

Le reiki.

Vous pouvez, avec le Reiki, accéder de façon très simple au travail énergétique

Le Reiki permet de se régénérer, de rééquilibrer le système physique et psychique et de réinstaller la personne qui le reçoit dans un état de calme et de bien-être. De ce fait il allège considérablement le stress et les malaises physiques, psychiques ou émotionnels. Il développe les ressentis et l'intuition de façon conséquente. Il renforce la confiance en soi, augmente les réserves énergétiques et a un effet purificateur à tous les niveaux.

Reiki signifie « énergie universelle ». On dit au Japon qu'il devrait y avoir dans chaque famille un pratiquant de Reiki, afin d'aider chacun à retrouver un confort de vie face aux petits et grands maux de l'existence.

Le Reiki a été découvert par un moine directeur d'une université chrétienne à Kyoto, Mikao Usui, au 19^{ème} siècle. L'histoire du Reiki est bien connue, et racontée dans la plupart des nombreux ouvrages consacrés à cette méthode.

Résumons...

Mikao Usui, mis au défi par ses élèves qui lui demandaient d'expliquer comment Jésus guérissait, se lança dans une quête de plusieurs années sans trouver de solution véritable, jusqu'à ce qu'il décide d'éclairer les éléments de réponse qu'il avait recueillis à la lumière de la méditation...avec succès ! Au bout de vingt et un jours passés à méditer et jeûner, tous les symboles du Reiki se révélèrent à lui, il se sentit habité par une remarquable vitalité, et put constater aussitôt les étonnants résultats obtenus en posant les mains sur les zones du corps en souffrance ! Il consacra le reste de sa vie à la pratique et à l'enseignement du Reiki, et très vite, cette forme de soins devint célèbre et très répandue au Japon. Ainsi commença l'histoire du Reiki, et celui-ci est maintenant présent dans le monde entier. Il permet de traiter le corps tout autant que l'esprit et d'ouvrir sur un éveil spirituel. Les préceptes énoncés par Mikao Usui vont dans ce sens :

Juste pour aujourd'hui, ne te mets pas en colère

Juste pour aujourd'hui, ne te fais pas de souci,

Juste pour aujourd'hui, honore tes professeurs, tes parents, tes amis,

Juste pour aujourd'hui, vis honnêtement,

Juste pour aujourd'hui, sois bon envers tout ce qui vit.

Il existe énormément de mouvements se réclamant du Reiki, et je suppose que l'on entre en contact avec celui qui nous correspond, ou celui avec lequel nous sommes en résonance. Le Reiki dont je parle, et

que je pratique, est celui appelé USUI SHIKI RYOHO, qui signifie SYSTEME USUI DE GUERISON NATURELLE. C'est, à ma connaissance, le système le plus simple de travail avec cette énergie, et celui qui se réclame en droite ligne des Maîtres formés dans le sillage de Mikao Usui et de ses successeurs. Cette simplicité me convient, je suis plus à l'aise dans une approche globale, qui tend vers l'unité, tout en assurant une puissante transmission d'énergie.

L'apprentissage du Reiki se fait en plusieurs étapes :

- le premier degré permet de donner et de recevoir du Reiki au niveau physique.
- le deuxième degré amplifie la circulation de l'énergie et permet de travailler à distance, et sur des problèmes mentaux et émotionnels.
- les troisième et quatrième degrés concernent essentiellement la transmission du Reiki et conduisent à la maîtrise.

Pour pouvoir donner du Reiki, il faut que vous soyez « initié » : voilà un terme qui étonne, voire rebute bon nombre de personnes. Quelle réalité recouvre-t-il ?

L'initiation représente toujours quelque chose de mystérieux. Pour moi, c'est un moment qui est moins de l'ordre du secret que de celui de l'ineffable. Il n'y a rien à raconter, mais beaucoup à vivre : la valeur de ce moment réside essentiellement dans l'expérience vécue.

L'initiation ouvre l'accès à une transmission d'énergie.

Il existe quatre niveaux d'initiation, correspondant aux quatre étapes d'apprentissage.

Le premier niveau vous permet de donner et de recevoir le Reiki au niveau physique : la transmission d'énergie passe par le toucher - toucher de l'autre, et surtout de soi-même, car c'est d'abord à soi-même que le Reiki est destiné.

