

*LA VOIE DU SHINKI*



VOIE OUVERTE PAR  
DON BECKETT ET DRAGAN PAVLOVIC  
ET EXPLOREE PAR ÉRIC FORGUES ET SES JOYEUX COMPAGNONS SUR FACEBOOK  
FEVRIER 2012

<b>REMERCIEMENTS .....</b>	<b>3</b>
<b>TEMOIGNAGE SUITE A UN PARTAGE SHINKI .....</b>	<b>4</b>
<b>CE QUI NOUS AMENE AU SHINKI .....</b>	<b>4</b>
<b>INTRODUCTION.....</b>	<b>6</b>
<b>INFORMATIONS PRATIQUES.....</b>	<b>7</b>
INSTRUCTIONS REÇUES DANS UN COURRIEL (DON BECKETT) .....	7
INSTRUCTIONS SUPPLEMENTAIRES DANS UNE LETTRE DE DRAGAN PAVLOVIC (TRADUCTION LIBRE) .....	7
PREREQUIS.....	8
DUREE DU SOIN.....	8
EFFET DU SHINKI PENDANT LE PARTAGE.....	8
EFFETS SECONDAIRES DU SHINKI .....	9
CRISES DE GUERISON .....	9
QUOI FAIRE EN CAS D'EFFETS DESAGREABLES OU DE CRISE DE GUERISON? .....	9
INTEGRATION DU SHINKI .....	9
INFORMATION IMPORTANTE .....	10
<b>LA PETITE HISTOIRE DE LA VOIE DU SHINKI .....</b>	<b>10</b>
COMMENT DON BECKETT EST VENU AU SHINKI.....	10
L'ORIGINE DU SHINKI DU POINT DE VUE DE DRAGAN PAVLOVIC.....	12
<b>ANNEXES.....</b>	<b>19</b>
LES SEPT NIVEAUX D'ENERGIE.....	19
IDEOGRAMME DU REIKI .....	21
LE JOUREI .....	24
LE WU WEI .....	25
KUNDALINI : SIGNES ET SYMPTOMES.....	27

## **REMERCIEMENTS**

J'aimerais remercier Don Beckett qui m'a initié au Shinki et qui m'avait initié auparavant au Jourei et au reiki.

J'aimerais remercier les personnes qui se sont portées volontaires pour recevoir mes premiers partages shinki et d'avoir eu la générosité de partager leurs expériences dans un groupe créé sur Facebook. Ce groupe a été un véritable laboratoire qui nous a permis d'explorer le shinki, d'en saisir la portée et de vivre un apprentissage collectif.

Merci à Brigitte Agostini, Louvangèle Amie, Yvonne de Balmann, Sév de Lumière, Sandra Est Fée Mère, Catherine Genet, Catherine Gergen, Ynianto Guérisseur, Reiki Gendai Réflexologie Bordeaux, Valérie Harmonie, Mél Indigo, Julie Reiki, Nath Shu Marianne Sol'aime et Cat Vitality.

## **TEMOIGNAGE SUITE A UN PARTAGE SHINKI**

"Shinki" : « il est en toi, tu l'as reçu dans le souffle divin »....moi de penser : je te connaissais, je te ressentais mais je ne savais pas que c'était "Toi" donc tout est en moi depuis le début...je t'ai sans doute oublié ou repoussé à cause de mes peurs et de mes formatages au fil des ans... Alors merci de m'avoir réapprivoisée, moi, l'enfant apeuré... merci d'être et de me réapprendre à ce que tu sois en moi pour être ce que je dois être et non plus vouloir être ce que je veux être ..... en douceur je me remets en toi dans tes bras comme un petit enfant qui se laisse bercer par sa mère... J'ai pensé "énergie divine" = la mère et "souffle divin" = le père... Mon esprit et mes pensées se sont envolés dans un dialogue....dont je n'ai plus trop souvenir...et ensuite j'ai entendu "tout est accompli" et j'ai eu à l'esprit la phrase que je lisais dans la bible "tout est accompli" que Jésus disait....finalement j'ai compris que "tout est accompli" non par moi, mais par ce qui est "le divin" en moi et qui agit aussi à l'extérieur de moi... Je ne fais pas ; cela se fait non par ma volonté, mais par ce que l'énergie divine fait et sait ... Car Dieu sait tout n'est-il pas vrai! C'est un lâcher-prise des restants de mes anciens schémas et une totale confiance dans la Source... Une nouvelle vie à vivre différemment. Maintenant, j'ai plus d'espace autour de moi, plus de temps géré différemment, plus de meilleures et constructives communications. Plus jamais dans le vide. Une vision totalement différente... Une nouvelle renaissance?...

Louvangèle Amie

## **CE QUI NOUS AMENE AU SHINKI**

Éric Forgues : Le 27 décembre 2011, je prends connaissance d'une approche en énergie qu'on appelle Shinki sur le site Web de Don Beckett, qui est mon enseignant de reiki et de jourei<sup>1</sup>.

Tout de suite j'ai voulu en savoir plus car ça résonnait bien en moi. Je partage avec Don sa détermination à simplifier le travail en énergie. D'aller directement à l'essentiel et de ne pas s'encombrer des techniques. Et c'est ce que fait l'approche du Shinki qu'il a développée. J'ai reçu quatre sessions de Shinki étalés sur quatre jours. Cela permet d'ouvrir l'accès au Shinki en moi et à de partager par la suite le Shinki.

Puis je propose le shinki dans un groupe sur Facebook. Je forme un groupe pour suivre les expériences des membres et pour tester ma capacité à transmettre le shinki.

**Brigitte Agostini** : Document fort intéressant Eric [version antérieure de ce présent document]...ce qui est amusant, c'est que j'ai téléchargé des docs sur le Jourei il y a 2 jours... et d'autres sur des aspects du Reiki que je ne connaissais pas... et cette nuit, j'ai vécu de drôles de mouvements énergétiques...donc pourquoi pas ?

---

<sup>1</sup> <http://shinki.johreiki.net/>

**Sandra Est Fée Mère** Je me permets de réagir à chaud au document [une version antérieure de ce document]. Il est intéressant de voir que plusieurs praticiens dont je fais parti ont la volonté de 'simplifier' la pratique, bien que le reiki soit déjà une pratique simplifiée de l'énergétique. Non pas dans son initiation mais plutôt dans sa pratique post initiatique. S'approprier les symboles en devenant les symboles pour ensuite ne plus les utiliser en marquage ou en prononciation en tant que protocole mais en tant qu'opérateur de l'énergie en est un exemple. Je n'utilise plus les symboles visuels je ne fais plus que les prononcer en faisant un avec eux.

Lors de mon 3ème degré j'ai cru que j'allais rencontrer un ou des anges guérisseurs et remonter jusqu'à la source comme point dans l'espace. Au lieu de cela, j'ai progressé à une vitesse folle dans plusieurs plans en voyant toute sorte d'entités puis de plus en plus haut et de plus en plus subtil et au moment où je pensais avoir atteint mon but et faire la rencontre, je me suis retrouvé en face de moi-même. C'était très puissant que de se retrouver face à son moi supérieur et de ne faire qu'un dans tout cet amour. Mais aussi de constater que la source n'est pas un point dans l'espace mais un tout. Pour ce dernier point il m'a fallu un an pour le comprendre.

Peut-être n'ai-je pas vu d'entité guérisseuse parce qu'il me fallait voir au-delà de leur présence. Être connecté au Soi supérieur étant précisément l'aide qu'ils nous apportent lors d'un soin

Bizarrement depuis la fin de l'année, j'ai constaté qu'en étant lumière (4ème symbole Daikomio) nul besoin d'un protocole pour se connecter, nous devenons ce pont ou ce pilier ;). Assez dur à vivre pour moi ne me sentant pas à la hauteur de ce rôle. Je me suis surtout exercé au travail à distance et là encore j'ai pu constater que nous branchions la personne et une fois prête même si nous faisons autre chose et que nous nous déconnectons elle pourra recevoir ce soin. Dès lors, cela signifiait peut-être qu'il suffit de jeter ce pont entre la personne et l'énergie pour qu'elle reçoive d'elle-même. Mon fils me l'a montré en se connectant à l'énergie sans aucune initiation et en me soignant un genou, puis une autre fois pour se soigner d'un début de malaise à l'école. La seule chose que j'avais fait, c'était de lui faire des soins. Il n'a eu aucun mal à 'trouver' son chemin vers l'énergie tout seul.

