

GIANCARLO  
TAROZZI

# REIKI

*énergie et guérison*

AMRITA



15.851

T191v

BIBLIO



3 0001 01387 0466

01-0107234

RECI

Energy of position



Digitized by the Internet Archive  
in 2022 with funding from  
Kahle/Austin Foundation

Compendio de la Reiki

# REIKI

Energie et guérison

Traducción de  
Miguel Ángel de la Cruz  
de la versión original

ISBN 84-89111-11-1  
© Miguel Ángel de la Cruz, 1992

Este libro es una traducción de la obra  
"Reiki - Energía y curación" de Mikao Usui

**TITRE ORIGINAL :**

**« REIKI : ENERGIA E GUARIGIONE »**

© 1991 Edizioni Arista - Torino.

© 1992 Editions Amrita pour la version française.

Giancarlo Tarozzi

# REIKI

## Energie et guérison

*Traduit de l'italien  
par Marie-Paule Duverne  
et Daniela Muggia*

Amrita

## CHEZ LE MEME EDITEUR

WESAK - L'HEURE DE LA RECONCILIATION,  
*de Anne et Daniel Meurois-Givaudan*

LIBERE TON SOLEIL,  
*de Alberte Moulin*

LES ANNEES LUMIERE - TROUBLANTE ENQUETE SUR LES  
CONTACTS EXTRATERRESTRES D'EDUARD MEIER,  
*de Gary Kinder*

GUIDE PRATIQUE DE MEDITATION,  
*de Goswami Kriyananda*

PLANETE DES FLEURS,  
*de Joël Jeune*

UNE MAISON POUR MIEUX VIVRE,  
*de Yannick David*

MEDECINE DE LA TERRE,  
*de Kenneth Meadows*

*Le catalogue des Éditions Amrita est adressé  
franco sur simple demande*

Éditions AMRITA  
*anciennes éditions Arista*  
24 580 Plazac-Rouffignac

Tél. : 53 50.79.54 - Fax : 53 50.80.20

Photographie de couverture de Bernard Benoît

Maquette de couverture réalisée par Claude Godefroy

## Table des matières

INTRODUCTION.....	11
Pourquoi un livre sur le Reiki.....	11
Action du Reiki.....	13
LE REIKI ET LA GUÉRISON.....	17
Le Reiki et l'énergie.....	18
Le Reiki et la médecine holistique.....	19
Comment agit le Reiki.....	21
L'HISTOIRE DU REIKI.....	25
Les principes du Reiki.....	32
LES INITIATIONS DU REIKI.....	33
L'enseignement du Reiki.....	36
<i>Le Premier Niveau</i> .....	37
<i>Le Deuxième Niveau</i> .....	40
<i>Le Troisième Niveau</i> .....	41
PRATIQUE DU REIKI.....	43
Voilà quelques conseils valables pour le premier et le deuxième niveau.....	44
Le milieu idéal pour les traitements.....	44
...Et si ça ne marche pas ?.....	46
Pourquoi faut-il payer les traitements ?.....	47
La confiance dans le Reiki.....	49

<b>LE PREMIER NIVEAU - LE CORPS</b> .....	51
Le traitement de base.	
Quand et comment l'effectuer.....	52
<i>Guérison</i> .....	52
<i>Temps prévu pour le traitement de base</i> .....	52
<i>Centrage du cœur</i> .....	53
Avant de commencer le traitement de base.....	55
<i>Traitement en groupe</i> .....	55
Comment pratiquer le traitement de base.....	56
<i>Première phase</i> .....	57
<i>Deuxième phase</i> .....	57
<i>Troisième phase</i> .....	60
Signification des sensations.....	66
<i>Froid</i> .....	66
<i>Chaud</i> .....	66
<i>Pas de sensation</i> .....	66
<i>Douleur</i> .....	67
Traitement rapide.....	67
L'autotraitement.....	68
<i>Comment effectuer l'autotraitement</i> .....	71
<b>DEUXIEME NIVEAU - LE MENTAL</b> .....	73
Le traitement mental.....	75
Les symboles du Deuxième Niveau.....	77
<i>Le premier symbole</i> .....	78
<i>Le deuxième symbole</i> .....	79
<i>Le troisième symbole</i> .....	80
Pratique du traitement mental.....	80
Le traitement à distance.....	81
<i>Conseils pour le traitement à distance</i> .....	83
<i>Pratique du traitement à distance</i> .....	84
<i>D'autres emplois du traitement à distance</i> .....	85
Le traitement karmique.....	85

<b>LE TROISIEME NIVEAU - LA CONSCIENCE.....</b>	<b>89</b>
<b>D'AUTRES APPLICATIONS DU REIKI.....</b>	<b>93</b>
Les animaux .....	96
Les plantes .....	96
Autres applications .....	98
La nourriture.....	100
Les médicaments.....	100
Les objets .....	100
<b>MÉDITATION POUR LA SANTÉ DE LA PLANETE .....</b>	<b>101</b>
L'importance des formes-pensées.....	103
Comment envoyer de l'énergie à la Terre.....	105
<b>REIKI ET RÉÉQUILIBRAGE DES CHAKRAS .....</b>	<b>107</b>
Aura et corps bioplasmique.....	107
Rééquilibrage des chakras.....	111
Reiki et chakra.....	113
Les sept chakras fondamentaux .....	115
<b>PRINCIPES DE L'ALLIANCE DES MAITRES DE REIKI....</b>	<b>121</b>
Les lignes fondamentales.....	122
<b>ADRESSES UTILES.....</b>	<b>127</b>



## *Introduction*

### POURQUOI UN LIVRE SUR LE REIKI ?

**D**epuis quelques années, le Reiki connaît un grand développement en Occident ; malgré tout, le nombre d'écrits sur cette thérapie est encore insuffisant. Des articles ont paru en Europe et aux Etats-Unis mais dans la plupart des cas il s'agit de textes à caractère essentiellement pratique et qui sont destinés à ceux qui utilisent déjà cette technique.

Quant à nous, nous avons décidé au contraire d'inscrire le Reiki dans un cadre plus vaste lié à notre époque actuelle qui est caractérisée par la découverte (il serait plus juste de dire re-découverte) de techniques naturelles que, d'une manière générale, l'homme connaissait autrefois mais qu'il a ensuite repoussées ou ignorées.

Définir le Reiki est extrêmement difficile car son essence est insaisissable : toutefois, on pourrait dire qu'il s'agit d'une méthode permettant de retrouver l'harmonie avec ce qui nous entoure et qui est caractérisée par la simplicité et par le peu d'importance qu'elle accorde aux élucubrations mentales.

Les origines du Reiki se perdent dans la nuit des temps – on les retrouve dans des soûtra bouddhiques très

anciens – mais il fut redécouvert vers la moitié du siècle dernier par un professeur japonais de théologie, Mikao Usui. Ceci est important car, étant donné que l'on a très peu d'écrits sur la question, on a souvent tendance à attribuer la paternité du Reiki à Usui lui-même, ce qui place cette pratique dans un contexte historique et culturel bien précis et beaucoup plus proche de nous qu'il ne l'est en réalité.

Dans le Reiki, il n'y a pas de dogmes, d'actes de foi, de règles inflexibles et absolues ; une fois que les canaux par lesquels passe l'Energie sont ouverts (à l'issue d'une série de cérémonies rituelles) tout le monde est en mesure d'en tirer ce qu'il est prêt à recevoir.

Pour certains, c'est une méthode de guérison, pour d'autres une des nombreuses façons de se préparer à subir un processus d'épanouissement intérieur et de choisir d'accepter les expériences de la vie comme étant des leçons de la Réalité, pour d'autres encore (parfois), il s'agit d'une profession.

Voilà autant de thèmes que nous aborderons au fil des pages de ce livre ; toutefois, nous tenons à dire que le Reiki n'est rien de tout cela et que c'est en même temps un peu de tout cela et beaucoup d'autres choses encore. Comme toute forme de rapport avec l'Energie, ce qui compte davantage est l'usage que l'Homme veut en faire ; l'électricité ou l'énergie nucléaire ne sont en soi ni bonnes ni mauvaises mais on peut en faire un outil de vie ou de mort.

C'est justement cela le problème : l'efficacité du Reiki. Il sera probablement de plus en plus connu dans les prochaines années et le risque qu'il court est de devenir – comme c'est souvent le cas – un bien de consommation ou un symbole social. Voilà pourquoi il nous semble important de dire clairement ce qu'implique la décision

de vivre ce type d'expérience. Nous avons dit que l'efficacité du Reiki est un problème parce que beaucoup choisissent de vivre cette expérience tout simplement par curiosité, ce qui revient à dire, jouer avec le feu.

Nous ne parlons pas là de ceux qui se soumettent à des traitements de Reiki : on peut affirmer qu'il s'agit d'une des techniques qui réduisent au minimum les risques d'amalgame entre l'énergie du donneur et celle du receveur. Par conséquent, nous estimons pouvoir la conseiller à n'importe qui. Nous pensons plutôt à ceux qui décident de devenir des canaux actifs, c'est-à-dire ceux qui s'approprient à recevoir ce que l'on appelle les initiations aux différents niveaux.

Aucun problème ne se pose si l'on aborde le Reiki en le considérant comme une partie intégrante d'un processus personnel de maturation intérieure, surtout si l'on est disposé à en vivre toutes les phases ; d'une certaine façon, on pourrait dire que le Reiki est une espèce de raccourci qui permet de vivre en succession rapide différentes expériences intérieures qui demanderaient autrement plusieurs années.

A ce propos, il faut être clair : les initiations au Reiki, surtout au-delà du premier niveau, entraînent une transformation énergétique et intérieure qui finit par être guidée par la réalité et non pas par notre ego ; mais cela n'a aucune importance si nous le souhaitons réellement et si nous sommes prêts à remettre en cause toutes les certitudes que nous avons acquises jusque là, même celles qui sont relatives au Reiki.

## **ACTION DU REIKI**

Le Reiki utilise des rites d'activation énergétique (ce que l'on appelle les initiations) et une série de symboles pour canaliser et orienter l'énergie.

Ceci ne signifie par forcément qu'il s'agit là du « bon rite » ou du « bon symbole » pour obtenir les résultats espérés : comme toute forme-pensée, ces symboles sont devenus de véritables archétypes parce qu'ils ont été répétés consciemment et longtemps par un grand nombre de personnes.

L'esprit humain a besoin de se nourrir de questions sur l'authenticité de ces symbolismes : à un niveau non mental, là où agit le Reiki, ce type de problème est complètement dépourvu d'importance. En fin de compte, la grande majorité des symboles et des rites sacrés tire toute sa force de leur répétition constante dans le temps de la part de ceux qui les utilisent.

De toute façon, le Reiki n'est ni mieux ni pire que beaucoup d'autres techniques qui refont leur apparition en ce moment : il est tout simplement utile à quelques personnes qui se sentiront attirées par cette pratique. Il n'y a qu'une seule Vérité tandis qu'il y a de nombreuses façons de l'atteindre, autant que de types d'êtres humains ; aucune de ces voies n'est privilégiée. L'important est de toujours se rappeler qu'il s'agit d'un moyen et non pas d'une fin. Il ne faut jamais confondre la route et sa destination, autrement, on risque de se perdre dans un labyrinthe de formes mentales.

C'est dans cet esprit que nous vous demandons de lire les pages qui suivent : nous vous invitons à entreprendre un voyage dans une contrée que beaucoup d'entre vous ne connaissent peut-être pas. Cependant cet ouvrage veut être une espèce de guide touristique pour vous permettre tout d'abord de comprendre si vous avez envie de la visiter et pour vous indiquer ce qu'il y a de plus important une fois que vous serez arrivés à destination.

En même temps, ceux qui ont décidé de recevoir le Reiki y trouveront des références, ce qui en fait un véri-

table manuel à consulter. En effet l'enseignement des séminaires est transmis verbalement, par conséquent bon nombre de points concernant les techniques à appliquer et la façon de traiter les principales pathologies sont souvent oubliés ou bien assimilés de manière assez imprécise. Ce n'est pas grave puisqu'il n'y a rien de rigide dans le Reiki ; comme nous le verrons plus tard, celui-ci fait effet indépendamment des techniques et des positions ; toutefois celles qui sont enseignées dans le cadre des séminaires sont le fruit de décennies d'expérimentations et d'applications pratiques et elles constituent donc un modèle conseillé sur la base de l'efficacité et des bons résultats de cette thérapeutique. Voilà pourquoi nous avons décidé d'en préciser les points essentiels dans ce livre.

Bien entendu, les chapitres consacrés aux trois niveaux n'entendent pas remplacer l'enseignement effectif, car celui-ci ne peut être transmis qu'à l'issue d'un rapport direct avec la personne qui a déjà mûri une expérience globale des trois niveaux et qui est en mesure d'ouvrir les canaux énergétiques par le biais des initiations, mais ils veulent, d'une part, donner des renseignements à tous ceux qui n'ont pas choisi de recevoir le Reiki et constituer, d'autre part un manuel de référence destiné à ceux qui, au contraire, vivent et souhaitent appliquer une expérience de Reiki.

# Reiki

CISUI SHIKI RYOKO



## *Le Reiki et la guérison*

**L**a première réaction à laquelle on peut penser en présence d'une « nouvelle » discipline est la méfiance : au cours des vingt dernières années, on a assisté à la prolifération (et très souvent à la disparition rapide) de techniques et de méthodes plus ou moins occultes, et surtout plus ou moins valables, relevant de ce qu'il est convenu d'appeler les sciences alternatives.

Si d'un côté il s'agit là d'un signe indéniable de l'affirmation d'une mentalité plus ouverte et moins dogmatique – et cela contribue à préparer l'avènement d'une Ere nouvelle pour l'humanité – il n'en est pas moins vrai que cette tendance a permis l'essor d'importants phénomènes spéculatifs.

Tout d'abord, il nous faut dire que le Reiki n'a rien à voir avec toutes les modes de ces dernières années. Même sa forme actuelle a été établie vers la fin du siècle dernier et l'on retrouve ses origines dans quelques soutra bouddhiques qui datent environ du V<sup>e</sup> siècle avant Jésus-Christ (voir à ce propos notre chapitre sur l'histoire du Reiki).

## LE REIKI ET L'ÉNERGIE

Mais... qu'est-ce que c'est que le Reiki ? Reiki est un mot japonais (la prononciation correcte, pratiquement jamais utilisée en Occident, est *leiki*) composé de deux termes, *rei* et *ki*. Ils se réfèrent tous deux à l'énergie universelle qui a reçu de nombreux noms différents dans les diverses civilisations actuelles et passées : « chi » pour les Chinois, « prana » pour les Indiens, « énergie organique » pour Wilhelm Reich, « énergie bioplasmique » pour les chercheurs soviétiques qui ont été les premiers à en photographier un aspect avec leur Camera Kirlian, etc. La différence entre les deux termes est que *rei* indique le côté universel et unitaire de l'énergie alors que *ki* en exprime la manifestation plus spécifique au sein de tout être vivant.

Nous avons les canaux énergétiques sur lesquels agit l'acupuncture, ceux qui portent les plaques étudiées par Giuseppe Calligaris, l'énergie présente dans les chakra et canalisée par la kundalini yoga, celle qui est développée et maîtrisée par des disciplines comme le Aikido et le Tai Chi Chuan... Là encore, on pourrait continuer cette énumération pendant longtemps mais nous pensons que les exemples que nous venons de donner suffisent à traduire l'universalité de notre propos. Pour résumer, disons que le Reiki met en harmonie l'énergie personnelle et l'énergie universelle.

En plus des exemples que nous venons de mentionner, on peut dire que toutes les grandes civilisations qui se sont développées au cours des siècles ont établi sous différentes formes l'existence de cette énergie universelle, plus récemment, sur le plan philosophique et, dans l'Antiquité, sous la forme d'une connaissance ésotérique et des Mystères transmis dans le cadre des di-

verses sociétés initiatiques. Parallèlement, la connaissance des techniques de guérison a été perpétuée, et nous en trouvons partout des traces : de l'Égypte ancienne aux Traditions amérindiennes, des Esséniens aux Rose-Croix etc.

Pour ce qui est encore de l'Énergie universelle, des recherches scientifiques récentes ont commencé à se rapprocher là aussi, comme dans bien d'autres domaines, des traditions ésotériques. Citons donc, et ce n'est qu'un exemple, la théorie de la supergravitation, un des tout derniers développements de la physique quantique. Cette théorie s'appuie sur l'existence d'un champ énergétique parfaitement équilibré et autosuffisant, un champ unitaire et universel qui agit en archétype pour les manifestations concrètes de la matière. Nous ne sommes pas si loin de l'Énergie universelle dont nous parlions à propos du Reiki.

## LE REIKI ET LA MÉDECINE HOLISTIQUE

En réalisant cette harmonie entre l'énergie individuelle et l'universelle, le Reiki permet, entre autre, de déclencher un processus global de guérison naturelle ; bien entendu, cette « ré-harmonisation » avec la réalité ne signifie pas seulement une solution aux problèmes physiques ou émotionnels. Cela veut dire aussi que l'on retrouve le sens plus profond de l'existence, que l'on apprend à accepter et à interpréter tous les événements qui se produisent. Tout ceci est particulièrement précieux dans le monde occidental qui est habitué depuis trop longtemps à raisonner de façon analytique, en décomposant, en sectionnant et en interprétant les différents éléments sans tenir compte de la situation globale dont ils relèvent.

La vision qui dérive de l'approche du Reiki est au contraire holistique, globale : il n'y a qu'une seule et unique Réalité, au-delà de ses différentes manifestations apparentes dans l'espace et dans le temps, et nous en sommes une partie intégrante qui n'a rien de privilégié. Notre corps, notre esprit, notre conscience ne sont que des aspects, que des facettes de cet ensemble, un peu comme les petits points qui forment les photographies reproduites dans les journaux et qui n'ont d'importance que par leur relation au dessin auquel ils appartiennent.

C'est aussi pour cela que l'on dit que le Reiki ne peut se manifester qu'à travers l'amour : en effet, si je comprends parfaitement que mon prochain et moi-même ne formons qu'un seul être, je ne pourrai m'empêcher de l'aimer comme moi-même parce qu'en fin de compte, mon prochain, c'est moi. Ce n'est que sur la base de ce type de considération que l'on peut réellement aider les autres ; tant que l'on se sent important, ou même seulement « bon » parce que l'on peut guérir quelqu'un, on ne se place pas au même niveau que cette personne mais dans une position légèrement supérieure. Dans ce cas, ce n'est plus l'énergie universelle – le *rei* – qui agit mais c'est notre énergie personnelle – notre *ki* – qui agit à travers nous.

Pratiquer le Reiki signifie apprendre à être un canal, à « laisser faire » la Réalité ; et si l'on y parvient, c'est que l'on a déclenché en nous un processus important de guérison et de maturation. Les plus grands problèmes qui se posent avec le Reiki sont presque toujours liés à la volonté d'auto-affirmation de l'ego, à la difficulté d'ajouter un brin d'humilité à ce que l'on fait, en renonçant à se sentir toujours au centre du monde.

Le Reiki propose à l'individu d'être un canal, de laisser passer l'énergie à travers lui pour aller là où elle est

particulièrement nécessaire. A ce propos, le Reiki est très simple : il n'y a aucune notion complexe à assimiler ou à comprendre car cette expérience concerne davantage le cœur que l'esprit. La seule chose demandée est la disponibilité ; après l'ouverture des canaux énergétiques effectuée à l'issue des quatre initiations (nous reviendrons là-dessus par la suite), le reste se passe très naturellement. Les techniques elles-mêmes, les positions et tout ce que l'on décrit dans ce livre ne sont que des informations, des suggestions découlant de l'expérience mûrie au cours du siècle dernier par les maîtres de Reiki et relative à la meilleure façon de canaliser l'énergie, mais leur connaissance et leur application minutieuse ne sont absolument pas indispensables.

