

# *“Bréviaire Reiki”*



*Textes choisis pour inspirer la pratique du Reiki...*

*Nous sommes la lumière*



*Mikao Usui Sensei*

*Nous sommes l'univers et l'univers est nous-mêmes.  
L'univers entier existe en nous-mêmes et nous sommes dans l'univers.  
La lumière se trouve en nous-mêmes et nous sommes dans la lumière.*

*Une présence de guérison spontanée*



*Don Alexander*

*Une des choses les plus importantes dans le monde de la guérison, c'est de devenir une présence guérissante en soi.*

*Et même ces mots sont loin de la vérité parce que la vérité, c'est de découvrir qu'on est, et qu'on a toujours été, ce centre de guérison.*

*.../...*

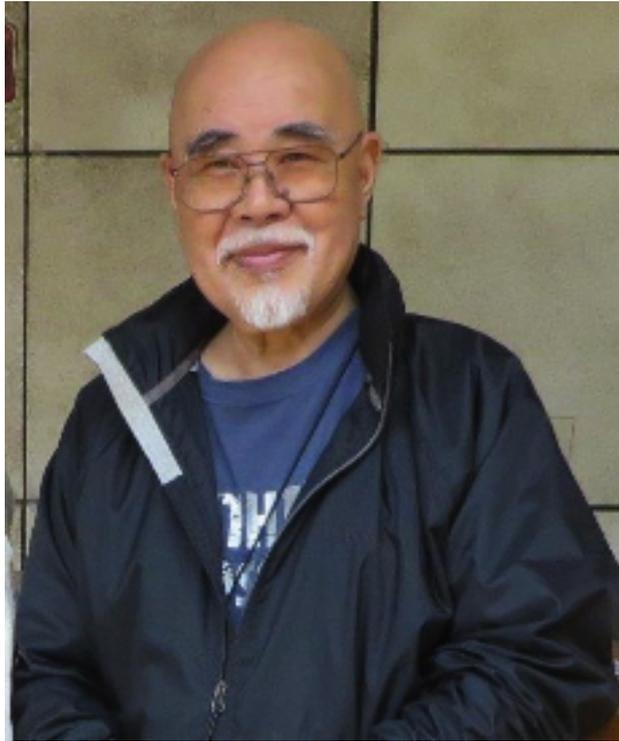
*Le Reiki est l'expression de l'Amour, de la douceur.*

*C'est une énergie guérissante qui est plus grande et plus vaste que l'univers.*

*L'Amour n'a pas besoin de mantras, de sons, de symboles, de mains.*

*C'est le défi ultime du Reiki : être une présence de guérison spontanée dans le monde, pour que le monde alors guérisse autour de soi.*

## *L'ultime praticien*



*Hyakuten Inamoto*

*L'ultime praticien est celui qui ne fait rien.*

*Pose tes mains, abandonne-toi (lâche prise) et souris.*

*Ne faire, ne penser, ne s'attendre, ne s'attacher... à RIEN!*

*Ne penser à rien, signifie : Juste pratiquer Reiki. Juste poser ses mains. Il n'y a aucune place pour une quelconque technique et/ou autre chose.*

## *Laissez parler vos mains*



*Josiane Nieuwborgh*

*La tête ne doit même pas savoir à l'avance ce que vont faire nos mains, elle ne doit même pas savoir où nos mains vont se placer...*

*Nos mains répondent au corps sur lequel elles se posent...*

*J'aime à voir mes mains comme des petits médecins autonomes et indépendants de la réflexion et même indépendants d'un coeur débordant qui veut donner.*

*Le coeur est le soin, le soin est coeur !*

*Dans un soin, nul besoin d'aimer, de donner de l'amour.*

*L'amour est dans le soin. Le soin est l'amour.*

*Je me demande si un des problèmes de notre société n'est pas de vouloir aider, aimer... cela nous fait du bien, cela nous permet de faire vivre un coeur souvent ankylosé, cela nous apporte donc du bien-être de la fierté, de la reconnaissance.*

*C'est : « Je prends mon pied », « Je prouve mes compétences », « Je me prouve que je suis génial... »...*

*« Je comble mes propres manques en donnant à tout prix l'amour, la guérison ».*

*Bref, c'est la définition de l'égoïsme : je fais pour l'autre, j'aide l'autre, je suis une bonne et gentille personne, j'aime l'autre mais pour moi-même, pour ma propre valorisation, pour mon propre plaisir !*

*Le soin "ultime" est bien au delà de tout cela ! Il est... tout naturellement. Il Est.*

*Le soin ultime est la personne qui reçoit le soin et absolument pas celle qui le donne !*

*J'ai même envie d'aller plus loin, le soin est la terre, le soin est le ciel, le soin est l'Univers dans son entièreté.*

*Nos mains n'ont pas de limites. Elles ne sont pas limitées à leur apparence physique. Elles sont peut-être, physiquement, à la surface du corps, mais en même temps, elles peuvent être « au centre de la Terre ».*

