

MARIETTE Cyvard

Région Nord Picardie
Provinces de Flandres Artois

Cahiers de pédagogie du C R P
1995

N°10

REIKI I



Evitez les apprentis sorciers!

Edition C R P Nœux-les-Mines 1995 - 2011

Le Reïki n'exclut aucune forme de médication, aucune thérapie.

Evitez les apprentis sorciers!

En cas d'urgence, d'accident, appelez un médecin, les secours !

Le Bureau du C R P conseille à tous les initiés au Reïki d'obtenir, au moins, un diplôme officiel de secouriste.

En attendant les secours, le Reïki peut s'avérer un réconfort.

Si le Reïki qui est ici présenté, en 2011, pourra paraître avoir « vieilli », si les données qui étaient transmises « officiellement » prêtent à sourire en fonction des connaissances actuelles, que je maintiens volontairement en témoignage d'un passé qui avait des prétentions, je peux écrire qu'après des années d'expériences, d'expérimentations, le Reïki apporte à celui qui le pratique, à celui qui l'offre, à celui qui fait payer, comme à tous ceux qui le reçoivent et mieux encore à ceux qui échangent un réel mieux-être !

Refusez d'entrer dans vos champs d'incompétences, le Reïki connaît des limites, pourtant comme un humain a le plus souvent d'un autre humain pour parcourir son chemin personnel de Guérison, même si vous le pratiquez ou recevez dans ses formes charlatanesques ou commerciales, vous pouvez en ressentir les bienfaits ou offrir le magnifique contact avec SOI. C'est ce contact qui permet de retrouver ce qui était perdu : une santé qui donne le désir de la Vie.

Les dérives existent, les bienfaits existent aussi ! Devenez adulte en prenant vos responsabilités.

Que les amateurs de diplôme Reïki se souviennent que j'initie uniquement ceux qui sont en une démarche personnelle, ceux qui veulent faire commerce devront se faire initier par un commerçant du Reïki, avec des résultats identiques. L'initiation Reïki ne dépend pas de la valeur de l'initiateur !

De quelques mots :

Les termes médicaux impliquent des connaissances médicales. Ce cahier emploie les termes utilisés par les initiés au Reiki. Certains termes prêtent à confusion.

Traitement : il ne s'agit pas de soigner un malade. Le transmetteur canalise le Reiki vers une personne, sur la demande de cette personne. Ils obtiennent, par leur coopération, un état de relaxation profonde. Cet état permet au receveur comme au transmetteur de prendre conscience de certaines réalités, de modifier les comportements nuisibles. Les retentissements sont multiples; ils peuvent améliorer la santé, aider une thérapie en cours...

Soins : Il ne s'agit pas des moyens par lesquels on s'efforce de rendre la santé à un malade. Le transmetteur suit les normes de son initiateur, jusqu'au moment où son intuition est suffisamment développée pour innover dans le cadre du Reiki. L'imposition ou plutôt le contact des mains induit la relaxation profonde.

Guérison : Suppression d'un mal ; elle peut résulter de la coopération entre le transmetteur de Reiki et le receveur. Elle n'est pas recherchée. Le but d'une action Reiki est la prise de conscience des réalités, la cessation des illusions inutiles.

Guérisseur : Etre membre du C R P implique de refuser toute prétention à des titres illégaux, à des capacités non vérifiées...

Secours : Assistance à quelqu'un qui le demande ou qui est en état de danger grave.

Secourisme : méthode pour apporter les premiers secours.

Aide : appui, secours, assistance.

Diagnostic : Il est normal de porter un jugement sur une situation. Le fait de diagnostiquer, c'est à dire d'identifier une maladie par ses symptômes, est réservé au corps médical. Les membres du C R

P, initiés Reiki, font confiance à leur médecin. Ils ne travaillent qu'avec des personnes qui font confiance au corps médical. Ne vous mettez jamais dans l'illégalité. Utilisez des mots qui ont un sens juridique précis, en informant le receveur que vous les utilisez dans le sens du Reiki. C'est ce que nous allons faire dans ce cahier.

Rappelez-vous que, lorsque vous travaillez le corps éthérique, le corps astral, le corps mental, les chakras... vous suivez les normes des traditions initiatiques. Ce travail est une réalité qui peut se mesurer par les répercussions que les receveurs vivent. Les membres du C R P qui sont médecins, kinésithérapeutes, infirmiers... peuvent apporter un plus à leurs malades et s'éviter quelques problèmes de santé.

Un membre du C R P s'engage, s'il pratique le Reiki, à transmettre l'énergie, qui devrait équilibrer les possibilités d'un individu coopérant; il ne traite pas un symptôme précis ou une maladie, sauf urgence (exemple : blessure en attendant le médecin) ; à travailler avec des receveurs demandeurs ou consentants, la participation aux processus est nécessaire pour obtenir des résultats ; à recevoir un échange d'énergie ; à faire comprendre au receveur que sa coopération est nécessaire, qu'une action partielle sur le corps ne sera pas l'assurance d'un retour à la normale ; à avertir que le nombre d'interventions doit être fixé par le receveur, (il est souvent nécessaire de donner quelques explications ou de faire lire ce cahier); à ne jamais prétendre réaliser des "miracles"; vous êtes celui qui permettra de renouer avec les forces de vie dont dispose tout humain; à refuser toute recommandation, sur la prise de médicaments, sur une médication, sauf à demander au receveur de prendre contact avec son médecin, pour toute prescription ou modification de prescription; à recommander le suivi médical par une personne diplômée; à prendre conscience que son activité est empirique et non scientifique; à viser au bien-être du receveur.

Mikao Usui

Il dirigeait un séminaire chrétien à Kyoto, au Japon, vers 1870. Usui était un prêtre-théologien japonais. Un jour, ses étudiants lui ont demandé comment procédait le Christ pour opérer ses guérisons. Pour répondre à cette question, il fit des recherches qui le conduisirent à de vieux sūtras bouddhistes rédigés en sanskrit, et datant du V siècle avant J C; en effet Bouddha opérait des guérisons comme celles du Christ. Un disciple du Bouddha avait pris des notes sur la manière d'opérer; les textes contenaient des symboles, des clés techniques. Usui possédait tous les éléments, mais ne savait les utiliser : Une retraite de 21 jours, sur la montagne sacrée de Kuriyama, lui permit de vérifier l'efficacité des sūtras. Il vit apparaître des bulles multicolores et s'aperçut que chacune d'elles renfermait un caractère sanscrit de couleur dorée. Instantanément, il sut comment les utiliser. Il opérait des guérisons, notamment chez les mendiants de Kyoto. Ceux-ci semblent préférer la mendicité à la santé; nul ne leur a appris la gratitude; ils n'apprécient pas les contraintes du travail. Usui comprend qu'il ne peut endosser la charge de mener une vie saine et responsable à la place de ses patients. La santé est une affaire personnelle; chacun doit agir pour se maintenir en aussi bonne santé que possible. Les choix que nous effectuons dans notre vie dépendent de nous-mêmes, des investissements que nous sommes prêts à faire pour réussir à vivre comme cela nous convient. Un rétablissement physique est stable accompagné d'un apaisement psychique. Chacun doit se prendre en charge au quotidien, accroître son énergie : d'où la formation d'étudiants à l'auto traitement, à l'utilisation des symboles, au contact par les mains.

Le docteur Usui repose dans un temple de Kyoto; ses successeurs furent Chujiro Hayashi; Mme Hawayo Takata; Phyllis Lei Furumoto.

Le Reiki est une pratique connue des hommes depuis très longtemps et redécouverte par Usui. Cette pratique donne une nouvelle qualité de conscience. Nous obtenons de la lucidité; il devient difficile de se cacher les anciennes souffrances, d'ignorer la

décomposition qui pourrit l'intérieur des corps et des esprits; nous pouvons accéder à tout ce qui nous rend la vie pénible, à tout ce qui conduit à notre destruction. L'esprit protège le corps. Un corps déformé, malade est le signe que son esprit ne le protège plus comme il le devrait. Une technique de retraite peut s'ajouter au travail.



Reïki

Le Reïki nous vient du Japon : les normes sont le travail personnel, l'effort, la réussite par un travail important.

Toute personne faible ressent une perte de vitalité. Elle procède, naturellement, à des transferts énergétiques. Elle puise l'énergie nécessaire partout autour d'elle. Les individus qu'elle côtoie subissent l'appel qu'elle lance pour combler les manques.

Le Reïki nous connecte avec l'énergie vitale, inépuisable, présente dans l'univers. Nous pouvons répondre aux appels des êtres en détresse, sans danger. Le transmetteur de Reïki n'utilise pas son énergie. Il est un canal pour l'énergie vitale universelle. Cette énergie pénètre les corps par les centres d'énergie de la tête; elle s'écoule puissante et concentrée par les mains de chaque canal Reïki. L'énergie Reïki circule à sens unique; il n'y a pas de retour, celui qui émet est donc protégé.