C'est pour toutes ces raisons que pour cette année j'ai fait le choix de me connecter directement à la source de façon simplifiée en étant une partie consciente petit moi / grand moi de cette source (je suis lumière). Donc trouver la porte du shinki ça tombe à pic ^^ merci Eric Don et Dragan ♥

## INTRODUCTION<sup>2</sup>

*N. Maharaj à ses disciples: "Vous vous accrochez aux rivages, pendant que j'essaie de vous lancer au milieu de la rivière, où vous pouvez flotter et suivre le flot. Je vous dis de lâcher prise, mais vous ne le faites pas, ou vous me demandez une méthode pour le lâcher prise... Finalement, j'abandonne et je vous tape sur les doigts pour que vous lâchiez" (traduction libre)*

La connexion à l'énergie shinki est une connexion avec l'énergie divine en vous. Si vous participez à des partages de l'énergie shinki, il est donc possible que cette connexion se produise et, parfois, ça peut secouer. Si vous n'êtes pas sérieusement sur le chemin de la spiritualité, vaut mieux passer votre chemin. Car le shinki peut vous amener à rencontrer votre essence divine. En ce sens, le shinki est une voie d'éveil. Si on approche le shinki par simple curiosité, on risque de ne pas en tirer grand-chose, mais on risque également d'être surpris par ce qu'entraîne cette énergie. Elle peut déranger nos habitudes et tester le sérieux de notre engagement sur la voie de la spiritualité. Le shinki peut nous mettre face à un choix important : suis-je prêt à me rencontrer, à délaissier mes certitudes, à me détacher d'une certaine vision illusoire du monde pour suivre la vague du shinki jusqu'à mon essence ?

---

<sup>2</sup> L'image en page couverture est le kanji du *Shin Ki*. Le kanji représentant le Shinki désigne le Ki qui signifie énergie, et le Shin qui signifie Dieu (note : les kanji sont des caractères utilisés au Japon).

## INFORMATIONS PRATIQUES

### Instructions reçues dans un courriel (Don Beckett)<sup>3</sup>

*Après avoir fait quatre séances de shinki, vous pouvez vous exercer pour vous assurer d'accéder au shinki par vous-mêmes (il peut être utile d'utiliser le mot «Shinki» ou le kotodama « I IN KI »). Ensuite, vous pourrez partager cette énergie avec d'autres. Pour partager l'énergie, commencez avec une subtile pensée ou une subtile intention pour ces personnes, et ensuite vous vous concentrez uniquement pour vous mettre dans le Shinki, sachant que les autres seront automatiquement connectés. Demandez aux gens qui reçoivent le Shinki de se détendre, d'être réceptifs et de ne rien faire.*

### Note

Vous n'avez donc pas à connecter énergétiquement avec les personnes qui reçoivent de vous le shinki. Vous laissez faire la connection entre le shinki et ces personnes. Vous n'avez donc pas besoin de voir, de sentir, si les personnes ont un chakra qui ne tourne pas rond, s'ils ont des blocages, etc. En d'autres mots, vous n'avez pas à vous en mêler.

### Instructions supplémentaires dans une lettre de Dragan Pavlovic (traduction libre)

*Salut Eric,*

*Shinki est la miséricorde universelle, ou peu importe comment nous l'appelons. Je ne sais pas pourquoi certaines personnes ont des problèmes à envoyer le Shinki, alors qu'ils n'ont aucun problème pour le recevoir. Je suppose qu'ils demandent: "Comment je peux faire quelque chose en ne faisant rien?" Ils oublient le pouvoir de l'intention.*

*Il est si simple. C'est simplement une méditation sans pensée, et avant la méditation, nous avons l'intention, qui est présente lorsque nous nous référons au destinataire, puis nous sortons doucement de la procédure, c'est-à-dire, nous n'utilisons pas de «je fais ça », pas de dualité, nous méditons seulement.*

*Lorsque nous faisons un traitement à distance, nos bénéficiaires peuvent être présentés dans notre esprit soit comme des formes indéfinies assises autour de nous (leur présence) ou nous les ignorons complètement. La règle de «non-faire» est toujours présente: nous ne cherchons pas à «aider».*

*Si quelqu'un a un problème, comme une respiration haletante ou le sentiment d'avoir «trop d'énergie», juste une petite prière aidera. Dieu (ou ce en quoi la personne croit) : «S'il vous plaît, donne-moi la permission et la miséricorde de travailler avec Shinki" Don et moi, nous avons eu cette «respiration lourde», parce que notre capacité à attirer trop d'énergie n'est pas en accord avec la capacité de notre corps à supporter autant d'énergie. Je sentais que j'allais exploser, j'ai eu l'énergie très forte dans mon cœur. Mais, juste une prière pour un peu de répit et en 5 secondes, tout va bien.*

---

<sup>3</sup> Traduction par Éric Forgues.

*Faire Shinki n'est pas une question de foi, mais de confiance en soi. Nous devons être sûr que cela fonctionne, puis affirmer notre intention clairement et effectuer Shinki sans aucun doute ni peur que ça «ne marchera pas».*

*Shinki est la miséricorde de ce monde. Nous ne faisons que l'invoquer. Et la chose principale est spirituelle, pas seulement une «guérison», comme avec le Reiki. C'est un vrai cadeau, pour diriger les gens vers le silence et la méditation, pour éviter de marcher autour du «receveur» en mettant vos mains ici et là ..., comme avec le Reiki.*

*Dragan Pavlovic*

*21 janvier 2012*

### **Prérequis**

Il n'y a pas de prérequis pour participer à des partages de shinki. Pas besoin d'être initié au reiki, par exemple, ou à toute autre technique énergétique. Il est important de savoir que si une personne n'a aucune expérience avec l'énergie, il peut être recommandé de commencer en douceur en espaçant les partages shinki par exemple. Car la personne devra intégrer cette énergie, ce qui peut entraîner une période de purification et certains effets secondaires parfois désagréables. Vaut mieux alors être présent pour accompagner cette personne après les partages en lui donnant de l'information sur les effets secondaires possibles et pour la supporter pendant cette période. Certains peuvent préférer transmettre le shinki à ceux qui ont déjà une expérience avec l'énergie (reiki par exemple).

### **Durée du soin**

Quelle est la durée d'un partage shinki ?

Quand on émet le shinki, on se met en état de méditation. De là, une légère intention va amorcer un mouvement qui, comme une vague, peut avoir une durée de vie plus ou moins longue. Nous pouvons nous fier à ce que nous ressentons pour savoir quand le partage du shinki (émission ou réception) est terminé. Le partage vise seulement à amorcer un mouvement.

À un certain point, il peut être difficile de mettre le shinki dans une case horaire, de savoir quand commence et quand finit un soin shinki, car sa présence s'impose de plus en plus. On peut alors le sentir avant l'heure prévue et se prolonger bien après.

### **Effet du shinki pendant le partage**

Parfois on ne sent rien pendant un soin shinki. Cela ne signifie pas que rien ne s'est passé. On peut aussi avoir plusieurs sensations ou visions pendant un soin shinki. Un sentiment de bien-être et de détente. On peut s'endormir. Les témoignages de Dragan Pavlovic et de Don Beckett plus loin donnent un aperçu des ressentis possibles.

### **Effets secondaires du shinki**

Il peut y avoir des effets secondaires parfois désagréables après avoir participé à des partages de shinki. Ce qui semble revenir souvent sont : sensations de chaleur ou de froid, fatigue, diarrhée, nausée, émotions (pleurs, joie, euphorie, tristesse, déprime), étourdissement, se sentir élargi... C'est normal. Il ne faut pas s'inquiéter. C'est le corps qui se nettoie de ses toxines, de ses mémoires (blessures passées, traumas, émotions difficiles, etc.).

### **Crises de guérison**

Il peut arriver que ces effets secondaires deviennent plus intenses au point de vivre ce qu'on appelle des crises de guérison. Ces crises signalent habituellement un changement profond sur le plan personnel. Comme si notre corps s'ajustait à la nouvelle énergie, qu'il se réalignait, et que cela passait par le passage à travers une zone de turbulence. À terme, ces crises peuvent avoir un impact sur la personnalité. De nouvelles valeurs peuvent apparaître. Une nouvelle sensibilité peut aussi se développer.

Certains comparent ces crises à une forme d'éveil de la kundalini, qui est toujours possible lorsque nous travaillons avec l'énergie (voir plus loin, la section sur les symptômes associés à la montée de la kundalini)<sup>4</sup>.

### **Quoi faire en cas d'effets désagréables ou de crise de guérison?**

- Pendant cette période, le mieux est d'offrir le moins de résistance possible à ce nettoyage en se disant que ça fait partie de la guérison. Parfois, notre état semble se détériorer avant de s'améliorer. Il est avisé de prendre soin de soi : boire de l'eau régulièrement, prendre des bains avec du sel, bien dormir, éviter de consommer de l'alcool ou des excitants (café, thé).
- Nous pouvons demander au shinki lui-même de diminuer les effets secondaires s'ils sont trop intenses.
- Il peut être utile de demander si la personne qui vous transmettra le shinki pourra vous accompagner après les partages. Certaines personnes préfèrent être accompagnées alors que d'autres peuvent ne pas ressentir ce besoin. Il est toujours pertinent de clarifier et exprimer nos attentes en tant que transmetteur ou receveur. Cela peut éviter des malentendus.
- Il peut être opportun de participer aux partages shinki lors de congés ou dans une période où nous n'avons pas à travailler ou à assumer des responsabilités professionnelles. Cette période peut nous aider à vivre pleinement la guérison enclenchée par le shinki.

