

Reiki



*Mikao Usui*

靈氣

Reiki

LES CINQ PRINCIPES FONDAMENTAUX  
DU REIKI

雷  
正  
氣

雷  
正  
氣

1. *Aujourd'hui  
je ne me ferai pas de souci*

2. *Aujourd'hui  
je travaillerai honnêtement*

3. *Aujourd'hui  
j'abandonnerai la colère*

4. *Aujourd'hui  
avec amour et respect, je  
protégerai la vie !*

5. *Aujourd'hui  
je vivrai dans la gratitude  
pour tout ce que je reçois !*

雷  
正  
氣

雷  
正  
氣

# REIKI

INITIATION TRANSMISE PAR

*Michel* MATHIEU

*Maître Reiki Usui et Karuna*<sup>R</sup>

Association Plénitude 06 62 34 48 38

## **" Les clefs de l'intériorité "**

**Le " REIKI 2ème " degré permet d'utiliser des symboles pour accéder à plus d'énergie.**

**Il nous conduit à une meilleure compréhension.**

**-Chaque symbole Reiki nous met en résonance avec des niveaux intérieurs plus profonds.**

**Ils permettent une plus grande détente et une présence de qualité au symbole par lequel nous sommes reliés.**

**-Les différents symboles correspondent à des clefs expérimentées et mises en place par les maîtres ascendants, afin que les utilisateurs obtiennent la connexion immédiate avec ce qu'ils véhiculent.**

**-Le 2ème degré permet à l'initié un travail plus en profondeur pour se libérer des blocages émotionnels et obtenir une plus grande diffusion d'énergie au cours des différents traitements.**



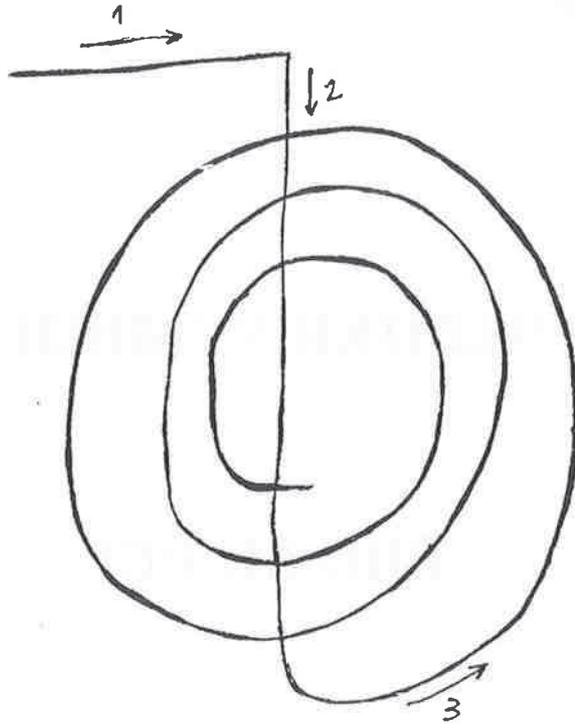
**PREMIER SYMBOLE**

**CHO KU REI**

**« l'énergie de vie, ici et maintenant »**

---

# CHO-KU-REI



Pénètre, renforce le tout. Il sert de bouclier de protection.

" L'énergie de vie ici et maintenant "

**CHO-KU-REI** est l'énergie primordiale non manifestée elle n'est limitée à aucune forme d'énergie (magnétique, électrique, cosmique, psychique etc ....)

**CHO-KU-REI** englobe toutes ces formes, mais va au-delà. C'est la spirale qui est à l'origine de tout.

C'est le souffle de vie.

En traçant cette spirale dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, on apporte l'énergie dans la matière.

## ***CHO KU REI***

### **« L'énergie de vie, ici et maintenant »**

Pour le physicien Jean CHARON, la matière est de l'esprit condensé, et l'Esprit de la matière dilatée.

Le **CHO KU REI** est l'Energie Primordiale non manifestée, elle n'est limitée à aucune forme d'énergie (magnétique, électrique, cosmique, psychique, etc.).

Le **CHO KU REI** englobe toutes ces formes, mais va au-delà. C'est une spirale, qui est à l'origine de tout. C'est le souffle de la vie.

En traçant cette spirale dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, on apporte l'Energie dans la matière.

## ***FONCTIONS DU CHOKUREI***

Le **CHOKUREI** à deux fonctions :

- 1) ***débloquer et pénétrer*** (blocage d'énergie).
- 2) ***donner du pouvoir et renforcer*** toute chose ou toute action.

## ***SIGNIFICATION***

**CHO** : une courbe, comme celle des sabres japonais, qui coupe et pénètre, (le **CHO KU REI** pénètre l'énergie du problème avant sa manifestation).

**KU** : pénétrer pour faire une percée, couper court à l'ignorance, couper à travers l'apparence fixe de la forme physique. Il nous amène de la, non-compréhension, à la compréhension, en coupant à travers l'illusion. Il met en Lumière, il sert de révélateur.

---

REI : accentue la nature intérieure de ce symbole : c'est le REI de REIKI. C'est l'essence spirituelle, le tao que l'on ne peut nommer. L'esprit transcendé, le chemin mystique. C'est un pouvoir mystérieux, incompréhensible rationnellement. On pénètre la vérité.

