

REIKI 1er DEGRE/ SHO DEN

Le Reiki,
un mode de vie, un état d'esprit,
une vision du monde, une éthique.

Cette formation est adaptée à tous types de personne voulant faire, de l'auto guérison ou de la guérison énergétique aux autres, un outil naturel, et d'évolution spirituel indispensable.

- * L'énergie
- * Le Reiki
- * Les origines, en bref...
- * Les bienfaits du Reiki
- * Les explications scientifiques
- * Explications du premier degré Sho Den
- * La santé et le rapport au reiki
- * Déroulement du stage

L'énergie

Tout dans l'univers est composé d'énergie. Si nous explorons au plus profond de la conscience humaine, ce concept là, nous allons reconnaître, l'aspect actif énergétique d'un esprit universel qui gouverne toutes créations protégeant et aimant toutes vies. Cette énergie fondamentale qui se veut positive est bénéfique et vitale pour tout ce qui est vivant, sur la planète. Sans énergie nous n'existerions pas. Le Reiki désigne l'énergie universelle de vie, indispensable à toute vie. C'est précisément au Japon où est né le Reiki et, où fondu dans la pratique des arts traditionnels qu'il s'identifie au réalisme quotidien.

Les habitants du Japon, comme de la Chine, de l'Inde..... considèrent l'utilisation de l'énergie comme un pilier de leurs médecines. On l'utilise dans différentes méthodes de soins, comme le Reiki, l' Ayurvéda, le Shiatsu, l'Accu pression, le Chamanisme, le Qi gong, la lithothérapie, la musique et les sons des bols tibétains, les paroles, les pensées...

Vous disposez du libre arbitre, comme n'importe quel être humain : c'est à dire, vous pouvez penser ce que vous voulez, et vos pensées détermineront l'énergie que vous mettez dans vos actions. La moindre de nos pensées a une répercussion immédiate sur l'univers qui nous entoure.

Quel genre d'énergie voulez-vous émettre dans votre vie ?

Des énergies de peur ?

Des énergies d'amour ?

Considérer ces questions : elles ont des influences sur votre vie, et sur le monde.

La physique nous apprend qu'aucune énergie ne se perd, cela signifie qu'aucune pensée ne se perd. L'univers est organisé de manière tel, que chaque pensée, chaque acte (puisque nos actes sont influencés par nos pensées et nos émotions) revient inmanquablement à son auteur. Donc tout ce que vous pensez, vous revient. Il est donc appréciable d'avoir plus de pensées positives que de pensées négatives, puisqu'elles nous reviennent.

Puisque vous êtes l'auteur de toutes vos pensées, donc de vos actions, donc du retour de vos actions, vous avez le pouvoir de tout changer. Certes il faut du courage, de la détermination, mais ce que "Bouddha" a fait tout le monde peut le faire, il suffit d'avoir envie de changer sa vie.

L'énergie éveille également la vie, elle la colore, l'active, l'anime, et la stimule. Par conséquent, lorsqu'il y a un manque d'énergie, la vie paraît fade, insipide, terne et ennuyeuse donc psychologiquement affaiblit et également, par action de cause à effet, le corps physique est lui-même touché, et la maladie s'installe ensuite.

Le reiki

Le Reiki est aujourd'hui principalement connu en occident dans sa dimension soin. Pourtant, même si cette dimension est importante et si les bénéfices que tout un chacun peut en retirer sont nombreux, le Reiki est avant tout une voie de transformation intérieure. C'est une démarche personnelle, que chacun peut entreprendre sans pré requis.

Le Reiki répond à cette quête universelle d'une meilleure qualité de vie et d'une plus grande richesse intérieure. Si la personne a une recherche spirituelle, les niveaux supérieurs du Reiki peuvent la guider vers ce que l'on nomme la libération, la

réalisation ou l'éveil.

Il est important de savoir que si l'imposition des mains et les autres pratiques occidentales du Reiki visent la prévention, l'entretien et la guérison des maladies, cet dernier aspect est considéré comme secondaire par Mikao Usui et les maîtres traditionnels, l'essentiel étant la formation spirituelle et l'éveil de la conscience. Afin de guérir l'esprit en priorité. « **D'abord guérir l'esprit, le corps suivra** ». (Mikao Usui)

L'objectif du Reiki est bien de restaurer l'équilibre de l'être entier et d'agir à tous les niveaux, physique, émotionnel, mental et spirituel. La guérison doit s'effectuer à partir de la cause et pas seulement du symptôme. Il ne peut y avoir de guérison profonde et durable sans un changement d'attitude fondamental.

