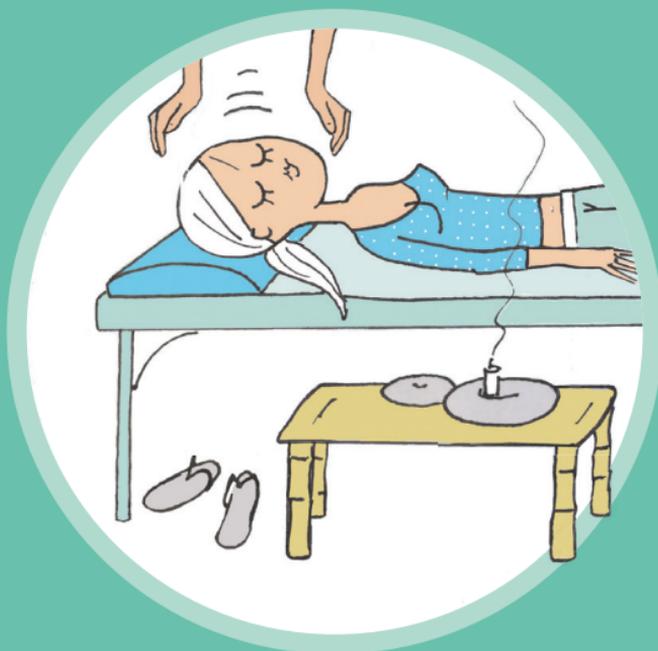


C'EST MALIN

Guy Brasse cassé

OPTIMISEZ VOTRE ÉNERGIE AVEC LE REIKI



SANTÉ

Harmonisez vos énergies pour apaiser
votre esprit, soulager vos douleurs
et préserver votre santé !

POCHE

L E D U C . S

Savez-vous que vous pouvez puiser dans le Reiki, c'est-à-dire l'énergie universelle, votre propre force vitale ? Les peuples premiers, qui vivaient en symbiose avec la nature, ressentait cette énergie et l'appréhendaient avec tous leurs sens. Aujourd'hui encore, tout individu peut développer ses potentiels naturels propres pour accéder à un bien-être naturel et durable.

Grâce à ce guide, vous découvrirez :

- **Les bases du Reiki** : son origine, ses pouvoirs sur notre corps, ses cinq règles d'or, comment se connecter à la source de l'énergie.
- **Le Reiki en pratique** : l'auto-traitement, l'harmonisation rapide, l'équilibrage des chakras, les trois degrés détaillés, le rôle des trois symboles clés.
- **Des exercices, des conseils, des témoignages** pour une pratique approfondie, efficace et en toute sécurité.

**RECONNECTEZ-VOUS
À LA FORCE DE L'UNIVERS !**

Guy Brassecafé pratique et transmet le Reiki depuis plus de vingt-cinq ans. Il enseigne également le qi gong depuis plus de trente ans. Il est l'auteur de *Ma Bible du Reiki* et de *La Magie du Reiki* aux éditions Leduc.s.

Avec la collaboration d'**Alix Lefief-Delcourt**.

ISBN : 979-10-285-1896-7



6 euros
Prix TTC
France

POCHE

L E D U C . S

Illustration de couverture : Valérie Lancaster
Rayon : Santé, médecine naturelle

DU MÊME AUTEUR AUX ÉDITIONS LEDUC.S :

Ma bible du Reiki, 2019.

La Magie du Reiki, 2019.

Le Grand Livre des soins énergétiques : le Reiki, 2018.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Stéphanie Honoré

Édition : Isabelle Chave

Maquette : Émilie Guillemain

Design de couverture : Antartik

Illustration de couverture : Valérie Lancaster

© 2020 Leduc.s Éditions

10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris

ISBN : 979-10-285-1896-7

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

Guy Brasse cassé

Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt

OPTIMISEZ VOTRE ÉNERGIE AVEC LE REIKI

POCHE
L E D U C . S



Découvrez des contenus exclusifs avec l'application Marque-Page !

Comment utiliser l'application Marque-Page ?

