

靈
氣

Reiki

Force universelle de vie

Barbara Chinta Strübin

Editions Recto-Verseau



Introduction	3
Histoire du Reiki	5
Q'est ce que le Reiki ?	8
Comment le Reiki agit-il ?	12
Le système du Dr Usui et les grandes écoles de guérison	17
La guérison par l'énergie et les recherches actuelles en physique	20
Les principes de maladie et de guérison	23
Les initiations	28
Le guérisseur Reiki	32
Comment se préparer à donner un traitement	36
Principes de base de traitement Reiki	38
L'auto traitement	40
Le traitement de base	43
Le traitement rapide	49
Le traitement mental	51
Le traitement à distance	53
Renforcement du système immunitaire	56
Le Reiki pour les enfants	57
Le Reiki comme soutien aux mourants	58
Le Reiki pour les animaux, les plantes et la Terre	59
Indications pratiques	60
Bibliographie et références	62

Introduction

Si vous êtes en train de lire ces lignes, c'est que d'une manière ou d'une autre vous avez été appelé par le Reiki; votre esprit a reçu l'information qu'il existe, près de vous et dans l'univers, une technique, une énergie, une force nommée Reiki et que cette force peut vous être utile dans votre développement.

Cet appel peut prendre les formes les plus diverses et les plus inattendues. Dans mon cas, par exemple, cette première rencontre avec le Reiki s'est produite tout à fait par "hasard". C'était en septembre 1987, une phase un peu sombre de ma vie : je venais de perdre quelques-unes de ces illusions auxquelles on s'accroche pendant des années contre tout bon sens.

Déprime, affaiblissement physique, migraines à répétition. De cette période plutôt bouleversée, il m'est tout de même resté, par bonheur, l'homme dont je partageais la vie depuis six ans. Mais notre relation était au plus mal, douloureuse, fragile. Un jour, il me proposa de l'accompagner à un week-end d'initiation au Reiki qui devait avoir lieu à Zurich, en décembre. J'acceptai. C'était l'occasion de partager quelque chose d'agréable avec lui et notre relation en avait le plus grand besoin : cela faisait si longtemps que nous ne partagions que des moments difficiles ! J'allais certainement me faire du bien et, on ne sait jamais, les migraines...

A cette époque, mon compagnon s'intéressait énormément à l'aïkido et, pour lui, le Reiki était une autre façon d'aborder le même thème. Comme je partageais cette passion de tout coeur - bien que les katas soient toujours demeurés une énigme pour moi - nous sommes donc allés à notre rendez-vous avec le Reiki sans nous douter le moins du monde de l'impact que cette décision allait avoir sur notre vie.

Mais cela, je ne le sus qu'un an plus tard.

L'initiation au degré I, ou plutôt les quatre initiations du degré I, devaient s'étendre du vendredi soir au dimanche après-midi. Le vendredi soir fut plutôt tranquille. Je me reposais des fatigues de la semaine tout en écoutant la merveilleuse histoire du Docteur Usui. Je m'appliquai à exécuter les positions de l'auto traitement aussi parfaitement que possible, puis vint la première initiation : "Magnifique, mais je connais déjà ces espaces... rien de neuf à l'horizon."

Ce furent ensuite démonstration, pratique du traitement de base, deuxième initiation et le samedi après-midi arriva. Mon coeur s'était ouvert progressivement, en proie à une joie intense, mon esprit s'était allégé, inondé de lumière. Tout ceci s'était produit peu à peu, à mon insu; un voyage qui se faisait entièrement au niveau de l'inconscient et des couches profondes, une aventure à laquelle je ne participais qu'en tant que spectateur. Le reste du week-end se déroula comme sur des montagnes russes : tantôt fatigue et découragement, dus aux positions inhabituelles que nous adoptions pour donner le traitement, tantôt transports de joie et de lumière vers une autre dimension, enthousiasme à l'idée d'emporter ce nouveau trésor avec nous et de le pratiquer dans notre vie quotidienne... à deux ! Nous avions de nouveau un jeu commun, une expérience nouvelle à explorer ensemble.

C'est dans ces dispositions, davantage intéressés par notre relation qu'au Reiki lui-même, que le dimanche soir nous avons pris le chemin du retour. Soudain, notre conversation dégénéra en violente dispute. Reproches, accusations, rancune, désir de vengeance, de tout détruire, à commencer par l'autre, le tout accompagné de cette curieuse sensation au creux de

l'estomac, l'envie de vomir toutes les blessures que l'on avait avalées pendant si longtemps sans les digérer vraiment.

Moralité : le Reiki avait commencé à faire son travail de nettoyage en nous. Avec cette nouvelle énergie, cette nouvelle qualité de conscience, il nous était devenu impossible de nous cacher ces anciennes blessures, d'ignorer cette gangrène qui nous rongait de l'intérieur et qui, tôt ou tard, aurait dégénéré en maladie plus grave ou en rupture définitive.

C'est ainsi que travaille le Reiki : dans un premier temps il renforce l'acuité des symptômes, nous contraignant à regarder le problème en face tout en nous donnant la force et le soutien dont nous avons besoin pour l'affronter et guérir.

A partir de cette époque, notre relation et notre vie dans son ensemble n'ont cessé de s'améliorer. Nous échangeons régulièrement des traitements et nous nous félicitons en riant de nous donner du Reiki même en dormant ! En effet, il suffit de poser les mains sur quelqu'un pour que le Reiki circule.

Migraines, grippes, rhumes et autres ne faisaient pas long feu. Pour moi commençait une période hyperactive, enthousiaste, extrêmement riche en expériences nouvelles, en rencontres. Une foule de projets se bouscuaient sans cesse dans mon esprit et je les mettais aussitôt à exécution, avec une force, une clarté et une confiance inhabituelles. Ce qui me frappait surtout, c'était la quantité d'énergie supplémentaire dont je bénéficiais et la certitude intérieure inébranlable que ce que je faisais était juste.

Bien qu'à cette époque-là, le Reiki n'occupât pas encore la place principale dans ma vie, il faisait peu à peu son chemin en moi. Sans m'en apercevoir vraiment, je suivais le chemin du Reiki, d'un séminaire à l'autre, d'une initiation à l'autre.

L'étape décisive fut pour moi un atelier de guérison animé par un guérisseur philippin chrétien, au cours duquel il me fut révélé très clairement que je pouvais travailler avec l'énergie et la transmettre autour de moi. J'y reçus également la vision du travail que je devais effectuer sur moi pour y arriver et que le Reiki était la technique idéale qui allait me permettre de canaliser l'énergie et de structurer le message pour autrui. Ainsi est né ce livre qui saura, je l'espère, vous informer et contribuer à votre épanouissement.

Barbara Chinta Strübin

1. Histoire du Reiki

" Nous avons déjà ce que nous cherchons.

C'est toujours là, et si nous lui en laissons le temps, cela se révèle à nous. "

Thomas Merton

Comme tant d'autres faits du passé, l'histoire du Reiki a peu à peu acquis les dimensions d'une légende : à son origine, le Docteur Mikao Usui, un professeur de théologie japonais né vers le milieu du siècle dernier. La vie et le savoir du Docteur Usui se transmièrent oralement de Maître à disciple jusqu'en 1982, date à laquelle remontent les premières publications concernant le Reiki.

Tout embellie qu'elle ait pu l'être, l'histoire du Reiki n'en repose pas moins sur une réalité, sur des faits que chacun peut vérifier, parce que chacun peut les vivre pour et en soi; c'est pour cette raison - pour le simple plaisir aussi - que je désire vous raconter cette histoire... II était une fois un professeur de théologie et prêtre chrétien qui, vers la fin du siècle dernier, dirigeait la petite université chrétienne de Doshisha à Kyoto, au Japon, II menait alors une vie tranquille et sans gros problèmes, jusqu'au jour où l'un de ses étudiants lui posa la question qui allait bouleverser sa vie.

- Prenez-vous les mots de la Bible à la lettre ?
- Oui, naturellement ! lui répondit le professeur.
- Dans la Bible on raconte que Jésus rendait la vue aux aveugles, qu'il faisait marcher les paralytiques, qu'il marchait sur l'eau et tant d'autres faits extraordinaires. Mais avez-vous jamais assisté à pareil miracle, en avez-vous jamais vu un de vos propres yeux ?
- Non, évidemment, fut obligé de répondre le Docteur Usui, mais je crois aux mots de la Bible.
- Pardonnez-moi, Professeur, mais si une foi aveugle vous suffit, moi, je ne puis m'en satisfaire, et je veux voir les choses avant d'y croire.

Dès lors, le Docteur Usui, n'allait plus connaître la paix avant d'avoir élucidé le mystère de la guérison, de l'énergie, de l'existence même. Le lendemain il quitta son poste de professeur de théologie pour se remettre à étudier, aux Etats-Unis cette fois, à l'université de Chicago. Il espérait trouver une clef dans les textes bibliques originaux et se mit à apprendre l'hébreu, le grec ancien et le latin afin de pouvoir lire tous les écrits dans leur version originale et découvrir comment Jésus et ses disciples guérissaient les malades. Mais rien. Après des années de recherches, il n'avait toujours rien trouvé et c'est dans un état de découragement extrême que le Docteur Usui s'en retourna au Japon.

Il lui restait cependant une ressource : les textes bouddhistes. En effet, les écrits racontent que Bouddha, lui aussi, possédait des pouvoirs de guérison. Le Docteur Usui se mit alors à dévorer les textes sanscrits à la recherche de quelque technique, de quelque indice qui lui permît de comprendre comment Bouddha, Jésus et d'autres guérissaient le corps physique des malades; il visita des monastères bouddhistes, interrogea les moines, mais on lui faisait toujours la même réponse : "Nous avons déjà suffisamment à faire pour guérir l'esprit, sans que nous nous occupions encore de guérir le corps physique."

Après de longues recherches, le Docteur Usui finit par rencontrer l'abbé d'un monastère zen qui lui aussi s'intéressait à la guérison du corps physique. Il lui demanda l'autorisation de

demeurer au monastère et d'étudier les sutras que renfermait sa bibliothèque. II parcourut tous les textes qu'il trouva : traductions japonaises, chinoises, mais en vain.

Fermement décidé à aller jusqu'au bout de ses ressources, il étudia le sanscrit, afin d'être capable de lire les textes dans leur version originale et, après sept ans d'efforts, il découvrit enfin ce qu'il cherchait depuis si longtemps : des notes prises par un disciple de Bouddha. Ces notes décrivaient comment Bouddha guérissait et renfermaient même un certain nombre de symboles, de clefs techniques à l'usage du guérisseur.

Inutile de vous dépeindre la joie qui s'empara du Docteur Usui. Tant d'années de recherches, d'efforts, de déceptions enfin récompensées ? Mais bien vite, il dut se rendre à l'évidence : il était maintenant en possession d'une technique, sans en connaître le véritable mode d'emploi, sans pour autant posséder la force de guérir. Il en parla à son vieil ami l'abbé et lui fit part de son désir de se rendre dans les montagnes pour y faire une retraite de vingt et un jours, trois semaines pendant lesquelles il jeûnerait, méditerait et invoquerait la force divine. L'abbé le lui déconseilla fortement, le mettant en garde contre les dangers auxquels il allait exposer sa vie. Mais le Docteur Usui ne voulait pas reculer si près du but, sa décision était prise et, après avoir longuement remercié son ami, il lui fit ses adieux.

Parvenu au sommet de la montagne sainte, Mikao Usui disposa vingt et un cailloux devant lui, représentant les vingt et un jours qu'il s'était donnés pour recevoir le pouvoir de guérir. Chaque jour il jetterait l'un de ces cailloux, afin de garder une certaine notion du temps. Les jours passèrent, la soif, la faim, le découragement, les doutes l'assaillirent; il se plongea plus intensément encore dans sa méditation, implorant la volonté divine et les forces de la nature.

Le vingt et unième jour au matin, alors que tout espoir semblait perdu, Mikao Usui vit fondre sur lui une boule de lumière d'une intensité indescriptible et fut saisi d'une transe profonde. Des milliers de bulles multicolores se mirent à danser devant ses yeux. Après avoir admiré ce ballet pendant quelques instants, il vit que certaines d'entre elles étaient translucides et qu'elles renfermaient quelque chose. Quelle ne fut pas sa joie et sa stupéfaction lorsque, en y regardant de plus près, il reconnut les symboles qu'il avait découverts dans les manuscrits du disciple de Bouddha. Et immédiatement, intuitivement, il sut ce que signifiaient ces symboles et comment les utiliser.

L'état de transe se prolongea encore quelques heures et, revenant peu à peu à un état de conscience normale, Mikao Usui comprit que plus rien ne le retenait au sommet de la montagne sainte. Fou de joie, il se mit à dévaler la pente, impatient de partager ce qu'il venait de découvrir. Dans sa précipitation, il heurta violemment une roche qui se trouvait sur son chemin, se retrouva assis par terre, en proie à une douleur violente, serrant le gros orteil de son pied droit entre ses mains. A sa grande surprise, l'épanchement de sang pourtant abondant cessa rapidement et la douleur s'atténua instantanément. Il venait de faire, pour la première fois de sa vie et sur sa propre personne, l'expérience du pouvoir de guérison. Il offrit dès lors ses pouvoirs à tous les gens souffrants ou malades qu'il rencontrait sur son chemin. A commencer par la jeune servante qui lui servit son premier repas après les trois semaines de jeûne qu'il venait de passer. La jeune fille avait la joue enflée et souffrait d'une violente rage de dents. Mikao Usui lui demanda la permission de poser ses mains sur sa joue et le miracle se produisit. Rapidement, la joue désenfla et les douleurs s'atténuèrent. Tout à la joie de son pouvoir nouveau, Mikao Usui consacra à partir de ce moment sa vie à la guérison. Il se rendit dans les quartiers pauvres de Kyoto et, jour après jour, par l'imposition

des mains et l'invocation des forces divines, parvint à guérir bon nombre de personnes souffrantes, de mendiants, et à les rendre aptes à une vie normale. Es étaient dès lors capables de vivre, responsables d'eux-mêmes, hors du quartier. Le succès était enfin venu couronner toutes ces années de recherches-Mais après quelque temps, le Docteur se rendit compte qu'il rencontrait à nouveau dans le quartier les visages familiers de gens qu'il croyait installés ailleurs.

Que s'était-il passé ? Pourquoi ces gens étaient-ils retombés dans un état de dépendance et de maladie ? Lorsque le Docteur Usui questionnait ceux qu'il avait autrefois guéris, ils lui répondaient qu'ils avaient vécu quelque temps hors du bidonville, qu'ils avaient travaillé, mais que leur nouvelle vie avait été trop dure et qu'ils étaient revenus. Ces gens préféraient donc vivre malades, en mendiant. Le Docteur Usui comprit alors qu'il était impossible de "guérir quelqu'un" et qu'on ne pouvait "aider quelqu'un à guérir que pour autant qu'il le veuille vraiment et qu'il soit disposé à prendre l'entière responsabilité de ce que cela implique". La maladie ou la bonne santé ne sont pas des états permanents, dépendants d'une volonté extérieure : ils sont l'expression d'un état d'équilibre et d'harmonie intérieurs, ils dépendent de la détermination profonde de chaque individu.

Le Docteur Usui se rendit compte qu'il devait revoir sa façon de travailler : il devait s'entourer de gens qui voulaient réellement être guéris, leur apprendre à se guérir eux-mêmes et surtout leur transmettre des règles de vie qui leur permettent de se guérir aussi sur le plan du mental et du psychisme. Puis il quitta le quartier pauvre de Kyoto, consacrant ses forces à ceux qu'il sentait prêts à le suivre dans cette démarche.

Un jour, sentant sa fin proche, le Docteur Usui désigna comme son successeur l'un de ses plus proches disciples, le Docteur Chujiro Hayashi, ancien officier de marine. Il lui transmit toute la connaissance et toute l'expérience qu'il avait accumulées au cours de son existence sous la forme d'un enseignement qui est encore vivant aujourd'hui et qui porte le nom de REIKI, énergie de vie universelle.

Le Docteur Hayashi fonda une clinique où les malades étaient soignés exclusivement par le Reiki et rapidement le Reiki se répandit dans tout le Japon. Rares étaient les familles dont aucun membre n'avait été initié au Reiki.

Mais le Reiki ne demeura pas confiné au seul Japon. C'est grâce à une femme originaire de Hawaïi, Mme Hawayo Takata, que ce savoir put se répandre au Etats-Unis. En automne 1935, Mme Takata, atteinte de cancer, s'était rendue au Japon pour y subir une intervention chirurgicale. Peu avant l'opération, elle avait eu l'intuition qu'il existait un autre moyen de guérir et demanda son transfert à la clinique du Docteur Hayashi. Elle y fut traitée, guérit et consacra le restant de sa vie au Reiki.

Hawayo Takata avait une petite fille du nom de Phyllis Lei Furumoto, à qui elle commença à transmettre le Reiki dès son plus jeune âge. Mais Phyllis, toute à son adolescence et à ses études, ne voulut pas entendre parler d'un tel héritage et suivit d'abord son propre chemin. Ce n'est qu'en 1976 que, mûre pour un profond changement dans sa vie, Phyllis se rendit auprès de sa grand-mère, reçut les initiations au Reiki et l'accompagna dans ses tournées. A la mort de sa grand-mère, Phyllis fonda la "Reiki Alliance", une association de Maîtres de Reiki actuellement mondialement connue. Parallèlement, Mme Barbara Ray fonda l'A.I.R.A., American International Reiki Association, dont les ramifications s'étendent également dans le monde entier. Comme il n'y a aucune obligation de s'affilier à l'une ou à l'autre de ces associations, il existe également des Maîtres de Reiki indépendants.

2. Qu'est ce que le Reiki

" Le Reiki est sagesse et vérité "
Hawayo Takata

Le Reiki n'est pas une organisation, un mouvement, une doctrine, une religion ni une croyance et ne doit pas être confondu avec polarité, magnétisme, sophrologie ou toute autre méthode de ce genre.

Reiki est un terme qui désigne à la fois une force - la force universelle de vie - un savoir, issu de la connaissance initiatique de cette force, et un ensemble de techniques concernant la transmission de cette force.

Cette connaissance se transmet par voie orale et par l'expérience d'un individu à l'autre, chacun étant appelé à établir une relation personnelle et directe avec cette connaissance. On le voit tout de suite, cette façon de faire a l'extrême mérite de permettre à chacun d'expérimenter par lui-même, de demeurer totalement libre et responsable de son évolution, excluant tout sectarisme ou dépendance à l'égard d'un groupe.

Reiki est un mot japonais que l'on prononce approximativement de la manière suivante : [léiki]. Les Japonais ne connaissent pas notre r et utilisent à la place une consonne mouillée située entre le r et le ï.

La signification du terme est difficile à cerner en mots parce qu'elle se situe précisément au-delà des mots. Reiki est un mot d'origine shintoïste (le shinto a été la religion officielle du Japon jusqu'en 1945) qui désigne quelque chose qu'on ne voit pas mais que l'on sent. Pour mon Maître de Judo, M. Mikami Kazuhiro, c'est ce que l'on perçoit de son adversaire au-delà de son apparence physique. En d'autres termes : sa force, mais aussi ses intentions et, de manière générale, la qualité de son être.

Le Maître O-Sensei Morihei Uyeshiba, fondateur de l'aïkido, nous dit : "Ouvrez-vous aux volontés du Ciel et rayonnez dans sa lumière ! Ouvrez votre corps à l'Esprit divin ! Laissez cette lumière illuminer l'obscurité qui vous entoure. Dans les textes anciens nous lisons : "Le rayon de lumière pénètre tout naturellement dans la pièce lorsque la porte est ouverte." Il en est de même pour les arts martiaux. Pourtant cela ne suffit pas, la lumière doit s'infiltrer partout, par les portes, les murs, les rochers."(1)

Nous dirons donc que les adeptes d'arts martiaux connaissent et utilisent la notion d'énergie-lumière que nous appelons Reiki. Un Budoka authentique tire sa force non pas de ses muscles, mais d'une force infiniment plus vaste que lui et son art consiste à "maîtriser" cette force, en s'y ouvrant autant qu'il lui est possible de le faire; plus il s'ouvre à cette énergie, plus il en reçoit et plus le réservoir d'énergie dont il dispose est grand. Il va ensuite canaliser et diriger cette énergie sur le but visé et ce but n'est jamais la victoire sur un adversaire, l'humiliation ou la mort, mais la sauvegarde de l'harmonie divine.

