

靈
氣

LES CHEMINS DE L'ÉNERGIE ET DE LA SANTÉ

LES SECRETS
DU REIKI

GUÉRIR LE CORPS, L'ESPRIT ET L'ÂME



BRIAN COOK

BRIAN COOK

LES CHEMINS DE L'ÉNERGIE ET DE LA SANTÉ



LES SECRETS DU REIKI

GUÉRIR LE CORPS, L'ESPRIT ET L'ÂME

Deuxième édition

LE COURRIER DU LIVRE
29, RUE DE CONDÉ
75006 PARIS

Dans la même collection

Les Secrets de la Méditation

Les Secrets de la Longévité

Les Secrets des Cinq Tibétains

Les Secrets du Tai Chi

Les secrets du Yoga

Titre original : *Self-Healing Reiki*

© Brian Cook 2009, pour le texte

© Duncan Baird Publishers 2009, pour l'édition originale

Traduit de l'anglais par André Dommergues

© Le Courrier du Livre 2009, pour la version française

ISBN : 978-2-7029-0823-5

Maquettiste : Clare Thorpe

www.editions-tredaniel.com

info@guytredaniel.fr

Sommaire

Introduction	4
Qu'est-ce que le Reiki ?	5
L'Histoire du Reiki	6
Les 21 Jours de Méditation d'Usui	7
Les Symboles du Reiki	10
L'Aura et les Chakras	18
Comment s'accorder au Reiki	20
Guérir le Corps	22
L'Énergie du Cœur agrandit l'Aura	46
La Méditation sur les Trois Énergies	48
Les Cinq Engagements selon le Reiki	50
Guérir l'Esprit	52
Guérir le passé	53
La Douche Reiki	54
Avancer jusqu'au Cœur de	
l'Énergie Cho Ku Rei	56
Couper ses attaches avec le quotidien	58
L'Enracinement	59
L'Énergie de l'Âme	60
Action du Reiki sur les plantes	62
Remerciements	64

Introduction



Si nous apprenons à nous guérir, nous aurons le temps d'apprendre à aimer ce qui nous entoure ; si nous apprenons à aimer ce qui nous entoure, nous pourrons apprendre à guérir le monde.

Si vous avez déjà une certaine connaissance du Reiki, vous saurez qu'on croit généralement qu'il faut être « habilité » par un Maître pour recevoir l'énergie Reiki avant d'entreprendre le travail de guérison.

Cependant de nombreuses personnes se sont rendu compte que l'énergie universelle est à la portée de chacun. Nous sommes tous nés semblables, nous possédons en nous les mêmes énergies et tout ce que nous essayons de faire, c'est de trouver notre voie. Grâce à l'autoguérison par le Reiki, nous pouvons tous passer le moment critique où, après avoir fait des efforts, nous trouvons notre chemin.

Qu'est-ce que le Reiki ?

Le Reiki est un mode de guérison effectué par le toucher et par l'utilisation de symboles qui favorisent le processus de guérison sur les plans affectif, mental, physique et spirituel. Le Reiki ressemble beaucoup à la guérison spirituelle au cours de laquelle l'énergie pénètre dans le corps par le chakra de la couronne et est émise par la paume des mains. Il diminue le stress, contribue à la détente et restaure l'équilibre dans notre vie.

Le mot Reiki est constitué de deux mots japonais : *Rei*, qui signifie « puissance universelle » ou « âme », et *Ki*, qui signifie « force vitale » ou « énergie ». On considère souvent le Reiki comme étant « l'énergie de la force vitale universelle ». Le *ki* ressemble beaucoup au *chi* utilisé dans l'acupuncture chinoise et dans le Tai Chi, technique qui, par des exercices et par la respiration, fait circuler l'énergie dans tout le corps.

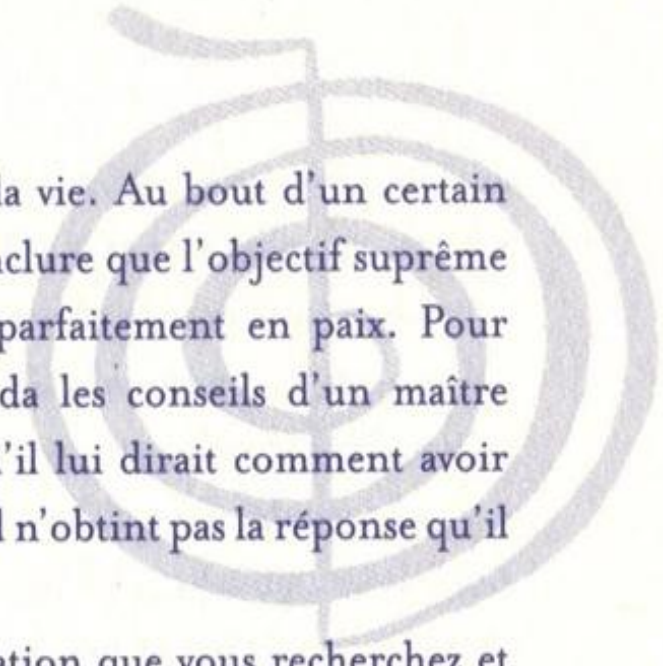
Tout ce qui vit est constitué d'énergie et c'est cette énergie même qui maintient la vie ; sans l'énergie du corps, nous n'existerions pas sur le plan physique.

Chacun a la capacité d'apprendre à utiliser le Reiki, depuis l'enfant jusqu'à la personne âgée. On peut toujours utiliser le Reiki en toute sécurité quel que soit l'état de la personne. C'est comme l'amour inconditionnel d'une mère qui câline et réconforte son enfant malade ou blessé, et lui donne l'énergie et la chaleur de son affection. Sans le savoir, nous nous sommes guéris ou nous avons guéri d'autres personnes d'une manière ou d'une autre. N'avez-vous pas reposé votre tête dans vos mains pour soulager une migraine ? N'avez-vous pas fait disparaître une douleur d'estomac avec vos mains ?

On peut utiliser cette thérapie en complément des autres formes de médecine, conventionnelles ou alternatives car elle donne souvent de très bons résultats. Le Reiki, énergie intelligente, sait où il doit agir en premier lieu.

L'Histoire du Reiki

Le Reiki est une pratique médicale tibétaine qui, dit-on, a été redécouverte par un certain Dr Mikao Usui. Celui-ci a passé de nombreuses années à chercher quel était pour l'homme l'objectif le



plus important dans la vie. Au bout d'un certain temps, il en vint à conclure que l'objectif suprême était d'avoir l'esprit parfaitement en paix. Pour y parvenir, il demanda les conseils d'un maître Zen, dans l'espoir qu'il lui dirait comment avoir l'esprit en paix, mais il n'obtint pas la réponse qu'il espérait.

« Si c'est l'illumination que vous recherchez et si vous éprouvez le besoin de connaître l'objectif de la vie, alors je vous suggère de mourir », dit le maître Zen.

Cela découragea Usui. Déconcerté, il ne savait plus que faire ; il avait l'impression que sa vie prendrait fin s'il ne pouvait pas trouver de réponse à sa question.

Les 21 jours de Méditation d'Usui.

Désespéré, le Dr Usui grimpa au sommet du Mont Kuri, où il ramassa 21 pierres destinées à lui servir de calendrier pour une méditation et un jeûne de 21 jours. Au terme de chaque journée, il jetait une pierre. Le 21^e jour, alors qu'il tenait la dernière pierre dans sa main, il pria avec ferveur

afin de recevoir les réponses qu'il cherchait. Mais, n'étant pas plus avancé à la fin de la journée, il se prépara à trouver la réponse dans la mort.

Juste au moment où il était sur le point de sauter dans le vide, un rayon de lumière le frappa et lui fit perdre l'équilibre. Un sentiment de paix profonde l'envahit. La lumière était constituée de millions de petits rayons étincelants. Certains changeaient de couleur et se rassemblaient pour constituer des formes et des symboles. Chacun avait une signification et un objectif, des propriétés spirituelles et des pouvoirs de guérison afin d'activer les énergies curatives.

Affaibli par la méditation mais excité à la pensée de partager sa découverte avec le maître Zen, Usui descendit la montagne en trébuchant. Durant la descente il se heurta le pied et, apaisant la douleur avec ses mains, il fut surpris de voir sa blessure se guérir sous ses yeux.

Parvenu au bas de la montagne, il trouva un endroit pour manger et prit un repas japonais traditionnel. L'aubergiste, qui était au courant de sa méditation et de son jeûne, lui conseilla d'être

sobre, car un repas copieux serait dangereux après un jeûne aussi long. Mais, à sa surprise, Usui n'eut pas mal à l'estomac. Quand il fit part de sa découverte à l'aubergiste et lui dit comment il s'était guéri, l'aubergiste lui demanda s'il pouvait guérir le mal de dents de sa petite-fille. Usui y parvint en plaçant ses mains sur les mâchoires de l'enfant.

Quand il retourna voir le maître Zen, il le trouva cloué au lit par la maladie ; en se servant de son nouveau savoir, il posa les mains sur lui et réussit à lui faire recouvrer la santé.

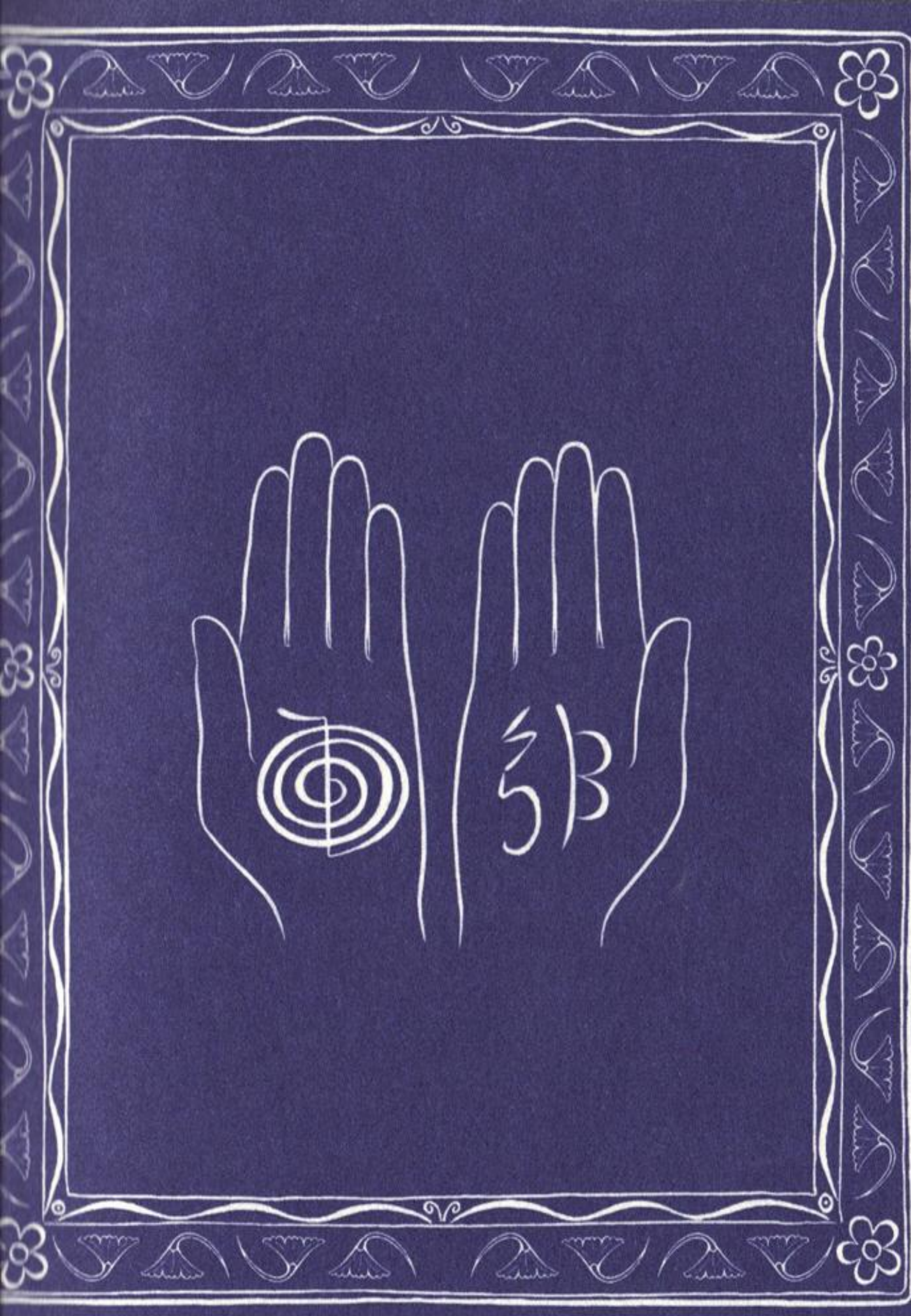


Les Symboles du Reiki



Pendant longtemps les symboles du Reiki furent tenus secrets, et révélés seulement à ceux qui avaient été initiés au deuxième degré. De nombreux maîtres ne voulaient même pas laisser leurs étudiants en garder des traces écrites et insistaient pour qu'ils les détruisent après avoir reçu leur enseignement.

