

Formation Reiki degré 1 Shoden

(Premiers enseignements)
Lignée USUI

靈氣

Formation Reiki degré 1	1
LA LIGNEE	4
HISTOIRE DU REIKI	5
DEFINITION DU REIKI	8
Initiation	10
Les bienfaits du Reiki (liste non exhaustive) :	10
Les ressentis :	11
Mises en garde	11
LES TRAITEMENTS	12
1 - Traitement local	13
2 - Les chakras	13
3 - Traitement complet	16
4 - Auto-traitement	18
LE PROTOCOLE DE SOIN	26
LES PROTECTIONS	27
TRAVAILLER AVEC LES ANIMAUX	29
LES 5 PRINCIPES DE REIKI	32
INTEGRATION DE L'ENERGIE REIKI APRES L'INITIATION	37
Une période de 21 jours	37
Action de chaque degré	37
Symptômes courants	37
Accompagner le mouvement	38
Alimentation	38
Enracinement et connexion	38
Prendre soin de soi	39
Méditation	39
Le changement vient de l'intérieur	39
TECHNIQUES JAPONAISES DE REIKI 1	41
ANNEXES : FICHES	45
Fiche 1	45
Le Centrage	45
Fiche 2	46
L'Ancrage	46
Fiche 3	47
Les neuf respirations	47
Fiche 4	48

Exemples d'affirmations positives	48
Fiche 5	51
Les 5 Accords Toltèques	51
Fiche 6	52
Cohérence cardiaque	52
Fiche 7	54
Exercices énergétiques	54
LE MOT DE LA FIN DE CETTE FORMATION	55
BIBLIOGRAPHIE	56

LA LIGNEE

Voici la liste des différents maîtres Reiki qui se sont succédés jusqu'à vous, ce que l'on appelle une ligne en Reiki.

L'Esprit

Mikao Usui

Chujiro Hayashi

Hawayo Takata

Phyllis Lei Furomoto

Claudia Hoffman

Christine Henderson

Bruce Way

Arianne Mac Minn

Mona Khalaf

Pascale Baumaster

Bruno Etchegoyhen

Florence Vastra

Corinne LEFEBVRE

HISTOIRE DU REIKI

Le Reiki est une forme bouddhiste du Chi Gong, influencé par le shintoïsme (religion traditionnelle japonaise se rapprochant du chamanisme). Rappelons que le Chi Gong est un ensemble d'exercices visant à préserver la santé, à renforcer le corps, mais aussi à favoriser l'expansion, la croissance intérieure de la conscience.

L'origine du Reiki, tel qu'on le connaît de nos jours, remonte à Mikao USUI (1865-1926), au début du XX^e siècle.

Né dans une famille militaire dont le père est militaire, il est élevé dans le culte bouddhiste (bouddhisme Tendai, lié au respect des montagnes sacrées). Marié et père de deux enfants, il exerce plusieurs professions telles que fonctionnaire, homme d'affaires.

Mikao Usui s'intéresse à de nombreuses techniques d'imposition des mains enseignées à l'époque au Japon. Il pratique également l'ascétisme. Il étudie les textes sacrés du bouddhisme (Tantras).

Il est tout à fait vraisemblable que Mikao Usui ait créé sa propre méthode en synthétisant plusieurs techniques faisant appel à la transmission de l'énergie. Les méthodes de soin d'imposition des mains étaient fréquemment pratiquées à l'époque au Japon.

Mikao Usui voulait probablement enseigner un système holistique, non seulement de guérison, mais aussi de conduire les initiés vers une voie de l'éveil.

Il ouvre une clinique de soins à Tokyo, puis une autre à Nakao.

Il parcourt le Japon, la Chine pour soigner et enseigner, et ouvre des centres de Reiki un peu partout.

Il meurt d'une attaque en 1926.



Mikao Usui



Chujiro HAYASHI
(1880 – 1940)



Hawayo TAKATA
(1900 – 1980)



Phyllis FURUMOTO
Petite fille de Mme Takata

La diffusion du Reiki en occident est due à Madame Hawayo Takata, une immigrante japonaise de nationalité américaine et vivant à Hawaï. En 1935, elle se rend au Japon visiter sa famille et se fait soigner par le Reiki d'une maladie dont elle guérit. Elle est initiée pas Chujiro Hayashi (lui-même initié par Mikao Usui). Madame Takata aurait initié 22 maîtres et légué son titre de grand maître à sa petite fille. A la mort de Madame Takata, le mouvement Reiki occidental s'est scindé en deux :

- le « Reiki Alliance », fondé et dirigé par Phyllis Fukumoto, sa petite fille ;
- la «Technique irradiante» dirigé par une américaine, Barbara Ray, elle aussi initiée par Madame Takata

Au Japon, l'organisation fondée par Mikao Usui, la « Usui Reiki Ryogo Gakkaï » existe toujours. Elle est restée fermée aux étrangers et l'on n'en sait pas grand-chose.

Aujourd'hui circule en Occident une version qui a fortement aidé à l'introduction du Reiki dans nos cultures judéo-chrétiennes. Selon cette version, Mikao Usui aurait été prêtre chrétien et enseignant à l'Université de Kyoto. Ce serait à la demande de ses étudiants que Mikao Usui aurait consacré sa vie à des recherches sur la guérison dans les différentes religions. C'est lors d'une période de méditation et de jeûne sur le Mont Kôruyama (lieu de pèlerinage près de Tokyo) que Mikao Usui, après 21 jours de prière, vit une lumière venir vers lui. Il perdit connaissance. Les symboles du Reiki lui apparurent alors : Mikao Usui avait reçu la première initiation au Reiki !

A sa descente, il se blessa au pied... qu'il guérit en mettant les mains. Il supprima la douleur dentaire d'une petite fille et soigna l'attaque d'arthrite du supérieur de son monastère. C'est à ce moment qu'il créa son école du Reiki.

La polémique s'est installée car Monsieur Hayashi aurait été élève de Mikao Usui non son « successeur » officiel. Il n'y aurait donc pas de lignée « pure » de Reiki comme le revendique certaines associations pour justifier des tarifs considérables.

En ce sens, cette polémique est inadaptée à la pratique du Reiki qui est par essence universel.

De nombreux maitres de Reiki sont aujourd'hui formés dans le monde entier. Le nombre de pratiquants augmentent régulièrement. Et c'est bien ! Car le Reiki est une pratique spirituelle de guérison qui peut aider tout le monde. On peut faire du Reiki, d'abord pour soi, pour s'aider à évoluer vers une vie pleine de joie et de lumière. Il est inclusif, cela veut dire qu'il est compatible avec toute forme de religion, d'engagement politique ou autre, pourvu qu'il soit honnêtement vécu.

Le Reiki est oeuvre d'Amour. Il a été découvert pour le plus grand bien de tous. Le Reiki est sacré. Il nous propose d'évoluer en nous-même.

« L 'Univers c'est moi, et je suis l'Univers. L'Univers existe en moi, et j'existe dans l'Univers. La lumière existe en moi, et j'existe dans la lumière. » Mikao Usui

DEFINITION DU REIKI

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

Mikao Usui

Le Reiki est une pratique de transfert d'énergie par imposition des mains, principalement, mais aussi par le souffle (techniques de respiration) et par les symboles et les mantras, dont le but est d'aider les autres et de s'aider soi-même (avant tout !).

Le Reiki s'acquiert par une initiation qui permet à l'initié de devenir un « canal » d'énergie.

Le pratiquant, à partir du second degré, utilise des symboles qui dirigent et renforcent l'énergie.

Voici les cinq éléments du Reiki :

- Gokaï : les cinq principes du Reiki
- Kokyû Hô : techniques de respiration
- Tenchira : imposition des mains
- Jumon et Shirushi : symboles et mantras
- Reiju : harmonisations (vous recevrez quatre harmonisations à ce niveau)

Reiki est un terme japonais, traduit habituellement par « énergie de vie universelle ».

The image shows the Japanese kanji character for 'Rei' (靈), which is composed of the top part '雨' (rain) and the bottom part '巫' (shaman).

Rei : correspond au côté universel, saint, don, esprit, mystère, esprit de la nature ou esprit invisible

The image shows the Japanese kanji character for 'Ki' (氣), which is composed of the top part '气' (air) and the bottom part '米' (rice).

Ki : signifie énergie, nature, talent, sentiment

Cette énergie de vie existe dans toutes les traditions : en chinois, c'est le Chi (comme dans Taï Chi) ; Ki pour les Japonais ; pour les chrétiens, c'est la lumière de l'Esprit Saint ; pour les Hindous, c'est la Shakti Kundalini ; pour les Russes, c'est le bioplasme ; ou encore Force cosmique, conscience universelle, la Source, voire même au cinéma, la Force dans Star Wars !

La science moderne nous dit aussi à présent que nous sommes entourés d'un univers incroyablement vivant qui est composé d'énergie. Ce que nous pensions être de la matière solide est en fait des particules d'énergie se déplaçant rapidement.

Chacun de nous dispose en lui d'un potentiel de guérison qui le rend capable de se guérir seul. Le thérapeute qui utilise le Reiki crée, par l'énergie universelle, les conditions qui permettent au patient de (se) guérir à tous les niveaux de la maladie ou de souffrance. Le Reiki ne peut ni ne doit guérir quelqu'un contre son gré. La première étape de la guérison commence par le fait de reconnaître sa maladie ou sa souffrance, puis de s'ouvrir à elle pour trouver l'enseignement qu'elle apporte. Enfin l'Energie aide à développer une vision positive de la situation qui permet la guérison.

Après l'initiation, le Reiki fera ressortir le meilleur de vous-même. Il augmentera vos capacités et vous montrera quels aspects de votre vie vous n'avez pas encore intégrés. Il nous met aussi sur la voie de la relaxation, qui est si importante pour apaiser nos vies survoltées.

Le Reiki amplifie nos aptitudes innées, équilibre l'esprit, contribue à un corps sain et aide ainsi à atteindre le bonheur.

Lorsque nous donnons un traitement Reiki, nous n'utilisons pas notre propre énergie ; nous sommes traversés par l'Energie universelle.

Notre corps devient canal et se revitalise lors du passage de l'énergie ; en conséquence, la pratique du Reiki ne fatigue pas, au contraire !

Durant une séance, et parce que vous êtes canal, vous ne pouvez pas « pomper » les énergies « négatives » des personnes que vous traitez puisque vous ne prenez pas, vous donnez !

S'il n'était qu'une chose à retenir, c'est celle-ci :

L'Energie passe à travers vous et ce n'est pas vous qui donnez ou prenez.

Le Reiki n'est ni une secte ni une religion. Qu'elles que soient vos croyances ou vos convictions, le Reiki vous est accessible.

Vous donnerez le nom que vous souhaitez à cette énergie ; peu importe car elle est libre.

Cette technique permet une harmonisation, un transfert d'énergie et se transmet lors d'une initiation qui ne peut être donnée que par un maître Reiki (= enseignant).

Lors de l'initiation, nous devenons canal pour l'énergie : c'est un processus acquis pour la vie. En effet les capacités énergétiques reçues lors du premier degré sont définitives et l'on pourra pratiquer le Reiki pour le reste de sa vie, quel que soit le moment ou le lieu.

Ceci-dit, une pratique régulière approfondit notre compréhension de l'énergie universelle et nous aide à devenir un canal plus pur.

Initiation

Aujourd'hui, vous allez recevoir les 4 initiations qui correspondent au 1^{er} degré. Chacune de ces initiations a un but précis :

1. La première purifie le chakra du cœur et le thymus.
2. La seconde purifie la glande thyroïde et conditionne le chakra de la gorge, centre de communication.
3. La troisième purifie le 3^e œil, centre de la conscience supérieure et de l'intuition.
4. La quatrième purifie et scelle, à vie, le canal énergétique permettant de laisser passer le Reiki à travers soi. A partir de ce moment, l'Énergie du Reiki s'écoule sans limite et sans intervention de notre volonté ou de notre énergie propre.

Ces 4 initiations augmentent le taux vibratoire et la conscience spirituelle. Le Reiki nous aide à avoir une vision différente de nos problèmes et de ceux des autres. Plus ouvert et moins replié sur soi, on peut agir avec plus de facilité, d'une manière détendue et avec plus d'assurance et d'amour.

Chaque degré de Reiki correspond à un niveau d'évolution.

Le premier degré est physique.

Le second mental (le temps et la distance n'existent pas et la pensée, couplée aux symboles, font le reste).

Enfin, le troisième est du domaine de la spiritualité et notre responsabilité devient universelle.