C'est exactement de la même manière que procède le guérisseur Reiki : il s'ouvre et se soumet à l'énergie-lumière, pour la canaliser ensuite vers la personne qu'il désire aider. Il n'est qu'un relais, une sorte de condensateur de l'énergie au service d'une intelligence supérieure et n'intervient en aucune manière avec son ego, sa volonté ou ses pensées dans le processus de guérison.

Nous sommes donc dans le domaine de la perception subtile et de l'intuition. Pour utiliser un terme à la mode, nous dirons que Reiki signifie énergie, non pas l'énergie personnelle, apparente d'un être ou d'une chose, mais son énergie-lumière vitale, pure, une, en tant qu'énergie cosmique. Les premiers disciples du Docteur Mikao Usui ont traduit Reiki par force universelle de vie.

Travailler avec le Reiki implique donc que l'on admet le concept d'une énergie universelle de vie, qui anime (animer signifie dans son sens premier "douer de vie") toutes choses sur cette terre. Peu importe le nom que l'on donne à cette force : Chi chez les Chinois, Lumière ou Esprit Saint chez les Chrétiens, Prana chez les Hindous, Ka chez les Egyptiens, Pneuma chez les Gaulois, Baraka chez les Soufis, Jesod dans la cabale, Mgebe chez les Pygmées, Wakan ou Wakonda chez les Sioux; Hippocrate parle de Force guérisseuse de la nature, les Russes de Bioplasma, Reich d'Orgone, Frank Natale de La Source, etc. Et nous remarquons ainsi que c'est une seule et même force ou divinité qu'ont invoquée de tout temps à la fois les guerriers, les guérisseurs et les prêtres.

Mais voyons maintenant les propriétés de cette énergie-lumière universelle :

Dans la Bible nous lisons ; "Au début, Dieu créa le Ciel et la Terre et la Terre était déserte et vide; l'obscurité était profonde et l'Esprit de Dieu flotta sur l'eau. Et Dieu dit : "Que la lumière soit." Et la lumière fut."

Les Shintoïstes disent : "Au début était la force originelle que nous nommons "Ki". Cette force s'est manifestée sous forme de "son" ou de "verbe" et a créé le monde dans lequel nous vivons."

Notre vie constitue par conséquent une partie de l'univers et chacun d'entre nous, même le plus faible, possède du "Ki", c'est-à-dire une grande force intérieure qui lui est attribuée à sa naissance. Ce qu'il va faire de cette énergie, comment il va la gérer, quelle relation il établira avec elle, ne dépend que de lui-même et de son libre arbitre.

Tous les êtres de cette planète sont des manifestations de la vie, des créations de la force divine et, si nous voulons respecter la vie, c'est chaque être que nous devons respecter. C'est l'énergie de vie même. Plus vous vous ouvrez à elle, plus vous êtes vivant, plus vous avez de force pour vivre, agir, penser et réaliser. Le Reiki va donc très loin, bien au-delà du corps physique et de ses organes, englobant tous les aspects de l'être humain. Le Reiki dispose de plusieurs moyens permettant de canaliser l'énergie-lumière sur le corps physique, mental et spirituel d'une personne. "L'esprit protège le corps" dit le Maître Uyeshiba. Si le corps est malade, cela peut donc indiquer que l'esprit ne le protège pas comme il le devrait et que, par conséquent, il faut soigner l'esprit.

L'énergie de vie universelle est amour, l'amour véritable, celui qui protège et encourage la vie. Jésus disait : "Dieu est amour", Dieu et amour sont synonymes, ils sont l'essence même de la vie.

"L'amour est la seule chose consistante dans la vie : tout le reste est illusion. L'amour, c'est quand vous avez compris que vous n'êtes pas séparé de l'existence, quand vous avez ressenti une unité organique et orgasmique avec tout ce qui est. L'amour est un état d'être, le désir profond de bénir l'existence toute entière. L'amour vous met en harmonie et, quand vous êtes en harmonie, l'existence toute entière est en harmonie pour vous. Il crée un ordre - non une discipline imposée de l'extérieur.

Le monde tout entier repose sur l'amour, amour sans lequel il pourrait bien s'écrouler un jour. Le monde ne croît et ne se développe qu'à travers lui et c'est par lui qu'il aspire à l'infini." (2)
Le Reiki est joie et célébration. Un état d'être, un niveau de conscience où votre cœur est tout simplement submergé par une gratitude immense envers l'existence, gratitude de vous avoir donné la vie, de vous faire exister et de faire vivre toutes choses autour de vous. Baigné dans une lumière intense, vous sentez votre poitrine se soulever de joie et n'avez plus qu'une envie, celle de danser la célébration de la vie. Vous avez oublié les contingences du quotidien et vous buvez aux sources de l'existence.

Le Reiki est paix et sérénité. Lorsque vous êtes en communion avec l'existence, c'est à un réservoir de vie, d'énergie, de nourriture tellement immense que vous vous connectez, que vous ne pouvez ressentir qu'un repos et une détente absolus. On prend soin de vous, on vous fait vivre, nul besoin de lutter pour vivre, vous vivez de toute manière; vous ne pouvez rien obtenir de plus que ce qui vous est déjà donné. Lorsque vous communiez avec le Reiki, vous êtes relié aussi à l'immuable, à l'éternel, à ce qui existe au-delà du temps. Ce parfum d'immortalité vous permet alors d'accepter plus facilement votre nature humaine et contingente : la certitude fait place au doute.

Le Reiki est "vérité" : la réalité de la nature humaine. Nous sommes les créations d'une force et d'une intelligence supérieures à la nôtre. Nous évoluons dans le temps : notre présent est issu du passé et porte en lui les germes du futur et, comme tout ce qui vit dans le temps, nous sommes destinés à mourir un jour. Nous sommes de passage sur cette terre parce que nous avons un certain nombre de tâches à y accomplir et de choses à apprendre. Nous sommes absolument libres d'accepter ou de rejeter cette réalité.

Le Reiki est au-delà de l'ego et de la volonté individuelle. Nous sommes des milliards d'êtres vivants qui participons à la création. Aussi grands qu'aient été les empereurs, les rois, les réformateurs ou les révolutionnaires, aussi intenses qu'aient été leurs rêves de maîtres du monde, jamais ils ne sont parvenus à imposer leur volonté de manière durable. Rendons-nous à l'évidence, la vie n'est pas à notre service, il nous appartient plutôt d'apprendre à nous mettre au service de la vie.

Le Reiki est au-delà de la pensée et du temps : il nous ramène à la source (l'unité, l'origine) dont l'être humain est issu, vers laquelle il tend à retourner et dans laquelle il veut se dissoudre.

Cela fait beaucoup de mots pour décrire quelque chose que nous disons être au-delà des mots. C'est vrai. Les mots ont le pouvoir de nous mettre sur la voie, de susciter des intuitions; il nous reste cependant à parcourir tout le chemin de l'expérience et de la découverte personnelles. Aussi ne vous contentez pas de lire ce livre : pratiquez !

Il est vrai aussi que cette force de vie, immuable, éternelle, se manifeste sous des formes différentes suivant le lieu et l'époque, les incarnations succédant aux incarnations.

Le Docteur Mikao Usui fut, parmi d'innombrables autres, une incarnation qui se consacra entièrement au service de l'énergie de vie, s'efforçant d'aider tous ceux qui le désiraient à se brancher, se reconnecter ou puiser plus intensément à cette source. Japonais chrétien, vivant à la fin du siècle dernier dans un environnement shintoïste, dans une société de type monarchique qui considérait son empereur le "Tenno - fils du Ciel" comme une incarnation de

Dieu, il mit à contribution les moyens que lui offraient son époque et son environnement : il créa une technique basée sur l'imposition des mains, utilisa un certain nombre de symboles et donna à son système le nom de "Reiki".

Un système qui, près d'un siècle plus tard, dans un monde technologisé à outrance, conserve toute sa valeur.

Mais comme nous l'avons vu dans le chapitre précédent, le Docteur Usui s'était rendu compte que l'aide momentanée d'un guérisseur, ou qu'un instant de repentir, ne suffisait pas pour garantir au convalescent une bonne santé durable. Encore fallait-il que celui-ci consolide l'acquis par une pratique et un choix quotidiens : un mode de vie, un niveau de conscience. C'est ainsi qu'il formula les cinq règles de vie du Reiki. A vous de les savourer et de les assaisonner au goût du jour !

Ainsi, comme le disait Phyllis Lei Furumoto dans une interview en 1985 : "Gagner sa vie honnêtement, par exemple, ne signifie pas seulement ne rien voler aux autres. Cela veut dire être conscient de ce que l'on fait, se sentir nourri par son activité et savoir que l'on contribue au bien-être de la société. Beaucoup de gens ont des professions ou des occupations dans lesquelles ils ne se sentent pas bien, qui ne leur conviennent pas et qu'ils voudraient changer. Cela ne veut pas dire que cet emploi est mauvais, cela veut simplement dire que ce n'est pas celui qui leur convient. Ces gens se fatiguent donc énormément pour gagner leur vie. Gagner sa vie honnêtement signifie aussi que ce que l'on fait est bien ce que l'on veut faire, que c'est enrichissant, que ce n'est pas un travail mais une vocation."

3. Comment le Reiki agit-il ?

" Le Reiki est ton énergie de vie,
la force qui pousse vers le changement,
le courage de choisir,
le monde nouveau qui s'ouvre à toi. "

Phyllis Lei Furumoto

Le Reiki, rappelons-le, est l'énergie de vie universelle ; un réservoir immense et inépuisable. A chaque instant de votre vie, cette énergie se déverse en vous et vous fait vivre. Lorsque vous faites appel à cette énergie en utilisant le système du Docteur Usui et que vous recevez une initiation, vous demandez que davantage de cette énergie se déverse en vous. Vous devenez un canal dans lequel se déverse l'énergie de vie universelle sous forme concentrée et cette énergie, vous pouvez ensuite l'utiliser pour vous-même ou la transmettre plus loin aux personnes, aux plantes, aux animaux, aux choses ou aux situations de votre choix, simplement en laissant reposer vos mains là où vous désirez agir. Le Reiki coule de manière inconditionnelle là où l'on pose les mains, que cette action soit intentionnelle ou non.

Les sensations qui accompagnent l'énergie Reiki lorsqu'elle entre dans un corps sont tout à fait individuelles : peut-être une sensation de chaleur intense, un picotement, une vision de lumière blanche, des frissons, une sensation de froid glacial ou mille autres choses encore. Nous verrons plus loin quelle signification donner à quelques-unes de ces différentes sensations.

La force et le cheminement du courant d'énergie dépendent totalement des besoins du récepteur : l'énergie elle-même, dotée d'une intelligence plus vaste que la nôtre et dépourvue de préjugés, sait ce dont le récepteur a besoin. Et si vous laissez reposer vos mains sur quelqu'un, le travail s'effectuera de lui-même : l'énergie se dirigera automatiquement vers les causes premières de la maladie, ne s'arrêtant pas aux seuls symptômes. Ni l'émetteur ni le récepteur n'ont forcément besoin de comprendre intellectuellement ce qui se passe. Ce sont les couches profondes et inconscientes de l'être qui entrent en jeu, inondées par la force universelle de vie, imbibées par les qualités d'amour et de vérité qui lui sont propres.

L'être tout entier se met alors à vibrer en harmonie avec l'univers et de cette synchronicité naît le sentiment que tout est harmonie, que tout joue, qu'au plus profond de nous-mêmes nous acceptons ce que nous sommes. Dans ces moments-là, nous sommes souvent frappés par la clarté avec laquelle nous voyons subitement toutes choses : la vérité simple et nue sur nous-mêmes et les êtres qui nous entourent. Ces instants de grâce nous permettent de revoir nos attitudes, nos actions, nos pensées sous un angle nouveau et de comprendre ce que nous avons à changer dans notre vie.

Dans ce chapitre, nous allons passer en revue toute une série d'effets concrets que peut avoir le Reiki, mais disons encore que le Reiki pénètre l'être humain sous forme de vibrations, sous forme d'ondes de fréquences diverses que les gens peuvent percevoir comme lumière, mais de manière différente suivant leur personnalité, leur sensibilité et leurs besoins. Si vous voulez véritablement savoir ce qu'est le Reiki et comment il agit, vous ne pouvez que vous

lancer dans l'aventure et tenter l'expérience par vous-même. Ne l'oublions pas, le Reiki se situe au-delà des mots !

Cette énergie-lumière est l'énergie de vie et, de ce fait, elle possède la propriété de "guérir". (Nous verrons plus loin comment comprendre les notions de guérison et de maladie.) Le Reiki renforce, aide et guérit tous les niveaux de l'être : physique, mental, spirituel et se rattache donc au courant de pensée holistique.

Lorsque vous "donnez du Reiki", vous amenez une quantité supplémentaire d'énergie dans le corps. Imaginez un cours d'eau asséché dans lequel se déversent des torrents de pluie : le fond ramollit, la terre se dilate, les berges verdissent, les arbres se peuplent d'oiseaux: c'est toute une vie qui renaît. Imaginez un barrage que l'on aurait construit pour empêcher une rivière de suivre son cours. Survient un orage, c'est la crue et sous la force des flots, le barrage finit par céder. Il en va de même du Reiki, si ce n'est qu'il travaille tout en douceur. Les organes ou les tissus dévitalisés qui reçoivent du Reiki, se remettent à vivre. Les blocages musculaires ou émotionnels cèdent sous l'apport supplémentaire et répété d'énergie, permettant à l'individu d'évoluer physiquement et mentalement de manière différente : plus libre, plus saine, plus vivante.

Mais évidemment, en augmentant l'énergie dans le corps, vous augmentez aussi l'acuité des symptômes. Il se peut que, dans un premier temps, la douleur ou la fièvre augmentent, que le stress, la déprime ou la confusion s'intensifient. C'est bon signe : cela veut dire que le processus de guérison s'est mis en marche, que les forces s'affrontent directement, sans détour, et qu'une résolution s'annonce pour bientôt.

Un homme dans la trentaine me confia un jour que, depuis qu'il faisait du Reiki, il "piquait des colères monstrueuses", ce qui ne lui était jamais arrivé auparavant. Un sentiment qui existait bel et bien chez lui, mais qui n'avait jamais eu la force de se manifester éclatait dorénavant au grand jour. Ces colères lui permirent de sentir ses frustrations, de comprendre ses vrais désirs et de leur donner dans sa vie quotidienne la place qui leur revenait.

Encore une fois, le Reiki a des effets très différents suivant les personnes, mais ce qu'il apporte à tout le monde, c'est certainement une détente agréable et profonde du corps (muscles, tissus, organes) et de l'esprit. Il "déstresse", calme, "vide la tête", laissant place à une très agréable sensation de bien-être, de paix et de sérénité. Il est donc excellent de se donner ou de se faire donner une petite séance de Reiki quotidienne, pour se reposer des fatigues de la journée. Ceci vous empêchera de vous laisser envahir par le stress et la fatigue au point de tomber malade ou de perdre la joie de vivre.

Le Reiki repose le mental et lui confère davantage de clarté. Le temps que l'on "perd" à se donner une séance quotidienne de Reiki, on le regagne largement parce que l'on sait beaucoup plus rapidement et plus clairement comment, où et avec qui régler les problèmes : on peut aller droit au but, se consacrer totalement à ce que l'on a à faire dans le présent et oublier les "j'aurais dû, j'aurais pu, je n'aurais pas dû.", etc. On court moins après les choses, celles que l'on fait, sont mieux faites et l'on se sent plus satisfait de ce que l'on a réalisé.

Le Reiki renforce non seulement la capacité d'agir, mais aussi tous les aspects de la personnalité. Voici l'exemple d'une personne, ascendant cancer, très sensible et intuitive.

Dans une situation de groupe, elle fonctionne assez naturellement et sans le vouloir comme une sorte de médium : elle sait intuitivement où en est chacun et ce qui se passe au niveau de l'inconscient collectif du groupe. C'est une qualité extraordinaire, mais qui a ses inconvénients. Lorsqu'on est aussi sensible, on peut facilement se laisser submerger par le groupe. C'était le cas de cette personne : elle avait beaucoup de peine à se faire entendre dans une discussion générale et à oser soutenir son point de vue; c'était souvent frustrée, aigrie, qu'elle restait à distance. Mais grâce au Reiki, elle a pris davantage confiance en elle-même, son estime de soi s'est suffisamment renforcée pour qu'elle puisse maintenant s'exprimer et se réaliser totalement, même en groupe, et utiliser son extrême sensibilité de manière créative.

Le Reiki, on s'en souvient, est force universelle de vie. Lorsqu'on s'ouvre à elle, on s'ouvre donc forcément à la vie et à ses lois. C'est dire trois fois, dix fois, cent fois plus fort : "Oui à la vie." Oui à ce que l'on est, oui à ce que l'on fait, oui aux autres. C'est mieux accepter notre condition humaine, notre situation sociale et familiale et pouvoir y réagir de manière plus créative, en cessant de gaspiller nos énergies en de vaines agressions, jérémiades, rancunes ou autres... C'est un excellent antidépresseur.

Pour les personnes familiarisées avec la notion de méditation ou qui pratiquent des techniques de méditation, nous pouvons affirmer que le Reiki est un moyen très efficace de se vider de toute pensée et de communier dans l'ici et le maintenant avec ce qui est "un". Le Reiki, rappelons-le, est un flot d'énergie-lumière au comportement comparable à celui d'un fleuve. S'il se déverse en vous, il emporte sur son passage tout ce qui est superflu : en l'occurrence les pensées négatives, l'excédent de pensées, et il calme l'hyperactivité cérébrale. Pendant que l'on donne un traitement, l'esprit se vide totalement et l'on n'est plus qu'une conscience qui entend, voit et sent ce qui l'entoure dans l'immédiateté du moment présent.

Le Reiki établit un réseau de communication à distance, au-delà des mots. Ainsi, le Reiki vous aidera "bêtement" à trouver une place de parking, à choisir pour téléphoner le moment où telle personne est disponible, à savoir comment les gens sont disposés par rapport à vous ou à une situation, mais aussi à "voir" plus clairement quel est votre chemin dans la vie, quelles sont les tâches que vous avez à accomplir.

Il se peut aussi qu'après un traitement, vous vous surpreniez en train de faire quelque chose que vous ne faisiez pas d'habitude ou que, subitement, vous trouviez la clef d'un problème. D'après de nombreux témoignages, il semblerait que les moments où l'on se donne du Reiki soient les plus créatifs : c'est pendant un auto traitement que se conçoivent les nouveaux projets ou que l'on prend conscience de nos schémas de comportement.

Mais les qualités fondamentales du Reiki sont l'amour et la vérité. Plus l'on fait du Reiki, plus se développe en soi ce sentiment si doux, si apaisant, léger comme une promesse de bonheur, cette force qui fredonne la certitude d'exister et qu'on appelle amour. Avec l'amour vient tout le reste : la santé, la force, l'harmonie et l'acceptation de la réalité telle qu'elle est.

Voyons maintenant comment le Reiki agit sur le corps physique.

Le Reiki, en vous apportant un supplément d'énergie, vous confère davantage de force, de résistance physique et renforce le système immunitaire. Il est possible d'améliorer cette fonction en gardant les mains plus longtemps sur la base du cou, dans la région des clavicules

où est logé cet organe généralement considéré comme une glande endocrine que l'on appelle thymus et que l'on dit être responsable du bon fonctionnement du système immunitaire. Le Reiki se dirige de lui-même vers les zones plus faiblement énergétisées et harmonise l'ensemble du système énergétique de la personne. Ainsi, en vous faisant un autotraitement pour soulager un mal de tête de lendemain de fête, vous vous surprenez peut-être à poser spontanément les mains sur votre visage et à sentir aussitôt que le Reiki coule tout droit vers la région du foie. Le mal de tête est dans ce cas le symptôme d'un trouble hépatique.

Si nous reprenons l'image du cours d'eau, nous n'aurons aucune peine à comprendre que le Reiki nettoie le corps de manière générale et accélère l'élimination des toxines; la fonction diurétique s'en trouve renforcée. Il est bon de boire beaucoup d'eau ou de tisane au moment d'un traitement ou d'un séminaire.