Utilisés comme outils de travail, ces symboles sont des clés qui ouvrent les portes à l'énergie Reiki pour l'autoguérison, qu'il s'agisse du passé, du présent ou de l'avenir. Nous pouvons utiliser ces symboles dans de nombreux domaines, comme vous le comprendrez, non seulement sur nous-mêmes mais aussi sur les objets qui nous entourent. Ils nous donnent le moyen de nous relier à des fréquences spécifiques, et d'accroître l'énergie Reiki. Vous pouvez utiliser cette énergie en dessinant le symbole en l'air avec un doigt ou en vous servant de votre esprit pour imaginer que vous le dessinez, puis en répétant trois fois le nom du symbole.



Sei Hei Ki

Le symbole d'ordre mental et affectif se prononce « sé-hé-ki ». Il est utile pour traiter les problèmes de relations, réduire le stress affectif ou mental, chasser la dépression, la colère, la tristesse. Il améliore aussi la mémoire (dans la mesure où elle est reliée au subconscient). On le considère comme un symbole qui réchauffe le cœur car cette énergie rééquilibre l'affectivité.

Pour chasser d'une pièce toute énergie négative, mettez-vous debout face à chaque angle et, avec votre doigt, tracez le symbole en l'air devant vous ; vous pouvez également le faire avec des bâtonnets d'encens. Tracez le symbole de gauche du haut jusqu'en bas avec votre doigt en un mouvement fluide. Ensuite faites-en autant avec le symbole de droite en allant de haut en bas puis en traçant les deux courbes. Exécutez les symboles une seule fois mais répétez-en le nom trois fois.



52

Ce symbole du pouvoir, prononcé « tcho-kou-rei » augmente également l'énergie Reiki. Commencez un traitement d'autoguérison en traçant Cho Ku Rei sur vos paumes. Visualisez Cho Ku Rei autour des êtres qui vous sont chers pour les protéger du danger. Tracez Cho Ku Rei sur chaque porte de votre habitation pour maintenir à l'intérieur une énergie positive forte. Faites du Reiki sur votre nourriture avant de la manger, sur l'eau de votre bain afin de l'enrichir en énergie, de même pour un voyage avant de l'entreprendre. Quand vous tracez le symbole, commencez par la pointe supérieure et dessinez la spirale en un mouvement fluide.

Robert, âgé de quinze ans, raconte comment les symboles du Reiki l'ont aidé quand il était brutalisé. « J'ai dessiné Cho Ku Rei, le symbole du pouvoir, pour me donner confiance, sur un morceau de carton et de l'autre côté j'ai dessiné Sei Hei Ki pour éloigner ce qui était négatif. J'ai gardé tout le temps le carton sur moi, et la brute n'a pas tardé à me laisser tranquille. J'avais davantage confiance en moi. »





Hon Sha Ze Sho Nen

Prononcé « onne-sha-zé-sho-nène », ce symbole guérit à distance. Il est connu pour envoyer les énergies curatives Reiki par-delà le temps (le passé, le présent et l'avenir) et l'espace à toute personne ou toute chose que l'on a désignée. Considéré comme un émetteur d'énergie mais aussi comme un récepteur quand le symbole est tracé pour un certain temps sur votre corps, vos vêtements ou même sous votre oreiller pendant votre sommeil, Hon Sha Ze Sho Nen est le plus complexe des trois symboles. Aussi servez-vous de ce livre pour vous familiariser avec lui.

Joan à l'âge de soixante-et-onze ans s'est cassé un os du pied. Pour favoriser la guérison, elle a tracé le Hon Sha Ze Sho Nen sur son pied. Quand elle est allée à l'hôpital une semaine plus tard, son médecin a été stupéfait de constater que son pied avait guéri si vite et qu'elle pouvait déjà marcher toute seule. « C'est le Reiki qui soigne » a expliqué Joan.



李石知

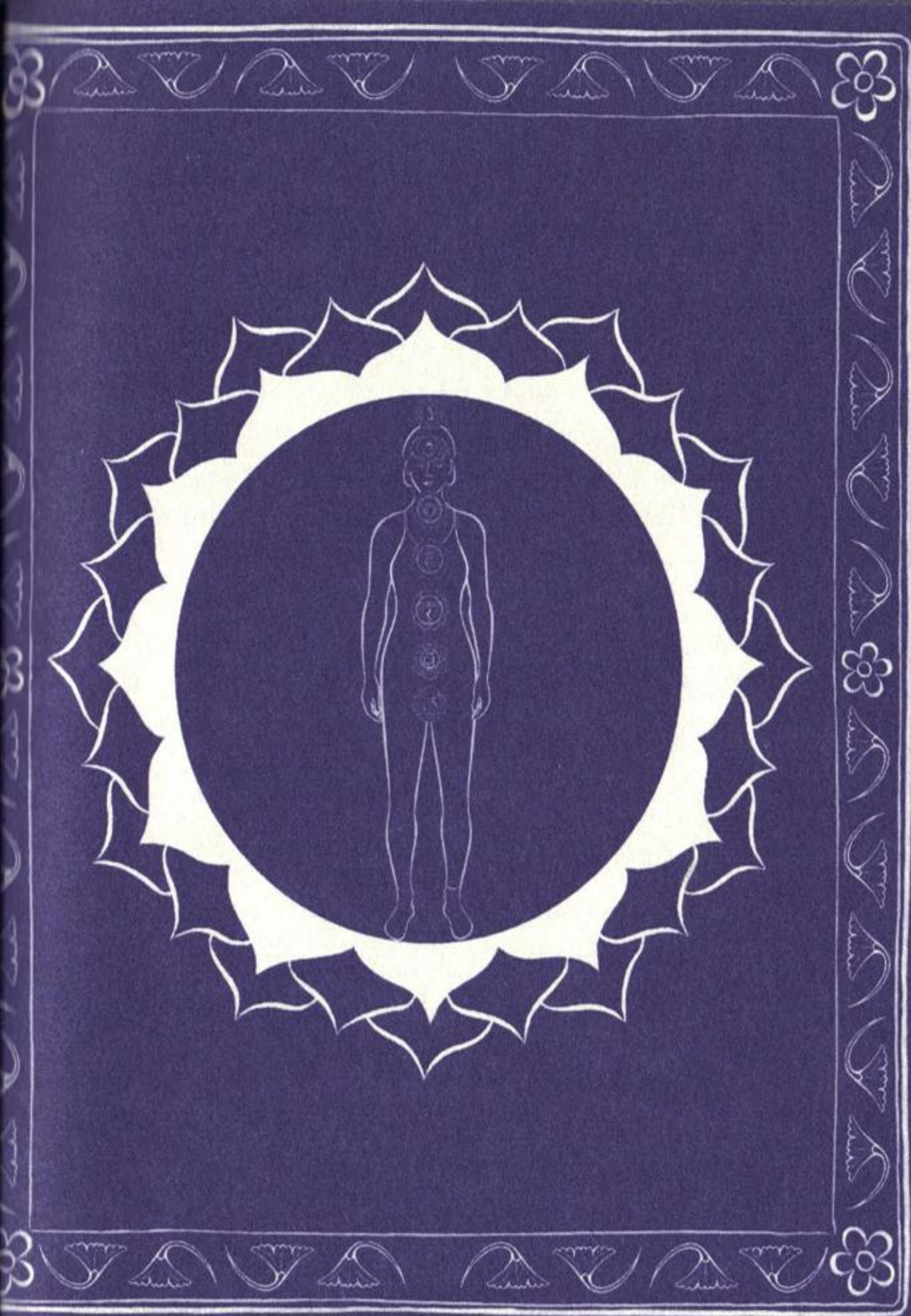
L'Aura et les Chakras



Nous avons tous une aura, c'est un champ d'énergie constitué de plusieurs couches de différentes couleurs, qui entoure tout ce qui vit. Les couleurs à l'intérieur de l'aura changent selon notre humeur et nos pensées. La couche la plus proche de la forme physique s'appelle la couche éthérique, c'est la couche la plus dense, et donc la plus facile à sentir et à voir.

Les Chakras

Les chakras sont des tourbillons d'énergie qui se trouvent à l'intérieur de l'aura. Les chakras instaurent l'équilibre entre le corps et l'âme. Chakra est un ancien mot indien qui signifie « roue ». Selon la tradition hindoue, on compte sept chakras principaux dans le système énergétique humain, depuis le coccyx jusqu'au sommet de la tête, bien qu'il y en ait beaucoup plus. Ainsi on en trouve un dans la paume de la main. On les représente traditionnellement sous l'aspect d'une fleur de lotus qui tourne selon des fréquences différentes et qui prend diverses couleurs.