Et puis enfin, si on parvient à être à l'écoute de soi-même, il suffit de suivre son intuition et « laisser faire les mains » sur le corps du patient, là où l'énergie est particulièrement nécessaire. Ce n'est pas tout : de nombreuses observations expérimentales ont démontré qu'une fois entrée dans le corps, l'énergie se dirige spontanément là où il le faut, un peu comme un liquide qui adhère naturellement aux parois du récipient qui le contient.

Tout ce que l'on peut chercher à faire est d'essayer d'aider, de favoriser le processus de guérison qui est en cours, mais sans jamais oublier que l'on n'est qu'un outil et que, par conséquent, le rôle de notre ego est tout à fait marginal.

## COMMENT AGIT LE REIKI

Pour ce qui est plus spécifiquement de la guérison naturelle, les processus engagés par le Reiki agissent sur tous les plans de l'individu, sans se limiter à l'aspect

physique : en effet, une harmonisation de tous les déséquilibres passés et présents est amorcée et remet souvent en cause des problèmes oubliés ou refoulés. C'est pour cela que l'on voit souvent réapparaître des malaises auxquels on ne pensait plus ou bien des difficultés émotionnelles que l'on croyait résolues.

Il s'agit d'une véritable action de désintoxication, comme celle qui est associée à une période de jeûne : toutes les toxines physiques et psychiques recommencent à circuler pour être ensuite définitivement expulsées. En effet, dans presque tous les cas, à l'issue des premières séances, l'état du patient s'aggrave au lieu de s'améliorer ; ceci n'a rien d'étonnant pour tous ceux qui connaissent déjà d'autres techniques de guérison naturelle (l'homéopathie par exemple) mais cela peut entraîner une crise profonde chez ceux qui ne sont pas préparés et qui n'ont aucune notion de rétablissement de l'équilibre global.

De même qu'il y a plusieurs techniques possibles de Reiki, il y a plusieurs définitions des sensations perçues au cours du traitement. Certains patients se détendent complètement et fréquemment s'endorment, d'autres sont nerveux et ont du mal à se laisser aller ; d'aucuns sentent l'énergie provenir des mains du thérapeute, d'autres par contre ont l'impression qu'il ne se passe absolument rien.

De toute façon, il s'agit de sensations tout à fait subjectives qui n'ont rien à voir avec l'essence du processus de guérison en cours mais qui peuvent donner de précieuses informations quant au comportement intérieur du patient face au traitement, comportement qui dans certains cas peut être complètement différent de celui qu'il affiche extérieurement.

Ce que l'on peut affirmer en toute sécurité, c'est que le Reiki ne peut en aucun cas être nocif ; on a dit que l'énergie se dirige spontanément là où elle est nécessaire, par conséquent un diagnostic erroné des problèmes à traiter ne fait courir aucun risque au sujet : indépendamment de notre volonté, c'est l'énergie elle-même qui va là où elle est utile pour déclencher le processus de guérison.

Le Reiki est donc un des outils dont l'homme contemporain dispose pour affronter une existence de plus en plus éloignée du rythme naturel de vie et au cours de laquelle il a de plus en plus de difficultés à rester en contact avec son essence la plus intime ; c'est une thérapie naturelle au service de ceux qui en ont besoin... Mais c'est quelque chose d'encore beaucoup plus profond et sacré pour ceux qui veulent rétablir l'harmonie avec le rythme de la Réalité.



**dr. Mikao Usui**

## *L'histoire du Reiki*

**S**i nous avons décidé de raconter le peu que nous savons de l'histoire du Reiki, ce n'est pas parce que celle-ci est particulièrement importante ou bien pour attacher une valeur spécifique aux personnages qui y apparaissent, mais c'est tout simplement pour satisfaire à une exigence, propre à la culture occidentale, d'analyser, de schématiser, de trouver une source et une origine à tout ce qui nous est proposé.

Les personnages de cette histoire ne sont pas particulièrement importants, ni même les Maîtres qui consacrent aujourd'hui leur vie à une diffusion la plus vaste possible du Reiki dans le monde car ils ne sont, en fait, que des canaux, des outils dont la Réalité se sert pour poursuivre son évolution, comme tous ceux qui choisissent de se mettre au service de l'humanité.

L'ancienne méthode de guérison naturelle rebaptisée du nom de Reiki a été redécouverte vers la moitié du siècle dernier par Mikao Usui, un moine chrétien japonais qui était également le recteur de l'Université Chrétienne de Kyoto, la Doshisha University. Un étudiant lui demanda un jour s'il avait déjà assisté à des phénomènes de

guérison miraculeuse comme ceux que décrivent les Evangiles et si lui-même, Usui, était capable de guérir comme Jésus-Christ.

Cette question fit naître en lui l'envie de chercher, de connaître et, dès le lendemain, il décida de quitter l'Université pour étudier de plus près le Christianisme et ses coutumes en espérant saisir ainsi le sens profond de la guérison.

Usui s'installa aux Etats-Unis, passa à l'Université de Chicago une licence en théologie en se spécialisant dans les Ecritures chrétiennes anciennes, sans toutefois trouver les réponses qu'il cherchait.

Insatisfait également des textes anciens chinois, il se rendit dans le Nord de l'Inde pour y étudier les anciens textes sanskrits (il connaissait très bien le Sanskrit, le Chinois, le Japonais et l'Anglais, ce qui fut très utile pour ses recherches) mais encore une fois, sans résultat.

Il décida alors d'étendre ses recherches au Bouddhisme car, d'après la Tradition, le Bouddha pouvait lui aussi guérir les malades ; il revint donc au Japon pour approfondir cette question.

Usui se mit à visiter les sanctuaires bouddhiques de son pays à la recherche d'un moine ayant de bonnes connaissances des anciens principes de la guérison ; après de longues pérégrinations, il fut reçu par le vieil abbé d'un monastère Zen près de Kyoto qui s'intéressa à lui et lui permit d'étudier les anciens soutra bouddhiques conservés dans son Institut.

Usui ne trouva pas grand-chose dans les traductions japonaises ni même dans les chinoises mais quand il se pencha sur les écrits originaux en Sanskrit, il eut l'impression de découvrir ce qu'il cherchait : dans les enseignements oraux du Bouddha, fidèlement transcrits par un de ses disciples inconnus, il trouva des formules, des

symboles et des méthodes de guérison adoptés par le Bouddha lui-même.

Au bout de sept longues années de recherches, Usui était arrivé près du but mais sans plus. Il possédait la connaissance, les clés de la guérison mais il n'avait pas le pouvoir de s'en servir.

Malgré les tentatives de dissuasion du supérieur du monastère qui lui disait qu'il pouvait être dangereux d'approfondir encore davantage ce sujet à cause des énergies importantes qui se trouvaient impliquées, Usui décida de se retirer pour méditer sur la montagne sacrée de Kuriyama, pas très loin de là, et d'observer un jeûne absolu de vingt et un jours.

Une fois arrivé sur la montagne, il aligna devant lui vingt et un petits cailloux et à la fin de chaque journée, il en jetait un pour marquer le temps qui s'écoulait.

Pendant toute sa retraite, il ne fit que lire les soûtra, méditer et réciter des mantra.

A l'aube du vingt et unième jour, il vit un rayon lumineux et brillant se diriger très vite vers lui.

Malgré sa peur il décida de ne pas bouger, le rayon se fit de plus en plus grand et finit par l'atteindre en plein front. Usui se dit qu'il allait mourir quand il vit tout à coup des myriades de petites bulles multicolores de toutes les teintes de l'arc-en-ciel. Tout de suite après apparut une lumière blanche sur laquelle se détachaient, en or, les symboles sanskrits qu'il avait découverts.

Usui dit alors : « Oui, je me souviens ».

C'est à ce moment-là que naquit la forme historique actuelle du Reiki.

Quand il sortit de cet état de conscience, il se rendit compte que le soleil était déjà haut dans le ciel. La faim et la fatigue n'avaient aucune importance car une nouvelle énergie s'était emparée de lui.

Usui décida alors de quitter la montagne. Pendant la descente, il se blessa un pied, provoquant la déchirure et le décollement de l'ongle du gros orteil qui se mit à saigner abondamment. Aveuglé par la douleur, il se tint le pied pendant quelques minutes : la douleur se calma presque aussitôt et l'hémorragie s'arrêta.

Il vit même son ongle se recoller. C'était la première d'une très longue série de guérisons.

Le soir même, Usui fut de retour au monastère où il soulagea les douleurs de l'abbé qui avait dû s'aliter à la suite d'une violente crise d'arthrite.

Au bout de quelques jours, il décida de se rendre dans les ghettos de Kyoto pour guérir les mendiants et les aider à vivre dans de meilleures conditions en exhortant les plus jeunes d'entre eux à chercher du travail.

Il y passa sept ans puis il se rendit compte que tous ceux qu'il aidait finissaient tôt ou tard par revivre dans les mêmes conditions qu'avant. Il leur demanda pourquoi ils avaient renoncé à leur nouvelle vie et ils lui répondirent que travailler était trop fatiguant et qu'ils préféreraient donc la vie de mendiant qui leur semblait plus confortable.

Cette réponse bouleversa profondément Usui qui comprit qu'il s'était borné à proposer à ces gens une guérison et un remède à leurs troubles physiques sans leur apprendre à être reconnaissants envers la vie et sans leur proposer de solution radicale à leurs problèmes.

C'est alors qu'il élaborait les principes du Reiki que vous trouverez à la fin de ce chapitre. Il s'agit de règles universelles, même si elles sont exprimées en termes particuliers propres à la culture et à la psychologie japonaises, et leur application est de ce fait beaucoup plus simple qu'on ne pourrait le croire. Elles n'entendent absolument pas constituer un système de dogmes ou de

morales mais elles veulent tout simplement être une base de réflexion et de méditation. Leur sens ultime est une invitation à vivre en harmonie avec les expériences proposées par la Réalité.

Peu de temps après, Usui décida de quitter définitivement le ghetto et de revenir à Kyoto où, comme Diogène, il commença à parcourir, une torche à la main, les rues de la ville ; quand on lui demandait ce qu'il faisait, il répondait qu'il cherchait des gens en quête de la Lumière, des personnes prêtes à guérir réellement.

C'est à ce moment-là que commence la dernière phase de son existence qui sera entièrement consacrée à l'enseignement du Reiki.

Usui est maintenant enterré dans un temple de Kyoto et l'histoire de sa vie, dont nous venons de résumer les principaux événements, est gravée sur sa pierre tombale.

Avant sa mort, Usui choisit, parmi ceux qui lui semblaient avoir le mieux assimilé ses enseignements, son successeur, en la personne de Chujiro Hayashi, un officier de marine en retraite ; il l'initia à la fonction de Grand Maître et le chargea de préserver l'intégrité et la pureté des préceptes du Reiki.

Hayashi, qui comprit combien il était important de codifier les techniques du Reiki (dont nous décrivons les traits essentiels dans ce livre) et en même temps d'en prouver l'efficacité, fonda et dirigea jusqu'en 1941 une clinique à Tokyo (cet établissement fut d'ailleurs détruit pendant la guerre) ; on y pratiquait le Reiki sur des patients, éventuellement vingt quatre heures sur vingt quatre (dans les cas particulièrement graves) et, très souvent, cela était fait par plusieurs thérapeutes à la fois.

A la lumière de la série étudiée et fournie par Hayashi, il apparaît que le Reiki arrive d'abord à repérer chez l'individu la cause première de ses symptômes physi-

ques, à remédier ensuite à ses carences vibratoires et énergétiques et à rétablir enfin son équilibre global.

En plus du traitement des patients, la clinique assurait également une préparation à tous ceux qui voulaient guérir les autres par le Reiki ; à partir de ce moment-là, de nombreux étudiants ont commencé à guérir des gens dans tout le Japon.

Le troisième Grand Maître de l'histoire actuelle du Reiki est Hawayo Takata qui quitta les îles Hawaï pour se rendre au Japon et s'y faire opérer d'une tumeur ; quelques jours avant l'intervention, elle décida toutefois de tenter un traitement à la clinique de Hayashi.

Au cours de son hospitalisation, le cancer se résorba de façon évidente et Takata s'intéressa de plus en plus au Reiki ; elle décida même de rester au Japon pendant tout le temps nécessaire à devenir disciple de Hayashi.

Au bout d'un an environ, elle reprit le chemin des îles Hawaï et se mit à soigner les autres ; quelques mois plus tard, Hayashi l'y rejoignit et, ensemble, ils guérèrent des malades et enseignèrent le Reiki qui fit ainsi son apparition en Occident.

En 1941, Hayashi sentit qu'il allait bientôt mourir et fit de Takata le troisième Grand Maître.

Vers 1970, Hawayo Takata décida d'initier d'autres Maîtres de Reiki (à sa mort, au mois de décembre 1980, il y en avait vingt-deux aux USA et au Canada).

Peu avant sa mort, Takata et quelques Maîtres fondèrent l'American Reiki Association dont la mission était d'organiser et de coordonner la transmission de tout le patrimoine d'expérience du Reiki.

Par la suite, cette association se scinda en deux branches, encore existantes et actives, basées aux Etats Unis.

L'une d'elles est l'Alliance Reiki fondée en 1981 par Phyllis Lee Furumoto, la petite-fille de Takata, et vingt

et un Maître, sous la forme d'une association ouverte et sans but lucratif. Compte tenu de l'époque, Phyllis Furu-moto jugea qu'une structure verticale n'était plus nécessaire, aussi a-t-elle récemment décidé de renoncer à sa charge de Grand Maître qui lui avait été conférée par sa grand-mère et d'étendre à tous les Maîtres de Reiki la faculté d'en initier d'autres. L'Alliance développe plus particulièrement l'approche spirituelle et l'expérience du Reiki et, considérant que ceux qui veulent vraiment évoluer trouvent toujours ce dont ils ont besoin, elle renonce presque complètement à toute publicité.

L'autre est l'American International Reiki Association (A.I.R.A), fondée en 1982 et présidée par l'anthropologue américaine Barbara Weber Ray, une disciple de Takata. L'A.I.R.A. préfère se concentrer sur une approche scientifique et expérimentale du Reiki ; elle dispose de moyens publicitaires assez considérables (surtout aux U.S.A.) et elle gère un centre de documentation et de recherche extrêmement efficace.

Plus récemment, l'A.I.R.A. a inclus une autre série de symboles attribués à Usui ; par conséquent, l'apprentissage passe de trois à sept niveaux.

Manifestement, ces deux approches sont complémentaires, et bien que ce livre traite davantage de celle de l'Alliance, il est évident que le Reiki, comme toute expression d'énergies universelles, est au-delà et à la base de toute interprétation humaine ; il n'en reste pas moins que ceux qui s'intéressent à ce type d'expérience peuvent choisir l'approche qui leur convient le mieux en s'adressant aux organismes dont nous indiquons les coordonnées à la fin de ce volume.

## **LES PRINCIPES DU REIKI.**

**POUR AUJOURD'HUI,  
NE TE FAIS PAS DE SOUCI**

**POUR AUJOURD'HUI,  
NE T'INQUIETE PAS**

**HONORE TES PARENTS  
LES MAITRES ET LES ANCIENS**

**GAGNE HONNETEMENT  
TA VIE**

**EXPRIME TA GRATITUDE  
A TOUS LES ETRES VIVANTS**

## *Les initiations du Reiki*

**L**e terme « initiation » est tellement galvaudé que, dès que nous l'employons, il s'avère indispensable d'en préciser le sens.

Généralement, ce terme donne lieu à deux interprétations principales : l'une « occidentale » et l'autre « orientale » ; mais cela n'est qu'une définition académique de plus, indiquant deux approches différentes d'un même sujet, et le terme en question n'a qu'une seule signification profonde.

En Occident, par initiation on entend un rituel ou bien un ensemble de rites qui marquent l'entrée dans une société initiatique ou dans une Ecole de Mystères, et cela depuis les Ecoles des hiérophantes égyptiens jusqu'à des milieux plus récents : la Franc-Maçonnerie, les nouvelles Ecoles des Templiers, etc.

D'habitude, ces rites présentent deux aspects complémentaires. L'un est l'aspect subtil, magique, au sens le plus sacré du terme, et il permet de déclencher les énergies intérieures du candidat à l'initiation ; l'autre, par contre, est l'aspect didactique, allégorique. En effet, le rite représente symboliquement, par sa forme extérieure,

les épreuves auxquelles l'initié fera face pendant son évolution : il pourra à tout instant retrouver une référence et un enseignement utile dans le souvenir de son initiation.

Pour ce qui est de l'Orient, le terme initiation indique d'habitude l'éveil de certaines facultés intérieures activées par un gourou, ainsi que la transmission d'instruments ou de thèmes de méditation nouveaux (ce qui se passe, par exemple, dans le Bouddhisme tantrique tibétain) ; l'aspect subtil du rite est alors prépondérant par rapport à sa fonction didactique, celle-ci pouvant même être absente. D'ailleurs, il existe en Occident des initiations virtuelles, où rien n'est demandé sauf l'élaboration personnelle du contenu didactique. Par extension, « initiation » signifie désormais tout rite marquant l'entrée au sein d'un groupe ou bien l'appartenance à ce dernier : depuis les rites de passage à l'âge adulte chez les Indiens d'Amérique, jusqu'au bizutage dans nos universités ou bien à l'acceptation dans les bandes des jeunes. Même l'entrée dans des sociétés secrètes telles que la Charbonnerie, la Mafia ou la Triade Chinoise comporte une cérémonie empruntée aux rites initiatiques.

Ces quelques précisions s'avèrent nécessaires, du fait que de nombreux lecteurs, en entendant parler d'initiations, pourraient facilement imaginer une Ecole dogmatique, des serments, ou encore des rites occultes.

Il n'en est rien. Les initiations du Reiki sont proches du sens oriental du terme (il ne faut d'ailleurs pas oublier que la forme actuelle du Reiki nous vient du Japon), et ont pour but d'ouvrir les canaux où coule l'énergie.

Le Maître de Reiki met en œuvre un processus d'activation afin d'éliminer tout blocage empêchant le flux naturel de l'énergie ; après quoi, on est immédiatement

en mesure d'appliquer les enseignements reçus et de traiter aussi bien les autres que soi-même.

Comme l'élimination des blocages déclenche des processus très puissants chez l'initié, il arrive parfois qu'un malade grave demande et obtienne l'initiation du Premier Niveau, dans le but d'aider à sa propre guérison.

Nous venons de parler d'un Premier Niveau, ce qui pourrait paraître en contraste avec le Reiki, celui-ci étant ce qu'il y a de plus libre, de moins dogmatique et de plus naturel... Mais, encore une fois, ce n'est qu'un problème de mots.

Le terme « niveau » évoque immédiatement l'idée d'une hiérarchie, de classements, de schémas... Par contre, ici le terme « niveau » indique simplement que la transmission du Reiki se fait par trois étapes correspondant aux trois plans d'expérience où se déroulent les actions humaines : le corps, le mental et, en troisième lieu, la conscience.

Le but n'est donc pas de créer une hiérarchie, mais d'offrir à chacun une expérience graduelle, de façon à recevoir et à pouvoir travailler individuellement par rapport à ce que l'on est en mesure de comprendre.

Il est important de souligner que, par le fait d'être Maître, on n'a pas « plus de Reiki » que ceux qui choisissent simplement le Premier Niveau ; de même, nos traitements n'en sont pas plus efficaces... Nous tenons à déraciner cette opinion très répandue, et très incorrecte, car le Premier Niveau offre tout le nécessaire pour se servir du Reiki pour soi-même ou pour autrui, et pour vivre des processus profonds de guérison.

A ce propos, il nous tient à cœur d'affirmer que le Reiki est une clé pour se mettre en contact avec la Nature, avec la Réalité, et que l'accès est libre à condition de ressentir une motivation intérieure précise vis-à-vis

de cette expérience. Sinon, ce sera de l'argent et du temps perdus.

