

VOICI VOTRE EBOOK DU REIKI

Le Reiki et sa pratique dans notre vie.



Anne-France Surkijn (Nanou)
Reiki boite a Bonheur
www.reikiboiteabonheur.com



Table des matières

Introduction	03
Chapitre 1 : Les cinq préceptes du Reiki	04
Chapitre 2: Pourquoi administrer le Reiki	05
Chapitre 3: L'enseignement du Reiki	06
Chapitre 4: Les sensations provoquées par le passage de l'énergie	07
Chapitre 5: La transmission du Reiki	09
Chapitre 6: Le temps de pratique entre chaque niveau	11
Conclusion	12

INTRODUCTION

Bonjour je suis Anne-France praticienne, enseignante Reiki

Nanou de mon petit nom.

Je tiens à me présenter en quelques mots. Praticienne et enseignante Reiki traditionnel, je suis dans les soins énergétiques depuis quelques années maintenant.

Pour moi nos petits ou gros bobos, sont dus à tous ce que notre cerveau ne sait exprimer. C'est donc notre corps qui va le dire; ce qui va provoquer des blocages énergétiques, desquels découleront nos maladies en général.

Mon souhait, d'aussi loin que je me souviens est de soigner les gens naturellement.

De cette envie, sont venues mes diverses formations, qui me permettent d'aider ceux qui le désirent à être mieux dans leur corps et leur tête, tout en se respectant.

Les soins énergétiques, permettent de se soigner autrement, ils sont complémentaires à la médecine moderne, en ne la remplaçant pas. Ceux-ci ne dissocient pas le corps de l'âme, l'un n'allant pas sans l'autre.



Cet Ebook vous est offert, pour vous permettre de découvrir ce qu'est réellement le Reiki et surtout tout ce qu'il peut vous apporter dans votre vie de tous les jours

*Anne-France alias
Nanou*

CHAPTER I

Les cinq préceptes du Reiki

Le Dr Mikao Usui a formulé les cinq préceptes du Reiki ci- après. Il nous fait les approfondir, mais il participe surtout à transformer les sources négatives communes en propositions positives.

En vous concentrant quotidiennement sur ces sentences, vous apprendrez à vous respecter et à respecter le monde environnant.

Transformer le courroux en apaisement:

Le courroux est une forme condensée d'énergie et émotion tout à fait naturelle qu'il ne faut surtout pas réprimer, en rongant son irritation, on risque cependant de contracter différentes maladies cardiaques, hypertensives, digestives et dépressives entre autres.

Acceptons notre courroux et son expression, tout en le transformant le mieux possible en émotions moins nocives.

Lorsque vous êtes en colère, asseyez- vous tranquillement dans un coin et concentrez- vous sur votre respiration, puis répétez- vous le premier précepte ci- dessous et renforcez- le en approfondissant son sens:

Aujourd'hui je ne m'enverrai pas.

Transformer l'angoisse en clarté:

L'angoisse est la préoccupation de ce qui pourrait advenir suite à une expérience vécue générant la peur.

A la longue, l'angoisse provoque le stress, des névroses, des attaques de panique, la perte de l'estime de soi et des dépressions.

Lorsque vous vous sentez très inquiet, asseyez- vous tranquillement dans un coin et concentrez- vous sur votre respiration, puis répétez- vous le précepte ci- dessous avec conviction, en réfléchissant bien à son sens:

Aujourd'hui, mon esprit est au repos.

Déclaration d'honnêteté:

En manquant d'honnêteté on a des secrets et on ment, ce qui provoque des tensions, puis des maladies.

Acceptez donc le troisième précepte tel qu'énoncé, soyez tout simplement content, et si vous ne pouvez l'accepter, asseyez- vous tranquillement dans un coin, répétez- vous cette proposition et réfléchissez à ce qu'il vous faut changer:

Je gagne honnêtement ma vie et ne nuirai à personne, à rien, ni à mon entourage.

Déclaration d'honneur:

L'honneur exige le respect et ne devrait jamais être influencé par ce qui nous plaît ou déplaît.