Les bienfaits du Reiki (liste non exhaustive) :

- Regain d'énergie et force intérieure.
- Relâchement et équilibre.
- Purification de tout le système énergétique.
- Intuition, inspiration, vision, ressenti.
- Développement spirituel.
- Activation des propriétés thérapeutiques.
- Tolérance, gaîté, humour, amour, compréhension.
- Rayonnement positif et résonance, attirance.
- Créativité, contrôle de soi.
- Paix et sérénité, lucidité et volonté
- Apaisement des douleurs.

Les ressentis :

Pendant un traitement, il peut vous arriver de percevoir différentes sensations :

- Le froid lorsqu'une énergie est bloquée depuis très longtemps et très profondément ; blocage chronique. Traiter intensément ces points jusqu'à ce que la chaleur prenne le relais. Souvent, il faut plusieurs traitements pour y arriver.
- Le chaud correspond souvent à un déséquilibre énergétique qui n'est pas encore figé. Plus la chaleur est intense plus il faut faire de traitements.
- Pas de sensation à priori, il n'y a pas d'altération.
- Douleur Sur un point déterminé, agir localement. Sinon, faire un traitement complet.

Ces ressentis ne sont pas une règle absolue. Avec l'expérience, notre intuition s'affine et il peut être plus sage de la suivre.

Mises en garde

- N'essayez pas de poser de diagnostic : cela est le travail d'un médecin conventionnel qualifié.
- Chaque fois que vous sentez, au cours d'un traitement, qu'un organe ou une région du corps est affaibli ou encore attire à lui de grandes quantités d'énergie, conseillez à votre patient de se faire examiner par son médecin.
- Ne faites aucune promesse de guérison par le Reiki.
- Ne conseillez jamais à un patient de se soigner uniquement par le Reiki, ni d'abandonner tout traitement médical orthodoxe pour la pratique exclusive du Reiki.
- Suggérez-lui plutôt d'autres soins médicaux ou disciplines thérapeutiques dont vous pensez qu'elles peuvent l'aider à aller mieux.

LES TRAITEMENTS

En aucun cas nous ne faisons de diagnostic. Cela est réservé à la médecine conventionnelle !

Un traitement doit être demandé, par la personne et jamais imposé. On peut bien sûr le proposer et nous devons respecter le libre-arbitre des personnes et ne pas insister, par respect.

Afin de permettre à la personne traitée de tirer le meilleur parti de sa séance, il y a nécessité d'un échange pour les traitements reçus. L'argent n'est pas une obligation, mais il faut que la personne ne se sente pas redevable envers vous et cela s'appelle un échange égalitaire. C'est ainsi qu'elle pourra le mieux se prendre en charge.

Après un traitement Reiki, on retrouve également un moment de purification (crise de guérison) du corps mais les effets ne sont pas aussi importants que lors d'une initiation. Ainsi, on peut constater une douleur qui se réveille ou s'amplifie avant de partir (mal de tête...), une soif plus intense, une vision différente de son propre fonctionnement, etc. Chacun réagit différemment puisque nous sommes tous uniques et que nos besoins diffèrent.

Le Reiki passe au travers des vêtements, du bois, du métal, du verre, du caoutchouc, ainsi que du plomb.

La personne qui reçoit un traitement reste donc habillée et ne quitte ses chaussures que si elle le souhaite. Elle enlève sa montre (et vous aussi).

Le Reiki peut être pratiqué par traitement local (directement sur l'endroit douloureux) ou par traitement complet (série de plusieurs séances en quelques jours).

On peut aussi donner du Reiki

- aux animaux (souvent ils adorent cela !)
- aux plantes (mains sur le pot, après l'arrosage)
- aux arbres (au pied du tronc)
- aux médicaments (4 à 5 minutes dans la main avant de les avaler ou traiter la boîte entière 10 à 15 mn pour diminuer les effets secondaires, voire les éliminer)
- à la nourriture (eau, aliments...)
- et même aux objets : machines électroniques, objets divers..

Recommandation particulière : lorsque une personne porte un « pacemaker » ou une « pile », ne pas toucher la boîte. Demander à la personne où se trouve la boîte et placer les mains de chaque côté.

1 - Traitement local

Il se pratique lorsque la cause est 100 % mécanique. Compter 15 à 20 minutes par séance directement sur l'endroit concerné pendant 4 jours ou plus en fonction du problème et de son évolution.

Il est de votre responsabilité d'envoyer la personne vers le médecin ou les services d'urgence compétents. Le Reiki, même s'il est très puissant, n'est pas un acte médical. On peut s'en servir en attendant les secours par exemple. Mais jamais à la place des secours.

Fracture : Après consultation auprès des services compétents, on peut donner du Reiki directement sur le plâtre (cela réduira le temps de calcification).

Coupure : Poser la main directement sur la coupure (cela accélère la cicatrisation). Procéder au nettoyage de la plaie avant d'appliquer le Reiki. Compte tenu des risques de contamination, il est préférable de porter des gants en latex (et vérifier que la personne ne présente pas d'allergie).

Brûlure : Mettre la main au dessus de la brûlure mais pas trop près car parfois la main se met à chauffer (cela accélère la guérison).

Sur une brûlure plus importante, on peut appliquer le Reiki, après les soins d'urgence, directement sur les bandages.

Coup, entorse, foulure : Poser les mains directement au dessus de l'endroit concerné. Il se peut que la personne ressente davantage de douleur sur le moment mais cela disparaîtra. Plus on intervient rapidement, meilleur est le résultat.

2 - Les chakras

En sanskrit, langue indienne, chakra est un terme qui signifie «roue » ou disque. Il est intéressant de traiter les chakras lors d'une séance de Reiki, mais pas obligatoire de le faire systématiquement. Avec la pratique et le ressenti, on décide si on le fait ou pas.

Les chakras sont des centres énergétiques corporels.

Le corps humain comporte 7 chakras principaux :

La signification des chakras

Ils sont souvent représentés sous forme de symboles et de couleurs, voici leur localisation :



Chakra coronal : conscience supérieure

Chakra du 3è oeil : intuition, clairvoyance

Chakra de la gorge : communication

Chakra du coeur : amour inconditionnel

Chakra plexus solaire : volonté, pouvoir

Chakra sacré : énergie sexuelle

Chakra racine : bases, énergie terrestre

- **1er chakra : chakra racine**, couleur rouge, situé à la base de la colonne vertébrale. Il est lié à l'instinct de survie et à la vitalité, aux glandes surrénales, organes génitaux, vessie, colonne vertébrale, hanches. Il capte les énergies telluriques ;
- **2è chakra : chakra sacré**, couleur orange, situé environ 5 centimètres sous le nombril. Il est lié à l'énergie sexuelle et sensuelle, à l'égo, à la reproduction, aux ovaires/testicules, systèmes digestif et urinaire, lombaire. Siège de la compassion et de la joie ;
- **3è chakra : chakra solaire**, couleur jaune, situé entre le nombril et la base de la cage thoracique, plexus solaire. Il est lié à l'estomac, foie, pancréas, vésicule biliaire, rate et milieu du dos. Siège de la volonté, du pouvoir, transformation des émotions ;
- **4è chakra : chakra cardiaque ou chakra du coeur**, couleur verte, situé au milieu de la poitrine. Il est lié au coeur, poumons, thymus, circulation sanguine, système immunitaire et cervicales. Lien entre les chakras supérieurs et inférieurs. Siège de l'amour, capacité à donner et à recevoir ;
- **5è chakra : chakra de la gorge ou laryngé**, couleur bleu clair, situé à la gorge. Il est lié à la voix, gorge, thyroïde et parathyroïde, haut de l'appareil digestif, métabolisme. Communication intuitive et créativité ;
- **6è chakra : chakra du troisième oeil**, couleur bleu indigo, situé entre les sourcils, à environ 2,5 cm au dessus du nez. Il est lié à la glande pinéale, hypothalamus, yeux, nez, oreilles, système nerveux autonome. Centre de l'intuition et de la clairvoyance ;
- **7è chakra : chakra couronne ou chakra coronal**, couleur violet, situé au sommet de de la tête. Il est lié l'hypophyse (glande pituitaire), au système nerveux. On ne peut véritablement parler de blocage pour ce chakra, car il s'ouvre au fil de notre évolution spirituelle. Siège du système de croyances et de valeurs.

Si ces centres d'énergie sont en état de déséquilibre, bloqués, sous actifs ou sur-actifs, nous éprouvons diverses difficultés de santé, d'équilibre émotionnel, ou des domaines de notre vie ne sont pas épanouis.

Equilibrage des chakras : nous travaillons avec les 6 premiers chakras car le 7ème a sa vibration particulière.

Traitement rapide : il s'agit d'une *ré-énergisation*. Les effets ne sont pas aussi forts qu'un traitement complet.

Mettre une main au niveau du front et l'autre derrière la tête puis on descend en suivant l'axe du corps et en s'arrêtant sur chaque chakra.

1^{er} chakra : sous les fesses orienté vers le sexe

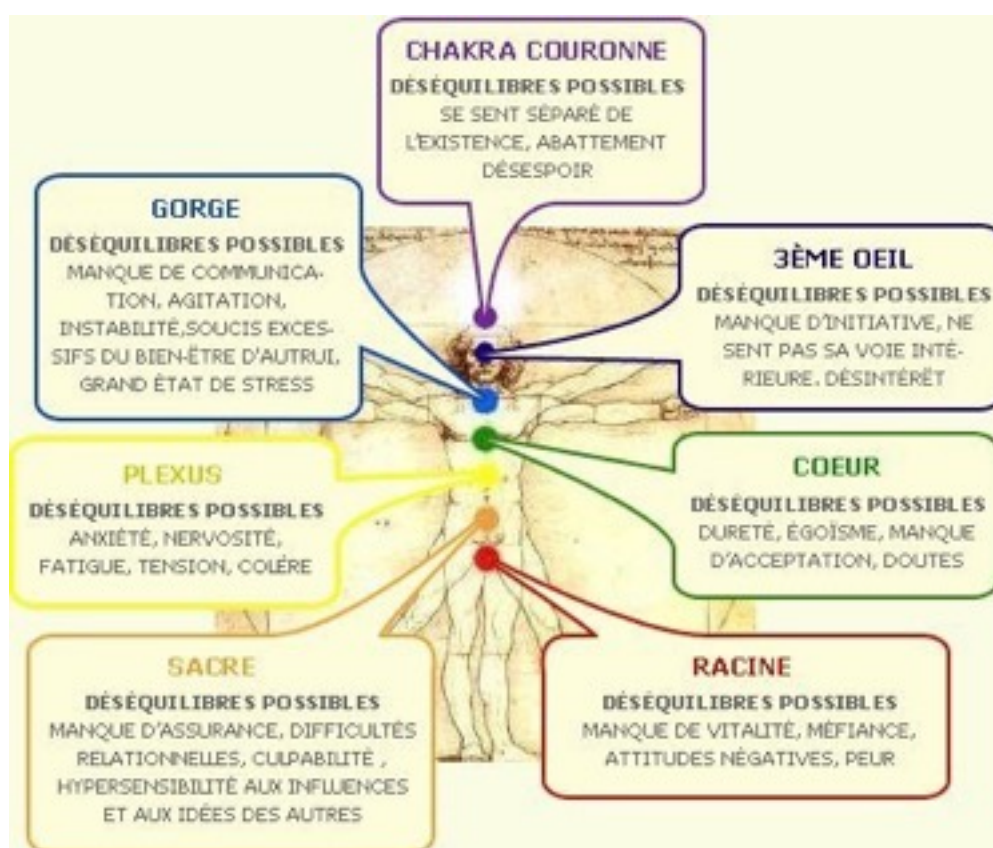
2^{ème} chakra : bas du ventre et bas de la colonne

3^{ème} chakra : estomac devant et dos au même niveau

4^{ème} chakra : cœur devant et dos au même niveau

5^{ème} chakra : gorge devant et derrière

6^{ème} chakra : front et derrière la tête



Equilibrage des chakras : Nous travaillons avec les 6 Chakras car le 7ème a sa vibration spéciale.

Première méthode :

- 1 - Les mains sont posées sur le 6^e (front) et 1^{er} (périnée entre l'anus et les organes génitaux) ;
- 2 - puis le 2^e (quelques centimètres sous le nombril) et le 5^e (gorge) ;
- 3 - puis le 3^e (sous l'estomac) et le 4^e (coeur, vers le sternum).

Deuxième méthode :

Poser la main sur le chakra du front, puis on équilibre successivement tous les autres avec celui-là. On attend d'avoir la même sensation dans les deux mains.