Ces deux fonctions de pénétrer et de donner du pouvoir sont une seule et même action. Le CHO KU REI peut être utilisé, dans des instances spécifiques et limitées, mais dans son essence il est illimité. Il amène l'illimité dans ce qui est limité.

C'est une commande de la vie pour que les choses bougent (la maladie est une forme d'immobilité et de blocage). Avec le CHOKUREI, on pénètre à travers l'essence de la matière et on libère les blocages.

## *UTILISATION DU CHOKUREI*

Le CHOKUREI renforce le traitement physique, là où l'on veut focaliser l'énergie du REIKI, l'augmenter en pénétrant à travers les blocages. Il renforce aussi les deux autres symboles.

## *TRAITEMENT PAR LE CHOKUREI*

- ☀ Tracer le symbole sur le visage de la personne avant de poser les mains
  - ☀ Voir le symbole pénétrer la personne tout en disant le mantra (3 fois).
  - ☀ On peut en refaire un grand sur le devant du corps, puis sur le dos et sur toutes les parties du corps nécessitant un apport supplémentaire d'énergie.
  - ☀ Mettre le centre du CHO KU REI à l'épicentre du problème.
  - ☀ On peut faire descendre un CHO KU REI vertical du plafond jusqu'au patient.
  - ☀ On peut aussi visualiser un CHO KU REI pénétrant notre corps et descendant dans nos bras jusqu'au patient. On peut inspirer un CHO KU REI et l'expirer à travers notre corps jusque dans le patient.
  - ☀ On peut tracer un petit symbole au milieu du corps du patient et l'étendre dans les deux directions (de la tête aux pieds).
-

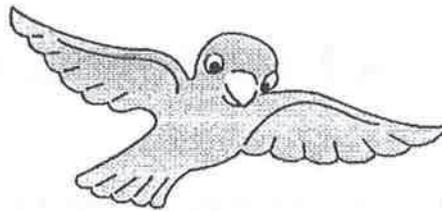
☀ On peut le tracer dans ses mains ou dans les mains d'un praticien du premier degré.

☀ La spirale, tracée dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, fait descendre l'énergie, elle doit couper au moins trois fois la ligne verticale.

*Sur soi-même* : Faire monter l'énergie du CHO KU REI le long de la colonne, sur l'inspire, la langue contre le palais, et faire descendre l'Energie par-devant en disant « Que toute l'énergie du monde arrive là, maintenant » (recharge).

☀ On peut mettre un CHO KU REI dans la salive et l'avaler.

☀ On peut l'utiliser comme protection, on peut aussi l'utiliser lorsqu'on hésite : on fait le CHO KU REI et on voit où va la lumière.



## **SECOND SYMBOLE**

SEI HE KI

**« La clé de la sagesse »**

Se libérer des blocages émotionnels, psychologiques  
et laisser dans le calme du mental s'élever  
l'énergie de la sagesse intérieure.

---

# SEI HE KI

**Equilibre émotionnel. Mental. Spirituel**



## **" La clé de la sagesse "**

**Se libérer des blocages émotionnels, psychologiques et laisser dans le calme du mental s'élever l'énergie de la sagesse intérieure.**

**Guérison émotionnelle, purification, protection, élimination.**

**Accès à la conscience supérieure. Calme le corps et le mental.**

**Ramène les choses de l'inconscient à la conscience.**

**Libère la cause de la maladie.**

**Stimule quand le corps est trop raide ou quand le mental et les émotions sont rigidifiés, bloqués.**

**Calme le corps et le mental quand ils sont allés à l'extrême.**

# SEI HE KI

« Je tiens la clé de l'accès à la conscience supérieure »

## *SIGNIFICATION*

**SEI** : Le bourgeon d'une fleur. C'est le monde qui arrive à l'état de manifestation avec en même temps quelque chose qui meurt. Il ne peut y avoir de bourgeonnement, cette entrée dans la vie, sans la mort. Le vieil homme qui meurt, le jeune homme qui bourgeonne. C'est l'origine de la forme extérieure, le potentiel, l'équilibre entre ce qui vient à exister et ce qui meurt.

**HE** : La fondation, la base. La force fondamentale reliée à la création, nécessaire à notre équilibre. Cela signifie aussi le déséquilibre.

**KI** : L'énergie qui se manifeste, comme une résonance ou une vibration. Elle restaure ce qui est en déséquilibre.

**SEIHEKI** représente donc ce point paradoxal d'équilibre que nous appelons la vie (il y a l'implication de quelque chose de précaire dans le mot «équilibre »).

**SEIHEKI** c'est la vitalité, le mouvement de la vie et aussi la grande paix de l'état d'équilibre (paradoxe).

C'est l'harmonie potentielle, l'équilibration des choses cachées notre entendement rationnel.

Si la vie arrête d'osciller entre deux pôles, c'est la mort. Si on va trop loin dans un extrême ou d'un extrême à l'autre, c'est la maladie.

Le potentiel du mouvement contient le potentiel de perte d'équilibre.

Il y a deux façons de perdre son équilibre :

- 1) devenir raide et fixe.
- 2) aller jusqu'à l'extrême.

