

GUY BRASSECASSÉ

Je m'initie au
REIKI

GUIDE VISUEL

*Le b.a.-ba du Reiki
(initiation, principes,
explication des symboles...)*

*Des techniques à appliquer
sur vous-même et sur vos
proches, même à distance*

*Peur, colère, tristesse :
apprenez à rééquilibrer
vos émotions*

LEDUC 



Le Reiki est une méthode de soins japonaise qui permet de se connecter à l'énergie universelle, de rééquilibrer nos émotions et d'harmoniser nos énergies, libérant ainsi nos blocages. Facile à pratiquer, le Reiki est recommandé pour soigner de nombreuses pathologies du quotidien telles que les maux de tête, les douleurs articulaires, l'acné, l'hypertension artérielle...

- **Les bases du Reiki** : l'origine de l'énergie, sa transmission, son rôle sur la santé, les cinq principes pour accéder à la sagesse et au bonheur, etc.
- **Des exercices illustrés pas à pas à partir des trois degrés du Reiki**, de l'initiation à la maîtrise (auto-traitement, harmonisation, équilibrage des chakras, traitement global, apprentissage des trois symboles, etc.), pour pratiquer en toute sécurité.
- **Des témoignages et des conseils** pour compléter votre pratique.

**EN PRATIQUANT LE REIKI, VOUS NE RISQUEZ
QU'UNE CHOSE : ÊTRE PLUS HEUREUX !**



**INCLUS :
4 TUTOS
VIDÉO**

20 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-1968-1



editionsleduc.com

LEDUC

Rayon : Médecine naturelle

Du même auteur aux éditions Leduc :

Optimisez votre énergie avec le Reiki, 2020

Ma bible du Reiki, 2019

La Magie du Reiki, 2019

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.

Édition : Élodie Ther

Relecture : Audrey Peuportier

Maquette : Sébastienne Ocampo

Photographies : Catherine Delahaye

Modèles photographies : Charlotte Rose-Levy/Guy Brasseccassé

Design couverture : Antartik

© 2021 Leduc Éditions

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

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1968-1

GUY BRASSE Cassé

Je m'initie au

REIKI

GUIDE VISUEL

Pour visualiser
les 4 vidéos de mise
en pratique, rendez-
vous p. 191 !

LE DUC 

SOMMAIRE

Introduction 6

Partie 1

À la découverte du reiki 10

Qu'est-ce que le Reiki ? 11

Comment se transmet l'énergie ? 16

S'attaquer au dérèglement intérieur 20

La technique Reiki, un puissant outil
d'harmonisation des énergies 22

Les règles de base pour vivre mieux 28

Les initiations, l'essentiel du Reiki 44

Partie 2

Le premier degré : l'initiation 48

Partie 3

Le deuxième degré : les trois symboles 102

Le premier symbole : Pouvoir 104

Le deuxième symbole : Harmonie 110

Le troisième symbole : Distance 124

Partie 4

Pour aller plus loin : le troisième degré : l'initiation à la maîtrise 136

Les quinze axes de travail du troisième degré 138

Reiki et qi gong 150

Et Dieu dans tout ça ? 172

Consulter un praticien Reiki 174

Conclusion 176

Bibliographie 182

Remerciements 186

Glossaire 188

INTRODUCTION

Le Reiki fait partie de la grande famille des médecines alternatives et des médecines énergétiques. Mais peu de gens savent encore vraiment ce que sont le Reiki et le monde de l'énergie.

Le Reiki, c'est l'énergie de l'Univers, ce qui est visible et ce qui est invisible. En découvrant et en pratiquant le Reiki, changer sa vie devient possible. Dès le premier degré de l'apprentissage, on peut ajouter un peu plus de spiritualité en soi. On modifie progressivement ses croyances, on transforme les biens négatifs en biens positifs, les colères en tendresse et bonté. Le Reiki ne fait que nous potentialiser, nous rappeler que nous sommes des êtres d'énergie et que l'énergie, comme l'électricité (qui est l'une de ses deux formes, l'autre étant le magnétisme), se transmet d'une personne à une autre.

