

REIKI ÉLÉMENTAIRE

manuel d'auto-initiation



[Cliquez ici pour recevoir des initiations gratuites](#)

A lire – Très important

Ce livre est sous licence Creative Commons CC-BY-NC-ND (Paternité, Pas d'utilisation commerciale, Pas de modification)



Concrètement, cela signifie que je conserve la paternité de ce manuel, mais que vous êtes libre de le partager gratuitement, à condition de ne pas en modifier la forme actuelle. Vous pouvez donc librement l'envoyer à vos amis, ou le proposer en téléchargement sur votre site web. Dans ce dernier cas, merci d'inclure sur votre site un lien vers <http://www.reiki-dojo.com/>.

Illustrations par [Libellune](#)

[Cliquez ici pour recevoir des initiations gratuites](#)

Table des matières

Introduction.....	4
Pourquoi ce manuel.....	5
Mon parcours.....	6
Ma lignée.....	8
L'initiation.....	9
Les degrés de reiki.....	12
Niveau I.....	14
Découverte de l'énergie.....	15
L'auto-initiation avec une chi ball.....	16
Les cinq principes.....	18
Au sujet du traitement reiki.....	20
Positions des mains pour l'auto-traitement.....	23
Positions des mains pour le traitement à une autre personne.....	26
Niveau II.....	31
Les symboles des éléments.....	32
Utilisation générale des symboles.....	35
L'auto-initiation aux symboles.....	36
Utilisation des symboles lors d'un traitement.....	38
Éthique du traitement à distance.....	39
Traitement à distance.....	40

[Cliquez ici pour recevoir des initiations gratuites](#)

Introduction

4/41

[Clickez ici pour commander mon livre sur Amazon](#)

[Cliquez ici pour recevoir des initiations gratuites](#)

Pourquoi ce manuel

J'avais parlé de faire un guide gratuit fin 2010 pour permettre à chacun de tester l'auto-initiation. J'ai donc écrit un manuel dans ce but, mais il ne me convenait pas. Il était trop lié à mes cours complets alors que je souhaitais faire quelque chose de simple pour rendre cette pratique accessible à tous. Par exemple dans mes cours complets, je propose une auto-initiation qui comprend tous les symboles traditionnels du reiki dit "Usui", plus ceux du reiki dit "tibétain". Une telle pratique était inutilement complexe pour quelqu'un qui débute et qui cherche juste à découvrir le reiki par le biais de l'auto-initiation.

J'ai fini par écrire un nouveau manuel plus adapté, mais il ne me convenait pas totalement. J'ai donc laissé poser les choses pour le finaliser plus tard. J'ai finalement eu l'idée de faire un reiki basé sur les symboles des éléments. Voici donc le fameux manuel avec quelques années de retard. Dans le milieu du développement informatique, il est commun de dire qu'un logiciel sortira lorsqu'il aura atteint le niveau de qualité attendu. Plutôt que d'avancer des dates, je pense que je ferai ainsi pour la suite.

Bonne lecture et surtout bonne pratique.

[Cliquez ici pour recevoir des initiations gratuites](#)

Mon parcours

Je m'intéresse aux choses spirituelles depuis l'adolescence. Des années plus tard, j'ai découvert l'énergie avec les techniques d'imagination tactile de Robert Bruce. Je me suis rendu compte avec le temps qu'il s'agissait d'une des meilleures techniques pour découvrir et développer ses capacités énergétiques. En effet bien des praticiens reiki pourtant expérimentés sont étonnés en découvrant cette technique. Mais bien souvent, ils jugent cette pratique trop simple, estiment qu'ils n'en ont pas besoin, et passent à côté.

Comme lorsque je canalisais de l'énergie, celle-ci avait tendance à se concentrer dans mes mains, sans intention de ma part, je me suis donc rapidement intéressé au reiki. Un certain nombre de choses me dérangent dans le reiki, en particulier sa dimension initiatique. C'est pour cela que je l'ai pratiqué pendant 3 ans en autodidacte, en me basant sur divers manuels disponibles gratuitement, notamment ceux de Vincent Amador.

