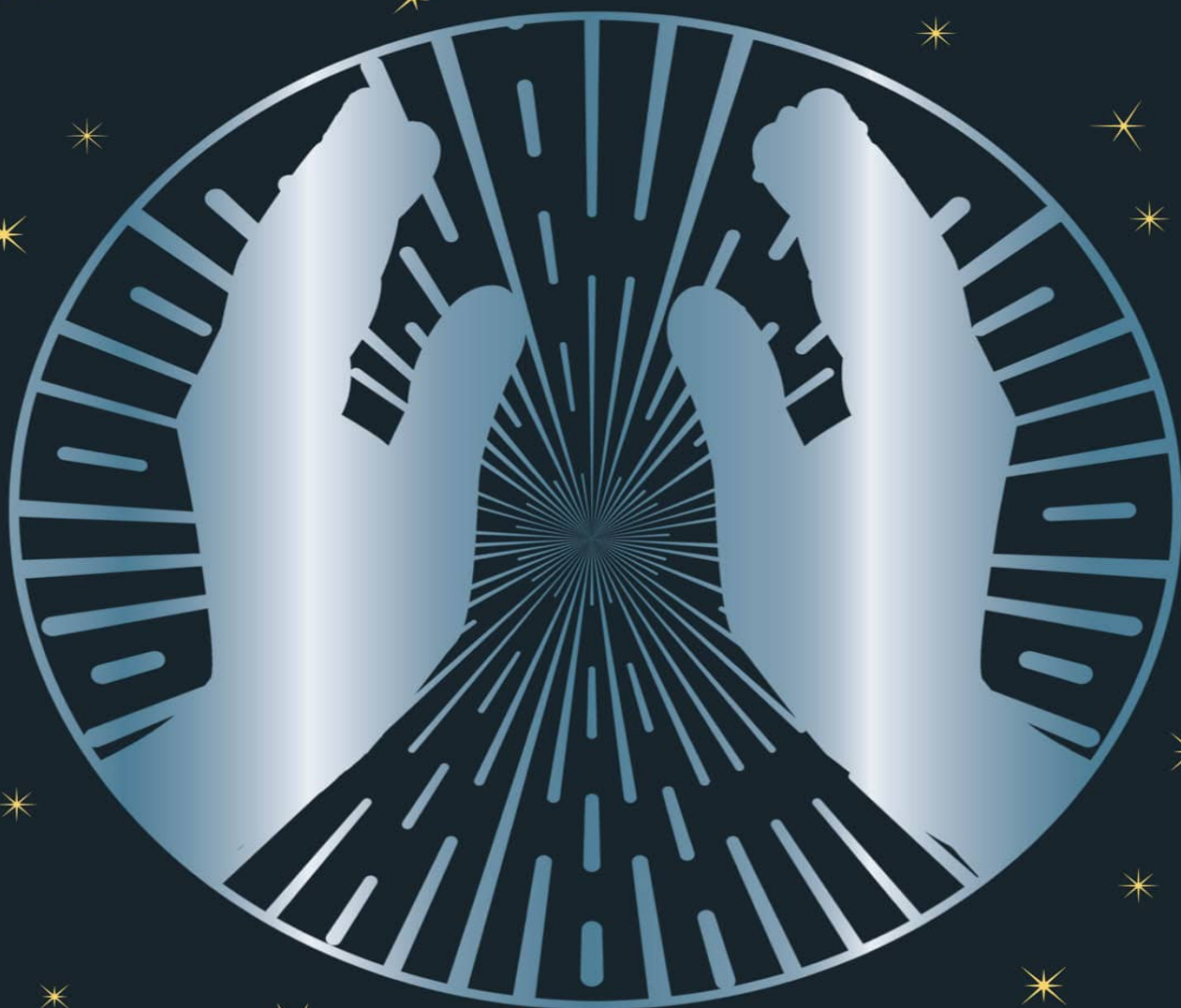


LES CLÉS DE L'ÉSOTÉRISME

DES HYNES

REIKI



INCLUS
7 CARTES DE MÉDITATION

Albin Michel

LES CLÉS DE L'ÉSOTÉRISME

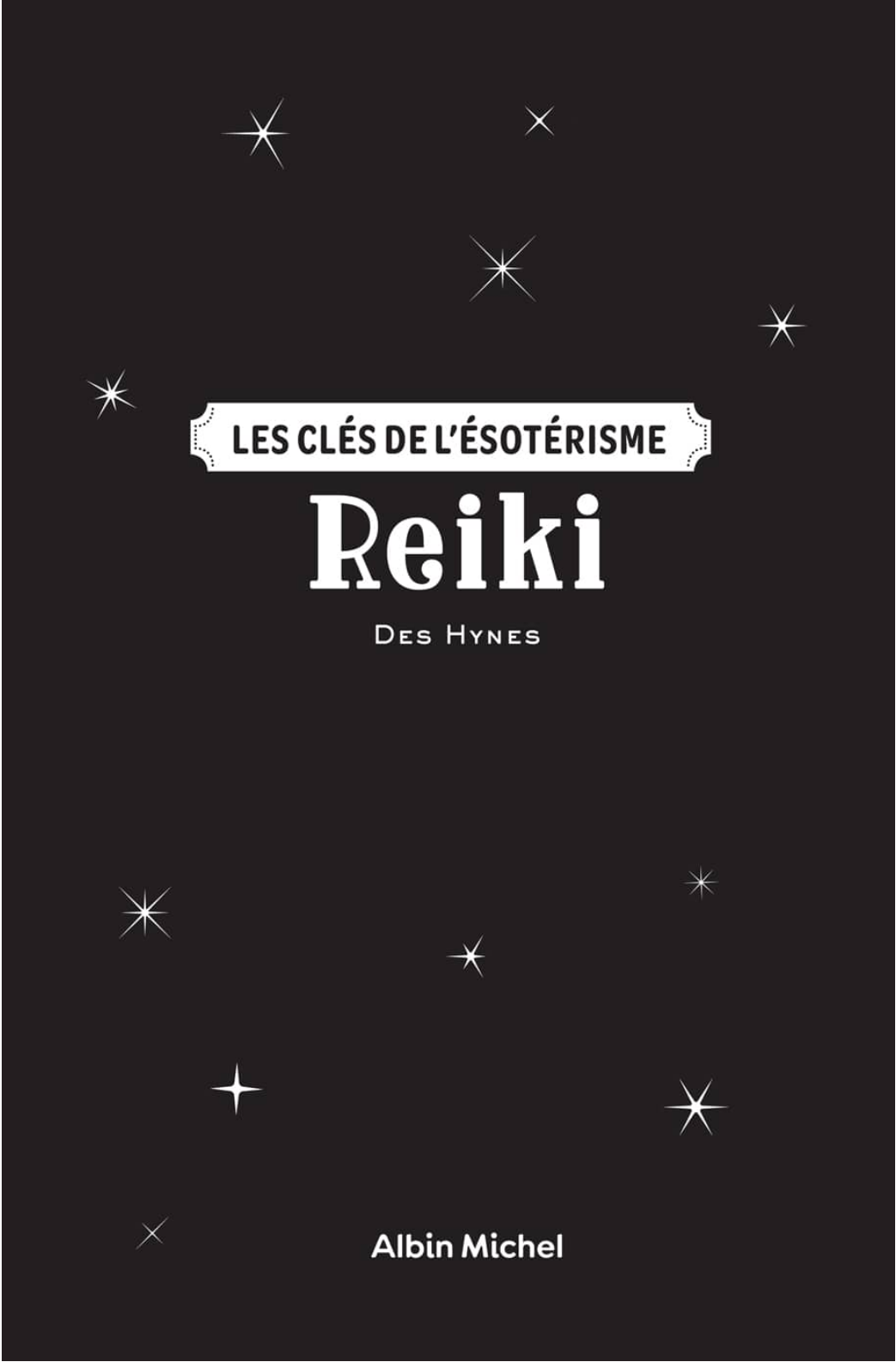
DES HYNES

REIKI



INCLUS
7 CARTES DE MÉDITATION

Albin Michel



LES CLÉS DE L'ÉSOTÉRISME

Reiki

DES HYNES

Albin Michel

SOMMAIRE

Introduction

CHAPITRE UN

Principales origines des maladies

CHAPITRE DEUX

Les premiers pas d'un futur praticien du reiki

CHAPITRE TROIS

Shoden: premier degré de l'étude du reiki

CHAPITRE QUATRE

Auto-soin et nettoyage de 21 jours

CHAPITRE CINQ

Okuden: deuxième degré

CHAPITRE SIX

Soigner les autres

CHAPITRE SEPT

Les cinq principes du reiki et les autres degrés

CHAPITRE HUIT

Chakras et canaux énergétiques

CHAPITRE NEUF

L'aura

CHAPITRE DIX

Anges et guides

CHAPITRE ONZE

Le soin au-delà du temps et de l'espace

CHAPITRE DOUZE

Reiki et cristaux

CHAPITRE TREIZE

Nettoyage d'aura et soin chamanique

CHAPITRE QUATORZE

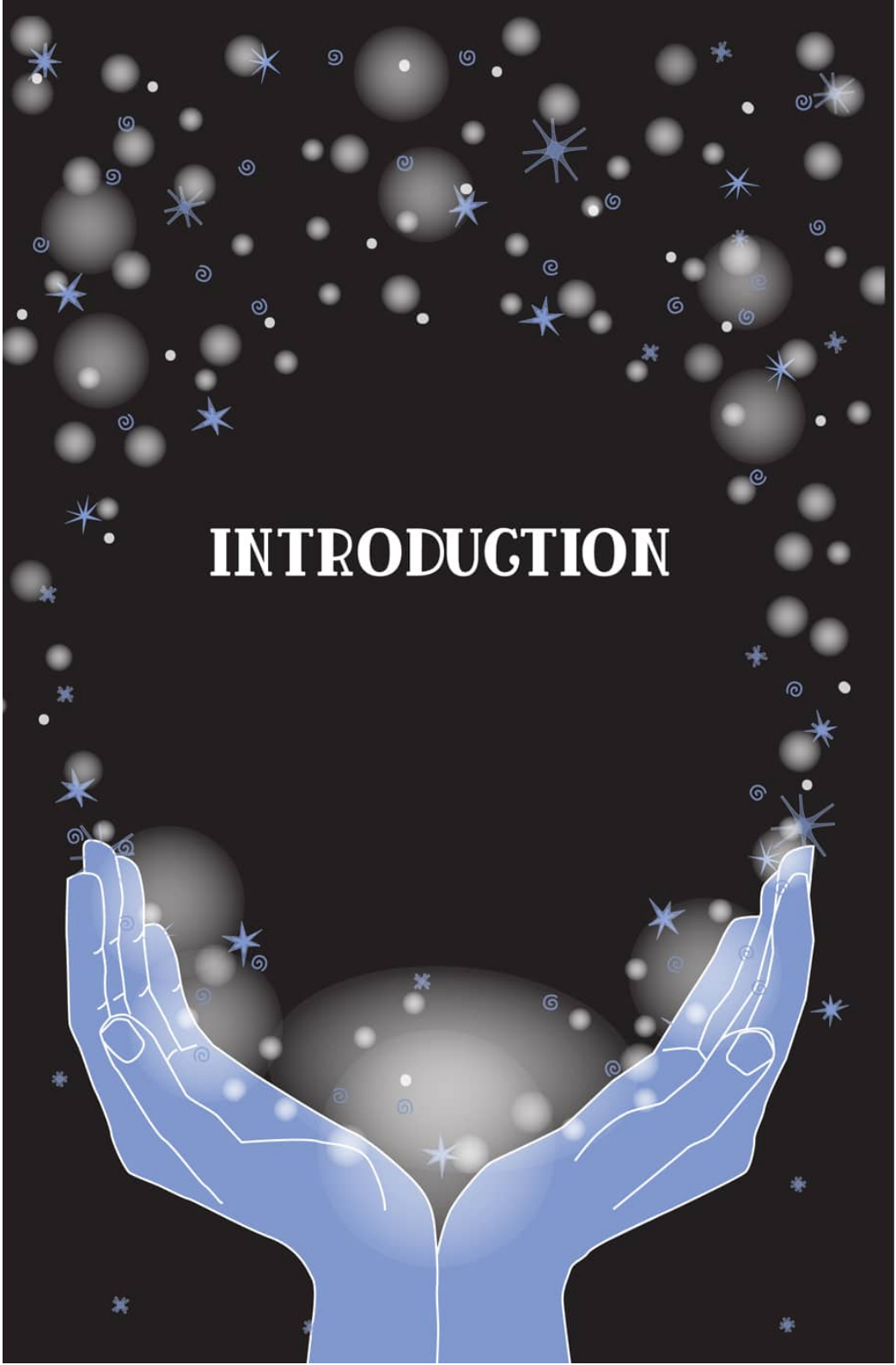
Votre activité de reiki

CONCLUSION

PROPOS DE L'AUTEUR

CREDITS PHOTOGRAPHIQUES

INDEX



INTRODUCTION

Une approche holistique consiste à traiter l'esprit, le corps et l'âme en tant qu'entité au lieu de traiter les seuls symptômes. Dans ses formes diverses, le reiki est au cœur de nombreuses pratiques holistiques. Dans cet ouvrage, nous envisagerons certaines causes de maladie ainsi que des moyens d'améliorer le processus de guérison, que ce soit pour soi-même ou pour autrui, en faisant appel à la connexion entre l'esprit, le corps et l'âme. Nous verrons aussi comment certains cas qualifiés autrefois de miracles sont à présent acceptés en tant que résultats de thérapies holistiques comme le reiki et qui sont de plus en plus populaires, peut-être à cause des frais médicaux élevés dans certains pays.

Si vous tombez malade



Si vous tombez malade ou si vous êtes victime d'un accident, il est indispensable de consulter un médecin ou de vous rendre à l'hôpital et de suivre le traitement traditionnel qui vous sera prescrit. Les informations et techniques publiées dans ce livre ne constituent en rien un avis médical et ne visent pas à s'y substituer. L'auteur et les éditeurs déclinent toute responsabilité pour les conséquences éventuelles d'une absence de consultation médicale. Le bon sens doit primer.

Comment j'ai rencontré le reiki

Il y a dix ans, je n'avais jamais entendu parler du reiki. Je l'ai découvert pendant que ma femme Viv suivait un traitement contre le cancer. La chimiothérapie peut avoir des effets secondaires très difficiles, ce qui n'a rien d'étonnant quand on pense qu'elle a été élaborée à partir du gaz moutarde, qui fut utilisé en tant qu'arme chimique durant la Première Guerre mondiale. Comme dans de nombreux hôpitaux d'Angleterre, Viv a pu bénéficier du reiki pour combattre les effets secondaires de la chimiothérapie. J'ai vite remarqué que, après chaque séance de reiki, Viv était plus calme et moins stressée. Elle se sentait mieux intérieurement. Son combat a duré quatre ans et même si elle a fini par succomber, le reiki lui a permis d'avoir une vie et une fin de vie plus douces qu'elles ne l'auraient été sinon.

LES ORIGINES DE LA CHIMIOTHÉRAPIE



Le gaz moutarde servit à nouveau lors de la Seconde Guerre mondiale. Les marins y furent exposés lors d'une attaque de la Luftwaffe sur les navires alliés à Bari, en Italie. Des centaines de marins sautèrent à l'eau pour échapper au naufrage et se trouvèrent couverts d'une substance grasse s'échappant des navires endommagés. Beaucoup remarquèrent une odeur proche de l'ail et se plaignirent d'une sensation de brûlure. Ils crurent d'abord à du carburant, jusqu'à ce que des cloques se forment sur leur peau. Parmi les 28 navires détruits se trouvait le John Harvey qui transportait 60 tonnes de gaz moutarde qui s'échappèrent dans le port. En analysant des tissus des victimes, les médecins décelèrent une baisse du nombre de globules blancs. Les chercheurs mirent au point la moutarde à l'azote (chlorméthine), qui se révéla efficace contre la leucémie et le lymphome, deux cancers liés aux cellules sanguines. Par la suite, d'autres produits furent élaborés pour viser d'autres types de cellules cancéreuses.

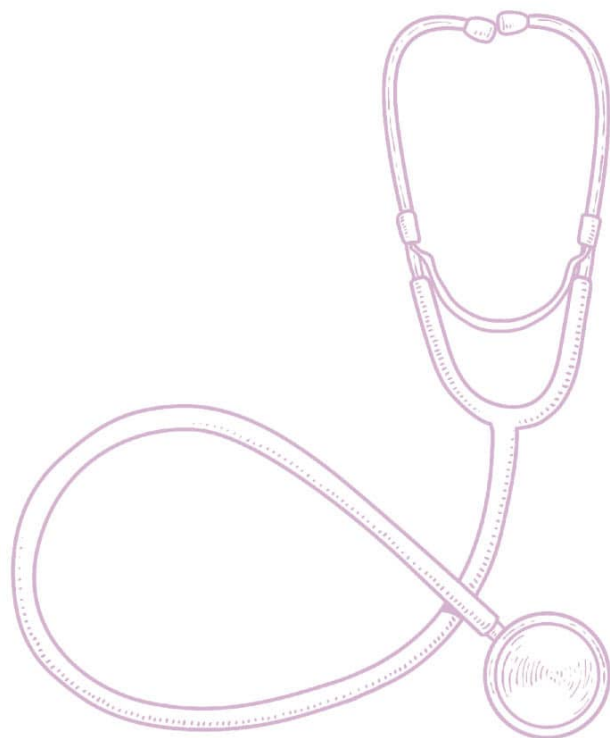
Les avantages d'une approche holistique

Selon moi, les médicaments doivent aider le corps à se guérir lui-même et ne constituent pas une solution à long terme. Ils doivent faire partie d'une approche holistique qui traite l'origine de la maladie dans le corps, l'esprit et l'âme. Un nombre croissant de personnes cherche à associer la médecine occidentale à des pratiques comme le reiki pour traiter la personne dans son entièreté.

Dans la Chine antique, le médecin du village était payé pour prévenir les maladies. Si personne n'était malade, il avait bien fait son travail. Si les gens étaient malades, il était congédié !

Quand on est malade, on perd souvent l'appétit. Notre corps nous envoie le message de laisser notre système digestif au repos. Le corps utilise de l'énergie pour transformer les aliments que nous ingérons en carburant, mais cette énergie peut être redirigée pour contribuer à notre capacité naturelle de guérison. Chacun d'entre nous dispose de processus de guérison incroyablement sophistiqués qui permettent à notre corps de se remettre, du moment qu'on les laisse agir.

On pense que le foie se renouvelle peu à peu tous les trois ou quatre mois, la peau tous les mois et la paroi de l'estomac tous les quatre jours. De nombreux facteurs influent sur cette régénération naturelle. Un régime alimentaire équilibré et sain et une consommation d'eau en abondance, ainsi qu'une limitation du stress, des exercices physiques réguliers et un bon sommeil sont indispensables à une bonne santé. Se remettre d'une maladie sérieuse nous en demande encore davantage. Le reiki est un atout puissant pour avoir une bonne santé grâce à une approche holistique.



Le reiki, qu'est-ce que c'est?

Le reiki est une technique japonaise de gestion du stress et de relaxation qui favorise la guérison en faisant appel à l'énergie d'une force vitale supérieure et divine. Le mot *reiki* désigne à la fois la pratique et l'énergie de guérison. La méthode est non invasive et ne nécessite pas d'enlever ses vêtements. Cependant, les patients ôtent généralement leurs lunettes et leurs chaussures avant une séance afin d'être plus à l'aise.

Si vous souhaitez devenir praticien du reiki, sachez qu'il peut changer votre vie. Avec des séances régulières, vous serez moins stressé et plus empathique. Une personne différente. Depuis que j'ai découvert le reiki, je ne bois que rarement de l'alcool et je suis devenu végétarien, deux éléments d'un changement progressif qui m'a pris de nombreuses années. J'ai aussi pris conscience de mon cheminement spirituel.

Un praticien n'a pas à guider l'énergie de guérison qu'il produit car une fois qu'il a entamé le processus et qu'il sent l'énergie circuler, il doit simplement se rappeler ces mots :

« rester en retrait »

- Le praticien doit s'écarter et permettre à l'énergie de circuler à travers lui vers la personne qui en a besoin.
- Le reiki peut être utilisé seul ou en complément d'un traitement médical traditionnel pour contribuer à la guérison.
- Le reiki n'est pas une religion fondée sur la foi ou une croyance quelconque. L'amour et la compassion suffisent.
- L'énergie générée est guidée par une puissance supérieure afin que le reiki sache où aller et comment agir seul, de sorte qu'il ne fait aucun mal.

Comment agit le reiki?

Le reiki est une forme holistique d'énergie de guérison, ce qui signifie qu'il agit à la fois sur l'âme, le corps et l'esprit. Son succès est tributaire de la combinaison de plusieurs facteurs, comme la compétence du thérapeute et l'ouverture du patient. Le reiki équilibre les centres énergétiques du corps en supprimant les blocages. Le thérapeute est le lien entre l'énergie universelle et divine et l'être supérieur de la personne avec qui il travaille. C'est cet être supérieur qui accepte le soin en fonction du libre arbitre de chacun.

D'où vient l'énergie de guérison?

D'après la physique quantique, 99,9999 pourcents de ce que nous appelons la matière est constitué d'espace vide. Au sein de cet espace, il y a de l'énergie. Celle-ci est partout, du moindre atome de notre corps à l'immensité du soleil. Nous sommes conscients de son existence même si elle est invisible. Si l'on ne voit pas le vent, on le sent et on constate ses effets autour de nous. Cette énergie universelle se trouve dans trois « ciels ».

Le premier ciel est le lieu où nous vivons en tant qu'êtres humains. C'est tout ce dont nous sommes conscients au quotidien. C'est la Terre physique, la mer, les montagnes, les forêts, ainsi que tous les êtres qui les peuplent. C'est une alliance d'énergies saines et malsaines, bonnes et néfastes. Certains êtres sont altruistes et d'autres sont égoïstes. Chacun d'entre nous recèle du bien et du mal en proportions variées.



Le deuxième ciel est un champ de conscience psychique dépourvu d'existence physique. C'est là que les esprits défunts apprennent ce qu'ils ont besoin de savoir pour leur évolution spirituelle future. Ils peuvent nous aider dans le monde physique, mais ce n'est pas parce qu'ils se trouvent de l'autre côté qu'ils ont la connaissance universelle. Ils ont encore un ego et peuvent avoir leurs propres raisons de nous aider. Ils font parfois appel à notre ego pour nous impressionner et nous porter à croire que nous sommes spéciaux. En travaillant avec ces guides, il convient de garder le contrôle. Il existe aussi des esprits aux énergies très raffinées dans le deuxième ciel. N'oublions pas que ces esprits sont des guides. C'est à nous de décider si nous acceptons leur aide ou non.



Le troisième ciel est le lieu d'origine de l'énergie de guérison divine. Nous avons accès à cette énergie à différents degrés. Par exemple, le Christ utilisait le pouvoir du Saint Esprit du troisième ciel pour guérir et former ses disciples afin qu'ils puissent guérir les autres à leur tour. Il n'y a pas d'ego, seulement de l'amour et de la compassion. Cette énergie provient de la source divine et est supérieure à toute autre forme d'énergie de guérison. On peut se connecter à ce ciel directement depuis le premier ciel en sautant le deuxième. Les êtres célestes du troisième ciel respectent toujours notre volonté. Quand nous soignons à travers cette énergie, le patient doit donc être désireux d'être traité.

Le reiki existe-t-il vraiment?

Mon amie Roberta pratique la guérison spirituelle mais n'est pas une praticienne du reiki. Quand le reiki a commencé à se développer au Royaume-Uni, ses principes troublaient un peu Roberta. Elle avait l'impression que les praticiens se contentaient d'apposer les mains sur leur patient en pensant à autre chose, leurs prochaines vacances, par exemple. Et ils avaient l'audace d'appeler cela des soins de guérison ! En comparaison, le soin spirituel était bien plus difficile.

Roberta était sceptique quant à la réalité du reiki, une notion renforcée par le prix faramineux des formations, à l'époque, parfois équivalent à celui d'une voiture neuve.

Ce n'est que plus tard, alors qu'elle aidait une amie à rédiger un livre sur le reiki, et en échangeant avec des praticiens disposés à partager leurs secrets, qu'elle comprit qu'une initiation de maître reiki permettait d'intégrer le reiki sans déployer les efforts nécessaires pour d'autres formes de guérison énergétique.



Petite histoire du reiki

Le reiki est une tradition orale transmise par un praticien, généralement appelé maître, à un élève lors d'une initiation appelée harmonisation. Chaque maître reiki est l'héritier par filiation de cette tradition orale remontant au fondateur de ce système, le docteur Mikao Usui (1865-1926), même si les origines de cette pratique remontent à bien plus loin dans le passé. Du fait de cette filiation, le reiki n'a guère changé depuis l'époque de son fondateur.

Le docteur Usui a redécouvert le reiki au début des années 1890. On dit qu'il enseignait dans un séminaire chrétien au Japon quand l'un de ses élèves lui a demandé s'il croyait en les guérisons du Christ, dans la Bible et, si oui, quand il comptait enseigner ces guérisons à ses élèves.

Le docteur Usui se lança alors dans des recherches dans les textes bouddhistes et chrétiens. Rien ne prouve que le docteur Usui était chrétien, mais il aurait adopté certains aspects du christianisme, comme l'amour et la compassion, dans sa quête spirituelle. Il se peut aussi que l'on ait attribué cet élément chrétien au reiki pour le rendre plus attrayant aux yeux des Occidentaux. Le reiki d'Usui dénote aussi d'autres influences, comme le bouddhisme Tendai (appelé mikkyo), le shintoïsme et des concepts du monde des arts martiaux et du shugendo, un chemin vers les pouvoirs mystiques résultant de pratiques ascétiques dans la culture japonaise, un genre précurseur de culte de la montagne.

靈氣

Mikao Usui se rendit au mont Kurama, un lieu sacré où il pratiqua le jeûne et la méditation. Au bout de vingt-et-un jours, il eut une révélation appelée *satori*, terme japonais qui désigne « celui qui a un aperçu ou une compréhension furtive d'un ordre supérieur ». Au cours de ce *satori*, le docteur Usui aurait vu une série de symboles tracés en lettres d'or dans le ciel, accompagnés chacun d'un mantra. On peut donc affirmer que le docteur Usui a *redécouvert* le reiki.

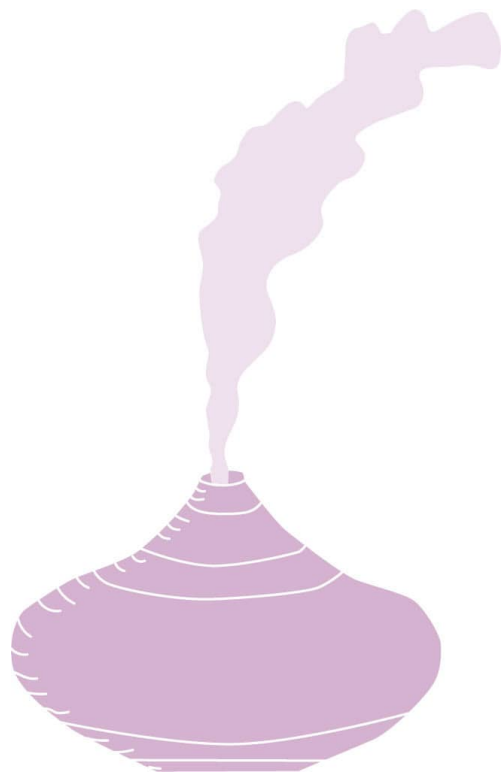
Le mot « reiki » se compose de deux termes japonais: *rei*, qui signifie l'universel ou le divin, et *ki*, qui renvoie à l'énergie vitale, similaire au *qi* chinois ou au *prana* indien. Ensemble, ils signifient « énergie universelle » ou « énergie de l'esprit ».

Avant sa mort, en 1926, Usui enseigna sa méthode de guérison à plusieurs maîtres reiki ou enseignants du reiki. Chujiro Hayashi, officier de marine à la retraite et médecin de la marine impériale japonaise, prit le relais et hérita du titre de grand maître reiki.

Hayashi exploita ses connaissances médicales sur le fonctionnement du corps humain pour élaborer un manuel d'étude du reiki qui répertoriait les maladies et les divers organes. Il standardisait également les positions des mains lors d'un soin reiki. Dans les années 1930, Hayashi ouvrit un dispensaire appelé *Hayashi Reiki Kenkyu Kai* (institut de recherche reiki hayashi), une entreprise de soins payants. Régler ses soins est une façon d'exprimer son respect pour le reiki. On pensait à l'époque que des soins gratuits seraient dévalorisés aux yeux du public. Il s'agissait plutôt d'un échange. Sur le plan personnel, mes soins sont rémunérés, mais je ne fais jamais payer les malades du cancer. Ils m'apportent généralement du thé et des biscuits.

En 1938, Hayashi avait déjà formé treize maîtres reiki. En 1935, Hayashi rencontra Hawayo Takata, Japonaise née aux États-Unis, membre de l'importante communauté japonaise de Hawaï, à l'époque. Elle s'était rendue au Japon pour suivre un traitement médical et, ayant entendu parler du dispensaire de Hayashi, elle espérait guérir sans subir une intervention chirurgicale. Ce fut le cas et, impressionnée, elle devint une élève de Hayashi. En 1938, Hayashi se rendit à Hawaï et autorisa Hawayo Takata à enseigner le reiki, ce qu'elle fit à Hawaï et sur tout le territoire américain, puis dans le monde entier.

En 1941, avant de mourir, Hayashi la nomma grand maître et lui attribua la tête du mouvement reiki. Elle n'initia que 22 maîtres reiki et ce n'est qu'après son décès, en 1980, que le mouvement s'étendit sous plusieurs formes, ce que l'on doit peut-être aussi au développement du New Age.



Origines spirituelles du reiki

Depuis sa redécouverte par Mikoa Usui, au début du XX^e siècle, le reiki a connu de nombreux changements. Le style occidental souvent pratiqué de nos jours se fonde sur les bases de ce que l'on nomme le reiki Usui. C'est un peu comme une vieille maison dont on aurait refait le bardage, l'installation électrique, le système de chauffage, en y ajoutant une serre. L'extérieur semble différent mais la structure ne change pas. Certains croient que l'on peut pratiquer le reiki sans formation car c'est un don. C'est vrai dans une certaine mesure, mais la formation entraîne la discipline et la concentration.

Avant d'accepter de former un étudiant, je vérifie s'il a le bon profil pour pratiquer le reiki. Certains y voient simplement une opportunité professionnelle, un moyen de gagner de l'argent rapidement. Le reiki exige un long apprentissage et un guérisseur spirituel doit avoir suivi deux ans de formation avant de pouvoir exercer seul.

Le premier enseignement du reiki Usui est d'ordre spirituel. Il convient de bien distinguer les pratiques spirituelles et religieuses. La religion implique un dogme, un ensemble de principes immuables acceptés sans discussion : la Bible pour les chrétiens, le Coran pour les musulmans, les védas pour l'hindouisme, le Tripitaka pour les bouddhistes sans oublier la Torah et le Talmud pour le judaïsme. En général, les religions comportent un clergé et une divinité centrale.

Ce n'est pas le cas d'une pratique spirituelle, qui est plutôt une prise de conscience acquise par la méditation et la réalisation de soi et qui mène à l'éveil et la connaissance. Mikao Usui apprenait à ses élèves à se connecter avec leur propre spiritualité. L'harmonisation initiale était une bénédiction spirituelle, mais pas pour harmoniser ou conférer un pouvoir, au contraire des pratiques actuelles.

Mikao Usui était issu d'une famille bouddhiste fortunée. Ses parents l'encouragèrent à faire des études. Très doué aussi bien intellectuellement que physiquement, il pratiquait le Qi Gong, la « maîtrise de l'énergie vitale », un ensemble coordonné de postures et de mouvements du corps, de respiration et de méditation visant à encourager la santé, la spiritualité et la formation aux arts martiaux. Il excellait à l'escrime des samouraïs et était membre du *Rei Jyutu Ka*, un groupe métaphysique voué au développement des capacités

psychiques. Dès son plus jeune âge, il s'intéressa à la médecine, aux énergies du corps et à la religion. Il cherchait un moyen de soigner par l'énergie sans puiser dans ses propres forces. Durant sa quête, il voyagea en Chine et en Occident. À son retour au Japon, il entreprit différents travaux et finit par revenir à ses racines bouddhistes et devint moine de l'école Tendai du bouddhisme. Il s'installa dans un monastère proche du mont Kurama, où il poursuivit ses études.

L'école Tendai du bouddhisme vient de Chine. C'est un mouvement syncrétique qui rassemble d'autres écoles bouddhistes, du vinaya au zen, sans oublier la tradition japonaise qu'est le shinto. Son objectif distinct demeure l'enseignement du Sutra du Lotus, connu pour procurer le Salut. C'est durant son séjour au monastère que Mikao Usui suivit une retraite de 21 jours appelée Isyu Guo, une quête de l'éveil comprenant un repli dans une grotte, de la méditation, le jeûne et la prière. Au matin du dernier jour, l'énergie reiki pénétra le chakra couronne d'Usui pour lui conférer le don du reiki.

Mikao Usui quitta le temple et voua le reste de sa vie à diffuser le don de la guérison reiki. Il ouvrit un centre de soin et l'on dit même qu'il travailla pendant une brève période dans les quartiers pauvres pour soigner les mendiants selon la tradition chrétienne. Il aurait aussi soigné les victimes du séisme de Kanto qui dévasta Tokyo en 1923. Le 9 mars 1926, il mourut d'une attaque cérébrale. Il repose au temple de Saihoji, un temple bouddhiste des environs de Tokyo, aux côtés de sa femme et de son fils.