*Le soin n'est pas une fusion entre le donneur et le receveur ; il est l'Univers dans son entièreté !*

*Le soin n'est pas un acte, le soin ne se fait pas... il est simplement. Il Est.*

*Il est par la présence à soi-même, présence à soi-même en interdépendance à tout ce qui est !*

*Dans le doute... le mieux est de placer les mains et de laisser couler, de laisser vivre "l'énergie".*

*Elle sait toujours ce qu'elle a à faire, le chemin qu'elle a à parcourir !*

## *Transfert d'énergie spirituelle*



*Thich Nhat Hanh*

*Prier et envoyer notre énergie spirituelle à ceux qui sont malades, comme nous le faisons dans le bouddhisme, est très important pour leur guérison. Les bouddhistes nomment cette prière «transfert d'énergie spirituelle » et croient fermement au pouvoir de cette pratique. Il ne s'agit pas ici de superstition, car dans cette sorte de prière, le transfert d'énergie repose sur des bases scientifiquement prouvées. C'est un fait que lorsque la communauté est assise ensemble en complète harmonie et produit l'énergie de pleine conscience ou de pleine vigilance à l'endroit d'une personne, pour lui envoyer son soutien spirituel, automatiquement, ce champ d'énergie atteint la personne choisie.*

## *Ne pas être*



*Acharya Rajneesh*

*Un guérisseur n'est pas vraiment un guérisseur, car il n'est pas un acteur. La guérison se produit à travers lui ; il doit simplement s'annihiler lui-même. En réalité, être un guérisseur signifie "ne pas être". Moins vous êtes, mieux la guérison se fera. Plus vous êtes, plus le passage est bloqué. Dieu, ou la totalité, peu importe comment vous l'appellez, est le guérisseur. Le tout est le guérisseur.*

*Une personne malade c'est quelqu'un qui a simplement développé des blocages entre lui et le tout, ainsi quelque chose est déconnecté. La fonction du guérisseur est de le reconnecter.*

*Mais quand je dis que la fonction du guérisseur est de le reconnecter, je ne veux pas dire qu'il doit faire quelque chose. Le guérisseur n'est qu'une fonction, l'acteur, c'est Dieu, le tout. Alors la guérison devient presque une expérience de prière, une expérience divine, d'amour, du tout.*

*Empathie spirituelle :  
Laisser émerger une dimension plus grande !*



*Olivier Raurich*

*Il y a comme une résonance qui se fait... Et du coup, l'empathie, ce n'est pas seulement l'empathie avec la souffrance, mais l'empathie avec la vraie nature de bonté et de lumière de l'autre personne.*

## *L'attention sacrée*



*Le plus grand don que nous puissions faire à chacun est la qualité de notre attention.*

*.../...*

*Quand je suis en train d'enseigner, ou que je vais vers une personne qui souffre, quelque chose cède en moi et mon attention s'ouvre, se met à l'écoute. C'est cela que j'appelle l'Attention sacrée. Je continue à agir, mais l'acteur est devenu conscient et s'en remet, en tout instant, à l'Infini. Je n'oublie pas l'obligation que nous avons de nous honorer les uns les autres et de nous accorder les uns les autres attention et respect ; ceci implique que nous agissons au nom du bien-être d'autrui. Mais cette obligation n'a rien d'un impératif moral auquel nous devons nous conformer. Elle témoigne de notre vraie nature, celle d'individus tous reliés à un tout dont ils font partie. Le reconnaître engendre la complétude.*

*.../...*

*La technique thérapeutique consiste à célébrer la présence de Dieu en la personne soignée.*

## *Les véritables guérisseurs*



*Les véritables guérisseurs passent peu de temps sur les symptômes.  
Ils ne se réjouissent que d'un coeur qui s'ouvre.*

*.../...*

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

*Haven Trevino*

*Pardonnez-vous de ne pas être en paix*



*Eckhart Tolle*

*Ne cherchez pas la paix. Ne cherchez pas à trouver un quelconque autre état que celui dans lequel vous êtes dans l'INSTANT PRÉSENT. Sinon, vous instaurerez un conflit intérieur et une résistance inconsciente.*

*Pardonnez-vous de ne pas être en paix. Dès l'instant où vous acceptez totalement l'absence de paix, celle-ci se métamorphose en paix. Tout ce que vous acceptez totalement vous conduit à la paix. C'est le miracle du lâcher-prise.*

*Quand vous acceptez ce qui est, chaque moment est le meilleur qui soit. C'est cela l'illumination.*

*.../...*

*Faites du moment présent votre lieu de résidence principale !*

*Le secret du maintenant c'est de sentir le moment présent directement. Non pas en tant que ce qui s'y passe, mais en tant que le champ sous-jacent. Vous réalisez alors que le 'maintenant' n'est pas vraiment séparé de ce que vous Êtes, parce que vous êtes ce champ de "présence consciente.*

