

Stephan Schulte

Votre développement
énergétique
par le

Reiki

Recommandations
Précautions
Exercices

Disponible aux éditions Entre lacs

Historique du Reiki 4

Introduction 6

Indications 8

Contre-indications liées au thérapeute 9

Contre-indications liées au patient ou à la maladie 9

Intéactions avec médicaments et thérapies 11

Utilisation abusive du Reiki 12

Comment trouver le maître Reiki qui me convient ? 14

Réactions au Reiki 17

Rituels de préparation pour une séance de Reiki 21

Positions des mains 24

Traitements de base – positions 24

Positions spéciales 29

Traitement court 32

« Effets secondaires » 33

Phase de purification 34

Sensibilité accrue 36

Surcharge 38

Transfert de symptômes 39

Comment se comporter face à un transfert de souffrance ? 44

Exercices 48

Règles de comportement 48

Exercices de visualisation 49

Exercices de purification 51

Exercices permettant de contrôler la douleur 52

Comment former sa sensibilité ? 53

Voyages dans le rêve 55

Exercices de relaxation 56

Préface

J'ai entrepris d'écrire ce livre afin de relater mon expérience avec le Reiki. En tant que praticien de santé, j'ai recours depuis plusieurs années au Reiki, aussi bien qu'à d'autres formes de travail sur l'énergie et le corps et j'organise par ailleurs des séminaires sur le Reiki.

Le Reiki consiste essentiellement à déplacer l'énergie vitale, c'est-à-dire à la mettre à la disposition du client sans pour autant influencer sur elle. Le travail sur l'énergie, qui s'est développé presque spontanément après mon initiation au Reiki, obéit à ce principe. Il a évolué de telle manière que je peux désormais guider l'énergie et influencer sur sa qualité. Cette méthode nécessite bien sûr une connaissance précise des éventuelles réactions du patient, et la manière de les aborder.

Dans le cadre de mon travail, j'ai été autant le témoin de merveilleuses guérisons que de manifestations désagréables, induites par la puissance du Reiki. Je me suis tout particulièrement intéressé à ces « effets secondaires » moins plaisants. Mon maître de Reiki m'avait certes averti de la possibilité de tels phénomènes, sans me dire toutefois comment réagir en leur présence. Au sein de mon groupe de Reiki, ces effets et réactions étaient bien connus, mais il n'existait aucun écrit sur ce thème. Je me suis donc mis à consigner les observations que je relevais dans mon cabinet, ainsi qu'auprès de mes collègues, amis et élèves.

J'ai constaté auprès des personnes conscientes de ces difficultés, que même les novices étaient relativement à même de les contourner.

J'ai aussi rencontré des sujets qui avaient commencé à travailler avec cette force, sans posséder les connaissances nécessaires. Après quelques semaines parfois, ils ont complètement abandonné cette merveilleuse méthode de guérison parce qu'ils étaient incapables d'en gérer les « effets secondaires » et ne recevaient aucune aide de leurs maîtres qui n'en savaient guère plus.

Malheureusement, ces « réactions » sont rarement évoquées dans les séminaires sur le Reiki, soit par méconnaissance, soit par désir de n'enseigner que les aspects positifs de cette force, sans en voir les « effets secondaires ». Il est en effet plus facile de « vendre » « une méthode miracle sans inconvénients ».

Cet ouvrage s'adresse donc aux sceptiques, à ceux qui ne se contentent pas de vagues théories sur la lumière et l'amour. Il est conçu pour ceux qui ne veulent pas suivre aveuglément un enseignement, mais soulèvent des questions critiques, et ne cachent ni leurs doutes ni leur incrédulité.

J'aimerais par ailleurs que ce livre permette à chacun d'exploiter les merveilleuses possibilités du Reiki, en prenant conscience de ses limites et en utilisant les positions, conseils et réflexions qui sont le fruit de mon expérience personnelle.

J'attends du lecteur qu'il se montre attentif et ouvert, tout en gardant un esprit critique.

Cet ouvrage traite essentiellement du Reiki. Les problèmes spécifiques au deuxième degré, concernant notamment le traitement à distance, feront l'objet d'un autre livre. J'ai laissé volontairement de côté les associations avec les pierres précieuses, les parfums, les quintessences du Docteur Bach et les autres thérapies. Bien sûr, lors d'une séance de Reiki, l'énergie s'écoule à travers chaque personne, et on ne peut dissocier fondamentalement le Reiki du travail sur l'énergie. Le fait de maîtriser le Reiki et de dominer une ou plusieurs autres thérapies constitue bien sur un atout intéressant.

En Allemagne, seuls les médecins et les praticiens de santé sont autorisés à proposer un traitement par le Reiki. Toute autre personne s'expose à de graves difficultés si elle affirme pouvoir soigner, soulager et guérir. Les non-initiés doivent se contenter de proposer des séances de détente qui, naturellement, peuvent induire un effet positif sur la santé.

J'utiliserai toutefois dans cet ouvrage le terme « traitement », car il décrit précisément ce qui se passe au cours d'une séance de Reiki, de même que le mot « thérapeute ». Dans mon esprit, ce dernier terme ne désigne pas exclusivement le professionnel, mais également toute personne qui répond au sens originel de cette appellation : thérapeute veut en effet dire compagnon/serviteur.

Par souci de simplicité, j'appellerai « clients » tous les patients, clients, amis et partenaires que j'ai pu traiter.

Je dédie ce livre à tous ceux qui s'intéressent à la guérison, au sens le plus large du terme.

Historique du Reiki

Le Reiki fut redécouvert à la fin du XIXe siècle par le Dr. Usui, un moine chrétien du Japon, qui enseignait dans l'école de son monastère. Un jour, un de ses élèves lui demanda s'il croyait à la Bible et à tout ce qui s'y trouvait écrit. Il répondit par l'affirmative. On lui demanda alors s'il croyait également aux guérisons qui y sont rapportées et il répondit à nouveau oui. L'élève insatisfait déclara que le Dr. Usui avait certainement accumulé suffisamment d'expériences dans sa vie pour avoir la foi, mais que lui-même attendait encore des preuves.

Cette conversation fit réfléchir le Dr. Usui. Si les guérisons que mentionnait la Bible et auxquelles il croyait, avaient réellement existé, pourquoi y avait-il autant de maladies et de souffrance sur la terre ? Cela lui paraissait illogique.

Cette constatation le troubla tellement, que le jour suivant, il quitta le monastère et ses élèves pour se mettre en quête. Il se rendit d'abord en Amérique pour y étudier les langues anciennes. Il se mit alors à consulter les textes japonais et, sa recherche s'avérant infructueuse, se plongea dans les écrits chinois. Rien de tout cela ne le rendit satisfait, il ne trouvait pas ce qu'il cherchait.

Il se mit alors en route pour l'Inde. De nombreux saints ayant été éduqués dans ce pays, il voulait y consulter les manuscrits anciens. Dans un premier temps, il dut apprendre le sanscrit, car la plupart des ouvrages n'étaient pas traduits.

Ses efforts néanmoins portèrent leurs fruits car il trouva les écrits d'un disciple inconnu de Bouddha, qui décrivait comment Jésus, Bouddha et d'autres saints avaient procédé pour guérir. Le Dr. Usui connaissait désormais les signes et les symboles, mais il ne pouvait pas encore guérir.

Il ne se laissa pas décourager et retourna dans son monastère pour demander conseil à son abbé. Ce dernier ne put l'aider, et lui signifia même qu'il trouvait dangereux de sonder ces questions.

Le Dr. Usui, peu impressionné par cette rebuffade, décida de gagner l'une des montagnes sacrées du Japon. Il voulait y jeûner

et méditer jusqu'au moment où il aurait trouvé la réponse. Arrivé à destination, il posa devant lui vingt-et-une pierres, une pour chaque jour, et commença à méditer, à chanter et à lire les écrits sacrés. Lorsqu'au matin du vingt-et-unième jour, il eut jeté le dernier caillou, il était fatigué et affamé. Souffrant du froid, il était aussi déçu que rien ne se soit encore passé. Au moment où il allait abandonner définitivement, peut-être parce qu'il n'attendait plus rien, il aperçut dans le lointain une lumière éblouissante. Elle semblait se précipiter vers lui et, malgré sa peur, il resta immobile. La lumière vint le frapper et le jeta au sol. Il vit alors défiler, à un rythme ultra-rapide, les symboles qu'il connaissait déjà par les écrits. Ces signes incandescents s'inscrivirent alors définitivement dans sa mémoire.

En outre, il ne ressentait plus ni le froid, ni la fatigue ; il se sentait aussi vigoureux qu'avant ses vingt-et-un jours déjeune.

Il entama alors la descente de la montagne. Après un moment, il se heurta si fortement le pied contre une pierre qu'un de ses ongles de pied fut pratiquement arraché. Le Dr. Usui frotta le pied blessé pour soulager la douleur. À son grand étonnement, la souffrance diminua très vite et après un court instant, la blessure cessa de saigner.

Arrivé au pied de la montagne, il s'empressa de se rendre dans une auberge pour se restaurer après son jeûne prolongé. L'aubergiste le pria de s'installer sous un arbre et de patienter pendant qu'il lui préparait un repas frugal. 11 vit alors arriver la fille de l'aubergiste. Une de ses joues était enflée et ses yeux étaient rougis par les pleurs. Le Dr. Usui lui demanda de s'approcher et apposa sa main quelques instants sur l'endroit endolori. La douleur disparut sur le champ et !a joue désenfla.

De retour au monastère, le Dr. Usui gagna sa chambre pour se reposer de son voyage. Il demanda alors à voir son abbé, afin de lui raconter ce qu'il avait vécu. Le vieil abbé était cloué au lit par une attaque de goutte ; ses articulations le faisaient tellement souffrir qu'il ne pouvait plus marcher. Le Dr. Usui lui imposa les mains et les douleurs s'atténuèrent. Ainsi assuré de son pouvoir de guérison, le Dr. Usui prit la route pour répandre ses bienfaits dans le monde. Il se rendit dans le quartier pauvre de Kyoto, sa ville natale.

Là, il guérit de nombreuses personnes et demanda aux jeunes de se mettre en quête de travail. Il passa cinq ans dans cette ville dans le seul but d'y faire le bien. Le Dr. Usui remarqua alors que certains mendiants revenaient le voir régulièrement. Il leur demanda pourquoi ils n'étaient pas à leur travail. Ces derniers lui répondirent que l'oisiveté leur convenait beaucoup mieux que le travail. Le Dr. Usui, qui avait passé plusieurs années de sa vie parmi ces gens, fut fortement déçu. Il quitta le quartier et décida de n'aider que ceux qui l'en prieraient. Parallèlement, il enseigna l'art de

guérir.

L'histoire de Dr. Usui se poursuit sur une longue période et la partie importante commence ici pour nous. Le Dr. Usui ne se contenta pas de guérir, mais initia d'autres personnes à la pratique qu'il avait redécouverte. Il fit en sorte que le Reiki se répande tel une traînée de poudre dans le monde entier. Grâce à lui, nous profitons aujourd'hui encore de ce présent.

Introduction

En japonais, Rei-Ki veut dire énergie vitale (Ki) inépuisable (Rei).

Tout d'abord, cette énergie est responsable de la vie sur terre, aussi bien de celle des hommes, que de celle des animaux ou des plantes. Elle s'écoule à travers toutes les matières connues à ce jour et est transmise par le Reiki, indépendamment du temps et de l'espace.

On a donné beaucoup de noms à cette énergie immuable. Les Indiens l'appellent Prana, les Chinois, Chi ; les adeptes de Wilhelm Reich parlent d'Orgon. De même, il existe de multiples manières, plus ou moins heureuses, d'utiliser cette force. Wilhelm Reich a parlé des « accus Orgos » dans lesquels se concentre l'énergie. On peut désormais acheter des plaques de pourpre dont l'effet est similaire, et l'énergie pyramidale n'est rien d'autre qu'une énergie vitale concentrée.

Dans la méthode qui s'est imposée sous le nom de Reiki, le maître sensibilise le chakra coronal de l'élève à cette force, par le biais de rituels initiatiques. Au cours de ce processus, un « canal » est ouvert. C'est la raison pour laquelle l'adepte du Reiki est appelé « canal » ou « canal Reiki ».

Pendant son initiation, l'élève n'a rien à faire ; il n'a même pas besoin d'adopter une attitude mentale spécifique car tout arrive naturellement. L'élève ne doit pas être spécialement docile pour que l'initiation se passe bien. Correctement menée, elle réussit de toute façon.

Cela signifie que chaque élève ressent la même chose et que l'énergie coule immédiatement à travers lui. Certains ne remarquent rien, ni au cours de l'initiation, ni pendant les premières semaines de traitement, parce qu'il est d'abord nécessaire d'éduquer les capteurs des sensations associées. Si, au bout d'un moment, les personnes traitées ne ressentent vraiment rien, je recommande de demander à quelqu'un possédant une grande expérience du Reiki. si l'initiation s'est déroulée correctement et si l'énergie Reiki « passe » bien (voir également « Comment trouver le maître de Reiki qui me convient ? »).

Le canal ouvert au cours de l'initiation par le maître de Reiki le reste toute la vie. Il peut être renforcé par la pratique, ou affaibli par des années d'abandon. Par ailleurs, même après des années, on peut le réactiver entièrement par la simple pratique du Reiki.

Ce canal permet à chaque être de s'alimenter en énergie ou de l'apporter aux autres sans que le praticien perde sa propre force. Par le Reiki, seule l'énergie la plus pure s'écoule ; si le sujet est de mauvaise humeur par exemple, il ne transmet qu'une énergie pure. Mais indépendamment du Reiki, les règles humaines restent inchangées et, pour ma part, je ne me laisserais traiter par une telle personne, qu'en cas d'urgence.

Il arrive rarement qu'un thérapeute possède moins d'énergie que son client, c'est-à-dire qu'un moindre flux d'énergie s'écoule dans le « mauvais » sens. Cela se produit le plus souvent dans les couples, lorsque les partenaires sont très liés et qu'il n'est pas évident de savoir lequel des deux a besoin d'un traitement. Ce problème reste toutefois spécifique à certaines relations et n'a pas grand chose à voir avec le Reiki.

Dans ce cas, seule l'intuition personnelle peut servir de critère. Soit vous vous sentez mieux après une séance, soit vous avez déjà développé une sensibilité suffisante pour savoir dans quel sens l'énergie s'écoule.

Si ce phénomène se produit souvent dans le cadre d'une relation client-thérapeute, ce dernier doit se soumettre à un contrôle, de manière à pouvoir continuer à aider son client. Dans l'école traditionnelle de Reiki, l'ouverture du canal par les quatre rites d'initiation déjà mentionnés, est appelée le « premier degré ». La formation correspondante dure généralement un week-end.

Pour le « second degré », qui suppose au moins quelques semaines de travail après le premier degré, l'énergie est accrue. L'élève est alors autorisé à pratiquer les traitements psychiques et à distance. Le troisième degré correspond à la formation d'enseignant qui, à son tour, s'accompagne d'un plus grand flux d'énergie. Il faut au moins trois années de travail pour y accéder.

Certains de mes élèves m'ont raconté qu'ils avaient déjà pratiqué l'imposition des mains,

mais s'étaient sentis épuisés au bout d'une demi-heure. Après leur initiation, ils avaient ressenti dès le premier traitement, qu'ils ne travaillaient déjà plus avec leur propre énergie, mais avec l'énergie cosmique. Ils n'éprouvaient plus la même sensation d'épuisement mais étaient ragaillardis par le flux d'énergie qui les avait traversés pendant la séance.

Lorsque après une séance, on se sent de mauvaise humeur, avec l'impression d'être privé d'énergie, ou si on ressent une sensation désagréable, cela veut dire que quelque chose a échoué. Les chapitres sur les « effets secondaires » développent ce point particulier.

On me demande souvent si le Reiki advient de lui-même ou s'il faut, pour cela, se concentrer. De fait, le Reiki agit dès que l'on touche quelqu'un, mais pas aussi fort que dans le cadre d'un « véritable » traitement. Il est important de fixer son attention ; même si l'énergie s'écoule à chaque contact, les réactions ne sont pas obligatoirement perceptibles. Vous remarquerez peut-être qu'il vous est agréable qu'un praticien du Reiki vous prenne dans les bras, que vous vous sentez bien après.

Que se passe-t-il au cours d'un traitement par le Reiki ?

Le transfert de l'énergie vitale amène l'être tout entier à un niveau supérieur.

Sur le plan physique, cela signifie que les organes se mettent à mieux fonctionner. Ce mieux-être se manifeste souvent par une phase de purification : l'urine devient plus sombre, la

transpiration dégage une odeur plus forte pendant quelques jours, etc. (voir le chapitre « Réactions »).

Sur le plan mental, les effets sont comparables, la purification se manifeste parfois par de fortes explosions de sentiments ou par des rêves plus intenses.

Au niveau spirituel, les personnes qui rentrent pour la première fois en contact avec le Reiki font souvent des progrès étonnants. Ils s'attaquent avec courage à des problèmes qu'ils laissaient de côté depuis longtemps. Dans les chapitres « Réactions » et « Effets secondaires », j'aborderai plus en détail ce qui peut arriver aux personnes qui sont traitées par le Reiki ou qui, ayant été initiées, le pratiquent elles-mêmes.

Un des principaux effets de la force du Reiki réside dans le renforcement du rapport entre corps, esprit et âme, entre la raison et le cœur, entre le conscient et l'inconscient.

De ce fait, il est possible d'appliquer le Reiki pratiquement en toutes circonstances. Bien sûr, le Reiki n'entraîne pas automatiquement la guérison de chaque malade. Être en bonne santé implique un bon état général. Quand une personne veut vaincre une grave maladie physique, elle doit, pour atteindre la guérison, travailler à tous les niveaux. Dans la mesure où le Reiki agit de manière globale, il faut traiter et stimuler en même temps le corps, l'âme et l'esprit.

Indications

En principe, on peut pratiquer le Reiki en toutes situations, même en cas de maladies physiques très graves.

Naturellement, les maladies légères exigent un temps de traitement beaucoup plus court et présentent de bien meilleures chances de guérison. Dans le cas de maladies très graves, comme le cancer par exemple, le « médecin intérieur », c'est-à-dire le pouvoir d'auto-guérison du client, est certes stimulé et le corps efficacement purifié, mais les résistances intérieures à vaincre sont aussi beaucoup plus fortes et les poisons à évacuer plus nombreux. Certaines personnes abandonnent un traitement qui avait très bien commencé, simplement parce qu'elles refusent d'abandonner leurs habitudes de vie pour accéder à la guérison. Peu importe que ces habitudes leur soient pénibles ou agréables. Certains êtres préfèrent mourir que de quitter la voie qu'ils se sont tracée.

Un praticien expérimenté du Reiki entre souvent très profondément dans la vie de la personne qu'il traite. Il lui arrive alors de penser qu'il sait précisément ce que le patient devrait faire pour recouvrer la santé. Même si cela correspond à la vérité, ce qui est souvent le cas, la décision finale appartient au client. Je traite des problèmes psychiques dans le chapitre « Contre-indications ».

Je vais maintenant aborder les situations dans lesquelles le Reiki apporte très souvent la guérison ou un soulagement :

Toutes les souffrances sont sensibles au Reiki. Ce faisant, sachez que les douleurs peuvent devenir apparemment plus fortes, pendant quelques secondes en cas de blessure légère et jusqu'à plusieurs jours en cas de maladie chronique (voir « Réactions au Reiki »).

L'absence d'énergie, qu'elle soit due à une maladie, à un grave surmenage ou à un manque de sommeil, est efficacement combattue par le Reiki. En cas de manque de sommeil, je ne le recommande toutefois qu'à certaines conditions, puisque la fatigue alors ressentie ne représente qu'une réaction normale.

Contrairement à de nombreuses autres

thérapies naturelles, le Reiki peut être appliqué sans problème aux femmes enceintes, puisqu'il ne provoque pas de réactions indésirables. Il faut bien sûr respecter les règles normales du Reiki (voir le chapitre « Effets secondaires »).

Les enfants dans le ventre de leur mère

apprécient beaucoup l'énergie du Reiki et le manifestent par leurs mouvements. Par ailleurs, le Reiki donne aux parents (ou aux amis) la possibilité d'établir un contact intense avec l'enfant, dès avant sa naissance.

De manière générale, **les enfants** adoptent le Reiki avec enthousiasme, que ce soit pour traiter les bobos, les maladies, l'ennui ou d'autres problèmes. Cher, eux, l'acceptation naturelle du Reiki ne pose pas autant de problèmes qu'aux adultes, car ils ne le craignent pas. Cela explique pourquoi les bébés en bonne santé vous donnent parfois à comprendre qu'ils n'ont pas besoin du Reiki parce qu'ils trouvent suffisamment d'énergie dans le cosmos. Si vous sentez qu'un nourrisson en bonne santé refuse le Reiki, vous pouvez en déduire qu'il reçoit suffisamment d'amour de son entourage.

Le Reiki traite parfaitement le **stress et la nervosité**, ainsi que l'incapacité à se relaxer. Dès la première séance, certaines personnes se sentent plus détendues qu'elle ne l'ont jamais été.

Le Reiki constitue également un « **somnifère** » exceptionnel. L'effet de détente qu'il induit permet en outre, à long terme, d'influer positivement sur la tension artérielle. Les chocs graves, qu'ils surviennent à l'occasion d'un accident ou d'une frayeur extrême, ainsi que toute perturbation de l'équilibre énergétique d'un individu, sont très vite calmés par le Reiki.

Le Reiki peut stimuler les **défenses immunitaires**, pendant une grave maladie ou une maladie chronique.

Très souvent, le Reiki fait prendre conscience de souffrances refoulées, qui peuvent ainsi être surmontées. Le Reiki a, par exemple, un effet libérateur sur les personnes en deuil, même si elles sont soutenues par une personne aimante. Très souvent, des blocages physiques ou mentaux, présents depuis des années, se dissolvent grâce à son action.

Contre-indications

Contre-indications liées au thérapeute

Il est une question que tous ceux qui s'intéressent à la guérison au sens large doivent se poser :

Dans quelle mesure suis-je capable de juger ce dont a besoin cette personne qui cherche de l'aide ?

Ce problème revêt une importance spécifique dans le Reiki, puisque de nombreux praticiens de cette méthode n'ont pas suivi de formation médicale et ne possèdent aucune expérience dans ce domaine. Tout thérapeute pris de doute pendant un traitement, doit par conséquent demander conseil à une personne expérimentée. Pour les médecins, praticiens de santé et autres personnes exerçant une profession médicale, cet aspect va de soi. Il est recommandé aux non-initiés de s'adresser à un professionnel ou de lui demander d'intervenir dans le traitement, en cas d'incertitude.

Le thérapeute doit par ailleurs se demander s'il est capable de gérer les réactions du client (voir également « Les réactions au Reiki »).

Mon expérience m'a montré que les difficultés survenaient rarement, sauf dans le cas du traitement de maladies psychiques. Là, l'évaluation correcte des réactions demande une longue expérience.

Contre-indications liées au patient ou à la maladie

D'une manière générale, le profane doit s'abstenir d'appliquer le Reiki en cas de graves troubles psychiques. Si un psychothérapeute a l'habitude de traiter ce type de problème, le Reiki peut lui apporter une aide précieuse. Mais même un thérapeute expérimenté doit user de prudence dans le traitement des maladies psychiques par le Reiki.

Certains sujets ont certes besoin d'aide, mais le Reiki ne représente pas pour eux la bonne réponse. Cela vaut notamment pour les personnes trop extraverties, qui ont perdu le contact avec le monde matériel ou entretiennent avec lui un rapport limité. Je ne parle pas des personnes qui rêvent éveillées mais de celles qui auraient trop ou mal médité, trop fanatiques de séminaires ésotériques, perturbant ainsi leur propre développement. Ces sujets peuvent certes se vanter de multiples expériences, et même paraître sages

à première vue. Mais en étudiant de plus près leur vie de tous les jours et la manière dont ils gèrent les problèmes quotidiens, on se rend souvent compte qu'ils éprouvent plus de difficultés d'ordre pratique qu'ils veulent le laisser croire. Ces personnes ont souvent beaucoup vécu, sans avoir appris à intégrer leurs expériences dans leur existence quotidienne (voir à cet effet l'exemple dans le chapitre « Surcharge »).

Dans ce cas, le Reiki représente une expérience supplémentaire que ces personnes ne peuvent assimiler qu'avec l'aide d'un thérapeute professionnel.

En outre, il arrive parfois que le Reiki fasse prendre conscience de tant d'événements refoulés, que le client se sent dépassé. Cela peut se produire sans qu'il le remarque ou le reconnaisse. Ce type de situation exige de recourir à un praticien sensible, capable de simplement écouter son client pendant une heure pour l'aider à « digérer » son histoire. Il suffit souvent d'exprimer une véritable sympathie, sans juger le vécu de chacun. Il faut introduire une restriction pour les personnes âgées : parfois, elles se sentent fatiguées au bout de vingt à trente minutes sans oser interrompre la séance. Arrivés à un certain âge, certains sujets ont déjà si souvent bloqué le flux de la vie qu'ils prennent peur dès qu'ils le ressentent à nouveau. Même si cela est précisément l'objectif du traitement, il vaut mieux leur demander s'il reste agréable pour eux. Vous donnez ainsi la possibilité au client d'interrompre la séance. Il peut arriver, sinon, qu'il annule la suivante sans que vous sachiez pourquoi.