Ce que je vous propose de découvrir dans ce livre, c'est une forme simplifiée du Reiki. Nous la devons à Mme Takata. Arrivée aux États-Unis après la Seconde Guerre mondiale, cette femme d'origine japonaise a gardé l'essentiel du Reiki pour ne pas choquer et pour que cette pratique soit facilement acceptée. Elle a enlevé tout ce qui était en relation avec le bouddhisme, les mantras* (les mots suivis d'un astérisque sont expliqués dans le glossaire p. 188), les rituels, les textes. Ce Reiki *a minima*, avec les initiations et les symboles, est parfait. Cette forme simplifiée à l'extrême du système Reiki est une chance pour l'Occident, pour nous tous. Nous pouvons adopter facilement le Reiki sans avoir à pratiquer le bouddhisme, ni aucune religion. Ce système Reiki est simple, facile à apprendre, à pratiquer, à intégrer dans la vie au quotidien, sans croyance nouvelle, ni adhésion à un groupement ou à une association.

Il suffit de croire à la force de la Vie, de croire **en soi** ! Le plus important, ce sont les initiations. Il n'y a rien à faire, c'est le maître qui « travaille ». Vous recevez l'énergie Reiki par les initiations dans la joie et la gratitude : l'énergie Reiki vous transforme instantanément si vous l'accueillez. Ensuite, dans la lancée, il ne vous reste plus qu'à pratiquer passionnément. Et plus vous pratiquez, plus cela fonctionne, plus vous êtes efficace. C'est en forgeant qu'on devient forgeron.

Chaque maître peut à loisir étoffer ce système avec ses connaissances. Et c'est ce qui se passe. Le Reiki a revêtu des formes différentes pour que chacun de nous trouve chaussure à son pied. Les apparences sont différentes, l'essence reste la même ! Faites votre choix. Usez et abusez de Reiki. Tout ce que vous risquez, c'est de devenir meilleur, de vous libérer de la peur et de gagner en confiance, d'abandonner la colère pour faire preuve de plus de tendresse, de bonté. Vous risquez d'être plus heureux ! Mais cela se fait à **une condition : oser, accepter et désirer changer, évoluer, être différent, ne pas craindre d'aller vers soi-même, à l'intérieur de soi.** Car tout est à l'intérieur de nous. Évidemment, c'est plus facile de dire : « Je suis comme je suis, je suis moi et je n'ai pas à changer, vous devez m'accepter tel que je suis. Je suis en colère parce qu'il y a trop d'injustice ! »

C'est vrai, nous devons accepter autrui tel qu'il est. **Nous n'avons pas à demander aux autres de changer. C'est à nous-même de prendre cette décision,** la décision d'être meilleur pour soi et pour les autres, un peu plus chaque jour. Il n'y a pas de meilleure façon qu'une autre d'avancer sur le chemin de la transformation, c'est-à-dire de nous remettre en question constamment. Tous les chemins mènent à Rome. Les routes sont plus ou moins longues ou tortueuses. Il y a beaucoup de sentiers buissonniers. On peut s'égarer, se perdre et retrouver son chemin. Tout le monde avance, même à petits pas ! Il y a les lièvres, il y a des tortues. Tellement de choses sont à découvrir et à admirer tout au long du chemin. Il n'y a pas de temps perdu. Choisissez le vôtre ! Choisissez la joie, la simplicité. Alors, vous parcourrez votre chemin l'esprit serein malgré les difficultés.

Si vous préférez les cadres rigides, les régimes stricts, austères, autoritaires, ça existe, mais pas dans le Reiki tel que je le pratique ! Il vous faudra chercher ailleurs...

