

Reiki...



Kézaco ?



Reiki... Kézaco ?



ReikiLib' Aou

Ce livret pour découvrir le Reiki vous est offert par

www.reikilibaou.fr

☎ 0692 13 27 18

-ooOoo-

A Vincenzo – 97480 SAINT-JOSEPH

Introduction

Ce livret est dédié à toutes les personnes qui souhaitent découvrir le Reiki et en finir avec les aprioris que vous pouvez parfois entendre... Si l'aventure vous tente, n'hésitez pas à me contacter.

Avertissement légal

Le simple fait d'être en possession de ce livret numérique vous permet de l'offrir à vos ami(es), ou toutes personnes qui pourront être intéressées par son contenu.

Les seules conditions à respecter sont les suivantes :

- Ne pas modifier le contenu (image, texte, copyright, etc...) ;
- Ne pas faire de spam pour le diffuser ;
- Il doit bien entendu rester gratuit.

Le Reiki ne remplace pas la médecine et ne dispense pas d'un traitement médical, c'est une thérapie de bien-être.



Table des matières

Reiki... Kézaco ?	4
Le Reiki est-il fait pour moi ?	5
Que peut m'apporter le Reiki ?	5
Que traite le Reiki ?	6
Quels sont les effets du Reiki ?	6
Comment se déroule une séance de Reiki ?	7
Ma façon d'aborder le Reiki	7
Pour finir et en résumé... (Le Reiki n'est pas - Le Reiki est)	9

Reiki... Kézaco ?



Mikao USUI
1865-1926

Le Reiki est une technique de bien-être par imposition des mains qui a été redécouverte en 1922 par Mikao USUI, un moine japonais passionné par la guérison. C'est une façon efficace, **simple**, accessible et facile de se brancher à l'énergie universelle afin d'en bénéficier soi-même ou d'en faire bénéficier une autre personne.

Même si le Reiki peut être utilisé pour traiter une personne malade, il est avant tout un **cheminement vers Soi-même** qui nous aligne avec notre vraie nature. Pour faire court, le Reiki est d'abord SPIRITUEL avant d'activer l'auto-guérison... Ce sont ses effets secondaires qui soulagent... En pratiquant le Reiki, nous devenons AUTHENTIQUES. Nos « masques » tombent les uns après les autres pour finir par nous montrer notre vrai visage...

Le mot REIKI est composé de 2 kanji japonais (idéogrammes) : REI et KI.

靈

☞ REI représente l'essence de la Source existant en toute chose. Il veut dire universel, illimité, esprit, essence de la création, etc.

et

氣

☞ KI signifie énergie vitale. C'est l'énergie qui est en toute chose.

Il est difficile de traduire ces 2 kanji précisément. Pour faire comme tout le monde nous allons convenir que c'est l'Energie Universelle de Vie ou la Force de Vie Universelle.

Le Reiki est l'Energie Universelle de Vie à la source même de toute forme de vie dans l'Univers. Seul son nom change selon les cultures et traditions : les Chinois l'appellent Chi, les Chrétiens Lumière ou Esprit Saint, les Hindous parlent de Prana, les Égyptiens du Ka, les Sioux de Wakonda, etc.

Chujiro Hayashi (1880-1940) a contribué à faire connaître le Reiki au Japon et Hawayo Takata (1900-1980) l'a ensuite largement diffusé dans le monde, surtout en occident.

Le Reiki est un art de vivre, une initiation au bonheur. Il est un chemin qui nous mène par des voies, souvent inattendues, vers une expansion de notre conscience.

Le Reiki est simple et accessible à tous. Il n'impose rien, si ce n'est une totale liberté. Le Reiki est au-delà des cultures, des dogmes, des croyances et des religions. Il est totalement compatible avec chaque être humain.

-oOo-

Voici quelques questions/réponses sur le thème du Reiki qui me sont souvent posées. Elles vous éclaireront sans doute dans vos nombreuses interrogations. Au-delà de toutes les informations que vous trouverez dans ce livret ou sur mon site <http://www.rekilibaou.fr>, je précise que le Reiki n'est pas à comprendre intellectuellement, mais à découvrir de l'intérieur, par les sens, et je vous y invite à travers les différents stages d'initiation proposés.

Le Reiki est-il fait pour moi ?

Il n'y a pas d'âge, ni de prédispositions nécessaires pour bénéficier d'un traitement Reiki. Les enfants, les adultes et les personnes âgées peuvent recevoir du Reiki.