### **Intégration du shinki**

Le shinki est une voie d'éveil. On ne peut bien comprendre le shinki que si on va au bout de la vague – de la vibration – de cette énergie une fois que nous l'avons appelée dans notre vie. Plus nous lui faisons de la place, plus le shinki se manifeste à nous. Nous fait signe. Pour

---

<sup>4</sup> Voir le document en annexe qui présente les symptômes de la montée de la kundalini.

nous rappeler de nous ouvrir à cette énergie divine en soi. Pour continuer le travail amorcé. Le shinki vient à faire partie de notre vie.

### **Communiquer nos attentes**

Lorsqu'on commence à transmettre le shinki, je crois qu'il vaut toujours mieux clarifier les attentes avec les personnes qui recevront le shinki. C'est une forme de contrat moral qui se met en place entre les participants. D'abord, il me semble nécessaire de fournir l'information sur le shinki. La lecture de ce document, par exemple, est un point de départ. Ensuite, il importe de préciser le type de suivi que nous sommes prêts à faire avec les personnes qui recevront le shinki pour la première fois. Si nous voulons réduire le suivi au minimum et le limiter à l'envoi du shinki, vaut mieux le préciser au départ pour éviter les malentendus. En tout temps, il importe de savoir que celui qui envoie le shinki ne remplace pas un professionnel de la santé. A moins d'en avoir les compétences, il ne remplace pas donc pas le médecin, le psychologue, ou tout autre spécialiste du domaine de la santé.

### **Information importante**

Le shinki est une approche de santé complémentaire aux autres approches de santé. Il ne remplace pas la médecine conventionnelle. Les personnes qui ont des problèmes de santé et qui reçoivent les soins de shinki peuvent voir leurs symptômes s'accroître suite aux partages shinki. Au besoin, la personne devra recourir aux professionnels de la santé. La personne qui transmet le shinki peut offrir un accompagnement mais ne peut donc pas remplacer les professionnels de la santé.

## **LA PETITE HISTOIRE DE LA VOIE DU SHINKI**

### **Comment Don Beckett est venu au shinki<sup>5</sup>**

Combien de personnes savent ce que le Shinki est, ou en ont même pas entendu parler? Combien de personnes qui font du reiki ont une compréhension claire de ce que même le reiki (l'énergie) est? Si je cherche sur le Web "qu'est-ce que le Reiki ?" - je trouve les informations suivantes:

- Énergie de vie universelle
- Énergie spirituelle
- Sentiment de mystère
- Atmosphère mystérieuse
- L'essence de la vie
- La sagesse de Dieu ou de la Puissance Supérieure» (Rei) + "énergie vitale" (Ki) = "L'énergie spirituelle guidée force de vie"

---

<sup>5</sup> Copyright © 2011 Don Beckett <http://www.reiki-evolution.co.uk/blog/?p=1080>, traduit par Éric Forgues.

- Dieu-pouvoir» (attribué à Hawayo Takata)

Tous ces éléments sont bien - mais ils restent plutôt vagues et mystérieux. Il y a une compréhension japonaise, cependant, qui décrit le Reiki d'une manière beaucoup plus précise, comme une énergie distincte dans une hiérarchie d'énergies. Cette compréhension voit le reiki comme le plus haut de sept énergies physiques. Ayant la plus haute et la plus subtile fréquence vibratoire, le Reiki est aussi le plus puissant des sept énergies - la plus proche de la Source. En d'autres termes, c'est la toute première et la plus subtile manifestation de la Source (l'Être pur) dans la dimension physique<sup>6</sup>.

Lorsque j'ai reçu ma première initiation Reiki (il y a 20 ans), il me semblait que le Reiki est un "pont" me connectant à mon vrai moi. Je me sentais comme ça chaque fois que je "faisais" du Reiki ... et c'est de nombreuses années plus tard que j'ai appris que le Reiki (énergie) agit en fait comme une corde ou un pont, nous reliant à Shinki («Dieu-énergie» ou la source ultime de l'énergie - qui est aussi le vrai Soi).

On m'a enseigné que, lorsque nous «donnons» le Reiki, nous recevons une forme d'énergie mystérieuse, une énergie cosmique, à travers la couronne, qui se dirige ensuite vers le cœur, à travers les bras, et est émis par les paumes ; et nous donnons cette énergie à l'autre personne. Mais finalement, je suis venu à sentir que quelque chose de différent se passait : au lieu de donner de l'énergie, j'ouvrais en fait dans la personne son ouverture à la Source - ce qui permettait à l'énergie de la Source (Shinki) de s'écouler dans la dimension physique, de combler le personne et de rayonner vers l'extérieur! Et que la guérison - qui était en fait la restauration du vrai Soi - était faite non pas par le Reiki, mais par ce Shinki. Le Reiki était simplement la clé qui ouvre la porte pour laisser entrer la Shinki.

Il m'est apparu que le Reiki peut en effet fonctionner comme on me l'avait appris: On peut le faire passer à travers la couronne et l'envoyer par les mains (on peut la diriger à partir de n'importe quel lieu, en fait, par intention) - mais en l'utilisant de cette manière, c'est un peu comme donner de la monnaie à un mendiant. Au lieu d'habiliter les gens, on a plutôt tendance à les rendre dépendants de nous pour continuer à recevoir du Reiki. Il semblait infiniment préférable d'utiliser le Reiki pour ouvrir chez les personnes leur connexion à la source, pour leur donner accès au Shinki en eux!

J'ai pensé à plusieurs reprises au fait que le Shinki, et non le Reiki, était ce qui guérissait et nous éveillait vraiment - mais je n'ai jamais pensé d'essayer d'accéder directement au Shinki. J'ai été content d'utiliser le Reiki comme une clé pour déverrouiller la porte au Shinki.

Et puis, totalement par surprise - quand un ami et moi étions à expérimenter une journée le Reiki et le Jourei ensemble - l'ami a "plongé" dans un état d'être énergétique qu'il a

---

<sup>6</sup> Voir le document en annexe qui présente les sept niveaux d'énergie et celui qui présente le reiki à partir d'une analyse de son kanji. Un document présente également, brièvement, le Jourei.

immédiatement identifié comme Shinki!<sup>7</sup> Il n'était manifestement pas le Reiki, ni le Jourei. C'était une vibration plus fine, plus haut, plus subtile que ces deux énergies - un accès direct à Shinki.

Nous avons trouvé que cet accès direct peut être facilement partagé avec d'autres, et que, après l'avoir expérimenté quelques fois, on peut également le transmettre. Il n'existe pas de technique pour pratiquer le Shinki, autre que d'être en elle - et elle imprègne tout instantanément et complètement. Il semble être le moyen le plus direct de restaurer le vrai Soi - et, parfois, il apporte la guérison immédiate, des conditions de santé sévères, même de longue date.

### **L'origine du shinki du point de vue de Dragan Pavlovic<sup>8</sup>**

#### **Introduction**

Laissez-moi faire une petite introduction, car vous ne serez pas en mesure de comprendre l'histoire si vous ne connaissez pas le Reiki et Jourei. Vous pouvez lire davantage à ce sujet sur ce site <http://johreiki.net/>, donc je vais essayer de ne mentionner que ce que vous devez savoir ici.

Don et moi sont des maîtres de Reiki et Jourei. Nous avons toujours questionné le Reiki, nous marchions sur la corde raide des frontières ultimes. Nous n'avons pas trop travaillé sur les techniques; nous préférons, tous les deux, garder le Reiki aussi simple que possible. Nous avons été tout sauf conventionnels, nous avons voulu approfondir le reiki.

Et nous avons partagé un rêve commun: Si le noyau de Reiki est l'intention, nous voulions réduire les autres parties autant que nous le pouvions, et utiliser seulement le pouvoir de l'intention. Lorsque vous atteignez la simplicité, vous pouvez atteindre la maîtrise dans n'importe quel domaine. Être simple est la chose la plus dure au monde.

Le Reiki est une qualité très douce, nous le percevons de l'extérieur et l'intérieur de nous, nous pouvons la qualifier d'énergie omniprésente et universelle. Il peut produire de nombreux effets puissants, mais dans son cœur c'est une énergie très douce, si nous parlons de sa perception.

Jourei, d'autre part, est plus énergique, par sa nature, et est ressenti comme plus intense, plus puissant ou "brut" - et le donneur perçoit qu'il vient de l'extérieur. Il est différent du

---

<sup>7</sup> À la page suivante, cette expérience est racontée.