*.../...*

*Notre pratique spirituelle consiste simplement à dire "oui" l'instant présent.*

## *L'art de la guérison spirituelle*



*Lina Crísti*

*Selon La Voie Infinie, tout l'art de la guérison spirituelle réside dans le fait d'oublier à la fois le patient et son problème. Ensuite, il convient de se tourner vers le dedans de soi-même, afin d'y contacter la Présence Divine, cette grâce omnipotente de Dieu qui nous suffit en toutes choses.*

*Il se produira ce qu'on appelle une "guérison spirituelle". Mais en apparence seulement. En réalité, il ne se passe rien, puisqu'il n'y a rien à guérir. Aux yeux de Dieu, comme à ceux de tous les grands Illuminés, le monde est parfait tel qu'il est. Il n'y a donc rien à y changer.*

## *La guérison ultime*



*Tulku Thondup*

*Aussi longtemps que l'on est soumis aux concepts dualistes et que l'on dépend d'autre chose que de soi-même, s'en remettre à des sources de guérison extérieures reste utile, et même essentiel. Mais il est important de comprendre que la guérison ultime consiste à aller au-delà de la dépendance de forces extérieures et à prendre possession de sa propre nature qui est paix et ouverture, pour que cette paix et cette ouverture nous permettent d'atteindre tous les autres êtres.*

## *Il semble que nous soyons d'abord de l'énergie*



*Anita Moorjani*

*J'ai vu toute personne en tant « qu'énergie », et en fonction de son propre niveau d'énergie correspond le monde qu'on crée pour soi-même. Le savoir que j'ai retiré de ceci, c'est que si le cancer n'est pas dans « l'énergie » d'une personne, il n'est pas dans sa réalité. Si se sentir bien vis à vis de soi-même est dans son énergie, alors sa réalité sera positive. Si le cancer est dans son énergie, même si on l'éradique avec la médecine moderne, il va revenir rapidement. Mais si on le supprime de son énergie, le corps physique suit promptement. Aucun d'entre nous n'est aussi « réel » ou physique que nous pensons l'être. D'après ce que j'ai vu, il semble que nous soyons d'abord de l'énergie, le physique n'est que le résultat de l'expression de notre énergie. Et nous pouvons changer notre réalité physique si nous modifions notre énergie (certaines personnes ont relevé que j'utilise le terme « Vibration »). Pour moi, personnellement, on m'a fait sentir qu'afin de conserver mon énergie/vibration à un niveau élevé, je devais vivre dans le présent, profiter de chaque moment de la vie, utiliser chaque instant pour rehausser le suivant (qui à son tour rehausse mon avenir). C'est au moment où l'on rehausse son niveau d'énergie que l'on peut modifier son avenir (comme mes résultats d'examens). Cela paraît très simpliste, mais le sentiment était très profond lorsque j'en vivais la compréhension.*

*.../...*

*Maintenant, passons à mon "ndé". Cet état a provoqué en moi un immense changement de conscience. C'était comme si j'avais pénétré dans une réalité au delà de ma « pensée », que vivre dans l'intellect signifiait vivre dans « l'illusion ». Les mots ne sont pas adaptés pour décrire cet état, mais j'avais le sentiment que nous construisons ce monde avec notre pensée, l'illusion c'est cela. C'était comme si j'étais allée au delà. Il y avait une sensation d'interconnexion avec l'univers entier, de ne faire qu'un avec le monde entier, avec chaque chose. J'ai également été inondée par une énergie englobant tout, inconditionnellement aimante. C'était une énergie d'amour inconditionnel, une énergie qui ne fait pas de discrimination, qui ne juge pas. Cette énergie universelle est là pour nous, peu importe qui ou ce que nous sommes.*

## *L'énergie est toujours en marche*



*Hawayo Takata (& Chujiro Hayashi)*

*Reiki n'est ni une technique, ni une méthode, ni un processus, Cela est. Dans un sens intellectuel, le Reiki ne peut être "enseigné", car le rôle du maître est de transmettre le pouvoir à l'étudiant par l'énergie transférée durant les quatre brèves cérémonies appelées "initiations". Une fois le contact fait et l'énergie transférée par le toucher du maître, le flux est senti dans les mains, généralement comme chaleur, vibrations ou picotements, occasionnellement sous une autre forme. Chaque personne est unique et il y a une infinité d'expressions de cette Force Universelle de Vie.*

*Quand l'initiation est terminée, l'énergie est toujours en marche. L'étudiant n'a qu'à décider de donner, ou pas, des traitements. Le praticien n'a pas de contrôle sur ce qui se passe car la responsabilité pour cela reste celle du receveur. Cela ne vient pas d'une décision mentale consciente, mais d'une décision qui vient profondément de l'intérieur, prise à un niveau au-delà des structures intellectuelles. C'est la sagesse propre au corps qui détermine si l'énergie de guérison est acceptée ou pas, ainsi que la quantité et la durée de transmission, tout comme ce à quoi elle servira.*

