu ce manuscrit que je me suis surpris à pousser un soupir heureux de satisfaction et de soulagement.

Il me semble que dans l'amour la séparation n'est plus - ou peut-être devrais-je dire qu'en essence la nature de cette dynamique que nous nommons amour n'est qu'un courant puissant qui tend à nous ramener à la complétude.

Un mouvement qui nous amène à une expérience de non-séparation, et qui peut même mettre fin, à la longue, à la croyance en une possibilité de séparation. Si, par exemple, je vous aime - peut-être un tout petit peu plus qu'hier, je me sens moins séparé de vous, moins coupé de vous, et en même temps moins coupé de moi-même. Dans ma pratique et mon enseignement, le Reiki m'a conduit avec de plus en plus de clarté à comprendre qu'il n'y a pas de complétude (ou de complète santé) sans un amour tout aussi complet, et qu'il n'y a pas de santé complète, dans le sens le plus holistique du terme, à tous les niveaux de l'être, qui soit séparée de la sainteté. Si cette déclaration est surprenante et dérangement, je suis heureux de la laisser surprendre et déranger ! Le Reiki lui-même, bien qu'éminemment simple (à tel point qu'il peut être enseigné avec succès à des enfants, même très jeunes), est surprenant, si cette simplicité est véritablement appréciée. Et cette simplicité se retrouvera partout où le Reiki est pratiqué.

Malgré tout, nous pouvons nous sentir reconnaissants de savoir que la sainteté ne constitue pas un préalable nécessaire pour s'engager dans le Reiki, que ce soit en tant que "patient", "pratiquant" ou "enseignant" ! Où et comment nous nous trouvons aujourd'hui est là et comment nous commençons, aujourd'hui, et Patrice Gros peut en toute confiance être recommandé comme un compagnon inspirant et enrichissant.

Je suis certain qu'une lecture attentive de ce livre s'avérera utile aux nouveaux venus dans le Reiki, et qu'il sera une source d'inspiration toujours renouvelée pour ceux qui ont déjà une bonne expérience

dans cette voie.

Don Alexander

*"Ne néglige pas le don spirituel qui est en toi,
qui t'a été conféré par une intervention prophétique
accompagnée de l'imposition des mains
du collège des anciens.
Prends cela à coeur. Sois-y tout entier,
afin que ton progrès soit manifeste à tous.
Veille sur ta personne et sur ton enseignement.
Persévère en ces dispositions.
Agissant ainsi, tu te sauveras,
toi et ceux qui t'écoutent."¹*

I Tim. IV, 14 à 16

¹ *La Bible de Jérusalem*, Desclée de Brouwer.

PROLOGUE

Si l'on veut vraiment maîtriser un art, les connaissances techniques ne suffisent pas. Il faut passer au-delà de la technique, de telle sorte que cet art devienne un "art sans artifice" qui ait ses racines dans l'inconscient...

Bernard Amy, *Le Meilleur Grimpeur du monde*.

Ce livre a pour but de présenter le Reiki en tant que chemin de transformation de l'être, de guérison globale et d'épanouissement spirituel. Il insistera davantage sur la dimension philosophique, métaphysique et sacrée du Reiki, plutôt que sur son origine historique et son aspect purement technique. Bien qu'il faille en avoir reçu les différentes initiations pour être à même de pratiquer le Reiki, cet ouvrage n'en constituera pas moins une introduction à cet *art de guérison*, un complément à un séminaire de formation, ou, pour certains je le souhaite, une invitation à en recevoir la transmission.

Ce livre est né surtout de l'immense envie de partager avec d'autres mon expérience et ma compréhension du Reiki. Mon sentiment est que le niveau spirituel de cet art de guérison n'est pas réellement enseigné et fait défaut dans la plupart des formations qui nous sont proposées actuellement, où seul prédomine l'aspect technique. C'est pourquoi, tout au long des chapitres, j'ai voulu offrir et présenter les divers enseignements qui m'ont été transmis, tant dans le Reiki qu'au cours d'une démarche plus personnelle.

Une première ébauche avait pris forme il y a quelques années déjà, mais la naissance de mon fils, mes déplacements incessants et le manque de temps en avaient interrompu pour un moment la rédaction. Puis la parution de *La Lettre du Reiki* 1 aux éditions Recto/Verseau, seule revue en langue française sur le sujet, m'a incité à reprendre la plume et, l'inspiration aidant, j'y ai fait publier une dizaine d'articles. Depuis, le désir d'écrire quelque chose de plus complet s'est fait ressentir. J'ai donc décidé de ne plus envoyer mes rédactionnels à *La Lettre du Reiki*, mais, d'une part, de reprendre et d'enrichir ceux déjà parus et, d'autre part, d'en écrire de nouveaux, chacun pouvant constituer un chapitre indépendant pour mon futur livre. Je remercie ici tous ceux, nombreux, qui m'ont contacté, encouragé et aidé dans ce travail d'écriture. En fait, chacun de mes stages est devenu une source d'inspiration, et la quasi-totalité de ce qui est dit dans ces pages a été partagée avec un groupe d'étudiants. En outre, durant mes retraites de méditation, bien des éclaircissements m'ont été offerts. Ce livre est ainsi à mi-chemin entre l'enseignement oral et l'expression écrite, ou un mélange des deux. La partie importante réservée aux réponses à vos questions en témoigne.

L'intérêt de cet ouvrage réside dans le fait que chaque chapitre forme un tout et peut être lu d'une manière totalement indépendante. Cependant, pour plus de compréhension, je vous conseille de suivre la progression naturelle, page après page, chapitre après chapitre...

La première partie présente plus spécifiquement la méthode du Reiki, la replaçant dans son contexte spirituel, et donne une définition pertinente des idéogrammes qui composent son nom. La deuxième partie se fait écho de l'état d'esprit du pratiquant et de sa dimension de "canal d'énergie". J'y décris aussi la véritable philosophie des soins, qui fait l'originalité de cette approche, ainsi que la notion d'échange entre le thérapeute et son patient. Puis, avec la troisième partie, nous entrerons progressivement dans une dimension plus élevée et plus sacrée de la pratique du Reiki. La quatrième partie, quant à elle, donne une

explication des soins selon l'approche particulière du deuxième degré, d'un point de vue plus spirituel que technique, encore une fois. Dans la cinquième partie, il est fait état des divers courants et tendances, et des contradictions rencontrées parfois dans l'enseignement actuel. Dans la sixième et avant-dernière partie, une large place est réservée aux différentes réponses aux questions fondamentales que tout praticien peut être amené un jour à se poser. Enfin, la toute dernière partie constitue le "conseil du coeur" de l'auteur.

Un point complémentaire cependant : la particularité de cet ouvrage réside dans le fait qu'il s'adresse autant au néophyte qu'à l'étudiant expérimenté. C'est pourquoi, afin de rendre la forme plus vivante, j'ai opté pour l'usage du "nous", qui place chacun selon la perspective de ceux qui pratiquent et expérimentent le Reiki.

Bien que ce livre traite essentiellement du Reiki et de sa mise en application, beaucoup de notions issues de la sagesse orientale et bouddhiste y ont été introduites. Du fait notamment de mes nombreuses années de recherche, d'étude et de pratique du bouddhisme, j'ai pensé que la vue profonde de cette tradition serait utile à une meilleure compréhension du Reiki, sans toutefois mélanger les deux. J'en profite pour vous inviter à étudier les enseignements du Bouddha, non seulement parce qu'il existe une relation très étroite entre les deux philosophies, mais aussi pour votre bénéfice personnel. Je vous encourage notamment à lire les ouvrages magnifiques de Sogyal Rinpoché et du Vénérable Thich Nhât Hanh, dont vous trouverez une bibliographie complète à la fin de celui-ci. Ils auront inmanquablement un impact décisif sur votre conscience, et peut-être même sur votre vie entière, comme ce fut le cas pour beaucoup d'entre nous.

Je souhaite dédier ce livre aux maîtres Reiki du passé, parmi lesquels Mikao Usui, bien sûr, le fondateur de cet enseignement, Chujiro Hayashi et Mme Hawayo Takata, à qui je rends hommage et sans qui le Reiki ne serait pas parvenu jusqu'à nous. Ainsi qu'à tous ceux, enseignants et praticiens, qui contribuent à partager avec d'autres cette énergie du Reiki; à tous mes stagiaires, passés, présents et à venir.

Mon entière reconnaissance va à mes nombreux professeurs et maîtres, Jane, Patricia, Jean-Yves, Hiroshi Doi, Hyakuten Inamoto et, par-dessus tout, Don Alexander, mon ami, pour la richesse de leur enseignement et pour les initiations qu'ils m'ont transmises, ainsi qu'à tous ceux qui m'ont aidé à écrire ce livre.

Je remercie tout particulièrement Pascale, ma ex-compagne, pour son travail de relecture et de correction, ainsi que pour ses nombreux conseils. Sans elle, ce livre n'aurait peut-être jamais vu le jour.

J'exprime également ma profonde gratitude à Fanchon et à Gontran, pour leur aide si précieuse tout au long de l'élaboration de cet ouvrage.

J'ai aussi une chaleureuse pensée envers Sogyal Rinpoché et le Vénérable Thich Nhât Hanh qui à leur façon et au travers de leurs enseignements, m'ont aidé à mieux comprendre le sens de la guérison et, indirectement, la pratique du Reiki.

Puissent le Reiki et le toucher de vos mains apporter bonheur et guérison à beaucoup d'êtres...

Et que tout soit "auspiceux" pour chacun d'entre nous !

¹ *La Lettre du Reiki* était éditée par le centre Le Dauphin, en Suisse, et diffusée sur abonnement.

INTRODUCTION

*La vérité que l'on veut exprimer n'est pas la vérité absolue.
Le nom qu'on lui donne n'est pas le nom immuable.*

Lao Tseu ¹

*Quelle que soit la façon dont vous croyez qu'une chose existe,
c'est pour cette raison même qu'elle existe différemment,*

Le Bouddha

La vraie difficulté réside dans le fait de vouloir donner une définition rationnelle et pertinente du Reiki et de l'Énergie. On court inmanquablement le risque de limiter quelque chose qui, dans sa nature profonde et son essence, appartient au domaine du subtil, de l'illimité et de l'absolu.

Shantidéva, un maître de la tradition bouddhiste, affirmait que "la vérité absolue est hors du domaine de l'intellect" car, avait-il l'habitude de dire, "l'absolu est *au-delà* de l'esprit, et ce qui est dans le royaume de la pensée, est appelé relatif". Dans le même ordre d'idées, un de mes principaux enseignants et initiateurs en Reiki, Don Alexander, nous enseignait que "la vérité intérieure du Reiki se situe bien au-delà des initiations, des symboles et des positions de mains".

L'essence même du Reiki n'a pas de forme, pas de limites. C'est son aspect pur, transcendant.

Reiki n'est qu'un nom mais c'est à travers son approche cependant que l'illimité se manifeste, car la forme actuelle du Reiki n'est qu'une manifestation relative du REIKI absolu... d'où la pauvreté du langage pour exprimer l'inconcevable. Une amie praticienne ressentait le Reiki comme étant tout à la fois irrationnel et totalement cohérent.

Même s'il ne s'agit pas, à proprement parler, d'une voie de réalisation spirituelle dans le sens où il ne peut mener un être à l'illumination parfaite et ultime, cependant, du fait de son origine profondément sacrée, il n'en demeure pas moins une aide très appréciable pour le travail sur les énergies internes et l'accomplissement d'une voie spirituelle quelle qu'elle soit, ou tout simplement dans la vie en général. En fait, le Reiki est avant tout une *expérience intérieure*, une expérience de vie. À nous d'en découvrir la beauté et d'en ressentir l'absence de limites...

Aperçus et repères historiques

*Notre thérapie du Reiki est quelque chose d'absolument originale et ne peut être comparée à
aucune autre voie au monde.*

*Par le Reiki, l'être humain retrouvera en premier la santé,
et ensuite la paix de l'esprit et la joie de vivre augmenteront...*

La redécouverte du Reiki date de la fin du siècle dernier. La lignée de transmission jusqu'à nos jours est donc très courte.

Bien que certaines versions Occidentales s'accordent à trouver une origine Chrétienne au Reiki, d'autres attestent cependant qu'un ancien pratiquant laïque bouddhiste, et prêtre shinto, du nom de Mikao Usui, reçu l'inspiration, au cours de méditations et de retraites spirituelles solitaires, d'un enseignement relatif à la santé physique et spirituelle des individus.

Mikao Tsunetane Chiba naquit le 15 août 1865², dans le village de Taniyai-Muro (Miyama-Cho Yago). Celui-ci se trouve dans le district de Yamagata situé dans la province de Gifu, Kyoto. Usui est le nom de ses ancêtres qu'il adopta à la mort de son père, alors qu'il avait tout juste dix-huit ans. Il appartenait à une grande famille de samouraïs d'un niveau élevé (Hatamoto). Son nom spirituel bouddhiste, donné à titre posthume, était *Reizan-in Shuyo Tenshin Koji*.

Une école Occidentale de Reiki prétend que Mikao Usui pratiquait la voie du shugendo et qu'il aurait été l'élève d'un certain Ajari Genjin sensei (un pratiquant ayant accumulé plusieurs fois la retraite traditionnelle de 1000 jours) dont la lignée initiale remonte à Soo Osho, en 861.

Cependant, ces informations non pas été pour l'instant confirmées par les écoles japonaises. En tant que commerçant, il voyagea à plusieurs reprises en Chine ainsi qu'en Europe et aux États-Unis, mais il ne fut jamais prospère en affaires.

Il exerça diverses professions : fonctionnaire, employé de bureau, reporter, homme d'affaire, secrétaire de politicien, industriel, aumonier de prison, missionnaire shinto, etc. Puis, selon Fumio Ogawa³, il entra dans les ordres bouddhistes. Il étudia plusieurs années sous la supervision d'un maître Zen avant de connaître son illumination définitive. C'est durant l'une de ses retraites spirituelles, d'ascèse et de jeûne de vingt-et-un jours (*shyu-gyo*) sur le mont Kurama en mars 1922, qu'il obtint la révélation (le *satori*) du Reiki.

Malgré toutes ses expériences, il n'arrivait pas à obtenir l'éveil spirituel. Étant perplexe sur ce qu'il devait faire, il demanda conseil à son maître qui lui dit qu'il devait mourir (à lui-même) en premier. Après avoir réfléchi à ces mots, il décida de s'engager sans tarder dans une ascèse sur le mont Kurama. Au 21ème jour, l'accomplissement se réalisa. L'illumination advint.

Fumio Ogawa

Un jour, il se rendit à Kuramayama pour commencer une ascèse. Au début du 21ème jour, il ressentit soudainement la lumière du Reiki en haut de sa tête et il eut la compréhension ultime de la vérité.

Inscription de la stèle commémorative d'Usui Sensei

Après des années d'un entraînement difficile, j'ai trouvé un secret spirituel : c'est une méthode de libération de l'esprit et du corps.

Mikao Usui

Il ouvrit juste après un centre de soins et créa une association de Reiki (l' *Usui Reiki Ryoho Gakkai*) à Tokyo, en avril 1922, afin de partager sa méthode originale (*Shin Shin Kaizen Usui Reiki Ryoho*) et de la rendre disponible à tous.

Il décida d'enseigner cette méthode sans restriction pour que chacun puisse jouir d'une vie en bonne santé.

Fumio Ogawa

Ainsi, il forma et entraîna plusieurs milliers de personnes à sa méthode de soins manuelle (*teate ryoho*) ainsi qu'une vingtaine de maîtres enseignants (*shihan*). Lors du grand tremblement de terre (*Kanto*) qui, en 1923, secoua une grande partie du Japon, Mikao Usui aida et soigna de nombreuses personnes grâce à sa méthode du Reiki.

Tous les jours il arpentait la ville pour prodiguer des soins. Nous ne pouvons pas compter le nombre de personnes qui furent traitées et soignées par lui. Dans cette situation d'urgence, il soulageait les personnes en souffrance en tendant simplement ses mains emplies d'amour vers elles.

Fumio Ogawa

Mikao Usui était marié et père de deux enfants. Il était en son temps un homme respecté et reconnu de tous, jusqu'à l'empereur³ du Japon qui, dit-on, lui voua une reconnaissance sincère - *kun san*, qui représente la plus haute récompense.

Usui sensei décéda le 9 mars 1926, à l'âge de soixante-deux ans, dans la ville de Fukuyama, tout près d'Hiroshima. Une stèle funéraire⁴ fut érigée en son honneur dans le temple bouddhiste Saihoji (celui-ci fut construit durant la période de Nara, de 710 à 794, plus connu sous son appellation populaire "kokedera" ou "temple des mousses"), proche de Tokyo, par deux de ses élèves, Jusaburo Ushida et Masayuki Ohada. Jusaburo Ushida, proche collaborateur et ami d'Usui, devint ensuite le premier responsable (président) de l'association Japonaise.

Puissent de nombreuses personnes comprendre quel grand service Usui Sensei a rendu au monde.

Extrait tiré de l'inscription de la stèle commémorative d'Usui Sensei

Poursuivant son oeuvre, et fidèle à l'esprit de son maître, Chujiro Hayashi, ancien commandant de marine à la retraite, ouvrit une clinique Reiki à Tokyo, jusqu'à la Seconde Guerre mondiale. Il eut comme élève Hawayo Takata qui transmet principalement le Reiki en Occident. Jusqu'à sa mort, en décembre 1980, elle enseigna et forma vingt-deux personnes, dont certaines ont créé par la suite leur propre courant.

Parmi eux figure Phyllis Lei Furumoto, sa petite-fille, responsable de l'association *The Reiki-Alliance*, regroupant aux premières heures une grande majorité des enseignants Occidentaux.

Parallèlement à cette descendance occidentale du Reiki, il existe une filiation purement japonaise, représentée par des maîtres ayant été formés et entraînés par Usui sensei, dont Chujiro Hayashi faisait partie.

Il semblerait que le Reiki que nous connaissons et pratiquons aujourd'hui en Occident n'est en fait qu'un aspect d'un système beaucoup plus complet, incluant certaines pratiques de méditation spécifiques, un travail sur l'énergie interne et les canaux subtils, des visualisations de symboles (*shirushis*) ainsi que des récitations de mantras (*jumons*, *kotodamas*), semblables aux pratiques enseignées dans le bouddhisme ésotérique Vajrayana qui s'est développé principalement au Japon, en Chine et au Tibet.

Reiki : une façon naturelle de soigner

De cette expérience visionnaire et de cette révélation est né le système de guérison naturelle qui porte aujourd'hui le nom de "Reiki". Il permet de canaliser l'Énergie Universelle de Vie grâce à l'imposition des mains, dans le but de restaurer l'harmonie globale de l'être et de traiter à la fois les plans physique, émotionnel, mental et spirituel. La transmission du Reiki se fait par le biais d'initiations, que l'on nomme *reiju* au Japon. L' *initiation* est une cérémonie sacrée durant laquelle un canal est ouvert pour la guérison. Il s'agit en fait d'une "mise en résonance", car l'esprit est associé à l'absolu, à l'infini. Après avoir reçu l'initiation, la personne devient un "canal de l'Énergie" pour le restant de sa vie. Elle peut désormais pratiquer le Reiki sur elle-même et sur les autres.

Dès lors, le Reiki devient un réel moyen de prendre sa santé en charge et de développer sa capacité à aider autrui. Sa pratique ne nécessite aucune compétence ni qualification préalables et ne repose sur aucune connaissance intellectuelle particulière. Il est de ce fait accessible à tous.

Le Reiki est considéré comme une thérapie holistique d'harmonisation énergétique. Il intervient à la racine du mal, soulage les symptômes et s'adapte de lui-même aux besoins spécifiques de la personne traitée. Il équilibre les courants d'énergie dans le corps, dissout les blocages et rétablit un meilleur fonctionnement de tous les organes. Il permet l'élimination des toxines, draine l'organisme, revitalise le corps et l'esprit. Il équilibre aussi les glandes endocrines, les plexus nerveux ainsi que les différents chakras, centres d'énergie subtile et de conscience. Il rétablit également le fonctionnement des cinq éléments qui gouvernent la vie.

L'initiation au Reiki accompagne et accélère tout processus de développement spirituel. Le Reiki ouvre l'esprit, accroît la conscience ; c'est une source de changement et de bénédiction.

Pour certains, il est aussi à l'origine d'une évolution psychologique. Il est également une puissante

méthode de relaxation qui apporte détente, bien-être et joie de vivre. En outre, sa pratique permet de prévenir les maladies courantes ou d'accélérer une guérison en cours, en stimulant les capacités de défense de l'organisme et en renforçant le système immunitaire. Elle peut être aisément intégrée à d'autres formes de thérapies par les professions médicales et paramédicales. Cependant, le Reiki ne doit pas être assimilé au magnétisme. En effet, un praticien en Reiki ne donne jamais sa propre énergie ni n'absorbe les maladies ou blocages des autres en retour. Bien au contraire, l'énergie passe à travers lui et le revitalise en même temps qu'il la transmet.

Pratiqué régulièrement, tant sur soi-même que sur les autres, le Reiki favorise l'épanouissement intérieur et la croissance spirituelle.

Les différents degrés

L'enseignement traditionnel du Reiki, selon la lignée parvenue jusqu'à Mme Takata, se transmet en deux niveaux indépendants et une maîtrise. Mais au Japon, il semblerait que la subdivision des différents degrés soit différente. Au cours du premier degré - *sho den* -, qui a lieu sur deux journées, le Reiki et son histoire sont présentés de façon très complète, ainsi que l'introduction aux différentes pratiques méditatives et énergétiques selon l'approche du Reiki japonais. Un temps particulier est également réservé à la présentation des participants, dont le nombre ne doit pas excéder, selon moi, une douzaine de personnes, afin de préserver un contact privilégié avec chacun. Sont enseignés également le traitement physique de base sur autrui et sur soi-même, les soins courts et l'équilibrage des centres énergétiques (*tanden, chakras*). Chaque participant reçoit, réparties sur les deux jours, quatre initiations, permettant la mise en résonance avec l'Énergie-Reiki et l'ouverture du canal de guérison. Une place importante est accordée aux échanges et au partage des expériences.

Après plusieurs mois d'une pratique effective, un deuxième degré - *oku den* - est proposé, en deux parties, à ceux qui souhaitent persévérer dans cette voie d'éveil, de transformation intérieure et de guérison. Ces deux stages se déroulent eux aussi sur deux jours entiers. Durant la première partie, on y présente et enseigne d'une façon approfondie les trois "symboles clés" du Reiki, véritables archétypes de qualités spirituelles, ainsi que les pratiques méditatives et thérapeutiques liées à leur utilisation : le renforcement du traitement de base par l'imposition des mains, le soin au niveau de la conscience, et les différents traitements dits "à distance" (voir chapitres suivants). De nouvelles initiations sont données permettant d'affiner le lien avec l'Énergie-Reiki. Un temps important est accordé à l'expérimentation des nouvelles applications.

Selon l'orientation que j'ai adoptée, la seconde partie, quant à elle, est accordée aux différentes méthodes manuelles et énergétiques propres au Reiki Japonais. Il s'agit là encore de deux jours particulièrement riches et intenses et propices à un changement profond.

Il existe également un troisième degré - *shinpi den* - où il est conféré dans un premier temps le quatrième et dernier symbole, puis un niveau de maîtrise - *shihan* -, offrant la possibilité d'initier et de former tous les degrés, y compris un autre initiateur. Il nécessite au préalable plusieurs années de pratique et d'expérience du Reiki, une bonne compréhension de sa philosophie, une réelle expérience des soins, quelques prédispositions indispensables pour l'enseignement ainsi qu'un profond respect et un engagement sincère envers la voie sacrée du Reiki. Une collaboration avec son initiateur d'environ une année est nécessaire à la correcte transmission de ce niveau. Ces deux degrés comportent une initiation

supplémentaire.

Reiki, une réelle approche spirituelle de la guérison

Voici, en substance, l'esprit véritable ou l'essence de ce qui sera abordé tout au long de ces pages. Tout d'abord, et pour l'exprimer simplement, une personne souffrante manque fondamentalement d'amour, de paix et d'harmonie. Le Reiki a pour but de restaurer cet équilibre. Il permet en outre de rétablir l'*équilibre naturel* et *originel*, celui qui se trouve en nous, à l'origine, mais que nous avons perdu, ou auquel nous ne sommes plus reliés. Selon moi, le Reiki nous harmonise directement avec notre nature intrinsèquement pure, libre et sans limites. S'il y a souffrance physique ou psychologique, c'est qu'il y a rupture avec l'Énergie de Vie, avec l'équilibre fondamental. L'objectif du Reiki est de nous connecter de nouveau avec cette énergie primordiale manquante, de nous redonner la vie, tout simplement !

Le Reiki nous apprend essentiellement que, même malades, nous avons en nous une dimension de l'Être, notre nature véritable, qui n'est atteinte par aucun mal. En ce sens, il constitue un message d'espoir pour tous ceux qui souffrent, car il permet d'atteindre, malgré la douleur, cet état d'harmonie intérieure et de trouver, si ce n'est la guérison du corps, bien souvent celle de l'âme ou de l'esprit.

Il ne s'agit pas de magie pour autant ! Chacun a son propre *karma* et son cheminement personnel. Le Reiki décrit un *processus de transformation* : avant de renaître, il faut être prêt à mourir soi-même. En ce sens, la pratique peut aider à opérer un tel changement et représente un très bon système d'accompagnement, tant pour soi-même que pour les autres. La guérison est ainsi vécue de l'intérieur, dans la perspective d'une écoute totale et d'une prise en charge de soi, ainsi que d'une participation consciente. Nous ne nous sentons plus dépendants d'une guérison qui viendrait uniquement de l'extérieur et sur laquelle nous n'aurions aucun contrôle.

Au contraire, nous décidons *nous-mêmes* de notre propre guérison et le rôle du thérapeute-Reiki est de nous aider dans ce processus.

De même qu'il nous faut un miroir pour (re-)connaître notre visage, le thérapeute extérieur sert à révéler le thérapeute intérieur. Nous sommes en grande partie les artisans de notre guérison, indépendamment parfois du nombre d'heures de Reiki reçues.

Ce qui est remarquable dans le Reiki, c'est sa profonde simplicité. Il n'est donc nul besoin de le modifier ni de lui ajouter quoi que ce soit. Le Reiki est entier, complet et autoparfait. Mme Takata enseignait d'ailleurs que le Reiki était sagesse et vérité.

Laissons-nous donc guider et diriger par l'énergie de sagesse et de vérité du Reiki.

¹ Lao Tseu, *Tao Te King*, Albin Michel, Paris, 1984, verset 11.

² Informations complémentaires concernant l'ère Meiji : "Le bouddhisme est devenu une religion d'état

au Japon à l'époque Tokugawa (1600-1868). Près d'un demi-million de temples furent construits. Le sacerdoce bouddhiste devint un instrument dans les mains du gouvernement féodal. Chaque foyer devait être affilié à un temple local. Une telle opulence et un tel pouvoir ne furent pas sans conséquence. Au début de l'ère Meiji (qui commença en 1868), on assiste à une montée d'un vaste ressentiment populaire anti-bouddhiste. Une campagne nationale pour éradiquer du Japon cette "religion étrangère" et pour y réinstaller le shintoïsme comme seule véritable tradition japonaise fut entreprise. Des milliers de temples furent fermés, des statues furent mises à bas et les moines contraints de retourner à la vie laïque. La seule manière qu'avait le bouddhisme institutionnel de survivre fut de s'intégrer au nouveau système impérial." Sources wikipedia : http://fr.wikipedia.org/wiki/Ère_Meiji

³ Lire l'ouvrage inédit *Tout le monde peut faire du Reiki*, téléchargeable à cette adresse : http://www.reikido-france.com/fumio_ogawa.html

⁴ Historiquement parlant, il devait vraisemblablement s'agir du Prince régent Hirohito, qui devint plus tard l'Empereur Showa. Mais cette information reste à confirmer. En 1924, le parlement nippon reconnue légalement la pratique du Reiki comme un "art de santé non médical".

⁵ La stèle funéraire a été construite onze mois environ après le décès d'Usui. C'est pourquoi certains affirment que ses cendres ne reposent pas dans le cimetière Saihoji de l'école Jodo, mais dans un petit temple privé de Tokyo, contenant entre autres un rouleau des préceptes ainsi que son portrait...

PREMIÈRE PARTIE
PRÉSENTATION ET ORIGINE DU REIKI



DO

L'ORIGINE SPIRITUELLE DU REIKI

*L'apparition des maladies nouvelles dues à la dégénérescence des temps
a été prévue par les Bouddhas et les Bodhisattvas.
Pour que les remèdes appropriés viennent en temps voulu,
ils ont écrit des textes qu'on appelle des termas...*

Kalou Rinpoché ¹

Le Reiki est un art sacré de guérison dont Usui sensei reçut l'inspiration. Nous avons en fait peu d'informations concernant la véritable origine du Reiki, si ce n'est que Mikao Usui aurait médité dans des monastères et temples bouddhistes retirés, étudié vraisemblablement de vieux manuscrits et textes sacrés contenant sûrement les clés de ses révélations futures.

J'ai pu, à travers plus de trente années d'étude et de pratique du bouddhisme ésotérique, le Vajrayana, trouver certaines similitudes entre les symboles sacrés du Reiki et ceux utilisés dans les tantras bouddhistes. Car le Reiki est une voie spirituelle de guérison issue très certainement des enseignements bouddhistes anciens, transmis traditionnellement de maître à élève par le biais des initiations. La découverte du Reiki par Mikao Usui est comparable, selon moi, à celle des *termas* ² dans la tradition tibétaine. *Terma* est un mot tibétain qui désigne des "enseignements trésors", dissimulés puis retrouvés par certains grands maîtres prédestinés, au karma exceptionnel. Ils ne sont dévoilés que lorsqu'ils sont devenus appropriés à une époque donnée. Je pense que le Reiki pourrait être perçu, toujours selon la terminologie tibétaine, comme un "*terma* de la vision". Les *termas* sont révélés à la conscience sous forme d'enseignements, de visions pures et de symboles inscrits dans des sphères lumineuses entourées des couleurs de l'arc-en-ciel, semblables à la révélation qu'en aurait eut Mikao Usui sur le mont Kurama. Le Reiki serait alors considéré comme un "*terma* de guérison", c'est-à-dire un enseignement concernant la santé spirituelle et physique des individus, approprié à chacun et à cet âge résiduel précisément. La tradition des *termas* s'inscrit dans un contexte de profonde spiritualité, en la présence de maîtres accomplis et de grands pratiquants.

Cela n'a, bien évidemment, rien à voir avec les "contacts" et autres messages reçus par *channeling*, dont on parle tant dans le New Age...

Le sens des initiations et des symboles

Le Reiki est un chemin qui dépend essentiellement d'une initiation. L'initiation est la transmission d'un pouvoir spirituel et sacré, soit un véritable accomplissement. Elle éveille ce qui est latent au sein de notre conscience : l'esprit originel, pur et non entravé. Dans le contexte du Reiki, le principe de l'initiation consiste à déposer des semences d'éveil dans notre conscience et à nous mettre en contact avec le Souffle de Vie primordial qui est déjà là, au plus profond de notre esprit. L'initiation nous ouvre ainsi la voie vers l'illumination, le but ultime du Reiki étant de promouvoir l'éveil et la paix des êtres, ce que Mikao Usui appelait "*daï an shin* - la grande paix du coeur". Ainsi, chaque degré, chaque initiation et

chaque symbole du Reiki contribue au développement de la conscience et à l'évolution spirituelle de chacun.

*"C'est le maniement des symboles qui va nous permettre de quitter le plan rationnel et d'atteindre à une nouvelle profondeur de conscience... Les symboles utilisés dans le bouddhisme ésotérique détiennent un pouvoir quasi magique qui va faire retentir notre être tout entier, le conduire à une transformation en profondeur et lui permettre de sauter du plan rationnel au plan situé au-dessus"*³

Les différents symboles du Reiki ne constituent pas une simple "onde de forme", ou un vulgaire concept, mais un moyen de véhiculer une réalité et une vérité très profondes. Leur nature transcendante signifie qu'il ne faut pas les considérer ni les utiliser comme de vulgaires pentacles. Ils sont chargés du pouvoir de guérison et, en les pratiquant, nous établissons une connexion immédiate avec ce qu'ils véhiculent. En fait, chaque symbole du Reiki nous met en résonance avec le degré de conscience le plus élevé. Ce sont des symboles spirituels, métaphysiques. Lorsque nous nous relions à eux, notre conscience peut s'éveiller et un changement s'opérer dans notre esprit. En invoquant un symbole, nous invoquons en même temps le niveau de conscience qui lui correspond. Ce n'est pas simplement une "forme" qui est appelée, mais une énergie spécifique dont le symbole permet le passage. En un sens, le symbole est la manifestation ou l'expression visible de l'invisible. Lorsque la Vérité émane, elle se manifeste d'abord sous forme d'énergie. Ce plan intermédiaire nous permet de nous relier à l'absolu. C'est par ce biais que Mikao Usui a pu entrer en contact avec la vérité du Reiki.

Les *bîjas-mantras*

*"Le terme de bîja : "semence", "germe", donné à ces lettres sanskrites est très évocateur du rôle qui leur est attribué dans le bouddhisme ésotérique. Les bîjas sont les sons éternels, non créés, antérieurs à toute création ou manifestation terrestre."*¹

Les symboles du Reiki seraient les équivalents des *bîjas-mantras*, c'est-à-dire des *syllabes-germes* ou *syllabes sacrées*, que l'on trouve dans les tantras bouddhistes. Ces *bîjas-mantras* (littéralement "mantras-racines") sont l'expression de la Vérité ; ils permettent de purifier les perceptions impures et les voiles de l'esprit. Ainsi, *"la puissance d'évocation d'un bîja, son pouvoir "magique" est tel que le seul fait de le prononcer correctement, dans un état d'esprit approprié, fait de détente et de concentration, va per mettre au pratiquant de s'élever à un état de conscience supérieur, voire même d'atteindre l'Éveil"*⁶.

Le principe des *tantras* consiste à se relier à la forme symbolique d'une déité comme un rappel de sa véritable nature, et d'en actualiser la connexion par la pratique du mantra. Dans le Reiki, c'est un peu la même chose, mais les symboles sont plus spécifiquement orientés vers la guérison et la transformation de la conscience. Aussi, les symboles et les mantras du Reiki représentent-ils des moyens de changer les perceptions. On se place alors du point de vue d'un être éveillé et éclairé, tel le Bouddha, et l'on dépasse la vision erronée produite par un esprit dualiste et confus, soumis à l'ignorance, à la confusion et à toutes sortes d'émotions perturbatrices.

Il existe plusieurs niveaux d'enseignement dans le bouddhisme, destinés à répondre aux divers besoins des individus. Par exemple, la voie des *sutras* et celle des *tantras*.

Les *sutras* correspondent aux enseignements du Bouddha, aux commentaires, aux règles de conduite et aux instructions concernant la méditation. Les *tantras* appartiendraient plutôt à la *voie de la transformation*, par l'utilisation de "moyens habiles", sortes de stratagèmes mettant en oeuvre une action sur l'énergie et les canaux subtils, des visualisations (mandalas, déités et syllabes-germes/symboles), des récitations de mantras ainsi que des *mudras*, ou gestes sacrés, tous induisant différents états de conscience.

Il faut savoir que c'est de cet arrière-plan spirituel que le Reiki émergea. J'ai la conviction intime que le Reiki a son origine dans le bouddhisme ésotérique japonais, le *Shingon* ou *Tendai* (dont certains symboles et mantras ressemblent étrangement à ceux du Reiki), plutôt que dans le zen, comme l'enseigne la légende, où cette approche spécifique de transmission d'initiations et de mantras sacrés n'est pas employée.

La pratique du Reiki, d'une manière générale, et de ses symboles en particulier, amène surtout à la compréhension que la maladie et la souffrance n'ont pas de réalité intrinsèque (à un niveau profond et absolu), mais qu'elles apparaissent sur un mode illusoire.

Ainsi que l'exprimait Kalou Rinpoché, un vieux lama très respecté : "On peut dire d'un certain côté que la maladie qui touche notre corps, par exemple, a une réalité, qu'elle existe. Mais, d'un autre côté, elle n'a pas d'existence inhérente : ce n'est pas quelque chose qui existe en soi, fondamentalement sa nature est d'être vide..."⁷

Le Reiki actualise le fait que la guérison est déjà là, à l'état potentiel. Au-delà de la manifestation relative de la maladie, il existe un état de perfection originelle et naturelle. Selon les enseignements que j'ai reçus, nous connaissons tous ce "mode de perfection en soi" (*dharmakaya*, ou nature de Bouddha intrinsèque), car il est en fait notre nature profonde.

L'expérience de la guérison est notre état véritable et se trouve déjà présente dans notre conscience. La pratique du Reiki et de ses différents symboles nous ouvre à cette perspective.

Elle va permettre le changement, restaurer l'équilibre et le sentiment de complétude, et créer un lien immédiat avec cette vérité fondamentale. Le Reiki a pour but d'éveiller ce que chacun a de *sain(t)* au plus profond de lui-même, chaque symbole permettant l'accès à cette totalité.

À ce niveau, la pratique du Reiki devient une méditation, le deuxième degré, une voie (Reiki-Do) et la guérison, un art...

¹ Kalou Rinpoché, *Médecine tibétaine, un enseignement oral du Très Vénérable Kalou Rinpoché*, éditions Marpa, 1987, p. 21.

² À propos des *termas*, Jigmé Lingpa déclare : "Quand les enseignements canoniques sont altérés comme du lait tourné et sont sur le point de disparaître, les *termas* se propagent. Par conséquent les *termas* sont inaltérés et sont la voie rapide de pratique. Dotés de nombreuses qualités, ils sont puissants et constituent une voie facile pour atteindre les accomplissements. Voilà pourquoi les *termas* sont

importants." *In* Longchenpa, *La liberté naturelle de l'esprit*, Le Seuil, 1994, p. 56. Traduit et commenté par Philippe Cornu.

³ Pierre Rambach, *Le Bouddha secret du tantrisme japonais*, Skira, 1978, p. 43.

⁴ " *Bîja* (en japonais, *shiji*) : semence, germe. Désigne des lettres sanskrites de l'ancien alphabet siddham qui, dans l'ésotérisme, sont utilisées pour représenter des notions abstraites tout en évoquant des sons. Signe arbitraire contenant, en germe, la forme corporelle de la déité et qui est le germe de sa réalisation." Pierre Rambach, *op. cit.* , p. 169.

⁵ Pierre Rambach, *op. cit.* , p. 61.

⁶ Pierre Rambach, *op. cit.* , p. 62.

⁷ Kalou Rinpoché, *op. cit.* , p. 27.

氣

松本



REIKI

QUAND LE REI RENCONTRE LE KI

*Trente rayons convergent vers le moyeu,
mais le vide entre eux fait avancer le char
D'une motte de glaise on façonne la jarre,
mais c'est le vide en elle qui en donne l'usage.
Murs, portes et fenêtres forment la maison,
mais le vide de la chambre permet d'y habiter
Voici l'explication: la matière est utile,
l'immatériel donne l'usage véritable.*

Lao Tseu ¹

On traduit très souvent *Reiki* (prononcer "leiki", en japonais) par "Énergie de Vie Universelle", mais sans vraiment expliquer ce qu'exprime ce concept. En général, on parle du *rei* comme étant l'Énergie de l'univers. Le *ki* serait à la fois notre force vitale ainsi que celle de chaque organisme vivant, tout en étant une partie de cette Énergie Universelle. Cela me semble cependant légèrement insuffisant. Je voudrais donc donner une signification plus profonde de ces deux termes.

Si *Reiki* désigne bien l'Énergie Universelle, il s'agit de l'Énergie dans son aspect primordial, absolu, originel, qui émane d'une force créatrice non dualiste. En japonais, *rei* signifie "esprit transcendant", "essence spirituelle" (l'équivalent de l'âme chez les chrétiens) et désigne la nature absolue et l'état fondamental de tous les êtres, par-delà la naissance et la mort.

L'idéogramme comprend l'image de la pluie qui vient du "ciel", la *descente de l'eau céleste*, selon l'expression taoïste, pour exprimer son origine spirituelle, cosmique et divine.

La seconde partie de l'idéogramme *Rei* peut signifier "commun", "général", "ordinaire" et "courant". Cela pourrait indiquer que cette essence spirituelle, cette part divine, est *commune* à tous les êtres sans exception.

Selon une écriture plus ancienne, ce même idéogramme désignait en fait une *chamane*, rôle alors réservé aux femmes dans la société japonaise. Celle-ci intercédait entre le ciel et la terre, entre le divin et les humains, entre le sacré et le profane. *Rei* donne ainsi un sens spirituel à l'ensemble de l'idéogramme.

Ki se traduit par "énergie" et fait référence à la force originelle présente en tout être et en toute chose. C'est "la force contenue à l'intérieur" (en grec, *en-orgon*, "énergie"). *Ki* représente bien cette énergie invisible qui anime le visible et se rattache, selon la terminologie de l'énergétique chinoise, au "ciel antérieur", avant même la manifestation de l'énergie yin-yang et sa subdivision en cinq éléments.

Les maîtres du Tao affirment que "la multitude des êtres de l'univers est née de l'Être ; l'Être est né du

Non-être". Reiki désigne cette source, cette unité, cette énergie non manifestée, ce "non-être" d'où tout procède. Dans son commentaire de l'idéogramme *ki*, Kudo Chosho Sensei² disait : "le *Ki* est à l'origine de toutes les formes visibles et invisibles. Le *Ki* est la vie et le véhicule de l'esprit..."

À nouveau, on retrouve ici le concept d'une Énergie-Source. C'est de cette unité (le non-être) que la polarité yin-yang (l'être) est issue, et que par la suite se manifeste l'énergie spécifique des cinq éléments (la multitude des êtres) qui gouvernent la vie. Il faut bien comprendre qu'avec le Reiki on est au-delà des formes relatives de la manifestation de l'énergie. C'est comme si l'on puisait directement dans ce réservoir de vie inépuisable. En japonais, *ki* signifie tout à la fois "esprit", "énergie" et "conscience".

À l'origine du *ki* japonais, l'idéogramme chinois *chi* se compose de différentes parties très significatives : Il contient l'élément vapeur, souffle, respiration, c'est-à-dire l'immatériel.

Suit la représentation du grain de riz qui éclate sous l'effet de la vapeur, de la cuisson ou du battage. Cet idéogramme explique *Ki* comme étant l'élément immatériel qui agit sur le matériel, en faisant éclater le grain de riz. C'est une image. Cela veut dire aussi que ce que l'on perçoit est la manifestation, la matérialisation, ou l'aspect extérieur, des phénomènes.

Quant à l'énergie, elle est partout, sous-jacente et en interaction à tous les niveaux. Les scientifiques affirment que la masse, ou matière, n'est autre qu'une forme d'énergie. Ils reconnaissent que la nature même de la matière est lumière et énergie, mais que cette dimension échappe à notre perception. En fait, il est intéressant de comprendre que, derrière toute manifestation relative, il y a un principe absolu, et que sans ce principe absolu, originel, le monde manifesté ne serait pas. Comme l'exprime le sage Taoïste Lao-Tseu : "Voici l'explication : la matière est utile, mais c'est l'immatériel qui donne l'usage véritable.

L'immatériel, c'est le "non-être", ou encore la vacuité primordiale d'où tout procède... de même que c'est à partir du silence qu'émergent tous les sons.

Ces deux termes, *Rei* et *Ki* (*Ling Chi*, en chinois), mis ensemble, donnent l'idée d'une Énergie illimitée, inconditionnelle, dont l'origine est spirituelle et sacrée. Elle est d'une pureté absolue et capable de soigner le corps, l'âme et l'esprit. Seule une énergie spirituelle peut véritablement permettre la guérison spirituelle de la conscience, dont la guérison du corps ne sera qu'une conséquence. C'est une énergie douée d'intelligence et d'amour impersonnel. Selon moi, le Reiki est vraiment "l'énergie de compassion des Bouddhas"³, leur activité éveillée ; cette compassion s'exprime d'une manière totalement juste, appropriée et s'adapte spontanément selon les circonstances, car elle n'est pas la manifestation d'une intention.

Un des mes enseignants japonais, Hyakuten sensei, explique ceci : " *Rei désigne quelque chose de mystérieux, de miraculeux et de sacré. Ki désigne l'atmosphère ou quelque chose d'invisible, ou encore l'énergie de l'univers. Le mot japonais Reiki peut être défini comme l'énergie miraculeuse et sacrée de l'univers qui soutient toute vie. Reiki est donc le nom utilisé par Usui sensei pour désigner l'énergie cosmique. Ainsi, la méthode de guérison Reiki sert à canaliser l'énergie de l'Univers. Il est un art sacré de guérison dont Usui sensei reçut l'inspiration.*"

Déjà, avec *Ki* était exprimée la notion d'énergie primordiale, mais l'adjonction de *Rei* confirme et accentue sa nature spirituelle et sacrée. À ce niveau, on touche à l'immanent et au transcendant. Un de mes initiateurs, Don Alexander, enseignait qu'avec le Reiki on pouvait réellement commencer à purifier le karma ou, du moins, permettre que l'addition soit plus légère. Bien que nombre de traditions présentent ce

concept de l'Énergie dans sa forme la plus pure et la plus élevée, j'ai trouvé la plus belle définition du Reiki dans la Bible : "Alors l'Éternel Dieu forma l'homme de la poussière du sol et insuffla dans ses narines le Souffle de Vie. Et l'homme devint une âme vivante" (Gen. II, 7). Le Souffle de Vie me fait également penser au Souffle de l'Esprit, à l'Esprit-Saint (*Seirei* en japonais), dont le Reiki est encore une manifestation...

Puissent tous les êtres recevoir la bénédiction, la grâce et le Souffle Infini du Reiki !

¹ Cité dans Rosemai Guérin, Borfiga Laumond, *Jesvedha Esamu*, Esam, 1994, p. 10.

² Michel Coquet, *Budo ésotérique ou la voie des arts martiaux*, L'Or du Temps, 1983, p. 72.

³ "Bouddhas" est pris ici dans le sens de "dimension ou état de conscience", de plan absolu, et ne se réfère pas à des êtres ayant une existence indépendante. Selon Sogyal Rinpoché, "le bouddhisme nie l'existence de Dieu... mais pas sa nature" ; "Ce n'est pas la nature de Dieu qui est niée, mais le "concept" de Dieu." Le bouddhisme ne reconnaissant pas l'existence d'un Dieu créateur séparé, on parle alors de la "nature ultime et véritable de l'Esprit", ou de "nature de Bouddha".

DEUXIÈME PARTIE
PHILOSOPHIE DU SOIN

教

訓



KYO KUN

GOKAI : LES CINQ RÈGLES, OU PRINCIPES DE VIE, D'USUI SENSEI

*Les cinq préceptes sont l'essence de l'enseignement d'Usui.
Ce n'est que lorsqu'on pratique les cinq préceptes
que l'on comprend ce qu'est vraiment le Reiki.*

Hyakuten Inamoto

*Les cinq préceptes sont un enseignement
mais aussi un guide de vie offert par Usui Sensei à ses élèves.
Ils sont un enseignement nous indiquant que pour vivre en bonne santé et dans le bonheur,
il faut suivre chaque jour les cinq Préceptes.*

Les Gokai d'Usui Sensei contiennent des vibrations d'illumination intérieure.

Hiroshi Doi

*Juste pour aujourd'hui,
Demeure libre de toute colère
Demeure libre de tout souci
Honore tes parents, tes aînés, tes professeurs et tes maîtres
Gagne ta vie honnêtement
Montre de la bienveillance envers tout ce qui vit.*

Préceptes Reiki

Les cinq préceptes du Reiki, tels que les a exposés Mikao Usui, ont pour but de permettre à la personne de prendre sa vie en charge sur le plan émotionnel et mental, et de donner un sens spirituel à son existence. On raconte que, durant de ses recherches sur la guérison, Mikao Usui questionna les abbés des différents temples bouddhistes de son époque : "Avez-vous le don de guérir par imposition des mains ?" Voici ce qui lui fut répondu : "Guérissez en premier l'esprit, l'âme ou la conscience, et le corps retrouvera l'état de santé originel."

Avec les cinq préceptes, Mikao Usui ne cherchait pas à créer une nouvelle religion - il y en avait déjà suffisamment - mais souhaitait permettre à chacun de réaliser qu'il ne pouvait y avoir de réelle guérison sans une modification de la conscience. Si l'histoire est vraie, il aurait compris cela en traitant des personnes malades qu'il voyait revenir à lui, après plusieurs années, dans la même condition où il les avait trouvés, illustrant le principe selon lequel *ce qui ne revient pas à la conscience revient sous forme de destin...* Ainsi, il se rendit compte qu'il avait guéri les corps, mais qu'il n'avait pas su aider ces

personnes à se prendre en charge elles-mêmes sur le plan mental et spirituel. Il se souvint alors de ce que les moines et les prêtres bouddhistes lui avaient appris : tourner son regard vers l'intérieur, éveiller sa conscience, trouver fondamentalement en soi les causes profondes de toutes les souffrances, afin que la guérison physique advienne.