<sup>8</sup> Copyright © 2011 Dragan Pavlovic et Don Beckett, traduit par Éric Forgues, <http://shinki.johreiki.net/How-the-Shinki-Method-was-Born.php>

Reiki. Ces deux chemins nous aident à être plus conscients spirituellement, et ils enlèvent nos impuretés, mais le Jourei le fait avec plus de force. Une des principales caractéristiques du Jourei est de dissiper nos "nuages" - c'est-à-dire les impuretés de notre corps spirituel, qui seront reflétés dans notre corps physique, tôt ou tard.

Il est important de mentionner un élément enseigné dans le Jourei. Bien que de nombreuses traditions ont exagéré leur explication du monde avec les éléments (feu, eau, air, éther ...), Jourei ne l'a pas fait. Il utilise seulement trois éléments: eau, feu et terre. Dans la manifestation physique, toutes les toxines sont liquides (eau) au début, et nous pouvons nous débarrasser d'eux facilement. Mais, dans le temps, ils peuvent devenir solides (terre). Notre corps produit de la chaleur, la fièvre (feu) - qui fait "fondre" les toxines solides, les changeant de retour à l'état liquide, de sorte qu'ils puissent être supprimés. Ce processus peut être appliqué à tout, même à la planète entière. La danse de ces trois éléments peut être facilement vue.

### **Les jours de lutte**

Tout était parfait lorsque le Reiki était une partie dominante de notre vie à Don et à moi. Quand il m'a appris le Jourei, nous avons partagé ceci: Nous avons deux méthodes dans nos mains – quelle est la façon d'utiliser le meilleur des deux? Comment tirer le meilleur d'eux ?

Le Reiki est si doux et minutieux pour changer nos vies, mais nous avons tous deux aimé la qualité forte et énergique de Jourei. Comment utiliser les deux? Nous ne voulions pas perdre les attributs de chacun: la douceur du Reiki et la force pénétrante de Jourei.

Bien que nous pouvions distinguer ces énergies, nous avons senti comment ils ont fusionné en nous, jour après jour, mais nous ne pouvions pas faire une fusion parfaite. Un des deux était toujours plus fort. Bien sûr, une solution était évidente: simplement utiliser les deux énergies, l'une après l'autre.

**Don:** Et j'ai commencé à expérimenter avec les personnes en donnant du Jourei, suivi immédiatement du Reiki. Il semblait que c'était la façon naturelle de le faire, au lieu de commencer par le Reiki suivi du Jourei. Il semblait préférable de brûler les nuages spirituels en premier - avec le Jourei - puis d'utiliser le Reiki pour d'ouvrir la dimension de la source à l'intérieur. Et, les gens disaient sentir que le Reiki était plus efficace s'il était précédé par le Jourei.

**Dragan:** Alors Don a fait quelques tentatives pour faire un mélange intentionnel de Reiki et Jourei, en invoquant en même temps les deux énergies.

**Don:** Oui. Presque dès le moment de mon initiation au Jourei (à travers la Johrei Fellowship), j'avais senti que le Reiki et le Jourei se combinaient à l'intérieur de moi. Je n'ai pas essayé de

le contrôler, j'ai juste laissé faire - sauf quand je donnais le Jourei. Mon professeur m'avait dit de ne jamais combiner le Jourei avec le Reiki (les gens de l'association Johrei étaient incertains au sujet de laisser une personne Reiki dans le Johrei Fellowship!) – Et, de toute façon, je voulais garder mon Jourei "pur", car c'était une énergie nouvelle pour moi. Je voulais faire l'expérience du Johrei de la bonne façon, d'apprendre ce qu'il avait à m'apprendre. Mais, lorsque je faisais le Reiki, je sentais une combinaison naturelle de Reiki et Jourei - et je ne faisais aucun effort pour garder le Jourei en dehors du reiki<sup>9</sup>.

J'ai pratiqué le Reiki de cette façon pendant plusieurs années. Plusieurs fois, j'ai essayé de contacter les esprits de Mikao Usui [fondateur du reiki] et Mokichi Okada [fondateur du Johrei], pour voir comment ils se sentaient à ce sujet. Il m'a toujours semblé qu'ils étaient sympathiques l'un avec l'autre et heureux de la situation. Et, de temps en temps, les gens disaient que mon Reiki était différent de celui des autres personnes - il y avait quelque chose de plus.

Puis, à un moment donné, j'ai décidé de combiner le Reiki et le Jourei de façon consciente et délibérée. Je n'ai pas essayé de contrôler (ou de comprendre), cette combinaison, mais j'ai commencé à inviter Usui et Okada à être avec moi tous les jours ... et j'ai commencé à nommer ce que je faisais JouReiKi (même si officiellement je l'appelais Reiki).

C'est beaucoup plus tard que j'ai commencé les expérimentations avec Dragan - et, dans celles-ci, je combinais beaucoup plus activement ces énergies...

**Dragan:** Je dois dire que j'étais sceptique à ce sujet, parce que ce n'était pas un mélange équilibré. Don a suggéré de faire une expérience: Il me donnerait du Jourei, du Reiki, et du JouReiKi (son mélange concentré des deux), sans me dire l'ordre dans quel ordre il allait me les donner. La date et l'heure de l'expérimentation ont été établies...

### **"Jour-J" (23,00 heures, 25 octobre, 2010): l'expérience**

Don était en Arizona, j'étais en Serbie. J'ai senti le Jourei, sa force sur l'avant de mon corps: une forte pression dans mon cœur, au troisième œil, dans ma poitrine. Puis j'ai senti combien mon dos était littéralement en «feu». Je pouvais sentir qu'il utilisait une technique en trois points: le devant, le haut, et l'arrière. Généralement, je bouge lorsque je reçois des traitements Reiki ou Jourei (ajustements du corps, sauts, bouger mes épaules – ce qui amuse

---

<sup>9</sup> C'était une question de savoir si mon Reiki était en réalité une combinaison de Reiki et de Jourei même avant mon initiation au Johrei. Je suis devenu curieux au sujet du Jourei, et j'ai voulu en savoir plus ... mais la chose qui m'a motivé à contacter l'association Johrei a été une expérience remarquable que j'ai eue en donnant le Reiki un jour. J'avais à peine commencé le Reiki, lorsque la personne m'a dit: "Vous faites quelque chose de plus que le Reiki, non ?" J'ai dit: « Comme quoi? » Et elle dit: « Comme Jourei. » Totalement déconcerté, j'ai demandé pourquoi elle pensait que je faisais Jourei ... et elle répond: « Je ne sais pas. Je ne sais même pas ce qu'est le Jourei. C'est juste le mot qui m'est venu. »

Don quand nous sommes ensemble) ... mais alors j'ai arrêté de bouger. En une seconde, j'étais dans une paix totale et méditative.

Dans cet état, j'ai senti mon canal central, et l'énergie qui circulait dans mon corps (sur le devant)... Puis, à ce moment-là, j'ai senti que Don utilisait le Reiki. Ce qui était bizarre, c'était que je pouvais sentir aussi le Jourei, car ses effets étaient encore présents en moi.

### **Expériences Shinki**

Puis j'ai eu une surprise. Au milieu du processus, je n'étais plus simplement un destinataire, j'étais un participant actif de l'ensemble du processus! J'émettais aussi de l'énergie! C'était le moment où Don m'envoyait un mélange de JouReiKi et mon système était totalement confus. Maintenant, vous saurez pourquoi je parlais des trois éléments du Jourei.

Je ne fais pas trop attention aux "visions" que j'ai. Mais, j'étais au milieu d'une sphère, au centre de laquelle il y a eu comme une explosion derrière moi. Je pouvais voir ... une lumière brune ??!!! Comme c'est bizarre ....Puis j'ai regardé de près et j'ai vu la poussière et les particules de «terre», et comment ils s'éloignaient de moi, lancés par la force de l'explosion .... Puis un peu de chaleur m'a fait suer .... J'ai réalisé que j'avais une vision littérale des trois éléments! Le feu, la terre et l'eau! Je ne pouvais pas y croire!

Et tous ces éléments se sont transformés en une lumière brillante. C'était merveilleux. J'ai eu cette pensée dans mon esprit: «Ça peut être un traitement d'émettre seulement l'énergie, en ne faisant rien ... pas de techniques, juste en restant assis ...." Il est intéressant de constater que je pouvais avoir des pensées qui n'ont pas affecté mon état, comme si je suivais deux processus: penser et être.

Après cela, je sentais à nouveau le Reiki, l'énergie douce, mais ... les sensations de brûlure sur mon dos, la pression sur mon troisième œil, étaient toujours présents ... et je me sentais ainsi pendant des heures. Ce qui était étrange c'est que ce n'était ni le Reiki, ni le Jourei! La qualité de l'énergie était totalement différente. Mais, ces sensations n'étaient pas ce qui était dominant: la lumière l'était, le sentiment d'une douce mais infinie puissance, énergie, l'était ... c'était totalement nouveau.