J'avais malgré tout le souhait d'apprendre avec un maître, mais comme tous les enseignants que je rencontrais niaient le fait que la pratique du reiki puisse fonctionner sans initiation, cela ne me semblait pas très honnête. D'autant que le fait qu'il est possible de pratiquer ainsi est attesté depuis des années par Diane Stein qui en témoigne dans son livre pourtant populaire, "Reiki essentiel".

C'est la découverte du reiki japonais qui m'a fait franchir le pas de l'initiation. Même si avec le recul, il n'y a aucune logique à cela, le reiki japonais m'a donné le sentiment que je pourrais en apprendre plus en passant par la voie "standard".

Le stage reiki I m'a apporté des choses nouvelles, ainsi qu'un bon coup de pouce énergétique, mais le stage reiki II m'a laissé avec l'impression de ne rien avoir appris de plus que mon auto-formation. Après un stage reiki III qui a renforcé ce sentiment de payer de plus en plus cher des stages qui

[Cliquez ici pour recevoir des initiations gratuites](#)

m'apportaient de moins en moins de choses, j'ai finalement décidé de terminer ma formation par l'enseignement à distance.

Après un cours de maîtrise à distance qui m'a moyennement enthousiasmé, j'ai découvert et suivi l'enseignement de Judith Conroy basé sur l'auto-initiation. J'ai enfin eu le sentiment d'avoir trouvé ce que je recherchais depuis le début. C'est pour cela que j'ai décidé d'enseigner de cette manière début 2010 alors que cette pratique était encore inconnue des francophones.

Près de quatre ans plus tard, je ne regrette vraiment pas ce choix. Il est quand même plus simple d'enseigner un reiki qui me convient, sans faire de compromis. D'autant que je me suis rendu compte, avec le temps, que cette façon d'apprendre le reiki satisfaisait également de nombreuses personnes.

Finalement, les traditions, les initiations, les degrés, les lignées... Tout cela constitue un attrait pour l'ego. Nous en avons besoin pour débiter parce qu'il faut bien commencer par quelque chose que l'ego comprend. Mais avec la pratique, celui-ci s'affine, et il devient nécessaire d'abandonner nos croyances devenues limitantes pour continuer d'avancer. Et l'auto-initiation est une bonne pratique pour s'affranchir des limites des systèmes initiatiques.

[Cliquez ici pour recevoir des initiations gratuites](#)

Ma lignée

Avec la diffusion actuelle du reiki, le sujet des filiations n'a plus vraiment de sens. Par exemple dans la lignée que je vais fournir, Simon Treselyan a également étudié avec William Lee Rand, qui lui même a appris avec plusieurs maîtres. J'ai moi-même appris avec plusieurs maîtres, ayant eux aussi appris avec plusieurs maîtres. Mais comme on me demande parfois une filiation, voici celle qui concerne l'auto-initiation :

Mikao Usui
Chujiro Hayashi
Hawayo Takata
Phyllis Lei Furumoto
Jerry Farley
June Woods
Simon Treselyan
John Watson
Judith Conroy

J'ai choisi de présenter cette filiation parce qu'elle correspond le plus à l'enseignement que je partage.

[Cliquez ici pour recevoir des initiations gratuites](#)

L'initiation

On me contacte régulièrement pour comprendre ma démarche. On me demande pourquoi j'ai choisi l'enseignement à distance, pourquoi j'ai choisi l'auto-initiation, et pourquoi malgré cela, je continue de donner des initiations à distance collectives, chaque semaine, à mes élèves. Je pense que toutes les réponses viendront d'elles-mêmes si je décris un peu plus en détail mes expériences en rapport avec l'initiation.

Pour commencer, j'ai toujours pensé que les niveaux de consciences les plus profonds pouvaient être atteints sans initiation, pour la simple raison que dans bon nombre de traditions, l'idée d'initiation n'existe pas. Cela n'en fait pas pour autant des traditions moins viables.

Ensuite, toutes les traditions mystiques en arrivent à la même conclusion. À savoir que tout ce qui vient de l'extérieur comporte une part de limites et d'illusion. Par contre, on peut trouver une parcelle d'infini et d'éternité au fond de son cœur.