Le Reiki accélère tout processus de guérison et de cicatrisation comme en témoigne Kareen après son premier séminaire d'initiation. "Mon dentiste a dû découper une partie de ma gencive et, pour aider la cicatrisation, il a fixé un tampon de protection sur la plaie. Je devais garder ce tampon pendant une semaine, puis le faire changer et garder le nouveau pendant une autre semaine encore. Lorsque qu'après une semaine le dentiste a retiré le tampon, il n'en croyait pas ses yeux : la plaie était déjà entièrement cicatrisée et il n'a pas été nécessaire de remettre un pansement."

Yvette souffrait de calculs rénaux. Le lendemain de sa première initiation, elle devait se soumettre au traitement hospitalier habituel. Elle s'y rendit, soucieuse, mais en se donnant régulièrement du Reiki. Tout se passa le mieux du monde et surtout avec si peu de douleurs, que médecins et infirmières en furent étonnés.

Comme le montrent ces deux témoignages, le Reiki n'exclut pas d'autres types de traitement ni la médecine allopathique.

Au contraire, il soutient leur action et neutralise les effets secondaires qui peuvent se présenter. Ainsi, quelle que soit la démarche thérapeutique ou spirituelle que vous entrepreniez, le Reiki vous facilitera le chemin.

En ce qui concerne le soulagement des douleurs, les témoignages sont innombrables : chocs, chutes, brûlures, blessures, les douleurs sont plus faibles et passent très vite.

Nombreuses sont les mamans qui font du Reiki sur les blessures de leurs enfants : le saignement et les douleurs cessent rapidement et les plaies se cicatrisent plus vite. Elles sont nombreuses aussi à aider leurs enfants à s'endormir en leur faisant du Reiki. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, du fait que le Reiki est une technique se déroulant dans le calme et qu'apparemment il ne se passe pas grand-chose, il n'y a pas de manipulations compliquées ni spectaculaires, les enfants l'adorent et acceptent volontiers qu'on laisse reposer les mains sur eux. Faites-leur confiance : lorsqu'ils en ont assez, ils s'en vont, sans nous demander notre avis !

Le Reiki peut rétablir des déséquilibres très anciens, comme des malformations de naissance. Telle personne, par exemple, est venue au monde avec un pied bot. Ses parents l'ont si bien soignée par des moyens simples que l'opération n'a pas été nécessaire. Ce pied est cependant resté son point faible : il lui faisait souvent mal, elle se le tordait facilement et, comme la

cheville était bloquée, il lui était impossible d'adopter certaines positions qu'exigent la danse ou le yoga. L'énergie circulant mal dans le pied, c'est tout le système énergétique qui, chez elle, se trouvait déséquilibré. Ce blocage au pied droit a longtemps correspondu sur le plan psychique à de sérieuses difficultés à agir sur l'extérieur, à manifester la créativité sur le plan matériel.

Or, un jour, alors que cette personne prenait un bain, elle a tout à coup été frappée par le fait qu'elle pouvait plier sa cheville davantage qu'à l'ordinaire. Depuis quelque temps déjà, elle sentait des changements dans la plante du pied, comme si l'os s'étirait, se remettait en place et, en y regardant de plus près, elle constata que c'était véritablement la morphologie même du pied qui était en train de se modifier. Par l'apport supplémentaire et répété d'énergie-Reiki dans son corps, ce blocage datant de sa naissance et probablement même d'avant a commencé à céder. L'énergie, le flux de vie s'est remis à couler normalement dans ce pied, ce qui a du même coup rééquilibré son système énergétique tout entier ; une très agréable sensation d'équilibre, tant physique que psychique s'est installée en elle, le sentiment d'être une, entière. Plusieurs thérapeutes avaient autrefois attiré son attention sur le fait que son côté droit et son côté gauche étaient complètement déséquilibrés, déséquilibre qu'elle pouvait d'ailleurs ressentir très nettement dans son corps : c'était comme une barrière, un mur qui aurait partagé son corps par la verticale. Souvent elle avait l'impression que son côté droit était atrophié, comme celui d'un paraplégique ou d'un polyomyélitique. Cette image de son corps énergétique a maintenant laissé place à une figure équilibrée. Peut-être aura-t-elle un jour deux pieds identiques aussi sur le plan physique : la matière se transforme plus lentement que l'énergie !

Psychisme et physique sont donc étroitement liés et le Reiki travaille simultanément sur les deux plans ou, si vous préférez, indirectement sur l'un par l'intermédiaire de l'autre. Nicole racontait l'autre jour qu'elle avait plongé, il y a quelque temps, dans une profonde mélancolie. Puis s'était déclarée une violente crise de foie dont elle avait guéri rapidement. Mais, chose surprenante, après sa crise de foie, sa mélancolie avait disparu, envolée ! Voici une fois de plus la démonstration que psychisme et physique sont en étroite connexion; un problème qui ne trouve pas sa solution sur le plan psychique peut se résoudre en éclatant sur le plan physique et vice-versa : un trouble physique peut à la longue se répercuter sur le psychisme.

Et pour terminer ce chapitre, encore quelques mots sur les maladies graves telles que le cancer ou le sida. Avant de développer ces thèmes plus loin, disons ici qu'on a tenté le Reiki jusque dans ces cas limites. Il a fallu toutefois recourir à un traitement vraiment intensif : plusieurs personnes, pendant deux ou trois semaines, à raison de plusieurs heures par jour. Mais le jeu en vaut la chandelle, si l'on peut éviter la détérioration d'autres organes et surtout si ce sont les proches du malade qui peuvent l'aider directement.

N'est-ce pas dans ce sens d'ailleurs que notre société aurait intérêt à développer sa conception de la thérapeutique ?

Chacun devrait utiliser au maximum les possibilités dont il dispose pour se guérir et guérir les autres. Nous en avons tous la possibilité. Si seulement nous acceptions de nous tourner vers nous-mêmes, vers nos ressources intérieures, au lieu de chercher les solutions à l'extérieur et le plus loin possible de nous-mêmes !

4. Le système du Dr Usui et les grandes écoles de guérison

Considérer la maladie comme un phénomène purement physique est une attitude récente propre aux temps modernes, car l'histoire de la guérison nous montre que depuis plus de quatre mille ans, les dimensions spirituelles et psychiques de l'homme ont été considérées comme des facteurs décisifs dans les processus de maladie et de guérison. Le don, la science ou encore l'art (suivant les époques) de la guérison étaient exercés par des "spécialistes" généralement à la fois guérisseurs de l'âme et du corps. Les méthodes utilisées étaient tenues secrètes et ne se transmettaient que par voie orale à des individus choisis pour leurs aptitudes particulières.

Les chamans (3) développèrent leur capacité de rêver, d'interpréter les rêves et de se mettre en transe, ce qui leur permettait de communiquer avec les esprits des morts et de recueillir ainsi des renseignements précieux pour le malade et la tribu toute entière. Ils utilisaient la musique et la danse pour aider le malade à concentrer son esprit sur le traitement qu'on lui appliquait.

L'Homme-Médecine recherchait son dieu et ses connaissances par les rêves, les trances et les visions, et la plupart des grands chefs indiens acquirent leur force à partir de ces visions. Lorsque l'Homme-Médecine sortait dans la nuit et allumait son feu solitaire au sommet d'une colline pour veiller, il plaçait des baguettes de prière en cercle autour de lui et fumait sa pipe-médecine face aux six directions tour à tour. En homme humble qui cherche à connaître les voies des dieux, il faisait la seule prière qu'il connaissait : "Grand Esprit, montre-moi la voie." Et l'esprit se manifestait, sous des formes diverses, mais souvent dans une brillante lumière venue du ciel. Ce fut le cas pour l'Esquimaude Uvavruk qui, assise une nuit à l'extérieur de sa cabane, vit venir une boule lumineuse vers elle. La boule s'arrêta au-dessus d'elle puis entra en elle; elle vit alors l'esprit qui demeurait dans la boule lumineuse; il avait une forme mi-ours, mi-homme. Au cours de telles épreuves, les guérisseurs "meurent un peu", et cette demi-mort les rend aptes à servir de messagers du monde de l'esprit.

En Egypte ancienne, nous trouvons le mot "Ka" dans une définition extraordinairement semblable à celle du Reiki. Jugez plutôt : "Le ka était un terme utilisé pour la force de vie créatrice et préservatrice. Dans les temps anciens, il était plus particulièrement associé à la puissance masculine en raison de sa ressemblance phonétique avec le mot ka désignant le taureau, mais il prit rapidement le sens de pouvoir intellectuel et spirituel. Le hiéroglyphe ka avec les mains levées dans une attitude défensive était un geste magique pour préserver des forces du mal la vie de la personne qui le portait. Le ka venait au monde avec le nouveau-né. Beaucoup d'illustrations représentent le dieu Khnum en train de façonner l'enfant et son ka sur un lourd potier. Le ka accompagnait l'être humain comme une sorte de double immortel car, au moment de la mort, seul l'être humain mourait, son ka continuait à vivre. "Aller vers son ka" signifiait "mourir" étant donné que le ka quittait alors sa demeure mortelle et retournait vers son origine divine." (4)

Asclépius, célèbre guérisseur grec qui vécut au alentours de 1000 av. J.-C., fonda des temples de guérison en Grèce et plus tard en plusieurs endroits dans l'empire romain. On faisait dormir les patients, fraîchement vêtus de blanc, au pieds de la statue d'Asclépius. Dans ses rêves, le patient voyait l'esprit du guérisseur apparaître à ses côtés et lui prescrire les remèdes appropriés. Le matin, le patient racontait son rêve au prêtre et recevait le

traitement indiqué. Lorsqu'un patient ne recevait aucun conseil, on répétait le processus, avec l'aide supplémentaire d'une drogue ou d'une suggestion hypnotique. Les guérisons étaient fréquentes et les murs du temple étaient couverts de plaques indiquant les événements miraculeux qui s'y étaient produits.

Au 6ème siècle av. J.-C., la médecine grecque fit des progrès importants avec l'enseignement de Pythagore. Pour lui, un feu central dans l'univers constituait la cause première originelle de la création; ce feu se manifesta partout et fut la source de l'étincelle divine en l'homme. De ce feu émergea aussi toute l'énergie de la guérison, qu'il nomma "pneuma". Il pensait que l'univers était un être vivant et que la santé physique était en étroite relation avec le bien-être spirituel et psychologique. Dans son académie de Crotona, les étudiants apprenaient la danse, la gymnastique, la diététique, les mathématiques et l'harmonie du corps et de l'âme. Le corps lui-même était considéré comme un véhicule qui - au moyen d'une discipline intellectuelle - aidait l'âme à évoluer et à apprendre ses leçons. "Sachez que les hommes s'attirent eux-mêmes leurs malheurs volontairement et librement", lisons-nous dans l'un de ses célèbres "Vers d'Or". Un siècle plus tard, Hippocrate enseignait que la fonction d'un médecin était d'affaiblir ou de faire disparaître tout obstacle à la bonne circulation du pouvoir vital, car il croyait en une énergie de guérison qu'il appelait "vis medicatrix naturae", le pouvoir guérisseur de la nature. Il considérait que la maladie était une tentative du corps pour rétablir une harmonie rompue; dans ce sens, la maladie était bénéfique et il ne fallait pas intervenir sur les symptômes. Il fallait permettre à la nature de façonner sa propre guérison. Le rôle du guérisseur se réduisait à s'assurer que le pouvoir de guérison de la nature était à la libre disposition du patient.

Les Esséniens, cette population de la région de la mer Morte que l'on associe souvent au nom de Jésus, sont tout spécialement connus pour leurs activités de guérisseurs. Ce nom d'Esséniens vient du mot syriaque : asaya, médecins, en grec : thérapeutes. Ils avaient développé à la perfection la connaissance occulte des plantes et des minéraux, ainsi que les méthodes naturelles de guérison spirituelle, connaissances qui se transmettaient par voie orale uniquement à un cercle restreint d'initiés. S'il n'a pas encore été prouvé que Jésus était d'origine essénienne, nous sommes cependant en mesure d'affirmer qu'il avait été en contact étroit avec les Esséniens. Il avait étudié au sein de leurs monastères où il avait fort probablement été initié à leurs méthodes de guérison. Dans tous les cas, nous savons que Jésus guérissait, de la plus simple des manières, par l'imposition des mains et la salive mais, qu'en même temps, il s'attachait surtout à guérir l'âme. Nous savons aussi que Jésus avait très clairement donné à ses disciples la tâche de guérir et, ce faisant, il est fort probable qu'il leur ait transmis les connaissances dont ils avaient besoin à cet effet. Les Evangiles se taisent à ce sujet, mais il est permis de penser que ce savoir faisait partie des choses que Jésus enseignait à un petit cercle d'initiés.

Au cours de ce rapide survol du développement du concept de guérison à travers les âges, nous avons retrouvé tous les principes de base sur lesquels repose le Reiki : influencer les vibrations cérébrales et le niveau de conscience (par la danse ou la transe, en Reiki par les symboles), recevoir l'énergie et l'intelligence universelle de vie entre autres sous forme de boule lumineuse (voir l'histoire du Docteur Usui), placer l'origine de la maladie dans le psychisme et la comprendre comme une dysharmonie à l'intérieur de l'être, ou entre l'être et son environnement, voir la maladie comme une opportunité d'accéder à un niveau de compréhension et de conscience supérieurs, savoir que le pouvoir de guérir n'appartient en fin

de compte qu'au malade lui-même, le guérisseur ne pouvant que l'aider à se mettre en contact avec le flux d'énergie vitale, ce ki ou ce ka immortel en nous.

Nous avons vu aussi que les connaissances liées au pouvoir de guérison se transmettaient traditionnellement par voie d'initiation, à un cercle restreint d'adeptes. Ces initiations, rites de transmission de connaissances secrètes, ne se faisaient pas uniquement par l'intermédiaire de paroles, de mots, mais aussi par la mise en contact avec un être doué d'un état de conscience supérieur, vibrant à une fréquence énergétique plus élevée, permettant ainsi au novice d'explorer par le vécu ces espaces encore inconnus de lui.

Pour C. G. Jung : "Ces rites d'initiation peuvent permettre aux individus, et même à des groupes humains dans leur ensemble, de concilier en eux-mêmes les contraires en un équilibre durable... Ils s'appliquent à des phases particulières de la vie de l'individu ou du groupe et, à moins qu'ils ne soient alors compris et exprimés par un nouveau mode d'existence, le moment propice risque de passer." Voilà qui explique merveilleusement ce que sont aussi les initiations en Reiki. Outre l'apprentissage de connaissances non ordinaires, une prise de contact étroite avec le pouvoir de guérison, c'est un moment unique dans votre vie, un moment où vous êtes prêt à quitter l'ancien pour aller au-devant d'espaces nouveaux.

5. La guérison par l'énergie et les recherches actuelles en physique

Il n'y a pas lieu de chercher à présenter le Reiki comme une science. Bien au contraire, le Reiki doit rester une méthode empirique, garder tout son mystère et demeurer au-delà du langage verbal et du quanti fiable. Le lecteur sera cependant intéressé de savoir que le Reiki n'est pas une survivance d'un passé révolu dans une ère scientifique et technologique, mais l'expression d'une vérité atemporelle que les dernières découvertes scientifiques ne cessent de corroborer.

Des recherches effectuées de 1969 à 1988 par le Docteur Robert Beck, physicien nucléaire, sur les ondes cérébrales de guérisseurs du monde entier ont donné des résultats remarquables. Tous les guérisseurs présentent le même modèle d'ondes cérébrales lorsqu'ils se mettent en "état de transe" à l'occasion d'une "séance de guérison". Quels que soient la société dans laquelle ils vivent, les rites auxquels ils croient, les techniques de guérison qu'ils utilisent, tous les guérisseurs examinés présentent un modèle d'ondes cérébrales de 7, 8 à 8 Hz (cycles par seconde) lorsqu'ils guérissent. (5) En Angleterre, Geoffrey Blundell et Maxwell Cade ont élaboré une forme d'électroencéphalogramme qu'ils appellent le "Miroir de l'Esprit", et qui a montré des rythmes cérébraux identiques chez le guérisseur, pendant qu'il guérit, et chez son client. (6)

Les phénomènes médiumniques et les processus de guérison ne peuvent donc plus être simplement jetés au panier par les esprits scientifiques dès lors que ces phénomènes ont pu être mesurés. Bien que ces mesures ne nous permettent toujours pas de comprendre le phénomène en lui-même, ni de le provoquer, ils nous permettent tout de même dans un premier temps de l'observer. Si la fréquence des ondes cérébrales de tous les guérisseurs en transe est la même, comme le montrent les recherches du Docteur Beck, cela semble indiquer l'existence d'une énergie "donneuse de vie" à fréquence spécifique, qui semble avoir un rôle tout particulier à jouer dans le phénomène de la vie terrestre, énergie que l'être humain peut apprendre à utiliser.

Nous trouvons chez Jean E. Charon des hypothèses de travail extrêmement intéressantes, qui nous permettent d'avoir un modèle sinon vrai du moins plausible du fonctionnement d'effets mystérieux comme la télépathie, la guérison à distance, etc. (7) Voici son raisonnement : le micro-univers n'est pas vide, il contient comme notre propre univers de la matière et ce qu'on nomme du rayonnement "noir", qui est une sorte de gaz de photons ayant toutes les vitesses et toutes les directions. L'expérience montre par ailleurs qu'il existe une interaction entre les électrons, notamment un phénomène de répulsion qu'on peut décrire de la manière suivante : un photon noir de l'un des électrons va échanger sa vitesse avec celle d'un photon noir de l'autre électron ayant la même vitesse absolue que le premier photon, mais de signe contraire. Il y a échange de photons "virtuels", ce qui signifie que rien n'est passé en fait d'un électron à l'autre. On est en présence d'une véritable interaction "à distance", qui se produit entre photons noirs correspondants des deux micro-univers électroniques. L'effet global de cet échange de photons virtuels est que chaque électron est soumis à une force tendant à l'écarter de l'autre électron. C'est là le principe de la répulsion électrostatique entre deux électrons.

Ce type d'interaction "à distance" entre deux électrons a, dans un contexte philosophique, une très grande importance. Ce rayonnement enfermé dans le micro-univers électronique serait capable de collecter une information de plus en plus riche. Il serait par ailleurs capable d'échanger cette information à distance avec d'autres électrons, suivant un principe identique à celui utilisé dans l'interaction à distance purement électrostatique. Cet échange d'états informationnels entre électrons jouerait, on s'en doute, un rôle capital, puisqu'il s'agit en fait d'échanges de nature "spirituelle", dans la mesure où l'information doit être considérée comme un "produit" spirituel.

On notera que, de même qu'un électron subit l'influence électrostatique d'un autre électron quelle que soit la distance entre les deux électrons, de même l'échange d'information entre deux électrons, c'est-à-dire l'échange spirituel, pourrait s'exercer quelle que soit la distance. Ne voit-on pas apparaître ici les premières bases scientifiques des phénomènes télépathiques ?

En résumé : l'électron formerait donc une individualité autonome, possédant un espace et un temps à lui. L'électron serait un véritable micro-univers; il posséderait un temps cyclique qui lui permettrait de retrouver les états passés de l'espace qui le constitue; et, par ailleurs, les phénomènes dans ce micro-univers se dérouleraient en accroissant sans cesse leur contenu informationnel. En bref, l'électron contiendrait en lui un espace-temps de l'Esprit.

Si nous supposons que les électrons qui forment notre corps sont non seulement porteurs de ce que nous appelons "notre" esprit, mais constituent même en fait notre esprit lui-même, alors il n'y a naturellement aucune difficulté à reconnaître que notre "Je", c'est-à-dire notre esprit, communique avec nos propres électrons. Il y a identité entre "je" et mes électrons.

Pourquoi serait-il dès lors sot de penser qu'il est possible de communiquer avec son propre corps, avec ses organes et de leur apporter les informations et le support qui les aideront dans un processus de réorganisation, d'harmonisation et de guérison ? Si l'homme communique avec d'autres électrons que ceux de son propre corps, comme c'est le cas par exemple dans les phénomènes de télépathie, on est en présence d'une communication directe, sans l'intermédiaire du langage habituel, entre deux esprits différents. Cela pourrait s'expliquer par une communication directe entre nos propres électrons, porteurs de "notre" esprit, et les électrons de l'autre, porteurs de "son" esprit.