3 - Traitement complet

Les paumes des mains sont placées sur ou à quelques centimètres de la zone traitée. Vous gardez cette position 2 à 3 minutes avant de passer à la position suivante. Il est conseillé de respecter l'ordre des positions indiquées.

Vous placez les mains :

1. sur les yeux, verticalement à gauche et à droite du nez ;
2. sur les tempes ;
3. sur les oreilles ;
4. à l'arrière de la tête, sur l'occiput ;
5. sur la gorge, horizontalement (évitiez que les mains ne se recouvrent) ;
6. une main horizontalement, juste sous la gorge, au niveau du thymus, l'autre verticalement, en dessous, au niveau du coeur, entre les seins ;
7. sur le foie, une main sous l'autre (en traitement à autrui, les doigts sont dirigés vers le milieu du corps ; en auto-traitement, l'une est vers le corps, l'autre vers l'extérieur). Attention, le foie est placé assez haut sur le côté droit du corps.
8. sur la rate qui se trouve de l'autre côté du foie, sur le côté gauche. Même position des mains que pour le foie ;
9. au milieu de l'estomac, l'une en dessous de l'autre ;
10. de part et d'autre du sexe, une main placée vers le bas, au bord de la zone pelvienne, l'autre vers le haut au niveau de l'os pelvien ;
11. horizontalement, sur la partie supérieure des omoplates, de part et d'autre de la colonne vertébrale. Dans le cas d'un soin à autrui, vous demandez à la personne de se retourner ;
12. horizontalement, au milieu des omoplates ;
13. horizontalement, au niveau des reins, sous les côtes ;
14. une main horizontalement, au dessus des fesses, l'autre verticalement, en dessous, couvrant l'anus et le sexe ;
15. en couverture des poplités, c'est à dire à l'arrière des genoux ;
16. les mains entourants les chevilles ;
17. les mains sur la plante des pieds, couvrant les orteils jusqu'au milieu des plantes.

Certaines personnes préfèrent ne pas poser les mains sur le corps de la personne, car elles perçoivent mieux l'énergie. Je recommande de ne pas poser les mains sur le chakra racine pour le respect de la pudeur du receveur.

Avec le temps et la pratique, votre intuition s'affirmera. Vous constaterez que vous êtes attiré par certains points et souhaitez vous y attarder davantage et ne resterez que quelques secondes sur un autre si l'intensité diminue.

Traitement complet en images

Voici quelques photos de positions. Elles diffèrent un peu de la liste ci-dessus. Peu importe. Le principal est de couvrir le corps du receveur au maximum.



4 - Auto-traitement

A la suite de cette initiation, l'auto-traitement doit être pratiqué quotidiennement durant les 21 jours qui suivent. Cette période est appelée épuration et a plusieurs fonctions. Bien entendu, elle renvoie à l'histoire de Mikao Usui qui aurait passé 21 jours sur un lieu sacré et aurait reçu, au terme de cette période, le « satori », une révélation en quelque sorte.

Sur le plan énergétique, cette période va permettre d'intégrer l'initiation et de se mettre, physiquement et psychologiquement, en état d'accueillir la nouvelle vibration apportée par le Reiki.

L'auto-traitement ne diffère pas d'un soin à autrui. Il demande simplement une adaptation de certaines positions pour pouvoir appliquer les mains dans le dos par exemple.

Chaque position est tenue 2 à 3 minutes, ce qui amène l'auto-traitement approximatif d'une heure. A chacun de trouver son moment (le matin au réveil, ou le soir) ainsi que le lieu le mieux adapté. La position importe peu.

Et si, durant ces 21 jours, vous dérogez un peu à cette règle, continuez à vous aimer autant que le Reiki !

Et surtout ne vous oubliez pas ! car pour pouvoir aider et aimer les autres, il faut commencer par soi...

Le plus important est d'avoir le désir de faire cet exercice et d'en ressortir heureux et apaisé. Alors, si vous n'avez pas une heure devant vous, pratiquez ce traitement rapide, moins et efficace... et pourtant...

Vous êtes invité à pratiquer un auto-traitement régulièrement, même si vous n'avez mal nulle part, en entretien de votre pratique du Reiki, cela vous aidera également à vous sentir plus à l'aise lors des traitements à autrui, et augmentera votre ressenti et votre intuition.

Auto-traitement rapide

1. mains posées sur le visage, paumes des mains sur les yeux ;
2. mains posées sur les tempes, avec la possibilité d'inclure les oreilles ;
3. mains derrière la tête ;
4. une main sur la gorge et l'autre sur la poitrine ;
5. une main sur l'estomac et l'autre sur le plexus solaire ;
6. mains en V sur le bas-ventre



Détails de l'auto-traitement

Ce chapitre résume les positions qui permettent de se faire un traitement complet soi-même. Il est conseillé de se traiter régulièrement, surtout quand on est en « bonne santé ». Cela aide à maintenir un équilibre global. Le Reiki est une énergie d'amour. Ne vous en privez pas !

Cette recommandation paraît si simple... Peut-être vous direz-vous : « Si je me fais initié aujourd'hui, c'est, bien sûr, pour me donner du Reiki », et pourtant, vous verrez qu'on est souvent prêt à en donner aux autres et s'oublier soi-même.

Mikao Usui disait à ce sujet : « Le Reiki c'est avant tout pour soi, ensuite pour la famille, puis pour les amis et enfin les autres. »

Pour pouvoir aider et aimer les autres, il faut d'abord être bien et s'aimer soi-même !

L'auto-traitement doit être réalisé chaque jour, durant les 21 jours qui suivent l'initiation. Cette période est dite « période de purification » ou d'épuration et elle suit l'harmonisation (l'initiation) : le Reiki vous aidera à accompagner le processus afin de libérer votre corps des toxines.

L'ordre des positions n'est pas immuable. Les livres traitant du Reiki ne présentent pas tous les mêmes positions des mains. Je vous en proposerai quelques variantes. Personne ne peut prétendre détenir la seule série de positions valables. Toute personne vous disant cela est à fréquenter avec prudence. L'esprit du Reiki ne consiste pas à être le seul détenteur d'une recette magique.

Avant de commencer votre auto-traitement, lavez-vous les mains et buvez un verre d'eau, ou rincez-vous la bouche. Une sorte de « nettoyage » qui doit simplement nous amener à faire le vide de l'esprit et nous permettre de nous connecter à la force de l'Univers.

Enchaînez avec le Kenyoku. (Voir plus loin les techniques japonaises de Reiki).

Puis, centrez-vous, de la façon qui vous convient le mieux : mains sur le coeur, mains en forme de prière (méditation Gassho) ou encore mains sur le plexus solaire.

Demandez alors à l'énergie Reiki de circuler à travers vous. Faites-vous confiance, vous trouverez la phrase qui vous convient le mieux.

En voici quelques unes : « J'appelle à moi l'énergie Reiki », Je demande à l'énergie Reiki de passer à travers moi et de m'apporter santé, clairvoyance, paix intérieure... (au choix) »... dans le respect du grand plan universel.

Cette dernière partie a beaucoup d'importance : on peut tout demander au Reiki, mais c'est lui qui décide ce qui doit être fait ou pas.

Il est fréquent de ressentir l'énergie circuler dans les mains et parfois même passer dans le chakra coronal, ou dans le corps. Si toutefois, vous ne ressentez pas concrètement l'énergie à ce moment, cela n'a pas d'importance.

Installez-vous confortablement. Prenez conscience de votre respiration. Inspirez profondément en ressentant l'air pur inspiré par vos narines. Votre poitrine se soulève, vos côtes s'écartent, votre ventre se gonfle, tel un ballon, tranquillement...

Et sur chaque expiration, ressentez l'air chaud ressortir par vos narines. Votre ventre reprend sa place, doucement, en libérant toutes vos tensions. Prenez du plaisir à respirer lentement. Ressentez le calme s'installer dans tout votre corps, du sommet de votre tête jusqu'au bout de vos pieds.

Vous allez déplacer vos mains sur les positions indiquées ci-après, en imaginant que toutes les cellules de l'endroit sollicité, respirent...

Commençons notre voyage intérieur...

- 1ère position : les mains positionnées devant les yeux et le nez.

Imaginez-vous respirez tranquillement par vos yeux...

Vos yeux expriment votre façon de voir le monde. Mais aussi comment vous considérez votre être intérieur.

Quand les yeux se détendent, le calme, la relaxation redeviennent possible. Et l'esprit peut enfin voir en lui comment trouver ce qui lui convient le mieux.

Ma vision intérieure est calme et claire. Je me détends et je fais de mon mieux à cet instant.

- 2ème position : les mains se placent sur les tempes.

Imaginer maintenant respirer et expirer par les tempes...

Quand nos hémisphères cérébraux fonctionnent bien ensemble, les apprentissages, la concentration sont bien plus faciles. Nous comprenons mieux le sens de la vie dans sa globalité et tous ses aspects.

Mon hémisphère droit et mon hémisphère gauche s'oxygènent... ils fonctionnent parfaitement ensemble.

*Je suis performant pour trouver les solutions parfaitement adaptées à moi-même.
Je développe totalement mes capacités d'apprentissage.*

- 3ème position : les mains se placent au niveau des oreilles.

L'air pénètre et sort par les oreilles...

Dans l'oreille, nous trouvons une représentation miniature du corps. Votre conscience va stimuler, en douceur, tous les organes et déclencher le système d'auto-guérison.

Les oreilles nous parlent de notre équilibre physique, mais aussi de notre équilibre en général et, par conséquent, de toutes nos relations avec les autres.

Mon écoute est parfaite. J'apprends et comprends facilement, toutes les expériences de ma vie.

- 4ème position : les mains se trouvent à l'arrière de la tête.

Respirez, en douceur, par l'arrière de la tête...

Cet endroit nous parle de nos peurs ancestrales, inconscientes. C'est le centre des émotions primaires, le cerveau reptilien, appelé aussi cerveau biologique inconscient. Ce cerveau biologique inconscient est, en fait, le plus intelligent. Il assure toutes les fonctions vitales de l'organisme ; et donc de notre survie.

Tel un enfant que vous voulez rassurer en tenant naturellement sa tête délicate dans le creux de vos mains, rassurez ainsi votre « enfant intérieur ». Ressentez, sur l'inspiration, combien cela peut vous décontracter.

Imaginez une douce lumière, bienfaisante, baigner l'arrière de votre tête... Sur l'expiration, imaginer toutes vos peurs se dissiper, vous libérant des vieux schémas.

Mes peurs, conscientes et inconscientes sont maintenant apaisées. Juste pour aujourd'hui, je me libère de toute préoccupation.

- Position supplémentaire : les mains se placent sur le dessus de la tête.

L'air pénètre et ressort par le dessus du crâne...

Cet endroit nous relie à « plus grand » que nous. Il favorise le lien à l'essence divine et ouvre la foi en soi et en « Dieu ». Cette position développe notre intuition et aide à prendre conscience de notre « moi supérieur ». Notre esprit et nos pensées se calment.

Je fais partie du « grand tout » de l'Univers. Calme et confiance me permettent d'avancer dans ma vie, en toute sérénité. Juste pour aujourd'hui, je suis sans inquiétude.

- 5ème position : les mains se positionnent sur la gorge.
 Doucement, imaginez respirez au niveau de votre gorge...
 Vous sentez, sous vos mains, votre gorge se détendre... dans une lumière toute bleue... Cet endroit relie la tête au reste du corps.
 Il facilite l'expression orale, mais aussi artistique.
Ma tête communique parfaitement avec mon corps. J'exprime facilement mes sentiments et émotions les plus profondes. J'exprime, de façon juste, mes véritables besoins. Juste pour aujourd'hui, je rends grâce pour mes nombreuses bénédictions.
- 6ème position : les mains se placent sur le coeur.
 Tranquillement, sentez l'air entrer et sortir de votre coeur...
 Si l'on avait que quelques minutes pour se faire du Reiki, c'est cette position là qu'il faudrait retenir.
 C'est votre coeur, votre vraie nature. Votre lien avec vous-même. C'est comme un diamant caché à l'intérieur de vous.
 Cette position favorise l'harmonie avec soi-même et les autres. C'est la condition indispensable à tout progrès personnel.
Mon coeur est gonflé d'amour pour moi et pour les autres. Je rayonne et accepte l'abondance dans ma vie.
- 7ème position : les mains se positionnent sous les côtes inférieures.
 Respirez profondément. Baignez tous les organes dans une respiration douce et tendre : ils le méritent.
 L'énergie va jusqu'aux reins s'ils en ont besoin.
 Toute cette zone représente l'adaptation, les choix dans votre vie.
Je m'adapte facilement et je fais toujours les bons choix pour moi et pour les autres. Quel que soit mon choix, je le respecte et je respecte celui des autres.
- 8ème position : Les mains se dirigent vers l'estomac.
 Respirez uniquement, maintenant, par cette zone. L'estomac est l'organe qui nous aide à poser nos propres limites, à digérer, dans tous les sens du terme et à mieux gérer notre stress.
 On parle ici de soleil du corps. C'est l'énergie qui nous permet d'agir et d'exprimer nos émotions.
Je digère parfaitement toutes les situations de ma vie. Je suis satisfait et comblé. Je suis libre. J'agis en adéquation avec moi-même.
- 9ème position : Les mains se posent sous le nombril.
 Cet endroit symbolise souvent le lieu de toutes nos culpabilités. Or, pour le cerveau biologique, inconscient signifie, comme pour un ordinateur, d'installer le logiciel "Etre victime"! Et dès que le logiciel "Etre victime" se met en place, il déclenche immédiatement une suite de réactions inconscientes appelées

“Processus vital à la survie”. Et dans certains cas, ce processus déclenche les “Mal a dit”, les pathologies nécessaires pour sa survie. C’est en changeant nos concepts que nous allons pouvoir installer alors une autre programmation. Le logiciel à enregistrer obligatoirement est appelé : “Responsabilité”. C’est la clé du changement biologique. La clé de la guérison. Et installe le programme “Liberté” à 100 %.