Comme je l'ai déjà dit, ma première expérience avec l'initiation reiki a été de pratiquer sans initiation. Avant que j'enseigne, j'ai également conseillé de pratiquer ainsi à plusieurs personnes autour de moi. C'était des personnes qui avaient déjà une certaine sensibilité à l'énergie et toutes ont été étonnées que cela vienne aussi facilement.

Après avoir pratiqué le reiki II et le traitement dans le passé quotidiennement pendant quelques mois, j'ai ressenti une expansion énergétique assez similaire à ce que j'avais éprouvé après l'initiation au reiki I. Depuis ce moment, j'ai cherché un moyen plus systématique pour reproduire ce type d'expériences, ce qui m'a conduit à l'auto-initiation.

Lorsque j'ai reçu la maîtrise, j'ai expérimenté différents protocoles initiatiques avec ma compagne déjà initiée au reiki. J'ai constaté par moi

[Cliquez ici pour recevoir des initiations gratuites](#)

même un certain nombre de phénomènes déjà connus et d'autres qui le sont moins.

La première chose que j'ai constatée est que lors d'une initiation "standard", par exemple dans le style Takata, le don énergétique est vraiment faible, ce qui est logique puisque cela ne dure que quelques minutes et que rien n'est fait pour concentrer l'énergie. Par contre, lors d'initiations dans le style reiki "tibétain" la personne ressent beaucoup d'énergie.

J'ai pensé que cela devait être lié à la contraction du point hui yin. En pratiquant un protocole standard, en ajoutant la contraction du hui yin, sans prévenir la personne, elle ressent immédiatement la différence. Et au-delà des ressentis qui ne témoignent pas forcément de l'efficacité d'une expérience spirituelle, l'initiation avec la contraction du hui yin a plus d'effets durables.

Cela implique deux choses. L'une déjà connue, à savoir que l'initiation a un effet cumulatif, quelque soit le niveau de la personne, une initiation déjà reçue aura quand même un effet. C'est cette idée qui est à l'origine du reiju dans le reiki japonais. Ces expériences indiquent également que les initiations sans contraction du hui yin ont surtout un effet placebo. En réalité, cette information n'est pas totalement nouvelle puisque dans son livre "Reiki essentiel", Diane Stein présente la contraction du hui yin comme le moteur de l'initiation.

Le problème est que je suis intimement persuadé que la contraction du hui yin est une technique trop intense, trop éloignée de la douceur du reiki. J'ai le sentiment que cette pratique peut être la source de crises de guérison inutiles. C'est pour cela que je ne l'ai jamais utilisée professionnellement.

J'ai ensuite expérimenté l'auto-initiation et l'initiation à distance. Il y a de nombreuses façons d'intégrer l'auto-initiation à sa pratique. Certains en font une "routine" quotidienne, d'autres un événement occasionnel qu'ils préparent par d'autres pratiques énergétiques. Personnellement, je vois l'auto-initiation comme une pratique hebdomadaire d'entretien. Mais il n'y a

[Cliquez ici pour recevoir des initiations gratuites](#)

pas de meilleure façon de faire. C'est à chacun de l'intégrer selon son ressenti.

L'initiation à distance est sûrement la pratique reiki qui m'a apporté le plus, et qui m'apporte encore beaucoup aujourd'hui. Plus que n'importe quelle autre, cette pratique permet de développer une plus grande profondeur et une plus grande finesse dans les ressentis énergétiques. Ceci est sûrement dû au fait qu'en absence physique de la personne il est nécessaire d'être concentré sur l'essentiel. De plus, une initiation à distance dure plus longtemps, dans mon cas je prends 30 minutes, ce qui laisse plus de temps à l'état méditatif de s'installer et qui permet de remplacer la contraction du hui yin.

J'obtenais de très bons résultats de cette manière, mais j'avais envie de faire plus. Comme la pratique de la grille reiki m'avait montré qu'il était possible d'envoyer du reiki vers des buts multiples avec la même efficacité, je me suis dit, pourquoi ne pas essayer de donner des initiations de groupe. Cela m'a permis de constater que l'initiation de groupe pouvait fonctionner aussi bien qu'en individuel.