Reï : l'énergie vitale universelle; ce que l'on perçoit d'une personne au-delà de son apparence physique, la qualité de son être, sa force, ses intentions.

Ki : l'énergie vitale individuelle; le moi

Le Reïki met en harmonie le Reï et le ki : l'énergie universelle et l'énergie personnelle. Le Reïki est une puissante méthode de remise à niveau de l'énergie individuelle et de relaxation. Le Reïki fortifie le corps et l'esprit; restaure l'harmonie et le bien-être spirituel; permet la dissolution des blocages, le nettoyage du corps...

L'énergie du Reïki est disponible en permanence et en quantité illimitée; elle passe à travers les vêtements, les plâtres... Elle semble freinée par les métaux.

Le Reïki permet d'harmoniser l'aura, apporte l'énergie indispensable à un meilleur fonctionnement des organes, des glandes, des chakra-s... Il renforce une thérapie en cours.

Le Reiki n'est jamais dangereux; il s'adapte aux besoins réels des receveurs.

Le Reiki n'est ni une croyance, ni une religion; c'est une technique utilisable par tous.



Mikao Usui - sixième à partir de la gauche, 2ème rangée.

Equilibrage énergétique des centres vitaux

Les premières publications sur le Reïki commencent en 1892.

Le rayon de lumière pénètre naturellement par une ouverture; pourtant la lumière doit s'installer partout.

Plus l'homme est ouvert à la lumière et plus il reçoit et rayonne cette lumière. On ne perd pas son temps à se donner une séance de Reïki, lorsque l'on prend conscience de la cause d'une colère, d'une tristesse, d'une douleur, d'une fatigue, d'une joie; lorsque l'on voit avec qui régler un problème. Si le Reïki n'apporte rien de tout cela, il apporte une détente réelle et profonde. Le Reïki constitue un moyen très efficace de vider les pensées parasites, de se placer dans l'ici, maintenant; de communier avec l'unité.

Le Reïki est une méthode d'apport de l'énergie de vie par les mains. Nous naissons avec la capacité de transmettre cette énergie mais le canal s'encrasse, se bouche au fil du temps. Le Reïki sert à soi comme aux autres, mais il est valable pour les animaux et les plantes. L'énergie transmise se règle d'elle-même selon les besoins du receveur. Il n'est pas possible de fournir un excès d'énergie, le receveur n'est pas contraint d'utiliser l'énergie transmise. Le toucher est au centre de toutes les traditions de soins. Il appartient au monde des sensations. Il est le fondement trop souvent oublié de toute existence. Tout contact au niveau du corps nous ramène à la source de vie.

Le toucher qui respecte la personne permet une transmission, une canalisation de l'énergie. Il soulage, régénère, harmonise. Dans le Reïki, l'énergie d'amour se répand à partir des mains, (des pieds aussi), elle rejoint les parties du corps humain en état de besoin, renforce les capacités de défense et d'auto guérison de l'organisme. La notion de durée de l'imposition des mains s'efface, lorsque le transmetteur du Reïki est capable de ressentir qu'il n'y a pas ou plus transmission d'énergie sur la zone qu'il touche.

Le Reïki facilite certaines transformations du psychisme qui peut se libérer des contraintes inutiles. Le Reïki n'enlève pas à l'homme la

possibilité de choix, ni n'efface le destin. L'action du Reïki est de remettre la personne en accord avec elle-même, au-delà de tous les conditionnements, et des décisions de survie. Le Reïki implique une réelle confiance dans la vie et l'amour. Il demande un état de disponibilité, une aptitude au partage, une recherche intérieure, un engagement réel.

Le Reïki ne dispense pas du travail personnel; les résultats s'accroissent avec le niveau de lucidité, avec le savoir-être. Le Reïki peut piéger par des apparences de facilité; en hypertrophiant l'ego de l'opérateur; par l'illusion de l'image de soi, l'exploitation commerciale; par l'accès à une dimension spirituelle verticale qui fait oublier la dimension horizontale (celle qui m'est indispensable en tant qu'homme).

Aucune connaissance médicale n'est nécessaire !
N'oubliez pas de respecter, toutefois, les règles élémentaires de prudence, de bon sens... L'énergie transmise par le Reïki fonctionne par elle-même, elle opère des choix en toute liberté; c'est une énergie inconditionnelle, elle circule quel que soit notre état physique ou psychique. Les sensations de paix, de vitalité, de joie, de bonheur, d'harmonie intérieure sont fréquentes.

Le Reïki peut soigner mais il commence par équilibrer.

Synonymes probables de Reïki : Chi en Chine; Saint Esprit chez les chrétiens; Lumière dans une initiation traditionnelle; Prana chez les Hindous...

Similitudes avec le pneuma de la Grèce, (pour Pythagore, un feu central dans l'univers constituait la cause première originelle de la création, ce feu se manifeste partout et fut la source de l'étincelle divine en l'homme; de ce feu émerge la force de guérison que Pythagore nomme pneuma...), le ka de l'Égypte, la Baraka des Soufis ... le Telesma d'Hermès, le serpent de Moïse et des Hindous, l'Azoth des alchimistes, la Lumière astrale des Martinistes et d'Eliphas Lévi, le magnétisme de Mesmer, et le Mouvement de Louis Lucas qui a découvert les trois lois qui le dirigent et en a montré l'application...

L'initié au Reiki devient en fait un conducteur de Reiki; ce n'est pas l'énergie du transmetteur qui est véhiculée. L'énergie du Reiki est transmise. Elle entre par la tête, circule à travers les chakra-s, se dépose dans le transmetteur dont elle renforce l'équilibre, puis sort par les mains; elle semble connaître sa destination naturelle : elle soigne, là où elle doit soigner et pas ailleurs.

Le Reiki accélère les processus d'équilibrage du corps physique, il favorise la croissance spirituelle de l'individu. Le Reiki n'est pas lié aux esprits, à la médiumnité, à la magie... Le Reiki n'est pas associé à un système de croyance, ni à une religion. Il suppose pourtant que la maladie n'est que la traduction d'un manque d'harmonie, le signe d'une unité intérieure rompue. Le receveur et le transmetteur sont ramenés à un état d'unité qui développe naturellement la capacité d'aide. Les états obtenus permettent des prises de conscience d'attitudes inutiles. Chacun retrouve la possibilité d'entrer en liaison avec son être intérieur, d'entrer en contact avec soi-même; le premier apport est une paix avec soi-même, une harmonie.

Le receveur ne reçoit pas selon ses demandes mais, selon ses besoins. D'ailleurs, c'est lui qui aspire l'énergie qui lui est nécessaire par le canal du transmetteur. Si le transmetteur est fatigué après un traitement, c'est qu'il a donné de lui-même, il ne s'est pas connecté au Reiki; il devait s'effacer pour devenir un canal neutre par lequel la force de vie s'écoule.

L'énergie passe de la tête vers les mains; elle ne remonte pas.

Le transmetteur ne se permet pas d'effectuer un diagnostic, il n'intervient pas dans le processus de transformation; il ne peut pas nuire; il a une attitude aimante envers ceux qui se confient à lui.

Le Reiki

Le **Reiki** renforce la capacité naturelle du corps à se soigner, plutôt qu'à se guérir; alimente le corps du transmetteur, le surplus est absorbé par l'organisme du receveur; restaure un équilibre et une sérénité; redonne l'énergie nécessaire dans le corps et l'esprit; fonctionne à tous les niveaux; dissipe des tensions; provoque une relaxation; s'accorde aux besoins réels du transmetteur et du receveur; s'applique à tous les êtres vivants; est un système agréable qui n'a jamais d'effets secondaires dangereux, en effet, il ne dépasse jamais la dose nécessaire.

Le transmetteur n'a pas besoin de faire d'effort, aucune faculté ne lui est nécessaire, il se recharge en donnant.

Le transmetteur peut apprendre à sentir ce dont le receveur a besoin. La désintoxication du corps peut produire parfois des effets qu'il faut considérer comme une autorégulation biologique. Ils annoncent un retour à la santé. Le transmetteur peut connaître des effets identiques à celui que connaîtrait le receveur; c'est à dire que son don peut produire une désintoxication de son corps avec des effets, des symptômes propres, sans connexion avec les problèmes du receveur.

Le désir d'apprendre le Reiki devrait être motivé par un cœur honnête, il ne devrait pas relever du caprice ou d'une fantaisie. Nous sommes nés avec le Reiki en nous.

L'initiation se déroule en quatre temps forts; le maître procède à l'ouverture d'un canal intérieur qui permet d'harmoniser le transmetteur avec le flot d'énergie. Dès la première initiation, il peut donner le maximum de ce que l'initié peut et accepte de recevoir. Les autres initiations complètent le travail de ce premier « nettoyage ».