Je me libère du passé totalement. Je laisse partir tout ce dont je n’ai plus besoin. Je suis dans mon pouvoir. Je crée et dirige ma vie.

- 10ème position : Les mains sont posées sur les plis de l’aîne.
Je m’enracine à la terre ; j’existe sur cette terre et respecte mes besoins physiques. Je suis bien dans ma peau
- 11ème position : Le haut du dos représente souvent la façon d’aborder nos responsabilités.
Nous nous libérons du poids inconscient qui pèse sur nos épaules, pour mieux déposer notre sac à dos.
Je suis responsable de ma vie. Juste pour aujourd’hui, je respecte toute forme de vie, y compris la mienne. Je me nourris et nourris ma vie avec discernement et respect, dans tous ses aspects.
- 12ème position : Les mains se posent sur le milieu du dos : c’est l’acceptation de soi.
Avec notre respiration, imaginons la compassion que nous pouvons nous apporter. Alors, inondons cette zone de lumière, rose par exemple ; nous le méritons !
Je t’aime ! J’aime et je suis aimée. Je m’aime, j’aime et je suis aimé. Je m’accepte, tel que je suis, avec mes faiblesses et mes qualités.
- 13ème position : Les deux mains se positionnent au dessus des reins, sous les côtes.
Les reins expriment souvent notre équilibre affectif. Nos besoins et leur satisfaction. C’est la fonction qui élimine les toxines : elle est aussi particulièrement indiquée dans les 21 jours qui suivent l’initiation. Elle gère et assume aussi les liquides dans tout le corps. Ainsi que tous les autres liquides (tel l’argent)
Je me nettoie de toutes les toxines et visualise une douche salvatrice. Une douche qui me lave de toutes les impuretés.
- 14ème position : les mains se placent dans le bas de la colonne vertébrale, sur le sacrum., une main horizontalement au dessus des fesses et l’autre verticalement.
C’est une véritable station de pompage et d’énergie qui transmet la force dans l’abdomen et le bassin. Elle renforce notre instinct de survie.
Je suis plein d’énergie et de motivation. Je me fais confiance et je fais confiance à la vie qui me sourit.
- 15ème position : Les mains se posent sur les genoux.

Cette zone exprime souvent les tensions qui nous gênent pour avancer dans la vie. Mais aussi, notre difficulté à envisager le changement.. C'est donc tout indiqué dans notre traitement de 21 jours qui suit l'initiation.

Je m'octroie le droit de changer. J'évolue avec bonheur sur la voie qui est la mienne.

- 16ème position : Les mains se placent sur les pieds.

Dans les pieds se trouvent tous les organes du corps. C'est aussi ma façon de me positionner, sur terre et dans ma vie. Nos pieds représentent une sécurité d'ancrage.

Je choisis de vivre sur cette terre avec le courant de la vie, en harmonie.

Remerciez toujours le Reiki à la fin de chaque traitement et auto-traitement.



1



2



3



4



5



6



7



7 bis



8



9



10



11



12



13



14



LE PROTOCOLE DE SOIN

Avant le soin :

- Buvez un peu d'eau,
- Lavez-vous les mains,
- Faites le KENYOKU (nettoyage à sec),
- Prenez la position « GASSHO »,
- Centrez-vous (voir fiche),
- Procédez à l'ancrage (voir fiche),
- Appelez le Reiki avec une phrase telle que : « J'appelle le Reiki pour le traitement de pour son plus grand bien à tous les niveaux et en parfaite harmonie avec l'Univers »
- Si cela vous convient, c'est le moment de réaliser « REYKI SYANA HO », la douche Reiki,
- Faites JOSHIN KOKYUU-HO (technique respiratoire)
- Emettez votre intention d'offrir ce soin Reiki à cette personne avec respect et amour bienveillant.
- Soyez dans la joie et la gratitude de donner ce soin,
- Demandez au Reiki de vous guider tout au long de la séance.

Lors du soin, laissez couler l'énergie Reiki en total lâcher-prise. Gardez présente votre intention qui est de :

Transmettre l'énergie du Reiki

Pour le meilleur de celui qui reçoit et dans le respect du grand plan universel.

Sur la personne :

- Faites le scanner BYOSEN
- Effectuez les positions des mains en finissant par les pieds
- Pratiquez le lissage de l'aura : 3 passages de la tête aux pieds à 30cm du corps. En arrivant aux pieds, on retire les mains et on recommence de la tête aux pieds. **Ne JAMAIS remonter dans l'aura !**
- Proposez à la personne de se redresser très lentement, à son rythme. Aidez-la car elle peut être déséquilibrée et finissez par HANSHIN KOKETSU HO

Après le soin :

- **Remerciez le Reiki** et exprimez votre gratitude pour l'aide reçue, l'opportunité qui vous a été offerte de venir en aide par le biais de votre canalisation et pour les miracles qui en découleront, qu'ils soient ou non visibles.
- Visualisez de couper les liens énergétiques entre vous et la personne (ciseaux, couteau) et soufflez dans vos mains.
- Faites le KENYOKU (nettoyage à sec) et lavez-vous les mains.

LES PROTECTIONS

A priori, lors des séances de Reiki sur autrui, on ne reçoit pas l'énergie négative du receveur. Par contre, notre sensibilité et notre empathie peuvent être sur-activées. Lorsqu'on fait du Reiki, on aborde le domaine de l'énergétique et donc de l'invisible. Nombreux sont ceux qui souhaitent se protéger des énergies négatives. Voici quelques conseils de bon sens et un petit rituel :

- **Ne pas nourrir la négativité** car on y perd notre propre pouvoir. L'énergie négative se nourrit exclusivement des pensées pessimistes telles que tristesse, angoisse, culpabilité, ressentiment, désamour, haine, peurs, dépressions, jalousie, méchanceté, avarice...etc. Il suffit de savoir qu'elles sont là et les ignorer. Soyons donc attentif à nos pensées, faisons de notre mieux et ne tombons pas non plus dans la culpabilité ! (Revoir les idéaux du Reiki..)
- **Entretenir ses propres forces** et ainsi récupérer son propre pouvoir. Bonne humeur, confiance en l'Univers, non-jugement de soi et des autres, acceptation, gratitude...etc. Se nourrir d' »énergies légères », comme des musiques inspirantes, se vêtir de matières naturelles, manger des aliments bios ou encore aller se balader dans la nature.
L'auto-traitement Reiki est un précieux outil (ce n'est pas le seul) : on peut le faire en demandant à l'énergie Reiki de nous libérer d'une énergie négative en nous et de la remplacer par une énergie positive.
- **S'ancrer** chaque jour (Voir fiche).
- **Etre attentif à la façon dont on nourrit notre cœur.** Aujourd'hui, quelle nourriture vais-je offrir à mon âme ? Est-ce que ce que je lis, j'entends, je vois fait baisser mon énergie ou, au contraire, l'élève, à la fois pour mon bien et celui de l'Univers tout entier ? (Attention aux infos du journal TV, aux films d'horreur ou de guerre...). Et soyons le plus souvent possible dans la gratitude.
- **Accepter de ne pas être parfait** car il s'agit d'un jugement sur soi. En acceptant qui nous sommes, sans jugement, nous n'offrons plus de prise à l'énergie négative.
- **Reconnaître notre puissance.** Désormais, avec l'énergie Reiki, vous devenez canal pour toute votre vie. A votre demande, vous pouvez vous remplir de l'énergie de l'Amour inconditionnel.



2 situations possibles :

1) Vous pouvez être confronté à une réaction émotionnelle très forte de la part de votre client.

Cela peut se traduire par des sanglots irrésistibles. Dans ce cas, il faut ancrer la personne dans le réel et évacuer le trop plein d'émotion lié à un déblocage énergétique. Placez-vous immédiatement à ses pieds et posez une main sur chaque pied puis placez vos pouces sur la plante des pieds du receveur et appuyez assez fort.

2) Vous pouvez être amené à développer un phénomène d'empathie et ressentir une énergie perturbante qui émane de la personne que vous aidez. Parfois, vous pouvez même la ressentir en vous à travers des malaises physiques. C'est heureusement rare mais ceci n'est d'aucune utilité ni pour vous ni pour elle.

Dans ce cas,

- Visualisez une lumière blanche au dessus de votre tête. Elle forme un nuage.
- Faites grossir ce nuage et renforcez, en même temps, sa densité.
- Quand vous visualisez bien ce nuage de lumière, laissez-le descendre lentement dans votre corps. Il pénètre par votre chakra coronal et emplît toute votre tête, puis, il descend dans votre gorge, dans votre poitrine, dans vos jambes.
- Cette lumière glisse aussi dans vos bras à partir de votre chakra du cœur et passe par vos mains en renforçant encore l'énergie Reiki que vous donnez.
- Gardez ce nuage lumineux en vous pendant tout le traitement.

L'idéal est de visualiser toujours le nuage au dessus de votre tête qui pénètre en vous dans un mouvement lent et continu, ce qui vous permet de le donner aussi au receveur tout en restant emplî de cette lumière.

Gardez le nuage d'énergie en vous le plus longtemps possible.

TRAVAILLER AVEC LES ANIMAUX

Le travail avec les animaux demande une flexibilité et une grande patience. Soyez conscient que le soin est pour l'animal et non pour vous.

Rappelez-vous de respecter le choix de l'animal qui vous indiquera clairement s'il accepte ou non.

Si vous transmettez le Reiki avec l'accord de l'animal, vous constaterez son apaisement. Il peut même devenir enjoué.

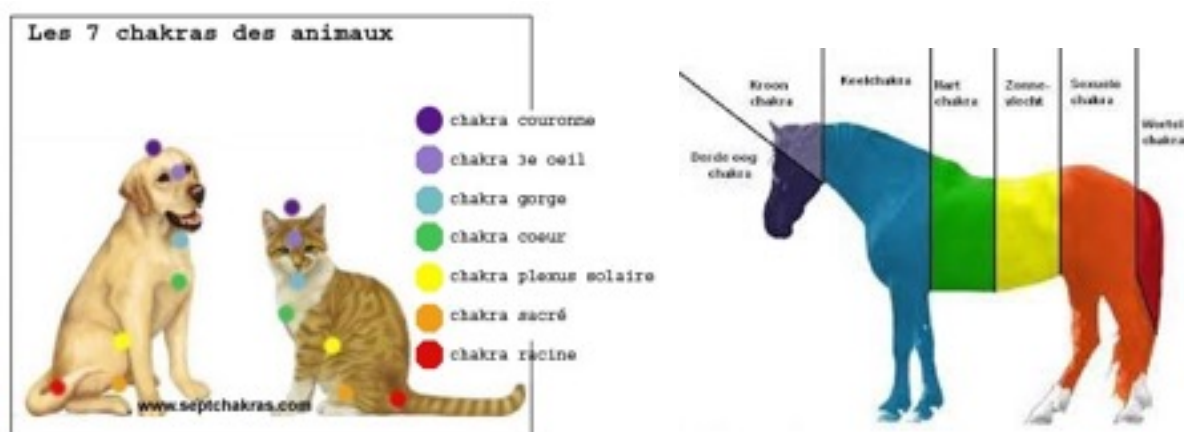
Dans le cas contraire, l'animal peut se sentir agressé et vous le manifester.

