

Mémento
du
Reiki Usui Ryoho

Niveau 1

Mémento du Reiki Usui Ryoho - niveau 1
Auteur : Victoria B. Lohay
Editeur : Editions Ratu Lali
Belgique

Copyright : Victoria B. Lohay
ISBN : 9782808314787

Avant propos

Aucune pratique non conventionnelle utilisant l'énergie comme décrite dans ce livre ne remplace la consultation d'un médecin diplômé d'une Université. La législation interdit aux praticiens de médecine non conventionnelle et non reconnue officiellement d'utiliser des termes médicaux, de donner des diagnostics, des remèdes, entre autre.

En ce qui concerne le Reiki Usui Ryoho, il est une discipline, une pratique complémentaire à la médecine sanctionnée par un diplôme universitaire.

Ce livre ne dispense nullement la non formation et initiation pour celles et ceux qui désirent pratiquer un jour. Ce livre est un excellent support de cours de Reiki Usui Ryoho niveau 1. Il est mis à disposition de tout maître enseignant et apprenant, curieux, désireux de découvrir ce qu'est réellement le Reiki.

La propriété intellectuelle et les droits appartiennent à l'auteur. Toute reproduction, copie, scan, photographie, capture, et autres, même partielle sans son accord écrit explicite est illégale.

Préface

J'ai rencontré ma grand-mère paternelle alors que j'allais avoir quatorze ans.

Nous avons découvert que nous avons le même amour pour la nature et une certaine curiosité pour les phénomènes inexplicables à l'époque. Ainsi, elle avait des ressentis, elle avait certaines certitudes qui maintenant sont expliquées par la Science.

En commun accord, et après discussions, elle m'a initiée et formée au magnétisme puis au Reiki. Voici quarante-trois ans que je pratique ces disciplines. Je pense à elle tous les jours.

Durant le confinement dû à l'épidémie de la Covid19, j'ai désiré me discipliner à une auto-formation continue en lisant des articles scientifiques, surfant, écoutant, des maîtres, des médecins et chercheurs, au Japon, au Canada, en Inde.

Forte de mes formations, initiations, lectures, rencontres et expériences, j'ai décidé de vous transmettre la formation que m'ont prodiguée mes grand-mères et différents maîtres ainsi que les savoirs divers que je continue d'acquérir constamment.

Il me paraît évident qu'être capable d'organiser et de partager certains des principes et savoirs propres au Reiki peut aider à dissiper la désinformation, élargir la compréhension, comparer les perspectives entre la médecine énergétique et la médecine enseignée dans les Universités, et, encourager l'ouverture de la médecine scientifique à cette pratique, lorsqu'elle est correctement enseignée et pratiquée.

Chapitre I

HISTOIRE DU REIKI USUI RYOHO

Mikao Usui et les différentes techniques pour fonder le Reiki Usui Ryoho

Mikao Usui est la personne qui a mis en commun des savoirs, savoir-faires, savoir-être et a appelé cet ensemble: Reiki Usui Ryoho. Il n'a donc eu ni illumination magique ou divine ni créativité. Il a plutôt eu l'ingéniosité de rassembler en une technique, diverses techniques d'imposition des mains, dont la technique Teate, d'arts martiaux, de codes, conventions, usages militaires asiatiques.

Il est né le 15 août 1865 à Tani, dans la préfecture de Gifu, sur l'île principal du Japon, et décède d'un accident vasculaire cérébral, le 9 mars 1926 à Fukuyama, situé sur l'île de Honshu. Il se marie et a une fille et un garçon.

