

REIKI 3^{ème} DEGRE / SHINPI DEN

LE PROCESSUS DE TRANSFORMATION AVANCE, NOUS POUVONS EN CONSCIENCE, APPORTER ET TRANSMETTRE LE REIKI AUX PERSONNES QUI LE SOUHAITENT

- * Le troisième degré, la maîtrise SHINPI DEN
 - * Le lâcher prise
 - * La méditation
 - * La conscience
- * Chercher le bonheur et se libérer de la souffrance
- * Comment enseigner les trois degrés pour la transmission

Le troisième degré, la maîtrise SHINPI DEN

Un stage de formations Reiki est dirigé par un Maître Enseignant Reiki ayant lui-même suivi des formations auprès d'un Maître Reiki qui lui a appris à initier et à enseigner le Reiki. Le Maître Reiki, au cours de ses formations en Reiki fait un travail personnel et spirituel, ainsi qu'un nettoyage physique, mental et émotionnel.

Le stage de maîtrise représente le démarrage d'un très fort processus d'auto guérison et d'évolution spirituelle. C'est le processus de la purification ainsi que le processus de la transformation la plus profonde. Il y sera enseigné le quatrième symbole qui est uniquement utilisé pour conférer les initiations, la dernière initiation sera donnée et d'autres sujets seront abordés.

Le Maître Reiki devient professeur et enseignant Reiki. Les personnes qui font la formation complète en Reiki et deviennent Maître enseignant Reiki ont en général une grande tendance spirituelle. Il appartient toutefois à chaque futur initié d'être vigilant dans le choix du Maître Reiki avec lequel il fera les stages de formations et de s'assurer de son sérieux et de son parcours. C'est sur le respect de l'éthique et l'humilité que l'on peut observer la maturité spirituelle d'un homme, indépendamment de ses connaissances. Le courage et l'engagement font partie du chemin de l'éveil, et l'engagement dans la voie de l'enseignement du Reiki demande une grande responsabilité à l'égard des autres et de soi-même.

L'enseignement donné par l'initiateur doit être clair. L'enseignant doit faire preuve de sagesse afin de pouvoir décider de la pertinence de ses enseignements.

Le lâcher prise et le détachement

On croit souvent que le lâcher prise consiste simplement à rester calme, à devenir zen. Mais le lâcher prise est beaucoup plus! Il s'agit d'une véritable vision de la vie qui cultive le courage d'accepter le changement et de nous abandonner face à ce que nous ne pouvons contrôler. Car c'est parfois en perdant quelque chose que nous trouvons beaucoup plus!

Le lâcher prise consiste à être capable de modifier son regard sur le monde, à s'ouvrir à l'imprévu sans devoir se battre sans cesse. Le lâcher prise rime aussi avec acceptation, pardon, et demande parfois de faire le deuil de ce à quoi l'on tient.

La vraie richesse de l'existence se trouve au-delà de la réussite matérielle

Le refus de lâcher-prise et d'être détaché empêche les gens de découvrir de nouvelles méthodes de solution de leurs problèmes. Curieusement, lorsque l'on voit les bénéfices que peuvent nous apporter certaines choses, même le prix devient secondaire.

Les gens qui sont incapables de vivre du lâcher-prise et du détachement sont des gens qui transportent leur passé dans leur présent et dans leur futur

Quel est l'élément essentiel au lâcher-prise et au détachement : - la confiance -. La confiance en soi, la confiance en vos propres capacités d'accomplir ce que vous voulez dans la vie; la confiance dans vos buts, désirs, rêves et besoins; la confiance dans vos capacités de réussir. Une confiance qui a la forme d'une certitude que ce que vous voulez va se produire. Pensez-y ! Si vous aviez la certitude que ce que vous voulez va se produire, comment vous sentiriez-vous en cet instant même?