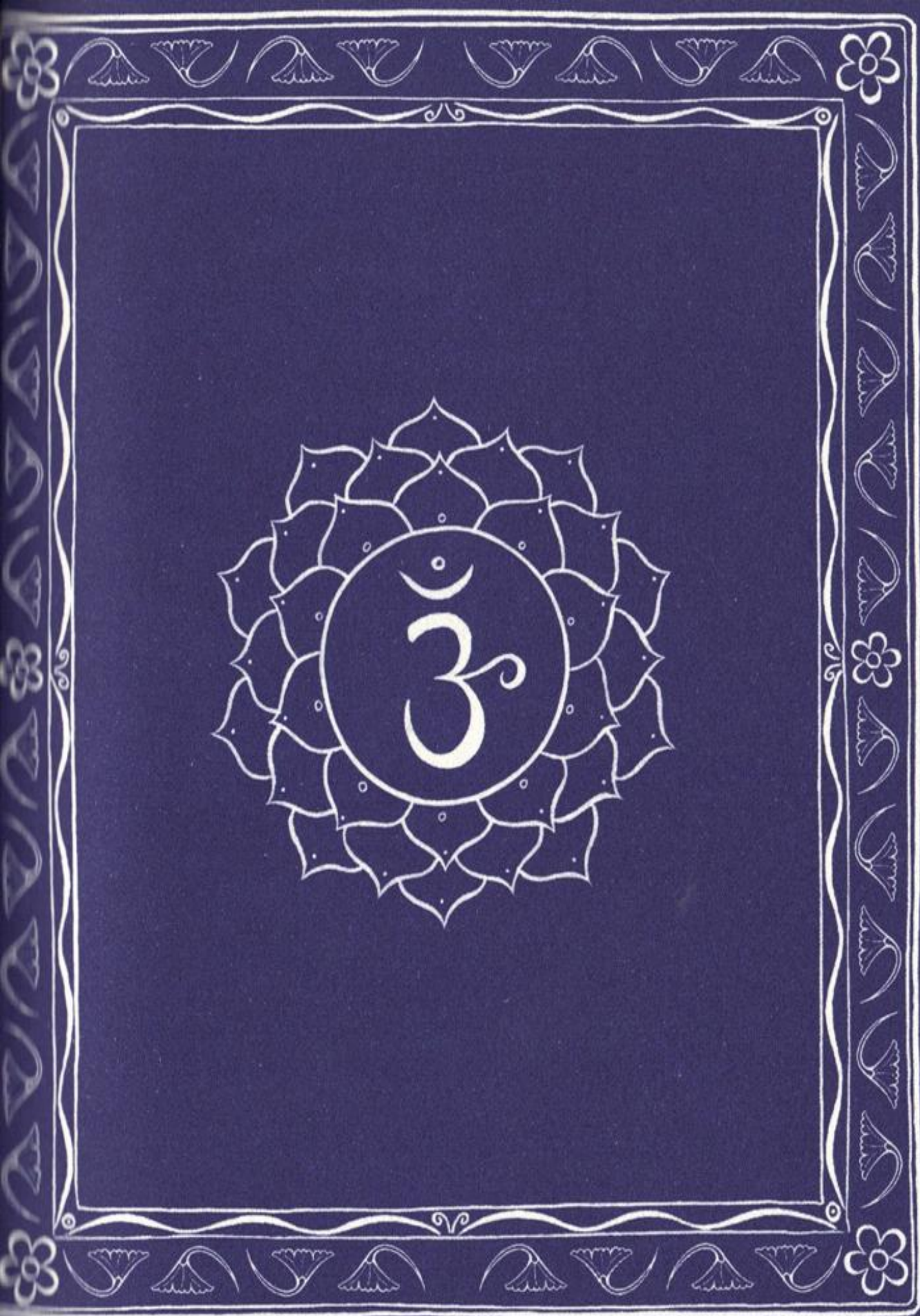


Comment s'accorder au Reiki



Asseyez-vous dans un endroit calme, confortable et concentrez-vous sur votre respiration. Quand vous inspirez, ayez conscience que vous inspirez l'énergie qui provient de ce qui vous entoure. Quand vous expirez, ayez conscience que vous gardez cette énergie en vous. Informez l'univers que vous souhaitez recevoir le Reiki en disant : « Je demande à l'énergie Reiki de venir à moi pour guérir mon esprit, mon corps et mon âme. » Voyez en imagination le chakra de la couronne comme une fleur de lotus dont les pétales s'ouvrent. Quand la fleur est complètement épanouie, l'énergie Reiki peut circuler en vous en entrant par le chakra de la couronne.





Guérir le corps

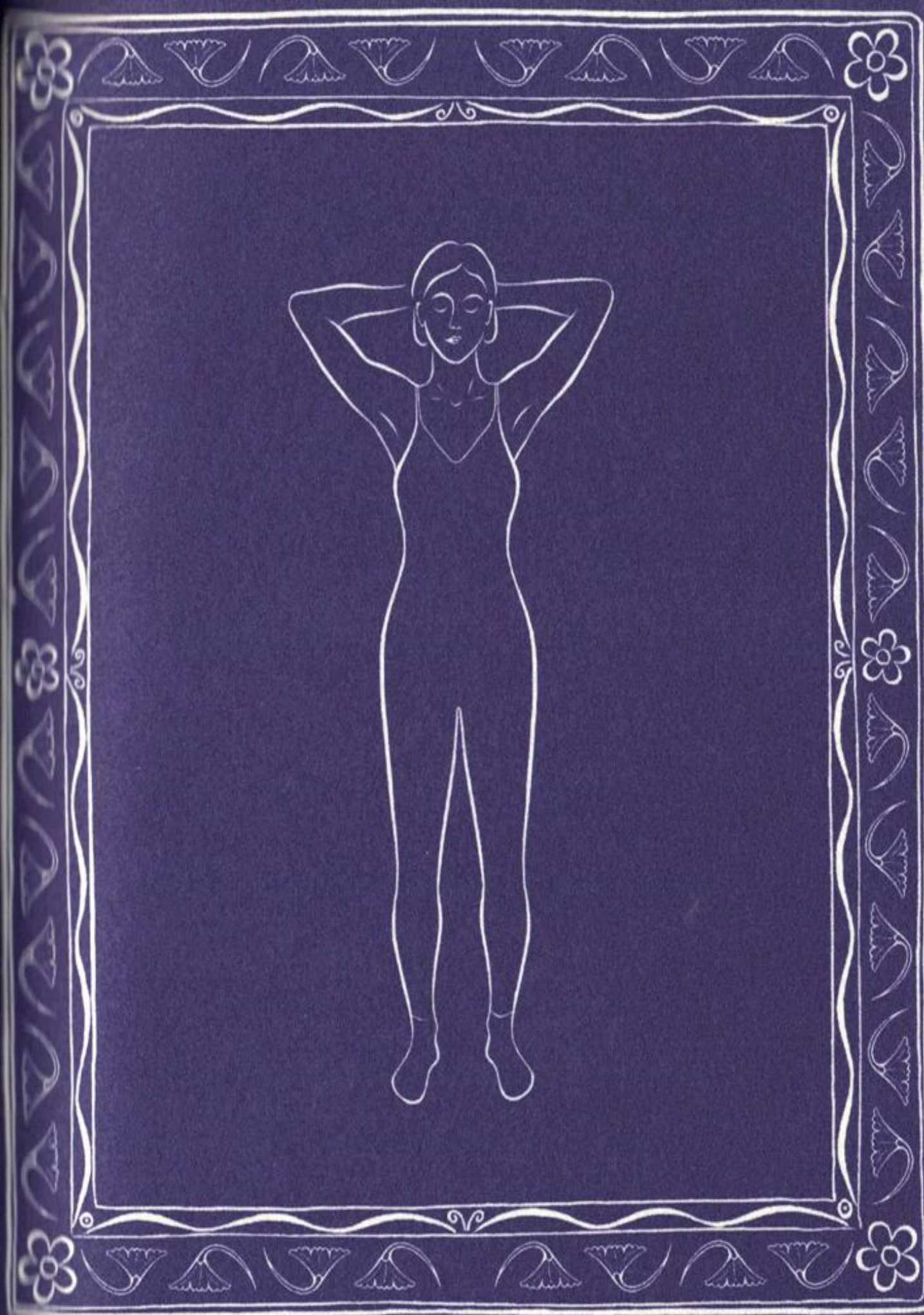


Avant de commencer, demandez à l'univers de vous donner le Reiki pour guérir l'esprit, le corps et l'âme. Captez cette énergie par le chakra de la couronne pour qu'elle s'unisse à l'énergie de votre corps. Avec un doigt, dessinez le symbole Cho Ku Rei sur vos deux paumes. Cette double énergie circulera depuis vos mains jusqu'à l'endroit où vous les placez sur le corps. Une séance complète peut prendre de trente à cinquante minutes. Maintenez la position des mains pendant trois à cinq minutes puis posez-les à un autre endroit.

Position N° 1 : La Tête



Laissez votre esprit et votre corps se détendre ; puis placez les deux mains au sommet de la tête légèrement à l'arrière, les paumes touchant la tête. C'est une position de méditation très apaisante car elle représente le premier contact que nous avons à la naissance.



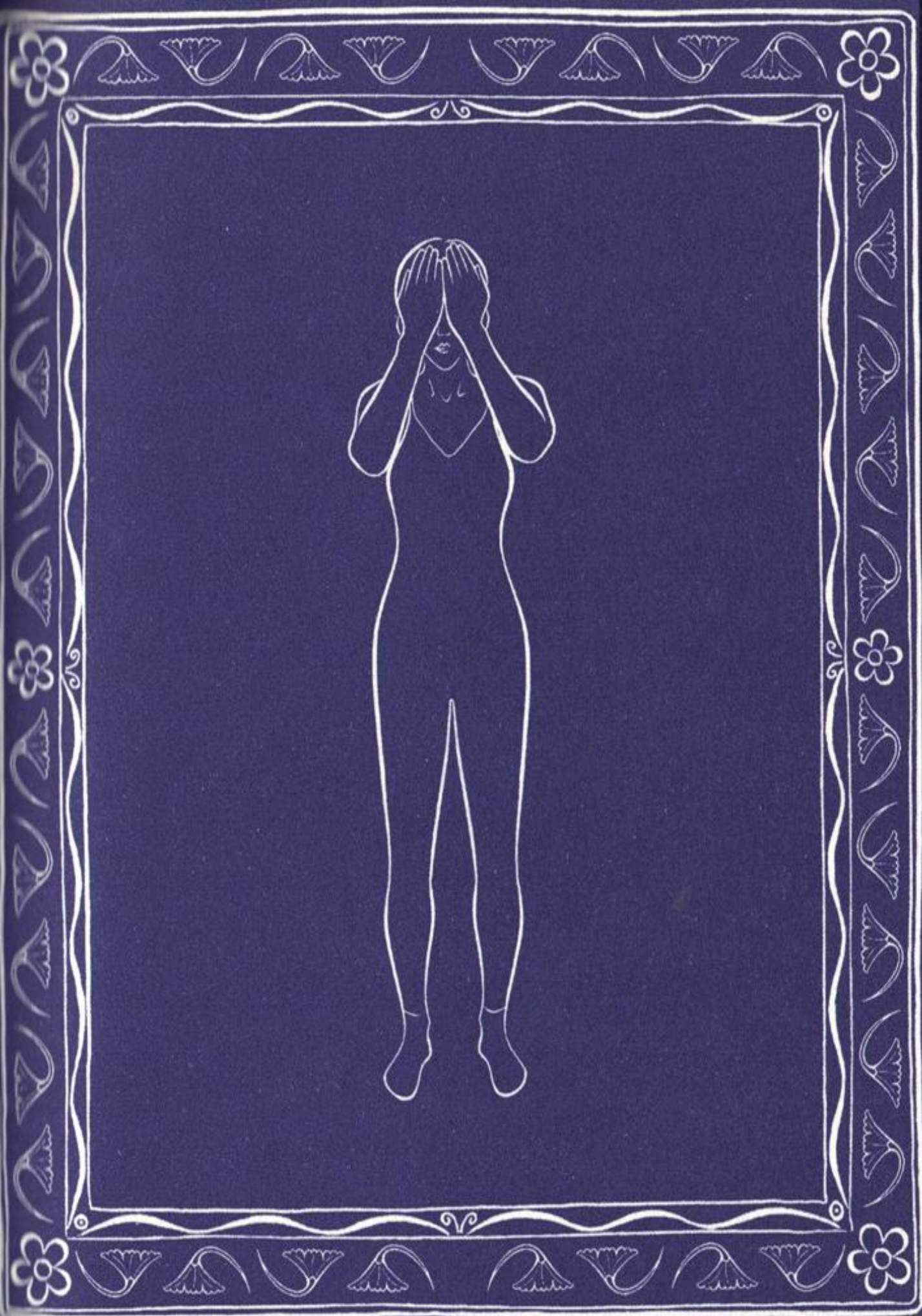
Position N° 2 : Les Yeux



Au cours de la journée vos yeux voient des milliers d'images et accommodent continuellement.