Il faut que notre pratique soit donc en accord avec les lois de l'Univers.

De plus en plus de médecins s'intéressent à la médecine holistique (qui englobe tous les corps ensemble tel que dans différentes activités : le Reiki, l'Ayurvéda, le Shiatsu, la réflexologie plantaire... et ils pensent qu'il est plus important de renforcer la résistance générale de l'individu, et d'utiliser des moyens naturels de prévention plutôt que de prendre le risque d'effets secondaires à l'usage excessif de produits chimiques.

Le Reiki est éthique, il ne manipule pas, pas plus qu'il n'impose une guérison si elle n'est pas appropriée, ou si la personne n'a pas parcouru le chemin nécessaire pour cela.

Sogyal Rinpoché, dont l'enseignement fait une large place à la guérison, explique qu'il faut "parfois traverser la souffrance, car elle est purificatrice.

La médecine alternative ou complémentaire comme entre autres le Reiki peut être utilisé en parallèle des traitements conventionnels.

Les origines, en bref..

Il est important de tenir compte du fait, que, en ce qui concerne l'histoire de Mikao Usui, certaines des informations écrites dans le texte ci-dessous peuvent, selon les sources, les courants, les interprétations, et les traductions avoir été modifié de la réalité.

Le père du Reiki est un Japonais nommé Mikao Ushui (1865 - 1926) qui au début du XXe siècle trouve des traces de cette technique ancestrale dans les “sutras tibétains“ les livres sacrés des bouddhistes. Très érudit, il fait des études de médecine et de psychologie.

La réalité sur la vie de Mikao Usui, c'est qu'il y a très peu d'éléments qui sont connus. La majorité des histoires de sa vie sont des légendes qui ont été inventées de toutes pièces. Une partie de la version présentée ici se base sur les informations données par la stèle dressée près de la tombe de Mikao Usui, dans le cimetière du temple Saihoji à Tokyo. Il est écrit sur la stèle selon les dires, qu'elle date de février 1927, et a été dressé en son honneur par ses élèves, qui étaient au nombre d'environ de 2000.

Il aurait reçu les bases du Reiki, lors d'une vision en 1922. Au cours de cette retraite, cette ascèse spirituelle de méditation et de jeûne sur le Mont Kurama-Yama à Kyoto au Japon, en position debout sous une cascade, il a fait une méditation conçue pour ouvrir et purifier le chakra couronne. Il se serait produit une grande illumination sur le sommet de sa tête et il tomba par terre. Ça lui valut d'avoir un éveil spirituel le jour de sa dernière journée de retraite. Se relevant, il se serait rendu compte que l'énergie (Reiki) émanait de ses yeux, de sa bouche et de ses mains. En redescendant de Kurama yama, il se blessa le gros orteil. Touchant sa blessure avec ses mains, il aurait été guéri.

Le 9 mars 1926 Mikao Usui Sensei succombe à Fukuyama, à la dernière de ces crises cardiaques. Il avait 62 ans.

Une chose est claire, nous devons tous, à Mikao Usui et toutes les personnes dans le monde dont on ne connaît pas forcément le nom, qui nous aide et aide les autres à s'améliorer, à améliorer la vie des autres, à rester en bonne santé, à être en accord avec soi, avec des procédés naturels, une reconnaissance et un remerciement inconditionnels, pour la transmission de leurs savoirs, qui sont aujourd'hui notre plus grande richesse.

Le Reiki doit rester une pratique responsable et éthique, sans abus, ni pouvoir, mais avec conscience, intention et amour donnés au receveur de ce soin d'exception.

Les bienfaits du reiki

Aujourd'hui, il contribue à une nouvelle hygiène de vie, non seulement sur le plan physique, mais aussi sur le plan mental, émotionnel et spirituel.

Il régule le niveau énergétique de la personne qui reçoit le traitement, accroît le bien-être, la paix, la sérénité et stimule le potentiel immunitaire.

Chacun a le pouvoir de se guérir lui-même, car l'énergie coule en nous tous. Néanmoins, ce flot énergétique peut être interrompu pendant les périodes de stress, de contrariété et de maladie. Le Reiki apaise les tensions, les craintes et les angoisses, élimine le stress et réveille les potentialités. C'est une méthode de traitement à la fois simple et puissante qui utilise une douce technique manuelle pour lever les blocages et restaurer le flot d'énergie du corps et de l'esprit.