Pour que cette transmission puisse s'opérer, il faut que le Maître de Reiki réactive des canaux d'énergie, canaux qui sont déjà présents, mais souvent obstrués ou refermés. Il « initie » un passage pour cette forme d'énergie qui, bien qu'universelle, possède une couleur particulière de bien-être et de régénération. On utilise souvent pour donner une idée de ce qu'est l'initiation la métaphore de la radio : lorsqu'on veut recevoir une émission de radio, il faut régler le poste sur le bon canal. C'est un peu ce qui se passe au cours de l'initiation au Reiki.

Vous apprenez ensuite les procédures de base pour vous donner du Reiki et en donner aux autres. Voilà le but de ce premier week-end.

Cela paraît simple, n'est-ce pas ? Et peut-être même trop simple ? Est-il vraiment possible de donner un traitement énergétique après deux jours d'apprentissage ?

La réponse est oui, dans la mesure où la spécificité du Reiki, c'est que l'on ne fait rien ! Rien, si ce n'est de laisser couler cette énergie à travers nous, et la laisser aller là où la personne en a le plus besoin. L'énergie du Reiki possède sa propre intelligence. Mais ne rien faire, ce n'est pas une mince affaire ! L'ego, positif ou négatif, se rappelle très vite à nous : « J'ai réussi à calmer la douleur! »...ou au contraire : « J'ai peur de faire des bêtises »... « Et si ça ne marchait pas pour moi ?... » Le Reiki est aussi une école d'humilité : on laisse faire l'énergie, et ni l'échec (ou supposé tel) ni la réussite ne sont à mettre à notre crédit.

Il nous permet ainsi un formidable apprentissage du lâcher prise.

Ce qui fait la spécificité et l'intérêt principal du Reiki, c'est la possibilité de se traiter soi-même. Ce n'est pas la seule approche qui offre cette possibilité. Mais cela demande souvent beaucoup sur le plan émotionnel : il est plus difficile de se trouver seul face à ses propres problèmes, sans la distance de sécurité qui se met en place lorsque l'on travaille pour quelqu'un d'autre. Le Reiki vous évite, en quelque sorte, cette difficulté, en proposant une intervention très globale où vous vous installez dans une attitude de canal en ouvrant les vannes qui permettent à l'énergie de couler.

Se donner du Reiki revient à se mettre en prise directe avec le flot d'énergie libre qui circule dans l'univers, à se relier à celui-ci. La richesse du don se trouve d'abord dans celui que l'on se fait à soi-même : apprendre à se donner, c'est aussi apprendre à mieux se traiter, à s'accepter, à se respecter, à s'aimer...C'est là un apprentissage essentiel à bien des égards : bien des désagréments de notre vie trouvent leur source dans les manques que nous avons à tous ces niveaux : nous faisons en général nous même notre propre malheur...la bonne nouvelle étant que nous sommes, du coup, tout aussi capables de faire notre propre bonheur !

Le Reiki possède la faculté de vous amener doucement à plus de tolérance, de douceur, de respect et de gratitude envers vous-mêmes et envers les autres, et en ce sens, c'est un allié de choix, extrêmement efficace, fidèle, et simple d'utilisation.

Ceux qui reçoivent du Reiki de quelqu'un d'autre ne sont en aucun cas « guéris », ni par le donneur ni par le Reiki. L'énergie du Reiki, canalisée par le praticien, va changer le niveau de fréquence de la personne et lui permettre d'aller puiser dans sa propre énergie ce qui peut amener un changement, à quelque niveau que ce soit : par exemple, trouver un bon spécialiste qui aura une intervention efficace, faire la rééducation dont on a besoin, ou changer des habitudes néfastes pour la santé.

Mais pour que cela fonctionne, il faut qu'un certain nombre de conditions soient remplies.

Tout d'abord, il est essentiel que le Maître de Reiki soit bien en phase avec l'énergie qu'il canalise et qu'il transmet, pour que cette descente d'énergie se fasse de façon claire et puissante. Il faut qu'il

prenne soin de connaître et de préparer les participants, et qu'il organise l'atelier de telle façon qu'il s'agisse d'un petit groupe, relativement homogène, où chacun aura sa place et son espace d'expression et trouvera un accompagnement et des réponses à toutes ses interrogations.

Il est aussi essentiel que la personne soit prête à recevoir cette initiation, sinon elle risque d'être mal à l'aise ou d'avoir des difficultés à s'en servir ensuite.