Fermez les yeux, les mains posées délicatement sur votre corps. Faites glisser lentement vos paumes en direction de votre front afin de recouvrir vos yeux. Il se peut que vous éprouviez une sensation de chaleur ou de picotement dans la paume de vos mains.





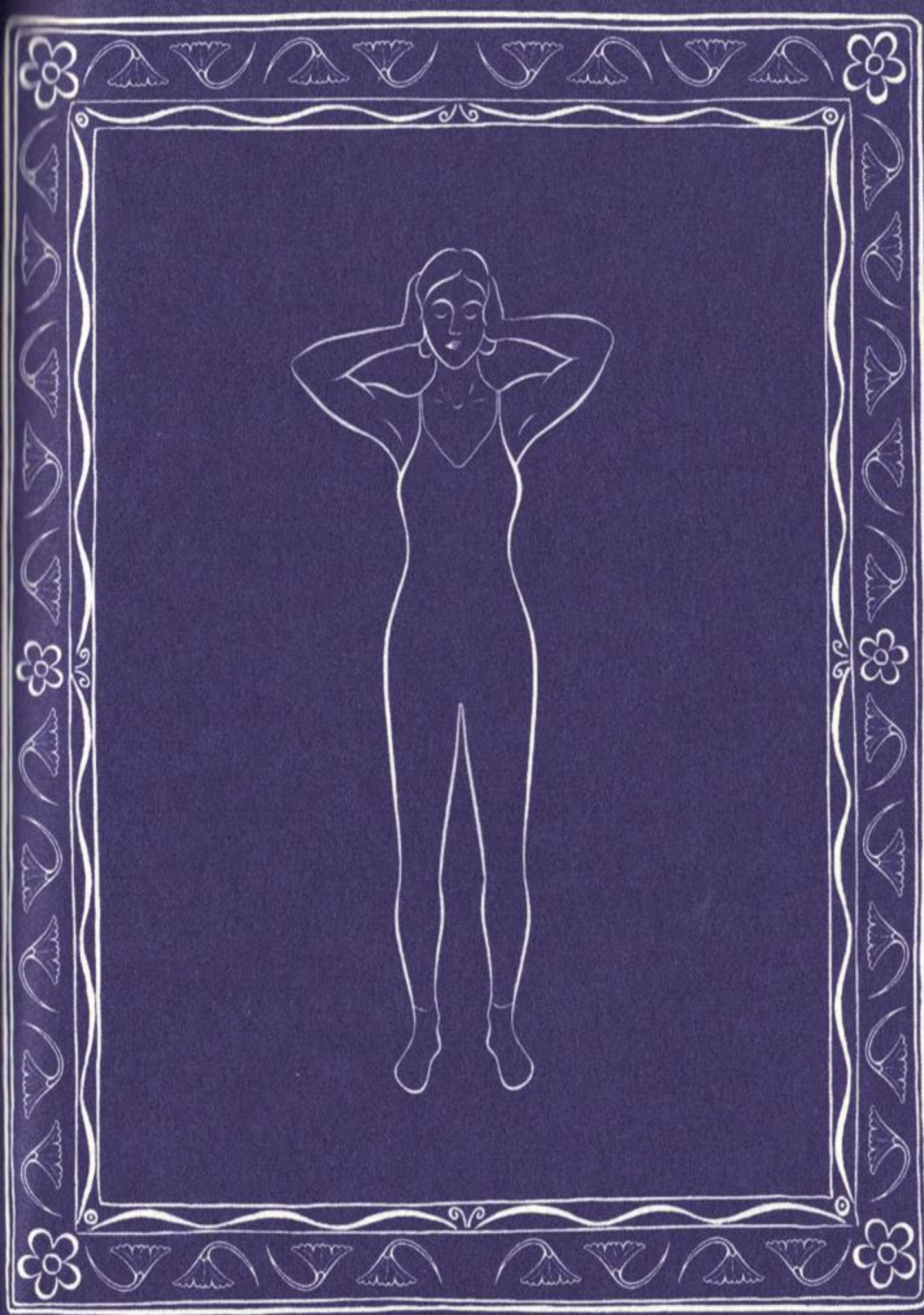
Position N° 3 : les Oreilles



Certains des sons que nous entendons ne sont pas aussi beaux que le chant des oiseaux le matin et, pour certaines personnes – par exemple celles qui souffrent d'acouphènes – les moments de paix sont rares.

Faites glisser doucement vos mains en arrière afin que vos paumes recouvrent vos oreilles. En faisant ce mouvement, veillez à ce que l'extrémité de vos doigts chasse de votre front tout le stress.





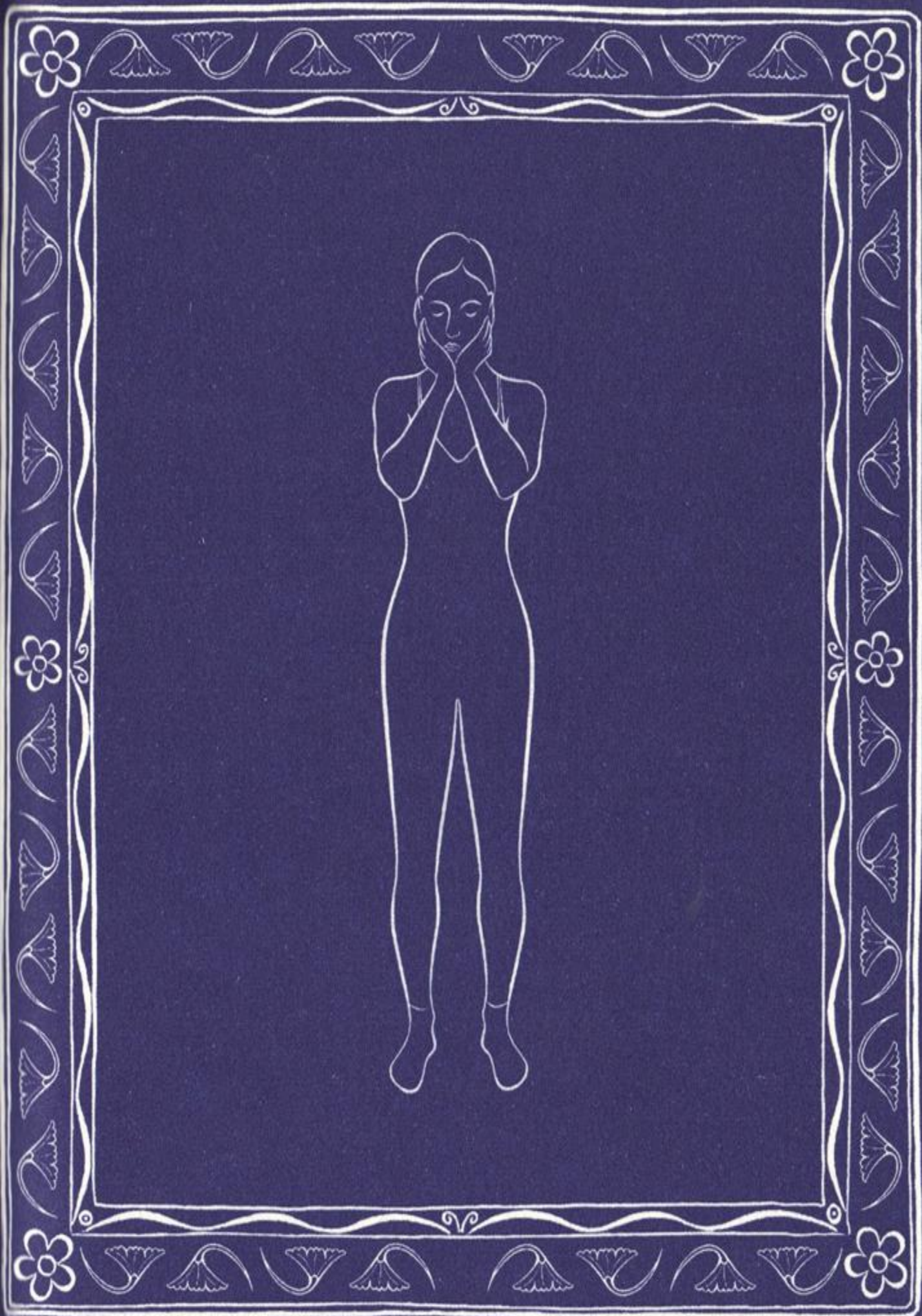
Position N° 4 : La Bouche et la Mâchoire



La bouche et la mâchoire jouent un rôle important dans notre vie quotidienne ; votre sourire est souvent la première chose que les gens remarquent en vous. Grâce à notre langue et à nos lèvres, nous prononçons des mots, et notre mâchoire et nos dents nous permettent de mastiquer. Quand vous ressentez une douleur dans cette zone, la dernière chose que vous ayez envie de faire, c'est de sourire.

En ramenant vos mains en avant et vers le bas, faites glisser vos paumes de vos oreilles jusqu'au bord de vos mâchoires. Entourez vos mâchoires de vos paumes, penchez doucement la tête et laissez vos mains la soutenir. Au cours d'une séance de guérison, vous pouvez éprouver différentes sensations dans vos paumes, mais si vous n'en éprouvez aucune, ne soyez pas découragé : le Reiki est néanmoins transmis.