Ne vous attendez pas non plus à des traitements magiques, la guérison et la transformation n'ayant lieu que chez ceux qui ont déjà choisi, d'une façon ou d'une autre, de guérir : en effet les processus de guérison les plus profonds demandent au patient d'être face à face avec lui-même. Ils dépassent la simple intervention sur un problème physique déterminé : ils impliquent par contre une guérison globale qui ne saurait avoir lieu sans la volonté d'aller jusqu'au bout de ses propres problèmes.

Nous l'avons déjà dit : le Premier Niveau offre tout ce qui est nécessaire pour bien pratiquer le Reiki, exactement comme notre corps qui contient tout ce qui nous sert à vivre nos expériences dans la Réalité. Ce Niveau contient, à l'état embryonnaire, les expériences proposées au cours des Niveaux supérieurs, où les enseignements seront repris de façon plus détaillée, tout en déclenchant des processus de guérison encore plus intenses ; ceux qui auront vécu profondément le Premier Niveau n'y trouveront aucune difficulté, mais les Niveaux supérieurs comportent des choix de plus en plus motivés, concernant sa propre évolution aussi bien que l'offre de soi en qualité d'instrument pour les plans de la Réalité, ce qui implique le dépassement des limites de notre ego.

## L'ENSEIGNEMENT DU REIKI

Le système de guérison naturelle redécouvert par Usui est enseigné dans le monde entier par les Maîtres de Reiki, dont la formation a eu lieu dans le respect de la Tradition ancienne ; ceux-ci ont choisi de vouer leur existence à l'évolution intérieure en dehors et au-delà de

tout dogme, de tout crédo institutionnel, et de se consacrer à l'enseignement et à la pratique de la guérison.

### *Le Premier Niveau*

Le séminaire correspondant est axé sur quatre rencontres de trois ou quatre heures chacune, pendant lesquelles les élèves reçoivent l'initiation. Celle-ci prévoit quatre cérémonies rituelles et met en œuvre chez les initiés des capacités de canalisation de l'Energie universelle ; des informations sur l'histoire du Reiki y sont également données, ainsi que des enseignements concernant les applications pratiques, les traitements pour les êtres humains, pour les animaux et pour les plantes, aussi bien que les auto-traitements ; des enseignements spéciaux permettent de « traiter » aussi certaines situations de sa propre existence.

Le Premier Niveau s'adresse à tous ceux qui en ressentent l'exigence, et il arrive souvent qu'il s'agisse d'un enfant ou d'un adolescent : toutefois, il n'y a là aucun risque de les plagier, puisque le Reiki n'a rien à voir avec quelque idéologie que ce soit, étant bien plus « scientifique » que ce que l'on ne croit d'habitude. Il faut néanmoins rappeler que ce caractère scientifique s'est développé dans un milieu culturel profondément différent du nôtre.

L'initiation du Premier Niveau se compose de quatre cérémonies qui ne sont pas, comme on le croit parfois, autant d'initiations. Ces quatre étapes ont pour but d'adoucir l'impact du passage de l'énergie chez ceux qui n'en ont pas l'habitude ; elles correspondent aussi aux quatre traitements de base constituant un processus de guérison (voir le chapitre consacré au Premier Niveau) qui suivent tous un cycle précis.

Le premier représente la prise de contact, une sorte de coup de pouce face à une situation figée ; le deuxième

fait démarrer le processus de purification, et c'est là où le vrai travail commence. Le troisième est le moment culminant du processus, où l'on parvient à reconnaître et à défaire les nœuds, ce qui permet une meilleure circulation de l'énergie. Le quatrième voit le début de la guérison.

Permettez-nous de répéter que ce cycle est valable pour les phases de l'initiation aussi bien que pour les traitements, car il s'agit finalement d'une seule intervention énergétique subdivisée en quatre parties. Normalement, si le sujet a des raisons cachées pour fuir tout processus d'évolution ou de guérison, c'est à la troisième étape qu'il abandonne, quand les problèmes s'imposent et qu'il doit s'y mesurer.

Les seules qualités requises pour avoir accès au Reiki sont un esprit ouvert, l'envie d'apprendre et la volonté d'employer ce que l'on apprend afin d'améliorer sa vie et celle des autres.

Par le biais de l'initiation, les enfants aussi bien que les personnes âgées seront en mesure d'employer l'Energie universelle pour se guérir et pour traiter leur prochain ; et c'est là que réside la beauté du Reiki, dans sa simplicité : c'est un outil qui commence à fonctionner dès l'initiation, et qui ne nous quittera plus jamais.

Vous pouvez le laisser de côté pendant de longues périodes sans pour autant le perdre : les canaux énergétiques ouverts ne se refermeront plus et leur disponibilité restera intacte quoique inexploitée. Dès que vous reprendrez la pratique du Reiki, l'énergie recommencera à couler docilement en vous.

Il s'agit d'une donnée importante car il arrive à de nombreux initiés de ressentir de temps à autre l'exigence de laisser un peu de côté leur pratique. Dans certains cas, on peut avoir l'ouverture spontanée d'un ou de plusieurs

chakras, à la suite de l'initiation du Premier Niveau. Cela comporte des ajustements énergétiques importants, pouvant aboutir à un désir inconscient de prendre son temps pour que le processus s'accomplisse sans rajouter d'autres stimuli énergétiques.

Il ne faut jamais oublier que l'action de transmettre le Reiki à d'autres implique le passage de l'énergie à travers nous-même et que, par conséquent, nous en sommes enrichis et fortifiés : c'est bien la démonstration de ce merveilleux principe naturel selon lequel c'est en donnant qu'on reçoit.

Pour que l'initiation du Premier Niveau soit accomplie, il faut absolument recevoir un cycle complet de traitements de base à la suite du séminaire ; d'habitude, ce sont les autres participants qui s'en chargent, et tout cela permet de mieux fixer et d'ancrer le processus de guérison intérieure déclenché par l'initiation.

De toute évidence, le séminaire n'est que le début du Premier Niveau : à partir de ce moment on a le droit de participer à tout autre séminaire du même niveau dans le monde entier, ce dont il faut profiter, à notre avis, car c'est une excellente occasion de revivre cette expérience et de s'enrichir encore davantage grâce à l'enseignement de Maîtres différents.

Le rapport avec notre Maître de Reiki n'a évidemment rien à voir avec celui qui s'instaure entre le Disciple et son Gourou selon la Tradition ancienne ; il est pourtant très précieux, car il représente le lien avec tout le patrimoine d'expérience du Reiki, une chaîne directe et ininterrompue depuis Usui, qui offre des indications utiles pour faire face aux cas qui nous seront soumis lors des traitements.

Celui que nous appelons ici « notre Maître » n'est pas forcément le même Maître qui nous a imparti l'initiation ;

c'est celui pour lequel nous ressentons un sentiment spécial, ou encore celui vers lequel la Réalité semble nous avoir guidés « par hasard ».

### *Le Deuxième Niveau*

Le séminaire correspondant est réservé à ceux qui ont achevé le « training » du Premier Niveau et qui en appliquent les enseignements ; il s'agit de deux rencontres minimum, pendant lesquelles ceux qui veulent approfondir leur travail intérieur et leur aide à autrui reçoivent l'initiation et les symboles sacrés du Reiki ; on leur transmet aussi les techniques découvertes par Mikao Usui pour le traitement au niveau mental et émotionnel, et pour les thérapeutiques à distance.

L'initiation ne prévoit qu'une seule cérémonie, le Premier Niveau ayant pourvu au renforcement et à la purification de l'initié.

Nous avons mentionné deux rencontres minimum, car ici le rapport avec le Maître est beaucoup plus important et ne peut se borner à l'apprentissage des techniques ou à la transmission de l'initiation.

Le Deuxième Niveau correspond au mental, nous l'avons dit ; si le Premier est consacré à l'acquisition de bases solides pour un processus d'évolution, nous devons maintenant remettre en question toutes nos certitudes, nos préjugés, pour retrouver le goût de la découverte de la Réalité, ce sentiment d'étonnement perpétuel que la majorité des hommes oublie après son enfance et qui est pourtant la seule façon d'interpréter les messages de tout ce qui nous entoure et de nos expériences.

Si vous voulez savoir combien vous êtes figés, relisez un livre ou un passage qui vous avait beaucoup frappé autrefois ; si vous ne saisissez rien de nouveau, vous êtes figés, alors que si vous y voyez des significations nou-

velles à chaque relecture, votre attitude est ouverte, telle qu'elle devrait l'être vis-à-vis de tout événement quotidien, même si, apparemment, il n'y a là aucun message pour vous.

Le processus mis en œuvre par le Deuxième Niveau nous encourage à nourrir cette attitude et c'est pour cette raison que la technique qui y est enseignée agit surtout sur les troubles psychiques (voir le chapitre consacré au Deuxième Niveau) ; comme pour le Niveau précédent, il est extrêmement important de recevoir un cycle complet de traitements du mental à la fin du séminaire.

Par l'adjonction des symboles du Reiki, on a aussi l'occasion de reprendre les traitements du niveau physique appris au cours du séminaire précédent, les appliquant avec une intensité différente.

### *Le Troisième Niveau*

Le Troisième Niveau est l'initiation à la fonction de Maître de Reiki.

Ce choix ne relève pas uniquement de l'aspect thérapeutique. Il s'agit de l'intention explicite d'accepter toute expérience proposée par la Réalité. Etre Maître de Reiki signifie s'efforcer de couler avec le flux de l'existence, d'être entièrement disponible, en tant qu'outil et canal de l'Energie universelle...

Les véritables Maîtres ne négligent pas la phase nécessaire de maturation, de mise en place des énergies entre deux Niveaux, la hâte pouvant causer des dégâts majeurs ; il va sans dire qu'un travail vite fait, mal fait, n'a rien à voir avec le Reiki, où chaque niveau correspond à un processus de maturation intérieure, à un processus de guérison. Il est franchement inutile, sinon même nuisible, d'afficher son titre de Maître si l'on n'accepte pas de vivre entièrement tout cela.

Le Troisième Niveau comporte une très grande responsabilité, car les processus de guérison et les mouvements d'énergie intérieure qu'il déclenche sont extrêmement puissants ; il faut à tout prix que celui qui a déjà vécu cette expérience puisse suivre de près ses élèves, les guidant quand cela s'avère nécessaire.

Il ne s'agit d'ailleurs pas d'une particularité du Reiki : de nombreuses techniques de Yoga, telles que le Pranayama ou les Tantras, peuvent engendrer des troubles majeurs et même la folie, si elles ne s'accompagnent pas d'un entraînement physique et d'une alimentation appropriés permettant au corps de bien les supporter.

## *Pratique du Reiki*

Voici quelques indications générales que nous vous conseillons de suivre lors d'un traitement de Reiki. Naturellement cela n'a rien d'absolu, mais ces quelques suggestions sont le fruit de cent ans d'expérience des Maîtres de Reiki, et représentent un patrimoine commun à nous tous, transmis de Maîtres à élèves.

Ceci dit, nous sommes tous invités à enrichir librement ces indications par notre apport personnel.

Les pages qui suivent expliquent les positions de base valables pour les traitements du Premier et du Deuxième Niveau, telles qu'on les apprend au cours des séminaires, mais il peut arriver qu'un Maître vous enseigne quelques variantes : ce n'est pas grave, il s'agit sans doute de son élaboration personnelle, dictée par son expérience.

Expérimentez, choisissez directement les variantes qui vous conviennent le mieux.

Une fois que votre pratique est assez consolidée, nous vous conseillons toutefois de vous fier à votre intuition : la description du traitement ne sera plus qu'une ligne directrice générale pour s'assurer, par exemple, qu'aucun chakra ne soit oublié au cours de la séance (voir le chapitre sur les chakras).

Si vous sentez que vos mains s'orientent toutes seules vers un autre point, si vous sentez qu'il vaut mieux insister encore un peu dans une certaine position, suivez votre intuition.

## **VOILA QUELQUES CONSEILS VALABLES POUR LE PREMIER ET LE DEUXIEME NIVEAU :**

– Assurez-vous que votre patient ne croise pas les jambes.

– S'il est allongé sur le dos, invitez-le à détendre ses bras le long du corps. Quand vous traitez le dos, les bras peuvent rester allongés ou bien être repliés sous la tête.

– Si vous ne pouvez pas toucher votre patient (c'est le cas des brûlures), gardez vos mains à deux centimètres de sa peau.

– Vos doigts ne doivent jamais être écartés lors du traitement, et cela pour concentrer le flux d'énergie.

– Otez vos bagues, vos bracelets, votre montre : il est vrai que le Reiki passe à travers toute substance, mais les métaux semblent en ralentir l'action.

– Avant et après tout traitement, rincez vos mains à l'eau courante pour décharger toute énergie autre que celle du Reiki.

## **LE MILIEU IDEAL POUR LES TRAITEMENTS**

Sans être indispensable, il est évident qu'un milieu paisible peut faciliter la détente et augmenter la disponibilité du sujet vis-à-vis du traitement qu'il reçoit ; en outre, ce sera plus agréable pour vous aussi.

On ne dira jamais assez que ce traitement n'est qu'un phénomène naturel et que le rôle du thérapeute se ré-

sume en sa fonction de canal : évitez par conséquent toute concentration mentale sur ce que vous êtes en train de faire, et consacrez le temps du traitement à une forme de méditation intérieure. C'est une indication commune à plusieurs Maîtres. Quoi que vous fassiez, soyez détendu, disponible, ouvert à l'expérience qui se fait à travers vous.

Avant de passer aux indications pour rendre le milieu agréable, nous tenons à souligner qu'il ne faut surtout pas que cela vous conditionne : si nécessaire, le Reiki peut être transmis dans les circonstances les plus disparates, et nous en connaissons qui ont dû traiter quelqu'un au beau milieu d'un embouteillage.

Ceci dit, il vaudrait mieux disposer d'un endroit agréable pour le patient aussi bien que pour le thérapeute ; adaptez donc les suggestions suivantes à vos exigences.

Veillez à ce que la lumière ne soit pas violente, mais douce ; assurez-vous de ne pas être dérangé pendant le traitement : débranchez votre téléphone, ou branchez le répondeur.

Choisissez la pièce la plus silencieuse, le bruit pouvant interrompre brusquement la relaxation.

Avant de commencer, parlez un peu avec votre patient au sujet de ses problèmes : ce sera l'occasion d'instaurer un courant de sympathie, et de l'inviter à se former une idée correcte de ce que vous allez faire ensemble : ce n'est pas n'importe quoi, il y a là quelque chose de sacré. Cette attitude n'est pas indispensable à la réussite du traitement mais facilite la bonne circulation de l'énergie.

Après le traitement, laissez votre patient prendre tout son temps : la relaxation lui permettra d'apprécier cette expérience jusqu'au bout. Il s'agit d'une phase très importante, trop souvent négligée : c'est la prise de conscience profonde de tout ce qui vient de se passer.

Le milieu idéal serait une pièce consacrée au Reiki, « chargée » de formes-pensées positives que tout traitement ultérieur ne saurait que renforcer (voir le chapitre sur le traitement planétaire).

Pour aider à la relaxation, une musique de fond douce et calme au cours du traitement ferait l'affaire : vous avez de quoi choisir dans la musique classique, ainsi que dans la musique spirituelle, où des compositeurs tels que Laraaji, Logos, Deuter, Michel Pépé sont d'excellentes références. Vous pouvez aussi vous servir d'enregistrements des voix de la nature, comme le clapotis des vagues, le souffle du vent, une cascade...

### ...ET SI ÇA NE MARCHE PAS ?

Même si vous avez suivi les indications au pied de la lettre, il peut arriver que rien ne se passe. Cela ne signifie pas que le traitement n'a pas marché, même s'il ne faut jamais écarter tout à fait cette hypothèse.

Quelle est la raison de ce phénomène ? La comprendre, signifie être en mesure d'aider le patient à comprendre ce qui se passe en lui.

D'abord, souvenons-nous que dans le Reiki ce n'est jamais notre force de volonté qui agit mais l'Énergie universelle qui met en mouvement un processus de guérison en se servant de nous. Il est donc possible que les résultats qui en découlent ne correspondent pas à nos attentes ou à ce que nous aurions voulu.

Notre tâche n'est pas de combattre la maladie, mais de canaliser l'énergie, afin que celle-ci soit en mesure d'éliminer les causes les plus profondes des symptômes actuels. Ces causes peuvent être liées à des problèmes existentiels très profonds, auxquels notre patient ne veut

pas faire face (voir le chapitre sur le message des symptômes) ; toute tentative de soigner les manifestations extérieures de la maladie reviendrait à agir comme le fait la médecine contemporaine, avec souvent, pour unique résultat, de nous libérer d'un trouble pour en déclencher d'autres, dans une spirale perverse où la possibilité d'une guérison définitive est de plus en plus improbable.

Par contre, il faut savoir qu'il y a des patients qui ne veulent pas vraiment guérir : pour ceux-ci, la maladie est un moyen d'attirer l'attention, une justification à leurs propres yeux, pour se dérober pendant un moment au rythme excessif de la vie quotidienne, une façon de se soustraire à des responsabilités accablantes. Depuis notre enfance, la maladie est l'occasion de se trouver au centre de l'attention, et il peut nous arriver que notre désir de guérison ne soit qu'apparent.

Le Reiki est une thérapie douce qui ne force jamais les tendances des individus, mais en seconde les choix ; on ne peut donc pas obliger quelqu'un à guérir si c'est contre ses intentions les plus profondes.

Pour la même raison, il ne faut jamais essayer de convaincre quelqu'un à se soumettre à un traitement, ou bien à participer à un cours de Reiki. Tout ce que nous pouvons faire, c'est l'informer de l'existence de cette technique et de ses possibilités, n'intervenant que quand cela nous est explicitement demandé. Toute autre approche ne donnera que de mauvais résultats car tout choix imposé comporte tôt ou tard une attitude de rejet vis-à-vis de ce qui en découle.

## **POURQUOI FAUT-IL PAYER LES TRAITEMENTS ?**

Voilà un sujet délicat, surtout dans l'univers des médecines complémentaires où il est facile de tomber sur

des spéculations ; hélas, nous l'avons déjà dit : le Reiki n'en est pas exempt.

Toutefois, il faut observer que la Nature nous enseigne le principe de l'échange énergétique : tous les êtres (sauf l'homme, parfois) collaborent harmonieusement à un Plan général ; nous pouvons le constater lors de certaines altérations où la disparition d'une espèce facilite le développement incontrôlé d'une autre espèce, et ainsi de suite.

Notre expérience personnelle, et pas seulement dans le domaine du Reiki, nous a appris que ce qu'on reçoit en cadeau n'a pas toujours la même valeur que ce que l'on acquiert personnellement, et c'est d'ailleurs pour cette raison que la psychanalyse impose la rémunération des séances (qui devrait se rapporter aux possibilités économiques du patient).

De nombreuses expériences dans l'histoire du Reiki témoignent que des traitements gratuits ont souvent apporté peu de résultats, le patient ayant tendance à les sous-estimer, puis à les considérer comme un droit acquis plutôt que comme un don : Usui lui-même avait voulu offrir ses traitements sans conditions dans le ghetto de Kyoto, mais ceux qu'il avait soignés revenaient vite, trouvant qu'il était bien plus facile de s'appuyer sur lui que d'apprendre à marcher tout seuls.

Ce concept d'échange énergétique ne doit pas nécessairement se réaliser par l'argent : ceux qui ont des problèmes économiques réels peuvent offrir en échange autre chose, par exemple des traitements gratuits qu'ils pourraient faire à leur tour. Ils trouveront bien une solution avec l'aide du thérapeute qui les a soignés ou du Maître qui les a initiés...