Pourquoi un être humain ne pourrait-il pas alors établir une communication non verbale avec un autre être humain et, par "lecture électronique directe", sentir ce qui se passe dans le corps de l'autre, savoir ce dont il a besoin pour guérir et le lui donner ?

Et pourquoi limiter la communication à distance aux humains ? Certains Indiens d'Amérique affirment que les arbres "parlent". Pourquoi les animaux, les pierres, les maisons, les situations ne "parleraient-elles" pas ?

Une analyse approfondie sur le plan de la physique semble pouvoir permettre d'affirmer que le contenu informationnel indispensable à toutes les créations (tout ce qui vit, tout ce qui est) accomplies par la matière élémentaire se situe dans cette particule d'apparence banale qu'on appelle l'électron. C'est parce que l'électron enferme dans son propre micro-univers un espace capable d'accumuler l'information, et de la rendre disponible à chaque pulsation de son cycle au moyen d'un véritable phénomène de "réminiscence", qu'il possède la faculté de

"piloter" des opérations complexes, en communiquant et en agissant conjointement avec les autres électrons du système qu'il cherche à organiser.

Certes, il faut que les électrons soient réunis dans un milieu approprié pour que devienne apparent à nos yeux ce comportement psychique. Si l'on ne nous donne pas un moyen quelconque de tracer des signes sur un papier, nous sommes également incapables de prouver que nous savons écrire. Mais dès que les électrons sont en présence l'un de l'autre dans ce milieu approprié, démarrent entre eux des interactions qu'on ne peut qualifier autrement que d'interactions psychiques. C'est bien la matière électronique qui est à la fois l'origine et le support du psychisme.

Depuis Bohm, Bell et Einstein, nous savons que nous vivons dans un univers où tous les événements sont reliés entre eux et où les notions de temps et d'espace sont relatives. "Si un papillon bat des ailes à Pékin, le temps change aux Etats-Unis", disait le synergéticien Hermann Haken lors d'une interview pour illustrer cette notion d'interdépendance de toutes choses.

Si le guérisseur vibre à une certaine fréquence, comme nous l'avons vu plus haut, et qu'il se met en communication avec un autre être, il y aura forcément une interaction entre les deux êtres et il y a de fortes chances que la vibration la plus élevée l'emporte sur l'autre. C'est ainsi que nous pourrions comprendre le phénomène de la guérison : le corps du malade se met peu à peu à vibrer à une autre fréquence, provoquant ainsi la mise en route d'un processus de réorganisation ou d'harmonisation dans son corps et, puisqu'ils ne sont pas séparables, dans son esprit.

En effet, notre corps est une unité corps-esprit, dans laquelle conscience et organisme fonctionnent comme un tout. A l'exception des neurones (cellules nerveuses), toutes nos cellules se renouvellent en permanence par le métabolisme (échange d'oxygène). Sur les quelque 60 billions de cellules que nous possédons, il s'en renouvelle environ 5 millions par seconde ! (8) Si des substances et des énergies peuvent gêner, déséquilibrer ce processus de transformation et engendrer la maladie, cela veut dire qu'on peut également exercer sur les cellules une influence positive, harmonisante, et restaurer un état normal sain. Le processus de guérison est donc un échange actif entre le champ physique (en tant qu'expression du champ morphogénétique spirituel) et l'apport d'énergie de vie. Avec cet apport supplémentaire d'énergie, le corps peut se régénérer lui-même - et ceci de manière sensiblement plus rapide qu'il n'aurait pu le faire avec les forces affaiblies que son "état malade" lui avaient laissées.

En guise de conclusion, nous dirons donc que même si nous sommes encore loin d'être en mesure d'expliquer le Reiki, les notions de communication à distance, de communication non verbale avec les êtres qui nous entourent, l'organisation des particules de notre corps par le pouvoir du mental sont de plus en plus envisageables d'un point de vue scientifique.

6. Les principes de maladie et de guérison

La manière dont nous concevons la maladie a beaucoup évolué ces dernières années. C'est en faveur d'une conception holistique de l'être humain que semble se dessiner une nouvelle majorité. Le corps et l'esprit forment un tout indissociable : si le corps est malade, l'esprit l'est aussi. Il semble qu'après le règne d'une médecine matérialiste, on se tourne à nouveau vers l'âme. (9) Les médecins eux-mêmes écrivent et parlent d'une dimension perdue de la guérison. Dans "Modem Médecine", un médecin se plaint : "Un aubergiste arrive à faire en sorte que les gens se sentent mieux, alors que nous autres médecins, nous faisons souvent en sorte qu'ils se sentent plus mal."

Mais qu'est-ce que la maladie ? La maladie est de moins en moins considérée comme une chose, extérieure au corps ou à l'individu, que l'on attrape et qu'il s'agit ensuite d'extirper du corps, un ennemi venu de l'extérieur et contre lequel il faut se battre. On commence à considérer la maladie comme un état de déséquilibre, en principe passager, dans un processus qui est de toute façon en transformation permanente.

Dans le chapitre précédent, nous avons vu que le corps d'un être humain est formé de quelques 60 billions de cellules dont 5 millions se renouvellent chaque seconde. Quelle cohue, quel carnage, quelles révolutions permanentes ! Imaginez l'effort d'organisation nécessaire pour maintenir dans de telles conditions un ordre suffisant pour assurer toutes les fonctions du corps ! Il faut faire face aux grèves, à la pollution, à la paresse, aux attaques de virus, à la fatigue, au vieillissement, etc.

Le corps est donc en constante transformation. Il n'y a pas d'état de santé idéal, immuable, un point zéro où tout serait enfin parfait et pour toujours. Le corps est un ensemble de combinaisons infiniment subtiles et complexes qui doivent être maintenues en permanence dans un état d'équilibre. Son existence dépend d'un état d'harmonie minimum, et bien sûr, plus l'harmonie entre les parties est grande, plus ce tout qu'est le corps peut bien travailler. Il y a aussi le chef ou les chefs responsables de toute cette organisation. Vont-ils commettre des abus : fatiguer l'organisme à mort, lui imposer un carburant inadéquat, repousser les attaques des organismes étrangers, négocier et arbitrer correctement ? Le ou les "chefs", sont toutes les fonctions conscientes ou non du psychisme et l'on sait l'influence déterminante du psychisme sur l'univers du corps. De même qu'il nous est impossible d'influencer les marées par une technique, il nous est impossible d'instaurer la santé par des manipulations extérieures. Le bien-être ne peut pas être injecté par voie intraveineuse. Il naît d'une matrice corps-esprit et il reflète l'harmonie psychosomatique.

La maladie est donc un état de déséquilibre, une sorte de court-circuit survenu dans les systèmes d'échange du corps pour une raison ou une autre. Ce déséquilibre se traduit généralement dans le corps par une stase, c'est-à-dire un arrêt ou un ralentissement considérable dans la circulation ou l'écoulement de liquides vitaux, ce que l'on traduit volontiers par l'expression "blocage d'énergie"; il y en a trop à certains endroits et pas assez à d'autres, l'irrigation et la nourriture n'arrivent pas en quantité suffisante ou alors inondent et congestionnent la région.

Comment ces blocages se produisent-ils ? Ce sont des signaux inhibiteurs, des interdits ou des messages contradictoires envoyés par le psychisme qui les provoquent; le psychisme croit

bien faire, croît prendre des mesures adéquates face au danger, essaie ainsi de remplir sa fonction de défenseur de l'organisme.

Prenons quelques exemples : l'adolescent, honteux de sa sexualité naissante, développe sans s'en rendre compte un désir de camouflage qui peut se manifester par exemple par la répétition de pensées telles que : "II ne faut pas qu'on me voie, je ne veux pas qu'on me voie." La partie la plus exposée étant le visage, c'est vers cette partie du corps que se dirigera le message et l'organisme inventera un système de camouflage, le plus courant étant l'acné. Une fois le mécanisme en place, il peut se répéter toute la vie : chaque fois que la personne éprouvera de la honte, le désir de se cacher pourra de nouveau se manifester par l'apparition de petits boutons, de rougeurs ou d'eczéma sur le visage.

Si une attitude d'autrui me fâche, mais que je m'interdis de réagir, je vais créer une situation conflictuelle dans mon corps, probablement dans la zone de l'estomac où des messages contradictoires comme : "J'ai envie de lui taper dessus, mais cela ne se fait pas et d'ailleurs je risque de perdre ma place", empêcheront un écoulement normal du flux vital. Il se peut que je boive encore quelques tasses de café ou quelques verres de vin pour noyer le malaise et le tour est joué. Si ce scénario se répète souvent, je finis par créer la situation idéale pour le développement d'un ulcère d'estomac.

Si vous êtes dans une relation et que votre partenaire ne manifeste pas son amour pour vous, votre mental peut passer et repasser une bande sonore du style : "Je t'aime, mais tu ne m'aimes pas, je ne suis donc pas digne d'amour, je ne mérite pas l'amour, etc." Dans le corps physique, l'amour est localisé dans la poitrine et c'est donc dans cette région du corps que le conflit va se dérouler. D'une pan, le flux de votre amour voudra s'écouler en direction de l'être aimé, vous allez mobiliser une quantité d'énergie supplémentaire dans votre poitrine, vous "ouvrir", mais ce flux (de "je t'aime") ne pourra pas s'écouler librement et atteindre son but, parce qu'il sera bloqué à mi-chemin par le message contraire : "II ne m'aime pas". Le court-circuit ainsi créé pourrait bien se transformer en toux, asthme ou quelque autre maladie du genre.

Le corps envoie toujours des messages clairs sur ce dont il a besoin, pour autant qu'on se donne la peine de l'écouter. Malheureusement, le mental n'a souvent pas envie de l'écouter, parce qu'il a d'autres projets, qu'il veut accomplir un certain travail, qu'il veut être le meilleur, le plus fort et nous croyons pouvoir passer outre par des efforts de volonté ou un dopage médical. Mais à la longue, si nous persistons à ne pas écouter les messages, le corps, pour se faire entendre, se manifestera plus violemment, cette fois par le biais d'une maladie. Vous êtes fatigué, extrêmement fatigué, vous avez couru toute la journée et vous avez encore mille choses urgentes à régler et cela dure depuis trois mois. Le corps jusqu'à maintenant a suivi : il a puisé dans ses réserves, il a peut-être décrété l'état d'urgence, mis à contribution le système nerveux, mais aujourd'hui, ces réserves sont épuisées, c'est le signal d'alarme sous forme d'une migraine carabinée. Vous êtes maintenant obligé de vous arrêter, vous vous sentez si mal dès que vous faites quoi que ce soit, vaincu, vous acceptez enfin de rester étendu et de vous reposer.

Il y a longtemps que l'humanité a une compréhension de ce phénomène : elle lui a même fait une place dans le langage. Ne parlons-nous pas de "cœur brisé" lors d'une relation amoureuse malheureuse ? Ainsi, les tiraillements peuvent engendrer une migraine carabinée et une

personnalité rigide, de l'arthrite. Toute maladie, qu'il s'agisse de cancer, de schizophrénie ou d'un rhume, naît dans l'entité corps-esprit.

La maladie est un signal d'alarme, un avertissement à l'intention de votre mental, un message du corps ou de l'esprit qui trouvent ainsi le moyen d'exprimer leurs besoins. Si le mental persiste à faire la sourde oreille, le corps se manifestera par des maladies de plus en plus graves et, si l'individu s'entête à ne vouloir rien comprendre et rien changer, la maladie peut même devenir mortelle. Certaines maladies ou malformations de naissance sont souvent considérées comme un défi lancé au nouveau né : dans cette vie, il aura quelque chose à comprendre, à accepter, à transformer par rapport à sa ou ses vies antérieures. Le concept de "vie antérieure" peut être pris à la lettre ou non, peu importe : le potentiel d'enrichissement et de maturation demeure le même. C'est en somme un pari de Pascal : puisque la maladie ou la malformation est là, autant en tirer un enrichissement, plutôt que de se lamenter sur son sort et ne pas évoluer.

La maladie est une occasion pour l'individu de mieux comprendre son fonctionnement, ses besoins, sa situation de vie et de progresser, évoluer, changer, mûrir. Combien de personnes n'ont-elles pas, après avoir accepté le message, changé d'emploi, d'attitude face à la vie, d'amis et ne s'en sont-elles pas trouvées mieux, lancées dans une aventure nouvelle et enrichissante ?

La vie est un processus en constant devenir, un changement perpétuel. Il n'y a qu'une constante dans la vie : c'est le changement. Si vous niez cette loi, c'est la mort. Il n'y a pas d'alternative. Ainsi, lorsque vous dites non au changement et à ce que la vie veut vous apprendre, vous vous mettez en état de rupture par rapport au flux vital et risquez de tomber malade. Si vous ne luttez pas contre la vie, si vous acceptez ses lois (vous savez que vous obéissez à ses lois lorsque vous vous sentez bien, comme porté, toutes choses se passent facilement et sans heurts), si vous acceptez la vie autour de vous, sous toutes ses formes (même sous la forme du voisin d'en dessous ou du collègue d'en face ou de l'automobiliste qui est devant), vous serez certainement plus heureux et en meilleure santé. Mais évidemment, cela implique quelquefois que l'on doive accepter des vérités ou des situations que notre ego préférerait éviter et résoudre à sa façon. En fait, c'est autour de notre ego que se situe la lutte pour notre bien-être.

Ainsi, le principe de guérison consiste simplement à s'ouvrir et à se soumettre à nouveau au flux vital. La clé de la santé n'est pas simplement un changement physique, mais plutôt un état d'esprit que l'on a appelé "vérité paisible", "volonté passive" ou encore "laisser-aller conscient", "conscience". Comme la glace qui fond au printemps, le stress accumulé semble fondre sous le regard de cette conscience et rétablir le flux naturel du complexe corps-esprit.

Le grand responsable des maladies du 20ème siècle semble être le stress. La multitude de nouvelles informations, le bruit, les tensions, l'accumulation de problèmes, les conflits personnels et la concurrence sont, semble-t-il, le lot inéluctable de la vie au 20ème siècle. Mais le stress est-il vraiment le responsable ? Peut-être les maladies sont-elles provoquées par la peur du changement. Notre vulnérabilité au stress semble être davantage déterminée par l'interprétation que nous faisons des événements plutôt que leur signification effective.

Et pour reprendre le mot fameux de Roosevelt, nous dirons que : "La seule chose que nous ayons vraiment à craindre est la crainte elle-même."

Le psychologue Kenneth Pelletier qui, depuis près d'une décennie consacre sa vie à aider les gens à surmonter leur stress, affirme que le corps prend tout à la lettre. Il ne peut pas faire la différence entre une menace réelle et une menace virtuelle. Nos soucis et nos prévisions pessimistes se transforment en une maladie physique parce que le corps a l'impression que nous sommes menacés, même si cette menace n'est qu'imaginaire. Or nous avons les moyens de surmonter le stress de manière tout à fait naturelle en développant les facultés de paix et de régénération du corps et en influant sur le système parasympathique. Les yogis ont appris à quitter le niveau de conscience (l'état neurophysiologique) dans lequel le Moi est exposé au stress pour se retirer dans un espace de paix. Ce niveau de conscience que l'on peut atteindre par le yoga est également accessible par de nombreuses techniques de méditation, par le jogging, l'écoute de certaines musiques ou encore par le Reiki. La clef réside dans le fait d'être attentif, conscient. Si l'on dirige son attention de manière détendue sur le stress ou sur ses causes, ceux-ci se transforment automatiquement.

Si nous refusons de prendre conscience de notre stress, nous devons payer un prix plus élevé car, non seulement l'inquiétude et l'agitation restent dans le corps, mais en outre elles s'y fixent. Des tests effectués sur des personnes à qui l'on envoyait un électrochoc douloureux en guise d'avertissement face à un danger ont donné des résultats étonnamment différents suivant l'état d'esprit dans lequel elles choisissaient d'accueillir le signal. Les volontaires du premier groupe s'efforçaient d'accueillir la douleur consciemment, de rester éveillés et conscients du lieu dans lequel ils se trouvaient et de guider mentalement la douleur hors d'eux. Un autre groupe s'efforçait d'éviter la douleur en pensant à autre chose, en se propulsant mentalement hors du laboratoire. Les premiers avaient l'impression de pouvoir participer à l'action et de se défendre, ne serait-ce qu'en se préparant au choc, alors que les seconds avaient un sentiment de profonde impuissance. Les constatations auxquelles ont donné lieu leurs réactions physiques sont surprenantes : dans le premier groupe, on a enregistré une activité musculaire accrue et, dans le second, un rythme cardiaque plus élevé. Il semblerait donc que le fait de nier une situation provoque le rejet de la tension vers un niveau plus pathologique. Le mensonge envers nous-mêmes peut nous mener jusqu'à la mort.

Louis Pasteur affirmait à la fin de sa vie que les maladies ne sont pas tellement causées par les bactéries, mais plutôt par la capacité de résistance du patient. Ainsi, la santé est la capacité qu'a le corps de comprendre et de transformer une nouvelle information. Si nous sommes flexibles, nous nous adaptons à notre nouvel environnement - à un nouveau virus, à l'air humide, à la fatigue ou au pollen - et nous devenons capables de supporter une quantité de stress supérieure. Notre santé dépend de notre capacité de regarder la réalité en face et de l'accepter -en somme de dire oui dans l'ici et le maintenant- et de la transformer.

Les dernières recherches effectuées sur le système immunitaire peuvent nous aider à comprendre comment notre médecin intérieur nous maintient en bonne santé et comment il peut se tromper. Grâce au système immunitaire, le corps semble posséder son propre "savoir". Il possède une image dynamique de lui-même et le besoin de donner un sens au "bruit" de son environnement, y compris les virus et les allergènes. Il ne réagit pas aux substances parce qu'elles sont étrangères, mais parce qu'elles sont insensées, qu'elles ne collent pas avec le système ordonné.

Ce système immunitaire est puissant et flexible dans sa manière de comprendre son environnement, mais comme il est ancré dans le cerveau, il est vulnérable au stress psychologique. Des recherches ont démontré que les états psychiques liés à un haut niveau de stress, comme les soucis ou la peur, modifient le système immunitaire.

Le système immunitaire possède également une mémoire. Ainsi, un stress léger causé par des événements peu importants peut nous rappeler d'autres événements et provoquer une maladie chronique, longtemps après que la véritable source de stress ait été supprimée. Comme nous le savons tous, le cancer se développe dans un système immunitaire déficient. Nous savons aussi que les malades du cancer ont tendance à cacher leurs sentiments, qu'ils n'ont généralement pas eu de rapports étroits avec leurs parents et qu'ils ont de la peine à exprimer leur colère; ils s'adaptent beaucoup et sont dépendants.

"La maladie est liée à un état de conscience négatif et le processus de guérison se met automatiquement en route dès que cet état de conscience change. Toute guérison est au fond une autoguérison. C'est comme s'il existait une force vitale ou un principe organisateur toujours prêt à nous aider à rétablir notre état naturel qui est d'être entier et sain dès que nous parvenons à faire basculer notre conscience vers une attitude positive et optimiste". Cette force vitale citée par Marilyn Ferguson nous ramène à l'énergie de vie universelle Reiki.

Que se passe-t-il lorsqu'un organisme reçoit du Reiki ? L'apport d'énergie ainsi réalisé fait basculer rapidement la conscience de la zone négative vers la zone positive et met en route le processus d'autoguérison tout en le renforçant. Le simple fait de pratiquer quotidiennement le Reiki équivaut à répéter chaque jour : "Je veux être en bonne santé" et crée un niveau de conscience "optimiste". Le fait de s'ouvrir à l'énergie de vie équivaut à s'ouvrir à l'amour et "l'âme d'un être ne peut être guérie que par l'amour. Ceux qui connaissent le secret de l'amour connaissent le plus grand secret de la vie. Pour ceux-là, il n'y a plus de misère, plus de vieillesse, plus de mon. Bien sûr, le corps vieillira et mourra, mais l'amour vous révélera la vérité que vous n'êtes pas le corps, que vous êtes pure conscience. Et vivre dans cet état de pure conscience, c'est vivre dans l'extase en harmonie avec Dieu."

" L'amour est la force de guérison la plus puissante du monde. Rien ne pénètre plus profondément. Il guérit non seulement le corps et l'esprit mais encore l'âme. "
Osho Rajneesh

7. Les initiations

Comment canaliser l'énergie de vie universelle.