Position N° 5

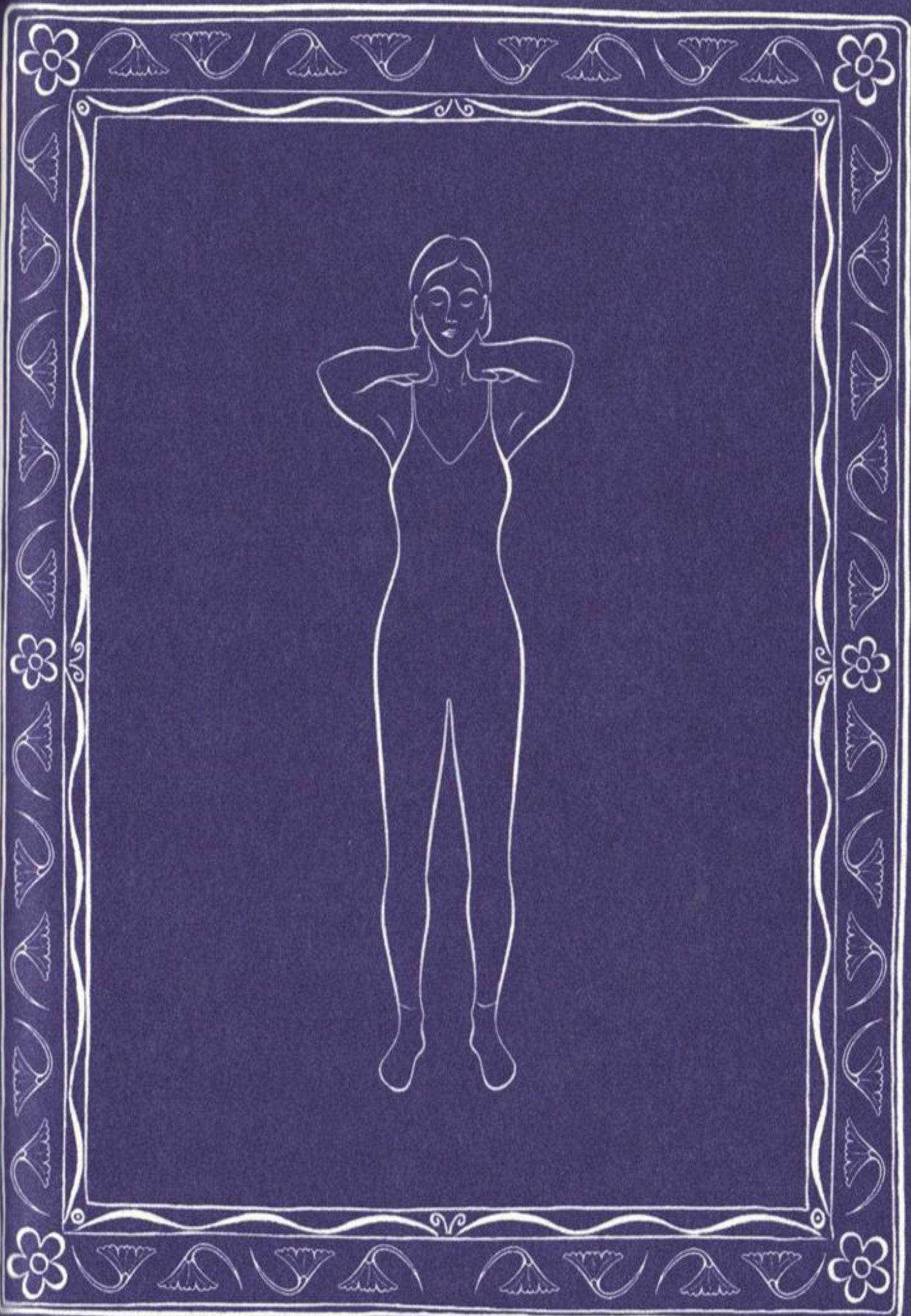
Le Cou et les Épaules



Le cou soutient la tête et protège la moelle épinière. Les messages du cerveau et les principaux vaisseaux passent d'abord par le cou. Nous avons tous des moments de tension dans le cou et il nous arrive de souffrir du traumatisme du « coup du lapin » et d'une certaine difficulté à tourner la tête. Grâce au cou, nous pouvons tenir la tête haute, en toute confiance, mais aussi baisser la tête et nous cacher dans l'ombre.

Maintenant, vous avez confiance en vous et vous tenez la tête haute. Faites glisser vos paumes de gauche à droite et de droite à gauche sur votre nuque et au-dessus de vos épaules. Quand vous repérez une zone particulièrement sensible, maintenez vos paumes à cet endroit.





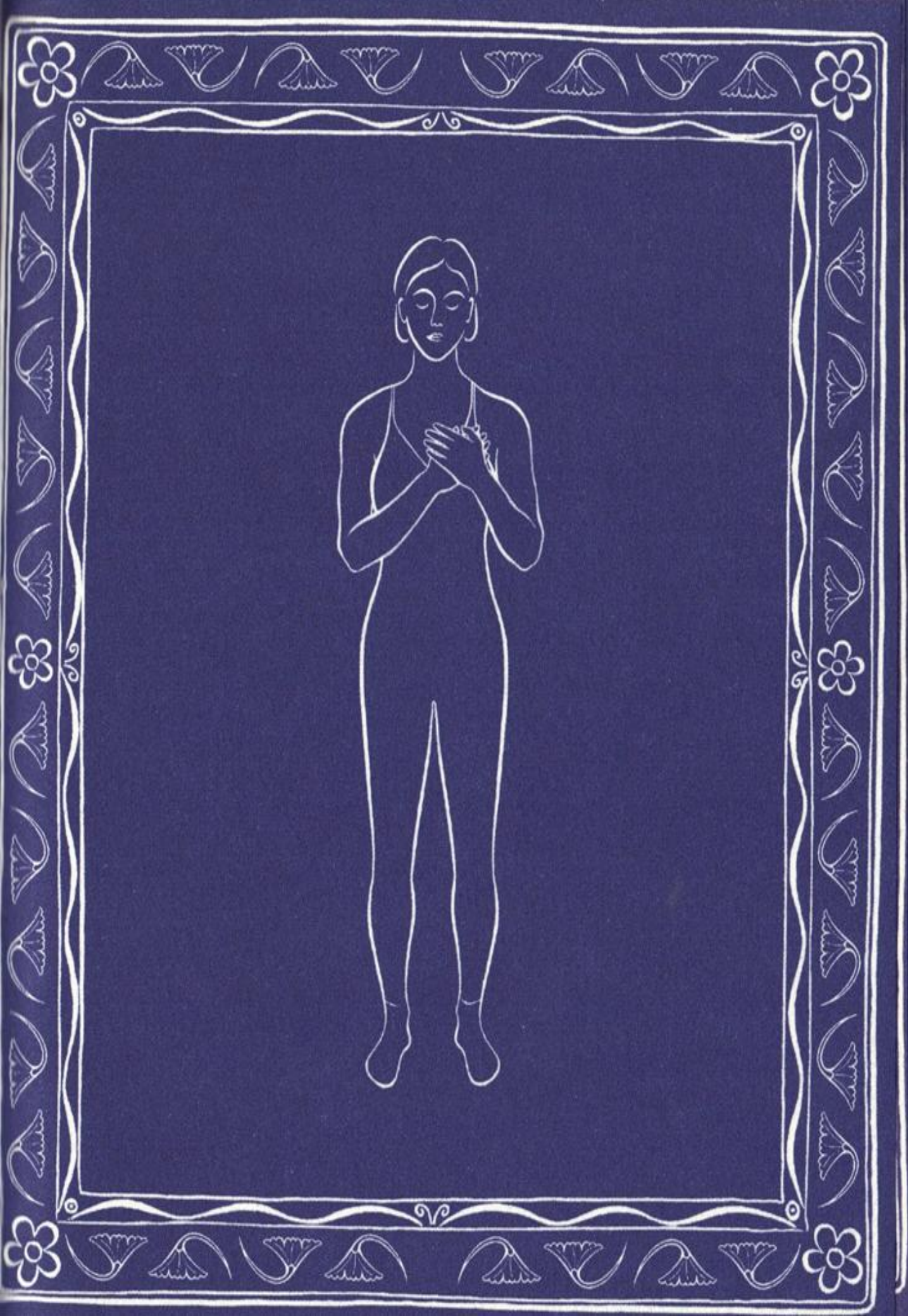
Position N° 6 : Le Cœur



Le cœur est le centre de l'amour ; toutes les expériences que nous avons dans la vie ont un effet sur le cœur. Nos émotions sont ressenties par le cœur : la joie, le bonheur et l'amour, tout comme les émotions douloureuses – le chagrin, la tristesse et la peur qui portent atteinte au cœur. Nous avons tous entendu dire : « elle est morte parce qu'elle avait le cœur brisé ». Le cœur peut être le muscle le plus résistant, celui qui travaille le plus, qui travaille sans relâche à faire circuler le sang et l'oxygène dans le corps, mais il peut aussi être le plus vulnérable.

Placez les deux mains sur le cœur et reliez-vous à ce centre de l'amour. Sentez le Reiki apporter l'énergie curative de l'amour à chaque battement.





Position N° 7 : Les Poumons

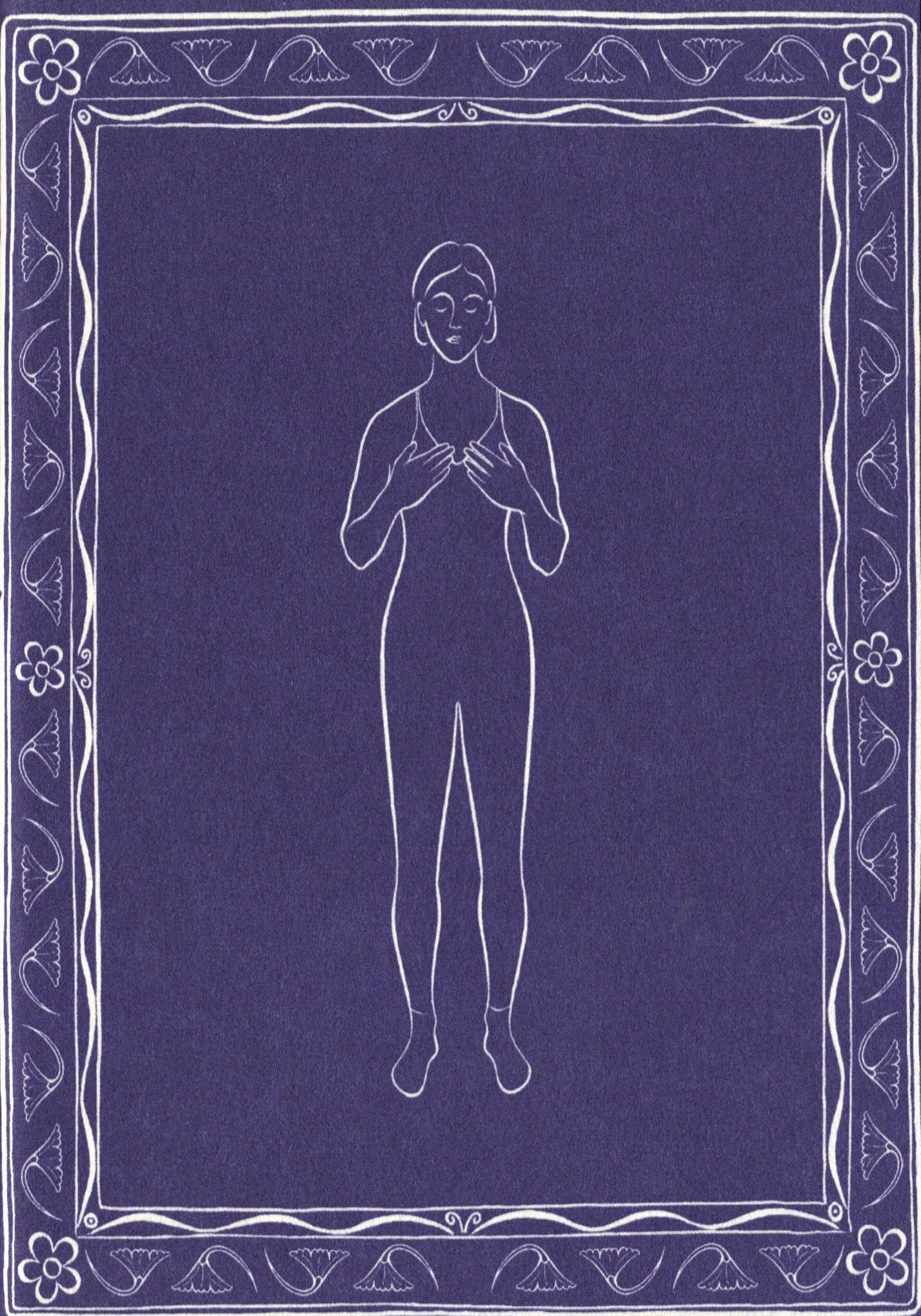


Les poumons remplissent de nombreuses fonctions, la respiration étant la plus importante. Ils jouent un rôle de premier plan dans la défense immunitaire. À chaque respiration les poumons reçoivent de l'oxygène et évacuent du gaz carbonique. Quand nous sommes relaxés, nous avons des respirations plus longues, plus calmes : la vie nous semble paisible, sereine. Quand nous nous stressons, nous faisons travailler nos poumons deux fois plus car notre respiration est plus rapide, plus forte.