**Dans la vie, on s'approche de l'équilibre, mais on ne l'atteint jamais.**

## *UTILISATION DU SEI HE KI*

### *(TRAITEMENT MENTAL)*

Il ramène les choses de l'inconscient à la conscience, il libère la cause

- 1) Il stimule, quand le corps est trop raide ou quand le mental et les émotions sont rigidifiées, bloquées, quand nous sommes apathiques.
- 2) Il calme le corps et le mental quand ils sont allés à l'extrême (inflammation, infection, hyperactivité, excitation du mental). Les émotions changent vite et ont un équilibre très subtil. Ce symbole est bon pour les perturbations, mais aussi pour toute la vie.

## *TRAITEMENT PAR LE SEI HE KI*

Il se fait sur la troisième position de la tête : on met la main gauche en travers, sous le bulbe rachidien et avec la main droite, on dessine le SEI HE KI au-dessus du 7<sup>ème</sup> chakra (ou du 6<sup>ème</sup>). On peut tracer le CHO KU REI par-dessus.

On pose la main et on dit trois fois le mantra mentalement avec le prénom du patient et éventuellement une affirmation. (NB : On peut faire le symbole et l'affirmation, au niveau de l'organe malade).

A la fin, visualiser l'énergie et la lumière qui pénètrent le patient, et l'entourer d'une bulle de lumière, dire intérieurement « va en paix ».

On peut aussi s'asseoir, se centrer, se donner du REIKI dans les yeux et visualiser la personne, sentir sa présence. CHO KU REI - SEI HE KI et dire intérieurement trois fois le nom de la personne et éventuellement une affirmation. (NB : il peut y avoir une réaction émotionnelle).

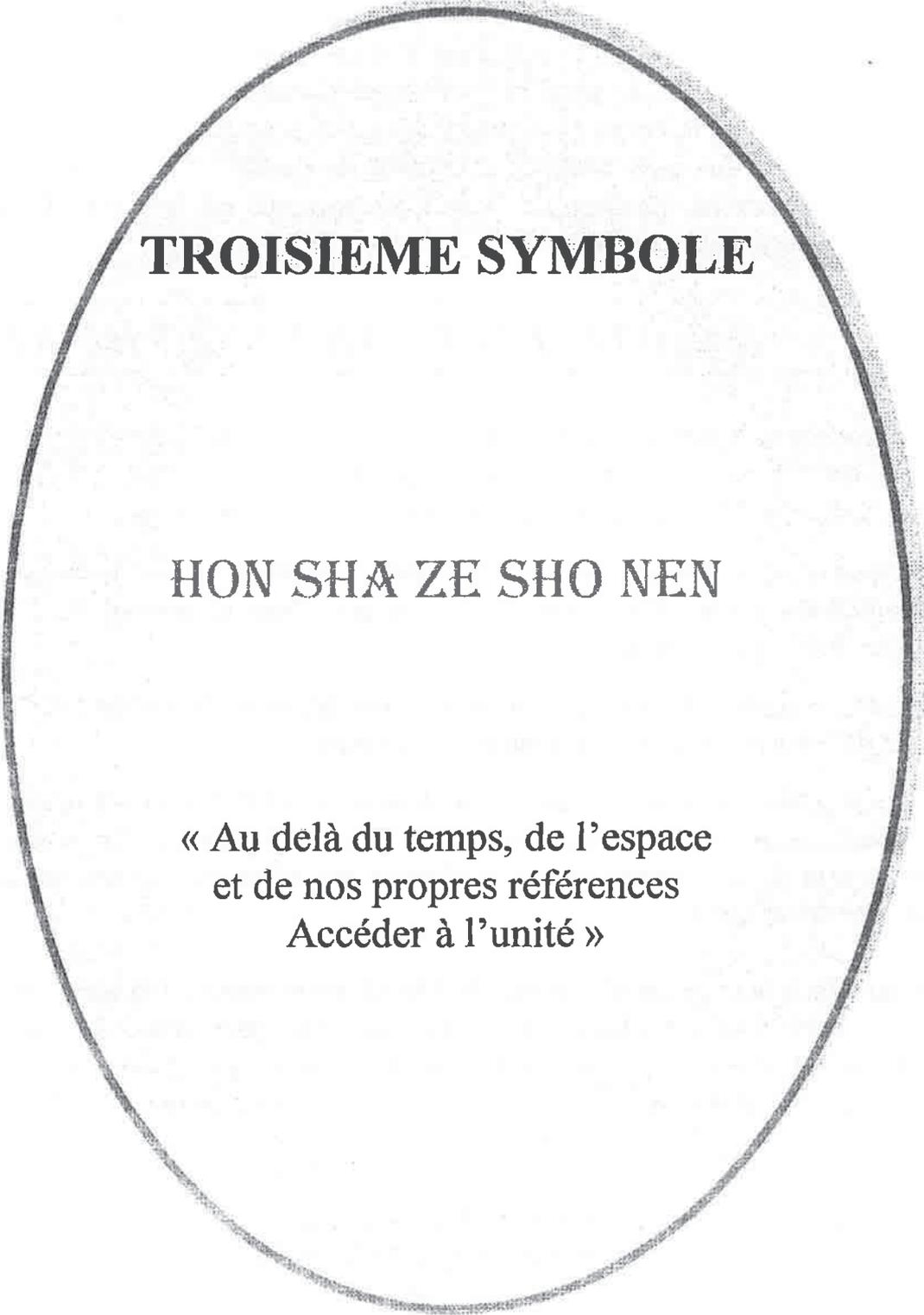
Comme on a la capacité d'envoyer du REIKI sur le passé ou le futur, on va traiter tous les aspects d'un problème psychologique. On peut travailler sur un contexte problématique, les personnes impliquées, la situation, etc. Même si on ne connaît pas la cause d'un problème particulier, on peut décider d'envoyer du REIKI directement sur l'origine.