## LA CONFIANCE DANS LE REIKI

L'une des objections les plus fréquentes concernant l'efficacité thérapeutique du Reiki, est qu'il ne s'agirait que d'un placebo ; ce serait, en somme, comme ces pilules en sucre que les médecins prescrivent parfois aux malades qui insistent pour avoir des médicaments : ces pillules fonctionnent parce que le patient est convaincu qu'il s'agit d'un nouveau remède miraculeux.

S'il est évident que toute confiance en une méthode en augmente l'efficacité, il n'est pas difficile de répliquer à cette objection par la pratique. Il suffit de contrôler les résultats du Reiki sur les tout petits enfants, sur les animaux, sur les plantes (voir le chapitre consacré à ce sujet) qui se laisseraient difficilement suggestionner par l'imposition des mains.

L'A.I.R.A., dont on a parlé dans le chapitre consacré à l'histoire du Reiki, a recueilli au fil des ans une documentation formidable sur l'efficacité thérapeutique du Reiki ; ceux qui veulent la consulter n'ont qu'à contacter l'A.I.R.A., dont l'adresse se trouve à la fin de ce livre.

Les photos d'une main prises avec un appareil Kirlian avant, pendant et après un traitement, ont aussi montré que quelque chose avait bien dû se passer.

Si nous avons voulu aborder ce sujet, ce n'est pas pour convaincre qui que ce soit du bien-fondé du Reiki, mais pour souligner le fait qu'une attitude confiante vis-à-vis de toute thérapeutique reste la prémisse la plus efficace pour que celle-ci puisse donner ses meilleurs résultats.



## *Le Premier Niveau - Le corps*

**N**ous avons déjà dit que, dans le processus général de guérison par le Reiki, le Premier Niveau correspond au plan physique.

Nous allons voir maintenant quelle est la fonction du Reiki à ce niveau, tout en rappelant que les traitements conseillés ne prétendent pas être exhaustifs et qu'ils ne représentent pas de schémas dogmatiques ; il s'agit plutôt de la proposition d'une thérapeutique globale qui a été étudiée de façon à impliquer tous les organes internes du patient.

Le Reiki agit surtout à la racine des problèmes, et beaucoup moins sur leurs manifestations extérieures ; il est donc important d'effectuer des traitements complets chaque fois que cela est possible, plutôt que d'intervenir sur un symptôme ; le symptôme peut être traité en cas d'urgence (migraine, crise d'arthrite), mais dès que possible il faudra rééquilibrer la situation dans son ensemble par un cycle complet de traitements.

Tout ce que vous lirez dans ces chapitres consacrés aux trois Niveaux n'a pas été écrit pour remplacer l'enseignement direct : l'expérience globale des trois Ni-

veaux qui a été développée par un Maître ne peut être transmise complètement que par une relation directe pouvant ouvrir vos canaux énergétiques par le biais des initiations. Ces quelques pages n'ont pour but, d'un côté, que d'informer ceux qui n'ont pas encore choisi de recevoir le Reiki et, de l'autre, d'offrir un petit manuel de référence à ceux qui, par contre, en ont fait l'expérience et désirent le mettre en pratique.

## LE TRAITEMENT DE BASE : QUAND ET COMMENT L'EFFECTUER

### *Guérison*

Pour que le Reiki agisse il faut que le patient désire vraiment guérir.

Le thérapeute, en effet, n'est qu'un pont entre l'Energie universelle et son patient. Contrairement à d'autres thérapeutes, il n'agit jamais en se servant de sa propre énergie ou de sa propre volonté : cela évite que le patient ne se laisse suggestionner et que les énergies personnelles de tous les deux se mélangent, ce qui pourrait s'avérer nuisible.

En l'absence de la volonté de guérir, le traitement est presque complètement inutile.

### *Temps prévu pour le traitement de base*

Le cycle complet prévoit quatre séances, à effectuer impérativement sur quatre jours consécutifs.

Le processus de guérison commence souvent lors du troisième traitement, selon un schéma analogue à celui que nous avons énoncé à propos du cycle des quatre initiations. Les conditions générales du patient peuvent s'aggraver et des symptômes que les médicaments avaient

cachés peuvent réapparaître : le patient doit être au courant de ce fait pour éviter que, face à cette aggravation apparente, il ne réagisse en refusant le traitement.

Souvent, pendant cette phase, le patient parvient à reconnaître clairement les causes intérieures de son malaise et ce qu'il devrait faire pour les éliminer. S'il n'accepte pas de se remettre en cause, c'est à ce moment-là qu'il rejette tout traitement.

Par contre, s'il tient bon jusqu'au quatrième jour, il faudra l'aider à faire face à ses changements intérieurs.

Le cycle terminé, il est nécessaire d'examiner chaque cas individuellement pour savoir si les traitements doivent continuer tous les jours, tous les deux jours, toutes les semaines, etc. ; si vous en êtes à vos premières approches, parlez-en au Maître qui vous a initié au Reiki. Plus tard, vous apprendrez à suivre votre intuition.

Souvenez-vous qu'en principe il vaut toujours mieux effectuer un traitement de base quand il y a des troubles majeurs, alors que pour les petits problèmes un traitement local peut s'avérer suffisant.

### *Centrage du cœur*

Ramenez vos mains horizontalement à la hauteur de votre cœur, au milieu de la poitrine : elles doivent se toucher. Concentrez ensuite votre attention sur le cœur, jusqu'à ce que vous soyez en harmonie avec ce chakra. Cela vous permettra de développer une attitude objective vis-à-vis du traitement, sans que l'énergie soit limitée par votre implication émotionnelle.

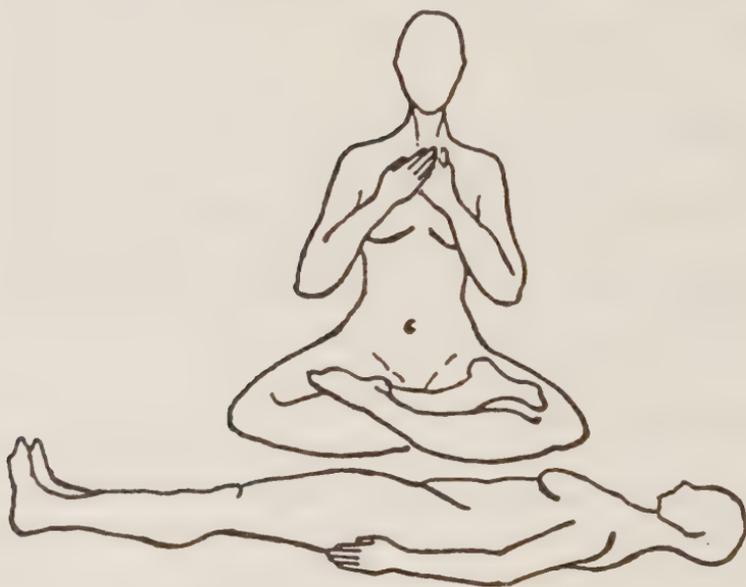
Cela évite en même temps que l'énergie du thérapeute et celle du patient ne se mélangent, tout en leur permettant d'être réciproquement en harmonie.

Aucune sujétion n'est possible : le patient n'est jamais obligé d'éliminer les effets de sa maladie comme il

arrive dans la médecine officielle ; par contre, il est encouragé à agir sur lui-même pour en éliminer les causes.

Quant au thérapeute, il ne risque nullement de se charger des troubles du patient et il ne se fatigue pas au cours du traitement.

### LE CENTRAGE DU CŒUR



## AVANT DE COMMENCER LE TRAITEMENT

Vous trouverez ci-dessous des indications générales sur les prémisses du traitement, pour l'effectuer dans les conditions les plus favorables. Ces quelques renseignements complètent le contenu du chapitre précédent.

a) Invitez votre patient à ôter ses chaussures, ses colliers, bracelets, bagues ou autres objets en métal (ceinture, lunettes, etc.) ; il devrait aussi desserrer ses vêtements pour être à son aise et détendu au cours du traitement.

b) Faites en sorte que tout se passe dans un milieu agréable pour tous les deux : une lumière douce, une musique de relaxation, de l'encens, par exemple. Faites tout le possible pour qu'on ne vous dérange pas pendant la séance (téléphone, sonnette, etc.)

c) Si vos mains transpirent, servez-vous d'un mouchoir ou d'un tissu léger à mettre sur la figure du patient quand vous traitez sa tête, pour lui éviter toute sensation désagréable.

### *Traitement en groupe*

Si l'occasion se présente, il est très intéressant d'organiser le traitement de base en groupe ; deux ou plusieurs thérapeutes canalisent le Reiki en même temps, l'un partant par exemple de la tête du patient et l'autre de sa poitrine, ou bien en traitant chacun une moitié du corps.

Naturellement, on s'accordera à l'avance pour éviter toute superposition, toute action non harmonieuse.

Ce traitement en groupe demande moins de temps et le patient reçoit une dose massive d'énergie, mais comme il est difficile de décrire cette expérience, nous vous conseillons de l'essayer au moins une fois.

Par ses caractéristiques, ce traitement est recommandé dans les cas les plus difficiles, ou bien en présence de maladies chroniques.

Le traitement fini, nous vous conseillons de partager ce que vous avez ressenti : ce sera l'occasion d'échanger des suggestions, des idées, peut-être – pourquoi pas ? – devant une tasse de thé...

Un autre type de traitement collectif consiste à former un cercle, en se tenant par la main ou bien en appuyant les mains sur les épaules de ceux qui sont à côté ; on commence tous ensemble à transmettre le Reiki au groupe, en s'étant d'abord mis d'accord sur le sens de circulation de l'énergie (le sens des aiguilles d'une montre ou le sens contraire).

Cela contribue à créer une bonne harmonie entre les membres du groupe, et peut être une forme de méditation collective : beaucoup de Maîtres de Reiki commencent leurs séminaires par cette expérience.

## COMMENT PRATIQUER LE TRAITEMENT DE BASE

Avant de commencer, assurez-vous d'avoir à la portée de la main deux coussins, l'un pour le menton et l'autre pour les jambes, dont vous vous servirez lors de la troisième phase du traitement.

Le but de cette phase étant la relaxation et le développement d'une attitude ouverte vis-à-vis du traitement, demandez d'abord à votre patient de s'allonger sur le dos, de façon à se détendre confortablement.

Caressez ensuite son aura trois fois, de la tête aux pieds : veillez à ce que votre main ne passe pas au-dessus de son corps quand vous la ramenez vers le haut, et tenez-vous toujours à sa gauche.

### *Première phase*

Toute position demande trois à cinq minutes, minimum.

Mettez-vous derrière votre patient et faites sur vous-même le Centrage du cœur.

a) Traitez les yeux : vos pouces se touchent au niveau du front du patient.

b) Traitez les tempes, en tenant vos mains à côté de ses oreilles.

c) Portez vos mains au-dessous de la nuque : déplacez vous-même la tête du patient très doucement. Il ne doit pas la bouger spontanément ; s'il la déplace quand même, invitez-le à vous laisser faire. S'il ne tient pas compte de vos indications, n'insistez pas et continuez le traitement comme vous le pouvez.

d) Gardez une de vos mains derrière sa nuque, et ramenez l'autre sur le front du patient.

e) Traitez le sommet du crâne : vos mains unies peuvent se diriger vers le haut ou vers le bas, selon la position qui vous semble plus confortable.

f) Traitez la gorge en l'entourant de vos mains ; toutefois il vaut mieux ne pas la toucher, ou alors l'effleurer à peine. Les doigts des mains se superposent au niveau des ongles.

Tenez une main sur l'épaule ou sur le cœur du patient quand vous prenez position à sa gauche pour commencer la deuxième phase.

### *Deuxième phase*

Chaque position demande trois à cinq minutes minimum.

a) Mettez vos mains sur le côté droit du patient ; la main droite se trouve plus haut que la gauche, juste au-

# TRAITEMENT DE BASE

## Première phase



## Centrage du cœur



a



b



c



d



e



f

# TRAITEMENT DE BASE

## Deuxième phase



a



b



c



d



e



f

dessous du sein, la paume à droite de l'axe central de sa poitrine.

b) Répétez cette position sur le côté gauche, en déplaçant d'abord votre main droite.

b-bis) Si vous ressentez une sensation particulière à la main droite, c'est que la rate a besoin de Reiki : dans ce cas il y a une position supplémentaire à effectuer, qui consiste à déplacer votre main droite sur le côté du patient, sans toucher forcément l'autre main.

c) Traitez la cavité thoracique : d'abord, positionnez la main droite et ensuite la gauche, de façon à ne jamais interrompre le contact physique.

d) Si vous n'arrivez pas à couvrir tout le ventre du sujet par la position c), refaites-la un peu plus bas.

e) Placez vos mains en formant un V sur l'os pubien : pour ce faire, déplacez d'abord la main gauche, le bout des doigts vers le haut du corps du patient et la paume sur l'os ; puis déplacez la droite et positionnez-la dans l'autre sens. Les mains doivent se toucher à la pointe du V.

f) Mettez la main gauche sur le sternum, la paume entre les seins et le bout des doigts vers le haut ; déplacez la droite de façon à former un T avec l'autre main et à en couvrir les doigts jusqu'aux articulations. Le pouce droit doit toucher les doigts de la main gauche.

Eloignez vos mains du patient et demandez-lui de se retourner sur le ventre pour commencer la troisième phase. Le cas échéant, aidez-le à trouver une position confortable, par exemple en lui mettant des coussins sous le menton et sous les chevilles.

### *Troisième phase*

Suivez l'une des deux versions que nous vous proposons ci-dessous ; néanmoins, au cours du traitement,

vous pouvez très bien passer de l'une à l'autre, si votre intuition vous le suggère.

### **Première version**

Toute position demande trois à cinq minutes.

a) Positionnez vos mains unies le plus haut possible par rapport à l'axe du corps de votre patient, à gauche de la colonne vertébrale et sans la toucher.

b) Répétez la même position à droite de la colonne vertébrale, en déplaçant d'abord votre main droite, qui se trouve plus haut ; veillez toujours à ne pas toucher la colonne.

c) Traitez à nouveau à gauche de la colonne vertébrale, votre main droite sur la moitié inférieure de la position qu'occupait tout-à-l'heure votre main gauche.

d) Revenez au côté droit, et continuez à descendre en déplaçant vos mains alternativement du côté droit au côté gauche et vice versa jusqu'au niveau du coccyx : e), f).

### **Seconde version**

Toute position demande trois à cinq minutes.

a) Positionnez vos mains le plus haut possible sur les épaules de votre patient : votre main gauche doit être en avant, sur le côté droit de son corps. Vos mains ne doivent pas se toucher, et elles ne doivent pas toucher la colonne vertébrale non plus.

b) Déplacez d'abord la gauche et ensuite la droite, à peine plus bas qu'au point a).

c) Continuez comme cela jusqu'au coccyx : d).

### **Phase commune pour les deux versions**

Quelle que soit la version que vous avez choisie, vous allez continuer selon les indications suivantes pour achever le traitement du dos :

# TRAITEMENT DE BASE

## Troisième phase

### PREMIERE VERSION



a



b



c



d



e



f

# TRAITEMENT DE BASE

## Troisième phase

### SECONDE VERSION



a



b



c



d

a) Pour traiter la colonne vertébrale, la paume de votre main gauche doit appuyer vers le haut sur le sacrum ; pour ce faire, votre main doit être coincée entre les fesses, les doigts vers le haut. La main droite doit se positionner de façon à former un T avec l'autre.

b) Sans déplacer la gauche, ramenez la droite en haut, sur le cervelet, là où la colonne vertébrale s'emboîte dans le crâne. Gardez cette position jusqu'à ce que vous ressentiez la même perception, quelle qu'elle soit, dans les deux mains. Cette position rééquilibre l'énergie qui circule le long de la colonne vertébrale. Elle peut être très fatigante pour le thérapeute.

c) Posez votre main gauche sur le creux du genou droit du patient, et votre main droite sur le creux du gauche. Pour ce faire, tenez-vous à côté du sujet à traiter.

d) En déplaçant d'abord la main gauche et ensuite la droite, couvrez ses plantes des pieds ; il est essentiel de toucher les orteils. Vous pouvez faire cela de deux façons différentes :

– vous vous tenez toujours à côté du patient, vos paumes sur ses talons et vos doigts sur ses orteils ;

– en prenant position derrière ses pieds, vos paumes sur ses orteils et vos doigts sur ses talons.

Pour conclure, caressez l'aura du patient trois fois, tout en gardant une main sur son corps (par exemple, en lui touchant une jambe), mais veillez à ce que votre main ne passe pas au-dessus de son corps quand vous la ramenez vers le haut.

Nous aborderons encore le sujet de l'aura dans le chapitre consacré aux chakras, mais nous pouvons résumer brièvement en disant qu'il s'agit d'un champ énergétique qui entoure et enveloppe le corps physique ; par conséquent, pour la caresse de l'aura dans les traitements de Reiki il faut suivre les contours du corps à la distance de vingt centimètres environ.

## TRAITEMENT DE BASE

### Phase commune aux deux versions



a



b



c



d



Caresser l'aura

Ensuite, éloignez vos mains et laissez le patient libre de rouvrir les yeux quand il en aura envie.

## SIGNIFICATION DES SENSATIONS

Pendant le traitement il peut vous arriver de percevoir différentes sensations quand vous déplacez vos mains le long du corps du patient ; voilà les plus communes :

### *Froid*

Vous êtes en présence d'énergie bloquée depuis très longtemps et très profondément ; c'est un blocage chronique. Les points qui vous communiquent une sensation de froid peuvent manifester des troubles au plan physique, une maladie. Vous ressentez d'autant plus le froid que le déséquilibre est vieux et enraciné.

L'état pathologique peut ne pas être encore évident, mais il pourrait se manifester sous peu : traitez donc intensément ces points jusqu'à ce qu'une chaleur intense remplace d'emblée le froid, en vous signalant par là qu'on est passé d'une phase chronique à la phase aiguë. Cette transformation peut ne demander qu'un traitement, mais en général il en faut plusieurs.

### *Chaud*

Vous êtes en présence d'un déséquilibre énergétique qui n'est pas encore figé : vous devez faire d'autant plus de traitements que la chaleur que vous ressentez est intense.

### *Pas de sensation*

Quand un point ne vous renvoie aucune sensation particulière, cela veut dire qu'il n'y a aucune altération énergétique importante.

## *Douleur*

Si le sujet ressent de la douleur sur un point déterminé ou bien sur une zone plus large (par exemple : un bras), il faut agir tout de suite localement. Par contre, s'il s'agit d'une douleur qu'il ressent depuis longtemps ou bien qui se représente de temps à autre, il vaut mieux avoir recours au traitement de base : cela permet d'agir sur toutes les causes de la douleur, souvent localisées dans des parties du corps éloignées du point douloureux.

### **TRAITEMENT RAPIDE**

C'est un traitement de stimulation des chakras qui peut être utile lorsque les circonstances empêchent une intervention plus complète : par exemple en cas d'urgence, ou bien avec des enfants (qui restent difficilement immobiles tout le temps demandé par un traitement de base), ou encore avec des sujets faibles que l'on habitue progressivement à l'énergie avant de les soumettre au traitement de base).

Il peut être utile quand on n'a pas le temps d'effectuer un traitement de base et que l'on veut quand même porter secours à quelqu'un :

Le traitement rapide demande dix minutes minimum.

Les yeux fermés, le patient doit rester debout ; si cela est impossible, invitez-le à s'asseoir ou à s'allonger sur le côté. Placez-vous derrière lui, et faites le Centrage du cœur sur vous-même, si vous le pouvez. Ensuite, suivez ces instructions :

a) Mettez vos mains sur ses épaules pour vous harmoniser avec le patient ; le cas échéant, cela peut aussi remplacer l'absence de Centrage du cœur.

b) Placez-vous à sa droite, et couvrez le sommet de son crâne avec vos mains jointes.

c) Déplacez d'abord la main droite, et posez-la sur son front ; la gauche doit se placer sur sa nuque.

d) La droite sur sa gorge, la gauche derrière le cou, au même niveau que l'autre main.