Posez vos paumes de façon à ce qu'elles soient alignées sur les poumons. Quand vous respirez, inspirez l'énergie positive en sentant en vous la chaleur de la guérison. Quand vous expirez, relâchez l'énergie négative qui se trouve en vous.

Un soin peut prendre plus ou moins de temps. Aussi, quand vous le jugez bon, passez à la position suivante.





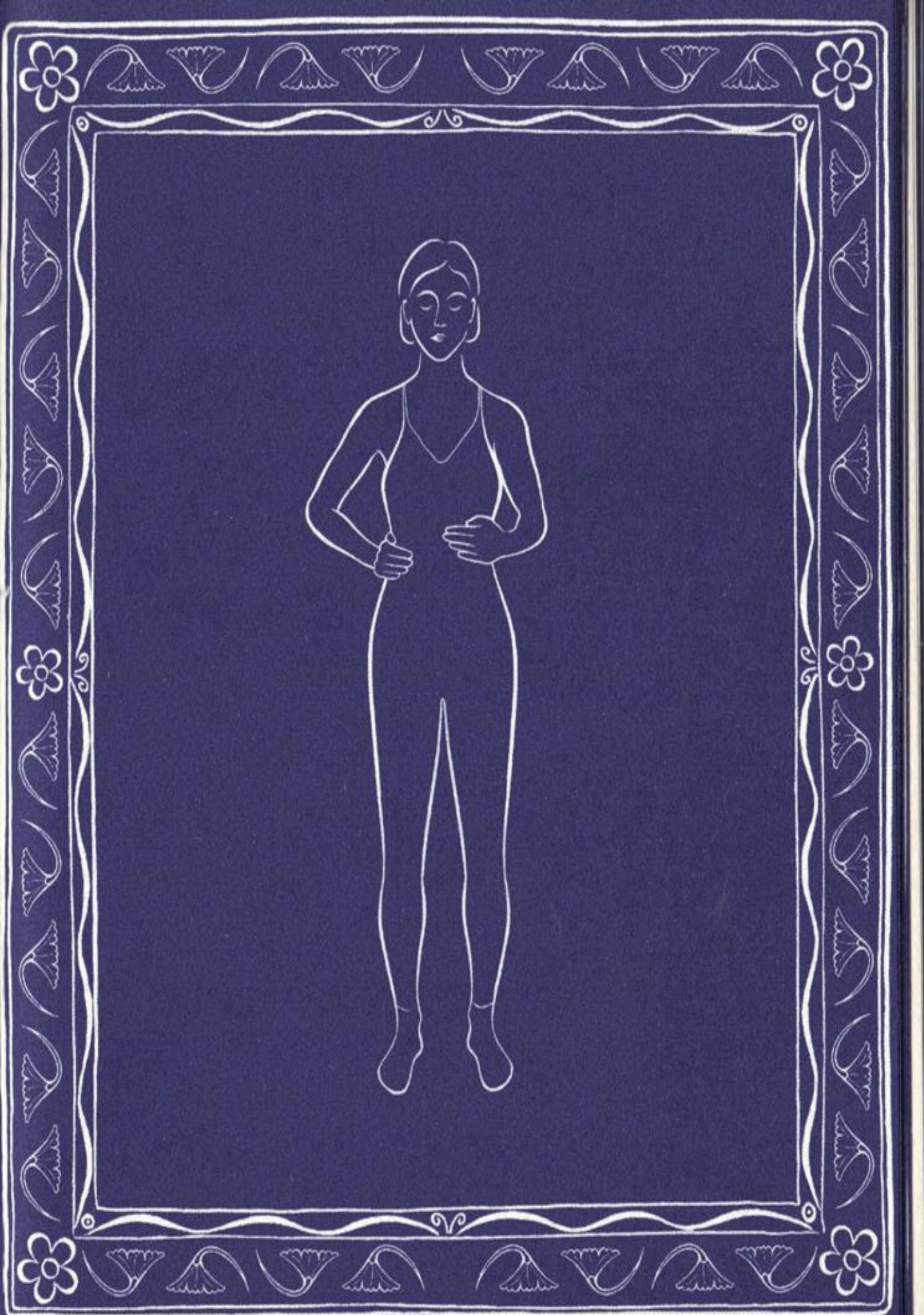
Position N° 8 : Le Foie, la Rate et le Pancréas



Ces organes, surtout le foie, évacuent les toxines du corps. Le pancréas produit des substances chimiques qui sont essentielles pour le processus de la digestion. En appliquant l'énergie curative à ces organes, le Reiki stimule le système immunitaire.

Si vous placez votre main droite sur la zone qui se trouve sous les côtes, du côté droit du corps, votre paume couvrira tout juste la zone du foie. Placez votre main gauche sur la partie supérieure gauche de votre abdomen pour la rate et le pancréas.





Position N° 9 : L'Estomac

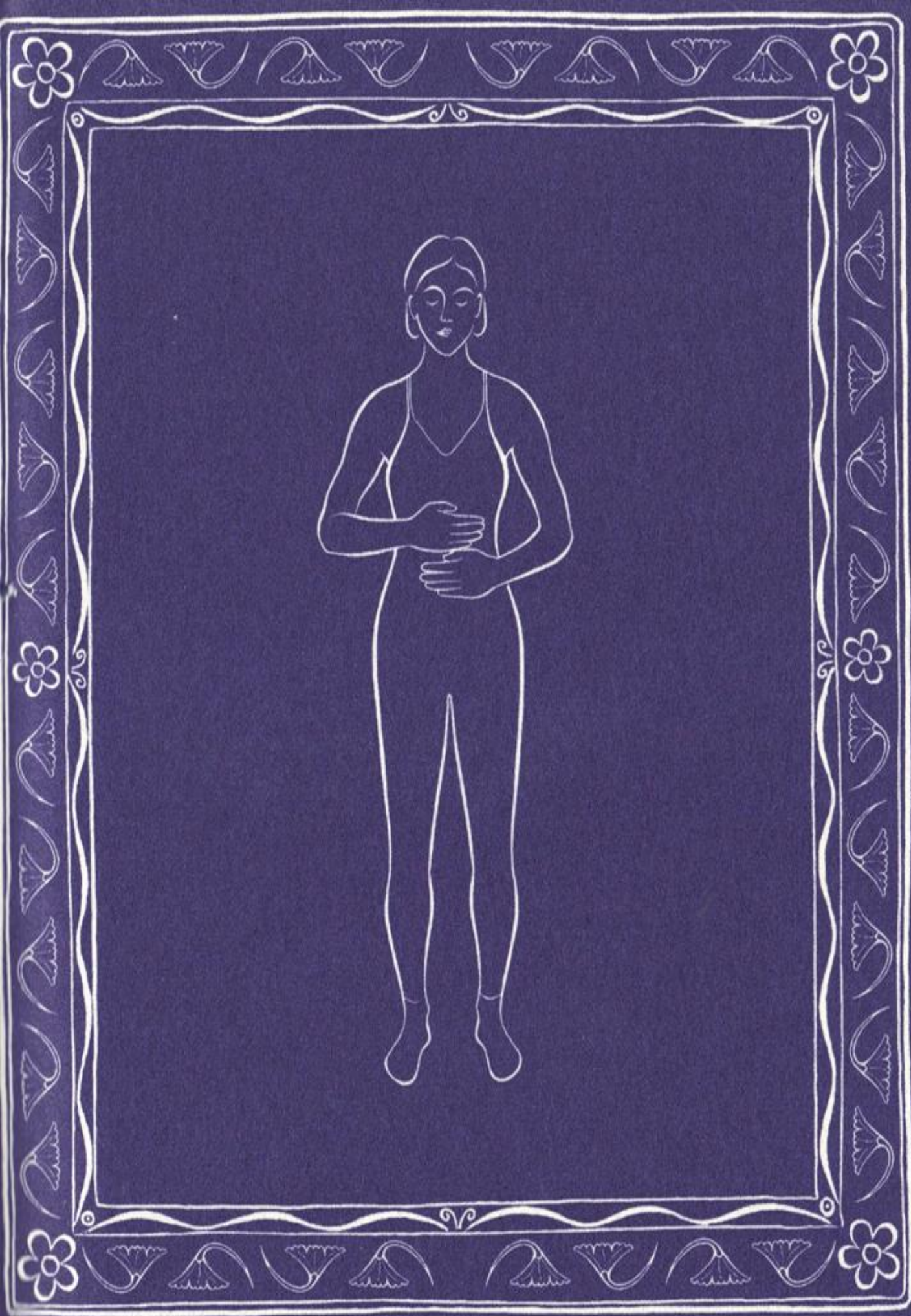


L'estomac fait partie du système digestif. Les maux d'estomac sont souvent associés au troisième chakra qui est situé dans le plexus solaire.

Si jamais on se sent mal à l'aise en présence de quelqu'un, on a tendance à croiser les mains sur le plexus solaire.

Placez une main sur la partie supérieure de l'abdomen et l'autre sur la partie inférieure.





Position N° 10

La Zone Pelvienne



Le pelvis, qu'on appelle généralement le bassin, soutient le poids de la partie supérieure du corps. Les principaux organes qui se trouvent dans cette zone sont la vessie, la prostate (pour les hommes), le rectum et le système reproducteur.

1. Placez vos paumes en formant un V sur le bas-ventre de chaque côté du pubis pour guérir les organes reproducteurs, la vessie et pour calmer les douleurs des règles.
2. Faites glisser vos deux mains pour les mettre de chaque côté au niveau des hanches afin de soigner l'articulation coxo-fémorale.
3. Déplacez vos mains jusqu'au bas de votre dos en formant un V avec vos doigts et placez-les sur le coccyx.

On peut aussi utiliser le Reiki pendant la grossesse pour soigner une femme enceinte ainsi que le fœtus.



1



2



3

Position N° 11 : Le Haut de la Jambe

Position N° 12 : Le Bas de la Jambe



Nos jambes nous emmènent partout où nous avons besoin d'aller, mais il faut que nous ayons un problème de santé pour nous rendre compte que nous ne leur attachons pas suffisamment d'importance.

1. En vous servant du toucher, guidez vos mains sur vos jambes et placez une paume sur chacune de vos cuisses.
2. Faites glisser doucement vos paumes pour les poser sur les rotules.
3. Déplacez lentement vos mains vers le bas des jambes sans oublier les muscles des mollets.
4. Continuez à faire glisser vos mains jusqu'à ce qu'elles reposent sur vos chevilles.





Position N° 13 : Les Pieds



On peut guérir toutes les parties du corps simplement en guérissant les pieds. Les pieds sont le soutien de tout le corps. Grâce à eux, nous nous tenons debout sur la Terre, chaque pas nous guide au long du parcours de la vie. Tout comme l'a fait Usui lors de sa première expérience de guérison, mettez les deux mains autour de chaque pied, avec la même confiance et la même foi dans le Reiki. Sachez que le Reiki est et sera toujours là pour vous.

Vous n'avez pas besoin d'être en mauvaise santé pour vous donner du Reiki, considérez-le simplement comme une énergie qui vous donne du tonus et vous maintient au mieux de votre forme.





L'Énergie du Cœur agrandit l'Aura



Après avoir fait vos exercices d'autoguérison, vous pouvez étendre l'énergie de guérison à votre aura, en vous servant de l'énergie d'amour en provenance de votre cœur.

1. Mettez-vous debout, jambes écartées et mains le long du corps.
2. En inspirant, amenez vos paumes jusqu'à votre chakra du cœur, et concentrez-vous sur l'énergie d'amour.
3. En expirant, visualisez l'énergie d'amour en provenance du cœur dans vos paumes et levez les mains au-dessus de la tête.
4. Les bras tendus, poussez vos paumes vers l'extérieur en agrandissant l'aura grâce à l'énergie d'amour, puis ramenez vos mains le long du corps.