Faites quand même attention avec qui vous jouez ! Ayez du discernement mais sans juger. La cause de nos souffrances vient de notre ignorance... Nous croyons tout savoir. C'est le piège, le piège de l'ego. Notre ego n'aime pas le changement, la nouveauté, l'adaptation qui nécessite un moment d'insécurité, de faiblesse que provoque la « mue » psychologique. Cela demande aussi un effort que de changer les vieilles croyances, les vieilles habitudes.

La connaissance, la sagesse s'apprennent rarement en autodidacte. Cela prendrait trop de temps. **Se faire aider ou accompagner est très utile**, raisonnable, nécessaire. Souvent, notre ego nous joue des tours et trouve toutes sortes de raisons pour nous empêcher de progresser, en particulier en brandissant l'étendard de la peur du « gourou », du lavage de cerveau, de la dépendance. L'ego vous connaît bien. Lui, c'est vous ! Vous ne pouvez pas être plus malin que lui.

TÉMOIGNAGE DE LOUISE, 41 ANS

« Lors de l'initiation Reiki, j'ai senti l'énergie remplir tout mon corps, ainsi que la joie. J'ai ressenti au plus profond de moi une force qui m'a détendue entièrement. Ma tête est devenue plus claire, plus légère. Le Reiki a transformé ma vie ! Depuis, je me sens plus forte et plus positive. Je continue de pratiquer le Reiki sur moi par l'auto-traitement, mais aussi sur ma famille et mes amis. Je donne aussi régulièrement quelques soins. Le Reiki m'a permis de garder l'optimisme dans les moments les plus difficiles. »

PARTIE 1

À LA DÉCOUVERTE
DU REIKI

QU'EST-CE QUE LE REIKI ?

Le terme « Reiki » désigne à la fois l'énergie universelle et une méthode de soins qui trouve son origine dans de très anciens textes sanscrits, et qui a été redécouverte par le Japonais Mikao Usui (1865-1926). Comme plusieurs pratiques énergétiques venues d'Asie, le Reiki nous apprend à gérer nos énergies.



Définition

Ki, c'est l'énergie présente dans chacun d'entre nous (comme le *qi* en médecine chinoise).

Rei renvoie à sa nature universelle.

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... Il paraît que 90 à 99 % de l'énergie de l'Univers sont invisibles ! C'est la fameuse énergie noire, l'arlésienne du moment des astrophysiciens. L'énergie Reiki est tout cela : ce qui est visible et ce qui ne l'est pas.

L'énergie dans la nature...

L'énergie Reiki 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 produits qui permettent de mieux appréhender l'énergie, car ils peuvent produire 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. L'énergie déplace un objet. Ou l'objet libère une force qui détruit tout ! Le Soleil, les planètes, la Terre, la Lune, la mer, les montagnes, les plaques qui les soulèvent, les tsunamis, les ouragans, les tempêtes, les tremblements de terre, les éruptions volcaniques : nous reconnaissons leurs forces parce que nous subissons leurs violents effets. Nous ne les comprenons que si nous en vivons l'expérience.

Les peuples premiers qui vivaient en symbiose avec la nature la ressentait et appréhendaient cette énergie avec tous leurs sens. Ils communiquaient avec elle constamment. 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 promiscuité avec cette 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 des forces 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 à juste titre à cause de tous les pesticides qu'on trouve sur le sol). 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, nous l'appelons comme nous le voulons : Reiki ou autrement. Elle 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.

L'énergie dans l'Homme...