Les initiations suivantes comportent des variantes peu significantes mais importantes pour compléter le travail de mise en circulation de l'énergie. Il est rare que celui qui reçoit sa première initiation s'ouvre totalement dès les premiers tracés !

Les degrés

Le corps humain est un canal naturel plus ou moins ouvert selon le degré d'évolution personnelle au Reiki. Le corps lumineux de chaque être vivant est alimenté en premier par cette énergie; c'est le corps de lumière de chacun qui va à son tour alimenter les cellules du corps physique, recadrer la pensée, améliorer la mémoire, l'imagination, transformer la tristesse en joie, la colère en chaleur humaine... Plus le canal est ouvert, plus le Reiki peut passer avec facilité et plus l'individu peut rayonner. L'initié affirme par son initiation qu'il choisit d'augmenter son amour de la vie. L'initié travaille sur lui-même, sur autrui, sur des animaux, des plantes... des groupes.

Le degré 0 est constitué de ceux qui n'ont pas été initiés au système. Ils possèdent pourtant le Reiki comme tout être, ils peuvent pratiquer l'auto Reiki, aider dans une activité...

Le premier degré : l'initiation protège le transmetteur de Reiki; celui-ci agit comme un canal qui conduit l'énergie; aucune "force" personnelle n'est ôtée, cette énergie enrichit l'initié. Le premier degré permet une réunification, une "réconciliation" avec soi même. L'espace s'éclaire, nos mauvais côtés sont mis en lumière. Se voir, se connaître, permet la transformation, l'acceptation de ce que nous n'aimons pas en nous. L'initié doit manifester l'intention de prodiguer le Reiki pour que l'énergie soit disponible, il fait appel à elle. Le receveur doit désirer recevoir et accepter l'énergie pour que cela soit pleinement efficace. Alors, le travail s'effectue de lui-même : l'énergie passera par les mains, sans s'arrêter aux symptômes, elle ira vers les causes des troubles.

Plus le canal Reiki fonctionne, plus le débit sera important et pur.

Le premier degré est constitué de quatre initiations et d'un enseignement portant sur :

auto traitement
le traitement de base
l'harmonisation des chakra-s
Le traitement rapide.

Première initiation : le cœur et le thymus sont accordés; le cœur est mis en résonance avec le corps éthérique. C'est une prise de contact.

Deuxième initiation : travail sur la thyroïde; ouverture du chakra de la gorge sur le plan éthérique. La purification commence. Le travail véritable est entrepris.

Troisième initiation : travail sur le troisième oeil (hypophyse) et sur l'hypothalamus. On reconnaît et on défait les nœuds, l'énergie circule mieux. L'individu qui veut fuir son évolution, qui refuse la guérison, abandonne à ce stade : les problèmes s'imposent, il doit s'y mesurer.

Quatrième initiation : travail sur le chakra coronal et l'épiphyse. C'est le début de la guérison.

Les sensations, parfois, perçues sont une chaleur dans la paume des mains, la main, le corps; des vibrations, des picotements; des visions, des formes parfois concrètes parfois symboliques; des informations sur ma vie; parfois aussi : pression à la tête, élancements, sensations de chaud/froid, émotions, visions de lumières, de couleurs, d'images, de formes.

L'initiateur ouvre un canal sur le sommet de la tête et dans les mains. Si le canal n'est pas utilisé, il ne se referme pas pour autant. La faculté reste valable toute la vie.

Ce canal fut refermé progressivement par l'individu qui se défend ainsi des agressions de son environnement. L'ouverture permet de faire le choix de s'harmoniser avec la vie plutôt que d'entrer en lutte contre elle. Le temps d'intégration des données est variable de quelques semaines (compter au moins 21 jours) à plusieurs mois.

Le corps physique est accordé au corps éthérique, les chakra-s permettent la circulation d'une grande quantité d'énergie. L'élévation est proportionnelle à l'état initial. L'autoReiki permet de continuer à augmenter les capacités à transmettre le Reiki.

Le deuxième degré constitue une ouverture psychique; il agit sur les corps subtils. Les capacités de l'initié s'accroissent : intuition, aptitude à rééquilibrer. Le second degré est centré sur la mise en résonance du corps éthérique. Le troisième oeil est éveillé; le chakra racine est stimulé. Les participants reçoivent une initiation; ils prennent connaissances de 3 symboles et des 3 mantra-s qui les accompagnent; ils utilisent la méthode mentale, lien avec l'entité, pour soigner au niveau de l'esprit, hors des contraintes de l'espace-temps. L'initié du deuxième degré apprend qu'il est responsable de sa vie; qu'il est sur le chemin de l'autodiscipline, consciemment ou inconsciemment; il apprend à utiliser avec sagesse l'énergie.

Les symboles qui permettent de se brancher soi-même ou de brancher quelqu'un d'autre sur le canal désiré sont expérimentés avec le maître Reiki; l'efficacité des traitements augmente; le flux d'énergie est intensifié, les traitements mentaux à distance sont expérimentés. Les symboles sont les clefs et le véhicule du flux d'images. Ils aident l'initié à focaliser l'énergie et à la transporter à travers l'espace. Les principes sont ceux du transfert de l'énergie par l'esprit. Une émission normale subit une déperdition régulière; il faut apprendre à émettre la pensée non sous la forme d'ondes concentriques mais sous la forme d'un rayon. L'initié établit un pont avec le receveur et l'énergie passe autant que le receveur l'absorbe. Il n'agit pas en travaillant avec son énergie ou sa volonté; cela évite les suggestions, et des mélanges énergétiques qui pourraient être nuisibles. Les symboles du Reiki sont devenus des archétypes parce qu'ils ont été répétés consciemment et longtemps par un grand nombre de personnes.

L'initié remet en question ses certitudes, ses préjugés, il découvre une réalité, il redevient capable de s'étonner. Il a reçu un cycle complet de traitements du mental. Il reprend les traitements physiques du premier degré en les appliquant avec une intensité différente.

Le troisième degré forme les maîtres. C'est un processus de maturation. Le fait de donner du Reiki implique le passage de l'énergie à travers le transmetteur. En donnant, on reçoit. Le maître n'a pas plus de Reiki à donner qu'au premier degré; ses traitements ne sont pas plus efficaces. Le premier degré offre tout ce qui est nécessaire pour utiliser le Reiki. Pour que l'initiation du premier degré soit complète, il est nécessaire de recevoir un cycle complet de traitements de base. Les participants s'en chargent, cela permet de mieux fixer le processus de transformation enclenchée par l'initiation. La réalité est accessible à ceux qui en ressentent le besoin, à ceux qui refusent de se laisser manipuler par leur ego; le Reiki est une clé, parmi d'autres, pour se mettre en contact avec les réalités de la nature, de l'homme.

Le symbole du troisième degré a une qualité qui lui est propre en plus d'un impact visuel sur les prouesses mentales et la capacité de concentration lors de la formation des images.

Les personnes qui ne sont ni motivées, ni prêtes à s'ouvrir à la réalité, perdent leur temps et leur argent, dans le Reiki, comme ailleurs.

L'A I R A inclut d'autres symboles attribués à Usui; il existe dans ce système 7 niveaux.

Les initiations sont des moments forts où il est fait appel aux forces cachées de chacun. Cela nous permet d'accéder à l'essence même de notre être. Chacun reçoit une expérience graduelle afin de pouvoir travailler individuellement selon ses capacités de compréhension. Le Reiki est l'une des techniques qui réduisent au minimum les risques de mélanges entre l'énergie du transmetteur et celle du receveur. C'est encore un processus de maturation spirituelle; la vie est guidée par la réalité et non par l'ego.

La guérison ne se produit que chez ceux qui ont décidé de guérir: vouloir guérir, c'est accepter de se retrouver face à soi; c'est prendre conscience qu'un processus physique, la maladie par exemple, constitue le signal d'un ensemble de problèmes.

Conseils de base :

Enlevez tout ce qui est métal avant l'activité Reiki.

Le receveur retire ses chaussures et ne porte pas de vêtements trop serrés; il ne croise pas les jambes, cela bloque le passage de l'énergie; il peut replier les bras sous la tête en position ventrale. Le transmetteur se lave les mains avant et après chaque personne; il place ses mains de façon à ne jamais abandonner le receveur; plus il donne de Reiki, plus il en reçoit; il garde les doigts serrés. Les mains restent côte à côte lorsque le transmetteur veut cumuler l'énergie émise par chaque main; le Reiki reste valable à une distance de 8 centimètres. Les mains apportent davantage d'énergie dans le corps, de façon à libérer les endroits où l'énergie est sous contrainte. Elles ne cherchent pas à répartir l'énergie. Elles doivent créer un contact agréable.

En général, le transmetteur ressent une sensation de chaleur, comme une brûlure, si elle n'est pas ressentie, cela signifie qu'il y a adaptation aux besoins du receveur. Le transmetteur conserve une position qu'il ressent comme nécessaire et non pas s'il croit qu'elle est nécessaire. Dans les endroits où les blocages sont chroniques, les mains transmettent une sensation de froid; un secteur libéré donne une sensation de brûlure sans transition après la sensation de froid. La sensation d'aspiration est fréquente, il n'y a pas de blocage, le Reiki coule abondamment; la sensation s'arrête brutalement lorsque le corps est repu.