C'est à partir de ce moment-là qu'il modifia sa pratique et son enseignement du Reiki. Il ne proposait la guérison qu'aux personnes capables de se prendre réellement en charge ou, au moins, d'apprécier les soins donnés. Il enseigna des règles de vie, afin que chacun puisse participer activement à son propre processus de guérison. Il insista sur les différentes positions de l'autotraitement, sur la nécessité de traiter le corps dans son intégralité afin de ne pas soigner seulement la partie malade apparente et de trouver les causes profondes à l'origine du désordre physique et énergétique. Et à ceux qui étaient prêts, il enseignait "la Véritable Lumière"...

"Juste pour aujourd'hui"

Juste pour aujourd'hui, c'est-à-dire en réalité *ici* et *maintenant*. Les Préceptes donnent l'importance du moment présent, car c'est le seul dont nous disposons véritablement. Reste à demeurer ensuite dans la continuité de cet "instant" ! Nous avons aussi tous remarqué combien il est difficile de maintenir un engagement, des vœux ou des préceptes sur un long terme, voire sur une vie entière. Le "moyen habile" de Mikao Usui consista à proposer que chacun respecte ces différentes règles pour juste une journée, et de recommencer le lendemain, puis les jours suivants ! On ne devait pas éprouver de culpabilité si l'un des préceptes n'avait pu être observé en totalité durant une journée. Ces différents préceptes constituent une ligne de vie à suivre si nous voulons maintenir notre monde, et celui d'autrui, en parfaite harmonie.

C'est à chacun de faire son possible pour les garder à l'esprit. Je pense que ces Principes ne seraient pas complets sans une pratique régulière de Reiki (auto-traitement). Nous devons également apprendre à reconnaître les leçons que contiennent nos émotions, la colère par exemple, ainsi que les soucis qui nous habitent.

"Demeure libre de toute colère..."

Au sein de la tradition bouddhiste, il est enseigné que la colère est la plus négative des émotions perturbatrices, avec le désir/attachement, d'une part, et l'ignorance ou l'opacité mentale, d'autre part. La colère se traduit par l'agression, l'aversion, la haine et l'arrogance.

Toutes ces émotions sont une entrave et un obstacle à la réalisation de l'Éveil. La colère est particulièrement destructrice, tant pour soi-même que pour les autres. Elle traduit un inconfort: la personne qui l'exprime se trouve momentanément déstabilisée et déséquilibrée dans son énergie. Il est facile de répondre à la colère par la colère. C'est pourquoi, face à un individu manifestant ce type d'émotion, l'antidote consiste à développer en soi la compréhension et le non-jugement. Les différentes émotions négatives s'élèvent dans l'esprit et sont créées par lui. J'ai le profond sentiment que, parallèlement à la pratique du Reiki, une approche méditative telle que le "calme mental" ou l' "assise silencieuse" doit être enseignée, afin d'élargir l'espace entre soi-même et ses propres émotions, et de faciliter la reconnaissance et la libération de celles-ci avant même qu'elles soient devenues actives.

Même si quelqu'un ou quelque chose d'extérieur nous met en colère, il n'est que le déclencheur, le révélateur d'un manque qui existait déjà fondamentalement en nous.

Voici ce que préconise le maître zen Thich Nhât Hanh : "Pour savoir prendre soin de ses émotions, il est essentiel de s'entraîner à l'art de la respiration consciente. Nous commençons par reconnaître la présence de la colère en nous, par exemple, et nous la laissons exister, sans essayer de la supprimer ou de l'exprimer; nous lui apportons simplement l'énergie de la pleine conscience et laissons notre pleine conscience prendre soin d'elle, tout comme une maman prend son bébé dans ses bras quand il se met à pleurer. Nous pratiquons la respiration consciente en étant assis ou en marchant. Marcher seul dans un parc ou le long d'une rivière, accorder nos pas à notre respiration est un moyen très efficace de s'occuper de notre colère, de la calmer.

Dans son discours sur la pleine conscience, le Bouddha a enseigné : "J'inspire, je reconnais mon sentiment. J'expire, je calme mon sentiment." Si vous pratiquez ainsi, votre sentiment se calmera et l'énergie de la pleine conscience vous aidera à voir la nature et les racines de votre colère. La pleine conscience vous aidera à vous concentrer et à regarder profondément. C'est une vraie méditation. La compréhension viendra après un certain temps de pratique. Vous connaîtrez la vérité sur vous-mêmes et sur la personne qui était selon vous à l'origine de votre souffrance. Cette compréhension vous libérera de votre colère et transformera les racines de colères qui étaient en vous. En même temps, votre transformation intérieure aidera à transformer l'autre"¹

"Juste pour aujourd'hui, demeure libre de tout souci..."

Faites de votre mieux aujourd'hui et laissez l'univers prendre soin du reste tout en conservant la paix de l'esprit. Croire dans l'univers et être avec l'univers, c'est la clé pour être libre de la peur.

Hiroshi Doi

Lors d'une émission télévisée, Bernard Pivot demande au Dalaï-Lama pourquoi il est toujours souriant, joyeux et détendu. Il a, en effet, toutes les raisons d'être affligé et soucieux car, bien qu'étant un simple moine - comme il se définit lui-même -, il n'en est pas moins le chef spirituel et temporel d'un pays vivant l'un des grands génocides de notre temps ; un génocide à la fois culturel, religieux et physique, il faut le rappeler. Le Dalaï-Lama explique alors que si un problème surgit dans notre vie et que nous savons qu'il y aura de toute façon, tôt ou tard, une solution, il est donc complètement inutile de nous inquiéter. Et, dans le cas où il n'y a aucune solution... et bien, il est également inutile de se faire du souci, puisqu'il n'y a pas de solution.

*Si tu peux résoudre un problème,
Quel besoin as-tu de t'inquiéter ?
Et si tu ne peux le résoudre,
À quoi bon te faire du souci ?*

Shantidéva

En une autre occasion, il dit aussi ceci : "Celui qui est un peu sage dans la vie peut réaliser cela : l'inutilité de s'inquiéter ! Ne vous inquiétez pas de ce qui viendra plus tard, occupez-vous des situations quand elles viennent."

Les problèmes se suffisent à eux-mêmes, il n'est donc pas utile de développer encore plus d'inquiétude à leur sujet. Si l'esprit est établi dans la pleine conscience du moment présent, bien souvent, les choses s'arrangent et trouvent leur harmonie. Dans le zen, il est enseigné de ne faire qu'une seule chose à la fois, avec la juste motivation, et de garder l'esprit serein et satisfait ! La clé, c'est de revenir à l'instant présent, constamment. C'est ce qu'indique Thich Nhât Hanh au sujet de la méditation : "La technique, si nous devons parler de technique, c'est d'être dans le moment présent, conscients que nous sommes dans l'ici et maintenant, que le seul moment pour être vivants est le moment présent. Quand nous inspirons, nous disons : "Je sais que c'est un moment merveilleux." Être vraiment ici et maintenant, et apprécier le moment présent est notre tâche la plus importante." Il dit aussi, avec l'humour qui le caractérise : "L'esprit est comme un poste de télévision avec plusieurs chaînes. J'en choisis une qui me rend calme et tranquille..."

Ce second précepte est une réelle invitation à revenir à l'instant présent et à vivre celui-ci en totale conscience. En se concentrant sur ce qui est, d'instant en instant, un espace de paix s'ouvre à l'intérieur de soi, libérant des sentiments d'espoir et de crainte, et de l'attachement excessif que l'on témoigne aux choses.

J'aime tout particulièrement cette très belle citation du Bouddha² :

Ne poursuivez pas le passé.

Ne vous perdez pas dans le futur.

Le passé n'est plus.

Le futur n'est pas encore.

En regardant attentivement la vie telle qu'elle est,

Ici et maintenant,

Le pratiquant demeure stable et libre.

Soyons diligents aujourd'hui

Demain il sera trop tard.

La mort vient sans prévenir,

Et l'on ne marchand pas avec la mort.

Qui sait comment demeurer

Nuit et jour dans la pleine conscience

Est appelé par le Sage :

Celui qui connaît l'art de vivre seul³."

"Honore tes parents, tes aînés, tes professeurs et tes maîtres..."

Selon cette version, ce précepte, qui était tout à fait adapté à la société japonaise de l'époque, témoigne du respect porté à tous ceux à qui nous sommes redevables, comme nos parents, mais aussi à ceux qui nous dispensent un enseignement, un savoir ou encore qui possèdent la sagesse de l'âge. Ce type de respect n'est en fait pas réservé à une seule culture ; il permet de maintenir l'harmonie entre les différentes générations. En Orient notamment, le respect et la reconnaissance témoignés aux sages, aux guides et à ceux qui transmettent la connaissance ou montrent la Voie, sont extrêmement naturels. Un maître spirituel, si nous en avons un, est celui qui éveille notre dimension divine alors que nous ne sommes pas encore en mesure de la reconnaître. Les enseignants quels qu'ils soient partagent leurs expériences, apportent leurs compréhensions et font de nous des êtres meilleurs... Témoignons-leur du respect.

"Gagne ta vie honnêtement..."

"Une "conduite juste" est source de bonheur pour soi et pour les autres, et tant qu'on y adhère, on peut être sûr d'être sur la bonne voie" ⁴

Gagner sa vie honnêtement, honorablement, et ne pas exercer de métiers qui nuisent à autrui, pourrait être une règle de base pour une société idéale. Il nous faut travailler pour vivre, c'est une réalité que personne ne peut nier. Tâchons de donner un sens noble à notre profession, par l'aide et le bénéfice qu'elle peut apporter sur un plan individuel ou collectif. Nous manifestons, par son intermédiaire, la réalité de l' *interdépendance*, où chaque individu d'une même société apporte sa contribution à l'ensemble.

C'est pourquoi nous devons trouver un mode d'existence juste et sans tromperie, qui aide, si possible, chacun à générer encore plus de paix dans sa vie et dans celle des autres. Nous développons, à travers notre travail, un certain sens de responsabilité et d'appréciation, et contribuons ainsi à l'Énergie de Vie. Pour expliquer ce quatrième précepte, je m'inspire très souvent dans mes stages de ce que propose le Vénérable Thich Nhat Hanh⁵ : "Ne pas exercer de profession qui puisse causer du tort aux êtres humains et à la nature. Ne pas investir dans des compagnies qui enlèvent aux autres toute chance de vivre. Choisir un métier qui aide à réaliser son idéal de vie dans la compassion..."

Je vous encourage également à lire l'ouvrage du lama tibétain Tarkhang Tulku, *L'Art intérieur du travail* 6 . Il y est question, entre autres, de "faire de son travail un art de vivre et un moyen d'épanouissement". Vous y puiserez beaucoup d'inspirations, quelle que soit votre activité.

"Montre de la bienveillance envers tout ce qui vit..."

Ce n'est pas nous qui vivons, c'est l'univers qui nous fait vivre. Nous ne vivons pas seul, mais grâce aux autres. Notre vie est un don précieux qu'ils nous font. Aussi devons-nous cultiver un sentiment de respect et de reconnaissance non seulement vis-à-vis des personnes vivantes ou décédées à qui nous devons d'être là, mais encore pour chaque objet que nous utilisons, aboutissement des efforts des autres. La vie est partout et dans chaque chose... ⁷

Si nous comprenons ce précepte, nous n'éprouverons plus de la gratitude envers les seuls êtres humains, mais envers *toutes* les manifestations de la vie dans l'univers y compris, si possible, le monde invisible. Nous réaliserons que ce sont le même Souffle de Vie, la même Énergie et le même Amour qui circulent en chaque créature. Nous saurons que chacun porte en lui-même cette étincelle d'éveil, cette conscience divine, et que nous devrions respecter toutes les formes de vie sans distinction. Peut-être alors développerons-nous cette vision holographique de la vie, où tous les niveaux de conscience sont en résonance les uns avec les autres, et où tout doit être en parfaite harmonie pour pouvoir exister. Montrer de la gratitude est un état de conscience, une disponibilité et une présence continue.

Nous porterons la même attention à chacun de nos gestes, à chacun de nos pas. Nous deviendrons conscients de chacune de nos paroles, et même de chacune de nos pensées. La vie est partout, parce que tout est énergie. Exprimer de la gratitude ne sera plus seulement une question de comportement ou une simple théorie ; cela ne nous demandera aucun effort, dès lors que nous commencerons à réaliser le sens de la non-séparation et de la non-dualité ultime entre soi et les autres. Il en sera de même pour chacune des cinq règles de vie du Reiki, car elles sont en fait issues fondamentalement de cette prise de conscience.

Peut-être pourrions-nous ajouter celle-ci : Juste pour aujourd'hui, donnons-nous aussi du Reiki... !

¹ Thich Nhat Hanh, *Bouddha vivant, Christ vivant*, J.-C. Lattès, 1996, p. 104-105.

² Thich Nhat Hanh, *op. cit.* , p. 34.

³ "Vivre seul ne veut pas dire rejeter le monde et la société. Le Bouddha dit que cela signifie : vivre dans le moment présent en observant profondément ce qui se passe." Et aussi : "Vivre seul a pour sens "vivre en pleine conscience". Cela ne veut pas dire s'isoler de la société. Si nous connaissons la meilleure façon de vivre seul, alors nous pouvons vraiment être en contact avec les gens et la société, et nous saurons ce qui convient ou non pour aider les autres." Thich Nhat Hanh, *La Respiration essentielle*,

Albin Michel, 1996, p. 123 et p. 127.

⁴ Akong Rinpoché, *L'Art de dresser le tigre intérieur*, Sand, 1991, p.75.

⁵ *La Paix, un art, une pratique*, Le Centurion, 1991, p. 101.

⁶ Dervy-Livres, 1987.

⁷ Matsurnoto Jitsudo, *Avec le Bouddha*, Guy Trédaniel Editeur, 1988, p. 13-14.

L'ART INTÉRIEUR DU REIKI

*Abritée au plus profond de notre coeur et de celui de tous les êtres sans exception,
gît une source inépuisable d'amour et de sagesse.*

*Le but ultime de toute pratique spirituelle - qu'elle soit bouddhiste ou autre -
est de découvrir cette nature pure essentielle, d'entrer en contact avec elle.*

Lama Thoubten Yéshé ¹

La guérison devient un art lorsque l'on réalise que la véritable guérison ne vient pas de l'extérieur mais du plus profond de l'Être. Pratiquer le Reiki sur autrui, c'est le relier à la source de guérison, au Bouddha ou au divin guérisseur, que chacun porte au fond de lui-même.

Reiki est le nom attribué à ce pouvoir de transformation intérieure et à cette potentialité de guérison spirituelle illimitée. Car même si, en apparence, le soin est donné par une tierce personne, il résulte d'une *auspiciuse coïncidence* (une coïncidence de bon augure) et d'une favorable interdépendance.

En fait, il n'existe pas de "Reiki-extérieur-à-soi". Le Reiki que "l'autre" nous transmet, dans cette apparente dualité, ne fait que réveiller la Vie, le Souffle de Vie et l'Énergie créatrice à l'intérieur même de nous. En donnant le soin, nous sommes peu de chose, tout juste un compagnon, un "accompagnateur", et l'être qui guérit n'a parfois même pas conscience qu'en réalité la guérison vient en grande partie de lui.

Pratiquer le Reiki, c'est révéler la nature pure et parfaite de l'être que l'on soigne. C'est pourquoi l'art intérieur du Reiki consiste à voir toute personne dans sa dimension de perfection. Lorsque nous sommes dans la confiance du Reiki, notre coeur et nos yeux s'ouvrent, nous pouvons dépasser les apparences et ainsi nous débarrasser de notre conception d'une "personne en souffrance".

Trop souvent, nous conditionnons notre entourage par nos propres croyances limitatives. Il s'agit de voir et de prendre conscience de la souffrance de l'être, mais aussi de ne pas le réduire ni de l'enfermer dans sa seule souffrance.

Au-delà de la matière, il existe un niveau de pure énergie. Par-delà la souffrance, il est un état d'harmonie et de paix absolues. Pratiquer le Reiki, c'est créer une interaction positive qui nous met en résonance avec l'espace sans limites de la guérison. La fonction essentielle du Reiki est de rendre "entier", de ramener les choses dans leur état premier fondamental. Car, parallèlement à l'état de maladie et de souffrance, se trouve un état de complétude originelle.

La pratique du Reiki permet d'activer, d'éveiller, de révéler cet état de perfection et d'harmonie, et de purifier les différentes couches qui voilent cette dimension naturelle de la conscience. Nous sommes tous reliés à cet état de perfection car il est en fait notre véritable nature, profonde et essentielle.

Chaque séance de Reiki est une séance de réajustement. Il s'agit de rétablir le corps, l'âme et l'esprit dans leur plénitude originelle. La guérison se produit lorsque les différents aspects de l'être sont en parfait équilibre. On ne peut donner à l'autre plus que ce qu'il est disposé à recevoir. Le Reiki n'intervient pas ni ne manipule. La personne guérit lorsque sa conscience est prête. À chacun son rythme, à chacun son moment.

Lorsque l'on expérimente la souffrance, vouloir guérir à tout prix n'est parfois qu'une manière subtile de "s'accrocher", alors qu'en réalité il convient de lâcher prise. Lâcher prise sur sa souffrance. Lâcher prise aussi sur une guérison à obtenir (dans le sens de "posséder").

L'acceptation de sa condition et de l'impermanence, sans être passif ni se se sentir victime, sert très souvent de déclencheur à la guérison. La voie du lâcher-prise offre beaucoup de possibilités ; celle de la résistance en contient peu.

Une simple séance de Reiki peut être un catalyseur, un révélateur ou encore un déclic... La guérison peut se manifester de différentes façons, de même qu' "il y a plusieurs demeures dans la maison du Père". Souvent, elle n'est pas celle que l'on croit ou celle que l'on attend. Voici pourquoi, selon Rinzaï, un patriarche zen :

*"Le vrai miracle n'est pas de voler dans les airs.
Le vrai miracle n'est pas de marcher sur les mers.
Le vrai miracle, c'est de marcher sur la terre !"*

C'est parfois dans le quotidien et dans l'ordinaire que les véritables changements ont lieu...

Tout processus de guérison implique une transformation, des métamorphoses dont nous ne sommes pas toujours conscients. Parfois, sans que rien ne soit apparent, un changement prend place dans notre conscience profonde : j'appelle cela le niveau des "nappes phréatiques", nos différentes sous-couches inconscientes.

J'en ai eu la claire compréhension un jour, en contemplant une bouteille d'eau gazeuse : j'observais en profondeur un mouvement de bulles d'air s'élevant tout doucement vers la surface. Alors que "d'en haut" rien n'était perceptible, et que rien non plus ne laissait présager un quelconque travail en profondeur, il se produisait une subite libération, comme une explosion, lorsque chacune de ces bulles atteignait la surface. Or, cette libération n'était possible que parce qu'il y avait eu cette succession d'instant, toutes ces bulles s'élevant tout doucement... Pour beaucoup, il en va de même au cours de la guérison. Ils ont l'impression que rien ne change, ou qu'ils n'obtiennent pas ce qu'ils souhaitent, alors qu'un travail subtil et juste se fait. Les "nappes phréatiques" se réalimentent. Cela demande parfois du temps. Mais quand le processus est terminé, l'effet de libération se fait sentir, comme un bouchon de champagne qui saute.

Le Reiki est un "moyen habile" qui permet de briser l'identification à sa propre souffrance pour se vivre "déjà guéri". Cela consiste à accepter et reconnaître la souffrance, mais voir aussi que nous ne sommes pas limités par elle. C'est lorsqu'il y a identification que nous sommes piégés par la douleur. Le Reiki nous donne donc la possibilité de dépasser le cadre limité de l'existence et l'inspiration nécessaire pour parcourir le chemin de la guérison ultime.

¹ *L'Espace du Tantra, percevoir la totalité*, Éditions Vajra Yogini, 1994, p. 20.

5
**ÊTRE CANAL :
DEVENIR UN INSTRUMENT
AU SERVICE DE L'ÉNERGIE UNIVERSELLE**

La compassion est la meilleure des protections et la source de toute guérison.

Sogyal Rinpoché

*Usez de vos mains comme pour toucher un bébé ;
Quand l'Énergie coule en vous,
Pourquoi presser si fort pour aller en profondeur ?
Quand l'Amour vous remplit
Pourquoi s'inquiéter du mal ?
Les esprits sombres n'ont pas de prise sur celui qui est humble
Et le guérisseur qui aime s'élève
A chaque rencontre.*

Haven Trevino ¹

Il est très souvent enseigné que, dans la pratique du Reiki, on devient un *canal*. Mais quelle est la signification véritable de ce terme et avons-nous vraiment accepté ce qu'il implique ?

La grâce et le mystère du Reiki font que, sitôt l'initiation reçue, nous sommes à même de transmettre une énergie illimitée, douée d'une grande force de guérison, dont la nature est l'amour-compassion. Les différentes initiations nous offrent cette possibilité, à condition toutefois que nous soyons profondément établis dans l' *Énergie du Reiki*, c'est-à-dire que nous sachions faire taire notre ego, nous abandonner et ne pas créer d'interférence. Il est préférable de demeurer sans attente, sans but et de ne concevoir aucun attachement quant aux résultats.

Lorsque j'enseigne le Reiki, j'explique que sa pratique ne demande aucune aptitude ni connaissance particulières. Il n'est nul besoin d'effort ni de concentration. En fait, aucun support quel qu'il soit n'est nécessaire. En effet, durant l'initiation, nous sommes directement et pleinement accordés à cette Source de Vie Universelle. Pratiquer le Reiki relève en fait du "non-agir" dans le sens où l'ego et la volonté ne s'interposent pas. Il s'agit d'une voie de lâcher-prise et de non-intervention. Par conséquent, nous devenons un clair et pur canal au service de l'Énergie. Mais, que signifie réellement cet état de *transparence* ? Il suppose de notre part une très grande humilité et une immense confiance en le pouvoir divin. Si, comme on le prétend, le Reiki vient directement du coeur de Dieu, nous devrions prier tout comme saint François le demandait : "Seigneur, fais de moi un instrument de ta paix..." ; et non pas nous enorgueillir des miracles de guérison dont nous sommes parfois témoins. Mme Takata insistait souvent

sur ce fait en disant : "Ce n'est pas moi, je... je... qui effectue la guérison, mais plutôt le pouvoir divin qui passe à travers moi et qui guérit".² Or, retrouver en soi cette capacité de complet abandon à l'Énergie Universelle suppose à la fois de dépasser ses propres limitations, ses échecs et ses peurs et de ne pas sur-imposer son propre vouloir et son intention durant un soin. C'est la *voie du juste milieu*.

Essayons plutôt de reprendre confiance en le pouvoir de l'Univers et de nous ouvrir suffisamment à l'Énergie pour lui permettre de réaliser le travail approprié et authentique. Une fois initiés, nous conservons notre libre arbitre ; jamais le Reiki ne nous impose quoi que ce soit, pas même le fait de devenir un "canal" de son énergie. La question est de savoir : devons-nous lâcher nos attentes, et jusqu'à nos désirs, de voir l'autre guéri ? Ne créons-nous pas une résistance au libre passage de l'énergie ? Ou y mettons-nous un peu de notre ego, de nos formes-pensées, de nos intentions et autres forces psychiques ? Sommes-nous inconditionnellement reliés à l'Energie du Reiki ou y mélangeons-nous autre chose ?

Sincèrement, où en sommes-nous dans notre propre pratique ?

Le Reiki n'est ni une technique ni une méthode de soin. C'est plutôt un art de guérison, un véritable chemin d'évolution et de transformation. C'est pourquoi il n'est pas nécessaire ni même conseillé de s'investir durant une séance, en changeant la qualité de son esprit par un excès de concentration, ou en créant un état de conscience altérée. Nous n'avons pas besoin de "fabriquer" une guérison par des techniques de formes-pensées positives, de visualisations créatrices, de guérison psychique ou d'état modifié de conscience. Je ne nie pas, bien sûr, leur valeur *en dehors* du contexte du Reiki, mais je pense ici que les initiations nous en dispensent.

Mon approche serait plutôt celle du zen, plus dépouillée en somme : je préfère faire confiance à la sagesse du Reiki, de l'absolu et de l'Univers. Le Reiki travaille justement *au-delà* du fonctionnement normal du mental et de ses limites.

Certains recommandent par exemple, lors du traitement de la conscience, en conjonction avec le deuxième symbole, de joindre une affirmation positive en accord avec le problème de la personne traitée³. Mais, là aussi, je préfère *laisser agir* le Reiki au travers du symbole spécifique qui a été transmis. Le Reiki est suffisamment complet pour que l'on n'ait pas besoin d'y ajouter quoi que ce soit ! En outre, dans la pratique, les affirmations deviennent artificielles, bien souvent fondées sur l'ego, sauf si, comme l'exprime le maître japonais Hiroshi Doï, elle sont *la voix de votre âme*...

Par ailleurs, le problème actuel de la personne - celui qui, du moins, nous est connu - n'est peut-être pas celui qu'elle doit régler en premier. Nous ne sommes pas censés traiter des problèmes : à travers le soin, c'est l'Être parfait et sans limites de la personne qui est révélé. La perspective est donc différente, n'est-ce pas ? C'est la raison pour laquelle nous sont données des clés d'harmonisation (les différents symboles du Reiki) afin de nous relier à la pureté et à l'harmonie fondamentales. Voici pourquoi nous ne devons pas chercher à modifier, ajouter ou manipuler. Le symbole se suffit à lui-même car, ainsi qu'il est dit dans le *Lo-Djong*, un enseignement bouddhiste traditionnel : "Le remède libère de lui-même."

Être canal, c'est aussi un état d'esprit de tous les jours, de tous les instants et pas seulement pendant le temps du soin et de l'imposition des mains. Être canal, c'est ressentir l'abandon et la confiance fondamentale en la vie et dans le cours naturel des choses... Pour cela, il n'est pas besoin de protection particulière. Le Reiki *est* protection, parce qu'il est la force d'amour infini. Don Alexander estime que, si l'on a le sentiment d'avoir besoin de protection, c'est que l'on conserve en soi la croyance d'être agressé. On se croit séparé du Tout ; on s'imagine qu'une autre partie de ce Tout était en train de nous attaquer, de

nous nuire. Mais le Reiki, dit-il souvent, est *une expression de l'amour inconditionnel*... Le Reiki est la pratique de l'amour divin, et celui-ci est en soi une protection : il n'est plus besoin de se protéger, parce qu'on réalise alors qu'il n'y a plus d'agresseur !

Le besoin de protection amène l'idée de séparation alors que le Reiki est la voie de l'unité. Pour illustrer ce concept, Don nous racontait l'histoire suivante : au temps du Bouddha, durant la période de la mousson, les moines n'étaient pas autorisés à se déplacer mais devaient, soit par groupe, soit en solitaire, méditer en un lieu retiré. Un jour, un maître accompagné de ses cinq cents moines rendit visite au Bouddha et lui demanda de leur désigner l'emplacement le plus favorable à leur pratique. Le Bouddha répondit : "Si vous voyagez dans cette direction pendant une semaine, vous trouverez une montagne, et c'est cette montagne qui sera appropriée pour votre méditation !" Quelque temps plus tard, les moines revinrent voir le Bouddha, complètement affolés. Celui-ci fit semblant de ne pas comprendre pourquoi ils étaient revenus et leur en demanda la raison. Ils répondirent que le lieu où ils méditaient était empli de bêtes sauvages et qu'ils craignaient pour leur sécurité : "Il est impossible à tout être humain de vivre sur cette montagne, et de rester là pendant trois mois", s'exclamèrent-ils, et ils prièrent le Bouddha de leur accorder une protection particulière. Celui-ci leur dit alors : "Si je vous ai envoyés sur cette montagne, c'est justement parce que vous avez un gros problème... et ce problème, c'est que pas un de vous ne sait réellement AIMER. Vous devriez savoir que votre seule protection est l'amour. Votre besoin spirituel, c'est de pratiquer l'amour. Alors, retournez d'où vous venez, et désormais, que seul l'amour soit votre protection..."

Il y a en fait deux manières de se protéger : soit on imagine un immense bouclier devant soi pour se couper des forces négatives véhiculées par l'entourage... ce qui pose le risque de se couper aussi de leurs aspects positifs. Soit on s'ouvre complètement, dans un état que je nomme d' "extrême vulnérabilité". Il ne s'agit pas à ce propos d'une vulnérabilité naïve et inconsciente, mais plutôt d'un lâcher-prise de l'ego, quand on sait que l'on a tout l'Univers au-dessus, avec, ou en soi.

Je pense que c'est dans ce sens-là que nous devrions pratiquer et mettre notre confiance dans le Reiki plutôt que dans nos pouvoirs psychiques. Quel serait le bénéfice d'une guérison apparente, si ce n'est temporaire, si fondamentalement la personne restait blessée dans son âme ? Gardons au Reiki sa pureté, ne le "mélangeons" pas. Un vieux dicton populaire enseigne que le lait est une très bonne chose, le vin également, mais que le mélange des deux ne donne rien de bon ! Comme l'exprime si justement Mme Takata, citée dans le livre *L'Esprit du Reiki*, de Fran Brown : "Le Reiki ne doit pas être mêlé avec une autre énergie, même s'il semble y avoir une certaine compatibilité"⁴ "

Puissions-nous ainsi rester fidèles à nos maîtres car, en donnant du Reiki, nous devons savoir faire cesser toute activité de notre ego et pratiquer dans le silence de l'âme...

Lorsque vous aurez été au-delà de la notion de celui qui donne, du don, et de celui qui le reçoit, vous aurez alors atteint l'état juste de compassion.

Lama Tarthang Tulkou⁵

¹ *Le Tao de la guérison*, Amrita, 1995, p. 60.

² In Fran Brown, *L'Esprit du Reiki*, Recto/Verseau, 1993, p. 110.

³ Ne pas confondre ici cependant avec le soin spécifique *nentatsu ho*, ou *seiheki chiryo ho*, qui utilisent tous deux, intentionnellement, le pouvoir des affirmations.

⁴ *Op.cit.* ,p. 110.

⁵ *L'Esprit caché de la liberté*, Albin Michel, 1986, p. 110.

REIKI ET CHAKRAS, MIROIRS DE L'ÂME

La philosophie bouddhique explique que toutes les circonstances de notre vie sont des manifestations de notre conscience. Cette compréhension est essentielle dans le bouddhisme : les situations douloureuses et confuses découlent d'un esprit douloureux et confus, et tous les plaisirs que nous rencontrons, du plaisir ordinaire à la plus haute réalisation qu'est l'illumination, trouvent aussi leur racine dans notre esprit.

Lama Thoubten Yéshé¹

Si tu es malheureux et dans un état de chaos intérieur, n'accuse pas le monde car il n'est que le reflet de toi-même. Ce que tu es, le monde l'est aussi. Guéris-toi, et le monde guérira.

Dugpa Rinpoché²

Sans vouloir entrer dans les détails de la symbolique des chakras (je vous renvoie aux nombreux ouvrages existant sur le sujet), j'aborderai cependant dans ce chapitre un point important qui est la compréhension d'une réelle interdépendance entre le corps, la conscience, les chakras et l'environnement "extérieur".

D'une certaine façon, tout ce qui se manifeste à "l'extérieur de soi", sous forme de situations, d'expériences diverses ou de maladies est, ultimement, le produit de l'esprit et des croyances qui nous animent. Tout ce qui apparaît est le jeu d'une interdépendance : si un déséquilibre se produit au sein de notre conscience, il se fait également sentir au niveau de notre énergie, de nos chakras, qui sont les reflets de notre conscience sur le plan énergétique, et, par voie de conséquence, au niveau de notre corps. Il est fort probable que ce même déséquilibre se traduira dans notre univers par des obstacles, des accidents, des événements ou des circonstances particulières... tous ces hasards (qui n'en sont pas) et autres phénomènes de synchronicité. Car, tout ce qui se joue à l'extérieur de nous est, avant tout, déjà en dedans de nous ! A un niveau très ordinaire, par exemple, nous avons tous observé que lorsque nous nous réveillons un matin dans un état d'esprit négatif et sans enthousiasme, il en découle pendant la journée une série de coïncidences défavorables et malencontreuses.

Lors d'un de mes stages de premier degré, les étudiants firent l'expérience d'un travail interne particulièrement intense. Rien n'était extériorisé, chacun gardant ses sentiments pour lui, et l'atmosphère en devenait assez pesante.

Le Reiki opérait et se frayait un passage dans le niveau de conscience de chacun. Dans la salle où j'enseignais, tous les dimanches en fin d'après-midi, le service de nettoyage de l'immeuble, à une heure donnée, sortait les poubelles. Ce jour-là, pour la première fois, comme par hasard, non seulement le

préposé sortit les poubelles, mais il *racla* les différents conduits, décrochant toute la saleté, tous les déchets. Il remonta très haut dans les tuyauteries, faisant résonner la salle pendant un bon moment. Cela se produisit lors d'un échange de soins, l'un des derniers du week-end. Tout ce qui n'avait pas été exprimé durant les deux jours se libéra ici, comme un signe du nettoyage interne qui était en train d'être vécu. Cela m'amusa beaucoup et j'en fis la remarque à mes stagiaires. Par la suite, l'énergie devint complètement différente, beaucoup plus légère, et tout le monde se sentit plus à l'aise.

Je reste toujours vigilant aux signes externes qui apparaissent pendant un soin, parce qu'il y a réellement un phénomène de résonance. Une amie me raconta qu'un jour, lors d'une séance de psychothérapie, elle avait pu observer un phénomène tout à fait particulier et inhabituel. A un moment décisif et particulièrement fort de son entretien, trois événements eurent lieu simultanément : un volume d'encyclopédie tomba sur le plancher, faisant un bruit énorme, le téléphone se mit à sonner et une personne qui s'était trompée de porte entra par erreur. Cela faisait beaucoup, et le thérapeute ne manqua pas, bien sûr, de le lui faire remarquer.

La sagesse bouddhiste a particulièrement développé cette notion d'interdépendance, et l'on retrouve ce concept dans la médecine holistique, énergétique et naturopathique.

Notamment, il est dit de considérer notre environnement, l'univers et nos expériences de vie, comme étant produits par l'esprit ou le rayonnement et le jeu de celui-ci : "La conscience est la semence de l'existence et les phénomènes sont le champ de la conscience" (Nagarjuna), car "tous les phénomènes sont issus de l'esprit, l'esprit en est le chef, ils sont formés par l'esprit" (Dhammapada)³.

Dans d'autres textes, Padmasambhava dit aussi : "L'esprit est le créateur du samsara et du nirvana. En dehors de lui, il n'existe ni samsara (l'état ou le monde conditionné et limité dans lequel nous vivons) ni nirvana⁴ !" (la condition libérée et illuminée de la véritable nature de l'esprit).

Nous créons nous-mêmes notre propre univers, et celui-ci apparaît comme étant en fait le reflet et la matérialisation de nos formes-pensées. Lors d'un stage, une étudiante m'a offert une citation qui exprime en partie cette notion. Je n'en connais pas l'auteur mais je voudrais particulièrement rendre hommage à celle ou celui qui l'a écrite.

"Je ne tente plus de modifier les choses de ce monde. Elles ne sont qu'un reflet. Je change de perception intérieure, et ma perception extérieure me révèle les beautés si longtemps obscurcies par ma propre attitude. Je me concentre sur ma vision extérieure transformée. Je me sens en harmonie avec la grandeur de la vie et à l'unisson avec l'ordre parfait de l'univers"⁵.

Encore une fois, l'approche la plus juste consiste bien à changer la perception intérieure que nous avons des choses, et à effectuer ce retournement au sein de notre propre conscience. Les événements et les situations que nous rencontrons nous révèlent les points et les aspects de la vie que nous devons changer en nous. D'une manière un peu différente, mais avec l'humour qui le caractérise, Sogyal Rinpoché nous compara à la panthère rose : Vous créez un nuage autour de vous, dit-il, et après vous vous plaignez qu'il pleut !

Les chakras sont avant tout des *centres de conscience* et forment la partie la plus subtile de notre être. Ils se trouvent au carrefour de nos structures spirituelle, psychique, énergétique et physique. Ils ne font pas partie des organes physiques mais relèvent du corps subtil. Ils sont cependant en relation avec les plexus nerveux, les glandes endocrines et certains organes, selon leur localisation. Cela signifie que si

l'énergie d'un chakra est mobilisée, c'est l'énergie de tout l'ensemble - corps, esprit, situations - qui va être mobilisée. D'où l'intérêt que leur portent les différents systèmes de guérison, dont le Reiki, dans le but de les harmoniser. Si l'énergie des chakras est rééquilibrée, par effet de résonance, il s'ensuivra un mieux-être et une réelle harmonisation de tous les aspects de la vie. Mais attention, il n'est pas question pour autant de rester passif !

Comme je l'ai dit, les chakras représentent notre anatomie subtile et remplissent une fonction aussi bien physique que psychique, de sorte que toute une activité émotionnelle et mentale leur est associée, ainsi que certains sentiments (voir schéma ci-après). Il faut aussi comprendre qu'il n'y a pas de chakras supérieurs aux autres ; ils fonctionnent en interrelation et chacun a sa juste place. Il convient donc, à travers notre pratique du Reiki, de les traiter ensemble et de n'en oublier aucun. Dans le même ordre d'idées, bien que Mme Takata n'ait, paraît-il, jamais donné d'explications sur les chakras, ni ne les ait mentionnés, elle a toujours insisté cependant sur l'importance d'un traitement complet qui couvre l'ensemble du système endocrinien et les différents organes... et de laisser au Reiki découvrir la cause du déséquilibre. Le soin doit rester le même, qu'il s'agisse d'un malaise physique ou mental.

Chez une personne donnée, l'origine d'un problème ne se limite pas au seul organe ni au seul chakra concernés. En outre, chaque maladie comporte une forte implication émotionnelle et une composante psychologique qui doivent être prises en compte. De même qu'à chaque pathologie correspond un profil psychologique, il existe une dimension psychologique propre à chaque chakra.

Pour rappel, et d'une manière très simplifiée, le premier chakra représente la *conscience matérielle* et toutes les notions de sécurité, de stabilité et de survie, qui lui sont reliées. Le deuxième exprime la *conscience émotionnelle, instinctive et sexuelle*. Le troisième symbolise la *conscience de soi*, la sensibilité, l'identité et la personnalité. Le quatrième représente la *conscience affective*, siège des sentiments de fraternité, de partage et d'amour impersonnel. Le cinquième correspond au *centre de communication et d'expression de soi*, et à la créativité. Le sixième est celui de l'intuition et des *facultés psychiques et cognitives*. Quant au septième chakra, il constitue la *conscience spirituelle et divine*.

Correspondances entre les chakras, les plexus nerveux, les glandes endocrines et leurs différents aspects psychologiques

Septième chakra :

- centre coronal/glande pinéal
- conscience universelle et divine, unité, illumination.

Sixième chakra :

- plexus choroïde/hypophyse et hypothalamus
- intuition, perception intérieure, facultés psychiques et cognitives.

Cinquième chakra :

- plexus laryngé/thyroïde
- communication, expression, créativité.

Quatrième chakra :

- plexus cardiaque/thymus
- centre affectif, sentiments, harmonie, amour/compassion, bonté, paix.

Troisième chakra :

- plexus solaire/surrénales, pancréas
- sensibilité, personnalité, identité, image de soi, volonté, puissance.

Deuxième chakra :

- plexus hypogastrique/gonades
- sensations, émotions, instincts, sexualité.

Premier chakra :

- plexus pelvien/siège de l'énergie *kundalini*
- stabilité, sécurité, survie, matérialité, équilibre fondamental

Pour ceux qui pratiquent le deuxième degré, et en rapport avec cette compréhension symbolique des chakras, il est bon de les traiter par le symbole du *soin de la conscience*, puisque chacun d'entre eux représente un type de conscience particulière.

On peut ainsi, en soignant la dimension inconsciente ou psychique des chakras, agir sur la conscience dans ses différents aspects.

Les voies du Reiki sont impénétrables et ses possibilités d'action infinies...

¹ L'Espace du Tantra, percevoir la totalité, Éditions Vajra Yogini, 1994, p. 104-105.

² Préceptes de vie, Les Presses du Châtelet, 1996, p. 75.

³ *Mo, jeu divinatoire tibétain*, Amrita, V 1, 1.

⁴ Namkhaï Norbu Rinpoché, *Le Miroir, un conseil sur la présence et la conscience*, édité par la communauté Dzogchen, 1984, p. 11. Vous trouverez une autre traduction de ce texte dans *Dzogchen et tantras*, Albin Miche!, p. 207.

⁵ Cité par Ralph Blum, *Les Runes divinatoires*, Robert Laffont, 1992, p. 139.

LE SENTIER DE LA GUÉRISON

*Vous pouvez amener un cheval jusqu'à l'eau,
mais vous ne pouvez pas le forcer à boire.*

Proverbe anglais

Mieux vaut allumer une bougie que maudire les ténèbres.

Proverbe chinois

L'approche du Reiki ne consiste pas simplement à poser les mains, même si parfois, pour certains, c'est encore ce qu'il y aurait de mieux à faire ! Une façon d'exercer à la fois éthique et spirituelle me semble nécessaire. Je vais donc partager avec vous certaines "vues" pour une meilleure pratique et une guérison plus juste.

Une des premières clés dans cette voie de transformation vers la santé globale et le mieux-être consiste à *reconnaître* la souffrance qui se fait jour, c'est-à-dire à en prendre véritablement conscience, pour ensuite l' *accepter* pleinement et sainement, sans fuite aucune. J'ai remarqué que, pour la majorité des patients, plus de la moitié du chemin était parcourue lorsqu'ils parvenaient à l'acceptation. C'est la première étape et je la considère peut-être comme la plus importante. L'acceptation, c'est-à-dire la reconnaissance de sa condition, en pleine conscience, sous-entend déjà un début de compréhension, un profond lâcher-prise, et une absence de lutte contre soi-même, les autres et le monde extérieur.

Ce manque de résistance ouvre vers une possibilité de changement et de profonde transformation. En acceptant, on se libère du *jugement* et du sentiment de *culpabilité*. A ce propos, je songe au témoignage si émouvant de Rick, relaté dans le livre de Sogyal Rinpoché¹ : "La première chose que j'ai comprise est qu'on doit assumer la responsabilité de sa propre existence. Je suis en train de mourir parce que je suis atteint du sida. C'est ma responsabilité personne d'autre n'est à blâmer. En fait, il n'y a personne à accuser, pas même moi. Mais j'en accepte la responsabilité..." Dans l'acceptation, nous modifions profondément nos croyances et nos concepts limitatifs.

Nous ne concevons plus que telle maladie, ou tel handicap, est mauvaise en soi ou bien que "cela est mal". Cette étape dans le processus de guérison est à rapprocher des cinq phases bien connues et expliquées par les psychothérapeutes. Par exemple, lors d'un choc, d'une épreuve ou à l'annonce d'un diagnostic inévitable, on observe tout d'abord le déni, le refus, la négation pure et simple. Puis viennent la colère et la révolte.

Nous tentons ensuite de marchander, de négocier. Mais, comme rien ne marche, nous tombons alors dans la dépression, la profonde tristesse et la résignation. Enfin, surviennent le lâcher-prise et l'acceptation. C'est parfois durant cette dernière phase que des guérisons ou des rémissions se produisent.

Nous développons par la suite l'idée que cette maladie ne nous est pas si étrangère, si "extérieure", mais qu'elle fait partie de notre réalité, de notre monde et de notre "création". J'appelle cela la théorie du bernard-l'ermite, car ce mollusque, lorsqu'il se déplace, transporte continuellement avec lui son environnement et son champ d'expériences, symboliquement parlant !

Dans mes stages, je propose maintenant de changer le mot *karma*, qui a parfois une connotation trop fataliste lorsqu'il est mal compris, par celui de *processus de création*, qui amène un sens plus grand d'autoresponsabilité et de prise en charge. Dès lors, nous ne disons plus : "Ceci est mon karma, c'est ainsi, je n'y peux rien...", comme si c'était quelque chose sur lequel nous n'avions aucun contrôle, mais plutôt : "Ceci est ma *création*...", pour renforcer l'idée que la maladie est non seulement un karma, mais qu'elle est aussi *notre* karma, parvenu à maturité, et qu'elle nous concerne donc intrinsèquement et intimement. Il est important de retenir que cette souffrance est une partie de nous-mêmes, que nous nous exprimons à travers elle.

En outre, si la maladie est la manifestation d'un karma, elle est aussi, paradoxalement, un puissant moyen de purification. grâce à cette souffrance, nous pouvons nous développer, évoluer et apprendre de la vie. Bien souvent, pour certains, la maladie apparaît comme un moyen ou une occasion de se transformer réellement. Elle peut devenir également un tremplin vers la connaissance de soi et le progrès intérieur.

"L'âme libérée voit la maladie

Comme un autre voyage remarquable.

Ami, n'aie pas peur:

Il y a, de chaque illusion,

Quelque chose à retirer ²."

Beaucoup de grands malades m'ont dit que sans la maladie, sans telle ou telle épreuve, ils n'auraient jamais réalisé certaines prises de conscience, ou n'auraient jamais changé l'orientation de leur vie. Bien des personnes ne se seraient jamais mises non plus en quête d'une voie spirituelle. Je ne suis pas, loin de là, en train de faire ici l'éloge de la maladie, mais simplement d'en reconnaître la vertu, la valeur métaphysique, l'enseignement qu'elle peut apporter. C'est au contraire une vision optimiste et positive pour une métamorphose profonde. Voici ce qu'en dit un ancien texte bouddhiste : "Ne regarde pas la maladie comme un défaut car elle purifie tes voiles, développe de bonnes qualités et accroît ta réalisation spirituelle..."

Un autre point qui me semble capital concerne l'attitude de non-violence à adopter face à la souffrance. Il convient de ne pas lutter contre cette maladie, puisque l'on en reconnaît, en quelque sorte, l'intérêt pédagogique. Cela reviendrait en fait à se battre inutilement contre soi-même ou certains aspects de soi. Il est bien connu que plus on lutte contre quelque chose, plus on renforce sa réalité et plus on lui donne de l'importance ! Mon initiateur nous enseignait que la maladie était simplement le message que quelque chose en nous devait être soigné et guéri.

"Il n'y aura donc pas de combat, de violence contre un élément de notre être, il y a seulement un effort de prendre soin et de pouvoir transformer. Il faut donc avoir une attitude non violente à l'égard de notre souffrance, de notre douleur. Il faut prendre soin de notre souffrance comme l'on peut prendre soin de son propre bébé³."

L'objet du Reiki n'est donc pas d'entrer en guerre *contre* les symptômes, ni de faire du "Reiki-allopathique" en ne traitant *que* l'organe malade, mais bien de restaurer l'équilibre de l'être entier et d'agir à tous les niveaux, physique, émotionnel, mental et spirituel. La guérison doit s'effectuer à partir de la cause et pas seulement du symptôme. Il ne peut y avoir de guérison profonde et durable sans un changement d'attitude fondamental.

Le Reiki a pour but de développer l'aspect en soi qui est saint. Notre être spirituel, notre corps de lumière, n'est pas malade. La pratique du Reiki permet d'être en résonance avec cet espace, cette dimension de conscience. Retrouver l'accord juste, le *reiki-libre* initial...

Sogyal Rinpoché enseignait : "On agit toujours à partir, ou du point de vue, de la blessure.

Mais selon l'approche bouddhiste, concernant la guérison, nous agissons du point de vue de la *plénitude* et du *bien-être*, et non de la maladie ou de la souffrance."

Pour cela, notre approche de la guérison devra être, bien sûr, remplie d'attention, de tendresse, de soin, d'amour et de compassion, mais surtout, si nous voulons être totalement justes, de *non-intervention*. Ce dernier aspect est pour moi très important. Très souvent, nos bonnes volontés manquent de discrimination. Ne dit-on pas, d'ailleurs, que l'enfer est pavé de bonnes intentions! Il faut donc que notre pratique soit en accord avec les lois de l'Univers. En cela, le Reiki est très différent des techniques de visualisation créatrice et de guérison psychique dans lesquelles parfois, malheureusement, l'ego et la volonté ont une part trop importante dans l'acte de guérison, entraînant un risque de distorsion. C'est ignorer l'état de transparence, le non agir auquel on aspire en pratiquant le Reiki, où l'on est simplement et inconditionnellement au service de l'Énergie. Il faut donc savoir que nous ne décidons pas de la guérison pour qui que ce soit. Chacun doit faire face à son univers de *création* (le karma), et a le droit fondamental d'être malade. Le Reiki est éthique, il ne manipule pas ; pas plus qu'il n'impose une guérison si elle n'est pas appropriée, ou si la personne n'a pas parcouru le chemin nécessaire pour cela. Sogyal Rinpoché, dont l'enseignement fait une large place à la guérison, explique qu'il faut "parfois traverser la souffrance, car elle est purificatrice. En fait, la source, la nature même de la souffrance, c'est la purification".

Pour ma part, je pense qu'un moyen de guérison juste ne doit pas interférer avec le processus même de purification que l'on expérimente à travers la maladie. Le Reiki respecte l'intégrité et le libre arbitre de chacun, son chemin d'évolution.

En tant que canal, nous devons respecter ces concepts lorsque nous transmettons la Lumière.

Le but, justement, c'est d'apporter la grâce, la bénédiction et la Lumière... et non de chasser l'obscurité. En Reiki, il n'y a pas de "bonne" ou de "mauvaise" énergie. Il y a énergie, c'est tout ! Si une énergie est mauvaise ou perverse, c'est tout simplement qu'elle n'est pas au bon emplacement. Comme le disait Rudolf Steiner: "Le mal est un bien qui n'est pas à sa place !"