Le Temple de Saihoji

En Bonus : des cartes de méditation

Sept cartes de méditation complètent ce livre. Elles se fondent sur les cinq préceptes du reiki décrits dans le [chapitre 7](#) (voir [ici](#) à [ici](#)). Utilisez-les à tout moment pour vous détendre et vous recentrer quel que soit le lieu.



An illustration featuring two blue hands, one at the top and one at the bottom, holding a large, glowing, translucent sphere. The hands are rendered in a simple, stylized manner with white outlines. The background is a dark, starry space filled with numerous small, white, multi-pointed stars and larger, out-of-focus, glowing spheres of varying sizes. The overall composition is symmetrical and centered.

1

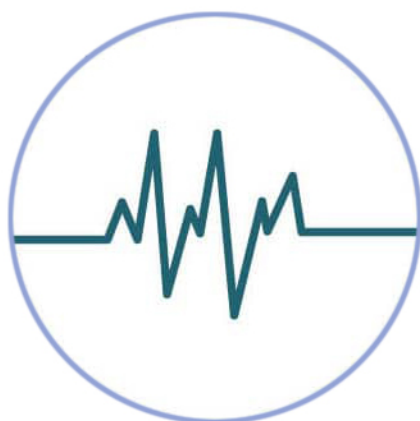
PRINCIPALES ORIGINES DES MALADIES

On tombe malade quand survient un déséquilibre de l'état mental ou physique, qu'il soit dû à des facteurs environnementaux, psychologiques voire les deux. Si les ouvrages sur le reiki se concentrent souvent sur la guérison, je considère que l'origine de la maladie compte autant que le traitement.

L'habitation ou le lieu de travail peut jouer sur notre santé. L'air de la campagne ou de la mer est plus sain que celui de la ville, et pas seulement à cause des gaz d'échappement des véhicules. Le « smog électrique » issu de la concentration d'appareils électriques est néfaste. Quand j'étais petit, on n'avait que la radio à la maison, le fameux « transistor » d'autrefois. De nos jours, les foyers sont suréquipés et ce sera pire à l'avenir. Même nos voitures regorgent de systèmes électriques, sans parler de la concentration de technologie présente en ville.

Cela étant dit, la recherche médicale a démontré que le tabagisme, l'alcoolisme et l'obésité contribuent à l'augmentation des cancers et d'autres maladies graves.

Selon moi, la santé d'un individu est tributaire de son système immunitaire, de sorte que certains résistent mieux à la maladie. Il est important de s'accorder du temps pour soi pour se détendre, surtout en ville, et de changer d'air de temps en temps, de faire une escapade d'une journée à la campagne. L'exercice physique aide également à renforcer sa résistance aux maladies.



Origines psychologiques

Le stress est l'un des facteurs les plus nuisibles à la santé. Quelle est son origine? Les deux principales sont la colère et l'anxiété.

Colère + Anxiété = Maladie

La colère

La déontologie des praticiens du reiki compte cinq principes à réciter au moins une fois par jour, en général le matin. L'un d'eux est « Juste pour aujourd'hui, je suis libre de toute colère ». Notez le « juste pour aujourd'hui ». On ne cède pas à la colère « juste pour aujourd'hui » car il y a deux jours sur lesquels on n'a aucun contrôle : hier et demain. Le moment présent, lui, est réel.

On peut se mettre en colère quand quelqu'un ou quelque chose ne répond pas à nos attentes. Parfois, on s'en veut à soi-même quand on ne remplit pas les objectifs que l'on s'est fixés. On s'en prend souvent à ceux qui nous sont chers. La colère est un sentiment destructeur qui engendre des blocages sérieux du champ énergétique. C'est notre ennemi intérieur le plus complexe. On pense à tort que la colère nous donne l'ascendant sur les autres, mais c'est le contraire car la colère trouble notre jugement et nous affaiblit. La colère est un choix conscient, une réaction de chacun face à certaines situations.

Un jour, j'ai prodigué un soin à un homme dont les mains tremblaient de façon de plus en plus incontrôlable. Les analyses médicales ne donnant aucun résultat, il est venu me voir en désespoir de cause. J'ai décelé un blocage de son chakra du plexus solaire. À l'issue de la séance, je lui ai demandé s'il était angoissé ou colérique. Il suivait un traitement pour un problème de gestion de la colère.

Selon moi, le meilleur moyen pour sortir de la colère est d'allier la pratique de la méditation au reiki. Il faut aussi passer du temps en pleine nature, se promener dans les bois ou le long d'une plage afin de se reconnecter à l'énergie de la nature, si cruciale pour le bien-être.

Certains diront qu'ils n'ont pas le temps, mais il ne tient qu'à chacun d'entre nous de trouver le temps qu'il faut. Si on ne le prend pas maintenant, on risque d'avoir tout le loisir de réfléchir à nos erreurs une fois dans un lit d'hôpital.

L'anxiété

Autre principe du reiki : « Juste pour aujourd'hui, je suis libre de toute préoccupation. » Si la colère concerne les événements présents ou passés, l'anxiété concerne l'avenir. L'inquiétude n'est pas toujours négative, mais elle peut envahir les pensées et ronger peu à peu le corps et l'âme pour rien. Vous rappelez-vous ce qui vous angoissait l'an dernier à la même période ou il y a cinq ans?

Écouter



Écoutez de la musique de méditation, le soir, pendant que les autres membres du foyer regardent la télévision.

L'inquiétude est la crainte de ce qui pourrait arriver. Et si je perdais mon travail? Et si je tombais malade? Et si la voiture tombait en panne?

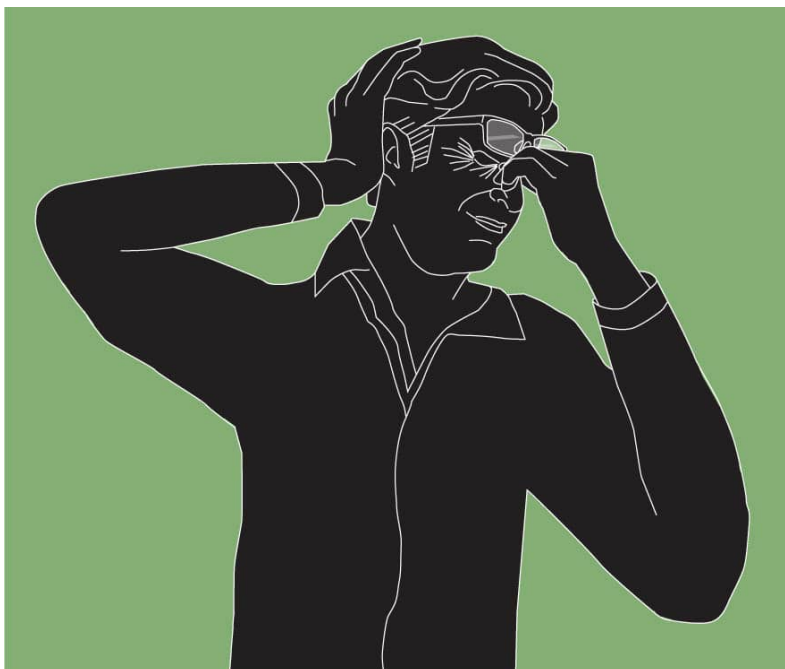
L'inquiétude peut être plus émotionnelle que pratique. Et si j'avais épousé la mauvaise personne? Et si mon partenaire me trompait? S'il ou elle ne m'aimait plus? L'angoisse ne change rien et, neuf fois sur dix, ces inquiétudes sont infondées. Il s'agit surtout d'une habitude néfaste dont on peut se débarrasser.

On s'inquiète pour nos proches, or se tourmenter pour les problèmes des autres est une perte de temps et d'énergie. On peut conseiller et soutenir ses proches, mais accepter que chacun d'entre nous a son libre arbitre.

Le stress

Toute forme de pression induit un stress. Dans une certaine mesure, le stress est un élément incontournable de la vie et il a souvent une action positive car il nous encourage à agir au lieu de rester passif. En fonction de notre personnalité, le stress inhérent au travail ou à un objectif est utile et même agréable. Toutefois, il arrive que l'on accorde trop d'importance à ces objectifs, et s'il faut ensuite rentrer chez soi et retrouver une situation familiale difficile, la vie devient un enfer. Le stress s'accumule et finit par rendre malade.

Il vaut mieux se connaître soi-même et éviter toute pression inutile dans la mesure du possible. En cas de stress, ce qui arrive à tout le monde, le reiki permet de se détendre et d'abaisser le niveau de tension qui affecte le corps entier.





2

**LES PREMIERS PAS
D'UN FUTUR
PRATICIEN
DU REIKI**

Qu'est-ce qui vous incite à devenir praticien du reiki?

C'est une question que je pose à de nombreux élèves. Deux réponses reviennent régulièrement. D'abord, celle de Ben, un homme entre deux âges qui avait trouvé mes coordonnées grâce à la fédération britannique du reiki. Il voulait se former au reiki pour soigner son chien souffrant d'arthrite. Il ne voulait pas en faire son métier.

Un jour, deux jeunes filles sont venues me voir et quand je les ai interrogées sur leurs motivations, elles m'ont répondu qu'elles étaient coiffeuses dans un salon dont la patronne avait eu l'idée de proposer des séances de reiki à ses clients.

Ces exemples illustrent deux extrêmes : Ben voulait soigner son chien et la patronne du salon de coiffure gagner plus d'argent.

Je n'aurais pas vu d'inconvénient à ce que la patronne devienne elle-même praticienne du reiki, mais je trouve que considérer le reiki comme un soin de beauté parmi d'autres est irrespectueux.

Un enseignant est indispensable

Certaines méthodes de soin sont physiques par nature, comme la réflexologie, l'aromathérapie ou l'acupuncture, mais il est difficile pour un néophyte d'apprendre à canaliser et à contrôler les énergies de guérison sans aide. La présence d'un formateur est nécessaire pour guider les élèves dans leur apprentissage.

Le reiki comporte quatre niveaux ou degrés :

- Le premier degré mène l'élève vers le point où il peut se donner au reiki.
- Le deuxième degré est celui que visent la plupart des gens, car ils peuvent alors donner le reiki aux autres, y compris de façon professionnelle.
- Le troisième degré offre aux élèves des méthodes supplémentaires à adapter pour compléter l'énergie reiki.
- Le quatrième degré permet de devenir maître reiki et d'enseigner aux autres.



Il existe des harmonisations (initiations) spécifiques que seul un maître reiki peut prodiguer. À chaque degré, les élèves découvrent des secrets qui ne peuvent servir qu'associés à des initiations appropriées par un maître

reiki. Même avec les informations disponibles sur Internet, il faut se former sur le terrain pour devenir un praticien du reiki.

RIEN N'ARRIVE PAR HASARD



À ce stade de notre vie, nous sommes ce que nous devons être, ce qui ne signifie pas que nous sommes là où nous voulons être. Tels des acteurs dans une pièce, d'autres personnes interviennent sur notre situation actuelle, mais nous avons aussi notre libre arbitre et nous pouvons poursuivre sur une voie ou nous arrêter pour effectuer un changement, et ce à tout moment. N'ayez pas peur de prendre une mauvaise décision. Les erreurs font partie de l'apprentissage. Si vous ne cessez de reproduire la même erreur, vous avez besoin d'aide pour déterminer ce qui ne va pas. Nous avons tous un guide vers lequel nous tourner sur notre chemin spirituel et si nous n'atteignons pas notre but dans cette vie, nous poursuivrons notre cheminement lors de notre prochaine incarnation.

Nous sommes tous capables de devenir praticien car l'amour et la compassion sont présents dans l'étincelle de chaque âme. La plupart des praticiens du reiki ont eux-mêmes été patients du reiki ou connaissent quelqu'un qui l'a été et ont été témoins de ses bienfaits. Au fil des ans, j'ai initié de nombreux élèves et j'ai remarqué que les praticiens correspondent souvent à un certain profil, des êtres pleins de compassion désireux d'aider les autres.

Trouver un enseignant

Le reiki se transmet avant tout par tradition orale d'enseignant à élève et ne s'apprend donc pas uniquement dans les livres. Les maîtres reiki ne manquent pas, il faut donc en trouver un avec lequel on a des affinités. La fédération française de reiki et le centre international de reiki recensent des maîtres reiki et des enseignants du monde entier qui ont tous une « filiation reiki » remontant à Mikao Usui. Nul ne s'offusquera si vous demandez à voir les références de sa filiation.

Il peut aussi être utile de recevoir vous-même un soin afin de ressentir l'énergie de guérison du reiki de façon personnelle avant de devenir praticien. Pas besoin d'être malade. J'ai par exemple une cliente qui vient me voir une fois par mois uniquement pour renflouer son énergie.

Le code d'éthique



Très tôt sur votre parcours, vous devrez lire le code d'éthique et le respecter. On vous demandera peut-être d'en signer un exemplaire.

Les degrés du reiki

Les quatre niveaux du reiki, appelés degrés, ont différents objectifs et font l'objet de cours, et d'initiations spécifiques.

Premier degré : Shoden

Le premier degré est centré sur le développement personnel et l'élimination de vos blocages éventuels ainsi que sur l'histoire du reiki. Vous suivrez aussi une initiation et entendrez parler de la période de purification de vingt-et-un jours, avant de découvrir comment pratiquer une douche reiki sur vous-même, un « scanner » byosen qui consiste à appliquer la paume pour déceler les blocages du corps et des chakras, les faiblesses de l'aura et les dysfonctionnements.

Bon à savoir



Vous ne verrez pas encore les symboles reiki à ce stade.

Deuxième degré : Okuden

Au terme du premier degré, vous pouvez en rester là et utiliser le reiki sur vous-même ou votre famille, voire vos animaux ou vos plantes. Pour élargir le cercle des personnes à aider, voire devenir praticien professionnel, passez au degré supérieur en attendant au moins trois mois après la fin du premier degré.

Troisième degré : Junshihan

Il s'agit d'une formation avancée du maître reiki potentiel. Il dure en général une journée durant laquelle on reçoit le symbole du maître Usui et son initiation. Cette étape renforce votre énergie reiki et vous pourrez utiliser le symbole du maître lors des soins.

Bon à savoir



Au troisième degré, vous apprendrez à charger les cristaux de reiki et à réaliser une grille reiki à l'aide de cristaux. Vous apprendrez à réaliser une harmonisation de l'aura aussi appelé soin psychique, qui permet de libérer le patient de toute énergie négative et d'envoyer de l'énergie à la lumière.

Quatrième degré : Shihan

Ces trois jours de formation de maître-enseignant sont d'un niveau de reiki avancé, un stage intensif qui reprend toutes les connaissances acquises précédemment et enseigne l'art de pratiquer les initiations reiki pour tous les niveaux. Vous recevrez aussi les manuels de formation au reiki couvrant vos cours.

Bon à savoir

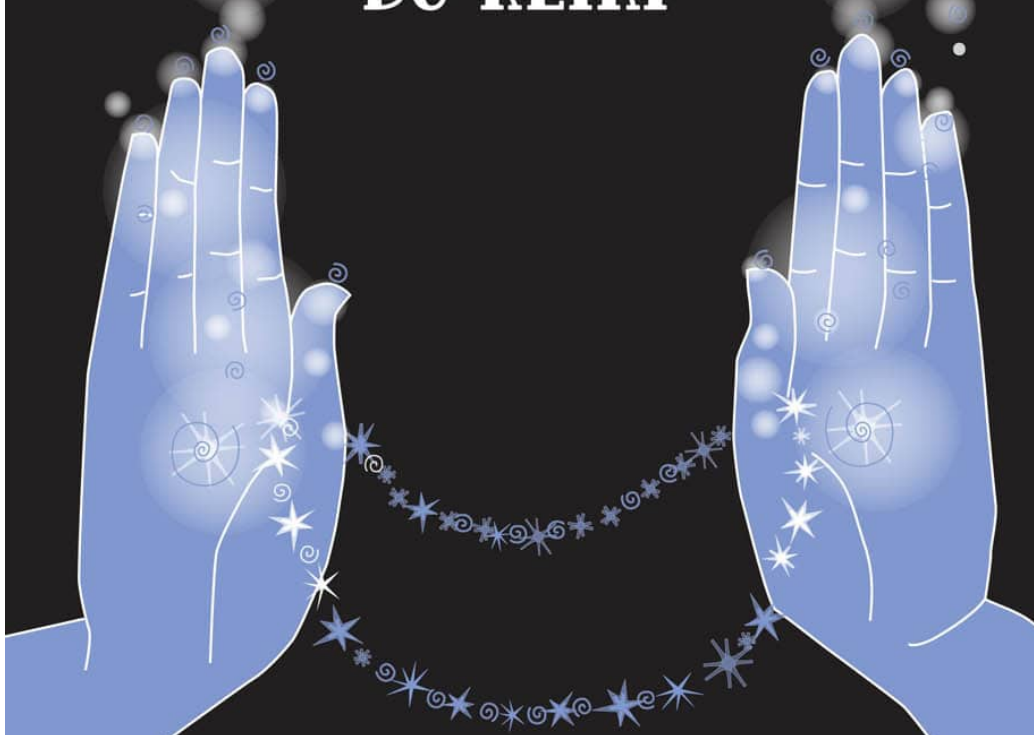


Si vous suivez une formation de reiki du feu sacré, vous apprendrez son symbole et recevrez les clés et les méditations du feu sacré.



3

SHODEN : PREMIER DEGRÉ DE L'ÉTUDE DU REIKI



Il existe un cursus pour chaque degré de la formation reiki, d'où une uniformité des connaissances. La taille idéale du groupe dépend de l'enseignant. Pour ma part, je préfère enseigner à six à huit personnes. N'oublions pas que chacune d'elles va générer de l'énergie et que l'atmosphère doit rester confortable. Un stage de premier degré peut durer un ou deux jours. Par tradition, le reiki Usui est réparti sur deux jours car il y a quatre initiations, une avant le déjeuner et une après le déjeuner chaque jour. Le reiki Usui dit du feu sacré est une forme raffinée de reiki à la fois puissante et douce, il est généralement enseigné en un jour avec une initiation et diverses méditations profondes.

Le *Shoden* lance le processus en mettant l'accent sur votre développement personnel. Il vise à éliminer vos blocages émotionnels et physiques. Vous apprendrez aussi l'histoire du reiki et le fonctionnement des harmonisations. Le reiki n'est pas seulement une méthode de soins, c'est un art de vivre. Vous apprendrez donc les principes du reiki, développés plus loin dans cet ouvrage.

Les harmonisations

Chaque enseignant de reiki a sa façon de réaliser les initiations, mais voici ce à quoi vous pouvez vous attendre. Les élèves sont assis en cercle ou en arc de cercle, les chaises orientées vers l'extérieur. L'enseignant peut harmoniser le groupe ou chaque élève tour à tour. Un ami maître reiki a appris le reiki en Angleterre avant de s'installer au Japon pour poursuivre ses études. Il a eu la surprise de voir de grandes salles bondées dans lesquelles l'enseignant harmonisait tout le monde en même temps. Mikao Usui regardait ses élèves et leur envoyait « l'intention » reiki sous la forme d'une énergie dirigée.

Un enseignant de reiki prévient ses élèves de ce qu'il ou elle va faire. En attendant, les élèves restent assis dans une position de méditation appelée *gasshō*, les mains jointes comme pour prier, les pouces orientés vers la région du cœur. Les élèves doivent fermer les yeux et rester silencieux et immobiles car l'harmonisation se déroule en silence.

Le maître reiki se connecte à l'énergie reiki et sert d'intermédiaire entre elle et l'élève. La méthode de visualisation, d'intention, d'énergie mentale et spirituelle, et la méthode de connexion mentale avec le reiki est propre à chaque maître et secrète. Elles varient d'un type de reiki à un autre et d'un enseignant à l'autre. Certains enseignants modernes aiment par exemple faire appel à des forces angéliques alors que les plus traditionnels se connectent directement à la filiation du reiki japonais.

En général, l'enseignant se tient derrière chaque élève, puis passe devant et retourne derrière. Il ou elle peut effleurer la tête, les épaules, les bras et les mains de chaque élève en se concentrant sur l'énergie reiki pour la faire descendre. Chaque étudiant doit lever les mains au-dessus de sa tête et demeurer quelques minutes ainsi. Le canal reste ainsi ouvert entre l'élève et l'énergie reiki.



L'énergie pénètre l'élève à travers le chakra couronne puis descend de la tête vers le reste du corps. Si le système de chakras ne vous est pas familier, il est décrit au [chapitre 8](#). D'autres centres s'ouvrent, comme le troisième œil, le cœur spirituel et le canal qui part du cœur pour passer dans les bras puis les mains. Chaque fois que l'élève effectue un soin ou médite en étant connecté au reiki, les canaux énergétiques se renforcent et permettent à une plus grande quantité de reiki de circuler.

Cela dit, lors de sa première harmonisation, une de mes amies a découvert que son chakra racine s'activait en premier. Durant plusieurs jours, elle a ressenti une chaleur au niveau des pieds et des chevilles (le chakra racine concerne souvent les pieds et les jambes). Le reiki a fini par monter. Avec le recul, elle a découvert que son expérience n'était pas rare. Chacun reçoit et perçoit le reiki à sa façon.

Certains élèves racontent voir et ressentir des couleurs ou rapportent d'autres phénomènes étranges, comme une sensation de lourdeur. Certains voient des anges, d'autres ont trop chaud, trop froid, ont des picotements ou de l'inconfort. Certains sont très heureux et rient tandis que d'autres pleurent un peu. Il arrive que l'on souffre de symptômes de rhume pendant quelques jours. D'autres ne ressentent rien du tout. Tout cela signifie que

l'élève fait ses premiers pas dans la spiritualité et que leur aura met un certain temps à s'éveiller.

Le maître reiki conclut l'harmonisation en fermant le canal de reiki en fonction de ses préférences personnelles, en faisant appel à la visualisation, à l'intention ou aux symboles reiki. Pendant que le maître s'occupe des autres élèves ou en attendant la fin de la séance, les élèves posent les mains sur leurs cuisses, paumes vers le pas, pour faire circuler le reiki dans tout leur corps. Parfois, le maître s'incline face à chaque élève ou face au groupe entier, en disant « namasté » qui signifie « je salue le divin qui est en vous ».

La meilleure approche est de recevoir quatre harmonisations sur deux jours, ce qui permet au reiki de s'installer. Le processus ayant un effet purificateur, l'élève sera libéré de tout problème spirituel ou de karma.



Une méthode d'incantation

Une autre méthode d'harmonisation des élèves est l'incantation d'un *kotodama* (mots de pouvoir) reiki durant le processus afin d'ouvrir l'élève à la qualité du mantra *kotodama*. Une autre consiste simplement à se tenir debout parmi les élèves et à se connecter à la filiation de Mikao Usui pour envoyer aux élèves une bonne dose d'intention afin de les éveiller.

La transmission reiju à distance

Si le terme *reiju* signifie bénédiction ou offrande, il fait ici référence à la transmission de l'énergie reiki de l'enseignant à l'élève.

Quand il est impossible de participer à une séance, l'harmonisation peut se faire à distance au même titre qu'un soin. Le maître doit connaître les capacités *reiju* spécifiques qui ouvriront les canaux énergétiques et relieront l'élève au reiki pour les transmettre à distance. Ce n'est pas l'idéal, mais c'est mieux que rien. C'est également pratique pour les élèves ayant suivi leur formation mais ont besoin de renflouer leur capacité reiki de temps en temps.

Recevoir le reiju à distance

Choisissez un moment où vous ne serez pas dérangé. Asseyez-vous sur une chaise ou un gros coussin posé par terre, une posture confortable pour votre dos.

- Mettez les mains en position de *gasshō*, les pouces orientés vers le cœur.
- Sollicitez l'aide des guides reiki.
- Demandez mentalement à recevoir la capacité *reiju*. Vous pouvez même dire par exemple « je reçois aujourd'hui ma capacité *reiju* de mon enseignant de reiki ».
- Laissez-vous aller à l'harmonisation *reiju* en permettant au flux de parcourir votre corps. Quand vous voulez arrêter, pensez « le reiki s'arrête maintenant ».
- Posez les mains sur vos cuisses, paumes vers le bas, ou sur vos flancs pour maintenir une connexion et laissez le reiki passer par vos mains et tous les canaux de votre corps.
- Restez immobile, en silence, afin que le reiki s'installe dans votre système.
- Recevez une capacité *reiju* par jour pendant quatre jours consécutifs. Cela peut se faire en deux jours, matin et soir.

Après une harmonisation

Au terme d'une harmonisation, vous participerez à une discussion de groupe sur votre ressenti.

Certains élèves n'ont guère de sensations lors d'une harmonisation, contrairement à d'autres. Il est courant d'avoir la gorge nouée ou sèche, par exemple, des picotements ou un sentiment de sérénité. Si vous avez l'impression de prendre froid, c'est peut-être parce que des énergies négatives sont éliminées de votre corps. Ces sensations ne doivent en rien vous inquiéter. Dites-vous qu'il est normal de réagir d'une façon ou d'une autre à cause des changements induits par le reiki dans votre corps.



Si vous avez le vertige après une harmonisation, concentrez votre esprit juste sous le nombril et posez les deux mains sur votre abdomen. Respirez naturellement en restant concentré sur cette zone et en sentant les mouvements du ventre. Si vous avez besoin d'aide, sortez, enlevez vos chaussures et marchez dans l'herbe en laissant votre énergie passer dans le

sol, sous vos pieds, jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux. Vous pouvez aussi vous livrer à une méditation de recentrage.

Certains maîtres reiki suggèrent d'éliminer la négativité, dont les mauvaises vibrations transmises par autrui, en marchant à l'extérieur lors d'une nouvelle ou d'une pleine lune. Mes amis astrologues me disent qu'une nouvelle lune est préférable car la pleine lune peut attirer les sentiments et émotions des autres. Tout le monde conseille de boire de l'eau de source, de manger un aliment frais, un fruit ou une salade, de faire une promenade en plein air après une harmonisation.





4

AUTO-SOIN ET NETTOYAGE DE 21 JOURS

Avant de pouvoir soigner les autres, il faut se soigner soi-même. Un arbre malade ne saurait donner de bons fruits. Le premier degré du reiki présente notamment la purification de vingt-et-un jours après la première harmonisation reiki, qui constitue le point de départ du processus de méditation et du lâcherprise des erreurs passées avant d'être en mesure de soigner les autres.

Chaque jour, nous récitons d'abord les principes énoncés dans le [chapitre 7](#) afin de modifier notre attitude face à la vie. Quand on s'administre un soin reiki, plus on s'exerce, plus le flux d'énergie est puissant. L'énergie de guérison nous traverse, de sorte qu'il y aura une énergie résiduelle en nous à chaque soin que nous donnerons.

La méditation

Mikao Usui enseignait une forme de méditation appelée gasshō, terme signifiant « deux mains qui se réunissent ». On place les mains en position de prière. Le contact des deux paumes réunit les énergies yin et yang pour engendrer un état d'esprit calme et équilibré.

Remarque



Une bonne alimentation et une bonne hydratation sont bénéfiques pour le corps. La méditation permet d'apaiser l'esprit et de s'ouvrir aux conseils du divin. Avec le reiki, on se protège de la maladie.

Lors d'une méditation gasshō, les mains sont placées devant le chakra du cœur. La personne s'assied sur une chaise, le dos bien droit pour permettre la circulation énergétique durant la méditation. La tête doit être droite également, pas trop en avant, ni trop en arrière. Vous pouvez placer un coussin sur vos lombaires pour être plus à l'aise. On peut aussi méditer assis par terre, debout, adossé contre un mur ou allongé sur un lit.



- Fermez les yeux, les mains en position de gasshō, les pouces posés sur le cœur.
- Quand vous expirez par le nez, votre souffle ne doit pas atteindre le bout de vos doigts.
- Concentrez-vous sur l'endroit où vos deux majeurs se rejoignent.
- Essayez de vider votre esprit. Si quelque chose entre, chassez-la et reportez votre attention sur le contact entre vos majeurs. Il ne se passe peut-être rien, et c'est le principe de la méditation : dégager l'esprit conscient au profit du subconscient.
- Au bout de 15 à 30 minutes, reportez votre attention sur la pièce, respirez profondément plusieurs fois et rouvrez les yeux.

Cette méditation doit avoir lieu au début de chaque cours de reiki ainsi que chaque matin et soir. Elle peut se faire en groupe (ce qui augmente l'énergie de la pièce) ou seul. Sa pratique quotidienne vous aidera à mieux vous concentrer dans votre vie de tous les jours.

Soigner son corps et son esprit

Pour réaliser l'auto-guérison nécessaire à la pratique du reiki, il faut soigner son corps et son esprit afin de changer son mode de vie et ses réactions au monde. Il faut atteindre la santé corporelle, mentale et spirituelle. Tout le monde connaît des moments de tristesse, de regrets par rapport à son enfance, une période de vulnérabilité où l'on dépend de ses aînés. La souffrance peut même venir de nos incarnations précédentes. Ces blessures sont refoulées dans un recoin de notre esprit ou de notre subconscient. Je ne dis pas qu'il est facile de surmonter ces traumatismes et de pardonner à ceux qui nous ont fait du mal. C'est pourtant nécessaire pour mener une vie heureuse et saine. Pensez à des personnes incapables de pardonner et vous verrez qu'ils tombent souvent malades. La maladie se nourrit de l'énergie négative de la haine et de la colère. La guérison commence par l'estime de soi et l'abandon des sentiments négatifs du passé.

Durant la période d'auto-guérison, attendez-vous à avoir des rhumes, maux de gorge ou syndromes grippaux. La guérison agit aussi sur l'esprit, de sorte que vos émotions peuvent être chamboulées. Parfois, l'esprit ne suit pas et s'emballe. Ne vous inquiétez pas. Quand vous aurez remis de l'ordre dans vos priorités et oublié ce dont votre bien-être n'a pas besoin, tout ira mieux. Vos rapports aux autres changeront peut-être. Quand on se soigne par le reiki, on met au premier plan les problèmes relationnels pour mieux les résoudre et les oublier. Il peut y avoir des moments de joie ou de tristesse. Tout le monde ne rencontre pas de difficultés lors de ce processus. Certains ne ressentent même aucun changement.

Ressentir le Qi (ou Chi)

Nous possédons tous un peu de l'étincelle sacrée dans notre cœur, une flamme où réside notre conscience cosmique, l'amour et la compassion sous leur forme la plus pure. En se soignant par le reiki, on entretient cette flamme.

Comme je l'ai déjà précisé, l'énergie nous entoure. Le Qi (énergie) qui circule dans chaque cellule de notre organisme et celui qui nous entoure dans notre aura peuvent être chargés d'énergie divine, cosmique ou de guérison. Si l'on ne voit pas le Qi, on le ressent. Voici un exercice pour mieux le ressentir :

- Asseyez-vous le dos bien droit. Respirez trois fois et détendez-vous.
- Pour sensibiliser vos mains, frottez vigoureusement vos paumes l'une contre l'autre (doigts serrés). Rapprochez vos mains devant vous en les espaçant d'environ 20 centimètres. Au bout d'un moment, vous ressentirez une chaleur. C'est le Qi. Si vous ne le sentez pas immédiatement, rapprochez vos mains et éloignez-les à nouveau.
- Visualisez le Qi entre vos mains comme une boule de lumière. Amusez-vous à l'agrandir ou à la réduire. Ensuite, portez la boule d'énergie vers le chakra sacré et laissez-la s'unir à ce chakra (voir [chapitre 8](#) pour des détails sur les chakras).





Auto-soin par le reiki

Quand vous ressentez le Qi, vous êtes prêt à vous auto-guérir. Dès que vous posez les mains sur vous-même en pensant à vous soigner par le reiki, la pensée devient intention. Commencez par le chakra couronne en posant les mains sur votre visage, les paumes sur les pommettes, et descendez peu à peu vers vos pieds. Il est préférable de fermer les yeux.

Si vous êtes attablé, posez les coudes sur la table si vous le souhaitez. Gardez cette position de dix à quinze minutes, puis portez les mains vers le côté de votre tête, devant les oreilles.

Ensuite, posez une main sur votre front au-dessus du chakra du 3^e œil et l'autre sur l'arrière de votre tête.



Descendez ensuite vers le chakra de la gorge en plaçant une main de chaque côté de votre gorge. Je trouve plus facile de croiser les bras mais l'essentiel est que les mains soient bien positionnées.



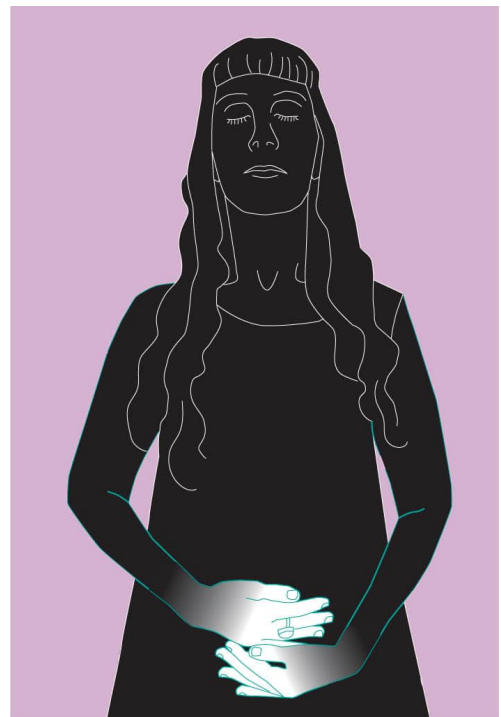
Passez maintenant à l'auto-guérison du chakra du cœur, l'une des zones les plus puissantes pour l'auto-guérison. Placez les mains sur le poitrine, l'une sur l'autre.