De bonnes mains ne quittent jamais le receveur sans l'avertir.

Le corps éveille les mécanismes de désintoxication; ils sont favorisés par la consommation d'eau.

Le don

Le Reiki est un don, l'accepte qui veut ou qui peut! Les troubles ont parfois leur raison d'être, pourquoi supprimer les symptômes si le receveur n'en supprime pas la cause. Il vaut mieux une maladie connue, que des difficultés inconnues ou insolubles. Le transmetteur ne projette pas ses conceptions, ses images. Il se met en état de disponibilité; il appelle les éléments porteurs de vie, indispensables, à celui qui va recevoir le traitement. Le transmetteur a accepté d'être, irrémédiablement, connecté à la source de vie; il donne son temps pour d'aider ceux qui ne savent pas, qui ne savent plus, entrer en contact avec eux-mêmes ou avec cette source.

Un travail consciencieux mérite un salaire décent.

L'échange énergétique

Je donne du temps, tu me donnes de l'argent.

L'échange naturel pourrait être fondé sur la notion d'amour, il n'a rien de commun avec une obligation. Nous devons apprendre à donner comme à recevoir naturellement. Cet échange est effectué pour un service, jamais pour un traitement, un espoir de guérison. La capacité de guérir est réservée au corps médical, à Dieu. La capacité de se guérir est l'affaire du malade et de sa relation à lui-même à travers un intermédiaire : un humain a besoin d'une aide extérieure pour se remettre en chemin de Guérison !

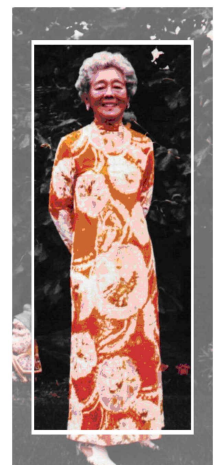
L'heure de travail Reiki devrait correspondre à une heure du travail d'un artisan, donc à la même ressource financière. La formation Reiki comporte un coût précis, avec quelques variantes. A ce coût, s'ajoute un temps de transformation personnel, plus ou moins long, selon le travail à effectuer sur soi, de quelques mois à quelques années. Il est possible de transférer cet échange à des organismes de bienfaisance; de l'utiliser pour accroître ses possibilités. Le transmetteur ne doit pas éveiller chez le receveur le sentiment d'une dette, il ne peut pas en faire un obligé. Il est possible de déterminer librement la nature de l'échange : tout troc est valable. Il

est nécessaire d'apprendre à recevoir; celui qui ne sait pas recevoir a un problème, ne serait-ce qu'une tendance à se sous-estimer. Le rétablissement n'est possible que dans un lien de profonde confiance. Si vous travaillez avec quelqu'un qui doute de vous, plus le receveur est bloqué plus l'énergie s'écoule avec difficultés.

Le transmetteur reste libre des pressions extérieures, il n'a pas le désir de secourir, il offre son temps, ses capacités; le receveur possède un corps qui mieux que quiconque sait ce dont il a besoin, ce corps aspire naturellement l'énergie dont il a besoin. Les soins apportés dans le cadre familial doivent aussi respecter une forme d'échange.

Le receveur garde ses choix sur son destin.

La forme de l'échange peut refléter la valeur qu'il accorde à son bien-être. Le travail effectué pour un receveur qui refuse ses responsabilités finirait par s'avérer inutile. Le transmetteur est disponible pour tout receveur qui désire, avec sincérité, modifier lui-même sa santé. Le transmetteur aide, il n'est pas l'acteur.



Takata Hawayo

Le lieu

Une table est nécessaire. Plus la relaxation est profonde, plus le calme de l'environnement est nécessaire. Une bonne relaxation est favorisée par un état de confiance. Le transmetteur essaiera d'avoir des vêtements, une odeur, neutres. Une musique peut favoriser l'induction de la relaxation du receveur. Le transmetteur peut prévoir des mouchoirs pour faciliter les conséquences de certaines décharges émotionnelles. La décoration de la pièce peut favoriser la relaxation; le Reiki fonctionne n'importe où, dans n'importe quelles conditions; certaines facilitent le travail. Une pièce froide donne rarement des résultats rapides.

L'initié nettoie la pièce.

Nettoyage : appel du Reiki sur soi. Se centrer pour obtenir un oui intérieur par rapport au travail que vous allez faire. Demandez ce dont vous avez besoin. Travail sur soi : confort de la position, confort de la tenue. Enlever ou faire ôter tout ce qui peut gêner pour des raisons personnelles. Fermer les yeux. Se souvenir que le Reiki ne va pas contre les tendances d'une personne mais qu'il en renforce les choix; qu'il agit sur les racines d'un problème. Un symptôme est traité lors d'une urgence, dans tous les autres cas, l'initié procède à une action d'équilibrage.

Respirez profondément (3 fois). Levez les bras, légèrement arrondis, paumes ouvertes vers le ciel. Visualisez un puissant rayon de soleil, il traverse les nuages, il se dirige vers le sommet de votre tête, et vers vos doigts. Il vous inonde d'énergie. Renforcez l'image, jusqu'à avoir la sensation d'une douche de lumière. Avec vos bras, étendez cette lumière sur votre corps, vous fabriquez une enveloppe de protection et d'ouverture. Vous répétez le mouvement trois fois, vous devenez un foyer de lumière. En dirigeant les paumes des mains vers les six surfaces de la pièce ou les quatre angles, l'initié fera couler l'énergie du Reiki jusque dans les coins les plus reculés de la pièce.

Il posera une bougie ou les équivalents, sur un point stratégique de la pièce. Il est possible de créer un autel avec une photo, de l'encens, des fleurs...

Grand Nettoyage

Placez-vous face à une cloison de la pièce; fermez les yeux; levez les bras, paumes ouvertes dirigées vers la cloison. Visualisez un jet de lumière qui s'échappe de vos paumes et qui nettoie le mur. Vous devez obtenir un mur de lumière. Répétez l'opération pour les autres cloisons, le sol et le plafond.

La propreté la plus rigoureuse est naturelle dans une pièce où le Reiki est pratiqué régulièrement. Une odeur de sauge... Un sulfate de magnésium... Une améthyste... Allumer une bougie blanche... Une prière ou une méditation particulière...

La lumière de la pièce ne sera pas trop violente. Il vaut mieux ne pas être dérangé pendant un traitement. Le silence est un bon allié; les bruits peuvent être récupérés.

Le dialogue

Il est bon que le receveur reconnaisse les causes intérieures de ses souffrances et qu'il analyse la conduite à tenir pour les éliminer. Il sera encouragé à agir sur lui-même.

Respectez les demandes du receveur. Certaines émotions peuvent inhiber. Le transmetteur n'a pas été initié pour conseiller, ni même pour écouter; c'est un plus qu'il est nécessaire d'aller chercher ailleurs que dans le Reiki.

Le traitement fini, partagez vos ressentis; échangez vos impressions. Les traits des participants à une séance de Reiki changent, les visages rajeunissent, se détendent.

La tenue

Le transmetteur touche le corps avec ses mains, parfois avec d'autres parties du corps (pieds, front, souffle...); la tenue doit donc permettre des contacts clairs avec le corps du receveur. Des vêtements amples en fibres naturelles, une couverture chaude, sont conseillés. Les tenues seront souples, agréables, peu serrées, pratiques, propres comme pour l'entraînement sportif.

Le toucher codifié évite les ambiguïtés; toutefois le praticien se laissera toujours guider par les besoins du receveur ou son intuition.

Pensez à favoriser les contacts du transmetteur, avec le sol, donc pieds de chaussette; et avec les mains, propreté... Pensez au confort du receveur : coussin sous la tête, sous les genoux; température, éclairage, musique, parfum. Pensez à votre confort.

Mains

Les positions des mains sont flexibles dans leurs applications. L'ordre de succession n'est pas forcément rigoureux. La flexibilité libère l'esprit, elle rend plus disponible à l'écoute du receveur et de ses besoins. Le receveur doit apprendre à se laisser guider par ses sensations, ses intuitions.

Chaque imposition des mains sera maintenue de 3 à 5 minutes. Les mains seront pleines de douceur. Quand l'intuition se met en fonction le transmetteur sait si une zone a reçu la quantité de ki nécessaire. Les zones à problèmes ont besoin d'un temps plus long de 10 à 20 minutes. Quand une main quitte une zone de soins, une sensation de froid, de fraîcheur peut se produire. Lavez-vous les mains avant et après une action. Protégez-vous et protégez le receveur, lorsque vous travaillez sur une plaie ouverte. Les mains touchent; elles devraient éviter le contact de zones "érogènes". Certaines personnes arrivent tellement "chargées" qu'elles confondent Amour et désir physique, avec les conséquences qu'elles ont envie de ressentir. Pour travailler plus facilement sur les chakras 1 et 2, vous pouvez visualiser une lumière rose. Vous la projetez sur les zones sexuelles et vous dirigez l'énergie de ces zones vers une réponse ponctuelle de l'Amour universel.