Recevoir du Reiki n'est pas réservé à une élite. L'acte de recevoir de l'énergie est un acte aussi naturel que de digérer des aliments.

Tous les êtres vivants peuvent en bénéficier.

Ni la foi en son efficacité, ni la concentration sur le processus ne sont nécessaires. Chacun est apte à recevoir et à bénéficier du Reiki.

Le Reiki est destiné à toutes personnes désirant évoluer dans le processus d'auto-guérison et le développement personnel. Chacun est unique et réagit à sa manière au Reiki.

Si certaines personnes réagissent rapidement à une séance de Reiki, d'autres réagissent plus lentement.

Il n'y a pas de règles mais, comme pour toutes les thérapies, la régularité des traitements est essentielle.

Il se passe toujours quelque chose pendant une séance de Reiki. Les effets ne se font pas toujours ressentir immédiatement et peuvent apparaître après quelques jours.

Un malade ne doit pas se limiter à une cure de Reiki et doit toujours consulter un médecin spécialisé. Le Reiki n'établit pas de diagnostic, mais il est destiné à jouer un rôle de thérapie adjuvante. Il fonctionne aussi en synergie avec les autres thérapies.

Le Reiki n'est pas exclusivement réservé aux humains. Il peut être dispensé à toute forme de vie, qu'elle soit animale, végétale ou minérale, ainsi qu'aux aliments, boissons et médicaments que nous sommes amenés à ingérer. A l'aide de symboles enseignés au deuxième degré/niveau, il permet également de traiter une situation, une habitation ou un lieu... Le Reiki est une méthode d'auto-guérison énergétique qui ne s'apparente à aucune secte ou mouvement religieux et n'impose aucun système de croyances.

Que peut m'apporter le Reiki ?

En agissant aux niveaux mental, émotionnel et physique, le Reiki a la particularité d'agir globalement et en profondeur.

Après une séance de Reiki, nous nous sentons souvent plus calmes, plus détendus et mieux centrés. Il va aussi nous apporter plus de confiance, d'apaisement et d'assurance.

L'énergie est une vibration. Mise en résonance avec notre organisme, cette vibration (énergie) nous détend, nous calme et atténue la douleur. En agissant favorablement sur nos cellules, elle procure un mieux-être et favorise le processus d'auto-guérison.

Ce qui pouvait paraître anodin avant une séance, ne l'est plus après. Certaines choses peuvent paraître plus claires.

Le Reiki peut également nous aider à faire des choix et à prendre nos responsabilités. Il peut nous apporter plus de joie, de force intérieure, plus d'ouverture et plus d'acceptation face à la vie.

Il peut nous aider à mieux assumer les défis et les épreuves de la vie.

Que traite le Reiki ?

Lors d'une séance de Reiki, un supplément d'énergie est apporté à notre organisme. Le corps se trouve ainsi équilibré énergétiquement dans sa globalité et en profondeur. Les blocages énergétiques se résorbent. Le système immunitaire se renforce et élimine les toxines du corps. Les troubles aigus, tels que les maux de tête, les dorsalgies, l'arthrite, l'arthrose, le stress, la fatigue, réagissent souvent très bien au Reiki. Le Reiki agit aussi en cas d'allergie ou de brûlures (*y compris la chimiothérapie/radiothérapie*).

Les maladies, maux et tensions sont souvent liés à des blocages émotionnels. Les cures de Reiki entraînent des changements profonds dans la sphère émotionnelle, levant ainsi les blocages.

Le Reiki agit là où le corps en a le plus besoin...

Le Reiki rééquilibre le niveau énergétique de l'organisme, d'un organe fatigué qui joue mal son rôle et qui doit être rechargé en énergie. Le Reiki nous aide à lâcher prise et à nous détendre abaissant ainsi notre niveau de stress.

Le Reiki a une influence sur le développement personnel et favorise le processus d'auto-guérison.

Après un traitement, surtout après une initiation, une expansion de notre conscience se produit. Et nous avons le sentiment d'être plus lucides par rapport à des questions ou à des situations que nous vivons...

Le Reiki favorise une émergence de paix, de détente, et de sécurité. Ce sont les sentiments les plus souvent rapportés par les personnes en cours de cure.

Un traitement de Reiki comporte plusieurs séances. Même si des améliorations peuvent être ressenties dès la première séance, plusieurs séances sont souvent nécessaires pour permettre à l'organisme de se rééquilibrer. Les trois premières séances doivent être rapprochées dans le temps. ➔ <https://www.rekilibaou.fr/ma-pratique-reiki/les-tarifs/>

Le Reiki est compatible avec tous médicaments, thérapies et médecines actuelles.