Dans toutes les positions qui suivent, la main gauche se trouve derrière le corps, à la même hauteur que la droite.

e) La droite sur la poitrine, au niveau du cœur.

f) La droite sur le plexus solaire.

g) La droite sur le ventre, avec le pouce juste au-dessous du nombril, sur le Hara.

h) La droite sur le pubis.

Eloignez les mains du corps du patient, et caressez son aura de haut en bas.

Placez-vous face au sujet, et caressez son aura.

Passez maintenant à sa gauche, et caressez son aura.

Une touche légère sur son épaule lui dira que le traitement est terminé.

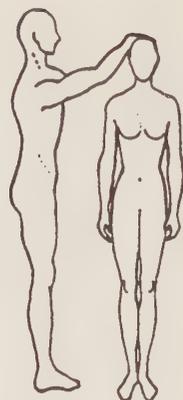
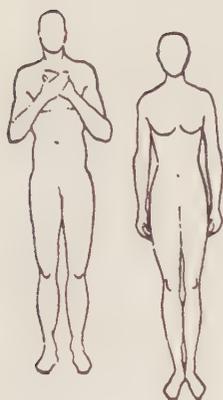
## L'AUTOTRAITEMENT

L'apprentissage de cette technique représente souvent la raison principale pour participer à un cours de Reiki ; en effet, il s'agit d'un outil excellent de prévention et de soin qui est en même temps un bon système de relaxation contre le stress et l'insomnie.

L'autotraitement est aussi une façon de se recharger journalièrement en énergie, pour faire face aux expériences que la vie nous offre.

Cette technique est l'un des dons les plus précieux offerts par le Reiki et son emploi quotidien et régulier

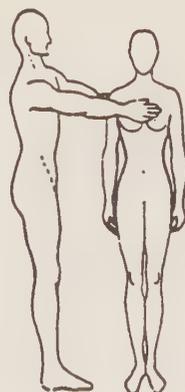
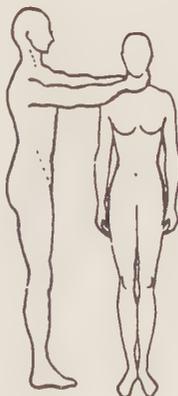
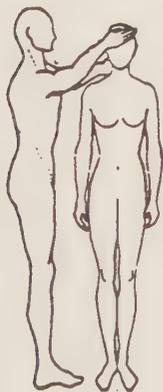
## TRAITEMENT RAPIDE



a

b

### Centrage du cœur

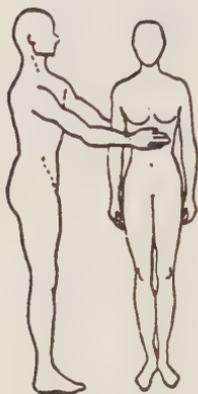


c

d

e

## TRAITEMENT RAPIDE



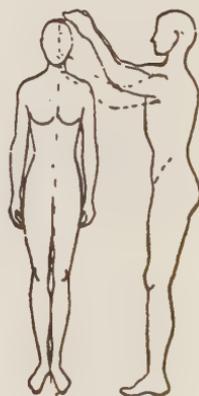
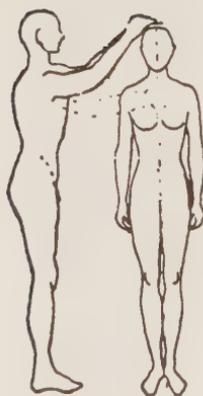
f



g



h



**Caresser l'aura**

nous met à l'abri de la plupart des maladies : le moment le plus favorable est le soir, dans notre lit, avant de nous endormir, mais chacun peut trouver le moment qui lui convient mieux.

Grâce au principe de l'action globale du Reiki, ce traitement peut déclencher des processus de guérison beaucoup plus profonds et maintenir les chakras actifs et équilibrés, en agissant directement sur ceux-ci.

En plus du schéma d'autotraitement décrit dans ce chapitre, il est évident que vous pouvez toujours canaliser le Reiki pour vous-même, par exemple en plaçant simplement une main là où vous avez mal ; c'est d'ailleurs une action que l'on fait instinctivement : qui n'a jamais eu la tentation de poser sa main sur l'estomac en cas de douleur, ou bien sur la joue si on souffre d'un mal aux dents ? Mais c'est quand on est conscient du Reiki que ce comportement instinctif atteint sa plus grande efficacité.

### *Comment effectuer l'autotraitement*

Allongez-vous, les yeux fermés. Toute position demande environ trois minutes.

a) Les mains en coupe, sur le sommet du crâne : vous pouvez plier simplement les coudes, ou bien, les bras écartés, vous accouder au coussin.

b) Les mains sur la figure, les petits doigts se touchant au niveau des yeux et les paumes sur les joues, à côté de la bouche.

c) Une main sur la gorge, l'autre juste un peu plus bas.

d) Déplacer les mains sur la poitrine, l'une un peu plus bas que l'autre.

e) Descendez encore, et placez les mains sur la cavité thoracique.

- f) Couvrez maintenant le nombril avec une main.  
g) Position en V, les index se touchant au niveau du pubis.

## AUTOTRAITEMENT



### Centrage du cœur



a



b



c



d



e - f



g

## *Deuxième niveau – Le Mental*

**D**ans le cadre plus général du processus de guérison par le Reiki, le Deuxième Niveau correspond au plan mental, spéculatif, tant de l'Homme que de la réalité qui l'entoure.

Le Premier Niveau, qui correspond au corps, exprime la thèse de base, fondation de tout travail ayant lieu sur le plan de l'expérience : si mon corps ne va pas bien, si je suis malade, paralysé, si l'un de mes cinq sens est sérieusement atteint, il est évident que cela limite mes expériences. La sagesse du proverbe « mens sana in corpore sano » est bien plus profonde qu'on ne le croit : c'est bien plus qu'un slogan pour un gymnase ou pour un centre d'esthétique !

Le mental n'est libre de travailler et donc d'appréhender la Réalité que si le corps est le plus sain possible, et ceux qui pratiquent la méditation le savent bien : les premières tentatives de garder une posture tout en restant imperméables aux sollicitations de l'univers physique, nous font découvrir d'un coup que notre corps produit des milliers de stimuli. Tout à coup on a besoin de déglutir, on ressent des démangeaisons partout, des cour-

batures... Ce n'est que par l'entraînement assidu que l'on apprend à observer avec indifférence ces sollicitations, sans se faire impliquer au niveau émotionnel.

Le Premier Niveau vise à rétablir cet équilibre physique primaire et à éliminer les blocages énergétiques qui se sont figés au cours d'une vie déréglée et irrégulière.

Le mental et le physique sont complémentaires l'un de l'autre : remettre en question toute certitude acquise, découvrir de nouvelles réalités, vivre de nouvelles expériences... Si l'on oublie tout cela, si l'on perd ce sens naturel de l'émerveillement que tout enfant connaît face aux mystères de la vie, si l'on se passe de l'envie constante d'apprendre, des rêves, de la fantaisie, alors le vieillissement intérieur commence, tout se sclérose.

Actuellement, de nombreux chercheurs affirment que la vieillesse est surtout un phénomène intérieur, et qu'il se déclenche lorsque l'homme abandonne ses rêves, quand il devient prisonnier de sa routine, et qu'il se laisse vivre de la façon la moins désagréable possible dans l'attente de la mort.

D'une part, le signe de la vieillesse est la raideur, tant au niveau physique (arthrite, sclérose, etc.), que psychique (incapacité d'accepter les idées nouvelles, idéalisation de sa propre « expérience »...).

D'autre part, le symbole de la jeunesse est la souplesse du roseau, la capacité de s'adapter aux circonstances, une bonne dose d'anticonformisme, un corps agile et lesté.

Il ne s'agit pas nécessairement de rapporter la jeunesse et la vieillesse à l'âge biologique, et ce n'est pas une plaisanterie de dire que l'on peut être vieux à vingt ans et jeune à soixante-dix : nous pouvons en voir des exemples vivants si on prend le temps d'observer.

Les techniques du Deuxième Niveau ont pour but, entre autre, de rétablir cette souplesse intérieure.

## LE TRAITEMENT MENTAL

Le stress, les chocs, une enfance difficile... voilà quelques-unes des causes pouvant engendrer de la déprime, du découragement, ou bien une dépression nerveuse, une insomnie, et ainsi de suite ; bref, tout ce bagage de problèmes psychologiques et émotionnels dont tout le monde a souffert au moins une fois dans sa vie.

Souvent, on « soigne » ces troubles de la même façon que les malaises physiques : par des anxiolytiques, des calmants qui les enfoncez encore davantage en nous, quitte à les laisser réapparaître au moment le moins opportun.

Ces problèmes refoulés engendrent une fatigue croissante au cours des années, à laquelle on réagit en érigant des barrières de plus en plus solides que nous bâtissons entre la Réalité et nous-même ; nous nous retrouvons bientôt prisonniers d'un univers illusoire, constitué par nos projections mentales erronées. Un poste de travail stable et un bon compte bancaire ne peuvent remplacer que très pauvrement la plénitude d'une vie authentique, digne d'être vécue ; ce n'est pas par hasard que le phénomène des yuppies a pris pied à une époque qui, justement, était dépourvue de valeurs et de perspectives.

Par conséquent, bien des hommes commencent à penser négativement : écœurés, découragés, ils abandonnent tout espoir d'autoréalisation... et ils déclenchent ce processus de vieillissement intérieur dont on a parlé à l'instant.

Le Deuxième Niveau offre un remède à cette forme d'inadaptation face à la Réalité, et aux problèmes psycho-émotionnels qui en découlent : le traitement mental.

Il s'agit d'un don très précieux du Reiki qui, à partir de là, s'éloigne de plus en plus des soins par l'imposition des mains tels qu'on les pratique selon d'autres Traditions.

En effet, au cours du séminaire du Deuxième Niveau, l'on apprend quelques-uns des symboles qu'Usui avait redécouverts (voir le chapitre consacré à l'histoire du Reiki) et qui deviennent, dorénavant, les éléments centraux des traitements, y compris ceux du Premier Niveau qui s'en trouvent remarquablement renforcés.

Le traitement mental ne se borne pas à rééquilibrer le mental, car l'approche holistique nous montre que tout soin ne pourrait pas ne pas impliquer, d'une façon ou d'une autre, l'ensemble des trois plans.

Il est intéressant d'appliquer ce traitement aux plantes et aux animaux, car on se rend compte qu'il en renforce la vitalité et que la vie est vraiment là, dans toute manifestation.

La façon dont on doit canaliser le Reiki à ce niveau demande un plus grand engagement qu'auparavant. Au Premier Niveau, finalement, on n'est que spectateur du processus de guérison, alors qu'ici il est essentiel d'émettre des formes-pensées positives pendant le traitement. Nous ne devons nourrir aucun préjugé sur ce qui est bon ou mauvais pour notre patient, de façon à ne pas l'influencer. Une seule pensée devrait guider nos actions : c'est l'intention de l'aider à atteindre son équilibre intérieur.

Cela nous amène à considérer la différence fondamentale entre les deux niveaux : le Premier, tout comme le corps, exprime une dimension horizontale, globale ; il est ouvert, on peut le conseiller à tout le monde, indé-

pendamment de l'âge, de la maturation, des motivations intérieures. Le Deuxième, comme le mental, incarne la verticalité, le dynamisme, et exige un choix profond et de fortes motivations pour qu'on puisse le pratiquer.

Nous ne répèterons jamais assez qu'il faut se méfier de toute vulgarisation du Reiki si elle présente celui-ci comme un bien de consommation, surtout en ce qui concerne le Deuxième et le Troisième Niveaux, car on risque d'en dénaturer l'essence et le sens profond au niveau de l'expérience. Ce qui, hélas, n'arrive que trop souvent.

Le fait d'obtenir le Deuxième Niveau parce que c'est « à la mode », ou bien pour enrichir sa « collection » d'initiations, ou encore sous l'emprise d'un tract publicitaire, signifie que l'on n'a rien compris au Reiki. On n'en tirera donc rien de vraiment positif.

## LES SYMBOLES DU DEUXIEME NIVEAU

Nous avons dit qu'au Deuxième Niveau on se sert de certains symboles au cours des traitements. Ces symboles sont au nombre de trois, et ils ont été redécouverts, avec d'autres signes, par Usui lui-même, au cours de sa recherche dans les textes protobouddhiques ; il les avait ensuite visualisés pendant son expérience sur la montagne sacrée.

Nous vous expliquerons leurs caractéristiques essentielles dans ces pages, mais nous laisserons de côté la description de leur aspect extérieur et leurs noms d'origine, en nous bornant à leur traduction. L'essence de ces symboles étant sacrée, la Tradition du Reiki veut qu'ils ne soient jamais représentés graphiquement, et que leurs noms ne soient prononcés qu'à bon escient ; et cela non pas en hommage à un dogme religieux, mais en harmonie avec un principe ésotérique et hermétique bien connu.

En effet, les symboles qui sont étroitement liés aux archétypes de la Réalité possèdent une charge énergétique très puissante ; les employer à tort et à travers n'est pas seulement inutile, mais peut déclencher des énergies que l'on ne saurait peut-être pas canaliser correctement. Pour cette raison, on ne peut apprendre les symboles que par l'enseignement direct d'un Maître de Reiki, au cours d'un séminaire.

### *Premier symbole*

Son nom signifie « commande à l'énergie vitale universelle » (littéralement : « énergie, viens ! »). Son but est d'appeler l'énergie et de la concentrer selon nos intentions. Il représente le sceau de toute technique mentale du Reiki, et augmente la puissance et l'efficacité des traitements du Premier Niveau.

Pour l'utiliser, tracez-le sur le corps du patient ou bien sur chaque position du traitement en répétant mentalement son nom trois fois.

Attention : la nature sacrée de ces symboles impose qu'ils ne soient tracés physiquement qu'à l'abri de tout regard, sauf pour ceux qui ont été eux-mêmes initiés au Deuxième Niveau. C'est une autre bonne raison pour que les patients ferment les yeux au cours du traitement ; si cela n'est pas possible, visualisez-le simplement. Cela vaut, bien entendu, pour tous les autres symboles.

D'autre part avec les techniques du Deuxième Niveau, on peut utiliser ce premier symbole de différentes façons, dont voilà quelques exemples.

– Si l'on veut envoyer de l'énergie à quelqu'un, ne fût-ce qu'un passant qui a l'air d'être épuisé ou faible, on peut visualiser une succession de symboles qui le rejoignent en partant de nos yeux. Souvent, l'effet est immédiatement visible : le passant redresse son dos, et

son corps prend une allure différente, plus positive et riche en énergie.

– Pour purifier une pièce de toutes les énergies négatives et, bien souvent, des effets de la pollution électromagnétique due à la présence des électroménagers, tracez le premier symbole au quatre coins du local.

– Pour vous protéger de toute influence ou énergie négative, tracez autour de vous une « cage de symboles » (avant, arrière, des deux côtés, en haut et en bas).

– Si vous le tracez sur l'eau, il réduit les effets nocifs d'éventuels agents chimiques.

– Si vous le tracez sur une lettre ou sur un message, le destinataire recevra un peu de votre énergie positive.

– Si vous le tracez sur du tissu, en particulier s'il ne s'agit pas de synthétique, que vous étalez ensuite sur une blessure ou sur un point douloureux, la guérison en est favorisée.

### *Le deuxième symbole*

La traduction de son nom signifie « j'ai la clé ».

Ce symbole permet d'établir une liaison directe avec le subconscient du sujet sur qui on le trace (ou avec notre subconscient, si nous pratiquons l'autotraitement) : c'est l'essence même du traitement mental.

Contrairement à tous les cas que nous avons énoncés jusqu'ici, cette fois on établit un lien concret entre celui qui trace le symbole et le destinataire du traitement : il ne faut donc l'utiliser que si on est dans une attitude mentale absolument positive et constructive. Si vous avez un problème émotionnel quelconque et que vous ne réussissez pas à l'oublier, évitez d'utiliser ce symbole et ajournez le traitement à un meilleur moment, parce que votre patient, au lieu de l'harmonie, recevrait vos élucubrations.

Le but de ce symbole est de détendre le mental conscient, de façon à ce que les souvenirs inconscients puissent émerger en favorisant ainsi le processus de guérison.

### *Le troisième symbole*

Son nom signifie « le Bouddha qui est en moi entre en contact avec le Bouddha qui est en toi ». Il s'agit du symbole principal pour les traitements à distance, et sert à établir le contact avec le sujet à traiter.

## **PRATIQUE DU TRAITEMENT MENTAL**

Comme pour le traitement de base, il est essentiel de faire toujours un cycle complet de quatre soins pendant quatre jours consécutifs.

Chaque traitement demande en moyenne de quinze à vingt minutes.

Dans les indications pratiques concernant le Deuxième Niveau, nous parlons de la main droite en supposant que ce soit la main choisie pour recevoir l'initiation des symboles ; si, par contre, la main « initiée » est la gauche, il faut tout inverser.

– Effectuez le Centrage du cœur sur vous-même.

– Le sujet devra être assis confortablement, les yeux fermés ; prenez position derrière lui, vos paumes vers ses épaules. Tracez le premier symbole sur sa personne et répétez-en mentalement le nom trois fois.

– Rapprochez-vous du sujet, et, de votre main droite, tracez d'abord le deuxième symbole et puis le premier derrière sa tête. Souvenez-vous toujours de répéter mentalement les noms des deux symboles, chaque fois que vous les tracez.

– Prenez position à droite du sujet, la main gauche sur sa nuque et la droite sur le sommet de son crâne.

– Visualisez d’abord le deuxième symbole puis le premier sur la nuque, en prononçant mentalement leurs noms trois fois.

– Prononcez mentalement le prénom et le nom du sujet trois fois.

– Visualisez l’énergie qui entre en vous par le sommet de votre crâne, vous remplit complètement et déborde enfin par votre main droite, pour entrer dans le patient.

– Formulez mentalement et répétez trois fois une phrase du type « Tu es rempli de lumière, d’énergie, d’amour ».

– Soyez simplement le témoin de ce qui se passe : laissez l’énergie vous traverser pour atteindre votre patient sans intervenir.

– Eloignez vos mains de lui et frottez-les doucement pour interrompre le contact.

– Caressez son aura trois fois, de haut en bas.

## TRAITEMENT A DISTANCE

Les gens sont souvent méfiants vis-à-vis du traitement à distance car cela évoque tout de suite l’idée de magicien, occultiste ou, plus simplement... de charlatan.

C’est une réaction à laquelle on peut s’attendre car l’homme, depuis toujours, tend à se méfier de ce qu’il ne connaît pas, le considérant comme négatif surtout s’il n’y a pas encore d’explication officielle provenant de scientifiques. On oublie facilement que la plupart de ce qui est « scientifique » aujourd’hui, aurait été considéré comme magique ou occulte quelques années à peine avant d’être découvert.

Quelle serait la réaction d’un homme du XVIII<sup>e</sup> siècle, s’il pouvait nous voir nous promener chez nous, en

bavardant, une petite boîte à la main, avec quelqu'un qui se trouve à des centaines de kilomètres de là ? Magie ou mystification ? Et un natif d'Australie, que penserait-il en voyant qu'il suffit d'appuyer sur un bouton pour qu'une pièce se remplisse de lumière ?

Souvent, ces exemples nous font sourire avec condescendance pour ceux qui sont « moins évolués »... comme si nous, au contraire, nous avons atteint la limite extrême du progrès et de l'évolution de notre espèce.

Il nous reste pourtant infiniment de choses à découvrir.

L'Occidental, de nos jours, s'est habitué à recevoir des images télévisées, à parler au téléphone, éventuellement un téléphone de voiture ; il se sert d'une télécommande pour ses appareils électroménagers, et tout cela parce qu'il a (ou croit avoir) une bonne connaissance des ondes électromagnétiques.