*Le praticien ne crée pas cette énergie, mais il est simplement un canal par lequel elle est transférée, et donc ne s'attache pas aux résultats. On ne devient pas un guérisseur, car c'est le Reiki le guérisseur. Le Reiki est sans danger et ne peut blesser ni détruire, au contraire, il construit et protège. Il vitalise toute forme de vie et ne peut faire que du bien.*

*Le bien-être est déjà là !*



*Jean-Yves Leloup*

*Nous n'allons pas guérir la personne, nous allons simplement créer les dispositions les plus favorables pour que puisse opérer ce qui est sain(t) en elle.*

*Un bon thérapeute ne regarde pas "seulement" la maladie, mais aussi tout ce qui est en bonne santé chez un malade. L'expression « prendre soin de l'Être », chez les thérapeutes d'Alexandrie, peut sembler paradoxale. Elle revient à dire : «soigner Dieu dans l'autre». Soigner Dieu ?... Qu'est-ce que cela peut bien signifier ?*

*Soigner Dieu dans l'autre, c'est croire et expérimenter que l'autre va guérir à partir du point de santé qui est en lui. Quand on parle de la nature de bouddha en nous, il s'agit de ce quelque chose en nous qui n'est pas malade, déjà éveillé, non né, non conditionné.*

*Nous sommes déjà sauvés, déjà guéris, en bonne santé, mais nous ne le savons pas, nous n'en faisons pas l'expérience. L'expérience du salut (soteria), c'est l'esprit saint en nous.*

*Ce n'est pas le médecin qui guérit, mais la nature. Le thérapeute, quel qu'il soit, met la personne qui souffre dans les conditions qui permettront à la nature de la soulager.*

*C'est l'Être qui guérit de l'intérieur. Cela suppose de la part du thérapeute, ou de celui qui est sur un chemin spirituel - celui qui travaille au bien-être de tous les vivants - de savoir que le bien-être est déjà là, ce n'est donc pas lui qui l'apporte.*

*Nous devons nous le répéter chaque fois que nous soignons quelqu'un : nous n'allons pas guérir la personne, nous allons simplement créer les dispositions les plus favorables pour que puisse opérer ce qui est sain en elle.*

*Ce n'est pas nous qui allons apporter ce qu'il y a de plus précieux, car cela se trouve déjà dans la personne. Il y a au milieu de nous quelqu'un que nous ne connaissons pas ; il y a au cœur de nous une dimension de vie, de plénitude, de paix, que nous n'avons jamais goûtée.*

*Cette considération nous permet de soigner les autres sans désespérer, car le désespoir nous guette sur ce chemin. Quand on voit toutes les souffrances du monde, on se dit qu'on n'y arrivera jamais ! Il faut pourtant croire que la santé sera la plus forte, que le bonheur aura le*

dernier mot ; mais cela suppose une certaine expérience de l'Éveil ou de la libération (soteria) chez celui qui accompagne une personne qui souffre.

Dans la tradition chrétienne, on parle de l'esprit du Christ, de la nature du Christ, de l'être du Christ : «Là où je suis, je veux que vous soyez aussi ... Tout ce que vous faites aux plus petits d'entre les miens, c'est à moi que vous le faites.»

C'est parfaitement clair : quand on fait quelque chose à quelqu'un, on ne le fait pas seulement à ce quelqu'un qui est là, on le fait aussi au Christ qui est en lui, qui est son "Je Suis" essentiel. Tout être, quel qu'il soit, est porteur de la nature du Christ, de la nature divine. Dans tout être il y a cette Présence de ce qui est libre, de ce qui est sauvé ; on peut alors agir sans être désespéré : quand on fait quelque chose de l'extérieur, cela "coopère" aussi de l'intérieur.

D'où l'importance de la prière dans tous les actes que l'on pose, appeler chez l'autre la Présence, le réveil de son Esprit, parce que c'est de l'intérieur qu'il peut être guéri. Face à certaines maladies mentales difficiles, douloureuses, on sait qu'on ne peut rien de l'extérieur ; tout ce qui est dit ou fait risque au contraire de conforter le délire. Mais on peut appeler à l'intérieur de celui qu'on accompagne, l'Être qui sait le guérir et le sauver : cette forme de prière s'appelle l'intercession.

Jean Yves Leloup - *La montagne dans l'océan* - Éditions Albin Michel

Le mot thérapeutès en grec, signifie d'abord soigner, prendre soin. Le Thérapeute ne guérit pas, il soigne. C'est la nature qui guérit, c'est la Vie qui guérit. Le rôle du Thérapeute est de créer, ou de permettre les meilleures conditions pour que la guérison puisse advenir. Le Thérapeute ne guérit pas mais il crée le lieu, le milieu, l'atmosphère, les conditions favorables pour que la guérison ait lieu. Le Médecin, au sens majuscule du terme, c'est la Nature, et le Thérapeute est là pour collaborer avec elle. Le Thérapeute ne guérit pas, « il prend soin ».

Le Thérapeute prend aussi soin de l'Être en nous, c'est-à-dire de ce qui en nous n'est pas malade.