Ce dont il s'agit ici, c'est de restaurer l'unité et l'harmonie. Aujourd'hui, nous savons que tout ce qui se trouve dans notre univers se compose d'énergie. Cependant, cela fait des siècles que les asiatiques, les Japonais, les Indiens et d'autres peuples en sont conscients, et ont développé de nombreuses méthodes de guérison basées sur le rééquilibrage des énergies corporelles.

Toutes ces méthodes considèrent que lorsque le système énergétique des êtres humains est perturbé par leurs émotions, leurs pensées négatives et leurs peurs, les maladies font leur apparition. Une fois que l'harmonie du système énergétique est rétablie jusqu'au niveau cellulaire, le corps physique retrouve sa santé et les troubles psychologiques et psychiques finissent par disparaître. Car l'énergie, le Ki, maintient notre équilibre à tous les niveaux. Mais nous pouvons aussi dire que ce sont nos systèmes de pensées qui sont responsables de notre équilibre, de notre santé physique, mentale, émotionnelle et spirituelle.

En fait, en pratiquant le Reiki nous nous purifions et nous purifions le receveur..

Les explications scientifiques

Comme dans de nombreux autres domaines d'investigation, ce que nous étions absolument certains il y a environ 20 ans a radicalement changé.

Par exemple, en quelques décennies, les scientifiques sont allés d'une conviction qu'il n'y a aucune chose telle qu'un champ d'énergie autour du corps humain, avec une certitude absolue qu'il existe. Par ailleurs, nous avons commencé à comprendre le rôle des champs d'énergie dans la santé et la maladie. Beaucoup de gens ne sont simplement pas conscients de cette recherche, et persiste dans l'attitude qu'il n'y a aucune base logique pour l'énergie de guérison comme le Reiki.

En énergétique, il faut aussi connaître deux notions essentielles :

Premièrement, toutes les ondes sont présentes au même endroit. Elles se superposent sans interférer les unes sur les autres...

Deuxièmement, c'est la loi d'attraction. Comme avec un appareil radio, pour que celui-ci puisse capter une émission, il faut que l'appareil et l'onde, en résonance, s'attirent. La physique moderne a ainsi fait passer l'univers, de palpable et repérable à un processus abstrait appelé « champ quantique ».

Les principales pistes de recherche ont été offertes par le Dr Barbiéris, maître de Reiki, chirurgien cardiaque et professeur de médecine à l'université de Gênes. Selon lui, le Reiki serait une réaction au niveau quantique, où la vie prend sa racine subtile. Une onde ou une particule, transmise par le praticien de Reiki, serait à l'origine d'une impulsion rétablissant la santé.

Sans nier une action au niveau quantique, certains docteurs sont convaincus que le Reiki prendrait sa force dans une action mettant en œuvre la théorie des fractales et la résonance Shumann. La nature fonctionne comme une sorte d'hologramme gigantesque : dans chacun des éléments de la nature, on retrouve une image floue du tout. Par exemple : les cellules comportent deux types d'information : une générale sur le corps, et une particulière sur la cellule. Leur opinion est que le Reiki réveille dans notre corps ce qui est au-delà de notre dimension purement humaine. Le reiki réveille ce qui en nous est lié au tout, c'est à dire au cosmos qui nous entoure.

Leur hypothèse est que, si l'on décrypte les indications du Dr Usui sur son expérience de Kurama-yama, que la fractale organisant le cosmos s'est trouvée particulièrement perceptible lors de son jeûne sur la montagne. Dès lors, elle a impacté son psychisme puissant et a réorganisé tout l'appareil subtil du méditant. C'est ce charisme, la voix de la Terre, que transmet l'initiation de Reiki, sans doute selon le principe de transmission des fractales, sans énergie, ni matière. Les degrés supérieurs de Reiki serait alors des méthodes de modulation de cette résonance.

Explication du premier degré Sho Den

Le premier degré de l'enseignement Reiki correspond au niveau SHO DEN, qui veut dire "niveau de départ".