Quels sont les effets du Reiki ?

Le traitement Reiki (soin énergétique) est très efficace pour traiter les problèmes nerveux et émotionnels : dépression, fatigue inexplicée, trouble du sommeil, troubles psychologique donnant lieu à une somatisation comme des allergies, l'eczéma, l'arthrite rhumatoïde... Les effets lors d'un traitement peuvent être perçus comme une profonde relaxation, des sensations de chaleur, parfois très intenses ou des picotements.

Le Reiki n'éradique pas directement les symptômes physiques, mais libère les causes originelles des blocages, douleurs ou maladies. Le Reiki ne remplace bien entendu pas un traitement médical, mais le renforce dans la majeure partie des situations. Il travaille en synergie avec toute autre forme de thérapie et s'avère être un merveilleux moyen pour se libérer du stress quotidien, des tensions corporelles, afin de retrouver ses pleines capacités.

Il procure en outre les bienfaits suivants :

- ✓ un regain d'énergie,
- ✓ une amélioration de la vitalité,
- ✓ un renforcement du système immunitaire,
- ✓ le soulagement des douleurs et inflammations,
- ✓ une réduction du stress,
- ✓ un bien-être général,
- ✓ une libération des blocages physiques, émotionnels et mentaux,
- ✓ un état profond de paix intérieure,
- ✓ une harmonisation globale de l'être aux niveaux physique, émotionnel, mental et spirituel,
- ✓ un alignement corps, âme et esprit,
- ✓ un épanouissement spirituel (*nous retrouvons notre authenticité*).

Comment se déroule une séance de Reiki ?

La personne se met dans une position confortable le plus souvent allongée, tout en restant habillée, l'énergie passe à travers les vêtements, la matière physique n'est pas un obstacle à l'Energie Universelle de Vie.

Le praticien effectue des impositions de mains sur diverses parties du corps suivant son intuition et son ressenti ou en suivant les positions standard du Reiki. Il y a alors transfert d'énergie du praticien au receveur.



Pour plus de détails, veuillez consulter :

<https://www.rekilibaou.fr/ma-pratique-reiki/la-s%C3%A9ance-de-reiki/>

Ma façon d'aborder le Reiki

Comme je me complais souvent à le rabâcher, le Reiki ne détient aucune exclusivité, aucun monopole... Il est un chemin parmi tant d'autres à la rencontre de soi, une approche intuitive de la thérapie énergétique ainsi qu'une philosophie de vie, un art de vivre. Sachez aussi que les termes formation, enseignement, etc ne sont pas adaptés. Il faut plutôt parler de transmission...

Mikao USUI a élaboré le Reiki au début du siècle passé avec beaucoup de simplicité. Son choix a été de le transmettre sous forme d'un enseignement oral qui s'est alors perpétué oralement d'enseignant à enseignant, au fil des décennies. Si aujourd'hui bon nombre d'enseignants prêtent à Mikao USUI Sensei des propos parfois très précis, romancés et souvent contradictoires, aucun d'eux n'est vérifiable. A l'exception de quelques propos recueillis lors d'une interview, il n'a laissé aucune trace écrite à son décès en 1926.

Personnellement je n'ai pas envie d'entrer dans ce genre de polémique stérile qui alimente les nombreux courants existants dans le Reiki. Je souhaite encore moins placer Mikao Usui sur un autel en faisant de lui un gourou. Si le Reiki se veut universel par définition, il serait donc malheureux de vouloir systématiquement le teinter d'une note religieuse en le raccrochant, comme c'est trop souvent le cas, au christianisme ou encore au bouddhisme... A mon avis, l'universel n'est tout simplement pas étiquetable... Je prône sa SIMPLICITE et bien sûr son efficacité à nous emmener vers nous-même subtilement, à condition de pratiquer sans attente. Bref, être soi-même en s'acceptant sans condition...

Indépendamment de notre religion, de notre culture, ou d'autres croyances d'ailleurs, le Reiki fonctionne et agit en profondeur. Ce qui me séduit dans cette approche, c'est surtout sa simplicité et son universalité. Ainsi, il me plaît de le transmettre dans un esprit d'ouverture, loin de toute intellectualisation et sans alimenter un système de croyances déjà surchargé. A l'inverse d'ailleurs, le Reiki amène bien souvent à reconsidérer et s'alléger des multiples croyances inutiles entravant notre chemin d'évolution.