Ce dont on est certain c'est:

- il est un excellent élève, studieux, appliqué, respectueux et doué,
- à l'âge de 12 ans, il reçoit la plus haute licence en Daito Ryu et Menkyo Kaiden (arts martiaux),
- il entreprend des études (sans les terminer pour certaines) d'Histoire, de Médecine, de Physionomie, et de Psychologie, s'intéressant au Bouddhisme, Shintoïsme, Taoïsme,



Carte géographique du Japon

- il voyage à travers le monde et plus spécifiquement en Chine, Inde, Tibet, Europe et Etats-Unis,
- il aime la poésie,
- dans les années 1920, il étudie avec son ami Toshiro Eguchi la guérison par les mains (Teate), technique en vogue au Japon dans ces années. Son ami crée le Tenohira Ryoji Kenyoku Kai (Centre de recherches sur la guérison par les mains), dans lequel Mikao Usui fait de nombreuses recherches sur le phénomène,

- la période avant et après guerre ne prête guère à la stabilité professionnelle et il exerce différentes professions dont celles de secrétaire de Shinpei Goto, homme politique et maire de Tokyo, il devint gouverneur de la norme des chemins de fer, il est business man, enseignant de théologie,
- il n'a jamais été médecin.

Recherchant les différentes possibilités de guérir, il se fait moine zaique, ce qui lui permet de vivre avec sa famille tout en étudiant et pratiquant. Il est connu pour être un homme doux, patient, compatissant, humaniste.

Après plusieurs années d'études et de recherches, il découvre dans un petit monastère Zen, près de Tokyo, une technique de soins décrite dans de vieux soutras de 2500 ans. Ces documents, sous la forme de symboles et de phrases, expliquent la pratique de guérison spirituelle transmise par Bouddha.

Après avoir traduit une grande partie de ces textes, il prend conscience qu'il dispose de techniques mais qu'il lui manque le comment faire, les protocoles, les explications scientifiques. Comment réunir toutes ces informations en une seule pratique pour en tirer une pratique simple, efficace, accessible, compréhensible par tout le monde?

Il fréquente ce qu'on appelle au Japon, à l'époque, «une école de guérison spirituelle» pour apprendre le Rei Jyutsu Ka dans un centre situé au mont Kurama.

Un de ses maîtres enseignant lui suggère, comme il le fait régulièrement, une méditation et un jeûne de 21 jours sur le mont Kurama.

Le dernier jour de cette retraite, en 1922, l'idée lui apparaît toute simple, comme une évidence, et, il crée ce qu'il appelle le « Reiki Usui Ryoho ». On peut aisément comparer cela à une personne face à une énigme, une question sans solution apparente qui cherche la réponse sans la trouver alors qu'elle ressent l'existence de cette réponse. Après une ou plusieurs nuits de sommeil ou après une période sans y penser, la réponse lui apparaît comme évidente. Nous avons tous vécu ce phénomène un jour. Certains scientifiques le vivent aussi. Il ne s'agit nullement d'une illumination, ni de l'intervention d'une divinité quelconque dans ce phénomène qu'est la réorganisation des informations dans un cerveau au repos!

A l'époque, au Japon, il existe une multitude de Reiki, phénomène à la mode. Mikao Usui appelle sa technique « Reiki Usui Ryoho » pour se différencier des autres techniques.

Voici le kanji que Mikao Usui a utilisé pour donner une origine chinoise à son Reiki. Il signifie en chinois : atmosphère mystérieuse, aura inexplicquée.

En japonais, selon certains dictionnaires, autant rei que ki signifie esprit, rei plutôt dans le sens de l'âme et ki dans le sens de la respiration. Et, en effet... Mikao Usui utilise le souffle.

1922, après sa retraite sur le Mont Kurama, Mikao Usui fonde une association qu'il appelle « Usui Reiki Ryoho Gakkari ». Il développe son Reiki, qui avant de s'appeler Reiki Usui Ryoho, se nomme « Shin Shin Kaizen Usui Reiki Ryoho ». Il forme 20 Shihan ou enseignants habilités à transmettre le Reiju (initiation) au sein de l'Usui Reiki Ryoho Gakkai.