1. Télécharger l'application*

sur  ou 

2. Ouvrir l'application

3. Scanner la/les page(s) où le logo  apparaît

* Hélas, l'application Marque-Page ne fonctionne pas avec  Windows Phone



Avec ce livre, découvrez 3 vidéos exclusives :

- Le déroulement du traitement global (p. 91).
- La méthode pour nettoyer une pièce avec le 1^{er} symbole (p. 109).
- 4 exercices de *qi gong* pour compléter votre pratique du Reiki : le balancement, la balle d'énergie, les mouvements Ciel-Terre et le dragon (p. 170).

Sans l'application Marque-page, vous pouvez également accéder aux contenus directement via le lien suivant : <https://blog.editionsleduc.com/reikimalin.html>

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
1. À LA DÉCOUVERTE DU REIKI	9
2. LE PREMIER DEGRÉ : L'INITIATION	63
3. LE DEUXIÈME DEGRÉ : LES TROIS SYMBOLES	93
4. POUR ALLER PLUS LOIN	157
REMERCIEMENTS	173
TABLE DES MATIÈRES	175

INTRODUCTION

Le Reiki fait partie de la grande famille des médecines dites « énergétiques ». Le terme de « Reiki » désigne l'énergie de l'univers, ce qui est visible et ce qui est invisible. Les peuples premiers, qui vivaient en symbiose avec la nature, ressentaient cette énergie et l'appréhendaient avec tous leurs sens. Ils communiquaient avec ces énergies, mais nous nous sommes éloignés d'elles, et cette connaissance s'est perdue.

Le Reiki, c'est aussi la force de l'esprit, l'union de la méditation et du toucher relaxant sur des points du corps, favorisant la remise en route des potentiels naturels intrinsèques à la personne. Ainsi, tout individu peut développer ses potentiels naturels propres pour accéder à un bien-être naturel et durable. Cette technique de guérison, qui trouve son origine dans de très

anciens textes sanscrits, a été redécouverte par le Japonais Mikao Usui au XIX^e siècle.

Comme plusieurs pratiques énergétiques venues d'Asie, le Reiki nous apprend à gérer nos énergies. La syllabe *ki* se réfère à l'énergie dans chacun d'entre nous, comme le *qi* de la médecine chinoise, alors que la syllabe *rei* renvoie à sa nature universelle. En découvrant et en pratiquant le Reiki, il devient possible de changer sa vie en y ajoutant de la spiritualité, en modifiant progressivement ses croyances, en transformant les biens négatifs en biens positifs, les colères en tendresse et en bonté. Le Reiki ne fait que nous potentialiser, nous rappeler que nous sommes des êtres d'énergie et que l'énergie, comme l'électricité, se transmet d'une personne à une autre.

Dans ce livre, vous allez découvrir une forme simplifiée du Reiki, développée par M^{me} Takata. Ce Reiki *a minima*, avec les initiations et les symboles, est une chance pour nous. Nous pouvons l'adopter facilement sans avoir à pratiquer le bouddhisme, ni aucune religion. Ce système Reiki est simple, facile à apprendre, à pratiquer, à intégrer dans sa vie au quotidien. Il suffit de croire à la force de la vie, de croire EN SOI !

Chapitre 1

À la découverte du Reiki

QU'EST-CE QUE L'ÉNERGIE REIKI ?

*Le Reiki, l'énergie universelle,
la force vitale*

Le Reiki, c'est l'énergie de l'Univers, celle qui constitue chaque élément de l'Univers, les galaxies (plus de 100 milliards !) qui contiennent chacune plus de 100 milliards d'étoiles et un certain nombre de planètes... Par exemple, notre galaxie, la Voie lactée, possède entre 200 et 400 milliards d'étoiles et un trou noir en son centre. Son diamètre est le plus souvent estimé entre 100 000 et 120 000 années-lumière.

Savez-vous ce qu'est un trou noir ? Pas grand-chose en réalité... Il paraît que 90 % à 99 % de l'énergie de l'Univers sont invisibles ! C'est tout cela l'énergie Reiki : ce qui est visible et ce qui est invisible.

L'énergie dans la nature...