On ne peut pas imposer un soin à un animal ni le forcer à guérir. Notre seul pouvoir réside dans le fait de lui offrir l'aide de l'Énergie Universelle. Les animaux sont eux-mêmes de merveilleux guérisseurs. **C'est un honneur de faire un soin Reiki à un animal.**

Comme pour un être humain, rappelez-vous de **lâcher prise** par rapport à vos propres attentes.

Faire un soin à un animal est un grand privilège car les animaux ont beaucoup à nous apprendre. Il n'y a rien à contrôler ; juste observer avec humilité et s'ouvrir aux enseignements de ces êtres merveilleux, précieux et beaux.

Les animaux, eux aussi, possèdent des chakras. Vous pouvez les visualiser lorsque vous poserez vos mains.



Respectez l'aura de l'animal. Utilisez beaucoup de délicatesse car il s'agit de son espace personnel qui est très sensible.

Comme pour un soin classique :

En plus du rituel pour les êtres humains (page 25) :

- Méditez sur l'animal et appelez-le par son nom plusieurs fois,
- Imaginez-le devant vous et ressentez le contact se faire d'âme à âme,
- Lorsque c'est fait, demandez-lui s'il veut votre aide à travers un soin d'amour inconditionnel,
- Attendez la réponse à travers le comportement de l'animal,
- S'il refuse, remerciez-le et dites-lui que vous l'aimez infiniment (vous pouvez poursuivre le contact si cela vous semble opportun),
- S'il accepte remerciez-le également et soyez dans la joie et la gratitude de donner ce soin,
- Demandez au Reiki de vous guider tout au long de la séance,
- Jusqu'à la fin, gardez l'image de votre champ énergétique rempli d'Amour.

Lors du soin, laissez couler l'énergie Reiki en **total lâcher-prise**.

Il est possible que vous ayez des ressentis mais sachez que ce n'est absolument pas obligatoire. Même si vous ne ressentez rien, faites confiance au Reiki pour aller là où il y en a besoin. Votre travail est d'être canal, pas d'analyser ou de faire un diagnostic !

Gardez présente votre intention qui est de :

**Transmettre l'énergie d'Amour inconditionnel du Reiki
Pour le meilleur de celui qui reçoit et dans le respect du grand plan universel.**

Il est très possible néanmoins que vous ayez des ressentis qui peuvent se manifester par vos sens : vous pouvez voir des images, des couleurs, entendre des sons, des mots, avoir des impressions physiques (chaud, froid, brise sur la peau, fatigue, odeurs...) ou encore des pensées... Peut-être serez-vous dirigé vers un endroit ou un autre en particulier.

Tant que tout ceci vous paraît neutre, remerciez l'énergie Reiki de vous communiquer ces renseignements. Que pouvez-vous en faire pour le bien de l'animal ?

Mais si cela vous paraît négatif, alors demandez :

« Que toutes ces énergies soient libérées et transformées, ici et maintenant, pour le plus grand bien de cet animal ».

Dirigez alors votre attention sur ce qui vous est apparu pour le transformer en quelque chose de beau, plein de couleurs, vibrant de santé et d'énergie positive.

Observez bien les réactions de l'animal et gardez votre cœur ouvert

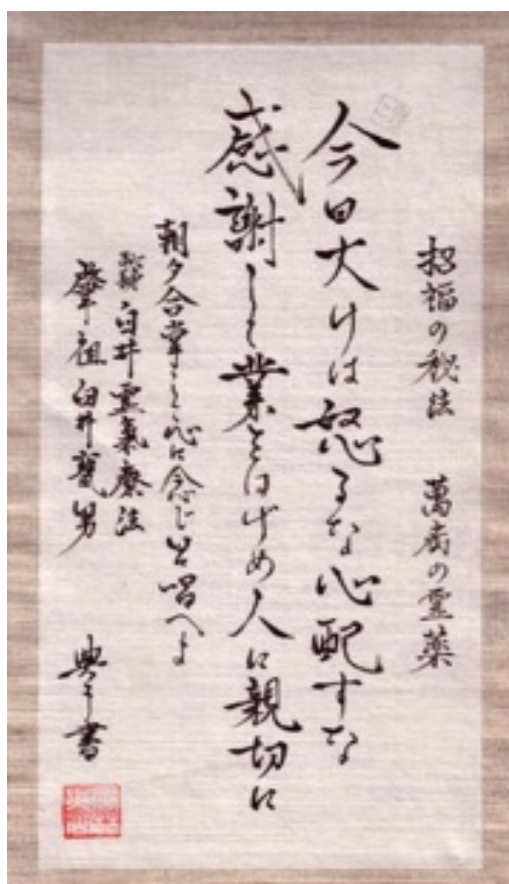
Comme après chaque soin :

- Remerciez l'animal,
- Remerciez l'énergie Reiki et exprimez votre gratitude pour l'aide reçue, l'opportunité qui vous a été offerte de venir en aide par le biais de votre canalisation et pour les miracles qui en découleront, qu'ils soient ou non visibles,
- Visualisez de couper les liens énergétiques entre vous et l'animal,
- Soufflez dans vos mains
- Faites le Kenyoku
- Lavez-vous les mains
- Buvez et donnez à boire à l'animal.

Lorsqu'on fait un soin Reiki, on reçoit en même temps que l'on donne. L'autre est mon miroir. Qu'est-ce que je guéris en même temps que j'offre ce soin ? Vous pouvez vous demander si ce que vous avez ressenti peut s'appliquer aussi à vous ? Encore une bonne raison de remercier !

LES 5 PRINCIPES DE REIKI

Les 5 principes du Reiki, appelés également idéaux ou préceptes nous indiquent une ligne directrice pour mieux aborder notre chemin de vie. Ils permettent aux pratiquants de Reiki de se purifier jour après jour et de mieux recevoir l'énergie du Reiki. Pour une personne cheminant dans la voie de son développement personnel, ils pourraient constituer 50 % de l'enseignement.



Les idéaux de Reiki sont, par définition, une ligne de conduite à suivre pour atteindre une plénitude en soi.

Les principes du Reiki ne sont pas des règles de vie mais des états de conscience qu'un praticien de Reiki doit s'efforcer d'atteindre pour son plus grand bien et pour celui de son entourage.

Juste Aujourd'hui

- 1 – je reste calme et serein
- 2 – je garde confiance en la vie.
- 3 – je suis reconnaissant et empli de gratitude.
- 4 – je travaille sur moi
- 5 - je suis aimable et respectueux avec les autres.

Matin et soir, répète ces mots à voix haute et dans ton coeur

Mikao Usui préconisait de joindre ses mains, comme pour prier, chaque matin et chaque soir (position gasshō) puis de visualiser ces mots dans notre coeur.

Les idéaux du Reiki sur la stèle funéraire de Mikao Usui :



Voici un passage de ce qui est écrit sur la stèle funéraire de Mikao Usui :

« Ces concepts devraient être énoncés tous jours, une fois le matin, une fois le soir.

- 1) Ne te mets pas en colère aujourd'hui**
- 2) Ne te fais pas de souci aujourd'hui**
- 3) Sois reconnaissant aujourd'hui**
- 4) Travaille dur aujourd'hui (pratique la méditation)**
- 5) Sois aimable avec les autres aujourd'hui**

Le but final est de comprendre l'ancienne méthode secrète pour trouver le bonheur (Reiki) et découvrir un remède universel à toute maladie. Si vous suivez ces principes, vous atteindrez l'esprit tranquille des anciens sages. Pour répandre le système Reiki, il est important de commencer par un endroit proche de chez vous, (vous-même), ne commencez pas par ce qui est éloigné de vous comme des concepts de philosophie ou de logique.

Asseyez-vous, dans le calme et le silence, chaque matin et chaque soir, vos mains placées en position « Gassho » ou « Namaste ». Appliquez les grands idéaux du Reiki et ressentez la pureté et la paix. Méditez sur votre coeur et créez des choses depuis cet espace intérieur paisible. Tout le monde peut accéder au Reiki car il commence à l'intérieur de soi !

Des paradigmes philosophiques sont en train de changer le monde. Si le Reiki pouvait s'étendre dans le monde entier, il toucherait le coeur humain et la moralité de la société. Il serait d'une grande aide pour beaucoup de personnes et ne guérirait pas seulement la maladie, mais la Terre entière. Plus de 2000 personnes ont appris le Reiki avec le Dr Usui. Plus encore l'ont appris avec les aînés de ses disciples et l'ont fait parvenir encore plus loin. Mais même maintenant, après la mort du Dr Usui, le Reiki continue à se répandre très loin et continuera à le faire durant une grande période de temps. C'est une bénédiction universelle d'avoir reçu le Reiki de la part du Dr Usui et d'être capable de le transmettre à d'autres. De nombreux élèves du Dr Usui se réunirent pour ériger ce mémorial, ici au temple Saihoji, dans le district de Toyotama. »

1 – Juste pour aujourd'hui, reste calme et serein

Vous remarquerez que dans cette formulation, le mot « colère » a disparu. C'est tout à fait intentionnel, car nous savons qu'une affirmation positive a un impact positif sur notre cerveau et donc notre comportement. L'inverse est souvent vrai également, et le mot « colère » pourrait laisser une empreinte influente et désavantageuse si nous le répétons.

Il n'est pas du tout question de refouler ou d'intérioriser une colère. Cela ne ferait que repousser une explosion beaucoup plus perturbante. Même si la colère n'est pas mauvaise en soi, elle peut être destructive. Elle arrive souvent lorsqu'on a une ancienne colère, dont l'énergie puissante est toujours en nous, qu'elle se réveille lorsque nous constatons que nous avons subi une injustice.

Il convient alors de la reconnaître et de l'accepter, pour enfin pardonner, soit-même ou autrui... Pour cela, nous pouvons utiliser la méditation, et bien sûr... le Reiki !

2 – Juste pour aujourd'hui, garde confiance en la vie

Notre mental nous stresse ! Et après-coup, une fois qu'un événement que nous pensions difficile à traverser est passé, nous nous apercevons que nous nous sommes inquiétés pour rien. Nous nous faisons du souci pour demain, après demain, dans un mois et dans plusieurs années quand nous serons à la retraite, mais si nous réfléchissions bien, la plupart du temps, nous voyons bien que toutes ces pensées sont inutiles. Le seul moment que nous pouvons contrôler, c'est maintenant.

Le Dalaï-Lama le dit lui-même : « Si un problème a une solution, il ne faut pas s'inquiéter et si un problème n'a pas de solutions il est inutile de s'inquiéter. » De plus, les ruminations ne font que créer encore plus de problèmes.

La pratique du Reiki et de la méditation nous aident à prendre du recul par rapport à nos pensées d'inquiétude.

3- Juste pour aujourd'hui, sois reconnaissant

Nous comprenons maintenant les effets du sentiment de gratitude. Il amène la paix et la joie en nous, il nous fait sourire à la vie. Devenons conscient de la chance que nous avons de respirer et de connaître une expérience de vie physique.

Parfois, la déprime est là et nous avons du mal à voir ce qui est positif dans notre vie, alors je vous invite, comme le recommande Abraham, par la voix d'Esther Hicks dans ses ouvrages sur « La loi de l'attraction » à remarquer les aspects positifs de toutes les situations ou personnes que nous rencontrons.

J'apprécie beaucoup également un conseil de Lilou Macé, dans une de ses vidéos : tous les soirs, avant de nous endormir, notons intérieurement les bonnes choses dont nous avons bénéficiées dans la journée. Même si vous ne trouvez rien, avez-vous un toit ? De quoi vous nourrir ? une personne vous a-t-elle sourit ? Vos enfants sont-ils en bonne santé. Remercier pour tout cela re-programme notre cerveau, jour après jour.

Soyez reconnaissant envers vos parents, proches, amis... Et même vous-même !

4- Juste pour aujourd'hui, travaille sur toi pour ta croissance spirituelle

Cela implique la méditation (notamment la méditation gassho, mains jointes devant le chakra du coeur, comme sur la photo), mais bien évidemment, l'application également des autres idéaux. La méditation est l'un des moyens de travailler sur soi. Cependant de nos jours, on peut expérimenter de nombreux autres exercices de développement personnel nous permettant d'être plus conscient et de croître.

Pour les personnes n'ayant pas l'habitude de méditer, l'un de mes exercices favoris, qui est aussi une belle porte d'entrée vers la méditation pour les débutants stressés, est la cohérence cardiaque.

La méditation gassho, la cohérence cardiaque sont des outils de choix pour se recentrer, faire baisser son stress et ne plus se laisser envahir par lui jour après jour. Ils permettent aussi de faire grandir notre compassion, notre bienveillance tout en se centrant et d'avoir une meilleure connexion à ce monde.