Canaliser l'énergie de vie, c'est comme brancher sa télévision sur le canal °°. Cette analogie illustre très bien ce qui se passe. Tout comme le mental peut se concentrer sur tel ou tel objet, l'organisme humain peut s'ouvrir à une énergie donnée; énergie = onde - fréquence, et nous pouvons capter la longueur d'onde que nous désirons.

Comme nous l'avons vu dans les chapitres précédents, l'énergie utilisée en Reiki a des propriétés apaisantes et régénératrices. C'est une énergie bien particulière, qui n'a rien à voir avec l'énergie personnelle, ce qu'on appelle le magnétisme d'une personne. L'énergie utilisée en Reiki est véritablement une énergie que nous puisons au-delà de nous-mêmes, elle est aussi "pure" que possible. Le transmetteur doit se retirer en tant qu'individu, volonté, énergie personnelle et devenir un bambou vide, un canal dans lequel pourra se déverser l'énergie de vie. Mais comment ouvrir ce canal ?

Une fois de plus, c'est comme un récepteur télévision. Il faut attribuer un canal spécifique (8) à un émetteur donné et, pour ce faire, vous appelez le technicien ou vous lisez le mode d'emploi. A cet effet, le Reiki possède un support technique : des symboles qui permettent de se brancher soi-même ou de brancher quelqu'un d'autre sur le canal "désiré". Ces symboles se transmettent par voie orale, comme cela a toujours été le cas dans les écoles d'initiés, d'une part pour éviter des abus et, d'autre part, parce que pour être efficaces, les symboles doivent être accompagnés d'une expérimentation directe et vécue de l'énergie qu'ils servent à canaliser. Tout comme le Docteur Usui qui, avant de pouvoir utiliser les symboles qu'il venait de découvrir dans un vieux manuscrit, dut partir à la quête de la source même et recevoir en don du ciel l'expérience directe de l'énergie de vie.

C'est pour cette raison qu'il existe des séminaires d'initiation. Par initiation, comprenez transmission d'un savoir qui se situe au-delà des mots, au moyen d'un langage non verbal.

L'initiateur, par des moyens très simples, ouvre un canal sur le sommet de la tête et dans les mains. L'énergie Reiki peut ainsi se déverser dans le corps par le sommet du crâne, et se diriger vers les mains par lesquelles elle peut à nouveau se déverser dans un organisme - le sien ou celui de quelqu'un d'autre. Ce canal demeure toujours réservé à cette seule énergie qui coule toujours dans le même sens.

Ce canal existe en chacun de nous. A la naissance, il est très ouvert, mais il se referme par réflexe d'autodéfense devant les agressions de notre environnement au fur et à mesure que nous grandissons. Comme notre société ne valorise pas cet aspect de l'être, nous n'avons pas appris à développer ce canal ou simplement à le garder ouvert; nous n'avons peut-être même pas conscience de son existence.

Peut-être ressentirez-vous un jour le besoin ou simplement l'envie de redécouvrir ce trésor caché en vous et peut-être chercherez-vous alors à recevoir une session de Reiki ou à participer à un séminaire d'initiation. Peut-être sentirez-vous que vous êtes prêt à explorer un nouvel espace de vous-même, que vous voulez entrer en contact plus étroit avec votre

corps ou avec vos proches, que vous avez envie d'aider des amis ou des membres de votre famille... Le Reiki est là, il vous attend.

Si vous choisissez de participer à un séminaire d'initiation, c'est au-devant d'une profonde transformation de vous-même que vous allez ; un nouveau départ, une renaissance. Une initiation au Reiki ne signifie pas forcément que vous allez dorénavant consacrer votre vie à la guérison et ouvrir un cabinet. Non, cela veut dire que vous acceptez de recevoir davantage d'énergie vitale, que vous choisissiez d'être plus étroitement en accord et en harmonie avec la vie, que vous acceptiez d'être un instrument à son service, plutôt que de lutter contre elle.

Sur le plan spirituel, une initiation au Reiki est un processus dans la croissance de notre vie intérieure en relation avec notre confiance en nous-même et l'acceptation des êtres et des choses qui nous entourent, telles qu'ils sont. Un message de paix et d'amour. Lorsque nos actions prennent leur source dans un tel espace, elles sont justes, fortes, bénéfiques pour tous et se réalisent sans effort.

En vous en remettant davantage à la force de vie, vous vous donnez les chances de réaliser une meilleure intégration des différentes parties de vous-mêmes; en vous ouvrant à l'amour inconditionnel que cette force véhicule, vous vous ouvrez à la fraternité de ceux qui évoluent dans ces mêmes espaces et, si vous vous laissez vraiment porter par le Reiki, votre mode de vie traversera tout naturellement un changement vers davantage de joie, d'amour, de confiance et d'intensité.

En recevant une initiation au Reiki, vous acceptez de recevoir davantage d'énergie vitale, ce qui signifie que vous choisissiez d'augmenter votre potentiel de vie et donc que vous êtes prêt à traverser une mutation profonde de votre être pour accéder à un niveau supérieur. Vous choisissiez de recevoir les moyens de vivre mieux, plus intensément et, du même coup, d'assumer davantage de responsabilités.

Vous tenez entre vos mains le pouvoir de "guérir", c'est-à-dire de rétablir l'équilibre et l'harmonie dans n'importe quel organisme humain ou non, le vôtre, celui de vos proches, de vos plantes, de vos animaux domestiques, mais aussi de n'importe quel organisme abstrait dans le sens d'ensemble organisé tel que la famille, le groupe des collègues, etc.

Dans sa version traditionnelle, le système du Docteur Usui prévoit trois degrés d'initiation. C'est ainsi qu'ont procédé toutes les organisations de Reiki, tant l'Alliance que l'A.I.R.A jusqu'en 1985, date à laquelle Barbara Ray, fondatrice de l'A.I.R.A, a commencé à enseigner le Reiki sous une forme décomposée en sept degrés.

Le premier degré se déroule généralement sur un week-end et consiste à ouvrir le canal par quatre initiations successives. Après une brève introduction, c'est déjà la première initiation; c'est une rencontre avec soi-même, une rencontre avec le divin, donnez-lui le nom qui vous convient. Mais c'est à coup sûr un très bel instant, un moment fort.

Puis le "maître" vous montre comment poser les mains sur votre corps (autotraitement) et sur le corps d'une autre personne (traitement de base) et c'est déjà à vous de jouer : "Choisissez un partenaire avec lequel vous exercerez les premières positions." Il est probable qu'après la première initiation, vous ressentiez déjà un changement, une sensation nouvelle dans vos

maines lorsque vous les posez sur le corps de votre partenaire. Une sensation de chaleur bienfaisante, une vibration, et ce sera pour vous le début d'une nouvelle aventure !

Tout au long du week-end, l'atmosphère devient de plus en plus lumineuse, légère, et il se développe entre tes participants une chaude sympathie. Mais le voyage ne se déroule pas toujours sans heurts. Des symptômes, renforcés par l'apport supplémentaire d'énergie, peuvent s'aggraver; des sentiments désagréables, tristesse, douleurs peuvent faire surface.

Mais le groupe est là et surtout le Reiki est là pour vous aider à traverser les moments difficiles. La rencontre avec tant d'amour, avec la source dans toute sa pureté et sa vérité peut être totalement bouleversante. Ce fut le cas pour Isabelle qui fut longuement secouée de sanglots : comme si elle devait pleurer hors d'elle-même toute la tristesse de ces années de séparation, l'incroyable nostalgie et la soif de retourner à la source.

Avec la quatrième initiation qui a lieu à la fin du week-end, le processus de nettoyage est en principe terminé, le canal est scellé et vous repartez avec ce nouveau trésor qui demeurera avec vous pour le restant de votre vie. C'est débordants de projets que les participants se séparent le dimanche après-midi. "Ma fille est enceinte, je vais donner du Reiki au petit et à la mère"; "Mon chat va adorer ça"; "J'ai des plantes qui se portent très mal en ce moment"; "Ma femme a toujours des migraines le week-end", etc. Après le séminaire d'initiation, il est bon de pratiquer aussi souvent que possible, car plus on donne du Reiki, plus l'énergie coule abondamment en nous. L'énergie, il est vrai, travaille d'elle-même, mais si nous l'utilisons consciemment et souvent, elle s'intensifie bien plus rapidement. Le temps d'intégration est très variable : pour certains quelques semaines, mais en moyenne six mois.

Après ce temps d'intégration et d'expérimentation, certains se sentent prêts pour l'initiation au second degré. Celle-ci n'est pas du tout indispensable : elle s'adresse à ceux qui désirent élargir le champ de leurs possibilités ou augmenter l'efficacité de leurs traitements. En principe, tout le monde n'est pas admis

d'office à cette initiation. Le maître se réserve le droit de décider qui est prêt pour cette initiation et qui aurait avantage à travailler avec le premier degré pendant quelque temps encore. Autre défi à relever : le prix qui représente le triple du coût de la première initiation. En effet l'apprentissage s'intensifie, on acquiert des outils puissants. L'initiation au second degré se fait en petits groupes et s'étend généralement sur plusieurs jours.

Le second degré prévoit une initiation, ainsi que l'apprentissage de clefs qui nous permettent :

- d'augmenter l'efficacité des traitements,
- d'intensifier le flux d'énergie,
- d'effectuer des traitements mentaux et des traitements à distance.

Avec le second degré, nous faisons un nouveau bond en avant : beaucoup plus d'énergie, donc de clarté, d'harmonie, d'optimisme, dans tous les domaines où nous avons à progresser. Notre rapport à l'existence peut se transformer profondément, vers davantage de confiance encore. Nous entrons en contact avec des dimensions inexplicables et nous ne pouvons que nous incliner et nous émerveiller devant tant de mystère.

Peut-être un jour ressentirez-vous le désir de vous consacrer encore plus entièrement au Reiki et de développer en vous la capacité de donner les initiations. C'est alors, selon le système traditionnel, au troisième degré que vous vous préparerez, celui de Maître de Reiki.

C'est une étape plus longue et plus enrichissante encore qui vous attend et c'est aussi un nouveau départ, et quel départ ! Comme pour les initiations aux degrés I et II, l'initiation au degré III s'adresse à toute personne qui s'y intéresse, qu'elle travaille dans le domaine de la guérison ou non. Cette troisième initiation est la dernière dans le système tel qu'il est pratiqué par l'Alliance. Avec le troisième degré et après avoir assisté un autre maître pendant quelque temps, nous pouvons donner les initiations aux trois degrés.

Autrefois, seuls les Grands-Mâîtres pouvaient initier des maîtres. Mais devant l'essor considérable qu'a pris le Reiki durant ces dernières années, ne pouvant plus faire face seule à la demande, Phyllis Lei Furumoto a transmis ce pouvoir à tous les maîtres de Reiki. Ainsi, chacun peut choisir le maître avec lequel il sent le plus d'affinités, car c'est bien de cela qu'il s'agit : les initiations représentent des moments très forts pendant lesquels on fait appel aux fibres les plus profondes de l'être et il s'installe tout naturellement une relation de confiance et d'intimité entre maître et élève.

8. Le guérisseur Reiki

" Etre guérisseur, c'est ne pas être ".
Osho Rajneesh

Posez simplement les mains sur la partie du corps qui présente les symptômes. Si c'est un mal de tête, laissez les mains reposer sur la tête, faites le vide et commencez à sentir le flux d'énergie. Des sensations se manifesteront dans vos mains : peut-être des fourmillements, une forte chaleur, une sorte de vibration presque électrique ou autre chose encore.

Tout le monde peut devenir guérisseur : guérisseur de soi-même mais aussi de tout ce qui vît. Guérir c'est comme respirer; il s'agit d'un phénomène naturel. Si quelqu'un est malade, cela signifie qu'il a perdu la capacité de se guérir lui-même, qu'il n'a plus conscience de sa propre source de guérison. Dans ce cas, il lui faut le concours d'un guérisseur, c'est-à-dire d'un être qui est en relation avec cette source et qui, pour un certain temps, se transforme en intermédiaire. Ainsi, le malade est connecté indirectement à la source et, dès que l'énergie se met de nouveau à couler, il prend le chemin de la guérison.

Si le guérisseur est un être conscient, il peut aider le malade à prendre conscience du principe de guérison, de sa connexion à la source et, non seulement le soulager de sa présente maladie, mais encore le prémunir contre de nouveaux maux. Son action est curative et préventive à la fois.

Lorsque vous posez les mains sur quelqu'un pour le traiter, l'énergie, en se mettant à couler, peut effrayer cette personne qui risque de se crispier, de se contracter pour se protéger. Vous aurez beau continuer à l'inonder d'énergie, il ne se passera pas grand-chose. La guérison ne dépend pas seulement de vous, mais encore de la manière dont elle peut s'écouler dans l'organisme malade. Plus le récepteur est bloqué, réfractaire, plus l'énergie s'écoulera difficilement; le traitement prendra plus de temps. La guérison n'est possible que dans une relation de profonde confiance et si vous essayez d'aider des gens qui doutent de vous, vous commencerez à douter de vous-même.

Lorsque vous commencez un traitement, ne touchez pas tout de suite la personne : attendez qu'elle se détende, qu'elle prenne confiance et lorsque vous sentirez - et non penserez -que le fait de poser vos mains sur son corps peut lui faire du bien, alors tout doucement, faites-le !

Cela signifie-t-il qu'il faut croire au Reiki pour qu'il ait de l'effet ? Non, pas du tout. Cela veut simplement dire que si le récepteur croit pouvoir être aidé, son corps et son esprit sont ouverts et l'énergie peut se déverser en lui avec rapidité et abondance. Si au contraire le récepteur ne croit pas pouvoir être aidé, il faut mobiliser d'abord toute une quantité d'énergie pour ouvrir son corps et son esprit. Ce n'est qu'une fois cette ouverture réalisée que le traitement lui-même peut commencer. Souvenez-vous des expériences du Docteur Usui : il est impossible de guérir une personne qui ne désire pas être guérie.

Un bon thérapeute ne se mêle pas au processus de guérison. Ce n'est que libre de toute pression et de tout désir que le guérisseur peut transmettre les forces bienfaisantes de la nature de manière optimale. La guérison ne vient pas de lui, mais se manifeste à travers lui. C'est l'organisme lui-même qui sait le mieux comment ses cellules et ses organes doivent collaborer et donc ce dont il a besoin. Le guérisseur n'a pas besoin de diriger le processus, au

contraire, moins il interviendra, mieux cela vaudra. Un guérisseur est un individu et, malgré toute sa science et toute sa bonne volonté, il ne peut qu'avoir une conception limitée de ce qui se passe chez l'autre. Ses bonnes intentions et ses efforts risquent de créer en lui une tension et, nous le savons, toute tension dans le corps ralentit le flot d'énergie. L'attitude idéale est une attitude neutre, le guérisseur ne doit pas se sentir impliqué et doit ne rien vouloir ni pour lui-même ni pour l'autre. Le thérapeute ne doit pas agir pour la gloire ou pour l'argent, mais se mettre au service de la personne qu'il traite. Encore une fois, c'est le malade lui-même qui doit parcourir le chemin de la guérison, personne ne peut le faire à sa place, on ne peut que le soutenir dans sa démarche.

Souvent les guérisseurs s'épuisent. Certains d'entre eux pensent même que cet épuisement est une preuve d'efficacité. Pas du tout : c'est qu'ils donnent d'eux-mêmes, de leur propre énergie, de leur personne, de leur ego; ils ne puisent pas leur force directement à la source, mais en eux. En Reiki, le guérisseur ne donne pas de sa personne, au contraire, il s'efface, sa personnalité disparaît pour ne laisser place qu'à un canal neutre par lequel la force de vie peut s'écouler. En Reiki, on n'est jamais épuisé par un traitement, au contraire. Si on se sent mal ou fatigué après un traitement, c'est qu'on a donné de soi et que la connexion avec le Reiki n'était pas correcte. Lorsque le guérisseur canalise la force de vie vers quelqu'un, l'énergie en profite pour se répandre dans l'organisme du donneur. Plus elle coule abondamment vers le récepteur, plus le donneur est rechargé. C'est même tellement vrai qu'il n'est pas rare qu'un guérisseur Reiki remercie ses patients au sortir d'une séance, car il se sent bien, grâce à eux.

C'est une particularité du Reiki aussi que de préserver le thérapeute des "mauvaises énergies" de ses clients. En effet, il n'y a pas en Reiki de retour d'énergie possible, d'une part parce que le thérapeute n'implique pas sa propre personnalité et, d'autre part, parce que l'énergie circule à sens unique dans le canal prévu à cet effet : elle ne peut que couler de la tête vers les mains.

Le guérisseur Reiki ne peut pas se tromper puisqu'il ne fait pas de diagnostic et qu'il n'intervient pas dans le processus de guérison. Il ne peut pas non plus faire de mal : il travaille avec un élément qui est de toute façon présent dans tout organisme et qui ne peut pas être nocif, puisqu'il est la vie même. En Reiki, le guérisseur ne s'arrête pas aux symptômes, à ce qu'il voit de prime abord. Il s'efforce de prendre en considération l'être tout entier en tant qu'unité corps-esprit. Il sait par conséquent que sa relation au malade est aussi importante que les manipulations qu'il effectue sur son corps. L'attitude d'amour, de tolérance et d'acceptation qui est celle du vrai guérisseur constitue en fait l'élément décisif dans le déclenchement du processus de guérison. Avant de commencer le traitement, le guérisseur fait le vide dans son mental et se centre dans son cœur.

Le Docteur Bach pensait que l'objectif le plus élevé que l'on pouvait espérer atteindre était d'être en paix avec soi-même, car cette paix se transmet invinciblement à nos proches et à nos patients, leur procurant une guérison constante. "Le plus grand cadeau qu'un guérisseur puisse faire à ses patients est d'être lui-même en paix." Il y a bien sûr des degrés dans cette paix, car il n'est pas donné à beaucoup de parvenir à "la paix qui dépasse l'entendement" dont parle le Nouveau Testament. Mais un guérisseur qui s'utilise lui-même en tant qu'instrument se doit d'être au moins sur le sentier de cette paix et de cette plénitude et de posséder un haut degré d'honnêteté envers lui-même et sa pratique.

Bien que son rôle soit passif, le guérisseur Reiki respecte une éthique que nous résumerons de la manière suivante : compassion, clarté, humilité, tolérance, honnêteté et intégrité, calme, foi, service, non-interférence et amour. Cette éthique, le guérisseur Reiki l'acquiert sans rien faire de spécial, elle se développe avec la pratique, car ce sont des qualités propres au Reiki et il les développe chez l'individu lorsqu'il se déverse en lui.

-**La compassion** : compatir signifie en bas latin "pâtir avec", "souffrir avec". Nous sommes touchés par les douleurs et la souffrance d'autrui. Nous avons conscience de faire partie de la même humanité que lui et nous nous sentons poussés et disposés à l'aider.

- **La clarté** est la capacité de voir et d'accepter caractères et situations dans leur vérité, de "regarder la réalité en face" avec calme. La clarté nourrit notre savoir et nous aide à mieux comprendre les problèmes, les manières de voir et les sentiments des autres. Nous désirons sincèrement rencontrer l'autre.

-**L'humilité** consiste à ne pas se prendre trop au sérieux et à accepter ses propres limites. L'humilité est le contraire de l'arrogance et de la prétention. C'est l'humilité qui nous pousse à donner spontanément et de bon cœur, parce que nous avons le sentiment que le cadeau que nous faisons est mérité.

-**La tolérance** nous permet de supporter quelque chose avec patience. La tolérance implique que nous n'imposons pas nos goûts et nos vues, parce que nous sommes conscients de nos propres limites, faiblesses et erreurs, ce qui nous préserve de juger les autres.

-**Honnêteté et intégrité** signifient ne pas jeter de la poudre aux yeux, ne pas simuler. L'honnêteté est un aspect de la vérité et veut que nous ne disions que ce que nous pensons.

-**Le calme** permet de garder les idées claires. Il est stupide de passer à l'action avant d'avoir essayé d'évaluer la situation dans laquelle nous sommes appelés à agir. Un bon jugement implique que nous gardions le calme, maîtrisant impatience, inquiétude et énervement.