La guérison physique peut ne pas se passer, tant que des changements profonds ne sont pas survenus. Le REIKI prépare le patient à faire ses changements d'attitude.

Le traitement mental accélère la guérison au niveau psychologique. Le REIKI ne peut circuler que si le patient veut bien voir ce qui se passe en lui.

**C'est la totalité. L'unité, l'intelligence du cœur.**  
**« L'essence scintillante, avançant vers la cible de la totalité ».**

---



**TROISIEME SYMBOLE**

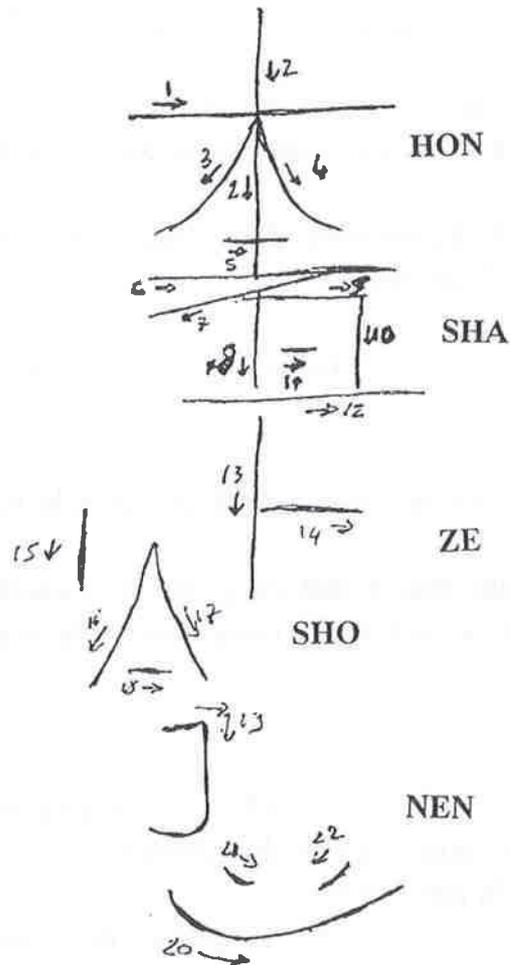
**HON SHĀ ZE SHO NEN**

**« Au delà du temps, de l'espace  
et de nos propres références  
Accéder à l'unité »**

---

# HON SHA ZE SHO NEN

## Traitement à distance



## " Guérison à distance "

C'est la totalité, l'intelligence du coeur .

Notion de perception des mondes comme étant un tout .

Résonnance en l'absence -PASSE-PRESENT-AVENIR-

Sentiment de totalité ici et maintenant, nous sommes une seule et même conscience .

Amène à plus de détachement .

## *HON SHA ZE SHO NEN*

C'est la totalité. L'unité, l'intelligence du cœur.  
« L'essence scintillante, avançant vers la cible de la totalité ».

### SIGNIFICATION

**HON** : le centre, l'essence, l'origine intrinsèque, l'origine de la connaissance, la base comme les racines d'un arbre. Le livre, la mémoire akashique.

**SHA** : le scintillement, la lumière dans son aspect non fixe, l'état brillant de la conscience, la flamme d'une bougie.

**ZE** : avancer sur la juste voie, être sur le bon chemin, pénétrer, passer à travers un tunnel jusqu'à la lumière.

**SHO** : la cible, quelque chose vers laquelle on tend, le but vers lequel on se dirige.

**NEN** : la tranquillité absolue, l'état de grâce le « samadhi ». Maintenant - le cœur : être présent dans le cœur, l'état de compassion, la conscience focalisée, un état de présence et d'amour.

Avec le **HON SHA ZE SHO NEN**, on avance sur le chemin juste  
On suit le cours correct des choses  
que lorsqu'on est dans la note juste.

Le **HON SHA ZE SHO NEN**, amène la notion de perception des mondes comme étant un **TOUT**, sans parties, sans « ici » ou « là ». On fait une connexion immédiate avec ce sentiment de totalité ici et maintenant. Nous sommes une seule et même conscience.

Quand je suis centré en moi-même, je suis intègre et intégré. Quand je suis perturbé, je ne me sens pas intégré (énergie conflictuelle : symbole de la partialité et non de la totalité). Ceux qui ont des expériences d'illumination sont unifiés.