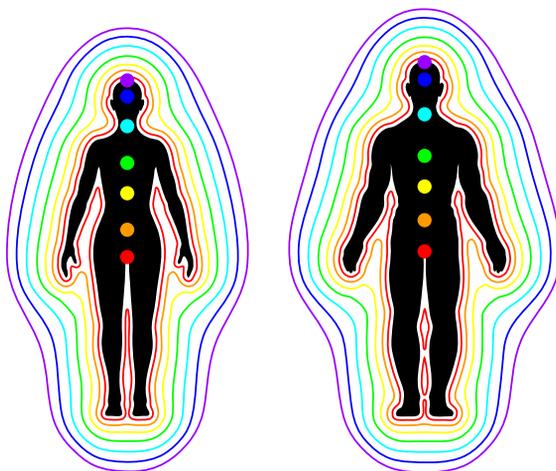
Vous êtes en bonne santé ? Vous ne l'êtes pas ? C'est à cause d'elle, à cause de cette énergie Reiki ! En fait, si vous êtes malade, il faudrait plutôt dire « à cause de vous », parce que si vous êtes souffrant, c'est que vous avez entravé cette énergie dans son évolution. Vous tombez malade quand vous préférez l'énergie de la mort à l'énergie de la vie, inconsciemment, bien sûr. L'énergie (de la vie) va toujours de l'avant ! Pas vous, enfin pour la plupart, car vous freinez, vous résistez ! Vous freinez et accélérez en même temps, mais toujours avec la volonté de résister finalement. Vous faites du sur-place 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, mais vous ne le pouvez pas. Vous êtes aphone, rien ne sort ! Vous n'avez pas assez d'énergie. Vous en manquez par votre faute. Vous la bloquez, vous l'épuisez. Vous la gaspillez !

Et pourtant, 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 à l'œil nu ! Ces mêmes cellules déjà invisibles sont des constructions 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 ultraperformants actuels. Et on peut « voir » concrètement toute 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 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*, voir aussi p. 36).



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 se déroulent à la seconde, pendant le sommeil, ce qui nous empêche d'en prendre conscience.

COMMENT SE TRANSMET L'ÉNERGIE ?

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. **Nous sommes des vibrations, comme tout ce qui existe !**

- Quand nos vibrations sont en phase, elles augmentent ou s'additionnent.
- Si nos vibrations sont dans des phases différentes, elles sont diminuées.
- Si nos vibrations sont en phases opposées, elles s'annulent (certaines de nos vibrations seulement, heureusement !), elles sont égales à 0, momentanément, tant que nous sommes en relation...



Ensemble, nous sommes plus que la somme de qui nous sommes ! Dans le monde quantique, $1 + 1$ n'est pas égal à 2 !

Au quotidien, nous ressentons facilement les émotions d'autrui, car elles nous heurtent. Nous ressentons ses colères, ses inquiétudes... Même le mutisme de la personne qui nous fait face nous dit quelque chose. **Il y a constamment un échange de vibrations entre les êtres.** Il y a également des échanges, des relations avec tout ce qui nous entoure : animaux, arbres, plantes, rochers, montagnes, mers... Et l'amour ? Quelle belle vibration, qui fait chaud au cœur !

LE SAVIEZ-VOUS ?

Savez-vous qu'on a réussi à mesurer le champ électromagnétique du cœur ? Il paraît qu'il est cent fois plus fort que celui du cerveau et que son rayonnement est de plusieurs mètres. « Le cœur a ses raisons que la raison ignore... »

Les différentes façons dont l'énergie se transmet entre les êtres

L'énergie peut se transmettre de différentes façons d'une personne à une autre :

- **par imposition des mains.** Il suffit de poser les mains sur la zone douloureuse par exemple pour que celle-ci disparaisse au bout de quelques minutes (entre une et vingt minutes). C'est un effet de vases communicants : l'énergie va de la personne qui en est le plus pourvue vers celle qui en est le moins. Comme la chaleur se transmet de l'objet chaud vers l'objet froid, jusqu'à l'équilibre. Il n'y a rien à faire, c'est automatique ! L'énergie se transmet aussi sans contact, sans avoir besoin de poser la main, de toucher le corps. Il suffit de mettre les mains près du corps, au-dessus du corps. On sent parfois qu'il se passe quelque chose sous la main, une sensation de boule invisible, élastique, chaude ou fraîche. Parfois, on ressent une sensation de picotement ou de grattage dans la main ;
- **par la pensée.** Le deuxième degré du Reiki permet de faire des soins à distance. Et contrairement à ce que vous pourriez croire, cela fonctionne... Pour cela, on utilise le troisième symbole, qui permet d'entrer en contact à distance avec d'autres personnes, des animaux, des situations, des lieux, des objets... Très pratique et tellement efficace !