Faites l'exercice trois fois.



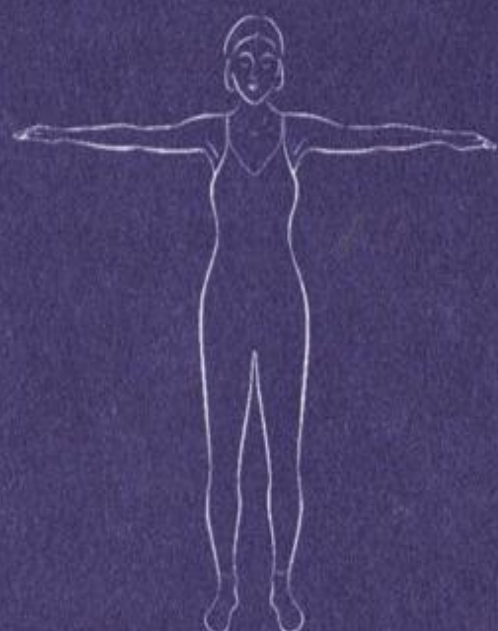
1



2



3



4

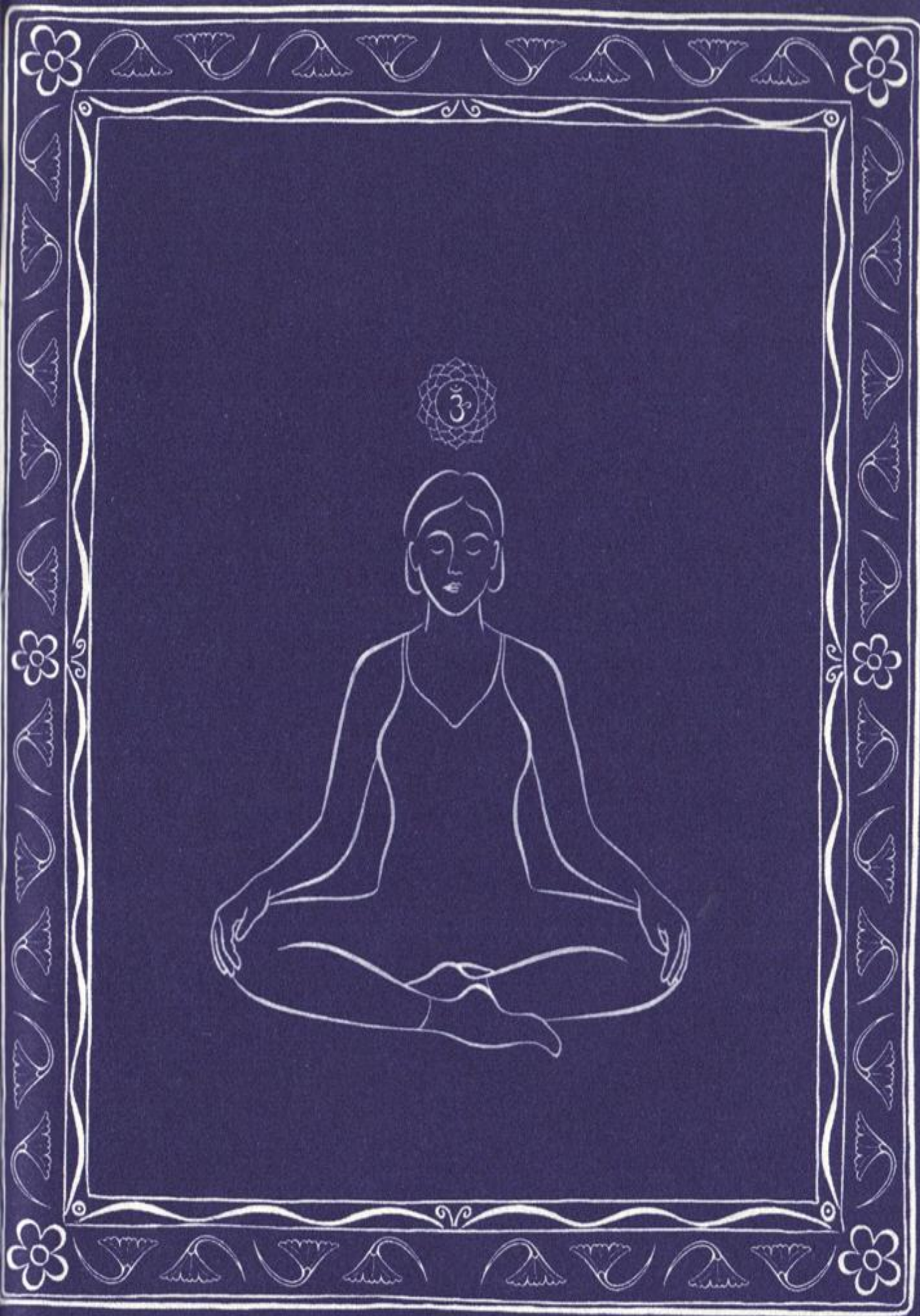
La Méditation sur les Trois Énergies



Énergies de l'Univers, du Corps et de la Terre

Les énergies de la Terre et les énergies de l'Univers vous aideront à équilibrer votre vie. Fermez les yeux ; entendez et sentez chaque respiration que vous faites. Quand vous inspirez, vous respirez de l'air qui vous donne de l'énergie. Quand vous expirez, vous gardez cette énergie en vous. Imaginez que la plante de vos pieds est une éponge qui absorbe l'énergie de la Terre ; chaque fois que vous respirez, cette énergie s'unit à votre énergie. Maintenant, représentez-vous le chakra de la couronne comme une fleur de lotus épanouie qui reçoit le Reiki. Pour restaurer l'équilibre de l'esprit, du corps et de l'âme, imaginez les énergies comme des couleurs différentes qui se mêlent pour n'en former qu'une seule. Quand vous vous sentez prêt, remuez vos orteils et vos doigts pour vous reconnecter avec votre conscience éveillée normale.

On peut faire cette méditation chaque jour.





Les Cinq Engagements selon le Reiki

Juste aujourd'hui

je ne me ferai pas de souci.

Je ne me mettrai pas en colère.

Je ferai honnêtement mon travail.

Je serai reconnaissant des
nombreuses grâces qui m'ont été
accordées.

Je serai plein de bonté
envers tout ce qui vit.

Selon les cinq engagements du Reiki, vous devez assumer votre responsabilité en tant qu'individu et prendre conscience de l'effet qu'exercent vos actions sur votre vie et sur le monde qui vous entoure. Réfléchissez-y simplement ; si vous pouviez mettre en pratique les cinq engagements tous les jours, comme vous deviendriez plus calme, plus détendu, plus déterminé, plus concentré et plus épanoui !

Quand vous vous faites du souci, vous écarterez de vous toute pensée positive.

Quand vous surmontez vos moments de colère, vous sentez en vous un changement qui apporte la paix à votre esprit et la clarté à votre pensée.

En gagnant votre vie honnêtement, vous n'entretenez pas de sentiments négatifs.

En témoignant votre gratitude pour les bénédictions que vous recevez, vous inondez de joie votre esprit, votre corps et votre âme.

Lorsque vous manifestez votre bonté à l'égard de tout ce qui vit, votre cœur est rempli de chaleur humaine.

Répétez-vous les engagements tous les jours et faites en sorte qu'ils fassent partie de votre routine quotidienne.

Guérir l'Esprit



L'esprit vous appartient en toute propriété. Vous pourriez poser chaque partie de votre corps physique sur une table et dire : « ceci est une partie de moi », mais vous ne pouvez pas étaler vos pensées, vos souvenirs, vos émotions, vos perceptions, vos désirs ou tout ce que vous imaginez au vu de tout le monde. Avant de pouvoir guérir votre esprit du stress, de l'anxiété ou de la dépression par exemple, vous avez besoin de croire en vous, de vous sentir sûr de vous et même de vous aimer.

Utilisez tout d'abord le symbole Sei Hei Ki (page 13) pour guérir votre esprit sur le plan émotionnel, pour instaurer la paix et l'harmonie en vous. Puis prenez le temps de relire les cinq engagements selon le Reiki (page 50) et de vous familiariser avec eux. Enfin, adoptez la position d'autoguérison du cœur (page 32) afin de le guérir : un cœur en parfaite santé, c'est un esprit qui déborde de bonheur.

Guérir le passé



Parfois des choses qui se sont passées il y a un certain temps affectent votre état actuel et orientent votre avenir dans une direction différente de celle qui était prévue pour vous. Pour vous retrouver sur la bonne voie, demandez que l'énergie Reiki vous soit donnée afin que vous puissiez guérir votre passé. Ainsi vous affronterez l'avenir dans de meilleures conditions.

Visualisez le symbole Hon Sha Ze Sho Nen (voir page 17) et, alors que vous inspirez, sentez l'énergie du symbole pénétrer en vous. Pensez à la période et au lieu que vous voulez guérir. Voyez-les et sentez-les comme vous aimeriez qu'ils fussent, demandez que les énergies Reiki soient envoyées à cette période et à cet endroit, puis regardez le symbole qui vous quitte : il s'éloigne pour guérir votre avenir.