Transmettre le Reiki est pour moi une merveilleuse opportunité de rappeler la simplicité essentielle de la vie et d'amener chaque participant(e) vers plus d'autonomie, plus de légèreté, et ceci sans qu'il ne se crée de dépendance à mon égard par la suite. Ce que j'essaie de partager durant mes stages va au-delà des mots et s'adresse à l'essence de chacun, car le Reiki nourrit le cœur sans « gaver » inutilement le mental de concepts et de protocoles inutiles.

Dans mes propos, je ne prétends aucunement que mon enseignement est plus juste ou meilleur qu'un autre, mais je peux affirmer que son contenu est exempt de tout dogmatisme ou enfermement. Parmi les nombreux courants existants, dont certains carrément déviants, je vous invite à choisir avec votre cœur, selon ce qui résonne en vous, en fuyant tout discours exclusif, séducteur ou racoleur. Cette "résonance" vous guidera forcément vers le/la bon(ne) enseignant(e) ; soyez-en sûr !

Le Reiki rend LIBRE ET RESPONSABLE. Il n'enferme pas et complète toute autre pratique de développement personnelle ou spirituelle.

Le Reiki est A VIVRE ET NON A COMPRENDRE. Je vous souhaite de belles découvertes et des expériences merveilleuses, si tel est votre souhait.

Pour finir et en résumé...

le Reiki n'est pas :

- une baguette magique ;
- une concurrence au système médical traditionnel ;
- une méthode pour établir un diagnostic médical ;
- une pratique religieuse vouant un culte à son initiateur ;
- un outil permettant de prendre le pouvoir sur autrui ;
- une manière de contrer l'ordre naturel des choses ;
- une dépendance à un quelconque système de pensée ou de croyance ;
- un amalgame de multiples pratiques ésotériques ;
- une technique figée avec des protocoles faisant appel au mental ;
- une initiation conférant au praticien des pouvoirs surnaturels ;
- une pratique élitiste à l'exclusivité de personnes ayant un don ;
- une pratique nécessitant de remettre son propre pouvoir à autrui ;
- une pratique générant des obligations quotidiennes ou contraignantes ;
- une thérapie prétendant l'exclusivité du travail énergétique par les mains ;
- une organisation dirigée par une autorité centrale ou par un chef suprême ;
- une organisation sectaire excluant les autres approches spirituelles ou thérapeutiques ;
- une organisation générant une quelconque dépendance matérielle ou financière...

Le Reiki n'est rien de tout ça...

Le Reiki est :

- une pratique simple et naturelle d'harmonisation énergétique, redécouverte et enseignée par Mikao USUI Senseï en 1922 ;
- un catalyseur puissant de transformation personnelle ;
- un moyen pour aller vers un meilleur équilibre sur tous les plans : physique, émotionnel, mental et spirituel ;
- pratique et aussi un art de vivre...

Si vous voulez en savoir plus sur ces deux thématiques, vous pouvez télécharger le manifeste Reiki de Nita Mocanu :

<https://www.rekilibaou.fr/accueil/t%C3%A9l%C3%A9chargement-public/>

Je transmets tous les degrés/niveaux de Reiki Usui Shiki Ryoho depuis plus de dix ans.



Complètement réfractaire à toute forme de dépendance, ma motivation d'enseignant Reiki est d'offrir à qui le souhaite, un outil personnel à la fois SIMPLE et PUISSANT, procurant un peu plus d'autonomie dans la vie de tous les jours. Les stages de Reiki que je propose se font en petits groupes de deux à quatre personnes. Ils ont lieu chez moi à Vincenzo et accueillent des participant(e)s de tous milieux socioprofessionnels venant de toute l'île.

Le Reiki est accessible à tous sans exception. Il est un puissant outil de développement personnel et spirituel.

Un certificat nominatif (diplôme) et un livret sont remis aux participants à l'issue de chaque degré/niveau de formation Reiki. Si nécessaire par la suite, je reste à l'écoute de chacun afin de partager, conseiller et répondre à tous les questionnements pouvant survenir consécutivement à une transmission de Reiki, que ce soit par téléphone, par mail ou sous forme de rencontre individuelle. Ma disponibilité dans le cadre d'un suivi n'occasionne bien évidemment aucun frais supplémentaire.

Pour lire quelques témoignages :

<https://www.rekilibaou.fr/t%C3%A9moignages-reiki/>