Temple au Mont Kurama

1922 – 1926, Mikao Usui fait des recherches sur ces techniques asiatiques de soins, il crée une clinique grâce à laquelle des malades participent également à ses recherches (à l'époque, il y avait peu d'hôpitaux comme on les connaît aujourd'hui.), il forme plus de 2000 praticiens à ses techniques et quelques uns seulement deviennent maîtres enseignants. Il enseigne que ses techniques sont un complément à la médecine, il collabore avec des médecins et hôpitaux. Il est précurseur, moderne et clairvoyant.

La technique de Reiki Usui Ryoho regroupe les points forts de toutes les philosophies, techniques, arts martiaux que Mikao Usui a étudiés, rencontrés, repris.

Mikao Usui remet au goût du jour, grâce à la contribution particulièrement importante de Toshihiro Eguchi, la technique du Reiju et d'autres techniques sous le vocable « Techniques

Japonaises de Reiki ». Un étudiant décrit, en 1933, dans un livre, une technique appelée Hatsurei ho.

Mikao Usui décrit le Reiki Usui Ryoho comme une méthode pour cesser de vivre mal. En Japonais, cela se traduit par soin, guérison. La traduction francophone est donc bien-être, mieux-être. Le Reiki de Mikao Usui est un ensemble de techniques de relaxation, de méditation, de codes moraux, de rituels, de techniques de „soins“ par le toucher plus ou moins bien pratiquées selon le praticien.

Quels illustres personnages ont apporté leurs influences au Reiki de Mikao Usui ?

Toshihiro Eguchi fut apprenant auprès de Mikao Usui (né le 11 avril 1873 à Kumamoto, décédé en 1946). Il inventa et découvrit des techniques ancestrales de „soins énergétiques par les mains.“ Il les mit à disposition de Mikao Usui, comme le Reiki à distance.

Chujiro Hayashi fut Capitaine de vaisseau et médecin à bord. (né le 15 septembre 1880 et décédé le 10 mai 1940) Il fit partie de l'armée japonaise. Il étudia le Reiki avec Mikao Usui comme maître. Après le décès de Mikao Usui (1926), il dispensa un Reiki différent sur certains points de celui enseigné par Mikao Usui. Non méditant et médecin, cartésien, il étudia les effets du Reiki, il créa le Hayashi Reiki Kenkyukai (Institut Hayashi Reiki). Certains écrits laissent à penser qu'il est celui qui a introduit le premier le Reiki Usui Ryoho en Europe. En vieillissant, il dérapa en parlant du Reiki comme magie, énergie universelle de vie. Cette pratique déstructurante et dangereuse psychologiquement fit de lui une victime. Il se suicida à l'âge de 62 ans.

Parmi les nombreuses personnes soignées dans le cabinet de Hayashi Sensei, une femme au nom de Hawayo Takata (née le 24 décembre 1900 à Hawaï – décédée le 11 décembre 1980). En 1935, Hawayo Takata apprit le Reiki avec Chujiro comme maître. Par des mensonges et pour échapper aux aléas de la guerre, elle fit accepter le Reiki aux Etats-Unis d' Amérique et l'y introduit. Elle fit croire par exemple que Mikao Usui était chrétien.

Elle n'en fut pas moins une bonne enseignante, semble t'il, honnête dans son enseignement. Les États-Unis lui accordèrent la nationalité américaine.

La philosophie du Reiki enseigné par Mikao Usui

La philosophie du Reiki enseigné par Mikao Usui se résume à „ici et maintenant“. Vivre l’instant présent avec bienveillance, compassion et gratitude.

Mikao Usui établit des préceptes ou gokai dont 5 sont retenus par la plupart des praticiens de Reiki Usui Ryoho. Ils commencent par „juste pour aujourd’hui“.

Si je vis aujourd’hui réellement, avec gratitude, conscience, compassion, Amour, bienveillance, demain ne pourra qu’être bon ou meilleur que si je n’avais pas pris soin de la qualité du jour, de l’instant présent vécu. Demain, aujourd’hui sera du passé. Comme je l’aurai vécu entièrement et de belle manière, je n’aurai aucun regret ni sentiment négatif. Le concept est simple.