C'est un point intéressant. Soigner quelqu'un ce n'est pas seulement prendre soin de sa maladie, mais aussi prendre soin de sa santé, de ce qui va bien en lui. Car c'est en s'appuyant sur ce qui va bien qu'il va pouvoir guérir. Prendre soin de l'Être, du divin en nous, va peut-être rétablir l'équilibre dans un corps désaccordé, désordonné, qui a perdu son axe et son enracinement profond.

Le Thérapeute prend soin de la santé. Seul ce qui est sain en nous peut nous guérir. En tout être il y a une oasis, un espace de paix, de silence et de sérénité. C'est à partir de cette dimension spirituelle de l'être humain plus profonde que sa dimension psychique et corporelle plus ou moins perturbée, que les anciens Thérapeutes « opéraient », afin d'amener dans ce corps et ce psychisme un écho de cette « paix inconditionnée » – signe serein de la Présence.

## *Le moine et le sida*

*Voici une des photos qui m'a le plus inspiré et qui accompagna mes nombreuses années de pratique du Reiki. Notamment, la dimension d'équanimité et de neutralité bienveillante qui émane du visage de Phra Alongkod, moine bouddhiste thaïlandais, qui tranche si sévèrement d'avec celui du malade en phase terminale du sida.*

*L'attitude du moine est un exemple parfait de ce que doit être celle du praticien Reiki où la pratique externe (le soin) doit être intimement liée avec celle, plus interne, de la maîtrise méditative...*



*Phra Alongkod est l'abbé du temple Wat Phra Baat Nam Phru où les personnes atteintes du sida viennent mourir. La majorité des moines de ce temple sont aussi atteints du sida.*



## Révéler des aperçus de notre nature essentielle



Kenji Hamamoto

L'art du Reiki favorise une nouvelle intensité de vie. Pour ceux que la maladie touche, il permet de recouvrer la santé. Pour ceux qui sont en bonne santé, il permet d'affiner l'esprit, les émotions et le corps ; de calmer l'âme, de clarifier les processus mentaux et les facultés de perception ; d'aider à réveiller et épanouir la créativité inhibée ; de révéler des aperçus de notre nature essentielle.

Grâce au Reiki, nous pouvons libérer des émotions refoulées en profondeur. Nous pouvons dissoudre et transformer ces schémas, les transmuter, leur donner une orientation différente ainsi que de nouvelles formes d'expressions.

En premier, on doit cultiver la pleine conscience (vigilance). Pour manifester et laisser se répandre le Reiki, on doit rassembler et purifier l'esprit : il faut se débarrasser de tout sentiment d'avidité, de rancune, de vengeance, de colère, d'inquiétude, de doute... Le fait de recevoir et de donner du Reiki est indissociable de sa propre purification spirituelle - l'expérience de recevoir et de donner du Reiki augmente sa propre purification spirituelle et travailler à sa propre purification spirituelle intensifie son habilité à donner du Reiki.

Bien que la volonté d'Usui-sama fût de partager sa méthode Reiki de guérison, d'enseigner et de transmettre à tous la faculté de guérir grâce au Reiki-Usui, il est évident qu'il n'avait pas pour objectif de dévoiler systématiquement la totalité de sa méthode. Chacun recevait l'enseignement Shoden (premier degré) mais seuls ceux qui s'en montraient dignes étaient autorisés à poursuivre jusqu'au niveau Okuden (deuxième degré). Quant à ceux qui étaient aptes à recevoir les Enseignements du Mystère (shinpiden - troisième degré), ils étaient encore moins nombreux. Aujourd'hui, on a l'impression que tout le monde veut devenir un « maître » sans même avoir pris le temps de dépasser l'aspect superficiel, ou sans avoir entr'aperçu les profondeurs et les potentialités du Shoden.

## *Un mystère délicieux*



*Tom Jacobs*

*Le Reiki vient du Coeur. C'est un mystère délicieux. Tout ce qu'il requiert est la "transmission de pouvoir", également nommée harmonisation, qui est donnée et rendue possible par le maître enseignant, ainsi que par le désir qu'a le participant de la recevoir. Le Reiki peut aussi être considéré comme une chaîne qui s'étend de compréhension, de prise de conscience et de purifications corporelles, intellectuelles et spirituelles, qui relie l'individu avec une plus grande connexion au Tout. Le Reiki est généralement décrit par ses attributs : réactions spécifiques à l'énergie Reiki vécues par les praticiens et les receveurs de soins Reiki. Le Reiki est aussi appelé "système" parce qu'il y a certains outils (symboles énergétiques, positions des mains, mantras, visualisations, techniques de soins à distance) qui lui sont reliés. Bien que souvent décrit comme une technique de soin et de relaxation, le Reiki est en réalité une voie vers l'illumination. Ce ne sont pas les outils ni les techniques enseignés dans le système Reiki qui permettent cela. C'est l'harmonisation/initiation Reiki qui ouvre la voie.*