-**La foi** est un principe de confiance. La foi naît de la conviction qu'une chose est vraie et qu'elle mérite notre confiance. Calme et foi sont les fondements de la guérison. Le guérisseur croit de manière inconditionnelle en la force qu'il sert et jamais il ne soupçonne qu'elle pourrait le quitter. Cette foi illimitée empêche toute perturbation, elle a un effet positif sur le patient.

-**Le service** est l'action qui naît de notre plénitude; nos besoins personnels sont comblés et telle une coupe pleine qui se met à déborder, nous pouvons déverser nos cadeaux sur les êtres et les choses qui nous entourent et leur venir en aide; nous rendons service et, ce faisant, nous sommes récompensés par la joie de participer à la marche de l'existence.

-**La non-interférence** est cette attitude neutre, au-delà du jugement, qui naît de la certitude que nous sommes les éléments d'une force plus grande et d'une intelligence plus vaste que la nôtre. Nous respectons la vie sous toutes ses formes et mettons à l'arrière-plan notre conscience limitée, de façon à ne pas interférer dans le libre arbitre et le processus de vie de qui que ce soit.

-L'amour est le sentiment qui naît de la certitude que nous participons à la danse de l'existence et que l'existence prend soin de nous. C'est dans l'amour que nous puisons la force de nous mettre au service d'autrui, de ne pas interférer dans la liberté des autres et de respecter la vie sous toutes ses formes.

Vous êtes non seulement votre propre guérisseur, mais encore le guérisseur potentiel de tous ceux que vous aimez. N'attendez plus, essayez ! Et souvenez-vous des paroles de Phyllis Lei Furumoto :

" l'enseignement le plus important que cette vie m'a apporté, c'est l'acceptation de l'amour, pour moi-même et pour les autres. Nous ne pouvons donner librement que lorsque nous recevons avec gratitude ce que la vie nous apporte "

Les dix vertus du guérisseur :

Compassion

Clarté

Humilité

Tolérance

Honnêteté et intégrité

Calme

Foi

Service

Non-interférence

Amour

9. Comment se préparer à donner un traitement ?

En Reiki, il n'y a pas de préparation indispensable à faire ni avant de donner, ni avant de recevoir un traitement. Le Reiki est une énergie inconditionnelle qui fonctionne toujours quel que soit l'état dans lequel on est. Au risque de surprendre, il faut affirmer que l'on peut donner un excellent traitement Reiki même quand on est fatigué ou mal en point. L'énergie que le donneur transmet, il ne la puise pas en lui-même, mais bien au-delà. Avant d'atteindre le récepteur, elle traverse le corps du donneur et le guérit, le recharge au passage. Sur son passage, le Reiki donne, il ne prend rien. Là où l'on établit un contact avec les mains, le Reiki coule; plus on a besoin de lui, plus il coule abondamment. Plus on le transmet, plus on est rechargé.

Il y a cependant un certain nombre de "rites" ou exercices préparatoires que nous pouvons faire avant de donner un traitement pour accélérer et renforcer l'effet du Reiki, nous donner confiance et nous préparer à être totalement disponibles pour notre partenaire.

Voici, à titre indicatif, une manière de procéder:

1. Avant l'arrivée du patient ou avant de pratiquer un autotraitement, il est utile de faire un rapide check-up des intentions et des sentiments que vous avez par rapport au traitement que vous allez donner : fatigue, bonnes dispositions, anxiété, détente, etc. Si vous n'êtes pas dans un état satisfaisant, prenez un bref instant pour vous centrer et obtenir un oui intérieur par rapport à la séance que vous allez donner. Si vous n'obtenez pas ce oui, renoncez à la séance.
2. Invoquez le soutien du Reiki par une sorte de petite prière ou de méditation dans laquelle vous lui demandez qu'il vous apporte, à votre partenaire et à vous-même, ce dont vous avez besoin.
3. Fermez les yeux et inondez de Reiki la pièce et les personnes qui s'y trouvent.
4. Les trois premières étapes prennent entre trente secondes et trois minutes. Veillez ensuite à ce que votre partenaire s'installe confortablement, les jambes et les bras décroisés, les habits desserrés; veillez à être vous-même bien installé, habits desserrés, position assise ou à genoux, selon ce qui vous permet d'être le plus détendu.
5. Demandez à votre partenaire d'enlever tous les bijoux, montres, métaux, etc., qui pourraient le gêner et faites de même. Oter tous les objets métalliques n'est pas une obligation impérative : le Reiki traverse toutes les matières, tissu, plâtre, plastique, métal, mais quelquefois certains objets peuvent vous gêner pour des raisons tout à fait personnelles ou en raison de leurs vibrations (montres à quartz par exemple).
6. Demandez ensuite à votre partenaire de fermer les yeux et de se détendre. Pendant ce temps, laissez reposer vos mains sur votre poitrine jusqu'à ce que vous vous sentiez bien centré dans votre cœur et que vous soyez totalement là, présent, avec vos pensées, vos intentions et votre être tout entier.
7. Puis, avant de passer au traitement lui-même, passez trois fois sur l'aura éthérique de votre partenaire, de la tête aux pieds, avec les deux mains. Veillez à ne pas passer au-dessus

du corps quand vous remontez vers la tête pour ne pas étirer l'aura éthérique à contresens. (Par "aura", on désigne l'émanation subtile, invisible pour la plupart d'entre nous, qui entoure le corps. Il y a en fait plusieurs auras, dont l'aura éthérique qui a un rayonnement d'une vingtaine de centimètres autour du corps physique.

Voici maintenant encore deux techniques qui peuvent vous aider à rester en pleine forme. Ces exercices peuvent se faire le matin, avant de commencer la journée de travail ou pendant la journée, chaque fois que vous vous sentez fatigué.

- La douche consiste à appeler le Reiki sur soi. Vous vous mettez en position debout, les yeux fermés, et prenez trois inspirations profondes. Vous levez ensuite les bras, légèrement arrondis, les paumes ouvertes vers le ciel, prêtes à recevoir, et vous visualisez qu'un puissant rayon de soleil transperce les nuages au-dessus de votre tête. Ce rayon de soleil se dirige droit sur vous, pénétrant en vous par le sommet de la tête et le bout des doigts, vous inondant de lumière et d'énergie. Puis vous laissez cette image se renforcer jusqu'à ce que vous puissiez vraiment sentir cette douche de lumière et d'énergie pénétrer dans votre corps. Lorsque vous sentez cette vibration, vous faites avec les bras le geste de prendre, d'embrasser cette lumière et de retendre sur votre corps de haut en bas, comme si vous vous fabriquiez une enveloppe de protection lumineuse. Vous répétez ce mouvement trois fois ou jusqu'à ce que vous soyez devenu un foyer de lumière intense qui jette ses rayons autour de lui. Lorsque vous êtes satisfait, vous rouvrez les yeux. Vous aurez l'impression d'avoir pris un bain de jouvence et vous vous sentirez prêt au travail.

Le "deep cleaning" (nettoyage profond) consiste à nettoyer l'énergie d'une pièce. Asseyez-vous face à l'une des quatre parois de la pièce, fermez les yeux et levez les bras, paumes ouvertes dirigées vers la paroi. Vous imaginez ensuite qu'un faisceau d'énergie lumineuse s'échappe de vos paumes et inonde la paroi toute entière. Vous poursuivez cette visualisation jusqu'à ce que vous ayez l'impression que la paroi en question est lavée de toute tache et comme scintillante de lumière. Puis vous vous tournez vers la paroi suivante et répétez l'opération jusqu'à ce que vous ayez nettoyé les quatre parois. Si vous le désirez, vous pouvez faire de même pour le plafond et le sol. Si vous n'avez pas beaucoup de temps, vous pouvez vous adosser à l'un des quatre murs et visualiser toute la pièce d'un seul coup.

Pour toutes les techniques de visualisation, l'initiation au second degré représente une aide indispensable : les symboles qui vous sont confiés lors d'une telle initiation sont les clefs et le véhicule du flux de la visualisation.

10. Principes de base du traitement Reiki

Le Reiki se distingue des autres techniques de guérison par le toucher tout d'abord par les initiations : ces initiations consistent à créer une ouverture énergétique sur le sommet de la tête pour recevoir davantage d'énergie de vie et une autre ouverture dans les mains pour pouvoir la transmettre. Une fois le canal ouvert, l'énergie coule de manière inconditionnelle.

Le Reiki traverse toutes les matières : il est donc possible de soigner des membres plâtrés ou bandés. Toutefois, si la couche est très épaisse, il faudra garder les positions plus longtemps.

Le système du Docteur Usui prévoit deux types de traitements distincts : d'une part l'autotraitement, le traitement rapide et le traitement de base, qui sont plus directement axés sur le plan physique et, d'autre part, le traitement mental et le traitement à distance, qui s'adressent à la sphère psychique. Il existe un certain nombre de principes de base qui, moyennant une adaptation à chaque cas, sont valables pour tous ces traitements: les voici. Nous commençons et terminons un traitement par un étirement de l'aura éthérique, tel qu'il est décrit au chapitre 9.

Ensuite, nous posons toujours les mains côte à côte, de manière à ce qu'elles se touchent, sauf pour des positions ou des traitements particuliers. De cette manière, l'énergie émise par chacune des deux mains est cumulée, créant un seul pôle d'émission d'énergie concentrée. De même, on veillera toujours à ce que les doigts de la main se touchent, sans toutefois créer une crispation qui pourrait freiner le flux d'énergie. En Reiki, on ne recherche pas l'effet de polarisation : on n'harmonise pas l'énergie de quelqu'un en la répartissant de manière plus équilibrée, mais en amenant davantage d'énergie dans son corps, de façon à débloquer les endroits où l'énergie circule mal et à combler le déficit dans les régions sous-énergétisées.

Nous laissons reposer les mains sur le corps, naturellement, sans pression, les doigts légèrement courbés de façon à épouser la forme du corps et à créer un bon contact agréable et homogène. Nous gardons chaque position de trois à cinq minutes, quelquefois davantage, selon le ressenti et l'intuition du donneur. Ceci est vrai d'ailleurs de manière générale : en Reiki, il existe bien un certain nombre de règles, de techniques, qu'on applique le plus rigoureusement possible, mais l'intuition tant du donneur que du récepteur est au moins aussi importante. Si on a l'impression qu'une région a un besoin plus grand de Reiki, on peut garder la position plus longtemps, jusqu'à dix, vingt minutes. Attention : vous gardez la position si vous sentez qu'elle est bénéfique, et non pas si vous le pensez !

Les sensations que l'on peut avoir dans les mains sont très variées : souvent une sensation de chaleur, mais pas la chaleur corporelle habituelle, c'est une sensation indescriptible, bien particulière, comme une impression de brûlure qui se manifeste dans le plat de la main; cette sensation signifie que le Reiki coule hors des mains, dans le corps sur lequel elles sont posées. Puis, lorsque cette sensation de chaleur s'atténue et redevient en quelque sorte neutre, cela signifie que le corps a reçu ce dont il avait besoin.

En cas de stase, dans les régions où les blocages sont arrivés au stade chronique, on perçoit dans les mains une sensation de froid glacial; cela ne veut pas dire que le Reiki ne coule pas, cela signifie que cette zone a besoin d'un apport important d'énergie. Lorsque, après avoir

surmonté les blocages, l'énergie se remet à couler dans cette zone, on passe d'un seul coup à une sensation de brûlure très forte dans les mains; la sensation n'est pas graduelle, elle passe d'un extrême à l'autre.

On peut aussi avoir la sensation que les mains sont comme aspirées par le corps sur lequel elles sont posées : c'est également le signe que le Reiki coule abondamment mais qu'il n'y a pas de blocage chronique et là aussi, la sensation s'arrête d'un coup et non pas graduellement lorsque le corps est "repu".

Cette énumération pourrait se poursuivre, mais au risque de limiter les expériences que vous êtes susceptible de faire vous-même; il serait dommage de figer dans un répertoire un processus qui doit rester vivant et individuel.

Voici maintenant encore quelques mises en garde.

Pendant un traitement, nous veillons à ne jamais interrompre le contact : nous changeons de position en déplaçant les mains l'une après l'autre. Nous ne quittons jamais le récepteur au milieu d'un traitement, sauf urgence et après le lui avoir dit.

Pour traiter des brûlures, on ne pose pas les mains directement sur le corps, on garde une certaine distance. En cas d'accidents ou de chocs, souvenez-vous de vos mains, vous pouvez être d'un grand secours, mais n'oubliez pas d'appeler aussi le médecin tant pour votre propre protection que pour celle de la personne accidentée.

A des personnes âgées, gravement malades ou à des enfants, on ne devrait pas donner des traitements de plus de vingt à trente minutes. Le Reiki ne remplace pas les soins médicaux ni les médicaments. Il soutient toute démarche thérapeutique et accélère le processus naturel de guérison en stimulant les forces d'autoguérison.

Il est toujours bon d'avertir la personne qui reçoit qu'elle peut se sentir plus mal après un premier traitement : des émotions font surface, une réaction, des symptômes s'intensifient. C'est normal, c'est le processus de guérison qui se met en marche et ces effets désagréables disparaissent généralement en l'espace de vingt-quatre heures.

Mais le mot clef pour le Reiki est la simplicité. Utilisez le Reiki avec votre intuition, "soyez dans votre cœur" ! Ne vous sentez pas absolument liés aux positions apprises, le Reiki vous guidera intuitivement vers les régions qui ont besoin de lui. Le Reiki développera votre savoir intérieur, suivez vos mains, le Reiki les dirigera.

11. L'autotraitement

L'autotraitement est une manière des plus simples, mais des plus efficaces, de se maintenir quotidiennement en pleine forme. Comme vous n'avez besoin que de vos mains pour vous donner du Reiki, c'est une méthode qui vous laisse totalement libre et indépendant.

L'autotraitement peut se faire au lit, au lever, au coucher, mais aussi dans n'importe quelle position pour autant qu'elle soit confortable, et à n'importe quel moment de la journée : dans le bus, le train, pendant un colloque, lors d'une pause... et même en vacances ! Il vous suffit d'adapter la position de vos mains à la situation dans laquelle vous vous trouvez.

Après avoir reçu l'initiation au premier degré, vous pouvez, avec l'auto traitement, recharger vos batteries quotidiennement, éviter des maladies, vous épargner des soucis, vous assurer un sommeil profond et stimuler votre croissance psychique et spirituelle. Votre vie entière acquiert une nouvelle qualité.

Voici maintenant la description de l'autotraitement en cinq positions. Ce n'est toutefois qu'une suggestion, car on peut aussi appliquer sur soi presque toutes les positions du traitement de base et laisser notre intuition guider les mains vers les régions du corps qui les appellent.

En principe, on maintient chaque position de trois à cinq minutes. Quelquefois, on peut avoir le sentiment qu'il faut laisser les mains plus longtemps, parfois moins : certaines régions de notre corps ont davantage besoin de soutien que d'autres, c'est normal. Quelquefois, on s'endort pendant le traitement; les mains restent alors sur la zone qui a le plus besoin de Reiki. Mais la position la plus harmonisante est sans aucun doute celle du coeur.

Essayez de vous endormir dans cette position et vous verrez... De même, si vous n'avez pas beaucoup de temps ou que, pour une raison ou une autre, vous ne pouvez pas faire toutes les positions de l'auto traitement, faites celle du coeur : c'est celle qui remet le mieux les idées en place !

Les doigts sont bien collés les uns aux autres et les deux mains posées côte-à-côte se touchent, à l'exception de la position finale. Lorsqu'on change de position, il est important de ne pas interrompre le contact, c'est-à-dire de ne pas déplacer les deux mains en même temps, mais l'une après l'autre.

L'autotraitement peut se faire en position assise ou couchée.

Positions de l'autotraitement :

A1. Les mains sont posées sur le visage, le centre des paumes placé sur les yeux. (Cette position est bonne pour les yeux, le troisième oeil, elle détend, efface le stress, traite les problèmes d'yeux, les rhumes, les allergies, les problèmes dentaires, l'asthme, les nerfs cérébraux et l'hypophyse. Correspond au sixième chakra.)



A2(1). Les mains sont placées sur le cou. (Cette position est bonne pour la thyroïde, l'échange d'oxygène, les troubles cardiaques, l'angine, la grippe, la tension, la colère, la frustration, la communication, l'expression de soi. Correspond au cinquième chakra.)



A2(2). Mains sur l'arrière de la nuque. Fatigue, douleurs oculaires.



A3. Les mains sont posées sur la poitrine. (Cette position est bonne pour le cœur, le thymus, les poumons, la bronchite, le système immunitaire, la lymphe, la surdité, les émotions, les dépressions. Correspond au quatrième chakra.)



A4. Une main sur le nombril, l'autre sur l'estomac. Ou les deux mains sur la poitrine puis sur le nombril. (Cette position est bonne pour le plexus solaire, l'estomac, les intestins, le cœur, la

digestion, la lymphe, les chocs, les émotions, les dépressions. Correspond au troisième chakra.)



A5. Position en V, les mains sur le bas-ventre. (Cette position est bonne pour les organes génitaux, les intestins, les ovaires, la vessie, la circulation sanguine, la digestion, les tumeurs aux seins et aux ovaires, les crampes, la ménopause, les douleurs dorsales, la matrice. Correspond au premier et deuxième chakra.)



Comme alternative, vous pouvez aussi équilibrer les chakras entre eux en gardant les trois positions suivantes entre trois et cinq minutes. Pour cette technique, il est préférable de se coucher.

1. Une main sur le sixième chakra (troisième oeil) et l'autre sur le premier chakra (sur le pubis).
2. Une main sur le cinquième chakra (cou - gorge) et l'autre sur le hara (centre placé à deux centimètres environ au-dessous du nombril).
3. Une main sur le quatrième chakra (poitrine - coeur) et l'autre sur le troisième chakra (estomac).

Vous pouvez aussi, comme nous l'avons déjà dit, adopter toutes les positions possibles du traitement de base.

12 . Le traitement de base

Le traitement de base est, comme son nom l'indique, le premier traitement en Reiki, celui qui s'applique au plan physique; c'est aussi le traitement que l'on peut donner après avoir reçu l'initiation au premier degré.

Il prévoit une vingtaine de positions : six pour la tête, cinq pour le thorax et une dizaine pour le dos et les jambes, de manière à tenir compte de tous les organes. On garde chaque position de trois à cinq minutes, en respectant les principes de base du traitement Reiki; on se place sur la gauche de la personne qui reçoit et on commence par le côté droit.

Il est possible, en supplément au traitement de base, d'équilibrer les chakras comme nous l'avons décrit dans le chapitre sur l'autotraitement : les mains sont posées horizontalement sur le deuxième et le septième chakra, puis sur le troisième et le sixième et, pour terminer, sur le quatrième et le cinquième. On procède alors à cet équilibrage des chakras soit entre les positions du thorax et celles du dos, soit à la fin du traitement de base.

Pour soigner une maladie ou encore pour traiter une personne qui entre pour la première fois en contact avec le Reiki, nous donnons le traitement de base quatre fois de suite, sur quatre jours consécutifs.

Ces traitements répétés ont pour but d'assurer à l'organisme un apport d'énergie suffisant pour rétablir la circulation d'énergie dans les régions bloquées chroniquement. Ils ont aussi pour effet de faire parcourir toutes les phases de la guérison à la personne traitée : avec le premier traitement, elle prend contact avec l'énergie; avec le deuxième, elle reçoit une quantité d'énergie suffisante pour débloquent les stases et l'énergie se met à travailler sur le plan physique d'abord, puis psychique; le troisième traitement est souvent synonyme de crise : les symptômes s'aggravent, des douleurs ou des dépressions se déclarent; puis avec le quatrième, qui est un traitement d'intégration, l'équilibre et l'harmonie se rétablissent.

Si le patient est satisfait de la manière dont il se sent après la série des quatre traitements de base, le traitement s'arrête là. Mais s'il s'agit d'une maladie grave ou chronique, on poursuivra le traitement à raison d'une ou deux séances hebdomadaires. Dans ce cas, on aura également recours au traitement à distance. Il n'y a pas de contre-indication pour le traitement de base, si ce n'est les restrictions déjà mentionnées concernant les personnes âgées, gravement malades, et les enfants, à qui l'on donnera aussi quatre traitements quatre jours de suite, mais en les réduisant à vingt ou trente minutes au lieu de l'heure et demie prévue normalement. Pour les personnes sensibles ou qui souffrent de problèmes de peau, nous plaçons un mouchoir entre les mains et la peau, plus particulièrement aussi pour la position des yeux.