C'est pour tout cela que j'ai préféré abandonner les initiations payantes individuelles pour les remplacer par des initiations collectives gratuites, dans le même état d'esprit que le reiju, c'est-à-dire un protocole cumulatif sans idée de niveau. Vu que l'initiation à distance m'apporte également beaucoup dans ma propre pratique spirituelle et que je ne peux en garantir le résultat, les choses me semblent plus justes ainsi.

[Cliquez ici pour recevoir des initiations gratuites](#)

Les degrés de reiki

Dans l'enseignement proposé par Hawayo Takata, le reiki était enseigné en trois niveaux.

Premier niveau, initié reiki (shoden)

Au cours de ce niveau, l'initié recevait 4 initiations lui permettant de canaliser l'énergie reiki, il apprenait les 5 principes, les positions des mains pour l'auto-traitement et pour donner un traitement à une personne, et l'histoire du reiki.

Second niveau, praticien reiki (okuden)

Au cours de ce niveau, l'initié recevait une nouvelle initiation, les trois premiers symboles du reiki, ainsi que leur usage, entre autres le traitement à distance.

Troisième niveau, maître reiki (shinpiden)

Au cours de ce niveau, l'initié recevait une dernière initiation, le symbole du maître, et comment l'utiliser, c'est-à-dire, comment réaliser les initiations.

On enseigne parfois que le premier niveau de reiki agit sur le physique, le second sur le mental et le troisième sur le spirituel. En pratique, on constate qu'un traitement donné par une personne initiée au reiki I peut tout à fait donner lieu à des guérisons spirituelles.

Le reiki, tel qu'il est diffusé par la plupart des maîtres indépendants aujourd'hui, est enseigné en quatre niveaux. Les deux premiers degrés restent similaires. Le degré III (aussi appelé IIIa) correspond au niveau de maître praticien, comporte des enseignements hérités du reiki tibétain (guides reiki, grille reiki, symboles tibétains...) et le degré IV (aussi appelé

[Cliquez ici pour recevoir des initiations gratuites](#)

IIIb) est équivalent à l'ancien degré III qui correspond au niveau de maître enseignant.

Le reiki japonais est également décliné en quatre niveaux.

Soit le premier niveau est partagé en deux : shoden, chuden, okuden, shinpiden.

Soit le second : shoden, okuden zenki, okuden koki, shinpiden

Soit le troisième : shoden, okuden, shinpiden, gokuikaiden

J'ai reçu un enseignement mixte, composé de reiki occidental, de reiki tibétain et de reiki japonais, basé sur quatre niveaux. Je trouve que les trois approches proposent des pratiques intéressantes et complémentaires. C'est pour cela que mes cours complets comprennent tout ces enseignements.

Ce manuel étant uniquement dédié à la découverte de l'auto-initiation, il ne comprend que deux niveaux. Le niveau débutant, et le niveau praticien.

[Cliquez ici pour recevoir des initiations gratuites](#)

Niveau I

14/41

[Clickez ici pour commander mon livre sur Amazon](#)

[Cliquez ici pour recevoir des initiations gratuites](#)

Découverte de l'énergie

Ressentir l'énergie n'est en soi pas nécessaire à la pratique du reiki. Il suffit en réalité d'avoir l'intention de canaliser de l'énergie pour le faire. Il faut garder à l'esprit que d'une manière générale, il n'y a pas forcément de corrélation entre les ressentis et l'efficacité du reiki. Bien des débutants ne ressentent pas encore l'énergie, et pourtant, ils constatent des changements dans leur vie suite à la pratique quotidienne de l'auto-traitement. Lorsqu'ils font un traitement à autrui, si la personne traitée est assez sensible, elle peut ressentir l'énergie. Par contre, c'est très frustrant de ne rien ressentir, cela n'encourage pas à continuer la pratique. Le fait de ressentir permet d'avancer beaucoup plus vite.