Quand les émotions excessives perturbent l'énergie

Aux origines de la maladie...

Les savants, les philosophes, les médecins considèrent « l'émotion » comme quelque chose d'intrinsèque à l'homme, un signal envoyé par notre cerveau pour nous adapter à notre environnement (joie, colère, peur...). Par conséquent, les émotions ne sont pas l'ennemi de la raison et peuvent être considérées comme des outils pouvant concourir à 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 le fonctionnement de certains organes par la volonté. C'est possible, pour certaines catégories de personnes uniquement : les yogis, les pratiquants de *qi gong**, les guérisseurs... 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.** Celle-ci 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 de 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. Qu'est-ce qui s'est 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 repli sur soi, 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. **Les émotions excessives perturbent les fonctions de l'énergie dans sa circulation dans tout le corps.** Des signes physiques apparaissent en concomitance avec le dérèglement de la circulation énergétique. **Les douleurs nous signalent que l'énergie est perturbée.**

LA MALADIE, C'EST LE « MAL À DIRE »

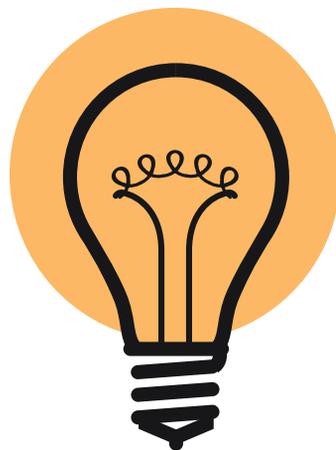
Elle signale qu'il y a quelque chose qui ne va pas, que ça ne tourne plus rond là-haut, dans le cerveau, un peu plus bas dans le cœur, ou quelque part dans cette foutue machine ! Les expressions sont nombreuses pour exprimer ce blocage ou ce trop-plein : « J'en ai plein le dos », « J'en ai ras la casquette », « J'ai les "boules" », « J'en ai 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 ne fonctionne pas. La douleur vous 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.

S'ATTAQUER AU DÉRÈGLEMENT INTÉRIEUR

L'énergie a une puissance et les méridiens 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. **Arrêtez tout !** Et si vous changez 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 !

LE CONSEIL EN PLUS

ESSAYEZ D'ARRÊTER DE PENSER

Pas facile, me direz-vous. Pourtant, avec un peu d'entraînement et 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 !



LA TECHNIQUE REIKI, UN PUISSANT OUTIL D'HARMONISATION DES ÉNERGIES

Une méthode pour se reconnecter à l'énergie universelle

L'Univers est un champ d'énergie vibratoire électromagnétique. Il est « infini ». Il est comme un livre ouvert, un disque dur à la portée de tous avec une mémoire illimitée où tout est inscrit depuis le début, depuis le big bang. Il suffit de savoir se connecter à ce disque dur et de lire les fichiers qui y sont codés. L'histoire de l'Univers, donc de l'humanité et de chacun de nous, y est gravée. Se connecter à ce disque dur est facile puisque notre esprit est lui aussi un champ vibratoire de même nature que le disque dur...

VOUS N'Y CROYEZ PAS ?