*Le système Reiki est avant tout une connexion permanente au Tout, auquel on se réfère également par « l'Énergie Universelle ». Le Reiki opère dans le moment présent. De nombreux concepts associés au Reiki sont communs avec beaucoup d'autres systèmes de soins énergétiques. La raison en est que le Tout est l'aspect intérieur de toute la création ; tout comme l'illumination (la réalisation de soi) est notre vraie nature. Nous grandissons graduellement dans le Tout à un rythme qui est juste pour chacun d'entre nous.*

*Ce qui étonne le plus les gens, c'est combien simple, sans danger et en même temps tellement profond est le Reiki. C'est une caractéristique de la Complétude. Les systèmes de Reiki complexes ne fonctionnent pas sans le Tout qui est en fait le Reiki. Les différents systèmes de Reiki n'ont pas besoin d'être complexes. Les symboles d'énergie sont associés avec la plupart des*

systemes Reiki. Le Reiki fonctionne très bien sans eux. Les systemes de Reiki peuvent avoir plusieurs niveaux de progressions arbitraires. Mais le Reiki ne nécessite aucun échelon. Chaque personne manifeste ses propres dons spirituels au moment approprié pour elle. Les initiations Reiki sont accomplies de multiples façons. Elles fonctionnent toutes parce que le Reiki fonctionne. Le Reiki vient à nous. Il nous choisit par amour et par compassion. Le Reiki accède à notre Complétude intérieure. C'est pourquoi vous et moi sommes parfaits en tous points. Alors que nous utilisons le Reiki et nous nous purifions, notre perfection intérieure brille aux yeux de tous.

L'aspect inférieur du Reiki est le soin et son aspect supérieur est la croissance spirituelle et le mouvement vers l'illumination.

.../...

Bouddha signifie être éveillé. C'est ce à quoi nous nous référons par Reiki ; la connexion intérieure transcendantale de notre être est éveillée et toujours présente. Il n'y a rien de tel que la mort ici. Une compassion illimitée, une sagesse omnisciente, la joie et l'amour sont des métaphores pour la réalité vraie. L'initiation au Reiki ouvre la voie vers cette réalisation dans notre vie de tous les jours si nous suivons le chemin (Dharma). Le chemin est fait de service aux autres, de compassion pour tous les êtres, d'amour pour soi-même, de valeur donnée à toute vie et de prise de conscience de la vraie réalité. Le praticien Reiki travaille pour développer ces perfections dans son corps, son esprit et sa dimension spirituelle. C'est un chemin graduel de purification et de conscience instants par instants. Etre dans le moment présent en est la clé.

*Nous écoutons et observons son action apaisante et soulageante*



*Hélène Naudy*

*La technique énergétique du Reiki favorise la mise en lumière de nos croyances mentales et de notre structure corporelle dans laquelle blocages, raideurs, insensibilités, hypersensibilités et autres sont la plupart du temps des expressions de nos mémoires cellulaires. On entend par mémoires cellulaires l'ensemble des émotions refoulées qui, invariablement, font partie du passé et conditionnent nos relations diverses actuelles. Elle met en évidence nos différents états et personnages intérieurs, amenant des guérisons aussi bien physiques, émotionnelles que psychologiques.*

*Nous découvrons que chaque émotion (au sens large du terme : colère, joie, tristesse, sentiment de trahison, d'injustice, de rejet, sentiment d'isolement... mais aussi les jugements et croyances), a une qualité vibratoire propre qui permet de l'identifier. Ainsi, par le contact des mains avec le corps, nous allons apprendre à décoder ces différentes émotions, découvrir leurs origines dans le vécu, les blessures auxquelles elles sont reliées et les "masques" correspondants qui nous ont été nécessaires pour protéger ces blessures.*

*Aussi longtemps que l'on ne ressent pas son corps, ses émotions, on leur est totalement identifié.*

*Quand je ne sens pas le corps, je suis le corps. Le corps est un objet, mais vous n'êtes pas un objet. L'approche corporelle amène à réaliser pleinement, expérimentalement, ce que l'on n'est pas. Découvrir la sensibilité amène à se trouver dans l'observation.*

*Eric Baret*

*Cette approche est progressive. Dans un premier temps, lors du premier degré Reiki, nous nous familiarisons avec l'énergie, nous apprenons à la sentir à travers notre verticalité, nos mains et notre corps. Nous écoutons et observons son action apaisante et soulageante. Nous découvrons le ressenti qui nous amène à aborder les liens psychologie-chakras. Nous allons nous rendre compte que notre psychologie, nos tendances névrotiques comme nos potentiels sont inscrits dans notre corps et pour certains aspects plus particuliers dans nos chakras. A notre rythme, nous écoutons ces tendances inscrites dans nos centres d'énergie...*

*© Patrice Gros-Reikidô, juillet 2014*

## *Soigner par l'énergie*



*Marie-Andrée Delhamende*

*Le Reiki insiste sur la dimension de médiateur de la personne qui «donne» le Reiki à une autre personne, ou mieux, qui renforce, qui rend consciente cette énergie chez l'autre, le Reiki étant déjà en chacun depuis toujours.*

