

LE REIKI

Par Nita Mocanu, Maître-enseignant et fondateur de l'école Reiki Forum.



Mikao Usui, fondateur du Reiki

Qu'est-ce que le Reiki ?

Dans sa traduction la plus proche de son sens profond, cette expression japonaise veut dire : **ÉNERGIE UNIVERSELLE DE VIE GUIDÉE SPIRITUELLEMENT.**

Cela parle, en principe, de la même énergie à laquelle la médecine chinoise, le yoga, les arts martiaux, etc. font référence. Il s'agit donc d'une notion millénaire et non récente, genre New-age.

On part du principe que tout est énergie, y compris notre corps et notre Être. Pour que nous puissions aller bien, il nous faut assez d'énergie et que cette énergie soit d'une fréquence aussi élevée que possible.

Le Reiki est donc une méthode ou une pratique par laquelle nous nous apportons cette énergie d'une façon illimitée, avec des effets sur le corps physique, émotionnel, mental, spirituel et social.

Toucher et guérison, un art de vivre

L'énergie Reiki est transmise (à son corps et celui d'autrui) par un léger toucher, tout au long du corps devant et si possible sur le dos. Ce cadeau que tous les êtres humains possèdent – le toucher – devient un acte naturel du quotidien, pour soi et les autres, pour les animaux et les plantes, pour tout ce qui existe. Complété par la partie philosophico-spirituelle représentée par les cinq Idéaux, le Reiki devient un vrai art de vivre.

Le Reiki peut aussi être donné en séance, à distance courte du corps, une dizaine de centimètres). Dans les deux cas, la personne reste habillée.

La guérison est vue et vécue comme une auto-guérison basée sur l'apport des médecins et autres thérapeutes complété par un apport constant d'énergie vitale.

Une technique bénéfique pour tout

Bien qu'on parle souvent de ses effets d'auto-guérison, le Reiki n'est pas une thérapie dans le sens classique du mot. L'énergie Reiki équilibre et harmonise ; cela accompagne et stimule le processus d'auto-guérison, quel que soit le niveau où le problème se trouve; l'approche allopathique est soutenue et renforcée avec de l'énergie ; la personne enclenche son auto-guérison plus vite et plus facilement.

C'est pour cela que la pratique du Reiki est compatible avec toute méthode thérapeutique et peut être utilisée pour tout problème, quel qu'il soit et quelle que soit sa nature.

De plus, du fait de sa nature même, la pratique du Reiki est un complément de choix pour toute autre pratique énergétique, quel que soit son but.

Est-ce scientifique ?

Le Reiki n'est pas une psychothérapie, n'est pas basée sur la capacité mentale ou psychique du praticien et ce n'est pas une méthode basée sur la foi non plus.

Cela fait que, autour du monde, dans de très nombreux hôpitaux et cliniques, des médecins et des infirmières pratiquent le Reiki au quotidien, dans le cadre de leur travail officiel, non seulement à titre privé. Le succès est tel qu'on a effectué de nombreuses études scientifiques et sans exception, la conclusion est que l'apport du Reiki dans un cadre hospitalier ou conjointement avec un traitement médical est hautement bénéfique pour les patients... même si pour l'instant on ne peut pas expliquer le phénomène d'un point de vue rationnel.

On l'utilise ainsi notamment dans les sections d'oncologie, traumatologie, traitement de la douleur et pour les personnes allant se faire opérer, juste avant l'entrée en salle d'opération.

L'idée est qu'il s'agit d'améliorer le confort et le mieux-être des patients, malgré le fait que la méthode n'est pas complètement explicable d'une façon cartésienne.

Y a-t-il des effets secondaires dangereux ou nocifs ?

Grâce à une observation d'une centaine d'années (dont plusieurs décennies en Occident), on voit que l'énergie Reiki se comporte comme si elle avait sa propre conscience, qu'elle est non-manipulable et inconditionnelle. On observe également qu'elle agit toujours pour le plus grand bien de la personne concernée.

Et, le plus important, est que quelles que soient les circonstances, les personnes impliquées, la méthode utilisée (l'école d'où vient le praticien), dès lors que la séance est réalisée correctement, il n'y a jamais d'effets secondaires nocifs. (À ne pas confondre un effet secondaire inconfortable d'élimination, qui est en effet temporaire, avec un effet dangereux ou nocif).

Donc, le principe de « ne jamais nuire » est entièrement satisfait.

Qui et comment on apprend le Reiki ?

Toute personne peut apprendre à pratiquer le Reiki, indistinctement de ses connaissances, capacités en tout genre, croyances, etc.

Cela s'apprend lors des stages, habituellement de deux jours, quand l'enseignant (le Maître Reiki) transmet la capacité de canaliser l'énergie par un protocole énergétique appelé initiation, accordage, harmonisation ou Reiju (en japonais). La partie théorique est parfaitement accessible à tout le monde. Ensuite, la personne pourra pratiquer le Reiki pour soi, les autres, les animaux et les plantes, à vie.

Plus on pratique, plus on arrive à lâcher prise et plus d'énergie passera d'une façon fluide.

Est-ce une religion ?

Le Reiki est une énergie guidée spirituellement mais cela ne la transforme pas en une religion.

Il n'y a pas de croyance fondamentale, il n'y a pas de dogme, il n'y a pas de figure centrale, il n'est pas nécessaire de croire en quelque chose ou en quelqu'un pour pratiquer le Reiki, il n'y a pas d'obligations, d'interdictions ou de limitations personnelles. Au contraire, l'idée généralement associée au Reiki est : « Pense par toi-même, tu es libre, tu as le libre arbitre, tu as le discernement, tu es un co-créateur et tu es ton seul Maître dans ta vie ! »

Alors, c'est quoi le Reiki ?

Une méthode énergétique de bien-être ? Une méthode de relaxation énergétique ? Une méthode de développement personnel ? Une méthode d'auto-guérison ? Ou, selon son fondateur, le Reiki est

« la méthode secrète pour inviter le Bonheur ! »

Nita Mocanu