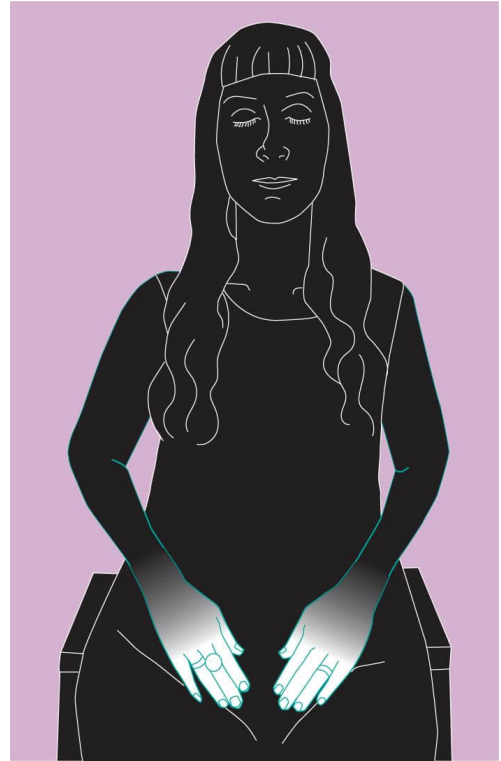
En partant du chakra du cœur, descendez vers le chakra du plexus solaire, juste en dessous du sternum et au-dessus du nombril. Si vous avez des doutes sur vous et le sens de votre vie, c'est ici qu'il faut concentrer le soin.



Passez ensuite au chakra sacré, qui se trouve sous le nombril, là où se logent la colère et l'amertume. Si vous rencontrez des problèmes avec l'autorité, cette zone est à privilégier.

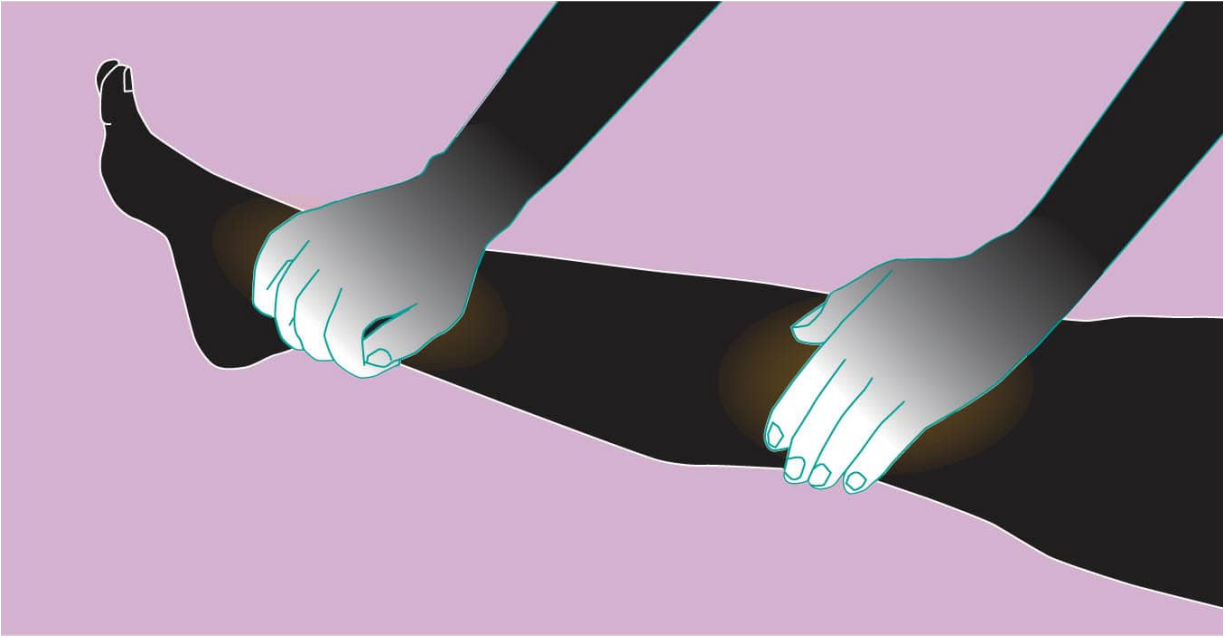


Le dernier chakra est le chakra racine. Ce n'est pas le plus facile à atteindre sans attirer des regards curieux. Posez les mains sur le haut de vos cuisses et visualisez l'énergie qui circule vers le chakra racine. Celui-ci répond à nos besoins essentiels. Quand il est sain, on est fort de l'assurance que tout va bien se passer. Si vous êtes anxieux ou vulnérable, concentrez-vous sur le chakra racine.



Lors de ce soin, on s'intéresse aussi aux genoux, aux chevilles et enfin aux pieds afin de mieux s'ancrer. Posez les mains sur vos pieds en laissant une partie de la main toucher le sol, tel un paratonnerre qui absorbe l'énergie d'un orage pour la diriger vers la terre.





Quand on est submergé

La plupart des enseignants de reiki recommandent de boire beaucoup d'eau et d'éviter l'alcool, le café et les aliments industriels lors de cette période. Tout travail spirituel peut faire remonter des souvenirs et des émotions profondément enfouis. Vous devrez peut-être en parler avec une personne de confiance. Si vous cédez aux émotions ou si vous vous sentez oppressé, passez un moment à marcher dans l'herbe ou sur la plage chaque jour.



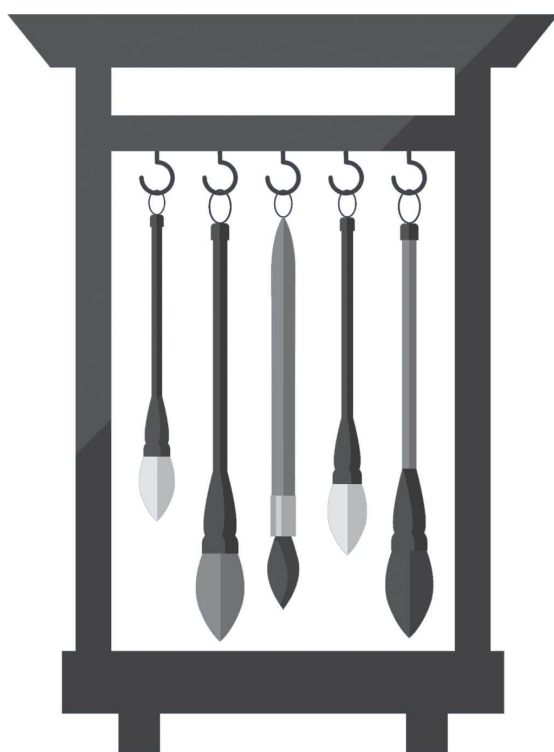
5

OKUDEN: DEUXIÈME DEGRÉ



A l'issue du premier degré, vous pouvez pratiquer le reiki sur vos amis, votre famille, vos animaux et même vos plantes. Cependant, la plupart des élèves préfèrent approfondir leurs connaissances grâce au niveau Okuden et certains veulent s'installer en tant que praticiens du reiki. Il faut en général attendre au moins trois mois pour passer au degré suivant.

Les premières heures d'un stage de deuxième degré reprennent les connaissances acquises au premier niveau. Vient ensuite une méditation accompagnée pour se connecter au reiki. Après un débat sur les symboles reiki, vous pourrez vous exercer à les dessiner. Enfin, une épreuve vérifie vos connaissances, y compris votre aptitude à dessiner les symboles.



S'exercer au reiki

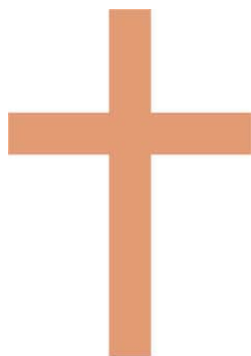
Les élèves travaillent en binômes et échangent des soins, sans les symboles. Ils reçoivent ensuite une nouvelle harmonisation, suivie d'une discussion sur le ressenti de chacun. Au terme d'une pause, les binômes reprennent leurs soins en utilisant les symboles. Ils remarquent souvent que l'énergie reiki est plus puissante avec les symboles que sans.

Le maître explique le fonctionnement des soins à distance et les élèves s'exercent à soigner une personne absente grâce aux symboles reiki.

Les symboles

Nous sommes entourés de symboles, qu'ils soient religieux, politiques ou patriotiques. Voici quelques-uns des plus familiers :

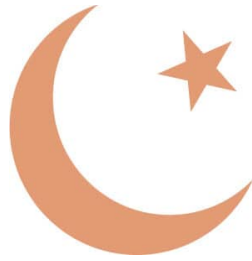
- La croix est l'un des symboles religieux les plus largement connus, même si c'est l'ichthys (poisson) qui représentait les chrétiens au cours des premiers siècles de notre ère.



- La roue du Dharma est l'un des plus importants symboles du bouddhisme. Les huit rayons de cette roue évoquent le noble sentier octuple des enseignements de Bouddha.



- Le croissant et l'étoile sont les symboles les plus connus de l'islam. Présents depuis des temps très anciens, ils furent associés à l'islam avec l'Empire ottoman. Toutefois, tous les musulmans ne s'identifient pas à ces symboles.



- Si l'on associe l'étoile de David au judaïsme, elle n'est populaire que depuis deux siècles. La menorah, chandelier à sept branches, demeure le plus ancien symbole de cette religion.



- Le symbole yin et yang est le plus connu du taoïsme. Il représente l'équilibre harmonique parfait.



Compte tenu de la nature omniprésente de ces symboles, il n'est pas étonnant que leur sens soit parfois mal compris ou détourné pour des raisons purement liées à la mode, comme c'est le cas du symbole yin et yang présent sur de nombreux accessoires. Les symboles reiki sont moins connus, mais ils n'ont rien de secret. Ils n'en demeurent pas moins sacrés et respectables.

Les symboles seraient nés en Inde, avant de se déplacer vers la région du Tibet en Chine, où ils furent copiés par les moines chinois avant de gagner le Japon. Ils sont longtemps restés secrets et transmis uniquement aux élèves par un maître reiki. Le fait qu'ils soient faciles à trouver dans les livres et sur Internet n'a guère d'importance, car ils n'ont aucune puissance intrinsèque. Ils

ne fonctionnent que si le guérisseur qui les utilise a reçu l'harmonisation reiki. C'est cette harmonisation qui donne leur puissance aux symboles.

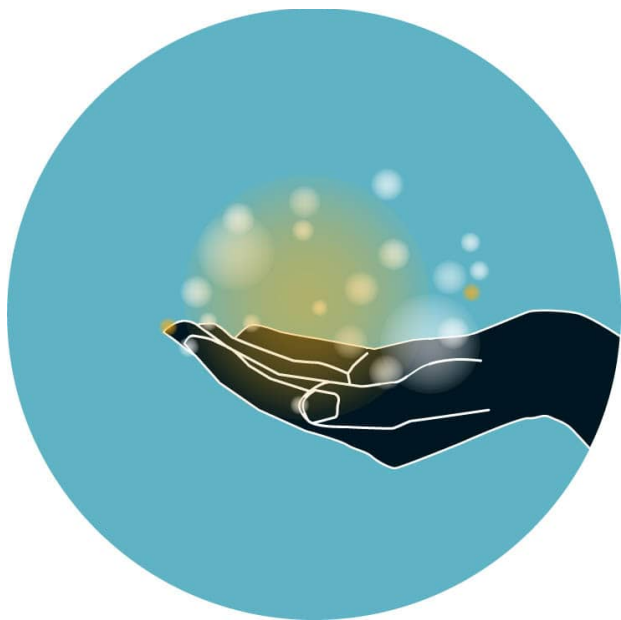
Les symboles reiki servent à centrer l'énergie reiki dans un but précis, le soin ou la protection, par exemple. Les symboles se connectent directement à notre conscience spirituelle afin de pouvoir accéder à des niveaux supérieurs de soins.

Cho-Ku-Rei

Prononcé « tchokouré » (« par décret divin », « que le pouvoir de l'Univers vienne » ou « que le reiki circule ici »), il est le symbole du pouvoir. On l'utilise pour invoquer une source d'énergie très puissante et il mérite le respect. On fait appel à lui au début et à la fin d'un soin, il est comme une clé qui ouvre la porte afin que l'énergie universelle puisse circuler. Imaginez un robinet activé par la voix qui régule le flux d'énergie de guérison. On forme le symbole au-dessus de la personne au début du soin, tel un prêtre qui bénit un fidèle. On peut aussi le placer dans la paume du praticien en la frappant trois fois tout en prononçant le nom du symbole à chaque fois et en le visualisant pénétrer la main. Pour un soin avec apposition des mains, c'est de la paume que jaillit l'énergie reiki.



Étant le symbole reiki le plus polyvalent, le Cho-Ku-Rei permet de purifier l'espace ou les objets. Il est idéal pour purifier les aliments dans un restaurant afin de les débarrasser de toute énergie négative survenue lors de la préparation du repas. En sortant de chez vous, visualisez le symbole près de la porte de votre maison pour obtenir une protection. Quand vos enfants sont à l'école, le Cho-Ku-Rei peut les protéger du harcèlement. Après un déménagement, purifiez chaque pièce du nouveau logement avec ce symbole. Il est également précieux pour purifier les objets achetés aux puces ou dans un vide-grenier.



Ce symbole chasse aussi les émotions, pensées et attitudes négatives. C'est le symbole le plus puissant pour la protection personnelle.

Le mantra

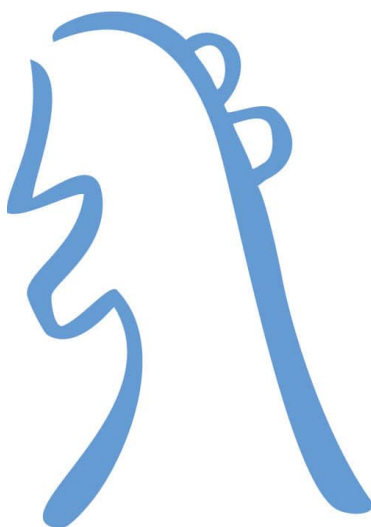
Si vous utilisez ce symbole pour une méditation transcendantale, répétez plusieurs fois « Cho-Ku-Rei ».

Le symbole de l'harmonie

Le deuxième symbole, appelé Sei-He-Ki, « restaurer l'équilibre », est associé au chakra du cœur, celui de l'amour. Il apporte l'harmonie et la paix et peut aider le patient à apaiser ses émotions et trouver la sérénité.

Le mantra

Répétez plusieurs fois « Sei-He-Ki » pour retrouver harmonie et équilibre.



Conseil



Les praticiens du reiki gardent les doigts serrés pendant le soin, contrairement à d'autres pratiques spirituelles.

Le symbole distant ou de connexion

Le troisième symbole reiki, appelé Hon-Sha-Ze-Sho-Nen, relie le praticien à la divinité dans laquelle croit le patient, Bouddha ou le Christ, par exemple. Il permet les soins à distance et aide aussi le praticien à transmettre le reiki à un moment du passé ou de l'avenir.

Le mantra

Répétez les mots « Hon-Sha-Ze-Sho-Nen » autant de fois que vous le souhaitez pour vous connecter à distance.

Si vous vous trouvez dans un lieu public, visualisez-vous en train de dessiner les symboles tout en répétant leur nom en silence. Si vous travaillez dans un espace avec d'autres praticiens du reiki, disposez les symboles sur les murs, au plafond et au sol. Ne les exposez toutefois pas là où ils peuvent être vus par des personnes qui n'ont pas été initiées.



Conseil



La clé de tout soin est l'intention de guérir. L'utilisation de symboles amplifie nos capacités de guérison. Chaque symbole est activé en le traçant dans l'air de la main dominante, devant soi, en répétant trois fois le nom du symbole.

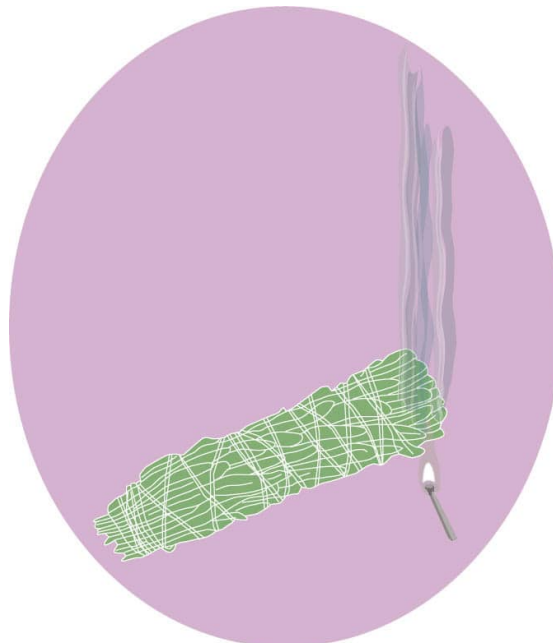
UNE ANECDOTE PERSONNELLE



Je suis toujours sidéré de constater que de nombreux soignants n'ont jamais entendu parler du reiki. Mon amie Angie souffrait de rougeurs et d'une grosseur dans la région de la taille. Après avoir diagnostiqué un cancer de la peau, son médecin lui prit rendez-vous pour une opération chirurgicale ambulatoire prévue six semaines plus tard. Le jour venu, j'ai emmené Angie à l'hôpital et, après les formalités, elle a suivi l'infirmière tandis que je m'installais dans la salle d'attente avec mon smartphone et mes écouteurs.

Au bout d'un quart d'heure, Angie est revenue. La grosseur avait diminué considérablement depuis le jour de sa consultation, six semaines plus tôt. Après l'avoir examinée, le chirurgien avait décrété qu'une chirurgie n'était plus nécessaire car elle était en voie de guérison. Il avait demandé à Angie ce qu'elle avait fait. Elle pratiquait le reiki et, chaque matin, à six heures, elle effectuait un soin sur elle-même sur la zone touchée. Ni le chirurgien, ni les infirmières ne connaissaient le reiki. Les lésions ont fini par disparaître complètement.

Si vous disposez d'une pièce réservée au reiki, purifiez-la avant chaque soin en brûlant de l'encens sur une musique de soin en méditant. Brûler de la sauge permet aussi d'éliminer l'énergie négative.



An illustration featuring two blue hands, one at the top and one at the bottom, holding a large, glowing, translucent sphere. The hands are rendered in a simple, stylized manner with white outlines. The background is a dark, starry space filled with numerous small, glowing white and blue stars, as well as larger, out-of-focus white spheres that create a sense of depth. The overall composition is centered and symmetrical.

6

SOIGNER LES AUTRES

Après avoir reçu l'initiation du deuxième degré, vous êtes prêt à effectuer des soins sur vos congénères ou sur les animaux. Au quotidien, il vous suffit de penser à l'énergie reiki pour qu'elle circule. Elle se met en marche dès que votre esprit a l'intention de soigner. Parfois, elle se déclenche d'elle-même.

Avant de commencer un soin sur une autre personne, vérifiez si elle a besoin d'un soin spécifique.

Le « scan » corporel

Cherchez des signes de larmes dans l'aura, symptômes précurseurs d'une maladie à venir avant qu'elle ne se déclare physiquement. Pour ce faire, il est préférable que le patient soit allongé sur un lit de thérapie. Placez votre main dominante sur son chakra couronne, puis déplacez lentement votre main non dominante le long du corps, à moins de 10 cm de hauteur. Guettez tout changement du champ énergétique. Il peut y avoir une différence de température d'un chakra à l'autre, un ralentissement ou une accélération du tourbillon énergétique. Comme toujours, l'expérience affinera vos compétences.

Recherche des blocages avec un pendule

Autre méthode pour détecter les problèmes de flux énergétique dans les chakras : le pendule, qui sert de prolongement de votre propre champ énergétique.

Choisissez un pendule en bois de préférence. Le mien est en bouleau, en forme de poire et facile à manier. Il doit y avoir 15 centimètres de cordon entre vos doigts et le pendule et il doit rester suspendu à au moins 5 centimètres du corps du patient. Il est essentiel de dégager votre esprit de toute entrave à la lecture des chakras.

Le saviez-vous?



Il existe d'autres symboles reiki, mais ils ne sont attribués qu'aux praticiens chevronnés.

Le patient est allongé sur le dos. Partez du chakra racine et remontez le long du corps. Si le pendule tourne dans le sens des aiguilles d'une montre, le chakra est sain et ouvert, il attire l'énergie cosmique. Au contraire, un mouvement dans le sens inverse des aiguilles d'une montre indique un blocage. Vérifiez un chakra bloqué à l'issue d'un soin reiki et vous remarquerez un changement dans le flux énergétique.

Conseil



Avant d'utiliser un pendule sur une autre personne, exercez-vous à son maniement avec une séance question-réponse pour voir comment il réagit.

Vous constaterez peut-être un mouvement pendulaire de gauche à droite ou d'avant en arrière. Quand le chakra est ouvert à l'énergie, le pendule bouge rapidement. Il ralentit sur les chakras moins réceptifs. N'oubliez pas que le pendule est l'unique outil dont dispose un praticien pour localiser les problèmes (pour en savoir plus sur le diagnostic des chakras à l'aide d'un pendule, je

recommande la lecture de *Le Pouvoir bénéfique des mains* de Barbara Ann Brennan).



AVEC OU SANS LES MAINS?



Demandez à votre patient si vous pouvez poser les mains sur son corps à certains moments du processus. Certains préfèrent ne pas toucher leur patient et travailler grâce à l'aura. Un soin durant une heure, je trouve moins fatigant de poser délicatement les mains, ce qui évite également les tremblements. Peu importe la méthode, du moment que le patient est à l'aise. N'essayez pas d'imposer l'énergie, mais laissez le corps du patient attirer l'énergie de guérison.

Démarrer un soin

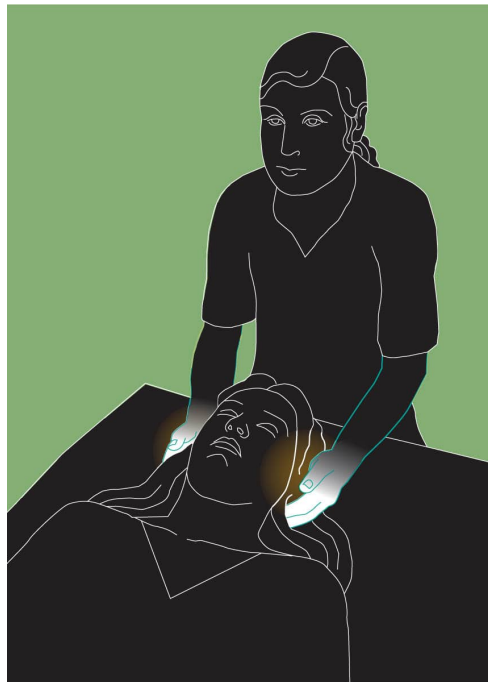
Lors d'un soin, je commence par les mains en position gasshō et j'invoque mon ange gardien et mes guides de guérison, ceux de mon patient et tous les maîtres reiki du passé afin d'obtenir leur assistance.

Je trace le symbole du pouvoir au-dessus de la personne en répétant trois fois le mantra Cho-Ku-Rei. Je réitère le processus avec les symboles Sei-He-Ki, Hon-Sha-Ze-Sho-Nen et celui du maître reiki. Enfin, je passe aux symboles dans la paume en répétant trois fois le mantra de chaque symbole.

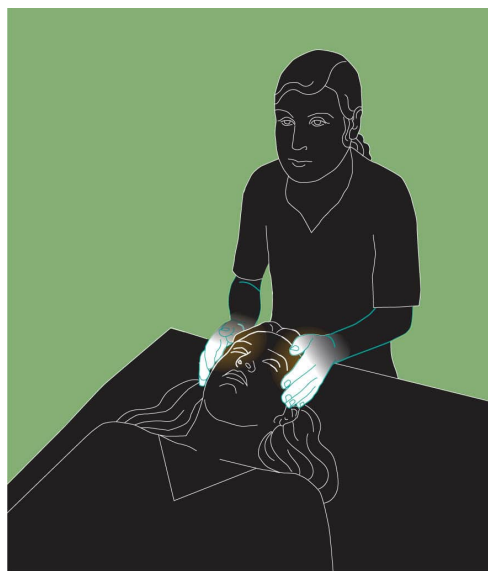
Ce processus est appelé « rituel de l'intention de guérir » et il intensifie le pouvoir et le flux de l'énergie de guérison.

Les positions des mains

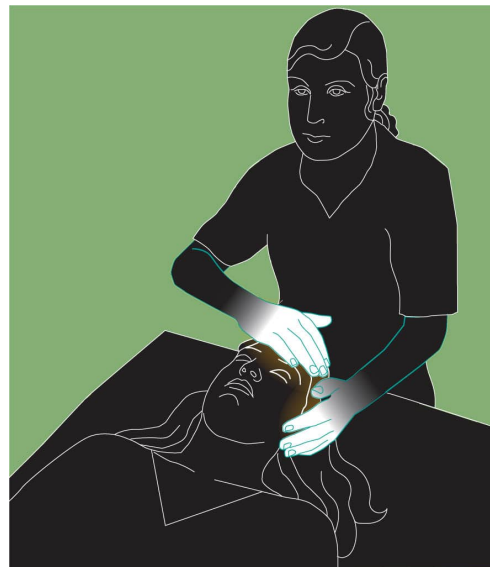
Je commence le soin avec le chakra couronne. Assis à la tête du lit, je pose les mains à plat derrière les oreilles du patient, les doigts vers la colonne vertébrale. En ouvrant ce canal, je permets à l'énergie de circuler de haut en bas par rapport au chakra sacré.



Cette position consiste à placer les paumes au niveau des tempes.



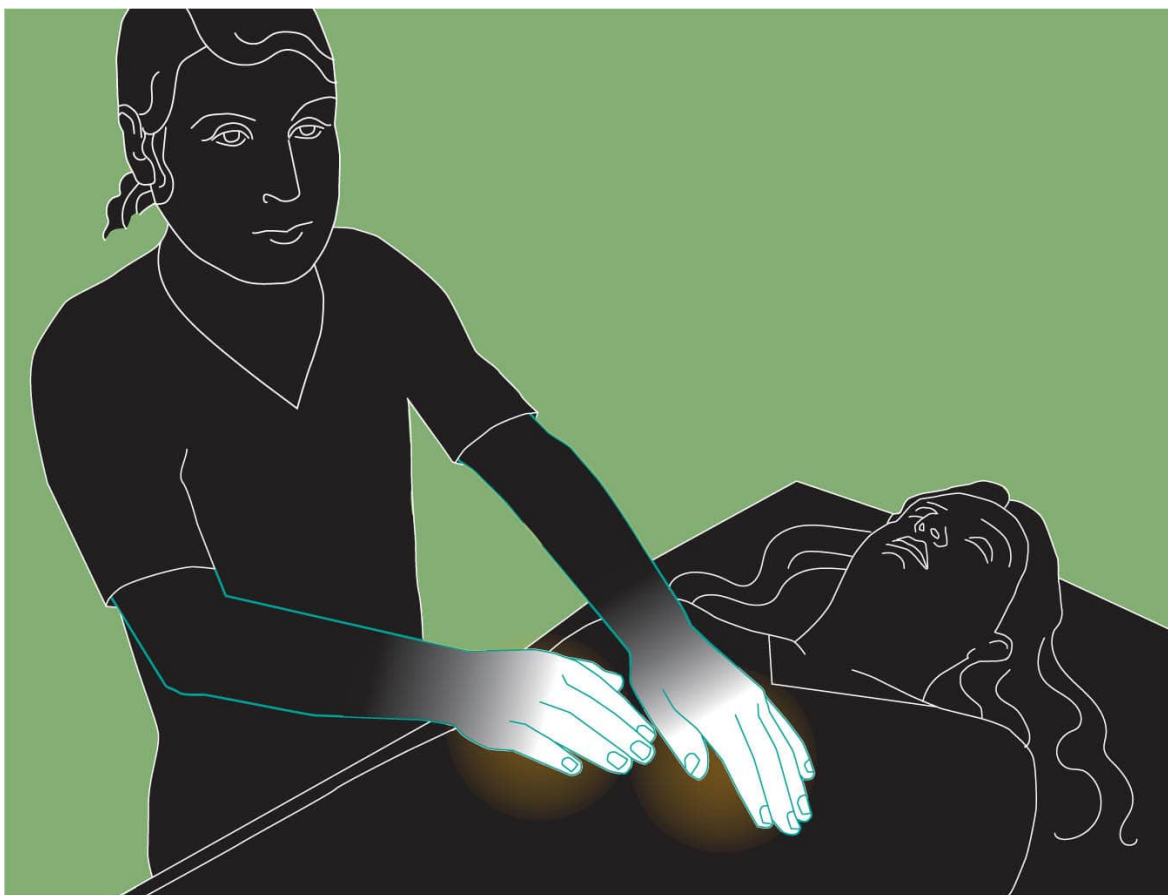
Toujours au niveau de la tête, la position de soin du chakra du 3^e œil se fait en posant la main dominante sur le front. Elle peut se réaliser assis derrière ou à côté du patient.



Pour soigner le chakra de la gorge, posez les mains sous le menton. Vous pouvez être assis derrière la personne, à son côté ou penché en avant.



Pour soigner le chakra du cœur, posez les mains sur la poitrine, l'une légèrement en avant. Pour une femme, restez 5 cm au-dessus de son corps.



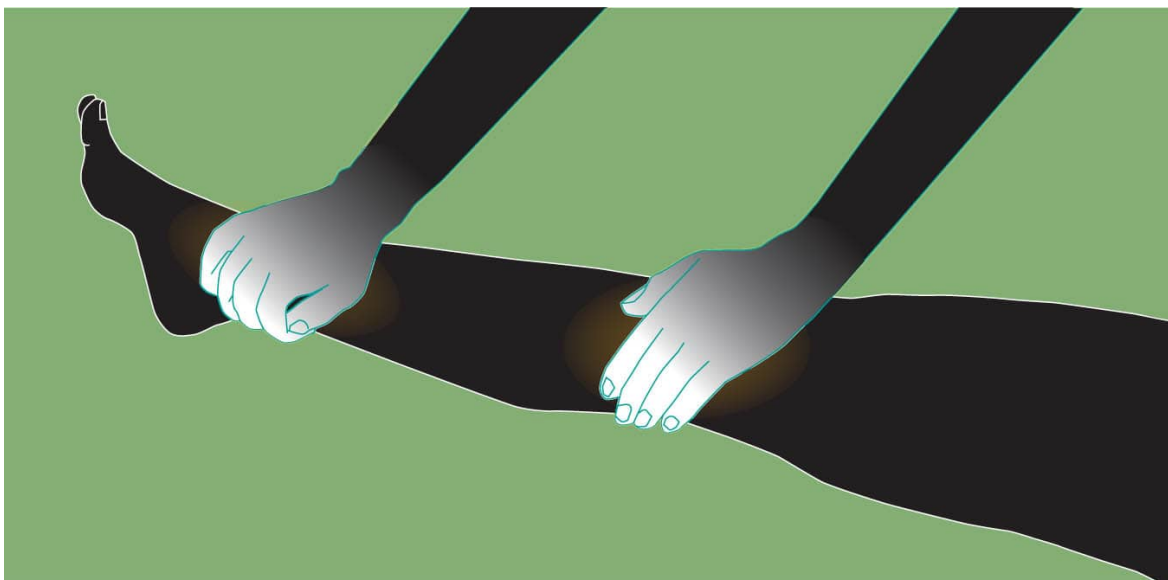
Pour soigner le chakra du plexus solaire, procédez comme pour le chakra du cœur, une main légèrement en avant, mais juste au-dessus du nombril.



Pour soigner le chakra sacré, posez les mains côte à côte juste sous le nombril.

Pour soigner le chakra racine, placez les mains environ 20 cm au-dessus du haut des cuisses et laissez le reiki cheminer librement.





Pour les genoux et les chevilles, traitez une jambe à la fois comme indiqué sur l'illustration.

Gagnez le bout de la table pour poursuivre le traitement des pieds. Je m'occupe d'un pied à la fois en plaçant ma main dominante sous le pied et l'autre sous la voûte plantaire.



Si une zone difficile nécessite un soin, mieux vaut d'abord parcourir le corps entier avant d'y revenir. N'oubliez pas que le reiki a une conscience propre et se dirige là où l'on a besoin de lui.

Pour conclure une séance, vous devez ancrer votre patient. Pour ce faire, placez-vous au bout de la table et posez les mains sur les pieds du patient. Imaginez les énergies négatives qui sont extraites, du chakra couronne jusqu'aux pieds, dans vos mains, vos bras, votre chakra du cœur et le long de votre corps, jusqu'à vos pieds puis la terre.

Quand il y a deux praticiens, l'un se place au niveau des épaules et visualise les vieilles énergies qui descendent le long du corps, tandis que l'autre se poste aux pieds du patient et dirige les énergies négatives vers le sol. Certains de mes patients affirment sentir le flux dans leurs jambes.

Conclure un soin

Quand le soin est terminé, placez-vous au centre de la table et joignez les mains en position gasshō pour remercier les anges gardiens, les guides de guérison et les maîtres reiki du passé de vous avoir assisté. Enfin, tracez un grand symbole de puissance au-dessus du patient, reculez et esquissez un geste de coupure devant votre corps, avec les deux mains, pour vous détacher de l'aura de la personne.