Voilà pourquoi vous ne pouvez pas lire ce fameux disque dur. En fait, vous ne pouvez le faire, car vous ne le savez pas. Vous n'avez pas la connaissance nécessaire. Et, même si vous le savez, vous ne vous l'autorisez pas. Pensez-vous que vous ne le méritez pas ? Que vous êtes trop « petit » ? Trop humble ? Trop intelligent ? Trop instruit ? Trop libre ? Que c'est trop beau pour être vrai ? Vous pensez. Vous pensez seulement. Vous pensez beaucoup. « Savoir, mais ne pas faire, n'est pas savoir. »

Il existe moult moyens pour se connecter à la radio Univers. Je vous propose le Reiki. Pour recevoir et pratiquer le Reiki, il n'y a pas de prérequis. Au contraire : moins vous en savez au sujet du Reiki, mieux ça vaut. Je ne vous dis pas qu'il faut être ignorant, non, simplement, n'avez pas des idées reçues sur tout ! **Venez au Reiki sans idées préconçues.** Si vous avez beaucoup lu au sujet des différentes techniques de soins, de guérison, sur l'énergie ou sur le Reiki, si vous avez déjà reçu du Reiki, si vous avez déjà des amis qui pratiquent le Reiki et qui vous en ont parlé, consignez ce que vous savez dans un coin de votre tête. Vous devez être neuf, vide pour pouvoir être rempli. Votre principal moteur doit être : « J'ai une envie folle de pratiquer le Reiki. Je ne sais pas pourquoi, je ne sais pas comment, mais j'en ai très envie ! » Et vous n'avez rien à connaître au sujet du Reiki, ni comment ni pourquoi. Sachez seulement que le Reiki est l'énergie de la Vie. Et qu'elle vous fera du bien.



Apprenez à sentir votre corps, à être dans la sensation. Apprenez à ressentir quand vous êtes bien. Quand vous êtes bien dans une situation, c'est que cette situation est bonne pour vous. Vous avez fait le bon choix. Ne laissez pas le mental effacer ce moment de légèreté avec des « si » et des « mais » ! Recevez l'énergie Reiki humblement avec joie, gratitude. **Laissez le Reiki vous remplir. Accueillez. Et, ensuite, pratiquez !**

L'initiation Reiki vous remet au contact avec ce fabuleux champ vibratoire universel. Elle vous réveille à qui vous êtes vraiment, à ce que vous avez toujours été et que vous avez oublié : un champ vibratoire, un être de lumière traduit par votre logiciel interne comme un être humain. Plus on se connecte, plus c'est facile. La routine !

À QUI S'ADRESSE LE REIKI ?

Que l'on souhaite renforcer son système immunitaire ou recouvrer un regain d'énergie à travers une démarche spirituelle, le Reiki répond à cette attente et contribue à l'équilibre du corps et de l'esprit. Vous rencontrez des problèmes dans votre vie et cherchez à les résoudre ; vous souffrez de maladies chroniques dont vous aimeriez apaiser les effets ; vous vivez une période angoissante, déprimante ou stressante ; vous désirez aider vos proches dans leur quotidien sur le plan physique, émotionnel ou mental... cet outil du bien-être au quotidien que représente le Reiki s'adresse à toutes et à tous, quels que soient l'âge, la culture, l'appartenance politique, sociale ou religieuse.

Comment l'énergie Reiki participe-t-elle à la bonne santé ?

Être malade entrave le bon déroulement de la vie. Nous, les humains, utilisons la nourriture, l'air, les particules, que nous transformons en énergie vitale pour nourrir notre corps. De quoi avons-nous besoin ? D'énergie vitale, bien sûr ! Qu'est-ce que l'énergie vitale ? De la nourriture digérée mélangée à l'air, transformée en énergie. À une personne fatiguée, nous lui donnons une nourriture facile à digérer (il faut rappeler que la digestion consomme beaucoup d'énergie, c'est pour cela que l'on a sommeil après les repas). Une nourriture cuite ou mâchée est facile à assimiler.

Le Reiki est tout à fait adapté pour vous « nourrir ». L'énergie Reiki passe à travers le donneur avant de passer au receveur. En faisant cela, elle purifie et fortifie tout autant le donneur que le receveur. L'énergie Reiki devient de l'énergie vitale assimilable sans digestion.