Mais il n'accepte pas complètement la télépathie, bien que des recherches statistiques aient été menées dans ce domaine (avec les cartes Zener) et que tout le monde ait eu, au moins une fois, une expérience de ce genre : c'est que la forme d'énergie reliée à ce phénomène n'a pas encore été codée. Ce n'est d'ailleurs pas la première fois qu'on ne tient pas compte des témoignages, pour nombreux qu'ils soient : c'est bien le cas du corps bioplasmique, c'est-à-dire de la structure énergétique de l'aura, que les scientifiques n'ont reconnue qu'après les photos à l'appareil Kirlian.

Pourtant, d'innombrables exemples de transmission à distance de la pensée nous entourent : une mère qui « sent » que son fils est malade, deux hommes qui disent les mêmes mots en même temps, le téléphone qui sonne alors que nous savons déjà qui nous appelle. La liste serait longue, mais notre intention n'est pas de prouver

l'existence de ces phénomènes dont les techniques du Deuxième Niveau offrent tant de démonstrations empiriques ; tout ce que nous voudrions faire ici, est d'ébranler la méfiance à l'égard de tout ce qui sort de nos schémas habituels .. ce qui nous renvoie aux cristallisations mentales dont nous parlions au début de ce chapitre.

### *Conseils pour le traitement à distance*

Mikao Usui avait redécouvert le traitement à distance qui demande la connaissance des symboles du Deuxième Niveau.

Le but est d'envoyer un traitement de Reiki, physique et mental, à un patient qui est absent ; et cela, sans réduire l'efficacité du soin.

Cette méthode peut être utile quand il est impossible de rencontrer le patient, ou bien s'il est préférable d'agir sans le contacter physiquement ; s'il s'agit en plus de quelqu'un que nous n'avons jamais rencontré, il vaut mieux disposer d'un photo : cela nous aidera à mieux focaliser notre attention pendant le soin.

Pour assurer une plus grande efficacité, il y a là aussi quelques règles à suivre.

– Evitez à tout prix d'envoyer un traitement de Reiki à ceux qui n'en veulent pas, et qui peut-être ont déjà refusé un soin direct : personne n'a le droit de décider de ce qui est mieux pour les autres, et personne ne peut être obligé de guérir, s'il n'en a pas l'intention.

– Si cela est possible, le destinataire du traitement à distance devrait s'allonger et se détendre. Les indications des chapitres précédents sont toujours valables.

– Faites toujours au moins un cycle complet de quatre traitements pendant quatre jours consécutifs ; ensuite, continuez en fonction de votre cas.

– Si le patient a besoin d'une quantité très importante d'énergie, vous pouvez organiser des traitements de groupe à distance. Ceci n'oblige pas les membres du groupe à se retrouver dans un même endroit, il suffit de définir avec eux l'heure et la durée du traitement. C'est surtout dans le cas d'un travail collectif qu'il devient important, pour le patient, de pouvoir se détendre, parce que l'émission d'énergie est si puissante qu'il pourrait en être perturbé dans son activité.

### *Pratique du traitement à distance*

– Effectuez le Centrage du cœur. Il s'agit dans ce cas d'une prémisses indispensable ; entre autre, si on est vraiment centré dans son cœur, on peut « sentir » si le sujet veut ou pas être traité avec le Reiki.

– Visualisez la personne ou la situation à traiter dans la coupe formée par vos mains.

– Tracez le troisième symbole suivi du premier, toujours en prononçant leurs noms mentalement.

– Répétez trois fois le nom du patient ou de la situation à traiter.

– Visualisez le Reiki qui, en partant de vos mains, rejoint le destinataire (personne ou situation).

– Interrompez le contact en soufflant délicatement entre vos mains, et frottez-les doucement.

Si votre Centrage du cœur est correct, il peut vous arriver de rencontrer des difficultés lors de la visualisation du sujet, ou encore de le visualiser en train de remuer la tête comme pour refuser quelque chose : des images de ce genre indiquent qu'il n'apprécie pas le traitement, et mieux vaut tout interrompre et remercier l'énergie du Reiki.

Pendant le traitement à distance il peut encore arriver que d'autres images se présentent toutes seules, par

exemple celles d'autres personnes qui ont l'air de demander quelque chose. Il s'agit d'un message évident, bien qu'inconscient la plupart des fois.

Répondez-leur par une pensée qui les invite à attendre leur tour, et achevez d'abord le traitement que vous êtes en train de faire. Ensuite vous pourrez vous occuper de ces êtres qui ont sollicité votre attention.

### *D'autres emplois du traitement à distance*

Il peut être un complément de l'autotraitement dont on a parlé à propos du Premier Niveau (par exemple pour traiter le dos ou d'autres parties de notre corps que nous pouvons atteindre difficilement avec nos propres mains).

On peut s'en servir pour traiter des plantes et des animaux, surtout quand ces derniers pourraient constituer un danger : des bêtes féroces, par exemple, ou un serpent vénimeux. Voir à ce propos le chapitre consacré aux animaux.

## **LE TRAITEMENT KARMIQUE**

C'est peut-être le plus important des traitements, pour ceux qui ne considèrent pas le Reiki uniquement comme une thérapie. Il s'agit de traiter des situations passées, présentes ou futures (une interrogation à l'école, un entretien professionnel...).

Par exemple, si vous commencez par traiter votre enfance, vous pouvez retrouver des traumatismes que vous aviez refoulés, et les résoudre définitivement. Si vous élargissez ce concept, vous voilà en train de traiter votre karma.

Vous pouvez « envoyer de l'énergie à votre karma », ce qui veut dire qu'on sollicite la Réalité pour qu'elle

nous mette face à des situations dont nous avons besoin pour défaire nos nœuds, et continuer notre chemin.

Le karma étant l'ensemble des leçons à apprendre au cours de notre vie (un peu comme le programme d'études de notre existence), si nous décidons de le soumettre à un traitement cela signifie que nous acceptons de nous ouvrir, d'évoluer, de sortir de nos schémas figés et de lâcher prise sur nos certitudes sclérosées.

Nous avons dit plusieurs fois que le processus de guérison du Reiki comporte, en plus de son effet thérapeutique, le fait que l'on commence à interpréter les événements comme autant de signes de la Réalité : souvent, nous nous trouvons exactement dans la situation qu'il nous faut pour notre épanouissement. Ceci se produit encore plus si nous « envoyons » des traitements à notre karma.

Le traitement karmique est le plus élevé des soins par le Reiki, car il s'agit de la guérison globale en puissance. Le Reiki devient alors beaucoup moins un outil thérapeutique et beaucoup plus une des nombreuses méthodes pour s'aligner à la Réalité (voir le chapitre consacré au Troisième Niveau).

Ce soin ne demande, sur le plan pratique, que de visualiser entre nos mains notre propre karma ou le karma d'autrui, si le traitement n'est pas pour nous. Le karma étant un concept abstrait, ne vous attendez pas à recevoir des images concrètes (bien que cela arrive, parfois).

De toute évidence, nous sommes en présence d'un processus thérapeutique très vaste et très puissant, qui ne peut certainement pas se contenter de trois ou quatre séances ; dans de nombreux cas, vous ne verrez les premiers résultats qu'après un mois minimum d'applications consécutives.

Pour que les résultats soient plus efficaces, il faudra que des traitements à la vie de votre sujet précèdent le

soin karmique à proprement parler : envoyez de l'amour aux phases de son existence à partir du présent, en procédant à rebours jusqu'à sa plus tendre enfance. Cette préparation est précieuse, car c'est de là que le sujet tirera sa force pour faire face aux nœuds karmiques, au fur et à mesure que le processus de guérison les fera réapparaître.

Il n'y a plus qu'un point à mettre en exergue : quand on dit qu'on peut traiter une situation, cela ne veut pas dire que nous avons le droit de la forcer, de façon à la diriger selon notre volonté. Nous ne proposons aucune forme de magie plus ou moins blanche et qui se fonderait encore une fois sur la volonté du praticien.

Le traitement de Reiki n'est que la canalisation de l'énergie vers une situation donnée dans le seul but que celle-ci se développe objectivement de la manière la plus juste, sans interférence de l'extérieur. Par exemple, si vous traitez une relation sentimentale, cela ne veut pas dire que vous pouvez forcer votre partenaire à rester à vos côtés ; cela signifie par contre que vous aidez la Réalité pour qu'elle évolue de la façon la plus utile objectivement. Ce qui peut ne pas coïncider avec votre désir, plus ou moins égocentrique.

Traiter une situation signifie aider la Réalité à manifester son Plan, et pas l'obliger à seconder les vôtres.



## *Troisième niveau*

### *La Conscience*

Dans le cadre plus général du processus de guérison par le Reiki, le troisième niveau correspond à celui de l'expérience ; c'est là que l'Homme et la Réalité se fondent.

C'est la phase de synthèse, de récupération des expériences des deux autres niveaux pour former un équilibre plus fort.

Dans ce cadre, le Niveau de Maître n'a pas beaucoup de règles à observer mais c'est plutôt une expérience qui est proposée et qu'il faut vivre totalement. Le séminaire lui-même ne peut pas être considéré spécifiquement comme une simple rencontre ; il s'agit d'un rapport qui s'instaure avec le Maître et qui peut durer plusieurs jours, des semaines ou des années... selon les exigences de l'individu et sa situation particulière.

La seule phase que l'on peut identifier est l'initiation qui consiste elle aussi en une seule cérémonie. Le candidat apprend un autre symbole redécouvert par Usui et qui lui permettra d'initier à son tour d'autres personnes. Mais ce n'est pas tout : on peut « initier » également des

animaux, des objets, des lieux, des situations ; dans ce cas, l'objet reçoit une énergie positive permanente, il se trouve pour ainsi dire « chargé » et par conséquent en mesure de transmettre son énergie à tout ce qui l'entoure.

Le choix du Troisième Niveau ne signifie pas nécessairement que l'on a décidé d'« être Maître ». Comme on a déjà eu l'occasion de le dire, le Deuxième et le Troisième Niveau correspondent essentiellement à une volonté de développement intérieur qui, dans ce cas, devient global : la prémisse est ce « lâcher-prise » qui consiste à se rendre à la Réalité, à accepter totalement les expériences et les enseignements que celle-ci nous réserve et à décider de consacrer notre vie à notre épanouissement intérieur.

Ceci ne signifie pas que l'on y est parvenu : un Maître de Reiki est quelqu'un qui a décidé de mûrir, mais ce n'est pas forcément quelqu'un qui a atteint la Réalisation.

Il faut aussi se mettre d'accord sur le terme de « Maître » ; opter pour ce rôle ne veut absolument pas dire que l'on a quelque chose de particulier à donner aux autres, que l'on est supérieur ou meilleur, bref que l'on se trouve à un plus haut niveau par rapport aux autres. Cela signifie tout simplement que l'on est prêt à transmettre ce que l'on a reçu pour en faire profiter le plus grand nombre de personnes possible. En effet, on peut très bien décider de vivre le Troisième Niveau sans remplir la fonction de Maître. Ces deux aspects ne sont pas nécessairement liés.

En accédant à ce niveau, on montre que l'on a décidé d'aller jusqu'au bout d'un choix intérieur, que l'on est prêt à entreprendre des processus de guérison plus poussés et plus globaux (au niveau karmique surtout) que les précédents.

Avec le Troisième Niveau, tout se passe au plan de l'expérience : c'est tout ce qui nous arrive – de positif et surtout de négatif – qui nous donne de précieuses indications sur ce que nous devons ou ne devons pas faire.



## *D'autres applications du Reiki*

**L**e Reiki n'est bien entendu pas réservé aux êtres humains ; nous avons déjà eu l'occasion de dire qu'il est destiné à n'importe quel être, vivant ou pas. Ses limites ne dépendent que de notre imagination et de notre créativité.

Avec le temps, on apprend à s'en servir dans les situations les plus disparates ; les paragraphes qui suivent donnent quelques exemples, tirés comme toujours de l'expérience que les Maîtres de Reiki ont accumulée au cours de ce siècle ; encore une fois, nous vous invitons à ne les considérer que comme des indications générales que votre vécu vous permettra d'intégrer et d'enrichir.

Tous les exemples contenus dans ce chapitre démentent tous ceux qui affirment que l'efficacité du Reiki n'est due qu'à l'autosuggestion de la personne qui se soumet au traitement : comment peut-on penser que des animaux, des plantes ou des objets se laissent aller à l'autosuggestion à l'idée de subir une séance de Reiki ?

## REIKI POUR LES ANIMAUX



## REIKI POUR LES ANIMAUX



## LES ANIMAUX

L'application du Reiki aux animaux est quasi identique à celle qui est pratiquée pour les humains, compte tenu, bien entendu, des difficultés logistiques de certaines situations. Comme on l'a déjà dit, dans certains cas, il vaut mieux recourir à un traitement à distance du Deuxième Niveau. En général, en présence d'animaux domestiques, il est conseillé de commencer derrière les oreilles, là où ils aiment qu'on les caresse, pour passer ensuite à tout le corps ou bien, selon le cas, traiter directement la région éventuellement douloureuse.

En principe, les chiens et les chats demandent le Reiki quand ils en ont besoin et se couchent sur le dos, comme s'ils réclamaient des câlins ; quand ils en ont assez, ils se lèvent et s'en vont. En général, il suffit de satisfaire leur demande.

Dans le cas d'animaux (oiseaux ou autres) peu enclins à se laisser caresser, il suffit de tendre la paume des mains dans leur direction et de les traiter à une certaine distance.

Si l'on veut appliquer le Reiki à des poissons dans un aquarium, il faut poser les mains sur les parois de ce dernier et adresser notre pensée à l'animal malade.

## LES PLANTES

Même les plantes peuvent tirer un grand profit d'applications de Reiki : elles n'en seront que plus belles, plus fortes et plus résistantes aux infections parasitaires. A ce propos, le monde végétal peut fournir une excellente preuve expérimentale de l'efficacité du Reiki : il suffit de prendre deux plantes d'appartement identiques

## REIKI POUR LES PLANTES



et de commencer à en traiter une. Au bout d'un certain moment, la différence en termes de croissance et de floraison saute aux yeux. Il y a essentiellement trois façons de soigner les végétaux, selon la situation et le type de la plante. Comme toujours, c'est à vous de choisir la plus appropriée.

1) transmettre le Reiki aux racines (poser les mains sur la terre ou sur le pot) en cas de plantes d'appartement ;

2) se placer en face de la plante et tourner la paume des mains vers cette dernière ou bien, s'il s'agit d'un arbre, entourer son tronc avec les bras ;

3) transmettre le Reiki aux graines avant de les planter. Placer les mains quelques centimètres au-dessus des graines, comme pour les bénir, ou bien, mettre les graines dans la main gauche et appliquer le Reiki avec la droite en la gardant toujours un peu plus haut.

## AUTRES APPLICATIONS

On peut également se servir du Reiki pour transmettre de l'énergie positive à des objets ; ceux qui sont au Deuxième Niveau peuvent aussi charger positivement une pièce, un bureau ou n'importe quel autre endroit.

Transmettre le Reiki à un objet avant de l'offrir (avec le Troisième Niveau, on peut aussi l'« initier ») est une façon de « porter chance » au destinataire du cadeau.

Nous vous proposons encore quelques exemples, en espérant qu'ils soient clairs.

# REIKI POUR L'ALIMENTATION



## **LA NOURRITURE**

La nourriture est plus saine si on lui transmet le Reiki : on combat les effets nocifs qu'elle pourrait avoir (par exemple, on neutralise la radioactivité ou les substances polluantes qu'elle pourrait contenir).

Si possible, il vaut mieux traiter les aliments quand ils sont encore dans la casserole (sans le couvercle).

## **LES MEDICAMENTS**

L'application de Reiki aux médicaments aide à en combattre les effets secondaires.

## **LES OBJETS**

En utilisant une certaine énergie personnelle, à savoir en se concentrant intensément sur ce que l'on fait sans se limiter à laisser le Reiki agir, on peut traiter des objets en panne (par exemple une batterie de voiture déchargée, un téléviseur, un lave-vaisselle, une montre etc.)

## *Méditation pour la santé de la planète*

**E**tant donnée l'époque très particulière que l'humanité est en train de vivre, de nombreux groupes éparpillés sur notre planète émettent régulièrement de l'énergie positive pour tenter d'éviter les catastrophes écologiques, politiques et sociales que beaucoup ont prévues pour les prochaines années.

C'est dans ce cadre que s'inscrit tout naturellement le Reiki : un grand nombre de Maîtres, de l'A.I.R.A. et de l'Alliance, ont décidé de méditer tous ensemble, mais du lieu où ils se trouvent, pour envoyer régulièrement de l'énergie bénéfique à la Terre.

Cette action est, bien entendu, ouverte à tous ceux qui canalisent le Reiki et nous dirons même plus : il serait souhaitable qu'un nombre croissant de personnes se consacre à cette initiative, ne serait-ce que quelques minutes par semaine, tant pour intensifier le traitement que pour commencer à expérimenter une nouvelle dimension qui va au-delà de l'ego des différents individus.

Le moment choisi pour traiter notre planète est le dimanche, à dix-huit heures (heure locale). La séance doit durer au moins quinze minutes.

**TRAITEMENT DE GUERISON POUR LA PLANETE**



L'invitation adressée à tous de méditer en fonction de l'heure locale des différents pays fait en sorte que tout le dimanche, la Terre se trouve prise dans une gigantesque vague d'énergie positive qui suit la rotation de la planète.

Si l'on ne peut pas effectuer le traitement à l'heure prévue, ce n'est pas grave : on peut le faire à n'importe quel autre moment. Mais avant la séance, il faudra lancer un « avertissement » à l'Univers en précisant que l'énergie que l'on est en train de donner ne devra être libérée que le dimanche à dix-huit heures.

Ces propos, qui traitent des thèmes qui sont en général réservés au Deuxième Niveau, peuvent sembler quelque peu obscurs à ceux qui ignorent la relativité espace-temps. Quoi qu'il en soit, les expériences proposées par le Reiki ont toutes une caractéristique commune : que l'on en comprenne le mécanisme ou pas, que l'on y croie ou pas, cela n'a aucune importance car elles sont de toute façon efficaces. C'est exactement comme mon téléviseur qui change de chaîne en obéissant aux impulsions de ma télécommande alors que je ne connais rien à l'électromagnétisme ou à l'électronique.

## L'IMPORTANCE DES FORMES-PENSÉES

De nombreux chercheurs (notamment ceux qui sont liés à la Gnose de Princeton) ont récemment redécouvert l'existence de formes-pensées que beaucoup de traditions ésotériques connaissaient déjà sous les noms les plus divers et que la magie rituelle avait abondamment exploitées.

Le concept est le suivant : quand on revient souvent sur une image mentale, on finit par la charger d'énergie,

à tel point qu'elle en arrive à se comporter comme si elle était vivante. Plus la pensée est intense et fréquente et plus la forme sera douée de vie. Bien entendu, nous parlons là de manifestations qui rappellent la vie et non pas d'êtres réellement vivants. Par exemple, les formes-pensées ont tendance à se conserver, à échapper à la destruction, par conséquent les événements vont plutôt dans une direction qui en favorise la survie.

Ces formes-pensées jouiraient d'une certaine liberté d'action qui les pousserait à s'unir à d'autres formes semblables pour se renforcer (rappelons encore une fois que la comparaison avec le comportement d'un être vivant n'est qu'une solution de facilité).

C'est sur ce principe que se basent toutes les Ecoles américaines de « positive thinking » (la pensée positive) qui enseignent à favoriser la solution de nos problèmes le plus simplement possible en adoptant un comportement mental positif et constructif face à l'existence.

Malheureusement, il en est de même pour les pensées négatives : chacun sait que très souvent, tout semble bien marcher aux yeux des optimistes et de ceux qui ont confiance en soi alors que pour les autres, ceux qui se considèrent toujours comme perdants, la vie est beaucoup plus difficile.