*Rappelons que le Reiki vient du shintoïsme ancien [le mot Reiki peut être décomposé en «Ki», l'énergie vitale, et en «Rei», la conscience et l'énergie spirituelle qui connaît notre besoin spirituel].*

*Celui qui donne le Reiki est un médiateur, un passeur, un canal de l'énergie universelle. Il laisse en lui l'énergie s'écouler par les mains vers la personne qui le reçoit.*

*Le passeur d'énergie canalise l'énergie universelle et est autant bénéficiaire que le receveur. En effet, l'énergie universelle n'est jamais épuisable. Par ailleurs, le passeur ne travaille pas «sur» l'énergie. Celle-ci «sait» où aller, quelle déficience combler, quel organe soigner ; elle est intelligente et aimante. «Je considère», dit le maître japonais Hiroshi Doi, «que le Reiki est une énergie de vibration très sensible que je qualifie de vibration d'amour, qui est diffusée continuellement par la conscience supérieure de l'univers».*

*Toute personne peut soulager autrui, après une transmission par un maître Reiki qui a été*

lui-même initié dans la lignée de maîtres qui l'ont précédée.

A noter que le mot «maître» [«Shihan »] signifie «enseignant» ou «maître d'école». Le Reiki n'est pas élitiste puisqu'il est à la disposition de tous.

Alors pourquoi cette initiation ? «Principalement pour le rendre conscient, le renforcer. Le renforcer en union avec toute cette lignée de sages shintos et de boddhisattvas compatissants. En rendant consciente et donc puissante et opérante cette Énergie de vie en nous, nous remplissons tout simplement notre mission d'être humain. Qu'avons-nous à faire sur la terre ? Sinon être l'incarnation de cette force d'amour», écrit Myriam Kring, thérapeute énergétique et enseignante de reiki.

A la lecture de ces paroles, on comprend que donner le Reiki induit une démarche spirituelle. Le Reiki est une énergie curative parce que spirituelle. C'est, disent les sages, la motivation penspirituelle et la pureté de l'intention qui sont nécessaires pour la qualité de la pratique du Reiki. Notons aussi que le Reiki peut être associé au mot dont chacun désigne la source de l'énergie, que ce soit le chi des chinois, le prana des hindous, l'Orgon de Wilhelm Reich en ce qui concerne le KI [l'énergie vitale], le pneuma des grecs, le Souffle ou Esprit-Saint des chrétiens, la Ruahr des musulmans, ou même la Puissance Supérieure des AA [en ce qui concerne le Reï : la conscience Supérieure de cette énergie]. En cela, le Reiki est particulièrement adapté à notre époque.

.../...

Le soin consiste, entre autres, à restaurer le bon fonctionnement de l'énergie, à l'équilibrer, à la dégager lorsqu'elle est bloquée, ceci en accord total avec la personne soignée. Il ne s'agit pas de la guérison d'une maladie, il n'y a pas «un» organe malade, mais il s'agit de la guérison d'une personne, étant donné que tout ce qui la constitue participe de l'énergie. Les sphères mentales et émotionnelles produisent des formes impalpables dans le monde concret mais néanmoins existantes dans l'invisible, que l'on a appelées et c'est finalement assez bien trouvé, des «formes-pensées». Celles-ci ont un effet direct sur notre santé physique.

Pour soigner une personne par le baïs de l'énergie, il n'est pas nécessaire de «voir» l'énergie de la personne. On peut très bien être maître Reiki ou guérisseur et ne pas voir les auras. Mais les champs d'énergie qui parcourent le corps et dans lesquels il se trouve sont cependant visibles par certaines personnes. La plupart du temps, ces personnes sont dotées de cette faculté spontanément.

*Pour ceux qui ont oublié quelle est leur véritable nature*



*Nicole Montineri*

*Cher Patrice, tu peux être certain du caractère sacré du Reiki, et les personnes qui ont porté à notre connaissance cette initiation étaient des êtres hautement réalisés.*

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

*Au-delà de l'aspect de guérison du Reiki, il y a une expression tellement plus puissante de l'initiation, un enseignement à comprendre, une connaissance, une vérité à intégrer, la Vérité, la Voie, identique et unique pour chacun d'entre nous, celle qui peut nous faire accéder pleinement à notre dignité d'être humain et qui donne son sens à la vie.*

*Il ne s'agit pas de purifier ce qui est pur de toute éternité, mais d'accorder notre conscience, de la placer dans une résonance de plus en plus subtile avec la conscience cosmique.*

*Pour moi, il n'est pas question de diriger cette énergie qui m'a investie mais plutôt de la laisser se mouvoir librement, de lui permettre de prendre toujours plus conscience d'elle-même en mon être. Puis de la laisser rayonner pour le bien de tous les êtres. Quant à mon corps, il sera guéri si telle est la volonté de l'énergie d'amour !*