Les connaissances

Le Reiki ne demande aucune connaissance particulière; toutefois quelques notions élémentaires comme l'anatomie... sont nécessaires. La disparition de symptômes n'a jamais été synonyme d'absence de problèmes, c'est pourquoi plus que le symptôme, le transmetteur travaille sur la cause profonde. La responsabilité incombe au seul receveur, à un niveau très profond, que nul ne peut commander avec sa raison ou son bon sens.

Il est rare de passer de la maladie à la santé en une seconde. Les données ésotériques nous apprennent que lorsque le corps physique est atteint, les autres corps (éthérique, astral) ont été touchés. Il est

nécessaire de percevoir l'origine du problème pour apporter la solution la plus favorable et la plus simple. Le transmetteur travaille sur les corps, les émotions, l'esprit. Le dialogue devient nécessaire dès que le receveur tire profit des "réalignements effectués" dans un projet personnel de retour à la santé.

La résolution d'un problème est souvent simple, encore faut-il identifier avec précision le point de départ. Il est nécessaire d'identifier les bénéfices apportés par une maladie, avant de tenter de la réduire. L'énergie apportée par le Reiki commence par trouver un ensemble de vieilles choses, une décharge publique, qu'elle va commencer à nettoyer : c'est le processus de purification, de détoxification. Le receveur doit comprendre que ce processus est naturel, et que l'activité doit se poursuivre pour accroître les résultats. Le receveur peut réduire le temps que dure le processus de purification par des bains, d'une durée de vingt minutes environ, et en buvant de l'eau en quantité raisonnable et importante, en mettant à chaque repas une soupe...

Les données ésotériques nous apprennent aussi que lorsque le problème est ancien, le receveur a appris à vivre avec, qu'il a créé des "formes-pensées" qui renforce ses croyances relatives au problème. Le transmetteur doit rappeler que toute difficulté prend source dans un manque d'amour de soi. A chacun de prendre contact avec les forces de l'amour, de la vie, de la joie, d'utiliser celles qui nous viennent de la colère, de la peur, de la tristesse pour qu'elles soient à notre service et non que nous devenions leur esclave.

Traitement de base

Le mental travaille sainement lorsque la réalité est accessible. Cela n'est possible que dans la mesure où les stimuli du corps ne sont pas altérés. Les problèmes engendrent une fatigue croissante, l'individu réagit en élevant des barrières entre la réalité et lui-même. Il se retrouve dans un monde qu'il a créé à partir de projections mentales déformantes, déformés, difformes...

Il est nécessaire de commencer un traitement complet, par 1 séance, par jour, 4 jours consécutifs. La durée est d'environ une heure et demie puisque chaque imposition des mains dure de 3 à 5 minutes. Le principe du traitement de base est très proche de celui de l'initiation au premier degré. Les personnes fragiles peuvent recevoir des traitements courts pour les habituer aux apports. D'autres personnes, en état de besoin et demandeuses, peuvent recevoir des traitements longs, répétés...

Le traitement peut être associé à d'autres éléments, psychothérapie, cristaux...



Accentuer les résultats

Il est toujours possible d'accentuer les résultats après la séance. Le receveur peut accroître la relaxation en s'enveloppant chaudement, en s'allongeant, et en se concentrant.

Ceux qui ont reçu lors d'un travail en groupe, peuvent pratiquer des formes de Reiki élémentaire sur l'un des receveurs. Le transmetteur fait le vide dans son mental, il se centre dans son coeur.



Travail en groupe

<p style="text-align: center;">Le cercle Travail collectif : Harmonisation du groupe</p>

Contacts avec : le portrait du fondateur, la bougie, l'encens, les sonorités, les autres. Transformer tous les bruits en source d'énergie.

Appel à la grâce divine qui est lumière, conscience, amour ; appel à l'énergie naturellement disponible de l'Univers.

<p style="text-align: center;">Centrage du coeur</p>

Mains sur le coeur, concentrez l'attention sur le chakra cardiaque. Développez une attitude objective face à votre action, vous évitez ainsi de vous impliquer au niveau des émotions. Vous évitez le mélange des énergies et favorisez l'harmonie receveur transmetteur. Les mains sont posées sur la poitrine, elles opèrent une connexion avec un espace d'amour inconditionnel. Les pensées sont claires; lorsque vous êtes prêts, laissez-vous guider par les yeux du coeur; vos mains vont pouvoir sentir les besoins du receveur.

Ancrez-vous par les pieds dans la matière : si vous voulez profiter de l'énergie du Reiki, il est bon d'être solidement fixé; cela évite de se laisser emporter comme un ballon de baudruche au gré du vent. Ne dépassez jamais les limites de ce qui est agréable au transmetteur comme au receveur. Si vous vous placez dans une situation supérieure, vous faites intervenir votre ki. Quelle que soit la situation, vous devez considérer l'autre comme votre égal.

Assis

Précisez la position des mains; des pieds, favorisez la concentration. Mettez-vous d'accord sur le sens de circulation de l'énergie.

Debout

Appliquez les mains sur les épaules ou la taille de la personne qui se tient à votre gauche.

Le flot d'énergie doit circuler; il est d'autant plus efficace que le groupe est plus concentré et plus unifié. L'énergie se dirige là où elle est nécessaire; favorisez la circulation du Reiki, devenez un outil. Un tel travail constitue facilement un premier traitement.



Auto Reiki

Cette pratique concerne toutes les situations difficiles de la vie. Il est possible de se soigner en plaçant les mains sur les parties du corps que l'on peut atteindre. Il est nécessaire de passer par le coeur, l'estomac, la rate, le foie, le plexus solaire, l'abdomen, les reins...

L'autoReiki est plus efficace avant de s'endormir; cela programme le repos de la nuit sur un sommeil réparateur. Il faut d'abord s'aimer et apporter à son être l'énergie qui lui fait défaut avant de vouloir "soigner" les autres. Vous ne pouvez donner à autrui que ce que vous êtes prêts à recevoir. Vos mains sont-elles disponibles, pourquoi ne pas pratiquer un auto Reiki.

Si vous ne sentez plus le besoin de transmettre le Reiki, vous êtes en présence d'un blocage dans votre évolution, et dans votre désir de changement. Imposez-vous les mains chaque jour, afin de vous apporter plus de lumière, plus d'amour, plus d'harmonie. Un auto-Reiki permet de concevoir des programmes de vie, de prendre conscience des routines de comportement. La pratique de l'auto Reiki crée un niveau de conscience optimiste, elle constitue une affirmation comme l'approuve la méthode Coué : "je veux conserver une bonne santé, j'améliore ma santé". Cette méthode est aussi une ouverture à l'amour de soi.

Le Reiki se dirige, de lui-même, vers les endroits les plus déficitaires en énergie, il harmonise l'ensemble des corps. L'auto-Reiki permet d'obtenir une relaxation, un relâchement des tensions. L'énergie vitale augmente, elle recrée l'équilibre entre le corps éthérique et le corps physique.

Vous entrez en contact avec vos émotions, vos sensations. Vous vivez l'Amour de soi, l'amour de Dieu; l'ego, les peurs vous dirigeront avec de moins en moins d'efficacité, vous pourrez reprendre le contrôle de votre être. Vous serez proche de vos besoins, de vos sentiments; responsable de vos actions...

Aura

Aura dite spirituelle : 4 à 5 m.

Aura mentale : 2 m.

Aura éthérique : 30 cm.

Exercice de pédagogie initiatique : Définir l'aura

Qu'est ce que l'aura, comment vous représentez vous l'aura d'une personne ou votre aura ? Quelles sont vos croyances dans ce domaine ? Quelles expériences avez-vous déjà faites ? Que vous ont apporté vos lectures ?

Harmonisez l'aura par le travail de visualisation avec la voix :

Visualisez votre aura comme une lumière qui entoure votre corps. Vous lui donnez la forme d'un oeuf qui vous entourerait de toutes parts; vous appréciez l'espace dont vous avez besoin, vous disposez de l'espace qui vous est nécessaire, l'espace dans lequel vous êtes à l'aise.

Vous décidez : quelle que soit la dimension de cet espace, vous ne nuirez en rien à l'espace de votre voisin, vous refusez catégoriquement que l'espace de votre voisin puisse nuire au votre ou simplement empiéter sur le vôtre.



Cet oeuf, vous pouvez le corriger, le sentir aussi parfait que possible, si vous ressentez des trous, vous pouvez les baigner dans une douce lumière blanche ou verte.