La séparation guérisseur-patient est une illumination, les deux procèdent de la même source. Le **HON SHA ZE SHO NEN** est au-delà de cette illusion. Il fait une connexion immédiate avec le patient (connexion holistique avec notre corps de lumière, au-delà de l'espace-temps). C'est l'état de compassion, le guérisseur et le patient disparaissent, seule la guérison reste.....

## UTILISATION : REIKI À DISTANCE

**AF** Mais aussi sur soi-même, pour amener à plus de détachement :  
une main sur soi, on respire avec les symboles, (ou les deux).

### LE « REIKI SANDWICH »

- 2) CHO KU REI : pénètre
- 3) HON SHA ZE SHO NEN : pour établir la relation (pas de différence ni de distance entre praticien et patient).
- 4) CHO KU REI : renforce le HON SHA ZE SHO NEN
- 5) SEI HE KI : rétablit l'équilibre d'une myriade d'activités (circulation, respiration, digestion, impulsion des nerfs, métabolisme).  
Le SEI HE KI est le symbole de la voie du milieu.
- 6) CHO KU REI : renforce le tout, sert de bouclier de protection.

On peut le faire pour traiter son propre dos en le visualisant, ou le soir, en demandant qu'il soit utilisé, si besoin est, durant la nuit.  
A utiliser en toutes circonstances.

CHO KU REI

HON SHA ZE SHO NEN

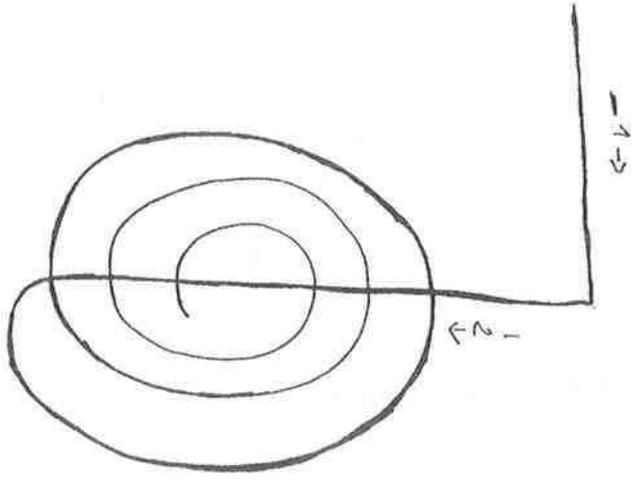
CHO KU REI

SEI HE KI

CHO KU REI

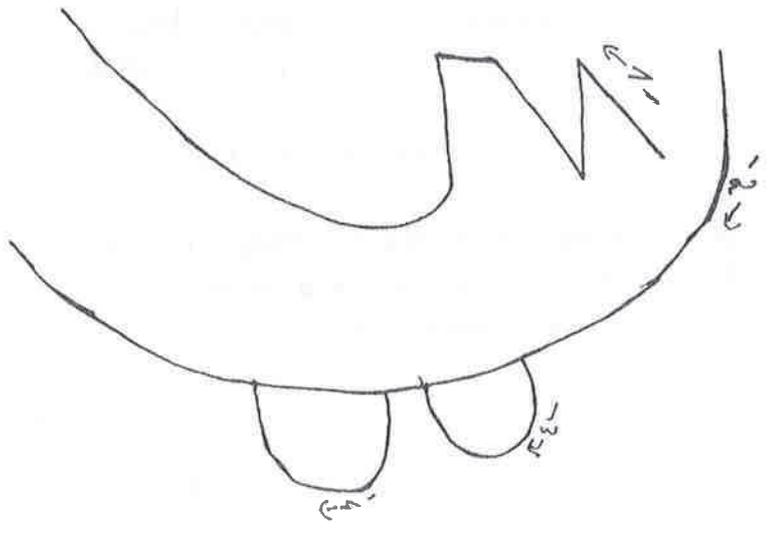
SEI HE KI

CHO KU REI (etc...)



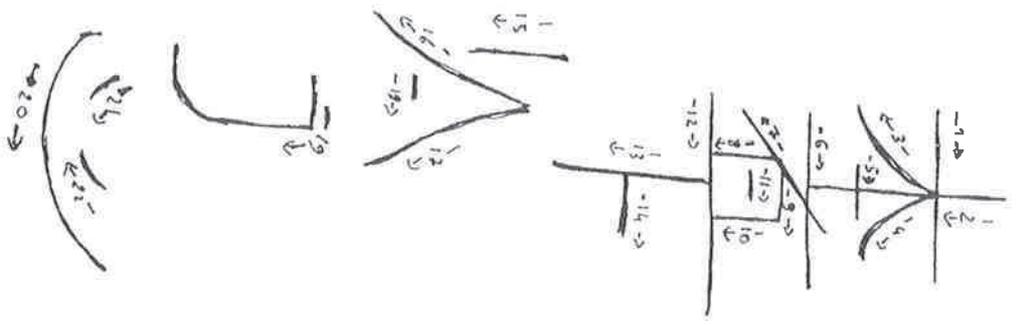
CHO-KU-REI

Ho Hou. hei



SEI-HE-KI

Hei Hei ky



HON-SHU-ZE-SHONEN

Ho a ZE ho - ney

## Le Lâcher Prise

*Lâcher prise , ce n'est pas se montrer indifférent mais simplement admettre que l'on ne peut agir à la place de quelqu'un d'autre .*