L'énergie Reiki est l'énergie véritable : *rei* signifie « vrai » en japonais, et *ki*, « énergie ». L'énergie Reiki — ou l'énergie tout court — est la dimension invisible qui, comme une trame imperceptible, sous-tend le monde visible. **L'énergie est la force qui circule et, en même temps, qui constitue et relie toute chose.** Quand une fleur manque d'eau, elle se fane. L'eau est de l'énergie, une forme de l'énergie, comme l'essence, l'huile, le pétrole... Ce sont les matières premières qui permettent de mieux comprendre ce qu'est l'énergie, car elles produisent une force, de la chaleur que nous pouvons sentir et que nous utilisons au quotidien. En fait, tout ce qui est constitué d'atomes est énergie, car l'atome est lui-même énergie. La matière est énergie.

L'énergie est une force qui fait changer de place un corps ; elle déplace un objet. Ou encore l'objet libère une force qui détruit tout !

Le Soleil, les planètes, la Terre, la Lune, la mer, les montagnes, les plaques tectoniques qui les soulèvent, les tsunamis, les ouragans, les tempêtes, les tremblements de terre, les éruptions volcaniques : nous reconnaissons leur force parce que nous subissons leurs violents effets... dévastateurs ! Nous ne les comprenons que si nous en vivons l'expérience. Que dire, que penser quand une étoile implose ? Quand deux galaxies se rencontrent ? Cherchez sur Internet une photo de constellation ou de la collision de deux galaxies. C'est beau. C'est magnifique. Ou bien trouvez une photo d'une étoile qui explose, une supernova. C'est un superbe bouquet de feux d'artifice... à voir de loin.

**COUPÉS DE LA NATURE,
COUPÉS DE L'ÉNERGIE**

Les peuples premiers vivaient en symbiose avec la nature. Ils ressentait son énergie avec tous leurs sens. C'était facile pour eux : ils vivaient presque nus, n'avaient pas la télé, pas de divertissements électroniques ou numériques, ni tous ces monstres de fer. Ils recherchaient la proximité avec la Terre Mère, en se recueillant en position fœtale dans de toutes petites grottes, des grottes

matrices. Ces premiers hommes savaient écouter et ressentir l'énergie qui les entourait. C'était vital pour eux. À l'instar des animaux, ils étaient capables de pressentir les événements catastrophiques bien avant qu'ils ne se produisent. Ils comprenaient intuitivement la Nature, ils étaient conscients de ses forces, même si, bien sûr, ils ne comprenaient pas tous les messages qu'elle leur envoyait...

En vivant dans les villes, nous nous sommes coupés de la Nature. Nous nous sommes éloignés d'elle, à l'abri entre nos murs de béton. Nous avons cru nous protéger de la force des éléments, mais cette ville de béton et de pierre est devenue notre prison dorée. Tout doucement, lentement, sûrement... nous nous habituons à vivre dans l'isolement, la séparation, à faire et à penser sans émotions, sans ressentis... Nous vivons de plus en plus dans le virtuel. Loin de la terre, de la Terre Mère ! Nous n'osons même plus marcher pieds nus (peut-être avec raison à cause de tous les pesticides). Quant à la technologie, nous ne savons plus si elle est à notre service ou si c'est nous qui sommes au sien.

L'énergie de vie est partout, en tout. Elle détermine la vie et la mort. Il y a la vie quand elle est présente, la mort quand elle est absente. La vie apparaît quand elle arrive, la mort survient quand elle s'en va ! Rien de plus. En fait, rien ne disparaît vraiment, tout devient seulement invisible. La matière visible retourne au chaos atomique, cela s'appelle l'entropie, l'autodestruction. « Rien ne se perd, tout se transforme. » Tout retourne à l'énergie noire, comme si tout disparaissait derrière un voile noir. Comme un poisson qui disparaît dans l'étang et qui réapparaîtra plus tard sans que l'on sache vraiment où et quand !