5- Juste pour aujourd'hui, sois aimable et respectueux avec les autres

Nos proches, les voisins, tous ceux que nous rencontrons, mais aussi tous les êtres vivants et tout ce qui existe sur la planète, sont concernés. Il va de soi, que la première personne à respecter et à aimer, c'est soi-même. Le respect et l'amour de soi (bien sûr au sens noble du terme), permettent de mieux respecter et d'aimer autrui, sans égoïsme et sans attachement excessif.

Cela implique également d'être attentif à notre dialogue intérieur et l'on peut par exemple, se répéter certaines affirmations positives, d'être aimable avec soi-même. Cela renvoie aussi notamment au premier accord toltèque : « Que votre parole soit impeccable ».

Juste pour aujourd'hui :

C'est l'importance de vivre un jour à la fois. Vivre le moment présent, ici et maintenant : le passé n'existe déjà plus et le futur pas encore.

Juste aujourd'hui, prononcé chaque jour, permet de vivre sa vie sans annoncer de décision définitive et irrévocable.

Une vie riche commence par se vivre pleinement à chaque instant. Elle sera faite de la somme de moments pleinement vécus et sera donc riche par nature, vidée des regrets sur hier et des envies pour demain. Soyons présent dans chaque instant.

Pour vous aider à avancer sur votre chemin, vous trouverez également les 5 accords Toltèques (fiche n°6). Ces accords constituent une aide précieuse pour vivre les 5 principes de Reiki.



Voici une autre interprétation des 5 idéaux du Reiki :

Juste pour aujourd'hui
Je me libère de toute colère

Juste pour aujourd'hui
Je me libère de toute préoccupation

Juste pour aujourd'hui
Je rends grâce pour mes nombreuses bénédictions
J'honore mes parents, mes professeurs, mes aïeux

Juste pour aujourd'hui
Je vis ma vie honnêtement

Juste pour aujourd'hui
Je respecte la Vie autour de moi sous toute forme

INTEGRATION DE L'ENERGIE REIKI APRES L'INITIATION

Une période de 21 jours

Chaque initiation est suivie d'une période d'intégration et de purification qui peut varier largement de quelques jours à plusieurs mois. Cette phase est également évoquée par de nombreuses personnes sous le nom de "période de guérison". Fréquemment, les mouvements constatés s'étendent sur une durée moyenne de 21 jours.

En plus d'une épuration et d'un profond nettoyage, une initiation rétablit l'équilibre énergétique de la personne dans sa globalité. Elle déclenche ainsi la rupture des nombreux barrages intérieurs responsables de nos accumulations et de nos vides. Alors dans ce premier temps, les vagues déferlent pour rétablir cet équilibre stable et naturel auquel nous aspirons tous.

Action de chaque degré

Le premier degré agit plus facilement sur les plans physique et émotionnel. Par ailleurs , sachons reconnaître que le corps physique est l'extension la plus « grossière » de notre âme, et que c'est un merveilleux véhicule permettant de se déplacer et de ressentir par le corps et les émotions, nous faisons l'expérience (et finalement comprenons) de la souffrance et du plaisir, du bonheur suprême et de l'agonie.

Le deuxième degré travaille sur le plan spirituel, nous confrontant à nos habitudes dysharmonieuses, à nos schémas de pensée et à notre conception rigide de l'existence.

Le troisième degré agit sur l'aspect le plus élevé de nous, ce que nous pouvons appeler l'âme, nous amenant à nous aligner sur nos aspirations existentielles.

Symptômes courants

Cette période d'intégration est accompagnée souvent de perceptions aussi diverses et variées que les effets secondaires d'un médicament. Les plus courantes sont un échauffement, des picotements, fourmillements dans les mains, les bras, la tête ou autres parties du corps, ainsi que des réactions cutanées soudaines. Une pression ou un mal de tête peut survenir également.

Au delà des symptômes purement physiques, le Reiki peut déclencher par exemple des ***fluctuations d'humeur*** ou de moral, des états de grâce ou d'inconfort, de joie, de paix intense ou de tristesse, de vitalité ou de ***fatigue***, des modifications des cycles de

sommeil, des habitudes alimentaires et des perceptions au sens large... La liste est non exhaustive, car vous l'aurez compris, aucune règle absolue ne prévaut puisque chaque être humain est unique.

Accompagner le mouvement

Afin de favoriser ce travail d'intégration post-initiatique, je vous suggère d'être à l'écoute profonde de vos besoins et d'y répondre au mieux que vous puissiez. **Ne forcez pas les changements, ils doivent toujours venir de l'intérieur.** Faites donc table rase de vos nombreuses habitudes, reconsidérez-les une à une, mais n'imposez rien. Évitez toutes les habitudes et comportements destinés à vous fuir ou à vous disperser. Favorisez une vie saine et évitez tout abus. Soyez doux et attentionné envers vous-même, écoutez-vous et cessez de vous juger.

En plus de l'auto-traitement quotidien durant les 21 jours suivant l'initiation, je vous invite à déposer, autant que possible, vos mains aux endroits de votre corps manifestant des tensions. Soyez également attentifs aux rêves récurrents ou marquants, ainsi qu'aux nombreux signes de la vie (rencontres, synchronicités et coïncidences qui n'en sont pas...).

Alimentation

Si vous souffrez de troubles alimentaires, reconsidérez la nature de vos apports en viandes et produits laitiers, sucres et addictions alimentaires qui sont souvent à l'origine de nombreuses perturbations. Il est vrai que l'être humain est le seul mammifère à consommer du lait à l'âge adulte qui de plus provient d'une autre espèce animale. Favorisez une nourriture saine et vivante. Il faut aussi boire beaucoup d'eau et/ou d'infusion pour aider votre corps à se débarrasser des toxines et éviter les boissons fortes, l'alcool ou toute autre drogue. C'est un moyen d'intensifier et d'approfondir les initiations du premier degré.

Testez et observez subtilement les réactions de votre organisme, sans tomber dans la privation. Il est possible que vos goûts changent, que de nouvelles envies émergent alors que d'anciennes disparaissent. N'étiquetez pas vos comportements en quête d'un idéal en vous imposant le végétarisme ou le végétalisme. Soyez simplement à l'écoute de votre corps et comblez ses besoins sans excès ou privation.

Enracinement et connexion

Favorisez autant que possible le contact avec la nature, la forêt, les arbres, l'eau, la terre. Il est important de maintenir un bon enracinement, un bon ancrage à la terre afin de garantir la stabilité. Il ne suffit pas d'être connecté au spirituel pour que l'énergie circule, mais il faut également avoir les pieds sur terre. Par définition, tout ce qui circule doit être connecté à deux pôles. Une ampoule électrique ne s'allume que si elle est connectée aux pôles plus et moins de la pile. Quand l'eau coule, il faut impérativement

qu'elle s'écoule. Si vous ouvrez le robinet, il faut que l'eau puisse s'évacuer sans quoi le lavabo déborde. Tout ce qui vient, s'en va. C'est la loi universelle du mouvement.

Il en est de même pour l'énergie qui circule en vous. Vous êtes, tel l'arbre qui plonge ses racines terrestres dans le sol et ses racines célestes vers le ciel. L'arbre ne peut survivre sans ces deux connexions. A cette image, nourrissez votre verticalité ciel-terre et percevez la vie, l'énergie qui coule en vous. **Vous êtes un canal**. Soyez connecté et votre lumière intérieure brillera pleinement. Vous serez ce phare qui, par sa stabilité, amène les nombreux bateaux environnants à bon port.

Prendre soin de soi

Cette phase d'intégration est également une période d'apprivoisement de ce nouvel équilibre qui s'installe subtilement en vous. Accordez-vous donc ce temps pour vous, il n'y a rien d'égoïste à cela. L'initiation au Reiki est un cadeau largement mérité que vous vous offrez. Prenez soin de vous et ainsi vous prendrez soin de l'univers.

Méditation

Selon moi, l'ingrédient de base au développement personnel est la méditation. Si vous n'avez pas l'habitude de méditer, vous pouvez commencer par les exercices de cohérence cardiaque qui sont une sorte d'introduction à la méditation (voir fiche en annexe). Le Reiki est aussi une introduction en douceur au monde intérieur de la méditation. Le temps passé en auto-traitements ou à traiter autrui peut facilement se transformer en méditation si nous sommes très concentrés.

Le changement vient de l'intérieur

Le Reiki, si nous l'accueillons dans l'ouverture, a cette faculté de nous placer face à tout ce que nous fuyons au quotidien, nous amenant ainsi à mettre de l'ordre dans nos vies, bien sûr toujours dans le respect de l'être que nous sommes. "Faire le ménage" finit inmanquablement par nous alléger, même si le chemin emprunté peut être sinueux et parfois inconfortable.

Rien ni personne ne va jamais vous dire ce que vous devez faire ou changer. L'appel vient toujours de l'intérieur, de l'écoute de nos aspirations profondes qui peuvent alors émerger. Les eaux calmes laissent apparaître le fond de l'océan.

L'initiation accorde les chakras à une fréquence supérieure par l'accroissement du taux vibratoire. Cela peut produire ceci :

- *Une acuité de notre perception intérieure.* Une plus grande sensibilité à l'énergie d'autrui, des lieux, des choses et bien sûr de nous-même et cela favorisera un certain développement de notre intuition.
- *Une confiance en soi croissante et une confiance en la vie en tant que force bienveillante.* Nous pouvons réaliser que l'existence veut le meilleur pour chacun et

que nous pouvons cesser de lui résister, pour changer. Laissons-nous porter par cette confiance !

- *Plus de compassion envers chacun, chaque chose, et envers nous-mêmes.* En nous concentrant sur l'instant présent, chaque jour, et sur l'énergie universelle, nous prenons de plus en plus conscience que la séparation est une illusion, car nous vivons tous de la même énergie.
- *Une responsabilité croissante pour notre propre vie et pour notre être.* Nous comprenons que c'est à nous de prendre notre vie en main et commencerons à travailler ensemble avec l'existence plutôt que contre elle.
- *La résolution de vieux problèmes.* L'un des effets secondaires de l'initiation au Reiki est que de nombreux problèmes non résolus semblent remonter en bouillonnant en vue d'une résolution. A nous de répondre à l'appel. Une croissance personnelle et une transformation nécessitent de la persévérance et de la détermination.



TECHNIQUES JAPONAISES DE REIKI 1



Méditation GASSHO

Le mot « Gassho » veut dire : deux mains qui se joignent. A l'époque du Dr Usui, cette méditation était pratiquée au début de chaque réunion ou de stage.

On peut pratiquer cette méditation assis par terre ou sur une chaise, seul ou en groupe, pendant 20 ou 30 minutes. Après quelques jours de pratique, vous saurez si oui ou non cette méditation est faite pour vous, et si c'est le cas, vous prendrez plaisir à la pratiquer tous les jours pendant au moins trois mois.

Fermez les yeux, relaxez-vous. Joignez les mains devant le cœur et concentrez-vous sur le point de contact entre les deux majeurs. Essayer d'oublier tout le reste. Si des pensées quelconques arrivent, observez-les et laissez-les simplement passer. Détendez-vous, relaxez vous. Dès que votre esprit s'éloigne, ramenez-le au point de contact de vos majeurs.

Inspirez par le nez et expirez pas la bouche tout au long de la méditation.

Des phénomènes énergétiques peuvent se produire : par exemple, les mains ou la colonne vertébrale deviennent très chaudes. Cette méditation permet de fortifier le flux de l'énergie Reiki. On peut utiliser cette méditation comme exercice de centrage en préparation au traitement.

1. Asseyez-vous les yeux fermés et le dos droit (vous pouvez-vous appuyer contre un mur ou un coussin). Respirez naturellement et détendez-vous.
2. Joignez vos mains et maintenez-les confortablement devant votre poitrine.
3. Si vous devez changer de position assise, bougez alors doucement : délibérément et consciemment. Pour maintenir la colonne droite, imaginez que votre tête est attachée à un ballon d'hélium qui tient doucement dans une position parfaite.

Le but de la méditation Gassho est d'augmenter du praticien et de le placer dans un état méditatif. Il est conseillé de pratiquer tous les jours, seul ou en groupe, le matin ou le soir.



KENYOKU

Ce mot signifie bain sec ou nettoyage à sec.

Cette technique renforce notre énergie, nous conduit à l'instant présent et nous coupe des influences, des énergies d'autres personnes, des choses, des situations, de nos propres pensées ou émotions.

Placez la main droite sur l'épaule gauche et descendre en diagonale jusqu'à la hanche droite.