*Lâcher prise , ce n'est pas couper les liens mais prendre conscience que l'on ne peut contrôler autrui .*

*Lâcher prise , ce n'est pas être passif, mais au contraire tirer une leçon des conséquences inhérentes à un événement .*

*Lâcher prise, c'est reconnaître son impuissance, c'est-à-dire que le résultat final n'est pas entre nos mains .*

*Lâcher prise, ce n'est pas blâmer ou vouloir changer autrui, mais donner le meilleur de soi-même .*

*lâcher prise, ce n'est pas prendre soin des autres mais se sentir concerné par eux .*

*Lâcher prise, ce n'est pas "assister" mais encourager .*

*Lâcher prise, ce n'est pas juger, mais accorder à autrui le droit d'être humain .*

*Lâcher prise, ce n'est pas s'occuper de tout ce qui arrive, mais laisser les autres gérer leur propre destin .*

*Lâcher prise, ce n'est pas materner les autres, mais leur permettre d'affronter la réalité .*

*Lâcher prise, ce n'est pas rejeter, c'est au contraire accepter .*

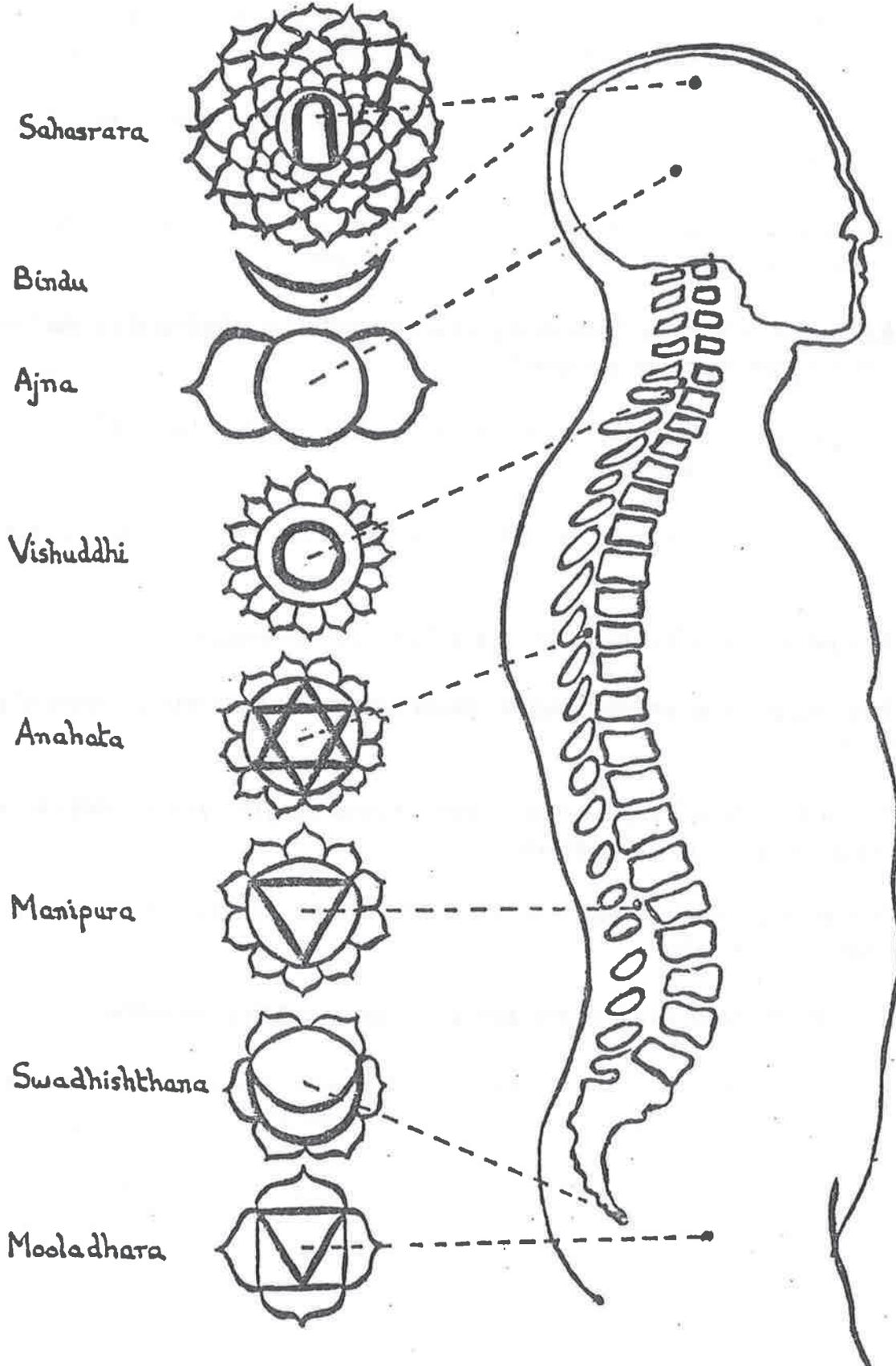
*Lâcher prise, ce n'est pas harceler, sermonner ou gronder mais tenter de déceler ses propres faiblesses et de s'en défaire .*