Voici encore une règle qui revêt une importance particulière pour le second degré du traitement à distance :

Ne pratiquez jamais le Reiki pendant une intervention chirurgicale !

Parfois, le traitement confère au patient une telle capacité de résistance que l'anesthésiant ne produit plus l'effet escompté, et que la personne se réveille. Cela risque de déclencher chez lui une véritable frayeur, mais aussi d'obliger à augmenter la dose de produit. Par contre, pratiquer le Reiki directement après une intervention est particulièrement recommandé, car le patient se réveille alors

plus rapidement, plus facilement, et élimine mieux les poisons.

J'ai sporadiquement entendu dire qu'il ne fallait pas pratiquer le Reiki dans la zone du cœur, car cela risquait d'endommager cet organe. De par mon expérience et d'après ma compréhension de l'énergie du Reiki, chacun peut « traiter » son cœur aussi longtemps qu'il le souhaite. Je ne connais aucun exemple de réactions négatives, à l'exception de quelques rares cas où le facteur responsable était sans aucun doute une mauvaise initiation.

Encore une information, que je ne pourrais définir directement comme une contre-indication, mais qui a sa place dans ce chapitre.

J'ai vu certaines personnes éprouver de la peur ou des douleurs cardiaques plus fortes lorsqu'on traitait leur cœur dans une situation difficile de leur vie. Une fois qu'elles ont répété avec moi le travail du premier degré, ces symptômes disparaissent sur le champ.

Le problème suivant apparaît parfois dans le cadre d'une thérapie par le Reiki : à chaque séance, le client se sent certes soulagé de ses difficultés, mais revient avec les mêmes symptômes à la suivante. Le thérapeute sera éventuellement à même d'identifier les raisons de la maladie et de savoir ce que le client pourrait changer pour parvenir à une guérison durable. Il peut s'agir de ses conditions générales de vie, de son alimentation ou d'un comportement névrotique.

Malheureusement, le client ne veut rien savoir de tout cela et préfère poursuivre les séances qui, à la longue, lui paraissent très agréables. Il se retrouve gagnant sur trois plans : il est relativement libéré de ses maux, il bénéficie d'une attention soutenue et n'a pas besoin de se remettre en question.

D'après mon expérience, cela peut très bien se

passer pendant une certaine période. Toutefois, à un moment donné, le thérapeute risque d'en ressentir de l'ennui, d'être insatisfait, voire furieux contre son client sans savoir précisément pourquoi. Il développera alors probablement un sentiment de culpabilité et éprouvera des impressions contradictoires, qu'il ne pourra éventuellement démêler que par le biais d'une explication. Le malaise peut très bien être refoulé momentanément, mais il faudra alors changer quelque chose au rapport pour que la thérapie n'aboutisse pas à une impasse.

Par ailleurs, il peut arriver qu'au stade final d'une grave maladie, on ait l'impression que les choses n'avancent pas et que l'on est pratiquement impuissant. Le praticien se contente alors de soulager la douleur. Cette situation est tout à fait normale. Ce qui importe, c'est l'authenticité du thérapeute ; car s'il a l'impression d'être consommé comme une aspirine, cela est déplaisant, et il est nécessaire de réagir.

Il suffit parfois d'avoir avec le patient une explication claire : il parlera de sa peur de changer ou y fera allusion. Même si cette discussion n'engendre aucun changement apparent dans le travail ultérieur, elle permet de rétablir la relation entre client et thérapeute et participe ainsi au progrès de la thérapie. Lorsque l'ennui s'installe pendant les séances entre le praticien et son client et qu'il est impossible de nouer le contact avec lui, il devrait lui conseiller de s'adresser à un confrère, car à plus long terme, la poursuite de la thérapie représenterait une trahison de soi. Le thérapeute ne ferait que donner ponctuellement satisfaction à son client puisqu'il ne l'accepte plus totalement tel qu'il est. Cela n'interromprait certes pas le flux du Reiki, mais limiterait son effet salvateur.

Interaction avec les médicaments et les autres thérapies

De manière générale, on peut associer le Reiki à toutes les formes de thérapie, qu'il s'agisse de physiothérapie, de médecine traditionnelle ou de psychothérapie.

Ce faisant, il faut toutefois vérifier la voie empruntée par le Reiki.

Le débutant a parfois peine à comprendre ce qui se passe au cours d'une séance de Reiki. Comme je l'ai déjà mentionné, il peut arriver que des problèmes « oubliés » resurgissent, parfois avec une violence telle, qu'il est difficile de les refouler à nouveau. À l'aide d'une thérapie de soutien que vous devez conseiller au client (s'il ne parvient pas à gérer de manière satisfaisante les problèmes du passé), les choses reviendront dans l'ordre. Par thérapie de soutien, j'entends aussi bien un traitement médicamenteux qu'un renforcement du système immunitaire ou une psychothérapie.

Il peut également se produire que le Reiki ait un effet contraire à celui escompté, dans la mesure où il vise la guérison complète du corps, de l'âme et de l'esprit.

J'ai constaté, par exemple, que certains médicaments, généralement très fiables et efficaces, n'agissent plus, après quelques séances de Reiki, au bout d'une demi-heure comme à l'habitude, mais seulement au bout de

quelques heures. Le Reiki ayant fait remonter à la surface les raisons profondes des problèmes, les cachets mettaient beaucoup plus de temps à les refouler à nouveau dans l'inconscient. Dans ce cas, le moment était de toute façon venu de traiter ces aspects refoulés de la conscience.

Le Reiki peut ainsi, dans certaines situations, servir de point de départ à une thérapie plus approfondie,

Il se peut, par exemple, qu'une thérapie comportementale aide une personne à se libérer de sa peur des araignées. Si elle se fait alors traiter par le Reiki, il est probable que sa phobie des araignées resurgisse. Cela montre que le traitement par le Reiki agit dans un sens positif, c'est-à-dire contre le refoulement. Après quelque temps, la phobie disparaîtra, et la peur originelle que révélait symboliquement la phobie des araignées, apparue à la conscience, sera accessible au traitement.

Même si la plupart des maîtres de Reiki pensent que le Reiki n'induit que ce qui est prévu dans l'univers, le thérapeute n'en conserve pas moins la responsabilité de ses actes.

Cela implique pour moi de ne pas cacher au client l'éventuel effet révélateur du Reiki, d'en discuter avec lui ou, s'il aborde lui-même la question, de lui confirmer l'effet de déclenchement possible du Reiki.

A cet égard, il importe peu que le thérapeute soit pour ou contre les médicaments ou les thérapies induisant un refoulement. Ce qui compte, c'est que le client soit informé et décide lui-même de la marche à suivre.

Utilisation abusive du Reiki

« S'ils sont placés entre de mauvaises mains, les bons remèdes échouent ».

Proverbe chinois

Comme toute autre thérapie, le Reiki n'est pas à l'abri des abus, aussi bien conscients qu'inconscients.

Heureusement, les abus volontaires surviennent rarement et ne sont véritablement gênants qu'à partir du second degré. Malheureusement, nombreux sont ceux qui nient la possibilité de transmettre des pensées négatives par le Reiki. Le bien-fondé de cette conviction est appuyé par le simple fait que chaque maître de Reiki veille très attentivement, lors de la formation au second degré, à ce que ses élèves n'utilisent que des formules positives pour apprendre les phrases de programmation (appelées « affirmations »). En effet, le subconscient ne perçoit pas les négations. Si l'on dit par exemple : « tu n'es plus de mauvaise humeur », il n'entendra que « mauvaise humeur » et réagira en conséquence. Ainsi, dans le second degré, il est tout à fait possible d'induire consciemment chez l'autre la mauvaise humeur, la tristesse ou tout autre sentiment négatif. En fait, cela ne se produit pas très souvent, dans la mesure où le thérapeute se retrouve aussi mal en point après un traitement négatif que celui qui a été traité.

Dans cet ouvrage, je n'approfondis pas plus avant la question des traitements mentaux. Si vous avez l'impression d'être victime de ce type de pratique, le mieux consiste à en parler avec l'instigateur et à essayer ainsi de résoudre les problèmes existants. Si cela s'avère impossible, ou si vous ne savez pas d'où vient l'agression, vous pouvez parfaitement vous protéger avec l'exercice « œuf d'or » (voir « Exercices »).

Pour cette raison, le maître de Reiki doit faire preuve d'un grand esprit critique dans le choix de ses élèves du second degré et, en cas de doute, discuter longuement avec eux sur les raisons de leur intérêt.

Mais il est plus fréquent que le Reiki soit utilisé abusivement avec les meilleures intentions du monde, Ce phénomène peut prendre différentes

formes. Il est souvent difficile de voir ce qui aidera au mieux le client : vaut-il mieux le libérer le plus rapidement possible de ses graves difficultés, ou le fait de soulager ses souffrances ou ses problèmes ne va-t-il pas le priver d'un apprentissage nécessaire ?

Je ne demande pas à chacun de connaître précisément l'itinéraire de son client, mais j'aimerais éclairer par un exemple, la nécessité de rester vigilant.

Une jeune femme est venue me voir à mon cabinet parce qu'elle ne pouvait pas avoir d'enfants. Après deux ans de vie commune, son ami et elle avaient décidé de se marier. En étudiant le problème avec elle, je vis surgir d'autres difficultés graves auxquelles nous nous sommes attaqués. Par la suite, elle se sépara de son ami et il s'avéra alors que la venue d'un enfant aurait représenté une mauvaise décision.

Si un thérapeute s'était exclusivement concentré sur le désir de maternité de cette femme, peut-être aurait-elle éventuellement conçu un enfant malgré le moment très défavorable.

Cette remarque vaut plus encore pour les traitements par le second degré. Dans la mesure où l'on peut y exercer une influence plus ciblée, son efficacité s'en trouve certes accrue, tout comme le risque de commettre des erreurs. Si, dans un tel cas, vous éprouvez des doutes, il est préférable de pratiquer plusieurs séances de base sans orientation spécifique. Vous serez alors assuré de mieux connaître la personne dans tous les aspects de sa personnalité. En tant que thérapeute, vous obtiendrez une image plus complète de votre client et pourrez alors mieux juger de ses besoins réels.

Peu après mon initiation, je fis moi-même l'expérience de la facilité avec laquelle on pouvait se fourvoyer avec le Reiki. Je disposais de deux jours de liberté et voulais entreprendre une excursion à bicyclette pour rendre visite à ma sœur. Je ne pus me mettre en route que vers cinq heures de l'après-midi, avec la perspective d'un parcours de cinquante kilomètres et un vent de face. Je n'étais pas un cycliste très expérimenté, mais je me fiaisi à mon endurance. Malheureusement, contre toute attente, le froid s'accrut et, au bout de

quelque temps, je commençai à avoir mal aux genoux, problème que je n'avais jamais rencontré jusqu' alors.

Je fis alors une séance de Reiki, les douleurs disparurent et je poursuivis ma route. Cela se reproduisit plusieurs fois, à intervalles de plus en plus rapprochés, avec des douleurs de plus en plus violentes. J'arrivai enfin chez ma sœur qui me donna à boire, et je refis une longue séance de Reiki pour mes genoux. Malheureusement, je les avais tellement sollicités que j'eus bien du mal à marcher pendant toute la journée, et dus repartir en train. Pendant plusieurs semaines après cet incident, je dus soigner mes genoux pour qu'ils guérissent. Si j'avais prêté attention à mes douleurs et demandé que l'on vienne me chercher, cette épreuve m'aurait été épargnée. La vulnérabilité de mes genoux qui s'était révélée lors de mon périple en vélo dans le froid était liée également à mon initiation quelques jour.-; auparavant. Je n'avais pas encore totalement rétabli mon contact avec la terre. Par ailleurs, les genoux entretiennent un rapport avec l'humilité, et je pensais, avec les énergies nouvellement acquises, pouvoir réaliser tout ce dont j'avais envie. La deuxième façon d'abuser inconsciemment du Reiki consiste à traiter quelqu'un qui ne veut pas d'aide. À cet effet, peu importe que la personne « ne croit simplement pas au Reiki », qu'elle juge ses problèmes insolubles ou refuse tout traitement pour une autre raison. Ce qui est sûr, c'est que personne n'a le droit de changer quelqu'un qui ne le souhaite pas. Le syndrome du Saint-Bernard illustre très bien ce problème. Le mieux est de s'en tenir à la règle suivante : **Ne traiter que les personnes qui le demandent.** Vous pouvez bien sûr proposer un traitement, mais sans jamais l'imposer ni prier une personne de se plier à votre intervention parce que vous pensez devoir l'aider. Si par contre, vous souhaitez, vous exercer, et le dites sincèrement, vous pouvez alors demander à soigner quelqu'un. Avec le second degré et la possibilité de pratiquer des traitements à distance, on est souvent tenté de pratiquer des traitements sans être sollicités. Cela est parfois autorisé, mais il faut pour ce faire disposer d'une intuition très développée. Vous pouvez demander directement à l'âme de l'individu si elle a besoin du Reiki. Si elle vous donne une

réponse négative, il faut respecter cette décision. De manière évidente, le moment n'est pas venu pour cette personne de changer. En tant que praticien de santé, j'ai traité une dame d'un certain âge, qui était très malade et ne se déplaçait qu'en chaise roulante. En dehors de ses autres traitements, je lui ai fait suivre quelques séances de Reiki. Au cours de la cinquième séance, qu'elle m'avait expressément demandée, je suivis mon intuition et demandai à son âme si je pouvais et devais aider la vieille dame. Ayant reçu une réponse clairement négative, je retirai mes mains et lui racontai ce qui s'était passé. Elle me regarda d'un air surpris et amusé et répondit :
« Vous avez dû parler à mon âme noire ». C'est seulement quand je me fis expliqué, qu'elle finit par accepter qu'elle voulait en fait rester telle qu'elle était. Le moment était mal choisi pour une modification de sa personnalité. On peut aussi être tenté d'imposer le Reiki à autrui parce que sa pratique est très agréable. Je n'irai pas jusqu'à prétendre que l'on devient dépendant du Reiki ; mais lorsque le thérapeute s'est habitué au flux d'énergie qui le traverse pendant un traitement, il a envie de revivre cette expérience pour bénéficier d'un degré d'énergie accru. Selon le niveau de conscience dans lequel vous vivez, vous ne remarquerez pas nécessairement que vous souhaitez traiter les autres, simplement pour jouir de ce flux d'énergie. Si vous ressentez un fort désir de soigner les autres, mais que votre environnement persiste à ne pas répondre à ce besoin, qu'il ne se trouve pas suffisamment de « victimes », vous devriez vous interroger sur vous-même et sur vos motivations. La plupart du temps, un obstacle barre encore votre chemin. Il faudra le surmonter avant de pouvoir traiter. En cas de doute, l'auto-traitement pourra vous éclairer. Il engendre exactement le flux d'énergie souhaité et, de plus, vous procurera sur vous-même des informations pas toujours agréables. Vous vous rendrez compte par exemple qu'au plus profond de votre être, vous préféreriez recevoir que donner, que vous n'avez pas voulu l'admettre jusqu'à ce jour pour échapper à la souffrance de n'avoir jamais reçu assez. Mais, à la longue, si vous souhaitez rendre de bons services avec cette méthode de guérison, vous n'échapperez pas à ce travail sur vous-même.

Comment trouver le maître de Reiki qui me convient ?

Comme dans toutes les activités lucratives - et le Reiki l'est devenu -, on rencontre malheureusement des charlatans, aussi bien parmi les « canaux » de Reiki, que parmi les maîtres de Reiki. Dans la mesure où il n'existe pas de critères officiels, il est difficile pour un non-initié de reconnaître un charlatan.

D'abord, ces personnes en savent généralement long sur le Reiki et peuvent présenter de bons arguments ; en d'autres termes, elles savent se « vendre » et exercent une influence évidente, même si elles entreprennent une initiation incomplète, incorrecte, ou qu'elles ont elles-mêmes imaginée. Comme chaque homme possède une énergie vitale, il est possible de la stimuler de différentes façons, mais cela n'a plus rien à voir avec l'initiation au Reiki.

J'ai moi-même par le passé, fait quelques tentatives fructueuses pour stimuler l'énergie vitale par le biais de voyages dans le rêve, d'exercices de visualisation et de suggestions. Mais l'initiation au Reiki représente la méthode traditionnelle la plus efficace et la plus pure que je connaisse.

En outre, il existe aussi des maîtres correctement initiés mais qui, par ignorance ou négligence, commettent des erreurs en pratiquant leurs initiations.

Lorsqu'on recherche un maître, il faut tenir compte du fait que certains, tout en donnant l'impression d'être très honnêtes et consciencieux, n'ont peut-être pas été correctement initiés par leur maître. Vous passerez peut-être un week-end très agréable, mais l'effet attendu du Reiki ne se fera pas entièrement sentir.

Dans le cadre de mon travail, j'ai rencontré des charlatans et des maîtres ignorants.

À l'heure actuelle, certains maîtres de Reiki s'efforcent d'établir des critères généraux et de les officialiser. Ils veulent obliger leurs collègues à respecter ces critères pour leur donner un « label de qualité ». Pour ma part, je trouverais plus judicieux de publier ces règles et de laisser ensuite à chaque élève la responsabilité du choix d'un bon professeur. L'élève pourrait ainsi juger de la qualité du maître de Reiki sans s'en remettre une fois de

plus à une instance supérieure.

Jusqu'ici, « l'Alliance Reiki >>, une association de maîtres de Reiki, a au moins eu le mérite d'écartier les charlatans, dans la mesure où elle exige de tous ses membres de prouver une filiation de l'enseignement remontant au Dr. Usui lui-même. Malheureusement, sa direction envisage à l'heure actuelle d'accepter des maîtres de Reiki qui ne présentent pas cette filiation. On verrait ainsi disparaître le dernier « filet de sécurité ». A ce niveau, je ne peux donc pas donner de conseil sûr.

Il faut également mentionner ta technique de la radiance, qui se réclame elle aussi du Dr. Usui et appelle sa méthode « Reiki ». Elle se caractérise par sept phases d'initiation, pour « éviter un développement trop rapide et une surstimulation de l'élève ». Vous comprendrez à travers cet ouvrage pourquoi je n'approuve pas ces bases.

Quelques organisations plus modestes se sont créées, dont les membres n'entretiennent pas de rapport direct avec le Dr. Usui, mais qui se réclament du grand maître qu'ils ont eux-mêmes élu. Leur énergie est plus faible et certains de leurs maîtres ont été initiés après coup par l'Alliance.

On trouve de nombreux autres maîtres qui, comme moi, n'appartiennent à aucune organisation.

On se demande souvent pourquoi l'initiation au Reiki est si onéreuse. Au départ, une règle voulait que le premier degré corresponde à un salaire d'une semaine, le second degré à un salaire d'un mois et la formation de maître à celui d'une année. J'estime que ces prix correspondent à la valeur du Reiki ; l'Alliance a établi des tarifs fixes qui se situent dans cet ordre de grandeur. Bien sûr, chaque maître est libre d'exiger les prix qu'il veut. Je me montre quelque peu sceptique quand un maître pratique des prix défiant toute concurrence en affirmant que le Reiki n'est pas un commerce. Je pense plutôt que ces personnes, n'ayant pas assez d'élèves, essaient d'en attirer un plus grand nombre de cette manière.

Un maître doit se réserver la possibilité d'offrir tout ou partie de son initiation aux personnes qui n'ont vraiment pas les moyens de se l'offrir, s'il estime qu'ils sauront apprécier un tel cadeau.

Dans le cadre de ma pratique du Reiki, j'ai souvent la possibilité de vérifier l'adéquation d'une initiation. Ce jugement est certes difficile pour le profane ; c'est pourquoi je présente ci-après tous les critères que j'ai pu réunir pour guider le choix d'un maître.

Un maître de Reiki doit savoir quelle est la filiation de son enseignement jusqu'à celui du Dr. Usui lui-même, et pouvoir nommer tous les maîtres entre ce dernier et lui-même.

Il est préférable qu'un maître soit recommandé par des amis, bien que cela ne représente toutefois pas une garantie absolue de qualité. Généralement, les élèves d'un maître n'en connaissent pas d'autres et sont convaincus de sa valeur. Néanmoins, si ces élèves ont déjà passé quelques années auprès de ce maître et semblent avoir obtenu des résultats, vous devriez pouvoir vous fier à lui.

Puisque chacun ne ressent pas le flux d'énergie pendant l'initiation, ce point ne sera donc pas retenu comme critère.

Après le dernier degré, chaque initié devrait noter certaines sensations au niveau des mains et s'informer auprès de son client si quelque chose se passe. Si rien ne se produit après de multiples séances et avec différents clients, on peut supposer que l'initiation ait été mal conduite. J'ai moi-même rencontré quelques élèves qui n'avaient rien ressenti au cours des premières semaines, mais dont les clients rapportaient un effet perceptible et des réactions pendant le traitement.

Les doutes sont permis et n'entravent pas le flux du Reiki. Ils sont préférables au sentiment de malaise latent.

Au sein des groupes, malheureusement, le maître exerce souvent une pression visant à faire croire que tout le monde ressent quelque chose. Les doutes sont ainsi étouffés dans l'œuf et les participants eux-mêmes finissent par les refouler. Lorsque je rencontre des personnes qui, pratiquant le Reiki depuis des années, n'ont jamais douté (parce que leur maître ne le permet pas !), je reste sur mes gardes.

Ensuite, la vie du sujet devrait évoluer positivement pendant la période qui suit l'initiation. Ce point est difficile à évaluer. Comme je l'explique dans le chapitre « Réactions », toute une série de difficultés peuvent survenir au début, dont seule une per-

sonne initiée peut reconnaître l'aspect positif.

L'impression de la personne reste toutefois le critère essentiel. Je veux dire par là qu'elle doit se plonger en elle-même, faire le vide dans son esprit et demander directement à son âme si elle se trouve ou non sur la bonne voie. Ce faisant, il faut faire abstraction des arguments extérieurs, qu'ils viennent du maître de Reiki, des parents ou des amis, et oublier les préjugés. Cette méthode donne les meilleurs résultats.

Mais revenons-en aux critères de choix :

Avant de participer à un séminaire, vous pouvez bien sûr demander au maître en quoi consiste son enseignement. Tout séminaire doit comprendre les éléments suivants :

Pendant un week-end de formation au premier degré, vous passez, quatre phases d'initiation, réalisées de préférence à intervalles de trois heures. Pour que le séminaire puisse se dérouler sans stress, le maître doit donner au moins douze heures d'enseignement. Au cours de ce week-end, il doit expliquer l'effet fondamental de la force du Reiki. Ceci suppose d'aborder les éventuelles réactions au cours du processus de guérison, les interactions avec les médicaments et les autres thérapies, ainsi que des informations précises sur les limites de l'effet thérapeutique et sur la responsabilité du thérapeute. Le professeur doit obligatoirement exposer les bases fondamentales des traitements. Il présentera par ailleurs les positions des mains et leurs effets (voir les chapitres « Traitement de base » et « Traitement de brève durée »). Les élèves doivent pouvoir donner et recevoir un traitement complet, et en discuter entre eux par la suite. De son côté, le maître de Reiki doit surveiller attentivement et, le cas échéant, corriger les positions des mains et répondre aux questions.

Le séminaire de formation au second degré dure généralement une soirée et une journée complète et doit réunir environ dix heures de cours. Il comprend une initiation. Chaque élève doit par ailleurs apprendre très précisément, sous la surveillance du maître, trois symboles, accompagnés de leurs mantras. La fonction et le maniement de ces symboles doivent être expliqués en détail. Le maître doit en outre prendre le temps d'exposer précisément l'effet

des « affirmations », afin que les élèves puissent les utiliser correctement sans dommages.

Il me paraît également important de s'exercer mutuellement pendant le séminaire, aux traitements à distance, pour en découvrir les effets et répondre immédiatement aux questions qui se posent. Dans la mesure où la responsabilité du maître croît avec le développement des possibilités, il doit se montrer particulièrement vigilant lors de la formation au second degré.

Pendant quelques semaines au moins après l'initiation, surtout celle du second degré, l'élève doit avoir la possibilité d'entrer en contact avec le maître pour obtenir facilement les réponses à ses questions. Le maître doit se rendre disponible à cet effet.

Les modes de comportement et les réactions aux « effets secondaires », tels que je les enseigne dans le cadre de mes séminaires et

que je les présente dans ce livre, ne constituent pas une vérité absolue et ne peuvent donc être considérés comme des critères obligatoires pour une bonne initiation. Je suis d'avis que les règles de comportement, au même titre qu'une introduction approfondie aux possibilités et aux limites du Reiki, font partie intégrante d'un bon séminaire sur le Reiki, même si un week-end ne suffit pas à transmettre un contenu équivalent à celui de cet ouvrage.

La formation de maître suppose elle aussi une initiation, ainsi que la présentation du symbole du maître avec son mantra. Il faut expliquer précisément les rituels d'initiation des élèves. Si le maître ne paraît pas sûr de lui sur ce point, ne prend pas les symboles au sérieux ou ne les connaît même plus, je conseille d'en chercher un autre. Le maître doit également apprendre aux participants à diriger un séminaire et à choisir des élèves. Avant tout, il faut définir avec chaque sujet, son rapport au Reiki et ce qui a motivé sa formation.