Une autre manière, très belle, de partager avec d'autres votre joie d'être un canal pour le Reiki consiste à donner un traitement à plusieurs. Dans ce cas, l'effet du Reiki est renforcé et la durée du traitement peut être réduite à une demi-heure : l'un des donneurs effectue les positions de la tête, pendant qu'un ou deux autres s'occupent du thorax; l'un s'occupe du côté droit du dos pendant que l'autre s'occupe du côté gauche et qu'un autre encore s'occupe des jambes. Souvent, pour pratiquer le traitement à plusieurs, des rencontres sont organisées à l'intention des personnes qui désirent approfondir leur contact avec le Reiki après un séminaire d'initiation. Ce sont à chaque fois des moments de grande joie et de communion intense.

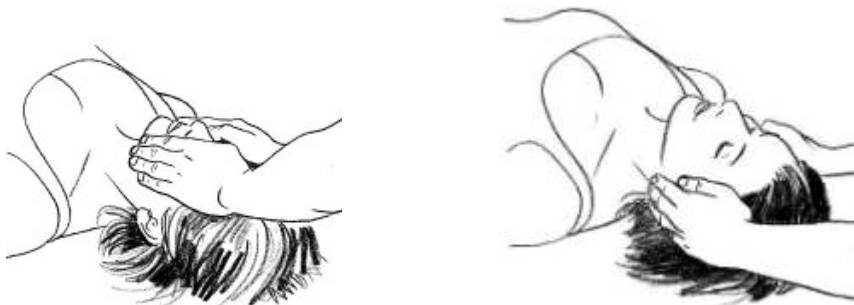
Nous savons par ailleurs que dans la clinique du Docteur Hayashi à Tokyo, on se mettait souvent à plusieurs pour soigner les malades. Ceci implique cependant que les donneurs s'entendent entre eux, qu'ils adoptent un rythme commun et si, un coup d'oeil ne suffit pas pour faire passer la communication, il est bon de se répartir les rôles au préalable en en parlant.

Le traitement de base peut se faire chez vous dans n'importe quelle pièce, sur un matelas ou, si vous préférez, sur une table de massage ou encore sur une table normale que vous recouvrez d'un matelas. Pendant le traitement, le silence n'est pas indispensable, il contribue cependant à créer une atmosphère méditative et encourage la prise de conscience et l'intériorisation. On peut aussi créer une très belle atmosphère en passant une musique douce. Vous pouvez garder les yeux ouverts ou les fermer, comme bon vous semble, mais il vaut mieux, au début en tout cas, les garder ouverts, juste pour vous aider à rester là, en contact avec l'autre, conscient de ce que vous faites et de ce qui se passe pour l'autre. Avec les yeux fermés, on risque parfois de se laisser entraîner par ses propres pensées et son imagination. Voici maintenant la description des positions du traitement de base :

La tête

Vous êtes assis à la tête du partenaire, dans le prolongement de son corps.

1. Les mains sont posées sur le visage, paumes au-dessus des yeux, en prenant garde de ne pas toucher le nez. Pour cette position, on pose un mouchoir sur le front et les yeux du partenaire dans les cas d'allergie ou de maladies de la peau, ou tout simplement si votre partenaire le souhaite.
2. Les mains sont posées de part et d'autre du visage, paumes sur les tempes.



3. Les paumes reposent sur les oreilles, les mains sont toujours posées verticalement, le long de la tête.



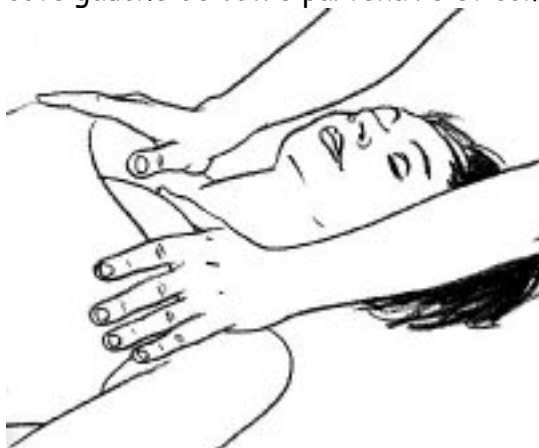
4. Vous tournez légèrement la tête du partenaire de façon à pouvoir glisser les mains sous sa tête, le bout des doigts repose dans le creux de l'occiput, les mains se touchent.
5. Les deux mains sont posées côte à côte sur le sommet de la tête. Pour cette position, on veillera à adopter une position confortable : il est tout à fait possible de se déplacer sur le côté et de poser les mains non pas de l'arrière vers l'avant de la tête, mais d'un côté vers l'autre.



6. La position de la gorge : vous êtes assis à la tête de votre partenaire, dans le prolongement du corps, les mains sont posées sur le cou, l'entourent, et les bouts des doigts se superposent. Tout comme la position des yeux, cette position est délicate et peut réveiller des traumatismes anciens chez le partenaire : il peut avoir l'impression qu'on veut l'étrangler. Approchez donc cette zone délicatement et, si nécessaire, n'établissez pas un contact direct et ménagez un espace de un à deux centimètres entre son cou et vos mains.



7. Une position facultative de transition entre les positions de la tête et celles du devant du corps : dans le creux des épaules, une main à gauche, une main à droite. Vous êtes toujours assis à la tête de votre partenaire. Puis, après les trois minutes environ que dure le traitement de cette position, tout en gardant le contact d'une main, vous vous déplacez sur le côté gauche de votre partenaire et commencez les positions du devant du corps.



Le devant du corps

8. Les deux mains sont placées côte à côte sur le côté droit de la poitrine de votre partenaire. Les mains ne recouvrent pas le sternum et, chez les femmes, elles sont placées juste en dessous du sein.

9. Même position sur le côté gauche de la poitrine de votre partenaire, à même hauteur.



10. Puis, même disposition des mains, de nouveau sur le côté droit, mais en dessous de la position 8, en la recoupant de un ou deux centimètres.

11. Même position que 10, mais sur le côté gauche.

12. Les deux mains sont posées côte à côte sur le milieu du ventre. Si votre partenaire est très grand, il peut être nécessaire d'effectuer deux positions pour couvrir le ventre.



13. Position en V comme pour l'autotraitement, position A5. Afin que la position ne soit pas inconfortable pour le donneur, on pose la main droite sur le côté gauche du partenaire, le bout des doigts sur le pubis et la main gauche, paume sur le pubis.

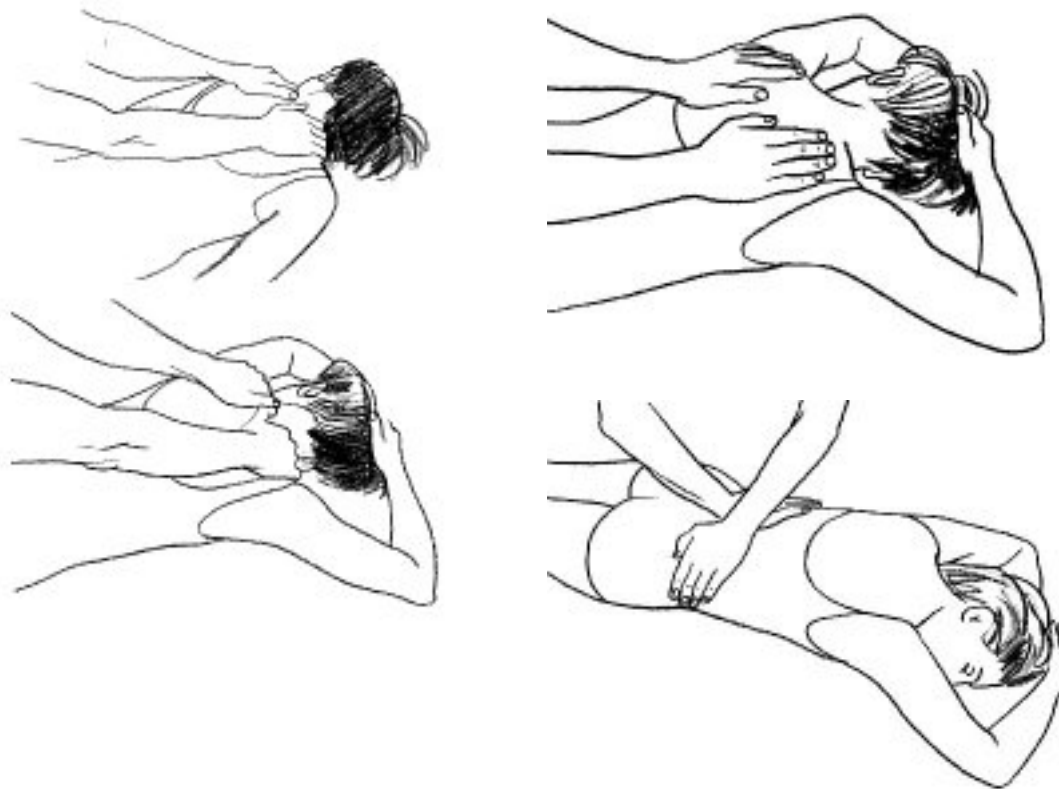
14. Position en T, spécialement destinée à la stimulation du thymus (se reporter au chapitre 16). La main gauche est posée sur le sternum, le bout des doigts sur le thymus et la main droite vient se poser sur le bout des doigts de la main gauche de façon à former un T. Après avoir gardé cette position environ trois minutes, vous demandez à votre partenaire de se tourner et vous passez aux positions du dos.



Le dos et les jambes

15. Pour la première position du dos, les mains sont séparées et reposent sur la partie supérieure des omoplates, presque sur les épaules.

16. Puis vous recouvrez le dos tout entier, jusqu'au creux lombaire, au moyen d'une succession de positions des mains côte à côte, se touchant et recoupant la position précédente de un ou deux centimètres. Vous commencez par le côté droit de votre partenaire, puis gauche à la même hauteur, puis droit à nouveau mais un peu plus bas, etc. Attention : pour toutes ces positions, on ne recouvre jamais la colonne vertébrale !



17. La position sacrum-coccyx est un peu plus compliquée : la paume de la main gauche est placée sur le bout du coccyx et exerce une légère pression comme pour envoyer le Reiki dans ce canal qu'est la colonne vertébrale; les doigts de la main gauche sont repliés et reposent sur le sacrum, la main droite est posée perpendiculairement sur les doigts de la main gauche.



18. La main gauche reste dans la même position qu'en 17, mais la main droite va se poser sur le haut de la colonne vertébrale, dans le sens vertical. Vous maintenez cette position jusqu'à ce que l'énergie circule bien dans la colonne, c'est-à-dire jusqu'à ce que vous ayez la même sensation dans les deux mains.



19. Une main sur le creux de chaque genou : votre partenaire est toujours couché sur le ventre, si bien que vous n'avez plus qu'à poser vos mains devant vous, horizontalement, sur le creux de ses genoux. (Si vous traitez une personne qui a des problèmes de jambes, mauvaise circulation par exemple, vous pouvez recouvrir toute la surface des jambes de la même manière que pour les genoux, en commençant par le haut des jambes et en descendant jusqu'aux pieds.)

20. La position des pieds. Il est spécialement important de couvrir les orteils : si votre partenaire a de "grands" pieds et que vous n'avez pas le temps de faire deux positions, assurez-vous d'avoir fait au moins celle qui recouvre les orteils. Pour cette position, vous vous placez face aux pieds, dans le prolongement du corps du partenaire, si bien que vos paumes recouvrent ses orteils.



Ainsi s'achève ce traitement de base qui vous aura pris environ une heure et quart. Vous pouvez maintenant étirer trois fois l'aura de votre partenaire, lui dire de revenir gentiment, à son rythme, puis échanger quelques impressions sur le traitement, son déroulement et les sensations, sentiments ou pensées qu'il a éveillés chez l'un et l'autre.

13. Le traitement rapide

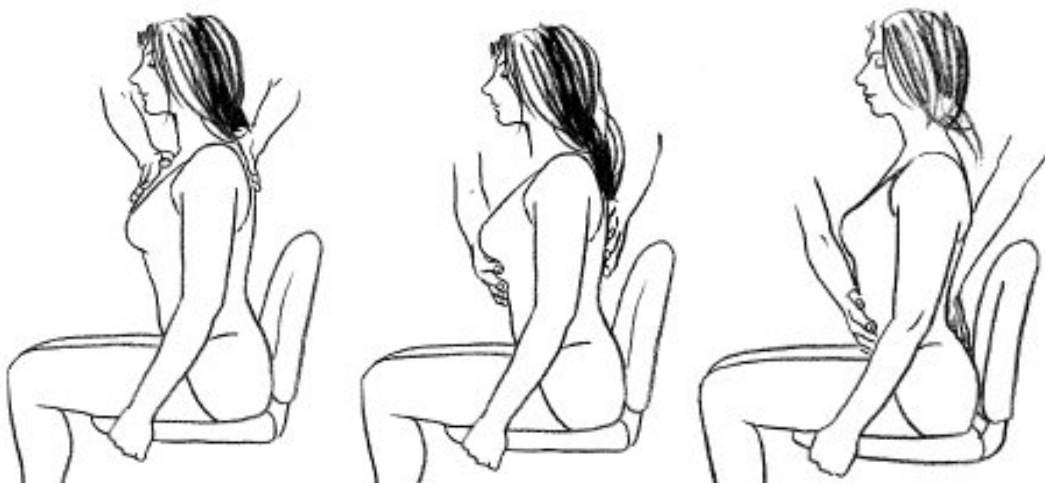
Comme son nom l'indique, le traitement rapide permet de soulager rapidement un malaise occasionnel : mal de tête, de ventre, chute de tension, coup de pompe, choc émotionnel, etc. Le traitement rapide ne remplace naturellement pas le traitement de base, mais il vaut parfois mieux traiter rapidement que pas du tout.

Votre partenaire s'assoit sur une chaise, ou en tailleur sur un coussin ou un matelas, ou encore debout, assez confortablement pour pouvoir rester ainsi pendant un quart d'heure. Pour les besoins de ce traitement, les mains sont exceptionnellement séparées et, une fois encore, les positions coïncident approximativement avec l'emplacement des chakras :

1. Étirez l'aura trois fois comme pour le traitement de base.
2. Placez-vous derrière votre partenaire et posez délicatement les mains sur ses épaules.
3. Les deux mains sont placées côte à côte sur le sommet de la tête. Pour cette position, vous vous mettez soit derrière, soit sur le côté droit de votre partenaire.



4. Une main horizontalement sur le creux de la nuque (en principe la main gauche) et l'autre sur le front. Soulage les maux de tête, le stress, etc.
5. Une main sur le chakra de la gorge et l'autre à même hauteur sur le dos.
6. Même chose pour le chakra du cœur. Chez les femmes, on placera la main droite verticalement entre les deux seins.
7. Le plexus solaire : une main sur l'estomac et l'autre à même hauteur sur le dos.
8. Même chose pour le hara : une main sur le ventre, la paume deux centimètres en-dessous du nombril, l'autre à même hauteur sur le dos.
9. Position facultative sur le premier chakra : la main gauche est placée sur le bas de la colonne vertébrale et l'autre à la même hauteur sur le bas-ventre.
10. Pour terminer, étirez à nouveau l'aura trois fois.



On maintient chaque position de deux à trois minutes, selon le temps et selon les besoins, ce qui porte le temps global à une quinzaine de minutes. Il est possible aussi de ne faire que certaines de ces positions; pour déterminer votre choix, reportez-vous au chapitre sur l'autotraitement où vous trouverez la liste des organes et des maux que l'on peut traiter avec chacune de ces positions.

En cas d'accident ou de choc, appelez un médecin et placez une main sur le plexus solaire, l'autre sur les reins ou les capsules surrénales, puis sur le bord extérieur de l'épaule.

14. Le traitement mental

Comme nous l'avons vu précédemment, les maladies sont souvent les symptômes d'un déséquilibre psychique; chez l'être humain, physique et psychisme sont étroitement liés. Avec les traitements qui sont axés sur le toucher (autotraitement, traitement de base et traitement rapide), nous travaillons d'abord sur le plan physique et atteignons la sphère psychique à travers lui. Avec le traitement mental, dont l'apprentissage fait partie de l'initiation au second degré, nous avons la possibilité d'intervenir directement au niveau du psychisme et, à travers lui, d'obtenir aussi des effets sur le plan physique.

Avec le traitement mental, que l'on peut d'ailleurs aussi pratiquer sous la forme d'autotraitement, nous acquérons la possibilité aussi de transformer les programmes "négatifs" de notre mental. Par programmes "négatifs", nous entendons les schémas de comportement que nous avons adoptés dans le passé, qui sont devenus inutiles ou néfastes pour nous, et qui continuent néanmoins à diriger notre vie actuelle. Même si nous avons conscience de ces schémas, il nous est parfois difficile de nous en débarrasser. Avec le traitement mental, notre détermination, notre libre arbitre et notre optimisme sont renforcés. Il n'est pas rare qu'après quelque temps, les dépressions se transforment en joie de vivre, que la peur fasse place à la confiance, le manque de courage au sens des responsabilités et les complexes d'infériorité à l'amour.

Un exemple : un ami arrive chez vous découragé, en proie à une détresse extrême; il ne voit plus aucune solution. Faites-lui un traitement mental et comme cela s'est souvent passé dans des cas similaires, il vous remerciera peut-être après dix minutes. Une lueur d'espoir lui apparaît. C'est l'effet qu'a généralement le traitement mental : il détend, calme l'esprit, éclaire les idées.

Au moyen de symboles, qui fonctionnent comme des clefs, nous prenons contact avec l'être intérieur de notre partenaire d'une part, avec le Reiki d'autre part et, comme pour les traitements physiques, nous laissons reposer les mains sur le corps de notre partenaire; nous nous retirons en tant que personne, volonté, ego pour n'être plus qu'un canal inconditionnel ouvert à l'énergie de vie universelle. Nous soutenons le travail de l'énergie en visualisant le flux de lumière inonder peu à peu le corps et l'esprit de notre partenaire.

En Reiki, nous n'utilisons pas de contenu concret, de mots ou de phrases, nous n'intervenons pas spécifiquement, nous nous contentons d'envoyer du Reiki, de l'énergie, de la lumière, de l'amour, de la paix, tous synonymes d'ailleurs d'une seule et même chose, la force de vie. En suivant sur notre écran mental le flux de l'énergie à travers le corps de notre partenaire, nous constatons que le courant passe très facilement dans certaines zones, plus difficilement, voire pas du tout dans d'autres. Nous reconnaissons ces zones parce qu'elles sont sombres et que l'énergie-lumière n'y pénètre pas. Ces zones sombres nous signalent les organes et les parties du corps qui sont malades, bloquées, sous-énergétisées. Nous pouvons ainsi savoir sur quelles zones nous devons particulièrement insister pendant le traitement mental, mais aussi quelles parties du corps nous allons traiter plus longuement avec le traitement de base.

Le travail de visualisation que nous faisons en Reiki est assez subtil, il demande un minimum d'entraînement. La visualisation ne doit pas être un effort, une projection de votre part, mais

plutôt une lecture de ce qui se passe dans le corps de votre partenaire, une sorte d'appel à l'intention de l'énergie : vous l'invitez à se diriger vers telle ou telle zone.

Il est extrêmement important d'insister ici sur la responsabilité qui incombe au donneur : il ne doit en aucun cas interférer dans le processus que traverse le récepteur, ni essayer d'imposer sa volonté. Il doit viser uniquement au bien de son partenaire, sachant que seuls le Reiki et le partenaire lui-même savent ce qui est bon pour lui. Ce traitement ne peut être donné qu'après en avoir parlé avec le récepteur et après avoir obtenu son assentiment.

Il dure entre cinq et dix minutes et se combine généralement avec le traitement de base ou l'autotraitement. Le traitement mental peut également se faire à distance, se donner aux animaux, aux plantes ou aux situations.

15. Le traitement à distance

Le traitement à distance, qui consiste à donner un traitement de base, ou un traitement mental, hors de la présence physique du récepteur, n'est ni un tour de magie, ni une pratique délicate réservée à de rares élus. La communication à distance est l'expression de l'une de nos fonctions cérébrales, souvent négligée ou condamnée, il est vrai. Nous avons vu aussi que certains physiciens contemporains proposaient à ce sujet des hypothèses d'explication basées sur les connaissances actuelles en physique.