Placez la main gauche sur l'épaule droite et descendre en diagonale jusqu'à la hanche gauche.

Placez la main droite sur l'épaule gauche et descendre en diagonale jusqu'à la hanche droite.

Puis,

Placez la main droite sur l'épaule gauche et descendez le long du bras gauche, sur la paume et dépassez le bout des doigts de la main gauche.

Placez la main gauche sur l'épaule droite et descendez le long du bras droit, sur la paume et dépassez le bout des doigts de la main droite.

Frottez vous les mains.

Secouez vos mains vers le sol, comme si vous faisiez partir des gouttes d'eau.



REYKI SYANA HO

Il s'agit de la douche Reiki.

Cette technique permet de se purifier et de recevoir une grande quantité de Reiki. On l'utilise toujours au début d'un soin, que ce soit pour soi-même ou pour autrui.

Pratiquez Gassho quelques instants.

Puis, décollez les mains dans un mouvement circulaire et montez les le plus haut possible.

Les mains se font face tandis que vous les élevez toujours plus haut, comme si vous vous étiriez.

Inspirez lentement et profondément.

Imaginez que vous recevez une douche de Reiki qui coule dans vos mains et se déverse sur votre corps.

Expirez en ramenant vos mains au dessus de votre tête puis, très lentement, les paumes tournées vers vous, devant votre front, vos yeux, votre cou, votre cœur, le plexus solaire puis stoppez votre geste devant le tanden.

Laissez vos mains en place quelques instants, laissez partir cette lumière vers la terre et recommencez depuis le début.

A répéter trois fois au minimum.



JOSHIN KOKYUU-HO

Cette technique signifie : « la méthode respiratoire pour nettoyer l'esprit. » Elle apprend à respirer consciemment l'énergie du cosmos, de la recueillir et de la concentrer dans le tanden (ou hara). Elle s'écoule ensuite dans vos mains. La technique va amplifier votre énergie Reiki, imaginez de vous sentir comme un bambou creux, un véritable canal d'énergie.

1. Installez-vous, les jambes écartées de la largeur des épaules.
2. Prenez quelques respirations profondes, relâchez les tensions dans votre corps. Laissez la bouche entre-ouverte, posez la langue sur le palais lors des inspirations, par le nez et imaginez que le Reiki pénètre dans votre corps par le chakra coronal.
3. Dirigez l'énergie dans le tanden.
4. Lorsqu'elle a atteint le tanden, maintenez-la quelques secondes sans vous contracter.
5. Visualisez comment votre respiration se répand et pénètre votre corps entier.
6. Puis expirez par la bouche et imaginez l'énergie qui sort par le bout de vos doigts, des chakras des mains, le bout de vos orteils et les chakras des pieds.



HANSHIN KOKETSU HO

Ces mots signifient « mélanger le sang ».

Nous nous plaçons derrière la personne et posons notre main dominante sur son épaule.

Avec l'autre main, nous traçons 16 mouvements en diagonales en croisant (soit 8 croix) dans le dos.

Puis, nous effectuons 10 mouvements verticaux de haut en bas de la colonne vertébrale avec deux doigts (l'index et le majeur) en forme de V.

Enfin, trois fois de suite, nous effectuons 3 gestes de brossage (au total 9 brossages) en commençant à partir du haut du dos et en descendant

On peut répéter cette série plusieurs fois.



BYOSEN

C'est une forme de scanner « intuitif ». Cette méthode nous apprend à trouver les parties du corps chargées négativement.

En japonais, Byosen veut dire « ligne malade ».

Passez très doucement les deux mains alignées au dessus et tout le long du corps de la personne (une hauteur de main environ). On démarre loin au dessus de la tête pour terminer loin après les pieds.

En étant très attentif, les sensations que l'on ressent nous donnent des indications précieuses sur les endroits à traiter tout particulièrement.

Cette technique permet de créer le contact énergétique entre le donneur et le receveur. On fait ce passage trois fois, et chaque passage des mains ne doit pas excéder 20 à 30 secondes.



NENTASTU - HO

Cette technique permet de reprogrammer le mental en envoyant une intention donnée à l'inconscient.

Placez la main dominante à la base du crâne.

Placez l'autre main sur le haut du front juste à la racine des cheveux.

Envoyez purement et simplement du Reiki comme dans un soin classique.

Au bout de quelques instants prononcez, à voix haute ou mentalement, une **affirmation positive** trois fois de suite.

La phrase doit être courte et concise et surtout, prononcée au présent.

Continuez l'envoi du Reiki pendant quelques instants.

ANNEXES : FICHES

Fiche 1 Le Centrage

=====

La compréhension du centrage renvoie, sur le plan énergétique, à la connaissance de la théorie des chakras. Le chakra du cœur, qui se trouve au centre de la poitrine (et ne se confond pas avec notre organe) est le centre naturel le plus accessible, de réception de l'énergie. C'est le chakra central, c'est lui aussi qui permet sa répartition dans tout le corps.

Le centrage permet de passer de l'activité quotidienne à l'état d'accueil du Reiki et favorise la réception plus rapide de l'énergie d'Amour Universel.

- Positionnez vos mains sur votre chakra du cœur, au centre de votre poitrine.
- Prenez conscience des tensions dans votre corps, des émotions, de votre état d'esprit. Expérimentez sans rien y ajouter, ni jugement, ni analyse.
- Appelez l'énergie Reiki.
- Au terme de quelques secondes, vous devriez ressentir l'énergie Reiki dans vos mains (ce n'est pas grave si vous ne la ressentez pas, elle est là).
- Elle arrive par le centre coronal, transite par la poitrine, les bras et enfin, les mains.
- Cherchez à ressentir la circulation de cette énergie en rythme avec votre respiration.





Fiche 2 L'Ancrage



Plus on est ancré, plus on s'élève !

Avant tout soin Reiki, il est recommandé de s'ancrer. Mais les avantages de cet exercice sont tellement importants que je vous le conseille au quotidien, et cela, même en dehors de tout travail énergétique.

En effet, quand on pratique des disciplines spirituelles ou développement personnel, on peut être facilement un peu trop concentrer notre énergie dans la partie supérieure du corps, voire la tête, ce qui n'est pas une bonne chose, car nous sommes bel et bien incarné ici et maintenant et nous avons à oeuvrer avec notre corps, en ayant bien les pieds sur terre.

L'ancrage permet de se relier avec l'ici et Maintenant. C'est une des bases du Reiki « Juste pour aujourd'hui ».

Je vous engage à réaliser l'ancrage chaque jour durant une semaine et à voir comment vous vous sentez. Il est probable que vous verrez une différence !

2 exemples d'exercices d'ancrage :

1. L'arbre constitue un symbole d'ancrage très puissant.

Soufflez puis prenez une grande inspiration. Faites ceci 3 fois. .Puis, à l'expiration, imaginez que des racines partent de votre cœur, comme les racines d'un arbre. A chaque nouvelle expiration, vos racines descendent, passent dans vos différents organes et dans vos deux jambes. Lorsque les racines arrivent au niveau de vos pieds, elles s'enfoncent dans la Terre Mère profondément à la fois verticalement mais aussi tout autour de vous. Vos racines contournent les roches et s'enfoncent de plus en plus profondément. Jusqu'au noyau de la Terre que vous pouvez vous représenter comme un soleil lumineux.

A chaque inspiration, sentez l'énergie chaude de la Terre remonter dans vos racines, d'abord jusqu'à vos pieds puis de plus haut à chaque inspiration.

2. La douche.

Lorsque vous prenez votre douche, soufflez puis prenez une grande inspiration. Faites ceci 3 fois. A l'expiration, imaginez que l'eau emporte vos soucis, vos zones d'ombre, vos émotions négatives sous forme d'une couleur sombre... Prenez votre temps et suivez le trajet de l'eau. Imaginez qu'elle coule et s'enfonce dans la terre où elle est transformée en une énergie lumineuse qui remonte ensuite dans votre corps à chaque inspiration. Vous pouvez prononcer la phrase : « Je me remplis de lumière d'amour » plusieurs fois. Voyez-vous rayonner ! Et remerciez...

Par ailleurs, la manière la plus simple de s'ancrer est peut-être le travail physique, quel qu'il soit : le ménage, le jardinage, le bricolage, le sport. L'activité physique ramène la conscience dans le corps, par les canaux subtils (nadis) et par conséquent le relie à la Terre. Un point crucial est de vivre chaque mouvement, chaque geste avec le plus de conscience possible.

Fiche 3 Les neuf respirations

=====



Leur fonction est d'ouvrir et de purifier les canaux énergétiques, ainsi que de détendre l'esprit et le corps et s'ouvrir à l'énergie Reiki. Au fur et à mesure de la pratique du Reiki, la respiration prendra de plus en plus d'importance comme véhicule de l'énergie. Voici un bon début, déjà très puissant.

- Positionnez vos mains sur votre chakra du cœur, au centre de votre poitrine.
- Prenez conscience des tensions dans votre corps, des émotions, de votre état d'esprit. Expérimentez sans rien y ajouter, ni jugement, ni analyse.

- Visualiser une boule de lumière blanche au dessus de votre chakra coronal.
- Inspirez la lumière de bas en haut dans vos poumons. Puis levez le coude gauche et fermez la narine gauche avec l'index de la main gauche. Soufflez par la narine droite en imaginant jeter à l'extérieur une boule de saletés rouge sombre (colère, aversion, haine...). Ceci nettoie le côté droit et les émotions reliées à la colère, l'aversion, la haine.
- En fin de respiration, mettez vos mains sur votre chakra du cœur
- Refaites ceci trois fois
- Passez à l'autre côté. Fermez la narine droite avec l'index de la main droite. Puis expirez par la narine gauche en imaginant que vous évacuez à l'extérieur une boule de saletés grises (ignorance et illusion...). Ceci nettoie le côté gauche et les émotions reliées à l'ignorance et à l'illusion.
- En fin de respiration, mettez vos mains sur votre chakra du cœur
- Refaites ceci trois fois.
- Puis inspirez par les deux narines la lumière purificatrice. Quand vous n'avez plus d'air à inspirer, expirez par les deux narines en s'imaginant jeter à l'extérieur une boule de saletés noires (attachement, avidité, désir). Ceci nettoie le canal central relié aux émotions de l'attachement, de l'avidité, du désir. A chacune des ces trois dernières respirations, penchez-vous en avant comme pour une révérence
- Refaites ceci trois fois.

Je vous recommande cette respiration avant un soin Reiki, sur autrui comme sur vous-même ou à tout moment comme un exercice dont vous apprécierez l'intérêt à force de le faire.



Fiche 4

Exemples d'affirmations positives

=====

Dans notre cerveau, le subconscient ne sait pas faire la différence, et par conséquent il se laisse très facilement manipuler par l'hypnose, la PNL... et les affirmations, qui sont un système d'auto suggestion. Elles seront un excellent outil pour gérer les obsessions psychologiques et les idées fixes. Elles peuvent être très efficaces pour nous rendre plus sains et rendre nos vies plus agréables et nous faire avancer positivement vers la

résolution de problèmes tels que : la colère, la jalousie, les problèmes de poids, l'alcoolisme ou la drogue et les addictions et dépendances de manière générale et autres. En bref, tout le spectre de la détresse humaine.

Toutes les affirmations doivent être formulées de manière positives. Aucun « non », « ne...pas » ne doivent y figurer, elles feraient l'effet inverse de ce que l'on recherche ! Pour un effet optimal, il est préférable de les exprimer avec vos propres mots et dans votre langue maternelle.

Choisir trois affirmations au maximum, cela évite la confusion de l'esprit. Répétez aussi souvent que possible. Vous pouvez les répéter également pendant l'auto-traitement.