L'énergie Reiki fait grandir, pousser, se développer, changer toutes les choses (pierres, montagnes, planètes, galaxies...), les plantes, les animaux, les êtres humains. Ceux-ci ne peuvent rien contre Mère Nature, même s'ils essaient de la dompter (barrages hydrauliques, centrales nucléaires, surexploitation du pétrole, armes de destruction massive...). Ils naissent, grandissent, vieillissent et puis ils s'en vont. Ils sont portés par elle. C'est le printemps, l'été, l'automne, l'hiver. Et tout recommence, un peu différemment.

L'énergie dans l'Homme...

Vous êtes en bonne santé ? Vous ne l'êtes pas ? C'est à cause d'elle, à cause de cette énergie Reiki ! En fait, si vous êtes malade, il faudrait plutôt dire que c'est « à cause de vous », parce que si vous êtes souffrant, c'est que vous avez entravé cette énergie dans son évolution. Vous tombez malade quand vous préférez, inconsciemment, bien sûr, l'énergie de la mort à l'énergie de la vie. L'énergie (de la vie) va toujours de l'avant ! Pas vous, enfin pour la plupart d'entre vous, car vous freinez, vous résistez ! Vous freinez et accélérez en même temps, mais toujours avec la volonté de résister finalement. Vous faites du surplace en accélérant, et ça surchauffe. Vous avez peur du changement, du qu'en-dira-t-on, de vous-même... Vous voulez réussir mais vous n'osez pas. Vous voulez donner votre avis, partager vos aspirations, vous ne le pouvez pas. Vous êtes aphone, rien ne sort ! Vous êtes mal. Vous ne respirez pas, vous vivotez. Vous n'avez pas assez d'énergie. Vous en manquez par votre faute. Vous la bloquez, vous l'épuisez. Vous la gaspillez ! Vous préférez dire : « Circulez, il n'y a rien à voir », ou bien vous aimez ruminer dans votre coin, en vous faisant des calculs dans la vésicule...

L'énergie Reiki, l'énergie de l'Univers, elle est là partout, à votre disposition, inépuisable ! Il y en a pour tout le monde ! Il n'y a qu'à se servir, mais cela, vous l'ignorez. C'est l'énergie qui fait de nous ce que nous sommes. En quantité et en qualité. L'énergie est partout, autour de nous et en nous ; nous sommes énergie.

Nous avons un corps physique que nous voyons, que nous pouvons toucher. Nos mains ne passent pas à travers lui. Ce corps a une forme centrale, que nous appelons « tronc », surmonté d'une sphère ronde, que nous appelons « tête ». Cette forme centrale a quatre prolongements, que nous appelons « membres ». Ce corps apparemment vu comme une forme unique, unifiée, est en réalité composé de milliards de petites cellules invisibles ! Ces mêmes cellules déjà invisibles sont des constructions-Lego de molécules. Ces molécules sont des assemblages d'atomes. L'atome a un champ électromagnétique. Donc, les molécules, la cellule, les organes, le corps ont un champ électromagnétique. Chaque champ est un ensemble de champs beaucoup plus petits. Nous avons un corps d'atomes !

Ces champs électromagnétiques sont mesurables avec les appareils ultra-performants actuels.

Et on peut concrètement « voir » l'activité de ces atomes : on peut mesurer les effets physiologiques, les dépenses caloriques, l'activité électrique et magnétique cérébrale et cardiaque, la consommation d'oxygène, les contrastes de température interne, les différentes réactions chimiques... Au niveau de la peau, cela se traduit par la rougeur ou la pâleur.

Le corps d'énergie, lui, est invisible à nos yeux physiques, il ne peut pas être touché. Pourtant, il a une fréquence vibratoire, mais de très faible intensité. C'est pourquoi on ne le voit pas, on ne le sent que par le toucher. Certaines personnes, les « clairvoyants », voient le monde invisible. Les « clair-ressentis », eux, peuvent toucher le corps invisible. Le corps d'énergie est parcouru par des fibres optiques nanométriques invisibles (des millions de millions de fois plus petites que le millimètre), où circule l'énergie vitale pour nourrir tout le corps en énergie. Ces méridiens ont eux-mêmes des fréquences et des intensités différentes et ont des tailles variées et variables. D'après les yogis, il y en a 72 000. Quand ces méridiens se croisent, ils forment un chakra, un « plexus » énergétique (pour les Chinois, ce sont les points d'acupuncture).