En pénétrant en nous, l'énergie Reiki élève les vibrations du corps, elle agit au niveau du corps d'énergie. La plupart des personnes ne sentent pas l'énergie Reiki entrer en elles, ni l'action du Reiki pendant la séance. D'autres, plus sensibles, la ressentent. Ce sont surtout les femmes. Si elles le sentent, c'est aussi parce qu'elles ont pris l'habitude d'être attentives à ce qui se passe dans leur corps. L'énergie Reiki a une action très subtile dans le corps d'énergie – similaire au feu –, seul notre inconscient le sent. Elle purifie les énergies du corps. C'est comme si vous mettiez un bol d'eau dans un four à micro-ondes. Les micro-ondes créent de la chaleur dans l'eau, ces ondes peuvent brûler. L'énergie Reiki a une fréquence beaucoup plus subtile, elle ne brûle pas le corps, le corps physique. L'énergie Reiki est composée elle-même de plusieurs fréquences. Elle est magnétique et électrique.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Faits rares chez les humains, mais fréquents chez les magnétiseurs : certains d'entre eux peuvent avoir les mains (parfois même les bras jusqu'aux coudes) couvertes d'eczéma : c'est un signe d'un excès d'énergie bloquée à l'intérieur du corps. Ces personnes ont trop d'énergie dans leur corps. L'eczéma peut aussi être présent sur tout le corps. Ces personnes ne peuvent rien faire d'autre que de soigner pour se soulager de la douleur et de l'intensité de l'eczéma en se vidant de leur trop-plein d'énergie. Vous ne pouvez pas imaginer la force que possèdent certaines personnes. Il faut le voir pour le croire. Ce qui explique peut-être pourquoi il est très difficile de soigner certains eczémas...

À ce niveau, on peut dire que l'énergie Reiki est la même que celle des magnétiseurs. Il y a quand même une petite différence, une subtilité à connaître. L'énergie du magnétiseur est une capacité individuelle alors que l'énergie dévoilée par le Reiki, à la portée de tout le monde, demande à être comprise et ressentie pour l'exploiter.

L'énergie Reiki élève les vibrations du corps subtil à de très hautes fréquences, entraînant une purification intense de l'énergie. L'énergie Reiki reste dans le corps un certain temps. Puis, comme le naturel revient au galop, le corps subtil « boosté » par le Reiki va reprendre progressivement ses bonnes habitudes, sa fréquence ordinaire, mais purifié, harmonisé. Et on se sent mieux, plus léger. Pour ceux qui ont de la « chance », leurs fréquences de base ont augmenté. Ces personnes ont changé !

À chaque séance de Reiki, les effets positifs s'accumulent. Les vibrations de base de la personne augmentent au fur et à mesure des séances. C'est comme si vous nettoyez votre maison tous les jours après des mois de négligence. Votre maison finit par briller comme un sou neuf. Et vous aussi.

Vous serez progressivement différent mentalement. En vous purifiant, le Reiki peut vous aider à avoir une vision nouvelle de la vie. Le Reiki vous permettra de transformer vos croyances négatives en des croyances positives, si vous le désirez très fort. Vous aurez et vous créerez de nouvelles perspectives. Hourra, enfin du changement ! Au fil des séances, le corps subtil se purifie de plus en plus. Donc, il va progressivement augmenter sa fréquence vibratoire. Comme la fréquence vibratoire est en relation avec le corps mental et le corps émotionnel, vous allez, sans vous en apercevoir tout de suite, avoir une autre vision du monde, une meilleure gestion de vos émotions, des réactions différentes plus positives face aux situations problématiques rencontrées dans le passé. Vous vous sentirez mieux. Vous serez plus heureux. Même si la vie continue avec son lot des soucis lié à votre karma* passé.