*Lâcher prise, ce n'est pas adapter les choses à ses propres désirs, mais prendre chaque jour comme il vient et l'apprécier .*

*Lâcher prise, ce n'est pas critiquer ou corriger autrui, mais s'efforcer de devenir ce que l'on rêve de devenir .*

*Lâcher prise, ce n'est pas regretter le passé, mais vivre et grandir pour l'avenir .*

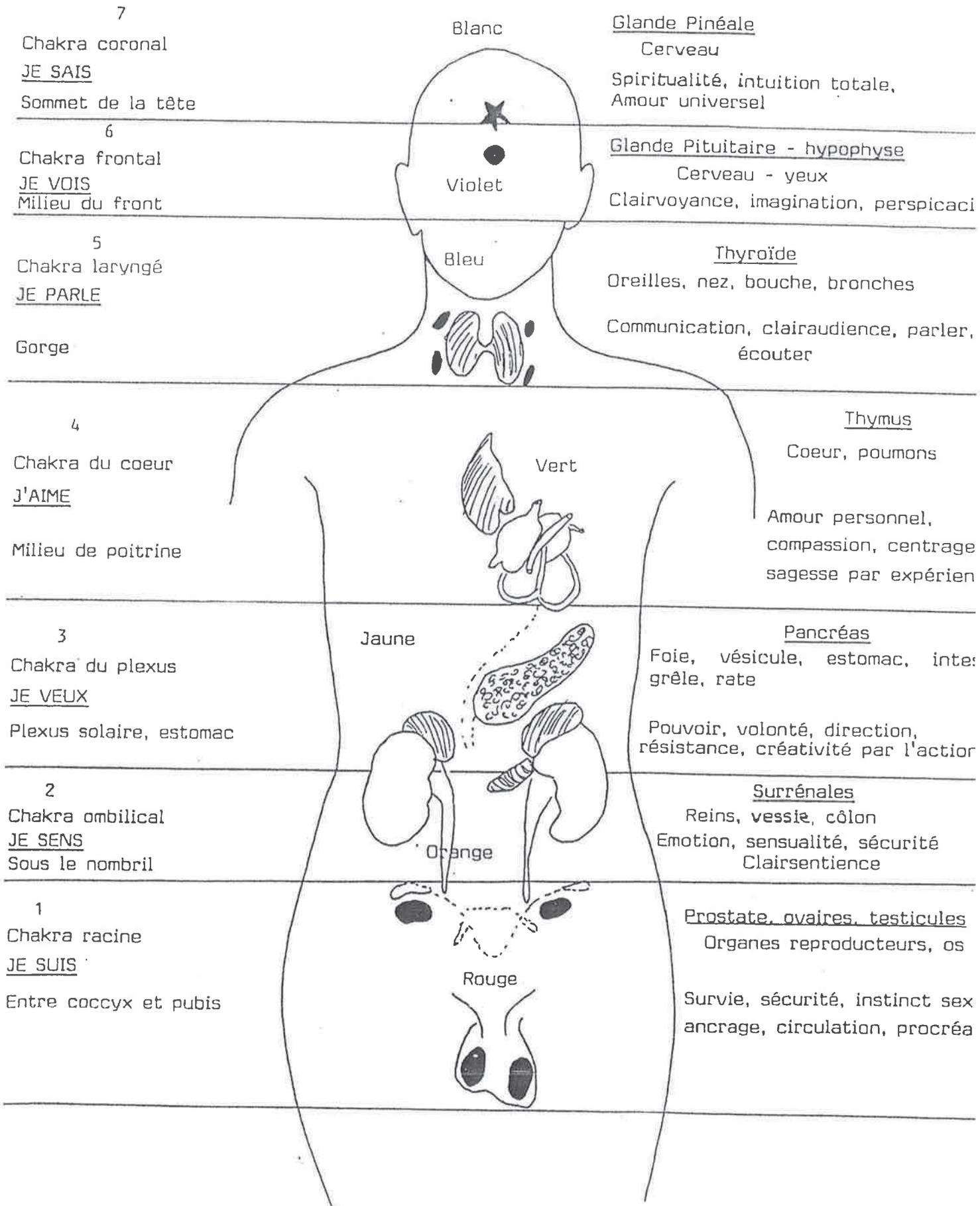
*Lâcher prise, c'est craindre moins et aimer davantage .*



CORRESPONDANCE

entre

Chakras, système endocrinien, organes et fonctions d'expression





# TECHNIQUES JAPONAISES DE REIKI

## Méditation GASSHO

Joindre les mains devant le coeur .  
Concentrez-vous sur le contact des deux majeurs .  
En cas de fatigue laisser vos mains descendre en laissant les majeurs en contact .

## KENYOKU : Nettoyage à sec

- 1)Placer la main droite sur l'épaule gauche descendre doucement la main en diagonale jusqu'à la hanche droite .
- 2)Placer la main gauche sur l'épaule droite descendre doucement la main en diagonale jusqu'à la hanche gauche .
- 3)Placer la main droite sur l'épaule gauche descendre doucement la main en diagonale jusqu'à la hanche droite .
- 4)Placer la main droite sur l'épaule gauche descendre doucement la main tout le long du bras gauche jusqu'au bout des doigts .
- 5)Placer la main gauche sur l'épaule droite descendre doucement la main tout le long du bras droit jusqu'au bout des doigts .