Je vais citer l'email écrit à Don juste après le traitement, j'étais tellement excité : "Il est vraiment dommage que je n'ai personne en face de moi maintenant pour en faire la démonstration. Avoir seulement une personne en face de moi.... Je peux sentir la lumière pure qui circule dans tout mon corps. Le moindre effort ou la simple intention de "faire" quelque chose arrête cette énergie .... Aucun effort, une unité totale, sans souhaitez le posséder, et une confiance en soi aussi grand que l'univers. Hmmm ... je suppose que je viens de raconter quelque chose d'étrange : aller au-delà intention :) Il suffit d'être présent et sans effort, le Shinki fait tout ».

Shinki? Quand j'ai relu mon courrier, il semblait que ce nom venait à moi naturellement, même si je ne l'ai pas inventé, j'en ai entendu parler par Don, qui parle de la hiérarchie des énergies dans son livre (*Reiki, The True Story*). Je vais vous expliquer cela plus tard<sup>10</sup>.

Si vous ne pouvez pas y croire ... Je ne pouvais pas y croire, non plus. En une seconde, l'idée de travailler avec la «nouvelle» de l'énergie était née. En 30 minutes, l'image était très claire pour moi! Une présence sans contact, sans technique, en utilisant le Shinki, pour laisser émaner la "lumière" (énergie) dans l'ensemble du corps! Et le principe de base est wu wei : faire par le non-faire<sup>11</sup>. Zen. Oui, toute «intention» arrête cette énergie!

Puis j'ai réalisé que l'implication de mes mots ... Aller delà de l'intention. Être présent, sans effort. Juste faire Shinki! Non - juste être Shinki! Comme c'est étrange! Quand j'ai entendu parler de Shinki par Don - que le Reiki était un pont entre le monde matériel et l'énergie purement spirituelle, Shinki, qui est une émanation directe de la Source (Dieu) - je n'ai pas été impressionné. J'aime garder les choses simples. Mais, j'étais étonné de voir comment mon esprit a rappelé cette phrase sur le Reiki étant le pont vers le Shinki ... et, si je sentais la lumière elle-même, cela devait être le Shinki! Une émanation directe de la Source, l'énergie ultime, l'énergie de Dieu!

Je continue à citer mon email à Don - je dois citer mes paroles, car ils représentent mon excitation: «Nous sommes des scientifiques, nous allons au-delà, de jour en jour. Il y a juste une seconde, je t'ai mis dans mon cœur, pour partager avec toi la lumière que je ressens. Tout mon corps est la lumière elle-même. En ce moment, je n'ai pas de corps. Mais, quand j'ai essayé de te "mettre" dans mon cœur, j'ai senti que ce n'était pas correct, il doit être entièrement wu wei ou rien. Une douceur totale. Un acte sans effort. Le moindre effort et ce n'est pas la bonne façon. Ensuite, vous revenez à aucune intention, voilà, vous le faites plus doucement et, oui ... le miracle se passe. Pour ce genre de choses, la vie est digne d'être vécue. »

Alors que j'écrivais ma réponse à Don, j'ai imaginé la tête près de mon moniteur et je lui ai envoyé Shinki. Sans vouloir «aider» ou «faire» quelque chose - il était juste «ici», rien d'autre. Qu'est-il arrivé? Don a répondu qu'il était si endormi ce jour et pour quelques jours après (j'ai fait la même chose plusieurs fois avec le Shinki les deux jours suivants). Hmm ... ce qui signifie que Shinki pénètre un état ordinaire, l'état beta, et fonctionne en dépit de lui<sup>12</sup>. Le Reiki peut rarement pénétrer l'état d'esprit bêta, il a besoin de l'état alpha, lorsque nous sommes détendus et réceptifs. Dans le cas de la bêta, rares sont les gens qui peuvent sentir l'effet du Reiki ou du Jourei. Mais le Shinki saute les barrières de l'état bêta. Intéressant ... J'avais besoin d'au moins une personne pour tester l'efficacité du Shinki...

---

<sup>10</sup> C'est expliqué dans la section suivante.

<sup>11</sup> Voir en annexe, le document qui présente brièvement le wu wei.

<sup>12</sup> NdT : l'état beta est la fréquence du cerveau à l'état de veille. En zone alpha, le cerveau commence à se détendre. C'est un état propice pour provoquer des images.

## **La session avec ma mère**

Je ne pouvais pas trouver mieux comme «sujet» que ma mère. Si je l'impressionne, je peux impressionner n'importe qui. Elle a beaucoup de talents: elle est un maître de Reiki (elle peut "voir" le Reiki, ce qui est très rare), elle est très bonne avec un pendule ... bref, elle est tout sauf une personne ordinaire. Elle peut tout simplement sentir des choses que ne peuvent pas les autres mortels.

Un nerf bloqué dans la hanche lui causait beaucoup de douleur. J'ai offert un peu de Reiki alors qu'elle était couchée en face de moi. Le Reiki lui a enlevé la douleur, et elle se sentait mieux. Puis j'ai suggéré d'"essayer quelque chose de nouveau." Le Shinki.

J'ai mis mes mains sur mes genoux et j'ai commencé à méditer. Un traitement sans traitement, faire sans faire. Elle a senti le Shinki immédiatement! Elle m'a décrit ses sensations ainsi: Ses hanches et sa poitrine sont devenues de plus en plus étroites, la tête pleine de lumière, un parfait sentiment de béatitude. Puis elle a fait quelques sons comme "aaaaaaaaaaaa" ... et elle agita les bras, faisant quelques mouvements doux dans toutes les directions, et après une minute ou deux, elle s'est endormie! La même chose qu'avec Don - Le Shinki ralentit les gens, pour se reposer d'abord. Elle était dans la douleur il y a 15 minutes, et maintenant elle dort?! Avant de s'endormir, elle me demanda: «Que fais-tu ? C'est totalement différent de tout ce que j'ai ressenti dans ma vie tout entière." Si elle dit cela, alors le Shinki est réel!

Puis ma montre à affichage numérique a sonné, indiquant qu'une heure était passée. Ma mère s'est réveillée. Elle m'a expliqué un peu plus ce qu'elle a ressenti: Son corps a été rétréci, elle avait le sentiment que son corps était comme une ligne non rectiligne de lumière. Il y avait de la lumière dans sa tête, y compris de couleur brune! Élément Terre à nouveau! Mais elle a vu la lumière dorée, rouge-brun ... y compris une vive lumière pure. Elle a vu quelques formes sombres (nuages spirituel?), mais l'expérience principale était la lumière.

Elle parlait, pendant que je donnais le Shinki... et elle a perdu sa forme, complètement, accompagné d'une joie parfaite et la lumière. Elle "n'avait pas de corps." Elle était une lumière pure. Tout ce qu'elle pouvait dire était de répéter: «Je n'ai jamais rien connu de tel auparavant!" Quand j'ai eu fini, je lui ai demandé de se lever. Elle a répondu: "Je vais essayer, mais je ne suis pas sûr si je peux me lever, je n'ai pas de forme..!"

Pendant le traitement, je voulais lui donner la possibilité de travailler avec Shinki, et j'ai simplement mis ma main sur sa tête avec la pensée: «. Que ma mère ait le pouvoir d'utiliser le Shinki" Fin de l'histoire. Pas de procédures complexes.

Puis je lui ai demandé de me donner du Shinki. Je lui ai expliqué comment le faire. Elle m'a mis dans une paix méditative en quelques secondes. Comme je vous l'ai dit, je bouge lorsque

## *La voie du shinki*

je reçois le Jourei ou le Reiki, mais ma mère et le Shinki m'ont fait frapper le sol avec mes pieds! Puis, quand ce «jogging» a cessé, j'ai été totalement calme. Ma ligne centrale était une colonne droite de la lumière, je "n'avait pas de corps," j'étais juste cette colonne. Encore une fois, j'avais ce sentiment «d'être étroit.»

Après cela, je n'avais aucun doute: cette méthode fonctionne. Après plusieurs traitements sur Don, il était capable de le faire aussi. Il a fait du Shinki sur moi, j'ai vu la lumière ... c'est tout. Notre rêve ne s'est pas réalisé, nous l'avons dépassé. Nous sommes allés *au-delà* de l'intention. C'est la grandeur de mon ami Don. Quand je lui suggérais: «Don, nous devons saisir cette chance, de projeter notre travail au niveau supérieur, sinon nous serons coincés avec des combinaisons de Jourei, Reiki, JouReiKi .... Mais nous avons obtenu quelque chose de totalement nouveau en qualité! Totalement différent! " Il a accepté. Encore une fois, comme toujours, nous avons été une équipe parfaite.