Il y a donc une énergie vitale qui fonctionne toute seule en nous. Elle travaille jour et nuit, surtout la nuit ! Pendant le sommeil, le corps se reconstruit. Nos cellules sont fabriquées et détruites à notre insu (nous comptons 2 billions de cellules, plus que les étoiles dans mille galaxies). La nuit, le corps ne chôme pas, au contraire, il travaille à plein rendement. Plusieurs milliards de réactions chimiques s'enchaînent à la seconde, pendant le sommeil, ce qui nous empêche d'en prendre conscience.

Quand les émotions excessives perturbent l'énergie

Aux origines de la maladie

Les savants, les philosophes, les médecins considèrent les émotions comme intrinsèques à l'homme, un signal envoyé par notre cerveau pour nous adapter à notre environnement (joie, colère, peur...). Donc, les émotions ne sont pas l'ennemi de la raison et peuvent être considérées comme des outils nous permettant d'atteindre une vie harmonieuse. Mais qu'en est-il lorsque celles-ci nous envahissent ? Quels impacts ont-elles sur notre corps, sur nos vies ?

Les hommes ont essayé de contrôler par la volonté le fonctionnement de certains organes. C'est possible, pour certaines catégories de personnes uniquement : les yogis, les pratiquants de *qi gong*, les guérisseurs... Avez-vous déjà essayé ? En fait, il est facile de modifier, de détraquer les fonctions du corps : il suffit de penser obsessionnellement à une difficulté, à ses soucis avec beaucoup de stress. Et ça se dérègle tout seul ! **Les émotions en excès perturbent le bon fonctionnement de l'énergie, elles modifient son rythme et sa qualité.** L'énergie peut ralentir, accélérer ou se bloquer. Voilà comment apparaissent les maladies. Il est plus facile de dérégler les fonctions du corps que de rétablir leurs bons fonctionnements.

Nous sommes des êtres pensants. Tout est créé à partir d'une idée. Essayez de faire quelque chose sans y avoir pensé avant... Rien ne se fait sans avoir pour origine un petit désir, un tout petit, inconsciemment. Le problème vient quand nous ne pouvons pas réaliser nos désirs, nos envies, nos projets, pour différentes raisons. Prenez cinq minutes pour réfléchir à cela. Souvenez-vous de la dernière envie que vous n'avez pas satisfaite. Trouvez-en les raisons. Et souvenez-vous de votre réaction. Que s'est-il passé dans votre corps ? Quelle a été votre réaction émotionnelle ?

La réaction la plus fréquente quand on est malade est de se dire : « Est-ce ma faute si je suis malade ? » Ah ! la fameuse faute ! Non, il n'y a pas de faute, de fautif, de punition, de condamnation, de dévalorisation, de culpabilité. Il y a seulement des comportements inadaptés, des erreurs de choix, des pensées négatives, des réactions impulsives ou des renfermements, des séparations. Dans la vie, nous avons besoin de beaucoup de courage pour accepter la responsabilité de nos actes sans nous replier sur nous-même, sans rejeter la responsabilité sur les autres, voire sans rejeter autrui. C'est ce qui est le plus difficile : accepter les conséquences et les assumer dans la paix du cœur et de l'esprit. Le plus difficile, c'est de reconnaître que nous nous sommes trompés, que nous avons eu tort, que nous avons blessé, trahi (soi-même ou autrui, la personne que l'on croyait aimer !) par nos mots, nos actions, nos faiblesses, nos peurs, nos colères, nos désirs de conflit, de lutte, de vengeance. Autant de raisons qu'il faut aller chercher au fond de soi... Car tout est là, enfoui, caché. Oui, il faut beaucoup de courage, de force, de sincérité pour accepter de voir et de comprendre sans agir, crier, juger, punir ou se punir.