L'objectif du Reiki est de rétablir cet équilibre manquant.

A présent, une question, un *koân* zen, me vient à l'esprit : où disparaît l'obscurité, quand la lumière apparaît ?

¹ *Le Livre tibétain de la vie et de la mort*, La Table Ronde, 1993, p. 502.

² Haven Trevino, *Le Tao de la guérison*, v. 27.

³ Thich Nhât Hanh, *Vivre en pleine conscience*, revue *Terre du Ciel*, n° 36- septembre 1996, p. 62.

REIKI, NON-AGIR ET MUTATION DE CONSCIENCE

La maladie provient de la perte de contact d'avec notre vraie nature.

Sogyal Rinpoché

La clé d'une authentique transformation de l'être est le retour à sa véritable nature. Au delà de la guérison du corps, cela revient à percevoir toute chose dans sa pureté inhérente et sa perfection spontanée.

Il y a en cela un paradoxe difficile à saisir par notre mental, celui de la *non-poursuite*, car nous sommes en fait *déjà* ce que nous voulons devenir ! A l'instar de Lao Tseu qui demandait : "Peut-on tout voir et tout connaître en cultivant le non-agir ?", nous pouvons, nous aussi, nous questionner : peut-on pleinement guérir en cultivant le non-agir, le non-effort et le non-vouloir ?

La guérison authentique implique de notre part un type d'effort bien particulier : celui, tout d'abord, d'être simplement conscients de notre condition, de la reconnaître pour l'accepter ensuite. Participer à sa guérison, selon le Reiki, c'est adopter une attitude *responsable* (*respons-able*, en langue Anglaise, c'est-à-dire *être-capable-de-réponse*) et comprendre que nous sommes partie prenante dans tout ce qui nous arrive. Réalisant que nous avons notre part de *responsabilité*, nous pouvons donc nous prendre en charge dans notre propre progression vers la guérison. Bien souvent cependant, la maladie a un sens et il convient d'accepter cette dimension de l'existence, de rentrer dans l'expérience, en toute conscience et, selon Don Alexander, de "ne pas résister à la souffrance". La guérison, elle aussi, est un processus qu'il nous faut parcourir. Nous pouvons participer à notre propre guérison et être *partie prenante* dans ce chemin de purification.

Le Reiki sait et comprend ce qui est réellement utile pour la personne traitée. L'Énergie est neutre, elle ne prend pas parti. Lorsque nous donnons un soin, nous devons simplement être un miroir et aider la personne à trouver ses propres réponses, car l'Univers détient les clés que la raison ignore... Il est donc important, en tant que thérapeute (*celui qui remet en harmonie*), de ne pas être impliqué pendant un soin. Le patient, quant à lui, doit conserver une attitude de vigilance, d'observation et de détachement, sans être indifférent pour autant, par rapport à lui-même et à ce qu'il traverse.

J'enseigne que le Reiki est parfois vécu comme une opération chirurgicale... mais cette fois, sans l'anesthésie. Nous sommes en prise directe avec tous les événements de notre vie, sans échappatoire, sans fuite possible. Mais en même temps, et de toute façon, nous n'avons pas d'autre choix. C'est l'attitude d'un adulte et non celle d'une personne assistée : c'est être un guerrier ou un samouraï, face à sa propre souffrance ! C'est cela, se prendre en charge.

Comment, en effet, régler ses problèmes sans en avoir pris conscience, sans les avoir auparavant regardés en face, sans être entré en ses profondeurs ?

Par ailleurs, il faut souligner que ce n'est pas tant la maladie qui compte, mais la façon dont nous la vivons. Si tout est chargé de sens, nous devons tirer les leçons de ce qu'est censée nous apporter chaque situation, chaque expérience et chaque souffrance ! La philosophie bouddhiste recommande de regarder toute chose avec un regard neuf, comme si on la voyait pour la première fois, sans jugement, sans projection aucune, dans l'immédiateté de l'instant.

Cette pratique procure beaucoup d'espace et une immense liberté. Elle relâche la tension qui s'établit entre les *désirs* auxquels on s'accroche et ce à quoi on *résiste* le plus. Quand, avec cette qualité de conscience, on pose sur soi-même et le monde un regard franc, direct et honnête, alors celui-ci devient réparateur et la guérison se fait naturellement et de façon appropriée.

Soyons capables d'éprouver la tranquillité d'esprit et la joie quelles que soient les circonstances, afin de laisser une empreinte et une charge positives sur les événements. Ainsi, ceux-ci se transformeront et se libéreront d'eux-mêmes, *naturellement*. Dans le non-jugement, nous sommes plus libres de prendre les choses comme elles viennent. Le Reiki nous apprend à vivre totalement l'instant présent, l'ici et maintenant de notre être, et à l'accepter, sans passivité ni se sentir victime, tel qu'il est. Il nous invite à toucher les profondeurs de notre être, cet espace de liberté, ce noyau intime qui est notre vraie réalité et notre véritable source de guérison. C'est en nous-mêmes, au sein de notre conscience que, grâce au non-agir du Reiki, la véritable trans- *mutation* s'opère.

Le Reiki explique, avec beaucoup de douceur et de compassion, qu'il faut savoir mourir à soi-même pour révéler et recouvrer son harmonie originelle. Aussi pourrait-on suggérer à celui ou à celle qui reçoit le soin, d'être *participant* en étant simplement *présent*, face à lui-même, et de diriger sa conscience à l'endroit où le thérapeute pose ses mains. Chaque partie du corps a sa mémoire et son histoire propres qui, en temps voulu, livrent leurs secrets. Si celui qui donne doit ne faire qu'un avec l'énergie qui passe à travers lui, sans créer d'interférence et dans une disposition de total lâcher-prise, le comportement de celui qui reçoit n'en est pas moins important. Il doit en effet simplement, et en toute confiance, s'abandonner à ce flux de douceur, ouvrir son cœur et son esprit, et se rendre disponible aux nombreux bienfaits de l'Énergie de Vie. Demeurer sans attente, c'est ouvrir son espace intérieur à un changement possible. S'autoriser à *être* pour "permettre à ce qui est d'agir¹". Cette disponibilité se traduit aussi par un lâcher-prise : ne rien faire, pas même visualiser l'énergie, ou entrer dans un état d'esprit particulier. Se rendre tout simplement disponible, ouvert, confiant... et parfois aussi, s'endormir !

En Reiki, il n'y a pas à rester *passif*, mais il n'y a pas lieu non plus de *forcer* les choses. Il est bien connu que c'est au moment où l'on commence à lâcher prise que l'on obtient ce qu'on désire le plus ! On ne cherche plus à changer l'extérieur, les événements, la maladie ou la souffrance. C'est lorsque la conscience évolue, grâce au retour à soi, que naturellement l'univers se transforme. Simplement revenir à soi-même et s'observer en pleine conscience. On appelle cela le *non-agir*. De cette présence et de cette écoute de soi, la transformation et la mutation de l'être naissent aussi naturellement que l'obscurité disparaît du ciel lorsque le soleil commence à briller.

Ainsi, *pratiquer* et *recevoir* le Reiki, c'est être à l'unisson avec l'ordre parfait de l'Univers...

¹ Gérard Lebraud, "Être pour permettre à ce qui est d'agir", dans *La Lettre du Reiki*, n° 5, éditions

Recto/Verseau, C.P. 12, 1680 Roniont, Suisse.

ÉCHANGE D'ÉNERGIE, UNE RELATION D'INTERDÉPENDANCE ET NON DE DÉPENDANCE

Il doit y avoir un échange d'énergie pour maintenir l'harmonie de l'univers.

Rev. Carol Parrish ¹

Il me semble important dans ce chapitre d'aborder la notion d' *échange* (sans aller jusqu'à dire qu'il ne faut pas laisser quiconque avec une "dette karmique" vis-à-vis de soi) surtout pour les praticiens ou thérapeutes exerçant dans la cadre d'une activité professionnelle. Il ne s'agit pas de maintenir ni d'enfermer le patient dans une relation de dépendance, pour notre seul profit, mais bien de lui permettre de se prendre en charge, et d'en finir avec cette mentalité d'assisté dans laquelle notre société nous entretient parfois, par excès d'indulgence.

Donner en échange, c'est aussi montrer que l'on apprécie ce qui est reçu. Bien sûr, l'Énergie Universelle de Vie n'a pas de prix ; bien sûr, le Reiki n'est pas monnayable en soi, mais beaucoup se trompent en pensant que nous abusons autrui dès lors que nous fixons un prix à nos séances, sous prétexte que nous accomplissons un acte aussi sacré et spirituel que transmettre la Lumière. Même s'il est toujours possible d'offrir une séance de Reiki à ses proches, il peut y avoir plusieurs sortes d'échanges, comme un cadeau, un service ou une invitation à dîner, principalement entre amis. L'argent constitue également une "forme d'énergie" à part entière, ni bonne ni mauvaise. C'est en tout cas avec ce type d'énergie que notre société fonctionne actuellement, souvent d'ailleurs de façon immodérée. L'argent est simplement un "moyen habile", judicieux, pour permettre au patient de s'investir dans son propre processus de guérison et lui donner la possibilité de s'assumer face aux soins donnés.

Je parle ici d'une manière générale, bien sûr, car il va de soi qu'il est indispensable de prendre en compte chaque cas particulier et d'être à l'écoute de ceux qui ont de réels problèmes. Encore une fois, le système d'échange doit également être adapté selon qu'il s'agit d'un ami proche ou en fonction du contexte familial et affectif. En tout cas, dans la mesure du possible, il ne faut jamais refuser un soin-Reiki à quiconque en exprime la demande.

Bien souvent cependant, j'ai observé que ce sont les personnes qui n'osent pas demander, de l'argent par exemple, en échange d'un soin Reiki, qui ont une relation problématique avec l'argent ou ce qu'il représente ! Un thérapeute honnête, c'est-à-dire celui qui joue le jeu de la société, est inscrit à l'URSSAF, paye ses impôts, la TVA et autres taxes professionnelles, se doit d'établir un mode d'échange avec sa clientèle, s'il veut continuer à professer et soulager autrui. La mise en place d'un cadre structure les deux parties, le thérapeute autant que le patient. Cela permet aussi à ce dernier d'avoir des repères et de ne pas rester dans un flou artistique par rapport à ce qu'il vous doit. Je pense aussi qu'une personne qui ne se donne pas les moyens de se prendre en charge matériellement aura beaucoup de mal à se prendre en

charge spirituellement. À moins qu'elle ne vive dans un monastère.

J'ai une amie, initiée Reiki, qui me disait avoir longtemps vécu dans la croyance que l'on ne pouvait évoluer spirituellement et posséder de l'argent en même temps. Ce jugement était basé sur un vieil héritage judéo-chrétien qui l'avait conditionnée jusqu'à ce jour. Elle ressentait, sans pouvoir la maîtriser, une forte pression au plexus solaire chaque fois qu'elle se trouvait dans une situation où l'argent était évoqué. Elle opposait constamment argent, biens matériels et prospérité à son désir de s'élever, de grandir et de s'unir à Dieu. Pour elle, bien qu'elle désirât inconsciemment ce qu'elle rejetait le plus, argent et vie spirituelle ne pouvaient aller de pair.

Grâce au premier degré Reiki, elle commença à s'observer et à s'écouter. Un jour, alors qu'elle ressentait la même pression au milieu du ventre, dans un contexte où l'argent était mentionné, elle alla se retirer un moment, posa les mains sur son abdomen, et observa ce qui, en elle, induisait cette réaction. Elle parvint à faire le lien, de l'intérieur, entre sa résistance à se sentir plus "aisée" sur le plan matériel et le fait de continuer à progresser dans sa recherche du divin.

Elle s'aperçut aussi qu'en maintenant en elle cet esprit de pauvreté non seulement elle ne se rendait pas disponible aux nombreux bienfaits que l'Univers était en mesure de lui accorder, mais, surtout, elle enfermait ses proches dans le même scénario limitatif... Ce fut pour elle une grande découverte. Je ne prétends pas qu'elle soit subitement devenue plus riche, mais cette prise de conscience lui fut extrêmement bénéfique, pour sa vie et celle des siens. Disons que, le plus naturellement du monde, mais sans excès, elle s' *autorise* aujourd'hui à jouir du monde matériel tel qu'il est, tout en poursuivant son travail intérieur. Elle se sent désormais plus à l'aise dans sa vie...

Il semble qu'une thérapie, quelle qu'elle soit, "fonctionne" mieux si un moyen d'échange est clairement mis en place. Celui-ci représente peut-être aussi le prix que le patient attribue à sa propre guérison. Souvenons-nous de l'expérience d'Usui où, dit-on, il proposait la guérison librement à des êtres qui, parfois, n'en manifestaient aucune reconnaissance. "Ne jetez pas des perles aux pourceaux, lit-on dans les Évangiles, de peur qu'ils ne les écrasent..."

Montrer de l'appréciation, reconnaître la valeur de ce qui est transmis, exprimer de la *gratitude*... c'est aussi devenir plus autonome et responsable. Demander, en échange d'un soin, c'est aider un être dans sa démarche d'autonomie et favoriser son implication dans le processus de guérison.

Soyons simplement honnêtes quant à notre demande.

¹ In L. Arnold et S. Nevius, *The Reiki Handbook*, PSI Press, 1982, p. 19.

TROISIÈME PARTIE
FONDEMENT SPIRITUEL

10 L'ALCHIMIE DU REIKI

Ne voyez pas seulement le Reiki comme un véhicule de guérison et d'élévation des énergies, mais comme un moyen d'abandonner des perceptions limitées pour des perceptions plus vastes.

Paroles attribuées à Mme Hawayo Takata

Le véritable but du Reiki, par-delà la guérison physique, est d'aider l'homme à trouver et à réaliser son harmonie et son équilibre intérieur.

Cette guérison est un retour à l'Être ou à la conscience originelle. Nous avons tous, au plus profond de nous, cette pureté essentielle, ce joyau de l'Éveil ou cette pierre philosophale.

Presque tous ceux qui se sont familiarisés avec l'alchimie ont entendu cette phrase, ou acronyme, énigmatique : *Visita interiorum terrarum rectificando invenies occultum (ou oris) lapidem*, ou encore *VI.TR.I.O.L.* , en abrégé. Cette phrase, ou ces initiales, a formé le mot initiatique (on pourrait presque parler de symbole) "VI.T.R.I.O.L." : "Visite l'intérieur de la terre et par la purification, tu découvriras la pierre cachée (ou originelle)¹." Cela équivaut au "Connais-toi toi-même... et tu découvriras l'Univers et les dieux". Certains alchimistes ont rajouté à la fin : *Veram Medicinam*, pour indiquer que cela est la *Véritable Médecine*.

Les Tibétains, par exemple, ne disent pas d'eux-mêmes qu'ils sont bouddhistes. Selon Sogyal Rinpoché, ils emploient plus volontiers l'expression *nangpa*, qui signifie : "Ceux qui tournent le regard vers l'intérieur - afin de découvrir la véritable nature (de sagesse) de leur esprit. Ce sont ceux qui recherchent la Vérité dans la nature de leur esprit, et non à l'extérieur. Ce qui ne veut pas dire que le *nangpa* soit introverti."

Dans le contexte du Reiki, cela revient à rechercher en soi les racines de la guérison et à découvrir la présence de cette "nature fondamentale" ou de cet "être de diamant", *Vajrasattva*, dont il est question dans le tantrisme tibétain².

Ou encore, visiter l'intérieur de l'être et découvrir, à travers différentes phases de purification (la "rectification" alchimique), la "pierre cachée" de la guérison et de l'accomplissement. Cela signifie également que la guérison a toujours été là, simplement voilée par la confusion et l'ignorance car, fondamentalement, tout est *déjà* en soi, depuis toujours.

C'est parce qu'elles n'existent pas à un niveau absolu que les maladies sont purifiables. De même que l'obscurité n'existe pas en soi, elle est juste le résultat d'une absence de lumière !

Sogyal Rinpoché

Le Reiki aide à descendre au plus profond de soi-même et favorise les prises de conscience nécessaires à une transformation en profondeur. En cela, il est une voie alchimique de transmutation de toutes les énergies : physiques, émotionnelles, affectives, mentales... mais surtout, spirituelles. Il faut bien sûr comprendre l'idée de transmutation à partir de notre point de vue, de notre réalité. Car celui qui a parcouru la Voie, comme Maître Usui et bien d'autres guides, sait qu'ultimement il ne reste plus rien à transformer et à purifier. C'est ce qu'exprimait Houei Neng, un patriarche zen :

*"La nature de Bouddha est éternellement pure ;
Où la poussière pourrait-elle s'amasser ?"*

À ce niveau-là, un simple mot, un simple regard suffit et nous sommes guéris. Tandis que nous, nous devons encore imposer les mains !

Il faut bien comprendre qu'avec le Reiki nous ne pouvons pas faire le chemin à la place de l'autre. Même si la guérison est notre état d'être ultime, même si elle se situe dans le non-temps, chacun doit avancer à son rythme. Avec le Reiki, non seulement nous prenons le bon chemin, mais c'est une voie juste, authentique et appropriée. Nous devons franchir nous-mêmes les étapes des différentes opérations alchimiques afin que soit révélé l'or éclatant de notre être.

Nul ne peut faire ce travail à notre place. Pratiquer le Reiki sur soi-même constitue un moyen puissant de se "prendre en main", au sens propre comme au figuré. Cela permet également de développer la capacité d'aider les autres à se guérir eux-mêmes. "Se guérir soi-même, complètement, est le plus grand des miracles³." Puisse le Reiki nous y aider !

Pour le deuxième degré, la pratique des différents symboles nous aide à entrer dans une dimension plus pure et sacrée. Nous changeons et élargissons la qualité de notre perception.

Les symboles du Reiki permettent le passage du physique au métaphysique. Ils ne consistent pas simplement en une activation ou une élévation des énergies. S'ils se réduisaient à cela, une pyramide, ou n'importe quelle onde de forme positive, ferait l'affaire. En fait, ils sont emplis du Souffle de l'Esprit - le Souffle de Vie - et leur fonction réelle est de bénir, de consacrer et de spiritualiser le monde... jusque dans sa dimension la plus matérielle. De ce fait, l'initiation, en faisant parfois usage de ces mêmes symboles, équivaut à un baptême et fait pleuvoir les bénédictions. A nous d'être prêts à les recevoir...

En cela, le Reiki réalise le Grand Oeuvre de l'alchimie voir le divin en tout être et en toute chose... à commencer par soi-même.

¹ Pour une étude plus complète, veuillez consulter le *Dictionnaire des symboles* de Jean Chevalier et Alain Gheerbrant (Robert Laffont/Jupiter, 1982, p. 1023-1024).

² "Vajrasattva" est "l'être adamantin", la pureté immuable de l'esprit. Comme tous les troubles du corps ou de la parole sont liés aux perturbations émotionnelles de l'esprit et aux traces karmiques qui s'inscrivent dans la conscience, Vajrasattva est le Bouddha de la purification et de la guérison par excellence." Philippe Cornu, *Le Miroir du coeur*, Le Seuil, 1995, p. 196.

³ Krishnamurti, *De la connaissance de soi*, Le Courrier du Livre, 1967.



ZEN

REIKI ET MÉDITATION : LA TRANQUILLITÉ DU COEUR !

Dans le silence et l'état de la méditation, nous découvrons cette pure conscience claire au-delà de notre "esprit pensant ordinaire".

Nous avons un aperçu, ou Vue, de notre vraie nature, de ce quelque chose dont la vision nous est depuis longtemps perdue dans l'agitation affairée de notre vie.

L'essence de la pratique de la méditation est un profond bien-être et une complète détente du coeur et de l'esprit : les tensions se libèrent et nous nous trouvons alors reliés à cette extraordinaire source de guérison que nous portons tous en nous.

En effet, la santé est l'état d'équilibre de tous les aspects du corps et de l'esprit. Par cette pratique, la liberté naturelle de l'esprit commence à rayonner dans toute la vie quotidienne...

Sogyal Rinpoché

Il est étonnant de voir à quel point une réelle similitude existe entre la voie de la méditation et l'esprit du Reiki. J'encourage vraiment mes stagiaires à s'ouvrir à cet espace de silence intérieur et de paix, et à comprendre aussi combien le Reiki, naturellement, les y invite et les y conduit.

La méditation est en elle-même un chemin de guérison ; elle contribue à l'épanouissement de l'être en son entier et représente l'état d'esprit juste dans lequel nous devrions nous trouver en transmettant l'Énergie de Vie.

Fondamentalement, la méditation consiste davantage à *être*, à laisser aller, qu'à *faire*. Il s'agit de revenir à un état de présence naturelle, d'attention vigilante, libre de tout effort. Soit, demeurer simplement dans la continuité de l'instant... L'essentiel est d'avoir confiance en sa vraie nature qui est toujours là, présente depuis l'origine. Se relier au ciel intérieur, s'y détendre et s'y abandonner, en laissant place à un sentiment de sérénité et de joie profondes. Sans effort et sans jugement, juste en demeurant attentif à tout ce qui s'élève (pensée, émotion, sentiment, sensation, situation), l'esprit se libère peu à peu. De cet état de calme se dégage une vision claire et certaine de ce que l'on est réellement, qui libère de l'ego et de son emprise.

Un autre aspect de la méditation, quel que soit le support utilisé - l'attention portée au va-et-vient du souffle par exemple -, est la non-manipulation et la non-intervention.

La méditation ne doit jamais être forcée ; au contraire, il faut savoir rester simple et naturel.

Comme l'enseigne un célèbre proverbe de la sagesse tibétaine "Si l'eau n'est pas remuée, elle se clarifiera d'elle-même ; de la même manière, si vous ne manipulez ni n'altérez l'esprit, mais que vous le laissez dans son état naturel, il s'apaise spontanément."

Tâchons d'admettre que la vérité est déjà là, en nous, et qu'il n'est pas nécessaire de *faire* quelque chose pour la trouver, mais plutôt d'arrêter de faire ce qui nous empêche de la voir.

C'est l'essence de la méditation ! Certains enseignements font même référence à une "non-méditation", à l'inverse d'une méditation intentionnelle ou fabriquée par l'esprit. Il s'agit en fait de revenir à un état de vigilance, de présence continue et de non-distraktion. Concernant la méditation, le maître Chôgyam Trungpa enseignait que le seul effort auquel nous devons consentir était de ne pas céder à la distraction ! Méditer, c'est revenir à l'attention, ce que Thich Nhât Hanh¹ appelle la "pleine conscience". L'environnement est important dans la méditation car c'est fondamentalement une pratique de paix ; or, la paix s'exprime par la non-violence et l'amour-compassion.

Ainsi, lorsqu'une pensée/émotion surgit, plutôt que de réagir et de lutter contre ces vagues qui s'élèvent, il convient d'accorder l'attention, le regard sans jugement et l'espace nécessaire à leur reconnaissance. Il faut savoir rester impartial et adopter une attitude bienveillante, ouverte et généreuse envers ses pensées/émotions. L'essentiel est dans le non-attachement. Tous ces thèmes constituent les fondements de notre art de guérison, et il est certain que Mikao Usui lui-même, à travers son expérience dans les temples bouddhistes, a dû y faire référence.

Pour de nombreux initiés, la pratique et le don du Reiki sont méditation : le mental s'apaise, une détente profonde s'établit à la fois dans le corps et dans l'esprit, une plus grande clarté

apparaît dans la conscience à mesure que s'estompe l'agitation des pensées. C'est pourquoi il est bon, avant un soin, de prendre quelques instants pour soi-même, d'observer la qualité de son esprit, de revenir à une attitude posée et tranquille et, à partir de cet espace de silence intérieur, d'entamer la séance. Puis, durant la pratique elle-même, faire confiance et s'abandonner à l'Énergie de Vie, lâcher-prise, et revenir à l'état de transparence et de pur canal, sans aucun jugement, sans désir ni résistance, sans espoir ni crainte, sans attente ni doute... ou encore, selon le zen : "Sans attente ni esprit de profit."

Comme je l'ai déjà souligné dans un précédent chapitre, le Reiki ne consiste pas simplement à "poser" les mains. L'attitude intérieure et la motivation juste sont essentielles.

Même si, pour beaucoup, le Reiki est déjà une approche ou une pratique de méditation, de présence à soi-même et à l'autre, et un moyen de se centrer, j'encourage sincèrement les étudiants à entreprendre une démarche spirituelle comme l'assise silencieuse ou l'oraison, où le regard se tourne vers l'intérieur, afin qu'ils découvrent la véritable nature de leur esprit, le divin en eux. Cela demande un certain investissement, peut-être même de la discipline, mais renforce en échange la capacité d'être un bel instrument au service de l'Énergie du Reiki. La paix et la tranquillité de l'esprit sont certainement la meilleure offrande que l'on puisse apporter à autrui.

L'attitude juste, durant un soin, consiste donc à être pleinement présent : centré mais non concentré et, ainsi que le recommandait Krishnamurti, dans un état de totale vigilance, mais sans effort. Pour ceux qui sont initiés au deuxième degré, je pense que l'attitude pendant la pratique importe finalement plus que les symboles eux-mêmes. À ce niveau, on s'ouvre davantage à l'Énergie, et l'engagement est plus profond. C'est comme dans la *voie des tantras*, en ce sens qu'il y a une complète participation du corps, de la parole et de l'esprit. Avec le corps, on trace les *mudras* 2 des symboles. Ceux-ci forment une véritable calligraphie et véhiculent une réalité très profonde. Par la parole, on prononce les mantras sacrés : c'est le pouvoir du son, du souffle et du verbe créateur. Chaque syllabe des mantras du Reiki est imprégnée de puissance spirituelle. Quant à l'esprit, il représente l'état de conscience juste, d'attention et de présence dans lequel on doit se trouver en pratiquant : un état exempt de distraction. Il s'agit de faire un avec le geste (ou la visualisation), de s'oublier et de devenir le symbole et le son du mantra. Comme le suggérait Chantal, une de mes stagiaires, cela revient à "trouver le mouvement à l'intérieur de soi, pour le redonner

dans un espace"...

Le Reiki et la méditation sont indissociables. Ils représentent les deux ailes de l'oiseau de la guérison et permettent de découvrir cet espace de sérénité et d'harmonie que nous recherchons tous. Je me souviens d'une phrase très touchante de Sogyal Rinpoché³ concernant la méditation : "...Vous commencez à éprouver du respect pour vous-même en tant que Bouddha potentiel⁴".

Puissions-nous tous prendre soin de cette graine de Bouddha que chacun porte au fond de lui !

¹ Veuillez vous référer à la bibliographie en fin d'ouvrage, concernant l'enseignement et les livres parus de Thich Nhât Hanh.

² Initialement, les *mudras* sont des gestes sacrés pratiqués par les officiants des rituels tantriques. Ils sont accompagnés de *mantras* et de visualisations spécifiques.

³ Lire à ce sujet l'ouvrage de Sogyal Rinpoché, *Le Livre tibétain de la vie et de la mort*, paru aux éditions de La Table Ronde (1992), ou principalement le petit livre *Méditation* du même auteur, chez le même éditeur.

⁴ Le Livre tibétain de la vie et de la mort, p. 104.



OKU DEN

LES "SAINTS-BOLS" DU REIKI OU LA QUÊTE DU "SAINT-GRAAL"

*Chaque symbole exprime la même vérité mais selon une perspective différente.
Les "symboles de complétude" transmis dans le Reiki sont un en essence, et variés en significations.*

*L'explication des symboles, c'est pour développer et approfondir notre connaissance du Reiki, afin
de savoir ce qui se passe quand nous pratiquons. Il y a plusieurs niveaux de significations des
symboles du Reiki. Le sens des symboles va au-delà des mots.
Le sens véritable est au-delà du temps et n'a pas de limite.*

Don Alexander

Les symboles du Reiki nous offrent une perspective nouvelle de la réalité des êtres et de l'univers. Ils nous invitent, en quelque sorte, à changer notre représentation du monde, à passer d'une perception impure à une pure perception, que l'on appelle *vision sacrée* dans les enseignements bouddhistes tantriques. À percevoir les phénomènes ainsi que tous les êtres du point de vue de leur pureté inhérente. À affirmer avec saint Paul que "tout est pur pour celui qui est pur". Exprimé en langage bouddhiste, cela donnerait : Tout est pur pour celui qui a la *vision* pure...

Les symboles du Reiki, que l'on pourrait définir comme des ondes de formes spirituelles ou des syllabes sacrées, traduisent des expériences intérieures d'éveil. Ils permettent de faire le lien avec un archétype de qualités spirituelles, comme le *Bouddha de médecine* dans le tantrisme tibétain, ce principe de guérison que nous avons fondamentalement en nous. Ce sont des symboles spirituels qui ont pour but ultime d'éveiller notre conscience et de nous mettre ainsi sur le chemin de l'illumination. Ils peuvent développer en nous une certaine justesse, car ils sont totalement purs, sacrés et sanctifiés. Si nous nous mettons en résonance avec eux, la réalité de ce qu'ils véhiculent sera activée en nous.

Avec le Reiki, nous sommes bien loin d'une simple technique ou d'une méthode de soins ordinaire. Parfois, je me demande si le Reiki est un art de guérison spirituelle ou un art spirituel de guérison... ou les deux à la fois.

À travers les différents symboles, il ne s'agit plus d'invoquer une simple forme, mais une énergie. La forme n'est présente que pour permettre ce passage, ou cet accès, à l'Énergie pure.

Par conséquent, même s'il n'est pas juste de s'attacher uniquement à la forme extérieure, nous devons être conscients que c'est aussi par elle que l'on atteint l'essence. Puisque nous sommes dans le domaine du relatif, nous ne pouvons pas communiquer directement avec le plan absolu, à moins qu'un niveau intermédiaire et énergétique fasse le lien, comme c'est le cas avec les différents symboles du Reiki.

Soyons capables de pratiquer les symboles, ou simplement de nous y relier, sans créer aucune pensée à leur sujet, car la pensée divise et nous coupe de l'expérience véritable. Les symboles ne sont là que pour révéler la pure présence. Ils sont en eux-mêmes une méditation. Chacun d'eux agit sur la conscience,

car ils proviennent en fait de notre conscience, c'est-à-dire de notre pure nature originelle. L'important est de ne pas les considérer comme séparés ou extérieurs à nous, mais comme un aspect de la véritable nature de l'esprit, bien qu'ils puissent se manifester extérieurement. D'un point de vue ésotérique, chaque symbole nous met en résonance avec notre nature profonde et divine. Je me souviens d'avoir lu que l'art des mandalas, des déités (les formes symboliques des Bouddhas) et des *bîjas-mantras* a été développé afin de nous aider à voir les choses du point de vue de leur nature intrinsèque¹.

Dans la voie des tantras, dont le Reiki n'est pas si éloigné, nous nous identifions à ces formes subtiles afin de révéler notre pureté originelle. Nous avons alors la possibilité de cesser de nous identifier à des êtres limités, frustrés et confus. Nous permettons à notre *nature de Bouddha*, ou *Divine* de se manifester. Très souvent, en fait, j'emploie les expressions "nature de Bouddha", "Bouddha intérieur" ou "Bouddha de guérison" comme des symboles de notre condition éveillée, ou une représentation de la guérison ultime et absolue, et de son potentiel.

Cette vue est essentiellement non dualiste, car ce sont nos propres forces de guérison et notre énergie pure et indestructible qui sont invoquées. Usui Sensei, lui, a nommé cette force *Reiki*.

Nous appelons le deuxième degré *Oku Den*, que l'on traduit approximativement par "approfondissement des connaissances". Mais le sens exact du mot *Oku* est "intérieur", et *Den* indique la transmission. *Oku Den* représente plutôt la "transmission intérieure" qui se rapproche de la notion de vision sacrée déjà évoquée. Cette transmission permettra de dévoiler une partie des mystères et des "secrets" (*okugi*) du Reiki. Nous pouvons faire ici un jeu de mots entre secret et sacré, car si nous gardons l'enseignement du Reiki *secret*, c'est parce qu'il est fondamentalement *sacré*.

Concernant les symboles du deuxième degré du Reiki, je ne me sens pas habilité à en parler en dehors d'un contexte de stage, car il s'agit d'un enseignement essentiellement oral, qui est transmis de bouche à oreille, de professeur à élève et en fait, d'âme à âme (*I shin den shin*, en japonais). Sans

entrer dans les détails, je peux cependant évoquer un symbole qui permet de modifier notre compréhension de la souffrance et d'adopter un regard profond, une vision pénétrante. Il révèle l'aspect illusoire de la maladie :

Observe profondément la maladie, elle n'a ni réalité substantielle, ni forme, ni couleur, ni rien. Elle est spontanée dans sa vacuité. Reconnais-la comme telle, elle se libérera d'elle-même naturellement.

Neuvième Karmapa, *Océan du sens ultime*²

Lorsque nous pénétrons l'essence de toute réalité, que nous acquérons la vue juste, la guérison s'opère d'elle-même, grâce au retour à la vacuité ou à l'Énergie pure. Nous comprenons alors que la maladie est illusion et que la guérison est notre véritable nature. D'un point de vue inhérent, un individu n'est pas malade, mais à cause de son conditionnement karmique et de ses résistances dues à des émotions conflictuelles accumulées dans cette vie (certains diraient dans des vies passées), des maladies apparaissent sur un plan relatif. La *pure perception* consiste en fait à concevoir la maladie comme très réelle dans sa manifestation, dans sa forme relative ou son apparence, mais comme complètement irréaliste dans sa nature et son essence. Il ne s'agit pas d'affirmer qu'elle n'existe pas du tout, mais plutôt qu'elle

apparaît d'un point de vue illusoire. Si nous pensons que les choses sont réelles, il y a alors un risque énorme d'attachement ! C'est avec cette compréhension-là que nous devrions pratiquer.

Le Reiki est fondamentalement un message d'espoir. Sogyal Rinpoché enseigne par ailleurs que : "Si une personne peut guérir, cela prouve que, depuis le début, rien n'allait mal ! Puisqu'à un niveau absolu, les maladies n'existent pas, elles sont purifiables."

Selon une perspective Orientale, comme dans le bouddhisme, nous nous relions à des syllabes sacrées, à des "mantras-racines" ou à des symboles, pour éclaircir et élargir notre vision du monde, et aussi pour accomplir une purification et une transformation intérieures. Un élève me disait que l'explication du sens profond des différents symboles du Reiki, reçue lors de son stage, l'avait amené à une véritable compréhension philosophique de la vie...

Puissent l'enseignement originel et les secrets des symboles être respectés.

¹ Voir Chôgyam Trungpa, *L'Aube du tantra*, Albin Michel, 1982.

² Vous trouverez une traduction intégrale de ce texte, ainsi qu' un commentaire, dans le n° 14 de la revue *Tendrel*, p. 36-37, publiée par les éditions Dzambala, Saint-Léon sur Vézère, 24290 Montignac.

QUATRIÈME PARTIE

DIMENSION ET PRATIQUE DU DEUXIÈME DEGRÉ

Bien que cette quatrième partie s'adresse principalement à ceux qui ont déjà reçu l'initiation du deuxième degré et la transmission de ses symboles (que l'on ne peut ni ne doit révéler, en dehors d'un contexte de stage), ces chapitres auront cependant l'avantage d'être, pour tous ceux qui sont intéressés par les possibilités qu'offre le deuxième degré, une bonne introduction à l'aspect philosophique et spirituel de ce niveau.

13 REIKI DANS LE "TEMPS"

*Si vous voulez connaître vos vies passées,
regardez votre condition actuelle.
Si vous voulez connaître votre vie future,
regardez vos actions présentes.*

Padmasambhava

*Ce que vous êtes est ce que vous avez été.
Ce que vous serez est ce que vous êtes maintenant.*

Le Bouddha

Dans ce chapitre, je vais partager avec vous un point qui me semble capital, concernant l'envoi de Reiki vers le passé et l'avenir, tel que cela se pratique dans le cadre du deuxième degré.

Il me semble que l'on pourrait s'arrêter à ces deux notions simplistes, s'en satisfaire et penser que le Reiki est quelque chose d'un peu magique ! On pourrait également affirmer que, du point de vue de l'absolu, les notions de temps et d'espace n'ont pas de réalité intrinsèque, qu'elles apparaissent uniquement sur un mode illusoire. De ce fait, le Reiki peut très bien être envoyé dans ce "non-temps" ou ce "non-espace". Tout cela est vrai... du point de vue de l'absolu, justement. Mais, d'un point de vue relatif, nous vivons dans un monde d'apparences, conditionné par la dualité, où tout ce qui est vu et perçu est saisi par la conscience comme étant réel, de la même manière que le sont les rêves produits durant le sommeil. Nous sommes en fait à la merci des trois temps - passé, présent et futur -, conditionnés par la loi du *karma* qui enseigne que toute action entraîne une conséquence...

Alors, finalement, sur quoi envoyons-nous du Reiki si le passé n'est plus et si le futur n'est pas encore ?... et comment se fait-il, surtout, que cela soit si efficace ? En fait, il faut comprendre que l'on n'envoie pas du Reiki sur le passé lui-même : il n'existe plus. D'ailleurs, ne dit-on pas que le passé est... dépassé ? En réalité, l'Énergie du Reiki agit sur les "mémoires" d'un passé que nous portons encore en nous, dans notre conscience profonde. Cette Énergie traverse donc le temps pour atteindre "l'ici et maintenant de notre être". Thich Nhât Hanh, extraordinaire maître zen vietnamien, m'éclaira considérablement lors d'une retraite qu'il dirigeait en Savoie, à l'institut Karma Ling, lorsqu'il enseigna un matin : "Il n'est pas nécessaire de remonter dans le passé pour toucher la cause de la souffrance, car tout est déjà dans le présent" ; mais aussi : "Le présent est constitué du passé. Le futur est constitué du présent.

La pleine conscience dans le *présent* permet de "toucher" le passé." Ce que l'on traite, ce n'est pas le passé lui-même, mais bien ce présent chargé de souffrances et porteur de toutes ces blessures accumulées... parfois depuis longtemps. Ce "passé", ou cette partie de soi en souffrance à qui l'on offre du

Reiki, n'est pas séparé de soi *maintenant*.

Concernant l'envoi du Reiki vers le futur, on pourrait aussi se demander comment se relier à un événement qui n'a pas encore eu lieu. En fait, ce que l'on appelle futur est déjà constitué en grande partie de toutes ces actions et ces instants du présent. On peut donc suggérer que le futur est la continuité de l'instant, et, comme l'affirmait le Dalaï-Lama lors d'un enseignement : "La meilleure façon de prendre soin du futur est de prendre soin de l'instant. Car, où est le futur ? Le futur est "maintenant"." Thich Nhât Hanh l'exprima également à sa manière, et dans un discours très proche de celui du Dalaï-Lama : "La meilleure façon de se préparer pour le futur est de bien s'occuper du moment présent, parce que nous savons que si le présent est constitué du passé, alors le futur sera fait du présent. Nous devons simplement nous soucier du moment présent. Seul celui-ci est à notre portée. Être attentif au présent, c'est prendre soin du futur¹."

On n'envoie donc pas du Reiki sur le futur en tant que tel, mais sur les semences, les graines, ou encore les germes de ce futur, qui se trouvent dans la conscience présente, ici et maintenant. On pénètre dans la conscience d'un *présent élargi*, tellement élargi qu'il englobe à la fois le passé et le futur.

Il est étonnant de voir à quel point, en envoyant du Reiki sur notre passé, nous modifions considérablement le vécu du présent et, plus incroyable encore, que cela a des répercussions sur notre futur ! Nous appelons *Reiki psychothérapique* cette façon de traiter en profondeur le passé, depuis la période intra-utérine et la naissance, jusqu'aux différentes étapes marquantes de la vie, car ses effets ressemblent à ceux d'une psychothérapie classique. Dans le même ordre d'idées, pour ce qui est de l'envoi de Reiki sur des situations ou événements de la vie, nous devons veiller à ne pas manipuler ni interférer. L'envoi de Reiki est un extraordinaire moyen pour nous aider à lâcher prise, à nous mettre en "pilote automatique" ou, comme l'affirment les Évangiles : "Seigneur, non pas ma volonté, mais ta volonté." Nous ne devons pas en attendre un résultat, espérer ou demander une chose en particulier, mais simplement *pratiquer* et souhaiter que la situation juste se manifeste pour nous. Une situation est un aspect, ou, pour être plus précis, un reflet de soi. Ainsi, envoyer du Reiki sur une situation est en réalité un moyen habile de pouvoir travailler *sur soi*. Pendant la pratique, une question me vient souvent à l'esprit : envoyons-nous finalement du Reiki sur une situation qui nous est extérieure, ou sur la représentation interne que nous en avons ? Pour ma part, je pense que l'envoi du Reiki se fait plutôt sur les images que nous avons des circonstances, et les croyances que nous entretenons en nous-mêmes. C'est un sujet de réflexion...

Lorsque nous traitons une situation par le Reiki, nous entrons en résonance avec la situation du plan divin, laquelle est parfaite par définition. Nous créons ainsi des conditions et un environnement favorables. De même, nous nous en remettons à la puissante Force de Vie.

L'essentiel n'est pas que nous envoyions du Reiki sur une situation problématique, mais que, en nous reliant à l'énergie des symboles, nous soyons pleinement en harmonie avec la situation juste, appropriée et parfaite². Par ailleurs, le pratiquant ne traite pas la maladie en elle-même, il se met en résonance avec la partie en lui qui n'est pas malade. J'ai expliqué un jour à un groupe de stagiaires qu'en traitant une situation par la pratique des symboles du Reiki on permettait au "Bouddha (ou au divin) de la situation" de se manifester, au lieu de laisser les choses stagner dans la confusion.

Voici pour terminer une anecdote qui témoigne de l'humour du Reiki : nous avions absolument besoin, mon ex-compagne et moi, de trouver une nourrice pour garder notre bébé. La rentrée scolaire approchait et nous n'avions toujours trouvé personne par les voies ordinaires et ce alors que nous étions pourtant inscrits dans une agence spécialisée. A quelques semaines de la rentrée, nous avons donc décidé

d'envoyer sérieusement du Reiki sur la situation bloquée.

Quelle ne fut pas notre surprise lorsque la personne qui se présenta s'avéra en fait être l'une de mes premières stagiaires, formée au premier degré, et dont je connaissais très bien la famille...

Il fallait forcément quelqu'un qui ait reçu le Reiki pour s'occuper d'un bébé Reiki !

¹ *La respiration essentielle*, Albin Michel, 1996, p. 138.

² Se reporter à l'expérience relatée dans le chapitre "Le soin à distance".



HON SHIN

14
REIKI ET KARMA-THÉRAPIE

Si votre motivation est pure, votre chemin et vos fruits le seront.

Proverbe tibétain

*J'oeuvrerai pour le profit et le bonheur de tous les
êtres, mes propres parents.
Libre de tout effort et de toute activité,
Puissé-je répondre aux espoirs des êtres, Et accomplir leurs souhaits.
Que tout soit favorable*

Prières de souhaits issues de la tradition bouddhiste

Grâce à la pratique du deuxième degré, nous pouvons étendre l'envoi du Reiki à beaucoup d'aspects de notre vie. Certains suggèrent même de traiter le karma ou les vies antérieures, mais je considère que nous avons déjà assez à faire avec cette vie-ci !

À mon sens, il est plus intéressant, et plus juste surtout, de traiter son karma passé dans le but de purifier et de s'acquitter de ses dettes karmiques, et de réparer ainsi les torts et les souffrances que l'on a pu causer à autrui. De toute façon, notre karma, est fondamentalement le résultat d'actions nuisibles commises envers autrui. Un texte bouddhiste le confirme : "Quand ton corps est malade, c'est que le temps est venu où mûrit le fruit de tes actes passés envers autrui. Ton mauvais karma est en train de se consumer..."

Karma est un mot sanscrit qui signifie "action" : une action qui entraîne une réaction, une conséquence. Notre karma est donc l'accumulation d'actes passés (positifs ou négatifs) dont nous subissons les effets dans cette vie. "Ce que vous semez, vous le récolterez", est-il écrit.

Traiter son karma de la sorte, en envoyant du Reiki à tous ceux que nous avons fait souffrir dans nos vies passées, est une perspective beaucoup plus noble que de s'occuper simplement de notre petit karma personnel. Nous prenons ainsi conscience de la relation d'interdépendance qui existe avec les êtres, les choses et les circonstances de notre vie car, en réalité, tout est karma. Une telle pratique nous donne la possibilité de purifier nos obstacles, de travailler sur nos schémas négatifs, de traiter et de nous libérer du poids du passé. Mais nous devrions également élever notre *motivation*, car sinon que ferons-nous de notre vie lorsque nous serons allégés et dégagés en partie de nos conditionnements karmiques ?

Continuer à créer encore plus de karma, vraisemblablement.

Initialement, dans la voie bouddhiste, qui inclue certaines pratiques spécifiques destinées au

"remboursement des dettes karmiques", nous nous purifions simplement dans le but d'éliminer les obstacles à notre *réalisation spirituelle*, laquelle est en fait le seul véritable objectif. Il nous faut garder à l'esprit cette vue ultime, et ne pas nous satisfaire d'un Reiki mondain, matérialiste, ou penser à notre seul bien. Très souvent, je me suis demandé ce que nous allions faire d'une guérison, de la santé retrouvée. N'allait-elle pas servir uniquement à perpétuer les mêmes erreurs et ainsi gâcher notre potentiel ? Un ami m'a rappelé qu'au temps des rois, lorsque ceux-ci, une fois l'an, accordaient la guérison, ils n'oubliaient pas de rappeler à leurs sujets : "Va, et ne pêche plus !" De même, il paraît que, au moment de la mort, un ange vient nous voir et nous pose deux questions : "Qu'as-tu accompli dans ta vie?" et "As-tu avancé sur le chemin de l'amour et de la connaissance?"

Néanmoins, canaliser l'énergie du Reiki sur son karma passé ne suffit pas pour autant à l'enlever ou à le faire disparaître ! Au contraire, comme dans toute pratique de purification spirituelle, une "accélération karmique" peut se produire, c'est-à-dire une activation et un accroissement temporaires du karma destinés à nous débarrasser plus vite des obstacles et à nous faire progresser dans notre voie spirituelle et sur le chemin de l'éveil. Certaines prises de conscience importantes et nécessaires peuvent en outre se faire jour rapidement.

D'un point de vue plus général, j'encourage les stagiaires du deuxième degré à envoyer également du Reiki sur la cause de leur problème, qu'elle soit connue ou inconnue. Le moment de l'événement, un accident ou une chute par exemple, contient l'information réelle sur celui-ci ainsi que le contexte psychologique et émotiel dans lequel il a eu lieu. Lors d'un soin sur un tiers, il est tout à fait possible d'envoyer du Reiki à l'âge où le problème a commencé. Ce type de pratique permet de se relier de façon plus juste et de traiter les causes véritables, et pas seulement leurs effets.

Puisque nous envoyons du Reiki sur des qualités abstraites, je n'encourage pas forcément à visualiser quelque chose de précis, mais plutôt à laisser venir les images, les sensations, ou les prises de conscience. Je propose de recueillir tout bonnement les différentes impressions.

Même lorsque l'on n'a conscience de rien, le travail de l'énergie n'en est pas moins effectif.

Simplement pratiquer et laisser couler l'énergie sur la situation, en toute confiance. En revanche, si l'on est très visuel, ou si des images apparaissent spontanément, il est préférable alors de se dissocier de soi-même, comme si l'on regardait le film de sa vie, ou un événement important, au cinéma. Il s'agit surtout de ne pas s'identifier à ce que l'on voit, de ne pas se mettre dans la peau du personnage que l'on a été, et de ne pas revivre tous ses traumatismes et toutes ses souffrances. On ne ferait que les réactiver et les ancrer davantage, ce qui n'est pas l'objectif. Par ailleurs, certaines personnes, peut-être plus familiarisées avec une démarche de psychothérapie, auront intérêt à entrer davantage dans l'expérience, et à revivre entièrement la situation ou l'événement traumatisants, à pénétrer le cœur de la souffrance, pour mieux s'en libérer.

Parfois, il peut même se produire une sorte d'arrêt sur image, qui fait référence à une période particulièrement troublante du passé. On peut, à ce moment-là, envoyer les différents symboles et traiter cette situation particulière pendant quelque temps. Parfois aussi, bien que l'on ne fasse pas le lien immédiatement, d'autres images surgissent, sans rapport apparent avec la situation. Il convient de leur envoyer du Reiki en utilisant la méthode apprise lors du stage de deuxième degré. Il se peut que l'inconscient, sous l'action du Reiki, révèle par bribes certains événements liés à cette situation, et qu'il serait important de traiter en premier. Il est impossible, bien sûr, de changer les événements eux-mêmes, mais il est possible de changer leurs représentations.

Beaucoup de mes stagiaires, lors d'un exercice semblable dans un stage de deuxième degré, ont ressenti qu'en fait l'événement qu'ils croyaient si traumatisant, à travers le souvenir qu'ils entretenaient inconsciemment en eux, semblait beaucoup moins dramatique à travers la vision élargie du Reiki. Cela leur permit ainsi de modifier naturellement et de mieux vivre leur présent. Il arrive aussi que s'élève une résistance, ou un blocage, à vouloir continuer. Je pense que cela fait partie d'un mécanisme inconscient de défense. Je propose alors de traiter en priorité, et dans l'instant, ce qui se fait jour.

De fortes émotions ou certains souvenirs peuvent également refaire surface. Je conseille de les laisser remonter, de s'en libérer, et de ne plus les garder refoulés.