*Ce n'est pas tant la guérison physique qui est importante mais l'ouverture de la conscience, encore et encore, vers toujours plus d'amour envers la Vie, vers toujours plus de compassion envers les êtres qui souffrent et qui ne savent pas qu'ils peuvent donner un sens à leur souffrance et s'en libérer.*

## *Se guérir*



*Krishnamurti*

*Question : Pourquoi ne faites-vous pas de miracles ? Tous les instructeurs en ont fait ?*

*Krishnamurti : Que voulez-vous dire par miracles ? Guérir les malades corporellement, et ceux qui sont malades psychologiquement ? Les deux choses ont été faites. D'autres l'ont fait et moi aussi je l'ai fait\*. Mais cela n'est d'aucune importance, n'est-ce pas ? Être guéri psychologiquement est plus important qu'être guéri physiquement, parce qu'être malade psychologiquement affecte le corps, qui, à son tour, devient malade. Par conséquent, l'état de santé psychologique est de beaucoup plus important que la santé physique - ce qui ne veut pas dire que nous devons refuser le bien-être physique ; mais se concentrer simplement sur la santé physique ne provoquera pas un bien-être psychologique. Tandis que, s'il y a une transformation dans la psyché, dans l'esprit, cela agira inévitablement sur le bien-être du physique. Le miracle que nous voulons tous, que nous espérons tous voir arriver, est en réalité un signe de paresse, d'irresponsabilité. Nous voulons que l'on fasse notre travail pour nous. Si je puis me permettre de parler de moi-même, il fut un temps où moi aussi je faisais le guérisseur ; mais j'ai découvert qu'il était bien plus important de guérir l'esprit, l'état intérieur de l'individu. Car, lorsque chacun de nous pourra trouver ses richesses intérieures, il y aura une amélioration des maladies physiques. Celui qui se borne à se concentrer sur les guérissons physiques peut devenir populaire, attirer des foules, mais cela ne mènera pas l'homme au bonheur. Donc, nous devrions nous concentrer sur la guérison du vide intérieur, la maladie interne, la corruption interne, la déformation interne - et cela ne peut être fait que*

*par vous. Personne ne peut vous guérir intérieurement, et c'est cela le miracle de la chose. Un docteur peut vous guérir extérieurement, un psychanalyste peut vous aider à être normal, à être adapté à la société ; mais aller au-delà de cela, ce qui veut dire être réellement bien portant, intérieurement vrai, clair, entièrement non corrompu - cela, vous seul pouvez le faire et personne d'autre que vous ; et je crois que se guérir soi-même complètement et sûrement est le plus grand des miracles.*

*Krishnamurti*

*De la connaissance de soi, Ed. Le Courrier du Livre.*

*\*Dans son petit livre autobiographique "Un éternel voyage" écrit en 1966, Vimala Thakkar fait le récit magnifique et émouvant de ses rencontres et expériences avec Krishnamurti. En 1959, ses oreilles commencèrent à lui causer de terribles soucis, provoquant saignements, fièvre et des douleurs insupportables. Après une opération sans succès, fin 1960, elle se résigna à mourir et se prépara, tout en se sentant intérieurement d'un calme étrange et impénétrable. Son dernier espoir était d'aller en Angleterre pour consulter des spécialistes. À ce moment, elle revit Krishnamurti qui lui proposa son aide. Il lui dit que sa propre mère lui avait souvent dit que ses mains avaient un pouvoir de guérison. Cette offre la rendait perplexe, car elle craignait de compromettre la pureté de sa révérence et de son affection pour lui comme enseignant en devenant son obligée. Mais après réflexion, elle accepta son offre et fut immédiatement soulagée par l'imposition de ses mains. La fièvre et les saignements cessèrent, et elle ressentit une libération précieuse de la douleur. Après quelques nouvelles séances, sa faculté auditive redevint normale.*

*Vimala se rendit quand même en Angleterre où les spécialistes confirmèrent sa guérison, et alla se reposer en Suisse sur l'invitation de Krishnamurti. Elle passa quelque temps avec lui à Gstaad. Elle souhaitait comprendre ce qui s'était passé lors de sa guérison. Au même moment, elle faisait l'expérience d'un grand bouleversement de conscience. Elle écrit : "Quelque chose en moi a été libéré et ne peut plus supporter des barrières. L'invasion d'une nouvelle conscience, irrésistible et incontrôlable... a tout balayé."*

*Persuadée que ce changement était aussi lié à sa guérison, son sentiment d'une dette envers Krishnamurti la mettait mal à l'aise. Il dut la convaincre que cela n'avait aucun rapport et que lui-même ne savait pas comment cette guérison s'était produite. Il lui dit : "Tu as écouté les paroles. Ton esprit est sérieux. Les paroles ont pénétré profondément ton être. Elle agissent depuis toujours. Un jour tu as réalisé la vérité. Qu'ai-je fait ?... Pourquoi en faire une histoire?" .*