Réactions au Reiki

Je dois répéter ici que tous les sentiments et sensations décrits dans ce livre ne surviennent pas nécessairement et immédiatement chez chaque sujet. Lors de leur initiation, certaines personnes ressentent un flux d'énergie indescriptible, accompagné d'un sentiment de bonheur intense, alors que d'autres ne perçoivent rien. Certains sujets éprouvent une sensation de chaleur, des picotements, voient même des images nettes apparaître ; d'autres par contre ne ressentent rien au cours des trente premières séances qu'ils donnent eux-mêmes, et sont donc bien loin de distinguer des images ou de partager les sentiments de leur client. Si vous êtes de ceux qui lisez des ouvrages sur ces phénomènes, sans en faire vous-même l'expérience, je ne peux que vous conseiller de vous armer de patience. Avec le temps et la pratique, les premières sensations surviendront d'elles-mêmes.

J'ai déjà mentionné dans l'introduction, que chaque initié était traversé par l'énergie du Reiki, et en restituait une partie dans ses contacts avec autrui. Dans la mesure où le Reiki représente l'énergie vitale universelle, il est bénéfique pour tout le monde. Certaines personnes toutefois, sont tellement fermées à la vie et, par suite, à cette énergie, que ce contact leur est désagréable.

Il peut par exemple se produire ce qui suit :

Une jeune femme m'a raconté que son ami devenait nerveux lorsqu'ils se rendaient ensemble au cinéma. Ils ne parvenaient pas à expliquer ce phénomène jusqu'à ce qu'ils s'aperçoivent qu'au cinéma, elle posait presque toujours une main sur sa jambe on lui tenait la main. Elle ne lui avait jamais donné de séance de

Reiki car il ne le souhaitait pas et que l'idée lui était désagréable. Ils n'avaient pas pensé qu'au cinéma, une grande quantité d'énergie de Reiki s'écoulait au cours de ce long contact. Le processus de guérison que déclencha cette habitude le rendait nerveux parce qu'il s'insurgeait contre lui.

Parlons maintenant des réactions qui surviennent le plus souvent :

Chaleur

Presque tout le monde ressent assez

rapidement une chaleur étonnante dégagée par les mains. Elle provient d'une part, directement du flux énergétique et, d'autre part, d'une circulation sanguine activée. À cet égard, les expériences du thérapeute et du client concordent souvent ; par exemple, le thérapeute sent à un endroit du corps un flux d'énergie particulièrement important et, dans le même temps, le client perçoit une chaleur accrue ou des picotements très forts. Il arrive toutefois que les deux personnes fassent des expériences assez différentes. Il convient, après le traitement, de parler de ce qui s'est passé, afin de pouvoir se fier de plus en plus à ses propres sensations.

Il est très rare que l'on ressente un froid intérieur, au lieu de la sensation de chaleur attendue. Cela peut se produire chez les personnes présentant une grave carence en énergie vitale ou un manque affectif. Elles sont traversées par la même énergie que celles qui perçoivent une chaleur intérieure, mais la sensation vécue est beaucoup moins agréable. Il n'existe toutefois aucune raison de s'inquiéter ou d'interrompre le traitement ; ce phénomène disparaît de lui-même au bout de quelques séances.

Picotements

Ensuite, de nombreux clients ressentent de légers picotements, comme si une partie de leur corps était anesthésiée. Cette sensation est généralement légère et agréable ; elle peut toutefois devenir très forte, et par suite déplaisante, parce qu'inhabituelle. Vous pouvez expliquer clairement à ces personnes que ces sensations sont produites par le flux d'énergie, et considérées comme positives. En outre, elles disparaissent au bout de quelque temps, lorsqu'on s'est accoutumé au passage du flux d'énergie.

La plupart des thérapeutes éprouvent d'ailleurs ces picotements au niveau des paumes des mains ; ces phénomènes peuvent revêtir une telle intensité qu'ils deviennent douloureux ou que les mains se mettent à trembler pendant la séance. Ces réactions proviennent essentiellement du flux d'énergie inhabituel qui traverse les mains. Il vaut donc mieux prendre son parti du tremblement qui disparaît spontanément au bout de quelque temps. Si on essaie de lutter contre lui, les mains se contractent, ce qui est autant désagréable pour le thérapeute que pour le client.

Relaxation

Dès la première séance, de nombreuses personnes éprouvent une sensation de détente et de sérénité. Ce sentiment peut être plus profond chez les sujets qui ont déjà pratiqué la méditation ou d'autres techniques de relaxation. On observe parfois parallèlement une sensation de pesanteur, qui n'est pas déplaisante et cesse environ une demi-heure après la séance.

Aux personnes qui ne connaissent pas cette impression, il est important d'expliquer que cette pesanteur est un signe de détente tout à fait normal.

J'ai observé, notamment chez les clients très tendus, qui vivent constamment dans le stress, qu'ils se relaxaient tellement, qu'au bout de quelques minutes, ils commençaient à dormir pendant vingt minutes. Il arrive même exceptionnellement que l'on dorme deux heures d'un profond sommeil pendant une séance. Lorsqu'on pratique le Reiki avec une personne aussi stressée, il est conseillé de lui demander au préalable de combien de temps elle dispose.

Elle pourra mieux se laisser aller et profiter de la séance si elle sait qu'on la réveillera à temps. Même si les clients qui s'endorment ne participent pas autant à la séance, le Reiki agit tout aussi efficacement sur eux. Normalement, cela se manifeste par le fait qu'ils se sentent merveilleusement frais et dispos au réveil.

Excitation

Pendant une séance de Reiki, il arrive que certains sujets ressentent une excitation sexuelle et aient une érection. La plupart des clients trouvent cette expérience désagréable, au même titre que le maître, s'il ne dispose pas d'expérience thérapeutique. Il n'y a toutefois aucune raison de s'inquiéter ; l'explication de ce phénomène est très simple : le Reiki est une pure énergie vitale que beaucoup appellent également « lumière » ou « amour ». Si l'amour traverse un corps auparavant bloqué ou sévère, cette réaction peut survenir, même chez le thérapeute. Cela ne veut pas dire qu'il se passe quelque chose entre le thérapeute et son client, mais simplement que l'énergie vitale s'écoule.

Cette manifestation pourrait certes cacher un processus plus complexe, mais en cas normal,

il faut rassurer le client et lui expliquer qu'il ne doit pas avoir honte ou renoncer à sa démarche, mais seulement profiter du flux d'énergie qui le traverse, sans arrière-pensée.

Force purificatrice

Le Reiki possède un grand pouvoir de purification. Après quelques séances, l'urine devient souvent plus concentrée ; la couleur et l'odeur des selles se modifient, on transpire plus ou différemment. Parfois, dès la première séance, le thérapeute remarque que l'haleine du patient se modifie, car le corps se met très vite à éliminer les impuretés par les poumons.

Tous ces phénomènes constituent des réactions normales du corps et on les observe dans toute bonne physiothérapie. Au bout, de trois à trente jours, selon le degré « d'encrassement » du client, ces réactions cessent d'elles-mêmes sans qu'il soit nécessaire d'interrompre la thérapie.

Il arrive néanmoins que ce type de manifestations soit exagérément accentué. On peut par exemple éliminer tant de toxines par les intestins que l'on peut souffrir de diarrhée pendant une semaine, ou d'une éruption de boutons pendant quelques jours. En cas de graves maladies chroniques, ces symptômes peuvent se prolonger pendant plusieurs semaines, voire des mois.

Lorsque ces manifestations deviennent visibles, il est important de ne pas les réprimer en prenant des médicaments. Il faut au contraire participer à l'élimination en buvant beaucoup d'eau par exemple, en faisant de l'exercice à l'air pur ou en pratiquant des exercices de respiration. Si, néanmoins, les symptômes deviennent insupportables pour le client, il faut espacer les séances ou raccourcir la durée de chaque traitement (voir à cet effet le chapitre « Effets secondaires »).

Modification des perceptions du corps

Cet aspect entretient un lien étroit avec le thème de la sensibilité accrue, traité dans le chapitre « Effets secondaires ». Beaucoup de personnes ne perçoivent qu'une très petite partie de leur corps, et ignorent les autres. Chacun connaît par exemple la sensation provoquée par un estomac plein, une franche poignée de main ou une fatigue oculaire. Mais si vous demandez à quelqu'un ce qu'il ressent au niveau de sa cheville gauche, du bout de son

nez ou de son cœur, il vous jettera généralement un regard étonné, sans pouvoir répondre. Avec le temps, on développe avec le Reiki une perception si affinée que l'on peut s'exprimer précisément sur tous les domaines de son être, physique ou mental.

Respiration

Pendant un traitement, certaines personnes se mettent à respirer très profondément, ou même à gémir ou à soupirer. Il ne faut pas chercher à lutter contre cette réaction très positive, mais au contraire l'encourager si vous avez l'impression qu'un client la freine. Ce qui compte, c'est de ne pas émettre de jugement de valeur sur cette expression des sentiments.

Tristesse et pleurs

Il en va de même lorsque quelqu'un se met à pleurer. Les pleurs sont souvent déclenchés par une tristesse refoulée, que le traitement de Reiki fait remonter à la surface. Les larmes sont parfois l'expression de la détente ou du soulagement. Elles peuvent couler tout simplement parce que le cœur est ému. Il arrive qu'une personne fonde en larmes sans vraiment savoir ce qui l'a bouleversée. Ce phénomène a un effet libérateur et il est inutile de chercher à savoir ce qui l'a provoqué, même s'il s'avère parfois difficile pour l'esprit d'accepter une chose sans la comprendre. Dans ce cas encore, ce qui compte, c'est l'expression des sentiments.

Le Reiki peut amener un sujet à manifester inconsciemment une douleur sur laquelle il travaille sans même s'en rendre compte.

Beaucoup de gens croient, s'ils ont souffert pendant un certain temps, avoir versé suffisamment de larmes. Ils essaient inconsciemment de refouler toute larme supplémentaire, ce qui leur réussit souvent. Ils pensent alors avoir fait le deuil de leur épreuve et s'étonnent d'être confrontés à nouveau à leur souffrance au cours des séances de Reiki. Le Reiki leur permet de se libérer véritablement. Il arrive d'ailleurs qu'à ce stade, les personnes interrompent le traitement ou souhaitent faire une pause. Ce choix doit être respecté ; on ne peut pas décider pour les autres du moment propice pour s'attaquer à un problème. En règle générale toutefois, le fait que le Reiki fasse resurgir un problème montre qu'il est temps de le résoudre.

Plus souvent qu'on ne le croit, les gens se sont tellement résignés qu'ils ne croient plus à une vie heureuse et comblée, se contentant d'une existence ennuyeuse ou, au mieux, satisfaisante.

Le Reiki constitue un puissant pouvoir qui n'admet pas une telle attitude. Au bout de quelques séances, le flux énergétique sortira la personne de son sommeil résigné et elle prendra conscience de la manière dont elle vit. La simple prise de conscience de cette situation peut à elle seule déclencher un flot de tristesse.

Il arrive malheureusement qu'à ce stade, le client interrompe son traitement parce qu'il ressent la douleur sans parvenir à croire que la situation peut fondamentalement changer. Il ne sert à rien d'essayer alors de le convaincre en affirmant que les choses ne sont pas si graves. Chacun ressent subjectivement la gravité de son existence et c'est de cela qu'il s'agit.

Le thérapeute ne peut que faire profiter la personne de sa propre expérience en lui racontant qu'au terme d'un voyage parfois long et douloureux, le soleil brille à nouveau, même si elle ne peut pas encore y croire. Comme nous ignorons le parcours de chacun, il faut éviter de faire des suppositions ou des promesses sur ce qui lui arrivera. Nous ne ferions qu'éveiller des espoirs qui risquent d'empêcher un développement libre et véritable.

Douleurs

Comme je l'ai déjà mentionné, le Reiki soulage efficacement les douleurs. Parfois, son effet relaxant et la chaleur qu'il dégage suffisent à les faire disparaître. Cela vaut notamment lorsqu'elles sont dues à un état de tension ou de crispation. Dans la mesure où le Reiki agit à tous les niveaux, peu importe que ces tensions soient de nature physique ou psychique.

Dans le cas où la douleur est liée à une blessure légère, elle s'accroît pendant quelques secondes ou quelques minutes. Sur le plan physique, ce phénomène s'explique par le fait que toutes les cellules (notamment les cellules nerveuses) reçoivent plus d'énergie et travaillent plus efficacement. Sur le plan mental, le Reiki accroît la conscience des choses, et donc des maux les plus divers. Le client peut alors avoir l'impression que ses

souffrances augmentent. Le phénomène prend parfois de telles proportions qu'il souhaite immédiatement interrompre le traitement. Il est recommandé de lui permettre de dépasser cette phase en lui redonnant courage. Généralement, les douleurs s'atténuent très rapidement ou disparaissent même complètement.

Maladies chroniques

Le même phénomène s'applique au traitement des maladies chroniques. Là encore, au début, les douleurs ou autres symptômes risquent de s'accroître. Il faut considérer cette situation comme positive dans la mesure où les maladies chroniques redeviennent souvent plus aiguës avant de guérir. Les maladies bénignes comme le rhume, que l'on estime « guéries » par des médicaments qui en font disparaître les symptômes, peuvent resurgir pendant quelques jours. Cela s'explique par un renforcement des défenses, qui s'attaquent aux agents responsables des maladies.

Il ne faut en aucun cas essayer de refouler une maladie qui réapparaît de cette manière. Cela ne fait qu'engendrer de la confusion puisque les défenses sont stimulées, puis immédiatement réduites à l'inaction.

Très souvent, les malades sentent intuitivement que le processus de guérison est enclenché, bien que leurs douleurs et les symptômes s'accroissent.

Sommeil

Après une série de séances, la plupart des personnes dorment plus profondément et se réveillent plus reposées. Certains sujets, généralement âgés, dorment moins longtemps qu'auparavant et se plaignent de se réveiller tôt

sans parvenir à se rendormir. Il faut leur demander leur nombre d'heures de sommeil pour savoir si, avant la thérapie, ils ne dormaient pas trop longtemps.

Les rêves très animés montrent qu'un processus d'évolution a été enclenché. Il n'est pas important que le client ne se souvienne pas du contenu de ses rêves.

Vie intérieure

Sur le plan mental et psychique, le contact avec le Reiki est un immense facteur de progrès. Par exemple, le sujet concerné trouve enfin le courage de faire des choses qu'il repoussait depuis longtemps. Il ressent plus fortement ses besoins intérieurs et peut se mobiliser pour les réaliser, même si cette évolution gêne quelque peu son entourage.

Certaines personnes souhaitent certes suivre une thérapie mais craignent tellement le changement qu'elles n'assimilent pas ou très peu le Reiki. Cela se produit encore plus souvent avec les traitements à distance. Le thérapeute a alors l'impression de ne pas vraiment établir le contact, tout en sentant l'énergie s'écouler. Cette énergie atteint effectivement le client, qui ne peut toutefois en bénéficier que s'il s'ouvre à elle.

Il peut se passer le même phénomène dans le traitement direct, ou bien, les mains du thérapeute deviennent inhabituellement chaudes, parce que l'énergie s'y accumule sans être absorbée par le client.

S'il désire poursuivre néanmoins le traitement, après que vous lui ayez exposé la situation, n'hésitez pas à accepter. La force du Reiki sera alors stockée dans l'aura et agira à un moment ultérieur, mieux adapté.

Rituels de préparation pour une séance de Reiki

J'aimerais présenter et expliquer ici certains rituels de préparation afin que chacun puisse en comprendre la signification et l'importance.

1. Desserrer ses vêtements, enlever bijoux et montre

Il faut veiller à ce que le sujet soit vêtu confortablement et ne se sente, d'aucune manière, gêné par ses vêtements. Il est conseillé de dégrafer la ceinture du pantalon, la jupe ou le soutien-gorge. Au cours d'une séance de Reiki, certaines personnes se mettent à respirer plus profondément qu'à l'ordinaire. Parce qu'elles sont aussi plus réceptives, elles sentiront d'elles-mêmes si un vêtement les gêne. Il faut de toute façon retirer les chaussures qui compriment souvent les pieds sans même que nous le remarquions.

On enlève ses bijoux pour se débarrasser au maximum des vibrations parasites. Il se crée autour de tout objet, surtout s'il est en métal, un champ de forces ; cela vaut notamment pour les bagues, les bracelets et les chaînes. Les tests kinésilogiques montrent souvent l'effet affaiblissant de tels bijoux. Pour éviter cet effet, il vaut mieux tout enlever. Mais, si une personne ne réussit plus à enlever son alliance, elle peut la garder ; généralement, les vibrations du corps l'ont tellement absorbée qu'elle ne gêne plus.

2. Disposer d'un lieu et d'un espace-temps calme et protégé

Cela implique qu'il soit : d'une part calme, et que cette tranquillité ne sera pas perturbée. Le mieux consiste à débrancher le téléphone et la sonnette de manière à ne pas être dérangé. Dans la mesure où le Reiki ouvre le sujet aux stimuli intérieurs et extérieurs, les bruits sont ressentis avec plus de violence pendant une séance. Au cours de cette phase de détente extrême, la personne a aussi tendance à sursauter plus facilement.

Vous devez en outre fixer au départ la durée approximative de la séance et savoir de combien de temps dispose le client. Il faut prévoir environ un quart d'heure pour le « réveil » et une éventuelle discussion, pour éviter au client de devoir partir brusquement. Il doit par ailleurs être sûr que vous le réveillerez s'il s'endort.

Il est préférable que la pièce soit plutôt chaude que trop froide ; la plupart des gens, en effet, sont facilement pris de frissons en raison de l'effet relaxant du Reiki.

Il faut éviter, dans la mesure du possible, de travailler à proximité d'appareils électriques ou directement à côté de lignes dont les vibrations peuvent perturber la séance. Cela vaut en particulier pour la télévision. Même si elle est éteinte, il est préférable de l'isoler, au moins avec une couverture. Il faut également débrancher les appareils, sinon, encore sous tension, ils peuvent émettre de légers sifflements, ou encore créer des champs de tension.

3. Ecouter une musique douce

La musique, si elle est douce, aide la plupart des gens à se relaxer. Dans la mesure où il est difficile de faire le vide dans ses pensées, on se laissera bercer par les notes, les idées dérangeantes s'apaiseront et les bruits extérieurs discrets, qui ont tendance à capter l'attention, seront ainsi couverts par la musique. Il est préférable de pouvoir choisir une musique classique ou une musique de méditation. Il existe désormais de très belles musiques composées spécialement pour le Reiki que Ton trouve dans les grands magasins de disques ou dans les librairies ésotériques. Les personnes qui possèdent une expérience de la méditation préféreront peut-être le silence. Le choix leur appartient.

Il nous est souvent demandé s'il est permis de parler pendant une séance. En principe, c'est possible lorsque des questions importantes se posent, lorsque le client souhaite ne pas être traité au niveau d'une zone précise ou si le thérapeute éprouve le besoin d'interroger le client sur un aspect spécifique. Il est toutefois préférable de garder les idées ou images intéressantes pour en discuter ultérieurement. La séance est bien plus efficace si l'on se concentre sur ce qui se passe, sans détourner ou même

interrompre le processus en cours, par des remarques. Les distractions refoulent en effet les sentiments qui se manifestent et freinent leur énergie et leur pouvoir libérateur.

4. Se laver les mains

Le thème du lavage des mains sera abordé plus en détail dans d'autres chapitres.

Ici, il s'agit simplement, pour des raisons d'hygiène, de se laver les mains avant la séance. Même si vos mains sont propres, il sera toujours agréable pour le client de voir que vous vous lavez les mains directement avant de commencer à travailler. Néanmoins, si une personne préfère qu'on ne lui touche pas le visage, vous pouvez utiliser un mouchoir en papier.

D'autre part, du point de vue énergétique, l'eau courante a un effet très purificateur. Cela veut dire que vous devez, avant une séance, vous libérer de toutes les influences susceptibles d'entraver le flux d'énergie, par exemple une peur ou un conflit intervenu juste avant. Avec un peu d'exercice, on peut même balayer la mauvaise humeur. Dans tous les cas, seule la pure énergie du Reiki s'écoule à travers le canal de Reiki, mais chaque être présente ses propres énergies, qu'il peut également transmettre.

Généralement, elles sont tellement faibles qu'elles ne pèsent pas dans la balance, ou sont éliminées par le Reiki en l'espace de quelques minutes. Néanmoins, il est toujours préférable de se laver les mains avant une séance.

5. Couvrir le client

Il est recommandé de couvrir le client d'une couverture légère, même dans une pièce bien chauffée, ou au moins de lui protéger les pieds. Le ralentissement de la transformation énergétique, induite par la relaxation, provoque des frissons chez certaines personnes, quelle que soit la température. Il faut, dans tous les cas, avoir une couverture à portée de main, dans le cas où un client se mettrait à trembler. La couverture joue par ailleurs le rôle d'une « peau supplémentaire » ; elle protège des influences extérieures et, chez beaucoup, éveille des souvenirs agréables, ce qui leur permet de s'ouvrir ainsi plus facilement.

6. Prononcer une prière, se recueillir

Une prière préalable nous apporte le calme et le recueillement. Pour ma part, je demande à être guidé et à faire ce qui est juste pendant la séance. Je prie pour recevoir l'énergie nécessaire. Je reste alors conscient du fait que ce n'est pas moi qui décide du cours des choses. Je suis seulement un récepteur au travers duquel s'écoule l'énergie.

En priant, vous pouvez également exprimer le désir de pratiquer le Reiki, si vous avez décidé d'aider cette personne. Traiter à contrecœur représente une torture inutile et les résultats ne peuvent être aussi positifs. On ne peut aimer que dans la joie.

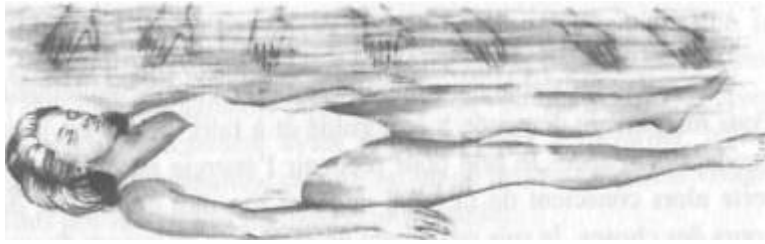
Il faut prier tout bas ou en son for intérieur, en s'adressant à l'objet de sa foi, qu'il s'agisse de Dieu, de l'univers...

7. « Effacer » l'aura - avant un traitement

L'expression « effacer » l'aura pourra paraître étrange à certains.

Chaque individu réunit plusieurs corps : un seul est matériel, les autres sont subtils. Certains voyants peuvent reconnaître ces corps d'énergie subtils sous la forme d'une aura et, avec une courte expérience du Reiki, la plupart des élèves commencent à la ressentir.

Balayez trois fois le corps du client lentement, avec le bras tendu, à environ trente centimètres de distance, de la tête aux pieds. Vous calmez ainsi les corps énergétiques et la personne toute entière. Vous pourrez par ailleurs observer les irrégularités dans le rayonnement d'énergie. Cela donne à la personne expérimentée une première indication sur les zones à problème.



«Effacer» l'aura

8. Procéder au traitement (voir chapitre « Positions »)

9. « Effacer » l'aura - après le traitement

L'« effacement » de l'aura après la séance, s'accompagne généralement d'une sensation totalement différente. Le Reiki a en effet presque toujours un effet calmant sur l'aura, qui semble parfois irradier plus loin du corps, parce que la personne possède simplement plus d'énergie et, ainsi, un « rayonnement » plus fort.

Si après une séance une personne a du mal à revenir à la réalité, et qu'elle se réveille très lentement, il est possible de la ramener plus vite au présent en « balayant » l'aura d'un geste rapide des pieds à la tête.

Personnellement, je préfère laisser les clients revenir à la réalité à leur rythme. Le « retour » est plus agréable pour eux et ils se rappellent mieux ce qui s'est passé pendant la séance.

10. Prononcer une prière de remerciement

La prière de remerciement, peu importe à qui elle s'adresse, nous aide à mieux nous positionner dans ce monde, c'est-à-dire à nous rappeler qui nous sommes et où nous situons.

Il est également important de remercier le client de la confiance qu'il nous a témoignée en nous autorisant à le traiter.

11. Se laver les mains

Se laver les mains après une séance sert à éliminer les éventuelles vibrations négatives absorbées. Comme les sujets non initiés qui reçoivent une séance de Reiki ne commencent à ressentir un effet que plusieurs jours après le traitement, je recommande vivement au thérapeute de se purifier en profondeur après chaque séance. Même les thérapeutes très expérimentés ignorent souvent les effets des transferts ou estiment que la « sympathie », au sens étymologique du terme, fait partie de leur métier. Vous trouverez ce point développé au chapitre « Effets secondaires ».

12. Se reposer après la séance et revenir progressivement à la réalité

Le repos peut durer de deux à vingt minutes. Cela implique de laisser la personne entièrement seule ou de rester assis à côté d'elle en lui faisant sentir, avec ou sans contact, que vous l'accompagnez en pensée.

Certains sujets ne veulent rien raconter de ce qu'ils ont vécu, ressenti ou vu. Il faut respecter leur décision. Si quelqu'un souhaite s'épancher, écoutez-le.