**CE QUE DIT LA MÉDECINE
TRADITIONNELLE CHINOISE AU SUJET
DES ÉMOTIONS NÉGATIVES**

- › L'excès de pensées blesse la rate, entraîne la procrastination et le renfermement sur soi.
- › L'excès de frustration blesse le foie, entraîne la colère ou le blocage émotionnel.
- › L'excès de peur blesse les reins, fait apparaître le manque de confiance.
- › L'excès de tristesse blesse les poumons, éveille le découragement et le sentiment d'injustice.
- › L'excès de joie blesse le cœur, rend fébrile et impatient.

Les émotions excessives perturbent la circulation de l'énergie dans tout le corps et entravent ses fonctions. Des signes physiques apparaissent en même temps que le dérèglement de la circulation énergétique. Les douleurs nous signalent que l'énergie est perturbée.

La maladie, c'est le « mal à dire ». Elle signale qu'il y a quelque chose qui ne va pas, que ça ne tourne plus rond là-haut, dans le cerveau, un peu plus bas dans le cœur, ou quelque part dans

cette foutue machine ! Les expressions sont nombreuses pour exprimer ce blocage ou ce trop-plein : « J'en ai plein le dos, ras la casquette, j'ai les "boules", plein les pattes, je suis plombé, j'ai été poignardé, j'ai avalé une couleuvre, je ne digère pas cela, ceci m'est resté sur l'estomac, tout me pèse, c'est trop pour moi, ça m'a coupé les jambes, ça pèse trop sur mes épaules, j'en ai plein les bottes... »

Dans le monde de l'énergie, il n'y a pas de maladie, pas de souffrance. Il n'y a pas de bien ou de mal. Ce ne sont que des états de l'énergie. Il y en a assez insuffisamment ou en excès, et il en résulte des conséquences. Le monde de l'énergie est neutre. Ça circule ou ça ne circule pas. Cela fonctionne ou cela ne fonctionne pas. La douleur signale que quelque chose ne va pas dans votre tête ou dans votre cœur, ou bien que ces deux-là ne s'entendent pas. La maladie, le « mal-à-dire », sont liés au monde mental, à la souffrance mentale et à la souffrance émotionnelle.

LE POUVOIR DU SOURIRE

Pour commencer, respirez bien fort trois fois : cela va faire circuler le *qi* (énergie). Dansez, chantez, sortez courir ou marcher, mettez de la musique et augmentez le volume ! Voilà de bons antidotes ! Souriez. Oui, souriez. N'attendez pas d'être heureux pour sourire, souriez pour être heureux ! Rien de mieux qu'un bon sourire pour se faire du bien. Ça fonctionne et c'est gratuit. Ce n'est pas beau la vie ? C'est plein de cadeaux. Essayez le sourire, ou riez à gorge déployée, un bon rire plein d'éclats pendant cinq minutes ! Vous ne le regretterez pas.

S'attaquer au dérèglement intérieur

L'énergie a une puissance et les méridiens (lignes énergétiques invisibles parcourant le corps, reliant les organes entre eux, et dans lesquelles circule l'énergie vitale) une résistance, comme une ampoule électrique. Si l'intensité électrique est adaptée à l'ampoule, cette dernière éclaire. Si l'intensité est trop forte, l'ampoule grille. Si l'intensité n'est pas assez forte, il ne se passe rien. C'est mathématique ! Car oui, les méridiens peuvent aussi griller, ou bien chauffer fort.

En médecine, cela s'appelle une inflammation, une maladie en « ite », comme une artérite par exemple ou une phlébite, ou une hépatite. Quand vous touchez, c'est chaud et c'est bien rouge. Quand il y a un vide d'énergie, il y a aussi une lassitude, une fatigue, un épuisement. On a envie de ne rien faire. On n'a pas envie de parler. On veut juste s'allonger et ne plus quitter le lit. Notre conscience traduit les perceptions du corps énergétique par des sensations, puis des douleurs.