Nous devons accepter que toute personne vit sa propre réalité.

Le déshonneur provient de l'angoisse et du courroux que nous devons combattre pour rester en bonne santé. activement vos proches, vos amis et tous ceux qui vous entourent, car ils participent à faire de vous un être unique.

tranquillement dans un coin, répétez- vous le quatrième précepte ci- dessous, prenez le au sérieux et réfléchissez à son sens:

J'honore mes parents, les personnes âgées, mes maîtres, les enfants, mes amis et moi- même.

Attitude de gratitude:

La gratitude nous enseigne l'art de donner plutôt que de recevoir.

Il faut savoir accepter de recevoir pour donner à son prochain le plaisir d'offrir, et ainsi reconnaître le don de l'énergie qui vous est communiqué.

Votre gratitude vous amènera à l'abondance. Asseyez- vous tranquillement dans votre coin paisible et répétez- vous et confirmez le cinquième précepte en réfléchissant à son sens.

Je remercie tous les êtres vivants et je suis heureux de chaque situation quelle qu'elle soit, car elle assure mon développement et me fait mieux comprendre le monde.

Accepter les changements: la crainte surmontée par l'amour:

Le stress quotidien provoque des tensions et modifie tant notre humeur que nos réactions.

En apprenant et en nous développant nous faisons de nombreuses expériences, heureuses et plaisantes malgré nos difficultés, nos conflits, voire nos traumatismes.

Lorsque nous travaillons trop tard par exemple, et que nous assumons de plus en plus de responsabilités, nous constatons souvent que notre corps est de plus en plus tendu.

Nous ne pouvons cependant éviter les difficultés de la vie, car elles participent à nous rendre uniques.

Notre histoire personnelle nous aide à nous développer.

Si les expériences faites dans notre enfance nous ont rendu craintif et nous fâchent, cela réduit notre estime de nous et influence nos réactions aux injustices et notre sentiment de sécurité.

Nous sommes peut- être conscients de la nécessité de changer cette attitude, mais nos craintes risquent de nous en empêcher.

En faisant vôtres les préceptes ci- dessous et en passant en revue votre attitude face à votre vie et aux gens, vous commencerez à transformer l'énergie de la crainte, des frustrations, des vexations et des angoisses en énergie de calme, de bien- être, de joie et d'amour; si par contre vous ne faites rien et restez toujours frénétique et tendu, vous renforcerez les sentiments négatifs.

En développant vos forces actives, vous commencerez à découvrir votre propre réalité, et ainsi de nouvelles perspectives s'offriront à vous.

L'amour ne saurait se développer en présence de craintes, les craintes, elles, sont perdues face à l'amour.

Votre vie déborde de paix et d'amour, ils sont en vous, mais vous ne les remarquez pas à cause de tous les sentiments négatif qui vous préoccupent en permanence.

L'amour, la joie et le bonheur sont des états qui requièrent la tranquillité à laquelle vous pouvez parvenir par le Reiki ou tout simplement en jouissant de l'instant pour ainsi dissiper votre courroux et vos frustrations.

En prenant conscience des qualités que vous désirez faire vôtres, vous commencez à activer les forces positives, et si vous voulez mieux aimer, il vous faut tout simplement attendre votre équilibre et laisser l'amour vous pénétrer.

CHAPITRE 2

Pourquoi administrer le Reiki

Pourquoi faire des soins Reiki

Je suis certaine que les personnes qui nous demandent de les traiter par le Reiki, sont pour la plupart attirés par le Reiki en raison de troubles physiques ou émotionnels provoqués par un déséquilibre ou le blocage de leur champ "énergétique, dont ils veulent guérir.

Le mot "guérir" est plutôt réconfortant même si pour pouvoir entamer cette phase de leur vie, le 1er pas qu'il font est le début de leur guérison physique ou émotionnel.

Souvent les troubles émotionnel/ psychologique sont dû à un stress prolongé ou à un mauvais régime alimentaire, ou la prise de médicament sans réfléchir ou sans avis médical.