Gokai est un terme bouddhiste. 5 des préceptes bouddhistes sont: l’interdiction de tuer, voler, la luxure, mentir et l’intempérance. Les préceptes bouddhistes sont classifiés par type.

五戒

Kanji du mot „Gokai“ dans le sens de précepte

Mikao Usui a repris les préceptes bouddhistes, il en a retiré 5 et les a formulés à sa manière tout en respectant l'idée bouddhiste.

Je vous en présente 6. Parmi ceux-ci, les praticiens de Reiki en retiennent souvent 5.

1. Juste aujourd'hui ne pas être fâché / en colère, contrarié.
2. Juste aujourd'hui ne pas se soucier / se préoccuper / s' inquiéter.
3. Juste aujourd'hui être reconnaissant / dans la gratitude.
4. Juste aujourd'hui vivre honnêtement.
5. Juste pour aujourd'hui être bon, être généreux et empathique.
6. Juste pour aujourd'hui être respectueux.

Comme Mikao Usui n'a pas laissé d'écrit, les préceptes selon les maîtres enseignants varient légèrement. Ils restent cependant dans le même ordre d'idées.

Les apprentis et pratiquants de Reiki s'efforcent d'appliquer ces préceptes à chaque situation, mais aussi au quotidien. Cela fait partie du développement de chacun, c'est aussi une façon de vivre. Appliquer ces préceptes apportent une paix dans le cœur. Paix nécessaire pour pouvoir augmenter l'intensité des méditations.

Tentons une analyse de ces préceptes :

1. « Juste pour aujourd'hui, ne pas être en colère. »
La colère cache souvent des émotions comme la tristesse, la peur, la frustration, la haine, l'amour. Elle peut être une manière de se protéger de ces émotions. Etre en colère est souvent un mal-être que la personne refuse de reconnaître. Les émotions ne sont pas dites,

écrites. Malgré cela elles doivent sortir, et, donc emprisonnées dans un silence, comme de l'eau en ébullition, elle accumule de la vapeur et sort d'une manière ou d'une autre. Ces émotions accumulées, et, en trop plein, passent par le corps pour sortir. Fort heureusement, la colère peut être transformée positivement en carburant pour l'extérioriser en parlant, en écrivant, en chantant, en pleurant, en dessinant, en faisant un sport, en bricolant, créant des objets, mais aussi, pour lutter en faveur de causes nobles qui tiennent à cœur. Puisque sur aujourd'hui, nous avons le pouvoir d'exercer un contrôle, soyons sans colère. Ne blessons personne dont nous-mêmes. Analysons, réfléchissons du pourquoi nous sommes contrariés, fâchés.



Dalaï Lama

Evacuons de manière positive ce trop plein d'émotions.
Et donnons une touche ensoleillée à notre journée.

« Nos véritables ennemis sont les poisons mentaux : l'ignorance, la haine, la jalousie, l'orgueil. Ce sont les seuls capables de détruire notre bonheur. » (Dalai Lama)

2. « Juste pour aujourd'hui, ne pas se soucier, se préoccuper. »

Il est question d'accepter les situations, de les gérer en toute conscience, avec bienveillance et Amour. A partir de l'instant où vous cherchez, apportez une solution à un souci, une situation critique ou délicate, où vous faites tout ce qu'il est en votre pouvoir pour solutionner la question dans le respect, la bienveillance, l'empathie, vous faites le maximum. Vous ne pouvez faire plus, et, donc acceptez cela. Ce choix, cette décision, à ce moment précis avec les qualités et les éléments dont vous disposez est la meilleure. A quoi bon s'inquiéter, se soucier s'il y a une solution ... et si vous n'en voyez pas dans l'immédiat, cela ne signifie pas qu'il n'y en a pas. Ce qui est possible aussi. Cependant, des personnes de votre entourage ont peut-être la solution à votre préoccupation. Parlez-en. Ou bien, c'est le temps qui agit et ce sont les jours, les semaines, les années qui passent qui feront que la solution se fera jour. C'est possible aussi. L'angoisse, le stress peuvent aussi être venir en vous parce que vous réprimez des émotions. Servez-vous de votre intelligence émotionnelle pour les gérer et les exprimer de manière positive.