On constate souvent une coïncidence étonnante entre les impressions du client et celles du thérapeute. Cette observation aide les deux personnes à se fier à leurs sensations et leur fait gagner de l'assurance. Si un client se met à parler et ne semble pas devoir s'arrêter, il peut être bon de l'interrompre. Il arrive en effet que certaines personnes relatent leur expérience, atténuant ainsi l'effet positif du traitement énergétique. Pour éviter cela, vous pouvez lui expliquer qu'il ne doit raconter à personne ce qu'il a vécu, pendant les trois prochains jours. Cette décision vous sera facilitée par votre intuition et votre expérience.

Positions des mains

J'ai volontairement choisi d'être bref dans la description des positions des mains, pour que personne ne soit tenté d'utiliser un schéma pratique, mais trop figé.

Il est toutefois conseillé de s'imprégner du traitement de base ci-après et, dans un premier temps, de le suivre à la lettre. Une fois que vous aurez intériorisé ce « schéma », vous pourrez plus facilement vous fier à ce que vous ressentez au niveau des différentes zones du corps.

La plupart des praticiens posent intuitivement leurs mains là où ils sentent le plus fort flux d'énergie ou un problème éventuel. Mais si vous commencez par exiger de vous-même de réagir aux flux d'énergie, vous ne sentirez plus rien à cause du stress engendré par l'obligation de sentir quelque chose.

Dans le positionnement des mains, n'oubliez pas que dans la pratique du Reiki on travaille avec les chakras de la main, c'est-à-dire avec le milieu de la paume, et non le centre de la main entière.

Traitements de base - Positions

Il existe toute une série de positions qui, exécutées chronologiquement, composent un traitement de base d'une durée d'une heure environ, qui doit servir de point de départ à tout traitement plus long de tous les organes, et de l'individu dans sa globalité.

Au début d'une thérapie, il est préférable de commencer par un traitement de base effectué pendant quatre jours consécutifs. La raison est la suivante :

La pratique du Reiki est un facteur de changement, tant sur le plan physique que psychique. Si, au départ, vous réalisez le traitement quatre fois de suite, le client ne retombera pas aussi facilement dans ses modes de pensée anciens. Premièrement, cela doit permettre de faire pénétrer jusqu'à la conscience beaucoup d'éléments qu'il est alors plus difficile de refouler à nouveau. Deuxièmement, il est possible de soulager quelques problèmes en l'espace de quatre jours. Cela donne à la personne l'espoir de véritablement changer son existence.

Ensuite, une séance par semaine suffit généralement à soutenir le processus de développement. Il ne faut toutefois pas fixer de manière définitive la fréquence des traitements. Selon la forme de la maladie, le nombre de séances peut varier de cinq par jour à une par mois. La lecture de cet ouvrage vous facilitera la décision.

Il faut détendre les mains le plus possible, afin de les poser légèrement sur le client, les doigts rapprochés.

Vous devez les déplacer lentement et avec précaution à l'intérieur de l'aura d'une personne, car si elle s'est détendue et ouverte dans le cadre d'une séance, un mouvement rapide des mains près de son corps peut la perturber sans qu'elle sache pourquoi.

Chaque position doit être maintenue deux à quatre minutes. Si vous avez l'impression que vos mains « collent » au corps, vous pouvez les laisser jusqu'à une demi-heure dans la même position. Le chapitre « Positions spéciales » vous fournira des explications plus détaillées à ce propos. Lorsque vous changez de position, il est conseillé de lever d'abord une main, puis l'autre, pour ne pas « casser » le contact avec le client.

C'est volontairement que je ne prolonge pas une position des mains sur une partie du corps, lorsque le bienfait est évident : il est par exemple logique qu'un client accueille avec joie un traitement prolongé des yeux s'il travaille toute la journée sur un ordinateur ou qu'il se réjouisse d'un traitement de l'estomac s'il a précisément mal à cet endroit.

Encore une précision sur le concept de « Reiki » : certaines personnes, et notamment celles qui ont l'esprit très pratique, se méfient des méthodes thérapeutiques orientales. Le moyen le plus élégant et le plus honnête de travailler avec elles consiste à leur parler, non pas de Reiki, mais d'imposition des mains. L'effet est étonnant, car il n'est pas rare qu'un de leur ancêtre pratiquait cette technique. La glace est ainsi rompue et l'échange verbal comme le transfert d'énergie s'en trouvent largement

facilités.

Venons-en aux positions des mains proprement dites :

Pour le traitement de la tête, il est préférable de s'asseoir derrière le client plutôt qu'à ses côtés.

Traitement de base position 1



On pose une main sous le crâne, à la base du cou, afin que la paume forme une coupe dans laquelle la tête repose confortablement. L'autre main se pose sur le crâne, sur le chakra correspondant. Il s'agit d'une position de salutation. Le client peut demander quelque chose, ou changer de position, ce qui est encore très facile à ce stade. D'autre part, la zone du crâne située à la limite du cou convient tout particulièrement pour stimuler la confiance, puisqu'un attouchement de l'extrémité de la colonne vertébrale donne inconsciemment un sentiment de sécurité.

Vous obtiendrez un effet de détente accru si vous exercez une très faible traction sur le cou. Ce faisant, vous devez augmenter la force de traction suffisamment lentement pour que le client la remarque à peine et ne la contre pas. Cette légère élongation engendre une relaxation extraordinaire des vertèbres du cou. Vous devez relâcher l'étirement avec autant de précautions que vous avez exercé la traction, car sinon la colonne vertébrale risque de se contracter à nouveau. La règle d'or consiste à travailler le plus lentement possible : vous avez tout le temps devant vous.

Traitement de base position 2



Posez les mains sur les deux yeux de manière à ce que les chakras des mains viennent recouvrir les globes oculaires. Les doigts, pour ceux qui ont de grandes mains, reposent alors sur les joues jusqu'au menton. Veillez à laisser le nez entièrement dégagé. Même un léger contact sur les ailes du nez peut engendrer une sensation très désagréable.

Traitement de base position 3



Déplacez alors les mains vers l'extérieur, sur les tempes, en conservant la même position des doigts. En ce point, les personnes qui ont besoin d'être réconfortées absorbent beaucoup d'énergie, c'est pourquoi on a appelé cette position « position du consolateur ».

Traitement de base position 4



Posez les deux mains sur les oreilles en plaçant de préférence le bout des doigts sous la nuque. Les oreilles entretenant un rapport direct avec l'âme, le client entend moins bien, et cette position lui donnera une sensation de puissance très agréable.

Traitement de base position 5



Prenez ensuite la tête entre les deux mains de telle manière que le bout des doigts se trouve à la base du crâne et que l'occiput repose dans les paumes. Le plus simple consiste à tourner légèrement la tête de côté pour pouvoir glisser les mains dessous.

Cette position agit directement, entre autres, sur le centre de la vision et s'avère très efficace pour les yeux fatigués. Veillez à ce que vos mains soient bien relaxées et confèrent une sensation de douceur. Poser la tête entre des mains tendues engendre une sensation très désagréable.

Traitement de base position 6



Placez à nouveau une main sous la nuque, l'autre sur le chakra du cœur, à la hauteur du mamelon.

Cette position peut parfois déclencher une explosion de sentiments et induire une prise de conscience. Son effet spécifique tient à ce qu'elle relie le corps à la tête. Sur le plan de la conscience ce geste connecte l'inconscient (le corps) au conscient (la tête). Cette manipulation permet donc de faire resurgir les sentiments refoulés, accumulés dans le corps. Certaines personnes ressentent alors des démangeaisons dans le cou, de la peur, ou ne

peuvent s'empêcher d'avaler pour bloquer le flux d'énergie dans la gorge, afin de retrouver leurs sentiments antérieurs. Ici, le praticien doit décider au coup par coup, s'il est nécessaire de maintenir cette position ou s'il est préférable de laisser le patient dans la crainte et dans le labyrinthe de ses histoires anciennes, en traitant d'autres aspects, jusqu'à ce qu'il ait acquis suffisamment de confiance pour supporter la position 6. Vous pouvez, par exemple traiter les reins s'il s'agit d'une vieille peur profondément ancrée, le plexus solaire si le patient ressent une menace venant de l'extérieur, ou la tête si vous estimez que la crainte ressentie est essentiellement le produit de ses pensées (voir aussi le chapitre « Positions spéciales », mot-clé Peur).

Traitement de base position 7



Mettez-vous ou asseyez-vous latéralement par rapport au client ; posez une main sur le chakra du cœur et l'autre en travers du thymus. Cette position renforce le système immunitaire et améliore le centrage. Le patient ressent, par ailleurs, une impression de force et de confiance en soi.

Traitement de base position 8



Posez les mains latéralement sur la cage thoracique, sous les seins, c'est-à-dire sur les côtes inférieures. Si vous avez de grandes mains par rapport à la taille du client, vous pouvez traiter les deux côtés à la fois. Il est toutefois préférable de

poser les mains d'un côté, puis de l'autre.

Cette position renforce l'activité des poumons et de la cage thoracique. En outre, sur le côté droit, on touche également le foie (voir également « Positions spéciales »).

Traitement de base position 9



Placez maintenant une main sur le plexus solaire et l'autre sur le second chakra (celui des organes génitaux). Ces deux points se situent respectivement à une largeur de main au-dessus et en dessous du nombril. Posez les mains le plus doucement possible, car le ventre n'offre pas de

protection osseuse et la personne peut se trouver tellement ouverte sous vos mains qu'un mouvement trop rapide à l'intérieur de son aura risquerait facilement de l'effrayer. Par ailleurs, le plexus solaire représente le chakra d'absorption et de transformation du corps, aussi bien sur le plan matériel (estomac), qu'énergétique. Il requiert donc une prudence particulière dans les manipulations.

Traitement de base position 10



Ici, vous placez les deux mains au niveau de l'aîne, à un angle d'environ quarante-cinq degrés par rapport à l'axe du corps. Vous touchez ainsi tout le bassin et ses organes ; les muscles de cette zone se détendent. Pour pouvoir travailler confortablement dans cette position, placez une main avec les doigts dirigés vers le haut, l'autre avec les doigts vers le bas.

Traitement de base position 11

Dans cette position, vous traitez les genoux.



Traitement de base position 12

La dernière position, avec le patient allongé sur le dos, concerne les pieds. Le meilleur effet est obtenu au niveau de la plante des pieds, mais vous pouvez aussi traiter le talon. Lorsqu'on traite leurs pieds, certaines personnes ressentent un flux d'énergie agréable dans les jambes, voire même dans tout le corps. Si une grande quantité d'énergie s'écoule, vous pouvez prolonger cette position à volonté.

Traitement de base position 13



Demandez maintenant au client de s'allonger sur le ventre. Commencez par poser les mains sur les trapèzes, au niveau des épaules. Ces muscles sont presque toujours tendus chez les personnes qui restent assises toute la journée, ce qui entraîne souvent des douleurs chroniques. Cette position équilibre par ailleurs les côtés droit et gauche du corps.

Traitement de base position 14



Les deux mains descendent alors sur les omoplates. Cette position s'avère tout particulièrement bénéfique lorsqu'un client ressent une telle peur qu'il ne parvient pas se détendre lorsque vous travaillez dans la région de la cage thoracique. Apparemment, la peur disparaît plus facilement.

Traitement de base position 15

Vous pouvez vous attarder longtemps sur cette région : les reins qui se situent approximativement sous les trois dernières côtes, à droite et à gauche de la colonne vertébrale.



En tant qu'organes de purification, les reins jouent un rôle essentiel, aussi bien sur le plan physique que mental. Par le biais des reins, on peut, par exemple, traiter une souffrance profondément enracinée. Pour cela, il faut bien-sûr faire montre d'un peu de patience.

Dans la mesure où les capsules surrénales sont placées directement sur les reins, cette position permet de les traiter aussi. En tant que glandes endocrines produisant de l'adrénaline, elles jouent un rôle important dans le rapport au stress et dans son contrôle. Après une manipulation des glandes surrénales, il arrive qu'un client paraisse plus agressif qu'à l'habitude pendant quelques jours. Cette réaction est tout à fait saine et normale puisqu'il apprend à gérer son stress autrement.

Traitement de base position 16



Posez enfin une main longitudinalement au niveau du coccyx, en appuyant légèrement, et l'autre, au-dessus, transversalement. Vous augmentez ainsi le flux d'énergie dans la colonne vertébrale. Cette position aide par ailleurs le client à se réveiller complètement.

Le traitement de base est maintenant terminé et vous pouvez le compléter par quelques positions spéciales. Il est toutefois préférable de les insérer au fil du traitement, à moins que vous ne souhaitiez, en conclusion, rappeler à la personne que vous accordez une attention spéciale à l'un de ses organes ou à une partie de son corps.

Positions spéciales

Je tiens à répéter ici que, fondamentalement, sur tout endroit du corps, vous pouvez poser les mains. Si le client exprime le désir de sentir vos mains sur une zone ou une autre, s'il éprouve une douleur particulière ou si vous vous sentez attiré, du point de vue de l'énergie, vers une partie du corps, placez-y les mains.

De même, il n'existe pas de durée prescrite pour chaque position. Si, en tant que praticien, vous avez l'impression que vos mains restent comme collées à un endroit, ou que l'idée de les enlever vous est presque douloureuse, vous pouvez maintenir une position pendant une demi-heure. Mais je reviendrai plus tard sur ce sujet.

Après la séance, le client se demandera certainement comment vous avez pu deviner que le flux d'énergie lui était aussi agréable à cet endroit.

Au cours d'une séance, il est également possible de "traiter" toutes les articulations d'une personne souffrant de rhumatismes. Vous pouvez aussi commencer une séance sans plan précis, en attendant simplement de voir ce qui se passe après avoir « balayé » l'aura. Souvent les mains trouvent elles-mêmes leur voie. On ne peut attendre que notre intuition nous montre ce qu'il faut faire. Même si vous avez l'impression que vous devez maintenant passer à telle position, faites-le doucement et progressivement.

Voici quelques positions qui ont fait preuve d'efficacité dans certains domaines :

Blocage des idées



Placer une main sous la nuque et l'autre sur le front s'avère souvent efficace si une personne ne parvient plus à progresser dans sa réflexion ou si le thérapeute a l'impression que le client est bloqué mentalement. Ce blocage est souvent directement responsable du développement de maladies chroniques ou du fait que la personne « tourne en rond » dans sa vie. Pour pouvoir résoudre son problème, le sujet doit d'abord en prendre conscience, et cette position des mains l'y aidera.

Problème de gorge et de rythme



La position qui consiste à poser une main sous la nuque et l'autre sur la gorge n'est pas uniquement bénéfique pour traiter les maux de gorge et les problèmes de voix. En effet, le chakra de la gorge est aussi celui du rythme, car il se trouve à l'emplacement de la glande thyroïde, dont les hormones influent entre autres, sur la rapidité du métabolisme dans l'organisme. Cela signifie qu'en cas de dysfonctionnement de la thyroïde, vous pouvez tout aussi bien avoir recours à cette position qu'en

cas de troubles de rythme, au sens figuré, notamment de problèmes de sommeil, d'horaires de travail, etc.

En cas de troubles du rythme cardiaque, vous pouvez certes essayer d'intervenir par le biais de la glande thyroïde, mais il est préférable d'agir directement au niveau du cœur.

En présence de personnes extrêmement sensibles, « gardez vos distances » avec le cou. La plupart des sujets ne supportent pas le contact, même le plus léger, à cet endroit.

Peur



Pour combattre la peur, il s'est avéré bénéfique de poser les mains sur les muscles pectoraux directement placés sous les clavicules. Ces muscles se tendent facilement comme pour créer une carapace de muscles, qui protège l'individu des agressions. Si un sujet éprouve une peur pendant une période prolongée, cela engendre un durcissement et un raccourcissement des muscles pectoraux. Cela se traduit par une inclinaison des épaules vers l'avant, par une mauvaise attitude et par une restriction de la respiration. La chaleur

des mains a ici un effet merveilleux ; il faut toutefois souvent attendre plusieurs semaines pour parvenir à un soulagement total.

Malheureusement, la peur du client est parfois si grande qu'il vous est tout simplement impossible de poser les mains à cet endroit. Si vous sentez ce type de résistance, traitez d'abord les reins, le plexus solaire, les omoplates ou la tête jusqu'à ce que vous puissiez sans problème poser les mains sur les pectoraux.

Vous devez traiter les reins lorsque vous avez affaire à une peur profondément enracinée, très ancienne, qui menace presque la vie du sujet.

Attachez-vous au plexus solaire lorsque la peur est ressentie comme une menace venant de l'extérieur. Cela arrive souvent chez les personnes sensibles, captant plus de sensations qu'elles ne peuvent en gérer.

La manipulation des omoplates elle aussi, libère de la peur. Au niveau de cette zone, il est rare qu'une personne ne puisse supporter le contact.

Vous pouvez également traiter la tête si vous avez l'impression que la peur résulte essentiellement des pensées du sujet. Il est toutefois toujours conseillé d'associer le traitement de la tête à une autre zone, pour ne pas concentrer plus d'énergie encore au niveau de la tête.

Le point le plus sensible de la tête est la zone de la nuque. Sa manipulation freine le réflexe instinctif de fuite et suscite ainsi un sentiment de sécurité.

Confiance

Vous remarquerez parfois qu'une personne se cache ses propres sentiments avant même qu'ils aient véritablement atteint sa conscience. Ils sont souvent perçus comme des pressentiments puis très vite refoulés, peut-être pour éviter les larmes ou simplement pour combattre la douleur. Très souvent, le sujet ne prend conscience ni de ses sentiments, ni de leur refoulement, parce que les mécanismes inconscients de refoulement ne lui en laissent pas le temps. Par une manipulation délicate, vous pourrez très souvent accroître la confiance du sujet et lui permettre de laisser libre cours à ses sentiments.

Fatigue, dépression, foie



Chez presque toutes les personnes malades, le foie a besoin d'être renforcé, même si leurs difficultés ne sont pas d'ordre physique. Les clients présentant une tendance à la dépression, souffrent parallèlement d'une faiblesse énergétique du foie, et cela ne se traduit pas nécessairement par des douleurs physiques. Pour traiter le foie, posez les deux mains sur les côtes droites.

Colonne vertébrale et chakras



Si vous voulez stimuler le flux d'énergie dans la colonne vertébrale, placez après la position 16 (une main sur le coccyx, l'autre transversalement au-dessus) la main supérieure sur les différents chakras pendant environ une minute, en passant de l'un à l'autre (les chakras sont comme des tourbillons d'énergie qui servent à absorber et à répartir l'énergie vitale).

Ainsi, la main inférieure reste sur le coccyx pendant que l'autre passe tour à tour de la hauteur du coccyx à celle des reins, puis au niveau du cœur, de la gorge, de l'occiput et enfin sur le haut du crâne. Les personnes sensibles, qu'elles soient thérapeutes ou patientes, peuvent ressentir de cette manière les chakras qui laissent l'énergie s'écouler librement et ceux qui la bloquent.

Oreilles



En cas de douleurs, de sifflements dans les oreilles ou encore de vertiges, vous pouvez mettre votre index dans l'oreille - doucement bien sûr - et vous imaginer que l'énergie s'y écoule, non pas à partir des chakras de la main, mais de l'extrémité du doigt. Si vous parvenez à bien vous concentrer, la température du doigt augmentera considérablement, et cela vous soulagera.

Migraines

Pour le traitement des migraines, il faut savoir qu'elles sont souvent dues à un trop plein d'énergie au niveau de la tête. Généralement, l'effet relaxant du Reiki suffit à soulager les douleurs ou à les faire disparaître. Néanmoins, le contraire se produit parfois : les douleurs augmentent et la poursuite d'une manipulation de la tête ne semble pas du tout appropriée pour les calmer. Dans ce cas, il est recommandé de passer au moins une main, et de préférence les deux, sur le corps, pour détourner l'énergie, et ainsi l'attention de la tête vers le corps.

Il s'avère également très bénéfique de « balayer » l'aura de la personne dix ou vingt fois, du haut vers le bas.

Urgences

Si vous êtes confronté à une urgence comme un accident de la route, vous devez - en dehors des premiers soins et mesures habituelles - vous concentrer tout particulièrement sur le plexus solaire et la tête. En outre, une manipulation des pieds peut s'avérer très efficace si la personne est sur le point de trépasser.

Vous ne devez pas traiter directement les plaies ouvertes, les fractures ou les hémorragies internes qui requièrent une intervention médicale. Vous pouvez toutefois soulager la personne qui se trouve souvent en état de choc ou qui souffre de ses blessures et calmer son inquiétude.

En tant que praticien de Reiki, vous aurez parfois l'impression de ne plus progresser au niveau d'une zone ou d'un organe. Lorsque vous aurez passé le second degré, vous pourrez alors travailler avec les « affirmations », mais elles ne suffiront pas toujours.

Si vous souhaitez obtenir un effet accru ou si vous ne travaillez qu'au premier degré, une bonne possibilité s'offre à vous. Une main reste sur la zone concernée tandis que l'autre se placera sur « le troisième œil » (situé entre les deux sourcils), sur l'occiput ou sur le chakra du crâne. Une fois que vous aurez trouvé le bon endroit, vous sentirez au bout de trois à trente secondes, une nette amélioration du flux d'énergie, là où elle semblait bloquée précédemment. Apparemment, le lien entre l'organe malade inconscient, et la tête plus ou moins consciente, s'est établi, augmentant ainsi les chances de guérison.

Il en va de même pour toute zone du corps qui, ayant besoin de beaucoup de force, donne l'impression qu'elle ne cesse d'absorber de l'énergie, même après un traitement de deux heures. Dans ce cas, vous pouvez poser une main sur la tête ou sur le cœur. Les initiés qui travaillent dans le cadre du second degré, peuvent également réguler l'absorption de l'énergie par cette zone, en recourant aux « affirmations » mentales.

Le point qui fait croître le flux d'énergie peut du reste se trouver à tout endroit du corps. Pour cela, vous devez suivre votre intuition pour trouver l'emplacement concerné.

Traitement court

Il existe un « traitement court » qui ne dure pas plus de cinq à quinze minutes, et que l'on donne au patient en position assise. Il est conçu pour transmettre de l'énergie ou relaxer les personnes qui disposent de peu de temps, au bureau, à la maison ou dans toute autre situation. Il ne remplace en aucun cas un traitement de fond, car il ne déclenche aucun processus profond. Il convient par exemple aux sceptiques, aux personnes qui ne connaissent pas ou ont une appréhension pour le Reiki. Vous pouvez alors leur proposer ce bref traitement « d'essai », qui permet à certains d'aborder le Reiki avec prudence.

Quant aux sujets qui sont déjà familiarisés avec le Reiki, il constituera un intermède agréable. Si ce « traitement court » durait davantage, le sujet risquerait d'atteindre un état de relaxation profond, incompatible avec la reprise du cours normal de son travail.

Dans ce cas également, il vaut mieux retirer montres et bijoux, se laver les mains et prononcer avant et après une courte prière. Au bureau ou dans le cadre du travail, vous devez veiller tout particulièrement à ne pas vous trouver à proximité d'un ordinateur allumé ou d'une grosse machine.

Avant de « balayer » l'aura, il sera judicieux de demander au sujet - notamment s'il fait preuve de scepticisme à l'égard du Reiki, - de fermer les yeux. En effet, pour celui qui accepte le traitement avec quelque réticence, le « balayage » de l'aura pourrait apparaître comme un tour de passe-passe et accentuer inutilement sa résistance intérieure c'est pourquoi dans ce cas, il est parfois conseillé de ne « balayer l'aura » qu'en pensée.

Les positions suivantes ne représentent évidemment pas des prescriptions figées, mais constituent une série qui, en peu de temps, entraîne un bon flux de l'énergie et améliore l'équilibre énergétique. Il est préférable de commencer ce traitement par la tête, avec la position de salutation, comme pour le traitement de fond.

Posez donc une main sur le chakra coronal et l'autre derrière la nuque.

Vous pouvez du reste poser la main supérieure sur le front.

Entourez maintenant délicatement les oreilles des deux mains, en vous plaçant derrière le sujet.

Les deux mains viennent ensuite se poser sur les trapèzes. Elles doivent se poser le plus près possible de la gorge, sans la toucher directement.

Au bureau, vous pouvez maintenir cette position plus longtemps, car la chaleur dégagée est très bénéfique.

Vous posez maintenant une main sur la poitrine, à hauteur du chakra du cœur et l'autre sur le dos.

Dans cette position et dans les suivantes, vous pouvez imaginer que l'énergie forme entre les deux mains un champ de forces qui « recharge » le sujet.

Devant, la main vient se placer sur le chakra du plexus solaire ; n'oubliez pas que ce chakra « absorbant » doit être manipulé avec une attention particulière. La main qui se trouve dans le dos, se pose à hauteur des reins.

Pour finir, posez la main de devant à environ une largeur de main au dessous du nombril tandis que, derrière, l'autre main se place le plus bas possible sur le coccyx.

Vous pourrez ainsi atteindre avec cette position, le premier et le second chakra.

Ainsi prend fin le traitement court. Vous pouvez lui ajouter d'autres positions en veillant toutefois à respecter le temps imparti.

Ce traitement présente une différence essentielle avec le traitement de fond : l'aura y est certes « balayée » trois fois vers le bas ; mais à la fin, elle doit être « secouée » vers le haut, à une distance suffisante - au moins trente centimètres - plusieurs fois de suite, avec des mouvements doux mais rapides. En effet, le sujet doit généralement retourner en pleine forme à ses occupations.

Ici encore, n'oubliez pas de vous laver les mains.



« Effets secondaires »

Il faut d'abord que je précise le sens de l'expression « effets secondaires », telle que je l'utilise ici.