Lavez-vous les mains pour chasser toute énergie négative que vous auriez pu attraper lors du soin. Proposez un verre d'eau au patient.

Vous pouvez discuter avec lui de son ressenti lors du soin. Normalement, les gens racontent avoir vu des couleurs et eu une sensation de paix lors du soin reiki, mais il arrive que des émotions enfouies depuis longtemps ressortent. Il n'est pas rare que les gens pleurent. Cela fait partie du processus de guérison. Je garde toujours une boîte de mouchoirs en papier près de ma table de soin.



Expliquez au patient que le soin continue à agir dans son corps pendant quelques jours. Conseillez-lui de boire beaucoup d'eau pour chasser les toxines. Veillez à ce qu'il soit bien ancré avant de partir et que ses chakras ne soient pas béants, surtout s'il prend le volant. Un jour, j'ai commencé à discuter avec une patiente à l'issue d'un soin, puis elle est partie sans être totalement ancrée. La

fois suivante, elle m'a dit que le soin était merveilleux mais qu'elle n'avait pas dormi de la nuit !

Après le départ du patient, n'hésitez pas à prendre quelques notes. Il est intéressant de voir l'évolution d'une personne.



Soigner les enfants

Bien que le reiki soit une méthode douce et non-invasive, seuls les praticiens qualifiés peuvent traiter les enfants. Le reiki, ou toute autre thérapie complémentaire, ne doit jamais remplacer la médecine traditionnelle et les soins d'un pédiatre.

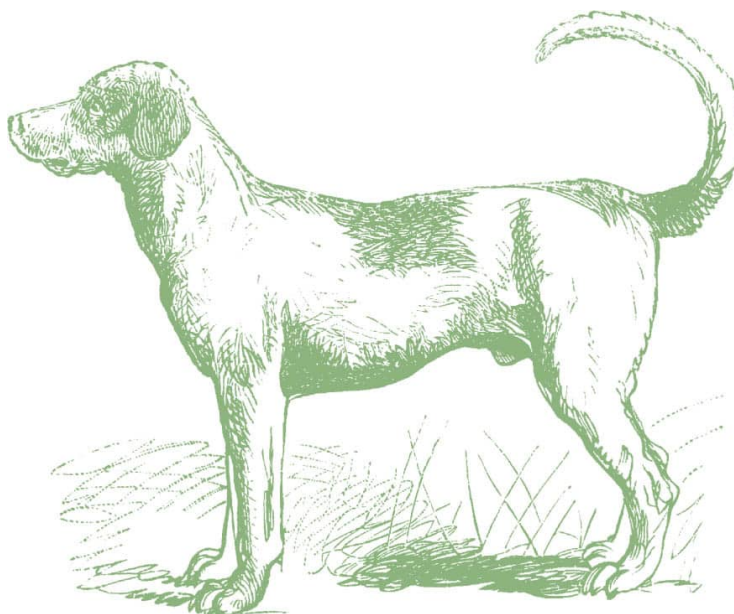
Un praticien du reiki peut soigner un enfant à condition que celui-ci comprenne ce qui se passe et soit heureux de recevoir ce soin. Je recommande une séance de courte durée ou à distance à l'aide du symbole de soin à distance.

Tous les parents savent à quel point ils sont désemparés face à la maladie d'un enfant. Le reiki leur permet d'avoir quelqu'un vers qui se tourner pour trouver un peu de sérénité.

Soigner les animaux

Le reiki ne remplace en rien la médecine vétérinaire traditionnelle, donc vous devez emmener vos animaux chez le vétérinaire en cas de maladie. Le reiki étant non invasif, il peut se pratiquer sur un animal en posant les mains ou à distance. Il peut aussi compléter un traitement vétérinaire. Le reiki pour animaux se pratique n'importe où, même dans le cabinet d'un vétérinaire. Il ne nécessite aucun équipement et ne dérange en rien l'animal. Il ne peut lui être imposé. C'est lui qui décide s'il apprécie le soin ou s'il s'en moque.

Si vous voulez donner un soin à l'animal de quelqu'un d'autre, mieux vaut suivre la formation qualifiante. Pour vos propres animaux, il convient également d'obtenir la qualification, mais vous ne risquez pas de faire du mal, à moins que vous ne cherchiez à économiser le prix d'une consultation vétérinaire.



UNE ANECDOTE PERSONNELLE



Il y a bien longtemps, j'avais un ami japonais au nom compliqué et que nous surnommions Kazoo. Un jour, alors qu'il était chez nous, un oiseau noir est entré dans la porte vitrée, à l'arrière de la maison et s'est écroulé sur le patio, visiblement mort. Kazoo s'est empressé de lui donner un soin reiki. Sous nos yeux ébahis, l'oiseau s'est relevé, ébroué, avant de s'envoler, faisant le tour du jardin comme pour remercier Kazoo avant de partir.



Avec un guérisseur qualifié, les animaux réagissent bien au reiki, comme témoigne l'histoire évoquée ci-dessus, que m'a racontée mon amie Roberta.

Une pensée plaisante

L'énergie reiki est de source divine et traverse le guérisseur au lieu d'émaner de lui. Celui-ci bénéficie alors d'une énergie résiduelle. Plus on pratique le reiki, plus elle est puissante.





7

LES CINQ PRINCIPES DU REIKI ET LES AUTRES DEGRÉS

Les cinq principes du reiki furent adaptés par Mikao Usui à partir des préceptes de l'empereur Meiji du Japon (1852-1912) en tant que guides vers une vie épanouie.

En tant que praticien du reiki, on suit une voie centrale, autrement dit on vit dans le monde réel en acceptant de rencontrer des problèmes du quotidien. On ne se cache pas dans une grotte, dans la montagne ou dans une cabane en pleine forêt tropicale, on ne passe pas son temps à jeûner ou à méditer. Cela ne signifie en rien que ces deux activités sont néfastes, car elles sont importantes pour modérer le développement spirituel, mais elles ne constituent pas notre quotidien. On n'est pas non plus obsédé par son don de guérison, on ne se rengorge pas, on ne cherche ni la gloire, ni la fortune. Nos récompenses n'ont pas de rapport avec ce que nous faisons. Ces cinq principes sont en général récités le matin (j'en ai affiché un exemplaire dans un placard de ma cuisine). Je place mes mains en position gasshō, paumes jointes et doigts serrés, pour équilibrer les énergies yin et yang. Plus les mains sont placées haut, plus l'on témoigne de respect. Je répète trois fois chaque principe.

Ces principes constituent le fondement de ce qu'est un praticien, un mode de vie. Quand vous les aurez pleinement intégrés dans votre quotidien, vous voudrez peut-être passer à des degrés plus avancés du reiki que sont Junshihan et Shihan, décrits à la fin de ce chapitre.



Le premier principe

Juste pour aujourd'hui, je suis libre de toute colère.

La colère est notre ennemi intérieur le plus complexe. S'en libérer rétablit la paix de l'esprit. Nourrir de la rancune envers quelqu'un pendant des jours (voire des années) génère une montagne d'énergie négative qu'il faut gravir chaque jour. Pour dépasser cette colère, on peut effectuer de petits changements dans nos pensées et nos paroles. Par exemple, je n'emploie pas le mot « haine », je préfère parler d' « antipathie ». Notez que nous répétons « juste pour aujourd'hui ». Nous vivons dans l'instant présent et, demain, nous nous engagerons à nouveau.

Certains profitent de nous ou nous tourmentent par leurs actes, et la colère que nous ressentons envers eux leur procure un pouvoir sur nous, parfois pendant des années. Le meilleur moyen de gérer ces pensées de colère est de tourner notre esprit vers quelque chose d'agréable dès que la colère s'insinue en nous. L'autre personne ne mérite pas une seconde de notre temps ou notre considération.

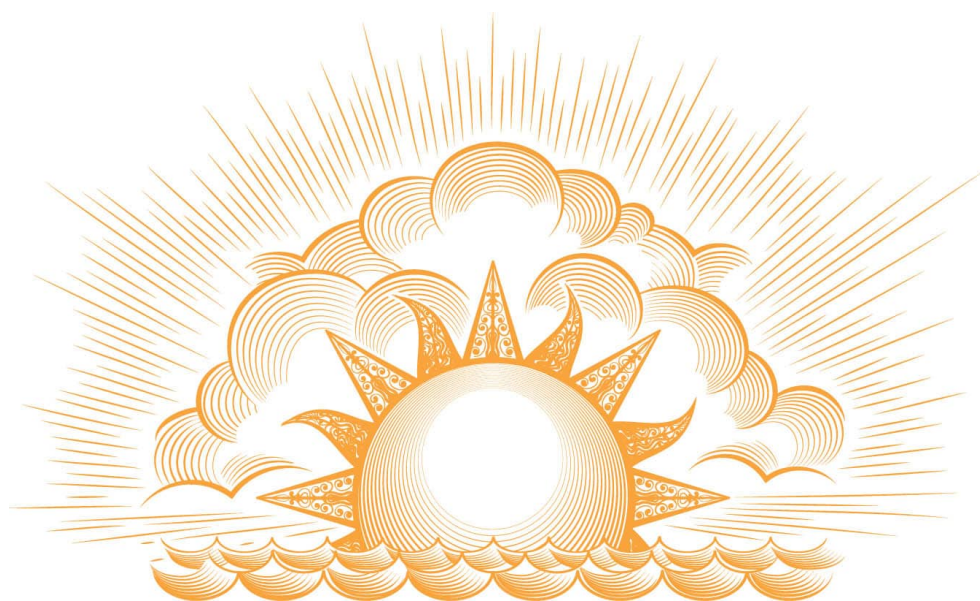
Comme pour toutes les expériences et émotions négatives, il y a un aspect bénéfique : elles nous apprennent des leçons. Dans ce cas, nous serons moins enclins à faire confiance aveuglément à l'avenir ou à croire quelqu'un alors que notre cœur nous dit qu'il nous ment ou nous manipule. Quand la colère est durable, elle devient corrosive. Cessons d'accorder de l'importance à la personne qui nous fait du mal et tournons la page.



Le deuxième principe

Juste pour aujourd'hui, je suis libre de toute anxiété d'avenir.

Si la colère concerne des événements passés ou présents, l'anxiété et les soucis touchent l'avenir. Certains s'inquiètent même quand tout va bien car leur esprit s'invente des problèmes qui n'existent pas. L'inquiétude ne change rien et consomme une énergie qui pourrait servir à soigner.



L'aspect positif de l'anxiété est qu'elle dénote un sens des responsabilités. Seule une personne totalement désinvolte traverserait la vie sans se soucier de la tournure des choses dans l'avenir. Quand on a un travail qui nous permet de faire vivre notre famille et qu'on sent des changements imminents sur notre lieu de travail, il y a de quoi s'inquiéter. Dans ce cas, l'inquiétude est le premier pas vers un acte utile, le fait de chercher un autre poste, par exemple. En cas de grossesse non désirée, il ne sert à rien de se mettre la tête dans le sable car vous devrez bientôt vous occuper d'un bébé. Là encore, l'inquiétude en l'avenir peut déclencher des

actions positives. En revanche, se tourmenter pour des choses qui n'arriveront peut-être pas peut devenir une obsession et ennuyer ou irriter l'entourage. Si cela devient une habitude ou un problème, il peut être utile de consulter un psychologue.

Le troisième principe

Aujourd'hui, j'exprime ma gratitude.

Même quand tout va mal, il y a toujours une raison d'être reconnaissant : nos êtres chers, de petites choses toutes simples qui nous semblent évidentes. Nous avons besoin d'un toit sur notre tête, de vêtements chauds et de nourriture. Quand on y ajoute l'amour, la vie peut être merveilleuse.



C'est le premier principe positif car il nous dit de faire quelque chose au lieu de nous inviter à éviter quelque chose. Ici, le concept est utile. La vie est parfois dure et l'on peut s'énervier quand on nous dit que certains sont moins bien lotis que nous. Nous le savons. Nous les voyons chaque jour lors du journal télévisé face à la mort, la faim, la violence dans les zones de guerre et le quart-monde. Cependant, ce sont nos propres problèmes que nous devons affronter. Ils se présentent sous bien des formes. On peut toujours trouver un aspect positif, parfois dans les endroits les plus inattendus.

Conseil



Le type de personne à fuir est le « vampire énergétique ». Il vous parle de ses malheurs avant de conclure « je me sens bien mieux, à présent » alors que vous êtes épuisé, vidé. Invitez cette personne à transformer les idées négatives en idées positives. Ou alors faites semblant d'écouter et n'enregistrez rien de ses paroles.

Mon amie Frances se libère de ses soucis en jardinant. Elle et sa famille ont l'avantage d'avoir de belles fleurs à admirer et des fruits et légumes frais à manger. Elle pense toujours à ce qu'elle va cultiver au printemps suivant. Cela prouve qu'il y a toujours de quoi se réjouir, ne serait-ce que de quelques pots de fleurs.

Le quatrième principe

Aujourd'hui, je gagne et vis ma vie honnêtement.

Il est bon de gagner sa vie et celle de sa famille honnêtement sans nuire aux autres et à l'environnement. Les biens matériels ne sont qu'une illusion car nous ne pouvons les emporter dans notre prochaine vie.

Cela nous incite à deux actions : d'abord, travailler pour son argent. Ensuite, respecter l'entreprise où l'on travaille et nos employeurs. Il est important de travailler honnêtement car, si nos efforts ne semblent pas être remarqués, le moindre comportement désinvolte au travail se verra, lui.



Par exemple, si un jeune homme est engagé sur un chantier de construction et se révèle être un bon ouvrier, s'il persiste et élargit ses compétences en apprenant, il finira par monter en grade. Un autre garçon au même poste qui démarre bien mais se met à sortir, à boire avec ses amis et « oublie » de se présenter à son travail ne s'en tirera pas à bon compte et se fera vite licencier.

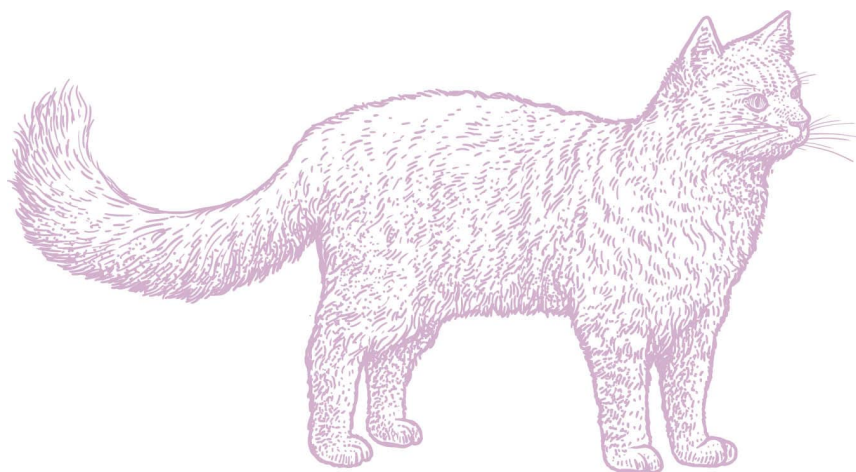
Le cinquième principe

Aujourd'hui, je respecte la vie sous toutes ses formes.

À travers les énergies vitales universelles, nous sommes tous connectés à chaque élément de notre planète et de l'univers. Certains choisissent d'être végétariens, mais si vous ne souhaitez pas renoncer à la viande, remerciez à chaque repas l'animal qui a donné sa vie pour vous.

La bienveillance envers chaque créature vivante est pratiquement impossible, à moins d'être un saint. Les maltraitances et la négligence dont sont victimes les enfants, les personnes âgées et les animaux me brisent le cœur. Les plus vulnérables dépendent de nous. Qu'en est-il des araignées, me direz-vous?

Certains les attrapent pour les libérer dans le jardin. Très bien, mais en font-ils autant pour les souris, les cafards, les mouches, les moustiques et les fourmis qui envahissent nos logements? Bien sûr que non. Il faut trouver le juste milieu car la santé et la sécurité de nos êtres chers sont prioritaires, ainsi que le bon sens.



Toutefois, un peu de gentillesse fait des miracles avec les êtres humains. Prêter main forte à une voisine âgée peut changer sa journée. Pour aider la communauté, on peut aussi s'investir dans une association caritative en plus

de faire des dons. Donner de son temps peut même être gratifiant et agréable.

Si vous décidez de poursuivre votre formation en reiki, vous pourrez avancer vers les degrés trois et quatre.



SERVIR AUTRUI



Le soin est un service que l'on rend à ses congénères. Pour servir autrui, il faut être prêt à « marcher sans chaussures », être humble et ignorer ceux qui critiquent notre mode de vie.

Certains peuvent être entravés dans leurs soins par leur ego. Le meilleur moyen de guérir les autres est de se guérir soi-même au préalable. Pour ce faire, se départir de son ego peut être utile. Mieux vaut laisser les autres chanter nos louanges que de les chanter soi-même. Faites votre soin avec cœur et bienveillance, en gagnant de l'argent, certes, mais sans chercher à faire fortune.

MÉDITATION QI (OU CHI)



Le Qi ou Chi (énergie, Ki au Japon) circule dans chaque cellule de notre corps. Le Qi de notre aura peut être chargé d'énergie de guérison cosmique ou divine grâce à la méditation. À mesure que votre pratique du reiki s'approfondit et que vous incorporez les cinq principes dans votre quotidien, il est bon de recharger votre Qi de temps en temps. Si vous vous sentez épuisé ou si vous avez besoin d'un petit coup de fouet avant ou après un soin, pratiquez cette méditation énergisante:

- Assis sur une chaise, le dos droit, un repose-pieds posé devant vous.
- Respirez trois fois et détendez-vous.
- Frottez vigoureusement vos paumes l'une contre l'autre, les doigts serrés, pendant quelques instants, les mains devant votre corps. Placez vos paumes à environ 20 cm l'une de l'autre.
- Au bout d'un moment, vous devez ressentir une chaleur. C'est le Qi. Si vous ne le ressentez pas tout de suite, rapprochez vos mains et éloignez-les encore et vous percevrez une résistance, comme s'il y avait un ballon entre vos mains.
- Visualisez le Qi entre vos mains comme une boule de lumière. Amusez-vous à l'agrandir ou le réduire.
- Déplacez la boule de lumière vers le chakra sacré et laissez-la se fondre dans ce chakra.
- Posez les pieds sur le repose-pieds.
- Placez une main environ 7 cm au-dessus de vos pieds et déplacez-la.



- Vous sentirez bientôt l'aura quitter vos pieds, qui vous picoteront quand vos mains passeront au-dessus.
- Quand vous vous serez assez amusé, tenez l'énergie Qi dans votre main et levez-la vers le chakra du plexus solaire. Laissez l'énergie être absorbée dans votre aura.
- Revenez doucement au monde, détendez vos mains et rouvrez les yeux.

MON EXPERIENCE PERSONNELLE



Il existe de nombreuses formes de reiki. J'ai commencé par apprendre le reiki Usui tibétain traditionnel jusqu'au niveau maître-enseignant. C'est toujours la forme la plus pratiquée en Occident. Ensuite, j'ai étudié le reiki Karuna, qui met l'accent sur l'amour et la compassion. Il fait appel à plus de symboles reiki que le reiki tibétain et insiste sur les méditations qui aident l'élève à se connecter à ses guides spirituels et ses archanges.

Dès lors, j'étais spirituellement en route pour devenir maître-enseignant du reiki Usui du feu sacré. Avec six autres maîtres reiki, j'ai reçu mon initiation de maître-enseignant du reiki du feu sacré lors d'un weekend de retraite à Chalice Well, dans le Somerset, en Angleterre.

Avant le début de la formation, on nous avait conseillé de jeûner pendant une semaine et de rompre le jeûne la veille de la formation en prenant un repas léger. Nous n'aurions aucun lien avec l'extérieur durant la retraite et les téléphones portables étaient interdits. La première nuit, après que nous avons reçu l'initiation du feu sacré, j'ai fait un rêve étrange. J'ai vu une tasse déborder et son contenu se vider dans une tasse plus grande qui ne pouvait toutefois pas tout contenir, alors elle a débordé également. C'était comme si nous recevions une abondance d'amour et de compassion.



Quand j'ai repris mes soins, j'ai commencé à utiliser le reiki du feu sacré sur mes patients qui ont remarqué une différence entre les énergies de guérison

que j'utilisais avant et les nouvelles. Cela ne veut pas dire qu'une forme d'énergie est meilleure que les autres, car toute guérison provient de la même source.

Votre formation peut suffire dans l'immédiat, mais si vous décidez plus tard d'aller plus loin, vous pourrez passer les degrés trois et quatre.

Le troisième Degré: Junshihan

Il s'agit d'une formation avancée pour devenir maître-praticien de reiki. Elle prend normalement la forme d'un stage d'une journée durant laquelle on reçoit le symbole et l'initiation de maître Usui. Votre énergie reiki en est renforcée et vous pourrez utiliser le symbole du maître lors de vos soins.

Vous apprendrez aussi à charger les cristaux de reiki, à réaliser une grille de cristaux et à effectuer une « opération psychique » et une purification de l'aura. Celle-ci vous permettra de libérer vos patients de toute énergie psychique négative et de l'envoyer vers la lumière.

Ce troisième niveau, aussi appelé maître-praticien est généralement combiné avec le quatrième, un stage de maître-enseignant, mais on peut le suivre seul si l'on ne souhaite pas devenir maître ou enseignant.

Le feu sacré



Si vous suivez une formation en reiki du feu sacré, vous devrez apprendre le symbole du feu sacré et recevoir ses clés et ses méditations.

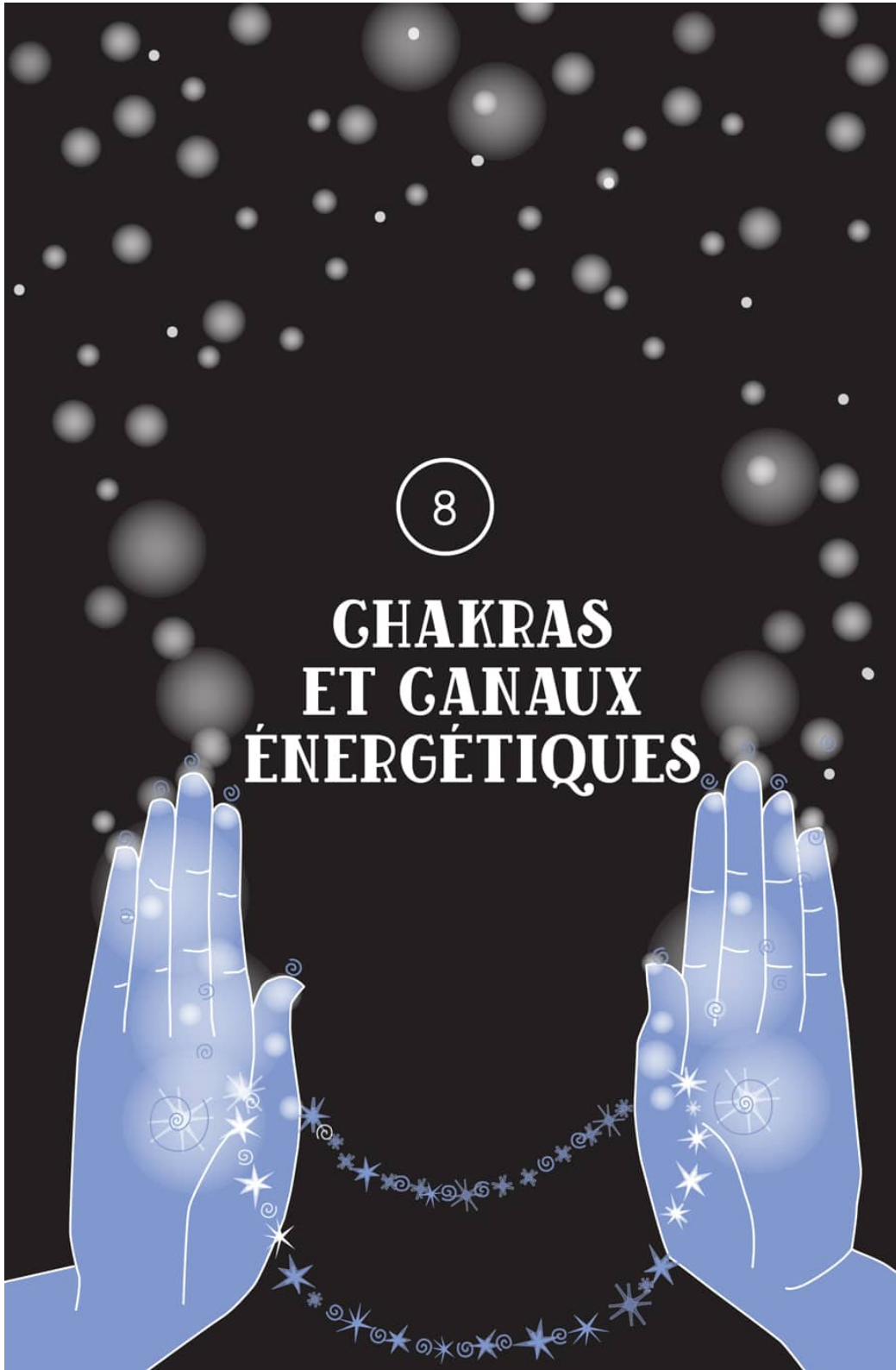
Le quatrième Degré: Shihan

Ce stage de maître-enseignant comprend une formation avancée au reiki. C'est un stage intensif qui reprend tout ce que vous avez appris lors de vos stages précédents. Vous recevrez le symbole et l'initiation du maître Usui. Une grande partie du temps est consacrée aux façons de prodiguer une harmonisation pour tous les niveaux de reiki.



8

CHAKRAS ET CANAUX ÉNERGÉTIQUES



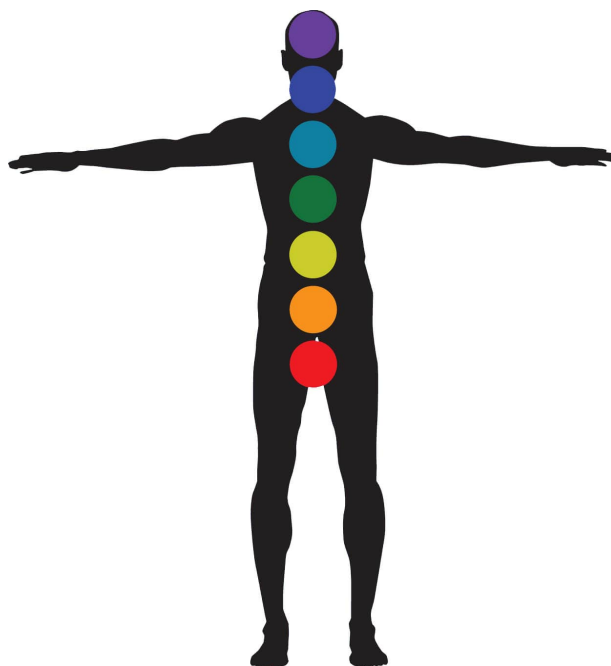
Le mot chakra signifie « roue » en sanskrit, la principale langue liturgique de l'hindouisme. On compte sept chakras majeurs et vingt-et-un chakras mineurs. Deux des chakras mineurs sont les paumes des mains et sont importants pour les soins avec apposition des mains. C'est aussi par la paume que l'on se fait une idée d'une personne en lui serrant la main pour la première fois.

Les chakras sont des centres énergétiques capables d'influer sur les énergies vibratoires. La circulation des énergies dans le corps est harmonieuse quand nos chakras sont alignés. Il suffit qu'un chakra soit bloqué pour que le flux énergétique soit rompu et qu'une maladie se développe, qu'elle soit physique ou émotionnelle. Le reiki agit sur les chakras pour éliminer les blocages et faire circuler une énergie saine.

La vibration énergétique change lorsqu'on remonte le long des chakras, le chakra racine étant le plus dense et le chakra couronne le plus léger.

Les sept chakras majeurs sont:

- le chakra racine
- le chakra sacré
- le chakra du plexus solaire
- le chakra du cœur
- le chakra de la gorge
- le chakra du 3^e œil
- le chakra couronne



Les sept chakras ne sont pas des enseignements de Mikao Usui. Ils furent adaptés pour le reiki moderne dans les années 1980 avec l'avènement des mouvements New Age. Le reiki japonais d'origine se concentrait sur les trois diamants : ki de la terre, ki du ciel et ki du cœur.

Le ki de la terre, aussi appelé hara, se trouve à 7 cm au-dessus du nombril et recèle notre énergie de naissance. Il nous relie à la terre et est essentiel pour l'ancrage. Le ki du ciel se trouve sur le front et sert à la visualisation et la connexion spirituelle. Comme le suggère son nom, le ki du cœur se trouve au niveau du cœur et sert à équilibrer le ki de la terre et le ki du ciel. Ces trois centres énergétiques sont souvent utilisés pour la méditation et les arts martiaux.

L'ajout de chakras indiens au système du reiki a permis de diriger les soins vers des zones spécifiques. Chaque chakra est relié non seulement au corps physique mais aussi aux corps émotionnel et spirituel. En tant que praticien du reiki, il est important de savoir où se situe chaque chakra et quels organes et émotions ils régissent.

SENTIR LES CHAKRAS



Pour s'exercer à sentir les chakras, demandez à un ami ou parent de s'asseoir sur un tabouret. Frottez vos mains l'une contre l'autre. Pour sentir le chakra du cœur, placez la paume de votre main dominante face au cœur, à environ 5 cm de la personne. Placez l'autre main dans son dos, dans l'alignement du cœur, paume face au corps, à environ 5 centimètres. Si vous peinez à trouver le chakra, éloignez les mains de la personne puis rapprochez-les à nouveau. Songez à vos mains comme deux entonnoirs qui se rejoignent au milieu du chakra. Quand vous êtes satisfait de votre capacité à sentir le chakra du cœur, exercez-vous sur les autres selon la même méthode.

Le chakra racine (ou de base)

Nom védique : *Muladhara*

Élément dominant : Terre

Couleur : Rouge

Le chakra racine se trouve au niveau du périnée, entre les parties génitales et l'anus, pointé vers le bas. Il nous connecte à la Terre. Un arbre est soutenu par ses racines. De même, le chakra racine est le support qui nous permet de grandir et de nous développer.

À la naissance, les chakras sont fermés. Ils s'ouvrent lors de cycles de sept ans, en commençant par le chakra racine, associé aux éléments matériels dont nous avons besoin pour survivre : la nourriture, l'eau, un abri. Jusqu'à sept ans, l'enfant dépend de ses parents pour les obtenir. Ce sont eux qui lui apportent sécurité et bien-être et qui le mènent à l'âge adulte. Quand on vient d'un foyer stable et sûr, plein d'amour et de reconnaissance, on est équilibré, ouvert et fiable. En revanche, quand on a dû lutter pour survivre avec le sentiment que l'on est un fardeau pour ses parents, des troubles de comportement peuvent se manifester par la violence, la critique ou la peur, ou encore le besoin d'accumuler des biens matériels inutiles. Ces problèmes peuvent se régler, mais il faut les identifier avant de les affronter.



Le chakra sacré

Nom védique : *Svadhishthana* (« logement »)

Élément dominant : Eau

Couleur : Orange

Le chakra sacré, celui de la créativité et du sexuel, se trouve moins de 10 centimètres sous le nombril. Il commence à s'ouvrir entre sept et quatorze ans et comprend la puberté, âge où débute la découverte du monde qui nous entoure tant sur le plan émotionnel que physique.

TOUT POUR ÊTRE HEUREUX



J'ai connu un homme qui semblait avoir tout pour être heureux, notamment une belle voiture qu'il changeait chaque année, car il croyait que cela attirait les jolies femmes. Dès que le dernier modèle d'un appareil était lancé, il fallait qu'il l'obtienne. Cet homme matérialiste a fini par épouser une femme qui lui ressemblait. Elle occupait un poste bien rémunéré et avait un fils adolescent d'une première union. L'homme ne voulait pas avoir d'enfants et il n'avait jamais rien eu à partager avec quelqu'un. Leur relation de couple est devenue une compétition permanente pour savoir lequel des deux dépenserait le plus d'argent. La femme voyageait beaucoup pour son travail. Elle a vite rencontré un autre homme et quitté son mari. Il n'a pas compris pourquoi elle voulait divorcer et s'est demandé si les choses auraient été différentes s'ils avaient eu un enfant ensemble.

En fait, cet homme était comme son père, qui accordait trop d'importance aux biens matériels. Il a retrouvé une nouvelle compagne, mais leur relation fut éphémère car il la voyait comme un objet de possession. Il n'était pas capable d'aimer vraiment. Il était très soucieux du regard des autres et les jugeait volontiers selon ses critères. Il pensait qu'habiter une grande maison et avoir beaucoup d'argent suffirait à le rendre heureux. Et pourtant, il était malheureux. S'il ne trouvait pas l'amour, c'était parce qu'il le cherchait au mauvais endroit et refusait de partager.

C'est l'époque où l'on encourage l'enfant à développer sa propre personnalité et à nouer des relations. C'est au contact des autres que l'on apprend à partager et à être heureux. Quand le chakra sacré est déséquilibré, on ressent de la jalousie, une peur de la sexualité ou un désir désinhibé, ainsi qu'un manque d'énergie créative. On peut contribuer à réaligner le chakra sacré d'une

autre personne en lui rendant sa confiance en soi, en encourageant son estime de soi et en lui montrant qu'il est un membre précieux de la société. Si un enfant se soucie d'un élément qui nous semble trivial, nous devons nous rendre compte que c'est important pour lui et agir en conséquence. Il faut aussi souligner les points sur lesquels il excelle et l'empêcher de se concentrer sur ses faiblesses. Lui apprendre à voir le verre à moitié plein.