Il est vrais que les médicaments prescrits par le médecin font rapidement disparaître divers maux, mais ils ne servent à rien quand on est malheureux depuis longtemps, ils camoufle juste le problème.

Parfois certaine personne prennent des anti-dépresseurs au lieu de prendre le temps de se détendre/ apprendre à se détendre.

En cela le Reiki sur un certaine durée transforme positivement le corps, l'esprit et l'attitude générale, ainsi que le mal être en mieux être.

Quel maux traiter par le Reiki?

1. En général on peut traiter la plupart des maladies par le Reiki, une méthode non envahissante, surtout en complément d'un traitement médicamenteux déjà en place.
- 2.
3. On peut recevoir du Reiki à toutes âges, y compris pour les nourrissons, les enfants et les personnes âgées, mais également pour les animaux et même à distance.
- 4.
5. Le Reiki se prête particulièrement au traitement de maladies cardiaques, de l'hypertensions, du syndrome du colon irritable, des ulcères, des migraines ainsi que des douleurs de la nuque et du cou, mais aussi de symptômes plus généraux tels que la fatigue et les dépressions.
- 6.
7. Il accélère la guérison de lésion et des fractures (attention en cas de fractures, toujours faire vérifier qu'il n'y a pas de déplacement osseux, sans quoi pas de Reiki, au risque d'accélérer la guérison des os non remis à place), et participe au rééquilibrage des hormones, mais pallie aussi les problèmes de la grossesse.
- 8.
9. Le Reiki fonctionne à tous les niveaux et peut servir de traitement de maladies à prédominance psychique telles que l'angoisse, les phobies et les insomnies ainsi que les troubles émotifs tels que chagrin, la peine, la solitude et le manque de confiance en soi.
- 10.
11. Le Reiki fonctionne enfin lorsqu'il s'agit de nous orienter en matière de spiritualité, de vocation et de relations interpersonnelles.
- 12.



CHAPITRE 3

l'enseignement du Reiki

L'enseignement dispensé au cours de ce premier niveau, en 2 journées, comporte généralement:

1)une partie théorique:

- histoire du Reiki à travers la vie de son fondateur Usui Sensei,
- Les réseaux subtils de l'énergie dans le corps (aura, chakras),
- la signification du Reiki et ses principes fondamentaux,
- et les 19 positions essentielles des mains

2)une partie pratique au cours de laquelle l'initié apprend à imposer ses mains dans les 19 positions aussi bien sur soi même que sur un partenaire.

3)la transmissions de 4 initiations successives qui permettront au candidat, au plus tard à la fin de ces 2 journées d'initiation, de pouvoir se traiter et traiter les autres.

4)de brève séances d'introduction à la méditation selon le désir d'Usui qui enseignait, dès le 1er degré les bases de la méditation "pour développer l'esprit"

Grâce à 4 initiations, le maître initiateur élargit le canal énergétique préexistant chez tout individu, afin de le rendre apte à être relié instantanément au Reiki.

Une fois cette initiation reçue, on est capable d'appliquer les soins à soi-même ou aux autres (adultes, enfants ou bébés, animaux, plantes) ou de purifier l'énergie.

Ce traitement de Reiki peut être effectué n'importe où et à n'importe quel moment, sans que l'on ait besoin d'un instrument ou d'un produit quelconque: il suffit de poser ses mains sur l'objet ou l'être visé.

L'agrandissement des canaux énergétique naturels, au cours des initiations, peut faire prendre conscience de quelques bouleversements physiologiques agréables consécutifs au passage de l'énergie notamment au sommet du crâne.



CHAPITRE 4

Les sensations provoquées par le passage de l'énergie Reiki.

Quels sensations peut on ressentir lors d'un soin.

Elle seront inégalement ressenties par le patient ou le thérapeute.

Ressenties par le patient:

Le passage de l'énergie des mains du donneur (thérapeute) au corps du receveur (patient) va créer des sensations éprouvées soit pendant la séance, soit après la fin des soins.