Sur les notices des médicaments, on entend généralement par effets secondaires les symptômes indésirables provoqués par les composants chimiques d'un médicament. Certains organismes réagissent positivement (du moins dans l'acceptation médicale classique) aux différentes substances, et d'autres négativement.

La pratique du Reiki ne s'accompagne pas d'effets secondaires au sens strict du terme.

Elle peut, par contre, provoquer des réactions que certaines personnes trouvent très désagréables, qu'elles préféreraient éviter et qui s'apparentent en ce sens, à des effets secondaires. J'expliquerai plus en détail comment comprendre ces réactions et comment vous pouvez, en tant que praticien, aider le client à surmonter ces phases difficiles.

Vouloir éviter ou refouler ces manifestations déplaisantes serait une erreur car elles font partie de l'apprentissage de la vie, comme les douleurs de l'enfant qui fait ses dents, les maladies infantiles ou les troubles de la puberté.

Une approche erronée du Reiki peut également se traduire par des réactions indésirables ou « effets secondaires ».

Il peut s'agir premièrement de manifestations excessives des effets mentionnés précédemment. Si on les gère correctement, elles restent dans les limites du supportable et peuvent même être évitées.

On observe d'autre part des transferts de symptômes ou d'énergie, qui ne sont pas directement liés au Reiki mais qui s'expliquent par une sensibilité accrue. Je tiens toutefois à les aborder dans cet ouvrage puisque, tôt ou tard, de nombreux initiés seront confrontés à ce problème. Les conséquences peuvent parfois être très déplaisantes, voire dangereuses, mais il est possible de les éviter totalement. Malheureusement, de nombreux maîtres de Reiki nient la possibilité d'un transfert de symptômes, et leurs élèves ne peuvent les aborder sereinement.

Je vais commencer par évoquer les réactions « normales », qui accompagnent presque toute thérapie ou qui se manifestent chez toute personne cherchant sa voie. Dans la mesure où le Reiki peut accélérer considérablement le développement, les initiés ou les personnes qui travaillent beaucoup avec le Reiki doivent s'y intéresser de manière plus intensive. Je recommande à mes élèves, dans les premiers temps suivant leur initiation, de poser une main sur le cœur et l'autre sur le plexus solaire avant de s'endormir.

Ils se rappelleront ainsi plus facilement, en cas de difficulté, que cette possibilité leur est offerte.

Phase de purification

Le Reiki encourage le sujet à se libérer de ce qui lui pèse, physiquement ou mentalement. Cette phase, qui dure de plusieurs jours à quelques mois, peut se dérouler très discrètement ou d'une manière assez spectaculaire. Je ne parlerai bien sûr ici que des problèmes qui peuvent surgir.

Beaucoup pensent qu'un déroulement spectaculaire représente un point positif, voire nécessaire qui s'étend normalement sur trois semaines. Cette violence n'est en aucun cas nécessaire, et révèle simplement des transformations en cours. Néanmoins, vous pouvez atténuer largement de nombreuses impressions dramatiques, ou bien soutenir le corps et l'âme pour que ces réactions ne se manifestent pas. Par ailleurs, l'on ne peut fixer la durée d'un tel processus.

Comme je l'ai déjà dit, la meilleure façon de commencer une thérapie consiste à suivre quatre séances consécutives.

Au bout de ces quatre séances, il arrive que le corps commence déjà à éliminer ses poisons. Cela se manifeste par une coloration plus foncée de l'urine, par une odeur différente ou plus forte de l'urine et des selles, résultat d'une meilleure élimination des toxines. Il arrive également, dans les premiers temps, que certaines personnes souffrent de diarrhée, ce qui constitue également un signe de purification. Au-delà de trois selles par jour, et ce, pendant une période de une à deux semaines, il n'y a aucune raison de s'alarmer. En cas de fréquence plus grande, il faut consulter un thérapeute expérimenté ou un médecin pour se protéger d'une éventuelle déshydratation, sans contrecarrer la purification du corps par des médicaments qui bloquent simplement l'activité des intestins.

Malheureusement, la médecine classique utilise encore souvent cette méthode dans la pratique courante, même si elle ne résout le problème qu'à court terme. Puisque le corps tente de se libérer de ses impuretés par le biais des intestins, chacun peut imaginer l'effet de ces médicaments inhibiteurs : les poisons restent dans l'intestin dont une partie est à nouveau absorbée par l'organisme, et cela diminue l'effet curatif du traitement par le

Reiki. Il existe des médicaments qui absorbent les toxines, calment les parois intestinales et la diarrhée, sans bloquer le fonctionnement des intestins et empêcher l'élimination des déchets. Parallèlement, il faut veiller à boire abondamment car le corps élimine beaucoup d'eau par les intestins. Cette méthode peut prendre un ou deux jours de plus, mais elle épargne l'organisme.

Il en est de même pour la peau. Si, pendant la phase de purification, des boutons apparaissent, il serait maladroit de les traiter avec des crèmes et des pommades pour cacher les imperfections. Il vaut mieux bien nettoyer la peau, utiliser éventuellement une crème de protection contre les agressions extérieures et, sinon, suivre les conseils généraux de purification présentés ci-après.

Dans ces cas de réactions excessives comme la diarrhée, une irruption de boutons, etc., il est conseillé de stimuler l'activité des autres organes de purification en traitant plus intensément les reins, le foie et les poumons, par le Reiki.

Le sujet peut facilement stimuler les reins en buvant davantage que de coutume pendant cette période. Il peut absorber sans problème deux à trois litres d'eau par jour.

Dans la mesure où la peau constitue l'un des principaux supports de l'élimination, vous pouvez conseiller à votre client de la nettoyer en profondeur, une fois par jour. Une douche froide le matin est également conseillée pour ceux qui la supportent. Une telle cure ne convient pas aux personnes fragiles, de faible constitution ; dans la mesure où elles ressentent les stimuli plus fortement que les natures plus robustes, il leur suffira de catalyseurs plus faibles pour déclencher les mêmes réactions.

Dans ce contexte, on ne peut manquer de mentionner le sauna. À part les personnes qui présentent de graves troubles cardiaques ou des problèmes de circulation, le sauna convient pratiquement à tous, à condition d'être vigilants. Même les personnes fragiles doivent prendre une douche froide après une séance de sauna, sinon elles risquent d'avoir des troubles de la circulation.

Prenez soin également de vos poumons dont la surface d'élimination est très grande. Faites,

par exemple, quotidiennement une marche d'une demi-heure, vous arrêtant de temps à autre pour observer votre respiration : ce sont ces choses simples qui font parfois plus de « miracles » qu'une thérapie, aussi bonne soit-elle, ou que des médicaments.

Il existe d'autres mesures pour stimuler l'élimination des impuretés. Si les méthodes indiquées ici ne suffisent pas, consultez un bon praticien de santé ou un médecin qui s'intéresse aux médecines naturelles, pour lui exposer votre cas particulier.

La phase de purification peut également raviver les maladies chroniques. Si le Reiki donne à l'organisme la force de se débarrasser d'une maladie de longue date, ses symptômes vont devenir plus aigus. Ce phénomène est tout à fait normal et ne doit pas être contrarié. Dans ce contexte, la fièvre constitue une réaction saine qu'il ne faut pas forcément

combattre avec des médicaments. Un organisme que n'est pas venu affaiblir une grave maladie peut supporter une température de 39° pendant une semaine. Les enfants supportent même beaucoup plus. Au-delà, il faut commencer par faire baisser la température, d'abord en mettant des compresses froides autour des jambes en les changeant dès qu'elles se réchauffent, c'est-à-dire au bout de cinq à quinze minutes. Il convient de les renouveler jusqu'à ce que la température baisse et que le sujet se sente bien. Si cela ne suffit pas, il faut alors prendre des médicaments pour faire tomber la fièvre ou consulter un médecin.

Je recommande, de manière générale, de faire confiance aux réactions du corps, d'écouter sa voix intérieure et d'user de patience lorsque le processus de purification dure plus longtemps que prévu.

Sensibilité accrue

Ce sujet est délicat.

La sensibilité se trouve accrue, non seulement par l'initiation au Reiki ou par le Reiki lui-même, mais par la pratique de cette technique. Ce phénomène se produit chez presque toutes les personnes qui entretiennent un rapport intensif avec le Reiki, en tant que client ou en tant que thérapeute. Il est aisé d'imaginer qu'une personne partiellement débarrassée de ses « déchets » physiques et psychiques se montre plus sensible aux stimuli intérieurs et extérieurs. Par ailleurs, le travail avec le Reiki amène une plus grande attention aux réactions et aux sensations du corps ; parallèlement, la sensibilité, indirectement suscitée par le Reiki, s'en trouve accrue.

Malheureusement, de nombreux maîtres de Reiki nient cette sensibilisation ou ne la prennent pas suffisamment au sérieux. Ce changement très positif est certes souhaité, mais peut entraîner de sérieux problèmes lorsque le praticien ou son client ne sait pas comment y réagir.

Il peut, par exemple, arriver qu'un sujet, après son initiation ou au bout de quelques séances, n'ait plus autant envie de se rendre dans sa bibliothèque préférée, parce qu'il trouve la musique assourdissante et l'air étouffant. Cette réaction est positive parce qu'elle montre que son corps se défend contre un mode de vie malsain.

Parfois aussi, une personne ne peut plus supporter une existence peu adaptée à ses besoins ou qui lui paraît insatisfaisante. Tout à coup, elle ressent la frustration qu'elle avait réussi à refouler pendant des années ou des décennies, éprouvant alors le désir de changer quelque chose. Heureusement, le Reiki donne, en même temps, la force d'initier des changements.

Bien sûr, de telles modifications des conditions de vie s'accompagnent d'une confrontation avec l'entourage et, notamment, avec les proches qui se sont habitués à vos réactions, à votre manière de penser et de vivre.

On peut bien évidemment considérer cette insatisfaction soudaine et les changements qui en résultent comme des effets secondaires indésirables. Dans ce cas, il vaut mieux

s'abstenir de pratiquer le Reiki pendant un moment.

Pour illustrer les éventuels problèmes que peuvent rencontrer les personnes qui changent de voie au sein de leur entourage, je voudrais vous narrer une fable :

Un touriste, parti se promener sur la côte italienne, aperçut un vieux pêcheur de homards assis sur la berge. Derrière lui était posé un grand seau qui contenait déjà cinq homards qui tentaient de s'échapper de leur prison. Curieux, le touriste vint taper sur l'épaule du pêcheur et lui dit : « Brave homme, vos homards ne vont pas larder à s'enfuir ; l'un d'eux a déjà atteint le bord ».

Le vieil homme répondit sans se retourner : « Même si l'un d'eux réussit à se hisser en haut du seau à l'aide de ses pinces, les autres ne manqueront pas de le faire redescendre ».

Le problème devient plus grave si, au bout de quelques séances, par exemple, un sujet ne veut plus prendre le bus, parce que la présence des autres passagers lui est trop désagréable. Un autre refusera de se rendre à son travail parce qu'il se sent acculé dans une impasse ou que cela ne lui fait aucun bien. Mais rares sont les personnes qui peuvent se permettre d'abandonner leur travail pour ces raisons. Il faut parfois lutter contre ses sentiments et s'armer de patience. À la longue, il sera certainement possible de changer plus de choses qu'on ne l'avait cru au commencement.

Pour maintenir dans les limites supportables une telle modification de la sensibilité, ou pour la gérer en fonction de votre situation, plusieurs possibilités s'offrent à vous. Elles reposent d'une part sur la concentration et la visualisation, qu'il faut longuement pratiquer pour atteindre l'effet escompté. Certains parviennent bien-sûr plus vite que d'autres à faire disparaître les symptômes. Pour obtenir les meilleurs résultats possibles avec le Reiki, il faut faire preuve d'un peu de discipline.

Il existe, d'autre part, des exercices pratiques, très faciles à réaliser, et quelques règles qui aident à mieux gérer sa sensibilité.

Pour vous donner une meilleure vue d'ensemble et faciliter vos recherches, j'ai réuni les exercices et voyages oniriques dans un chapitre à part.

Parfois, une réduction de la « dose » de Reiki est effectivement conseillée. Si l'excès de sensibilité ne touche pas seulement des aspects concrets de la vie quotidienne, mais qu'il trouble toutes les pensées et les sensations, il est conseillé d'interrompre provisoirement le Reiki, de s'occuper de choses matérielles et de pratiquer les exercices du dernier chapitre,

jusqu'à ce que les symptômes disparaissent. Si cela n'apporte aucune amélioration, il faut s'adresser à un thérapeute. Ce dernier doit être psychothérapeute, mais également s'intéresser aux problèmes spirituels. Je ferais preuve d'une grande circonspection à l'égard de ceux qui pensent pouvoir régler tous les problèmes avec un pendule ou des cartes de tarot : ils ignorent souvent la véritable spiritualité.

Surcharge

C'est moi qui, le premier, ai associé cette notion au Reiki. J'entends par là, un symptôme qui se manifeste par une sensibilité accrue, éventuellement par des peurs inexplicables et, parfois, des associations abusives (le client associe à son sort des choses qui lui arrivent ou qu'il voit, même si elles n'ont aucun rapport avec lui).

Il arrive également qu'une personne commence à souffrir de problèmes de pieds ou de douleurs inexplicables dans les genoux ou les jambes, d'instabilité dans la marche ou de faiblesse générale des membres. Je considère ce phénomène comme un signe de perte de contact avec la réalité terrestre : la personne « perd pied ».

Ces phénomènes peuvent se produire si le sujet travaille trop avec le Reiki. À cet égard, les clients très instables courent beaucoup plus de risques que les personnes plus matérialistes.

Ce qui est frappant, c'est que la personne concernée perd contact avec les réalités. J'utilise sciemment le pluriel puisqu'il existe plusieurs niveaux, justes et cohérents en soi, qui se manifestent de manières très différentes. Bien entendu, tous ces niveaux concordent parfaitement, mais il faut pour s'en rendre compte, avoir acquis suffisamment d'expérience pour en avoir une vue d'ensemble. Si vous mélangez divers degrés de réalité différents, vous ne vous retrouverez dans aucun d'entre eux. Pour la plupart des personnes, le problème rencontré se manifestera alors de manière aiguë sur le plan matériel.

Ce rapport déficient à la réalité peut se traduire par des difficultés pratiques, telles que des problèmes dans le travail, des décalages dans les heures de repas, des disputes avec les voisins ou les membres de la famille.

Karl travaillait à la chaîne et emballait des fromages. Cette activité était en deçà de ses capacités, main souvent il accomplissait mal sa tâche car il se déconcentrait. Il tenta alors de résoudre ses problèmes à travers le Reiki.

D'abord, il entra en conflit avec ses parents qui désapprouvaient ses colères, certes justifiées, mais très soudaines.

Au lieu de poursuivre le travail commencé, il

se mit à fréquenter un groupe de « guérisseurs » qui multiplièrent les séances de Reiki à distance (une par jour). Il avait l'impression de flotter sur un nuage, ne se disputait plus avec ses parents et semblait insensible à la réalité. Pour lui, tout allait très bien.

Son environnement réagit toutefois à cet état de transe, en lui montrant que la vie n'était pas aussi rosé qu'il ne le pensait. Il finit par être trop fatigué pour aller travailler parce qu'il passait ses nuits, à l'écoute d'inspirations divines.

Malheureusement, le Reiki ne lui fut plus d'aucun secours. Il fallait d'abord qu'il revienne sur terre et accepte d'affronter la réalité matérielle.

Bien sur, pour juger du degré de réalisme d'une personne, il ne faut pas être impliqué dans sa vie. Elle peut très bien désirer se libérer d'une situation étouffante et, dans un premier temps, dérouter son entourage. Les parents de Karl par exemple, pensaient au départ, qu'il devait suivre une thérapie parce qu'il avait perdu le contact avec la réalité, bien que ses colères aient précisément été déclenchées par ses premières séances, et que les motifs de son processus de détachement aient été très « réels ». Lorsque, ayant reçu trop d'énergie par le Reiki, il se mit à flotter sur son nuage rosé, il était au moins redevenu fréquentable et ses parents éprouvèrent un grand soulagement. Pourtant, c'est précisément à ce moment qu'il perdit le contact avec la réalité.

Dans cet exemple, la surcharge n'a pas été causée uniquement par la pratique du Reiki qui a cependant renforcé l'instabilité du client, au point de le conduire dans une impasse.

Seule une personne désintéressée, qui possède une expérience suffisante, peut alors juger si le sujet a effectivement perdu le lien avec la réalité ou s'il se trouve dans une phase de transformation.

Le Reiki ne peut aider les personnes qui présentent des signes de surcharge. Il faut alors interrompre le travail avec le Reiki, observer les règles de comportement édictées, et pratiquer les exercices présentés en annexe. Si, au bout de quelques jours, aucune amélioration ne se fait sentir, ces personnes doivent s'adresser à un médecin.

Transfert de symptômes

Le thème du transfert des symptômes demeure malheureusement une source de controverses infinie. Beaucoup d'adeptes et presque tous les maîtres de Reiki que j'ai rencontrés sont d'avis qu'il n'existe pas de transfert des symptômes ou, du moins, que les symptômes n'ont rien à voir avec le Reiki. Ils ont raison sur un point : le transfert ne passe pas nécessairement par le canal qui porte l'énergie du Reiki. Mais, d'après mon expérience et celle de nombre de mes amis et collègues, il peut survenir chez n'importe qui. À mon avis, le transfert des symptômes ne constitue qu'une autre forme d'expression de la compassion humaine.

Quand un sujet décide de travailler avec le Reiki, il s'expose à souffrir plus intensément de ses problèmes. Le fait même de vouloir s'aider soi-même et aider les autres accentue cet aspect. Ce phénomène, qui vient s'ajouter à la sensibilité accrue, précédemment décrite, peut souligner les symptômes du client et, par suite, mener à un « transfert des symptômes ».

Certains affirment que l'initiation au Reiki offre automatiquement une protection contre toutes les énergies négatives. Ce n'est malheureusement qu'une illusion. Le Reiki améliore certes notre relation au cosmos et à l'amour, et nous rend ainsi moins vulnérables aux mauvaises vibrations et aux maladies ; mais il ne constitue pas une protection absolue.

Si nous vivons totalement dans l'amour, sans désir et sans attache, donc sans ego, rien ne peut nous arriver, prétendent d'autres. Cela n'est que partiellement vrai. Il ne nous arrive rien si nous sommes vraiment centrés au niveau du cœur. Même si nous nous rapprochons de cet état idéal à travers le Reiki et, notamment, pendant les séances de Reiki, je n'ai personnellement rencontré aucun initié ou maître de Reiki sans ego. L'initiation au Reiki ne conduit pas automatiquement à centrer les canaux au niveau du cœur. Certains ignorent tout de cette démarche.

De plus, on peut très bien soulager d'une partie de son karma un client, un ami ou un quidam, sans intention de lui nuire. Cela ne doit pas nécessairement résulter d'une démarche consciente.

J'expose dans les pages suivantes que ce geste n'équivaut pas à de la pitié. Si toutefois un maître de Reiki se demande s'il n'a pas privé son client d'une partie de lui-même, il doit aller consulter un guérisseur ou un psychothérapeute expérimenté.

Dans ce cas, il est nécessaire de procéder à une observation précise de soi. Sinon, on risque facilement d'emprunter une mauvaise direction. Une personne qui se charge en vain des souffrances d'une autre finit par souffrir du karma de l'autre.

Si vous travaillez avec le second degré et que vous pratiquez le Reiki à distance, vous pouvez voir votre énergie « parasitée » par un être indésirable. J'ai volontairement utilisé le terme « être » car il peut aussi bien s'agir de vivants que de morts ou d'esprits. Dans certains cas, ces derniers ne souhaitent pas simplement « pomper » de l'énergie, mais visent une participation active, qui ne se fait pas toujours au bénéfice des personnes concernées. Si vous ressentez ce genre de phénomène, interrompez immédiatement le traitement.

Revenons-en à l'évaluation des symptômes auxquels vous pouvez être confronté pendant ou dans le cadre d'un traitement. J'insiste une fois de plus sur le fait que tous ces symptômes se manifestent similairement avec ou sans Reiki. D'après mon expérience, ils sont toutefois plus fréquents lorsqu'on travaille avec le Reiki.

Fondamentalement, vous pouvez partir du principe que quelque chose cloche si, en tant que praticien, vous vous sentez plus mal après qu'avant une séance.

Les raisons peuvent en être les suivantes :

1. Vous avez adopté une position assise tellement inconfortable qu'au bout d'un certain temps, vous êtes complètement tendu et affligé d'un mal de dos.

Dans ce cas, la solution est très simple. Essayez d'abord de voir si vous vous sentez mieux en vous asseyant par terre ou sur un banc. Le praticien doit également essayer de se tenir debout pour savoir si cette position est préférable à la position assise. Pour les manipulations de la tête, il est souvent plus agréable de travailler assis.

Travailler par terre semble inhabituel à beaucoup mais c'est un choix très confortable. Il faut bien-sûr s'isoler du froid en mettant un matelas ou des couvertures sur le sol.

Si vous souhaitez travailler par terre, je peux vous conseiller la posture suivante, qui suppose toutefois une certaine souplesse : asseyez-vous sur un pied en plaçant l'autre devant vous de manière à faire reposer le sternum sur votre genou. Vous pouvez ainsi bouger librement les bras et le dos peut se détendre totalement, car le poids des bras est supporté par le genou.

La hauteur habituelle des lits n'est pas du tout pratique pour les manipulations et entraîne facilement des douleurs dorsales. Je ne peux recommander l'usage du lit que lorsqu'il est suffisamment large pour que le thérapeute puisse, lui aussi, s'asseoir dessus. Il n'existe malheureusement pas de règle absolue pour rester totalement détendu pendant une séance. Dans la mesure où le degré de pression des mains et l'absence de tensions jouent un rôle important pour le client, il est difficile pour le débutant de faire en plus attention à sa posture. Vous devez veiller en priorité à tenir votre dos droit et relaxé. Le reste est une question de routine et vient naturellement avec le temps.

2. Au cours d'une séance, une histoire personnelle, un deuil, une ancienne blessure ou une colère rentrée, pour ne citer que quelques exemples, peuvent troubler le thérapeute et pénétrer dans sa conscience.

Certes le flux d'énergie qui traverse le praticien peut en être la cause, mais il est plus probable que cette perturbation soit causée par ce type de problème. Cela n'a toutefois rien à voir avec un transfert de symptôme, même si cela y ressemble beaucoup a priori.

Malheureusement, il est parfois difficile de faire la part des choses.

Je vais tenter d'éclaircir ce point à l'aide d'un exemple :

Supposons qu'un praticien administre un traitement par le Reiki à un client très angoissé. Pendant la séance, il sent la peur monter en lui et la laisse s'exprimer. Il peut même visualiser un jeune garçon confronté à une situation effrayante. Plus il se laisse aller à cette vision, plus il sent que le petit garçon

(son client) a peur de son père ou, plus précisément, craint ses coups. Le thérapeute pense alors à son propre père, à la crainte qu'il lui inspirait lorsqu'il était petit. Même après la séance, ce sentiment de peur ne le quitte pas totalement, bien qu'il se soit purifié ; elle ne s'atténue que progressivement.

Dans cet exemple fictif, on voit clairement que le thérapeute est perturbé par cette histoire. Cependant, chacun n'est pas toujours en mesure de se souvenir de ses propres peurs. Si elles étaient trop violentes pour pouvoir être supportées, la personne les aura refoulées et sera de nouveau tentée de le faire. Un thérapeute risque donc de projeter ses peurs sur le client ; après tout, c'est lui qui en parle et vous ne les ressentez que depuis le début du traitement. Après la séance, vous devez donc vous purifier en profondeur et pratiquer le Reiki (par exemple au niveau du thymus et du plexus solaire). Si la peur disparaît rapidement, cela montre qu'elle n'avait vraiment rien à voir avec vous.

Si par contre, elle s'amplifie ou, plus précisément, si vous en prenez plus nettement conscience, il faut supposer qu'il existe en vous une peur inconsciente, non travaillée, qui attend d'être dominée. Dans ce cas, vous devriez travailler avec le Reiki pour en découvrir l'origine. Il est possible alors qu'une vieille histoire remonte à votre mémoire, comme si elle s'était passée hier. À ce stade, vous devez décider si cet événement ancien n'a resurgi que brièvement dans vos souvenirs ou s'il possède encore tellement de force qu'il serait préférable de le traiter en compagnie d'un ami ou d'un thérapeute.

3. Consciemment ou inconsciemment, volontairement ou non, le thérapeute se charge du karma de son client. Ce phénomène n'est pas directement lié au Reiki, mais plutôt au désir d'aider les autres.

Le terme « karma » vient du sanscrit et signifie que les bonnes et mauvaises actions des vies antérieures d'un individu influent sur la qualité et l'orientation de sa vie présente. Décharger quelqu'un de son karma veut dire que l'on assume certaines de ses obligations en le libérant ainsi d'une partie de ses souffrances.

Cet aspect est complexe, ne serait-ce que parce que tout le monde ne croit pas à ces

phénomènes ou n'en est pas informé. Cela n'empêche d'ailleurs pas les lois karmiques de jouer leur rôle. Mais cette variante du transfert de symptômes survient rarement et ne représente jamais un problème pour la plupart des initiés au Reiki. D'après mon expérience, il faut être parvenu très loin dans son développement pour être confronté à ce genre de difficulté.