Le chakra du plexus solaire

Nom védique : *Manipura* («la place des bijoux»)

Élément dominant : Feu

Couleur : Jaune

Le chakra du plexus solaire est dominé par le feu, élément dans lequel les alchimistes placent les métaux pour les transformer en or. Ce chakra se trouve au-dessus du nombril et commence à s'ouvrir à l'âge de quatorze ans pour être totalement ouvert à l'âge de vingt-et-un ans. C'est notre centre de pouvoir et le siège de nos émotions et de l'ego. C'est dans le chakra du plexus solaire que se développe l'individu distinct des autres. À mesure qu'il s'ouvre, nous nous préparons à quitter le nid et à évoluer dans le monde. L'ego est une partie importante de notre capacité à évoluer dans le monde au sens large. On s'en sert pour se connecter aux autres de façon aimante et bienveillante, ou encore pour contrôler et manipuler autrui. Quand nous faisons du mal et quand un être cher nous fait du mal, nous ressentons un malaise dans le ventre, une réaction qui se manifeste dans le chakra du plexus solaire.

Quand ce chakra est aligné, nous affichons un air d'autorité, nous sommes efficaces, organisés, avec une capacité à mener. Dans le cas contraire, nous devenons rebelle et entêté.

Chakras supérieurs et inférieurs



Les chakras racine et du plexus solaire sont inférieurs ou dirigés vers la terre. En montant vers les chakras supérieurs (cœur, gorge, 3^e œil et couronne), on pénètre le domaine de la spiritualité, du développement divin et notre chemin spirituel. Les gens se concentrent souvent sur les chakras supérieurs car ils veulent se connecter à leur personne réelle ou spirituelle. Néanmoins, il est tout aussi important de s'occuper des chakras inférieurs pour ne pas perdre le contact avec nos racines, comme un arbre ou une fleur a besoin d'une bonne terre pour s'épanouir.



Le chakra du cœur

Nom védique : *Anahata* (« intact »)

Élément dominant : Air

Couleur : Vert

Le chakra du cœur est le centre de guérison de notre être. C'est là que se rencontrent les énergies des chakras inférieurs et supérieurs. L'âme réside dans le cœur et non dans la tête. Quand on se connecte à l'énergie divine, elle passe par le chakra couronne, puis traverse les chakras du 3^e œil et de la gorge avant de se poser dans le chakra du cœur. Lors d'un soin avec apposition des mains, l'énergie de guérison part du chakra du cœur et circule dans la poitrine, les bras avant de pénétrer le patient à travers les paumes du guérisseur (on peut aussi utiliser les yeux pour envoyer de l'énergie de guérison ou notre esprit pour un soin à distance).

Le chakra du cœur est le lieu où l'on se connecte avec nos congénères par l'amour et la compassion, où l'on s'attache aux autres pour créer des amitiés profondes et des relations intimes. Quand on perd un être cher, on ressent un vide dans son cœur. On met un certain temps à s'en remettre. Avoir le cœur ouvert permet à notre vraie nature d'émerger et de se révéler. Certains ont le cœur sur la main, d'autres le protègent derrière une façade. Une rupture et la perte d'un amour nous incite à nous fermer à un nouvel amour. Parfois, la peur de subir le même chagrin est plus forte que la joie qu'apporte l'amour dans nos vies. Lorsqu'on a connu l'amour avec le cœur ouvert, on a envie de le connaître encore. Le reiki aide à surmonter cette peur et à rouvrir son cœur à l'amour.

Pour aimer les autres, il faut ouvrir son cœur à soi-même. Cependant, il y a une différence entre l'amour de soi et la vanité. Autrefois, je travaillais dans un pub en tant que barman. Un jeune homme venait régulièrement et s'asseyait au bar face à un miroir. Quand il croyait que nul ne l'observait, il admirait son reflet dans la glace. C'est de la vanité. L'amour de soi est une question d'estime de soi. Comment peut-on s'attendre à être aimé si l'on ne s'aime pas soi-même? Si vous manquez d'estime de soi, vous avez besoin de savoir combien vous êtes bon et bienveillant.



Le chakra de la gorge

Nom védique : *Vishuddha* (« très pur », « purification »)

Élément dominant : Air/Éther

Couleur : Bleu clair

Le chakra de la gorge se situe à la base du cou et est associé à la glande thyroïde. La deuxième couche de l'aura (voir [chapitre 9](#) pour en savoir plus sur les couches de l'aura) est appelée « corps éthérique » et est associée au chakra de la gorge. La valeur éthérique est celle de la vibration et le son est une forme de vibration que l'on peut utiliser pour communiquer. On utilise le chakra de la gorge pour s'exprimer, pour dire aux autres ce que l'on ressent et ce que l'on pense. Ce n'est pas tout : on reçoit aussi des vibrations par ce chakra. Par exemple, si l'on voit ou entend quelque chose qui nous émeut, on a la gorge nouée.

Ce chakra se trouve entre l'esprit, qui voit les choses de façon pratique, et le cœur, tributaire des émotions. D'où des conflits éventuels dans cette zone. Les personnes dont le chakra de la gorge est aligné sont confiants et éloquents. En cas de blocage, on peut avoir des difficultés à s'exprimer, la gorge nouée, sèche, on bredouille, on est influençable. Souvent, la créativité est en berne.



Le chakra du 3^e œil

Nom védique : *Ajna* (« perception »)

Pas d'élément dominant

Couleur : Bleu foncé

Le chakra du 3^e œil se trouve entre les sourcils et est lié à la glande pinéale, parfois comparée au siège de l'âme. Elle produit les hormones qui régulent le sommeil. Le 3^e œil joue un rôle dans le développement spirituel et la communication avec les êtres spirituels.

Le 3^e œil est le réceptacle de notre intuition, que ce soit sous la forme de rêves, de visions prémonitoires ou non ou de télépathie. La conscience spirituelle et les visions sont parfois précédées d'une lumière vive. Quand le chakra du 3^e œil est ouvert, on voit qui l'on est vraiment sur le plan spirituel et l'on est plus disposé à avoir accès à la connaissance occulte. En cas de blocage ou de mauvais alignement du chakra, on refuse les leçons de la vie pour céder au pessimisme ou à la confusion. C'est par le 3^e œil que monte et descend l'énergie du chakra couronne.



Le chakra couronne

Nom védique : *Sahasrara*

Pas d'élément dominant

Couleur : Violet ou doré

Le chakra couronne est situé au sommet de la tête, là où se rejoignent les os du crâne. Ce chakra pointe vers le haut et constitue la porte de notre éveil spirituel ou conscience cosmique. On l'appelle parfois « source divine ».

Si le chakra racine nous ancre fermement dans la terre, telle une plante, le chakra couronne est la fleur qui se tend vers le ciel. Dans les traditions hindoue et bouddhiste, le chakra couronne est vu comme un lotus à mille pétales. La fleur de lotus déploie ses racines dans de l'eau boueuse mais la fleur éclot à la lumière.

Quand le chakra couronne est fermé ou mal aligné, on reste coincé dans le monde matériel, incapable de se connecter à notre être supérieur et spirituel. On s'attache à la possession de biens matériels, on est insatisfait de ce que l'on a, on se plaint sans cesse, on se fige dans ses habitudes, on croit avoir toujours raison sans tenir compte de l'opinion des autres.

Quand on se connecte avec son être supérieur et son esprit divin, un sentiment de paix et de calme s'installe. On ressent plénitude et amour. Pour ouvrir le chakra couronne, il suffit de se détendre, de chasser toute pensée terre à terre et d'accepter l'amour qui nous revient de droit.



Les canaux énergétiques

Le corps physique recèle trois canaux énergétiques principaux : *sushumna*, *ida* et *pingala*. Le premier monte le long de la colonne vertébrale depuis le chakra racine vers le chakra couronne. À chaque extrémité de ces chakras nous sommes connectés à la terre (chakra racine) et l'esprit (chakra couronne). Il y a deux orifices de part et d'autre de la colonne qui rappellent des conduits traversés par les nerfs. Ce sont *ida* et *pingala*, à gauche et à droite. Ils représentent l'énergie masculine et féminine, le yin et le yang. Leur énergie monte en spirale le long du corps en passant par les chakras majeurs jusqu'à celui du 3^e œil, où elle se fond avec l'énergie de *sushumna*. Avec ce dernier, on prend conscience d'un équilibre intérieur que rien ne saurait troubler, quoi qu'il se passe dans le monde extérieur, d'où une paix intérieure.

Les nadis

Les *nadis*, qui sont au nombre de 72 000, sont liés aux chakras. Ces canaux sont aussi appelés méridiens et portent l'énergie vers toutes les parties du corps pour procurer de l'énergie aux principaux organes et tissus vivants. L'énergie est négative et positive, yin et yang. L'acupuncture se pratique le long de ces canaux et les réflexologues s'en servent pour diriger leurs énergies de guérison.





L'aura humaine est un champ d'énergie électromagnétique coloré, à plusieurs couches, qui émane du corps et l'entoure tel un halo. Elle est connectée aux chakras et y puise ses différentes couleurs. Les différentes couches ont aussi plusieurs densités énergétiques et nous connectent à notre entourage. Songez à une antenne grâce à laquelle vous pouvez transmettre vos sentiments et recevoir ceux des autres. Lors d'une rencontre, on se connecte un instant à l'aura de l'autre. C'est pourquoi on ressent que certains êtres sont rayonnants alors que d'autres semblent souffrants et léthargiques. Notre sens inné de l'aura d'autrui nous aide à avancer au quotidien.

Le halo



Sur les tableaux anciens les personnages religieux ont un halo autour de la tête, une représentation de l'aura.

L'aura est une indication des énergies physique, mentale et spirituelle d'une personne. Plus l'aura est grande et puissante, plus la personne est saine. Tout a une aura, y compris les pierres, les plantes et les animaux. Si ces derniers sont sensibles aux auras, seuls les êtres humains médiums peuvent les voir. Avec un peu d'expérience, toutefois, vous parviendrez à au moins les sentir tel un brouillard entourant une personne. Parfois, l'aura est déchirée et l'énergie peut s'échapper. Le reiki peut réparer ces lacérations.

Les couleurs de l'aura



Rouge = colère
Vert = amour et guérison
Violet ou doré = spiritualité



Il existe une méthode appelée *photographie d'aura*. Elle consiste à poser la main gauche sur un capteur spécial muni de plusieurs points de contact reliés à un appareil photo et un logiciel. Les capteurs détectent la température et l'activité électrodermale ou impulsions électriques. L'ordinateur relève les données et œuvre avec l'appareil photo pour capturer une représentation photographique de l'aura. Ces photos permettent de déceler d'éventuels problèmes liés aux chakras.

Outre ces méthodes de pointe, le meilleur moyen de voir un aura est de demander à un ami de se placer devant un fond uni, un mur peint, dans l'idéal. Ensuite, à environ 1,5 mètre de distance, observer cette personne et laissez votre vision devenir floue. Vos rétines impriment la forme de la tête, des épaules et du tronc de votre ami. Fermez les yeux. Vous verrez le contour de votre ami et peut-être des couleurs tout autour. Avec de l'expérience, vous capterez son aura.

Le corps physique

Cette première couche de l'aura est la plus proche du corps physique. Elle est reliée au chakra racine et associée aux sensations physiques et au confort. Elle mesure entre 6 mm et 5 cm au-delà de l'enveloppe charnelle. Au vu de sa proximité avec celle-ci, les praticiens du reiki s'y connectent pour évaluer la vitalité du flux d'énergie entourant une personne. Un médium la voit de couleur rouge, mais cela ne signifie pas que la personne est en colère ou bouleversée. Elle est simplement liée au chakra racine.



Le corps éthérique

La deuxième couche est le corps éthérique, qui est moins dense que la première. Elle est liée au chakra sacré et aux sentiments tels que l'amour, l'exaltation, la joie. Ou la colère. De couleur orange, elle s'étend de 2,5 à 7,5 cm du corps. Ce champs énergétique est affecté quand on est déprimé ou en conflit avec autrui.



Le corps émotionnel ou astral

La troisième couche a pour nom corps émotionnel ou astral. Elle est liée au chakra du plexus solaire. On peut y observer l'esprit rationnel. Ce champs énergétique abrite des émotions comme la colère, la peur et le regret du passé. Cette couche devrait être d'un jaune doré, mais quand on est en colère ou irrité, elle peut devenir rouge pendant un moment. Les trois premières couches de l'aura constituent le plan physique.



Le corps mental inférieur

La quatrième couche de l'aura est le corps mental, celui des interactions avec les autres. Elle est liée au chakra du cœur car c'est là que l'on communique ses sentiments aux personnes vers lesquelles on est attiré, là que les champs énergétiques de deux êtres compatibles se parlent. Les énergies de croissance spirituelle et d'amour naissent dans cette zone. Cette couche se situe à entre 25 et 30 centimètres du corps. Sa couleur normale est le vert, mais elle peut varier en fonction de l'humeur ou l'état de santé.



Le corps causal ou mental supérieur

Cette couche est liée au chakra de la gorge et s'étend à une quinzaine de centimètres du corps physique. C'est dans cette couche bleue que l'on ressent son unicité, son identité, et que l'on se connecte aux aspects célestes de notre être. Ce corps nous guide dans notre parole et notre quête de vérité.



Le corps spirituel (ou céleste)

La sixième couche est associée au chakra du 3^e œil et permet de se connecter au divin et de ressentir l'amour inconditionnel. De couleur indigo, elle se trouve entre 60 et 75 centimètres du corps. Elle offre aussi une conscience de groupe où l'on peut partager l'amour divin.



Le corps atmique (ou kéthérique)

La septième couche est liée au chakra couronne et se trouve à 75 à 90 centimètres du corps physique. D'un violet luisant, elle peut changer de couleur en fonction de l'état mental, émotionnel ou physique de la personne. Elle permet de se connecter à notre vrai soi et à notre place dans l'univers. Cette couche étant aussi un lien avec le spirituel, on risque de se déconnecter de la terre en étant trop ouvert.



L'EXTENSION AURIQUE



Si l'aura se déploie sur environ 90 cm autour du corps physique, elle peut aller bien plus loin en fonction de l'état énergétique et spirituel de la personne. Avant que vous n'entriez dans une pièce, votre aura est peut-être déjà connectée avec les personnes qui s'y trouvent et vous guide à travers votre instinct.

10

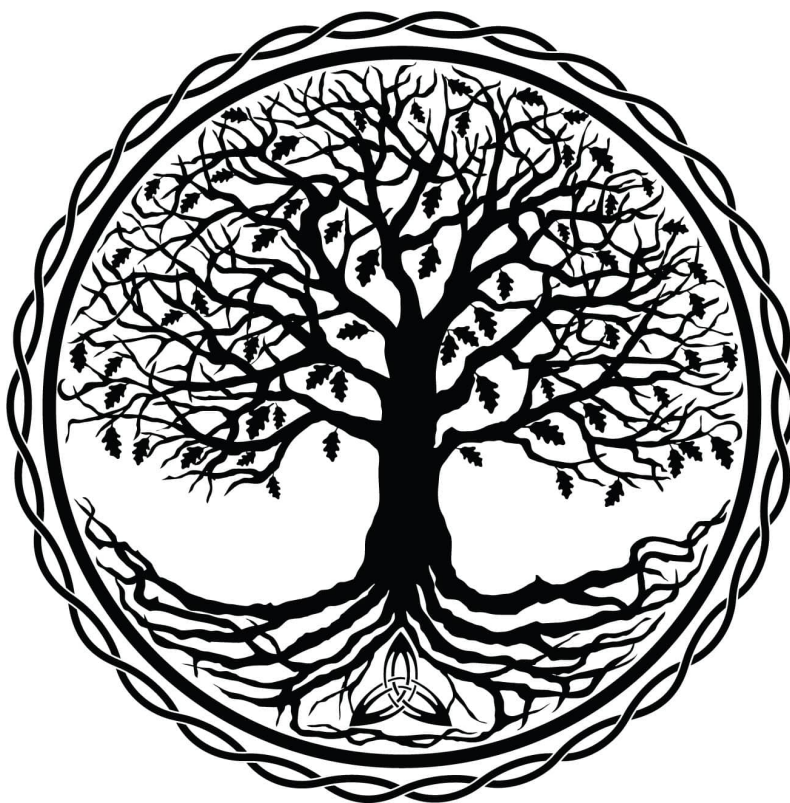
ANGES ET GUIDES



Les anges et figures angéliques sont présents dans la plupart des grandes religions. Ils y jouent le rôle important de messagers de Dieu. S'ils peuvent prendre une apparence humaine, les anges ne sont pas humains et ne l'ont jamais été. Ils sont sans âge et sans sexe, visibles ou invisibles à leur guise. On dit parfois que chacun d'entre nous se voit assigner un ange gardien à la naissance, qui nous protège toute notre vie et qui nous aide à passer dans l'au-delà après la mort.

Au-dessus des légions d'anges se trouvent les archanges. Au cours du II^e siècle avant J.-C., le Livre d'Hénoch, texte apocryphe, fixe le nom et la fonction des sept archanges : Michaël (ou Michel), Gabriel, Raphaël, Uriel (ou Ouriel), Raguel (ou Ragouel), Saraqiel (ou Sariel) et Rémiel. Si Michaël est le plus connu, Raphaël est le plus important pour le reiki en tant qu'archange des guérisseurs. Son nom signifie « celui qui guérit ».





Les anges



Le nom de chaque archange se termine par « el ». De nombreux enseignants du reiki croient que ce suffixe signifie « être brillant », mais c'est en réalité un terme issu de l'araméen et qui désigne Dieu. De nombreuses bénédictions hébraïques font appel à elohenu, « notre Dieu », et il est présent dans le nom d'Israël.

Anges et guides du reiki

Bien qu'ils ne fassent pas partie de l'enseignement de Mikao Usui, les guides spirituels et les anges sont totalement intégrés au reiki d'aujourd'hui. Il existe même une forme de reiki angélique dont l'initiation n'est pas prodiguée par un maître reiki. De plus, l'énergie ne passe pas par l'enseignant. L'harmonisation de l'élève est réalisée par l'action du royaume angélique de la lumière en tant qu'offrande de son ange de guérison. Elle est le résultat d'une méditation sur le troisième ciel. Grâce à ce lien direct et aux êtres de lumière pure, c'est une forme d'énergie plus puissante. Ce n'est pas spécifique au reiki angélique. C'est aussi fréquent dans le reiki Karuna où l'on se connecte avec le royaume angélique, notamment les archanges.

Le reiki du feu sacré nous emmène dans une méditation guidée vers « l'océan de l'amour sacré », un océan de lumière liquide qui recèle de nombreuses couleurs et fréquences qui guérissent une large gamme de maladies et de problèmes. Il existe aussi une expérience de « banquet céleste ».

Les praticiens du reiki disposent d'une méditation puissante qui active les dons, les qualités et l'essence des archanges de l'Arbre de vie. Un lien est également établi avec les facultés de guérison des cristaux de l'Atlantide afin de pouvoir utiliser les dons. Le [chapitre 12](#) est consacré à la lithothérapie. Dans le reiki angélique de niveau « maître », l'élève reçoit d'abord le don des douze symboles. Ceux-ci sont activés au niveau angélique du maître. Lors d'une deuxième harmonisation, les symboles sont activés au niveau galactique par le seigneur Melchisédech. Dans le cadre de l'initiation archangélique, les symboles sont harmonisés pour leurs aspects subatomique, moléculaire, génétique, mathématique, musical, physique et supra-luminaire. Comme dans le reiki Usui, les harmonisations du reiki angélique sont précédées par une période de purification (ou nettoyage).

Le saviez-vous?



Les anges venant du troisième ciel, ils sont dépourvus d'ego. En revanche, les guides spirituels et guérisseurs en ont un.

Méditation pour rencontrer son guide

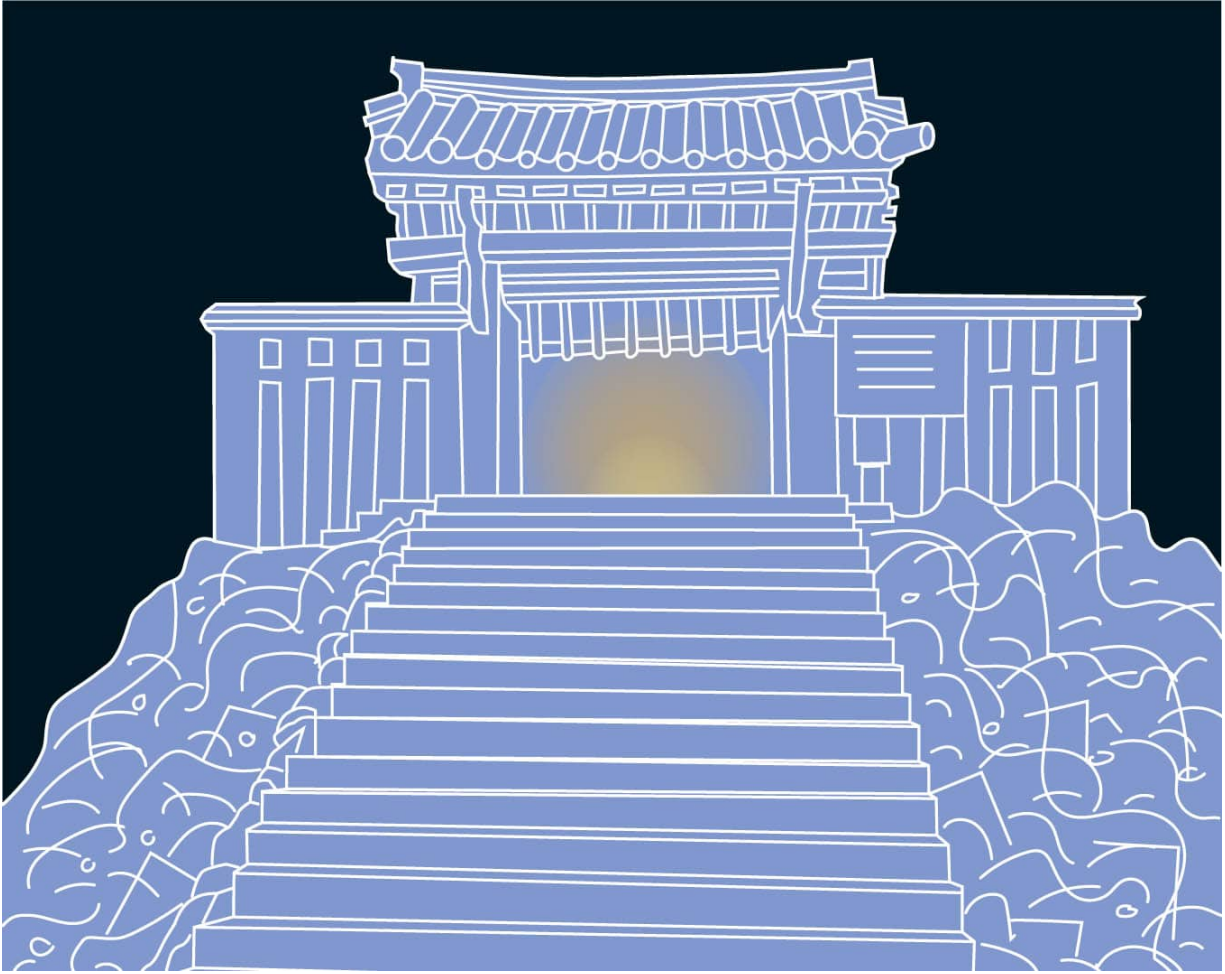
Au cours de ma formation au reiki, j'ai effectué une méditation visualisée dirigée par mon maître-enseignant vers un temple où j'étais susceptible de rencontrer mon guide. Voici son déroulement :

- Vous marchez sur un sentier et vous sentez la terre sous vos pieds.
- Vous atteignez un champ fermé par une barrière.
- Vous franchissez la barrière et empruntez un chemin à travers le champ.
- Au loin vous voyez un plateau sur lequel se dresse un bâtiment.
- Plus loin, il y a des montagnes enneigées.
- En traversant le champ, vous sentez la terre sous vos pieds et vous commencez à humer le parfum des fleurs et de toute vie sauvage.
- Au pied du plateau, il y a des marches. Vous les gravissez en remarquant de quelle matière elles sont constituées.
- Au sommet du plateau se dresse un temple. Notez en quoi il est construit.

UNE ANECDOTE PERSONNELLE



Dernièrement, j'ai reçu un soin spirituel de Brian, un ancien formateur militaire qui prodigue aussi des massages. J'ai ressenti une énergie puissante émaner de ses mains lorsqu'il est arrivé au niveau de mes genoux, puis j'ai senti ses mains sur mes pieds, qui m'ancraient, alors qu'elles étaient encore sur mes genoux. J'avais l'impression d'avoir deux paires de mains, une masculine et une féminine. J'ai cru qu'une tierce personne nous avait rejoints et participait au soin. En rouvrant les yeux, je n'ai vu que Brian. Lors d'une séance de reiki, il n'est pas rare de percevoir les bienfaits de plus d'une paire de mains.



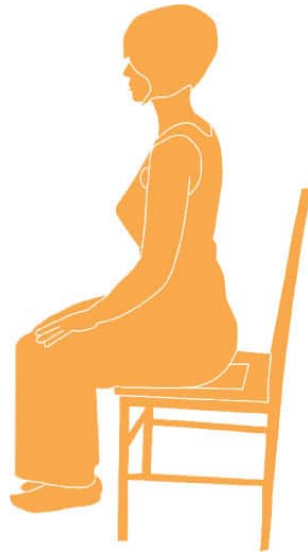
- La porte est entrouverte. Vous entrez.
- Le temple est-il sombre ou éclairé à l'intérieur?
- Y a-t-il un autel?
- Y a-t-il un don qui vous est destiné sur l'autel?
- Quelqu'un d'autre est-il présent? Si oui, la personne se présente-t-elle à vous?
- Quand vous avez fini d'explorer la pièce et de rencontrer les personnes présentes, dites merci pour votre don et prenez congé de votre guide.
- Ressortez par la porte et descendez les marches. Traversez le champ, franchissez la barrière vers le sentier et prenez le chemin du retour.

Certains praticiens du reiki sont aussi guérisseurs chamaniques ou spirituels et peuvent se connecter aisément à leurs guides. Pour ma part, je n'ai pas rencontré mon guide dans le temple, qui est toujours une grotte aux parois brutes. Cependant, quand j'étais là-bas, j'ai senti une présence derrière moi. Je sens toujours une présence qui me guide dans ma vie et je sais quand un ange est près de moi car je sens ses ailes m'envelopper comme un lourd manteau que l'on pose sur mes épaules pour me réchauffer.

Les guérisseurs ne voient pas toujours leurs guides, mais si je prodigue un soin à un ou une médium, il ou elle voit quelqu'un dans la pièce tout au long de la séance. On m'a dit que c'est un Chinois de grande taille qui se tient debout près de moi. Un jour, en recevant un soin d'une femme très sensible, elle m'a parlé d'un Sud-Américain à côté de moi, un guerrier aztèque, et m'a demandé s'il s'agissait de l'un de mes guides. Je lui ai répondu que c'était l'un de mes protecteurs.

L'ancrage

Comme je l'ai dit dans un chapitre précédent, la méditation peut provoquer un léger vertige ou une perte de repères. Il en est de même quand on travaille avec une énergie aussi puissante que le reiki. L'énergie spirituelle nous reliant au ciel et à l'univers, il faut trouver un équilibre avec une énergie terrestre. Pour ce faire, une méditation d'ancrage telle que celle que je vous présente ci-dessous peut être utile. Autre effet bénéfique, elle éliminera de votre cœur et de votre esprit toute angoisse et agitation.



Méditation d'ancrage

Asseyez-vous sur une chaise confortable dans un lieu où vous ne serez pas dérangé. Il n'y a pas de position spécifique des mains, il suffit que vous soyez à l'aise.

- Fermez les yeux et détendez-vous.
- Respirez régulièrement et concentrez-vous sur cette respiration régulière.

Conseils



Pour vous ancrer dans la terre, vous pouvez aussi marcher au grand air, surtout dans une zone pleine de verdure, au bord d'un lac ou de la mer. Si possible, marchez pieds nus au moins un moment, en veillant à ne pas vous blesser et sans avoir les pieds froids ou mouillés. Si vous ne pouvez pas vous promener, cueillez quelques feuilles d'arbre et gardez-les dans les mains, mais n'oubliez pas de remercier l'arbre de vous avoir permis de cueillir ses feuilles.

- Une fois détendu, prenez conscience de vos pieds sur le sol et imaginez qu'ils ont des racines. Imaginez que ces racines s'enfoncent dans le sol.
- Laissez ces racines s'enfoncer plus loin et rejoindre le centre de la terre.
- Imaginez que le bas de votre dos s'étire vers le bas jusqu'à rejoindre également le centre de la terre.
- Laissez vos ennuis et vos peurs glisser le long de ces racines pour emporter vos tourments dans la terre purificatrice.
- Laissez l'amour et la positivité remonter de la terre, par les racines, jusqu'à votre âme et votre cœur.
- Revenez peu à peu au monde et rouvrez les yeux.

Buvez un verre d'eau et flânez un peu. Ne reprenez pas tout de suite le travail. Prenez le temps d'émerger.





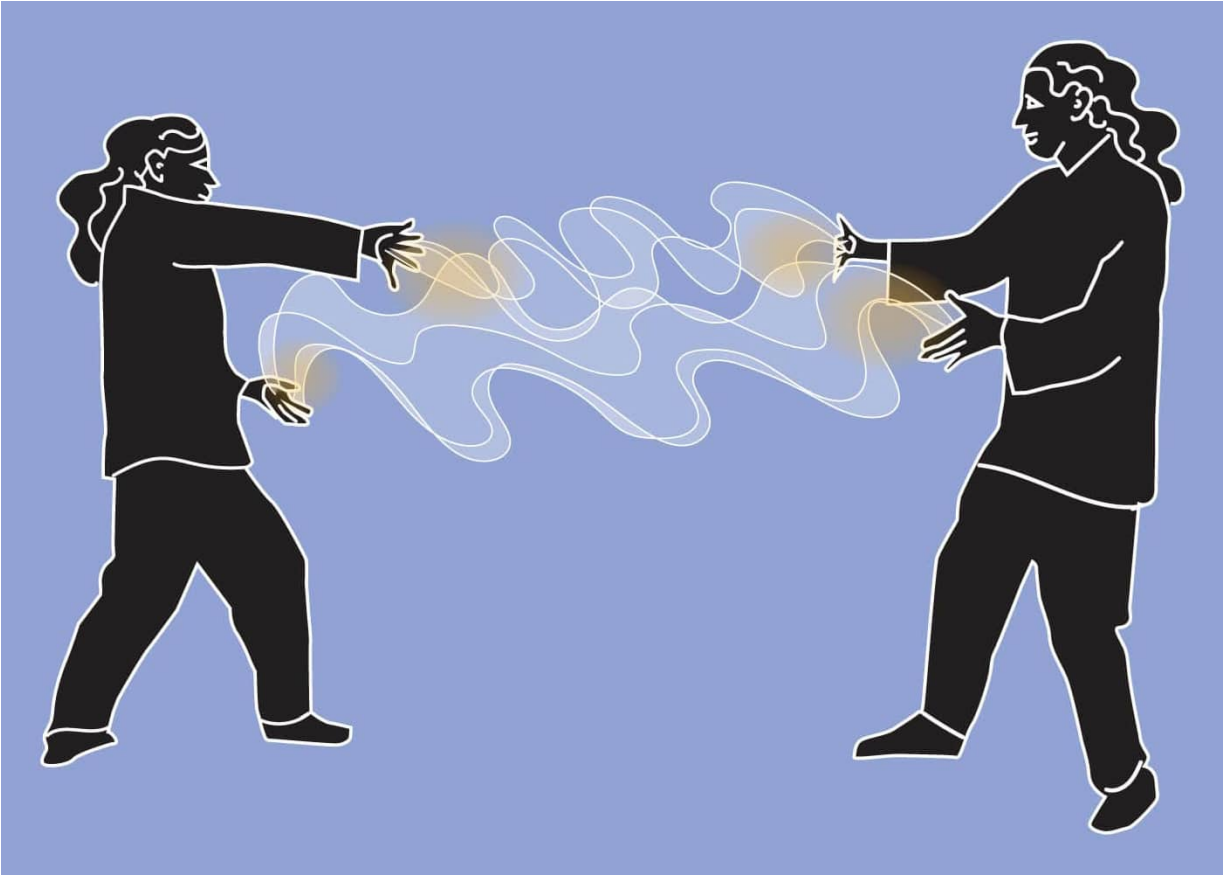
11

LE SOIN AU-DELÀ DU TEMPS ET DE L'ESPACE

Dans le domaine universel de l'énergie, nous sommes tous connectés et la séparation est une illusion. Si nous semblons être individuels, nous faisons partie d'un être céleste plus vaste, Dieu ou être suprême, quel que soit le nom qu'on lui donne. C'est notre ego qui nous porte à croire que l'on est individuel.

Nombreux sont ceux qui croient que quand un certain nombre d'êtres prennent conscience de quelque chose, cette nouvelle conscience peut se communiquer d'un esprit à un autre grâce au champ énergétique universel. D'une étude scientifique menée sur les macaques, sur l'île japonaise de Koshima en 1952 est née la théorie du centième singe. Les chercheurs ont observé que certains jeunes sujets lavaient leurs pommes de terre avant de les manger, un comportement qui se répandit au sein de la jeune génération de singes. Lorsqu'il atteignit le centième singe, ce comportement se serait étendu aux îles voisines malgré l'absence de contact physique avec les autres groupes.