*« Il n'y a personne qui soit né sous une mauvaise étoile, il n'y a que des gens qui ne savent pas lire le ciel »
(Dalai Lama)*

3. « Juste pour aujourd'hui, être dans la gratitude. »
Durant chaque jour, nous pouvons voir la beauté aussi infime soit-elle qui nous entoure, de la vie, la gentillesse d'une personne proche ou éloignée, la bienveillance d'un animal envers un autre, par exemple. Ainsi, il est bon de remercier, d'être reconnaissant envers cet être qui a posé un acte envers un autre, ou, envers moi-même, remercier la vie d'avoir pu le voir, y assister. Il est bon de remercier vos parents, maîtres, enfants, fratrie, inconnus, pour les grands et les tout petits gestes, paroles qu'ils ont eu à votre égard et à l'égard d'autrui. Etre dans la gratitude, c'est être dans une forme de tendresse, c'est un geste tendre que vous avez pour le petit oiseau qui gazouille et rend votre matin plus sympathique, pour le soleil qui brille et vous apporte de la clarté, la pluie qui évitera la sécheresse, cet inconnu qui vous sourit, cette musique qui passe à la radio, ce livre dans vos mains. Merci à la vie. Cependant, ne vous trompez pas... La gratitude, la reconnaissance existe aussi envers les moments plus difficiles qui s'imposent à vous en dehors de votre volonté. Ceux-ci sont un enseignement pour vous ou pour ceux qui y sont impliqués. L'avenir vous donnera l'explication. Quoi qu'il en soit, ils sont une occasion pour « grandir ». Merci à eux pour cette opportunité. Etre reconnaissant, c'est une forme d'Amour. Chaque matin, je remercie la vie pour la journée que je vais vivre et chaque soir, je remercie la vie pour la journée que j'ai vécue avec tout ce qu'elle a comporté.

« La gratitude peut transformer votre routine en jours de fête. » (William Arthur ward)

4. « Juste pour aujourd'hui, vivre honnêtement. »
Voici un précepte duquel on pourrait parler durant des heures. Vivre honnêtement, ce n'est pas simple. Il y a constamment des petites et grandes tentations pour transgresser l'interdit légal, moral, affectif, etc. Il y a l'envie d'être le plus beau, le plus fort, le plus riche, le plus... Il y a la jalousie, le commérage, le vol, la peur, la haine, l'avidité, la concurrence, qu'il va nous falloir dompter, travailler en utilisant aussi notre intelligence émotionnelle, notre réflexion. Etre honnête, c'est être, à nouveau dans l'Amour de soi et de l'autre, du monde, de la nature. Etre honnête, c'est tenter constamment de rester dans la bienveillance pour soi et les autres dans la simplicité, la vérité et non sa vérité, la réalité. Il faut de la volonté et du courage pour vivre chaque jour honnêtement totalement ! Vivre honnêtement, ce n'est pas tout dire, de n'importe quelle manière que certains appellent la franchise. Ne vous y trompez pas. Etre honnête, c'est être fidèle, loyal, courageux, travailleur, sincère, véritable, en paix, c'est porter et apporter la paix aussi. Aujourd'hui, la journée sera faite de choix, comme tant de journées. Par conséquent, je prendrai honnêtement la décision la meilleure et la plus adéquate sans porter atteinte à quiconque. En choisissant de vivre honnêtement, je suis conscient que chacun de vos actes et chacune de vos paroles a une incidence sur autrui, sur ce qui vous entoure. L'honnêteté contribue à créer la paix, l'harmonie en soi, autour de soi. C'est en quelque sorte, participer à la construction pacifique d'un monde meilleur. Il existe l'effet « boomerang ».