Souvenons-nous qu'en Reiki nous ne sommes jamais seuls car le Souffle de Vie et la grâce du Reiki nous accompagnent continuellement.

Ceux qui suivent un traitement médical, une psychothérapie ou une analyse, peuvent en renforcer les effets par la pratique du Reiki. En effet, celle-ci ne s'oppose à aucune autre forme de soin, qu'il soit d'ordre physique ou psychologique, bien au contraire. Il semble même que le Reiki amène une plus grande conscience, davantage de force et une meilleure assimilation des changements induits par ces différentes thérapies.

15 LA LIBÉRATION DU MENTAL

Toutes nos maladies sont la conséquence de nos habitudes de vie.

Hippocrate

Il n'y a pas de vraie guérison s'il n'y a changement de perspective, paix de l'esprit et félicité intérieure.

Edward Bach¹

Voici, selon l'approche du deuxième degré, un nouvel éclairage sur le *soin mental*, dont j'encourage profondément la pratique. Ce soin apparaît comme une possibilité de nous libérer de tous nos programmes limitatifs, de nos croyances erronées et de nos conditionnements, ainsi que de tous nos blocages d'origine émotionnelle ou affective : conflits, résistances, limitations, peurs, phobies et autres scénarios d'échecs ou répétitifs. Je suis persuadé que la liste pourrait être bien plus longue.

Il arrive que ce soin permette à certaines personnes d'accéder à leur inconscient, et *libère les causes et les origines de leurs affections et de leurs douleurs*. Nous avons tous observé qu'il existe certaines relations entre le psychisme et l'apparition de nos maux. Le soin mental favorise le lâcher-prise et la mise en place d'un modèle de pensée juste. Toutefois, j'attire l'attention sur le fait que le Reiki reste une approche non directive et respectueuse de l'intégrité de l'individu et de sa liberté de choix. Simplement, ce soin nous prépare à un véritable changement intérieur, et nous amène à la compréhension qu'il ne peut y avoir de guérison profonde et durable sans une modification et une réorganisation de nos attitudes fondamentales. Il nous permet également de prendre conscience des conflits internes qui, bien souvent, sont à la source de nos maux les plus divers. Nous ne demeurons donc jamais passifs puisque constamment mis en face de nos choix. Il est possible qu'une nouvelle prise de conscience se fasse jour, ou que ce soin favorise l'émergence d'anciens souvenirs, d'émotions ou de sensations, parfois oubliés depuis longtemps. Mais il s'agit avant tout d'un processus d'épanouissement qui implique forcément l'abandon d'un état de conscience limité. C'est la raison pour laquelle, durant la période de soins, nous pouvons affronter une phase difficile et douloureuse de réajustement, ainsi que la libération émotionnelle déjà évoquée.

Cependant, ce processus se fera toujours en accord avec ce que nous devons et pouvons vivre.

Souvenons-nous qu'aucune épreuve ne sera plus forte que notre capacité à la supporter. Je pense même qu'il faut favoriser la libre expression de nos émotions et de nos peines. Si nous observons attentivement une personne en train de revivre un passé difficile durant un soin, nous nous apercevons qu'elle se trouve sur deux niveaux de conscience en même temps : une partie d'elle-même souffre tandis que l'autre observe

de façon détachée et se libère du poids et de l'influence du passé. C'est un peu comme si l'Énergie du Reiki l'aidait à faire le deuil de tous les événements traumatisants qui la freinaient dans son évolution.

Le soin mental est équilibrant dans le sens où il permet de remettre sa conscience, ou celle d'autrui, dans son harmonie originelle. C'est ce qu'exprime fondamentalement le symbole qui lui correspond. Rappelons qu'au cours du deuxième degré nous utilisons des clés, différents symboles qui favorisent les *mises en résonance* avec des niveaux de conscience plus élevés. Le symbole attaché au soin psychique ajuste et unifie notre mental individuel avec le "mental cosmique", pour reprendre l'expression d'un maître zen.

Ce symbole est comparable, selon moi, à un *diapason* pour l'esprit humain. Dans la voie des tantras, nous utilisons ces "moyens habiles" spécifiques pour faciliter l'identification à un principe universel et transcendant. Ce sont des supports de méditation qui peuvent se présenter sous la forme de syllabes-germes, ou de déités accompagnées de différents mantras.

Ils sont utilisés dans le but de dépasser une image limitée et dépréciée de soi-même : *La déité que nous choisissons ici pour cette nouvelle identification représente les qualités essentielles de l'expérience de l'Eveil parfait qui est latente en nous... Dans le tantra, nous nous identifions à cette forme subtile afin de réveiller les aspects les plus intimes, les plus profonds de notre être pour les attirer dans notre réalité actuelle* ².

C'est pourquoi j'encourage à pratiquer le soin mental, non seulement pour traiter les aspects psychosomatiques, mais aussi et surtout pour élever notre conscience. Ce symbole est relié à des qualités d'Éveil de l'esprit, comme la sagesse, l'intelligence spirituelle et la sagesse-connaissance. Il permet à la conscience limitée de l'homme d'être une avec la "Conscience sans limites de Bouddha". Cela est peut-être à rapprocher des archétypes définis par la psychologie, bien que, dans le domaine spirituel, ces principes transcendent complètement l'inconscient collectif et les niveaux ordinaires d'existence. Cette "Conscience de Bouddha", ce "Royaume des Cieux" sont aussi des symboles ou des métaphores de notre nature intrinsèque, appelée *bodhicitta* dans le bouddhisme, c'est-à-dire l'Ésprit d'Éveil rempli de paix ultime et d'amour-compassion... car c'est bien à cela que nous nous relions à travers le soin mental du Reiki. Nous sommes alors empreints de compréhension véritable, libres de tout jugement, vis-à-vis de nous-mêmes et des autres.

C'est également la raison pour laquelle nous ne devons pas nous limiter ni interférer, que ce soit par la peur (que le soin soit trop intense ou qu'il déclenche des réponses trop fortes ou non adaptées, etc.), ou en voulant y ajouter une affirmation ou une visualisation, comme cela est proposé parfois. Si c'était le cas, cela traduirait un manque de confiance dans le pouvoir juste et divin du Reiki et nous empêcherait certainement de recevoir tout ce dont nous pouvons bénéficier, en ayant voulu ainsi compenser par autre chose. Nous passerions aussi complètement à côté du sens de ce symbole qui exprime la dimension illimitée du Reiki et perdriions de vue le fait que nous ne sommes qu'un intrus, un *canal*, au service d'une dimension supérieure. N'oublions pas que tous les moyens adéquats ont été mis à notre disposition pour le devenir, à condition que nous en acceptions le principe. Notre devoir est de ne pas céder au doute, encore moins à l'orgueil, mais de permettre au contraire à chacun de recevoir la plénitude du Reiki.

Sur le plan relatif, un tel soin permet à la personne traitée de s'ouvrir, avec le temps, à plus d'intuition et d'inspiration, d'accroître ses facultés de mémorisation, de développer ses aptitudes psychiques et cognitives, de devenir plus lucide, d'éviter les phénomènes de somatisation, et de se sentir emplie de

joie, de sécurité et de paix. Mais surtout, il rendra son esprit beaucoup plus clair et plus stable.

Se relier à "l'Esprit de sagesse du Bouddha" fait référence aux Quatre Incommensurables du bouddhisme : la bonté aimante (l'amour), la compassion, la joie et l'équanimité, qui sont les qualités de base d'un Bodhisattva, un être voué à l'éveil pour le bien d'autrui. Je suis profondément convaincu que le soin mental peut, à long terme, faire mûrir en nous de telles qualités et favoriser en chacun plus de paix ainsi que notre Éveil et celui de tous les êtres...

Ce soin favorise l'expérience d'une nouvelle expansion de la conscience et l'ouverture à une perspective plus élargie et universelle. Il permet, entre autres, de demeurer plus centré et non dispersé. Concrètement, j'encourage à pratiquer un autotraitement mental tous les jours, ou avant chaque travail intellectuel, créatif, ou de recherche. Il est possible de s'en servir pour renforcer la capacité d'apprentissage, dès que l'on sent en soi une gêne, une limitation ou une résistance, que l'on se trouve sous l'emprise d'un choc émotionnel, ou simplement pour faire face au stress quotidien. Il est fort probable qu'ainsi de nombreuses questions trouveront leurs réponses, et les problèmes leurs solutions. Pour cela, le soin mental, ou de la conscience comme je l'appelle désormais, devrait être intégré au soin physique de base car l'état d'esprit du patient, l'absence de tensions et un bon moral sont des facteurs déterminants dans l'évolution de la maladie. Faire en sorte que la personne ne se sente plus ni victime ni misérable et impuissante ; l'aider à retrouver l'enthousiasme ainsi qu'une image plus positive d'elle-même. Là aussi, les suggestions de pratique ne manquent pas...

Le soin mental est un soin de renaissance, de devenir et d'espoir dans le potentiel infini de la vie. Mon initiateur nous a enseigné que la vie va vers la perfection, et que le but du Reiki est de contribuer à ce mouvement. Ainsi, on aide véritablement le corps ou l'esprit à réaliser cette transformation vers l'harmonie. L'objectif du Reiki en général, et du soin mental en particulier, est de rétablir cet équilibre initial et fondamental, comparable à l'esprit paisible du Bouddha...

L'esprit du Bouddha est pareil à une eau calme, profonde, claire comme du cristal, reflétant parfaitement la "lune de la vérité".

Yasutani Roshi³

¹ Philip M. Chancellor, *Manuel des fleurs guérisseuses du docteur Bach*, Éditions Le Courrier du Livre, 1988, p. 17.

² Lama Thoubten Yéshé, *L'Espace du tantra*, percevoir la totalité, éditions Vajra Yogini, 1994, p. 49 à 52.

³ Claude Durix, *Cent Clés pour comprendre le zen*, Le Courrier du Livre, 1977.

16 LE SOIN À DISTANCE

*Il n'y a rien à lui enlever
Il n'y a rien à lui ajouter
Contemple simplement la Vraie Nature...
En la voyant telle qu'elle est,
Tu te libères parfaitement.*

Milarepa

Le soin à distance est l'un des aspects les plus étonnants du deuxième degré. Mais ici aussi, l'on se doit d'expliquer toute chose en se basant sur la nature réelle des êtres et de l'univers, ainsi que le proposent la philosophie Orientale (bouddhiste par exemple) et le Reiki.

Je rappelle que nous utilisons trois symboles spécifiques, complémentaires et interdépendants, qui représentent trois aspects de la même réalité. A travers eux, de nombreux mystères du Reiki trouvent réponses et éclaircissements. Par exemple, il existe un symbole qui active l'énergie et appelle tout le pouvoir de l'univers (ou de l'universel, pour être plus juste). Il exprime l'Énergie illimitée. Il nous relie à la Force de Vie, à l'Énergie primordiale.

Surtout, il nous permet de réaliser que cette Énergie a toujours été disponible ! Ce symbole a pour fonction de *révéler* la présence de l'Énergie, en supprimant les résistances à sa manifestation. Lorsque celles-ci disparaissent, l'Énergie se manifeste d'elle-même, aussi sûrement qu'en chassant les nuages le soleil resplendit. Nous comprenons alors que derrière toute manifestation, toute apparence, l'énergie est toujours présente, de même que si nous nous situons au *même niveau* que l'énergie, les maladies ne sont plus perçues de la même façon. Elles perdent de leur réalité et se dotent d'immenses capacités de transformation. Ainsi, lorsque nous pénétrons la matière jusqu'à son essence, son cœur et sa nature absolue, nous retournons à l'Énergie pure. Si nous pénétrons la manifestation d'une maladie jusqu'à son essence, celle-ci ne semble plus aussi solide : elle est *énergie*. Par conséquent, elle peut se métamorphoser beaucoup plus facilement. Par ailleurs, si nous avons conscience que la nature divine est présente en tous les phénomènes, il nous apparaît évident qu'elle est également à l'oeuvre dans toutes pathologies, une tumeur, par exemple. Grâce à cela, nous n'expérimentons plus une tumeur en tant que telle, et d'ailleurs, à ce niveau d'observation, nous ne la voyons même plus comme une *tumeur*, mais comme une manifestation d'énergie. Les symboles du Reiki nous aident ainsi à changer la perception et la représentation que nous avons de la souffrance, à dépasser les apparences et à entrer en relation avec l'Énergie, l'être guéri, ou son potentiel infini de guérison. Lorsque notre vision est limitée, nous voyons uniquement la maladie, mais quand nous parvenons à dépasser les apparences, nous pouvons contempler la santé fondamentale, essentielle (sans perdre de vue toutefois la souffrance sur le plan relatif).

Nous prenons ainsi conscience de la nature omniprésente de Dieu, et de la perfection intrinsèque... L'action du Reiki n'est pas, encore une fois, de soigner et de guérir selon une perspective conventionnelle,

mais d'avoir une vision plus profonde, plus pénétrante, de *voir* les choses du point de vue de leur nature intrinsèque, c'est-à-dire ultimement pure et sans limites (nature de vacuité). C'est pourquoi le principe essentiel du Reiki n'est pas tant de modifier ou de changer les apparences elles-mêmes, mais de trouver en soi un autre regard, une autre perspective. Voir enfin le monde à travers les yeux d'un Bouddha ou d'un sage éclairé. Et c'est cela qui guérit. Ce dont nous avons à nous soigner en fait, c'est tout d'abord de notre ignorance !

Il s'agit de manifester notre nature fondamentalement divine. Tout cela est en étroite relation avec la tradition bouddhiste qui n'a d'autre objectif que de libérer tous les êtres de l'illusion et de la souffrance. Car notre attachement à l'ignorance est très grand ! Et la principale cause de notre douleur est que nous pensons que les choses sont tangibles, permanentes et séparées les unes des autres. Abusés par le jeu de la manifestation, nous en oublions de voir la réalité ultime qui se cache derrière. En nous identifiant à un "je" solide, nous nous coupons du reste du monde, jusqu'à ce qu'un guide éclairé tel un Bouddha, un Christ ou un maître comme Usui, partage avec nous son amour, sa connaissance et sa sagesse, et nous donne les moyens de parvenir au satori, l'Éveil spirituel... chacun transmettant, à sa manière, la (même) Vérité. Mais si les sages montrent la Voie, nous devons nous-mêmes parcourir le chemin !

Nous savons maintenant ce qui est réellement mis en oeuvre avec le soin mental : la possibilité de s'harmoniser globalement au niveau psychique et de traiter la totalité de la conscience. Il ne s'agit pas de s'occuper de tous les aspects déséquilibrés de l'esprit, un à un, comme dans une psychothérapie. Je ne prétends pas non plus que l'approche du Reiki soit plus rapide, plus spectaculaire ou plus magique pour autant, mais qu'elle est *juste*. En fait, à travers le soin mental, certains découvriront la face cachée d'eux-mêmes, ou plutôt, la face cachée du Soi.

Quant au soin à distance proprement dit, il évoque davantage la non-séparation, la non-distance et le non-temps qu'une façon d'envoyer de l'énergie d'un endroit à un autre, selon l'approche dualiste du magnétisme, de la radiesthésie, de la radionique ou de la visualisation. Il n'y a pas ici de "relation d'influence". L'important n'est pas le support utilisé - nom, photo, etc. -, mais le symbole qui fait le lien. La connexion s'établit avec le coeur et la nature fondamentale de tous les êtres et de toutes les choses, soit au niveau de la pure conscience et de l'essence divine de chacun. Car le but ultime de ce symbole est de comprendre que c'est de notre nature profonde dont nous ne sommes pas séparés ! Mme Takata employait, quant à elle, les expressions "guérison par absence de contact" ou "soin d'éloignement".

Ce type de soin exprime un retour à la complétude, à la totalité et au souffle de perfection originelle. L'une de mes stagiaires, Marie-Paule, nous disait que la fonction du symbole (et en fait, du Reiki) "était de nous faire sentir que tout est relié dans ce monde, qu'il n'y a rien à craindre de la dissolution de l'ego qui nous permettra d'accéder au plus grand Tout, dont nous faisons partie"...

Le message spécifique du symbole employé pour ce soin est celui de la non-dualité, de la vérité en soi, et surtout, de la *perfection originelle*. Une de mes expériences passées traduit en partie cela : je vivais alors un conflit avec une personne qui m'était proche et décidai de pratiquer le Reiki pour clarifier la situation. Tandis que je finissais de calligraphier le symbole établissant l'accord, dans le cadre d'un traitement à distance, je ressentis instantanément que le soin était, paradoxalement, *déjà* terminé, alors que je n'avais pas, pour ainsi dire, passé de temps à traiter la situation. La représentation mentale et l'expérience que j'avais de la relation s'étaient transformées. Je ressentais, à la place du conflit, un sentiment de totale harmonie avec cette personne. Toute l'ancienne histoire avait disparu, comme si cela n'avait été qu'une simple illusion. Je n'étais plus capable de réactiver les mêmes émotions, les mêmes

sentiments ni les mêmes images. Le plus amusant, c'est que, de son côté, cette personne vivait exactement la même chose : elle non plus n'avait plus le souvenir que quelque chose allait si mal entre nous ! Le Reiki nous permit de changer complètement notre regard, notre perspective et notre vécu. La pratique du symbole nous avait donné l'occasion de ne plus nous identifier à nos difficultés relationnelles, causées par nos émotions, et nous avait révélé une relation "ultimement parfaite"...

Ce symbole exprime également l'unicité, c'est-à-dire l'unité dans l'interdépendance. Il permet d'établir une connexion immédiate avec la personne qui doit être guérie et avec la perfection absolue. À ce stade, l'illusion de la séparation n'existe plus : "L'illusion fondamentale de l'humanité est de croire que je suis "ici" tandis que vous êtes "là" " disait le maître zen Yasutani Roshi. La communication s'établit au niveau de notre "nature de Bouddha", ou du divin en nous, car c'est notre perception qui nous fait appréhender la totalité comme fragmentée. Ainsi, la fonction de ce symbole est de nous relier à nouveau avec cette totalité qui est la vraie nature des êtres et des phénomènes. Pour Don Alexander, il exprime le retour à l'intégrité. Sozan¹, autre Maître zen, le formulait ainsi dans l'un de ses sermons :

"Un en tout,
tout en un,
si seulement cela est réalisé,
ne vous tourmentez plus sur votre imperfection."

Et aussi :

"Dans le plus haut royaume de l'Essence Vraie,
Il n'y a ni "autre" ni "soi".
Lorsqu'on réclame une identification directe,
Nous ne pouvons que dire "pas deux".
En n'étant "pas deux" tout est le même,
Et tout ce qui est s'y trouve compris :
Dans les dix quartiers de la terre,
Tous les sages entrent dans cette foi absolue.

Cette foi absolue est au-delà du temps et de l'espace.
Un instant y est dix mille années..."

L'expression "traitement à distance" est conventionnelle et appartient au monde de l'espace-temps. Le symbole et le soin qui lui correspondent nous ramènent dans celui de l'unité et de la nature parfaite et auto-accomplie de toutes choses. L'objectif est de faire un avec la Vérité, de dépasser les apparences pour retourner à l'origine et à l'essence du sacré. Selon Don Alexander, ce symbole établit une connexion holistique où guérisseur, guérison et patient ne sont pas séparés, et restaure ainsi notre union avec la totalité. Il traduit aussi la "non-poursuite", car à ce niveau de compréhension, la guérison n'est même plus à rechercher... Un texte ancien du bouddhisme affirme : "Cette maladie présente qui n'existait pas avant, comment pourrait-elle exister dans le futur ? Établie à l'aise dans sa non-existence, la maladie elle-même apparaîtra comme étant le *Dharmakaya*" (c'est-à-dire qu'elle sera un aspect de l'Absolu). Toutefois, nous

devons être bien conscients du fait que la guérison ne devient possible qu'à partir du moment où nous accédons à cette sagesse. C'est pourquoi je pense que les symboles du Reiki sont des outils de connaissance de soi et permettent "de promouvoir l'illumination, le bonheur et la paix".

Mikao Usui avait certainement une profonde connaissance de la philosophie bouddhiste en particulier et de celle de l'Orient en général, d'où sont issus ces symboles. Il l'a magistralement compris, notamment à travers le symbole utilisé pour les soins à distance, car celui-ci demeure une expression de la tradition japonaise, et non un symbole sanscrit comme ceux qu'il avait pratiqués à travers son engagement bouddhiste. A nous d'en pénétrer le sens caché, le mystère, la profondeur et la grâce...

En fait, ce symbole n'est pas uniquement destiné aux traitements à distance. Puisqu'il exprime la nature accomplie de tout être et de toute chose, nous pouvons aussi l'employer pour développer en nous le parfait et le sacré et ce, quelle que soit la forme du soin choisi. Cela en étonnera sans doute certains qui ont fait le stage de deuxième degré, et ne sera peut-être pas conforme à ce qui leur a été transmis. Je crois nécessaire cependant de conserver une certaine ouverture d'esprit car le symbole du soin à distance reflète notre *part divine* qui nous permet de nous relier à la *part divine en l'autre*, le divin étant en tout lieu, en tout être, à tout moment... Le sens profond de ce symbole n'est pas de "faire" ni de "fabriquer" la guérison, mais de permettre à la partie en nous fondamentalement guérie de s'élever et de rayonner, et de manifester l'auto-perfection. Là encore, nous sommes bien loin de l'apprentissage d'une *technique de soin à distance*. Celui-ci devient possible en Reiki uniquement parce que, du point de vue de notre nature ultime, nous ne sommes pas séparés des autres, de l'univers.

Nous ne communiquons pas d'individu à individu, d'identité à identité, mais nous nous relions à l'Être divin en chacun. A partir de là, les choses deviennent plus faciles et, surtout, plus justes. Le deuxième degré nous ouvre à cette connaissance.

J'insiste sur la possibilité de voir les choses d'un point de vue essentiellement non dualiste, et de saisir l'opportunité du Reiki pour nous ouvrir à une compréhension plus élargie de la réalité. C'est pourquoi les symboles peuvent être comparés à des *mudras*, c'est-à-dire à des gestes, formes ou mouvements sacrés. Plutôt que les dessiner ou les visualiser, nous devrions les calligraphier. Je parle, bien sûr, de l'état d'esprit dans lequel nous les traçons, car il n'est pas permis de les reproduire ni de les écrire, et je pense qu'il est bon de respecter cette tradition (d'autant plus que cela fait véritablement l'objet d'un apprentissage lors d'un stage).

Don Alexander nous enseignait que chaque évolution dans les traits des symboles correspondait à une évolution dans la conscience. D'où l'importance des traits justes, qui rendent plus fluide la progression. À travers les symboles, il nous est donné de vivre la même expérience que celui qui les a découverts. Il en va de même des mantras et des supports de contemplation spirituels. Don nous disait encore qu'il fallait ressentir la vibration du son dans son corps et dans son esprit...

Les symboles du Reiki sont des symboles vivants. Pour cette raison, il est nécessaire de les réactiver à chaque fois par la conscience, de les recréer, de les remanifester. Durant un soin, les symboles seront *invoqués* et apportés en offrande à la personne traitée. Cela nous permettra de vivre nos séances de Reiki comme une méditation, et de garder l'esprit présent et centré.

Nous pouvons également prendre du temps pour les méditer, les contempler de l'intérieur, les visualiser en esprit et en avoir ainsi une compréhension plus intuitive, plus inspirée. Peut-être pouvons-nous gravir en pensée la même montagne qu'Usui, appeler les mêmes forces, faire naître en nous le même

respect, la même dévotion... et, qui sait, réaliser éventuellement la même illumination.

Nous pouvons aussi répéter les mantras sacrés, les psalmodier comme une prière du coeur, et faire de notre pratique du Reiki une *sadhana*, c'est-à-dire une authentique pratique spirituelle.

Le mantra est mystérieux.

*Si on le répète et qu'on médite sur son sens,
il chasse les ténèbres de l'ignorance.*

Shinnô Yokota Sensei²

Don Alexander nous enseignait à devenir des maîtres de Reiki, non dans le sens d'obtenir le degré de maître initiateur, mais d'avoir la maîtrise de notre art et d'être des pratiquants intègres.

¹ D. T. Suzuki, *Essais sur le bouddhisme zen*, Albin Michel, 1987, p. 232 à 238.

² Maître Matsumoto Jitsudo, *Avec le Bouddha*, Guy Trédaniel Editeur, 1988, p. 130.

17
REIKI POUR LA TERRE

C'est à travers nous que Dieu aime le monde.

Mère Teresa

Envoyer du Reiki sur la Terre est une pratique que tous les initiateurs enseignent désormais et qui participe d'un travail important, surtout en deuxième degré. Elle est très puissante car elle renvoie le praticien à lui-même, jusqu'à ce qu'il ressente la Terre à l'intérieur de lui et non à l'extérieur. Elle fait écho à la relation d'interdépendance, "d'inter-être" selon l'expression du vénérable Thich Nhât Hanh¹, que nous entretenons avec toute créature et toute chose. Elle vise en tout premier lieu à développer en nous l'amour-compassion, l'altruisme ainsi que les notions de fraternité et de partage. La Terre, ce sont aussi nos frères et sœurs en chemin et en quête du parfait bonheur.

Le Reiki sur la Terre est une prière non verbale. C'est une véritable dédicace, ou une offrande pour la paix dans le monde, pour tous les êtres, visibles ou invisibles, et tous les règnes: minéral, végétal, animal, humain. Un de mes stagiaires m'a dit un jour : "Dieu a besoin de nos deux mains..."

Envoyer du Reiki sur la planète nous *responsabilise*. Cela met en jeu notre *participation* à un niveau collectif, global. La Terre est vue comme notre propre reflet, notre prolongement : je suis la Terre et la Terre n'est pas séparée de moi. Je suis non seulement une partie mais le reflet du Tout. D'un point de vue holographique, chaque partie est non seulement une manifestation du Tout, mais le Tout lui-même.

À un niveau plus subtil, cette pratique peut aussi changer notre expérience de l'environnement. En créant une interaction positive grâce à l'envoi de Reiki sur le collectif humain et son inconscient, nos relations avec notre entourage, notre monde immédiat, s'améliorent. Par exemple, notre voisin de palier, jusqu'alors antipathique, devient subitement un homme charmant... ! C'est l'un des aspects de la loi d'interdépendance, de résonance et de causalité.

Enfin, et c'est le plus important, un travail s'opère sur notre propre système de croyances, car, bien souvent, en changeant la croyance, nous changeons l'expérience. Dans les textes bouddhistes, il est dit que nous créons l'environnement par notre état d'esprit : "Considérez l'univers et les situations comme étant le jeu de la conscience."

En résumé, on n'envoie pas seulement du Reiki sur la Terre à l'extérieur de soi mais sur l'image de la Terre que chacun entretient à l'intérieur de lui-même. Cette compréhension, grâce à la pratique, s'impose comme une évidence. Il est probable que nous ne puissions pas transformer complètement le monde à l'extérieur de nous, mais nous pourrions seulement changer l'image intérieure que nous en avons, surtout s'il s'agit d'un monde de guerres, de violence et de pollution. Le Dalai-Lama le répète souvent : "La paix du monde passe d'abord par celle de notre esprit." Il a également déclaré, lors de sa venue en Dordogne en 1991 : "La paix, ce n'est pas quelque chose qui vient de l'extérieur. C'est quelque chose qui doit

commencer au-dedans de nous-mêmes... Chacun a la responsabilité de faire croître la paix en lui afin que la paix devienne générale²." Trouvons donc la paix *en nous* et nous créerons la paix *autour de nous*.

Il y a une réelle et complète interdépendance entre notre mode de pensée, nos croyances et cette réalité que l'on nomme "extérieure". Si nous changeons notre réalité intérieure, par voie de conséquence, la réalité dite extérieure se transformera aussi, d'autant plus que nous serons nombreux à le faire. D'un point de vue plus relatif, si nous envoyons du Reiki sur la couche d'ozone, cette Énergie éclairera peut-être l'esprit d'un scientifique et l'aidera à trouver une solution au problème. D'où l'intérêt d'envoyer aussi un traitement au niveau mental...

Je souhaite surtout apporter ici aux praticiens une inspiration supplémentaire pour leur pratique. Voici, pour finir, une prière traditionnelle tibétaine qui me semble tout à fait appropriée à l'envoi du Reiki vers la planète et ceux qui la peuplent :

"Par le pouvoir et la vérité de cette pratique,
Puissent tous les êtres jouir du bonheur
et des causes du bonheur;
Puissent-ils être libres de la souffrance
et des causes de la souffrance ;
Puissent-ils ne jamais être séparés de la grande félicité
dépourvue de toute souffrance ;
Puissent-ils demeurer dans la grande équanimité,
qui est libre de toute agressivité et de tout attachement."

¹ Pour plus de compréhension, veuillez vous référer à l'ouvrage de Thich Nhât Hanh : *La Paix, un art, une pratique*, Le Centurion, 1991.

² Le Dalaï-Lama, *Comme un éclair déchire la nuit*, Albin Michel, 1992, p. 10.

18
**ACCOMPAGNER LA VIE,
ACCOMPAGNER LA MORT...**

La mort est un miroir dans lequel se reflète le vrai sens de la vie.

Sogyal Rinpoché

Ma religion, c'est de ne pas avoir honte de mourir quand je mourrai.

Milarepa

Je ne vois pas une seule situation de notre existence qui ne pourrait, en fait, tirer bénéfice du Reiki ! Mais s'il y en a deux qui méritent toute notre attention, c'est bien la "naissance" ainsi que les "derniers instants" de la vie. Nous pouvons de plus, et j'encourage vivement cette pratique l'ayant moi-même expérimentée, donner la lumière du Reiki à une femme enceinte et ce, *dès le tout début de sa grossesse*. L'idéal est de recevoir au moins une séance complète par semaine, mais l'intérêt est encore bien plus grand si la mère a elle-même déjà reçu l'initiation du Reiki, de telle sorte qu'elle puisse se relier quotidiennement à l'Énergie de Vie et en faire bénéficier son futur bébé. Le Reiki peut tout à fait être considéré comme une bonne méthode d'accompagnement à l'accouchement, grâce à ses effets positifs sur le mental et l'équilibre psycho-émotionnel, ainsi que sur le stress. Des séances régulières favorisent la relaxation et apportent un regain d'énergie. La pratique du deuxième degré permet de préparer l'événement au mieux, en envoyant l'Énergie à distance sur tous les aspects de la situation : l'accouchement lui-même, le médecin, le personnel hospitalier, la salle d'accouchement, sans oublier les jours qui suivent la naissance, tant pour la mère que pour l'enfant.

Quelle belle expérience aussi d'aider la future maman à donner la vie, et d'offrir la chaleur de nos mains à ce nouvel être. Vous découvrirez par la suite ce que l'on appelle un bébé-Reiki !

Quant au mien, que nous avons appelé Guillaume, je me demande si nous n'aurions pas mieux fait de l'appeler *Ki-llaume*, tellement il est empli d'énergie et de joie de vivre !

Concernant les personnes en fin de vie, soit malades et souffrantes, soit âgées, ou bien souvent les deux à la fois, je pense que nous avons enfin trouvé, avec le Reiki, le moyen juste de nous rendre plus utiles face à un événement dont il faut reconnaître qu'il nous laisse impuissants, voire effrayés. Je songe notamment à tous ceux qui sont impliqués dans une démarche d'accompagnement aux mourants... Nous avons souvent observé, en pratiquant le Reiki, à quel point nos relations avec les personnes que nous traitions pouvaient se transformer, et la sérénité qui se dégageait parfois d'eux. Le plus beau cadeau qu'un être humain puisse faire est de guider, grâce à l'Énergie divine du Reiki, un autre être dans ses derniers instants, de l'aider à faire face à cette inconnue qu'est la mort, de faciliter le lâcher-prise et le

développement de la confiance en sa nature véritable et en l'ordre des choses car, dit-on, la mort ne se trompe jamais. Le Reiki permet à ces personnes de reprendre contact avec elles-mêmes avant de mourir, et de les aider à gérer et à dépasser leur peur. Là encore, la pratique du deuxième degré s'avère très utile, notamment le soin mental et l'accompagnement à distance, au cours de la traversée des différents *bardos*, c'est-à-dire toutes les étapes que nous franchissons après la mort... Je vous invite à nouveau à découvrir l'ouvrage du lama Sogyal Rinpoché, *Le Livre tibétain de la vie et de la mort*, véritable guide à l'usage des vivants, qui nous aide à prendre conscience que nous ne sommes pas si démunis face aux personnes en fin de vie. Cet ouvrage ne traite pas uniquement de la mort, et il reste à ce jour un manuel très complet concernant l'attitude la plus juste face à la vie, ainsi que l'une des meilleures introductions à la pratique de la méditation¹.

Selon l'approche et la philosophie de l'Orient, la naissance et la mort sont les deux aspects inéluctables d'une même réalité : la VIE. Certains affirment même que nous naissons et mourrons à chaque instant..., le moment de notre mort étant la succession de tous ces instants.

Pour qui est en quête d'une parabole sur la vie et la mort, la glace et l'eau sont les vrais compagnons. L'eau se fixe et l'eau se transforme en glace. La glace fond et redevient eau. Tout ce qui est mort devra certainement renaître. Tout ce qui est venu à la vie devra mourir.

Han Shan²

Toute l'approche spirituelle consiste donc à nous préparer à la mort, ce qui, paradoxalement, nous amène à considérer la vie sous un angle beaucoup plus positif ! Ainsi, nous pouvons même, avec la pratique du deuxième degré, et ce dès maintenant, nous envoyer du Reiki pour le moment de notre propre mort. Qui sait, peut-être n'aurons-nous personne pour nous donner du Reiki à cet instant-là !

Je reste persuadé que non seulement cela nous aidera véritablement à franchir ce cap, mais qu'en plus cette pratique supprimera de nombreuses peurs non fondées et inconscientes. Il est merveilleux de voir combien le Reiki peut nous aider à prendre en charge les différents aspects de la vie... à commencer par notre propre mort, sujet parfois encore très tabou aujourd'hui.

On parle beaucoup actuellement de l' "accompagnement aux mourants", mais je souhaite surtout, aujourd'hui, présenter le Reiki comme une voie possible d' "accompagnement aux vivants", jusqu'à la mort et, peut-être, au-delà.

*Tout être humain a un droit fondamental :
Celui de vivre et de mourir sans éprouver de crainte
Celui de mourir dans la paix, entouré des soins les plus avisés et les plus tendres ;
Celui de trouver le bonheur ultime qui ne peut résulter que de la compréhension de la nature
essentielle de l'esprit.*

Sogyal Rinpoché

¹ "À travers ce livre, Sogyal Rinpoché montre que, dans la mort, l'espoir existe et qu'il est possible à

chacun de nous de transcender sa peur ou son refus pour découvrir ce qui, en nous, survit et ne change pas. Il propose des pratiques simples mais puissantes que chacun, quelle que soit sa religion ou sa culture, peut accomplir afin de transformer sa vie, se préparer à la mort et aider les mourants."Centre Rigpa, Paris, 1993.

2 Tushita, éditions Dharma, p. 59.

CINQUIÈME PARTIE

ÉCOLES ET TENDANCES

19 LE "GÂTEAU" DU REIKI

Le Reiki, c'est l'énergie vitale qui parcourt l'univers.

Il est donc impossible de le diviser.

Le fait que le mouvement Reiki ait donné naissance à plusieurs groupes d'appartenance est un facteur humain, une manifestation de nos différences.

N'oubliez jamais qu'il n'existe qu'une seule énergie Reiki...

Cette énergie ne peut être fragmentée, décomposée en éléments disparates.

Klaudia Hochhuth¹

Depuis la mort de Mme Takata, il faut bien avouer que le Reiki, tel que nous le connaissons en Occident, est un peu livré à lui-même. Il a subi quelques changements au fil des années.

Notamment, on a vu fleurir plusieurs associations, courants et tendances. Bien que chacun de ces mouvements semble respecter et enseigne l'essence du Reiki, il y a cependant une grande divergence entre eux au niveau de la forme et de la transmission. Voici une présentation succincte des quatre grands courants existant actuellement. Tout d'abord, l' **Alliance-Reiki**, représentée par Phyllis Lei Furumoto, la petite-fille de Mme Takata. L'Alliance propose deux degrés et un niveau de maîtrise, et reste ainsi fidèle à la transmission initiale de Mme Hawayo Takata.

Les quatre initiations du premier degré se donnent sur deux jours, avec - c'est important - un intervalle de quelques mois pour accéder au deuxième degré. Mais surtout, les prétendants à la maîtrise bénéficient d'un suivi, aussi bien au cours de leur formation qu'après. Même si, au jour d'aujourd'hui, ce terme n'a plus grande signification, cette association se veut la plus traditionnelle, et respecte les principes éthiques établis par Mme Takata, tant au niveau de la forme de la transmission que des tarifs appliqués (qui peuvent semblaient inadaptés, surtout en ce qui concerne la formation à la maîtrise).

La **Technique Radiance** (anciennement AIRA) propose quant à elle sept degrés, avec le rajout de nouveaux symboles. Mme Barbara Weber Ray, sa fondatrice et présidente, est la vingt et unième élève formée "maître" par Mme Takata.

Elle enseignait à ses débuts d'une manière identique à celle de l'Alliance, mais elle s'est peu à peu démarquée (et revendique même être la détentrice actuelle du "Vrai Reiki" !). Par ailleurs, elle a su mettre en place un code de déontologie très précis concernant l'accès à la maîtrise. On évite ainsi les débordements actuels où beaucoup de prétendants sont initiés trop vite, sans formation adéquate, et ne possèdent pas le profil réel de l'enseignant, ni la juste motivation.

Le **Courant nord-américain (ARMA)** et **canadien**, dont l'origine remonte à Mme Iris Ishikuro, élève et nièce de Mme Takata, possède actuellement quatre degrés, dont deux niveaux séparés pour la maîtrise, avec également d'autres symboles ajoutés. Les initiations ainsi que les différents degrés sont donnés, en

revanche, à un rythme beaucoup plus rapide.

Parmi les enseignants indépendants actuels, se trouve la tendance du **Reiki-élargi** qui, par certains côtés, n'est plus totalement en harmonie avec la tradition originelle du Reiki, ni avec celle du bouddhisme dont il provient. Le Reiki étant par essence complet, comment peut-on le rendre encore plus grand, encore plus élargi qu'il ne l'est ? "Il n'y a pas de plus grande complétude que la complétude ellemême, et pas de plus grand Amour que l'Amour...", disait Don Alexander.

On y initie, entre autres, les *pieds*, afin d'ancrer plus profondément la personne avec la terre... mais, ajouteraient les bouddhistes tibétains, "à moins que ce ne soit avec les *mondes inférieurs*" ! Cela n'a bien sûr jamais été enseigné par Mikao Usui, ni par ses successeurs, ni même par les vingt-deux élèves formés par Mme Takata. Il est important de savoir qu'en Reiki ce n'est pas une *partie* du corps qui est initiée, mais une conscience. On initie cependant les mains, car elles sont dans le prolongement du coeur, et qu'elles servent à transmettre l'Énergie de guérison et à donner la Lumière. Le travail d'enracinement se fait surtout à partir d'un entraînement personnel au niveau du *hara*, d'une prise de conscience du quotidien, et non parce qu'on aura initié les pieds !

De plus, en Orient, les lois énergétiques sont écoutées et respectées. Pour cette raison, il ne sera *jamais* donné d'initiations avec l'usage de symboles spirituels et sacrés au niveau des pieds. De même, nous n'orienterons pas le dessous de nos pieds en direction d'un maître-enseignant (ou même d'un simple moine), d'un autel ou d'un support religieux, ni n'enjambrerons un livre sacré, un mantra ou un symbole. C'est donc bien l'esprit, dans toute sa dimension métaphysique, qui est initié, et la personne peut, dans certains cas, ressentir l'Énergie traverser tous ses centres d'énergie, sans qu'il soit besoin d'initier ses pieds pour l'aider à s'enraciner. Elle rayonnera alors cette Énergie par tout son être, et ses mains auront également été bénies et consacrées, durant le rituel d'initiation.

Il faut savoir, en outre, que l'attraction terrestre se fait par le "dessus", *et non par les pieds*, et que, de la même façon, l'attraction ou la gravitation célestes s'exercent au niveau des pieds, comme une poussée vers le haut. Il s'agit ici du sens symbolique de la "deuxième naissance", la naissance spirituelle, et c'est peut-être ce qu'exprime l'image du Pendu, dans les tarots...

Il existe parfois chez certains enseignants de Reiki un penchant un peu trop fort pour le *New Age*. Il y est alors davantage question de guides, de contact avec le monde invisible ou angélique et autres plans subtils... que de Reiki (la liste de toutes ces nouvelles tendances de Reiki seraient bien trop longue pour toutes les mentionner ici) ! Je pense que beaucoup de gens ont déjà assez de mal à gérer leur monde visible, concret et quotidien. L'approche juste consiste plutôt à les aider à se structurer dans celui-ci, sans qu'il soit besoin de leur parler du "monde intermédiaire", où tout ce qui brille n'est pas or. La chaîne de l'illusion est très, très subtile... alors prudence ! Il faut savoir aussi que le plan des *dévas*, ou plan angélique, même s'il existe, ne représente pas la Réalisation ni le Parfait Eveil, car soumis encore à la manifestation et au cycle des existences.

En fait, certains affirment que ces nouvelles formes de Reiki et ces nouveaux symboles auraient été donnés par *channeling 2* à certains élus ! Bouddha n'enseignait-il pas que "nous ne devrions pas croire aux imaginations que nous supposons nous avoir été inspirées par un déva et que nous croyons être une inspiration spirituelle". A partir de ce procédé, nous ne pouvons rien vérifier ni valider. Arrêtons de nous prendre pour des *Mikao Usui*, restons simples et humbles d'esprit car ceci est la porte ouverte à toutes les distorsions et tous les dérapages possibles. À quel plan de conscience sommes-nous réellement reliés quand nous recevons ces "messages" et établissons ces "contacts" ? Ne sommes-nous pas manipulés par

quelque mauvais esprit, tels certains êtres dans la tradition hindouiste ou bouddhiste, capables de souffler de fausses inspirations à d'authentiques pratiquants... ?

Beaucoup prétendent actuellement détenir d'autres "symboles secrets" du Reiki, d'origine tibétaine, communiqués par un gourou indien ou même directement par Maître Usui lui-même (!), dans le but de se démarquer ou parce qu'ils croient bien faire... Toutefois, ces nouveaux symboles, sans doute très efficaces, ne s'inscrivent pas dans la transmission originelle ni officielle du Reiki et constituent un ajout plus tardif. Il serait préférable de passer plus de temps à approfondir, pénétrer et méditer les symboles connus, qu'à chercher à en découvrir de nouveaux à la provenance douteuse. Il est plus plausible d'affirmer que le Reiki est issu du bouddhisme ésotérique japonais, des écoles Shingon ou Tendai. Il est fort probable que d'autres symboles issus de la tradition (des tantras) bouddhiste aient été pratiqués par Mikao Usui.

Mme Takata ne fut pas la seule à recevoir le degré de "maître" par Chujiro Hayashi. Un document datant du 21 février 1938 mentionne qu'elle est *la seule aux Etats-Unis* autorisée à transmettre les initiations du Reiki, mais aussi l'une des *treize personnes* qualifiées "maître". Il serait intéressant aujourd'hui d'étudier auprès des maîtres représentatifs de la "lignée Orientale", afin de toujours rester *relié* à l'enseignement originel d'Usui. Cela permettrait de puiser à la source même du Reiki et d'en avoir une approche plus complète, associée à des pratiques spirituelles spécifiques.

L'important est donc de rester aligné, "a-lignée", c'est-à-dire *dans la lignée* de ce qui nous a été uniquement transmis par Usui, et ses successeurs. Ce serait, pour tous les praticiens d'un Reiki authentique, la référence la plus sûre. Cela évitera également beaucoup de prises de pouvoir et de manquements à la tradition. Tâchons d'être vraiment dans la conscience de ce que nous faisons réellement passer. Comme le disait Françoise Dolto, "la vérité n'est pas facile, la vérité n'est pas douce, mais il n'y a pas d'autres chemins que la vérité", même si, en ce qui nous concerne, il semble difficile de savoir lequel de tous ces systèmes, y compris japonais, détient actuellement cette vérité ! Cependant, au moins en ce qui concerne le Reiki Occidental, nous savons qu'à l'origine les vingt-deux maîtres initiés et formés aux trois degrés par Mme Takata, ont enseigné et transmis à leur tour les trois degrés et les quatre symboles du Reiki. Même si certains d'entre eux ont pris, par la suite, une orientation différente en rajoutant plusieurs niveaux, la plupart des élèves de Mme Takata se sont regroupés dans un premier temps autour de Phyllis Furumoto, afin de constituer l'Alliance-Reiki. Ce n'est que plus tard, suite à l'engouement récent du public pour le Reiki, et à la floraison de nombreux "maîtres-enseignants", que se firent jour de réelles différences dans la transmission (et les immanquables déviations que l'on connaît à ce jour). Don Alexander, avec son humour très britannique, nous dit un jour au sujet des divers degrés du Reiki : "On peut diviser un gâteau en autant de parts que l'on veut, ça ne changera pas la taille initiale de celui-ci. Certains ont quatre parts, d'autres sept petites, d'autres encore en ont trois grosses !"

La forme peut évoluer, mais nous devons conserver l'essence de ce qui nous a été transmis. Le Reiki est, et restera, toujours pur dans sa forme absolue, mais il nous faut aussi veiller à garder intacte sa transmission sur le plan relatif, pour éviter qu'avec le temps il ne perde de sa force et de sa bénédiction. De ce point de vue, la tendance actuelle à s'écarter de la tradition, pour les initiations et les symboles, constitue le risque principal. Pour cette raison, Don Alexander nous proposait "d'envoyer du Reiki... au Reiki", afin d'en préserver la diffusion la plus authentique à travers le monde. Même si les multiples transformations n'altèrent pas l'essence même du Reiki, notre devoir et notre engagement, à nous professeurs ou simples pratiquants, sont de maintenir l'enseignement originel. En effet, que serait devenue la tradition bouddhiste tibétaine, par exemple, si les lamas avaient, par ignorance, modifié inopinément

les protocoles d'initiations, changé l'iconographie et l'exécution des différents rituels ? Ce qui est sûr, c'est qu'ils ne s'y aventurent pas. Il faut dire que, dans leur tradition, les "gardiens" et les "protecteurs" de l'enseignement veillent. C'est peut-être ce qui nous manque dans le Reiki, finalement...

Il est certain que nous avons un tronc commun, comportant les trois niveaux de base du Reiki qui nous permettent d'enseigner et de transmettre tous les degrés et initiations.

Certains ajouts ont été réalisés, peut-être avec de louables intentions, peut-être aussi dans le but de renforcer et de compléter un enseignement déjà existant. Il existe dans le monde de nombreux systèmes tout à fait passionnants et puissants : pratiques chamaniques, yogiques, taoïstes, shintoïstes... et même Reiki ! Mais est-il souhaitable de les mélanger entre eux, d'y ajouter d'autres symboles, ou d'autres initiations, dans une transmission qui a déjà ses propres clés d'harmonisation ? Et s'agit-il alors encore de Reiki ? Toutes ces pratiques sont une en essence, au niveau absolu, et chacune conduit à la vérité ultime. Mais chaque voie est aussi unique dans son expression relative et ne peut ni ne doit être mélangée avec une autre. Souvenons-nous du dicton populaire : "Le lait est une très bonne chose. Le vin également. Mais le mélange des deux ne donne rien de bon !" Restons vigilants.

Toute chose a sa propre valeur et son propre pouvoir; en les mélangeant, nous ne les respectons plus.

Phyllis Leï Furumoto

Enfin, en marge des écoles Occidentales, il y a eu un renouveau dans le Reiki à partir de l'année 1999, date à laquelle un enseignant japonais, Hiroshi Doï, est venu pour la première fois enseigner la philosophie et les méthodes, tant méditatives qu'énergétiques, propres au Reiki japonais. Puis, quelques années plus tard, en 2004, nous avons fait connaissance avec Hyakuten Inamoto, un moine bouddhiste, ainsi que Tadao Yamaguchi, tous deux représentants d'une autre lignée, spécifiquement japonaise elle aussi, et sans aucun lien avec l'Occident.

En conclusion, il semble quasiment impossible d'affirmer aujourd'hui ce qu'est le "vrai Reiki" - le Reiki dit originel ou traditionnel, et je pense que personne, actuellement, ne peut prétendre enseigner, transmettre, ni même détenir, la forme pure transmise à l'origine par Mikao Usui-sensei.

Les querelles de pagodes - et parfois même les règlements de comptes - observés malheureusement sur certains sites internet traitant du Reiki sont donc complètement déplacées et bien inutiles.

Même les écoles dites "japonaises" (*Gendai Reiki Ho*, *Komyo Reiki Kai*, *Jikiden Reiki*, etc.) sont, en définitive, des formes adaptées par leurs auteurs, inspirées cependant d'éléments du Reiki Japonais. Il en est de même pour d'autres approches, moins connues en Occident, comme le *Hekikuu Reiki* de Kenji Hamamoto ou le *Vortex Reiki* développé par Toshitaka Mochizuki.

Le critère principal est que l'esprit du Reiki, son éthique et la pensée spirituelle d'Usui-sensei soient respectés au sein des différents courants et enseignements actuels. Je ressens que la forme temporaire du Reiki est de nous mettre en résonance avec le REIKI originel, absolu et transcendant par nature, notre

propre essence.