Pendant la séance:

D'une façon générale le receveur perçoit une grande chaleur émanant des mains du donneur. Cette chaleur provient à la fois de l'amélioration de la circulation sanguine et du passage de l'énergie elle-même.

Au contraire une sensation globale de froid exprime une carence énergétique

D'autres fois ce sont des réactions très variées:

. Des spasmes,

. Des bâillements,

-Des visions de couleurs,

-De la toux,

-Des hoquets,

-Une sensation de soif consécutive au dessèchement des muqueuses,

-Une impression de pesanteur débouchant sur un sommeil profond de durée variable,

-Des bruits dans les organes digestifs (estomac et intestins) consécutifs à la détente procurée par les mains du donneur,

-Des crises de rire ou de larmes, manifestations inconscientes peut-être de souffrances non encore asséchées.

Ces sensations disparaissent dès que les mains se retirent du corps.

Après les séances:

Entre deux séances, ou seulement à la fin du traitement, le receveur, surtout s'il souffre d'une maladie chronique, est parfois sujet à des réactions d'auto guérison dues au processus relativement lent d'élimination des toxines.

Cette désintoxication se manifeste généralement par:

-Des maux de tête,

-Une recrudescence spontanée des douleurs chroniques qui s'étaient apaisées tout de suite après la première séance,

-Ou une activation des émonctoires: abondance des selles ou des urines, sécrétion plus importantes des muqueuses (yeux, oreilles, poumons...).

Ces réactions disparaissent spontanément au plus tard au bout de 24 heures.

Le donneur devra toujours conseiller, pour faciliter cette élimination souhaitable, de boire abondamment pendant plusieurs jours.

On constate des phénomènes similaires en homéopathie, en acupuncture ou à la suite d'un jeûne prolongé.

Ressenties par le donneur:

Les sensations de nature subjective sont ressenties:

- Spontanément par le donneur au cours d'une séance,
- Mais elles peuvent être amplifiées au moyen de certains exercices.

Elles sont ressenties spontanément.

Le praticien ne doit pas s'étonner d'éprouver, au contact d'un malade, différentes sensations (appelées "hibiki") qui vont être différentes selon la partie du corps traitée.

1-Température:

- Le plus fréquemment la perception dans les mains d'une chaleur quelque peu anormale (dépassant la chaleur habituelle du corps de 37°) et constante, quelle que soit la position sur le corps, est le signe que le besoin d'énergétique est bien accepté et que l'organisme du receveur absorbe avidement l'énergie qu'on lui offre;
- La diminution progressive de la chaleur est l'indice que cette partie du corps a reçu une quantité suffisante d'énergie;
- La sensation de froid relatif ne signifie pas que l'énergie ne passe pas mais que cette zone souffre d'un blocage énergétique important et doit par conséquent être traitée d'une façon intense;

2-Sensations diverses:

- Des picotements (ou des fourmillements) plus ou moins forts dans les doigts et les paumes (qui peuvent quelques fois devenir assez douloureuses), révèlent une inflammation aiguë ou chronique;
- Des battements cardiaques sous les mains traduisent une circulation sanguine plus intense;
- Plus rarement, une adhérence révèle un flot important d'énergie, mais cessera lorsque la zone aura reçu la quantité d'énergie qu'elle souhaite.

Cette tension énergétique met en évidence une zone qui est énergétiquement perturbée et requiert alors toute l'attention du praticien.

Plus ces sensations seront fortes, plus seront importants les besoins du patient à ce niveau du corps. Mais il est essentiel que l'attention plus grande apportée et la durée de l'imposition des mains sur la partie "perturbée" ne puissent pas être interprétées par le patient comme un diagnostic médical.

La technique destinée à rendre plus explicites les déséquilibres chez le patient ("byosen reikan-ho") consiste:

- A placer la paume de la main directrice à +/- 20cm du patient allongé sur le dos,
- Puis à balayer avec une main le corps toujours à 20 cm jusqu'à ce que l'on perçoive intuitivement un "hibiki",
- A effectuer un traitement habituel re Reiki sur la partie ainsi détectée,
- Et à terminer par un traitement complet en 19 positions sur le corps.