Une des caractéristiques des formes-pensées est de s'opposer à tout prix à la désintégration qui les menace chaque fois que l'on abandonne la pensée qui les nourrit, par conséquent elles font tout leur possible pour éviter que cela ne se produise.

Ceci explique pourquoi il est si difficile de changer d'habitude et encore plus de s'en libérer. C'est aussi pour cela qu'il est conseillé, quand on veut adopter de nouveaux comportements, d'être constant et régulier (par exemple, méditer, faire de la gymnastique etc. à la même

heure et au même endroit) pour renforcer une forme-pensée bien précise.

C'est une des raisons qui peuvent expliquer, entre autre, la valeur et le mécanisme du traitement de la planète : si des personnes, en nombre suffisant, envoient en même temps – et régulièrement – des pensées positives, elles arrivent à donner vie à une forme-pensée très puissante qui fera tout pour survivre et pour se nourrir, en favorisant la manifestation d'autres pensées positives analogues.

## COMMENT ENVOYER DE L'ENERGIE A LA TERRE

a) En position assise, les yeux fermés, effectuer le Centrage du cœur.

b) Maintenir les mains en position parallèle, à environ trente centimètres l'une de l'autre et à la hauteur du nombril ; on peut éventuellement les poser sur les cuisses. Imaginer d'avoir la Terre entre les mains, qu'elle puisse tourner librement sans qu'on la touche. Le pôle sud est tourné vers le nombril et le pôle nord vers l'extérieur.

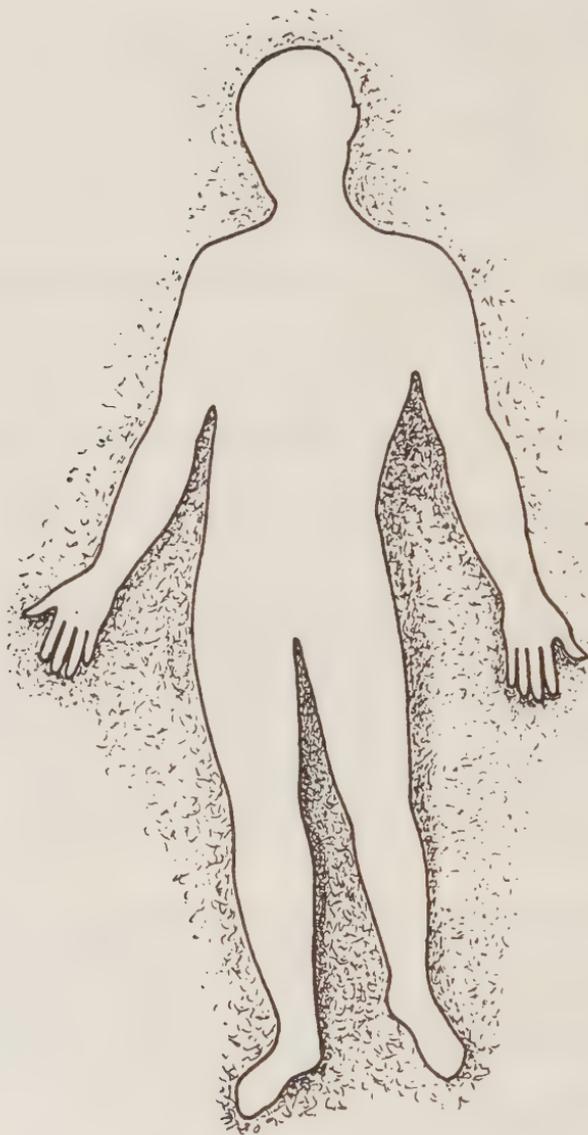
c) Formuler mentalement une phrase de méditation (par exemple, « le Reiki est en train de guérir la Terre »).

d) Soulever symboliquement la Terre avec les mains de façon à la porter à la hauteur du buste et caresser trois fois son aura (une fois sur le côté, une fois à l'arrière et une fois à l'avant) des deux mains.

e) Remercier et saluer la planète.

f) Se frotter lentement et délicatement les mains pour interrompre le contact.

# L'AURA



## *Reiki et rééquilibrage des chakras*

**A** propos des traitements de Premier Niveau, nous avons eu l'occasion de faire remarquer que les points à traiter correspondent presque toujours à la localisation physique des chakras.

Essayons maintenant de mieux expliquer cela et de donner quelques informations supplémentaires sur ce point. Ce que nous allons dire dans ce chapitre n'est pas propre au Reiki dans la mesure où cela ne dérive pas directement des travaux de Mikao Usui ; c'est justement pour cela que cette question est rarement traitée dans les séminaires en fonction de la préparation et des choix opérés par les différents Maîtres.

Pourtant, nous pensons que cette approche est particulièrement intéressante car elle éclaire bien l'aspect énergétique du Reiki.

### **AURA ET CORPS BIOPLASMIQUE**

Différents enseignements ésotériques et doctrines philosophiques qui ont vu le jour un peu partout dans le

monde ont avancé l'hypothèse, au cours des siècles, de l'existence d'une émanation énergétique externe au corps physique ; cette manifestation a reçu les noms les plus divers mais le plus courant est celui d'aura.

Selon les doctrines et les Ecoles, on a envisagé un nombre très variable de ces corps subtils : de un (ce qui correspond aussi à l'âme chrétienne) à plusieurs dizaines dans le cas de certains classements théosophiques.

Pour résumer ces points de vue différents, on pourrait schématiser ces corps en trois manifestations fondamentales :

- un corps éthérique qui est encore étroitement lié à l'élément physique qu'il enveloppe et entoure jusqu'à une distance d'une vingtaine de centimètres ;
- un corps astral, plus subtil que le précédent et qui s'étend sur environ deux mètres ;
- un corps mental qui peut arriver à une distance de quatre-cinq mètres par rapport au corps physique.

Comme on peut le constater, la structure ternaire de la réalité – dont on a déjà parlé dans les chapitres précédents – est encore une fois respectée.

Des voyants, des individus ayant des perceptions extra-sensorielles et même des guérisseurs, soutiennent qu'ils parviennent à distinguer les couleurs de l'aura et qu'ils se servent de cette information pour juger les conditions physiques et émotionnelles du sujet qu'ils ont devant eux. En outre, il existe des techniques à proprement parler qui permettent de développer ce type de vision.

Encore une fois, devant l'inévitable scepticismisme de ceux qui refusent a priori tout ce qu'ils ne peuvent voir ou toucher du doigt, nous voulons rappeler que nos yeux

ne distinguent qu'une toute petite partie du spectre électromagnétique.

En réalité, nos cinq sens sont aptes à ne percevoir qu'une partie des informations relatives à ce qui nous entoure : nous n'entendons pas les ultrasons (contrairement aux chiens et aux chauves-souris par exemple), nous ne voyons pas les rayons X, les ultraviolets, ne percevons pas les ondes hertziennes etc. Pourtant, tout cela nous entoure.

Toutefois nous croyons à la présence de ces ondes puisque nous sommes parvenus à construire des machines qui – en prolongeant nos sens – arrivent à les capter et à les interpréter : la télécommande de notre téléviseur, l'antenne de notre radio etc.

Par contre, nous avons beaucoup de mal à accepter l'existence d'énergies que nous n'avons pas encore réussi à voir et à mesurer. Malgré tout, pour ce qui est des corps énergétiques, de grands progrès ont été accomplis récemment avec ce que l'on appelle la « photographie Kirlian » qui permet justement de montrer la radiance magnétique, le « ki ».

A travers l'émission de décharges électriques à fréquence et voltage très élevés (et bien entendu, à très faible densité pour éviter tout danger), une main, une feuille, n'importe quel objet posé sur une plaque photographique peuvent être vus, entourés d'une émission énergétique.

Il semble un peu excessif de parler de photographie de l'aura, comme d'aucuns l'ont tout de suite fait. Pour revenir à la structure ternaire citée au début de ce chapitre, l'appareil Kirlian est en mesure de relever les émissions de ce que nous avons appelé le corps éthérique – à savoir le plus proche du corps physique – et qui consisterait, d'après de nombreux chercheurs, en un champ de plasma ionisé.

Au cours de ces dernières années, un chercheur allemand, Peter Mandel, a même élaboré une façon d'exploiter les irrégularités de l'aura présentes sur la pulpe des doigts, ce qui permet de diagnostiquer des maladies et des déséquilibres du patient et d'obtenir ensuite des résultats spectaculaires. Ses livres contiennent une série de photographies Kirlian de mains humaines avec leur interprétation. En Italie, ses recherches ont été reprises par Gabriele Biotti<sup>1</sup>.

Quand nous avons abordé les techniques de Premier Niveau, nous avons vu qu'il est conseillé de caresser l'aura pour conclure un traitement, pour détendre le sujet et pour en réharmoniser l'énergie.

On peut le faire indépendamment du reste et, dans ce cas, il suffira d'étendre la personne que l'on veut réharmoniser et caresser trois fois son aura, en partant de la tête pour arriver aux pieds.

C'est une méthode simple et très utile pour faire face au stress et aux fortes tensions, dans des circonstances où l'on n'a peut-être pas le temps d'adopter une approche plus profonde et plus complète.

Mais il existe également une technique permettant d'obtenir l'effet opposé, à savoir pour tonifier une personne en difficulté qui est éventuellement sur le point de s'évanouir à la suite d'un effondrement énergétique : en partant des pieds et en remontant vers la tête, on peut « ébouriffer » son aura par quelques mouvements rapides et harmonieux, un peu comme on le ferait avec la fourrure d'un chat.

---

1 – Voir aussi le livre de George Hadjo : « Nouvelles frontières de l'invisible », Ed. Montorgueil. (N.D.E).

## REEQUILIBRAGE DES CHAKRAS

Tout ce que nous avons dit de l'aura sert un peu de prémisse à la question des chakras (mot Sanskrit qui signifie « roue » car les chakras apparaissent comme des tourbillons d'énergie le long de l'axe principal de notre corps).

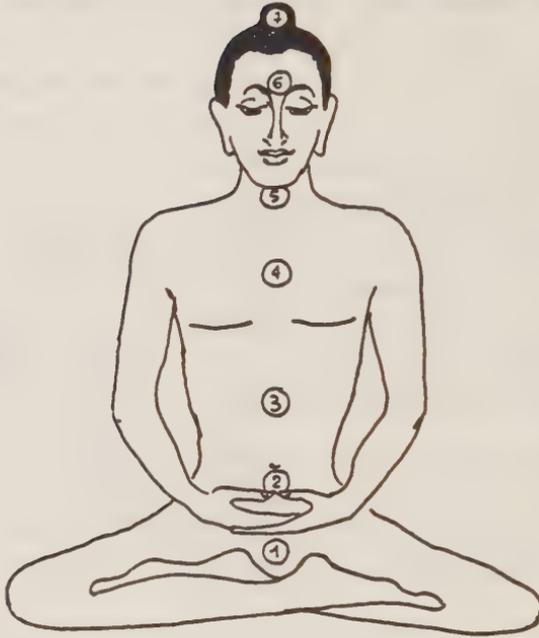
Tout comme l'aura, les chakras ont été étudiés par des Ecoles philosophiques et de Mystères – anciennes et actuelles – et ce n'est que récemment que leur existence a pu être confirmée par la science.

Différentes Ecoles ont avancé l'hypothèse d'un nombre variable de chakras, même si dans la plupart des cas, on tend à reconnaître l'existence de sept centres énergétiques principaux placés le long du canal énergétique fondamental qui suit la colonne vertébrale et dont la fonction essentielle est l'échange d'énergie avec le milieu environnant : quand un des chakras est bloqué (et en général, il y en a plus d'un dans cette situation), on constate un déséquilibre énergétique des organes correspondants.

Rappelons que la technique de l'autotraitement enseignée dans le Premier Niveau agit – tout comme le traitement rapide du reste – exactement sur la position des sept chakras. La concentration du Reiki sur les chakras fait pénétrer et circuler l'énergie directement dans le corps.

Au plan physique, nous avons un correspondant bien précis des chakras : ce sont les glandes endocrines dont on ne savait pas grand-chose et dont les fonctions n'ont pu être découvertes – en partie du moins – qu'au cours de ces dernières années. On sait en effet qu'elles régulent le système immunitaire, la croissance physique, les fonctions internes etc.

## LES CHAKRAS



Comme nous venons de le dire, dans des conditions normales, il est bien rare que tous les chakras soient actifs : des déséquilibres internes ou des traumatismes émotionnels subits ont des retombées sur leur fonctionnement. Par conséquent, les rééquilibrer consiste à imprimer une forte impulsion à tout un processus de ré-harmonisation générale.

Ceci peut être fait par le biais de différentes techniques : la méditation, certains exercices de yoga, emploi de mantra, des cristaux, des couleurs... Nous ne nous arrêterons pas davantage sur ces sujets car plusieurs textes tout à fait valables l'on déjà fait d'un point de vue théorique et pratique.

## REIKI ET CHAKRA

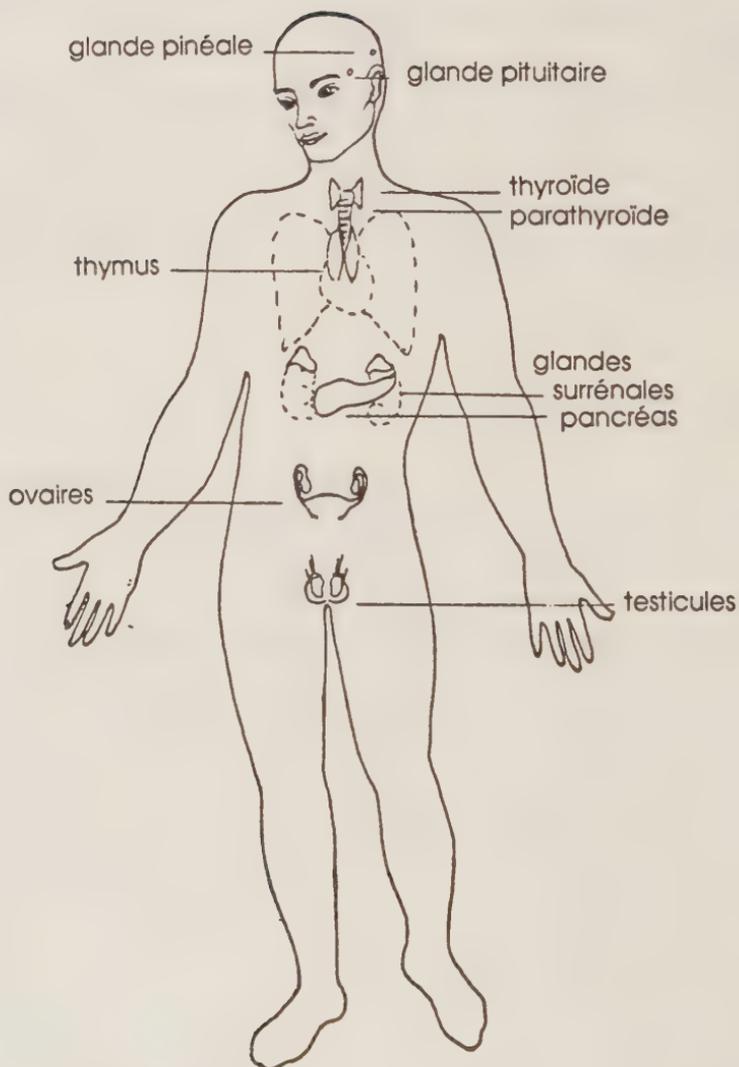
Dans ce livre, nous tenons à suggérer quelques modalités d'application du Reiki pour rééquilibrer les chakras.

Pour s'assurer de l'efficacité d'un traitement, il est inutile de connaître parfaitement la structure des chakras ; il suffit de savoir où ils se trouvent, information que vous donnent les illustrations et le contenu du paragraphe suivant. Mais soyons clairs et précisons que tout ce que l'on peut dire sur la localisation physique des chakras ne peut être qu'approximatif dans la mesure où chaque individu est légèrement différent des autres à ce propos.

En plus de ce que nous avons exposé dans le chapitre sur le Premier Niveau, voici une méthode intéressante d'harmonisation des énergies.

Commencez à traiter le premier et le sixième chakra, respectivement avec la main gauche et avec la droite ; passez ensuite au second et au cinquième, puis au troisième et au quatrième.

# GLANDES ENDOCRINES



En répétant cette technique, vous obtiendrez un début d'harmonisation des différents chakras et le rétablissement progressif de l'équilibre. Toutes les positions doivent être maintenues tant que l'on ne sent pas la même sensation dans les deux régions traitées.

Comme alternative, nous vous proposons cette autre méthode particulièrement efficace chez des personnes qui ont une vie mentale très active.

Posez une main sur le sixième chakra (le troisième oeil) et traitez avec l'autre les autres chakras en suivant l'ordre ascendant, à partir du premier ; passez au chakra successif uniquement quand vous sentez que celui sur lequel vous êtes en train de travailler est harmonisé avec le troisième oeil.

## LES SEPT CHAKRAS FONDAMENTAUX

Nous avons vu que les avis sur le nombre des chakras sont très partagés ; dans ce livre, nous nous en tiendrons à l'opinion dominante : la raison, entre autres, est qu'elle correspond parfaitement à la disposition des glandes endocrines.

Sur la base de cette subdivision, il y a sept chakras fondamentaux dont nous allons voir maintenant les caractéristiques.

*1 - Le premier chakra (Muladhara)* se trouve à la hauteur du coccyx (ce qui reste chez l'homme de la queue de l'animal) : au plan glandulaire, il correspond aux capsules surrénales et au plan physique, il contrôle les jambes, les pieds, les os et le gros intestin, les reins et la vessie. Sa couleur est le rouge.

2 - *Le second chakra (Svadhithana)* est le siège de l'énergie sexuelle ; il se trouve légèrement en dessous du nombril, au niveau du sacrum et, chez les femmes, des ovaires. Le flux de l'énergie des chakra est ascendant et ce centre capte l'énergie tellurique ; si ce point est victime d'un déséquilibre, l'individu a beaucoup de mal à trouver une harmonie avec le plan physique et matériel (Cf. les différentes légendes sur les demi-dieux qui perdaient toute leur énergie si on les soulevait de terre). Puisque la libido est une des premières forces qui induisent le développement d'une personnalité individualisée, ce chakra est également le responsable des manifestations de l'ego et de l'expression, pour soi et vis-à-vis des autres, des formes émotionnelles plus physiques et passionnelles. Un blocage – ou un déséquilibre en général – de l'énergie régulée par le second chakra entraîne de graves problèmes sexuels et émotionnels. Les glandes correspondantes sont les ovaires et les testicules, les organes sont l'appareil sexuel et reproducteur. La couleur du second chakra est l'orange.

3 - *Le troisième chakra (Manipura)* correspond au plexus solaire ; au plan physique, il se trouve juste au-dessus du nombril. Le plexus solaire régule l'équilibre énergétique du corps (la plupart des arts martiaux utilisent et acheminent correctement la puissance de ce chakra pour augmenter – souvent de façon spectaculaire – la force physique). C'est là que se développe l'instinct du pouvoir qui risque souvent d'échapper à tout contrôle et de devenir une fin en soi au lieu d'être simplement un facteur d'épanouissement. C'est dans le plexus solaire que se nichent les émotions les plus primitives et difficiles à maîtriser : une peur soudaine entraîne une sensation de grand froid et une contraction au niveau du troisième chakra.