Votre aura a maintenant une forme parfaite, vous devenez conscient de sa couleur principale, vous devenez apte à percevoir les couleurs qui la composent.

Vous représentez votre aura, elle est devenue lumineuse en toutes ses parties.

Vous vous sentez calme, détendu. Vous êtes bien.

L'aura change de couleur en fonction des dispositions mentales et émotionnelles des individus, il en est de même de l'état de santé qui induit des variations de coloris ou de teintes. Le travail ne commence qu'après s'être focalisé avec l'énergie, et une mise en harmonie.

Le centrage se fait par le coeur; une fois centré, nous déclenchons l'arrivée de l'énergie par le chakra coronal. Le corps se remplit d'énergie, le surplus s'écoule par les mains du transmetteur. Le transmetteur ne doit pas prendre les problèmes du receveur, ni même accepter qu'ils soient en contact avec son aura et moins encore son corps physique.



Dans tout cas contraire, vous êtes mal centré, mal harmonisé...

Harmoniser l'aura

Receveur allongé

Le receveur est allongé sur le dos, le transmetteur se place normalement à la gauche du receveur; il fait un mouvement elliptique des mains qui va de la tête aux pieds, trois fois; puis des pieds à la tête, une fois; ce mouvement caresse l'aura. Les mains ne passent pas au-dessus du corps lors du retour.

Le receveur est allongé sur le ventre, le transmetteur se place à droite, il fait un mouvement elliptique des mains qui va de la tête aux pieds, trois fois; puis des pieds à la tête, une fois.

Receveur debout

Le receveur est debout, les yeux fermés, de préférence; le transmetteur commence par les pieds pour remonter vers la tête, il délie l'aura du receveur, il recommence sur les côtés.

Ebouriffer l'aura : Cette technique permet de tonifier une personne en difficulté. En partant des pieds et en remontant vers la tête, on ébouriffe l'aura par quelques mouvements rapides et harmonieux.

Percevoir l'aura : Les observateurs peuvent essayer de percevoir ce qui se passe. Une sensation première : comme un jour de chaleur, lorsque j'observe le sol à quelque distance, comme une vapeur... Vous n'avez pas appris à conduire une voiture en une seule leçon, alors pourquoi vouloir tout savoir sur l'aura en une seconde.

Harmoniser les chakras

Les chakras sont réceptifs aux influences du monde extérieur; ils s'ouvrent et se ferment en fonction des vécus de chacun. Tous les chakras ne vibrent pas à la même fréquence. Lorsque la vie est paisible, les chakras travaillent en harmonie. De nombreuses techniques cherchent à travailler sur les chakras.

Exercice de pédagogie initiatique : Qu'est ce qu'un chakra ? Combien y en a t il selon vous ? Comment vous les représentez-vous ? Exemple : comment équilibrer les chakras selon la technique du chandelier à sept branches? La pyramide?

Techniques Reiki : a) Placez les mains sur deux chakras et maintenez les jusqu'à l'instant où vous sentez une quantité égale d'énergie; déplacez une main vers un autre chakra, maintenez la position pour équilibrer les 2 chakras.

b) Les intellectuels commenceront par le troisième oeil et le chakra racine, ils continueront en laissant une main sur le troisième oeil et remonteront les autres chakra-s.

Percevez l'énergie et attendez de sentir la même énergie dans les deux chakra-s.

Donc, 1/6; puis, harmonisez le deuxième avec le cinquième, 2/5; le troisième avec le quatrième, 3/4; le quatrième avec le premier, 4/1; le quatrième avec le deuxième, 4/2.

c) Il est possible aussi de procéder à partir du chakra racine : premier avec sixième; 1/6

1/5

1/4

1/3

1/2

d) technique du traitement rapide

e) debout : receveur de profil, une main à plusieurs centimètres devant le bas ventre, l'autre à quelques centimètres du sacrum. Ressentir une onde qui monte et descend. Remonter les chakra-s.

La tête : placer les mains en haut de la tête, laisser la fontanelle libre. Descendre vers la base de manière à intégrer l'énergie et fermer les centres.



f) receveur sur le dos : une main en haut du crâne, l'autre au-dessus de l'os pubien; ressentir l'onde qui monte et descend ou un picotement, une chaleur. Déplacer une main au niveau du troisième oeil, puis l'autre sur le ventre trois doigts sous le nombril (ombilic). Ressentir. Une main au-dessus de la gorge, l'autre sur le plexus solaire. Ressentir. Les deux mains sur le coeur. Centrer, ressentir.

Laissez-vous guider par l'intuition. Lorsque vous possédez bien la technique, essayez de recevoir des informations de votre corps; fournissez à vos différents organes des données qui vont permettre une guérison, une harmonisation, une réorganisation. Lorsque vous êtes bien, essayez d'entrer en communication avec un autre être humain ou avec un animal familier. Attention, cela peut perturber très fortement une personne non avertie.

Lorsque les corps subtils et les chakra-s ne sont pas alignés, il s'ensuit un barrage à la circulation de la lumière. Le fait de réaligner les chakra-s permet de rétablir la diffusion de l'énergie et d'obtenir l'amélioration des situations. Des émotions émettent une structure discordante qui peut se figer. Le Reiki déloge les formes fixées inutilement. Les organes se remettent au travail pour éliminer ce dont elles n'ont pas besoin.



<p style="text-align: center;">Travail sur une personne En équipe</p>

Le don en équipe est encore plus efficace. Rangez les montres, les bagues; lavez-vous les mains au savon, avant et après; desserrez les ceintures, les cravates... Le récepteur enlève ses chaussures, il ne croise pas les jambes. Une couverture le maintient à l'abri du froid.

Une seule personne, par tout le groupe.

Le groupe se relie mentalement à la source du Reiki, il est possible pour concrétiser, d'utiliser des symboles (photos, bougie, encens...)

Dès qu'il est devenu un canal : harmoniser l'aura; adopter une position confortable, si possible assise; imposer les mains sans appuyer, sans gêner; maintenir, en permanence le contact avec le corps du receveur (si ce contact doit être rompu, signalez le fait, et même fournissez l'explication); demander au récepteur s'il ressent un besoin de traitement plus long sur une zone ou sur une autre; ne touchez pas les brûlures; laisser les doigts serrés; lorsque le receveur s'endort, rappelez-vous que le Reiki circule mieux.

En fin de séance, pensez à vous relier à la terre : posez les mains sur les jarrets puis extrémités des doigts sur extrémités des orteils. Harmonisez l'aura (trois fois) ou tirez un trait d'énergie du coccyx à la tête.

Remerciez : le Reiki, le receveur... Buvez de l'eau.

Receveur debout

- 1) épaules
- 2) sommet du crâne
- 3) médulla, front
- 4) septième cervicale, protubérance haut du dos, fosse cervicale (niveau de la gorge)
- 5) sternum (chakra du coeur), dos
- 6) plexus solaire (estomac), dos
- 7) bas ventre, dos
- 8) chevilles

Travail individuel : sur un receveur, plusieurs transmetteurs

Tête : 1 transmetteur ; tronc : plusieurs donneurs (attention au cou, le receveur peut avoir des sensations particulières quand un transmetteur pose la main sur le cou) ; Membres : cuisses, 1 transmetteur; genoux : 1 (attention, les genoux sont le siège de la mort de l'ego et le siège du changement); pieds : 1

dos : tenez les mêmes positions.

Si les participants sont nombreux, il est possible de faire poser les mains des personnes, qui ne trouvent pas place sur le receveur, sur les épaules des donneurs. Le groupe démultiplie l'énergie du Reiki.

Un receveur, un transmetteur :

Tête

tronc

membres

dos

Le transmetteur se place, intuitivement, à l'endroit du corps où il se sent attiré.

Le receveur : ne croise pas les jambes. Laisse les bras le long du corps, (allongé sur le ventre, il peut les étendre, ou les replier sous la tête). Reste dans une position confortable.

Chaque initié se réfère aux données fournies par son initiateur. Une synthèse est opérée pour ceux qui acceptent d'animer une journée d'information.

Reïki rapide

En certaines occasions, un traitement bref peut se révéler nécessaire.

- 1) épaules
- 2) sommet du crâne
- 3) médulla, front
- 4) septième cervicale, protubérance haut du dos, fosse cervicale (niveau de la gorge)
- 5) sternum (chakra du coeur), dos
- 6) plexus solaire (estomac), dos
- 7) bas ventre, dos
- 8) chevilles

Il est nécessaire d'atteindre l'espace de paix que permet le fait d'être attentif à son corps. Chaque fois que l'on dirige une conscience lucide, et surtout détendue sur une difficulté de la vie celle-ci se transforme rapidement.

La musique, la méditation, certaines pratiques corporelles (jogging, yoga...) permettent comme le Reïki d'atteindre l'espace de paix.

Il serait normal de posséder, chez soi, un espace matérialisé de paix, un lieu où l'on puisse se sentir bien, avec ou sans les autres.