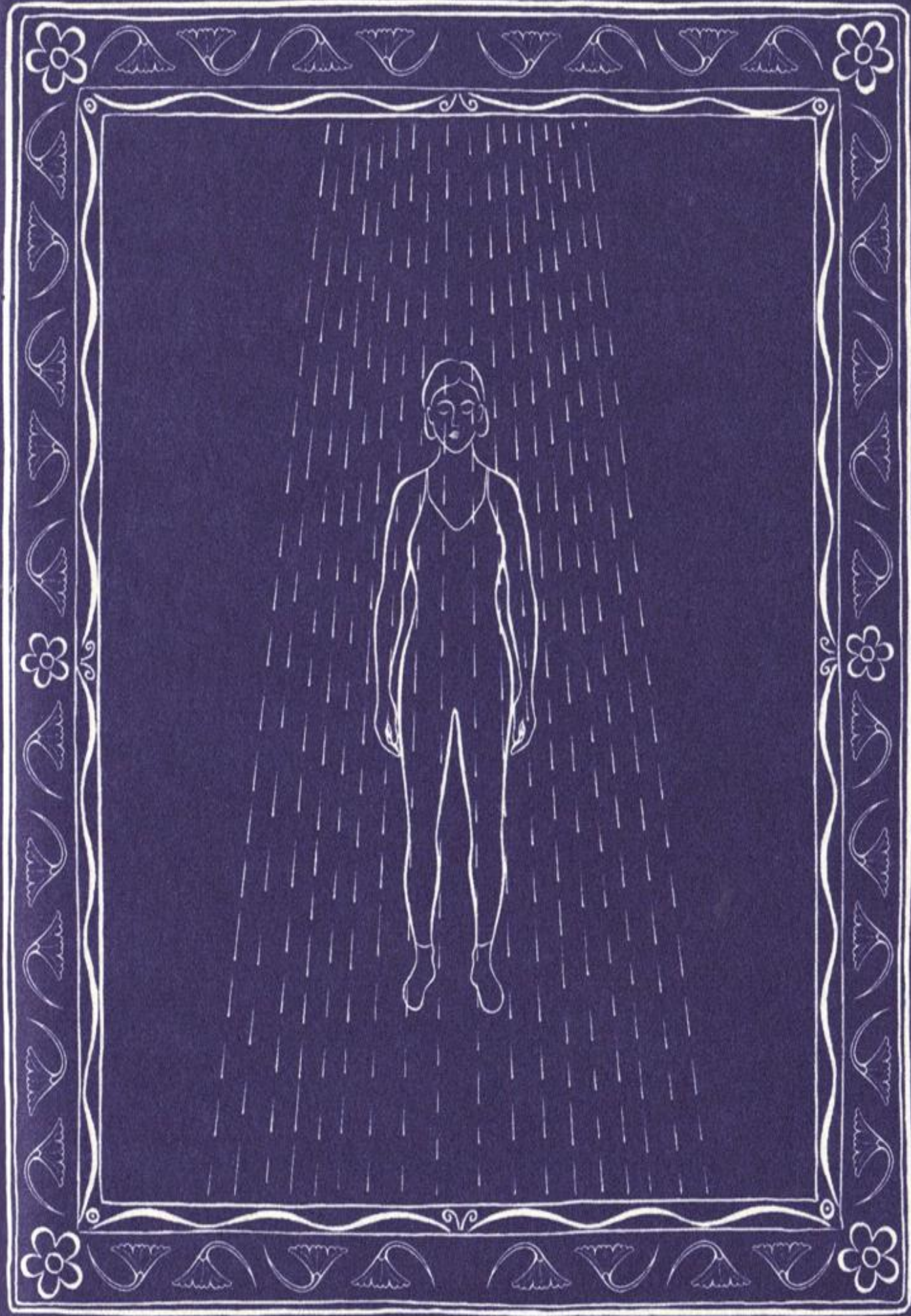
La Douche Reiki



Quelle façon merveilleuse de commencer la journée ! Dès que vous sortez du lit, faites savoir à l'univers que vous souhaitez recevoir l'énergie Reiki. Fermez les yeux et, en imagination, voyez cette énergie, sous forme de pluie qui tombe du ciel, vous envelopper. Sentez cette énergie absorbée par les pores de votre peau. Elle circule à travers tous vos muscles et vos organes internes, et vous met en forme pour la journée.

Si vous décidez de faire cet exercice quand vous prenez une douche, la façon de procéder est la même, mais vous bénéficierez en plus de la chaleur de l'eau.





Avancer jusqu'au Cœur de l'Énergie Cho Ku Rei



Nous avons parfois besoin du petit coup de pouce que nous donne le Reiki – par exemple pour un examen ou un entretien pour un emploi, ou encore pour notre premier jour de travail. L'énergie Cho Ku Rei peut contribuer à mettre fin à une situation qui nous stresse ou qui nous effraie.

Mentalement ou avec votre main tracez en l'air le symbole Cho Ku Rei. Visualisez-le et soyez persuadé que le symbole flotte devant vous ; il étincelle d'énergie pure, comme le Dr Usui aurait pu en voir sur le Mont Kuri. Faites maintenant un ou deux pas en avant afin de vous trouver au cœur du symbole : vous absorbez la puissance et l'énergie Cho Ku Rei.

Si vous êtes incapable d'aller jusqu'au cœur du symbole, imaginez qu'il vient à vous.





Couper ses attaches avec le quotidien



Parfois en fin de journée, juste au moment où vous avez l'intention de vous endormir, la dernière chose à laquelle vous voulez penser, ce sont les événements du jour. Nous captons toutes sortes de choses sur le plan physique, sur le plan affectif et même dans notre aura. À la longue tout cela pourrait conduire à la maladie, à des blocages et à des problèmes d'ordre émotionnel. Aussi, à la fin de chaque journée, demandez à l'univers de vous donner l'énergie Reiki. Formulez votre intention et visualisez l'énergie qui entre dans votre corps par le chakra de la couronne et s'unit à vos propres énergies.

En commençant au sommet de la tête et en descendant vers les pieds, effleurez tout votre corps lentement avec vos paumes, en chassant tout ce qui est inutile. Cela devrait vous permettre d'être serein et détendu, prêt pour une bonne nuit de sommeil.

L'Enracinement



Quand vous pratiquez l'autoguérison ou que vous méditez, si jamais vous trouvez que vous avez le corps trop léger ou si vous avez l'impression que vos pieds ne reposent pas bien sur le sol, vous avez peut-être besoin de pratiquer l'exercice d'enracinement. Il vous permettra de vous recentrer dans votre corps.

Visualisez des racines qui partent de vos plantes de pieds et qui s'enfoncent dans le sol, en vous ancrant dans la Terre.

L'Énergie de l'Âme

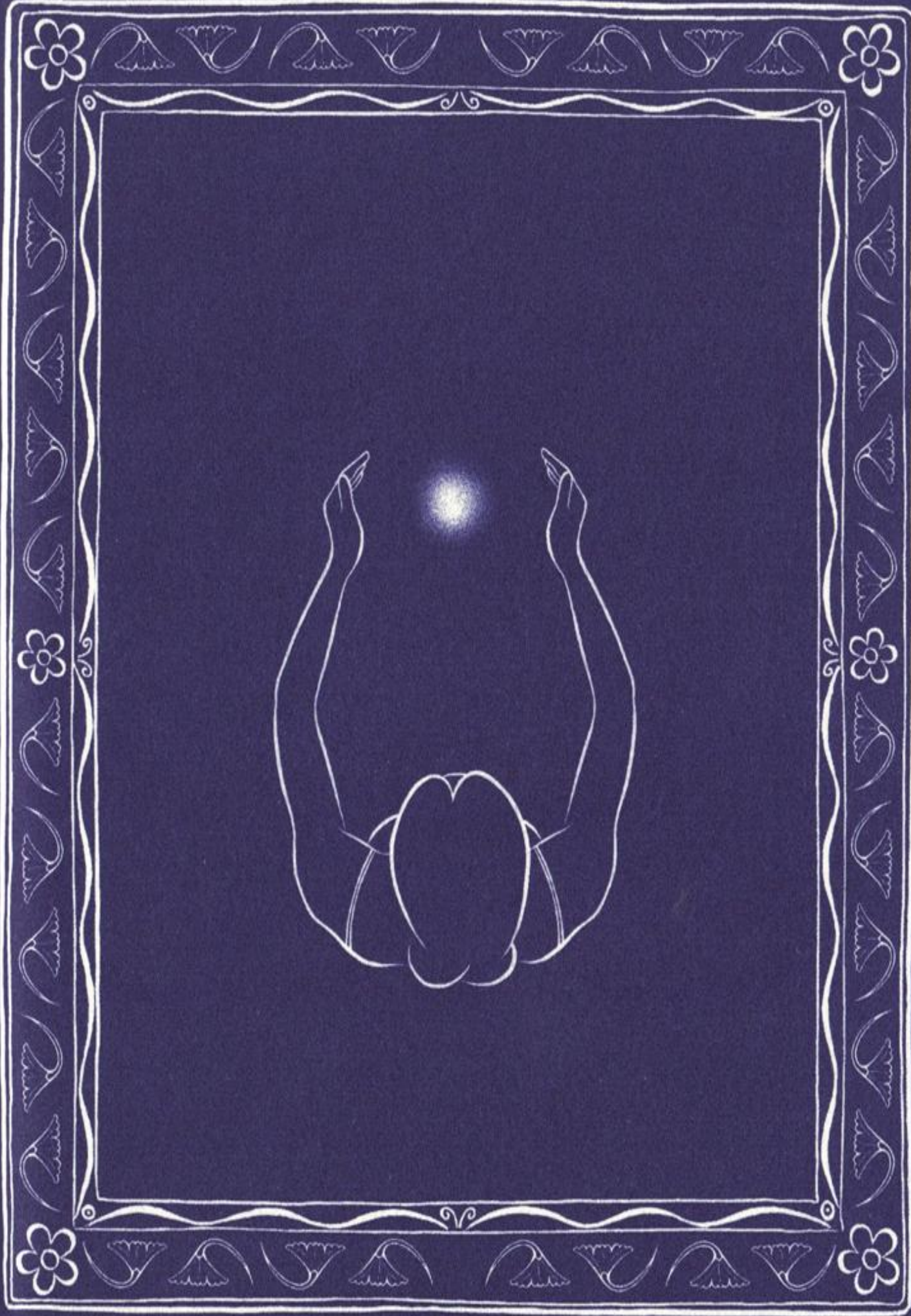


L'aura qui nimbe tout votre corps est l'énergie de votre âme. Le cœur est la graine de l'âme qui doit se développer : il est le lien entre le corps et l'âme.

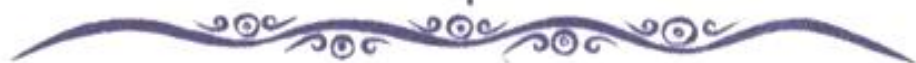
En sentant cette énergie, vous pourrez appréhender en profondeur certaines des énergies que la vie vous a réservées. Peut-être souhaitez-vous les connaître. Le Reiki est l'une d'entre elles.

Pour sentir cette énergie, commencez par vous frotter les mains l'une contre l'autre, puis tendez vos paumes devant vous, à une largeur d'épaules l'une de l'autre. Rapprochez lentement vos mains et renvoyez doucement l'énergie de gauche à droite et de droite à gauche. Avec de la pratique, vous commencerez à sentir une boule d'énergie entre vos paumes.





Action du Reiki sur les plantes



Voici une expérience amusante à faire et une merveilleuse façon de voir quel effet bénéfique le Reiki peut avoir sur le monde. Vous commencez simplement avec une petite plante, parce que, comme nous le savons tous, les petites choses sont à l'origine des grandes.

Trouvez deux plantes de la même espèce et de la même taille. Sur un pot tracez le symbole Cho Ku Rei ; c'est la plante à laquelle vous allez administrer le Reiki. Placez-les toutes les deux sur un rebord de fenêtre où elles recevront la même quantité de lumière et d'eau quand elles en auront besoin. Une fois par jour demandez que l'énergie Reiki vous soit transmise afin que vous puissiez soigner la plante avec le symbole. Sans toucher la plante entourez le pot avec vos mains pour soigner les racines, puis passez vos mains plus haut autour de la plante. Avec le temps vous devriez constater que la plante qui reçoit l'énergie curative pousse plus vite que l'autre.



Remerciements

J'adresse toute ma gratitude à :

Pat Gardener, qui m'a initié à la connaissance des mains qui guérissent.

Susan Swain, qui m'a guidé vers le chemin du Reiki.

Leonora van Gils, qui m'a fait faire les premiers pas sur le chemin du Reiki.

Sharon, ma femme, pour son amour et son soutien.

Martin Faulks pour sa vision.

J'aimerais aussi remercier mes éditeurs de faire connaître le Reiki à mes lecteurs.



Je dédie cet ouvrage à Peter John Cook. Un grand merci pour les moments de bonheur que tu m'as donnés. Je sais que tu fais briller une lumière sur nous tous et comme tu le dirais :

« Sois heureux, Papa. »

Avec toute mon affection

Brian

les chemins de l'énergie et de la santé

LES SECRETS DU REIKI

Le Reiki – qui canalise l'énergie transmise par les mains –
est une merveilleuse technique de guérison pour le corps,
l'esprit et l'âme.

- Les bonnes postures et les bons gestes pour aider à votre guérison et à celle de ceux qui vous entourent.
- Utiliser l'énergie vitale universelle pour vous aider à réaliser pleinement votre potentiel à tous les niveaux.
- À lire, pratiquer et transmettre sans plus attendre...

ISBN : 978-2-7029-0823-5



9 782702 908235

www.editions-tredaniel.com