Les techniques changent mais l'énergie doit rester pure afin d'être en résonance avec la conscience d'Usui-sensei.

Hiroshi Doi

De ce point de vue, on peut dire que la forme enseignée et transmise au départ en Occident par Mme Hawayo Takata (*Usui Shiki Ryoho*), bien que plus dépouillée, n'est ni inférieure ni moins valable que n'importe quelle autre forme de Reiki transmise de par le monde. La dimension méditative et spirituelle ainsi que les méthodes thérapeutiques font simplement davantage défaut par rapport aux courants japonais actuels.

Ainsi, chaque école de Reiki s'inspirant du message authentique d'Usui-sensei possède sa propre valeur et sa saveur particulière.

La forme de l'enseignement peut ainsi s'adapter et changer au cours du temps, selon les différentes cultures dans lesquelles le Reiki est enseigné, mais l'ESSENCE doit être cependant respectée.

À ce jour, d'après les informations que nous possédons, l'association Japonaise "Usui Reiki Ryoho Gakkai", de Tokyo, serait la plus proche de ce qu'Usui aurait enseigné. Hélas pour nous, pour l'instant, ce groupement n'est pas ouvert pour un quelconque partage ou échange avec les pratiquants de la communauté Reiki Occidentale.

Nous remercions cependant Hiroshi Doi, en tant que membre de cette association, d'avoir partagé avec nous certaines informations pertinentes lors de ses différents voyages et séminaires de par le monde (Canada, Espagne, Japon, Danemark, France & Italie).

Il est également difficile d'affirmer si le Reiki est d'origine spécifiquement bouddhiste (Shingon, Tendai, Zen ou Jodo), Shinto, d'influence Taoiste, shamanique, Shugendo ou martial, tant l'arrière plan culturel, philosophique et religieux du Reiki est basé sur tous ces éléments à la fois. Ils ont d'ailleurs fini au cours du temps par se mélanger entre eux, le Japon étant le pays du syncrétisme par excellence.

De même, si des approches de Reiki mettent l'accent sur l'importance d'utiliser des "symboles", d'autres enseignent uniquement des "lignes de sons" ou mantras spécifiques (*jumons*, *kotodamas*), alors que d'autres encore associent les deux, comme ce fut le cas pour Hawayo Takata.

Certaines écoles Japonaises (*Jikiden Reiki* et *Usui Reiki Ryoho Gakkai* principalement) ne connaissent ni n'utilisent le quatrième symbole, pourtant considéré par la majorité comme étant celui du niveau de la maîtrise. Sachez d'ailleurs que, selon Hiroshi Doi (en réponse à une de mes questions posée durant le stage de Vancouver, en 1999) l'association japonaise de Reiki n'utilise en définitive, ni symbole, ni mantra, y compris dans ses rituels d'initiation.

Voilà de quoi en perdre son Japonais !

En définitive, comme l'exprimait Don Alexander, "Le Reiki n'existe que dans le coeur de ceux qui le pratiquent." L'important n'est donc pas seulement ce que l'on fait, mais aussi et surtout *comment* on le fait. Le point n'est pas tant de faire du Reiki, mais d'ÊTRE REIKI et d'incarner cela le plus possible dans sa vie ! C'est ce vers quoi je tends désormais, en créant dans mes retraites un espace permettant principalement de laisser émerger ce que, primordialement, nous sommes *déjà*.

La Voie sacrée du Reiki (Reikido), grâce aux différents moyens habiles qu'elle propose est, pour cette raison, un excellent compagnon sur le chemin de la reconnaissance de notre nature profonde.

Ce n'est pas tant le contenu en lui-même, enseigné au sein des différentes formations, qui est déterminant, mais le pouvoir de transformation qui en découle, le Reiki étant avant tout une expérience initiatique et transformatrice.

*Pour ceux qui ont oublié quelle est leur véritable nature, le Reiki permet de se reliair à nouveau à leur source, d'avoir une perception puissante de la véritable substance de la vie.*³

Nicole Monitnéri

¹ Initiation au Reiki, éditions du Rocher, "Âge du Verseau", 1996, p. 32.

² Il serait intéressant d'écouter la cassette de Jean-Yves Leloup: *Channel, médium, prophète, mystique... qui parle ?*, disponible chez Le Fennec Editeur, Thionville.

³ Voir la page suivante du site Reikido : <http://www.reikido-france.com/nicole%20montineri2.html>

20

REIKI, CROYANCES ET CONTRADICTIONS

Il faut essayer de libérer nos coeurs de la négativité et laisser le Reiki couler librement. Le Reiki n'a aucune limite, les seules limites sont imposées par nous-mêmes. Nous avons donc la responsabilité de grandir avec le Reiki en sortant des limitations que nous avons nous-mêmes posées.

Don Alexander

Mme Takata enseignait que, puisqu'il n'y avait pas de "mauvaise manière" de pratiquer le Reiki, il n'y en avait pas non plus de "bonne" !

Le Reiki ne fait pas d'erreurs ; il ne se trompe jamais. En cela, c'est une voie juste. Tous les maîtres l'enseignent, le Reiki est sans danger, il ne nuit pas et s'adapte naturellement aux besoins spécifiques de la personne traitée. Mieux encore, le patient prend lui-même l'Énergie dont il a besoin et le Reiki, qui a sa propre intelligence, *sait* ce qui lui est réellement utile. Dès lors, pourquoi enseigne-t-on, parfois avec insistance, de s'abstenir de pratiquer le Reiki de telle ou telle manière, ou dans telle circonstance, au risque de... Au risque de quoi, parfois je me le demande.

Je crois nécessaire à présent de revenir sur certaines contradictions et idées reçues. Par exemple, certains enseignent que, lors d'un soin par imposition des mains, il ne faut pas couvrir le chakra coronal car c'est le siège du divin et le centre spirituel et sacré de l'être. Je respecte ce point de vue mais ne le partage pas. Il est vrai qu'il existe différents types de soins qui préconisent de ne pas toucher ce chakra particulier, par respect... Mais cela est-il valable dans le cadre du Reiki ? D'autant que que les cinq positions de bases du Reiki japonais indique justement cette position comme étant essentielle. Si l'on conçoit que cette énergie n'est pas la nôtre, mais que ce sont l'Énergie divine et le Souffle de l'Esprit qui apportent bénédiction, épanouissement spirituel et accroissement de la conscience, pourquoi donc nous limiterions-nous à ne pas toucher ce point particulier avec nos mains de Lumière ? Tous ceux qui en ont eu l'expérience savent combien une imposition des mains sur le chakra coronal procure une grande paix et "aligne" plus intimement la personne avec sa nature spirituelle. En outre, dans toutes les grandes traditions, la bénédiction se donne au sommet de la tête.

Une autre contradiction consiste à affirmer que, dans certains cas (les enfants, par exemple, mais surtout les personnes âgées ou les grands malades), la durée du traitement ne devrait pas excéder vingt minutes environ, pour ne pas provoquer de réactions trop fortes. Comment concilier cette affirmation avec le fait que le Reiki est sans nuisance et sans danger, et qu'il s'adapte continuellement ? Notre pratique serait-elle dangereuse ? Nous devrions alors la limiter aux seuls professionnels de la santé et aux thérapeutes, et ne plus donner, entre autres, l'initiation aux enfants ni aux adolescents qui nous la demandent ! Il convient plutôt d'enseigner que l'important est de demeurer attentif à la situation, d'être à l'écoute des patients, et d'adapter la durée des séances aux possibilités du receveur. L'Énergie, elle, ne peut pas faire de mal.

Si nous traitons une personne âgée pour qui la position à plat ventre reste pénible ou encore qui souffre d'incontinence urinaire, il est évident que nous n'allons pas lui imposer une heure et demie de traitement. Mais si elle tolère très bien la position allongée sur le dos, voire s'endort pendant le soin, elle peut parfaitement être traitée pendant une heure, uniquement sur le devant du corps. Encore une fois, il est nécessaire de s' *adapter* au cas rencontré. Un enfant, ou un bébé, emmagasine l'énergie très vite, il n'y a donc pas lieu de le contraindre à recevoir une heure et demie de Reiki, sous prétexte que toutes les positions n'ont pas été accomplies !

Il y a, je pense, un juste milieu à trouver.

Concernant les grands malades, j'ai eu connaissance de l'histoire d'une enfant qui souffrait d'un sérieux traumatisme au cerveau à la suite d'un grave accident et se trouvait dans un coma profond, proche de la mort clinique. Elle a reçu de sa mère *plus de dix heures de Reiki par jour*, pendant plusieurs mois, ce qui lui permit de recouvrer totalement la santé, à l'étonnement général des médecins et du personnel soignant.

Soyons généreux avec le Reiki, n'y mêlons pas nos sentiments de peur et nos croyances limitatives ; ou plutôt, ne limitons pas par nos croyances l'Énergie illimitée du Reiki. Il est essentiel de s'adapter, de sentir ce dont l'autre a besoin, et de rester à l'écoute des diverses manifestations.

J'ai également entendu dire de nombreuses fois qu'il ne fallait pas toucher la colonne vertébrale. J'aime à croire que la raison en est qu'au niveau du dos on veut obtenir une détente de tous les muscles paravertébraux et traiter aussi les différents organes, en complément du soin sur le devant du corps. Pour ma part, lorsque la demande s'en fait sentir, je traite la colonne vertébrale, ce qui a pour effet de faire circuler librement l'Énergie dans le canal central.

On peut très bien, en cas d'ostéoporose par exemple, couvrir entièrement la colonne de ses deux mains. Un rééquilibrage des chakras peut même s'effectuer par imposition des mains sur la colonne vertébrale. N'est-ce pas contradictoire ? Certains ont pu réaliser des réajustements vertébraux, des remises en place de vertèbres ou d'os déplacés en plaçant les mains sur la colonne justement, et ce fut aussi mon cas à plusieurs reprises.

Dans le même ordre d'idées, d'aucuns estiment qu'il faut attendre la réduction d'une fracture avant d'appliquer le Reiki, arguant (ce qui est très sensé d'un certain point de vue) que le Reiki accélère le processus de cicatrisation, et qu'il serait dommageable de cicatriser un os mal placé ! Je suis profondément convaincu que le Reiki est à même d'effectuer le travail juste et qu'il sait reconnaître les priorités ! En cas de fracture ouverte par exemple, outre les soins de première urgence, le Reiki est tout à fait indiqué pour soulager la douleur, atténuer l'hématome, voire stopper une éventuelle hémorragie. Je suis persuadé que l'Intelligence-Reiki sait faire la part des choses et déterminer ce qui est juste pour le patient. Je ne me sens pas, quant à moi, en droit de refuser de soigner une telle personne !

Si je me trouve en pleine brousse, à mille lieues de tout centre médical, je devrais donc attendre la réduction de la fracture avant d'appliquer le Reiki ? En énergétique chinoise, on enseigne que lorsque l'énergie est correcte, la structure l'est également. Je préfère cette croyance, qui ouvre des possibilités, à d'autres plus restrictives et limitatives.

Enfin, j'ai appris qu'il ne fallait pas faire un soin *pendant* une opération chirurgicale (cela dit, n'étant pas médecin, j'ai peu de chances d'être présent à ce moment-là) au risque d'éliminer les poisons et les toxines de l'anesthésie, et ainsi de réveiller le patient. Vu de l'extérieur, cela témoigne d'un certain bon

sens. Il en va de même pour les soins donnés à distance. Cela est peut-être valable pour certaines pratiques de magnétisme ou d'énergétique, mais cela ne s'applique pas au Reiki, qui représente l'Énergie de Vie et d'Amour Infini. Mes nombreuses expériences, ainsi que celles d'amis, en témoignent.

Lors d'applications de Reiki en milieu hospitalier, des signes effectifs de préréveil ont été observés chez certains patients durant l'opération, ce qui ne prouve pas forcément qu'ils se seraient réveillés. Néanmoins, cela aurait pu inciter l'anesthésiste à doubler la dose. Je pense que c'est là en fait que le problème se situe. Dans d'autres cas, le Reiki a permis de mieux vivre une anesthésie et de jouir d'un meilleur réveil... sans pour autant provoquer de réveil durant l'intervention ! Par ailleurs, des amis ont envoyé continuellement du Reiki à distance à une personne qui se faisait opérer, y compris sur moi-même) : les médecins ont avoué que l'intervention s'était particulièrement bien passée et qu'il régnait même une atmosphère de sérénité et de tranquillité... Un ami présent lors d'une intervention, et plus sensible, a même observé des réajustements des différents corps subtils, car il y avait chez un des patients une forte empreinte d'inquiétude et de peur.

En fait, chacun agit conformément à son système de croyances, et chaque croyance est utile, juste et éthique pour celui qui l'adopte, jusqu'à ce qu'il en rencontre une autre qui élargisse son champ de conscience. Il est possible aussi que chacune d'elles conditionne un type d'expériences en particulier... Comme l'exprimait si justement Krishnamurti : "La croyance conditionne l'expérience, et l'expérience alors fortifie la croyance. Ce que vous croyez, vous en faites l'expérience."

J'ai une amie proche, particulièrement dévouée à la pratique du Reiki, qui hésite parfois à utiliser le traitement dit "mental", de peur de susciter chez certains patients des réactions trop fortes ! C'est oublier le sens et la valeur du symbole spécifique, qui n'a d'autre objectif que de calmer, harmoniser et d'équilibrer la conscience d'une personne. C'est aussi limiter involontairement le Reiki et, surtout, empêcher le patient de recevoir toute l'énergie apaisante et propice dont il aurait besoin à cet instant. Car beaucoup mélangent leurs doutes et leurs propres peurs avec l'Énergie de Vie. Quel dommage !

Il existe également d'autres croyances, telles que : "Ne pas faire de soins sur une femme enceinte de moins de trois mois, ou sur des sujets portant un pacemaker", ou "un élève de premier degré ne doit pas traiter un degré supérieur", et bien d'autres encore que je ne connais pas, tout aussi limitatives et peut-être empruntées à d'autres systèmes de guérison. Mais elles n'ont pas lieu d'être avec l'Énergie Universelle du Reiki.

Pour terminer, je souhaite partager avec vous une expérience qui me touche personnellement et à laquelle j'ai été confronté en enseignant le Reiki : une autre croyance communément admise consiste à affirmer que le Reiki renforce et développe le système immunitaire, et c'est heureux, car cela est sans doute utile dans 99 % des cas. Une personne à qui l'on avait greffé le foie se présenta un jour à moi pour se faire initier. Elle suivait un traitement destiné à neutraliser son système immunitaire, pour éviter tout risque de rejet. On peut imaginer les conséquences si cela s'était produit ! Ainsi, j'avais donc en face de moi quelqu'un qui allait recevoir du Reiki et apprendre à s'en donner régulièrement par la suite, grâce à l'autotraitement, mais à qui, paradoxalement, on interdisait de développer son système immunitaire. Selon la logique du Reiki, je ne devais pas l'initier... Mais cette personne avait demandé et accepté le premier degré. Durant le stage, elle me questionna sur d'éventuelles conséquences. Sur le moment, je lui répondis que le Reiki ferait ce qui était le plus juste, partageant avec elle ma totale assurance dans son action. Mais après avoir pris le temps de poser mes mains sur elle, après m'être interiorisé pour contacter l'aspect d'amour inconditionnel du Reiki ainsi que sa profonde sagesse, tout devint très clair... Je lui

affirmai que le Reiki agirait dans le sens de son développement spirituel, que sa condition physique serait respectée et aussi qu'elle avait le droit de recevoir toute la lumière que le Reiki pouvait lui donner. Elle me répondit que, de son côté, elle avait ressenti exactement la même chose et qu'elle avait une entière confiance en le Reiki. Par la suite, sa santé devint meilleure, sa conscience s'ouvrit, et à ce jour, aucun rejet de son foie greffé ne s'est produit. Depuis, elle a même poursuivi sa formation jusqu'au deuxième degré. Une fois encore, j'ai remarqué combien le Reiki agissait dans le sens le plus approprié à chacun.

Soyons dans l'Amour du Reiki, dans l'Illimité du Reiki. Mettons toute notre confiance dans ce Reiki absolu et non dans nos peurs, basées sur nos propres limitations.

Je ne prétends pas détenir la Vérité de l'enseignement du Reiki, cependant, je l'utilise avec la foi et le bon sens qui sont les miens.

Voici d'ailleurs ce que me disait Don : "[...] je préfère faire confiance à la sagesse du Reiki !"

SIXIÈME PARTIE

EN RÉPONSE À VOS QUESTIONS SUR LE REIKI

Voici un certain nombre de questions qui m'ont été posées au cours de mes différents stages des premier et deuxième degrés, ou durant des entretiens avec les stagiaires. Elles reprennent ou complètent, par certains aspects, les thèmes abordés jusqu'ici.

Je souhaite que les pages qui suivent permettent à chacun de découvrir de façon plus approfondie les fondements du Reiki et, pour les étudiants déjà initiés, qu'elles soient un complément à leur formation et leur apportent de nombreux éclaircissements pour leur pratique.

1 - Question : Le Reiki peut-il agir dans le cas de maladies très graves : cancer, sida, etc. ?

Réponse : Ce n'est pas une "maladie" en soi qui est traitée, mais un individu qui souffre. De même, il ne s'agit pas de traiter une partie du corps, mais la personne dans sa globalité. Durant le soin Reiki, nous "prenons soin de l'Être" (l'Être essentiel qui nous habite), pour reprendre une expression chère à Jean-Yves Leloup, et surtout nous nous occupons de la partie non malade.

Car c'est bien l' *être* qui est soigné, le symptôme étant la manifestation d'un déséquilibre intérieur, ou le signal d'une disharmonie. "Soigne-t-on un pied, une jambe, un poumon, un sein, comme un objet partiel, objet des soins, objet d'intérêt médical, ou soigne-t-on une personne qui souffre en tel ou tel point de son corps et exprime par sa manière d'être la façon dont elle ressent cette souffrance ?", comme le demande si humainement Marie de Hennezel¹.

Le Reiki est une énergie intelligente qui sait reconnaître les priorités. Il est donc tout à fait possible que celui-ci travaille sur un terrain différent de celui que nous attendions. Nous ne pouvons pas prévoir à l'avance comment la thérapie va évoluer... Toutefois, quelles que soient la condition du patient et l'avancée de sa maladie, le Reiki lui sera toujours bénéfique. Il faut savoir aussi que, d'après le bouddhisme, il existe un facteur karmique important dans les maladies graves, et que le mieux est de travailler sur leur cause et favoriser la libération spirituelle. Cela explique pourquoi des personnes gravement malades s'épanouissent, s'ouvrent et se transforment intérieurement grâce à des soins Reiki, et ce même si parfois, paradoxalement, l'évolution de la maladie suit son cours. Peut-être aurait-il fallu dans ce cas passer beaucoup plus de temps avec le Reiki, ou bien y a-t-il effectivement un *karma* à purifier... Car, bien que cela soit difficile à entendre, nous pouvons voir la maladie et la souffrance comme une source de croissance personnelle et spirituelle. Avec le recul, il est possible de considérer toute maladie, toute souffrance, toute épreuve... comme une bénédiction. La maladie n'est pas néfaste en soi, parce qu'elle est elle-même l'expression de la Vérité. Quand on commence à voir au-delà de l'apparence de la maladie, on découvre la Vérité qui se cache derrière elle. Il en est ainsi de toute souffrance, de tout événement rencontré au cours de l'existence. Le Reiki a pour but de nous aider à trouver le sens juste

derrière chaque circonstance. Don Alexander nous enseignait souvent que la souffrance n'était jamais mauvaise, mais qu'elle était juste douloureuse... Il disait aussi qu'une perfection résidait dans chacune de nos souffrances, et que chaque limitation nous donnait la possibilité de l'atteindre.

Dans un texte bouddhiste du XVI^e siècle, il est dit ceci : "Quand ton corps est malade, c'est que le temps est venu où mûrit le fruit de tes agressions passées envers autrui. Ton mauvais karma est en train de se consumer. Aussi, n'appelle pas un médecin pour ta maladie, n'accomplis pas de rituel pour tes démons. Fais de la maladie elle-même un chemin... Ne regarde pas la maladie comme un défaut : elle purifie tes voiles, développe de bonnes qualités et accroît ta réalisation spirituelle...". Bien sûr, à notre niveau, cette injonction ne doit pas être prise au pied de la lettre, mais replacée dans le contexte spirituel de la tradition bouddhiste, avec les pratiques de méditation et de purification qui lui sont propres... Mais elle peut nous ouvrir l'esprit sur le sens d'une certaine justice divine. C'est ce qui faisait dire à un très grand maître spirituel, alors qu'il était malade : "C'est merveilleux, cela purifie tout mon karma !"

On parle très peu du processus de purification qui se fait jour à travers la maladie alors qu'il s'agit d'un aspect fondamental dans le chemin de guérison. C'est pourquoi le Lama Sogyal Rinpoché affirmait que "la source de la guérison, c'est la purification. Ce n'est pas seulement une question de médecine...". Il y avait paraît-il au Tibet une maladie particulière qu'aucun système de guérison ne pouvait soigner, et qu'aucun rituel chamanique ne pouvait enrayer. Le malade ne commençait à guérir qu'à partir du moment où il se tournait vers la religion. Cette maladie portait un nom bien étrange : "la maladie qui donne envie de pratiquer le Dharma²".

Parfois aussi, la guérison se manifeste d'une manière inattendue : ce peut-être une solution à un problème, une prise de conscience déterminante ou la mise en place de conditions justes et favorables. Créer le meilleur environnement, c'est ce que l'on appelle les "auspicieuses coïncidences" ou encore les "harmonieuses interdépendances". C'est pourquoi, lorsque nous entrons en résonance avec l'Énergie de Vie du Reiki, des circonstances favorables se mettent en place, nous permettant de trouver sur notre chemin les "bonnes" personnes, les "bons" thérapeutes ou le système de guérison approprié. J'ai très souvent observé que, si les personnes changent intérieurement, des événements propices se produisent aussitôt. Le niveau énergétique est le plan le plus subtil de l'être, si bien que, lorsque l'énergie est touchée, ce sont les différents niveaux physique, émotionnel, mental, mais aussi l'environnement, les relations, les circonstances, jusqu'à la dimension purement matérielle, qui subissent une transformation. Après quatre jours de traitement pour un problème physique, alors qu'aucun changement ne s'était fait sentir, un homme m'affirma repartir avec *la* réponse à une situation très importante de sa vie.

2 - Question : Comment doit-on considérer celui qui pratique le Reiki dans notre société ?

On répète souvent, avec raison, que la médecine est un sacerdoce ; que les confidences d'un malade à son docteur sont aussi sacrées, dans leur ordre, que celles d'un fidèle à son confesseur, dans le leur. S'il en est ainsi de la médecine, que dire alors de ce mystérieux domaine de la guérison spirituelle où le thaumaturge, communiant avec les forces d'En-Haut, apparaît au malade comme une fugitive incarnation de la Providence ?

Un tel guérisseur doit être nécessairement un homme de foi, un homme de droiture et de charité.

S'il n'est pas à la hauteur de sa tâche, s'il interpose orgueilleusement son "moi", entre ses frères et l'énergie spirituelle qui l'a choisi pour "relais", il court les plus grands dangers moraux et en fait courir d'aussi graves à ceux qui s'abandonnent à lui.

La personnalité de celui qui guérit doit s'effacer totalement devant les forces curatrices supérieures dont il est le modeste instrument. Cette condition remplie, on assiste aux phénomènes les plus variés, allant du simple soulagement des souffrances jusqu'aux guérisons instantanées (et, en employant ce mot, nous nous gardons de l'appliquer aux cures obtenues dans les affections purement nerveuses où la simple suggestion réalise souvent d'apparents miracles).

Charles Parlange³

Réponse : Tout d'abord, il faut savoir que nous ne sommes pas médecins et que, de ce fait, nous n'avons pas le droit d'établir un diagnostic, ni de prescrire de médicaments, et encore moins de conseiller à notre patient d'interrompre un traitement en cours. Le Reiki ne remplace pas une prescription médicale. Ceci doit être extrêmement clair. Si, en revanche, une personne suit un traitement spécifique, il faut lui conseiller de consulter son médecin afin que lui soient ordonnées des analyses régulières pour, si besoin, adapter continuellement le traitement médical au nouvel équilibre engendré par les séances de Reiki. Et à moins d'être des kinésithérapeutes diplômés d'État, nous n'aurions pas même le droit de terminer le soin par un léger massage ! Nous ne sommes pas non plus guérisseurs, encore moins magnétiseurs. Nous sommes praticiens ou thérapeutes "Reiki" ! Pour paraphraser *Le Cours des Miracles*, on peut dire que le thérapeute- Reiki ne guérit pas : il laisse la guérison s'accomplir d'elle-même.

Légalement, le Reiki n'est pas reconnu, au même titre que l'ostéopathie⁴, la chiropractie... et parfois l'acupuncture ! Même dans le milieu médical, hospitalier surtout, l'homéopathie n'est pas vraiment à l'honneur... alors que dire du Reiki ? Il faut prévenir, simplement, que nous ne nous substituons pas au travail du médecin, encore moins à celui du spécialiste, que notre façon d'agir est plus "énergétique" que physique, et que les deux approches peuvent très bien travailler de concert, pour peu qu'il y ait une réelle ouverture de part et d'autre. Nous ne soignons pas au sens littéral du terme, nous transmettons simplement l'Énergie de Vie Universelle dont une personne peut avoir besoin au cours d'un processus de guérison et de son chemin de vie... Nous "divinisons", en quelque sorte, dans le sens où le Reiki permet de révéler l'être divin en chacun.

Soyons aussi attentifs à ne pas nous prendre pour les seuls guérisseurs, et ayons l'humilité d'être simplement des *accompagnateurs* avec parfois le sentiment de ne pas pouvoir répondre à toutes les questions. J'ai un ami thérapeute, radiesthésiste, qui a reçu la transmission du Reiki et qui est également accompagnateur en montagne. Pendant longtemps, sur son répondeur, il se présentait comme "accompagnateur en Reiki et accompagnateur en montagne", car selon lui, cela ne faisait pas de différence ! Nous cheminons avec l'autre sur le sentier de sa guérison, nous l'accompagnons, nous faisons un bout de chemin avec lui, en étant pleinement attentifs, mais c'est lui seul cependant qui doit avancer et décider pour lui-même...

Concernant les différentes approches médicales, je me souviens de ce qu'avait répondu Kalou Rinpoché, un vieux lama plein de sagesse, à la question suivante : Comment la médecine tibétaine situe-t-elle la médecine de l'Occident ? Il avait simplement dit que, pour lui, toutes les formes de médecine étaient issues de la *compassion des Bouddhas*.

De nombreux médecins s'interrogent désormais au sujet du Reiki, et certains y trouvent même un excellent complément à leur pratique, tant pour eux-mêmes que pour leurs patients.

Rappelons qu'Hippocrate enseignait : "Avant tout, ne pas nuire..." (*Primum non nocere...*).

Sur un petit manuel présentant l' *Étiopathie* ⁴, figure cette citation du professeur R. Leriche : "Les hommes qui souffrent ont des droits sur nous : ils ne comprennent pas que des questions de personnes, d'écoles ou de dogmes les privent de ce qui pourrait leur apporter guérison ou soulagement."

Le Reiki doit être simplement considéré comme une *thérapie holistique d'harmonisation énergétique*, ce qui n'empêche pas le praticien d'acquérir des connaissances médicales, paramédicales, en naturopathie, en énergétique, ou en psychologie, s'il le souhaite...

En tant que praticiens, nous pouvons être considérés avant tout comme des *Bodhi therapists*, selon un jeu de mot anglais. C'est-à-dire littéralement : des "thérapeutes de l'Éveil", et pas seulement des *body therapists*, des "thérapeutes du corps".

Celui qui exerce le Reiki doit être doté d'un esprit simple et généreux. Pour cette raison, il est plus juste qu'un praticien en Reiki soit un grand pratiquant spirituel, plutôt qu'un grand thérapeute, avec une tête bien encombrée !

3 - Question : Quelle est la définition de la guérison ?

Réponse : Guérir, selon le Reiki, signifie restaurer l'équilibre de l'être entier, à tous les niveaux. Jacques Salomé, dans l'une de ses conférences, explique que guérir suppose d'accéder au sens de la maladie car, dit-il, toutes les maladies (les "mal a dit") sont des langages symboliques. À nous, bien sûr, de les décoder. Guérir nécessite que nous reconnaissons, servions et honorions la dimension sacrée, divine, de la personne traitée. Il faut comprendre ici "traiter" dans le sens métaphysique de "se soumettre à l'action de grâce de l'Énergie de Vie".

De ce point de vue, *guérir* est un acte spirituel.

4 - Question : Beaucoup obtiennent de grands résultats avec leur pratique du Reiki, j'entends même parfois parler de guérison, pour ne pas employer le mot "miracle".

Pour ma part, je pratique régulièrement mais je n'ai observé qu'un mieux-être chez moi-même et chez les personnes que je traite...

Réponse : Avec le Reiki, nous recevons une grâce, un don ou un certain pouvoir, mais le mot "faculté" me semble ici le mot plus approprié. Celle-ci est conférée par la transmission d'une

initiation, un peu comme un baptême. Nous ne recevons pas la possibilité de guérir en soit, mais la faculté de canaliser par nos mains l'Énergie illimitée et originelle, car la guérison n'appartient qu'à la personne en souffrance. Nous *canalisons* (et je ne suis même pas sûr que cette expression soit juste) une énergie de guérison, mais c'est la personne qui fera ce qu'elle doit et veut en faire. Nous n'avons pas de pouvoir *sur* l'autre. Ceci est un premier point de clarification.

Par ailleurs, en Reiki, nous nous abandonnons à une force, une conscience et une intelligence bien plus grandes que notre esprit limité... Nous ne pouvons pas prévoir quelle sera l'issue d'un soin pour autrui. Mais de *notre* point de vue cette fois, j'ai souvent observé que l'on attirait à soi certaines expériences en fonction de ce que l'on avait besoin d'apprendre. Certains ont réellement un karma, une mission, de thérapeute et seront dès lors très utiles pour aider autrui. Le plus important est de rester dans la confiance du Reiki, car en douter revient finalement à douter de soi-même ! J'ai un jour compris que j'attirais à moi un certain type de personnes qui manifestaient en fait mes propres tendances. Lorsque, par exemple, j'étais dans la peur, le doute et le manque de certitude par rapport au Reiki et à moi-même, je me retrouvais face à des personnes qui me renvoyaient ma propre réalité. Elles me disaient ne rien ressentir, ou que le Reiki semblait ne pas agir, ou encore elles étaient enfermées dans un mode de fonctionnement très mental, coupées de leur propre ressenti... mais cela faisait aussi partie de mon processus de développement avec le Reiki. Quand j'ai commencé à lâcher prise par rapport à mes propres attentes, à mon manque d'assurance et que je me suis senti plus "ouvert", les choses ont commencé à changer spontanément, et l'univers tel qu'il m'apparaissait s'est aussi modifié. A présent tout cela m'est bien égal ! Je pratique, un point c'est tout. Et quoi qu'il advienne, tout est bien ainsi. Si une personne se sent merveilleusement bien après un soin, je lui réponds que j'en suis très heureux. Au contraire, si une personne m'explique qu'elle se sent franchement mal... je lui dis aussi que c'est très bien, et que je suis très heureux pour elle ! On ne peut pas faire de ménage sans soulever un peu de poussière.

Mme Takata disait qu'on ne devait pas prendre la responsabilité de ce qui survenait après un soin. Elle n'était pas indifférente pour autant, loin de là, mais elle reconnaissait *la part de responsabilité de la personne dans son processus de guérison* et, en admettant cette hypothèse, elle aidait la personne à identifier sa propre participation. Elle avait en outre une confiance absolue dans le pouvoir du Reiki et dans ce qu'il était juste qu'il advint. Le lama Tarthang Tulkou, dans son livre *L'Esprit caché de la liberté* 5, écrivait : "Sachez que, aussi difficile que puissent s'avérer vos expériences, elles font partie de cette vérité que vous recherchez." Le Reiki peut agir sur toutes les maladies, toutes les disharmonies, tous les inconforts, mais il est aussi possible que la guérison ne soit pas inéluctable pour tous. Le chemin qu'une personne parcourt à travers la thérapie du Reiki est un processus d'éveil et de prise de conscience importante envers tous les aspects de sa vie... même s'il n'y a pas de miracle ! Souvenons-nous que le vrai miracle, c'est de marcher sur la terre.

Pour revenir à votre question, je pense que la guérison, les miracles, ont déjà eu lieu, au sein même de la nature ultime de notre esprit, ce *Rei* qui est notre essence véritable. Parfois cependant, au niveau relatif, cela prend un peu plus de temps, en fonction notamment de nos conditionnements ou de nos résistances, notre *karma*. À mes débuts, lorsque je n'obtenais pas de résultats avec ma pratique du Reiki, je pensais que cela ne "marchait pas" ! Maintenant, si rien ne se passe, en apparence tout au moins, cela m'incite à pratiquer encore davantage, car le processus de transformation ou de guérison n'est tout simplement pas terminé.

5 - Question : Cependant, les miracles existent et se produisent parfois. Usui en a d'ailleurs réalisé lui-même...

Réponse : Concernant les miracles d'Usui, du Christ ou d'autres grands maîtres, je pense qu'ils sont possibles dès lors qu'il n'existe plus aucune résistance au libre passage de l'Énergie ou, comme le soulignait Don Alexander, "lorsqu'on ressent un alignement entre sa conscience et le Reiki". Lorsqu'il n'y a plus de séparation entre soi et autrui, plus aucune dualité, plus d'ego, les miracles deviennent possibles, à condition d'être dans la vue juste et de ne pas voir l'autre comme un être malade, mais *déjà* guéri. La maladie n'est pas une chose déterminée, comme un produit fini, mais un *processus* qui se crée d'instant en instant. C'est l'un des aspects les plus importants que Don Alexander m'a permis de comprendre. Nous pouvons donc en finir à tout moment avec un problème, une résistance, une souffrance, à condition de ne plus maintenir en nous l'image, la croyance ou la mémoire de cette souffrance. Et bien sûr, le Reiki peut nous y aider, particulièrement l'enseignement et la pratique du deuxième degré.

Mais nous devons d'abord *participer* pleinement à cette prise de conscience. Le rôle d'un thérapeute est justement d'accompagner vers cette expérience. Cependant pour beaucoup d'entre nous, malheureusement, le maintien du processus de la maladie est un mécanisme, un conditionnement inconscient, dont il est difficile de se défaire.

Mais, c'est vrai, les miracles se produisent parfois, dans le sens où l'exprime Richard Moss : "Lorsque l'on va profondément en soi, on touche à un archétype de totalité et, en l'espace d'un clin d'oeil, le corps restitue cette totalité, quelques fois temporairement, quelques fois de façon permanente⁶".

6 - Question : Je n'arrive pas à méditer, puis-je cependant pratiquer correctement le Reiki ?

Réponse : Méditer ne signifie pas entrer dans un état d'esprit particulier ni forcément devenir différent de ce que l'on est. Méditer, c'est simplement observer la qualité de son esprit, à chaque instant. Être présent à soi-même, aux autres, à la situation du moment.

Fondamentalement, la méditation ne suppose pas de changer quoi que ce soit, mais simplement d'observer. Ainsi, si une émotion s'élève dans l'esprit, vous ne devez pas la réprimer, ni lui donner libre cours. Il s'agit uniquement de rester présent et vigilant à soi-même, un peu comme un observateur. Une très bonne approche consiste à observer sa respiration, et à faire un avec elle. Cela dit, ce n'est pas une pratique de *pranayama*, de contrôle et de modification du souffle, comme dans le yoga. Il convient au contraire de laisser la respiration se faire d'elle-même, et de poser en douceur votre conscience dessus, sans concentration ni tension mentale excessive. Vous observerez alors que, spontanément, l'esprit s'apaise, devient plus clair et plus ouvert, ou plus "spacieux", comme disent les lamas tibétains. Encore une fois, il ne s'agit pas de ne pas avoir de pensées, mais de ne pas réagir à ce qui s'élève dans l'esprit. Être calme et stable ne veut pas dire que l'on n'a plus de pensées, mais que l'on a intégré le "mouvement" (des pensées) à la méditation. Namkhai Norbu Rinpoché explique : "Méditer signifie simplement maintenir la présence, que ce soit dans l'état calme ou dans le mouvement : il n'y a rien sur quoi méditer. Il n'y a rien à rechercher, de plus clair ou de plus élevé, en dehors de la reconnaissance et de la

continuation de notre état de pure présence non duelle7." On devient simplement éveillé et conscient du processus, mais complètement détendu en même temps. Cela est très proche de l'esprit d'abandon que l'on trouve dans le Reiki. C'est pourquoi le Reiki amène parfois spontanément à l'état de méditation. De toute façon, les deux sont indissociables ! Beaucoup de gens se font une fausse idée de ce qu'est la méditation et renoncent avant même d'avoir commencé, pensant que cela nécessite de rester immobile pendant des heures, ou d'obtenir un état d'esprit particulier, ou encore de s'entraîner à voir différentes couleurs... Cependant, il existe une approche beaucoup plus simple, beaucoup plus proche de nous, qui consiste simplement à être plus conscient, plus présent, plus attentif, plus vigilant et moins distrait dans sa vie. N'est-ce pas ce que nous demanderions à un bon praticien en Reiki ? Mon maître de Reiki a pratiqué pendant dix ans en Thaïlande, comme simple moine. Il se dégage de lui quelque chose de particulier et à la fois de si ordinaire...

Méditer, c'est retrouver ce sentiment d'authenticité et de spontanéité. Mais cette grande simplicité nous échappe...

7 - Question : Peut-on accélérer les choses en pratiquant le Reiki sur une personne proche de la mort, ou en phase terminale par exemple ? J'aurais peur de me sentir responsable et même coupable si, par ma pratique du Reiki, la personne venait à mourir...

Réponse : Laissez-moi vous raconter une expérience qui est arrivée à l'une de mes stagiaires.

Cette amie venait régulièrement donner du Reiki au père d'un camarade, dont la mort était imminente. Cet homme gravement malade, atteint d'un cancer je crois, était en phase terminale, et le corps médical ne lui accordait plus que quelques semaines à vivre... Toute la famille était prévenue de l'état avancé de la maladie et venait donc régulièrement le voir. Mon amie était constamment dérangée et ne pouvait pas mener à bien ses pratiques de Reiki. Elle décida donc de travailler uniquement à distance, sans l'avoir clairement exprimé à ce monsieur, puisqu'il était déjà consentant pour le soin par imposition des mains. Après quelques jours seulement de pratique, elle apprit le décès soudain de cet homme et se sentit immédiatement responsable. Elle en éprouva une grande culpabilité et résolut de ne plus jamais pratiquer le Reiki. En effet, elle pensait que, si le Reiki pouvait accélérer la mort de quelqu'un, c'était donc une pratique préjudiciable, fort éloignée de ce que l'on pouvait en espérer... en apparence du moins. Un soir, contre toute attente, elle se mit à faire de l'écriture automatique. Le message reçu semblait venir de la personne qui venait de mourir. Voici ce qui était dit : "Je te remercie pour tout le Reiki que tu m'as envoyé. Cela m'a été d'une très grande aide, et cela m'a permis de mieux vivre cet état de transition. Encore merci." Mais au lieu de rassurer mon amie, ce message n'eut pour résultat que de renforcer ses propres doutes. Un jour, n'en pouvant plus, elle se rendit chez une médium de ses connaissances, une personne honnête et de confiance.

Celle-ci accepta de réaliser le "contact"...

Je souhaite ouvrir ici une parenthèse pour dire que je ne connais pas vraiment ce type d'expérience ni ne l'encourage. Je n'approuve pas toutes ces tentatives de "trans-communication", au cours desquelles on tâche coûte que coûte de maintenir le contact avec la personne disparue, et peut-être de la retenir inconsciemment auprès de soi. J'estime que cela n'aide pas les vivants à faire leur deuil. En revanche,

bien sûr, je comprends très bien la démarche d'une telle personne en état de souffrance...

Grâce à ce médium, mon amie a pu établir un nouveau contact et, cette fois, la réponse fut beaucoup plus directe : "Mais pour qui te prends-tu, toi qui crois avoir un pouvoir de vie ou de mort sur les créatures ? Sache que seul Dieu donne la vie, et que Dieu seul la reprend.

Maintenmt si veux savoir, sache aussi que le Reiki est la meilleure chose que tu aies pu pratiquer et que cela m'a été d'un grand bénéfice..."

Depuis, cette amie a repris totalement confiance dans sa pratique du Reiki, et elle a tenu à me raconter cette expérience. Laissons donc le Reiki libre de toute limitation. Un individu sur le point de mourir peut tout à fait saisir l'opportunité d'un soin Reiki pour mieux opérer sa "transition" et ainsi partir dans la Lumière... À moins qu'une personne cliniquement morte décide, au contraire, de revenir dans le monde des humains ! C'est ce qui est arrivé apparemment à Mme Takata⁸.

Le Reiki permet d'élucider ou de trancher des situations qui ne sont pas claires. Partant de là, il peut hâter une fin, dans le cas d'une personne malade, ou apporter un soulagement. C'est en tout cas ma conviction, et c'est dans cet esprit de complet abandon que je pratiquerais en pareille circonstance. De plus, pour beaucoup, le Reiki apparaît comme un excellent système d'accompagnement aux mourants, et un soin mental peut être tout à fait approprié...

8 - Question : Peut-on faire un soin Reiki à distance sur une personne qui ne serait pas prévenue, ou qui refuserait de recevoir du Reiki ?

Réponse : D'une manière générale, nous ne devons pas interférer dans le libre arbitre de chacun, ou agir contre la volonté d'autrui, tout comme nous ne pouvons forcer quiconque à changer sa perception de la réalité ou à vouloir guérir. C'est pourquoi, j'encourage vivement dans mes stages à toujours respecter un certain accord avec celui ou celle qui reçoit ce soin.

Nous pouvons, par exemple, déterminer l'heure précise à laquelle le soin sera envoyé. Cela permettra à la personne qui le recevra de se préparer et, surtout, de se responsabiliser. Cela établira un cadre clair et précis dans notre relation avec elle. Son engagement consistera à rester tranquille, à se mettre en état de réceptivité. Elle pourra rester assise ou allongée, écouter de la musique, mais cesser toute activité importante. Cela est primordial. Je pense aussi que la personne doit en exprimer la demande, indiquant par là qu'elle est prête à changer. Le don d'énergie n'en aura ainsi que plus de valeur. Vous pouvez aussi bien sûr envoyer un soin, par amour, sans formalité, sans convention précise... comme vous enverriez une bonne pensée, une prière ou une dédicace. En fait, cela dépend vraiment de la motivation, et de la situation.

En revanche, vous ne pouvez pas *décider* d'une thérapie pour qui que ce soit. On n'a jamais vu un thérapeute descendre dans la rue et aller chercher ses patients ! Je ressens fondamentalement que c'est à la personne qui désire recevoir le soin de faire cette démarche.

De même, il faut savoir que rien de négatif ne passe avec le Reiki : s'il n'est pas souhaitable qu'un

patient reçoive ce type d'énergie, rien ne se passera. En revanche, du point de vue de notre éthique, il n'est pas recommandé de pratiquer sur une personne qui n'est ni prévenue, ni consciente, ni consentante et cela même si notre intention est de rendre service. A qui voulez-vous rendre réellement service, à la personne concernée ou à votre désir à vous de la voir guérie ? Souvent, on me demande d'envoyer un soin à untel qui souffre. C'est tout à fait louable de demander de l'aide pour quelqu'un qui nous est cher. Mais très souvent, je n'entends pas la demande de la *personne concernée*, mais celle de la personne qui exprime cette requête.

Voici une anecdote très significative à ce sujet : une amie m'a raconté qu'une de ses connaissances lui avait demandé d'envoyer du Reiki à son père, qui était alcoolique. Ce qu'elle fit, bien que le père lui-même n'en eût pas exprimé la demande, ni ne fût au courant des soins qui allaient lui être envoyés. Quelque temps après, son amie la rappela et lui demanda de continuer les soins, car son père avait décidé subitement de suivre une cure de désintoxication, et cela l'aiderait sûrement à mieux en finir avec la dépendance. Un peu contre son gré, car le père n'était toujours pas averti, elle accepta toutefois de poursuivre les soins. Une dizaine de jours plus tard, son amie l'appela de nouveau, en lui disant combien le Reiki était merveilleux, car son père était sorti plus tôt que prévu du centre de désintoxication, ayant obtenu les résultats espérés, au grand étonnement des médecins. Mais elle jugeait toutefois opportun de demander la poursuite des soins pour permettre une meilleure réintégration de son père dans la vie quotidienne. Mon amie s'exécuta, songeant toutefois qu'il aurait mieux valu que la personne concernée en fit elle-même la demande... Quelques jours après, elle reçut un appel téléphonique de son amie, lui enjoignant cette fois-ci d'arrêter les soins à distance. En effet, un dimanche, alors que toute la famille était réunie, son père avait exprimé sa reconnaissance envers ses enfants pour toute l'aide et l'attention qu'ils avaient bien voulu lui témoigner ces temps-ci, et surtout, il avait tenu à remercier une "certaine personne" qu'il ne connaissait pas, mais qui l'avait sans doute beaucoup aidé, à travers ses bonnes pensées ou ses prières... Il le disait ainsi car il ne connaissait pas la pratique du Reiki. Cependant, il avait aussi demandé à tout le monde d'arrêter de l'aider, ainsi que la "personne" en question, car il avait décidé de se remettre à boire, parce qu'il aimait cela, et que c'était *son* choix...

Ce fut pour mon amie une expérience très significative, une grande leçon et jamais plus elle n'envoya du Reiki si la personne n'en formulait pas *elle-même* la demande, ou si cela ne correspondait pas à une profonde intuition. Il est cependant des cas où nous ressentons qu'une personne est en danger: Il est alors tout à fait possible de lui envoyer du Reiki. Même si nous ne disposons d'aucun moyen pour la joindre. Nous pourrions toujours le faire par la suite... Un enfant, une personne dans le coma, ou un accidenté de la route peuvent eux aussi bénéficier d'une aide ponctuelle et spontanée. Il suffit de demander à l'un des proches s'il consent à ce que nous intervenions. Je pense que s'il est nécessaire de poser des règles de conduite, d'avoir un code pour nos séances de Reiki, nous devons avant tout savoir nous adapter à la situation présente et pratiquer d'une façon informelle. Encore une fois, il nous faut garder à la conscience l' *esprit du Reiki*. Les règles sont là pour nous aider à ne pas faire d'erreurs et à poser un cadre juste pour nos pratiques.

Maintenant, selon les enseignements non-duels du Reiki japonais, envoyer ou non du Reiki à quelqu'un qui n'a rien demandé n'est pas vraiment la (bonne) question. En réalité, cela dépend des circonstances et comme ce n'est pas *nous* qui agissons, l'Univers sait si c'est bien ou pas pour la personne. Ainsi que le disait Hyakuten Inamoto : "si vous avez besoin de permission, vous la demandez !"

9 - Question : L'initiation est-elle vraiment indispensable pour pratiquer le Reiki ? J'ai finalement l'impression que je faisais déjà du Reiki sans le savoir...

Réponse : L'initiation est en fait à la base même du Reiki. Ce qui importe dans une initiation, c'est son impact sur la conscience, l'émergence spirituelle qui peut s'ensuivre, ou encore, pour certains, l'ouverture de l'esprit, l'évolution psychologique et l'épanouissement de l'être. Nous recevons, à travers les différentes initiations du Reiki, une possibilité d'accomplissement.

C'est d'ailleurs le sens exact du mot sanscrit *siddhi*, que l'on a traduit vulgairement par "pouvoir". Il s'agit surtout d'une transmission de "pouvoir spirituel", un pouvoir de transformation de l'être, développé par la pratique régulière du Reiki. J'ai connu nombre de personnes qui pratiquaient déjà la guérison, sans avoir reçu d'initiations spécifiques, et qui ont pu ainsi complètement modifier leur mode de vie, leur comportement et leurs réactions face aux événements. C'est pour moi, de loin, l'aspect le plus important de cette discipline. De plus, leur pratique de guérison a pris une nouvelle amplitude.

D'un point de vue plus "technique", certains ajustements se produisent durant l'initiation du Reiki, un peu comme si notre conscience entrait en résonance avec l'Énergie Universelle. Dès lors, nous sommes assurés de ne plus faire passer notre propre énergie, notre magnétisme personnel et limité, et de ne plus nous épuiser ni recevoir en retour l'énergie "perversive", selon l'expression utilisée par l'énergétique chinoise.

Il n'y a en principe aucune différence entre l'Énergie du Reiki et le magnétisme, car il n'y a qu'une seule Énergie dans l'univers, qui se manifeste sous différentes formes. Simplement, avec le Reiki, nous prenons l'Énergie directement à la source, qui est d'une pureté totale, tandis qu'avec le magnétisme nous sommes au niveau relatif de la manifestation, c'est-à-dire de l'énergie polarisée (yin-yang) et de celle relative aux cinq éléments. Dans ce cas, l'énergie passe à travers nos canaux non purifiés, et il peut s'ensuivre une fuite de notre réserve vitale, ainsi qu'un transfert de nos pollutions émotionnelles, de nos limitations, de nos tensions, de nos résistances et de beaucoup de nos peurs inconscientes, soit tout ce qui conditionne l'ego. Je ne souhaite pas discréditer le travail de nos amis magnétiseurs, car je l'estime et je sais la démarche de nombre d'entre eux sincère et altruiste. Il faut bien comprendre que si la personne est déjà un saint ou un être réalisé, elle n'a pas fondamentalement besoin d'une telle initiation !