La prise en charge du karma se caractérise par le fait que les symptômes ou les difficultés peuvent déjà apparaître chez le thérapeute pendant la séance, mais s'amplifier encore après le traitement. Il arrive que l'on ne ressente les premiers symptômes que plusieurs jours après.

Le cycle de la maladie se déroule alors de la manière suivante : au cours de la première période, les douleurs augmentent lentement, et atteignent éventuellement une apogée, suivie d'une phase de guérison précédant la disparition totale des symptômes. Il apparaît clairement que les douleurs ne peuvent être soulagées ou guéries par un remède extérieur. D'après mon expérience, vous ne pouvez changer profondément que si vous êtes disposé à vous libérer de cette maladie ou de ce karma. Bien sûr, la prière aide également à accepter les symptômes sans en souffrir. Si, de cette manière, vous n'obtenez pas de soulagement suffisant ou si les symptômes persistent sur une longue période, vous devez chercher un thérapeute qui maîtrise ce type d'énergie. J'ai vécu comme suit une de mes premières expériences de ce genre :

Après une journée de travail normale, suivie d'un séminaire de Reiki, qui a Heu chez moi une fois par mois, je commençai à ressentir un mal de dos qui, en une heure, se transforma en crampes dans tout le corps. En outre, j'étais littéralement frigorifié. Je pris alors un bain à 41 degrés en laissant couler l'eau chaude en permanence. Au bout d'une demi-heure, j'eus enfin la sensation de me réchauffer. La nuit, une violente fièvre s'abattit sur moi et me cloua au lit le jour suivant.

Je savais certes que ces symptômes ne m'appartenaient pas entièrement, mais je ne parvenais pas à savoir d'où ils venaient. Même une explication avec l'éventuel « responsable » ne me fit pas avancer d'un pas. Trois jours plus

tard, je revécus exactement le même symptôme physique, puis de nouveau quatre jours après, mais beaucoup plus faiblement et sans fièvre. Entre-temps, je me mis à entrevoir d'où venait le problème car, pendant les journées concernées, un seul client était venu me voir. La séance qui suivit éclaira par ailleurs la situation. Mon client venait de vivre des événements extraordinaires en rapport direct avec son passé et avec sa colonne vertébrale. L'histoire qu'il raconta concordait avec les sentiments et les douleurs que j'avais éprouvés. Sa colonne vertébrale allait beaucoup mieux. Le soir suivant la séance, je constatai certes qu'il me restait des éléments à traiter, mais je ne ressentis pratiquement plus de gêne.

La séance suivante (la dernière) se déroula alors sans problème et n'engendra aucun « effet secondaire ».

Si vous accédez à un niveau de conscience supérieur, vous pouvez décider de prendre en charge un karma. Vous pouvez également le refuser et, au même instant, être libéré de tous les symptômes. Personnellement, je ne parviens pas toujours à trancher librement cette question, et je ne peux donc pas donner d'instructions précises sur ce point. De plus, ce phénomène est difficile à traduire en mots ; il exige une conscience éveillée et beaucoup de pratique.

4. J'en arrive maintenant au « transfert de symptômes » proprement dit.

Je citerai d'abord un exemple pour montrer combien il est difficile de déterminer si l'on a véritablement affaire à un transfert de symptômes.

Une semaine après son initiation au premier degré, un de mes élèves m'appela en se plaignant de problèmes de déglutition et de respiration ; de plus, il ressentait des fourmillements dans tout le corps. Lorsque ces manifestations commencèrent, il était en train de lire. Il avait l'impression que le phénomène était lié au Reiki et paniquait parce qu'il ne savait pas comment se débarrasser de ces symptômes. Pour essayer de se purifier, il avait déjà pris un bain, ce qui n'avait donné aucun résultat, et avait couru un peu autour de la pelouse pour reprendre contact avec la terre, sans plus de succès.

Je me rappelai alors que, pendant le week-end

d'initiation, il s'était déjà plaint à plusieurs reprises de picotements dans les mains et parfois dans tout le corps. C'était un homme sensible, perturbé par l'accroissement du flux d'énergie. Je supposai que les symptômes actuels avaient la même origine et que l'énergie accrue faisait resurgir des problèmes enfouis dans son subconscient.

Je le priai de s'allonger sur son lit et de ne rien faire, en attendant une amélioration naturelle. J'allais procéder à un traitement à distance et lui demandai de me rappeler dès qu'il irait mieux.

Peu après avoir commencé, je ressentis un sentiment affreux, comme si une lourde pierre pesait sur mon estomac. J'éprouvai une grande frayeur. Je pensai d'abord qu'une histoire ancienne était revenue à la conscience de mon client. Après l'avoir déchargé d'une grande partie de cette peur et avoir absorbé ses craintes, les sensations désagréables s'estompèrent. Quelques minutes plus tard, il me rappela en me disant qu'il se sentait beaucoup mieux.

Je lui racontai alors ce que j'avais vécu. Il manifesta un grand étonnement car il ne souffrait d'aucun problème d'estomac. D'autres douleurs toutefois le gênaient. Je le priai à nouveau de me décrire exactement ses symptômes. Au bout d'un moment, il se rappela soudain que, la veille, son fils était entré en pleurs dans le salon alors que lui-même était en train de lire, en se plaignant d'avoir reçu un coup de pied dans le ventre pendant le cours de gymnastique. Mon client lui avait alors posé une main sur le ventre et l'enfant avait instantanément oublié sa douleur et sa peur. Il avait ensuite continué à lire, sans se rendre compte qu'il avait assumé ce choc et ne parvenait plus à s'en débarrasser.

Il aurait probablement suffi qu'il se lave les mains pour se purifier ; mais il avait déjà totalement oublié le « traitement » de son fils. Mon client ne sentait même pas la pierre dans l'estomac parce qu'il ne pouvait pas laisser l'énergie s'écouler. Son corps produisit alors les symptômes de son propre blocage. Dans son cas, la réaction du chakra de la gorge lui avait « noué la gorge ».

Avec sa sensibilité nouvellement acquise, il disposait d'une expérience insuffisante, sinon il aurait compris que cette panique ne lui

appartenait pas. Si je ne lui avais pas expliqué le processus, il aurait pu souffrir pendant un ou deux jours.

Pour faciliter l'évaluation des symptômes, j'ai divisé ce point quatre en quatre sous-parties :

a) Le transfert des symptômes joue également un rôle positif ; il est d'une grande utilité pour le diagnostic et ne doit pas être rejeté a priori.

b) Vous devez d'abord apprendre à faire la différence entre sympathie et pitié.

Si, par exemple, vous ressentez le mal de dos de votre client pendant une séance, il existe deux possibilités :

c) Vous pouvez percevoir ses douleurs, c'est-à-dire les sentir sans en souffrir,

d) ou bien vous pouvez les sentir, et souhaiter qu'elles cessent le plus vite possible.

Dans le point c, vous percevez véritablement les douleurs pour ce qu'elles sont, à savoir l'indice d'un problème intérieur.

Dans le point d, vous n'avez pas encore compris que les douleurs en elles-mêmes ne sont pas négatives. Elles ne sont désagréables que si vous ne les acceptez pas.

Cela ne veut pas dire que vous devez rester assis, complètement indifférent, auprès d'un client en train de pleurer. Vous n'exprimeriez alors aucune compassion. Vous pouvez très bien pleurer avec lui si vous ressentez sa souffrance intérieure. Mais c'est à vous de décider jusqu'où vous voulez aller.

J'admets qu'il n'est pas facile d'accepter une souffrance sans la juger, qu'elle se manifeste en soi-même ou chez les autres.

Un maître de zen a dit à ce sujet :

Un mal de tête est un mal de télé est un mal de tête.

Si pendant vos séances, vous ressentez souvent les souffrances de vos clients, vous pouvez apprendre relativement vite à ne plus en souffrir, mais à les traiter librement, selon votre volonté. Le plus gros problème c'est que la douleur nous fait généralement souffrir. Tant que nous entretenons un rapport inconscient

avec notre corps, ce phénomène remplit une fonction : si nous ne souffrions pas de nos douleurs, il serait inutile de changer quelque chose et, à un moment donné, ce comportement deviendrait dangereux pour notre vie.

Mais si nous percevons les sensations de manière de plus en plus consciente et responsable, nous pouvons nous permettre de déclencher et de faire cesser les douleurs ou, simplement, de ne plus en souffrir (voir également le chapitre « Exercices »).

Comment se comporter face à un transfert de souffrances ?

Deux possibilités se présentent : soit vous vous laissez traverser par la souffrance, ou plutôt par l'énergie de la souffrance, soit vous bloquez le flux d'énergie dans une direction. Ces deux options demandent bien-sûr un peu de pratique.

Si vous vous laissez traverser par l'énergie, il est important de posséder un bon contact au sol, de préférence en vous tenant debout. Vous imaginez alors que l'énergie est absorbée par les mains, s'écoule à travers le corps et qu'elle est renvoyée à la terre par les pieds. L'exercice de l'arbre (présenté dans les «exercices »), légèrement modifié, représente une aide précieuse. Il s'agit de visualiser de puissantes racines qui parlent des pieds pour atteindre les profondeurs de la terre, auxquelles vous transmettez tous les éléments obscurs.

Une autre technique, plus efficace encore, consiste à laisser une main sur la zone d'où s'écoule l'énergie négative et à poser l'autre sur le sol. Ce faisant, vous vous concentrez sur l'image d'une main qui aspire l'énergie pendant que l'autre la transmet à la terre. La plupart des femmes sont plus adroites avec la main gauche, tandis que les hommes réussissent mieux à absorber l'énergie avec la main droite. Cette méthode permet très facilement d'envoyer les énergies négatives dans la terre, plutôt que de les laisser se perdre dans l'atmosphère.

Après un laps de temps, vous sentirez une inversion du flux d'énergie : l'énergie du Reiki s'écoule vers le client et vous pourrez retrouver l'usage de vos mains pour poursuivre le traitement.

La question qui se pose à ce stade, est de savoir comment différencier les mauvaises énergies des bonnes :

Si vous éprouvez des douleurs plus ou moins fortes, un net malaise ou une crainte, il est relativement simple de classer l'énergie impliquée. La chose devient plus difficile lorsqu'on ressent une grande tristesse, ou même une joie intense ou un sentiment de bonheur difficilement supportable.

Peut-être n'avez-vous jamais, en tant que thérapeute, éprouvé des sentiments d'une telle

intensité. Ils peuvent donc engendrer chez vous la peur ou un malaise physique.

Vous pouvez ne pas vous fier à votre impression lorsque vous devez trouver la raison pour laquelle un client pleure, respire difficilement ou pourquoi son corps est agité de soubresauts. Ou vous pensez qu'un thérapeute ne peut se permettre de pleurer en pleine séance, même si c'est de joie. Il serait dommage que vous et votre client passiez à côté d'une telle expérience, par ignorance.

La façon la plus simple et la plus sûre de bien faire la différence consiste à ressentir si l'énergie que vous souhaitez détourner, est claire ou sombre. La joie, la force et la tristesse libératrice ne se concrétiseront jamais sous la forme d'une masse sombre, de même que la dépression ou la fureur destructrice ne vous apparaîtront pas sous une couleur ou une lumière agréable.

Si, pendant une séance, vous avez une masse sombre devant les yeux, vous devez absolument essayer de la détourner, de l'envoyer dans la terre et d'en libérer le client. Ce faisant, vous devez bien observer comment se comporte cette masse ; il peut advenir qu'elle tente de s'écouler vers le thérapeute en direction de la tête ou d'une autre partie du corps. Dans ce cas, vous devez la déplacer vers le bas, en vous concentrant fortement. Si vous n'y parvenez pas, il est préférable de vous protéger autrement ou d'interrompre la séance. Inversement, il peut arriver que le client tremble ou respire difficilement, si bien que vous avez l'impression qu'il va se mettre à pleurer. Vous vous apercevez alors qu'il aimerait bien se décharger sur vous de ses énergies négatives. Si vous l'en libérez à ce moment, vous le priveriez des pleurs et donc d'une expérience précieuse et libératrice.

Quelques réflexions supplémentaires :

Il convient de vous protéger de ces énergies, sans nécessairement en décharger le client, mais en continuant à l'alimenter avec l'énergie du Reiki de manière à ce que le processus déclenché par cette énergie ne s'interrompe pas. Sinon, il risquerait d'abandonner à mi-parcours et de faire demi-tour parce que, au

moment décisif, il se sent seul avec sa souffrance. Il lui serait alors plus difficile à l'avenir de laisser s'exprimer ses sentiments et ses souffrances refoulés.

Ici encore, il faut savoir faire la différence entre sympathie et compassion. Si, pendant un traitement, nous souffrons avec notre client, nous ne sommes pas vraiment en mesure de l'aider parce que nous sommes trop préoccupés à lutter contre notre propre souffrance. Mais si nous bloquons l'échange d'énergie entre nous-même et le client, nous le laissons seul. Seule la sympathie, qui nous oblige parfois à prendre quelque distance au départ, nous permet de rester à ses côtés et de le soutenir dans sa démarche.

Je le répète : ne pas ressentir de compassion n'exclut pas de pouvoir pleurer avec le client. Nous pouvons le faire sans en souffrir ; nous n'avons pas le droit de pleurer sur lui. Ce faisant, nous devons essayer de savoir à quel stade se situe le client. Si par exemple, nous ressentons ses douleurs les plus profondes bien avant lui, et sombrons dans les pleurs, nous l'effrayons à un point tel, qu'il n'ose plus vivre ses sentiments.

Par ailleurs, nous privons le processus de son énergie. Nous empêchons le client de vivre une sensation et l'impression suivante risquant de s'ancrer inconsciemment en lui : « Je n'y arriverai jamais seul, il faut écarter de moi ces choses terribles ; je ne m'en sortirai jamais ». Cette attitude pourrait entraver considérablement la suite de son parcours.

Il faut apprendre lentement à se familiariser avec une telle approche de la souffrance. N'avons-nous pas tous appris qu'il était très répréhensible sur le plan moral de ne pas éprouver de compassion ? Même parmi les thérapeutes, il se trouve de nombreux individus qui ne sont pas conscients de toutes les conséquences de cette différence ou qui, au plus profond d'eux-mêmes, jugent très négativement ce sentiment. Il en résulte souvent chez le client le sentiment diffus, quasiment imperceptible, de ne pas être totalement accepté. Il lui est très difficile d'exprimer cette impression, parce qu'apparemment, le thérapeute fait preuve de compassion. Le thérapeute, de son côté, ne se sent bien que

superficiellement. En effet, s'il doit éviter d'exprimer trop de compassion, il doit néanmoins ne pas s'y fermer, puisqu'il connaît uniquement ce type de rapport. Un tel travail thérapeutique devient éprouvant à la longue.

Je vous prie, une fois encore, de ne pas oublier qu'il est rarement approprié de libérer ainsi quelqu'un de ses souffrances ou de ses énergies négatives. Généralement, la personne les ressentira à nouveau au bout de quelque temps. Les souffrances ont pour fonction d'attirer l'attention de la personne sur un problème intérieur : elles ne sont pas là par hasard.

Certaines personnes ont besoin d'un peu d'aide pour retrouver le courage de continuer. Dans ce cas, vous pouvez leur faciliter la tâche en les soulageant de leurs douleurs ou de leurs énergies négatives. Il existe également des cas de graves maladies accompagnées de fortes douleurs, sans grande chance de guérison complète. Dans certaines circonstances, nous serons donc simplement appelés à soulager les souffrances.

Certains clients essaient de se décharger sur le thérapeute de toutes leurs mauvaises énergies, parce qu'ils refusent de les affronter. Nous ne pouvons aider ces personnes que si elles acceptent d'assumer la responsabilité de leurs souffrances ou de leurs problèmes.

Je voudrais vous faire part ici d'une expérience bien connue des thérapeutes :

Si pendant une séance vous sentez une démangeaison dans la gorge, comme si vous aviez avalé quelque chose de travers ou que vous ressentiez l'envie de pleurer, cela signifie souvent que le client refuse de laisser des sentiments désagréables remonter à sa conscience. L'énergie de ses sentiments tente de sortir du corps (inconscient) pour arriver à la tête (consciente) ; et le client la bloque dans le larynx. Les clients plus sensibles ressentent eux-mêmes un nœud dans la gorge ou remarquent que tout se contracte. Les personnes peu sensibles ne remarquent rien du tout et transmettent tout ce qui les gêne au thérapeute.

Ce qui est étrange, c'est qu'un raclement de gorge ne peut venir soulager cette démangeaison désagréable. Mais si vous prenez les mains du client, ou les lavez, tout

revient dans l'ordre presque instantanément. Les mesures que je décris dans le chapitre « Exercices » vous aideront sur ce point.

Un cas que j'ai rencontré illustre bien cette situation :

Je traitai un client qui avait souvent essayé de transférer ses symptômes sur moi. Au cours d'une séance avec lui, je ressentis soudain un violent mal de gorge qui me fit monter les larmes aux yeux. Comme je n'avais ni rhume ni autre maladie, je supposai alors que ces douleurs ne m'appartenaient pas. J'essayai d'abord de ne pas les absorber, mais il était déjà trop tard. Sans même que mes mains touchent le client, je ne pouvais retenir mes larmes. Je m'excusai un instant, et sortis me laver les mains. Le mal de gorge disparut comme par enchantement. Mon premier soupçon fut confirmé : l'histoire du client, et non la mienne, était en cause.

Je revins après une brève pause pour poursuivre le traitement. Dès que je posai les mains sur lui, je sentis son énergie négative remonter de mes mains vers mes bras. Je bloquai mes poignets pour m'épargner une nouvelle attaque et continuai à lui transmettre l'énergie du Reiki pour soutenir sa prise de conscience. Au bout de trente secondes environ, il se mit à pleurer à chaudes larmes. Le détournement des vibrations négatives ne fonctionne pas toujours. Si le thérapeute lui-même souffre de nombreux blocages physiques, ces énergies peuvent rester « en suspens ». Concrètement, cela veut dire que, chaque fois que vous traiterez un client qui souffre de migraine, de dépression ou d'un bras cassé, vous ressentirez douleur ou malaise. Si cela se produit souvent, vous devrez vous-même vous faire traiter jusqu'à ce que les blocages disparaissent ou que vous puissiez arrêter le flux d'énergie négative qui s'écoule vers vous.

Il existe plusieurs façons de se protéger des transferts d'énergie (se référer au chapitre « Exercices »).

Plus votre sensibilité augmente, plus vous sentirez comment fonctionnent ces blocages artificiels et saurez les éviter. En attendant, vous devez vous exercer beaucoup.

Il arrive que vous souhaitiez vous protéger des

énergies du client, mais que vous n'y réussissiez pas entièrement, parce qu'elles sont plus rapides ou plus fortes que vous. Dans ce cas, je vous conseille de retirer vos mains de son corps, de visualiser la protection désirée et d'essayer à nouveau.

Si la même chose se reproduit, ne placez les mains que dans l'aura de la personne, c'est-à-dire à une distance de deux à vingt centimètres d'elle, ou cherchez une autre zone du corps. Si cela ne suffit toujours pas, vous pouvez, même si cela vous paraît gênant, aller vous laver les mains de temps à autre pour purifier votre propre réseau énergétique.

Si, immédiatement après, vous absorbez à nouveau des vibrations négatives sans pouvoir influencer sur elles, il ne vous reste qu'à interrompre la séance. Vous devez procéder avec prudence et délicatesse et ne pas dire à votre client que ses énergies sont si mauvaises que vous ne pouvez plus le traiter. Peut-être que vous et votre client étiez vraiment dans un mauvais jour, et il est possible que quelques jours plus tard, la séance se passe complètement différemment parce que vous serez mieux préparé. Il suffit de lui dire que vous éprouvez momentanément quelques difficultés à gérer vos énergies et souhaitez donc repousser la séance.

Si vous renvoyez ainsi un client, vous devez penser à vous laver à nouveau les mains après son départ et consacrer quelques minutes à une séance d'introspection. Vous comprendrez peut-être alors spontanément pourquoi la séance ne s'est pas déroulée conformément à vos désirs, ou vous vous ferez une idée précise du problème dont le client voulait se décharger sur vous. Si c'est le cas, vous pourrez aborder prudemment le sujet au début de la séance suivante. Ce faisant, montrez-vous très attentif pour savoir s'il est prêt à affronter ce problème. S'il refuse de s'expliquer sur ce thème, il est rarement conseillé d'insister. De plus, une brève évocation d'un problème déclenche généralement son traitement dans le subconscient et le client y reviendra de lui-même au cours des séances suivantes.

C'est seulement lorsque ce type de transfert se reproduit régulièrement avec le même client, et que vous ne voyez absolument pas quelle en est l'origine, que vous devez décider de confier son traitement à un autre thérapeute, plus

expérimenté.

Il est possible que vous ayez voulu vous cacher à vous-même un problème et que le client ait servi de catalyseur. Observez-vous avec attention pour bien faire la différence.

Au risque de me répéter inutilement, je précise ici encore que vous devez vous laver les mains après chaque séance, ou avoir recours à toute autre forme de purification qui emporte votre préférence. Et ceci, même si vous avez l'impression de n'avoir absorbé aucune énergie négative. Parfois, vous serez tellement enthousiaste après une séance, que vous ne vous rendrez même pas compte des éventuelles

énergies négatives encore actives. Il est inutile de vous précipiter pour vous purifier ; mais vous risquez de l'oublier, si vous ne le faites pas tout de suite. Si vous y pensez le soir parce que vous commencez à ressentir certains symptômes, les vibrations extérieures auront déjà influé sur votre organisme. Il vous sera alors plus difficile de vous débarrasser de ces symptômes.

Il arrive régulièrement, même aux thérapeutes expérimentés, d'oublier de se purifier. Si, dès le départ, vous vous habituez à le faire dans le cadre de la séance, vous vous épargnerez beaucoup de problèmes.

Exercices

Ce chapitre présente divers exercices et règles de comportement qui vous aideront à résoudre plus rapidement - ou à éviter totalement - les problèmes susceptibles de se poser lorsque vous pratiquez le Reiki. Certains de ces exercices n'entretiennent pas de rapport direct avec le Reiki, mais si l'on pense qu'il accélère le développement de l'individu, et peut intensifier les souffrances induites par la croissance, le lien deviendra plus clair.

Ces règles de comportement sont faciles à respecter et très efficaces. Selon votre capacité de visualisation, certains des exercices exigeront plus ou moins de temps pour faire effet. Je montre par ailleurs des méthodes qui vous permettront de vous purifier efficacement des vibrations néfastes.

Pour les voyages dans le rêve, j'ai choisi un arbre, que vous pourrez visualiser lorsque vous aurez le sentiment de manquer d'assurance et de stabilité. Je vous le conseille lorsque vous perdez pied dans la routine quotidienne (voir également le chapitre « Effets secondaires », mot-clé Surcharge). Même en l'absence de ce symptôme, ce voyage est recommandé, notamment à ceux qui ont été initiés au second degré. A côté de ce voyage, il existe d'autres méthodes tout aussi efficaces. Dans la mesure où le travail du second degré s'accompagne souvent d'un meilleur accès au domaine spirituel, certains sujets en arrivent parfois à confondre les différents niveaux de réalité et perdent le contact avec la terre.

Le Reiki peut en outre dissoudre les structures et modes de comportement figés et induire en vous un sentiment de trouble que vous ne savez expliquer. Vous pourrez alors appliquer des règles simples, très proches d'un mode de vie naturel et de l'attachement à la terre. Vous devrez vous y tenir strictement, notamment après les initiations et lorsque vous ressentirez les symptômes précédemment décrits.

Règles de comportement

1. Il faut dormir suffisamment et respecter des heures de sommeil régulières.

Dans les phases de grand changement, vous aurez généralement besoin de plus de sommeil que d'habitude. Dans la mesure où l'âme accomplit un travail important qui reste inconscient, vous avez également besoin de plus de « temps inconscient ».

De plus, ces périodes de transformation sont souvent plus fatigantes que nous ne le pensons, parce que nous ne sommes pas habitués à considérer les changements intérieurs comme un travail.

Au cours de telles périodes, la régularité joue un rôle important non seulement dans le sommeil, mais dans tous les événements de la vie quotidienne, comme les repas, le travail et les prières. Si vous remettez en cause ces modes de comportements habituels, il faut offrir en échange à l'individu - corps, âme et esprit - une certaine structure organisée.

Cela implique par exemple d'aller chaque jour se coucher entre vingt-trois heures et vingt-trois heures trente, de méditer chaque matin pendant un quart d'heure et de déjeuner ponctuellement à treize heures.

2. Une alimentation saine et naturelle est généralement recommandée, avec quelques exceptions. Les personnes qui se nourrissent exclusivement d'aliments crus et de légumes verts devraient parfois consommer des aliments « plus lourds ». Il peut s'agir de pommes de terre, légume très décrié, mais tout à fait approprié à certaines situations. Les pâtes de leur côté connectent très bien à la terre. Le moyen le plus efficace pour reprendre contact avec le sol consiste à manger un bon steak ou une autre viande (en évitant toutefois le porc). Il m'est arrivé de rencontrer des personnes qui, après une longue pratique de Reiki, ont dû manger une bonne portion de viande pour se reconnecter à la terre. Une heure après le repas, ils étaient libérés de leurs symptômes. Il suffit parfois de manger un hamburger

pour reprendre contact avec soi-même et avec le monde matériel.