Les affirmations ci-dessous sont extraites du livre de Louise L. Hay (*Pensées pour transformer votre vie*) :

1. J'habite un monde d'amour et d'acceptation.
2. La vie m'aime et je suis en sécurité.
3. Je fais confiance en l'Intelligence divine pour influencer mes affaires et je cours de succès en réussite.
4. Je parle avec sagesse et discernement.
5. Désormais je prends mon corps en charge avec amour.
6. Je me réjouis de l'amour que j'ai à donner.
7. C'est l'amour qui anime ma vie.
8. Je reçois l'amour que je donne.
9. Financièrement, je suis toujours à l'aise.
10. Je trouve de l'aide partout où je me trouve.
11. Je suis le créateur et l'acteur de ma vie.
12. Je suis ici pour remplir une mission.
13. Toutes mes nouvelles habitudes m'aident de façon positive.
14. Aujourd'hui je choisis de dépasser mes limites d'hier et de m'ouvrir à quelque chose de nouveau.
15. Je mets de l'amour dans mon regard et je vois tout clairement.
16. Il n'y a pas quelque chose à faire. Il y a quelque chose à savoir.
17. Plus je comprends de choses et plus mon univers s'élargit.
18. Je me fais toujours confiance.
19. La manière dont nous voyons ce qu'il y a à l'extérieur de nous reflète ce qu'il y a en nous.
20. Mon corps est un ami et j'en prends soin.
21. Je reconnais désormais ma créativité et j'y fais honneur.
22. Je me félicite pour les grandes et petites choses que je réalise.
23. Décidez de dépasser les limites de votre esprit humain actuel. Oui vous le pouvez.
24. Je revendique mon pouvoir et je dépasse toutes mes limites.
25. Je ne peux pas me sentir perdu, seul, ou abandonné car je vis au sein de l'Intelligence divine.
26. Je suis en paix avec le départ de ceux que j'aime.
27. J'aime ce que je pense.
28. Je me choisis une idée de Dieu qui soit pleine d'amour et qui me plaise.
29. Je donne à la Vie avec joie et la Vie me le donne avec Amour.
30. L'amour fait toujours disparaître la douleur.
31. Les émotions sont des pensées qui sont actives dans notre corps.
32. Je ne suis pas obligé de travailler dur pour mériter un bon salaire.
33. Si vous vous aimez, vous aurez l'énergie de surmonter rapidement tous les problèmes.



34. J'adore les enfants et les enfants m'adorent.
35. M'aimer moi-même et les autres me permet de m'épanouir et de vivre au maximum de mes possibilités.
36. Je m'aime dans toutes les expériences que je traverse et tout va bien.
37. Quand nous sommes prêts à évoluer, notre vie s'épanouit de façon merveilleuse.
38. Grâce à mes factures, j'affirme ma capacité de payer.
39. Je partage mes ressources et mon savoir avec la Vie.
40. Je suis financièrement à l'aise.
41. En élargissant mes horizons, je fais facilement disparaître mes limites.
42. Je suis une expression individuelle de la Vie.
43. Je peux guérir en toute sécurité.
44. Je transforme les leçons à apprendre en partie de plaisir.
45. Je fais des choix nouveaux, différents, plus positifs, qui me nourrissent de l'intérieur.
46. Ma maison et mon cœur sont des lieux de paix et de bonté.
47. Je me crée avec amour une santé parfaite.
48. La sagesse que je cherche se trouve en moi.
49. Je mérite ce que la Vie a de mieux à m'offrir.
50. La mort est une porte qui s'ouvre sur une vie nouvelle.
51. La nourriture est une amie. Je la remercie de me donner sa vie pour me nourrir.
52. Chaque instant est un nouveau départ.
53. Je fais circuler les bonnes nouvelles.
54. Mon but est de m'aimer davantage de jour en jour.
55. Tout ce dont j'ai besoin est à portée de ma main.
56. Je choisis un mode de vie paisible.
57. Le pardon possède un pouvoir de guérison que j'ai toujours à ma disposition.
58. Nos parents sont des gens merveilleux.
59. Tout va bien. J'ai tout ce dont j'ai besoin en ce moment.
60. Mes pensées déterminent ma vie.
61. Je découvre maintenant de nouvelles et merveilleuses expériences. Je suis en sécurité.
62. Je concentre doucement mon esprit sur les belles choses de la vie.
63. Le pouvoir se trouve dans le moment présent. J'affirme mon pouvoir.
64. Ma conscience est riche.
65. Je me libère et je pardonne.
66. Toutes mes expériences font partie de la richesse et de la plénitude de la Vie.
67. C'est avec moi-même que j'entretiens la meilleure relation.
68. L'amour est le fondement de ma religion.
69. J'ai la responsabilité de ma vie.
70. Mes rêves sont des expériences pleines de joie et de tendresse.
71. Je m'aime et je m'accepte exactement tel que je suis.
72. Je suis en paix avec ma vie sexuelle.
73. Quelque soit mon épreuve, je sais que je suis aimé.
74. Je suis détendu car je sais que la Vie est toujours là pour me soutenir, m'aider et me reconforter.
75. Pour réussir, vous devez penser que vous êtes une réussite et non un échec.
76. Je ne suis jamais pressé car j'ai toute la vie devant moi.
77. Si je suis maintenant dans cette situation, c'est que j'ai quelque chose à en apprendre.
78. Parce que chacun de nous est unique, il ne peut y avoir ni comparaison, ni concurrence.
79. Je choisis les pensées qui me réconcilient avec l'idée de vieillir.
80. L'amour désamorce toujours la violence.



Fiche 5

Les 5 Accords Toltèques

Don Miguel RUIZ

=====

Que votre parole soit impeccable.

Parlez avec intégrité, ne dites que ce que vous pensez. N'utilisez pas la parole contre vous-même, ni pour médire sur autrui.

Ne réagissez à rien de façon personnelle.

Ce que les autres disent et font n'est qu'une projection de leur propre réalité, de leur rêve. Lorsque vous êtes immunisé contre cela, vous n'êtes plus victime de souffrances inutiles.

Ne faites aucune supposition.

Ayez le courage de poser des questions et d'exprimer vos vrais désirs.
Communiquez clairement avec les autres pour éviter tristesse, malentendus et drames. À lui seul cet accord peut transformer votre vie.

Faites toujours de votre mieux.

Votre "mieux" change d'instant en instant, quelles que soient les circonstances, faites simplement de votre mieux et vous éviterez de vous juger, de vous culpabiliser et d'avoir des regrets

Soyez sceptique mais apprenez à écouter.

Ne vous croyez pas vous-même ni personne d'autre. Utilisez la force du doute pour remettre en question ce que vous entendez : est-ce *vraiment* la vérité ? Ecoutez *l'intention* qui sous-tend les mots et vous comprendrez le véritable message.

Fiche 6

Cohérence cardiaque



Cela correspond à un état particulier du coeur, par lequel on peut parvenir facilement, au moyen d'exercices de respiration qui seront décrits un peu plus loin dans cet article. La cohérence cardiaque correspond à un équilibre parfait de la variabilité cardiaque, c'est à dire que l'intervalle entre deux battements de coeur est régulier et synchronisé. On peut le constater avec les logiciels de biofeedback sur un écran, la courbe de la variabilité cardiaque devient douce, cohérente et harmonieuse.

Cohérence cardiaque : C'est le signe d'un état physiologique de calme, de détente et de relaxation, de rééquilibrage du système nerveux autonome. C'est le moment où la variabilité cardiaque entre en cohérence avec la respiration.

Cet état ne dure que le temps de l'exercice respiratoire, mais il offre de nombreux bénéfices après la pratique et entre les séances.

Les effets de la cohérence cardiaque :

Les bienfaits sont nombreux, et certains sont immédiatement ressentis.

Bénéfices immédiats, qui persistent pendant quelques heures :

- sensation d'apaisement et de calme pendant et après l'exercice, le zen s'installe en nous, diminution de la perception du stress ;
- Favorise le lâcher-prise et le recul par rapport aux événements ;
- baisse du cortisol, l'hormone du stress ;
- augmentation de la DHEA (déhydroépiandrosterone), hormone qui aide à moduler la sécrétion du cortisol, elle est aussi essentielle dans le ralentissement du vieillissement ;
- participation au renforcement du système immunitaire par l'augmentation des IgA (Immunoglobulines A) ;

- augmentation de la sécrétion d'ocytocine, plus connue sous le nom de l'hormone de l'attachement. Elle favorise le plaisir d'être avec ses proches et les personnes qu'on aime ;
- diminution de l'hypertension artérielle ;
- augmentation des ondes alpha, ce sont des ondes émises par notre cerveau qui correspondent au calme, à l'attention et à la concentration. Elles aident à l'amélioration de l'apprentissage et de la mémorisation ;
- action favorable sur la dopamine et la sérotonine qui sont des neurotransmetteurs jouant un rôle favorable dans la prévention de la dépression et de l'anxiété.

Comment faire ?

C'est une respiration intense et rythmée , 5 secondes d'inspiration, 5 secondes d'expiration, pendant 3 à 5 minutes minimum à chaque session.

La position : de préférence assis, le dos droit, éventuellement calé contre une chaise.

Inspiration par le nez, sur 5 secondes. Soyez attentif à vos sensations, faites descendre l'air jusqu'en bas du ventre.

Expiration par la bouche, sur 5 secondes. Videz doucement vos poumons.

Les plus pour améliorer la pratique et les effets : une image mentale d'un paysage reposant et inspirant, et un sourire sur les lèvres. Le sourire est un message envoyé au cerveau, un signal de plaisir, de détente et de bien-être.

Fiche 7

Exercices énergétiques



On peut penser qu'on n'est pas sensible à l'énergie. Il n'y a pas d'inquiétude à avoir et si nous voulons la ressentir dans les mains, c'est comme un muscle à entraîner.

1. Tenir les mains à une certaine distance du corps, les paumes face à face, à un mètre l'une de l'autre. Sentez-vous quelque chose ? Si oui, enregistrez simplement l'information du ressenti. Si non, ne soyez pas déconcerté. Laissez l'énergie couler entre vos mains quelques minutes.
2. Ensuite rapprochez lentement les mains et arrêtez-vous dès que vous sentez un changement. Sinon, tenez-les à environ 50 cm de distance l'une de l'autre pendant quelques minutes. Sentez le courant d'énergie.
3. Puis rapprochez encore vos paumes l'une de l'autre, environ 20 cm. A chaque fois que vous ressentez un changement, arrêtez vos mains et prenez note de cette sensation.
4. Finalement, rapprochez encore plus vos paumes, 3-5 cm l'une de l'autre. Vous ressentirez sans doute le « fourmillement », mais aussi la vibration de l'énergie et la chaleur. Même si vous ne ressentez rien, ne vous inquiétez pas, répétez simplement l'exercice un autre jour.
5. Après avoir senti l'énergie entre vos mains, passez à l'étape suivante, c'est à dire, tenez l'une de vos mains au dessus de votre corps. Utilisez le même procédé que ci-dessus.

LE MOT DE LA FIN DE CETTE FORMATION



Nous voilà au terme de cette initiation. Je tiens à apporter quelques précisions supplémentaires concernant le Reiki.

Le temple et la philosophie du Mont Kurama où Mikao Usui fit son jeûne nous enseigne trois lignes directrices comme guides dans la vie, applicables pour nous-même et pour les autres :

1. Ne faites, ni ne dites quoique ce soit de mal, et travaillez sur vous même.
2. Soyez honnête et travaillez pour le bien de l'humanité.
3. Plongez-vous dans l'énergie de vie et ayez confiance en cette source d'une manière inconditionnelle.

Il s'agit avant tout d'un chemin personnel. Certains éprouvent tout de suite la sensation agréable du Reiki qui passe, d'autres vont devoir attendre. C'est très frustrant mais cela ne veut pas dire que le Reiki ne circule pas. Soyez persévérant dans tous les cas et observez les résultats.

Vous avez fait le premier pas en vous offrant cette initiation. Bravo ! Faites désormais confiance à l'énergie Reiki pour vous accompagner sur votre chemin.

Un poème de l'empereur Meiji:

*Comprends (la vie) en
Observant comment le rocher a été
Creusé par la pluie
Ne t'accroche pas à l'illusion
Que rien ne change*



BIBLIOGRAPHIE

Reiki :

Feu de Reiki - de Frank Arjava Petter

La quintessence du Reiki - de Walter Lübeck, Frank Arjava Petter, William Lee Rand

Manuel original de Reiki du Dr Mikao Usui - de Frank Arjava Petter

Le leg du Dr Usui - de Frank Arjava Petter

Reiki, le livre du maître - de Jean-Pierre Chupin

Le guide complet du Reiki - Tanmaya Honervogt

Mes secrets de Reiki - Christophe Roux

L'art et la pratique spirituelle du Reiki - de Patrice Gros

Le coeur pur du zen Reiki - Masami Okamoto

Gendaï Reiki Hô - Doï Hiroshi

L'univers du Reiki, le secret des manuscrits interdits - Edith Gauthier

Chakras :

Chakras & huiles essentielles - de Claire Delaigue

Les chakras, roues de la vie - d'Anodea Judith

Cohérence cardiaque :

365 - de David O'Hare

Méditation :

L'art de la méditation - de Matthieu Ricard

Méditer jour après jour - de Christophe André

Bonheur de la méditation - de Yongey Mingyours Rinpotché

Développement personnel :

La loi de l'attraction - de Abraham/Esther et Jerry Hicks

Transformez votre vie - de Louise Hay