



Cabinet P'tite bulle®

Frédérique Energéticienne  
Reiki - Chamanisme  
Pléneuf-Val-André (22)  
[www.soinsenergetiques22.fr](http://www.soinsenergetiques22.fr)

# Le Reiki Usui

Par Nita Mocanu.

<https://www.reikiforum.com/1-accueil/9-le-reiki-usui/>

Il y a aujourd'hui une abondance de livres sur le Reiki. Malgré cette abondance, il serait peut-être bon de rappeler quelques caractéristiques de ce système, répondant ainsi aux questions que certaines personnes (praticiens de Reiki ou pas) peuvent se poser à ce sujet.

En ce qui concerne l'histoire du Reiki, la source la plus actuelle et qui nous apporte le plus d'informations véridiques est constituée sans aucun doute par les livres écrits par Frank Arjava Petter :

*Feu de Reiki, Reiki-Le Legs du Dr Usui* et *Le Manuel Original de Reiki du Dr Usui*.

Mikao Usui, le créateur du système Reiki, est né le 15 août 1865 et il est décédé le 9 mars 1926. Il est enterré au cimetière Saihoji de Kyoto. A côté de sa tombe se trouve une stèle funéraire érigée en 1927 par ses élèves et on y trouve, en vieux japonais, de nombreuses informations qui démystifient totalement sa personne, sa vie et le Reiki même.

Entre autres, nous apprenons que M. Usui n'a pas été moine chrétien, qu'il n'a pas été professeur à l'Université Doshisha de Kyoto, qu'il n'a pas séjourné et étudié à l'Université de Chicago. (D'ailleurs, son nom ne se trouve dans aucune des annales de ces universités, ni en tant qu'élève, ni en tant qu'enseignant.)

Alors, que s'est-il passé ? Pourquoi avons-nous reçu une histoire du Reiki qui ne correspond pas à la réalité ?

La réponse à cette question pourrait être donnée uniquement par Mme Takata - qui a apporté le Reiki du Japon en Occident - mais elle n'est plus parmi nous. Nous ne pouvons actuellement que faire des suppositions, basées sur les informations que nous avons à notre disposition, ainsi que sur notre ressenti.

Et essayer de ne pas juger !

A mon avis, Mme Takata a considéré qu'il était nécessaire de faire ainsi.

Imaginez-vous que vous êtes Allemand, blond aux yeux bleus et que vous parlez français avec un accent allemand prononcé. Imaginez-vous que nous sommes juste après la 2<sup>ème</sup> Guerre Mondiale et que vous arrivez en France avec une technique fabuleuse conçue par un Allemand. Il est probable que, par amour pour cette technique et par le



désir de la répandre, vous seriez tenté *d'adoucir* un peu l'histoire sur l'inventeur de la technique, n'est pas ? C'est ce que Mme Takata a fait : elle a *adouci* l'histoire du Reiki pour qu'elle devienne acceptable aux yeux des Américains dans les années 50.

A-t-elle changé le système qu'elle avait reçu de la part de C. Hayashi ?

Il est probable que oui, pour les mêmes raisons.

Mais je dirais plutôt qu'elle a adapté la façon japonaise au monde occidental où elle vivait. Et je dirais aussi que si elle n'avait pas présenté le Reiki tel qu'elle l'a fait, nous, qui avons un esprit assez différent de celui des Japonais, nous n'aurions peut-être pas été capables de percevoir l'importance, la grandeur et la beauté du Reiki. Et pour tout cela, je ne peux que dire : Merci, Mme Takata !

Si jusqu'à la fin des années 70 le Reiki s'est développé peu à peu aux USA, il a connu à partir des années 80 une expansion de plus en plus forte, et ce partout dans le monde. Au point que nous assistons aujourd'hui à une explosion du Reiki et qu'il est en passe de devenir un phénomène de masse. Ainsi, de 22 Maîtres de Reiki en 1981 dans le monde occidental, nous en sommes arrivés actuellement à des milliers de Maîtres, et des millions de praticiens.

Le pourquoi de ce phénomène réside dans les caractéristiques du système même :

## Apprentissage

Selon l'école, on apprend le Reiki en 3 à 4 étapes ou degrés, étalés sur une à plusieurs années. (A mon avis, parcourir tous les niveaux en moins d'un an, n'est pas vraiment sérieux !)

Du point de vue théorique, plus on avance plus c'est complexe, c'est vrai ; cependant, cela reste compréhensible pour l'immense majorité des gens.

Et du point de vue de l'énergie, la capacité de canaliser le Reiki et de l'utiliser quel que soit le lieu ou le moment, se reçoit lors du stage, par un processus d'initiation réalisé par l'enseignant. Cela peut paraître un concept surprenant pour certaines personnes, surtout pour celles qui travaillent déjà avec l'énergie. Pourtant, il s'agit d'un phénomène énergétique accessible à toute personne désireuse d'en arriver là.