J'ai moi-même été très longtemps végétarien mais, en devenant maître de Reiki, j'ai dû reconnaître qu'un bon steak représentait parfois une bouée de sauvetage appréciable.

Il ne m'appartient pas, évidemment, d'indiquer les aliments qui conviennent le mieux à telle ou telle personne ; je ne m'intéresse ici qu'aux lois fondamentales.

Le fait de fumer exerce une effet particulier : il met en évidence les symptômes assez rapidement et de manière fiable, mais atténue le contact à la terre et réduit la sensibilité. Dans certains cas, il peut représenter une aide, mais je conseille plutôt d'avoir recours aux autres méthodes.

Il peut arriver qu'une personne s'intéresse intérieurement ou inconsciemment au Reiki, provoquant ainsi les mêmes symptômes que si elle pratiquait effectivement. Les mêmes règles s'appliquent donc à celle-là aussi. Les mêmes qu'à ceux qui traitent quotidiennement les autres.

3. Le jardinage, la randonnée ou la marche à pied, le sauna ou autres activités physiques sont très efficaces pour alléger les symptômes. Ils permettent également de mieux intégrer une sensibilité excessive sans lui faire obstacle. Il est important de savoir que certains sujets relatent des réactions presque surnaturelles, en tout cas très impressionnantes, alors que d'autres croient ne rien ressentir. Ce n'est absolument pas le cas, mais leurs sensations sont moins marquées.

Il serait erroné d'essayer de se défendre contre une sensibilité accrue et contre les sentiments et impressions qui l'accompagnent en se changeant les idées par la télévision, dont tes images à succession rapide, jouent à cet égard un rôle négatif ; il est tout aussi déconseillé de se plonger dans un roman policier. Inconsciemment, le développement intérieur se poursuit et vient surprendre le sujet par le biais de nouveaux symptômes.

Au bout de quelques semaines, toute personne ayant été confrontée à ces symptômes, comprendra en s'observant, quels aliments, attitudes et pensées lui conviennent le mieux, ou quels sont ceux qui la déstabilisent encore plus. Sur ce point, soyez très attentif à vous-même.

Exercices de visualisation

Les exercices de visualisation peuvent être pratiqués par toute personne pour lesquelles ils représentent une aide, ou qui tout simplement, désirent les essayer. Nul besoin d'être initié au Reiki pour cela.

La protection contre les énergies « négatives » L'œuf d'or

Cet exercice vous confère une « seconde peau » qui vous protège des vibrations, impressions et énergies nuisibles, venues de l'extérieur. Il est essentiellement conçu pour vous protéger lorsque vous vous retrouvez dans un environnement au rayonnement désagréable, déplaisant, d'une quelconque manière. Par exemple, dans un bus, un train, à votre travail ou au milieu d'une foule.

Il faut par ailleurs pratiquer « l'œuf d'or » lorsque le travail avec le Reiki ou les exercices de sensibilisation vous ont rendu trop sensible et que vous ne pouvez ou ne souhaitez pas encore changer vos conditions de vie.



Il vous faut toutefois vous demander sincèrement si vous voulez simplement vous protéger des impressions reçues parce que vous ne pouvez pas modifier les circonstances et d'autre part, si un changement de situation ne serait pas utile. De même que le travail avec le Reiki peut vous rendre hypersensible, ce type d'exercice peut vous donner envie de vous réfugier dans votre carapace.

J'ai moi-même fait l'expérience de l'efficacité de cet « œuf de protection » sur le plan matériel, alors que je m'étais arrêté dans une station d'autoroute :

Un homme de petite taille mais robuste, frappait, apparemment depuis un moment, un homme couché au sol et une femme qui criait hystériquement. A bonne distance de là, se tenaient une cinquantaine de

curieux dont aucun ne faisait mine d'intervenir. Ils s'étaient contentés d'appeler la police. Lorsque j'interpellai trois jeunes-hommes vigoureux pour leur demander de neutraliser le fou furieux, l'un d'eux maugréa : « On pourrait recevoir un mauvais coup » ; ils remontèrent dans leur voiture et s'éloignèrent. En me concentrant sur mon « œuf de protection », je me dirigeai seul vers les combattants. Hors de lui, l'homme se précipita immédiatement vers moi, la chemise déchirée, nu-pieds, gesticulant comme un malade et m'insultant à qui mieux mieux, si bien gué, l'espace d'un instant, la peur s'empara de moi. Arrivé à trois mètres de moi, il s'arrêta brusquement, et se contenta de hurler en me menaçant des poings. Cela dura de trois à quatre minutes puis il tourna les talons, monta avec ses compagnons dans la voiture et tous trois reprirent la route.

Je décris cet exercice de telle manière que vous aussi puissiez l'utiliser comme voyage dans le rêve. Il suffit normalement de bien s'imprégner du contenu pour pouvoir ensuite se le représenter. Au départ, vous devrez choisir un endroit calme puis, par la suite, avec un peu d'habitude, vous pourrez vous envelopper en quelques secondes d'un « œuf de protection » et vous défendre ainsi d'éventuelles attaques. Si vous avez l'intention de prendre le métro ou de vous rendre dans un grand magasin sachant à l'avance que cette situation vous sera désagréable, il est préférable de vous entourer à l'avance de l'« œuf de protection ».

Les exercices de visualisation :

« Allongez-vous ou asseyez-vous confortablement, fermez les yeux en restant un moment à l'écoute de vos pensées et de votre respiration. Pause.

Imaginez maintenant qu'une enveloppe de lumière blanche vienne se former autour de vous. Elle doit être suffisamment grande pour que vous puissiez tout juste la loucher en étendant les bras.

Si d'autres personnes se trouvent à proximité, veillez à rester seul dans cet œuf. Repoussez-les en pensée ou ménagez un espace qui les maintient en dehors de votre cercle lumineux.

Dans tous les cas, faites en sorte de vous réserver suffisamment de place. Pause.

Imaginez maintenant, autour de cet « œuf de lumière », rayonnant d'un éclat blanc, une coquille d'or. Elle est constituée d'un matériau solide, qui ne laisse passer que la lumière du soleil et les vibrations positives. Toutes les énergies négatives sont réfléchies par cette enveloppe dorée sans influencer sur vous. Pause.

Pour finir, remplissez l'intérieur de votre « œuf de protection » d'une chaude lumière dorée.

Remplissez-le entièrement pour pouvoir vous y baigner et vous y réchauffer. Pause.

Vous disposez maintenant d'un « œuf de protection » complet, composé à l'extérieur d'un bouclier de protection doré, qui réfléchit toutes les énergies négatives, d'une enveloppe de lumière blanc bleuté, qui calme et purifie, et à l'intérieur de la chaude lumière jaune dans laquelle vous baignez ».

Vous n'avez pas besoin de réouvrir l'« œuf d'or », car il se dissout de lui-même au bout d'un moment. Si une situation dans laquelle vous avez besoin de cette protection se prolonge, il vaut mieux renouveler le processus de visualisation, sinon l'« œuf » risque de perdre de son étanchéité.

Ceinture de lumière

La ceinture de lumière est une visualisation presque aussi efficace. Elle remplit la même fonction que celle de l'« œuf d'or ».

Vous devez imaginer à la hauteur du chakra du plexus solaire, à une largeur de main au-dessus du nombril, une ceinture de lumière blanche. Elle doit se trouver à une main de votre corps, avoir une largeur de dix à vingt centimètres et un rayonnement extrêmement clair. Il est essentiel de visualiser une lumière vraiment blanche, car le blanc possède le meilleur effet curatif et protecteur.

Protection dans les mains

Dans le chapitre « transfert des symptômes », j'ai décrit comment vous pouviez vous protéger des énergies de vos clients en visualisant des « soupapes d'énergie » dans les poignets. J'éviterai de donner à cet effet des instructions trop précises, pour ne pas freiner l'imagination de chacun.

On peut envisager par exemple des plaques de plexiglas dans les poignets, ou s'imaginer une porte battante qui ne s'ouvre que dans un sens, ou encore des écluses. Certains préféreront peut-être

imaginer que l'énergie du Reiki, telle une vague de l'Atlantique, balaie toute chose, si bien que les énergies obscures n'ont aucune chance de vaincre son courant. Là encore, ne sous-estimez pas l'effet de ces images intérieures. Avec un peu d'exercice, elles vous permettront d'atteindre des résultats très bénéfiques.

Exercices de purification

Lavage des mains

Je vous ai déjà indiqué qu'en vous lavant les mains sous l'eau courante, vous pouvez très bien vous débarrasser des vibrations négatives. Cela vaut aussi bien en cas de nervosité ou de mauvaise humeur, que pour vous débarrasser des énergies extérieures absorbées pendant une séance. Même dans le bus ou dans la rue les natures sensibles reçoivent des vibrations négatives, surtout dans les premiers temps, lorsqu'elles ne sont pas encore entièrement conscientes de leur nouvelle « ouverture ». Quand on est conscient de cette tendance à une sensibilité excessive et qu'on ressent soudain un malaise inexplicable, l'on doit tout simplement pratiquer un exercice de purification. De plus, l'on peut prendre l'habitude, pendant un certain temps, de toujours s'entourer d'un « œuf de protection » lorsque l'on se trouve dans un lieu public.

En vous lavant les mains, dites-vous intérieurement : « Je me débarrasse maintenant de toutes les énergies qui ne m'appartiennent pas ». - « L'eau claire me purifie de toutes les énergies et vibrations négatives ». - « Je rejette par mes mains toutes les vibrations et énergies qui pèsent sur moi, jusqu'à ce que je me sente totalement pur ». Vous pouvez bien sûr imaginer d'autres formules.

Pour ce faire, vous n'avez pas besoin de savon. L'eau froide agit plus efficacement. Si vous vous êtes purifié avec de l'eau tiède, passez ensuite les mains un instant sous l'eau froide.

Douche

Parfois, le fait de se laver les mains ne suffit pas. Plutôt que de vous laisser gâcher la journée par les vibrations négatives accumulées, prenez une douche, en appliquant une fois encore le rite de purification. Orientez le jet d'eau vers l'extrémité supérieure de la colonne vertébrale et laissez-le couler le long du dos. Si cela semble insuffisant, lavez-vous les cheveux. Il n'est pas nécessaire que l'eau soit froide mais je vous recommande toutefois de terminer votre douche avec une eau un peu plus froide.

N'oubliez pas qu'il est important d'utiliser de l'eau courante. Si vous tentez de résoudre ces problèmes en vous glissant dans la baignoire, vous risquez même d'obtenir l'effet contraire.

Un exercice pour les pieds agit de manière similaire :

Il aide tout spécialement à la fin d'une longue journée, lorsqu'on a absorbé une grande quantité d'énergies différentes.

Laissez couler de l'eau chaude sur vos deux pieds. Je sais que ce n'est pas très écologique, mais cela ne doit pas nécessairement durer très longtemps. Puis tournez lentement le robinet d'eau froide jusqu'à ce qu'il soit complètement ouvert. Fermez ensuite lentement le robinet d'eau chaude et laissez vos pieds sous le jet d'eau froide pendant vingt à trente secondes. Le lavage complet ne prend pas plus de deux à quatre minutes, mais purifie merveilleusement des énergies négatives. Allé/; ensuite vous coucher le plus rapidement possible ou reposez-vous pendant une demi-heure, les pieds enveloppés.

Secouer les mains

Secouer les mains est un geste très simple, mais moins efficace. Vous pouvez très bien le faire pendant une séance si vous souhaitez vous purifier les mains. Secouez simplement les mains comme si vous les aviez trempées dans l'eau. Veillez à rejeter les énergies vers la terre, et non sur vos pieds ou sur votre chaise. Même si cela vous paraît bizarre, les énergies peuvent y rester « accrochées » et vous importuner lorsque vous vous assoirez.

J'ai montré précédemment comment l'on pouvait laisser les énergies s'écouler dans le sol par le biais des mains. Les pieds peuvent très bien remplir la même fonction. Mettez-vous debout, les pieds bien collés au sol et imaginez que vous possédez des racines qui s'enfoncent profondément dans la terre. Priez alors la terre nourricière d'absorber les énergies négatives que vous renfermez pour vous en

libérer. L'image des racines vous viendra plus facilement lorsque vous aurez accompli plusieurs fois le « voyage de l'arbre ».

Cet exercice gagne en efficacité si on le pratique au-dessus d'une voie d'eau ou de failles géologiques. Il suffit parfois de se tenir consciemment en un tel endroit pendant 20 secondes pour être débarrassé des énergies désagréables.

Respiration

De temps à autre, vous aurez l'impression que la purification à l'eau courante ne vous libère pas très efficacement des symptômes, pas plus que la connexion à la terre. Dans ce cas, essayez de vous servir de l'air. Respirez rapidement et, à l'expiration, rejetez puissamment l'air de vos poumons. Si, ce faisant, vous avez envie d'émettre un son, ne vous gênez, pas. Si vous avez absorbé de fortes émotions, cette méthode vous aidera très rapidement.

Ce chapitre présente par ailleurs un exercice de purification, ou plutôt un voyage dans le rêve, qui dure un peu plus longtemps, mais avec un effet très agréable et utile.

Exercices permettant de contrôler la douleur

Comme vous pouvez facilement l'imaginer, on ne peut pas apprendre à contrôler la douleur du jour au lendemain. Cela vaut tout particulièrement pour vos propres douleurs, par opposition à celles que vous ressentez par compassion au cours d'une séance. Il faut parfois attendre des années avant de pouvoir maîtriser ce processus de manière fiable, mais cela mérite toutefois la peine d'essayer. Même si votre capacité de contrôle reste partielle, elle vous apportera un soulagement et des expériences intéressantes et instructives. En outre, la raison s'habitue progressivement au fait que les choses ne sont pas toujours telles qu'elles le paraissent.

Pour apprendre une telle méthode de contrôle, il ne sert à rien d'y penser une fois par semaine et de s'exercer pendant deux heures. Vous devez faire en sorte de garder cette idée à l'esprit presque en permanence. Vous pouvez vous exercer chaque fois que vous ressentez une légère douleur, même si cela paraît ridicule à première vue. Peut-être percevrez-vous ainsi plus facilement les malaises, même les plus anodins. Apprendre en toute simplicité à éliminer la douleur serait possible (par exemple par le training autogène), mais cela me semble inapproprié. Vous risqueriez alors de vous tromper vous-même.

Il ne s'agit pas ici de réprimer la douleur, mais de l'amener au niveau mental ou, plus précisément, de prendre conscience de l'aspect mental de chaque problème. On donne rarement à cette dimension l'importance qui lui revient.

Dans le Reiki tel que je le pratique, le propos ne consiste pas en premier lieu à supprimer la douleur, mais d'abord à élargir la conscience, à tirer des leçons des différentes expériences, pour éventuellement parvenir à se libérer de la douleur.

Ma première expérience dans ce domaine, dont j'ai tiré un exercice, s'est à peu près déroulée comme suit :

À cette époque, je faisais beaucoup de travaux d'artisanat et il m'arrivait souvent de me blesser légèrement. Si je me tapais sur les doigts avec un marteau, je lâchais immédiatement tout ce que j'avais dans la main pour me concentrer sur la douleur. Le point important à cet effet est que, dans le moment, je n'exprimais pas le désir de voir disparaître la douleur. Il s'agissait seulement pour moi de ressentir la douleur telle qu'elle était. Si, parallèlement, j'envoyais de l'énergie par la pratique du Reiki, à mon doigt, je ne faisais qu'accroître ma sensibilité et, après un bref laps de temps, la douleur s'intensifiait jusqu'à devenir presque insupportable. Je réussis toutefois, au début, à accepter cet état de fait uniquement avec les très petites blessures. Pour m'aider, je me suis mis à m'excuser auprès de mon doigt plutôt que de l'injurier de me causer de telles douleurs. En réalité, c'est moi qui lui avais fait mal, et pas le contraire.

Au bout d'un certain temps, croyant vraiment avoir compris que je devais prêter plus d'attention à mon corps, je remerciai le doigt en lui disant qu'il n'avait plus besoin de faire mal. En quelques secondes, la douleur disparut entièrement. Avec le temps, j'appris à recevoir de plus en plus vite la leçon qui m'était offerte. De ce fait, la durée de la douleur diminua, ne se manifestant que quelques secondes pour des blessures plus fortes. De plus, et c'est l'intérêt de l'exercice, je ne me blesse presque plus. Vous pouvez appliquer cet exercice dans d'autres situations.

Ce qui compte pour réussir à accepter totalement une douleur, c'est de ne pas se mettre à jurer, mais d'assumer l'entière responsabilité de son surgissement. Chaque fois, on est tenté de se prendre en pitié. Après une certaine pratique, vous pourrez prendre conscience de cette tentation et choisir de plus en plus librement entre l'auto-pitié ou la prise de responsabilité. Là seulement, la douleur disparaîtra comme par enchantement.

Le principe de la pleine acceptation n'est certes pas nouveau. Vous le mettrez en pratique sous la forme d'un exercice que vous répéterez chaque jour avec des douleurs « ridiculement » faibles. Par la suite, vous pourrez retendre à des problèmes plus importants et, ainsi, vous en libérer en comprenant plus rapidement le sens et en tirant un enseignement.

Cette loi s'applique aussi bien aux problèmes physiques que psychiques. J'ai volontairement commencé par un aspect physique parce qu'il vous sera probablement beaucoup plus facile à gérer. En outre, on accepte souvent plus simplement que tes symptômes physiques puissent disparaître comme par enchantement ; l'idée qu'une situation ou un sentiment puisse radicalement changer si on ne refuse pas le problème, est plus ardue à accepter.

Comment former sa sensibilité ?

Je vais aborder ici la sensibilité aux sentiments, aux ambiances et aux vibrations, qu'il s'agisse de la sienne ou de celle des autres.

Fondamentalement, chaque être possède une sensibilité suffisante qui peut toutefois être bloquée par des défenses inconscientes, à tel point que la personne ne la perçoit qu'à peine. Ce que l'on peut former et exercer, c'est l'écoute de la voix intérieure et la confiance qu'on lui porte.

Le seul exercice à cet effet consiste à observer et à contrôler. Il vaut mieux commencer par des choses très simples.

Vous pouvez par exemple regarder un inconnu marcher le long du trottoir. Demandez-vous alors comment il se sent ou ce qu'il est en train de penser. Si vous vous sentez prêt, essayez ensuite d'imiter ses mouvements. Vous vous mettrez ainsi à sa place en contrôlant vos propres sensations. La vérification de votre démarche sera plus simple si vous pouvez demander à la personne après coup : « Comment vous sentiez-vous à cet instant ? » Vous ne pouvez bien sûr jamais être certain que la réponse concorde avec la réalité. Plus vos observations s'affineront, et plus vous pourrez lire en profondeur dans l'âme des autres. Si vous êtes capables de ressentir des choses profondément enfouies, vous vous rendrez compte que même vos bons amis n'ont pas pris conscience de ce qui se déroulait en eux ou ne veulent pas l'admettre.

Vous vous heurterez peut-être à des conflits si vous estimez mieux comprendre une personne qu'elle ne le fait et, ce faisant, si vous mettez en lumière des vérités assez désagréables. Il est probable que, dans les premiers temps, vous vous trompiez souvent, surtout si vous vous laissez aller à l'interprétation psychologique et à l'intellectualisation. Cette méthode échoue souvent et il est préférable de se fier aux impressions directes : une ambiance, une image, une phrase ou même un mot. Généralement, la raison essaie d'expliquer les choses ou au moins, de leur trouver une cause logique. Pour s'y retrouver, elle modifie parfois le contenu, avant même que vous ne l'ayez remarqué.

Néanmoins, il vaut souvent la peine de garder son impression sans vouloir absolument en convaincre son interlocuteur. Plus souvent que vous ne le pensez, il viendra finalement confirmer un sentiment qui, à première vue, pouvait paraître erroné.

Vous pouvez vous exercer aussi bien en observant la rue, lorsque vous vous trouvez dans un bus : « L'homme qui se trouve dans sa voiture va-t-il tourner tout de suite à gauche ou va-t-il continuer tout droit ? »

Ou encore au supermarché : « La femme devant moi à la caisse va-t-elle encore prendre des bonbons ; va-t-elle payer avec un gros billet ou chercher l'appoint dans son porte-monnaie ? »

Je l'admets, on dirait presque que vous cherchez à lire dans les pensées ou dans l'avenir ; mais qui n'a jamais fait l'expérience d'entendre le téléphone sonner et de savoir déjà, avant de décrocher, la personne qui appelle.

Ce type d'exercice développe l'intuition. Ce sont de petits exemples, qui vous permettront plus facilement de vérifier votre faculté de deviner, que des exercices sur des sentiments plus complexes. De plus, si vous avez appris à bien observer les autres, il vous sera beaucoup plus facile de les traiter.

Encore un petit conseil qui se rapporte à la sensibilité et à la confiance qu'on lui voue :

En Occident, nous avons presque tous été élevés, programmés de telle manière, que nous réfutons a priori le surnaturel. Si nous faisons des expériences qui viennent à l'appui de son existence, nous ne possédons aucune zone mentale pour les traiter et nous nous hâtons donc de les « oublier ». En fait, nous ne savons pas dans quelle « case » elles ont été enregistrées. Il s'ensuit logiquement qu'il nous suffit de donner un nom à cette case pour la retrouver. C'est plus facile que vous ne le pensez. La prochaine fois qu'un événement surnaturel se produira, dites-vous simplement : « J'y crois ». Ou mieux encore : « Je promets solennellement de croire à ce qui vient de m'arriver ». Vous pourrez ainsi vous souvenir de l'incident et, plus étonnant encore, d'autres événements inhabituels que vous aviez « oubliés » vous reviendront en mémoire.

Cet exercice peut s'appliquer à beaucoup de domaines, aussi bien extérieurs qu'à ceux qui concernent exclusivement votre vie intérieure.

Un autre exercice peut être pratiqué directement pendant les séances, mais de préférence au début, lorsque vous vous traitez vous-même.

Concentrez-vous dans un premier temps sur le flux d'énergie, c'est-à-dire sur la manière dont l'énergie traverse votre corps. Essayez de sentir précisément comment vous absorbez l'énergie, quelles voies elle emprunte, et par quelle zone des mains elle s'échappe.

Observez ensuite ce qui se passe lorsque vous entendez un bruit. Un bruit fort vous fera probablement sursauter, réaction que vous sentirez alors pendant quelques secondes dans tout le corps. Dans ce cas, l'observation est très facile.

Mais que se passe-t-il si un oiseau gazouille ou si un enfant rieur passe en courant ?

Essayez d'intégrer les bruits agréables dans votre flux d'énergie. Laissez le chant de l'oiseau joyeux agir sur vous, et ressentez comment il représente lui aussi une énergie qui peut s'écouler, qui possède ses propres vibrations et peut tout aussi bien déclencher des réactions.

Au fur et à mesure du développement de votre sensibilité, vous pourrez suivre le parcours emprunté en vous par le gazouillement de l'oiseau. Il pénètre dans votre cerveau par les oreilles, se prolonge dans le torse et, de là, passe directement dans les mains. Mais il peut aussi passer par les épaules et suivre ensuite d'autres voies. Au début, vous ne parviendrez pas à le guider. Mais au bout d'un certain temps, vous pourrez commencer à vous défendre contre des bruits désagréables, c'est-à-dire à ne pas les laisser pénétrer en vous. Imaginez par exemple que le vrombissement d'un moteur glisse sur votre aura sans vous atteindre. Vous faites ensuite s'écouler par les pieds la part de bruits gênants qui sont parvenus à pénétrer en vous.

Avec le temps, vous serez de plus en plus apte à vous défendre contre les bruits soudains, sans vous effrayer. Si vous êtes constamment conscient et éveillé, rien ne pourra plus vous faire peur.

Je vous propose à cet effet un autre exercice très efficace qui vous protégera tout en **développant**

vosre sensibilité.

Imprégnéz-vous de ce qui suit : chaque fois que vous sentez une vibration désagréable ou nocive pour vous, expirez. Faites-le comme à l'habitude, mais au moment précis où vous la percevez, avant même d'avoir pu comprendre pourquoi elle vous était défavorable. Cette pratique, sans être limitée à ce cas, s'appliquera néanmoins le plus souvent quand vous côtoierez des personnes dont les vibrations sont mauvaises.

Bien sûr, l'expiration n'agit que si vous la pratiquez consciemment, et elle permet également d'aiguiser les sens et votre conscience.

Par la suite, votre système énergétique se sera tellement habitué que vous pourrez pratiquer l'exercice en sens inverse. Chaque fois que vous vous « surprenez » soudainement à expirer profondément, vous serez alerté : vous serez dans une situation malsaine. Cela signifie que cet exercice vous protège et vous incite parallèlement à rester éveillé ou à vous réveiller à temps.

Voyages dans le rêve

Les voyages dans le rêve ou dans l'imaginaire sont des voyages intérieurs.

Ces voyages sont cependant très réels. Même s'il s'agit d'une toute autre réalité, elle n'en existe pas moins. Ceux qui ont vécu un tel voyage peuvent le confirmer. Comme pour tout exercice, il sera probablement nécessaire de le renouveler plusieurs fois avant de vivre une expérience exceptionnelle. Là encore, vous devez choisir un endroit calme et protégé, prévoir suffisamment de temps et ne pas vous précipiter ensuite pour être à l'heure à un rendez-vous.

Les voyages dans le rêve nous donnent accès à notre subconscient par le biais des images et il peuvent alors agir sans être entravés par les limites de la raison.