Empathie

Il est normal d'obtenir le contact avec la douleur, la souffrance... du receveur.

En premier lieu, cela prouve que vous êtes dans la bonne zone. En second lieu, cela ne signifie pas que vous prenez, à votre charge, les ressentis du receveur. Le signal reçu indique les besoins du receveur; c'est une information qui guide le travail.

Si le signal semble persister, cela prouve que, quelque part, le transmetteur est en état de déséquilibre. Il désire prendre sur lui une partie de la peine d'autrui. Notons que les natifs des Poissons, du Cancer, ceux qui ont la lune, Vénus ou l'ascendant dans l'un de ces signes, manifestent cette prédisposition. A chacun de travailler, pour percevoir ses besoins, ceux d'autrui, de contacter l'énergie nécessaire.

Le transmetteur s'interrogera sur ce qu'il expérimente et il recadrera les faits objectivement.

"D'où vient ce que je ressens?"

"Quand ai-je ressenti cela?"

"Comment ai-je ressenti cela?"

Les questions de base porteront aussi sur : "me suis-je centré, harmonisé, correctement?" "Ma demande était-elle acceptable?" "Me suis-je concentré de telle façon que j'étais environné de lumière protectrice tout en restant capable de percevoir les problèmes du receveur?"

Comment se débarrasser de ce que l'on a pu ramasser de façon indésirable?

Prenez l'habitude de vous "envelopper" d'une lumière blanche protectrice, (si pour vous le blanc est protecteur ! Le noir du manteau du philosophe est tout aussi protecteur !)

Ne donnez pas si vous êtes vidé, fatigué.

Les membres du C R P se mettront en contact avec les premiers versets de l'évangile de Jean. Ils émettront, à partir du coeur, une lumière qui les enveloppera entièrement dans un mouvement qui remontera vers la gorge, la tête et descendra vers les pieds.

Cette lumière sera en contact avec les chakras inférieurs, le plexus solaire surtout. Rappelez-vous que vous êtes une étincelle divine. A ce titre, rien ne peut vous atteindre de façon permanente. Vous laisserez rayonner la lumière autour de vous dans un mouvement horizontal. Un véritable manteau de lumière vous enveloppera consciemment.

Nos difficultés viennent souvent du fait que nous choisissons d'oublier que la Lumière ne saurait pas nous abandonner.

Le travail fréquent en paire, homme femme, peut provoquer des réactions plus fortes que l'empathie. Lorsque l'addiction se produit chez l'un et pas chez l'autre, toute séparation se trouvera difficile à vivre. Restez prudents dans la fréquence, surtout s'ils sont de qualité, des échanges en mixité. Le phénomène, pour connu qu'il soit, risque de se produire lors des moments les plus inattendus.



Le système immunitaire

Travaillez sur le thymus, glande endocrine, située à la base inférieure du cou, au milieu de la poitrine, derrière la partie supérieure du sternum. Le thymus serait un organe régulateur du système immunitaire.

Tapoter 20 fois avec le bout des doigts ou le plat de la main le haut du sternum.

Donner du Reiki à cette zone, mains en T.

Le receveur

Les émotions font surface; des réactions intenses, des symptômes plus marqués apparaissent; le receveur peut éprouver le besoin de s'entretenir; une conversation peut être engagée par le receveur. Le non-verbal est préférable au verbal, chaque fois que le receveur veut s'arrêter à l'une de ses difficultés de l'existence. Le transmetteur lui fournira quelques points de son ressenti, l'écouterait autant que nécessaire pas plus. Le transmetteur cherchera à faire identifier correctement les émotions qui se manifestent : Bâillement, toux, hoquets secousses, soif, pleurs, rires... On restera sur l'endroit où l'émotion est née jusqu'au retour au calme. Les résultats varient d'un receveur à l'autre.

Le receveur opère ses choix; il absorbe la quantité de Reiki qu'il juge acceptable. Il participe au processus. Il doit désirer recevoir tout ou partie de ce qui est mis à sa disposition. Ce qu'il reçoit vient d'un canal purifié, ouvert par l'initiateur du transmetteur, il n'y a pas à craindre d'aspirer les énergies résiduelles du transmetteur.

Une pathologie qui se manifeste dans un domaine doit être travaillée sur tous les corps subtils. La concentration du transmetteur n'est pas mise à contribution. Le receveur doit se libérer de toute obligation. Certains receveurs sont nerveux, ont du mal à lâcher-prise. Le comportement intérieur peut être différent du comportement

extérieur. Le receveur n'est pas conscient de ce qui lui arrive, de ce qui amène la maladie; il n'est pas conscient qu'il crée ou qu'il a créé les conditions de sa maladie. Le receveur devrait se sentir mieux après une action Reiki. Le receveur qui attend un effet risque de mettre en activité les lois du karma qui amènent ce qui est du et non ce qui pourrait être. La maladie enseigne des choses. Quelqu'un qui n'est pas convaincu des réalités Reiki par lui-même, n'en sera pas convaincu par un étranger.

Le transmetteur

Il se met en paix avec lui-même, cette paix, il l'a transmet autour de lui. Le transmetteur ne fait pas de la guérison, n'est pas un guérisseur, il est l'observateur neutre d'un système : le Reiki. Le transmetteur est compatissant : il est touché par la douleur du receveur, il est disposé à lui offrir une aide. Le transmetteur est clair avec lui-même : il utilise les réalités, il va à la rencontre des réalités. Le transmetteur est humble : il offre ce qu'il peut offrir, il accepte ses limites. Le transmetteur est tolérant : il n'impose rien, il n'accepte pas les fanatismes. Le transmetteur est honnête avec lui-même, il offre une vérité prudente au receveur. Le transmetteur est calme : il commence où il peut, il fait ce qu'il croit être le mieux pour les intérêts du receveur. Le transmetteur est confiant. Le transmetteur sert le receveur. Le transmetteur reste neutre de façon à ne pas interférer avec le libre arbitre et le processus de vie du receveur. Le transmetteur puise sa force dans l'amour des hommes.

Si le transmetteur ressent de la chaleur dans les mains, dans le corps, des fourmillements, des secousses : il restera en position jusqu'à la normalisation. Le transmetteur ne travaille pas avec sa propre énergie. Certains transmetteurs s'impliquent dans ce qu'ils font, l'énergie est alors partiellement freinée ou interrompue et un drainage naturel de leur énergie va se produire.

Les causes probables de quelques troubles

Avant la manifestation physique d'un déséquilibre, il est possible de ressentir le phénomène dans un corps énergétique. Ne pas laisser les choses se faire, agir sous contrainte, cela peut provoquer des décharges électriques. Refuser d'intégrer ses sentiments dans la vie quotidienne. Entêtement; les systèmes de pensée périmés, les tensions, l'ambition, l'anxiété, l'intellectualisation créent leurs maladies, comme le fait une absence de ces données ; de même, Refuser le monde en fonction d'un système de valeur appliqué sans discernement, le refus d'être soi-même, le refus de voir le monde et de profiter de lui, le refus de pleurer, le refus de son propre corps. Le refus de se reposer, de rassembler les forces nécessaires à l'action, refuser l'indépendance ou la dépendance, une Obéissance excessive.

Refus de prendre conscience de ses colères, de ses tristesses, de ses douleurs, de ses joies. Refus de l'amour. Refus de recevoir sans rendre, sans donner de soi. Refus du don. Refuser de laisser aller, de lâcher prise. Refus des déséquilibres inséparable de la vie sur terre. Accumulation, blocage des émotions. Refus du oui, refus du non. Refus d'une certaine tolérance, d'une confiance dans la vie. Refus de vivre les conflits. Fuite des responsabilités, mise à profit des faiblesses personnelles. Rigidité. La peur de vivre. Les tensions liées à la fixation à un stade premier de développement, à des critères d'analyse, de jugement. Exagération; opinions brutales, partielles et partiales. Refus d'être objectif. Amertume, dureté, compulsion. Déception, frustration. Dépendance. Refus d'accueillir, rejet, peur des responsabilités, refus de s'abandonner à l'autre; peur de se laisser aller, de perdre le contrôle. Tendance à culpabiliser. Attitude pessimiste. Hyper-activité, surcharge de travail. Peur de l'avenir, du passé. Attitude consciente qui manque d'amour d'où ressentiment.

Lorsque les champs de l'énergie sont désorganisés ou affaiblis par les tensions émotionnelles, spirituelles, physiques (déséquilibres dans le mode de nutrition par exemple), les schémas de construction de l'individu sont perturbés; au niveau physique, par exemple, la division cellulaire est altérée.

La stimulation des champs d'énergie permet de retrouver le schéma initial.