Ce type de communication peut-il expliquer comment les civilisations antiques d'Égypte et d'Amérique précolombienne ont construit des pyramides similaires bien avant les explorations?

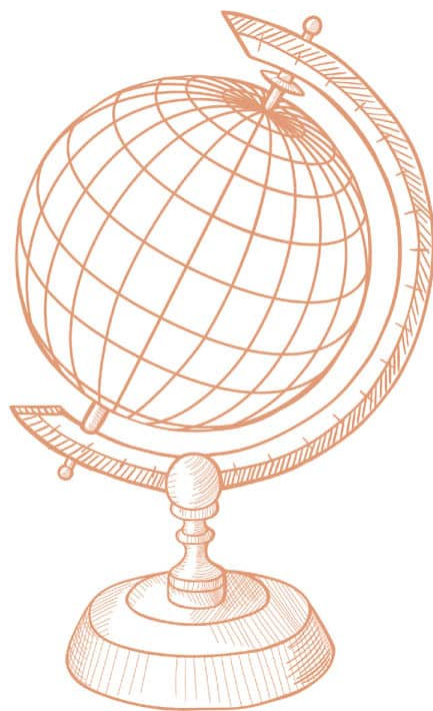


Le soin à distance

Les citations « Aime ton prochain comme toi-même » ou « Ne fais pas aux autres ce que tu ne voudrais pas qu'on te fasse » sont peut-être une façon de nous dire que nous ne sommes qu'un. C'est grâce à l'aspect interconnecté du champ énergétique universel que le reiki parvient à soigner à distance. La capacité à projeter instantanément un soin vers un patient ou une situation partout dans le monde est plus importante que jamais. Presque chaque semaine, on me demande un soin à distance. Au sein d'un groupe spirituel, nous nous arrangeons pour projeter un soin au même moment, à une date donnée car vingt personnes s'adressant au même patient amplifient l'énergie déployée.

Certaines pensées s'attardent plus ou moins en nous ou les autres, des pensées susceptibles de modifier l'avenir. Ce sont des graines qui trouvent un sol fertile dans notre esprit et celui des autres. Ce sont ces pensées qui prennent une forme spirituelle dans notre âme et notre corps. Quand la pensée prend vie, elle ne peut mourir et nous qui lui donnons la vie sommes responsables du résultat. Chacune de ces pensées peut faire le bien ou le mal. La pensée négative est comme un virus. Quand elle trouve un hôte, elle prend forme et se manifeste pour transformer la pensée en action. Évitions les pensées négatives. Il vaut mieux dire que l'on n'aime pas quelque chose que de parler de haine. Heureusement, les pensées positives nous permettent d'adresser une énergie de guérison à l'univers, quelle que soit la distance.

La Bible recèle l'un des cas les plus connus de soin à distance : le miracle du Christ qui guérit le fils d'un officier romain et le serviteur d'un centurion. Le centurion avait foi en lui et savait qu'il n'était pas nécessaire qu'il vienne chez lui voir le serviteur souffrant. Sa parole suffisait à soigner.



En Angleterre, l'un des guérisseurs les plus célèbres fut Harry Edwards (1893–1976). Ce guérisseur spirituel par apposition des mains fit un jour une démonstration publique au royal Albert Hall, à Londres, en présence de six mille spectateurs. Dans son sanctuaire, il recevait par semaine entre neuf et onze mille lettres de demandes de soins à distance.

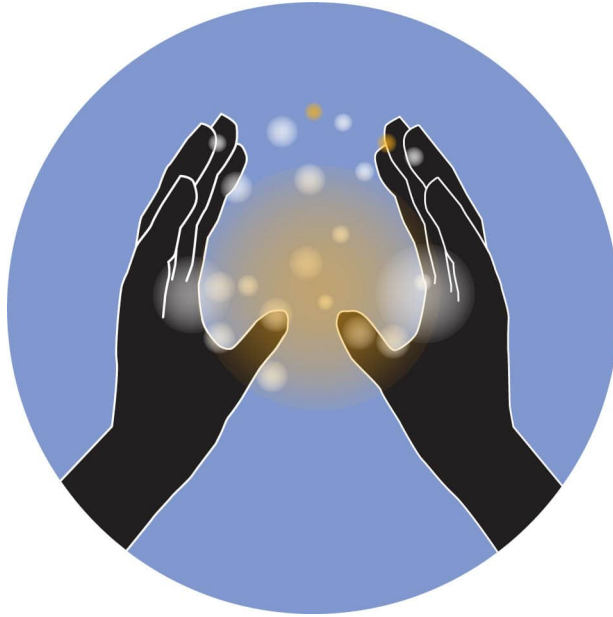
Le saviez-vous?



Certains croient que le pouvoir de l'amour, une énergie en soi, vibre et affecte chaque cellule de notre corps. Le fréquence de l'amour peut être ressentie et engendre une poussée immédiate d'hormones telles que l'ocytocine, les endorphines et les antioxydants qui protègent les cellules.

La meilleure façon de prodiguer un soin à distance est de fixer une heure précise. Pour ma part, je le fais à 21 heures, quand les tâches de la journée sont terminées et que les gens peuvent se détendre et s'ouvrir au soin. Il est préférable que les conditions soient les mêmes pour le praticien et le patient. J'allume une bougie, je tamise la lumière et je mets une musique douce en

conseillant à mon patient d'en faire autant. Il n'est pas rare que le patient s'endorme durant le soin, ce qui n'est pas un problème. Comme avec l'apposition des mains, c'est l'intention de guérir qui compte.



Avoir une photographie de la personne à soigner est utile, ainsi qu'une description des symptômes, mais son nom seul peut suffire. La plupart des praticiens du reiki ont une peluche, un ours, par exemple, qui représente le patient et qui lui permet de se concentrer sur les parties du corps à soigner.



On me demande parfois s'il est indispensable que le patient soigné à distance en soit informé. Ce n'est pas obligatoire, d'autant que ce sont parfois des bébés ou de très jeunes enfants, une personne dans le coma ou un malade d'Alzheimer. Grâce à Internet et aux réseaux sociaux, les communications sont instantanées. C'est un moyen idéal pour un soin prodigué à un patient dans un état grave.

Un animal ne sait pas qui lui envoie un soin, mais il appréciera le résultat. J'ai parfois soigné des chiens ou des chats en présentiel. Quand un chat sent que le soin est suffisant, il s'en va. Un chien, en revanche, est plus nonchalant et s'attarde volontiers. Si vous devez soigner un cheval, approchez-le toujours par-devant, lentement, car les chevaux sont très sensibles au reiki.

Un soin reiki à distance est similaire à un soin en présentiel mais il dure moins longtemps. Commencez par l'intention en invitant votre ange gardien, vos guides de guérison et les maîtres reiki passés à la séance.

Invitez aussi l'ange gardien et les guides du patient. Dessinez les symboles reiki dans l'air et répétez trois fois le mantra de chaque symbole.



UNE ANECDOTE PERSONNELLE



Un mercredi matin où j'avais un cours de Tai-Chi avec mon amie Angie, également maître reiki, j'ai soudain senti mon énergie reiki circuler en direction d'Angie qui se tenait à côté de moi. À la fin de la leçon, elle m'a raconté que, pendant le cours, elle s'était rappelée qu'elle devait envoyer un soin à son beau-frère qui assistait à un enterrement. Il nous arrive de travailler ensemble. Quand elle s'est ouverte pour envoyer ce soin, mon énergie s'est automatiquement reliée à la sienne. Ce soir-là, Angie demanda à sa sœur comment s'étaient déroulées les funérailles. Tout s'était bien passé mais, à un moment donné, le beau-frère avait dû enlever sa veste car il avait trop chaud . . .

Le symbole Hon-Sha-Ze-Sho-Nen est celui du soin à distance et se traduit par « ni passé, ni présent, ni avenir ». Le temps et l'espace n'existent pas. Tout n'est qu'un et maintenant.

Effectuez le soin qui convient à l'état du patient. Ensuite, remerciez tous les maîtres reiki, guides et anges gardiens et concluez le soin par le symbole du pouvoir. Détachez-vous en faisant le geste de la coupure devant votre corps, avec les deux mains.



Gardez à l'esprit que les choses ne se déroulent pas toujours comme on l'espérait. En tant que guérisseur, il faut admettre l'existence de forces qui nous sont supérieures et accepter ce que l'univers nous impose. Parfois, au

début du chemin, on est pris de doutes car un patient ne se sent pas mieux ou est décédé. N'oubliez pas que nous ne sommes que le canal d'une guérison, sans garantie absolue de réussite.

Réparer le passé et l'avenir

Comme la distance, le temps n'est qu'une illusion. On assume que le passé est derrière nous et l'avenir devant nous. Grâce à notre esprit, on peut voyager en avant ou en arrière. Il y a deux façons de voir les choses : on peut imaginer le passé, le présent et l'avenir comme trois voies de chemin de fer parallèles, ce qui signifie que l'on peut passer d'une voie à l'autre car tout se passe en même temps. Cela expliquerait les phénomènes de déjà-vu.



À la façon de visualiser le passé et l'avenir : imaginez que vous marchez sur un chemin. Vous voyez ce qui est juste devant vous et ce qui est derrière vous. Imaginez à présent que vous êtes dans un ballon à air chaud au-dessus du chemin. Plus vous montez, plus vous voyez loin sur le chemin, en avant et en arrière. S'il y a un problème au-devant, il est possible de faire un détour pour l'éviter.

La plupart des gens connaissent la notion de karma : toute énergie négative émise par la pensée, la parole ou les actes vous revient tôt ou tard. C'est aussi valable pour l'énergie positive. Pour recevoir le bonheur, la paix, l'amour et l'amitié, il faut être heureux, paisible, aimant et fidèle en amitié envers autrui. Le karma nous montre que notre comportement passé peut affecter profondément le moment présent. Si nous avons fait du mal à quelqu'un par le passé, nous n'en sommes pas toujours conscients.

Heureusement, le reiki permet de réparer les épreuves passées ou récentes. Il n'est pas nécessaire de connaître les détails d'un acte pour demander pardon. Il suffit d'avoir des regrets sincères. « Pardonne-nous nos offenses comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont offensés », dit la prière.

Réparer le passé

On peut s'attarder à longueur de journée sur le mal que nous avons fait par le passé et encore aujourd'hui, mais il vaut mieux penser à la lumière du monde qui illumine les lieux les plus sombres. Quand on ouvre une boîte dans une pièce éclairée, la pénombre s'efface face à la lumière.

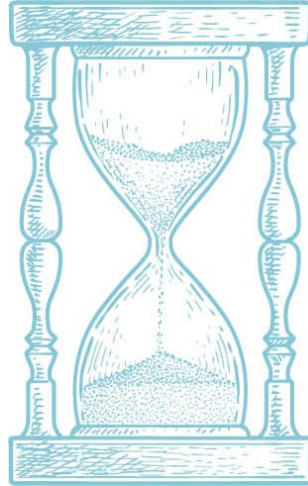
UNE PRÉMONITION PRÉSIDENTIELLE



On raconte que le président Abraham Lincoln a rêvé de sa propre mort avant d'être assassiné le 14 avril 1865. Il aurait confié les détails de son rêve à un petit groupe de personnes, dont son épouse. Dans ce rêve, il entra dans l'East Room de la Maison Blanche et trouvait un cadavre gardé par des soldats et entouré d'une foule de personnes endeuillées. Quand il demanda à un soldat qui était mort, celui-ci lui répondit: « C'est le président. On l'a assassiné. »

Apprendre à se débarrasser de son passé est un aspect essentiel de la guérison. Imaginez que vous puissiez vous rappeler le moindre acte, bon ou mauvais, de vos vies antérieures. Le fardeau de ces souvenirs vous empêcherait sans doute de vous lever le matin. Tout souvenir chargé de colère et de regret dont on ne se défait pas est comme un boulet que l'on traîne partout avec soi. Lâchez-le et vous serez heureux. La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible de s'en débarrasser. Il n'y a rien à gagner à s'accrocher à ses regrets.

En réparant le passé, on affronte une dernière fois une situation, puis on peut la lâcher définitivement. Les adultes gardent des souvenirs de leur période de formation. La maltraitance subie par un enfant, la tromperie d'un conjoint peut affecter les relations dans le présent. Il est néfaste de détruire les autres à cause d'une seule personne nous ayant fait du tort. Si la situation se reproduit, c'est peut-être que vous êtes attiré par un certain profil de personnes à cause d'un traumatisme. Le reiki peut régler ces problèmes et changer votre regard.



Il n'existe pas de soin général pour tous les actes passés. Il faut se défaire de chaque pierre que l'on porte dans son sac.

N'oubliez pas qu'il ne faut pas seulement guérir les situations négatives subies. Il faut demander pardon pour le mal fait à autrui. Tous les événements traumatiques du passé n'impliquent pas une autre personne. Vous avez peut-être survécu à un accident, une noyade ou une maladie infantile par exemple, voire le décès d'un parent.

Il n'est pas toujours facile d'identifier l'origine d'une souffrance. La solution est de prendre un stylo et une feuille de papier, de penser à sa petite enfance et d'avancer vers le présent.

- Comment vous sentiez-vous en grandissant?
- Y avait-il beaucoup d'amour dans votre foyer?
- Et votre scolarité? Étiez-vous heureux ou harcelé?
- Aimiez-vous votre premier emploi?
- Comment étaient vos premières relations amoureuses?



Et ainsi de suite.

Quand on veut réparer le passé, une seule émotion forte ressort généralement. J'ai soigné une personne dont le père battait sa femme sans merci. Elle avait une peur bleue de son père. Quand il est mort, elle le détestait encore. Elle a gardé cette haine à l'âge adulte, au détriment de sa santé. Il n'est pas facile de l'inciter à pardonner à son père et elle travaille toujours sur cette question. Pardonner, ce n'est pas accepter ce que l'on a subi, mais c'est une façon de veiller à ce que le mal subi n'affecte pas notre croissance spirituelle.

Le symbole de soin à distance nous connecte aussi avec le passé et l'avenir. En utilisant ce symbole, on peut le considérer comme un pont vers le passé ou l'avenir. Pour réparer le passé, il faut réaliser un soin classique au départ, avec tous les symboles. Quand vous êtes prêt à commencer, demandez au patient de se concentrer et de visualiser l'événement qui doit être réparé. Il n'est pas obligé de vous raconter ce dont il s'agit. Dessinez le symbole de soin à distance au-dessus de lui, avec la paume, et placez le symbole dans le cœur du patient. Ensuite, dessinez le symbole mental et émotionnel et répétez le processus. Imaginez une lumière blanche et vive qui pénètre le chakra du cœur et chasse toute énergie négative. Quand vous aurez appliqué le reiki au problème du passé, il faudra donner un soin reiki complet au patient. Parfois, plusieurs séances sont nécessaires pour chasser un problème.

Le saviez-vous?



On peut aussi projeter un soin à une incarnation antérieure (la vôtre ou celle d'un patient).

Réparer l'avenir

Pour projeter un soin dans l'avenir, le protocole est le même que pour le passé. Vous vous demandez peut-être comment l'on peut agir sur quelque chose qui n'est pas encore arrivé. Nous savons tous que nous mourrons un jour. Cela peut être un point de départ. On peut aussi s'envoyer du reiki à soi-même avant une intervention chirurgicale, par exemple, ou un examen, un entretien d'embauche. Il suffit de visualiser l'événement et de lui envoyer une énergie de guérison.



12

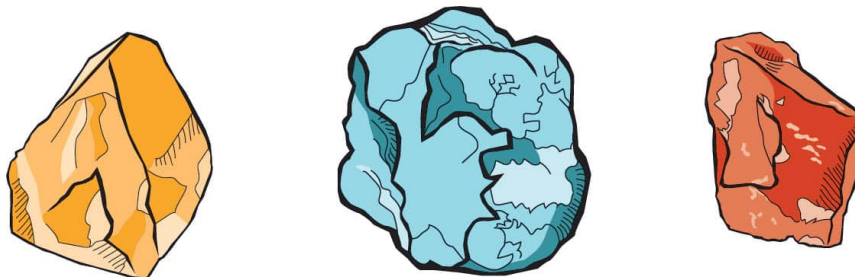
REIKI ET CRISTAUX



L'utilisation de cristaux avec le reiki est un ajout du New Age et rien n'atteste que Mikao Usui s'en soit servi lors de ses soins. Cela ne signifie pas qu'ils sont inutiles. Le « reiki de cristaux » combine les deux et renforce un succès grandissant.

Les cristaux se sont formés au fil de millions d'années et vont des pierres précieuses comme le diamant, aux pierres semi-précieuses comme l'améthyste et le quartz. Notre planète aurait 4,5 milliards d'années, née d'un nuage de gaz et de matière qui a engendré une boule de magma en fusion. Au fil de millions d'années, cette boule de magma s'est refroidie pour former la croûte terrestre. Si l'on compare la Terre à une pomme, la croûte serait sa peau fine. Le magma se déplace toujours au centre de la Terre et les plaques tectoniques flottent à la surface, dans la lithosphère, là où le magma rencontre la croûte terrestre.

Un séisme survient quand les plaques tectoniques se déplacent, ce qui peut créer des failles dans la croûte terrestre. Les volcans servent alors de soupape au magma. Les cristaux sont issus de cette lave en ébullition. Des gaz et liquides riches en minéraux et très chauds refroidissent et durcissent, formant pierres et cristaux. Les minéraux présents, ainsi que le lieu et le temps qu'il faut à la matière pour refroidir déterminent quel cristal se forme. L'aventurine naît d'un magma liquide à très haute température. En revanche, le topaze se forme quand des gaz fluorés pénètrent les roches ignées au moment où ils finissent de refroidir et de se solidifier. Le grenat apparaît très profondément quand les minéraux fondent et forment des cristaux sous une pression intense. Il faut entre 1 et 3,3 milliards d'années pour obtenir un diamant, d'où sa rareté et son prix.



Petite histoire de la lithothérapie

Les cristaux servent aux soins et à la protection contre certains maux. Ils permettent à l'énergie positive de pénétrer le corps tout en procurant une issue à l'énergie négative. La lithothérapie est une pratique très ancienne. Certaines amulettes mises au jour en Grande-Bretagne sont constituées d'une ambre de la Baltique vieille d'environ 30 000 ans. La distance parcourue par cette ambre montre l'importance accordée à ces amulettes pour les gens de cette époque. Perles, bracelets et colliers en lignite de l'ère paléolithique (Âge de pierre) furent découverts dans des tombes en Belgique et en Suisse.



Les premières références aux cristaux dans les formules magiques remontent aux Sumériens. Les Égyptiens de l'Antiquité utilisaient le lapis-lazuli, la cornaline, la turquoise, le quartz clair et l'émeraude de leurs bijoux pour obtenir santé et protection. Le lapis-lazuli était surtout porté par

les femmes des familles royales, telle Cléopâtre. Les danseuses ornaient leur nombril de rubis pour être plus sensuelles.

Dans la Chine antique, le jade était une pierre de soin prisée et elle l'est encore à ce jour. Il y a cinq mille ans, les acupuncteurs de la médecine chinoise se servaient d'aiguilles surmontées de pierres.

Choix, nettoyage et conservation des cristaux

On dit souvent que c'est le cristal qui vous choisit et non le contraire. Il est recommandé de les acheter chez un commerçant spécialisé qui saura vous conseiller car il connaît bien son sujet. Des cristaux sont aussi en vente lors des conférences corps-esprit, mais vous pouvez toujours vous rabattre sur Internet. L'inconvénient est que vous ne pourrez pas toucher les pierres pour voir si elles résonnent en vous. Préférez les sites consacrés aux cristaux et évitez ceux qui vendent des cristaux en même temps que des articles non-holistiques comme des chaussures ou des vélos.

Un cristal est comme une batterie. Il peut être nettoyé et rechargé à volonté. Après un achat, purifiez votre cristal car vous ignorez qui l'a manipulé avant vous. La méthode la plus facile est de le nettoyer sous le jet du robinet. Toutefois, certains ne supportent pas l'eau : sélénite, malachite, lapis-lazuli, fluorite, calcite, rose des sables, labradorite et halite, entre autres. Vous pouvez les passer dans de la fumée d'encens (de sauge de préférence). Les sorcières nettoient leurs pierres sous les rayons de la Lune ou les enterrent lors de la pleine lune. Placez vos cristaux sur le bord de la fenêtre, au soleil, pendant quelques heures, cela fera l'affaire, mais attention, trop de soleil peut ternir vos pierres. Autre solution, les enfouir individuellement dans du sel de mer pendant vingt-quatre heures, avant de les essuyer avec soin. Le sel est un cristal et sert depuis des siècles à la conservation. Il protège aussi de la négativité. Après le nettoyage, rechargez vos cristaux grâce à un soin reiki.

Après avoir acheté et nettoyé un cristal, il faut le ranger. Les pierres non polies s'abîment et s'effritent. Veillez à ce qu'elles ne se touchent pas, dans un coffret, par exemple. Vous pouvez acheter des pochons en velours qui sont idéaux pour le transport de vos pierres dans un sac à main. Une boîte à biscuits en métal convient aussi pour ranger les cristaux, mais veillez à placer de la mousse au fond et à envelopper chaque pierre de papier bulle. Si vous possédez une belle collection de cristaux et que vous souhaitez l'exposer, des vitrines ou des cloches en verre sont vendues en ligne.



L'utilisation des cristaux pour le reiki

Il faut d'abord comprendre les chakras, savoir quels cristaux complètent et résonnent avec chaque chakra.



Chakra	Cristal
Racine	Rubis, jaspe, obsidienne, hématite
Sacré	Calcite, cornaline, topaze foncé
Plexus solaire	Œil-de-tigre, héliodore, calcite jaune
Cœur	Quartz rose, jade
Gorge	Tourmaline bleue, topaze bleu, calcédoine
3 ^e œil	Larimar, lapis-lazuli, cyanite
Couronne	Améthyste, opale, quartz

MES CRISTAUX PRÉFÉRÉS



Pour favoriser le sommeil, je trouve que le quartz rose fait des merveilles. Tenez le cristal dans la main ou glissez-le sous votre oreiller en allant vous coucher. Les pierres se prêtent aussi à la méditation. Je prends un morceau de quartz rose dans chaque main lors d'une méditation. Placer une malachite au-dessus du chakra du 3^e œil facilite le cheminement spirituel. Le lapislazuli est efficace contre la dépression et peut être porté comme bijou. La chrysoprase encourage la fidélité dans les relations personnelles et l'amour.

Cette liste de cristaux et les chakras qui leur sont associés n'est qu'un guide préliminaire. Fiez-vous à votre instinct en choisissant vos cristaux de soin.

Il existe plusieurs façons d'utiliser les cristaux pour un soin. Placez le cristal approprié sur chaque chakra, par exemple.

Pour le chakra couronne, mettez-le au-dessus ou sur le côté de la tête. Si un cristal bouge durant le soin, remettez-le en place. S'il recommence, laissez-le.

En tant que praticien du reiki, c'est à vous de décider d'intégrer plus ou moins de cristaux dans votre protocole. Pour ma part, je pose généralement deux jaspes sanguins (héliotrope) de part et d'autre des pieds du patient afin qu'il soit bien ancré. Je demande parfois aux gens de choisir une ou deux pierres qui les attirent et ils les gardent dans les mains le temps de la séance.



Le cristal de massage (ou bâton)

Il s'agit d'un long cristal étroit, découpé ou naturellement en forme de bâton d'environ 10 à 12 centimètres, en quartz clair ou fumé. Pointu d'un côté et plat ou arrondi de l'autre, il est très utile car le praticien peut s'en servir pour un soin ciblé. Il peut concentrer son soin sur l'extrémité du cristal, qui sert alors de puissant laser vers la zone à traiter. Le cristal agit sur le champ aurique et peut réparer les fissures d'une aura. Il est important d'être bien ancré et concentré. L'ancrage peut se faire avec une agate de feu ou un jaspé sanguin au pied du guérisseur.



Conseil



Les enfants sont très attirés par les cristaux, mais ils ne doivent les manipuler que sous la surveillance d'un adulte. Il ne faudrait pas qu'ils les confondent avec des bonbons ! Ils ne doivent en aucun cas manipuler un cristal long et pointu.

Pour un soin, tenez le cristal avec l'extrémité plate ou arrondie proche de votre corps. En partant des pieds du patient, effectuez de petits mouvements circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre à 5 à 15 centimètres de son corps. Remontez lentement le long du corps jusqu'au chakra couronne. Le patient risque d'avoir des sensations étranges à cause d'une énergie négative. Voyez la pierre comme un laser (ou un sabre lumineux de *La Guerre des étoiles*). Ne l'agitez pas pour ne pas déchirer l'aura d'une personne et faire du mal.

La boule de cristal

On associe généralement la boule de cristal à la voyance, aux prédictions, mais elle a aussi des vertus thérapeutiques. Comme toute autre formation rocheuse, elle peut servir à concentrer notre attention sur le soin. Une boule en quartz rose s'y prête à merveille.

Si elle est petite, tenez-la dans une main. Sinon, posez les deux mains dessus ou à côté. Pour un soin personnel, fermez les yeux, visualisez la maladie, le lieu ou un problème à régler. Vous remarquerez bientôt l'énergie qui jaillit de la boule. Pour les soins à distance, visualisez la personne ainsi que la maladie et le lieu nécessitant le soin.



La grille de cristaux reiki

Une grille de cristaux reiki sert à envoyer un soin continu aux patients souffrant d'une longue maladie ou d'un trouble mental. Les meilleurs cristaux pour ce faire sont le quartz clair. Une pointe est nécessaire pour activer la grille. S'il existe plusieurs motifs de grille, elles sont toutes circulaires, avec un cristal central entouré d'autres cristaux.

La taille d'une grille peut varier de 15 à 30 centimètres de diamètre. Les cristaux externes doivent pointer vers le centre afin que l'énergie se concentre sur la pierre centrale. Vous pouvez disposer jusqu'à 12 cristaux externes, à intervalles réguliers. Quand ils sont en place, posez une liste de noms ou des photos des patients sous le cristal central.

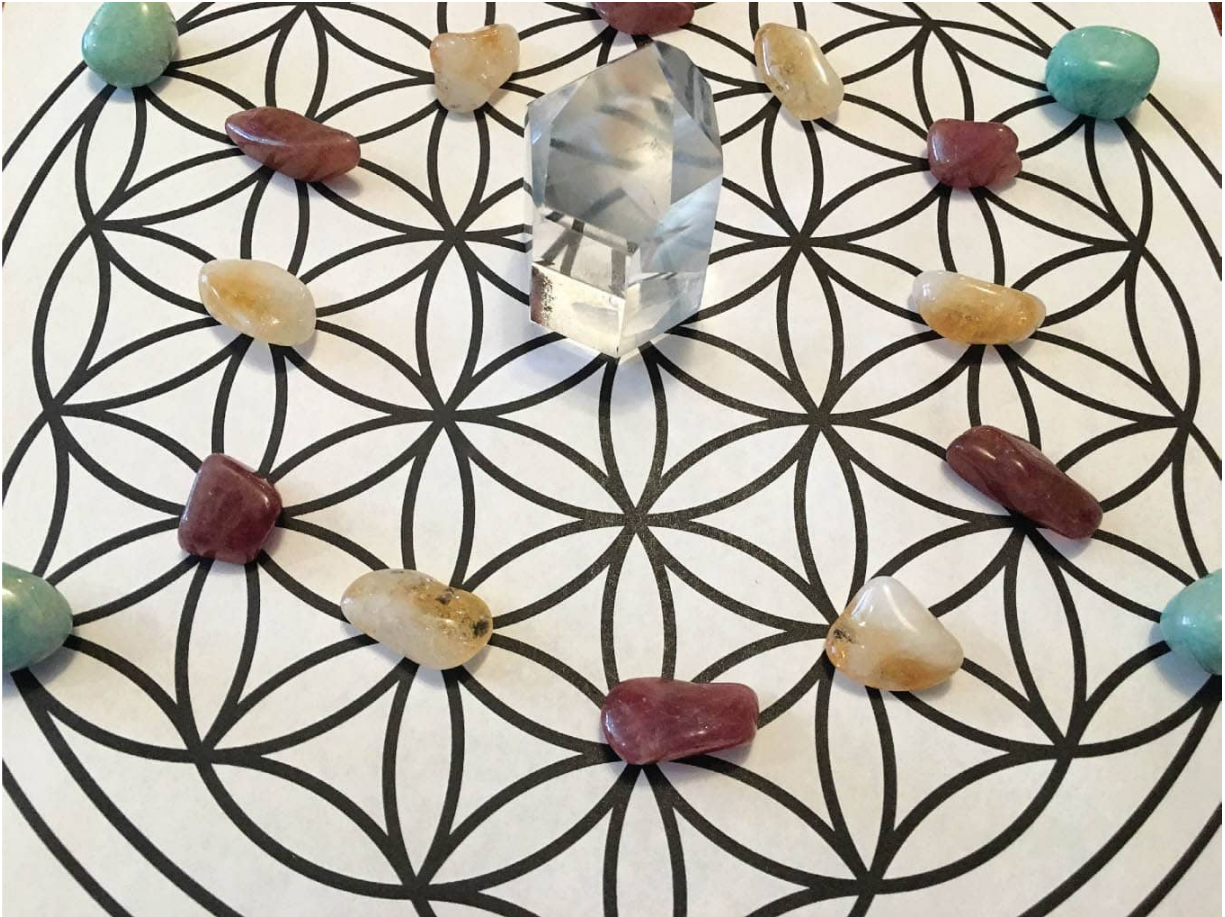


LES BIENFAITS DE L'OR



L'or n'est pas un cristal, mais il n'est pas toxique et bien toléré par le corps. Il a des propriétés antibactériennes et anti-inflammatoires. Ces vertus ont toujours été reconnues. Les Égyptiens en ingéraient pour se purifier et les Romains préparaient des cataplasmes contenant de l'or pour traiter les maladies de peau. Lors des banquets de la Renaissance à Venise, les invités finissaient leur repas par des amandes enrobées d'or pour fortifier leur cœur et se protéger contre les rhumatismes. De nos jours, certaines injections soignant l'arthrite contiennent de l'or.





Ensuite, à l'aide d'une pierre allongée, dessinez tous les symboles reiki sur la grille. Pour charger votre grille reiki, tenez la pierre dans votre main dominante et imaginez l'énergie qui circule le long de votre bras vers la pointe de la pierre. Pointez-la d'abord vers le cristal du centre, puis déplacez le rayon d'énergie vers un cristal externe et le suivant, avant de revenir au centre. Répétez le processus jusqu'à ce que tous les cristaux soient chargés. Vous pouvez réciter un mantra.

Une fois chargée, la grille projettera un soin continu. Il faut la recharger régulièrement, au moins une fois par semaine. Conservez-la sur une surface plane, un plateau ou une petite table, là où elle ne sera pas dérangée.

Un pouvoir accru

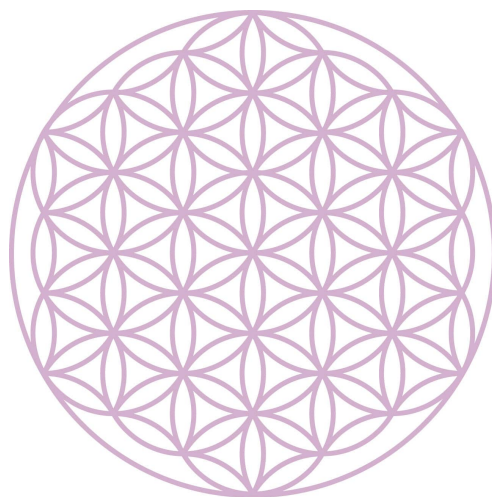
Pour intensifier le pouvoir d'une grille de cristaux, utilisez un grand nombre de pierres, mais d'une seule sorte pour éviter toute confusion. Des pierres simples comme le quartz clair ou l'améthyste sont excellentes. Vous ne trouverez pas d'exemplaires pointus ou acérés à diriger vers le centre de la grille. Voici deux motifs courants issus de l'univers de la géométrie sacrée. Le premier exemple est simple : il suffit de poser un cristal à la pointe externe de chaque « feuille » et un autre au centre.



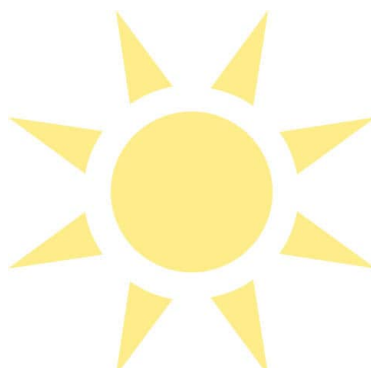
Le second est plus complexe car il comporte de nombreux cercles et arcs. Vous pouvez choisir de poser les cristaux à différents endroits du motif à votre guise. N'oubliez pas de tracer les symboles reiki pour activer le système.

Le réseau de cristaux reiki

Ce n'est autre qu'une grille de cristaux en plus grand format, créée en disposant des cristaux dans une pièce ou dans toute la maison, à l'intérieur comme à l'extérieur. Elle peut être entreposée dans les coins, sur les étagères, nichée partout où elle ne gêne personne.



Si vous souhaitiez un lieu paisible en extérieur pour méditer ou vous détendre, utilisez des galets, comme ceux que l'on ramasse sur une plage. Inspirez-vous de la forme du soleil pour placer vos galets. Asseyez-vous à l'intérieur du cercle pour disposer des pierres aux coins de chaque triangle et sur le pourtour du cercle pour trouver la paix, la protection, et le repos dont vous avez besoin. N'oubliez pas d'imaginer vos symboles reiki, surtout celui du soin à distance, pour énergiser votre réseau.