Les émotions négatives aggravent le processus, surtout quand elles persistent ou se répètent sans fin : colère, révolte, frustration, sentiment d'injustice... Tout se dérègle lentement, mais sûrement si vous n'êtes pas vigilant. Alors, arrêtez tout ! Et si vous changiez de film ? Car le corps physique est comme une maison, il faut faire les réparations nécessaires et au bon moment. Pas de paresse qui tienne ! Action ou pas d'action, il y a toujours des conséquences. Plus on laisse traîner, plus s'accumule le désordre. Ça empire. Il faut surtout éviter de reporter. Si l'on voit ou si l'on perçoit l'énergie (pour certains la douleur est nécessaire, c'est le signal), n'hésitons pas. Dès qu'une accumulation s'amorce, on déblaie tout de suite. Il n'y a pas une minute à perdre !

NE NÉGLIGEZ JAMAIS VOTRE SANTÉ MENTALE !

Nous vivons dans un monde submergé par l'information, en proie à des bouleversements permanents. Nous sommes constamment surmenés, sollicités, fatigués, soumis, contrôlés, surveillés... On passe notre temps à travailler et à s'abrutir devant la télé ou les jeux vidéo. Pendant ce temps, on ne réfléchit pas, on ne lit plus, on ne communique plus, on n'écoute plus l'autre. Dommage. D'autres personnes pensent pour nous et veulent notre bien à notre place. On recherche du plaisir à consommer tout de suite, encore du plaisir !

Est-ce que nous prenons le temps de rêver ? De vivre, de goûter, de paresser, de regarder dans le vide ? C'est bon de rêvasser ! Savez-vous que, lorsque vous rêvassez, l'inspiration vous guette ? C'est de cette façon que des idées nouvelles, inédites, émergent. Il paraît que Niels Bohr, le plus grand génie de la physique quantique, Albert Einstein et bien d'autres grosses têtes ont trouvé plein d'idées fabuleuses en état de somnolence rêveuse !

Essayez d'arrêter de penser. Pas facile, me direz-vous. Pourtant, avec un peu entraînement, de patience, on peut y arriver, pendant quelques

minutes seulement et c'est très suffisant. Le silence mental peut s'acquérir facilement, se développer. Le mental est comme un muscle. Il faut répéter l'exercice et augmenter la difficulté. C'est à la portée de tous. Il faut essayer !

La paix mentale est bonne et nécessaire pour la santé. C'est une pause silencieuse, un havre de repos. Pratiquer la méditation, le tai-chi, le *qi gong*, le yoga, la relaxation est une bonne prévention de la maladie, et plus que cela, c'est le début du chemin de l'éveil !

Résumons...

Voici quelques informations très simples à retenir.

- Quand vous pensez négatif, votre corps produit des réactions chimiques qui vous font mal émotionnellement et physiquement pour vous faire ressentir à quel point vous êtes mal dans votre tête. Et vous pouvez aller très loin dans l'autodestruction : sclérose en plaques, maladies auto-immunes, algoneurodystrophies... J'exagère ? Pas sûr !
- Vous montrez en même temps aux compagnes et compagnons de votre groupe ou à la personne avec qui vous êtes en conflit que vous êtes mal,

et que ce mal vous fait mal ! Cela sous-entend : « Vous voyez, ce que vous me faites ou me dites me fait souffrir ! » Comme on ne sait pas le dire, le corps le dit à notre place. On sait très bien, au moins à cette étape, que nos maux viennent toujours des autres !

- Idéalement, pour vous sortir de cette situation dramatique et dangereuse, la cause mentale doit disparaître. Vous coupez le signal et tous les symptômes douloureux disparaissent. Vous n'allez pas mieux pour autant dans votre tête, dans votre cœur. Le « ça ira mieux demain » n'est pas toujours valable. Quand le terrain est miné, il faut le déminer. Si la situation perdure, vous continuerez à sécréter des produits chimiques qui créent la souffrance émotionnelle et détruisent le corps. Vous avez de plus en plus mal. Car les effets nocifs s'accumulent. Vous vous fatiguez mentalement et vous finissez par être dépressif. Le corps physique finit par être gravement blessé. Il se sclérose. Ou il s'enflamme et se consume. Parfois, les cellules en ont assez de subir la violence imposée par votre inconscience, et elles se révoltent avec autant de violence que la répression que vous leur avez imposée.