Ainsi savons-nous que la fréquence des ondes cérébrales varie suivant le type d'activité de notre cerveau, que les pensées sont des ondes émises par notre cerveau. Dans ce cas, pourquoi un récepteur adéquat ne pourrait-il pas les capter tout comme un poste de télévision peut capter une émission ? Combien de fois n'avons-nous pas eu la même idée qu'un collègue une fraction de seconde avant qu'il ne l'exprime ? Combien de fois les mères ne savent-elles pas intuitivement que leur enfant en vacances à des centaines de kilomètres de là se trouve en danger ? Nous faisons tous ce genre d'expériences quotidiennement, mais peut-être n'en avons-nous pas conscience, peut-être n'y prenons-nous pas garde, uniquement parce que notre société tient généralement ces phénomènes pour fantaisistes.

Donc, les pensées circulent, se transmettent par des voies non verbales et nous avons même le pouvoir de diriger nos pensées de manière consciente. Encore faut-il qu'elles soient reçues par le destinataire, encore faut-il que le poste soit branché. Pour établir cette communication à distance, le Reiki dispose de symboles qui, comme pour le traitement mental, fonctionnent à la manière de clefs ou d'un numéro de téléphone. Songez à ce qu'aurait pu ressentir un homme du moyen âge s'il avait pu assister à l'une de nos conversations par fil interposé ! Nous sommes peut-être actuellement dans une situation similaire.

Nous effectuons le traitement à distance lorsque, pour des raisons de temps ou de déplacement, nous ne pouvons pas rencontrer une personne à qui nous aimerions donner du Reiki. Il n'y a pas de différence qualitative entre le traitement "physique" et le traitement à distance. Il semblerait même que la force des ondes envoyées à distance soit démultipliée pendant le voyage : elles atteindraient le sujet visé avec une intensité beaucoup plus forte que leur intensité d'émission.

Pourtant, il arrive souvent que les gens qui ne connaissent pas encore le Reiki soient extrêmement sceptiques quant à ces traitements à distance. Il suffit généralement de leur donner une séance "normale", pendant laquelle ils peuvent sentir ce qu'est le Reiki, pour les mettre en confiance et leur faire accepter l'idée du traitement à distance. De toute manière, il est préférable de rencontrer au moins une fois les personnes à qui l'on fait des traitements à distance, ne serait-ce que pour avoir l'expérience de cette réalité-là aussi. Les signes physiques que nous pouvons lire sur une personne n'ont pas forcément la même signification que ceux que nous lisons dans son psychisme. Et malgré tout, c'est dans la présence physique que se développent le plus facilement les rapports de confiance, indispensables au processus de guérison.

Comme pour le traitement mental, nous ne faisons jamais de traitement à distance avant d'avoir obtenu l'autorisation de la personne concernée. C'est une question d'éthique à respecter à tout prix : chaque être humain a le droit à la santé, mais avant tout il est libre,

même libre d'être malade. D'autre part, rappelons-nous que la maladie a sa raison d'être, qu'elle peut être un processus - désagréable il est vrai - vers une prise de conscience, et que nous ne pouvons pas guérir durablement quelqu'un à moins qu'il ne le désire lui-même.

Pour le traitement à distance, nous prenons si possible un rendez-vous précis avec la personne à qui nous le faisons et, à l'heure dite, elle se libérera de toute tâche pendant le temps convenu et s'installera confortablement pour recevoir le traitement. S'il n'est pas possible de convenir d'une heure précise, nous pouvons prendre un rendez-vous plus vague, pour le soir ou pour un moment calme dans la journée. Nous avons simplement besoin du nom complet de la personne que nous voulons traiter et d'une photo si nous ne l'avons jamais vue. Pour donner un traitement à distance, nous n'avons besoin d'aucun matériel spécial, il nous suffit de nous retirer en nous-mêmes; en principe dans l'une de nos pièces, mais pourquoi pas dans le train ou à l'aéroport en attendant un prochain départ !

Voici quelques témoignages de personnes ayant reçu un traitement à distance. "J'étais en train d'éplucher des légumes lorsque tout à coup j'ai senti une présence autour de moi. J'ai levé les yeux : personne. Puis j'ai été saisie d'une très grande envie d'aller m'asseoir et de cesser mon activité, ce que j'ai fait. A peine étais-je assise qu'un gros soupir s'est échappé de ma poitrine, faisant place à un merveilleux sentiment de bien-être, de détente et d'amour."

Une dame dans la cinquantaine s'était cassé le bras et des complications étaient apparues quelque temps après. Le donneur lui fit une série une série de quatre traitements à distance, vu qu'elle habitait à une soixantaine de kilomètres de chez lui. Pendant le traitement, il vit très nettement qu'elle ne voulait pas laisser son mari partir en voyage et que ces complications étaient un moyen de le garder près d'elle. Il décida alors de mettre l'accent sur les traitements mentaux, de façon à lui donner la confiance et l'amour qui lui étaient nécessaires pour accepter de laisser partir son mari. Peu de temps après, il s'envolait pour les Etats-Unis.

On peut aussi se mettre à plusieurs pour donner les traitements à distance. Ainsi, Nicole et moi avons décidé un soir d'aider une personne de notre connaissance qui était très démoralisée. Nous lui avons téléphoné pour lui demander si elle était disposée à recevoir un traitement dans les minutes qui suivaient. Après le traitement, nous l'avons rappelée et nous avons eu le plaisir d'entendre qu'elle n'avait d'abord pas pu se détendre, mais qu'après quelques minutes, elle avait ressenti une grande paix l'envahir.

Avec le traitement à distance nous pouvons naturellement soigner aussi les animaux et les plantes, mais, chose étonnante, aussi des situations, voire même la terre entière. Vous avez eu une discussion orageuse avec votre partenaire, vous ne vous êtes pas entendu avec votre collègue, vos parents vous ont fait une fois de plus les mêmes sempiternels reproches, les enfants ont dépassé toutes les bornes et de toute façon vous vous tuez pour eux et ils ne vous en sont même pas reconnaissants. Sur toutes ces situations, vous pouvez effectuer des traitements à distance, pour d'une part calmer votre frustration ou votre ressentiment et, d'autre part, pour pouvoir, lorsqu'elles se reproduisent, les aborder sans préjugé et leur donner une chance de se dérouler différemment.

Nicole a utilisé le traitement à distance pour lutter contre son rhume des foins de la manière suivante : elle se rappelait qu'elle avait eu son premier rhume des foins à l'âge de vingt-cinq

ans et qu'il s'était déclenché après un incident bien précis. Elle se mit donc à travailler sur cet incident au moyen du traitement à distance et obtint de bons résultats.

Nous pouvons ainsi préparer nos déplacements, nos vacances, n'importe quel projet et même envoyer du Reiki sur des régions, des pays ou la terre entière ! D'ailleurs, vous ne manquerez pas de découvrir encore d'innombrables autres possibilités.

16. Renforcement du système immunitaire - le thymus

Le thymus est une glande endocrine située à la base inférieure du cou, composée de deux lobes. Très développé pendant l'enfance, il régresse après la puberté.

Chez l'être humain, le thymus est situé au milieu de la poitrine, derrière la partie supérieure du sternum. Il n'y a pas longtemps, on le tenait pour inutile, voire même nocif. Aujourd'hui, on le considère comme l'organe régulateur du système immunitaire, raison pour laquelle il occupe une place de plus en plus importante dans les thérapies du cancer et du sida.

Nous savons que, de nos jours, le thymus est affaibli chez 95 % des gens.

Or, il existe deux moyens très simples de le stimuler.

1. Tapoter sur le haut du sternum une vingtaine de fois, avec le bout des doigts ou le plat de la main. Petit exercice à faire régulièrement, chaque fois que vous y pensez, mais au moins deux fois par jour. Le fait de frotter cet endroit semble avoir l'effet contraire. A éviter !
2. Donner du Reiki plus spécialement sur cette zone; position normale de l'autotraitement sur la gorge et "position en T" dans le traitement de base.



17. Le Reiki pour les enfants

Rien de plus naturel qu'une maman donnant du Reiki à son bébé. Cette relation privilégiée, intime, physique, qui existe de toute façon et qui est primordiale pour le développement harmonieux de l'être qui vient de naître, peut être enrichie encore de cette énergie plus fine qu'est le Reiki. Ceci est vrai aussi pour les femmes enceintes : elles peuvent déjà donner du Reiki à leur bébé, simplement en posant les mains sur leur ventre, ce qu'elles font de toute façon. Elles sentiront d'elles-mêmes combien de temps et quand le bébé en veut, mais ce temps est plus court que pour les adultes : de quelques minutes à dix ou vingt minutes au maximum.

Le Reiki est très volontiers utilisé par les mamans pour endormir leurs enfants. Quoi de plus agréable que d'avoir sa maman à côté de soi, le soir, lorsqu'on est couché dans son lit, et qui plus est de sentir ses mains réconfortantes sur son corps ? Ils en redemandent !

On peut aussi donner des sessions de Reiki aux enfants lorsqu'ils sont malades, pour les soutenir dans leur processus de guérison. En endossant ainsi une partie de la responsabilité qui incombe généralement au médecin, les parents se donnent la possibilité de participer plus totalement au processus de développement de leur enfant et de grandir avec et à travers lui.

Les enfants peuvent bien sûr recevoir des sessions de la part d'autres personnes que leurs parents, mais le Reiki est toujours plus efficace lorsqu'ils le donnent eux-mêmes. Le père et la mère peuvent donc faire donner des sessions de Reiki à leurs enfants, mais ils ont intérêt à recevoir l'initiation et à donner les sessions eux-mêmes.

Le Reiki se combine aussi très bien avec toutes les formes de thérapie prénatale : ce que nous investissons dans nos enfants, amour, compassion, force, portera ses fruits auprès de la future génération et transmettre le Reiki à nos enfants est donc une excellente manière de préparer un avenir meilleur pour l'humanité.

18. Le Reiki comme soutien aux mourants.

Le Reiki nous aide à accepter et à traverser les cycles naturels de la vie et représente un instrument doux, mais néanmoins efficace, pour nous aider et nous soutenir nous-même, nos proches, nos amis, nos compagnons, nos animaux domestiques lors de leur passage vers leur nouveau niveau d'existence. Le traitement Reiki les aidera à se préparer intérieurement à leur mort, à lâcher les liens extérieurs qui les rattachent aux êtres et aux choses de cette terre et à renforcer ce qui est immortel en eux.

Si le mourant souffre, donnez du Reiki aux parties douloureuses de son corps et aussi sur la région du coeur, afin de l'aider à quitter cette vie harmonieusement et à s'ouvrir à ce qui l'attend. Le traitement mental peut avoir un effet très puissant dans ce sens.

Même si le mourant est inconscient, donnez-lui du Reiki, car il est tout à fait capable de sentir l'amour et la compassion que vous lui donnez, même s'il est plongé dans le coma. Le Reiki est donc un outil précieux pour tous ceux qui désirent accompagner un être cher dans ses derniers jours, mais aussi pour tous ceux qui, professionnellement, sont en contact avec les mourants : services de soins intensifs, homes pour personnes âgées. Le Reiki est un moyen d'entrer en contact avec la force universelle de vie, au moment où nos forces de vie individuelles s'éteignent.

19. Le Reiki pour les animaux, les plantes et la Terre.

Le Reiki se révèle aussi efficace chez les animaux et les plantes que chez les humains, ce qui nous montre encore, si besoin est, que le Reiki est une méthode très simple, naturelle, n'ayant recours à aucun système de croyance ni de programmation mentale compliquée.

Nous ne savons pas ce que ressent un animal pendant une séance de Reiki, mais nous pouvons constater qu'il se calme, qu'il se détend, qu'il se libère de quelque chose.

La position idéale pour les animaux est derrière les oreilles, là où chiens et chats se laissent si volontiers gratter. Puis nous pouvons aussi laisser reposer les mains sur les zones douloureuses et nous laisser guider par notre intuition. De même pour les animaux plus petits (oiseaux, souris, etc.), pour lesquels nous devons adapter la position de nos mains. Nous pouvons aussi les traiter pendant leur sommeil.

Pour les poissons ou les animaux en cage, on pose les mains de chaque côté de l'aquarium ou de la cage, mais on aura de préférence recours au traitement à distance.

Les plantes bénéficient aussi du Reiki. Une position pratique et efficace pour leur en donner consiste à entourer le pot avec les mains et à envoyer le Reiki sur les racines de la plante.

Si le feuillage est malade, on peut naturellement aussi donner du Reiki directement sur les zones malades ou, de préférence, effectuer un traitement à distance.

Les plantes sont des êtres vivants et sensibles; plusieurs expériences ont démontré qu'elles sont extrêmement sensibles aux agressions (bruits, vibrations de toutes sortes) et à l'amour. Une plante environnée d'indifférence ou de sentiments négatifs ne se développe pas aussi bien qu'une plante que vous caressez quotidiennement avec amour.

Il est possible de donner des traitements à distance collectifs, sur toute une forêt par exemple et même à la Terre toute entière ! Dans ce cas, vous placez les mains devant vous, tournées l'une vers l'autre, comme si vous teniez la sphère terrestre entre vos mains, et vous laissez couler l'énergie. C'est une manière de plus de nous assurer une vie saine et agréable, car nous ne pouvons nous soustraire totalement aux influences de notre environnement. Plus il est énergétisé, vivant, sain, plus il nous est facile de jouir d'une bonne qualité de vie.

20. Indications pratiques.

A) La pratique du Reiki.

Si vous n'avez pas reçu votre initiation, ce livre vous aura permis de comprendre ce qu'est le Reiki. Si vous avez reçu votre initiation, il constituera pour vous un outil de référence.

Pratiquer "vraiment" le Reiki n'est possible qu'après avoir reçu une initiation (une seule suffit). L'apprentissage livresque ne suffit pas pour contacter une force qui ne peut se transmettre que par l'expérience directe. Toutefois, ce livre vous propose des idées et des techniques bienfaisantes que vous pouvez immédiatement mettre en pratique.

B) Aspects légaux.

De manière générale, le Reiki est une thérapie naturelle particulièrement bien tolérée, parce qu'en Reiki il n'y a pas de prescription de médicaments ni autres substances, ni de manipulation de membres, articulations, os, etc.

Sont tolérés les praticiens pour lesquels on peut prouver qu'ils ne sont pas motivés par le seul appât du gain, mais par un sincère désir de soulager et d'aider leur prochain.

En cas d'accident ou de situation grave, il convient d'appeler un médecin, ce qui n'exclut pas la possibilité de donner un traitement Reiki.

Si vous désirez pratiquer officiellement le Reiki, renseignez-vous auprès des autorités régionales ou nationales dont vous dépendez.

C) A qui le Reiki s'adresse-t-il ?

Comment lui faire une place dans votre vie ?

Nous avons déjà abordé ce thème tout au long du livre, mais rappelons ici que le Reiki s'adresse tout d'abord à tous ceux qui se sentent intéressés par lui. Vous lisez ces lignes ! Le livre vous a parlé ! Le Reiki est pour vous.

Le Reiki s'adresse à tous ceux qui désirent entreprendre une recherche personnelle et, comme complément précieux, à tous ceux qui poursuivent déjà une démarche thérapeutique.

Le Reiki soutient, renforce l'évolution de l'être et le développement de la conscience.

De même, il peut élargir considérablement l'horizon de tous ceux dont le métier consiste à toucher, manipuler, soigner le corps et l'esprit humains : psychologues, psychiatres, physiothérapeutes, médecins, assistants sociaux, infirmières, etc. Le Reiki aide à s'enraciner, à se centrer, à ne pas être perturbé ou usé par ce qui émane des gens que l'on soigne, aide à transmettre amour, acceptation et vie.

Dans ce sens, le Reiki s'adresse également à tous ceux qui désirent progresser, s'investir davantage dans quelque domaine de leur vie que ce soit : profession, famille, relation, sport, etc., et il est spécialement indiqué pour les personnes fatiguées, dépressives, malades, convalescentes, parce qu'il stimule et régénère l'être tout entier.

Il s'adresse bien sûr à tous les amoureux de la vie sous toutes ses formes et donc... aux mamans !

Si vous décidez que le Reiki fasse dorénavant partie de votre vie, vous pouvez prendre tout d'abord l'habitude de poser vos mains sur tout ce qui vit, de sentir ce qui se passe et de vous laisser habiter par la gratitude, la confiance, l'amour et la joie. Pratiquez les quelques exercices suggérés dans ce livre et, si le cœur vous en dit, inscrivez-vous au prochain séminaire d'initiation qui aura lieu dans votre ville. Le Reiki est connu et enseigné dans toutes les grandes villes des pays francophones.

D) Contacts Reiki

THE REIKI ALLIANCE - Bonhoeffersingel 4-1069 NB Amsterdam - NE

REIKI OUTREACH INTERNATIONAL - P.O. Box 55008 -Santa Clarita - California 91385 - USA

Cherchez aussi autour de vous, dans votre ville, dans votre village. Un amoureux du Reiki se cache peut-être dans votre rue !

E) L' Auteur

Barbara Chinta Striibin, licenciée es lettres, formée à diverses techniques de développement personnel, se consacre au Reiki depuis plusieurs années. Elle est Maître et Enseignante de Reiki. Pour de plus amples renseignements :

Barbara Chinta Strubin - Centre de Reiki - C.P. 1352 - 1001 Lausanne - CH

21. Bibliographie et références

I. Sources concernant le Reiki

a) Livres

"Reiki - Universale Lebensenergie" : Bodo J. Baginski und Shalila Sharamon, Synthesis Verlag, Essen

"The Reiki Factor " : Dr. Barbara Ray, Radiance Associates 1986 "The Official Reiki

Handbook" : Dr. Barbara Ray and Yesnie Greene, Radiance Associates, 1982

"Reiki Handbuch" : Brigitte Millier und Horst Gù'nther, The Reiki Alliance, Eschborn, 1987

"Das Usui System der natuerlichen Heilung" : Paul David Mitchell, The Reiki Alliance, 1985

b) Brochures

"The Reiki Review" : périodique de l' A.I.R.A.

"Reiki von Hand zu Hand" : périodique de la Reiki Alliance

c) Articles

"Le Reiki" : Barbara Chinta Strubin, Guide des techniques du toucher, Ed. Recto-Verseau.

"Universal Life Energy - Mrs. Takata Opens Minds to Reiki"

de Vera Graham, paru dans "The Times" du 17 mai 1975.

II. Autres sources

"La guérison de la tradition à aujourd'hui" : Lorna St-Aubyn Le Souffle d'Or, 1988

"The gods and symbols of ancient Egypt", : Manfred Lurker Thames and Hudson, 1980.

"Das Verheimlichte Wissen" : Peter Andréas, Rosé Lloyd Davies, Knaur, 1984

"The Dead Sea Scrolls" : G- Vernes, Penguin Books, 1987. "Les Grands Initiés" : Edouard Schuré, Librairie Académie Perrin, 1960.

"L'homme et ses symboles" : C. G. Jung, Robert Laffont, 1984. "Archeus", vol. 4 "Magazin 2000", Nr. 81-82

"L'esprit, cet inconnu" : Jean E. Charon, Ed. Albin Michel, 1977

"Essentia", Nr. 30 o+o 31

"The book" : Osho Rajneesh, Rajneesh Foundation

International, 1984.

"L'Univers d'Edgar Cayce" : Dorothée Koechlin de Bizemont, Ed. Robert Laffont, 1987

"The Aquarian Conspiracy" : Marilyn Ferguson , 1980.

III. Notes des chapitres

1) André Nocquet : "O Sensei Moribei Uyeshiba. Présence et Message".

2) Osho Rajneesh : "This very body thé Buddha"

3) Lorna St-Aubyn : "La guérison de la tradition à aujourd'hui".

4) Manfred Lurker : "The gods and symbols of ancient Egypt".

5) "Archeus", vol 4; "Magazin 2000" Nr. 81-82 (p. 51)

6) Lorna St-Aubyn : "La guérison de la tradition à aujourd'hui".

7) Jean E. Charon "L'esprit, cet inconnu".

8) "Essentia" Nr 30 + 31 (pp. 50-51)

9) Marilyn Ferguson : "Les enfants du Verseau"