L'importance de ces sensations a toujours été mise en valeur dans la tradition japonaise du Reiki (sous le nom de Byosen) depuis Usui.

Selon le postulat de base de la conception occidentale de Mme Takata, le Reiki se dirige naturellement vers la partie du corps ou l'organe qui en aura le plus besoin sans qu'il soit nécessaire de le diriger. Il en découle que toute intention humaine doit être supprimée.

Nanou

CHAPITRE 5

La transmission du Reiki

Les connaissances livresques ne suffisent pas pour transmettre le Reiki à soi-même ou aux autres car il est indispensable de recevoir des initiations accompagnées d'une pratique régulière.

L'obligation des initiations:

L'initiation constitue un moyen de transmission des connaissances de nature particulière qui connaît des degrés d'approfondissement.

Nature de l'initiation:

L'initiation ne relève pas de la communication habituelle, écrite ou orale. De tout temps ce type de communication a été effectué de maître à élève chaque fois qu'il s'agissait d'une connaissance fondamentale, non traduisible seulement par des mots.

En Reiki, ce transfert particulier et immédiat va permettre non pas d'ouvrir mais d'élargir un canal de vie qui fera pénétrer puis circuler davantage d'énergie universelle au moyen des impositions de mains et des symboles ésotériques. Lorsque cet agrandissement aura été effectué, l'initié, qui aura ainsi nettoyé ses méridiens principaux, conservera la possibilité de transmettre du Reiki durant toute sa vie même s'il a cessé de le pratiquer.

Il est indispensable que la transmission soit effectuée seulement lorsque l'élève en manifeste le désir. C'est cette "cérémonie" appelée initialement "Reiju" au Japon puis plus tard "initiation", qui va permettre d'agrandir le canal du Reiki, débouchant ainsi vers de nouvelles capacités qui n'apparaissent pas jusqu'alors.

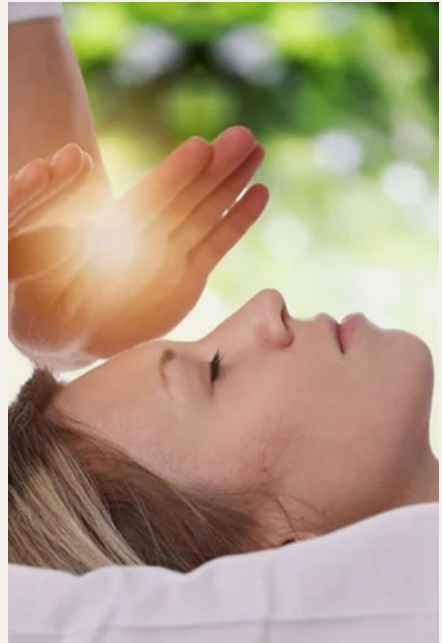
Rien ne s'oppose à ce que les initiés reçoivent par la suite la même initiation à plusieurs reprises sans pour autant qu'ils aient franchi un niveau supplémentaire.

Cependant il est clair que l'initiation ne confère aucune augmentation du pouvoir énergétique mais sert de déclencheur pour que chacun fasse évoluer sa pratique et son mental à la suite de ses propres efforts. Par contre on constate que la pratique de l'imposition des mains augmente la capacité à transmettre l'énergie.

Mais le donneur ne doit jamais oublier qu'il n'est qu'un moyen de locomotion de l'énergie universelle dont il n'est en aucune hypothèse détenteur et qu'il ne détient aucun pouvoir personnel dont il puisse tirer vanité.

La progression des initiations

On en compte généralement quatre, bien que ce nombre soit différent dans d'autres écoles de "Reiki".



1er degré:

Il met l'accent sur les soins à pratiquer pour les troubles physiques ou psychologiques ressentis au présent.