Il est l'énergie qui fait que l'objet appelé boomerang revient de lui-même, avec plus de force, vers celui qui l'a lancé. Je sais que tout ce que je fais me reviendra comme un boomerang. Je ne recevrai peut-être pas en retour de celui à qui j'ai donné, mais tout l'Amour, les actions et pensées honnêtes que j'aurai faites me reviendront inmanquablement, un jour, par la vie.

« J'ai peur que nous ne devons rendre le monde honnête avant de pouvoir dire honnêtement à nos enfants que l'honnêteté est la meilleure politique. »
(George Bernard Shaw)

5. « Juste pour aujourd'hui être bon, être généreux et empathique. »

Dans toutes les religions et philosophie, la générosité occupe une place dans la vie quotidienne. La générosité fait partie de la bonté, cette capacité à se priver, se démunir de choses, à donner de soi. C'est un signe de grand courage et de force affective, émotionnelle, spirituelle, personnelle. La bonté et la générosité, vous grandit en votre cœur, en vous, aux yeux de l'Amour, de la Vie, parfois des autres. Peu importe ce que pensent les autres, par ailleurs. Savez-vous que la générosité active certaines zones du cerveau dont celle gérant l'altruisme et le bonheur? Et comme l'effet boomerang existe, lorsqu'à votre tour, vous aurez besoin d'aide, vous aurez besoin d'un don de générosité, la vie vous l'apportera sur un plateau d'argent. Bien évidemment, vous n'appliquez pas, ne vivez pas ce principe dans ce but. Mais il est agréable de le savoir. Dans les temps que nous vivons actuellement, dans ce monde en mutation, la bonté, la générosité et donc forcément l'empathie sont inexorablement nécessaires à la survie de tous. Une

fois de plus, c'est de l'Amour et du respect. C'est une nourriture essentielle à la vie et la survie de tous les êtres vivants y compris les non humains. On voit d'ailleurs, une évolution chez les animaux. On constate qu'ils sont empathiques, protecteurs, solidaires et généreux entre eux, entre races différentes, et, parfois, alors que l'homme a décidé qu'elles étaient prédatrices l'une pour l'autre, on les voit s'entraider, se sauver de situations particulières. C'est dire, combien plus que jamais, la bonté, la générosité, l'empathie sont vitales. La bonté nous permet d'être généreux, tandis que la générosité ne fait pas de nous forcément de bonnes personnes. C'est pourquoi dans ce précepte, je laisse les trois mots « bon », « généreux » et « empathique ». Ils sont indissociables pour pouvoir être une belle personne, être véritablement bon, pour avoir un taux vibratoire élevé, être dans l'Amour.

« Venir en aide aux autres induit un sentiment de bonheur, apaise l'esprit, atténue la dépression. »
(Dalaï Lama).

6. « Juste pour aujourd'hui être respectueux. »

Sans respect, il n'y a pas d'Amour et sans amour, il n'y a pas de respect. Ce précepte à nous aimer les uns les autres en acceptant nos différences. Le respect c'est accorder de la considération à quelqu'un, à un être vivant, à la nature, à la Terre. Considérer, c'est observer, regarder sous un certain angle, porter de l'attention. Ainsi plutôt que de se laisser tenter à manquer de respect pour un être que l'on aime peu ou pas, observons le sous un autre angle plus positif, neutre et accordons-lui un instant. C'est alors que nous découvrirons que l'irrespect engendre la violence, des souffrances, avant tout à celui qui l'exerce. Respecter,