Mais très souvent, en pratiquant le magnétisme, outre nos bons côtés, voire notre ferveur et notre foi, sans le savoir, nous transmettons nos énergies limitées, car l'*accord* n'est pas parfait.

L'un des aspects les plus importants du Reiki est le "non-agir". Cela signifie que nous sommes dispensés de "faire" quoi que ce soit pour que l'Énergie passe. Même les plus grands magnétiseurs, ceux qui affirment pratiquer la guérison spirituelle, font toujours un petit quelque chose pour devenir un canal d'énergie. Alors qu'en Reiki nous ne cherchons pas à le devenir puisque nous le sommes. Dans l'expression "être canal", le mot "être" est encore plus important que le mot "canal". Avec le Reiki, nous sommes dans l'*être* et non dans le faire. Ce serait manquer d'humilité que de penser que nous n'avons pas besoin de bénédiction, de consécration, ou d'initiation, pour devenir un bon canal de l'Énergie Universelle. Et beaucoup pèchent un peu par orgueil. J'ai connu quelques magnétiseurs qui n'ont jamais pu se conformer à la pratique du Reiki, parce que la notion de n'avoir "rien à faire" et de ne pas s'impliquer, justement, les dérangeait profondément, les déstabilisait. Cela remettait considérablement en question leur participation, en tant que guérisseur, car le fait de diriger eux-mêmes la pratique les nourrissait, leur

donnait de l'importance et, bien souvent, du pouvoir. En Reiki, nous nous effaçons complètement, et nous ne nous approprions pas la guérison, cela est clair dès le départ ! Néanmoins, certains continuent de s'identifier à leurs résultats, de même que certains magnétiseurs possèdent déjà en eux le véritable esprit du Reiki.

Voici une petite histoire pour terminer : Une de mes amies, donnait des soins également, et son approche était, en apparence, sensiblement la même qu'en Reiki. Nous parlions souvent de nos pratiques respectives, mais elle ne comprenait pas la nécessité de recevoir une initiation. En tout cas, il était clair pour elle qu'elle n'en avait pas besoin ! Sans vouloir à aucun moment la convaincre, je lui suggérai cependant qu'il était toujours bon de recevoir une "bénédiction", et que cela n'allait de toute façon pas à l'encontre de ce qu'elle possédait déjà.

Au contraire, cela pouvait éveiller en elle une autre dimension ou un autre regard sur sa propre pratique, et l'enrichir. Elle me répondit que, vu sous cet angle, elle voulait bien recevoir l'initiation du Reiki !

Ce qui se passa ensuite pour elle est inexprimable. Elle qui me disait être déjà "canal", affirmant qu'elle ne s'impliquait pas durant un soin (ce qui était sûrement vrai), qu'elle laissait faire..., elle put, par la grâce du Reiki, et par son ouverture surtout, vraiment sentir la *différence* et la *dimension réelle* du Reiki. Depuis, ses parents et sa soeur se sont fait initier, ses amis ont suivi le séminaire, et certains de ses patients sont même, à son invitation, venus recevoir les initiations.

Une autre de mes connaissances participait régulièrement à des groupes d'échange Reiki entre personnes initiées, sans avoir reçu au préalable d'initiation. Elle possédait cependant beaucoup de magnétisme. Puis elle se fit initier assez rapidement et, outre la transformation intérieure vécue durant son stage, elle fut réellement surprise de sentir une telle différence sur le plan de l'énergie. Celle-ci avait gagné en intensité et en amplitude. Cette personne se sentait également différente en pratiquant. C'était vraiment une expérience toute nouvelle et merveilleuse pour elle.

Il est difficile de définir ce qu'est réellement le Reiki. C'est comme si l'on vous demandait de mettre tout l'univers dans une bouteille, c'est impossible. L'important est le chemin d'évolution que suit la personne après son initiation ; et ce chemin sera différent pour chacun, selon ce qui est approprié et utile. Il n'existe pas de modèle préétabli non plus, car c'est un chemin de vie, de toute une vie.

Si vous êtes engagé dans une démarche de guérison ou de relation d'aide, je pense aujourd'hui que l'initiation est presque indispensable. C'est un moyen plus direct, plus efficace, plus rapide aussi, mais surtout plus sûr. Indépendamment de cela, il y a aussi toujours le risque d'emmener son ego partout avec soi.

10 - Question : Que se passe-t-il exactement pendant une initiation ?

Réponse : Cette question revient souvent, mais il est des fois où nous sommes tenus d'observer le *noble silence*... !

Dans certains de mes stages, je dis parfois pour plaisanter que, pour cette question, j'utilise mon joker ! Cependant, en quelques mots, l'initiation du Reiki agit sur différents niveaux. Le premier est le niveau spirituel, qui est une empreinte sacrée, sur notre conscience, où sont déposées des semences d'Éveil et de libération. C'est une bénédiction, un baptême, un sacrement ou, mieux encore, une Pentecôte ! Une connexion s'établit ainsi avec notre nature divine, cette dimension de la Totalité en nous. Don Alexander employait souvent le mot anglais *attunement*, qui signifie "accorder", "aligner", comme si les initiations du Reiki favorisaient une mise en résonance, unifiant notre conscience individuelle avec l'Énergie primordiale. Ce travail d'harmonisation se fait parfois, mais pas toujours, avec l'aide des symboles du Reiki, dont l'origine sacrée est en partie issue du bouddhisme ésotérique. Cela dit, à ce niveau de pratique, le Reiki revêt un caractère universel et n'est pas relié à l'expression d'une seule religion... Il s'adresse à tous.

Puis vient le niveau énergétique. Nous ajustons nos différents canaux subtils afin que l'Énergie nous traverse sans encombre. Car l'Énergie, elle, n'a pas de problèmes pour passer ! Il s'agit d'une mise en phase et d'une purification ou d'un ré-accordage de tout notre système énergétique. On dit parfois qu'un canal spécifique est ouvert pour laisser le libre passage à l'Énergie. Mais cela ne correspond pas aux notions que j'ai de l'énergétique yogique. Il me semble plus juste en effet de dire que des accords, des résonances, s'effectuent grâce aux initiations du Reiki. De même, selon le rituel utilisé, un travail particulier est réalisé au niveau des différents centres d'énergie, ou chakras. Un changement profond s'opère alors dans le fonctionnement énergétique, différent selon chacun. C'est la raison pour laquelle on parle de cette fameuse période de vingt et un jours d'adaptation et de purification/transformation.

Au niveau physique, une guérison, par exemple, peut se produire. J'ai assisté à des transformations radicales chez certaines personnes : une ancienne douleur disparaissait à jamais, ou une prise de conscience fondamentale avait lieu. Ma première initiatrice nous avait raconté qu'à la suite d'une initiation de premier degré l'un de ses stagiaires avait dû se rendre à l'évidence : il n'avait plus besoin de ses lunettes ! Mais sans aller systématiquement jusque-là, disons que, pour la plupart, un processus de changement commence à s'actualiser.

Ainsi, un système performant permettant le passage de l'Énergie est déjà en place en chacun de nous. Ce qui nous manque, c'est une forme d'ajustement que propose l'initiateur, et l'initiation surtout. Je vais me risquer à utiliser une analogie très impropre, voire incorrecte, mais tant pis. Ceux qui me connaissent sauront que c'est juste pour les besoins de la cause !

Prenons l'exemple d'une télévision : elle est livrée prête à l'emploi, mais à la condition que le technicien fasse les réglages préalables des différentes fréquences, du son, de l'image, de la couleur, de l'antenne, etc. Ce travail correspond en fait aux différentes initiations. Le premier degré, comme à la Redoute, est une valeur sûre, qui s'obtient en quarante-huit heures chrono !

Avec le deuxième degré, on vous installe une parabole sur le toit, afin d'élargir l'éventail des possibilités, et l'on vous offre la télécommande, pour les soins à distance. J'espère n'avoir choqué personne ! Il est probable que certains guérisseurs aient déjà ouvert en eux quelques canaux, mais le travail reste incomplet tant que *tous* les ajustements n'ont pas été faits.

Certains sont déjà alignés sur la bonne fréquence, d'autres ont l'image, mais il leur manque le son, pour d'autres encore, c'est la couleur qui fait défaut... En Reiki, nous avons en plus l'image en relief et le son en Dolby stéréo ! Voilà pourquoi l'initiation est si importante de nos jours, car rares sont ceux qui peuvent prétendre avoir le niveau de conscience juste pour être un vrai canal de l'Énergie Universelle.

Comme me l'écrivait Nicole Montineri, cette amie éveillée avec qui j'ai partagé un jour les initiations du Reiki : "Cher Patrice, tu peux être certain du caractère sacré du Reiki, et les personnes qui ont porté à notre connaissance cette initiation étaient des êtres hautement réalisés."9 Jouissant de cette condition éveillée de façon permanente et étant dotée d'une extrême sensibilité, ces quelques paroles furent pour moi une nouvelle confirmation de la dimension profondément spirituelle du Reiki.

Le Reiki est un don merveilleux, qui nous a été transmis par de réels Bodhisattvas, des êtres voués à l'Éveil spirituel pour le bien d'autrui. Nourrissons de la reconnaissance et du respect pour cet enseignement. En Reiki, la gratitude et l'émerveillement sont des sentiments très importants à développer. Mais ne soyons pas trop prosélytes, ne cherchons pas pour autant à convertir tout le monde !

11 - Question : Peut-on mal utiliser le Reiki ? Quelqu'un qui ferait de la magie noire, par exemple, peut-il utiliser la procédure du contact à distance, ou du soin mental, pour donner plus de force à ses pratiques nuisibles ?

Réponse : Il est absolument *impossible* de mal utiliser une Énergie telle que le Reiki. Le Reiki a été créé pour ne fonctionner que dans un sens positif, celui de la guérison.

Il ne peut pas servir de canal pour autre chose, surtout si les intentions ne sont pas bonnes.

En revanche, une personne qui tient à utiliser incorrectement le Reiki doit s'attendre à un "choc en retour" certain et terrible. Cela pourra se traduire par une perte de son énergie vitale, engendrant inconfort et maladies. De même, des événements et obstacles fâcheux pourront survenir dans sa vie. Le Reiki est un don d'amour, de grâce et de bénédiction, et non un mode d'emploi pour des rituels de magie. Mme Takata disait aussi que le Reiki possédait une sagesse inhérente si bien qu'on ne pouvait mal l'utiliser, et qu'il disparaissait de lui-même au moindre abus.

12 - Question : Dans la mesure où le deuxième degré est plus puissant, les réactions sur autrui sont-elles plus fortes ?

Réponse : En Reiki, il faut toujours se souvenir qu'une personne n'appelle à elle que la quantité d'Énergie dont elle a besoin, et ce que l'on soit premier, deuxième degré ou encore maître de Reiki. Toutefois, un deuxième degré, avec un canal d'énergie plus ouvert et une plus grande amplitude offerte par les symboles, sera à même de transmettre une énergie plus puissante. Mais c'est toujours le receveur qui décide de ce qui est le plus juste et approprié pour lui. En outre, le Reiki est une énergie douée de conscience et d'intelligence ainsi que d'un grand pouvoir de discernement. Il est dommage de voir parfois des praticiens émettre des peurs concernant l'application du Reiki, ou l'usage du traitement mental, par exemple. Le plus important est de s'abandonner simplement, de demeurer dans la confiance du Reiki, et de surveiller d'éventuelles réactions engendrées par les soins. L'essentiel n'est donc pas de savoir si un deuxième degré peut donner davantage d'énergie, mais si le receveur est suffisamment ouvert pour

accepter ce qu'on veut bien lui faire passer.

13 - Question : Dans le même ordre d'idées, le maître de Reiki a-t-il un pouvoir de guérison supérieur ?

Réponse : Le rôle d'un enseignant est de donner à son tour les initiations et la transmission du Reiki. Sa fonction est d'inspirer et de délivrer le message et l'esprit correct du Reiki. Il serait donc mensonger de faire croire qu'un initiateur a quelque chose de plus, un "pouvoir" supplémentaire. Le degré d'initiateur est le degré de l'enseignement. On ne doit pas donner l'initiation dans le seul but d'une influence ou d'une bénédiction spirituelle, sans montrer comment la retransmettre. Chaque degré forme un tout et doit être enseigné comme tel.

Chaque initiation apporte, il est vrai, une ouverture supplémentaire. Mais la motivation ne doit pas être de s'approprier un pouvoir plus grand. Dans ce cas, le Reiki ne sera d'aucune utilité, ni pour soi ni pour autrui.

14 - Question : Nous avons tous été initiés au Reiki et pourtant j'ai remarqué que nous avons une qualité d'énergie différente dans les mains : certaines étaient plus chaudes, ou plus intenses que d'autres. Comment expliquez-vous cela ?

Réponse : Certains gardent même les mains froides... Nous avons tous ici reçu la *même* initiation, et le même accord a été réalisé pour chacun d'entre nous ; ou plutôt, nous avons tous été reliés et mis en résonance avec l'Énergie, mais chacun est un canal particulier, unique.

Or, ce qui importe c'est la connexion, l'alignement à cette Énergie Reiki. De façon imagée, disons que nous sommes tous reliés à la centrale EDF, mais certains sont des ampoules de 40, de 60, ou de 100 watts, alors que d'autres sont de véritables hallogènes.

Ainsi, nous avons l'immense responsabilité de veiller à garder aussi purs que possible notre système énergétique et notre engagement envers le Reiki. Une grande grâce nous a été accordée durant ces initiations, mais le chemin n'est pas fini pour autant. En tant que canaux pour la guérison, nous devons avoir une éthique de vie spirituelle. Je ne fais pas allusion à une quelconque morale, bien que cela puisse aussi en faire partie. J'encourage surtout chacun à trouver pour lui-même une voie de développement spirituel et de croissance intérieure. Cela peut et doit passer par une hygiène de vie, un autotraitement régulier de Reiki, et, pour certains, par la pratique du yoga, du tai-chi, du chi-kong, de la méditation ou de la prière, selon les cas. Sur un plan plus relatif, je conseille si possible de s'abstenir de fumer. Les lamas tibétains ont observé que la fumée obstrue les canaux subtils d'énergie, notamment le canal central, à travers lequel circule le Souffle de Vie. Il existe une complète interdépendance entre le corps, l'énergie et l'esprit, d'où l'intérêt d'avoir une pratique qui inclue ces trois aspects de l'être. Le corps affecte l'esprit autant que l'esprit affecte le corps, et les deux sont étroitement liés. Nous devons donc nous engager dans

un chemin de progression et de purification spirituelle "du corps, de la parole (énergie) et de l'esprit", comme il est dit dans les enseignements bouddhistes.

15 - Question : J'ai encore du mal à comprendre le sens d'être simplement un "canal" pour transmettre le Reiki. Comment est-il possible, qu' *en ne faisant rien* l'on puisse donner et apporter aux autres toute l'énergie de guérison dont ils ont besoin ?

Réponse : C'est, encore une fois, le pouvoir de l'initiation qui nous donne cette faculté particulière. Mais d'un certain point de vue, nous ne devons pas rester passifs pour autant.

Être canal ne signifie pas rester inconscient ou endormi, même si le Reiki passe également pendant notre sommeil ! Ce qui est fait *en conscience* acquiert davantage de valeur et de sens.

C'est pourquoi, même si le Reiki agit à notre insu, nous devons être vigilants lors de la pratique, c'est-à-dire dans un état d' *attention, sans intention* ! Il est nécessaire de trouver ce juste milieu, qui consiste à ne pas rester prisonnier de ses inhibitions, de ses peurs et de son manque de confiance, et à ne pas se montrer trop dirigiste ni interventionniste non plus. Il faut admettre le pouvoir des initiations et de la tradition dont elles proviennent. Le Reiki est bien plus puissant si l'on est dans la conscience de ce que l'on fait, au moment où on le fait. Ne pas

être distrait ni trop concentré pour autant... Quand vous pratiquez le Reiki, seul le Reiki doit exister. L'ego relatif doit disparaître pour que le plein pouvoir du Reiki se manifeste. Être dans le non-agir revient peut-être à agir en accord avec les lois et les forces de l'univers, à s'abandonner et s'en remettre totalement...

16 - Question : J'ai des difficultés à faire la part des choses entre l'aspect sacré du Reiki, sa dimension spirituelle, et l'échange financier, le fait de devoir payer pour recevoir une initiation.

Je comprends, bien sûr, que vous soyez rémunéré pour le temps que vous passez à nous enseigner, mais il y a là quelque chose qui m'échappe et qui me met mal à l'aise. Ce n'est pas tant le prix demandé, mais le fait d'avoir à payer pour quelque chose de spirituel...

Réponse : Cette question revient souvent, et déjà, de nombreuses réponses ont été données.

D'autres enseignants de Reiki y ont aussi apporté leur contribution. Pour ma part, j'ai envie de vous poser la question suivante : qu'est-ce qui est le plus important à vos yeux aujourd'hui ?

Est-ce le fait de devoir payer pour vos initiations, ou *le fait de les recevoir* ? Restez bien conscient du véritable objectif de votre démarche dans le Reiki.

Malheureusement, je ne connais pas de système parfait actuellement... Doit-on donner gratuitement

l'enseignement du Reiki et les initiations? Doit-on proposer à chacun de payer en fonction de ses moyens ? Faut-il offrir des facilités de paiement, échelonnées sur plusieurs mois, afin de rendre le Reiki accessible à tous ? Tous les initiateurs doivent-ils s'aligner sur les mêmes tarifs, afin de supprimer toute divergence entre eux ? Un enseignant est-il obligé de vivre dans un cadre monastique, n'acceptant aucun argent pour lui-même, mais le versant à la communauté, comme dans les temples en Orient ? Doit-on trouver un autre moyen d'échange que l'argent ? Auquel cas bien sûr je proposerais le même à mon inspecteur des impôts !

Beaucoup doutent du Reiki parce qu'ils sont confrontés au fait d'avoir à payer pour recevoir les initiations, mais la dimension réelle et sacrée du Reiki ne s'en trouve pas affectée pour autant. Quand j'ai reçu le Reiki, le deuxième degré surtout, c'était la valeur de ce que je recevais qui primait à mes yeux, indépendamment du prix que cela coûtait. Alors, que dire de la maîtrise ! Encore une fois, le système est ce qu'il est, aussi imparfait et incohérent soit-il. Je vous retourne donc la question : quel est le plus important pour vous *aujourd'hui*, est-ce le prix que coûte l'initiation ou la valeur de ce que vous recevez ? Cette résistance à vous offrir ce à quoi vous tenez le plus ne cache-t-elle pas finalement autre chose ? N'est-ce pas une raison de plus pour ne pas vous "engager" réellement ? Il ne me paraît pas essentiel de trouver une réponse à la question de l'aspect financier dans le Reiki, car elle recouvre à mon avis d'autres implications, et aussi parce que nous risquons de passer beaucoup de temps à polémiquer ! Il serait beaucoup plus juste de demander à la personne ce que représente pour elle la notion de l' *engagement* ? J'ai des amis bouddhistes qui n'ont pas voulu s'engager pour cette simple raison financière, alors que l'un d'eux est réellement malade, et que le Reiki lui aurait été très bénéfique. Si nous pouvions déployer autant d'énergie à nous investir et à nous donner les moyens de recevoir ces initiations que nous en mettons à résister et rationaliser tant et plus sur le Reiki et l'argent, ce serait fantastique... Certains ont besoin de temps pour comprendre leur part d'engagement et de responsabilité dans leur propre processus de guérison.

L'argent n'a sans doute qu'une valeur relative ; il a sûrement la valeur que l'on veut bien lui donner. Le Reiki a dû s'adapter en fonction des époques et des sociétés dans lesquelles il était enseigné. Ce qui était très certainement approprié à un moment donné a pu ne plus l'être par la suite. Il nous faut donc trouver des moyens justes et habiles qui structurent la transmission. Dans la société actuelle, l'argent est le moyen d'échange le plus communément utilisé. Mais, pour ma part, je pense que le Reiki n'a pas vraiment de prix, et ce qui est demandé n'est rien en comparaison de ce qui est donné. C'est pourquoi il est bon de ne pas déprécier le Reiki. En outre, le prix qui est proposé est tout à fait arbitraire. Il faut en être simplement conscient. Cela peut traduire une certaine forme d'engagement, et aussi un moyen d'échange. J'ai moi-même dû payer cette somme-là (et bien plus que ce qui est demandé actuellement) quand j'ai passé les différents degrés de Reiki, et je n'ai pas fait mes stages en fonction de leur prix mais de la *qualité de mes enseignants*, de l'authenticité de leur transmission et du message qu'ils faisaient passer... C'était l'essentiel à mes yeux.

Mon premier maître-Reiki nous avait demandé ce que représentait l'argent pour nous, et nous devions fournir une réponse. Je vous invite à faire de même dès maintenant : "Pour moi, l'argent c'est...". La réponse variera en fonction de chacun. Puis, elle nous avait proposé de remplacer le mot "argent" par le mot "pouvoir". Nous devions reprendre la même phrase, avec la même réponse, mais en mettant le mot "pouvoir" à la place. Enfin, nous devions, toujours en gardant la même réponse, remplacer à nouveau "pouvoir" par "amour"... Certains parmi vous seront très étonnés du résultat ! Je suis sûr que *vous* seul donnez sa vraie valeur au Reiki, indépendamment du prix que vous avez payé.

Plus concrètement, même si le prix du stage semble élevé, sachez qu'il y a aussi, en ce qui me concerne, des frais engagés (location de la salle, impression de la documentation et des certificats remis en fin de stage, frais de déplacements, de logement, etc.). J'exerce une profession libérale et suis soumis par conséquent à toutes les charges sociales obligatoires et autres impôts. Les initiateurs doivent aussi vivre et faire vivre leur famille. Dans le numéro 25 de la revue *Terre du Ciel*, j'ai trouvé à la même question cette réponse intéressante : "Ce que le stagiaire paie n'est pas l'enseignement qu'il reçoit mais le coût des conditions nécessaires pour que celui-ci puisse lui être transmis. Dans nos sociétés, toutes les activités culturelles - théâtre, musique, danse, etc. - sont subventionnées, sponsorisées. Les activités médicales sont "assistées" par la Sécurité sociale. Les pratiques catholiques bénéficient de structures amorties depuis des siècles. Par contre, les activités que nous proposons [...] ne sont "soutenues" financièrement par personne et c'est pourquoi leur prix est à leur vraie valeur, qui, par comparaison, peut paraître élevé."

Quant à mes tarifs, vous remarquerez qu'ils s'alignent sur ceux pratiqués en majorité, ni plus ni moins, afin de respecter justement un certain équilibre entre tous les formateurs actuels. Étant formateur indépendant, je ne suis pas tenu non plus d'appliquer les tarifs proposés par l'Alliance-Reiki en France, qui peuvent paraître excessifs à certains, surtout pour les deuxième et troisième degrés.

17 - Question : Certains disent qu'il faut se protéger quand on pratique le Reiki, parce qu'on peut parfois se sentir mal ou épuisé après un soin, qu'en pensez-vous ?

Réponse : Il n'y a pas lieu de se protéger avec le Reiki parce que, justement, l'on travaille avec l'Énergie (Universelle) du Reiki. Ce qui n'est pas le cas avec d'autres types de soins, le magnétisme entre autres, où le praticien est bien souvent "participant" ou "intervenant", et s'expose ainsi à des retours possibles, ou des fuites de sa propre énergie. Le Reiki nous ouvre à la compréhension qu'il n'est pas nécessaire de se préserver et nous permet de changer nos perspectives car, comme l'enseigne le lama Sogyal Rinpoché, "même si la négativité existe parmi les êtres, elle n'existe pas cependant d'un point de vue absolu". Jacqueline, une de mes élèves, disait également : "Je ne crois pas au mal mais à la souffrance que cause notre ignorance..." Nous devons nous interroger si nous nous sentons mal après un soin. En tant que thérapeutes, nous devons avant tout nous demander si nous pratiquons le Reiki dans l'intention de traiter seulement la partie malade ou si, à travers le soin, nous nous mettons en contact avec la partie saine, fondamentalement non malade et déjà guérie?! Si le Reiki est vraiment pratiqué dans cette perspective, non seulement nous ne nous sentirons pas épuisés après un soin, mais nous serons même régénérés, car nous recevrons la même qualité d'Énergie.

C'est la raison pour laquelle, dans le Reiki, nous n'avons pas cette vision partielle avec le "mal" d'un côté, et le "bien" de l'autre. Nous ne cherchons même pas à expulser le mal. Nous travaillons avec lui, en vue de le convertir.

"Nous n'avons pas besoin de chasser le mal. Nous pouvons le prendre dans nos bras et le transformer d'une façon non violente et non dualiste¹⁰."

En revanche, ce qui me semble intéressant, c'est de savoir pourquoi certaines personnes ont le sentiment d'avoir à se protéger. Et de *qui*, ou de *quoi* véritablement ? Qu'est-ce qui fait écho en elles au

moment où elles traitent ? Pendant un soin, il est possible d'entrer en résonance avec le problème de l'autre, parce que ce qu'il vit fait partie de *notre* réalité et un peu de notre histoire ; or, si son "problème" trouve en nous un écho, nous en sommes responsables. Il en va de même de l'hostilité que nous pouvons être amenés à ressentir au cours de notre vie...

Bien que ce ne soit pas évident pour beaucoup d'entre nous, nous devrions traiter sans nous impliquer sur le plan émotionnel. Car, quelle est notre attente face à telle ou telle personne ?

Quelle est l'intention de départ ? Traitons-nous l'autre pour lui-même, ou pour notre propre satisfaction de le voir guéri ? Je pense que nous ne devrions pas traiter une personne si nous sentons que notre *relation* avec elle n'est pas complètement claire, ou si nous percevons trop de pression de sa part, ou encore si nous nourrissons trop d'attentes par rapport à elle. C'est sans doute pour cela qu'il est difficile d'être le meilleur thérapeute pour son conjoint ou ses proches, parce qu'il y a trop d'implications émotionnelles, conscientes ou inconscientes, de part et d'autre. Je ne dis pas non plus qu'on ne peut pas faire de Reiki à sa famille, bien au contraire ! Mais, dans le cadre d'une véritable thérapie de changement, qui demande souvent du temps, il vaut mieux s'adresser à un praticien plus neutre, et moins concerné émotionnellement.

Plutôt que de se protéger, j'encourage à demeurer dans la confiance et la certitude du Reiki, et à développer en soi ces sentiments. Vous pouvez aussi faire quelques minutes de méditation avant un soin, afin de faire le point, de vérifier votre état d'esprit et de vous remémorer le sens profond du Reiki.

Dans les enseignements du bouddhisme tibétain, lorsque nous pratiquons la guérison par exemple, il nous est demandé de visualiser intérieurement, au niveau de notre cœur, la présence du Bouddha (il est aussi possible d'imaginer celle du Christ, d'un saint, ou d'un être réalisé...), de ne plus nous considérer sous notre forme conventionnelle, mais de développer la confiance absolue, la "confiance de Vajra", pour utiliser la terminologie de cette tradition.

Ainsi, ce n'est plus notre "moi" ordinaire qui absorbe la négativité des autres, mais le "Bouddha recycleur"^a à l'intérieur de nous, qui sait transmuter les charges négatives et les souffrances de chacun en ambrosie de sagesse...

Cependant, avec le Reiki, le travail se fait tout seul, sans même qu'il soit besoin de visualiser quoi que ce soit. Alors, soyez simplement, et profondément, établi dans cette confiance.

18 - Question : Le Reiki peut-il nous protéger contre les mauvais sorts, les envoûtements, la sorcellerie... ou simplement les pensées négatives des autres ?

Réponse : La fonction première du Reiki n'est pas de nous protéger. Don Alexander nous enseignait que dans une relation d'amour comme le Reiki, il n'était nul besoin de "protection", parce que l'on réalisait alors qu'il n'y avait fondamentalement pas d'agresseur ! Tant que nous pensons "protection", c'est que nous ne sommes pas dans la juste perspective du Reiki. Le rôle véritable du Reiki est de nous relier à l'Absolu, à la Totalité, à la Complétude. Le sentiment de la "séparation" entre soi-même et le reste de l'univers n'existe plus. Si je vois Dieu en moi, si je ressens et maintiens Sa présence en mon cœur, où le

mal pourrait-il résider ? Il n'a pas sa place. Ou encore, selon Sogyal Rinpoché : "Fondamentalement, l'ignorance n'existe pas véritablement, de même que l'obscurité n'existe pas vraiment s'il y a de la lumière.

Si on prend sa torche pour chercher l'obscurité, on ne la trouve pas !" Je ne nie pas la réalité extérieure de la sorcellerie, mais quelle est la part de responsabilité de la personne qui vit ce phénomène ? À quoi cela fait-il écho ? Qu'est-ce qui, en elle, la rend vulnérable à de telles pratiques ? Je n'ai pas envie de faire de ces personnes des victimes misérables, en m'apitoyant sur leur (mauvais) sort. Beaucoup sont envoûtées par leur propre histoire et leur propre négativité, ce qui, dans le jeu de l'interdépendance, peut se manifester alors par un jeteur de sorts "extérieur". Regardons plutôt ce qui en nous n'est pas en équilibre, et aidons ces personnes à faire de même. Aidons-les à trouver en elles-mêmes une image forte, moins vulnérable. Nous passons généralement beaucoup plus de temps à chasser le mal qu'à chercher la présence apaisante de Dieu en nous-mêmes. Je pense néanmoins que c'est pourtant le chemin à suivre. Je ne crois pas vraiment à l'existence d'un démon extérieur. La pratique régulière du Reiki permet de rehausser l'énergie vitale d'un individu afin de le délivrer de l'emprise des influences et des forces négatives environnantes, comme disent les Tibétains.

Selon la perspective du bouddhisme, il n'y a pas de démons extérieurs, séparés de notre propre esprit, car ceux-ci ne sont que la forme apparente de nos démons intérieurs, c'est-à-dire en définitives, de toutes nos pensées ou émotions négatives et destructrices.

Le Reiki exprime à sa manière l'unique présence du divin, ou de l'Énergie. Don Alexander l'explique très bien : si l'on est dans la perspective du Tout, qui est l'agresseur ? Finalement, cela me rappelle un épisode de la série télévisée *Kung-Fu*, où David Carradine, capturé par des cowboys, devait choisir entre descendre dans une fosse à serpents ou être pendu ! Il se revoyait alors dans son monastère de Shaolin, auprès de son maître qui lui enseignait la Sagesse... Celui-ci lui expliquait notamment qu'il n'y avait pas d'agresseur extérieur, mais seulement en son cœur, et que s'il faisait un avec tout être et toute chose à l'intérieur de lui, il ne rencontrerait plus d'assaillant. Ainsi choisit-il la fosse à serpents et, tout en marchant d'une façon proche du tai-chi, avec lenteur et conscience, il se répétait et actualisait en lui-même : "Faisant UN avec la nature, comment celle-ci pourrait-elle me faire du mal ?"

Les mauvais sorts, la sorcellerie, ont un pouvoir tant que l'on est deux en soi. Tant que l'on est divisé intérieurement, on expérimente la division à l'extérieur de soi. Toute la pratique spirituelle consiste à retrouver cet état de complétude originelle. Le Reiki est un bon enseignement pour cela.

19 - Question : Je suis un peu perdu en ce qui concerne les différentes positions de mains, enseignées dans le premier degré. J'ai notamment observé quelques différences entre les initiateurs que j'ai pu rencontrer. Pouvez-vous m'éclairer sur ce point ?

Réponse : Toutes les positions ont été enseignées comme un guide dans notre pratique du Reiki, et comme un moyen de nous harmoniser avec le corps de la personne traitée, en fonction de sa taille, et de celle de nos mains. Lorsque Mme Takata voyait arriver des bûcherons dans ses stages de Reiki, elle en était très contente et s'exclamait : "Vous, vous avez des *mains-Reiki* !", parce qu'avec *une seule* position ils couvraient plusieurs parties du corps ! Les positions, qui sont importantes et doivent être respectées,

du moins au début, servent là aussi à nous donner une orientation dans nos soins, sans que l'ego soit impliqué. Cela doit être fait avec aise et naturel, c'est pourquoi j'ai appelé mon premier degré "La danse du toucher".

Avec ce qui nous a été enseigné et transmis, nous sommes sûrs de tout couvrir : organes, plexus nerveux, glandes endocrines, chakras, courants d'énergie, etc. Nous pouvons ainsi nous détendre sans trop nous poser de questions sur ce qui doit être fait, parce que de toute façon, en agissant de la sorte, le patient recevra le meilleur. Quelques divergences se sont parfois fait sentir à propos des positions : certains ne sont pas d'accord entre eux ou y attachent beaucoup d'importance. Mon sentiment est que la meilleure des positions est celle du coeur, indépendamment de l'endroit où l'on met les mains ! Pour mettre enfin tout le monde d'accord, sachez qu'au Japon, il n'y avait parfois aucune position formelle d'enseignée ! Dans le Reiki, l'important n'est pas tellement ce qui est fait avec les mains, mais l'état d'esprit du praticien à ce moment-là. Aussi, ce ne sont pas tant les positions qui sont primordiales, mais ce qu'elles permettent de faire. N'en déduisez pas pour autant que les positions sont secondaires, surtout dans le premier degré, mais n'accordez pas trop d'importance à l'aspect technique du Reiki.

Voici pourquoi il s'agit avant tout de positions de bon sens, instinctives. Elles ont une valeur relative, mais il ne faut pas y être trop attaché car le Reiki est libre. En outre, vous pourrez être amenés à trouver vos propres positions selon les circonstances. On m'a raconté que, à l'époque où Mme Takata enseignait à Hawaï, cela se faisait sur quatre demi-journées. La première demi-journée, Mme Takata passait beaucoup de temps à raconter des histoires sur le Reiki, elle donnait aussi la première initiation à chacun, mais n'avait bien souvent pas le temps de montrer les différentes positions. Un jour, pour les mêmes raisons, elle n'eut pas l'occasion non plus d'en faire la démonstration la deuxième demi-journée, tant elle était intarissable. Et la troisième demi-journée fut semblable aux deux autres. Elle racontait toujours autant d'anecdotes, elle donnait les initiations à tout le monde - et les élèves étaient nombreux à cette époque, ce qui lui demandait beaucoup de temps -, mais concernant l'application, rien n'avait été enseigné. Certains d'ailleurs commençaient à s'impatisser, et une personne se fit la réflexion que, si la dernière demi-journée se présentait comme les trois précédentes, elle interviendrait sans tarder. Lors de la quatrième et dernière demi-journée de formation, Mme Takata, fidèle à elle-même, continua à raconter ses expériences..., car c'était bien *cela* son enseignement, en fait. Et lorsqu'un participant lui fit la remarque que tout le monde était venu pour apprendre une méthode d'imposition des mains, et que rien jusqu'à présent n'avait été enseigné, pas même comment poser *une seule* main, elle répondit simplement : *Reiki on, Reiki off* ! en mettant ses mains à plat, simulant une position du Reiki, et les relevant aussitôt pour les déplacer ailleurs. J'ai tenu à vous donner sa réponse en anglais, car il n'existe pas de traduction littérale pour cette expression. Nous pourrions proposer ceci : "Le Reiki n'est pas limité par une position particulière... le vrai Reiki n'est pas dans les positions de mains...", c'est "poser les mains" et "retirer (ou déplacer) les mains", tout simplement !

Actuellement, ce ne serait pas approprié si nous ne passions pas de temps à pratiquer et à enseigner les différentes positions, l'enseignement du Reiki en demeurerait incomplet.

Cependant, nous devons nous méfier du risque de le limiter aux seules positions, et de perdre de vue son essence véritable...

Par ailleurs, je souhaiterais en profiter pour éclaircir quelques points. En effet, j'ai entendu dire que, lorsque nous transmettons le Reiki en tant que "canal", l'Énergie venue du cosmos arrive jusqu'à notre chakra coronal, descend par les différents chakras du haut jusqu'au quatrième, pour ressortir par les

maines, qui sont dans le prolongement du chakra du coeur. C'est, en quelque sorte, une version New Age ! Pour ma part, je pense que c'est à la fois vrai et... inexact. Il s'agit en effet de la perception d'un Reiki séparé, ou "en dehors" de soi. On pense alors qu'il y a, d'un côté, le Reiki, de l'autre, celui qui le transmet et enfin, celui qui le reçoit. Ce ne sont que de simples apparences auxquelles on s'attache. Mais du point de vue de l'Unité, de l'Absolu, ou de l' *holovers*, pour reprendre une expression chère à mon initiateur (qui veut montrer ainsi la différence avec l' *univers*, c'est-à-dire le monde fragmenté et dualiste dans lequel nous vivons), il existe une parfaite union entre celui qui donne, ce qui est donné, et celui qui reçoit. Don Alexander nous enseignait que c'était la fonction même du Reiki que de manifester cette Unité et cette Perfection en ce monde. Le Reiki est partout, en tout lieu et en tout temps, en chaque être aussi, car il en forme la partie la plus essentielle. Il exprime la non-séparation entre soi et le reste de l'univers. C'est pourquoi, lorsque je pose les mains sur quelqu'un, j'explique souvent que la guérison ne vient pas de l'extérieur, mais s'élève du coeur même de l'être soigné, de son *Rei* ou de sa nature fondamentale, qui est également celle de tous les êtres et de toutes les choses. Paradoxalement, à ce niveau-là de compréhension, il n'y aurait fondamentalement pas de guérison à "faire", puisque l'on se relie à la partie déjà accomplie de la personne traitée. Le Reiki apparaît avant tout comme une approche réellement spirituelle de la guérison, dans le sens où l'on ne guérit pas une personne d'un point de vue extérieur ou en employant une technique particulière, mais parce qu'on s'est connecté à ce qui, en elle, est *déjà* guéri, dans l'ici et maintenant de sa conscience, ou dans le non-temps fondamental, avant même d'avoir eu besoin de poser les mains.

Mais je sais que cela reste pour certains un point difficile à comprendre...

20 - Question : Puisque nous avons tous ce potentiel de guérison en nous, puisque nous sommes déjà guéris *fondamentalement* et que, de plus, nous ne devons pas intervenir dans le processus de guérison, alors, pourquoi faire du Reiki ? Pourquoi ne pas laisser les choses suivre leur cours naturellement ?

Réponse : Au niveau absolu de notre nature ultime, effectivement, il n'existe aucune maladie et tout est fondamentalement parfait. Cependant, au niveau relatif de notre condition et de notre vie ordinaire, nous faisons tous, sans exception, l'expérience d'une grande souffrance.

C'est pourquoi le Reiki est une pratique très importante et très précieuse pour *actualiser* la guérison potentielle, la faire s'élever. Si les choses sont parfaites du point de vue de l'absolu, il ne faut pas en conclure qu'il en va de même pour nous tous actuellement. Tant que n'ont pas lieu cette reconnaissance et cette réalisation, le chemin de la purification et de la guérison reste à parcourir. Le Reiki est une pratique de guérison spirituelle qui traite non seulement l'aspect purement physique, mais purifie aussi nos schémas, nos mémoires et nos conditionnements spirituels, jusqu'au *karma*, est-il dit. Cela prend du temps, parfois toute la vie... mais de toute façon, sachez que les choses suivront leur cours et que la vie se chargera de vous donner les leçons qui vous seront utiles.

Le Reiki, comme toute voie spirituelle, ou même comme toute analyse ou thérapie, nous propose de travailler sur nous-mêmes, et si, par le passé, nous avons pris du temps pour nous nuire, nous pouvons en trouver pour nous reconstruire et nous prendre en charge, pour obtenir des grâces, et faire que la note soit moins salée (*dixit* Don Alexander) ! En outre, même si nous sommes déjà guéris dans le non-temps du Reiki, il nous reste encore à en faire la découverte.

21 - Question : Peut-on devenir un meilleur thérapeute-Reiki et accroître son efficacité en utilisant d'autres méthodes ou supports (cristaux, techniques manuelles, etc.) ?

Réponse : Le Reiki est déjà entier, complet et parfait en lui-même, il n'y a donc pas lieu de vouloir le rendre plus grand qu'il n'est. Quelle arrogance ! Concernant l'Éveil spirituel, ou l'Illumination, on a coutume de dire que les êtres sensibles ordinaires ne l'altèrent pas et que les Bouddhas eux-mêmes ne peuvent l'améliorer. Ce qui est parfait est parfait. Je pense que les cristaux ont effectivement besoin de la force et de la lumière du Reiki, mais je ne crois pas que le Reiki ait besoin de l'énergie des cristaux.

Je connais nombre de thérapeutes qui ont complété leur approche par le Reiki : cela me paraît être une très bonne initiative, aussi bien pour eux que pour leurs patients. Mais c'est très différent d'utiliser des cristaux, ou d'autres méthodes, pour renforcer l'efficacité du Reiki !

Cela signifierait que l'on considère le Reiki comme une vulgaire technique, à laquelle on en associerait une autre pour un meilleur rendement ! Cette vision-là déprécie le Reiki et lui enlève sa justesse et sa profondeur spirituelle. Elle témoigne d'un profond manque de compréhension. Si tel est votre cas, vous expérimenterez le Reiki dont vous avez la représentation, et les effets que vous obtiendrez seront à la mesure de votre confiance, ou de vos limitations (et résistances) en lui.

Il est cependant possible de devenir meilleur thérapeute. Je crois que c'est Phyllis Furumoto qui disait que notre responsabilité était de grandir avec le Reiki. Être canal d'une Énergie spirituelle telle que le Reiki implique que nous soyons sincèrement en quête de libération. Cela constitue pour moi la vraie nature de l'engagement spirituel. C'est développer la vigilance, l'attention douce et présente, que propose l'approche de la méditation. Je ne fais pas référence ici à une méditation "exotique", au cours de laquelle nous sommes censés visualiser différentes couleurs, ressentir une énergie traverser les chakras, ou bien contacter des entités nous délivrant je ne sais quel message... Je vous invite simplement à devenir un peu plus conscient de vous, de votre réalité corporelle, de vos pensées et de tout ce qui anime votre esprit. Vous développerez naturellement dans votre vie un bon coeur, une attention aimante envers les êtres, un calme intérieur et une plus grande sagesse. Et les autres, ceux que vous rencontrerez et soignerez, le sentiront.

J'aimerais, à ce propos, partager avec vous un passage du livre du maître Matsumo Jitsudo¹¹ :

"Le texte de Daïnitchi-kyo explique que réaliser *bodai* (l'illumination) signifie se connaître soi-même tel qu'on est, et connaître soi-même son propre coeur tel qu'il est, c'est retrouver la sagesse innée qui existe au fond de nous.

Connaître son propre coeur tel qu'il est, c'est prendre conscience de sa nature de Bouddha.

Quand on parle de pratique spirituelle ou d'ascèses, il ne s'agit de rien d'autre que de ce cheminement vers cette prise de conscience. De plus, ce chemin n'est pas loin de nous, il est là, sous nos pieds. Cette voie n'existe pas en dehors de la vie quotidienne.

Le Bouddha Shakyamouni a dit : "Il n'y a pas de *dharma* séparé de ce monde ; il n'y a pas de Bouddha séparé des hommes."

En fait, finalement, ce n'est pas tant la méthode utilisée, Reiki ou autre, qui est importante, mais la qualité de celui qui pratique, sa générosité de coeur et sa profonde motivation : "C'est pourquoi le médecin doit aborder les patients avec un esprit de grand amour, de grande compassion, un esprit d'aspiration à l'Éveil de tous. C'est dans cet esprit qu'il se propose de soulager les souffrances de ses patients...

Si deux médecins donnent le même médicament, l'un ayant l'esprit de compassion, l'autre ne l'ayant pas, le remède reçu du médecin ayant cet esprit de compassion serait plus efficace que le remède reçu de l'autre, simplement parce que le remède sera alors chargé de la force de l'amour et de la compassion qui sont très grandes"¹².

Je ne peux que vous encourager à trouver vous-même votre propre voie. Puisse le Reiki vous y aider !

22 - Question : Dans les enseignements tantriques, lorsqu'une initiation est donnée, il nous est demandé d'observer un engagement particulier lié à cette initiation. Quels sont nos engagements avec les initiations de Reiki ?

Réponse : Je me suis souvent posé la question, parce qu'à l'origine le Reiki n'impose aucune règle de conduite particulière, aucun engagement. Cependant, je tiens à en proposer quelques-uns : le premier consiste à se donner du Reiki tous les jours, ou le plus souvent possible, et de dédier et offrir cette pratique à tous les êtres. C'est très bien de penser à soi, de s'occuper de soi, mais c'est encore mieux de le faire en pensant que cela pourra être utile aux autres. C'est avec cette profonde motivation que nous devons pratiquer. Si nous trouvons le bonheur et la paix en nous, alors nous serons réellement en mesure de venir en aide aux autres. Nous honorons ainsi le Reiki à travers cette loi de l'interdépendance. Car nous avons une certaine responsabilité envers tous les êtres. C'est pourquoi notre engagement, notre premier commandement, est d'aller bien nous-mêmes, de mieux en mieux. Et cela, pas seulement au niveau de notre corps, mais aussi de notre esprit, de notre conscience. Seul importe l'Éveil de notre esprit, c'est-à-dire notre cheminement sur la Voie de l'Éveil spirituel, car, en tant qu'êtres humains, nous avons une responsabilité envers tous les êtres, auxquels nous sommes reliés.

Le deuxième engagement commande de ne jamais faire croire aux autres que nous sommes à l'origine des guérisons dont nous sommes témoins. J'entends des personnes dire, même en Reiki, qu'elles ont accompli telle ou telle guérison... Ayons au moins l'humilité de reconnaître que nous ne sommes pas LE grand guérisseur que nous prétendons être, ou que le pouvoir particulier de guérison que nous avons reçu est le nôtre. Ce Serait manquer de respect au véritable esprit du Reiki.

En ce qui concerne le deuxième degré, il convient de ne pas montrer les symboles à autrui, ni de les reproduire sous quelque forme que ce soit. Cela étant, je rappelle que nous avons quand même reçu d'Usui les cinq préceptes...

23 - Question : J'observe parfois une contradiction entre le lâcher-prise, le non-effort et le laisser-aller du premier degré, avec les efforts de visualisation des symboles que nous devons faire durant les pratiques du deuxième degré...

Réponse : L'état d'esprit dans la pratique du deuxième degré doit rester identique à celui qui est demandé dans le premier degré : non-intervention, non-implication, non-effort et absence de concentration forcée. Peut-être faites-vous allusion à la phase d'apprentissage des différents symboles par laquelle nous avons tous dû passer ? C'est un peu comme dans un stage de conduite : au début, vous êtes très tendu à chaque changement de vitesse, car vous devez veiller à débrayer tout en relâchant la pédale d'accélérateur, passer la bonne vitesse, tenir le volant et bien regarder la route... Aujourd'hui, vous conduisez spontanément tout en appréciant le paysage ! Cela ne vous demande aucun effort particulier, juste l'attention correcte. Il en va exactement de même avec le deuxième degré du Reiki. Au début, il est nécessaire d'intégrer les symboles, leurs différents mantras, et les procédures d'utilisation. Par la suite, la pratique devient beaucoup plus naturelle, spontanée... À mes début, je croyais qu'il était impératif de visualiser la personne à laquelle je devais envoyer du Reiki et cela me posait un gros problème, car une fois les yeux fermés, je ne voyais que du noir. J'étais un peu désespéré, et j'ai même pensé que le Reiki n'était pas pour moi ! Mais je me suis rendu compte que la connexion s'établissait spontanément sitôt que le symbole approprié était tracé, grâce à l'initiation reçue. Bien sûr, avant un soin, je m'accorde quelques minutes pour penser à ce que je vais faire et à la personne à laquelle je vais transmettre du Reiki, mais cela n'implique pas forcément de "visualiser" cette personne. Je peux me relier à elle par le coeur, par exemple, sous la forme d'un ressenti, mais pas par une image concrète. Il existe en fait de nombreux

moyens très différents. J'insiste sur le fait que la pratique doit se faire avant tout dans un état détendu, relaxé. Pour certaines personnes, la visualisation est très facile et naturelle et ne leur demande aucun effort particulier. Chacun, à partir de ce qui est enseigné, doit trouver ce qui lui convient personnellement, ce qui est le plus approprié à son cas. Soyez habile avec vous-même.

24 - Question : Dans le même ordre d'idées, est-il important de faire une prière avant d'imposer les mains, ou de se relier à l'Énergie avec une visualisation de lumière blanche ou quelque chose de semblable ?