Je t'aime, moi non plus : Style courant du message d'amour, mal compris, mal reçu; cela provoque le court-circuit qui importe la maladie ou qui l'exporte. Vous puisez dans vos réserves une énergie qui se déverse inutilement, qui vous vide; quand vous êtes vidé, la maladie vous contraint au repos, parfois à un repos définitif. La maladie est le signal de besoins qui ne sont pas satisfaits. Notre corps ne comprend rien aux abstractions, pour lui tout est réel, il ne sait pas faire la différence entre une menace réelle et, une menace virtuelle.



La Vie ressemble à une fleur de givre, vivre une fonction importante ! Essayez de vous débarrasser de ce qui vous encombre !

Quelques problèmes

Pincement des lombaires :

Indécision associée à un besoin affectif. Les efforts pour se faire aimer furent trop intenses, vous devenez rigide parce que la pression subie est considérable. Acceptez le regard des autres ou l'absence de regard, n'essayez plus de les conquérir.

Digestion

Le système digestif utilise les aliments absorbés. Il exige donc une attitude d'ouverture, d'acceptation. L'exclusion des sentiments contraint l'estomac à digérer les émotions non vécues. Pour s'ouvrir aux autres et à soi-même, il est nécessaire d'avoir confiance en soi, de se sentir en sécurité. Les problèmes, les conflits que vous avez avalés finissent par vous dévorer. Simple à dire, ayez confiance, ouvrez-vous; difficile à faire tant que vous n'avez pas situé les causes, et vos attitudes qui, aujourd'hui encore, vous enchaînent aux causes.

Les ulcères sont liés aux sentiments, à l'agressivité. Pour commencer à guérir, il faut situer la légitimité de l'agressivité et accepter le besoin vital d'être aimé, considéré, respecté...

La constipation marque une difficulté psychologique inscrite dans le système digestif. Il y aurait avidité, attachement à la matière, aux idées; mais aussi crainte de permettre à des difficultés refoulées de revenir en surface. Chercher dans le passé les causes.

La peau

Elle constitue une limite; elle protège et permet le contact. Les personnes sensibles ont une peau à problèmes. Etes-vous en contact réciproque avec les autres? Savez-vous donner et recevoir? Les conflits ne sont pas exprimés, ils sont subis. Qu'est ce qui vous blesse, vous menace? Pourquoi installez-vous une barrière de protection? Quel est le besoin qui vous démange? Qu'est-ce que vous trouvez laid en vous?

Allergies

Le combat contre l'ennemi. Le rejet d'une partie de soi-même. Quel est votre ennemi symbolique? Quels sont les aspects de votre vie que vous enterrez? Où sont vos peurs, vos agressions intérieures, vos résistances... Cherchez ce que vous rejetez, et intégrez-le consciemment.

Maux de tête : laisser les mains sur la tête qui souffre, appel, faire le vide, commencer à sentir l'énergie.

Zone froide : concentrer l'énergie à la surface de la peau; la saisir de la main gauche, l'éloigner du corps; la sectionner avec la main droite; entourer la main gauche de lumière blanche à l'aide de la main droite; relâcher la boule d'énergie. Replacez vos mains sur la zone. Ressentir. Plus le froid est ressenti, plus le trouble est enraciné.

Zone chaude : déséquilibre énergétique qui n'est pas cristallisé.

Zone neutre : aucune altération décelable

Formes-pensées : elles ont souvent leur source dans des schémas mentaux et émotionnels.

De quelques expériences

Chacun de nous possède des dons qu'il devrait développer pour améliorer ses résultats. Le Reiki peut être complété par d'autres éléments.



Constitution de l'être

Le premier niveau est constitué de tous temps; il restaure ou constitue les processus vitaux; il assure notre existence physique, notre intégrité affective ou psychique.

Le deuxième niveau est constitué au moment de la procréation, il constitue notre moi dans la réalité quotidienne. Il est étudié par toutes les formes de la psychologie.

Le troisième niveau est constitué des décisions que nous prenons à chaque instant pour assurer notre survie. Les perturbations créent une cuirasse physique, affective, intellectuelle...

Notre ego assure une fonction essentielle de protection, il refuse de perdre le peu qu'il a acquis, il se rassure en réutilisant des schémas qui lui ont servi valablement une fois. Il refuse de se sentir responsable de ses comportements, il fait ce qui a bien fonctionné une fois et qui doit donc bien fonctionner à chaque fois, donc s'il fait ce qu'il doit, il n'est pas responsable. Il refuse souvent de se remettre en cause ou il va se remettre en cause de telle façon, si la première fois fut un échec, qu'il va paralyser le fonctionnement de l'individu. Il peut vouloir éviter tous dangers et se soumettre à toutes les demandes. Il va donc développer "l'esprit du sacrifice" jusqu'à se vider de toute substance.

Le Reïki s'introduit à travers la cuirasse et renoue avec le premier niveau : l'être peut donner et recevoir. Le coeur et l'esprit peuvent faire Un. La pensée de guérison, la stimulation par l'imagerie et la visualisation peuvent être activées.

Les 5 principes du Reiki

AUJOURD'HUI,

tu seras reconnaissant;

tu ne te feras pas de souci;

tu ne te mettras pas en colère;

tu feras ton travail honnêtement;

tu témoigneras amour et respect envers tout ce qui vit.

(Des variantes existent)

Exemple :

Ici, maintenant,

je serai confiant

(je serai responsable);

je ferai mon travail consciencieusement;

j'accepterai les bienfaits de la vie;

je serai tranquille;

je respecterai toute vie.

Exercice de pédagogie initiatique : Méditer les principes.



Le cerveau guérit

Est-ce que cela fonctionne parce que l'on y croit ? "Si vous ne croyez pas en Dieu, je ne crois pas en l'athéisme" disait Louis Claude de Saint-Martin. Les plantes et les animaux ont-ils une croyance ? Notre corps réagit à nos pensées.

En cette fin du vingtième siècle, les mécanismes, par lesquels une pensée peut influencer l'organisme, sont largement inconnus des scientifiques occidentaux. Le fait est indéniable : l'imagination peut créer aussi bien que guérir un certain nombre de maladies. Le fait est observable; l'interprétation pose problème. L'efficacité des produits homéopathiques comme des placebos, dans lesquels il n'y a aucune substance active constitue un domaine déconcertant de la médecine. L'hypnose reste une inconnue : quels sont les mécanismes neurophysiologiques utilisés ? Comment agit la suggestion ? Les interprétations psychosomatiques de la maladie postulent que le psychisme exerce une action notable sur le physique. Jamais encore les chemins utilisés ne furent définis. L'effet placebo peut être ahurissant : le malade se sent mieux alors que la maladie demeure !

Et il ne faut pas croire que cela marche n'importe comment ou avec des individus simples : les maux de tête cèdent avec des produits placebo, la migraine ne cède pas ou moins bien ! Les troubles digestifs, le taux de cholestérol, l'insomnie, les cas d'arthrites rhumatoïdes, les tumeurs cancéreuses cèdent sous l'effet placebo. Une boulette d'amidon peut présenter des effets secondaires comme un médicament actif ! Un homme de bonne foi fait un coma de 24 h parce qu'il a avalé deux boîtes de produits placebo : l'équivalent d'un sucre. On ne peut jamais être certain de l'effet placebo. Il se produit ou ne se produit pas selon des circonstances qui devraient être déterminées. Le cerveau exerce une action constante et directe sur les systèmes nerveux, respiratoire, cardio-vasculaire, endocrinien, digestif et génito-urinaire ainsi que sur les défenses immunitaires. Le meneur de jeu semble être l'hypothalamus, lequel déclenche l'action de l'hypophyse qui enclenche à son tour une réaction en chaîne. Le placebo peut être remplacé par l'hypnose, des idées religieuses, la philosophie, l'auto hypnose, la méditation, la concentration...

La méditation silencieuse montre un accroissement de la circulation sanguine dans certaines régions du cerveau. Une simple intention d'agir, sans décision formulée, modifierait l'équilibre cérébral et spécifiquement, les possibilités de transmission des synapses. Un état mental suffit donc à changer les données de l'intervention du cerveau sur les répercussions organiques et notamment immunitaires.

L'idéation active varie selon les individus; certaines sont activées sans accroissement de circulation sanguine, d'autres avec accroissement. La pensée mobilise l'ensemble du cerveau.



L'association C R P 13 rue la Pérouse 62290 Noeux les mines, organise des journées Reïki. Certaines de ces journées sont ouvertes aux personnes qui ne sont pas membres du C R P. Demandez votre inscription, vous participez à la journée, sans aucun engagement personnel. Vous pouvez quitter la journée en toute liberté.

Vous aimeriez qu'une journée soit organisée pour vous et les vôtres, cela est possible. Pour tous renseignements : C R P téléphone 0321250190

.....

Nos sources sont françaises, canadiennes, américaines, allemandes, photos et images sont d'origines personnelles ou récupérées sur l'Internet.

.....

La pratique individuelle, en groupe lors de nos séminaires ou de réunions amicales ou familiales.

Le Reïki, un ami qui peut vous offrir trois merveilleux cadeaux.