c'est aussi poser et accepter que nous avons tous un seuil maximum dans nos capacités intellectuelles et autres, c'est ainsi accepter que l'autre peut avoir aussi raison, c'est mettre des limites à soi et aux autres et accepter que d'autres nous posent des limites, cela nous amène dans l' Amour, la bienveillance. Le respect peut être aussi considéré comme bonne éducation. Il peut être appris aux enfants, et, les enfants peuvent continuer de l'alimenter, de l'exercer. Respecter, c'est autoriser à l'autre la différence et le bien vivre ensemble. Respecter c'est prendre conscience que nous sommes tous différents et pourtant interactifs, que ce soit entre humains, animaux, végétaux, minéraux, terre, eau, air. Tous, nous sommes interdépendants. C'est ainsi que dans ce monde en plein changements, le respect généreux et aimant, tant pour l'humanité que pour notre planète et ses êtres vivants, nous permettra de construire le lendemain meilleur. C'est prendre conscience que nous sommes tous, êtres vivants, irremplaçables.

« Tout un chacun devrait éprouver du respect en face de l'humanité qui souffre. » (Giuseppe Verdi)

Les concepts sur lesquels est basé le Reiki de Mikao Usui

Le Bouddhisme

Le Bouddhisme fut une des sources dont s'inspira Mikao Usui pour fonder le Reiki Usui Ryoho.

Son enseignement peut se résumer à : s'abstenir des actions préjudiciables, accomplir celles qui sont bénéfiques, purifier son esprit.

Toute action qui blesse les autres, qui trouble leur paix et leur harmonie, est une action mauvaise et préjudiciable. Toute action qui aide les autres, qui contribue à leur paix et à leur harmonie est une action pieuse et salutaire. En outre, l'esprit se purifie vraiment, non pas en pratiquant des cérémonies religieuses ou des exercices intellectuels, mais en expérimentant directement la réalité de soi-même et en oeuvrant systématiquement pour supprimer le conditionnement qui est source de souffrance.

Certaines des paroles du Bouddha Siddharta Gautama sont célèbres comme :

« Chaque acte qu'une personne effectue lui revient d'une manière ou d'une autre. Pour briser cette chaîne de cause/effet, et ainsi accéder au bonheur, il faut toujours agir de manière à éviter de causer du tort à soi-même ou à autrui ».

« N'utilisant ni le bâton ni l'épée, il prend soin de ne blesser personne, est plein de bonté et cherche le bien toutes les créatures vivantes. Il ne vit pas à la dérobee mais comme un être pur. »

« Bonne est l'action qui n'amène aucun regret et dont le fruit est accueilli avec joie et sérénité ».

Voici quelques préceptes essentiels bouddhistes:

- S'efforcer de ne nuire à aucun être vivant ni de tuer.
- S'efforcer de ne pas accepter ce qui n'est pas donné.
- S'efforcer d'avoir une conduite sexuelle irréprochable.
- S'efforcer de ne pas user de paroles fausses ou mensongères.
- S'efforcer de s'abstenir de tout produit intoxicant réduisant la maîtrise de soi.
- S'efforcer d'avoir la parole juste.
- S'efforcer d'avoir l'action juste.
- S'efforcer de manger au bon moment.
- S'efforcer d'avoir la vie juste.

Des personnalités célèbres se sont inspirées du Bouddhisme comme: Mikao Usui, Arthur Schopenhauer, Friedrich Nietzsche, Richard Gere, Tina Turner, Paul McCartney.

Le Shintoïsme

Le Shintoïsme est une religion polythéiste qui fut une des sources dont s'inspira Mikao Usui pour fonder le Reiki Usui Ryoho. Il est un culte animiste, c'est-à-dire qu'il consiste à attribuer aux choses une âme similaire à l'âme humaine. Toute vie est sacrée. Pour échapper aux malédictions, il convient de se purifier et purifier son entourage par des actions usuelles et gestuelles de „balayage“, „nettoyage“ et par des ablutions rituelles.

Le Taoïsme

Le Taoïsme est une doctrine religieuse philosophique chinoise fondée par Lao Tseu. Il enseigne la solidarité entre la nature et l'homme. Il est un des trois piliers de la pensée chinoise avec

le Confucianisme et le Bouddhisme. Le Taoïsme est un idéal d'insouciance, de spontanéité, de liberté individuelle.