Autrement dit, ce qui se passe en un week-end est le résultat pour chacun de tout un chemin personnel et spirituel, commencé souvent depuis bien longtemps : cela marque le début, et seulement le début, du voyage qu'il fera dans l'univers du Reiki.

C'est dans ces conditions que j'ai eue la chance d'être initiée au Reiki, et c'est de cette façon que j'initie maintenant moi-même.

Il y a pour moi une vie avant et après le Reiki, et parfois, je me demande comment je faisais pour traverser tous les stress, les fatigues et les maux du quotidien !

Je commence et je termine toutes mes journées en me donnant du Reiki, et cette pratique a complètement transformé mon ressenti. Je me lève et me couche baignée de cette énergie, beaucoup plus calme et beaucoup plus centrée. Car si le premier degré passe par le physique, il agit aussi au niveau du mental et de l'émotionnel, et apporte une grande clarté dans la vie de tous les jours.

Cela demande peu de temps, environ un quart d'heure, et l'on reçoit beaucoup, sur tous les plans.

De même, si au cours de la journée je sens le besoin de me ressourcer, dix ou quinze minutes d'auto-traitement me permettent de repartir avec une énergie renouvelée.

Et, bien évidemment, je fais volontiers du Reiki physique à ceux qui autour de moi peuvent en bénéficier, et je suis toujours extrêmement touchée de l'état de bien-être, de plénitude, et même parfois de béatitude généré par la séance.

Il faut pratiquer cette première forme de Reiki pendant quelques mois, et bien s'installer dans le niveau vibratoire qu'elle met en place, avant de songer à passer au deuxième niveau. Brûler les étapes ne sert à rien, sinon à être déstabilisé.

Le deuxième degré de Reiki permet d'augmenter le niveau vibratoire, et donc d'avoir des perceptions plus fines et plus importantes. L'initiation qui y est associée amplifie la circulation de l'énergie, et permet de travailler à distance, et sur des problèmes mentaux et émotionnels : on peut envoyer du Reiki à quelqu'un qui est au loin, travailler sur des croyances, des situations difficiles passées ou à venir ou des relations bloquées, nettoyer énergétiquement des lieux « chargés »... Bref, ce deuxième niveau couplé au précédent constitue une fantastique boîte à outils que l'on peut utiliser dans toutes les

circonstances de la vie.

J'aurais du mal à faire la liste de toutes les situations dans lesquelles peut intervenir le Reiki ! On peut aussi donner du Reiki aux animaux, aux plantes, à la nourriture...

Mais attention : on ne fait pas du Reiki pour obtenir ce que l'on veut, ou s'immiscer dans les affaires des uns ou des autres !

J'insiste énormément, au cours de ce deuxième degré, sur le respect et la non-ingérence qui doivent présider à chaque séance, et je donne des consignes et des procédures précises pour cela.

Là aussi l'initiation a lieu en tout petit groupe : chacun y apporte son expérience du premier degré, ses questions, ses découvertes et son cheminement personnel.

Beaucoup s'en tiennent à ces deux premiers niveaux, et deviennent de bons praticiens du Reiki, pour eux, pour leur entourage, ou pour leur clientèle s'ils sont thérapeutes.

Quelques uns ont envie d'aller plus loin ...

Les troisième et quatrième niveaux de Reiki conduisent à la Maîtrise, c'est-à-dire à la transmission des initiations et de l'enseignement du Reiki .On peut cependant accéder à la première partie du 3^{ème} degré et travailler à ce niveau d'énergie sans entrer dans tout le processus de transmission. Jusqu'à cette première partie du 3^{ème} degré, on utilise le Reiki pour soi-même ou pour les autres. Au-delà, on est au service du Reiki, en acceptant de diffuser cet enseignement. Bien sûr, il s'agit d'un engagement intérieur : personne ne viendra vous demander de comptes en la matière ! Mais être « maître » suppose de former des élèves, sinon la fonction perd de son sens.

C'est en tous cas le choix que j'ai fait, ou plutôt le choix qu'a fait le Reiki pour moi : je me suis sentie appelée à le faire, plutôt que je ne l'ai décidé. Depuis quelques années, j'organise avec bonheur des sessions d'initiation qui, souvent, représentent une nouvelle étape dans la vie de ceux qui les suivent. Je parle de bonheur car j'y retrouve à chaque fois la douce chaleur caractéristique de l'énergie du Reiki, et l'espace de calme, de respect, et d'humilité que génèrent ces initiations : baigner tout un week-end dans l'énergie du Reiki est toujours un cadeau, et quel que soit le niveau auquel on le pratique, on reçoit encore plus que l'on ne donne.