La méthode du Shinki était née! Pour être présent au monde, et pour célébrer notre amitié à Don et moi. Il est mon maître Reiki et Jourei, qui a réalisé quelque chose d'essentiel dans ce processus, comme s'il était un maître zen: Il m'a poussé au-delà des frontières du connu, et je me suis prouvé que je mérite ce genre de maître. Mon être intérieur a répondu parfaitement et nous avons rempli notre rêve et l'avons même dépassé, d'une manière qu'on ne pouvait pas imaginer.

## ANNEXES

### Les sept niveaux d'énergie<sup>13</sup>

L'ensemble des sept énergies de base dans le système japonais, se classent et se caractérisent par ordre croissant de subtilité dans l'ordre suivant: Kekki, Shioke, Mizuke, Kuki, Denki, Jiki et Reiki.

Walter Lübeck donne les définitions et caractéristiques suivantes pour chacune de ces sept énergies de vie.

- **Kekki** : C'est la forme d'énergie qui fournit une force nourrissante à un être vivant. « kek » est un dérivé du mot « ketsu » et se traduit en japonais par « sang ». Donc kekki est le « ki » du sang. Kekki correspond au 1er chakra. Kekki est dans le corps, la qualité d'énergie la plus ordinaire et la moins structurée, c'est la plus facile à organiser efficacement pour nourrir certaines structures.
- **Shioke** : Il s'agit de la forme de « ki » qui donne au corps la structure dans laquelle la vitalité de kekki peut s'accumuler. Il l'aide à rester solide et à ne pas se disperser, même sous le stress. Shioke est la forme dans laquelle kekki est retenu pendant une période qui peut correspondre à la durée de vie d'une personne ou d'une cellule. Shioke, tout comme kekki, a une relation étroite avec le premier chakra.
- **Mizuke** : Il s'agit de la forme d'énergie qui permet aux relations de fonctionner sur la base de la communication et, par conséquent, permet de dissoudre la séparation. Elle favorise l'expérience de la joie, de l'enjouement, du sens de sécurité lorsque nous sommes ensemble sur le plan physique. On peut le traduire par le Ki de l'eau ou même le Ki des liquides. Le Mizuke produit entre autres : le schéma émotionnel fondamental de la confiance de base du désir, et de la capacité à se dévouer à une autre personne. C'est l'énergie originelle de toutes nos émotions, responsable de l'érotisme et de la sexualité, de la tendresse et de la conscience corporelle. Mizuke est étroitement associé à l'organe d'énergie du 2ème Chakra. Probablement Mizuke correspondrait à l'Orgon, découvert par Wilhelm Reich, l'ingénieur scientifique autrichien.
- **Kuki** : La traduction de ce mot est « Ki des gaz » ou « Ki de l'air » Kuki est l'autoréalisation : Grandir, devenir conscient de son moi, et s'engager dans le sens de sa vie. Cette qualité d'énergie est étroitement liée au 3ème Chakra. Le Kuki nous transmet la motivation de vouloir suivre notre propre chemin et faire l'expérience de qui nous sommes, et fait en sorte que nous ne quittons pas notre chemin sous l'influence d'autres personnes.

---

<sup>13</sup> Source <http://www.aaumreiki.org/?pg=quesque.php>

- **Denki** : C'est la forme d'énergie qui nous donne notre assiduité, notre relation à l'égo et notre soif de grandir d'une façon pleine de respect pour les autres. Le Denki produit entre autres : Les schémas émotionnels d'Amour, de Tolérance et de Foi en DIEU, mais seulement sous la condition que d'autres activités ne détournent pas notre attention lorsque nous sommes sous l'influence du Denki. Denki est associé au 4ème Chakra.
  
- **Jiki** : Aide chaque être humain à trouver dans chaque situation le complément adéquat à son être. Jiki peut être traduit par « pouvoir magnétique » ou « force d'accumulation » Le Jiki produit le charisme et permet de structurer notre vie intérieure ainsi que le monde extérieur en accord avec la volonté véritable de source divine, et les trois propriétés principales de la force créatrice : la vérité, la beauté et la gentillesse. Il représente également le pouvoir de l'esthétique, de l'art, de la beauté sous toutes ses formes. Jiki est relié au 5ème Chakra.
  
- **Réiki** : Voici l'énergie que nous mettons en œuvre dans notre méthode de soin, Réiki-Ryôhô. C'est la forme de « Ki » qui organise l'intervention interactive, une synergie exacte, au sens holistique de toutes les formes subordonnées de la force vitale. Réiki peut être traduit par « force de l'esprit » ou « pouvoir spirituel ». Dans la nature, cette force, cette qualité d'énergie, est la plus proche de la force créatrice divine, la source de toute vie. Elle harmonise entre elles les trois parties de l'homme, le corps, l'âme et l'esprit, de sorte que les trois restent reliés l'une à l'autre, en un seul système, au lieu de se disperser à cause de leurs différentes caractéristiques.
  - Le Réiki relie sans engagement.
  - Le Réiki sépare sans engendrer l'isolement.
  - Le Réiki stimule sans surexcitation.
  - Le Réiki calme sans provoquer de raideur.
  - Le Réiki dirige notre attention vers la vie et l'amour dans le cœur.
  - Le Réiki nous éveille et soutient le développement de toutes nos potentialités latentes.

Le reiki ne peut agir de façon durable en nous sans que nous décidions de mener une vie plus conforme aux lois spirituelles. Il nous faut instaurer en nous et autour de nous, une certaine purification et clarification. Nous devons décider de vivre d'une façon différente, plus saine, plus spirituelle et plus autonome. Nous avons tous le potentiel de connecter avec cette énergie. Mais nous devons le vouloir. Le Réiki ne peut pas prendre en charge cet acte volontaire. Le libre arbitre est un cadeau de la force divine.

Notons que les formes d'énergies vitales plus élevées et plus uniformes que le Réiki, ne se manifestent pas directement dans le monde matériel de la dualité. C'est ainsi que le « Ki divin » ou **Shinki**, dont découle toute la création et vers lequel tout retourne à la fin de l'existence matérielle, agit à travers le Réiki mais à l'extérieur du monde matériel, au dessus du 7ème Chakra. L'énergie du Réiki étant lui-même relié au 6ème Chakra.

Après avoir trouvé la place du Réiki dans la classification et les caractéristiques des sept énergies de base, la meilleure explication de cette énergie est donnée par son idéogramme ou « Kanji ».

### Idéogramme du Réiki

Sur l'idéogramme du Réiki, voici l'explication donnée par le Maître Visarjana (Rolf GAENSSEN), qui s'était senti concerné par ma question.

#### Idéogramme moderne du Réiki :

The image shows the modern Kanji for Reiki, which consists of two characters stacked vertically: '靈' (spirit) on top and '氣' (energy) on the bottom.

**Réiki**

#### Ancien Idéogramme du Réiki

The image shows the ancient Kanji for Reiki, which consists of two characters stacked vertically: '靈' (spirit) on top and '氣' (energy) on the bottom. The characters are written in a more traditional, calligraphic style.

Explication de Patrice GROS.

The image shows the ancient Kanji for Reiki, which is a single character '天' (heaven). The character is written in a more traditional, calligraphic style.

Au commencement était le ciel, la voûte céleste, l'infini, lieu où nous dirigeons toutes nos prières...



D'où émanent des pluies de bénédiction pour tous les êtres sensibles.....



Ces pluies de bénédiction se transformèrent en trois purs bijoux, trois trésors : Sagesse, Amour et Energie.



Tel un chaman, un ministre de Dieu, un lama, un pasteur, "un praticien de Réiki" etc.... qui étend ses bras et lève ses mains vers les cieux, recevant ces vagues de bénédictions et bénissant tout être humain dans le monde...Dressé entre ciel et terre, reliant l'absolu au relatif, (Réi au Ki), canalisant sur les êtres humains une force nouvelle, un amour sans limite et une lumière glorieuse...



Une énergie d'éveil et de libération spirituelle, **Réiki**, *Souffle de vie originelle*, qui anime les êtres et la création tout entière. Le « **Ki** » du Réiki est identique au « **Chi** » de l'énergétique chinoise.

Pour Walter Lübeck, c'est par le **Ki** que ce Maître commence l'explication du mot Réiki. Il dit en substance : « les japonais comprennent le Ki de la façon suivante : esprit, âme, cœur, dessein, humeur, tempérament, et / ou atmosphère. La partie supérieure de l'idéogramme de Ki représenterait les nuages, l'eau qui s'est transformée en vapeur pour monter au ciel. Cette vapeur qui monte au ciel se transforme en nuage, en pluie pour arroser le sol et le nourrir. À un autre niveau d'interprétation, il peut s'agir de la « prière » ou d'une « demande » qui monte au ciel.