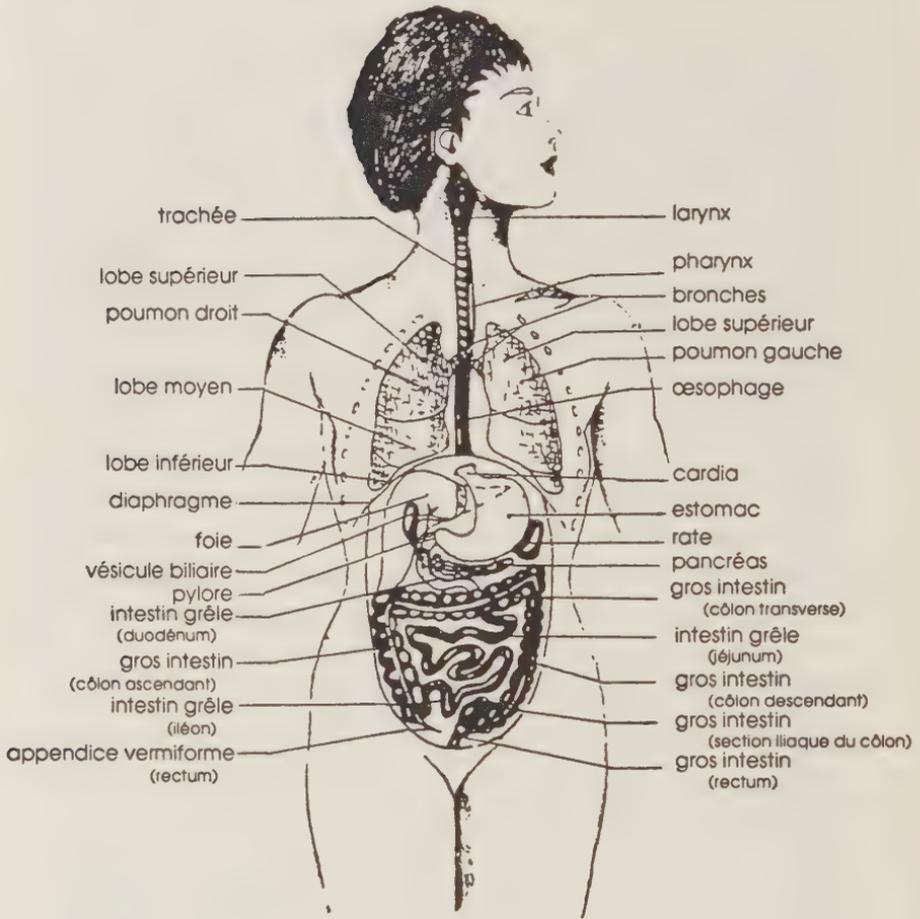
La glande qui lui correspond est le pancréas, les organes sont l'estomac, le foie, la rate, la vésicule biliaire, le système nerveux. Sa couleur est le jaune.

4 - *Le quatrième chakra (Anahata)* est le centre de l'axe énergétique humain et il correspond au cœur (pas physiquement car il se trouve au milieu du thorax et non pas à gauche). C'est le passage entre les chakras inférieurs, davantage liés à la matière, et les supérieurs, qui sont plus évolués. C'est de là que provient l'énergie qui nourrit les éléments supérieurs de l'affectivité, la fraternité et l'épanouissement intérieur. Il est très probable qu'avec le Nouvel Age, la primauté du troisième chakra sera remplacée par celle du quatrième, le cœur. De nombreuses techniques de méditation sont plus particulièrement consacrées à l'ouverture et à la maturation de ce chakra. La glande correspondante est le thymus et les organes sont le cœur, les bras, les mains, le nerf vague et tout l'appareil circulatoire. Sa couleur est le vert.

Compte tenu de l'importance du chakra du cœur, il nous semble utile d'illustrer une méthode simple de stimulation du thymus. Il ne s'agit pas de Reiki mais nous tenons à la présenter car elle peut être précieuse pour l'autotraitement ou le traitement d'autres personnes.

Nous avons dit que le thymus (et par conséquent le quatrième chakra) se trouve à la hauteur du cœur, au milieu de la cage thoracique. Pour le stimuler, il suffit de le frapper doucement et légèrement, une vingtaine de fois, du bout des doigts ou avec le poing. Bien entendu vous pouvez traiter cette région avec le Reiki ou bien appliquer les deux techniques. L'idéal pour obtenir davantage d'effet serait de procéder à cette stimulation au moins une fois par jour.

# POSITION DES ORGANES HUMAINS



Il y a quelque temps encore, on pensait que le thymus était une glande inutile et même néfaste ; on a découvert récemment qu'elle régit au contraire tout le système immunitaire.

5 - *Le cinquième chakra (Visuddha)* se trouve à la hauteur de la gorge et il assure toute forme de communication, de créativité et d'expression personnelle. Plus que tous les autres, il est particulièrement stimulé par l'emploi approprié des mantra. Sa glande correspondante est la thyroïde et les organes sont – en plus de la gorge – l'œsophage, les poumons et l'appareil respiratoire.

Sa couleur est le bleu vif.

6 - *Le sixième chakra (Ajna)* correspond au troisième œil et c'est peut-être le plus connu, même de ceux qui n'ont que des notions superficielles de la question. Il se trouve au milieu du front et c'est le siège de la plupart des phénomènes paranormaux : télépathie, voyance, pressentiment. Le troisième œil est une porte à la fois sur les réalités suprasensibles et sur les réalités spirituelles. De nombreuses techniques de méditations recommandent de fermer les yeux pour concentrer l'attention sur un point entre les sourcils, justement pour stimuler le sixième chakra. Dans plusieurs traditions orientales, l'ouverture du troisième œil est le symbole de l'épanouissement intérieur. La glande qui correspond à ce chakra est l'hypophyse et les organes sont la moëlle épinière, l'œil gauche, le nez, les oreilles, la partie inférieure du cerveau et le système nerveux. Sa couleur est l'argent.

7 - *Le septième chakra (Sahasrara)*, encore appelé chakra coronal, se trouve au sommet du crâne, en correspondance avec la fontanelle. Nous sommes là dans le domaine de la conscience : de même que le premier chakra canalise les énergies telluriques, le septième capte

les énergies de l'univers ; en fait, nous sommes arrivés à l'autre extrémité du canal. Quand tout est équilibré, l'énergie coule librement d'un bout à l'autre et dynamise tous les organes. Le chakra coronal est le lieu de la conscience intérieure, on pourrait le définir comme le « siège physique » de la conscience (c'est pour cela que beaucoup de saints ou de sages réalisés sont représentés avec une auréole autour de la tête). La glande qui est associée au septième chakra est la pinéale et les organes sont la partie supérieure du cerveau , le système nerveux central et l'œil droit. Sa couleur est le violet.

## *Principe de l'alliance des maîtres de Reiki*

**A**u cours de cet ouvrage, nous avons vu qu'il y a deux associations principales de Maîtres de Reiki, l'Alliance et l'A.I.R.A. ; nous avons également dit qu'un Maître de Reiki ne doit pas forcément appartenir à une des ces associations et que, de toute façon, l'expérience du Reiki est universelle et toujours identique, indépendamment de la voie que l'on emprunte pour l'acquérir.

Actuellement, l'association la plus connue en Europe est l'Alliance ; pour compléter les informations contenues dans ce livre, nous avons décidé de présenter ici une charte des principes que doivent respecter les Maîtres qui en font partie.

Comme nous le verrons par la suite, ces principes concernent essentiellement certains critères de l'organisation de l'enseignement des Niveaux de Reiki. La très grande majorité des Maîtres de Reiki les accepte, par contre on constate de fortes divergences pour ce qui est de la question économique : celles-ci sont particulièrement évidentes en ce qui concerne par exemple le coût de l'initiation qui est considéré, par exemple, par la

plupart des Maîtres italiens ne faisant pas partie de l'Alliance comme étant vraiment trop élevé et excessif par rapport à la réalité de leur pays ; en outre, on a prévu une plus grande flexibilité pour l'évaluation des situations où la contribution économique exigée est supérieure aux possibilités du candidat. Pour ces cas-là, on a mis au point une forme d'échange énergétique différent de façon à ne pas trahir le sens subtil de cet engagement.

Il y a par contre un point sur lequel on ne peut qu'être d'accord et c'est ce qui concerne les périodes minimum de maturation entre deux initiations à des Niveaux successifs.

Ceux qui ont eu la patience de nous suivre jusqu'à présent comprendront parfaitement pourquoi nous ne pouvons qu'être d'accord.

Voyons maintenant ce document de l'Alliance.

## LIGNES FONDAMENTALES

Nous nous engageons à honorer le Reiki et à conserver notre intégrité au sein de la tradition du système de guérison naturelle d'Usui.

Cet engagement est confirmé par notre intention de :

- Communiquer entre nous sur des questions personnelles et professionnelles.
- Etre prêts à évoluer et à refaire constamment sur nous-même un examen intérieur.
- Nous traiter les uns les autres avec respect.
- Partager le Reiki.
- Assurer une contribution énergétique significative au Maître qui nous a initiés.

– Etre discret quant aux Symboles.

La première étape vers la condition de Maître est un profond rapport intérieur avec le Reiki et l'engagement qui en dérive.

Il faut un certain temps pour que l'énergie de chaque initiation soit absorbée et que s'établisse chez chaque individu un lien consolidé.

Ces points fondamentaux ont amené plusieurs Maîtres à ajouter quelques recommandations spécifiques. Il semble qu'un certain consensus ait été obtenu sur les questions suivantes :

**Premier Niveau :** accordé à tous ceux qui le demandent. Coût : l'équivalent de cent cinquante dollars (minimum).

Les enfants seront initiés uniquement si un adulte de la famille a déjà reçu le Reiki et s'il est en mesure de suivre l'enfant dans cette expérience.

**Deuxième Niveau :** pour que le Reiki entre dans la vie des étudiants, il faut que trois à quatre mois au moins se soient écoulés depuis l'initiation au Premier Niveau. Coût : l'équivalent de cinq cents dollars (minimum).

Initiation au niveau de Maître : ceci est un processus individuel qui devrait être entrepris trois ans au moins après l'initiation au Premier Niveau.

La formation et l'apprentissage se poursuivent encore après l'initiation au niveau de Maître.

A la lumière de notre expérience, nous savons qu'en tant que Maîtres, nous continuons à évoluer en tenant des cours, en traitant des malades, en assistant à des sé-

minaires et à des séances de formation, en poursuivant un travail intérieur et individuel, en observant une discipline spirituelle et en étant prêts à nous ouvrir constamment à la vie.

La décision d'initier d'autres Maîtres dépend de la durée, de la profondeur et de la maturité de notre expérience de Maître. C'est une étape très importante.

Parmi les critères suggérés pour ce type de choix, nous trouvons :

- un minimum de trois ans d'expérience d'enseignement effectif
- s'être complètement libéré des engagements financiers et énergétiques vis-à-vis du Maître qui nous a initié
- au moins un an de travail avec le candidat au niveau de Maître
- la confrontation avec celui qui nous a initié ou approbation de ce dernier
- une discussion avec tous les Maîtres ayant initié le candidat (au Premier et Deuxième Niveau)
- l'assistance d'un Maître expert, au moins à l'occasion de notre première initiation d'un Maître (surtout en ce qui concerne la mise au point du processus de formation)

IDEOGRAMMES REIKI

Première version

Seconde version

靈氣

靈氣



## *Adresses utiles*

Le Reiki est en plein essor dans de nombreux pays d'Europe avec la réalisation de centres et d'associations qui organisent régulièrement des cours et des séminaires ; nous indiquons ci-dessous tous ceux dont on nous a parlé. Pour vous renseigner sur des centres en cours de création dans d'autres villes, vous pouvez vous adresser directement à l'auteur :

Giancarlo Tarozzi - Casella Postale 3  
00030 San Cesareo (Roma) Italie

Pour tous renseignements concernant des stages sur le Reiki par l'auteur de cet ouvrage vous pouvez contacter directement Mario Battaini - Casa Verda  
6936 Codemario - Italie

ou les Editions AMRITA - 24 580 Plazac qui transmettront votre demande.

Pour l'Alliance :

The Reiki Alliance - P.O.Box 5327  
Eugene, OR 97505 USA

Pour l'A.I.R.A. :

American International Reiki Association Inc.  
P.O Box 86038 - St Petersburg, FL 33738 USA.

IDEOGRAMMES REIKI

Troisième version

靈

氣





## DANS LA COLLECTION AMRITA

### ***de Anne & Daniel Meurois-Givaudan***

Récits d'un Voyageur de l'Astral  
Terre d'Emeraude, *Témoignage d'outre-corps*  
Le Voyage à Shambhalla, *Un pèlerinage vers Soi*  
Les Robes de Lumière, *Lecture d'aura et soins par l'Esprit*  
De Mémoire d'Essénien, *l'autre visage de Jésus - tome 1*  
Chemins de ce Temps-là, *De mémoire d'Essénien - tome 2*  
Par l'Esprit du Soleil  
Les Neuf Marches, *Histoire de naître et de renaître*  
Sereine Lumière, *Florilège de pensées pour le temps présent*

### ***de Michel Coquet***

Israël, *terre sacrée d'initiation*  
Le Maître Tibétain - Djwal Khool, *sa vie, son œuvre*

### ***de Jean-Charles Fabre***

Maison entre Terre et Ciel

### ***de Christine Dequerlor***

Les Oiseaux Messagers Cosmiques

### ***d'Yvonne Caroutch***

Giordano Bruno, *le volcan de Venise*

### ***de Dee Brown***

Enterre mon Cœur

### ***de Serge Reiver***

D'Etoile en Etoile

### ***de Marguerite Bévilacqua***

Au Nom de Yaho

### ***de Geneviève Segers-Salvatge***

Le Guide du Rêveur

### ***de Goswami Kriyananda***

La Science Spirituelle du Kriya Yoga  
Guide pratique de méditation

### ***de Vicente Beltran Anglada***

Rencontre avec l'Agni Yoga

**de Mary Lutyens**

Krishnamurti, *Les Années de l'Eveil*  
Krishnamurti, *Les Années d'Accomplissement*  
Krishnamurti, *La Porte Ouverte*

**de Jean Prieur**

La Mémoire des Choses, *l'art de la Psychométrie*  
Les Visiteurs de l'Autre Vie

**de Johfra**

Astrologie, *les signes du zodiaque*

**de Ellen Lórien , Johfra et Carjan**

Elfes, Fées et Gnomes

**de Luis Miguel Martinez Otero**

Fulcanelli, *une biographie impossible*

**de Robert Frédérick**

L'Intelligence des Plantes

**de Meir Schneider**

Histoire d'une Autoguérison,  
*Expérience et méthode de revitalisation*

**de J. Bernard Hutton**

Il nous Guérit avec ses Mains

**d'Ayocuan**

La Femme Endormie doit Enfanter

**du Docteur G. Perrin**

De la Thérapie à l'Initiation

**de Jean-Pierre Morin & Jaime Cobreros**

Le Chemin Initiatique de Saint Jacques

**de Swami Sivananda Radha – Sylvia Hellman**

Radha, *journal d'une quête spirituelle*

**de George Hunt Williamson**

Les Gîtes Secrets du Lion

**de Peggy Mason & Ron Laing**

Sathya Sai Baba, *L'incarnation de l'amour*

**de Anya Foos Graber**

La Porte Oubliée,  
*Une alternative intelligente aux derniers moments de la vie*

**de Earlyne Chaney**

Initiation dans la Grande Pyramide

**de Ferdinand Ossendowski**

Bêtes, Hommes et Dieux

**de Max Guilmot**

Les Initiés et les Rites Initiatiques en Egypte Ancienne

**de Johannes von Buttlar**

La Déchirure du Temps

**de Edward Carpenter**

Une Maladie nommée Civilisation, *sa cause et son remède*

**Pèlerin de Paix**

**de Joseph Stroberg**

Urane,

*L'éducation et les lois cosmiques*

**de Sathya Sai Baba**

108 paroles de Sathya Sai Baba,

*Coffret de 108 cartes pour répondre au quotidien*

**de l'Atelier Orawen**

Présence en Secret,

*Prières, louanges et invocations du monde entier*

**de Alberte Moulin**

Libère ton Soleil

**de Gary Kinder**

Les Années Lumière, *une troublante enquête sur les contacts extraterrestres d'Eduard Meier*

**de Aster F. Barnwell**

Le Chemin des Cimes,

*Un itinéraire quotidien vers l'illumination*

**de Joël Jeune**

La Planète des Fleurs

**de Yannick David**

Une Maison pour mieux Vivre

**de Kenneth Meadows**

Médecine de la Terre



## AUTOGUÉRISON

*expérience et méthode de revitalisation*

*par Meir Schneider*

Meir Schneider naquit aveugle et fut légalement déclaré incurable. Il resta cependant convaincu que son handicap n'était pas définitif. A l'âge de dix-sept ans, Meir commença à travailler avec deux thérapeutes qui lui montrèrent des exercices et des techniques afin d'inverser le processus de la cécité. En l'espace de quatre ans, il avait recouvré un degré remarquable de vision et il utilisa le savoir qu'il avait découvert pour élaborer le début d'un système entièrement nouveau d'exercices thérapeutiques qui combinent le mouvement, la respiration et les images mentales.

Au cours de la pratique de sa méthode portant sur un grand nombre de cas et d'individus différents, Schneider découvrit que, bien que la réponse de chaque personne à l'auto-guérison soit unique, le pouvoir de se guérir soi-même est accessible à chacun d'entre nous équipés de nos seules ressources physiques, mentales et spirituelles.

Les histoires cliniques relatées dans cet ouvrage sont celles d'individus réels présentés dans toute leur complexité. Elles nous montrent que la maladie peut être le début de la santé véritable et la souffrance un véhicule qui permet la croissance et le changement.



## IL NOUS GUÉRIT AVEC SES MAINS

*par J. Bernard Hutton*

Il n'est plus vraiment nécessaire aujourd'hui de présenter George Chapman, autrefois simple pompier de la ville anglaise d'Aylesbury.

Auteur de nombreuses guérisons dûment constatées par le corps médical, guérisons a priori inexplicables par notre logique, George Chapman ne soigne pourtant pas lui-même. Il sert, selon l'expression consacrée, de médium à un certain docteur William Lang, ophtalmologiste réputé, décédé en 1937. Ainsi incorporées, les mains de G. Chapman soignent et pratiquent des opérations sur les corps subtils de ses patients.

Ce livre est le récit d'une enquête sérieuse menée par le journaliste Bernard Hutton rationaliste sceptique, lui-même guéri par l'intermédiaire de Chapman d'une grave maladie qui le rendait aveugle.

Il nous présente avec rigueur les résultats de ses recherches consacrées à l'un des phénomènes les plus extraordinaires et les plus troublants de notre époque.



*Achevé d'imprimer en février 1993  
sur presse CAMERON,  
dans les ateliers de la S.E.P.C.  
à Saint-Amand-Montrond (Cher)*

N° d'impression : 473.  
Dépôt légal : février 1993.

*Imprimé en France*









Au milieu du siècle dernier, Usui, un moine chrétien japonais émit l'hypothèse que les phénomènes de guérison, tels que décrits dans les Evangiles, devaient relever d'une connaissance profonde des lois de la Vie.

Dès lors, il entreprit une longue quête qui le mena finalement à découvrir un ancien manuscrit bouddhiste, renfermant des enseignements universels fondamentaux.

C'est ainsi que naquit le Reiki, à la fois processus d'épanouissement personnel et étonnante méthode de guérison.

Définir le Reiki s'avère presque impossible car son essence est insaisissable. En effet, il n'a ni dogme, ni acte de foi, ni règles inflexibles. Il révèle simplement en chacun les canaux par lesquels l'Energie de Vie va œuvrer.

Pour cela, le Reiki utilise des rites d'activation énergétique - appelés initiations - et une série de symboles. Giancarlo Tarozzi, par ce texte très clair et presque exhaustif, nous présente ici le fruit de sa propre pratique : un enseignement concret qui n'est pas réservé à quelques spécialistes.

Chacun sera sensible à la rigueur de son travail qui affirme d'emblée que « le Reiki est à tout le monde et pour tout le monde ».



9 782904 616723

ISBN 2-904616-72-1

85 FF

W7-AQS-598