Le Reiki agit à tous les niveaux : physique, émotionnel, mental, énergétique et spirituel. Il prend en compte l'être humain dans sa totalité. Au-delà du soulagement de souffrances spécifiques, il nous amène à l'écoute, à la bienveillance envers nous-mêmes qui ouvre sur l'amour de soi qui nous fait tant défaut. En ce sens, l'apprentissage de l'auto-traitement du 1^{er} degré est à la fois simplissime et essentiel.

Il s'adresse à tous. Parmi ceux que j'initie, certains cherchent à progresser sur un chemin spirituel et ressentent le besoin de s'ouvrir à d'autres dimensions. D'autres sont en souffrance, physique ou psychique, et souhaitent accompagner les différents types de traitements qu'ils suivent par ailleurs en se reliant à une énergie qui les apaise et leur redonne envie de se réinsérer dans la vie. D'autres encore se sentent appelés à utiliser des facultés thérapeutiques, veulent ouvrir leur savoir-faire sur de nouvelles dimensions et se donner un cadre de travail cohérent dans ce domaine de l'énergie.

Le Reiki constitue une sorte de camp de base, à partir duquel nous pouvons aller explorer les mondes subtils et toutes les dimensions de l'univers énergétique : on peut y revenir à tout moment pour s'y ressourcer.

Les cinq préceptes du Reiki

Tout comme le yoga peut être envisagé comme une simple gymnastique douce ou dans toute sa dimension spirituelle, le Reiki peut être considéré comme un soin de bien-être physique et mental mais aussi comme un chemin de développement personnel et spirituel.

Mikao Usui, le fondateur du Reiki, a compris qu'il fallait considérer la personne dans sa totalité et l'aider à tous les niveaux de son être. Il a établi cinq principes de vie : ces principes sont très simples, comme l'ensemble de son approche. Mais si l'on s'efforce de s'y conformer, ils représentent un puissant outil d'évolution.

Juste pour aujourd'hui, ne te mets pas en colère

Juste pour aujourd'hui, ne te fais pas de souci,

Juste pour aujourd'hui, honore tes professeurs, tes parents, tes amis,

Juste pour aujourd'hui, vis honnêtement,

Juste pour aujourd'hui, sois bon envers tout ce qui vit.

Juste pour aujourd'hui...

C'est toute la compassion de Mikao Usui qui transparaît dans la première partie de ces préceptes : il rend les choses possibles, là où un engagement à plus long terme serait trop difficile à tenir. Le principe est repris par les Alcooliques Anonymes, par exemple, qui prennent pour eux-mêmes l'engagement de ne pas boire dans les prochaines 24 heures et qui renouvellent journallement leur engagement.

Juste pour aujourd'hui, ne te mets pas en colère

Mikao Usui ne dit pas : « ne sois pas en colère ». Être en colère, c'est humain. On rencontre trop souvent des personnes qui se reprochent leur colère, qui pensent qu'elles ne devraient pas en ressentir, que ce n'est pas une attitude « spirituelle ».

La colère est une énergie et la réprimer ou la nier, c'est d'abord très fatigant, et cela revient aussi à brider toutes les autres facettes de notre énergie. Une saine colère peut être vécue en conscience et

nous amener à poser des actes plus justes qu'un angélisme béat ou une culpabilité dévorante.

Ressentir de la colère n'implique pas automatiquement de se mettre en colère, c'est-à-dire de se laisser emporter par l'émotion, ce qui n'est jamais bon. Il s'agit simplement de ne pas la nier, de prendre du recul et de choisir la meilleure réponse à une situation dérangeante. C'est à ce moment que la colère devient une énergie à notre service, bénéfique pour nous et pour l'autre.

Juste pour aujourd'hui, ne te fais pas de souci

Mikao Usui nous exhorte ici à nous installer dans la confiance : une profonde confiance dans la vie qui nous fait ressentir que tout arrive pour le mieux. Nous pouvons alors être détendus, relaxés, jouir de la vie en ayant conscience que celle-ci nous offre à chaque instant ce qui correspond à nos besoins fondamentaux, à ceux qui s'élèvent du plus profond de notre âme, à ce qui va nous transformer intérieurement, même si les situations sont parfois douloureuses ou inconfortables. C'est une attitude bien différente de toutes les démarches issues de la « loi de l'attraction » qui tentent avec plus ou moins de succès de faire se concrétiser des objectifs ou des souhaits censés nous apporter le bonheur en évacuant ce qui est considéré comme négatif ou contre-productif par rapport à ces souhaits.