Les gens remplis de succès ont la certitude qu'ils vont obtenir ce qu'ils veulent dans la vie. Ce sont des gens qui font des choix, prennent des décisions et passent à l'action. Pour eux, le temps est précieux car le temps perdu à s'inquiéter, à avoir peur, à douter de soi et à vivre dans l'incertitude ne revient jamais. Ils ne laissent pas les peurs les freiner dans leurs rêves, leurs buts et leurs désirs. Leur présent est basé sur leur futur. Ils croient dans leurs projets dans la loi de l'attraction et entreprennent les actions nécessaires pour réussir. Puisqu'ils prennent plaisir au temps, ils n'ont pas de pression face au temps. Ils ont confiance dans leur présent et dans leur futur. Ils sont déterminés, persévérants et patients. Ils peuvent être fermement engagés dans la réalisation d'un but tout en vivant un lâcher-prise et du détachement. Ils sont à l'écoute de leurs propres buts et de leurs propres rêves.

Dans l'ici et maintenant, ils gardent toute leur énergie pour agir, plutôt que de la gaspiller. En renonçant à contrôler l'avenir, ils obtiennent souvent de meilleurs résultats ici et maintenant.

Le lâcher prise est le contraire de la faiblesse, il active en chaque être humain une intelligence inimaginable. C'est la confiance, et à travers cette confiance la vie peut couler. Notre intelligence universelle peut se manifester. Elle est parfois nommée supra-conscience ou Dieu ou Bouddha, c'est notre nature profonde.

Le lâcher prise a un impact important dans le Reiki, car laisser passer les pensées, les émotions, sans les retenir, sans faire de la résistance, permet à l'énergie de mieux circuler. Etre là, présent, à l'écoute de ce qui se passe dans l'ici et maintenant afin que le soin prenne toute sa dimension dans lequel toute sa puissance peut s'enlever pour faire de ce moment, un moment sacré pour le donneur et le receveur.

La méditation.

C'est un excellent moyen de se détendre, elle est excellente pour votre santé. Excellente pour le stress, la tension artérielle, les angoisses... Et surtout une grande purification du mental elle favorise également considérablement vos facultés parapsychiques

Les outils pour la méditation :

- * **l'attention** pour retrouver un esprit calme et clair, la clairvoyance et la clair-audience
- * **la concentration** pour ne plus être envahie de pensées, pour ne plus être submergés par les tempêtes émotionnelles sans pouvoir les maîtriser. L'être ordinaire est le jouet de ses pensées et de ses émotions conflictuelles, alors que les sages et les personnes éveillés, sont des êtres libérés de toutes émotions perturbatrices.
- * **la vigilance**, l'objet qui peut être le va et vient du souffle, ou une ou des personnes afin d'être altruiste, pour un amour inconditionnel.

La méditation est une qualité en vous qui est simplement un détachement ou dit autrement une vigilance intérieure et une pleine conscience dans le moment présent.

C'est en nous et uniquement en nous, que nous pouvons trouver la relaxation profonde, le calme et le véritable amour et la paix.

Ces qualités ne peuvent pas venir de l'argent, de la reconnaissance sociale ou du partenaire amoureux, en tout cas de tout ce qui est extérieur à nous.

La plupart du temps nous sommes emportés ou dominés par nos pensées ou nos sentiments. Il s'ensuit que nous avons tendance à croire que nous sommes ces

pensées, ces émotions.

La méditation est cet état d'Être, simplement être, une pure expérience sans interférence du corps ou du mental. C'est un état naturel dont nous avons oublié l'accès.

La méditation a un tout autre sens en Orient mais d'un exercice spirituel qui consiste au contraire à évacuer les pensées, les concepts, les sentiments et les émotions de façon à faire apparaître la nature profonde pure et vide de l'esprit.

C'est une pratique, un entraînement mental qui vise au perfectionnement intérieur au développement de la sagesse et à l'Eveil.