L'enseignant de Reiki est appelé traditionnellement « Maître de Reiki ». Il faut savoir qu'il ne s'agit ici que d'un titre. Un Maître de Reiki n'est pas un MAÎTRE (même s'il a beaucoup travaillé sur lui-même) ; c'est juste quelqu'un qui a suivi l'enseignement complet du Reiki.

La grande majorité des Maîtres Reiki, ne sont ni des médecins, ni des psychiatres ou psychologues, même pas des psychothérapeutes. Et la grande majorité des Maîtres de Reiki ne le prétendent pas non plus !

Dans l'enseignement et la pratique du Reiki il y a une éthique, mais il n'y pas de dogme.

La notion d'obligation et les interdits n'ont pas leur place ici non plus, et le respect de la personne qui est en face est un élément de base, en toutes circonstances.

Un exemple : une personne qui a fait son niveau I est libre de continuer la formation ou pas. Si elle décide de continuer, elle le fera à son propre rythme, au moment qu'elle aura elle-même choisi, et elle est libre de le faire avec l'enseignant de son choix, et non pas forcément avec celui du niveau précédent. L'enseignant de Reiki s'engage moralement à être à la disposition de ses élèves, mais l'élève ne s'engage pas à rester en contact par la suite s'il ne le souhaite pas.

Quand on commence à faire du Reiki, on n'entre pas automatiquement dans une organisation quelconque, ou dans un «ordre» ou toute autre structure, simplement parce que cela n'existe pas dans le Reiki. Il n'y pas de hiérarchie et le seul «supérieur» qu'on puisse avoir, c'est sa propre conscience. Cela s'applique également une fois qu'on a terminé la formation et qu'on est devenu Maître de Reiki.

## Aspect guérison

Le mot «guérison» qu'on utilise souvent dans le Reiki, peut prêter à confusion. Cela est dû principalement à la difficulté - voire l'impossibilité - de traduire le mot anglais «healing» qui veut dire guérison et amélioration à tous les niveaux : physique, émotionnel, mental et spirituel.

Le Reiki apporte une aide importante à tous ces niveaux. Cependant, ce qu'il faut souligner est que dans toute situation où une guérison aura lieu, il s'agira toujours d'une autoguérison. L'Etre se guérit lui-même, selon ses mécanismes internes et, quelle que soit la thérapie utilisée, ce n'est ni la thérapie ni le thérapeute qui guérissent, mais bien la personne concernée. Le rôle des thérapies et des thérapeutes est important, évidemment, parce qu'ils agissent avec les outils à leur disposition en tant que catalyseurs, en tant que «déclencheurs» du processus d'autoguérison.

Certaines personnes utilisent encore les mots « thérapie alternative ou parallèle » et, bien sûr, c'est une erreur : médecine allopathique, systèmes énergétiques, thérapies naturelles, etc., sont toutes complémentaires. Il ne s'agit donc pas de choisir une thérapie ou une autre, mais de choisir les thérapies complémentaires qui aident le mieux la personne concernée, au cas par cas.

Le Reiki est un système énergétique très efficace (mais évidemment qui n'a pas un taux de réussite de 100%) sans aucune contre-indication et compatible avec toute autre thérapie.

Dans le traitement des douleurs en général, avant et après des opérations, lors de fractures, de brûlures, etc., les médecins constatent des améliorations beaucoup plus rapides chez les personnes ayant reçu du Reiki. C'est pourquoi, de plus en plus de professionnels de la santé recommandent des traitements de Reiki en parallèle avec



les traitements qu'ils appliquent eux-mêmes, passant ainsi d'une attitude de concurrence à une attitude de collaboration. A tel point que, ayant constaté qu'un traitement Reiki associé à un traitement médical classique apportait un réel mieux-être au patient, la majorité des Caisses d'Assurance Maladie en Suisse en sont arrivées à rembourser ces traitements. Quelques mutuelles en France. On trouve également, et ce dans différents pays, de plus en plus d'hôpitaux qui aménagent une pièce spéciale où les patients qui le souhaitent peuvent recevoir du Reiki. Et ce sens, les USA ont une réelle longueur d'avance sur les pays européens.

## Aspect spiritualité/développement personnel

Je dois dire d'abord que ces deux aspects - spiritualité et développement personnel - sont quasiment indissociables : l'une ne peut pas exister sans l'autre et ensemble ils forment un tout.

Mais, qu'est ce que la spiritualité ?

On pourrait écrire des centaines de pages pour répondre à cette question, et encore.

Pour moi, la réponse est très simple : la spiritualité veut dire vivre bien à tous les niveaux, ici et maintenant. Et cela signifie vivre en harmonie avec soi-même, avec tous ceux qui nous entourent, avec la Nature et la Terre, et bien sûr, avec l'Univers.

Pour en arriver là, nous avons besoin de prendre soin de tous les aspects de notre Etre, non pas seulement du corps physique.

Nos émotions, sur lesquelles habituellement nous n'avons pas beaucoup de contrôle, nous jouent plus d'un tour dans la vie.

L'Etre humain a deux sentiments principaux : l'Amour et la peur et, malgré le fait que toute personne souhaite vivre dans l'Amour, nous donnons souvent plus d'énergie à la peur (sous toutes ses formes) qu'à l'Amour.