En bas de l'idéogramme, on voit un grain de riz qui éclate. Or le riz est un des aliments essentiels des chinois et japonais. Ceci explique la qualité de « Chi » qui nourrit le corps, l'esprit et l'âme ». Selon Mencius, l'un des principaux sages de la Chine antique, «*le concept Ki/Chi, la force de vie est la chose la plus forte. Si elle est nourrie correctement et elle n'est pas altérée d'une façon quelconque, elle créera l'intermédiaire entre l'invisible et le monde visible. Ce que nous pensons être la force vitale, va de pair avec le devoir et le sens de la vie...*

*Sans eux, elle ne peut que s'atrophier. Elle résulte de la pratique régulière du devoir et nous ne pouvons pas la saisir par un seul et unique acte de devoir».*

C'est ici qu'intervient toute l'importance de la pratique quotidienne de l'auto-traitement, de l'observation des cinq principes du Réiki, et de certaines techniques japonaises du Réiki, pour entretenir protéger et développer le Ki/Chi, dans le sens du développement intérieur du praticien Réiki. La partie supérieure de l'idéogramme est « **Réi** » en chinois « **Ling** ». Rappelons que Réiki mot japonais se dit **Ling Chi** en chinois. **Réi** pourrait être traduit par : « sens secret » ou « la force cachée » ou même « spirituel ». Ce terme était déjà utilisé dans la Chine antique et au Japon par les cercles bouddhistes-tantriques et taoïstes, dans le cadre d'un travail énergétique et de méditation. C'est pourquoi, il est dit : « *Si une méthode utilisant le **Réi** ou **Ling** est appliquée, l'esprit deviendrait parfaitement calme ; on parle même de "perfection" car cela dépasse toute forme de paix terrestre. De ce calme, la lumière de l'esprit se cristallise et tend vers l'illumination. La qualité spirituelle (**Ling**), dont elle pénètre généralement l'être tout entier de celui ou de celle qui médite, régule son mouvement naturel vers l'illumination.* » La partie intermédiaire signifie : « les trois réceptacles du chaman, du ministre de Dieu, du praticien du RéiKi..., disposés à accueillir les pluies de bénédiction dans les trois parties de son être (corps , esprit et âme) pour atteindre un but très élevé, commun à tous les chercheurs de la «Véritable Lumière». Enfin, l'interprétation de l'idéogramme du Réiki que je retiendrais pour vous est cette explication beaucoup plus simple, que le chef du restaurant : « Chez WOU » m'avait donnée à Libreville (Gabon) en 1993, quand je lui avais dessiné l'Idéogramme au dos de la facture que je devais lui régler. C'est, disait-il : « Une Force qui agit, mais qu'on ne voit pas » puis sans ajouter un mot, il me quitta après avoir fait «Le grand signe» : Gassho / Namaste. Pour conclure, disons simplement que : *Le Réiki, c'est l'Energie Universelle de Vie, mise en œuvre par un ensemble de méthodes japonaises de soins, par imposition des mains, le regard et le souffle, qui encourage et soutient tout processus de développement intérieur de l'homme, redécouvert et enseigné par le Dr Usui Mikao.*

## Le Jourei

淨  
靈

Jourei signifie «esprit purifiant.» Jourei est la même énergie que Johrei, Joray Jyorei ... etc. Tous ces éléments sont différentes tentatives de translittération du mot japonais. "Johrei" est l'orthographe choisie par le Mouvement Johrei, un des nombreux organismes différents sur la base des enseignements de Mokichi Okada (aka Meishu-sama) et utilisant l'énergie Jourei.

L'énergie Jourei vient à nous par Kwan Yin (bodhisattva Kannon ou bodhisatva de la compassion), et travaille à dissiper les « nuages" sur notre corps spirituel. Cela se manifeste dans le corps physique par l'élimination des toxines et le rétablissement de la santé. Il vise la restauration de l'autonomie réelle.

Mokichi Okada a créé son organisation Johrei comme une religion qui repose principalement sur le fait de donner et de recevoir l'énergie jourei, mais qui comprend aussi la pratique de l'agriculture naturelle (la culture des aliments par des méthodes naturelles d'agriculture), la création d'œuvres d'art, et l'appréciation de la beauté de la nature.

### Le Wu wei et le shinki

Le shinki se partage simplement et spontanément lorsque nous connectons avec lui avec les personnes qui ont exprimé leur désir de le recevoir. Il suffit de penser aux personnes à qui nous voulons partager le shinki et la connexion qui s'établit en nous s'établit dans ces personnes. J'ai l'impression que la connexion avec le shinki se vit comme une danse, ou un mouvement de balançoire. Je pense légèrement shinki et celui-ci me fait un petit signe de sa présence. Je reçois son mouvement et je tente de saisir et suivre le rythme naturel qui anime cette énergie... C'est alors que l'énergie augmente en intensité...C'est comme faire des vagues...si je suis une certaine fréquence...ça s'amplifie...sinon, je brise le mouvement de la vague qui se dissipe.

### Le wu wei<sup>14</sup>

*"Toutes choses surgissent sans qu'il en soit l'auteur." Lao-Tsé, Tao-tö-king*

Le Wu Wei (无为) est un concept taoïste qui littéralement signifie "sans" "action", souvent traduit en français par "non agir". [...]



De tous les concepts de l'enseignement traditionnel, celui qui m'apparaît le mieux traduire l'attitude juste que l'on doit adopter, entre l'effort et le non-effort, est le wu-wei.

Ce concept recouvre à la fois l'attitude permettant d'accéder au secret et, d'une certaine façon, le secret lui-même. On traduit souvent *wu-wei* par " non-agir ", " non-effort " : de *wu*, "ne... pas", et *wei* "acte, effort, faire, accomplir". Mais cette traduction porte à confusion,

---

<sup>14</sup> [http://www.radio-canada.ca/par4/ind/guerrier/wu\\_wei.htm](http://www.radio-canada.ca/par4/ind/guerrier/wu_wei.htm) (4 février 2012)

car elle suggère, en effet, l'idée de passivité et d'inactivité. Or, le taoïsme invite au contraire à s'engager sur la Voie. Il invite à l'action mais à l'action *parfaite*, c'est-à-dire menée en accord avec le dynamisme de la nature – du Tao. La nature, c'est aussi, selon les écoles, l'Intelligence universelle, la Conscience cosmique.

Le *wu-wei* est le principe d'action du sage qui agit en harmonie avec le Tao, à l'extérieur comme à l'intérieur. Selon John Blofeld, il s'agit de "*[...] ne pas aller au-delà de l'action spontanée qui est adaptée aux besoins tels qu'ils se présentent, de ne pas s'engager dans des actions savamment calculées et de ne pas agir avec l'intention de dépasser le strict minimum nécessaire pour obtenir les résultats voulus.*" *Le taoïsme vivant*, Éd. Albin Michel

On retrouve ici la loi d'économie. En d'autres termes, il faut agir à bon escient et sans tension, trouver l'attitude juste devant les événements, les circonstances, les conditions, afin de maintenir l'état d'ataraxie, la tranquillité d'âme, l'équanimité.

C'est dans l'équilibre entre le savoir-faire et dans le savoir-être que se trouve le secret. Le *wu-wei* se rattache au concept de la vision juste et de tout ce qui en découle en pratique, particulièrement l'attitude juste qui fait que, si nous écoutons la voix intérieure, nous agissons spontanément, correctement, efficacement, naturellement "*[...] sans même penser à ce que nous allons faire*", ajoute Blofeld, "*tout comme les branches se tournent vers le soleil*". *Le taoïsme vivant*, Éd. Albin Michel

Le *wu-wei* suppose, par ailleurs, que l'on n'entretienne pas l'illusion d'agir par soi-même, mais plutôt que l'on développe le sentiment d'être un canal par lequel agit le Tao. Un canal conscient. C'est aussi le sens que suggère le *Yi King* – livre de divination et de sagesse, hérité de la tradition chinoise – dans lequel on trouve que : "*[...] l'homme parvient à l'éternité en ce qu'il ne veut pas tout faire de lui-même en se glorifiant de ses propres forces, mais s'ouvre paisiblement et à chaque instant aux impulsions émanant des profondeurs des forces créatrices.*"

*Parvenir à l'éternité*, c'est vivre avec la conscience de l'éternité. Dans la tradition taoïste, l'éternité est considérée comme un état d'esprit. (Il en va de même du *nirvâna* dans la tradition bouddhiste.) L'éternité ne peut pas se trouver dans l'avenir pas plus qu'elle ne se trouve dans le passé. Le temps comme nous l'entendons, comme nous le percevons, n'existe qu'au plan matériel. L'éternité pourtant s'y trouve aussi mais voilée par le temps. Elle est dans l'instant présent, ici et maintenant. Dans l'état d'esprit de celui qui vit l'instant présent, ici et maintenant.