## HANSHIM KOKETSU HO : Technique de nettoyage

Se pratique sur une autre personne .

Se tenir derrière la personne , la main non dominante sur son épaule et avec la main dominante faire :

- 16 mouvements en diagonale sur tout le dos avec la paume à plat
- 10 mouvements verticaux tout le long de la colonne vertébrale l'index et le majeur en V de chaque côté de la colonne
- 3 gestes de "brossage" sur le dos en touchant pour couvrir le dos (faire cette série de trois gestes plusieurs fois) .

## REEJI-HO

REEJI-HO : Indication de la force Ki  
HO : Signifie méthode

### Trois rituels courts avant chaque traitement .

1)En position GASSHO fermer les yeux , Reliez-vous à l'énergie Reiki .

*dès que vous sentez l'énergie Reiki , passer à l'autre étape*

2)Demander une bonne santé à tous les niveaux de la personne

3)Placer vos mains jointes face à votre 3ème oeil et demander au Reiki de guider vos mains là où l'énergie est requise .



### JO SHIN KOKYO-HO : Méthode respiratoire pour nettoyer l'esprit

Inspirer doucement par le nez et imaginer l'énergie Reiki pénétrant par le chakra coronal, diriger l'énergie vers l'abdomen "siège de la vitalité" retenir la respiration expirer en imaginant que l'énergie sort par le bout des mains et des pieds.

### CHIRYO : "traitement"

Tenir sa main dominante au-dessus du chakra coronal de la personne qui reçoit le traitement puis laisser votre intuition vous guider pour les positions de vos mains.

### HO : Laser

On peut utiliser cette technique lorsque l'on a besoin de beaucoup d'énergie à un endroit précis.  
On place les doigts en position "renard"; On peut toucher l'endroit du corps avec les doigts ou garder les doigts à quelques centimètres du corps.



# CONCLUSION

## PRINCIPES DE VIE

A l'intérieur de nous , dans le corps, émotions et pensées créent un état qui se reflète dans ce qui " nous arrive " dans la vie.

Nous créons nous-même un univers ; le nôtre, qui nous voile la réalité.  
Les sages devenus UN avec le TOUT ETERNEL tout en gardant leur identité propre sont délivrés de cette illusion.

1) CE CORPS TE CORRESPOND ,  
qu'il te plaise ou non, il est ton compagnon fidèle.  
Aime-le, prends soin de lui.

2) TA VIE TE CORRESPOND ,  
bien plus que tu ne le penses. C'est toi qui la diriges quotidiennement et tu choisis ce que tu veux en faire (enfer ou paradis....)  
*Les expériences qui te sont proposées viennent de ce qui se passe au plus profond de toi.*  
Tu peux accepter ce programme d'étude et progresser ou trouver ce qui t'arrive " inadapté ou stupide "

3) IL N'Y A AUCUNE ERREUR !  
Ce qui arrive est l'application parfaite des lois immuables contenues dans chaque atome de l'univers. C'est parce que je suis ce que je suis, qu'il m'arrive ce qui m'arrive! C'est en tâtonnant que l'on se développe, et à travers l'expérience que l'on grandit ! " ratée " ou " réussie " , chaque expérience fait partie du processus.



4) LA VIE REPETE LES LECONS DONT TU AS BESOIN ,  
jusqu'à ce que tu les aies comprises. Alors seulement tu pourras  
passer à une autre étape, "échapper" à ton monde et à ses  
fantasmes !

5) AILLEURS N'EST PAS MIEUX QU'ICI.  
Partout où tu iras, tu retrouveras d'abord ta propre compagnie.  
A chaque changement intérieur correspondra automatiquement  
une transformation de ta vie extérieure, de tes relations, de ton  
monde, de ta perception du monde! Fais donc le voyage intérieur!

6) LES AUTRES NE SONT LA QUE POUR TE REFLETER  
CE QUE TU ES.

Ce que tu perçois chez l'autre, c'est ce que tu as à travailler.  
Ce que tu aimes ou détestes t'informe de ton état intérieur.  
La grande majorité des faits t'échappe!

7) TU DECIDES DE CE QUE TU FAIS DE TA VIE.  
En acceptant les outils et les ressources qui te sont présentés,  
tu peux évoluer ou stagner ; Tu as le choix.

8) LA REPONSE A TES QUESTIONS EST EN TOI-MÊME.  
La réponse qui te convient ne peut venir d'un autre. Ecoute  
davantage ton intuition. Regarde mieux. Ecoute mieux.  
Aie confiance!

9) IL N'EST JAMAIS TROP TARD NI TROP TÔT.  
Maintenant est le seul moment dont tu disposes.

Intégrez le REIKI à votre vie de façon quotidienne, comme  
l'air que vous respirez. Chaque jour redites-vous les cinq  
principes REIKI. Devenez ce que vous êtes réellement et  
laissez tomber ce que vous paraissiez être !