La conscience

La notion de conscience fait partis intégrante d'une recherche intérieure. La conscience c'est quelque chose qui en nous, est capable de connaître. C'est un acte de connaissance. Elle est ponctuelle. C'est une sorte de flot, un acte de connaissance suivie d'un autre acte de connaissance et ainsi de suite. La conscience est transitoire dans ces moments, et en même temps ces moments se déroulent tellement rapidement les uns à la suite des autres, qu'on a l'impression d'un courant continu. C'est comme les images, en réalité quand on regarde un film, on a l'impression que le film est continu d'un courant, mais en réalité, c'est 24 images à la seconde.

Dans le Reiki la conscience, c'est savoir quelle attitude adopter au moment du soin ou bien avoir la connaissance de l'attitude à adopter, c'est aussi agir avec un état de conscience, un état d'esprit, une éthique, qui font du soin un moment de profondeur intense, en parfaite adéquation avec la recherche intérieure de chacun et la nature profonde de chacun.

Chercher le bonheur et se libérer de la souffrance

Certes, chacun d'entre nous développe son esprit d'une manière ou d'une autre : nous nous laissons emporter par le flot de nos expériences. Souvent il arrive que nous soyons surmenés par les événements quotidiens qui nous soumettent à des vagues d'émotions très violentes, tantôt sous forme de hauteurs de joie, tantôt de profondeurs de tristesse.

Il serait faux de nier l'influence des conditions extérieures sur nos états mentaux.

Bien sûr, il est beaucoup plus facile d'être heureux si l'on est riche et en bonne santé que si l'on vit dans la pauvreté et la maladie. Mais, en général, nous avons tendance à surestimer l'importance de ces conditions extérieures. Si vous êtes obsédé par des états mentaux négatifs, alors, même si vous venez d'acquérir un

appartement de luxe, avec tous les comforts imaginables, quelque chose dont vous avez toujours rêvé, la première chose que vous chercherez, ce sera une fenêtre pour vous en jeter....Par contre, les personnes qui tombent sous l'influence de conditions extérieures très difficiles, attrapent une maladie incurable, par exemple, ceux-là, le plus souvent, auront tendance à s'habituer progressivement à cette nouvelle situation, à s'y résigner en quelque sorte. Leur malheur n'est pas si profond qu'on puisse l'imaginer. De l'autre côté, on s'habitue très vite à la richesse qui cesse alors d'être une source de bonheur.

En vérité, notre bonheur est seulement déterminé pour 15 % par les conditions extérieures. Des études neurologiques et psychologiques l'ont confirmé. Il faut se rendre compte que notre contrôle sur le monde extérieur est de toute manière aléatoire et souvent plutôt imaginaire.

La différence entre le bien-être et le bonheur. Le bonheur est un état mental aléatoire qui ne peut durer. A la longue, il devient ennuyeux. Le bien-être, par contre, est un état d'esprit persistant qu'il faut acquérir par l'entraînement. C'est un état mental qui survit aux changements continus de l'humeur. Le bien-être peut s'accompagner tantôt d'un bonheur maîtrisé, tantôt d'une tristesse maîtrisée.

Il ne faut pas non plus surestimer l'influence des facteurs génétiques, héréditaires. En effet, les études neurologiques ont démontré une plasticité incroyable de notre cerveau qui peut changer considérablement selon les influences auxquelles il est exposé. Les états mentaux persistants, positifs ou négatifs, peuvent avoir une forte influence sur le développement de l'esprit, une influence qui peut durer pendant toute la vie. Cela souligne la nécessité impérieuse de combattre les "toxines mentales": les sentiments négatifs tels la colère, la haine, la jalousie.

L'ego est la racine de toutes les toxines mentales. L'égoïste est tellement obsédé par soi-même, qu'il ne peut plus voir soi-même. La méditation aide à échapper de ce cercle vicieux de colère, de haine et de jalousie.

« Le bonheur, ça se réapprend »

Cristal

Au pays du soleil levant

Draguignan