Réponse : Le Reiki est instantanément mis à notre disposition sitôt l'initiation transmise et l'*intention* de le pratiquer. Mme Takata enseignait la chose suivante : "Quand l'initiation est terminée, l'énergie est toujours en marche. L'étudiant n'a qu'à décider de donner, ou pas, des traitements." Par conséquent, dans l'absolu, il n'est pas nécessaire de faire quoi que ce soit pour s'y relier ! En outre, tout le monde n'est pas croyant, et j'ai même eu des stagiaires athées qui possédaient une grande capacité pour la relation d'aide. Sur un plan plus relatif, une prière peut nous aider à changer notre espace intérieur, à nous ouvrir davantage, à lâcher certaines peurs et autres résistances, dans un véritable esprit d'abandon. Dans ce cas, nous nous en remettons à l'Absolu. Mais je reste persuadé néanmoins que la prière, si elle nous est utile, n'est pas indispensable pour le Reiki à proprement parler. Adopter la *position du gasshō*, les mains jointes devant son cœur, tel qu'enseigné dans le Reiki japonais, est suffisant. Je n'encourage pas cependant à accompagner la pratique du Reiki par une quelconque visualisation d'une lumière blanche ou quoi que ce soit d'autre. Car en faisant cela, nous ne sommes plus dans le Reiki pur mais dans une forme d'intervention ou de "guérison psychique". En outre, cela témoigne d'un manque de confiance dans le pouvoir du Reiki. Il existe une profonde différence entre la vraie lumière du Reiki et celle qui est créée ou visualisée par notre esprit. Il ne s'agit pas là de "créer" une guérison - ce que mon initiateur appelait faire du "Reiki-abracadabra". En revanche, il convient de demeurer dans un état de complète disponibilité vis-à-vis de l'Énergie. Donner ou transmettre du Reiki de cette manière est un travail très noble. Avec son humour et son respect habituel, Don Alexander nous disait aussi que le "Reiki-abracadabra" n'était pas mauvais en soi, mais que ce n'était pas la manière la plus élevée de pratiquer.

Nous avons notre petite idée de ce que peut faire le Reiki, alors qu'il est capable de faire cent fois plus !

25 - Question : Peut-on réciter des mantras *pendant* un soin ?

Réponse : Encore une fois, ne mélangez pas tout. Quand vous faites du Reiki, faites du Reiki, et quand vous priez ou récitez des mantras, récitez simplement des mantras ! Mon expérience m'a appris que, lors d'un soin Reiki, l'envie de prononcer des mantras disparaît d'elle-même, parce que cela n'est pas utile et que seul demeure le silence... Faites du Reiki votre pratique du moment. En fait, vous devez vous demander quelle est votre intention lorsque vous répétez des mantras : est-ce pour donner plus de force au soin, ou est-ce dans le but de rester centré durant le traitement ? Le Reiki n'a besoin de rien d'autre, il

est l'expression même de l'Énergie de guérison. En revanche, je ne suis pas contre le fait de réciter des mantras dans le but d'être présent et centré, à condition que cela ne devienne pas un exercice de concentration trop important. Mais il est possible que vous finissiez par vous apercevoir que cela n'est même pas nécessaire. Toutefois, en dehors d'un soin, vous pouvez très bien pratiquer la prière ou des mantras, car ils sont porteurs de bénédictions, et en faire l'offrande pour la guérison d'autrui. Dans le bouddhisme il est dit que "le son du mantra dissipe l'ignorance et les émotions perturbatrices".

Une fois acquis le deuxième degré du Reiki, vous aurez à votre disposition divers mantras pour la guérison, et vous pourrez alors vous en servir comme support naturel durant vos séances, sans que cela devienne pour autant une obsession ! Le deuxième degré deviendra véritablement une danse, la "danse des symboles", ainsi que je le nomme.

26 - Question : Est-il indispensable de recevoir le deuxième degré du Reiki ?

Réponse : Il est tout à fait possible de recevoir le premier degré, et de ne pratiquer que lui toute sa vie. Certains affirment d'ailleurs n'avoir reçu *que* le premier degré, tandis que d'autres se croient supérieurs parce qu'ils ont reçu le deuxième degré... Il ne vous manque rien si vous ne possédez pas ce deuxième degré. Chaque degré est un tout, complet en lui-même. Bien sûr, d'un autre point de vue, le deuxième degré est l'accomplissement ou l'aboutissement dans la voie du Reiki. Il enrichit l'expérience et le lien avec le Reiki s'intensifie, s'affine, devient plus puissant et plus intime. Don Alexander disait qu'avec le deuxième degré on entrait vraiment dans le cœur du Reiki, on en saisissait l'essence ! C'est aussi un niveau plus spirituel, plus philosophique, plus métaphysique. C'est un enseignement sacré, durant lequel nous sommes amenés à pénétrer dans les profondeurs et les mystères du Reiki. Cela ne signifie pas non plus qu'il manque une dimension spirituelle dans le premier degré, bien au contraire, mais elle n'est pas aussi clairement exprimée que dans le deuxième degré. Dans le premier degré, on introduit la base de l'enseignement. On y apprend les pratiques méditatives et énergétiques, ainsi que les méthodes d'imposition des mains, avec les nombreuses expériences que cela comporte.

C'est le fondement. En japonais, on appelle ce niveau *Sho Den*, ou niveau élémentaire. Il est également indispensable d'attendre quelques mois avant d'entreprendre le deuxième niveau, afin d'avoir déjà un certain vécu du Reiki et de pouvoir l'expérimenter pleinement. Même si certaines personnes semblent prêtes pour un deuxième degré, mis à part de très rares exceptions, j'attends toujours un minimum de six mois pour leur permettre d'intégrer l'énergie des initiations du premier degré, et de vivre les expériences et les changements indispensables.

On accède au deuxième degré quand cela prend un sens pour soi. Il faut se sentir prêt, avoir la maturité nécessaire, c'est pourquoi il n'est pas recommandé d'enseigner un deuxième degré à un enfant, par exemple. Le deuxième degré représente davantage que l'acquisition d'une simple technique ; il se vit avant tout comme une intense expérience et un chemin d'évolution et de profonde transformation. La relation au Reiki s'approfondit, s'intensifie, car l'on entre dans l'énergie et la dimension sacrée des symboles d'Usui. On remarque que les traitements de base sont renforcés grâce à l'ouverture suscitée par la nouvelle initiation d'une part, et par l'apprentissage de certaines clés d'activation de l'Énergie, d'autre part. L'apprentissage vise aussi les traitements émotionnels et mentaux, et la transmission du Reiki à distance. Si vous le souhaitez, il est même possible de traiter la planète, les situations de la vie, de

réparer son passé, de préparer son futur ! De nombreuses autres pratiques sont également enseignées...

Le deuxième degré est réellement un enrichissement et offre finalement beaucoup de possibilités par rapport au premier niveau. Mes stagiaires trouvent d'ailleurs qu'il est aussi plus fort, plus puissant... L'expression "plus profond" me semble cependant plus juste.

27 - Question : Faut-il réellement préserver et garder secrets les symboles du Reiki ?

Réponse : Ils ont déjà été divulgués par certaines personnes sans discernement, sans aucun respect ni gratitude pour l'enseignement sacré du Reiki. Soit comme un scoop, par souci de sensationnel, soit par ignorance en pensant que ce serait utile aux autres... De toute façon, cela reste sans valeur en dehors du contexte de l'initiation et de l'enseignement qui lui correspond.

Ce sont des symboles actifs, rendus vivants par une conscience initiée. Ils ne sont pas comparables avec des pentacles que l'on pourrait afficher sur un mur ou porter sur soi.

Certains ne voient dans le Reiki que l'aspect technique et n'ont aucune idée de sa véritable valeur spirituelle. Cela ne présente donc aucun intérêt de les divulguer, si ce n'est de créer encore plus de confusion dans l'esprit des gens, de ternir l'image du Reiki, ou de lui faire du tort.

28 - Question : Quels conseils nous donneriez-vous pour accomplir au mieux un soin par imposition des mains ?

Réponse : Traitez votre patient comme s'il était vous-même, en lui donnant toute l'attention et toute la tendresse que vous aimeriez recevoir. Traitez son corps comme si c'était le vôtre.

Imaginez que vous êtes allongé à sa place. Dans la mesure du possible, prévoyez suffisamment de temps : d'une part pour la séance elle-même qui, comme vous le savez, peut durer facilement plus d'une heure, d'autre part pour parler avec votre patient de ses besoins, du déroulement de la séance, ainsi que pour échanger vos impressions respectives à la fin du soin. Il peut être important pour lui d'exprimer les émotions ressenties au cours du traitement.

Certaines personnes ont aussi besoin de temps pour "revenir" et intégrer la réalité ordinaire.

Si vous n'êtes pas psychologue ou psychothérapeute, soyez très vigilant quant à vos paroles.

Demandez-vous toujours si ce que vous allez dire à votre patient lui sera réellement utile, ou si vous le faites pour vous, pour la satisfaction de pouvoir exprimer votre ressenti ou partager votre intuition. J'ai connu quelques personnes particulièrement sensibles, capables soi-disant de percevoir les auras des autres, affirmer par exemple qu'un tel avait une belle aura ou que les chakras d'un autre étaient déséquilibrés ! Mais en disant cela, elles ne parlaient pas vraiment de la personne concernée, mais de

leur faculté à percevoir ce que la majorité ne voyait pas (et de toute façon, ce qui était perçu à ce moment-là ne l'était qu'à travers leur filtre personnel) !

Voilà le piège. J'ai remarqué qu'à mes débuts j'étais assez fier d'exprimer ma sensibilité, mais aussi que cela n'était pas toujours adapté, ni n'aidait vraiment. Un thérapeute n'est pas censé dire aux autres ce qu'ils doivent faire, car c'est de l'abus de pouvoir, même inconscient, et cela risque notamment d'entraîner un phénomène de dépendance. Au contraire, un bon thérapeute est un miroir, en ce sens qu'il peut aider une personne à trouver *en elle-même* ses propres réponses et ses propres solutions. Connaissons bien nos limites et nos compétences... Je ressens parfois le besoin de dire certaines choses à des patients, mais j'insiste surtout sur le fait que ce qui vient d'être échangé est vrai dans l'instant, comme avec une photo au Polaroid, et que cela peut être faux, ou inapproprié, l'instant d'après. Le plus important est de ne jamais instaurer une relation de pouvoir avec autrui.

Par ailleurs, il convient de recevoir la personne dans un endroit accueillant, paisible et chaleureux. Un lieu silencieux et sobre, si possible, serait idéal. Concernant la température ambiante, je pense qu'elle ne devrait pas descendre en dessous de 20° C, car il peut se produire un refroidissement physiologique durant une séance, induit par le travail énergétique. Prévoyez donc toujours une couverture ou un châle à portée de main, en cas de besoin. Je rappelle aussi que le patient reste habillé pendant le soin. Il n'est pas besoin, ni conseillé, de se dévêtir intégralement, comme pour un massage.

Faites l'acquisition d'un coussin : l'expérience vous apprendra que le fait de glisser un coussin sous les genoux, soulage les tensions lombaires. Par ailleurs, ce même coussin pourra être placé sous le nombril, lorsque la personne adoptera la position allongée sur le ventre. Ce sont des petits détails qui ont leur importance. Prévoyez aussi une paire de chaussettes en laine pour les plus frileux, notamment les personnes âgées. Certains aussi sont adeptes des couvertures chauffantes ! À vous de voir ce qui convient au mieux en terme de confort pour les personnes que vous recevrez.

Vous pouvez éventuellement diffuser un fond sonore musical, bien que cela ne soit pas indispensable, mais à condition qu'il soit en accord avec les goûts de la personne. Prévoyez cependant une musique relaxante. Mais sachez au fond que le Reiki n'en a pas besoin et que le silence est la plus appropriée des musiques !

Durant une séance, je préfère garder le silence, mais ne l'imposez pas pour autant. Laissez la possibilité à votre patient de pouvoir exprimer à tout moment ce qu'il ressent. Encouragez-le à ne parler que de ce qui est important pour lui, car certains sont des bavards intarissables. Le fait de garder le silence et de tourner son regard vers l'intérieur favorise une attitude de vie plus centrée, moins dispersée, et une plus grande écoute de soi.

Il est souvent suggéré de poser un mouchoir en papier sur les yeux de celui qui reçoit le soin, afin de l'aider à se détendre, de le couper de la lumière du jour, et aussi parce que c'est le seul endroit où vous aurez un contact direct avec la peau. Soyez conscient que la moiteur de vos mains peut déranger. Ayez à ce moment la délicatesse de lui expliquer pourquoi vous faites cela. Imaginons que vous soyez un homme et que vous receviez une dame pour la première fois : sans la prévenir, vous lui placez un mouchoir sur les yeux puis, avec les meilleures intentions du monde, vous établissez un contact avec elle par les classiques impositions de mains... Il y a fort à parier qu'elle aura du mal à se détendre dans un premier temps ! Pour ma part, j'explique toujours ce que je fais et propose qu'à tout moment, si la personne le souhaite, elle puisse enlever le mouchoir. De la même manière, si quelque chose s'élève pendant une séance, ou si un certain inconfort se manifeste, j'encourage la personne à le faire savoir aussitôt. En fait,

il n'y a pas de règle stricte, je n'ai ici que des conseils à vous donner. Chaque praticien, grâce à son expérience, a des suggestions à faire, comme de débrancher le téléphone ou de se laver les mains avant et après un soin, pour une hygiène physique et mentale, et par respect pour l'Énergie et la personne traitée.

Par commodité, prévoyez si possible une table de massage sur pied. Car si le confort de celui qui reçoit est indispensable, celui de la personne qui donne n'est pas à négliger non plus.

D'autant plus qu'en Reiki nous sommes assez statiques, contrairement aux masseurs.

De même, la personne doit se déchausser, desserrer tout vêtement gênant et ne croiser ni les bras ni les jambes. Avant le soin proprement dit, laissez-lui quelques instants pour se détendre, peut-être prendre trois grandes inspirations, et profitez-en de votre côté pour vous centrer un moment et vous préparer à la séance. Faites *gassho* à ce moment-là. Une fois la séance commencée, gardez toujours le contact avec votre patient entre chaque position, ou prévenez-le si vous êtes obligé de vous interrompre un petit moment. Pendant que vous effectuez toutes les positions du visage, tournez votre tête sur le côté, afin de ne pas créer d'inconfort pour votre patient, en lui renvoyant votre haleine sur la figure. Il m'arrive aussi, dans certains cas, de rappeler quelques points essentiels, tels que : "Je n'agis pas par moi-même. Je ne fais rien en mon nom propre. Je ne suis que le moyen, le véhicule (le canal) par lequel s'écoule l'Énergie de guérison et de compassion de l'Univers, de Dieu, ou de tous les Bouddhas. Ce n'est pas *moi* qui décide de ce qui doit être. Les résultats ne m'appartiennent pas. Recevoir, c'est aussi s'en remettre, lâcher prise, s'ouvrir à la bénédiction du Reiki, et permettre à celui-ci de nous donner ce qui est le plus approprié..."

Une fois la séance terminée, laissez un peu de temps à la personne pour revenir à elle. Offrez-lui une boisson, et demandez-lui comment elle se sent. Il y aurait encore beaucoup à dire, mais voici pour l'essentiel.

29 - Question : Je comprends l'importance du sens de la prise en charge de la part du patient, surtout lors d'un soin par imposition des mains, puisque nous avons une proximité physique avec celui-ci, mais qu'en est-il lors d'un soin à distance ?

Réponse : Dans tout processus de guérison, le patient se doit d'être au moins "participant", responsable de lui-même. C'est la célèbre maxime "aide-toi et le *Reiki* t'aidera" ! Cela peut, entre autres, se traduire par l'échange : échanger un service, une offrande, ou s'acquitter du prix demandé pour la séance de Reiki. Maintenant, effectivement, quelle est la participation d'une personne qui reçoit un soin à distance ? Nous attendons d'elle qu'elle soit au moins participante en cessant toute activité, et qu'elle se donne entièrement à ce qu'elle reçoit, d'autant plus que cela ne passe pas par le toucher, qu'il n'y a pas cette proximité d'un soin physique par imposition des mains. Son engagement consiste donc à se rendre disponible pendant toute la durée du soin. Qu'elle soit consciente de l'importance de ce qu'elle reçoit est capital.

Une amie m'a dit un jour avoir obtenu d'excellents résultats avec un soin par imposition des mains sur l'un de ses clients, et qu'elle avait ensuite poursuivi le traitement à distance. Mais au bout de quelque temps, elle avait remarqué une stagnation, comme si les soins n'agissaient plus ou paraissaient moins forts que ceux donnés par imposition des mains. En fait, il s'était avéré que le patient avait fait l'effort d'être

présent au début, lors des soins à distance, mais qu'il avait fini par ne plus être disponible puisque les soins lui étaient de toute façon "envoyés". Je ne pense pas que cela dénote une attitude responsable face aux soins apportés.

Les traitements à distance ont autant de valeur que les soins par imposition des mains. Nous devons donc leur offrir la même disponibilité, la même attention et le même respect, d'autant plus qu'ils ne nous demandent pas de traverser toute la ville ou de tourner deux fois autour du pâté de maisons pour se garer. C'est à nous, thérapeutes, de donner la possibilité au patient de se prendre en charge en lui proposant des directives nettes et précises relatives aux soins que nous allons lui transmettre. Cela peut aussi passer par un contrat d'échanges, similaire à celui proposé pour les séances d'imposition des mains. C'est la raison pour laquelle il est important d'établir clairement la "relation" de guérison.

30 - Question : Je traverse en ce moment une période assez difficile, tant sur le plan physique que moral. Je me traite moi-même, bien sûr, et je reçois du Reiki d'une autre personne également. Malgré cela, j'ai l'impression que mon état s'aggrave. Que me conseillez-vous ?

Réponse : Laissez le processus se faire. Le lama Sogyal Rinpoché, vous aurait conseillé d'aller jusqu'au bout de la dépression et de ne pas vous "attacher au processus" lui-même, mais simplement de le vivre et de passer à *travers*... Il n'y a pas d'autre choix ! Le plus important, disait-il, c'est le *résultat*. Alors, gardez confiance !

En d'autres circonstances, concernant certaines pratiques de purification spirituelle, je me souviens qu'il nous avait dit, avec beaucoup d'humour, que le nettoyage avait justement pour but de faire partir la saleté. C'est un peu comme sous la douche, expliquait-il, on peut être terrifié de voir autant d'impuretés sortir de soi. Mais, par ailleurs, c'est aussi bon signe... C'est le signe que l'on se nettoie !

Ne vous arrêtez donc pas en cours de route, car les états de crise sont bien souvent le passage vers une plus grande harmonie. Il faut d'abord se débarrasser de ce qui ne va pas pour pouvoir aller mieux. Dans toute thérapie, il y a une période difficile de réajustement. Personne n'a dit que c'était une partie de plaisir ! Je ne sais pas si le fait de changer de peau est agréable pour le serpent, ou encore pour une chenille de s'enfermer dans un cocon pour devenir un papillon, personnellement, je ne le pense pas ! Mais c'est aussi une opportunité qui leur est donnée d'avoir par la suite une vie meilleure. Peut-être êtes-vous en train de vivre l'expérience alchimique de la chrysalide pour avoir la joie de vous sentir plus libre par la suite... En tout cas, n'abandonnez pas maintenant, cela est essentiel. Continuez à vous "accompagner" vous-même avec le Reiki. Prendre conscience de son mode de fonctionnement et de ses propres résistances est une phase importante du processus complet de guérison. Et bien sûr, continuez à vous faire aider. Cela me semble essentiel d'être accompagné dans une période de crise.

J'aimerais partager avec vous une expérience très personnelle. Lorsque j'étais plus jeune, j'ai vécu une déception amoureuse très éprouvante. J'étais amoureux fou d'une jeune femme. Bien sûr, avec le recul, je comprends aujourd'hui que je n'avais pas vraiment d'affinités spirituelles avec cette jeune femme. Je ne porte aucun jugement sur elle en disant cela. Simplement, je devais, à cette époque-là, projeter sur cette charmante créature tous les manques, toute la pénurie affective et la carence d'amour qui devaient être les miens ! J'étais très engagé envers elle, très passionné surtout, et lorsque enfin je lui ai proposé de prendre

un appartement avec moi, elle a dû avoir très peur... et, du jour au lendemain, elle a rompu, sans que je comprenne pourquoi. Quoi qu'il en soit, j'ai énormément souffert de cette rupture, sur le plan émotionnel et affectif. Dans un premier temps, j'étais incapable de manger ou d'absorber quoi que ce soit, et je ne fermais pas l'oeil de la nuit. Mes amis m'emmenaient au cinéma, voir des films comiques, mais je pleurais constamment... de chagrin ! Partout où j'allais, j'emportais cette souffrance et cette séparation avec moi, tout comme un escargot transporte sa coquille, partout où il va. Je ressentais cette souffrance dans mon ventre, dans mes tripes, avec la sensation d'une pression très forte au niveau du plexus solaire. Aucune distraction ne me la faisait oublier, aucune fuite n'était possible. Je me sentais impuissant face à la douleur, jusqu'au jour où j'ai décidé de la regarder en face, et de mettre en pratique ce que des lamas tibétains nous avaient enseigné. Alors, comme un samouraï, je me suis assis, et j'ai contemplé cette souffrance. J'ai pratiqué la "méditation de l'attention", j'ai respiré ainsi dans la conscience, ne faisant qu'un avec la sensation de tristesse, l'éprouvant pleinement. À ce moment-là, quelque chose commença à se modifier, sans aucune intervention de ma part. Ma pratique consistait à observer simplement ma douleur, à poser mon regard dessus, sans fuite, et je remarquais alors qu'il n'y avait là que de l'énergie. Quelle découverte !

C'était moi en fait qui "étiquetais" les choses, en bien ou en mal, en joie ou souffrance et, en l'occurrence ici, en manque, en tristesse et en douleur, tant physiques que mentales. Grâce à ce regard d'acceptation, j'entrais en relation avec l'énergie brute des choses. Fondamentalement, je ne percevais que l'énergie première, qui n'est ni bonne ni mauvaise ; c'est seulement ensuite que je lui apposais un "label". Dès que je mettais vraiment ma conscience sur cette souffrance, j'avais l'impression qu'elle disparaissait. Il n'y avait plus de projection d'abandon ou de manque ; il n'y avait plus que de l'énergie. Étrangement, je ne trouvais pas cela si déplaisant !

J'ai pris conscience à ce moment qu'en se situant juste au niveau de l'énergie, les choses se transforment de l'intérieur, naturellement, sans que l'on veuille pour autant changer quoi que ce soit. C'est lorsqu'il y a reconnaissance, confrontation totale, sans échappatoire, que, paradoxalement, le changement devient possible. J'ai alors compris ce que ce lama voulait dire par ces mots : "La plupart de nos souffrances sont psychologiques, nourries par la peur et notre identification avec la douleur. Il est important de briser l'idée que c'est *notre* souffrance, *notre* peur. Concentrez-vous sur la sensation, et non sur vos pensées à son sujet. Concentrez-vous sur le coeur de cette sensation ; pénétrez son espace. Dans ce centre existe une densité d'énergie qui est claire et distincte. Cette énergie a une grande puissance et peut nous transmettre une grande clarté... Ressentez simplement l'énergie, rien de plus¹." Il y a sûrement ici une invitation à vivre votre expérience sans la fuir, à vous relier à l'énergie des émotions, sans les commenter ni les juger. Cela vous demandera peut-être de plonger complètement dans la sensation, de la regarder de l'intérieur, sans vous identifier à la souffrance. Il s'agit de revenir à la pureté de toute chose. Sogyal Rinpoché expliquait aussi ceci, concernant l'attitude à avoir envers ses émotions : "Ressentez simplement. N'émettez pas de jugements. Ne dites pas : "C'est ceci ou cela. C'est bien ou c'est mal." En fait, l'énergie elle-même est pure [...] et c'est nous-mêmes, parfois, qui la rendons négative par elle-même. C'est notre façon de réagir. Le problème, ce n'est pas tellement ce qui s'élève, c'est comment nous y faisons face, comment nous réagissons.¹⁴ J'ai remarqué qu'il n'y a au départ que de l'énergie. Par exemple, si mon état est très exalté, je ressens une sensation dans mon corps, au niveau du plexus solaire entre autres, qui est en fait la même que celle que je ressens si je suis déprimé. La sensation de l'énergie est la même. Le problème réside dans le "concept" qui vient s'y ajouter par la suite : à partir de ce moment, j'expérimente soit le bonheur, soit la tristesse. Mais il est possible, grâce à la méditation, au regard intérieur, à la vision profonde, et maintenant avec l'aide du Reiki, de revenir simplement à l'énergie première des choses, sans les concepts cette fois.

C'est pourquoi il est dit d'observer *profondément*, c'est-à-dire de contempler dans leur réalité intrinsèque, dans leur nudité, la maladie, les problèmes, les frustrations, etc., et de remarquer qu'ils n'ont aucune réalité substantielle : ni matérialité, ni forme, ni poids, ni couleur, ni dimension, ni substance, rien ! Ils sont effectivement vides, "spontanés dans leur vacuité", puisque le produit d'un conditionnement. Lorsque nous percevons cela, ils se libèrent alors d'eux-mêmes, naturellement, spontanément. Dès lors, si nous pénétrons les phénomènes jusque dans leur essence et leur nature intrinsèque, l'aspect solide disparaît. Se révèle alors la dimension de l'énergie, du vide, qui est leur véritable nature. À ce niveau-là, une transformation se produit, non par un désir conscient de vouloir modifier les choses, mais simplement induite par cette nouvelle façon de "percevoir".

Toute l'approche du Reiki, notamment celle du deuxième degré, consiste à nous aider à changer la perspective et la vision que nous avons des choses.

31 - Question : Pouvez-vous expliquer davantage ce point ?

Réponse : Le travail effectué au deuxième degré nous permet de modifier (de purifier, en fait) toute notre perception. Lorsque notre vision change, nous expérimentons différemment la "réalité" du monde. C'est toute l'approche des *tantras* dans l'enseignement bouddhiste. Par exemple, certaines pratiques nous encouragent à percevoir le monde extérieur comme le "palais de la déité". Cela signifie que le monde dans lequel nous vivons, même pollué et en proie à la violence, devient une "terre pure", la résidence du Bouddha. Et nous devons nous-mêmes nous considérer comme cette déité : nous transformons également notre propre apparence, nous ne nous limitons plus simplement à notre moi relatif... Nous devons réellement réaliser cela pour en avoir une profonde expérience. Ce n'est pas seulement un jeu de l'esprit, ni une technique de contrôle, de programmation ou de reconditionnement du mental ! Toutes ces méthodes sont certainement très bien, mais elles ne permettent pas de *dépasser* l'ego. Certaines personnes finissent par enfler d'ailleurs terriblement leur ego avec ces techniques en développant un certain pouvoir sur leur environnement, ainsi que certaines facultés psychiques... La spiritualité est tout autre. Nous nous efforçons, par exemple, de nous considérer comme semblables à un Bouddha, de développer les mêmes qualités et de vivre l'Éveil au quotidien. Nous brisons l'identification avec une image limitée et dépréciée de nous-mêmes. Dans le contexte de la guérison, nous voyons en l'autre (ou en nous-mêmes) sa dimension d'être parfait, d'être guéri, et non sa partie malade. Ce n'est pas simplement un désir que nous projetons sur la personne, car c'est réellement la vérité. C'est l'être *karmique* qui souffre ; notre nature de Bouddha, ou notre Christ intérieur, lui, n'est pas malade ! Il ne s'agit pas d'une création de l'esprit, mais de la réelle nature des choses. Nous avons donc besoin d'un entraînement particulier pour parvenir à cette Vue. Toute l'approche des tantras consiste à nous aider à percevoir cela, par la mise en oeuvre de moyens habiles et de procédés spécifiques. C'est là qu'interviennent les symboles, les mantras, et les visualisations et, dans le cadre d'une transmission spirituelle surtout, l'enseignement d'un maître authentique.

Je trouve que les symboles du Reiki nous aident à changer notre perception. Dans l'enseignement qui m'a été donné sur la compréhension de la nature des symboles du Reiki, cela était clairement expliqué.

32 - Question : Y a-t-il une différence entre un autotraitement et le soin qu'une tierce personne pourrait nous offrir ? J'ai le sentiment, pour ma part, que les traitements que je me donne à moi-même, bien que très agréables, sont un peu moins forts que ceux que je reçois d'une autre personne...

Réponse : On m'a toujours enseigné qu'il n'y avait fondamentalement aucune différence entre le fait de se soigner soi-même et celui d'être soigné par une autre personne, et que la même qualité d'énergie était transmise. J'ai même connu des personnes qui me disaient éprouver davantage de sensations lorsqu'elles se traitaient elles-mêmes, et c'est aussi mon cas. En fait, je pense que cela dépend des circonstances. Cela dit, cette remarque revient souvent. Il en est sans doute ainsi parce que nous sommes à la fois celui qui donne et celui qui reçoit, et le ressenti peut être alors différent. Nous ne nous abandonnons pas autant, et nous sommes parfois moins détendus que si nous étions simplement receveurs. Tout cela peut jouer au niveau de notre réceptivité. L'Énergie, elle, reste identique. Ce sont plutôt l'effet et le processus psychologiques du lâcher-prise qui diffèrent, selon justement que nous sommes receveurs ou que nous nous traitons nous-mêmes. Tout dépend aussi du niveau de la personne qui reçoit. Je pense personnellement que rien ne vaut un bon soin par imposition des mains, reçu d'une autre personne ! La détente est ainsi plus profonde. Enfin, il y a ce qui se passe dans l'instant, ce que l'on est capable de sentir, et ce dont on prend conscience par la suite. La séance ne s'arrête pas une fois que les mains sont enlevées.

33 - Question : Incluez-vous dans vos pratiques un traitement spécifique sur les chakras, et leur accordez-vous une importance particulière ?

Réponse : Oui et non ! Les soins sont faits de telle manière qu'ils incluent, bien souvent, un travail spécifique sur chacun des chakras, sans qu'il soit besoin de les connaître. Les différentes positions de mains qui sont enseignées dans le Reiki Occidental le confirment. Je conseille cependant de ne pas trop se focaliser sur les chakras en particulier, comme c'est un peu la mode actuellement. Je perçois quant à moi que ces centres d'énergie sont en fait des "centres de conscience". Notre conscience s'exprime à travers ces différents foyers. De ce fait, il semble approprié de les traiter tous, en interaction, car la conscience est *une*, même si elle se manifeste de diverses façons. À partir du moment où l'on considère les chakras de cette manière, il devient inutile d'en faire tout une histoire.

Même si un soin porte sur l'ensemble des centres énergétiques, nous devons regarder la personne traitée comme étant une et indivisée. Ainsi, nous ne la fragmentons plus en vain en émotions, sentiments, identité, centre affectif, plan mental... Nous n'interférons plus en insistant sur le traitement d' *un* chakra en particulier, mais nous gardons l'image globale de la personne, et, surtout, nous laissons le Reiki agir. C'est aussi la raison pour laquelle je ne mélange pas les différents systèmes. Ce qui est valable pour un système ne l'est pas forcément pour un autre. S'il y a des règles à respecter dans d'autres disciplines, celles-ci ne s'appliquent pas forcément au Reiki.

Voici quelques exercices d'équilibrage des chakras, que je trouve très agréables à pratiquer (et à recevoir surtout !) : il s'agit d'un traitement d'harmonisation fort plaisant, d'une durée de vingt minutes environ (à adapter selon les cas). Il se déroule suivant un enchaînement de quatre positions. L'effet est très apaisant, mais également très puissant ! La première position consiste à couvrir le chakra coronal d'une main, ainsi que le premier chakra de l'autre (en fait, la main est posée au niveau du pubis, ou à

quelques centimètres au-dessus). J'ai remarqué chez certains une tendance à avoir la tête un peu trop dans les nuages, ou, au contraire, à être trop matérialistes. Nous permettons de la sorte à ces deux aspects de s'harmoniser. Il convient de demeurer au moins cinq minutes (pour chacune des positions), afin de favoriser également une bonne relaxation. Puis, placer une main au niveau du front (sixième chakra), et l'autre au niveau du nombril (deuxième chakra, ombilical). Ici aussi, nous harmonisons une autre polarité car, bien souvent, nous fonctionnons exagérément soit sur le mode "émotionnel", soit sur le mode "mental". Ensuite, mettre une main sur le plexus solaire (troisième chakra) et l'autre au-dessus de la gorge, ou mieux encore, sous le cou, à la base de la nuque. La personne a ainsi le sentiment d'être soutenue dans son "expression de soi", représentée par le chakra de la gorge, et dans son identité profonde, en relation avec le troisième chakra (au niveau du plexus solaire). Car, qu'exprime-t-on, si ce n'est soi-même ?

Pour finir, rassembler les mains au niveau du chakra du coeur (position en T, par exemple) pour permettre une bonne intégration finale et nourrir en énergie cet espace-là de la conscience.

Si, pour une raison ou pour une autre, vous manquez de temps, cet exercice constitue une bonne alternative. Je rappelle qu'il est possible, bien sûr, de s'appliquer soi-même ce soin, ou encore de le pratiquer à distance.

Une amie m'a raconté l'histoire d'un apprenti yogi qui avait, disait-il, "ouvert" ses sept chakras. Il se rendit alors en Inde pour rencontrer un très grand maître. Dès qu'il le vit, il lui expliqua qu'il avait éveillé ses sept chakras ! Et le maître, fort étonné, de répondre : "Comment, mais ne saviez-vous pas qu'il y a en fait *treize* chakras ?" Le jeune homme, stupéfait, décida de méditer et d'ouvrir les six chakras restant. Au bout de quelques mois, il revint voir le maître, en lui annonçant qu'enfin il avait pu ouvrir ses treize chakras. Sur ce, le guru répondit : "Ah ! C'est bien ce que je craignais... Vous savez, les chakras, comme tout le reste, ne sont que des créations de l'esprit. Vous pouvez créer autant de réalités que vous voulez, ce ne seront toujours que des illusions créées par l'esprit... !"

34 - Question : Puisque c'est notre courant de conscience spirituel qui reçoit les initiations du Reiki, ne devrions-nous pas les recevoir non seulement pour cette vie-ci, mais pour *toutes* nos vies à venir ?

Réponse : Je pense que c'est probablement le cas, mais, comme dans votre vie prochaine vous ne vous en souviendrez plus, vous serez obligé de respecter à nouveau l'échange financier proposé pour vos initiations ! Plus sérieusement, même si votre conscience a déjà reçu la bénédiction du Reiki, il faudra cependant procéder aux réajustements énergétiques sur votre nouveau corps. C'est ce que proposera cette nouvelle initiation. Il est fort probable que, dans votre nouvelle vie, vous manifestiez quelque inclinaison à la guérison. Un peu comme si une ancienne mémoire se réactivait... Même les lamas "réincarnés" sont obligés de réapprendre, de recevoir les mêmes enseignements, les mêmes transmissions et initiations. Simplement pour eux, cela va beaucoup plus vite !

35 - Question : Dans le cas d'une femme enceinte qui participe à un stage de Reiki, son bébé reçoit-il lui aussi les initiations et l'ouverture de son canal de guérison ?

Réponse : L'enfant reçoit effectivement une forte influence spirituelle sur son courant de conscience, ainsi qu'une profonde bénédiction, mais son corps énergétique n'étant pas complètement formé, il faudra procéder quelques années après aux différents rituels pour harmoniser ses canaux subtils avec l'Énergie Universelle. Cependant, une première connexion aura déjà été effectuée avec le Reiki, ce qui est particulièrement favorable. Plus tard, il décidera (ou non) lui-même d'accroître ce potentiel. C'est ce qui s'est produit pour mon ex-compagne, alors qu'elle était enceinte de notre fils. Je ne sais pas si c'est en lien avec cela, mais on a toujours trouvé qu'il avait de bonnes mains et une certaine prédisposition pour masser, comment si ses mains allaient tout de suite aux bons endroits. Et à ce jour, il s'est engagé à faire des études de médecine...

36 - Question : Faut-il réellement attendre les six mois que vous demandez pour recevoir le deuxième degré du Reiki ?

Réponse : Je pense effectivement qu'il vaut mieux attendre un peu - six mois ou plus pour certains - pour recevoir le deuxième degré dans de bonnes conditions. Ce délai constituera une période d'intégration de l'Énergie, d'expériences et de changements divers, sur tous les plans. Il permettra aussi la mise en phase et la purification. Il est donc préférable d'avoir déjà une certaine expérience avant de vouloir accéder au deuxième niveau. Il s'agit avant tout d'une voie initiatique : nous ne sommes pas dans une dimension temporelle, il n'y a donc pas lieu de forcer ou de précipiter les choses. Chacun a de plus un rythme qui lui est propre. Dans l'absolu, on pourrait très bien donner le deuxième degré dès le lendemain du premier, certains d'ailleurs n'hésitant pas à le faire, mais je pense que ce type de progression n'est pas approprié à notre niveau de conscience. Je fais néanmoins le vœu que, dans un tel cas, l'Énergie du Reiki s'adapte spontanément de telle façon qu'elle ne crée pas d'inconfort... Cela dit, cela ne me paraît pas un moyen juste de pratiquer. En outre, cette manière de procéder peut déstructurer certaines personnes sur le plan énergétique, quoique d'une manière très subtile. En tout cas, après le premier degré, la personne a une évolution à faire. Il faut donc lui laisser du temps pour intégrer ce nouveau "travail", pour vivre certaines expériences, progresser dans sa pratique. Il ne serait pas vraiment convenable de transmettre les deux niveaux de façon trop rapprochée.

Alors que je finis d'écrire ces lignes sur mon ordinateur, je reçois une lettre de Pierre, un ami stagiaire. Je trouve étonnant la similitude entre ses propres mots et ceux que je viens d'écrire à l'instant. Voici ce qu'il me dit : "Je pense qu'il ne faut pas aller trop vite et passer le deuxième degré, tant que l'on n'a pas la maîtrise du premier et bien compris la profondeur, la spiritualité de ce degré. Je préfère me hâter lentement et avancer dans la tradition, car au-delà de l'imposition des mains, il y a une autre Voie que je veux d'abord maîtriser. J'avance à mon allure et, lorsque j'aurai la certitude d'être prêt, j'envisagerai alors l'accession au deuxième degré..."

J'y vois là une confirmation, ou simplement l'effet d'un phénomène de synchronicité !

Même si une personne me dit être absolument prête pour son deuxième degré, je préfère quand même attendre plusieurs mois avant de le lui transmettre. Je vais poser un tel cadre, lequel lui permettra, entre

autres, de s'imprégner des soins, et de *vivre* à fond cette nouvelle expérience du Reiki. Cela lui sera extrêmement profitable.

37 - Question : Et concernant la maîtrise ?

Réponse : Ce n'est pas le degré de maître qui fait forcément le maître ! Selon moi, le prétendant doit avoir accompli un parcours spirituel *authentique* et non pas se satisfaire d'un mélange de différentes notions New Age, comme c'est un peu trop le cas ! Comme le disait Sogyal Rinpoché, non sans un certain humour : "Le "nouvel âge" c'est bien, mais ce n'est pas le Dharma¹⁵ !" Il disait aussi que le nouvel âge avait un côté très superficiel, qu'il manquait considérablement de profondeur.

La personne doit donc, si elle ne l'a pas déjà accompli, être au moins sérieusement engagée dans un travail sur elle-même, comme une psychothérapie ou une pratique spirituelle, par exemple. Quelle image du Reiki véhiculera un initiateur formé trop vite, ou impliqué dans des schémas émotionnels limitatifs, ou encore intéressé par le seul profit du gain ? Transmettre une initiation, tout le monde serait capable de le faire. Mais transmettre un enseignement et gérer correctement un groupe, cela n'est pas forcément à la portée de tous, ni une vocation universelle ! La personne doit posséder le karma de l'enseignement, le don du verbe, ou cela doit être inscrit sur son thème astrologique. Elle doit également posséder une certaine expérience de la pratique du Reiki, de la thérapie et des soins donnés à autrui. Je pense sincèrement qu'un initiateur a besoin d'être complètement aligné avec ce qu'il fait et avec l'Énergie du Reiki. Il doit aussi être dépositaire de la tradition ainsi que de la transmission authentique. Un enseignant en Reiki a une responsabilité bien plus grande qu'on en croit. J'en prend conscience dans chacun des stages que j'anime...

38 - Question : Je voudrais maintenant travailler différemment avec les symboles du Reiki, m'y relier d'une autre manière, et plus seulement appliquer un mode d'emploi, une méthode. Que puis-je faire ?

Réponse : Avant de vous répondre, je pense qu'il est bon d'expliquer certaines choses. Le Reiki, et principalement le deuxième degré, semble soit se fonder sur, soit être identique à, la pratique et la philosophie des tantras bouddhistes. Le tantra est considéré comme la *voie de la transformation*, car il permet de transformer les apparences illusoire en sagesse, de convertir la vision erronée que l'on a de soi, des êtres et de l'univers, en une vision totalement pure et sacrée. Par exemple, nous ne nous considérons plus sous notre aspect ordinaire et limité, mais nous nous révélons en fait comme des Bouddhas ou des êtres parfaits ! Pour y parvenir, nous mettons en oeuvre des moyens habiles, comme la visualisation de *mandalas*, véritables représentations extérieures de notre univers intérieur. Ou encore, nous pratiquons la visualisation des différents Bouddhas, ou *déités* de méditation - qui sont eux-mêmes une expression de notre nature illuminée - ainsi que la récitation de *mantras*, c'est-à-dire l'Énergie éveillée sous forme de sons. Concrètement, de même que nous n'avons pas encore la capacité de nous voir réellement comme des Bouddhas, et comme nous n'avons pas trouvé l'Éveil à l'*intérieur* de notre

esprit, nous méditons sur la représentation d'un Bouddha qui nous est *extérieur*. Nous considérons que ce Bouddha extérieur n'est pas séparé de nous-mêmes, car cette pratique sert de miroir ; elle permet de révéler la nature de Bouddha qui se trouve à l'intérieur de nous. Il règne donc ici, dès le départ, un sentiment très profond de non-dualité.

S'il nous est difficile de maintenir la contemplation d'un mandala très complexe (notamment parce que cela ne fait pas vraiment partie de notre culture spirituelle), nous pouvons alors "essentialiser" cette pratique à l'aide de la visualisation d'une forme symbolique d'un Bouddha (la déité), véritable archétype de *notre* nature éveillée. Mais celle-ci peut aussi être réduite à sa plus simple expression, et prendre alors la forme d'une écriture, d'un symbole (par exemple, un son pur originel, que l'on appelle "syllabe-germe", ou *bîja* en sanscrit). Nous devons comprendre que notre nature véritable est en fait de même essence que ce symbole, qui en est la représentation "extériorisée". Celui-ci est perçu comme l'expression des qualités inhérentes à l'esprit.

Ainsi, au sein de la tradition bouddhiste tantrique, les différents symboles, tels les mandalas, les déités de méditation, les syllabes sacrées, etc., sont utilisés comme support de contemplation de l'esprit afin de découvrir sa véritable essence, ou la Nature de Bouddha (ou nature divine) *en soi*. C'est pourquoi je reste persuadé qu'à l'origine les symboles du Reiki sont aussi donnés pour la découverte de sa vraie nature. Bien qu'aucune instruction n'ait été officiellement donnée ou transmise dans le Reiki à ce sujet, en tout cas dans l'enseignement de Mme Takata car le Reiki japonais nous a offert d'autres pistes, je pense cependant que nous pouvons nous y relier par la méditation ou par la contemplation. Nous pouvons les visualiser sur une fleur de lotus, entourés d'un disque lunaire, par exemple, et en répéter les mantras sacrés intérieurement. Je sais par expérience qu'il est alors possible de découvrir leur sens le plus profond. Don Alexander, dans ses stages d'approfondissement au Reiki, et également durant ma longue formation à la maîtrise, nous apprenait à méditer ainsi. C'était d'une grande richesse. Nous commençons par une méditation silencieuse, informelle. Puis, de cet espace, nous commençons à faire apparaître mentalement un symbole. Nous le contemplions avec l'oeil de l'esprit (celui-ci ne devrait pas être perçu comme trop solide ou matériel, mais plutôt comme ayant la nature d'un arc-en-ciel, ou comme étant un symbole d'énergie et de lumière).

Je m'aidais également du mantra pour faciliter la connexion intérieure. Je créais davantage le sentiment de sa présence que je ne le voyais. Puis, Don nous recommandait de le faire venir en nous et de l'unir à notre esprit, ou de le faire siéger dans notre coeur, et de faire un avec lui, de devenir de la même nature et de la même essence que lui. Nous restions ainsi un long moment en silence. Nous avions bien souvent une perception intuitive du symbole, et un sens nouveau nous était offert. Cela renforçait notre lien avec le Reiki. Je sais qu'avant d'enseigner un deuxième degré Don restait parfois plusieurs heures en méditation sur les symboles du Reiki.

Concernant les "syllabes-germes", les moines, au Japon, font un exercice semblable de méditation, notamment dans les écoles Shingon et Tendai de bouddhisme ésotérique. Cela fait partie de leur pratique. Il s'agit en effet d'un travail d'identification pour que rayonne et resplendisse la liberté naturelle de l'esprit...

Réponse : Il s'agit ici d'une période de purification, de transformation et d'ajustement. Durant cette phase, divers événements peuvent se produire à tous les niveaux de l'être, depuis la simple réaction physique à une prise de conscience spirituelle. Je suis pour ma part moins précis sur le nombre de jours exact, bien que cela corresponde effectivement à une réalité pour certains. Cette période peut s'étendre bien au-delà des trois semaines habituelles, voire même sur plusieurs mois. Paula Horan¹⁶ explique, en revanche, que l'énergie circule trois jours dans chacun des sept chakras, d'où la nécessité des *vingt et un* jours.

L'initiation nous porte, nous élève, surtout au début. Parfois, elle agit en profondeur, sur le plan émotionnel, et il arrive que certains ne se reconnaissent pas, tant la transformation est grande. C'est ce que ressentent la plupart des gens après leur stage de Reiki. D'autres se sentent très joyeux, très inspirés, ils "planent"! Pour d'autres encore il ne se passe rien, ou bien ils ne se rendent compte de rien. Mais bien souvent, un processus d'élimination est en cours. Certains schémas sont réactivés, comme la colère ou l'irritabilité par exemple (ce fut mon expérience), à moins qu'il ne s'agisse d'un phénomène plus physique : poussée de boutons, fièvre, troubles intestinaux, ou profonde envie de dormir. Tous ces phénomènes sont bien connus des naturopathes et des homéopathes. Nous faisons "tomber les barrières toxiques", les différents barrages, tant physiques que mentaux. Il est donc recommandé d'insister particulièrement sur l'autotraitement pendant les semaines qui suivent le stage d'initiation, afin d'assister le processus mis en oeuvre.

J'ai vu des personnes rompre avec une dépendance - ils arrêtaient de fumer ou trouvaient leur café imbuvable - ou encore se diriger vers un mode de vie plus sain ! Certains ont eu, en revanche, des expériences pour le moins étranges : par exemple, des ampoules grillaient sur leur passage (à moins qu'il ne s'agisse en fait de leurs propres "résistances"). D'autres ont dû changer plusieurs fois de séchoir à cheveux ! J'ai le souvenir d'une personne qui me disait que, pendant trois semaines, partout où elle se trouvait, le téléphone se mettait à sonner, sans qu'il y ait personne à l'autre bout du fil, et ce aussi bien chez elle que chez ses amis ou à son travail.

Un autre ami m'a raconté que, suite à son initiation, il a, par sa seule présence, déclenché les alarmes de sécurité de la banque très importante où il travaillait, près de Clermont-Ferrand. En fait, il n'y a pas de quoi s'inquiéter : pendant quelque temps, l'énergie interfère avec toutes les autres formes de manifestations énergétiques, et un ajustement se produit entre votre nouveau taux énergétique et l'énergie extérieure. Encore une fois, cela montre bien que tout est en résonance avec tout. Durant cette période, il est recommandé d'observer ses rêves et, pourquoi pas, de tenir un journal afin de ne pas vivre "dans l'oubli de nos métamorphoses", selon Paul Eluard.

40 - Question : Est-il important d'avoir un maître spirituel pour pratiquer le Reiki ? Et, le cas échéant, le maître de Reiki peut-il faire office de guide ?

Réponse : Nous sommes simplement des *maîtres de Reiki*, c'est-à-dire des enseignants, mais non des *maîtres spirituels* accomplis. C'est pourquoi je préfère employer le terme de formateur ou d'initiateur en Reiki, car le mot "maître" a pour moi une autre connotation, un sens différent, et je ne tiens pas à mélanger les deux. Il est très ambigu de vouloir se faire appeler "maître de Reiki". D'ailleurs, je n'emploie ce mot que pour donner ma taille : je suis "un-maître-soixante-dix-de-Reiki" ! Comme vous le voyez, je ne suis

pas un très grand maître, il y en a de bien plus grands que moi ! Les participants vivent parfois des expériences très intenses durant un stage et bien souvent, par respect ou par affection, ils tiennent à nous appeler maître. Je pense qu'il s'agit là d'un transfert, inévitable et parfois utile, de la part de certains stagiaires. C'est aussi à nous de ne pas tomber dans le piège.

En revanche, la relation avec un maître spirituel est très particulière, et elle s'intensifie au fur et à mesure des rencontres. Il y a en elle à la fois quelque chose d'humain et de l'ordre du cosmique. Elle devient en quelque sorte transcendée. Le maître spirituel est un miroir qui nous fait prendre conscience de notre véritable nature, de notre nature éveillée. En cela, il est *précieux* (c'est d'ailleurs le sens de *rinpoché* en tibétain !), car il nous connecte avec cette Vérité que nous ne sommes pas encore aptes à reconnaître par nous-mêmes. Il nous permet également de nous relier à toute l'influence spirituelle véhiculée par la lignée ininterrompue de maîtres accomplis qui l'ont précédé, et dont il est l'héritier. C'est donc une relation de coeur, d'âme à âme.