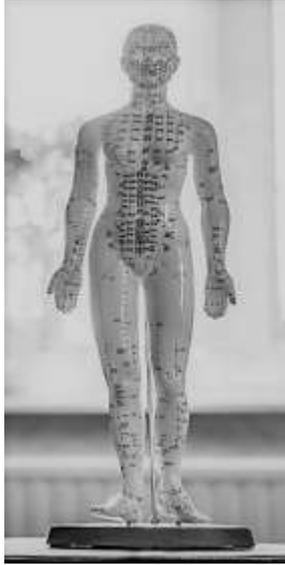
L'Acupuncture

L' UNESCO a inscrit l'Acupuncture au „patrimoine immatériel de l'humanité“ en 2010. L' Acupuncture Traditionnelle forme un thérapeutique qui élabore son raisonnement diagnostique et thérapeutique sur une vision énergétique Taoïste de l' Homme et de l' Univers.“

L'acupuncture est une discipline médicale qui trouve son origine dans la médecine chinoise traditionnelle. Elle vise à obtenir un effet thérapeutique en stimulant, au moyen d'aiguilles métalliques, certains points précis du corps.

Les méridiens de la médecine chinoise

Les méridiens sont un ensemble de réseaux par lesquels passent l'énergie. Les troubles dans le fonctionnement des méridiens se caractérisent par un blocage de l'énergie, des douleurs à certains endroits du corps, une déficience de l'énergie amenant des répercussions sur le fonctionnement de l'organe associé au méridien concerné.



Les méridiens

Les arts martiaux

L' apprentissage des arts martiaux intègre une dimension spirituelle et morale visant à la maîtrise de soi.

Le Reiki pourrait relever aussi de l'enseignement des arts martiaux japonais dont le Budo. Alors que les arts martiaux n'étaient enseignés qu'aux militaires, les techniques de combats deviennent peu à peu accessibles au public... Cependant certaines techniques efficaces aux yeux de l'armée sont cachées au public sous le couvert de „secrets militaires“ et ne sont enseignées qu'au cercle restreint des élèves les plus assidus et les plus méritants.

Le chi ou qi ou ki dans les arts martiaux est un concept spirituel. Il est une forme d'énergie qui s'étend partout et circule dans n'importe quel élément vivant sur Terre.

Lorsqu'on sait que Mikao Usui a été éduqué dans une famille descendante de samouraïs et a pratiqué quelques arts martiaux, on ne s'étonne pas qu'il ait mis l'emprunte des arts martiaux dans sa méthode de Reiki.

Reiki que Mikao Usui voulait laïque, permettant à tout un chacun de l'apprendre et le pratiquer. Le Reiki relève des arts martiaux internes.

Les niveaux de Reiki en général dans le monde

En général les niveaux vont de 1 à 3 parfois 4.

Le niveau 1: Shoden

est le niveau qui permet à l'apprenant de découvrir la philosophie du Reiki et de pratiquer le Reiki sur lui-même uniquement ainsi que méditer.

Le niveau 2: Okuden

est le niveau qui permet à l'apprenant de pratiquer le Reiki sur autrui et de méditer dans la sphère privée uniquement.

Le niveau 3: Shinpiden

si il n'y a pas de niveau 4, le Shinpiden est le niveau où l'apprenant devient maître pratiquant et maître enseignant. Si il y a un niveau 4, alors le niveau 3 donne à l'apprenant le statut de maître praticien uniquement, il lui est interdit d'enseigner.

Si il y a un niveau 4: Shihan

ce dernier niveau permet au praticien d'enseigner le Reiki et de le pratiquer.

Les praticiens doivent se conformer à la législation du pays où ils exercent pour être en ordre légalement et fiscalement s'ils pratiquent en dehors de la sphère privée.

Mon enseignement compte six années de formation pour la formation complète. Une des années est consacrée au Reiki sur les animaux, une au Reiki en milieu hospitalier. J'ai créé des ponts entre les années et spécialisations.