Nous parlerons :

- Du reiki, de la plupart des aspects essentiel du reiki
- De la pratique et de l'état d'esprit de la pratique,
- Du développement de l'intuition, et de l'attention
- De la Tradition de Maître Usui,
- Vous allez apprendre à écouter vos sensations.
- De l'histoire du reiki
- Du système énergétique,
- Des 5 principes ou préceptes
- De la nature de l'énergie du reiki
- Du reiki éthique
- Des 3 piliers du reiki,
- De la pratique, et les positions des mains

La formation est conçue pour que les élèves puissent pratiquer le Reiki dans les meilleures conditions. Nous parlerons aussi de l'état d'esprit de la pratique. Les aspects psychologiques, spirituels, et plus concrets seront abordés en ce sens.

Les stagiaires repartent de la formation avec des outils qu'ils peuvent utiliser au quotidien, pour eux et pour les autres.

L'objectif du premier degré est sur l'auto guérison et l'aide aux autres

Après avoir reçu les initiations, dès le premier degré, le Reiki peut devenir un mode de vie, une démarche spirituelle ou personnelle et quotidienne, dans le but de se réapproprier la complétude de notre être.

La santé et le rapport au reiki

La santé résulte d'une circulation d'énergie harmonieuse entre nos quatre corps, dont l'être humain est constitué : le corps physique, le corps émotionnel, le corps mental, et enfin le corps spirituel. Ils sont à la fois indépendants les uns des autres et interdépendants, puisque ce qui arrive à l'un des corps a des répercussions sur les trois autres. Ainsi, lorsqu'un trouble survient dans le corps matériel, il vaut la peine de s'interroger sur les causes physiques (alimentation, exercice et repos), émotionnelles (émotions qui n'ont pas été éliminées), mentales (pensées négatives ou obsessionnelles) ou manque de contact avec son corps spirituel.

Une personne qui a le courage d'écouter sa voix intérieure entre dans une

dynamique de vie où elle n'est plus le jouet des conditionnements et de tous les malheurs qui en découlent mais devient véritablement autonome. C'est notre vraie liberté.

Le symptôme parle un langage qui reflète l'idée selon laquelle nous créons tous, notre réalité, et le sens métaphorique du symptôme devient évident lorsque le symptôme est décrit à partir de ce point de vue-là.

Le symptôme a servi à communiquer à la personne à travers son corps ce qu'elle se faisait à elle-même dans sa conscience. Lorsque la personne change quelque chose dans sa façon d'être, en comprenant le message communiqué par le symptôme, ce dernier n'a plus de raison d'exister, et peut être libéré, selon ce que la personne s'autorise à croire possible.

Le Reiki nous fait comprendre que notre esprit est libre et que tout ce qui se manifeste dans notre existence, comme la maladie, les émotions perturbatrices etc..., ne représente pas une fatalité.

Si la maladie est la manifestation d'un karma, elle est aussi, paradoxalement, un puissant moyen de purification. Grâce à cette souffrance, nous pouvons nous développer, évoluer et apprendre de la vie.

Beaucoup de grands malades ont dit que : sans la maladie, sans telle ou telle épreuve, ils n'auraient jamais réalisé certaines prises de consciences, ou n'auraient jamais changé l'orientation de leur vie. Bien des personnes ne se seraient jamais mises non plus en quête d'une voie spirituelle.

Si nous nous référons à la tradition bouddhiste (de laquelle dérive le Reiki), aussi bien qu'à la tradition Zen ou Taoïste, nous pouvons définir la maladie comme étant une sorte de séparation ou de division de notre vraie nature d'être humain avec la conscience indivisible cosmique, sans compter les implications psychologiques.

*Vivre simplement pour que simplement d'autres puissent vivre. Gandhi

*Nous devons être le changement que nous souhaitons voir dans le monde. Gandhi

*Nulle pierre ne peut être polie sans friction. Nul homme ne peut parfaire son expérience sans épreuves. Confucius

Déroulement du stage

Le stage Sho Den se déroule sur deux jours, un week end (samedi et dimanche toute la journée).

L'inscription se fera à réception d'un mail de votre part, en spécifiant votre nom, prénom, adresse, numéro de téléphone, votre adresse mail, date du stage, degré de formation Reiki.

Les personnes qui veulent s'inscrire à ce stage savent intuitivement pourquoi elles veulent le faire, et certainement, intuitivement aussi ce qu'elles en attendent, il est intéressant, aussi se poser des questions sur la motivation de faire cette formation, ou sur la motivation de votre démarche.

Venir l'esprit ouvert, prêt à recevoir l'enseignement, et si possible avec l'idée que l'on s'offre quelque chose pour soi, pour autrui, et pour le bien être de l'humanité.

Cristal

Au pays du soleil levant

Draguignan