UN EXEMPLE D'UTILISATION DU RÉSEAU DE CRISTAUX



Anne avait fait une chute dans l'escalier et s'était brisé quelques os du pied. Elle avait un nerf comprimé et enflammé. La douleur la contraignait à passer le plus clair de son temps dans son fauteuil, ce dont elle commençait à se lasser, et on la comprend.

Son ami Malcolm, praticien du reiki, lui proposa d'installer un réseau reiki dans sa chambre.

Malcolm sélectionna des cristaux bleus tels que la calcédoine, le lapislazuli et la sodalite car ils sont riches en énergies de guérison et liés au chakra de la gorge. Celui-ci est associé à la planète Mercure, qui régit le système nerveux. Il se trouve qu'Anne adorait toutes ces nuances de bleu qui allaient l'aider à résonner avec les cristaux de la grille. Malcolm réunit également plusieurs quartz clairs pointus.

Il alterna les cristaux bleus et clairs tout autour de la pièce, dans les coins, sur les étagères, pour qu'ils ne se trouvent sur le chemin de personne. Il donna à Anne un long quartz clair à tenir. Il attirerait l'énergie des cristaux qui n'allait pas tarder à envahir la pièce.

Malcolm se munit d'un long quartz clair pointu et entreprit de charger chaque cristal en pointant vers eux sa baguette de guérison. Il finit en se tournant vers Anne et son quartz. Il s'assit par terre et médita en intégrant les symboles reiki de pouvoir, d'harmonie et de soin à distance. Il se concentra particulièrement sur ce dernier, qui devrait agir après la fin du soin et son départ. Il demanda à Mikao Usui et aux maîtres reiki de l'aider dans cette entreprise.

Il guida ensuite Anne lors d'une méditation de soin pour intensifier le protocole. Voici cette méditation:

MÉDITATION DE SOIN REIKI

- Fermez les yeux et détendez-vous.
- Respirez régulièrement, concentrez-vous sur votre respiration.
- Imaginez-vous flottant dans une mer chaude, au large d'une plage exotique.
- En flottant, imaginez la lumière qui descend de l'Univers.
- Elle est surtout blanche, mais tachetée de bleu clair.
- Vous êtes détendu et heureux.
- Imaginez un puissant rayon de lumière braqué sur votre pied blessé.

- Il entoure le pied et le pénètre, le parcourt pour le rafraîchir et calmer les nerfs, réparer les os et les ligaments.
- Rendez-vous lentement sur la plage. Laissez ce monde derrière vous et revenez dans la chambre.
- Rouvrez les yeux et regardez autour de vous.

Malcolm dit à Anne de glisser son cristal à côté du coussin de son fauteuil, du côté du pied blessé. Il lui tendit un verre d'eau à boire à petites gorgées. Il passa l'heure suivante à lui prodiguer un soin reiki, tandis qu'elle était assise dans son fauteuil.

Quelques jours plus tard, Malcolm rechargea le réseau depuis sa propre maison en se concentrant sur Anne et le réseau et en leur envoyant le symbole de soin à distance. Il recommença quelques jours plus tard.

LA SUITE

J'aimerais pouvoir dire que l'expérience d'Anne fut un miracle instantané après cette séance, mais ce ne fut pas vraiment le cas, même si elle était plus détendue. Le lendemain, elle remarqua que la douleur s'était atténuée et put rapidement cesser de prendre ses puissants antalgiques et les remplacer par des produits moins forts. Au fil des jours, elle alla mieux et put se remettre à préparer ses repas.

Lorsqu'elle retourna à l'hôpital pour une radio et une visite de contrôle, le médecin se dit étonné par la rapidité avec laquelle l'inflammation diminuait et les os se ressoudaient. Anne lui parla du reiki et le vit secouer la tête, abasourdi. « Cela a fonctionné, lui dit-il, mais j'avoue que je ne comprends pas comment cela fonctionne. »

Anne non plus, mais elle se réjouissait de ce succès.

The illustration features two blue hands, one at the top and one at the bottom, holding a large, glowing, translucent sphere. The hands are rendered in a simple, stylized manner with white outlines. The background is a deep black, filled with numerous small, white, star-like specks and larger, soft, glowing circles of varying sizes, creating a cosmic or ethereal atmosphere. The overall composition is centered and balanced.

13

**NETTOYAGE
D'AURA ET SOIN
CHAMANIQUE**

Avant qu'une maladie ne se manifeste dans le corps physique, elle apparaît en qu'énergie négative dans l'aura. On détecte ces énergies en scannant le corps de sa main non dominante ou avec un pendule. Quand quelqu'un est très malade ou risque de l'être, le praticien du reiki peut effectuer ce qu'on appelle un nettoyage de l'aura (ou opération psychique), protocole enseigné au niveau supérieur de l'enseignement du reiki. Durant mes années de pratique, outre mon séminaire de formation, je n'ai dû effectuer d'un seul nettoyage aurique. Je recommande d'y avoir recours uniquement quand tout le reste a échoué.



Le nettoyage peut signifier plusieurs choses. Pour certains, il s'agit d'extraire l'énergie négative du champ énergétique ou du corps ; pour d'autres, d'ôter toute pensée néfaste ayant son origine dans le passé. Cette pratique était absente de l'enseignement reiki d'origine et est apparue avec le mouvement New Age. Le nettoyage est sûr et n'est pas du tout invasif lorsqu'il est réalisé par un praticien accrédité du reiki. On peut faire un nettoyage sur soi-même.

Le nettoyage d'aura

Ce terme a remplacé celui d'opération psychique, peut-être à cause de scandales entourant certaines pratiques aux Philippines et en Amérique du Sud, avec des « guérisseurs » simulant des incisions en passant un doigt sur le corps du patient et traversant apparemment la peau sans utiliser d'instruments de chirurgie pour faire mine d'extraire des « tumeurs ». Par quelque tour de passe-passe, ces escrocs versaient en réalité du sang d'animal et des viscères de poulet glissés dans un ballon caché dans le creux de la main. Ces faux soins sont courants dans le monde, surtout à Manille ; qui compte des centaines de praticiens. Ils travaillent souvent dans des hôtels pour un prix exorbitant.

Cependant, il existe des guérisseurs compétents et honnêtes, pour la plupart issus du monde spirituel et qui ont la volonté sincère de soigner. Ces guérisseurs pratiquent le nettoyage non invasif et le soin par la transe, avec des énergies provenant directement de l'esprit. Les êtres spirituels étant plus proches, ces soins fonctionnent à un niveau plus profond sur les problèmes d'ordre émotionnel et spirituel.

On sait que l'on tombe malade à cause de blocages dans la circulation énergétique. Ces blocages peuvent être des idées ou des émotions ayant un effet néfaste sur notre bien-être. Ils peuvent être la conséquence de maltraitance lors de l'enfance ou de traumatismes actuels, voire d'événements du passé. Un blocage non traité finit par affecter les organes. Dans les cas extrêmes où le reiki ne fonctionne pas, un nettoyage de l'aura peut s'avérer nécessaire. Il dure deux heures et doit être suivi d'un soin reiki intégral.

Conseil



Face à une personne confrontée à de graves problèmes physiques ou psychologiques, il est de votre devoir de lui conseiller de consulter un médecin et de lui faire savoir que l'objectif du reiki est d'œuvrer en association avec la médecine traditionnelle et non de la remplacer.

Le protocole

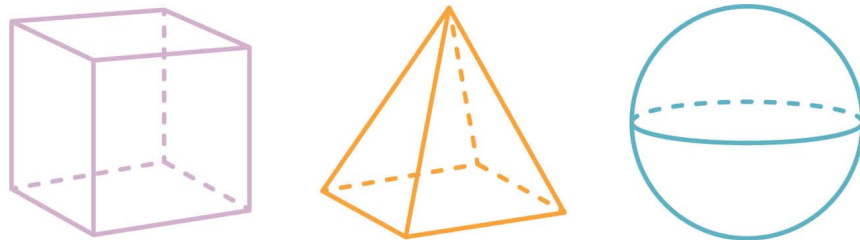
La première étape consiste à déterminer le problème pour lui donner une identité. Praticien et patient peuvent ainsi se concentrer sur la cause et la gérer. Le praticien n'a pas à connaître les détails du problème si le patient n'a pas envie d'en parler. Nous ne sommes pas des psychologues diplômés. Il suffit que le patient soit conscient du problème à régler.

Lors de l'étape suivante, vous devez trouver à quel endroit du corps réside le problème. Dans la majorité des cas, il est proche d'un organe vital. Demandez au patient de fermer les yeux et de méditer sur ce problème. Peu importe s'il est assis ou allongé.

Demandez-lui à présent: « Si l'origine du problème devait exister dans une partie de votre corps, ce serait dans laquelle? » Vous localiserez ainsi le chakra spécifique qui est affecté. En général, le patient sait situer le problème. La plupart des problèmes sont liés aux chakras inférieurs. Si le patient est en deuil, ce sera le chakra du cœur.

Le problème étant localisé, vous devez lui donner une substance en posant des questions :

- De quelle couleur est-il?
- De quelle taille?
- Est-il lourd?
- De quelle forme est-il? Carré, rond, pyramidal, pointu?
- Quelle est sa texture en surface? Lisse, rugueuse, légère, douce, dure?
- Est-il chaud ou froid?



En demandant au patient de décrire visuellement le problème, nous l'aidons à gérer le changement après le soin.

Demandez-lui s'il est prêt à lâcher complètement ce problème et à être guéri. Dites-lui que vous allez envoyer ce problème vers une puissance supérieure. Dites-lui de se concentrer sur la forme du problème et d'être disposé à le laisser partir.

La suite est un rituel complexe qui élimine l'origine du problème, mais cette capacité est réservée aux maîtres reiki ayant suivi la formation de niveau avancé

au reiki.

À l'issue du nettoyage aurique, le client doit sentir un changement de forme, de taille et de poids de l'origine du problème. En fonction de sa gravité, il faudra peut-être plus d'une séance.

Le soin chamanique

Le soin chamanique est l'une des plus anciennes techniques de guérison spirituelle. Il remonte à des millénaires, au sein de sociétés traditionnelles du monde entier. Un aspect majeur du chamanisme est le voyage chamanique dans trois royaumes très différents. Ils possèdent chacun leurs qualités et leurs habitants. Il y a le monde du haut, que l'on peut considérer comme le ciel, même si d'autres peuples ont une autre imagerie. Les chrétiens verront peut-être des saints, des anges ou le Christ alors qu'un hindou fera l'expérience de Shiva ou de Ganesh. Le monde d'en haut est un lieu de sagesse, d'amour, de guérison et de compassion. Par contraste, le monde d'en bas est celui de la Terre nourricière. On compte le peuple humain, le peuple animal, le peuple debout (arbres) et le peuple des plantes qui peuvent tous procurer sagesse et dons de guérison. Dans le monde intermédiaire, on s'approche de ce que les chrétiens nommeraient l'enfer. On y trouve douleur et maladie, pauvreté, inégalités, peste, guerres et famine. Le voyage vers ces différents mondes se fait au départ sous la surveillance d'un chamane chevronné, puis seul.



Le soin chamanique est une thérapie énergétique. Les problèmes de santé sont considérés comme liés à la perte d'énergie ou de pouvoir. Les guérisseurs appelés chamanes travaillent au rééquilibrage des énergies. Ils communiquent avec les esprits et « voyagent » vers des mondes spirituels avec l'aide de leurs propres guides. Parfois, ils rapportent un conseil pour le patient. Lors d'un soin, le chamane peut utiliser tambour, crécelle, incantations ou chants, ainsi qu'une purification sacrée qui consiste à faire brûler des plantes et de l'encens pour purifier ou bénir une zone.

Les chamanes effectuent aussi des récupérations d'âme lorsqu'une personne a une sensation de vide intérieur ou de manque et ne sait comment retrouver la normalité. La perte d'âme peut être le fruit d'un événement de la vie actuelle ou du passé. La récupération d'âme est un processus de retour de l'énergie perdue, de l'essence de soi et de ce qui est sien, de retour à soi-même. Une cérémonie de

récupération est complexe et nécessite souvent plusieurs séances, mais elle apporte un changement positif sur le plan mental, émotionnel et physique.





14

VOTRE ACTIVITÉ DE REIKI

Si vous décidez de prodiguer des soins reiki à des patients, le meilleur moyen de travailler chez soi dans un premier temps, ce qui a des avantages et des inconvénients. Vous n'aurez pas à payer le loyer et les charges d'un cabinet. Si vous êtes locataire, vérifiez si vous avez le droit de recevoir du public. Vous serez libre de vos horaires, qui seront flexibles. Certains patients qui travaillent ne sont disponibles que le soir. Toutefois, d'autres questions sont à prendre en compte :

- Votre activité impactera-t-elle votre vie familiale?
- Votre conjoint ne voit-il ou elle aucun inconvénient à ce qu'une pièce du foyer soit consacrée aux soins?
- Êtes-vous certain de ne jamais être dérangé par vos enfants, si vous en avez?
- Même question pour les animaux domestiques.
- Choisissez vos heures en fonction des plages de tranquillité et de silence du foyer.
- L'endroit choisi ne doit servir que pour les soins. Ne laissez pas d'autres membres de la famille s'en servir même si c'est un lieu agréable pour les devoirs ou les jeux.
- Les seuls appareils électriques de la pièce doivent être une lampe et un lecteur de CD.
- La pièce doit être bien ventilée, la température pas trop élevée, dans un décor neutre. Elle ne doit pas être encombrée car les énergies négatives qui se fixent au désordre.
- Vous pouvez allumer une bougie blanche si elle n'est pas parfumée, car les parfums incommode certaines personnes.
- Ne jouez que de la musique spécialement composée pour le reiki, avec des morceaux d'au moins cinq minutes, pour savoir quand changer de position des mains.
- Pensez aux transports et aux places de stationnement disponibles à proximité. Votre maison est-elle desservie par les transports en commun?
- Soyez attentif à votre haleine et aux odeurs éventuelles. Évitez aussi les parfums puissants.
- Utilisez tous les moyens de publicité disponibles, cartes de visite, brochures, affichettes, participations à des salons, des événements caritatifs.



Avant l'arrivée de votre patient, prenez le temps de vous détendre. Personnellement, j'invite mon ange gardien et mes guides à participer au soin. Si ce n'est pas encore fait, je dispose les symboles reiki dans la pièce. Lorsque le client est là, je discute un peu avec lui ou elle pour savoir comment il se sent et s'il souhaite que je traite un problème spécifique. Il n'est pas rare qu'un patient vienne pour un mal de dos et découvre que le problème est ailleurs.

S'il s'agit du premier soin du client, créez son dossier. Vous avez le devoir de respecter sa vie privée et de garder votre fichier dans un lieu fermé. Un dossier qui ne sert plus doit être détruit.



Un dossier type de patient

- Date
- Nom
- Adresse
- Numéro de téléphone
- Adresse électronique
- Coordonnées d'une personne à contacter en cas d'urgence
- Traitements suivis et posologie
- Coordonnées du médecin traitant
- Le client a-t-il déjà suivi un soin reiki?
- Résumé des motivations du patient

Avertissement préalable et décharge

Outre la création d'un dossier, il est indispensable de faire lire, dater et signer par le patient une décharge de responsabilité telle que celle-ci :

« Le soin et la médecine sont deux activités distinctes. Le reiki est une forme de thérapie mais pas une spécialité médicale. Le reiki est un complément et ne remplace en rien les traitements médicaux. En cas de maladie grave, il faut toujours consulter un médecin.

Un praticien du reiki n'émet jamais de diagnostic ou d'avis médical. Il ne prescrit aucun traitement ou médicament. Il n'intervient jamais sur les traitements en cours prescrits par un médecin. Je ferai de mon mieux pour vous aider mais je ne puis vous garantir un résultat positif.

En tant que patient, vous serez traité avec respect et intégrité. Le secret et la discrétion sont des principes fondamentaux du reiki. Vos données personnelles ne seront jamais divulguées, que ce soit pendant le traitement ou pendant les sept années suivantes. »

Le patient signe le document pour attester de sa compréhension et son approbation des termes. Il déclare ainsi accepter le soin. Quand le client est prêt, offrez-lui un verre d'eau. Après les premiers échanges, expliquez-lui ce qu'est le reiki, que le soin est non intrusif et qu'il n'aura pas à enlever ses vêtements et ses lunettes. Lorsqu'il est allongé sur la table de soin, couvrez-le d'une couverture. Il n'est pas rare qu'un patient s'endorme durant le soin.

Tamisez la lumière et mettez une musique de soin, puis demandez au patient de fermer les yeux. Respirez profondément et chassez toute pensée de votre esprit. Écouter de la musique aide à dégager l'esprit. Expliquez qu'il ne se passera rien pendant quelques minutes le temps que vous vous connectiez à ses énergies et que vous établissiez vos intentions.

Au bout de quelques séances avec un patient, il saura à quoi s'attendre et vous pourrez réduire le temps du rendez-vous.

Honoraires

La question de la rémunération fait débat. Pour certains, puisque nous recevons l'énergie de guérison de l'Univers, nous devrions donner nos soins gratuitement. D'autres considèrent que si le reiki est gratuit, les patients n'apprécieront pas sa valeur. Le praticien doit être honoré pour son temps et ses services. De plus, si le reiki est votre unique activité, il faut que vous gagniez votre vie afin de poursuivre votre activité.

INTERPRÉTATION DE LA POSTURE



Une personne aux épaules voûtées exprime des signes de stress, mais si elle est penchée en avant, cela peut être de la colère. Une posture fermée indique qu'elle cherche à cacher une partie de son corps ayant subi un traumatisme. Elle peut tenter de se protéger en croisant les jambes ou en posant les mains sur son ventre. Une femme posera son sac sur ses genoux pour protéger son chakra racine ou sacré. Elle portera ses mains à sa gorge en parlant. Une posture alanguie dénote un épuisement. Des mains détendues indiquent de l'assurance alors que les doigts croisés sont signes de stress ou de colère.

MESDAMES

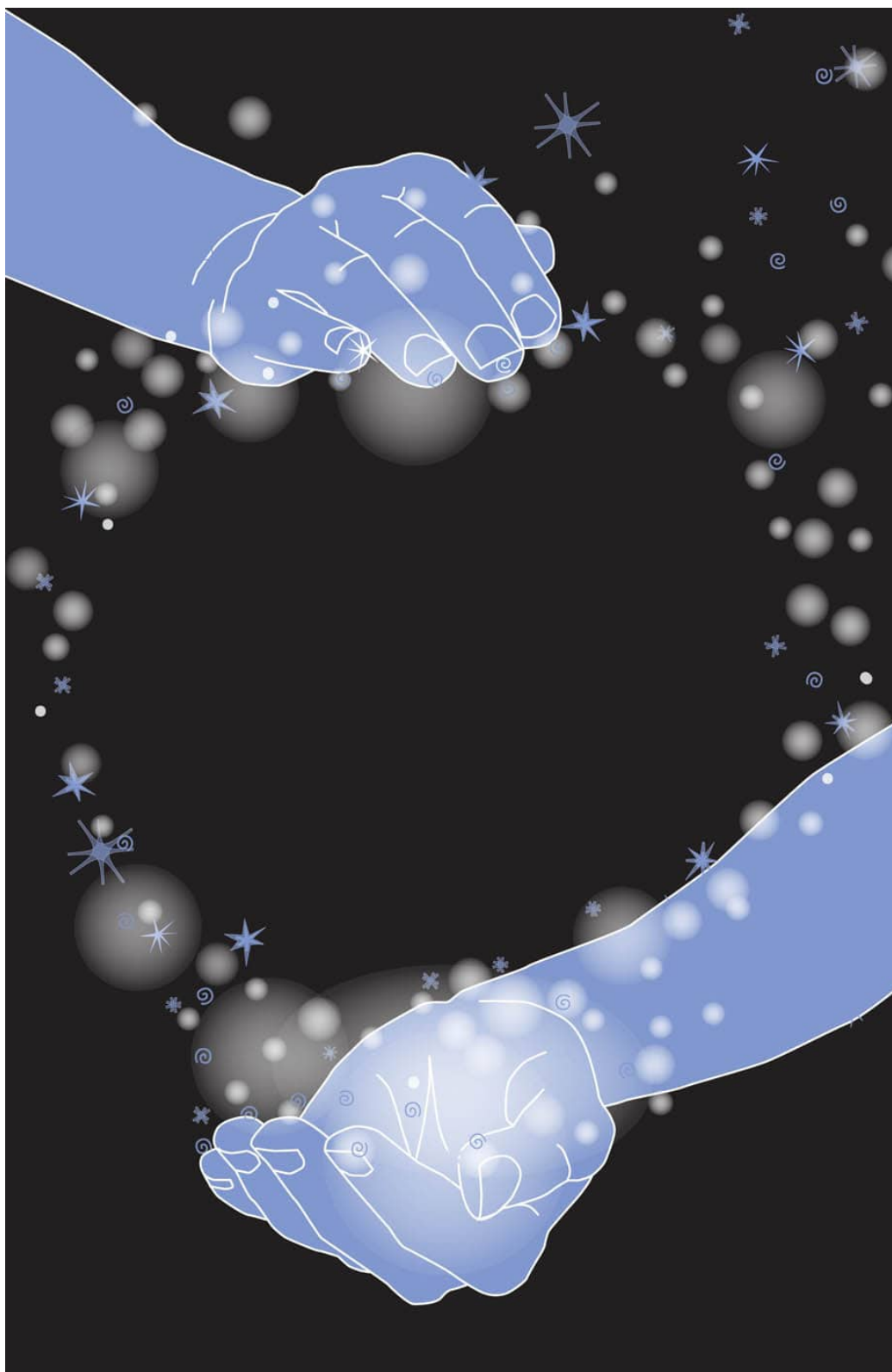


Si vous travaillez à la maison, ne recevez des patients de sexe masculin qu'en présence de votre famille. Si vous officiez dans un cabinet, faites en sorte qu'il y ait d'autres personnes dans les parages et ne recevez un homme que si quelqu'un peut vous entendre appeler à l'aide. Ne publiez pas d'annonces dans la presse. Présentez vos services lors des salons de thérapies spirituelles et par le bouche-à-oreille.



Les praticiens des thérapies spirituelles ont souvent consacré beaucoup de temps et d'argent à leur formation. Ils doivent aussi investir pour installer leur cabinet et l'équiper. Selon moi, la rémunération n'est qu'une juste contrepartie nécessaire aux soins reiki. Pour savoir combien facturer une séance, fiez-vous aux tarifs pratiqués dans votre quartier.





CONCLUSION



Il ne fait aucun doute que le reiki est une forme de thérapie à la fois énergétique et spirituelle. Il semble d'ailleurs s'orienter dans deux directions. Certains praticiens embrassent toutes les méthodes de soin New Age : cristaux, anges, reiki arc-en-ciel ou blanche colombe. D'autres pratiquent un reiki spirituel qui met l'emphasis sur la façon de vivre du praticien, qui adhère strictement aux principes du reiki (reiki du feu sacré ou Karuna, par exemple). Le soin commence dans l'esprit. Si vous êtes attiré par le reiki des cristaux ou du feu sacré, vous y arriverez car tout provient de la même source divine.

Comme je l'explique au début de ce livre, j'ignorais tout du reiki ou des soins énergétiques avant la maladie de ma femme. Cette épreuve m'a mené sur une voie inattendue et m'a offert une vie plus intéressante et pleine de sens, différente de la retraite que j'imaginais. N'oubliez pas que le reiki est un voyage spirituel qui risque de vous réserver bien des surprises.

Bonne chance sur la voie du reiki !



À PROPOS DE L'AUTEUR

Après une longue carrière dans la Royal Navy britannique, pleine de voyages et de découvertes d'autres cultures et croyances, Des Hynes a découvert le reiki quand sa femme Viv a dû affronter un cancer. Le reiki l'a aidée à mieux vivre ses traitements, une expérience qui incita Des à suivre une formation pour se retrouver maître-enseignant du reiki Usui du feu sacré.

Il s'est ensuite intéressé aux thérapies énergétiques dans leur ensemble pour voir comment le corps et l'esprit pouvaient fonctionner ensemble. Selon lui, l'esprit joue un grand rôle dans la santé, et il est persuadé que les équipements électroniques, les lignes électriques et antennes-relais contribuent à certaines maladies modernes.

CRÉDITS PHOTOGRAPHIQUES

Illustrations de couverture : cadre © painter/Shutterstock ; texture d'arrière-plan Andrius_Saz/Shutterstock ; étoiles d'arrière-plan © Roman Sotola/Shutterstock ; bulle © Saibarakova Ilona/Shutterstock ; mains © Adamskyistudio.

Illustrations des cartes : recto : Terry Marks ; verso, cadre © painter/Shutterstock ; texture d'arrière-plan © Andrius_Saz/Shutterstock.

Illustrations intérieures : Terry Marks, sauf :

1, 3 (étoiles) © Roman Sotola/Shutterstock ; 9, 70, 107, 132 (bas) © Bodor Tivadar/Shutterstock ; 10 © filkusto/Shutterstock ; 11, 106 © MoreVector/Shutterstock ; 13 © QueenAnn5/Shutterstock ; 17 © mTaira/Shutterstock ; 19 © Fouaddesigns/Shutterstock ; 30 © MicroOne/Shutterstock ; 31 © intueri/Shutterstock ; 33 © aninata/Shutterstock ; 38 © Alex Mosiichuk/Shutterstock ; 45 © yokunen/Shutterstock ; 46, 47 © Vector FX/Shutterstock ; 48 (haut) © Lesha Petrick/Shutterstock ; 49, 50, 132 (haut) © Olga Griga/Shutterstock ; 54 © Elchin Jafarli/Shutterstock ; 60 © Victor Brave/Shutterstock ; 61 © Sohn Gottes/Shutterstock ; 62 © Morphart Creation/Shutterstock ; 63 © Gallinago_media/Shutterstock ; 66 © Pavel K/Shutterstock ; 67 © vectortatu/ Shutterstock ; 68 © Elartico/Shutterstock ; 69 © RetroClipArt/Shutterstock ; 71 © PRATEEP PATTAMAPRANEE/Shutterstock ; 72 © Gorbash Varvara/ Shutterstock ; 74 © Fourleaflover/Shutterstock ; 88, 89, 90, 91 © Olga Guitere/ Shutterstock ; 94 © Aon Celtic Art/Shutterstock ; 102 © Daria Chupinina/ Shutterstock ; 104 (haut) © aekikuis/Shutterstock ; 104 (bas) © andrey oleynik ; 108 © Sentavio ; 115 © vvoe/Shutterstock ; 117 © Petya Stoycheva/ Shutterstock ; 119 © The Crystal Girl/Shutterstock ; 120 © elfinadesign/ Shutterstock ; 127 © robuart/Shutterstock ; 128 © graphicsdunia4you/ Shutterstock ; 129 © zhekakopylov/Shutterstock ; 112, 113, 116 © Nikki Zalewski/Shutterstock ; 114 (citrine), 118 (haut) © J. Palys/Shutterstock ; 114 (quartz) © Albert Russ/Shutterstock ; 114 (tanzanite) © PNSJ88/Shutterstock ; 118 (bas) © Roman

Bodnarchuk/Shutterstock ; 121 (bas) © Raura7/ Shutterstock ; 121 (haut),
125 © Susko Vadzim/Shutterstock.

INDEX

3^e œil, aura, [90–91](#)

3^e œil, chakra, [56](#), [81](#), [83–84](#), [114](#), [115](#)

Amour, [80](#), [82](#)

Ancrage, extérieur, [99](#)

Ancrage, méditation, [98–99](#)

Anecdotes personnelles, [51](#), [63](#), [96](#), [105](#)

Anges et guides, [93–99](#)

 anecdote personnelle, [96](#)

 caractéristiques et fonctions, [93](#)

 méditation d’ancrage et, [98–99](#)

 méditation pour rencontrer son guide, [96–98](#)

 nom des anges, [94](#)

 reiki, [95](#)

Animaux, bienveillance envers, [70–71](#)

Animaux, soin, [62–63](#)

Anxiété, maladie et, [20–21](#)

Auras, [87–91](#)

 3^e œil, aura, [90–91](#)

 ce qu’elle est et ce qu’elle indique, [87](#)

 corps atmique, [91](#)

 corps causal ou mental supérieur, [90](#)

 corps émotionnel, [89–90](#)

 corps éthérique, [89](#)

 corps mental inférieur, [90](#)

 corps physique, [89](#)

 couleurs, [87](#)

 extension du corps physique, [91](#)

 halo et, [87](#)

 nettoyage, [125–128](#)

 photographie, [88](#)

Avec ou sans les mains, [54](#)

Bienfaits des soins holistiques, [8–9](#)

Bouddhisme, reiki et, [13](#), [15–16](#)

Bienveillance envers les êtres vivants, [70–71](#)

Cabinet, monter son, [131–135](#)

Canal de fermeture du reiki, [31](#)

Cancer, reiki et, [7–8](#), [14](#), [51](#)

Chakras, [77–85](#). Voir aussi Chakras spécifiques

- à propos ; généralités, [77–78](#)
- auto-soin et, [39–43](#)
- canaux énergétiques et, [85](#)
- cristaux associés à, [114–115](#). Voir aussi Cristaux
- fonctions de, [79–84](#)
- harmonisations et, [30–31](#)
- incantations, harmonisation, [31](#)
- inférieur, [81](#)
- nadis et, [85](#)
- noms (lieux), associations, et
- recherche des blocages, [53–54](#)
- reiki et, [78](#)
- sacré, chakra, [79–80](#)
- scan du corps et, [53](#)
- sentir le Qi et, [38](#)
- sentir, [78](#)
- supérieur, [81](#)
- tableau, [77](#)
- Chakra du 3^e œil, [83](#)
- Chimiothérapie, [7–8](#)
- Cho-Ku-Rei, [48–49](#)
- Ciel, Qi, [78](#)
- Ciel, soin chamanique et, [128–129](#)
- Clore le soin, [60–61](#), [105](#)
- Code d'éthique, [25](#)
- Cœur, chakra, [41](#), [49](#), [57–58](#), [78](#), [82](#), [90](#), [109](#), [114](#)
- Colère
 - abandon de, [66](#)
 - maladie et, [19–20](#)
 - posture, [134](#)
- Communication d'esprit à esprit, [99](#). Voir aussi Soin à distance
- Corps atmique, [91](#)
- Corps causal ou mental supérieur, [90](#), [91](#)
- Corps émotionnel, [89–90](#)
- Corps éthérique, [89](#)
- Corps mental inférieur, [90](#)
- Couleurs, chakras associés, [78–84](#)
- Couronne, chakra, [39](#), [55](#), [81](#), [84](#), [85](#), [91](#), [114](#), [115](#)
- Cristaux, [111–123](#)
 - associés au reiki, [114–115](#)
 - bâton (cristal de massage), [115–116](#)
 - bienfaits de l'or, [118](#)
 - boule de cristal, [117](#)
 - chakras, associations, [114–115](#)

- choix et achat, [113](#)
- conservation, [113](#)–114
- création et pouvoir de, [111](#)
- enfants et, [116](#)
- étude de cas, [122](#)–123
- généralités, [27](#)
- grille de reiki, [118](#)–120
- histoire, [112](#)
- massage, [115](#)–116
- nettoyage et rechargement, [113](#)
- préférés de l’auteur, [115](#)
- réseau de cristaux reiki, [120](#)–123

Croissant et étoile, symbole, [46](#)

Croix, symbole, [46](#)

Début d’une séance, [55](#)

Degrés reiki

- cursus, [29](#)
- délais entre deux niveaux, [45](#)
- deuxième degré (Okuden), [26](#), [74](#)–75. Voir aussi Soigner les autres
- expérience de l’auteur, [74](#)
- généralités, [23](#), [26](#)–27
- premier degré (Shoden), [26](#), [29](#)–33. Voir aussi Harmonisations
- quatrième degré (Shihan), [27](#), [74](#)–75. Voir aussi Cristaux
- troisième degré (Junshihan), [26](#), [74](#)–75. Voir aussi Soigner les autres

Deuxième ciel, [11](#)

Deuxième degré (Okuden), [26](#), [45](#)–51. Voir aussi Soigner les autres

Développement personnel. Voir Shoden (premier degré)

Éléments, associés aux chakras, [78](#)–84

Énergie, énergie de guérison (Qi, Chi ou Ki)

- auras et. Voir Auras
- bienfaits pour le praticien, [63](#)
- canaux, [85](#)
- chakras et. Voir Chakras
- Qi Gong et, [16](#)
- Qi, méditation, [72](#)–73
- réalité du reiki et, [12](#)–13
- reiki, signification et, [14](#)
- se soigner par le reiki, [39](#)–43
- sentir le Qi, [38](#). Voir Soigner par le reiki
- soin chamanique et, [98](#), [128](#)–129
- source de, [10](#)–11
- symbole, utilisation et, [50](#), [55](#). Voir aussi Symboles

troisième ciel et, [10–11](#), [95](#)
Enfants, cristaux et, [116](#)
Enfants, soin, [62](#)
Enseignant(s)
 besoin, [23–25](#)
 code d'éthique, [25](#)
 pourquoi devenir praticien, [23](#)
 trouver, [25](#)
Entraînement, [46](#)
Éthérique, corps, [89–91](#)
Éthique, [25](#)
Étoile de David, symbole, [47](#)
Êtres vivants, bienveillance, [70–71](#)

Femmes, [135](#)
Fin d'une séance, [60–61](#)