Ne pas se faire de souci, c'est accepter pleinement la vie et prendre tout ce qui arrive comme une possibilité d'évolution et d'ouverture : c'est vivre dans l'état sans peur que connaissent les sages, c'est la porte ouverte sur la joie...et si on y arrive déjà pendant toute une journée, c'est formidable !

Juste pour aujourd'hui, honore tes professeurs, tes parents, tes amis

Nos professeurs, nos parents, nos amis sont ceux qui nous accompagnent, nous enseignent et sont bénéfiques pour nous sur le chemin de la vie. Les honorer n'a rien à voir avec une obligation morale (le respect dû aux aînés...). On parle ici de reconnaissance pour ce qu'ils nous apprennent et nous apportent...parfois même a contrario ! Nous sommes emplis de gratitude à l'égard de parents aimants, à l'égard de professeurs qui ont cru en nous et nous ont fait découvrir la beauté de l'art, la richesse de la littérature, l'élégance des mathématiques ou la profondeur des enseignements du yoga. Mais ne pouvons-nous pas aussi honorer ceux qui, à travers leurs difficultés et leurs déficiences nous ont obligés à nous positionner, à nous dépasser parfois, à trouver des trésors de ressources face à des situations difficiles ?

Professeurs, parents, amis sont là pour nous aider et nous faire progresser : ils sont toujours en résonance avec ce que nous avons à travailler dans cette incarnation. Nous sommes présents en ce monde et nous nous construisons grâce à eux : comment ne pas leur dire merci ?

Juste pour aujourd'hui, vis honnêtement

Vivre honnêtement n'est pas non plus une simple injonction morale : ne pas voler, mentir, tricher.... On ne vit pas honnêtement parce que l'on a peur du gendarme ou de se créer un « mauvais karma » (ce qui sur le plan de l'organisation psychique revient à peu près au même). Être honnête est une qualité qui nous permet de nous sentir alignés, justes, en accord avec les autres et surtout avec nous-mêmes.

C'est un vrai travail que nous sommes amenés à reprendre et actualiser chaque jour, et en toute circonstance : dans cette situation, suis-je honnête avec moi-même ? Quel est mon désir profond ? Mon besoin ? Quelles sont les valeurs que je choisis de promouvoir ? Est-ce que fondamentalement je me respecte ?

Si « juste aujourd'hui », j'arrive à m'installer dans ce respect de moi-même, je respecte aussi l'autre et tout ce qui m'entoure, car sinon je ne me sentirais pas unifié, en paix et dans mon axe. Le dernier précepte devient alors une évidence...

Juste pour aujourd'hui, sois bon envers tout ce qui vit

Tout ce qui vit ce sont les humains, bien sûr, mais aussi les animaux, les végétaux, les minéraux...tout ce qui constitue l'univers, puisque nous savons maintenant que nous sommes tous animés de la même énergie

L'extraordinaire intelligence qui prend soin de tout dans ce monde veille à ce que chaque chose y ait sa place, du plus petit brin d'herbe à l'immensité des galaxies, du plus petit insecte à la grande communauté des humains : elle nous amène à développer un sentiment d'appartenance à ce vivant qui se déploie en nous et autour de nous, qui nourrit, réchauffe, apaise, s'épanouit et se transforme sans cesse dans une danse intemporelle et toujours renouvelée.

Lorsque nous sentons couler et se déployer en nous l'énergie du Reiki, nous sommes emplis de gratitude pour cette énergie qui est au cœur du vivant, nous nous sentons unis à la vie et dans une profonde harmonie.

Etre bon avec soi-même, bon avec les autres, bon avec tout ce qui vit : voilà ce vers quoi nous emmène la douce et puissante énergie du Reiki.

Vous trouverez toutes ces informations développées dans mon dernier ouvrage, « L'énergie de l'espoir », paru aux Editions Lanore.

©2011 , Martine Lequeux

Reproduction autorisée sans aucune modification du texte

et avec la mention de l'origine: www.psynet.fr