Le *wu-wei* consiste donc à être – pour revenir au *Yi King* – "intérieurement disponible", "abandonné à la volonté céleste". Dans la tradition taoïste, la "volonté céleste" se trouve dans la direction de la nature, du cosmos, du Tao. Elle procède de la dynamique supérieure. Comme la nature, la "volonté céleste" est partout, elle est l'Intelligence universelle: en devenir à l'extérieur et immobile à l'intérieur de chacun. À l'extérieur, elle se manifeste par les événements, les circonstances, les conditions de la vie – auxquels il faut s'adapter. Car il faut être comme l'eau, qui épouse les méandres de la rivière, qui subit toutes les transformations – non pas de sa nature profonde qui est d'être eau, mais celles que lui

imposent les méandres que sont les événements, les circonstances, les conditions – avant de se fondre dans l'océan d'où elle est issue. Et à l'intérieur, la volonté céleste se manifeste par l'intuition, mais encore faut-il ici être réceptif à son message. (D'où la formule qu'aimait rappeler Joseph Campbell : " *Follow your bliss... Go with it!* ")

L'abandon à la volonté céleste se trouve dans " l'attitude parfaite de celui qui a renoncé à sa volonté propre et qui s'en remet à la volonté du ciel ". *Sa volonté propre* est celle du moi; *la volonté du ciel*, celle du moi impersonnel et universel, que révèle l'intuition: la volonté du Soi.

" [...] et maintenant, tout tombe en place. " Toutes les choses de la vie. Aussi bien les êtres rencontrés que les événements, les circonstances, les conditions. Autrement dit, tout arrive à point, en son temps. Naturellement. Entre devenir et être.

À l'extérieur comme à l'intérieur.

Ou encore : la roue tourne mais le centre est immobile. Tourner consciemment avec la roue qui tourne. Avec le *Tao qui devient*. Et demeurer immobile avec le Centre. Avec le *Tao qui Est*. J'aurais pu aborder la question sous bien des angles. J'ai choisi celui qui m'est venu spontanément. Toutes les voies mènent éventuellement au Centre. Le secret de toutes les voies est le même. Elles ont d'ailleurs beaucoup en commun quant aux moyens de le découvrir. Tout d'abord, quelle que soit la voie que je choisisse, je suis le même. Le matériau sur lequel je dois travailler est le même. Par ailleurs, toutes les voies passent par le quotidien: pour chacun, il y a les événements de sa vie, les circonstances, les conditions, qui correspondent à ses besoins particuliers de développement, de croissance. Quelle que soit la voie que je choisisse, je devrai progresser dans la dualité, l'ambivalence, parfois même la contradiction. Je devrai progresser en avançant sur le fil d'un rasoir, en équilibre instable entre les opposés, ni trop ni trop peu, entre l'effort et le non-effort.

### **Kundalini : Signes et Symptômes<sup>15</sup>**

De nombreuses personnes qui ont déclenché l'éveil de leur Kundalini de manière inopinée ne savent pas ce qui leur arrive. Et l'ignorance sociale dominante sur ce processus de transformation multidimensionnel rend difficile le fait de trouver des praticiens des médecines alternatives ou des conseillers spirituels qui reconnaissent les symptômes, en particulier quand ceux-ci sont fortement physiques. Beaucoup de personnes savent qu'une montée de Kundalini ouvre subitement la porte à toutes sortes de visions mystiques, paranormales et magiques, mais peu d'entre elles se rendent compte de l'impact dramatique qui peut se produire sur le corps. Un grand nombre de personnes rapportent de longs accès de maladie étrange aussi bien que radicale : mentale, émotionnelle, relationnelle, psychique, spirituelle et menant à des changements de style de vie. Encore et encore, nous entendons des histoires de frustration, parfois de visites désespérées chez les docteurs, guérisseurs, conseillers, etc., qui ne comprennent pas et ne sont pas capables de

---

<sup>15</sup> Par El Collie, traduction Lune [http://www.le-sidh.org/site/article\\_409.html](http://www.le-sidh.org/site/article_409.html) (source du texte en anglais : Source web : <http://www.elcollie.com/st/st.html>) (consulté le 4 février 2012).

## *La voie du shinki*

soigner la myriade de douleurs et de problèmes catalysés par une crise de Kundalini.

Voici les manifestations communes de la montée de Kundalini :

- Les muscles se crispent, crampes ou spasmes.
- Accroissement d'énergie ou immense électricité circulant dans tout le corps.
- Démangeaisons, vibrations, frissons, sensations de picotement ou d'engourdissement.
- Froid ou chaud intense.
- Mouvement involontaire du corps (se produit plus souvent pendant la méditation, pendant les moments de repos ou de sommeil) : spasmes, tremblements, sentiment d'une force intérieure qui pousse à se mettre dans des postures ou à faire des mouvements de manières inhabituelles. (Peuvent être le cas d'un mauvais diagnostic comme l'épilepsie ou le « syndrome des jambes sans repos » ou syndrome d'ekbom).
- Changements dans sa façon de s'alimenter et de dormir.
- Episodes d'extrême hyperactivité ou, au contraire, de fatigue extrême, (certaines victimes du syndrome de fatigue chronique ont expérimenté l'éveil de la Kundalini).
- Augmentation ou diminution des désirs sexuels.
- Maux de tête, sensation de pressions dans le crâne.
- Palpitations cardiaques, douleurs dans la poitrine.
- Problèmes du système digestif.
- Engourdissement ou douleur dans les membres (en particulier dans le pied et la jambe gauche)
- Douleurs et blocages dans tout le corps ; souvent dans le dos et le cou (de nombreux cas de FMS - syndrome de fibromyalgie et de la douleur du tissu myofascial sont liés à la Kundalini).
- Explosions émotionnelles ; changements rapides de l'humeur; épisodes apparemment délibérés ou excessifs de chagrin, de peur, de colère, de dépression.
- Vocalisations spontanées (incluant rire et pleurs) - aussi involontaires et incontrôlables qu'un hoquet.
- Entendre un ou plusieurs sons intérieurs, décrits classiquement comme une flûte, un tambour, une chute d'eau, le chant d'oiseaux, le bourdonnement d'abeilles, mais qui peuvent aussi sonner comme un rugissement, un grincement, un bruit de tonnerre ou comme une sonnerie dans les oreilles.

## *La voie du shinki*

- Confusion mentale, difficulté de concentration.
- Etats altérés de conscience : conscience aiguës ; états de transe spontanés ; expériences mystiques (si celles-ci menacent aussi le système de croyance antérieur de l'individu, elles peuvent mener aux accès de psychose ou de grandiosité (estime de soi surdéveloppée).
- Chaleur, activité étrange, et-ou sensations de bien-être au niveau de la tête, en particulier à l'endroit de la couronne.
- Extase, bonheur et par intermittences sentiment de joie infinie, amour, paix et compassion.
- Expériences psychiques : perception extrasensorielles ; expériences de sorties de corps ; souvenirs de vies passées ; voyages astraux ; conscience directe des auras et des chakras ; contact avec les esprits-guides à travers des voies intérieures, rêves et visions ; pouvoirs de guérison.
- Accroissement de l'activité : nouveaux intérêts pour l'expression de soi et la communication spirituelle à travers la musique, l'art, la poésie, etc.
- Compréhension et sensibilité accrues ; compréhension de sa propre essence : profonde compréhension des vérités spirituelles ; conscience intense de son environnement (incluant "les vibrations" des autres).
- Expériences d'illuminations : connaissance directe d'une réalité plus expansive, conscience transcendante.

Certaines personnes nous ont dit que le concept de la « Kundalini » leur était étranger et qu'elles préféreraient appeler cela leur « éveil », qui convient très bien. [...] Puisque chacun expérimente et interprète ses expériences mystiques différemment et de manière très personnelle, pour s'assurer que personne ne se sente exclu, nous pouvons parler simplement « d'éveil de la conscience » ou « d'états transcendants ». Des personnes de croyances religieuses diverses parlent de Dieu, du Christ, de la Déesse, du Très Saint, d'Esprit ou simplement d'un Tout munificent que nous partageons tous.

En outre, pour certains, les réalisations spirituelles profondes ne se produisent qu'après des mois ou des années d'autres signes et symptômes. Les individus qui ont des expériences d'une nature spirituelle évidente sont habituellement davantage capables d'intégrer et de bénéficier du processus, indépendamment de la façon dont ils peuvent les catégoriser. Mais ceux qui éprouvent ce qui semble être une maladie ou des phénomènes psychiques étranges sont souvent très alarmés jusqu'à ce qu'ils comprennent qu'ils ne sont pas malades ou fous. Les expériences même de lumière et de beauté peuvent être si puissantes que les gens doutent de leur santé mentale.