Gasshô, méditation, [35–37](#)
Gasshô, position, [35–36](#)
Gorge, chakra, [40](#), [57](#), [83](#), [90](#), [114](#), [122](#)
Grille de cristaux, [118–120](#)
Guérir le passé et l'avenir, [106–109](#)

Harmonie (Sei He Ki), symbole, [49](#)
Harmonisations
 après, expériences potentielles, [32–33](#)
 besoin d'un enseignant, [24](#)
 expérience de l'auteur, [74](#)
 expériences rapportées, [30–31](#)
 explication du processus, [29–31](#)
 généralités, [24](#), [29](#)
 incantation, [31](#)
 moment de, [31](#)
 transmission reiju à distance, [32](#)
 vertige, [33](#)
Histoire du reiki, [13–15](#)
Honnêteté en tant que principe, [69–70](#)

Ida, canal, [85](#)
Interpréter les postures, [134](#)
Isyu Guo, [16](#)

Junshihan (troisième degré), [26](#), [74–75](#)

Karuna, reiki, [74](#), [95](#)

Langage corporel, [134](#)

Maître praticien. Voir Troisième degré (Junshihan)

Maladie

origines, [19–21](#)

se soigner et, [37](#)

Marcher sans chaussures, [71](#)

Méditation

ancrage, méditation, [98–99](#)

chasser la colère, [20](#)

cristaux et, [115](#), [121](#), [122–123](#)

Dr. Usui, origines du reiki et, [14](#), [16](#)

feu sacré, [27](#), [74](#), [75](#), [95](#)

Gasshō, méditation, [35–37](#)

Karuna, reiki et, [74](#)

mantras, [14](#), [31](#), [49](#), [50–51](#), [55](#), [105](#), [119](#)

méditation reiki, [122–123](#)

purification de vingt et un jours, [29](#). Voir aussi Se soigner soi-même

nettoyage d'une pièce, [51](#)

points énergétiques, [78](#)

Qi, méditation, [72–73](#)

reiki angélique, harmonisation et, [95](#)

rencontrer son guide, méditation, [96–98](#)

Monter son cabinet, [131–135](#). Voir aussi Soigner les autres

Musique, soin, [51](#), [103](#), [131](#), [134](#). Voir Musique, méditation, [30](#)

Nadis, [85](#)

Namasté, [31](#)

Négativité, élimination, [33](#)

Nettoyage/purification

auras, [125–128](#)

cristaux, [113](#)

négativité, [33](#)

pièce de soin, [51](#)

vingt et un jours, [29](#). Voir aussi Se soigner soi-même

Okuden (deuxième degré), [26](#), [45–51](#)

Optimisme, [68–69](#)

Or, bienfaits, [118](#)

Origines psychologiques des maladies, [19–21](#)

Pendule, [53–54](#)

Pingala, canal, [85](#)

Plexus solaire, chakra, [20](#), [41](#), [58](#), [73](#), [81](#), [89](#), [114](#)

Positions, soin des autres, [55–60](#)

Possessions matérielles, réalité et, [80](#)

Pouvoir (Cho-Ku-Rei), symbole, [48–49](#)

Praticien

code d'éthique, [25](#)

monter son cabinet, [131–135](#)

motivations, [25](#)

niveaux. Voir Degrés de reiki pour enseigner, [23–25](#)

trouver un enseignant, [25](#)

Premier ciel, [11](#)

Premier degré (Shoden), [26](#), [29–33](#). Voir aussi Harmonisations

Préoccupation, abandonner, [67](#)

Principes du reiki, [65–71](#)

cinquième principe, [70–71](#)

deuxième principe, [67](#)

énonciation et utilisation, [65](#)

généralités, [65](#)

premier principe, [66](#)

quatrième principe, [69–70](#)

servir les autres et, [71](#)

troisième principe, [68–69](#)

voie centrale et, [65](#)

Qi. Voir Énergie/énergie de guérison (Ki)

Qi Gong, [16](#)

Quatrième degré (Shihan), [27](#), [75](#). voir aussi Cristaux, avenir et passé, soin, [106–109](#)

Racine, chakra, [42](#), [59](#), [79](#), [81](#), [89](#), [114](#)

Reiju à distance, [32](#)

Reiki

bienfaits, [8–9](#)

changement dans la vie, [9](#)

chimiothérapie et, [7–8](#)

définition, [9–10](#), [137](#)

devenir praticien, [9–10](#)

histoire, [13–15](#)

réalité, [12–13](#)

redécouverte, [14](#)

rencontre pour l'auteur, [7–8](#)

rester en retrait, [10](#)

soin holistique et, [7](#), [8–9](#)

spiritualité et, [13–14](#), [15–16](#), [137](#)

Reiki du feu sacré, [27](#), [29](#), [74](#), [75](#), [95](#), [137](#)

Rémunération d'un soin, [134–135](#)

Réseau de cristaux, [120–123](#)

Restaurer l'équilibre (Sei He Ki), [49](#)

Roue de dharma, symbole, [46](#)

Sacré, chakra, [38](#), [42](#), [59](#), [73](#), [79–80](#), [81](#), [89](#), [114](#)

Saihoji, temple, [16](#), [17](#)

Scan du corps, [53](#)

Se mettre en retrait, [10](#)

Se soigner soi-même

avec le reiki, [39–43](#)

conditions nécessaires pour, [37](#)

expériences/suites, [37](#), [43](#)

maladie et, [37](#)

sentir le Qi et, [38](#)

Sei He Ki, [49](#)

Sensation d'espace, [33](#), [48](#)

Servir les autres, [71](#)

Shihan (quatrième degré), [27](#), [75](#)

Shintoïsme, reiki et, [13](#), [16](#)

Shoden (premier degré), [26](#), [29–33](#). Voir aussi Harmonisations

Soigner les autres, [53–63](#)

animaux, [62–63](#)

avec ou sans les mains, [54](#)

bienfaits pour le praticien, [63](#)

conclure une séance, [60–61](#)

débuter une séance, [55](#)

discussion post-séance, [60–61](#)

enfants, [62](#)

être prêt, [53](#)

expériences pendant, [61](#)

expliquer les effets, [61](#)

formulaire de décharge, [133–134](#)

monter son cabinet, [131–135](#)

nettoyage préalable de la pièce, [51](#)

positions des mains, [55–60](#)

recherche de blocages avec pendule, [53–54](#)

s'exercer au reiki, [46](#)

scan du corps et, [53](#)

sceller le soin, [60](#)

service et, [71](#)

suivi des progrès, [61](#)

symboles et. Voir Symboles, reiki

Soin. Voir aussi énergie/énergie de guérison (Qi)

anecdotes personnelles, [51](#), [63](#), [96](#), [105](#)

chamanisme, [98](#), [128–129](#)

- cristaux, Voir Cristaux
- distance, [32](#), [46](#), [62](#), [102–105](#), [108–109](#), [117](#). Voir aussi Symbole de soin à distance, monter un cabinet, [131–135](#)
- origines des maladies et, [19–21](#)
- passé et avenir, [106–109](#)
- Soin à distance (Hon-Sha-Ze-Sho-Nen), [32](#), [46](#), [62](#), [101–105](#), [108–109](#), [117](#), [122](#)
- Soin à distance, symboles, [62](#), [108–109](#), [121](#), [122](#), [123](#)
- Soin chamanique, [98](#), [128–129](#)
- Soin holistique, [7](#), [8–9](#)
- Spiritualité, reiki et, [13–14](#), [15–16](#), [137](#)
- Stress
 - langage corporel, [134](#)
 - maladie et, [21](#)
 - méditations de soulagement. Voir Méditation
 - Reiki, soulagement, [21](#). Voir aussi Énergie/ énergie de guérison (Qi)
- Sushumna, canal, [85](#)
- Symbole du feu sacré, [27](#), [75](#)
- Symbole et harmonisation du maître Usui, [26](#), [29–31](#), [74](#), [75](#)
- Symboles reiki
 - activation, [50](#)
 - anges, guides et, [95](#), [105](#)
 - croissant et étoile, symbole, [46](#)
 - croix chrétienne, symbole, [46](#)
 - délimité et défini, [46–47](#)
 - étoile de David, symbole, [47](#)
 - feu sacré, symbole, [27](#), [75](#)
 - grille de cristaux et, [119](#), [120](#)
 - harmonie (Sei He Ki), symbole, [49](#)
 - maître Usui, symbole, [26](#), [74](#), [75](#)
 - perspective sur le nombre de, [54](#), [74](#)
 - pouvoir (Cho-Ku-Rei), symbole, [48–49](#)
 - quatrième degré (Shihan), [27](#), [75](#)
 - renseignements, [26](#), [45](#), [46](#)
 - réseau de cristaux et, [121](#), [122](#)
 - révélation à Mikao Usui, [14](#)
 - roue du dharma, symbole, [46](#)
 - signification, origines et utilisation de, [47](#), [50](#)
 - soin à distance (Hon-Sha-Ze-Sho-Nen), [50](#), [62](#), [108–109](#), [121](#), [122](#), [123](#)
 - soin, [50](#), [55](#)
 - troisième degré (Junshihan), [26](#), [74–75](#)
 - yin-yang, symbole, [47](#)
- Temps, soigner le passé et le présent, [106–109](#)
- Travail honnête, [69–70](#)

Trois ciels, [10–11](#), [95](#)

Troisième ciel, [11](#), [95](#)

Troisième degré (Junshihan), [26](#), [74–75](#). Voir aussi Soigner les autres

Usui, Mikao, [12–16](#), [25](#), [35](#), [65](#), [95](#), [134](#)

Usui, reiki, [15–16](#)

Voie centrale. Voir Principes du reiki, [65–71](#)

Yin-yang, symbole, [47](#)

Édition originale publiée en anglais en 2019 sous le titre *In Focus Reiki: Your Personal Guide*, aux éditions Wellfleet Press, The Quarto Group, USA.

Copyright © 2019 Zambezi Publishing Ltd.

Texte © 2019 Zambezi Publishing Ltd.

Conception graphique : Ashley Prine, Tandem Books.

Sauf indications contraires figurant à la [page 139](#), illustrations: © 2019 Quarto Publishing Group USA Inc.

Pour l'édition française :

© Albin Michel, 2021

22, rue Huyghens, 75014 Paris

www.albin-michel.fr

Ouvrage publié sous la direction d'Aurélie Starckmann

Traduction : Élisabeth Luc

Mise en pages : Éric Marson Consulting

Relecture et correction : Amélie Clément-Flet

Adaptation graphique de la couverture : Johanna Fritz

Tous droits réservés.

Suivez nos publications sur Instagram:  [@albinmichel_et_moi](#) Santé, bien-être, vie quotidienne, cuisine, parentalité, psychologie, développement personnel, loisirs et plus encore . . .

ISBN : 978-2-226-47054-6

Dépôt légal : février 2022

Les titres de cette collection fournissent des informations générales. Ils ne prétendent pas établir un diagnostic, recommander un traitement ou se substituer à un avis médical et à un traitement prescrit et encadré par un médecin. Les lecteurs souffrant de pathologies sont fortement invités à consulter un médecin.

LE PREMIER PRINCIPE



Le premier principe

Juste pour aujourd'hui, je suis libre de toute colère.

La colère est notre ennemi intérieur le plus complexe. S'en libérer rétablit la paix de l'esprit. Nourrir de la rancune envers quelqu'un pendant des jours (voire des années) génère une montagne d'énergie négative qu'il faut gravir chaque jour. Pour dépasser cette colère, on peut effectuer de petits changements dans nos pensées et nos paroles. Nous vivons dans l'instant présent et, demain, nous nous engagerons à nouveau. Voici une méditation pour gérer la colère :

- Assis confortablement, mettez les mains en position de gasshō, les pouces orientés vers le cœur.
- Fermez les yeux et respirez régulièrement. Concentrez-vous sur votre respiration pour laisser votre journée de travail derrière vous.
- Imaginez que vous vous connectez à l'énergie reiki et demandez à recevoir un soin. Imaginez le symbole de l'harmonie qui vient vers vous et plane au-dessus de vous.
- Demandez à être débarrassé de votre colère et pardonnez-vous d'être humain et d'être bouleversé quand on vous trahit ou vous fait du mal.
- Demandez à l'Univers d'adoucir l'attitude de ceux qui vous ont menti et sollicitez pour eux un comportement approprié envers leur entourage.
- Demandez à recevoir la force de mettre votre colère de côté pour de bon. Vous ne pardonnerez peut-être jamais totalement le mal qu'on vous a fait, mais le soin vous aidera à avancer.
- Remerciez la filiation reiki et envoyez le symbole de l'harmonie à distance dans l'Univers afin qu'il soigne ceux qui en ont besoin.
- Revenez lentement au monde, détendez les mains et rouvrez les yeux.



The illustration features two hands, one at the top and one at the bottom, rendered in a light blue color with white outlines. They are positioned as if holding a glowing, comet-like trail of light that curves from the top left towards the bottom right. The background is a dark navy blue, filled with numerous small, white, multi-pointed stars and larger, soft, out-of-focus white circles, creating a dreamy, celestial atmosphere.

LE DEUXIÈME PRINCIPE

Le deuxième principe

Juste pour aujourd'hui, je suis libre de toute anxiété d'avenir.

Si la colère concerne des événements passés ou présents, l'anxiété et les soucis touchent l'avenir. Certains s'inquiètent même quand tout va bien car leur esprit s'invente des problèmes qui n'existent pas. L'inquiétude ne change rien et consomme une énergie qui pourrait servir à soigner. L'aspect positif de l'anxiété est qu'elle dénote un sens des responsabilités. Si vos tourments vous submergent, voici une méditation qui vous aidera :

- Assis confortablement, mettez les mains en position de gasshō, les pouces orientés vers le cœur.
- Fermez les yeux et respirez régulièrement. Concentrez-vous sur votre respiration pour laisser votre quotidien derrière vous.
- Connectez-vous à l'énergie reiki et imaginez le symbole de pouvoir à distance qui vient vers vous et plane au-dessus de vous.
- Imaginez une grande benne, comme celle des restaurants. Concentrez-vous sur un de vos ennuis et voyez-le partir dans la benne. Concentrez-vous sur un autre souci et voyez-le partir également dans la benne.
- Demandez mentalement à l'Univers de vous donner le bon sens, la force et les moyens de gérer les véritables problèmes et d'oublier ceux qui n'existent pas vraiment. Demandez des réponses.
- Pardonnez-vous de vous inquiéter et comprenez que seuls les vrais irresponsables ne réfléchissent pas à l'avenir. Soyez reconnaissant de ne pas être irresponsable.
- Demandez la force de ne pas vous inquiéter pour des choses qui n'arriveront sans doute pas ou que vous ne pouvez modifier.
- Invitez le reiki à vous donner la force d'ignorer ceux qui s'inquiètent pour un rien et concentrez-vous sur ce qui compte dans la vie.
- Remerciez la filiation reiki et envoyez le symbole de pouvoir à distance dans l'Univers afin qu'il soigne ceux qui en ont besoin.

- Revenez lentement au monde, détendez les mains et rouvrez les yeux.

**LE TROISIÈME
PRINCIPE**

Le troisième principe

Aujourd'hui, j'exprime ma gratitude.

Même quand tout va mal, il y a toujours une raison d'être reconnaissant : nos êtres chers, de petites choses toutes simples qui nous semblent évidentes. Nous avons besoin d'un toit sur notre tête, de vêtements chauds et de nourriture. Quand on y ajoute l'amour, la vie peut être merveilleuse. C'est le premier principe positif car il nous dit de faire quelque chose au lieu de nous inviter à éviter quelque chose. Cette méditation vous aidera à apprécier ce que vous avez :

- Assis confortablement, mettez les mains en position de gasshō, les pouces orientés vers le cœur.
- Fermez les yeux et respirez régulièrement. Concentrez-vous sur votre respiration pour laisser votre quotidien derrière vous.
- Connectez-vous à l'énergie reiki et imaginez le symbole d'harmonie à distance qui vient vers vous et plane au-dessus de vous.
- Mentalement, concentrez-vous sur les choses que vous aimeriez avoir sans espoir de les obtenir. Pensez à toutes les contrariétés que vous subissez au quotidien. Demandez à ce que ces choses vous tourmentent moins.
- Imaginez un plaisir de la vie : se promener au grand air, bavarder avec un voisin, par exemple. Voyez-le enfler au point d'effacer toutes vos frustrations.
- Concentrez-vous sur un autre plaisir de la vie : préparer un bon repas pour votre famille ou rire avec un ami. Voyez cette image grandir au point de l'emporter sur tout ce que vous n'avez pas.
- Si vous n'avez pas assez d'argent pour acheter à vos enfants ce dont ils ont besoin, priez pour obtenir de l'aide.
- Remerciez la filiation reiki et envoyez le symbole d'harmonie à distance dans l'Univers afin qu'il soigne ceux qui en ont besoin.
- Revenez lentement au monde, détendez les mains et rouvrez les yeux.

LE QUATRIÈME PRINCIPE

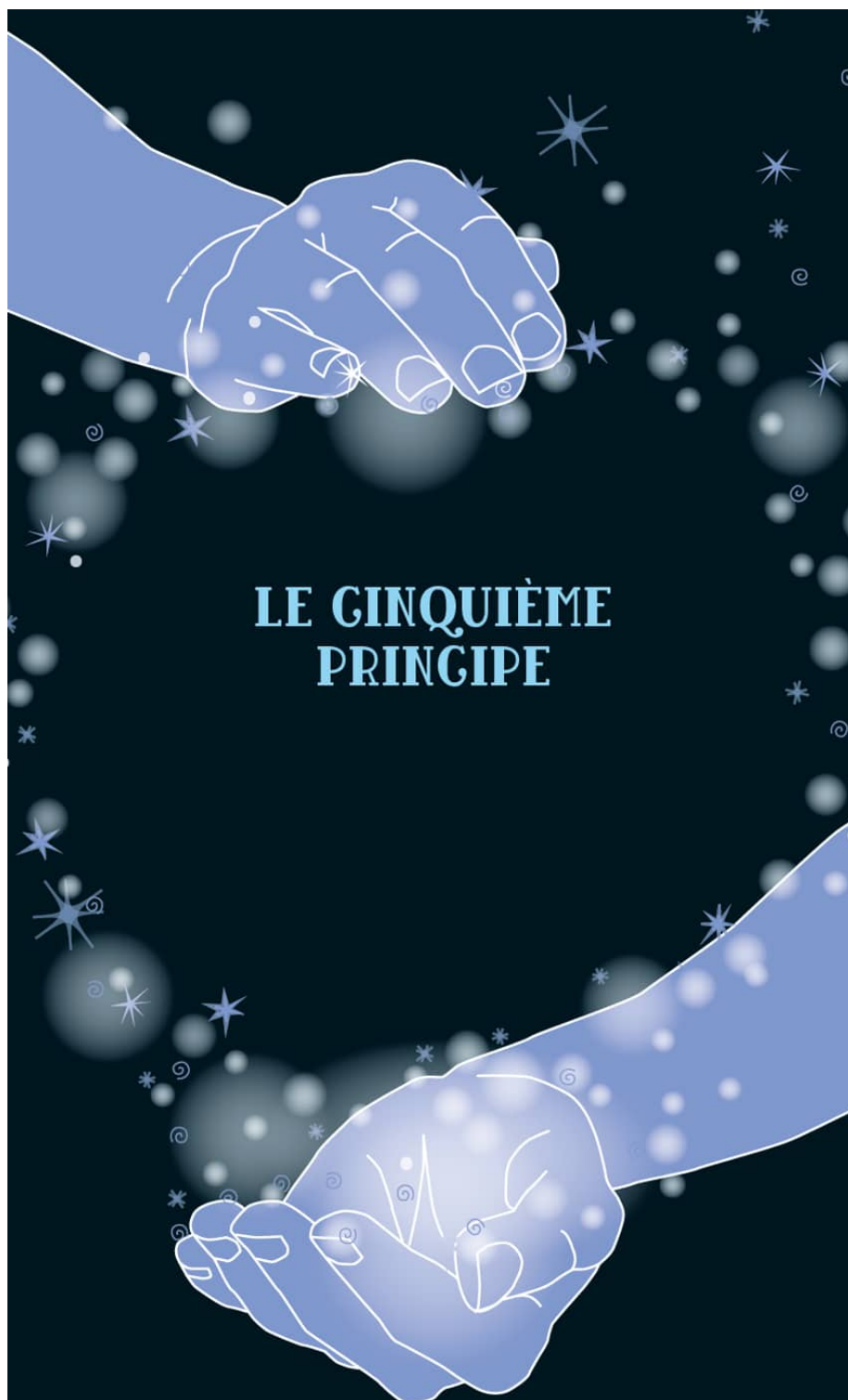


Le quatrième principe

Aujourd'hui, je gagne et vis ma vie honnêtement.

Il est bon de gagner sa vie et celle de sa famille honnêtement sans nuire aux autres et à l'environnement. Les biens matériels ne sont qu'une illusion car nous ne pouvons les emporter dans notre prochaine vie. Cela nous incite à deux actions : d'abord, travailler pour son argent. Ensuite, respecter l'entreprise où l'on travaille et nos employeurs. Voici une méditation qui vous soutiendra dans votre vie professionnelle :

- Assis confortablement, mettez les mains en position de gasshō, les pouces orientés vers le cœur.
- Fermez les yeux et respirez régulièrement. Concentrez-vous sur votre respiration pour laisser votre quotidien derrière vous.
- Connectez-vous à l'énergie reiki et imaginez le symbole de pouvoir à distance qui vient vers vous et plane au-dessus de vous.
- Demandez-vous si votre emploi vous convient malgré les mauvaises journées ou les gens qui vous agacent parfois. Si c'est le cas, sollicitez la force d'aller travailler chaque jour et de faire de votre mieux.
- Si le reiki stimule votre conscience supérieure pour vous montrer que votre travail est insupportable, décidez de chercher un autre poste ou une formation pour passer à autre chose. Remerciez la filiation reiki de vous avoir aidé à prendre cette décision.
- Si vous avez la tentation de voler votre employeur ou si d'autres vous incitent à le faire avec eux, connectez-vous au symbole de pouvoir pour obtenir la force de résister à cette tentation.
- Remerciez la filiation reiki et envoyez le symbole de pouvoir à distance dans l'Univers afin qu'il soigne ceux qui en ont besoin.
- Revenez lentement au monde, détendez les mains et rouvrez les yeux.

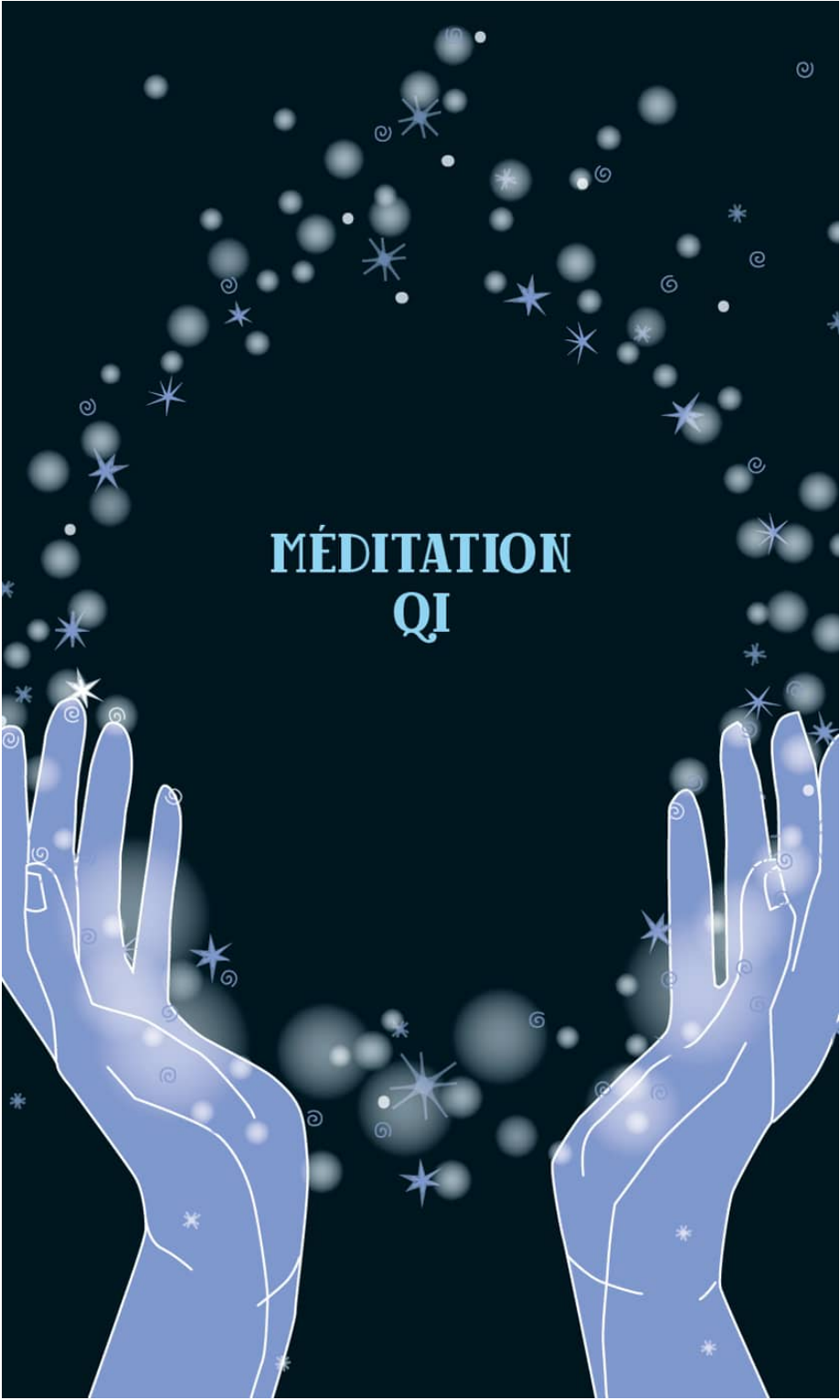


Le cinquième principe

Aujourd'hui, je respecte la vie sous toutes ses formes.

À travers les énergies vitales universelles, nous sommes tous connectés à chaque élément de notre planète et de l'Univers. La bienveillance envers chaque créature vivante est pratiquement impossible, à moins d'être un saint. Si vous avez du mal à être bienveillant envers certaines personnes, cette méditation vous aidera :

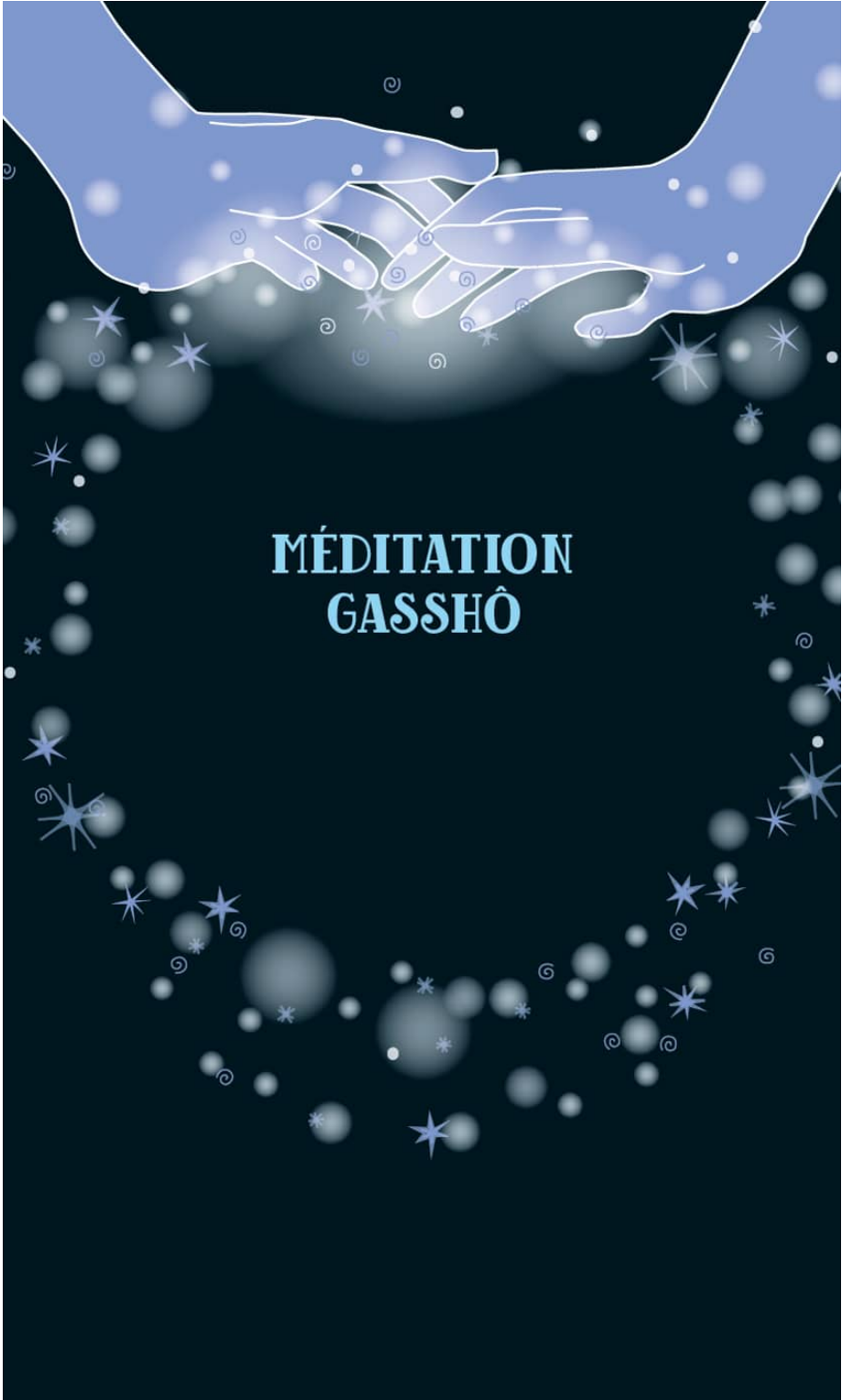
- Assis confortablement, mettez les mains en position de gasshō, les pouces orientés vers le cœur.
- Fermez les yeux et respirez régulièrement. Concentrez-vous sur votre respiration pour laisser votre quotidien derrière vous.
- Connectez-vous à l'énergie reiki et imaginez le symbole de soin à distance qui vient vers vous et plane au-dessus de vous.
- Imaginez-vous serein face à la provocation. Vous rejetez les situations irritantes et trouvez quelque chose de plus productif à faire que de vous en prendre à ceux qui vous agacent.
- Chassez les importuns de votre orbite et demandez à ce qu'ils deviennent plus forts et meilleurs.
- Envoyez le symbole de soin à distance à ces personnes et demandez à l'énergie reiki de les soigner et de les rendre moins irritantes.
- Remerciez la filiation reiki et envoyez le symbole de soin à distance dans l'Univers afin qu'il soigne ceux qui en ont besoin.
- Revenez lentement au monde, détendez les mains et rouvrez les yeux.



Méditation Qi

Le Qi ou Chi (énergie) circule dans chaque cellule du corps. Le Qi de notre aura peut être chargé d'énergie de guérison cosmique ou divine. Cette méditation vous aidera à recharger votre Qi :

- Assis sur une chaise, le dos droit.
- Respirez trois fois et détendez-vous.
- Frottez vigoureusement vos paumes l'une contre l'autre, les doigts serrés, pendant quelques instants, les mains devant votre corps. Placez vos paumes à environ 20 cm l'une de l'autre.
- Au bout d'un moment, vous devez ressentir une chaleur. C'est le Qi. Si vous ne la ressentez pas tout de suite, rapprochez vos mains et éloignez-les encore et vous percevrez une résistance, comme s'il y avait un ballon entre vos mains.
- Visualisez le Qi entre vos mains comme une boule de lumière. Amusez-vous à l'agrandir ou le réduire.
- Déplacez la boule de lumière vers le chakra sacré et laissez-la se fondre dans ce chakra.
- Posez les pieds sur un repose-pieds ou une table basse.
- Placez une main environ 7 cm au-dessus de vos pieds et déplacez-la.
- Vous sentez bientôt l'aura quitter vos pieds, qui vous picoteront quand vos mains passeront au-dessus.
- Quand vous vous serez assez amusé, tenez l'énergie Qi dans votre main et levez-la vers le chakra du plexus solaire. Laissez l'énergie être absorbée dans votre aura.
- Revenez doucement au monde, détendez vos mains et rouvrez les yeux.



Méditation Gasshō

Cette méditation doit avoir lieu au début de chaque cours de reiki, ainsi que matin et soir. Elle est essentielle pour quiconque veut devenir praticien du reiki, mais peut servir pour la pratique de la pleine conscience car elle aide à garder l'esprit dans le moment présent au lieu de penser à ses problèmes et au monde extérieur :

- Fermez les yeux, les mains en position de gasshō, les pouces posés sur le cœur.
- Quand vous expirez par le nez, votre souffle ne doit pas atteindre le bout de vos doigts.
- Concentrez-vous sur l'endroit où vos deux majeurs se rejoignent.
- Essayez de vider votre esprit. Si quelque chose entre, chassez-le et reportez votre attention sur le contact entre vos majeurs. Il ne se passe peut-être rien, et c'est le principe de la méditation : dégager l'esprit conscient au profit du subconscient.
- Au bout de 15 à 30 minutes, reportez votre attention sur la pièce, respirez profondément plusieurs fois et rouvrez les yeux.
- En début de journée, concentrez-vous sur la journée à venir avec amour et optimisme. En fin de journée, remerciez les énergies reiki et votre divinité personnelle pour la journée écoulée.