Maintenant, c'est un choix et un engagement très personnels que de se rapprocher d'un maître ou d'un enseignement spirituel authentique. Je souhaite qu'à notre époque, où il est souvent question de sectes, l'on ne fasse pas l'amalgame avec la voie bouddhiste ou avec d'autres traditions, respectées et reconnues comme étant de véritables religions et philosophies de vie (d'ailleurs, personne n'a jamais dit du Dalaï-Lama qu'il était un gourou !). Indépendamment de cela, il est tout à fait possible de pratiquer le Reiki en étant simplement soi-même, sans se réclamer d'un enseignement ou d'une autorité spirituelle quelconques. Le Reiki est au-delà de toutes les croyances. Ce n'est pas une religion et il est en outre accessible à tous, sans distinction. En revanche, je pense qu'une véritable pratique spirituelle, si l'on en a une, est tout à fait compatible et complète notre art de guérison.

41 - Question : Pouvez-vous partager avec nous une vision personnelle, ou une compréhension, que vous avez du Reiki ?

Réponse : Le Reiki est un message d'espoir. Il nous apprend et nous encourage à voir que l'Énergie primordiale et originelle est déjà là, en nous, et aussi en tout être et en toute chose. Il nous enseigne fondamentalement et à tout moment que nous ne sommes en rien séparés de notre nature originelle, notre véritable nature, et que, déjà, tout est en paix et en parfaite harmonie., à un niveau ultime. Cela apporte une grande sécurité.

Ainsi, si l'énergie est partout, alors tout est une expression de l'énergie, sa manifestation, ou encore, sa danse - les enseignements bouddhistes parleraient de son *déploiement*. Il s'agit là de l'universalité et de l'omniprésence du Reiki...

Donc, quel que soit ce qui s'élève, bon ou mauvais *en apparence*, cela est perçu comme le rayonnement de l'Énergie primordiale. Dès lors, en accord avec la tradition bouddhiste, il n'y a rien de bon (à accepter) et rien de mal (à rejeter). Nous nous sentons ainsi plus sereins, puisque c'est en fait le jeu fondamental de l'Énergie. Nous demeurons libres d'un attachement excessif, au-delà de l'attraction et du rejet, du désir et de la résistance. Nous pouvons alors développer une immense confiance en la vie, en ce qu'elle est et en le cours naturel des choses.

Le Reiki offre cette ouverture. À nous de demeurer dans cette vision des choses.

Pour être tout à fait franc, à mon niveau, il ne s'agit pas encore d'une expérience directe, complète, mais bien souvent, davantage d'une "intuition intellectuelle". Il m'arrive cependant d'avoir cette compréhension lorsque j'enseigne ou pratique les symboles du Reiki, et que je me relie à eux... et cela m'apporte déjà beaucoup!

J'ai par ailleurs le sentiment que cette initiation ne vient pas de l'extérieur. C'est un peu comme si nous nous la donnions nous-mêmes. Le but fondamental de cette initiation est de révéler ce qui était présent en nous. Dans le jeu de l'interdépendance, il semblerait qu'un initiateur, séparé de nous, nous fasse un don divin, et que cette Énergie du Reiki vienne du "Ciel". Mais, en fait, cette Énergie a toujours été là, et le jeu de l'initiation est de nous le dévoiler... Nous devrions nous être très reconnaissants de nous faire un tel cadeau !

Je ressens aussi que le Reiki peut nous amener à nous trouver nous-mêmes et à faire de nous des êtres entiers, complets. Une personne qui trouve en elle sa dimension originelle peut apporter au monde sa sagesse et sa lumière. Elle agira toujours avec justice et intégrité. Non seulement sa façon d'agir sera correcte, mais elle sera aussi appropriée à chacun et universelle.

Une telle personne sera en paix, car elle aura trouvé en elle la parfaite tranquillité, ici et maintenant.

Donner du Reiki, c'est permettre à un être de se remettre en contact avec le Souffle de Vie originel, avec la manifestation de la vie elle-même, afin de la refaire circuler en libérant tous les blocages. C'est aussi, et surtout, lui donner l'occasion de retrouver son unité et l'amener à un état de complétude et d'éveil spirituel. Enfin, un des aspects importants reste incontestablement la pratique de l'autotraitement et de sa propre prise en charge. Se donner du confort à soi-même. Mme Takata insistait souvent sur le fait que le Reiki était avant tout pour soi, puis que l'on pouvait le pratiquer sur sa famille et ses amis intimes, et qu'ensuite seulement on pouvait traiter toute personne qui en formulait sincèrement la demande.

Le mot de la fin revient sûrement à Don Alexander qui disait que "le Reiki met au défi celui qui l'enseigne d'être une manifestation de l'amour"...

Je remercie ici tous mes stagiaires pour les nombreuses questions qu'ils ont bien voulu me poser. C'est avec sincérité que j'y ai répondu. Cependant, bien qu'ayant parlé avec le coeur, il est possible que ces réponses ne cadrent pas avec l'expérience de certains. J'invite donc chacun, initiateur ou praticien, à partager avec moi son propre vécu du Reiki. Ce sera, j'en suis persuadé, un enrichissement mutuel. Soyez-en d'ores et déjà remerciés.

¹ *La Mort intime*, Robert Laffont, 1995, p. 71.

² "Les bouddhistes tibétains considèrent que des maladies comme le cancer peuvent constituer un avertissement, leur rôle étant de nous rappeler que nous avons négligé certaines dimensions profondes de notre être, comme celle de la vie spirituelle. Si nous prenons cet avertissement au sérieux et modifions radicalement la direction de notre vie, un espoir très réel de guérison, non seulement de notre corps mais

de notre être tout entier, s'offre alors à nous." Sogyal Rinpoché, *Le Livre tibétain de la vie et de la mort*, p. 58.

³ <http://livres-mystiques.com/partieTEXTES/ASavoret/forcessecretes/Chapitre2.html>

⁴ Ce n'était pas le cas à l'époque de la rédaction de ce livre.

⁵ Albin Michel, 1986, p. 40.

⁶ *In Psychologies* n° 147, novembre 1996.

⁷ " *Le miroir, un conseil sur la présence de la conscience*", dans *Dzogchen et tantras*, Albin Michel, p. 207.

⁸ Fran Brown, *L'Esprit du Reiki*, Éditions Recto/Verseau, p. 97.

⁹ Voir le témoignage complet de Nicole Montineri, suite à son initiation, sur le lien suivant :

<http://www.reikido-france.com/nicole%20montineri2.html>

¹⁰ Thich Nhât Hanh, *Bouddha vivant, Christ vivant*, J.-C. Lattès, 1996, p. 122.

¹¹ *Avec le Bouddha*, p. 234-235.

¹² Kalou Rinpoché, *Médecine tibétaine, un enseignement oral du très vénérable Kalou Rinpoché*, éditions Marpa, 1987, p. 29 à 30.

¹³ Tarthang Tulkou, *L'Ouverture de l'esprit, les clés de l'énergie et de l'épanouissement*, Dervy-Livres, 1988, p. 69 et 71.

¹⁴ "La physique contemporaine s'est aperçue que la matière, qu'on avait longtemps prise pour une réalité solide et immuable, était en fait une somme d'énergie en état de flux permanent. (Il est intéressant de noter que les recherches contemporaines en matière de physique des particules vont dans le sens d'une remise en question de la "solidité" de la matière, l'hypothèse d'une particule de matière insécable - comme on l'avait cru de l' "atome" au départ, d'où son nom - apparaissant de moins en moins plausible, au fur et à mesure que s'affine l'analyse des chercheurs.

On a aussi été amené à reconsidérer la notion de réalité objective, dans la mesure où l'on admet maintenant que l'observateur influe sur le phénomène qu'il observe ; ce qu'on prenait pour un phénomène objectif n'est que la perception d'un objet à travers un sujet donné. Toute réalité perçue - même par le truchement de moyens mécaniques et électroniques - est nécessairement subjective.)" Akong Toulkou Rinpoché, *L'Art de dresser le tigre intérieur*, Sand, 1991, p. 108.

¹⁵ Dharma : la Vérité Ultime, la Voie, l'Enseignement. Originellement, l'enseignement transmis par l'Eveillé, c'est-à-dire le Bouddha. pense sincèrement qu'un initiateur a besoin d'être complètement aligné avec ce qu'il fait et avec l'Énergie du Reiki. Il doit être aussi dépositaire de la Tradition ainsi que de la transmission authentique. Un enseignant a une responsabilité bien plus grande qu'on ne croit.

¹⁶ *Reiki, soigner, se soigner*, Entrelacs, 1995, p. 111 et 112.

SEPTIÈME PARTIE

CONSEILS DU COEUR

21

RAPPEL DE POINTS ESSENTIELS

Quelles que soient les choses que fasse le Reiki dans l'univers, ce ne sont seulement que les signes extérieurs du Reiki. Le cœur du Reiki est tout à fait autre chose ; c'est une expression de l'Amour... Mais nous ne savons pas ce qu'est l'Amour, même si on en expérimente certaines formes. Dieu est Amour : qu'est-ce donc alors que Dieu ?

Don Alexander

La chose amusante est que notre idée du meilleur qui puisse être est souvent bien moindre que ce que l'univers peut permettre. Alors rêvez grand, lâchez prise, et donnez la permission au Reiki de vous donner beaucoup plus que ce que vous ne pouvez imaginer !

Penny Devine ¹

Avant toute chose, je pense que le plus important est l'état d'esprit dans lequel nous nous trouvons en transmettant le Reiki, et ce, quel que soit le niveau de notre pratique : premier, deuxième degré ou même enseignant. La pureté de notre intention et de notre motivation est primordiale, ainsi que l'état de présence et d'attention à ce que l'on fait, ce que les japonais appelle la "conscience du geste" (*zanshin*).

Par la grâce des initiations reçues, nous devenons un canal de l'Énergie, mais selon notre perspective, cela ne me semble pas suffisant. Notre conscience doit être le plus alignée possible avec le niveau de conscience du Reiki. Je ne pense pas pour autant qu'il faille être un saint pour pratiquer, mais soyons pour le moins dans une attitude juste, respectueuse, renforcée par une attention aimante et vigilante.

Le premier degré est douceur, disponibilité. Avec l'auto-traitement notamment, il incite à se prendre littéralement "en main". Il s'agit là d'un véritable travail sur soi, un travail *en soi*. Faire face avec vigilance à ses émotions, ses sentiments, ses frustrations et ses besoins, rentrer dans une dimension d'amour et de don à soi-même, c'est prendre pleinement soin de soi.

Concernant le traitement d'un tiers, nous ne devons pas intervenir d'une quelconque manière, ni décider de la guérison pour qui que ce soit. Le chemin que parcourt un être à travers le Reiki est un chemin d'unité, d'intégration, qui amène à se sentir *entier* dans son corps, son âme et son esprit. Ainsi, même si le Reiki est la meilleure chose que nous puissions proposer aux autres, laissons-leur l'espace et le temps pour se retrouver et se reconstruire. Ne projetons pas notre désir et notre satisfaction de les voir guéris, sans leur avoir permis de découvrir en eux-mêmes, et par eux-mêmes, ce qui est au-delà de la santé et de la maladie. Ne mêlons pas nos attentes, nos intentions ou nos choix. Laissons faire l'Univers, lâchons prise et abandonnons-nous au pouvoir de l'Énergie Universelle. Celle-ci est une énergie de bonté inconditionnelle qui accompagne tout être dans son processus de guérison, si tel est son désir. Elle ne

peut donc faire que ce qui est juste et approprié, et jamais aucun mal.

Le deuxième degré est un niveau plus profond. Les symboles sont sacrés, spirituels, et sont pratiqués à l'origine pour l'éveil de la conscience. Témoignons-leur du respect. En Orient, et notamment au sein de la tradition bouddhiste, on se relie à ces symboles, véritables archétypes transcendants, pour opérer initialement des changements dans son esprit et éclaircir sa vision spirituelle.

En tant que praticiens ou enseignants, nous n'avons aucun pouvoir sur autrui. La personne qui reçoit n'appelle à elle que l'Énergie dont elle a besoin. Si son ouverture est grande, elle recevra le Reiki comme une véritable bénédiction. Au niveau du deuxième degré, l'Énergie étant véhiculée avec plus de force, de grands changements se produiront dans sa vie si elle se sent prête. Il se peut aussi qu'elle expérimente une "nouvelle naissance", avec les douleurs qui l'accompagnent... Il n'est pas toujours facile de se défaire de ses vieilles habitudes, ou de se libérer de ses conditionnements, "sans pleurs ni grincements de dents". Mais l'Énergie sera là aussi pour l'escorter sur ce chemin. Celui qui transmet, autant que celui qui reçoit, doit être dans une attitude d'abandon et de totale confiance. Développons une grande, une infinie, une incommensurable certitude en ce qui est juste avec le Reiki.

Il faut savoir en outre que guérir ne consiste pas forcément à faire disparaître tous les symptômes, et qu'il existe de nombreuses possibilités de transformation : depuis un simple changement physique, ou une libération émotionnelle, à une expérience et une prise de conscience plus spirituelles. Le Reiki a pour but principal de permettre que chacun, à travers ce chemin de guérison, s'affranchisse de ses conditionnements, libère son âme et éveille sa conscience.

La guérison du corps est une conséquence de cette transformation intérieure. Nul ne peut guérir à la place d'autrui, aussi grands soient le Reiki et notre dévouement. Nous avons souvent une vision et une perception un peu naïves, voire magiques, du Reiki, en le considérant comme une énergie qui viendrait de l'extérieur, alors qu'il est le symbole d'un potentiel et d'une activation de la guérison que chacun porte à l'intérieur de lui, dans l'espace de sa nature éveillée.

Le Reiki nous encourage à effectuer un certain travail en nous-mêmes, mais il ne fait pas le travail à notre place. Il nous aide à *faire face* à notre propre souffrance, à la reconnaître pour ensuite l'accepter et nous relier à une dimension autre que celle-ci.

Dans toute voie spirituelle, y compris le Reiki, il est souvent question de "purification". Selon la profonde compréhension du Reiki, qui est aussi le message essentiel du bouddhisme ou de toutes voies spirituelles, cela ressemble à de la buée sur un miroir : la purification consisterait simplement à chasser la buée, car le miroir n'est pas souillé par celle-ci. On ne nettoie pas le miroir dans le sens de le rendre pur, puisqu'il l'est depuis l'origine, même avec de la buée !

Chôgyam Trungpa, éminent lama tibétain qui vécut principalement aux États-Unis, affirmait à ce propos : "Le monde est, dès le départ, propre et pur. Le nettoyage ne représente pas un problème dans la mesure où l'on a compris que, dans le fond, on ne fait que rétablir les choses dans leur état naturel, leur état premier. [...] Il y a toujours, dans ce monde, des possibilités de pureté originelle, parce que, au départ, le monde est toujours propre. La saleté n'est jamais là en premier. Par exemple, lorsque nous achetons des serviettes neuves, elles ne sont pas encore sales, elles se salissent par la suite, à mesure que nous nous en servons. Cependant, il est toujours possible de les laver et de leur rendre leur état originel²."

La perspective du Reiki est identique : il propose de retrouver en soi-même "la bonté, l'éclat ou la pureté fondamentaux". C'est, je pense, une bonne définition de cette pratique de guérison, et c'est aussi tout le message de ce livre.

Reiki est le nom donné à cette Énergie de transformation, qui est en fait celle de la *véritable nature de notre esprit*. Le changement vient de l'intérieur parce que personne ne peut décider et accomplir le chemin à notre place. Ce que l'on nomme Reiki est l'élément déclencheur extérieur d'un profond désir de libération intérieure. Quand une personne s'adresse au Reiki pour guérir, elle demande en fait, bien souvent sans en être véritablement consciente, l'apaisement de son âme. Recevoir l'Énergie du Reiki, du simple traitement jusqu'aux plus profondes initiations, est, pour beaucoup d'entre nous, un moyen de se sentir enfin *relié*.

A travers le soin, et en tant que "canal" ou instrument, c'est-à-dire en tant qu'expression de l'Énergie et de la volonté de changer de la personne traitée, nous créons les circonstances appropriées pour un tel changement. Nous mettons en place les interdépendances nécessaires, la juste harmonisation, la bonne résonance, comme le ferait un diapason, afin que la personne souffrante reconnaisse l'état authentique de guérison et s'y établisse. J'ai bien sûr conscience que sur le plan de l'expérience elle-même les choses ne sont pas aussi simples pour certains.

C'est pourquoi je pense que le plus important est de s'engager, de poursuivre le chemin, et de ne jamais abandonner.

Le sentier de la guérison doit aussi passer par une intense observation de soi et l'adoption d'un regard profond, semblable à celui de la méditation. Reconnaître et accueillir sa souffrance revient à ne faire qu'un avec elle, pour la dépasser et s'en libérer. Voilà qui est novateur, et bien différent des approches conventionnelles ! Il n'y a pas lieu de combattre la douleur, ni de la supprimer, ou d'avoir envers elle une attitude agressive. Notre approche doit au contraire être nourrie par la douceur et la compréhension. Nul autre mieux que le maître zen Thich Nhât Hanh peut nous éclairer à ce sujet : "Dans la pratique bouddhique, la méditation-observation est fondée sur la non-dualité. En conséquence, nous ne considérons pas l'irritation comme un ennemi externe venant nous envahir. Nous réalisons que nous sommes cette irritation au moment présent : grâce à cette approche, nous n'avons plus à faire d'effort pour nous opposer à cette irritation, l'expulser ou la détruire. Quand nous pratiquons la méditation-observation, nous ne dressons pas de barrières entre le bien et le mal et nous ne devenons pas un champ de bataille. C'est l'écueil principal que le bouddhisme cherche à éviter. Nous devons traiter l'irritation avec compassion et non-violence. Nous devons lui faire face avec un cœur rempli d'amour, comme si nous étions devant notre petite soeur [...]. Eclairée par la conscience, l'irritation, au lieu d'être détruite, est progressivement transformée³".

C'est précisément cette attitude de non-violence que le Reiki nous permet d'adopter face à la souffrance, celle de ne pas *entrer en lutte contre* les maladies, contre ce que nous jugeons indésirable en nous, mais de rester à l'écoute de leur sens. La tendance habituelle consiste à vouloir éradiquer les circonstances qui nous dérangent ou qui nous font souffrir. Nous pourrions maintenant proposer de ne pas considérer la maladie comme un défaut, parce qu'elle est la source même d'un chemin de purification et qu'elle met l'accent sur quelque chose à l'intérieur de nous qui mérite notre attention, notre regard bienveillant et notre amour, voire notre pardon. Cette attitude de non-violence repose sur la profonde compréhension que nous ne sommes pas séparés de notre souffrance, que nous en sommes à l'origine, et que celle-ci fait véritablement partie de nous. Il en découle naturellement un sentiment de reconnaissance,

d'acception et de lâcher prise face à ce qui est vécu. Le fait de reconnaître notre condition présente et de l'accepter vraiment, sans émettre de jugement, sans chercher pertinemment le coupable, fait de nous des êtres responsables, capables d'apporter la réponse juste et appropriée à une situation donnée. Le Reiki offre la possibilité de reconnaître les espaces de souffrance physique ou mentale à l'intérieur de soi, ainsi que toutes les peines du passé, les peurs, les manques, les cruautés et les nombreuses frustrations. Plutôt que de se révolter, de s'y opposer ou de résister, l'approche non violente du Reiki propose de porter un regard apaisant sur les douleurs, de les panser, de les aimer, de leur donner l'attention bienveillante, le soin réparateur, et de les transformer naturellement. La non-violence est en fait l'essence véritable de cette voie de guérison et de transformation profonde. Le Reiki nous permet de gérer et d'intégrer au mieux nos contradictions. Au lieu de nous sentir divisés ou engagés dans un combat intérieur, le Reiki nous apprend à devenir des êtres entiers, grâce à une acceptation emplie de sagesse et d'amour-compassion. Dans le respect et l'écoute de soi commence alors le chemin vers la *complétude*, qui est l'aspect le plus prodigieux et le plus merveilleux du Reiki.

Enfin, soyons conscients qu'en nous libérant nous-mêmes nous aidons les autres à se libérer. Nous guérir nous-mêmes, éveiller notre esprit, est la plus profonde dédicace que nous puissions offrir à autrui.

Le Reiki renferme un message d'espoir formidable : il nous dit que nous sommes *guérissables* ! Or, si nous le sommes, c'est qu'il existe en chacun de nous un *potentiel* de guérison. Le but du Reiki, à travers ses différentes pratiques, et notamment par l'usage de symboles sacrés et d'initiations, est de faire s'élever et d'accroître l'état de santé fondamental, ainsi que les germes d'équilibre et d'harmonie originels. Tout le message de ce livre est de montrer la dimension et le fondement spirituels de cet art de soigner, et de permettre à chacun d'en découvrir le *sens* juste.

Il n'y a pas de santé complète, dans le sens le plus holistique du terme, à tous les niveaux de l'être, qui soit séparée de la sainteté.

Don Alexander

¹ *In Touch With Reiki*, volume 1, 1990, p. 9.

² Shambhala, Le Seuil, 1990, p. 60 et 61.

³ *La Respiration essentielle*, Albin Michel, 1996, p. 76 et 77.

22 PARTAGES

La prière de la Bodhicitta

Lors d'une retraite sur le thème de la guérison dirigée par le lama Sogyal Rinpoché, à Roujan, non loin de Montpellier, nous étions plusieurs à faire du Reiki pendant les pauses. Un homme particulièrement sensible restait auprès de nous, observant les enchaînements de nos mains dans une attitude à la fois silencieuse et recueillie. A la fin, il me demanda ce que nous faisions exactement. Je lui répondis en quelques mots que nous pratiquions un art de guérison spirituel par imposition des mains et canalisions ainsi l'Énergie universelle et originelle. Il me fit alors part de son ressenti : selon lui, l'énergie qui se dégageait de notre pratique était la même que celle qui émanait de Rinpoché lorsque celui-ci faisait la "Prière d'Éveil du Coeur de Compassion" (Bodhicitta), c'est-à-dire lorsqu'il développait en lui-même l'Esprit de l'Éveil et offrait le mérite de son illumination pour le bénéfice de tous les êtres. Cette prière proclame d'ailleurs : "Désormais, et tant que le *samsara* ne sera pas épuisé, j'engendre le suprême esprit d'Éveil de la Bodhicitta insurpassable pour le bienfait de tous les êtres." Il me dit qu'il ressentait alors une énergie de compassion sans limites se dégager, et qu'il retrouvait cette même sensation en nous voyant pratiquer, sans pourtant savoir ni comprendre ce que nous faisions exactement...

J'ai trouvé ce témoignage particulièrement inspirant, de la part d'une personne totalement extérieure à notre pratique de guérison, et une confiance ainsi qu'une aspiration supplémentaires se sont élevées en moi depuis, pour la voie sacrée du Reiki.

Un amour sans limites

Pascale, mon ex-compagne, vécut une expérience particulièrement significative avec le Reiki.

Un jour, alors qu'elle préparait le repas, elle se coupa le bout du doigt à la racine de l'ongle.

Rien de grave cependant, juste une douleur aiguë et une très légère hémorragie. Tout à fait spontanément, elle entoura alors le doigt de son autre main. Ce qu'elle ressentit à ce moment-là était bien au-delà de ce qu'elle attendait. Elle se sentit subitement emplie d'amour. Il ne s'agissait pas de l'amour qu'elle-même pouvait éprouver envers autrui ou recevoir de quelqu'un en particulier. Non, il n'y avait qu'un amour infini, impersonnel, universel. Le Reiki était devenu l'expression même de l'Amour.

Elle me dit ensuite que c'était *cela* le vrai Reiki. Elle m'encouragea aussi à raconter cette expérience dans chacun de mes stages, afin de rappeler la véritable signification du Reiki... Ce que je fais depuis !

Le silence des regards

Lorsque je transmets une initiation en Reiki, il se passe toujours avant un moment particulier, pendant

lequel je mêle mon regard à celui de la personne qui va être initiée. C'est un moment hors du temps, bien que cela puisse durer quelques secondes ou quelques minutes, selon ce qui est approprié. Il est de plus très intense pour chacun, une communication authentique et totale, au-delà des mots. Il s'agit de regarder l'autre dans le non-jugement, le respect absolu et d'établir la relation ou le lien d'interdépendance entre l'initiateur, le receveur, la Force de Vie Reiki et la plénitude du moment présent. A cet instant s'élève une immense compassion, un sentiment de non-dualité, et bien souvent, on ne sait plus *qui* regarde qui. Il m'est arrivé parfois de ressentir l'énergie du pardon, semblable peut-être à celle que devait ressentir le Christ au moment de la crucifixion. Parfois, une très grande force spirituelle émane qui pénètre jusqu'au coeur de la personne, et j'en suis le témoin. Cette force puissante semble douée d'une grande sagesse et d'une bonté sans limites. Tout se déroule spontanément, sans que je n'intervienne en rien. Dans la plupart des cas, il est ressenti une paix profonde, de laquelle s'élève enfin le sentiment d'une immense présence. La connexion ainsi établie, je salue la personne face à moi et procède alors à l'initiation, jusqu'au souffle final de purification et de bénédiction.

Il arrive que certains soient dérangés par ce regard, par pudeur ou par peur. A ceux-là, je propose de rester simplement assis en fermant les yeux, les mains jointes dans la position du *gasshō*, face à leur coeur, et de demeurer le plus tranquilles possible. Assis face à eux, je reste ainsi un moment en silence, les yeux mi-clos, et le lien se fait par le coeur, plus directement encore et d'une manière très naturelle.

Voici ce qu'exprimait avec beaucoup de tendresse l'abbé Pierre à Sa Sainteté le Dalaï Lama, lors de la venue de ce dernier en Dordogne en 1991, tandis qu'ils étaient assis tous les deux, se regardant dans les yeux dans un intense silence, main dans la main : "On a, dans cette rencontre, une grande envie de se taire ensemble..."

Le petit robinet ouvert

Voici une belle histoire, telle que me l'a racontée France, une élève de deuxième degré : "Benjamin, âgé de neuf ans, m'a demandé des séances de Reiki, un jour où il m'avait vu traiter son père pour une entorse du genou. En effet, l'enfant avait été victime, à l'âge de trois ans, d'un coma cérébral qui lui avait laissé deux séquelles importantes : d'une part, une paralysie du bras gauche qui s'était moins développé que le droit, et que Benjamin ne pouvait bouger qu'en le saisissant avec son autre main, et d'autre part, des crises d'épilepsie dues à l'opération subie à la tête.

Benjamin a reçu une cinquantaine de séances sur quatre mois, d'abord tous les jours, puis tous les deux jours, puis deux fois par semaine, et enfin une seule fois par semaine. Le Reiki a donné d'excellents résultats dès la toute première séance... En effet, nous avons eu la surprise de voir Benjamin ramasser un soldat de plomb entre le pouce et l'index gauches, en faisant la pince de sa main paralysée.

A la fin des séances, nous avons pu observer que son bras s'était allongé de plusieurs centimètres, sans toutefois avoir complètement rattrapé l'autre. Benjamin était aussi capable d'aider sa maman à porter les commissions et, surtout, de tourner les boutons de porte (car il semble que ce mouvement de torsion lui soit particulièrement difficile). En outre, son traitement contre l'épilepsie a pu être rééquilibré avec de meilleurs résultats.

Voici une dernière anecdote, pour finir l'histoire de Benjamin. Nous avons commencé les séances de Reiki pendant l'été, période où Benjamin n'allait pas chez son kinésithérapeute en raison des vacances. En

retrouvant Benjamin après la rentrée, ce praticien a été très étonné des progrès sensibles qu'il constatait chez l'enfant. Benjamin, très fier, lui a annoncé : "C'est normal, j'ai reçu du Reiki !" Le kinésithérapeute, qui connaissait cette méthode de réputation, a proposé de poser ses mains sur lui, comme avec le Reiki. Et mon Benjamin de hausser les épaules et, en faisant le geste de tourner quelque chose au sommet de sa tête, de lui rétorquer : "Tu ne peux, tu n'as pas le robinet ouvert, toi !"

"Et c'est bien, ça marche!"

Dans le contexte d'une démarche spirituelle, certains praticiens en Reiki se demandent parfois si cette pratique de guérison est bien conforme et en accord avec l'engagement de leur tradition.

D'autres se posent la question de savoir si les initiations qui sont transmises ne vont pas interférer avec leur propre voie spirituelle ou avec leur pratique religieuse.

Christiane, une amie bouddhiste, a vécu une expérience particulièrement significative avec un lama important de la lignée tibétaine, Sa Sainteté Droukchen Rinpoché. Cet homme est connu pour sa profonde sagesse, son discernement, sa très haute clairvoyance et son extrême sensibilité. Un jour, alors qu'il donnait un enseignement à un groupe d'étudiants et paraissait très fatigué et malade, mon amie ressentit aussitôt le besoin de lui envoyer un soin Reiki à distance. Mais à peine cette pensée lui effleura-t-elle l'esprit, qu'elle fut envahie de doutes...

Elle se fit la réflexion qu'elle était en présence d'un Bouddha vivant, et que si celui-ci voulait guérir, eh bien, il en avait les moyens. C'était donc encore un jeu de l'ego que de vouloir intervenir. Elle se demandait également si, avec le Reiki, elle était en harmonie avec la Voie.

Etait-elle bien autorisée à envoyer du Reiki à un tel maître spirituel ? Puis vint la pause du repas. Laissant de côté les doutes et les pensées secondaires, elle décida de suivre sa première inspiration, à savoir offrir toute la lumière et l'énergie dont ce lama pouvait avoir besoin, durant le temps de la pause et, intérieurement, elle lui en demanda l'autorisation.

Lorsque l'heure de la reprise sonna, elle vit revenir le lama apparemment transformé, sans aucune gêne apparente. Même son enseignement avait changé, et à l'étonnement de tous, il se mit à parler de compassion et de guérison, et enseigna une pratique que l'on appelle *Tonglen* 1, où, après avoir visualisé en son cœur la présence d'un Bouddha, l'on doit, au moment de l'inspir, prendre sur soi la souffrance des êtres, et renvoyer l'amour, le bonheur et la paix, lors de l'expiration. A un moment particulier, et sans que personne dans l'assemblée ne comprenne pourquoi, il se tourna subitement vers mon amie, la montrant du doigt en disant : "Et c'est bien, ça marche !" Elle, bien sûr, avait compris le message...

Reiki Outreach International (ROI)²

Il y a quelques années, j'ai pris connaissance d'une association regroupant à travers le monde les praticiens de Reiki d'origines différentes, aussi bien les maîtres que les premier et deuxième degrés, et ce, quelles que soient leurs tendances ou filiations. Mais je n'en connaissais en fait ni les principes exacts, ni les objectifs, ni même l'adresse. Ce n'est que récemment, à la lecture d'un livre traduit sur le Reiki³ que j'ai pris vraiment conscience de la portée d'une telle action.

J'ai trouvé tout naturel de rendre hommage à une telle entreprise, et d'insérer les lignes qui vont suivre dans un chapitre traitant du partage dans le Reiki. Voici donc, extraits de ce livre, les principes de cette organisation, et sa fondatrice Mary Mc Fadyen :

1. Créer une organisation ayant pour vocation d'utiliser le Reiki à l'échelle du globe afin d'améliorer les conditions de vie de la planète et de concourir au bien-être de la collectivité.
2. Fonder un réseau interactif qui poursuivra cet objectif.
3. Permettre aux membres du réseau Reiki Outreach International de canaliser le Reiki vers des zones de conflits et des événements majeurs liés à l'actualité internationale.
4. Reiki Outreach International est une organisation à laquelle peuvent adhérer tous les membres de la communauté Reiki sans discrimination concernant leur motivation ou leur appartenance à telle ou telle école de pensée.
5. L'adhésion à l'organisation n'est soumise à aucune contrainte d'ordre financier. Reiki Outreach International fait seulement appel à la générosité de ses adhérents. Ceux-ci déterminent eux-mêmes le montant de la quote-part qu'ils jugent nécessaire au bon fonctionnement de l'organisation.
6. Reiki Outreach International s'engage à poursuivre d'autres projets auxquels pourront s'associer les membres de l'organisation.

Je vous recommande vivement la lecture de cet ouvrage afin d'en savoir davantage sur les réalisations de cette association, dont le mérite est de réunir *tous* les praticiens en Reiki, pour un projet commun et collectif.

¹ "Prendre et donner", en tibétain. Vous trouverez une explication détaillée de cette pratique dans le livre de Sogyal Rinpoché, *Le Livre tibétain de la vie et de la mort*, p. 270-277. Je la trouve particulièrement en accord avec la démarche du Reiki et, de plus, facile à pratiquer, quelles que soient ses croyances ou sa religion.

² <http://www.reikioutreach.com/>

³ Klaudia Hochhuth, *Initiation au Reiki*, Éditions du Rocher, 1996.



I SHIN DEN SHIN

23
I SHIN DEN SHIN...
DE MON ÂME À VOTRE ÂME

Les êtres en général et les habitants de cette planète plus particulièrement sont comme les membres d'une même famille humaine. Notre bonheur momentané aussi bien qu'ultime est en corrélation avec le bonheur d'autrui et dépend de celui-ci. Des expériences et des faits historiques nous ont clairement prouvé que mauvaise volonté et discorde menaient à la destruction mutuelle. J'espère et prie pour que nous vivions à jamais une vie heureuse et joyeuse, basée sur la non-violence, la vérité, l'égalité et une conscience pure.

Message de Sa Sainteté Le Dalai-Lama¹

Je souhaite partager à présent avec vous un aspect de la Philosophie du Reiki qui me tient à coeur, à savoir qu'en pratiquant nous pouvons avoir une pensée envers tous les êtres. Dans les enseignements bouddhistes, on appelle cela "développer l'Ésprit de l'Éveil pour le bien de tous les êtres". Il faut considérer, avec l'autotraitement notamment, que c'est par ce lien d'interdépendance que nous sommes en relation avec tous les êtres et toutes formes de vie dans l'univers, et qu'en nous purifiant, en nous harmonisant et en rétablissant la paix en nous-mêmes, *tous* à travers nous en bénéficient et participent. Je me souviens que l'on a demandé un jour à Phyllis Furumoto ce qu'il était possible de faire avec le Reiki pour la paix dans le monde. Elle a simplement répondu qu'elle sentait que la meilleure chose à faire était de "se donner un traitement de Reiki tous les jours" ! Cette relation d'interdépendance est aussi une vision holographique et holistique de l'univers, de tous les êtres qui le peuplent et de toutes les choses qui le composent. Elle consiste à percevoir et ressentir que tout est en interrelation, que nous sommes tous reliés les uns aux autres. Elle implique que nous ayons conscience de notre responsabilité à un niveau global et collectif et que nous comprenions que nos gestes, nos paroles et même nos pensées ont une résonance dans l'univers.

C'est ce que disait Jean-Yves Leloup paraphrasant une citation de lord Byron, lors d'une conférence donnée à Porticcio, en Corse : "On ne peut pas arracher un brin d'herbe sans déranger une étoile."

Si nous voulons *participer* à une guérison plus complète de nous-mêmes, des autres et de notre environnement, nous devons pratiquer sérieusement le "Reiki pour soi", tout en sachant que cela aura inconditionnellement un impact positif sur tous les êtres. Grâce à une telle motivation, nous ne laisserons plus le doute s'immiscer et nous ne serons plus concernés par notre seul bien. Une telle perspective - se faire du bien, c'est en faire aux autres et réciproquement - est très encourageante, inspirante même. Le Dalai-Lama affirme qu'il faut savoir être un "égoïste-sage" ! Très souvent, je remarque à quel point on sous-estime la pratique de l'autotraitement. Il arrive fréquemment que l'on participe à un stage de Reiki dans le seul but de vouloir guérir et traiter les autres... en s'oubliant un peu soi-même².

Je me souviens d'une histoire que l'on m'a racontée : une personne voulait à tout prix changer le monde et y avait consacré une grande partie de sa vie. Mais elle se rendit compte qu'en fait non seulement les

autres ne changeaient pas, mais ils reproduisaient les mêmes erreurs, malgré les bons conseils qu'elle leur prodiguait. Elle décida donc de changer sa famille et ses amis les plus proches.

Mais elle s'aperçut qu'en fait tous ces êtres faisaient justement le contraire de ce qu'elle disait !

Il lui fallut encore beaucoup de temps avant d'en avoir conscience. Alors, elle résolut de se changer elle-même, mais il était si tard, et elle se sentait si vieille... Cependant, elle remarqua que le monde autour d'elle commençait à se transformer...

Je connais une variante, vraisemblablement l'origine, de cette histoire, beaucoup plus poétique et tirée de la tradition soufie. La voici :

"À vingt ans, je n'avais qu'une seule prière :
"Mon Dieu, aide-moi à changer le monde,
ce monde insoutenable, invivable,
d'une telle cruauté, d'une telle injustice."
Et je me suis battu comme un lion.
Au bout de vingt ans, peu de choses avaient changé.
Quand j'ai eu quarante ans, je n'avais qu'une prière:
"Mon Dieu, aide-moi à changer ma femme,
mes enfants et ma famille",
et je me suis battu comme un lion pendant vingt ans, sans résultat.
Maintenant, je suis un vieil homme et je n'ai qu'une prière :
"Mon Dieu, aide-moi à me changer",
et voilà que le monde change autour de moi."

Il me semblait important d'évoquer cet aspect merveilleux de notre art. Une de mes stagiaires m'a confié aussi combien, après son initiation du premier degré, elle ressentait ce lien non duel avec tous les êtres.

Bien que manquant réellement d'expérience et de réalisation spirituelles, et bien qu'étant encore très ignorant de la véritable essence du Reiki et du sacré, j'ai fait cependant de mon mieux pour transmettre à mon tour ce que j'ai moi-même reçu, avec beaucoup de chance. C'est pourquoi j'espère que vous avez pris beaucoup de plaisir à lire ce livre, qu'il a été pour vous une réelle source d'inspiration, et que nous aurons l'occasion de nous rencontrer et de partager encore bien davantage.

¹ Vogue n° 732, spécial Dalai-Lama, décembre 1992/janvier 1993.

² Au point qu'un livre entier a été consacré aux soins portés à soi-même : Parimal Tonossi Danièle, *L'Autotraitement en Reiki*, éditions Recto-Verseau, 1993.

À PROPOS DE L'AUTEUR : PARCOURS ET EXPÉRIENCES

*Patrice Gros peut en toute confiance être recommandé
comme un compagnon inspirant et enrichissant.*

Don Alexander

*Je suis certaine que votre enseignement est une précieuse aide pour tous les nombreux êtres humains
qui considèrent la souffrance comme un adversaire à combattre, et non comme une merveilleuse
possibilité de transformation profonde de soi.
Vous aidez les êtres à le réaliser en leur faisant prendre conscience qu'ils peuvent se relier, qu'ils sont
déjà reliés en réalité, à l'Énergie de Vie, éternellement présente, qui est l'Amour à l'oeuvre en nous et
à travers nous.
Votre chemin est de beauté et de grâce...*

Nicole Montineri¹



Au service du Reiki depuis de nombreuses années, comme praticien depuis 1988, Patrice Gros est ensuite devenu formateur et enseignant de Reiki en novembre 1990. Il a entrepris, voilà maintenant plus de trente ans, une démarche spirituelle, principalement selon une approche méditative non dualiste.

Patrice Gros a reçu une formation poussée et possède une expérience approfondie de la pratique et de l'enseignement du Reiki, qu'il communique avec passion et une facilité naturelle.

Il reçut son premier degré le 1er mai 1988, et son deuxième degré en octobre de la même année, de Jane Cherrington, l'une des responsables de l'association internationale *Reiki Alliance - Reiki Usui Shiki Ryoho* en France et l'une des premières enseignantes de Reiki dans ce pays.

Après plusieurs années de pratique du Reiki, notamment dans un centre de thalassothérapie, il reçut le degré de maîtrise/enseignant de Don Alexander, qui fut bonze pendant dix ans en Thaïlande (un pratiquant appartenant à l'école contemplative des "moines de la forêt", et disciple du maître Ajahn Maha Boowa qui fut l'un des plus accomplis de Thaïlande). Don Alexander est un enseignant indépendant de Reiki de renommée internationale. La très grande qualité de son enseignement, son ouverture et sa générosité de cœur font de lui un formateur unique et exemplaire. Patrice Gros participa à tous les stages et retraites animés par Don lors de ses venues régulières en France.

Courant 1996 et 1997, en Angleterre, Patrice Gros reçut de Patricia Warren et de Jean-Yves Esquerre une transmission du Reiki qui proviendrait d'une lignée de maîtres zen Japonais, élèves de Chujiro Hayashi (*Reiki Jin Kei Do/Buddho System of Healing*).

En août 1999, lors d'un séjour à Vancouver, il participa à la première rencontre internationale de Reiki (*Usui Reiki Ryoho Kokusai*) et fut formé et initié par Hiroshi Doï, un des enseignants de Reiki membre de l'association originelle d'Usui au Japon (l' *Usui Reiki Ryoho Gakkai* de Tokyo) et fondateur du *Gendai Reiki Ho*.

Ensuite, courant novembre 2000, à Londres, il reçut la transmission de l' *Usui Teate*, dont la lignée remonterait à des disciples directs du fondateur. Il compléta sa formation auprès de Chris Marsh et Andy Bowling lors d'un deuxième séjour en Angleterre (Folkestone), en janvier 2001.

Puis, au Danemark, en septembre 2003, il reçut la transmission du *Komyo Reiki* du Révérend Hyakuten Inamoto, moine bouddhiste japonais. Hyakuten-san fut un disciple de feu Chiyoko Yamaguchi (1921 - 2003), une élève du Dr. Hayashi. Cette transmission du Reiki incorpore des symboles (*shirushi*), des mantras correspondants (*jumon*), leurs noms spécifiques et originels (*meisho*), ainsi que la façon appropriée de s'y relier.

Enfin, courant novembre 2005, à Paris, Patrice Gros fut gracieusement invité à participer à la rencontre-conférence (*Usui Reiki World Nework*) organisée en l'honneur des enseignants japonais Hiroshi Doï sensei et Hyakuten Inamoto sensei. Près de 40 de ses élèves (soit la moitié des participants) étaient présents pour cette occasion.

Patrice Gros s'aligne sur les critères et les principes éthiques fondamentaux du Reiki Usui japonais. Il se veut proche de l'enseignement initial et de son essence, et respecte ainsi la tradition orthodoxe transmise au départ par Mikao Usui Sensei.

Ce sont ces nombreuses années d'approfondissements et de recherches, en étroite collaboration avec Don Alexander, son "grand frère", ami et maître dans le Reiki, qui lui ont procuré une excellente connaissance des symboles et des mantras sacrés d'Usui, de leurs utilisations, des méthodes méditatives originelles du Reiki et de sa philosophie.

C'est avec joie, humour et intégrité qu'il partage avec chacun ce savoir ainsi que les fruits de son expérience, lors de retraites qu'il anime à travers toute la France ainsi que dans plusieurs villes Francophones.

Patrice Gros est également l'auteur de deux autres livres sur le Reiki (*Reiki, Sagesse et Compassion* et *Reiki, Ouvrir le coeur, Éveiller l'esprit* parus aux Éditions du Rocher), du site Internet *Reikido* richement documenté et exclusivement consacré à la pratique du Reiki, ainsi que du blog *Éveil Impersonnel*, dédié à la spiritualité et aux approches non-duelles.

Pour contacter l'auteur :

Patrice Gros
Le Domaine de Saint-Antoine
300 Chemin de la Ginestière
F - 06200 Nice
Téléphone : (33) 4 97 07 15 24
Email : reikido.france@gmail.com

Site Internet : <http://www.reikido-france.com/>

Blog sur la non-dualité : <http://eveilimpersonnel.blogspot.fr/>

¹ Voir la page du site Reikido : <http://www.reikido-france.com/nicole%20montineri2.html>

L'humilité est le porche qui mène à la compréhension.

La tolérance est le chemin où les êtres se rassemblent.

La compassion est le jardin où s'épanouissent les coeurs.

L'Amour est la pierre angulaire de l'existence humaine.

Sa Sainteté le XIV^e Dalai-Lama

BIBLIOGRAPHIE

Ouvrages sur le Reiki

Arnold, Larry et Nevius, Sandy, *The Reiki Handbook*, PSI Press, 1982.

Brown, Fran, *L'Esprit du Reiki*, Recto/Verseau, 1993.

Haberly, Helen J., Reiki, *Hawayo Takata's Story*, Archedigm Publications, 1990.

Hochhuth, Klaudia, *Initiation au Reiki*, éditions du Rocher, 1996.

Horan, Paula, *Reiki, soigner, se soigner*, Entrelacs, 1995.

Lubeck, Walter, *Reiki, les voies du coeur*, Guy Trédaniel Editeur, 1993.

Mary, Ronald, *Le Reiki vu par ses praticiens : unité dans la diversité*, Le Souffle d'Or, 1997.

Mary, Ronald, *Le Reiki aujourd'hui, de l'origine aux pratiques actuelles*, Le Souffle d'Or, 2005.

Parimal Tonossi, Danièle, *L'Autotraitement en Reiki*, Recto/Verseau, 1993.

Sharamon, S. et Baginski, B., *Reiki, guérir, rééquilibrer grâce à la force de vie universelle*, Guy Trédaniel Éditeur, 1991.

Strubin, Barbara, *Reiki, force universelle de vie*, Recto/Verseau, 1989.

Ziegler, Brigitte, *L'expérience temporelle et spirituelle du Reiki*, Entrelacs, 1994.

Ouvrages de spiritualité

Coquet, Michel, *Budo ésotérique ou la voie des arts martiaux*, L'Or du Temps, 1983.

Cornu, Philippe, *Le Miroir du coeur*, Le Seuil, 1995.

Dalaï-Lama, *Comme un éclair déchire la nuit*, Albin Michel, 1992.

Durix, Claude, *Cent Clés pour comprendre le zen*, Le Courrier du Livre, 1977.

Jayakar, Pupul, *Krishnamurti*, L'Age du Verseau, 1989.

Krishnamurti, *De la connaissance de soi*, Le Courrier du Livre, 1967.

Lama Thoubten Yéshé, *L'Espace du tantra, percevoir la totalité*, Vajra Yogini, 1994.

Lama Tarthang Tulkou, *L'Art intérieur du travail*, Dervy-Livres, 1987.

Lama Tarthang Tulkou, *L'Esprit caché de la liberté*, Albin Michel, 1986.

Lama Tarthang Tulkou, *L'Ouverture de l'esprit*, Dervy-Livres, 1989.

Longchenpa, *La Liberté naturelle de l'esprit*, Le Seuil, 1994.

Maître Matsumoto Jitsudo, *Avec le Bouddha*, Guy Trédaniel Editeur, 1988.

Namkhai Norbu Rinpoché, *Dzogchen et tantras*, Albin Michel, 1995.

Namkhai Norbu Rinpoché, *Dzogchen, l'état d'autoperfection*, Les Deux Océans, 1994.

Namkhai Norbu Rinpoché, *Le Yoga du rêve*, L'Originel, 1993.

Namkhai Norbu Rinpoché, *Seize Questions à un maître dzogchen*, ALTESS, 1993.

Rambach, Pierre, *Le Bouddha secret du tantrisme japonais*, Skira, 1978.

Rinpoché, Akong, *L'Art de dresser le tigre intérieur*, Sand, 1991.

Rinpoché, Dugpa, *Préceptes de vie*, Les Presses du Châtelet, 1996.

Rinpoché, Kalou, *Médecine tibétaine*, Marpa, 1987.

Rinpoché, Sogyal, *Dzogchen et Padmasambhava*, Rigpa Publications, 1991.

Rinpoché, Sogyal, *Étincelles d'éveil*, La Table Ronde, 1995.

Rinpoché, Sogyal, *Le Livre tibétain de la vie et de la mort*, La Table Ronde, 1993.

Suzuki, D.T., *Essais sur le bouddhisme zen*, Albin Michel, 1987.

Thich Nhât Hanh, *La Vision profonde*, Albin Michel, 1995.

Thich Nhât Hanh, *Bouddha vivant, Christ vivant*, J.C. Lattès, 1996.

Thich Nhât Hanh, *La Paix, un art, une pratique*, Le Centurion, 1991.

Thich Nhât Hanh, *La Respiration essentielle*, Albin Michel, 1996.

Thich Nhât Hanh, *La Sérénité de l'instant*, Dangles, 1992.

Thich Nhât Hanh, *Le Cœur de la compréhension*, Village des Pruniers, 1990.

Thich Nhât Hanh, *Le Miracle de la pleine conscience*, L'Espace bleu, 1994.

Thich Nhât Hanh, *Sur les traces de Siddharta*, J.C. Lattès, 1996.

Thich Nhât Hanh, *La Plénitude de l'instant*, Dangles, 1994.

Trevino, Haven, *Le Tao de la guérison*, Amrita, 1995.

Trungpa, Chôgyam, *L'Aube du tantra*, Albin Michel, 1982. Shambhala, Le Seuil, 1990.

TABLE DES ILLUSTRATIONS

1. DO : *La Voie*
2. REIKI : *Souffle de Vie Infinie*
3. KYO KUN : *Préceptes*
4. ZEN : *Méditation*
5. OKU DEN : *Transmission intérieure*
6. HON SHIN : *Intention véritable*
7. I SHIN DEN SHIN : *De mon âme à votre âme*

Les calligraphies contenues dans cet ouvrage sont de Tenko (Noriko Matsuzawa, 23, Boulevard Dufourmantel, 06000 Nice), que je remercie pour sa gracieuse et généreuse participation.