Le 1er degré permet d'ouvrir le centre du Ki qui va ensuite agir sur tout l'organisme et sur le mental.

Le 1er degré aide à prendre conscience de son corps, à augmenter sa capacité à se soigner soi-même (auto traitement) à n'importe quel moment et à traiter le corps entier des autres (parents, amis ou animaux).

2ème degré:

Accessible après plusieurs mois de pratique du 1er degré, le 2ème degré permet d'accroître les capacités obtenues par le 1er degré. Grâce à lui on se propose d'agir aussi bien sur le passé que sur le futur.

De plus, à la suite de la transmission de 3 symboles d'Usui, on obtient la possibilité d'agir, encore plus efficacement, tant sur le plan physique que sur le plan mental et à travers l'espace. Cette étape est indispensable à celui qui veut pratiquer le Reiki de façon habituelle.

3ème degré:

A ce stade, on recherche le calme absolu qu'il n'est possible d'atteindre que par la relaxation profonde et la méditation.

4ème degré:

On admet généralement que les pratiquants ayant atteint le 3e niveau et désireux d'enseigner le Reiki, et donc d'initier d'autres personnes, reçoivent un enseignement de type pédagogique, qu'on appelle 4e degré.

CHAPITRE 6

Le temps de pratique entre chaque niveau

Le temps de pratique:

Le temps nécessaire pour accéder au degré supérieur a toujours varié selon les traditions et les écoles.

Entre le 1er et le 2e degré, un espace de pratique variant d'un mois à un an semble assez répandu bien qu'on ait pu constater, qu'à l'occasion de "tournées" d'initiation hâtives, certains, certains "maîtres" de Reiki peu scrupuleux faisaient profiter leurs stagiaires de leur passage en leur accordant le 1er degré le samedi et le 2e degré le lendemain.

On a autrefois déclaré que le temps de pratique entre les initiations était particulièrement élevé dans les débuts du Reiki.

La réalité semble moins importantes puisque Takata aurait reçu d'Hayashi le 1er degré (s (shoden) en 1935, puis le 2e degré (okuden) au bout d'un an dans sa clinique, en 1936 et enfin le 3e degré (shinpiden) à Hawaï en 1938, soit 2 ans après le 2e degré.

Quand à Hayashi, il suivit les cours d'Usui pendant une dizaine de mois en 1925 et reçut le 3e degré (shinpiden) en 1926, peu avant le décès du fondateur.

Dans l'école traditionnelle japonaise, l'enseignement du Reiki s'effectue au moyen de 4 étapes (ou degrés) qui vont du:

* du débutant: 1er degré ou "shoden"

* au pratiquant moyen: 2e degré ou "okuden"

* au pratiquant confirmé: 3e degré ou "shinpiden"

* et enfin au candidat à l'enseignement du Reiki: 4e degré ou "gokui kaiden".



CONCLUSION

CE QUE LE REIKI PEUX M'APPORTER OU CHANGER DANS MA VIE

Malgré les progrès considérables de la médecine, le développement de la civilisation s'est accompagné de nombreuses difficultés d'ordre psychologique (le couple stress dépression) et de la naissance de maladies de plus en plus difficiles à soigner, notamment en raison de l'accoutumance des micro-organismes aux antibiotiques.

La médecine occidentale se préoccupe surtout des symptômes pour s'efforcer de les supprimer, sans se soucier de la cause profonde .

Dans la médecine traditionnelle orientale, au contraire, la maladie est la conséquence d'un blocage de l'énergie; on dit justement a cette effet que le mot "maladie" signifie "le mal à dit".

Le Reiki refuse de traiter les symptômes séparément et s'efforce de procurer, grâce à l'imposition des mains, de l'énergie à tout l'organisme pour lui permettre, même si on ignore la véritable cause de la maladie qui le frappe, de "s'auto guérir".

L'intervention d'éléments extérieurs ne serait utile que si les êtres humains ne disposaient pas, avant tout, d'une capacité naturelle à recouvrer la santé.