Notre Mental - partie tout aussi importante de l'Etre humain - est étroitement connecté à notre émotionnel et ils communiquent en permanence. C'est pourquoi, des idées reçues à un moment donné de notre vie, résidant actuellement dans la partie inconsciente du mental, créeront des expériences que nous percevons comme difficiles au niveau émotionnel. A leur tour, ces émotions fortes et mal vécues vont renforcer encore plus nos idées de peur et de manque.

En travaillant sur l'un de ces aspects - émotionnel ou mental - nous travaillons indirectement sur l'autre. L'idéal serait de pouvoir travailler sur les deux à la fois et c'est justement ce que fait le Reiki.

En nous donnant un traitement de Reiki aussi souvent que possible, nous accomplissons plusieurs choses en même temps, toutes avec des effets bénéfiques.

D'abord, nous prenons un temps pour nous-mêmes : ¼ d'heure à une heure qui ne sont que pour nous ; nous devenons ainsi de plus en plus importants à nos propres yeux. Cela nous rassure et nous aide à avoir de plus en plus de confiance en nous-mêmes.



Pendant ces  $\frac{3}{4}$  d'heure, nous apprenons à connaître notre propre corps (et nous-mêmes en général) d'une façon inédite : il est fort probable que nous n'ayons jamais expérimenté cette approche auparavant.

Ces  $\frac{3}{4}$  d'heure nous servent de « décompresseur » : nous sortons du cycle de stress quasi permanent ou nous nous trouvons et nous diminuons - jusqu'à les éliminer - ses effets nocifs sur nous-même et notre corps. Un autotraitement agit alors presque comme une méditation.

Et pendant ces  $\frac{3}{4}$  d'heure où nous nous donnons du Reiki, nous nous donnons l'énergie dont notre corps et tout notre système ont tant besoin.

Cette énergie intelligente nous aidera à être de plus en plus calmes, de plus en plus lucides et sereins. Nous pourrons ainsi résoudre problème après problème, en fonction de notre ouverture et de notre capacité d'intégration de l'énergie ; dans tous les cas, cela se fera à notre propre rythme.

Ce nettoyage au plus profond de notre Etre, ce réaménagement (et parfois «déménagement !») aura des conséquences bénéfiques et positives dans notre vie de tous les jours.

Nos idées sur nous-mêmes et sur la vie deviennent plus claires, nos émotions nous font moins de mal ; automatiquement, la qualité de la relation avec nous-mêmes et les autres change.

Nous devenons des époux et des parents plus compréhensifs et avec lesquels il devient plus agréable de vivre, la communication au sein de la famille et à l'extérieur s'améliore également, nous devenons de plus en plus humains.

Quelqu'un a dit un jour « qu'à la naissance nous sommes des Etres qui peuvent devenir humains. » C'est justement ce processus «d'humanisation» qui commence en nous qui rendra notre vie et celle de ceux qui nous entourent plus belle, agréable, spéciale, où la Joie et l'Amour prédomineront. Et les moments difficiles le seront un peu moins, grâce à la tranquillité d'esprit et la sérénité acquises.

Sur le chemin vers l'Amour - pour soi et pour les autres - nous prenons conscience de plus en plus des liens qui existent entre tous les Etres. Le sentiment de séparation, de solitude diminue jusqu'à disparaître. Tout en gardant notre identité nous nous sentons ensemble. Ce sentiment de ne plus être seul est merveilleux et il contribue encore plus à accroître notre confiance en nous-mêmes et dans la vie.

**La spiritualité est vivre bien ici et maintenant.**

Si une personne choisit de vivre sa spiritualité à travers une religion quelconque, cela ne concerne qu'elle. Cependant, pour faire du Reiki il n'est pas besoin de croire en quelque chose ou quelqu'un, ni de suivre des règles, des préceptes ou des idées avec lesquelles nous ne sommes pas en harmonie. Au contraire, nous apprenons à être libres et responsables. (Et si nous entamons un chemin spirituel qui nous enlève la liberté de pensée et de choix, qui nous oblige à nous couper des autres au lieu de nous rapprocher, qui nous enferme au lieu de nous ouvrir, ce chemin n'est pas un chemin spirituel !)



Dans un chemin spirituel sain, on apprend qu'on peut faire ses choix en fonction de ses propres idées et conceptions, pour se servir à soi-même et automatiquement servir les autres. On apprend qu'on a le droit - et même le devoir envers soi-même - de sentir et de vivre une vie où le mental, l'émotionnel et l'action sont en harmonie. Au fur et à mesure que notre vie change pour le mieux, l'aide et le service que nous pouvons apporter aux autres sera de meilleure qualité.

C'est la spiritualité qu'on peut trouver dans le Reiki.

**Découverte et rapprochement de soi-même, mieux-être à tous les niveaux, spiritualité saine : voilà ce qu'est le Reiki.**

Par Nita Mocanu.

<https://www.reikiforum.com/1-accueil/9-le-reiki-usui/>