Après un premier voyage, il peut arriver que le sujet ait besoin d'une bonne heure de repos et dans certains cas, il reste perturbé plusieurs jours encore. J'ai volontairement choisi des voyages qui, généralement, n'exigent pas un travail trop profond de la conscience. Néanmoins, chez certains, peu familiarisés avec leur monde intérieur, ce simple accès au subconscient risque de semer le désordre dans leur vie pendant quelques jours. Si tel est le cas, il est conseillé de faire appel à un professionnel, un thérapeute, des voyages dans le rêve et la visualisation, qui saura mieux apprécier et guider vos réactions.

Pour atteindre le niveau propice aux voyages dans le rêve, il est conseillé de faire un exercice de relaxation.

Je présente ici les voyages dans le rêve tels que je les expose dans mes séminaires. Pour les exécuter, vous pouvez les enregistrer sur une cassette. Il est préférable encore que quelqu'un vous les lise ou les raconte librement, car le narrateur peut alors adapter le voyage à l'énergie de la situation.

Cela peut permettre ainsi de faire une pause plus longue quand cela est jugé nécessaire, de réécouter certains passages et de procéder à des modifications. Dans les groupes où j'organise de tels voyages dans le rêve, la qualité de l'énergie peut tellement varier, que jamais les voyages ne déclenchent les mêmes effets, ils diffèrent énormément les uns des autres.

Si vous êtes un débutant dans cette pratique du voyage dans le rêve, ou dans ces exercices de visualisation, sans relations avec lesquelles vous puissiez en parler, gardez dans un premier temps votre expérience pour vous. Sinon, l'effet positif de cette expérience risquerait d'être anéanti ou diminué par les arguments « rationnels » d'un sceptique.

Exercices de relaxation

Lorsque le mot « pause » apparaît, cela veut dire qu'il faut respecter une pause plus longue à cet endroit.

Allongez-vous confortablement sur le dos, sur un support assez dur et recouvrez-vous d'une couverture légère. Vous devrez peut-être glisser un coussin sous vos genoux pour épargner le dos. Chacun peut penser à une transition entre les divers exercices de relaxation choisis. Il n'est toutefois pas indispensable de donner un caractère logique au passage, au voyage dans le rêve. Si vous parlez avec assurance, l'esprit suivra mêmes les légers écarts de pensée. Vous pouvez par exemple, sans grande transition, laisser votre client se réveiller sur une pelouse ensoleillée. Veillez toutefois à ne pas laisser une pause trop longue avant le début du voyage.

Relaxation par les points de couleur

Bien qu'il exige plus de temps, je tiens cet exercice en haute estime. Même si vous ne parvenez pas d'emblée à bien visualiser les couleurs, il vous relaxera très bien.

Fermez les yeux. Soyez à l'écoute de votre respiration pendant un moment. Assurez-vous une fois de plus que vous êtes confortablement installé et changez de position si vous ressentez une gêne quelconque. Pause.

Imaginez, maintenant une lumière rouge dans le lointain.. Laissez cette lumière se rapprocher lentement de vous. Elle va devenir plus grande et plus brillante ; elle s'approche de plus en plus. Pendant que la lumière rouge se dirige vers vous, laissez une chaude énergie s'écouler par vos doigts de pieds. Imaginez que vous les ouvrez pour laisser cette énergie chaude, relaxante, vivifiante, pénétrer dans vos pieds par les orteils. Elle s'écoule dans vos pieds qui se réchauffent et se détendent. Vous ressentirez peut-être même un léger fourmillement.

L'énergie poursuit alors son chemin vers les jambes. La lumière rouge est maintenant très proche de vous.

Pendant ce temps, la chaude énergie continue à remonter dans vos jambes, passe par les genoux pour atteindre les cuisses. Toute la jambe est maintenant chaude, lourde et douce. L'énergie continue son ascension vers le bassin, se répand dans toutes les cellules, vient détendre chaque muscle et calme les nerfs. Tout votre bassin est envahi par cette énergie relaxante.

La lumière rouge se retire alors lentement ; elle se fait plus petite et finit par disparaître. Une lumière orange vient la remplacer ; elle se dirige vers vous, toujours plus grande et plus claire.

Vous sentez alors l'énergie quitter votre bassin pour remonter d'abord vers votre ventre, puis vers les organes internes. Elle apporte à vos reins une énergie nouvelle, réchauffe votre estomac et vos intestins, donne à votre foie une force accrue et se répand dans vos poumons de telle manière que vous respirez plus librement. Pause.

L'énergie relaxante se dirige maintenant vers votre dos. Vous la sentez remonter le long de la colonne vertébrale, vertèbre par vertèbre, en échauffant tous les muscles du dos, qui deviennent lourds et souples. Tout le dos est enveloppé d'une lourdeur et d'une chaleur agréables.

L'énergie douce et relaxante s'écoule ensuite vers votre cœur. Elle « ouvre » le cœur qui s'élargit et vous sentez la lumière orange le réchauffer. Votre cœur baigne dans l'énergie relaxante et dans la lumière orange.

Le sentiment qui a envahi votre cœur s'étend maintenant à tout votre buste qui se détend, et vous respirez facilement et librement. Vos épaules retombent, elles sont lourdes et souples. L'énergie redescend par vos bras jusqu'aux mains. Vos bras et vos mains sont chauds et lourds et se détendent totalement. Pause.

Laissez aussi la lumière orange se retirer lentement, jusqu'à disparaître complètement.

Visualisez à sa place une lumière jaune. Laissez-la venir vers vous, de plus en plus près et de plus en plus grande.

Pendant qu'elle se rapproche, vous sentez l'énergie relaxante monter dans votre gorge, qui devient chaude et souple. Cette chaleur se répand sur votre crâne qui se relaxe ; vous avez l'impression qu'il en est de même de chaque implantation de cheveu. L'énergie gagne alors votre front, qui devient chaud et souple. Elle redescend dans les mâchoires dont les muscles se détendent. Ils sont tout souples, comme les lèvres, et même le nez et les oreilles se détendent. Pause.

Entre temps, la lumière jaune est arrivée tout près de vous et vous envoie sa chaleur dans les yeux. Dans leurs orbites, vos yeux deviennent chauds ; les muscles oculaires se réchauffent et se détendent. Enfin, les yeux, tout le visage, toute la tête, tout le corps deviennent agréablement chauds et détendus. Pause.

Maintenant, la lumière chaude s'éloigne elle aussi ; elle rapetisse de plus en plus avant de disparaître dans le lointain.

Elle est remplacée par une lumière verte... un petit point vert. C'est un vert clair et scintillant, comme l'émeraude. La lumière se dirige à nouveau vers vous et grossit en se rapprochant. Vous sentez que la lumière verte est là pour détendre vos pensées. Elle est de plus en plus près, le flot de pensées se calme et se ralentit. La lumière verte se rapproche encore tandis que votre esprit reste parfaitement clair et en éveil.

Vous n'avez besoin ni de chasser, ni de retenir vos pensées. Il suffit de les observer avec un esprit éveillé. Vous les voyez venir, puis repartir. Vous les observez avec le plus grand calme. Vous relèverez peut-être que ce ne sont maintenant plus trois pensées qui surgissent en même temps, mais une seule à la fois, l'une après l'autre, plus lentement et plus calmement.

La lumière verte transparente se tient maintenant directement devant vous, tout s'éclaire en vert. Vous suivez le flux tranquille de vos pensées. Il vous arrive même de voir des pauses entre les pensées. Pause.

La lumière verte se dissout lentement, tel un brouillard vert qui se dissipe. Imaginez maintenant une lumière bleue, d'un bleu chaud et clair. Laissez-la venir vers vous, rayonner d'une clarté de plus en plus forte, se rapprocher de plus en plus.

Sentez combien cette lumière bleue incarne et irradie la paix. Pause.

Vous sentez votre tête devenir de plus en plus calme, les pensées de plus en plus sereines. La lumière est toute proche de vous et vous enveloppe... vous baignez dans un brouillard bleu. La paix qu'irradie la lumière bleue vient vers vous et vous pénètre. De temps à autre, une pensée surgit sans pour autant vous troubler. Vous baignez dans ce brouillard bleu, parfaitement serein. Pause.

La lumière bleue s'élève alors lentement, pâlit, et s'évanouit peu à peu.

Enfin, vous apercevez une lumière violet foncé, d'un ton chaud et très sombre. Cette lumière violette elle aussi vient vers vous, se rapproche de plus en plus et vous enveloppe tout d'un coup. Vous baignez dans une mer d'un violet foncé, totalement chaud et protecteur. Et vous sentez que cette couleur incarne la sérénité. Pause.

Vous baignez dans ce violet foncé ; il n'existe rien d'autre que cet océan de couleur et de tranquillité dont vous jouissez en toute simplicité. Pause.

Vous êtes parvenu à un niveau de conscience où toutes choses positives et créatives peuvent se produire. Votre corps est détendu, votre cœur bat calmement et régulièrement et votre respiration est parfaitement équilibrée. Vous êtes désormais libéré du temps et de l'espace.

Pour aller plus en profondeur encore, je vais maintenant compter de dix à zéro. Vous pouvez imaginer que vous êtes dans un ascenseur et que chaque chiffre représente un étage.

Dix	Pause
Neuf	Pause
Huit... et on va de plus en plus loin	
Sept	Pause

Six	Pause
Cinq	Pause
Quatre... .. et on va de plus en plus loin	
Trois	Pause
Deux	Pause
Un	Pause
Zéro	Pause

Ici, le voyage dans le rêve peut commencer.

Si vous êtes familiarisé avec cet exercice de relaxation, s'il vous permet très vite de vous détendre, vous pouvez l'abréger, en inventer un nouveau ou essayer le suivant.

Bref exercice de relaxation

Allongez-vous à nouveau confortablement.

Fermez les yeux et, dans un premier temps, surveillez votre respiration. N'influez pas sur elle, contentez-vous de l'observer.

Portez maintenant votre attention sur vos pieds. Sentez comment ils reposent sur leur support, précisément leur extrémité par rapport au support. Par la pensée, remontez le long de vos jambes. Sentez comment reposent vos jambes, vos mollets, puis vos cuisses et continuez vers le bassin. Sentez bien où reposent vos fesses, prenez conscience de leurs poids et de leur pression sur le sol. Sentez également comment le sol vous porte de manière sûre.

Remontez alors le long de votre dos, très lentement, vertèbre par vertèbre, sentant chacune d'entre elles, celles qui s'appuient avec le plus de pression sur le sol, celles qui ne font que l'effleurer, et celles qui ne le touchent pas.

Sentez vos épaules, vos bras et descendez jusqu'aux mains. Sentez comment elles reposent au sol. Pour finir, sentez votre tête et notez comment elle repose sur le support. Sentez la pression exercée par le sol, qui vous porte avec sûreté.

Portez maintenant votre attention sur votre respiration. À chaque inspiration, laissez l'énergie relaxante et vivifiante de la lumière pénétrer en vous. Avec chaque respiration, laissez-vous tomber de plus en plus bas, devenir de plus en plus lourd sur le tapis. Pause.

Sentez une dernière fois tout votre corps et vérifiez qu'il se sent bien partout. Si certaines zones sont encore tendues ou vous procurent une sensation de malaise, respirez en vous concentrant sur ces zones, pour leur envoyer de l'énergie lumineuse, jusqu'à ressentir un bien-être total.

Bref exercice de relaxation par la respiration

Allongez-vous confortablement.

Prenez votre temps pour trouver la position dans laquelle vous pourrez rester pendant un moment. Portez alors votre attention sur la pointe de votre nez. Vous vous l'imaginez, vous sentez l'air la frôler lorsque vous inspirez. Puis vous sentez un air plus chaud la caresser à nouveau au moment de l'expiration. Pause.

Sentez l'énergie de l'atmosphère, le léger picotement induit par l'air qui passe. Imaginez que vous respirez de la lumière pure qui envahit votre corps, le réchauffe et le vivifie. Pause.

À la respiration suivante, laissez-vous porter légèrement par l'air que vous sentez à l'intérieur du nez.

À l'expiration, l'air ressort jusqu'à la pointe du nez. Et lorsque vous inspirez à nouveau, peut-être jusque derrière le nez, laissez-vous porter par lui. Expirez, mais pas totalement.

Ainsi, petit à petit, vous pénétrez de plus en plus profondément en vous.

À chaque respiration, vous apercevez la lumière vivifiante qui pénètre en vous, en vous apportant une

nouvelle énergie et en rayonnant de plus en plus dans votre corps.
Vous vous laissez maintenant entraîner jusque dans la gorge. Pause.

Et encore un peu plus loin, dans les bronches. Pause.

Poursuivez, ramifiez-vous comme vos bronches. Laissez-vous entraîner de plus en plus loin, jusqu'à ce que vous sentiez les plus petites bronchioles entrer en contact avec votre sang. Pause.

A la respiration suivante, laissez-vous porter par votre sang. Remplissez-le de l'énergie lumineuse et laissez-vous porter avec le sang et la lumière à travers votre corps. Laissez l'énergie remplir tout votre corps. Pause.

Avec chaque respiration, vous amenez de plus en plus d'énergie lumineuse dans vos poumons, votre sang, votre corps. Pause.

Maintenant, votre corps est tellement rempli d'énergie que vous pouvez vous abandonner entièrement à votre monde imaginaire.

Le voyage à l'arbre - contact avec la terre

Imaginez que vous vous réveillez dans une prairie en plein été. Il fait chaud, le soleil vous éblouit. Vous vous étirez comme un animal qui sort de son sommeil. Puis vous vous redressez et regardez autour de vous. Vous êtes assis au milieu d'un grand pré, entouré de hautes herbes bien vertes et de milliers de fleurs multicolores. Des papillons de toutes les couleurs volettent autour de vous. Vous entendez le bourdonnement des abeilles.

Puis vous vous levez, sentez l'herbe sous vos pieds nus et faites quelques pas dans le pré. Vous respirez le parfum des fleurs, vous vous attardez longuement sur un papillon particulièrement beau, passez d'une fleur à l'autre. Vous sentez la chaleur du soleil sur votre tête et erre sans but dans la prairie.

Puis vous jetez un regard aux alentours. Vous découvrez quelques grands arbres isolés. Vous vous dirigez vers celui qui vous plaît le mieux. Choisissez-en un qui soit particulièrement imposant, avec un large tronc et un beau feuillage. Pause.

Une fois près de votre arbre, entourez-le de vos bras, secouez son tronc pour être sûr qu'il est bien enraciné.

Puis asseyez-vous par terre, le dos appuyé au tronc. Maintenez la colonne vertébrale bien droite pour qu'elle touche le tronc de haut en bas. Laissez-vous bien aller contre l'arbre, sentez son écorce, son bois ; sentez combien il est stable. Entrez dans le tronc de manière à ce que votre colonne vertébrale ne fasse plus qu'un avec lui, que vous puissiez sentir chaque fibre du bois. Puis devenez vous-même tronc en vous imprégnant de sa force.

Descendez alors dans le tronc jusqu'à ce tout s'obscurcisse et que vous plongiez dans la terre. Sentez vos grosses racines et enfoncez-vous encore. Ramifiez-vous en racines plus petites tout en pénétrant plus avant dans l'obscurité de la terre. Imprégnéz-vous de l'obscurité chaude, humide et protectrice de la terre nourricière.

Continuez à vous ramifier jusqu'à vous composer de milliers de petites radicelles. Sentez avec vos innombrables racines à quel point vous êtes protégé par la terre, à quel point vous pouvez vous fier à elle.

Observez également qu'elle renferme suffisamment de nourriture pour vous alimenter et vous donner à boire par vos racines, autant que vous le désirez. Vous n'avez rien à demander. Vous prenez simplement dans la terre nourricière ce dont vous avez besoin.

Pensez alors à votre vie d'être humain. Rappelez-vous certaines situations dans lesquelles vous aviez besoin d'une protection, d'une stabilité et d'une chaleur qu'aucun des êtres qui vous entouraient ne vous a accordées.

Sentez à nouveau la terre nourricière, le bien-être dans la chaude obscurité ; sentez combien vous êtes

profondément ancré en elle. Jouissez de la sécurité, de la stabilité et de la force qu'elle vous donne. Vous recevez tout ce dont vous avez besoin. Pause.

Une fois que vous vous sentez parfaitement sûr, que vous êtes bien enraciné dans la terre nourricière, remontez lentement. Rassemblez les nombreuses radicelles en racines plus grosses. Emmenez vers le haut toute la force et la sécurité que vous avez absorbées par vos radicelles, comme un arbre envoie sa sève.

Revenez maintenant à la surface de la terre. Il fait à nouveau jour et vous remontez lentement le tronc. Vous vous ramifiez entre les grandes branches, puis entre les moins grandes, jusqu'aux plus petites. Vous arrivez enfin aux feuilles et devenez ces innombrables feuilles. Sentez, à cette hauteur, le vent, le soleil et le ciel. Laissez-vous bercer par le vent, absorbez la chaleur du soleil par vos feuilles jusqu'à être rempli d'énergie.

Puis rappelez-vous votre vie d'homme, les situations où vous avez manqué de force, de courage et de soutien.

Entrez à nouveau dans vos feuilles, sentez le soleil darder ses rayons sur elles, ressentez l'énergie qu'il vous envoie. Comprenez qu'il y a suffisamment d'énergie pour que vous puissiez en stocker, pour que vos besoins soient satisfaits.

Chargez-vous d'assurance, de courage et de tout ce qui vous manque. Tout est là. Pause.

Une fois que vous êtes satisfait, que vous avez absorbé suffisamment de lumière, retournez lentement dans les plus gros rameaux, puis dans les plus grosses branches, jusqu'à ce que vous vous retrouviez dans le tronc. Descendez le long du tronc jusqu'au milieu.

Sentez une fois de plus la terre sous vos pieds, la stabilité, la sécurité et la chaleur qu'elle vous apporte. Essayez aussi de percevoir ce qui se passe dans le feuillage, l'énergie, le courage et la force d'agir qui vous viennent d'en haut.

Laissez ces sentiments vous pénétrer ; sentez en vous le pôle d'appui de la mère nourricière et la force du ciel. Sentez comment, en tant qu'homme, vous vous tenez au centre, médiateur entre le ciel et la terre et comprenez que vous devez votre force à la rencontre du ciel et de la terre. Pause.

Revenez lentement à votre dos. Quittez l'arbre puissant pour retrouver votre colonne vertébrale. Sentez comment les forces du ciel et de la terre s'unissent dans votre colonne vertébrale et combien elle est aussi puissante que l'arbre. Vous êtes puissamment enraciné en elle et toute l'énergie du ciel est à votre disposition. Pause.

Fort de ce sentiment, levez-vous. Remerciez l'arbre de vous avoir montré la force qui se cachait en vous et de vous avoir ressourcé. Puis, avant de partir, promettez à l'arbre de venir lui rendre visite fréquemment, et de toujours penser à lui lorsque vous aurez besoin de lui.

Prenez congé de l'arbre et rejoignez le pré fleuri. Cherchez-y un endroit où vous vous sentiez bien, entouré de fleurs que vous aimez, dans l'herbe douce. Allongez-vous, laissez le soleil inonder votre visage et sentez la terre vous porter. Dans cet état d'esprit, revenez lentement à la réalité. Emportez tous les sentiments et souvenirs que vous avez de ce voyage pour pouvoir les intégrer dans votre vie. Sentez le tapis ou le lit sur lequel vous êtes allongé ; sentez vos pieds, vos jambes, vos bras, votre dos et voire tête. Commencez à vous étirer et à vous étendre pour faire à nouveau travailler vos muscles. Puis respirez plusieurs fois profondément, de plus en plus profondément, et ouvrez les yeux ». Attendez un peu avant de vous lever. Il faut un peu de temps pour que la circulation se remette à fonctionner normalement. En outre, il est bon de repenser à l'arbre et à sa force en étant éveillé.

Voyage de purification

Je conseille ce voyage lorsque vous avez absorbé quelque chose qui ne vous a pas convenu. Dans la mesure où il s'agit d'un ouvrage sur le Reiki, je parlerai en priorité de la purification qui devient nécessaire lorsque, après une ou plusieurs séances avec un client, vous avez l'impression de ne pouvoir vous débarrasser de ses symptômes, problèmes ou sentiments, simplement en vous lavant les mains ou en vous douchant.

Cette méthode est également très utile si vous avez mangé quelque chose que vous ne digérez pas, que

vous devez faire un travail sale, ou que vous avez été tellement perturbé par un événement, que vous vous sentez mal dans votre peau.

Ce voyage est également bénéfique après une journée fatigante ou tout simplement si vous avez envie de vous sentir bien.

Commencez par un exercice de relaxation ou, si vous pensez qu'il est superflu, lancez-vous directement dans ce voyage.

« Imaginez que vous vous réveillez dans une prairie en plein été. Vous êtes couché sur le dos, le visage inondé de soleil. Vous êtes entouré de hautes herbes. Redressez-vous, étirez-vous comme un animal qui se réveille et regardez autour de vous. Vous apercevez d'abord des fleurs de toutes les couleurs, puis des papillons, grands et petits, discrets, d'un bleu pâle, ou d'autres plus petits d'un rouge foncé, et également de grands spécimens de couleurs magnifiques. Vous entendez les abeilles bourdonner et, très haut au-dessus de vous, une alouette en plein vol chante. Pause.

Levez-vous, sentez l'herbe sous vos pieds nus et marchez lentement dans le pré. Arrêtez-vous de temps à autre pour sentir une fleur ou observer un papillon particulièrement beau. Pause.

Soudain, vous remarquez un sentier. Il semble abandonné. L'herbe toutefois y est basse et il est très praticable. Suivez ce petit sentier qui se fraie un passage à travers les fleurs et les hautes herbes. Vous entendez alors un léger clapotement, très discret encore. Vous allez en direction de ce bruit. Après le virage suivant, vous vous retrouvez face à un petit ruisseau. Il est si étroit que vous pourriez le traverser d'un bond. La surface de son eau transparente scintille au soleil. Maintenant, déshabillez-vous entièrement et étalez vos vêtements au soleil pour que les chauds rayons les purifient.

Puis mettez les pieds dans l'eau transparente en appréciant son effet rafraîchissant. Lavez-vous ensuite avec cette merveilleuse eau transparente. Aspergez tout votre corps, vos jambes, votre bassin, votre ventre. Prenez de l'eau dans le creux de vos mains et versez-la sur votre poitrine, vos bras, vos épaules, votre dos. Lavez votre visage et laissez couler l'eau sur la tête. Pause. Rappelez-vous alors ce qui vous tourmentait, ce dont vous vouliez vous purifier. Pause. Débarrassez votre corps de cette préoccupation : frottez votre peau et rincez-la avec de l'eau fraîche pour libérer votre âme. Rincez-vous à l'eau fraîche jusqu'à ce que vous ayez éliminé la dernière pensée, effacé la dernière larme. Le ruisseau contient suffisamment d'eau pour vous, il y en aura toujours plus, autant que vous le désirez. Pause.

Une fois que vous êtes tout à fait propre, que vous vous sentez aussi pur et clair que l'eau elle-même, sentez à nouveau sur votre peau les chauds rayons du soleil. Restez debout dans le ruisseau en vous laissant sécher au soleil. Tendez les bras vers l'astre solaire, aussi loin que vous le pouvez, jusqu'à ce que vous ayez l'impression de tenir le soleil entre vos mains. Le soleil commence alors à pénétrer dans votre corps à travers vos mains. Celles-ci se mettent à irradier, à briller comme le soleil. La lumière dorée descend le long de vos bras, dans votre poitrine, dans tout votre torse ; votre tête elle aussi brille. Pause.

Vous sentez la force purificatrice de la lumière du soleil, vous sentez les derniers souvenirs et pensées désagréables vous quitter.

Maintenant, vos jambes elles aussi se mettent à briller, puis vos pieds. Et vous voyez le ruisseau sous vos pieds scintiller d'or, comme le soleil en vous. La lumière du soleil s'écoule à travers vos mains, votre corps, vos jambes et vos pieds, pour se glisser dans l'eau. Vous brillez et scintillez, comme si vous étiez vous-même le soleil. Pause.

Sortez du ruisseau.

Reprenez vos vêtements, purifiés et chauffés par le soleil, et rhabillez-vous.

Remerciez le ruisseau de cette purification et adressez aussi vos remerciements au soleil. Pause.

Puis revenez lentement à votre pré. Choisissez un bon endroit, où vous vous sentirez bien et en

sécurité. Allongez-vous dans l'herbe, faites un dernier clin d'œil au soleil et fermez les yeux. Pause. Revenez lentement à la réalité matérielle. Ramenez tous vos souvenirs, tout ce que vous avez vécu, avec vous. En revenant, sentez votre corps purifié, baigné de soleil. Prenez conscience de son bien-être, et du vôtre en lui. Pause.

Laissez maintenant vos muscles se remettre lentement au travail. Ne remuez que très peu. Puis étirez-vous. Inspirez et expirez profondément et, lorsque vous sentez à nouveau parfaitement votre corps, ouvrez les yeux ».

Lorsque vous êtes complètement réveillé, regardez votre corps, touchez-le - n'éprouvez-vous pas une merveilleuse sensation ?

Même lorsque le voyage est terminé et que vous êtes de retour dans la réalité « raisonnable », vous pouvez jouir de votre corps et vous sentir bien en lui. C'est le but de ce voyage.