Si vous débutez totalement avec l'énergie, voici une méthode très simple qui permet de découvrir l'énergie et qui ne demande aucun don spirituel particulier. Avec cette méthode, tout le monde arrive à ressentir l'énergie en seulement quelques minutes. Choisissez une de vos mains, repliez tous vos doigts, sauf l'index, et concentrez-vous sur lui. Essayez par votre volonté, de provoquer une sensation, cela peut prendre la forme d'un picotement ou une légère vibration. Si vous n'y arrivez pas les yeux ouverts, continuez en fermant les yeux. Cette pratique permet tout simplement de prendre conscience du fait que nous possédons un être intérieur, et que d'habitude, nous sommes tournés vers notre être extérieur. Le développement de cette conscience de l'être intérieur est la clef de toute spiritualité. La pratique régulière de l'auto-traitement vous permettra de développer cette conscience.

[Cliquez ici pour recevoir des initiations gratuites](#)

L'auto-initiation avec une chi ball

Quand je parle de chi ball, il s'agit d'une pratique énergétique à la fois très simple et très efficace, qui n'a rien à voir avec la technique de fitness qui porte le même nom. Cette pratique permet de découvrir l'énergie facilement, et elle permet également de réaliser des traitements à distance, des initiations à distance ou encore des auto-initiations.

Pour créer une chi ball (ou balle d'énergie), il est souhaitable d'être centré. Cela permet d'être calme et de concentrer plus facilement l'énergie. Pour cela, asseyez-vous confortablement sur une chaise, les mains jointes en position de prière, fermez les yeux et adoptez une respiration calme et lente, sans effort. Concentrez-vous sur le point de jonction de vos deux majeurs, et oubliez le reste. Restez ainsi une ou deux minutes, c'est déjà très bien pour un début.

Une fois que vous vous sentez prêt, toujours en position de prière, conservez les yeux fermés, et frottez pendant 30 secondes les paumes de vos mains l'une contre l'autre, puis éloignez-les d'environ 2cm. Sentez la chaleur et l'énergie qui se concentre entre elles. Lorsque vous êtes satisfait, éloignez lentement vos mains, toujours en conservant les paumes face à face, jusqu'à 20cm. Encore une fois, laissez l'énergie se concentrer entre vos mains, pour qu'elle forme une balle. À ce stade, vous pouvez également concentrer plus d'énergie en inspirant lentement et profondément et en soufflant doucement entre vos mains, avec l'intention de transmettre de l'énergie par votre souffle. Quand vous estimez avoir concentré assez d'énergie entre vos mains, déplacez la balle et faites-la pénétrer au niveau de votre cœur. Laissez vos mains sur votre cœur quelques instants, jusqu'à ce que la sensation d'énergie diminue au niveau de vos mains. Ceci est la façon la plus simple pour découvrir l'auto-initiation. En faisant ce geste quotidiennement, vous activerez l'énergie dans vos mains et votre cœur, qui sont les deux éléments essentiels à la pratique du reiki.

[Cliquez ici pour recevoir des initiations gratuites](#)

Le secret maintenant, comme pour toute pratique spirituelle, c'est l'assiduité. Consacrez à cette pratique 5 à 10 minutes par jour et vous serez étonné du résultat. Au bout de quelques semaines, votre sensibilité à l'énergie se sera beaucoup développée et vous vous rendrez compte qu'avec un peu de travail, cela est à la portée de tout le monde. Pour les personnes qui souhaitent plus de diversité dans leur pratique, vous trouverez dans mes cours complets de nombreuses méthodes pour développer vos capacités énergétiques et votre concentration.

[Cliquez ici pour recevoir des initiations gratuites](#)

Les cinq principes

Les cinq principes du reiki, parfois appelé « idéaux du reiki », ont souvent été adaptés par un enseignant ou un autre. Voici les cinq principes tels que les enseignait Takata.

Juste pour aujourd'hui, vous ne devriez pas vous mettre en colère
Juste pour aujourd'hui, vous ne devriez pas vous inquiéter
Vous devriez être reconnaissant pour les nombreuses bénédictions
Gagnez votre vie avec un travail honnête
Soyez bon avec vos voisins

Le reiki, ce n'est pas uniquement une question d'énergie, ou d'assiduité, c'est aussi une question de transformation. Les cinq principes permettent de donner la direction de cette transformation. L'idée n'est pas de culpabiliser parce que nous sommes sortis des cinq principes. Nous ne sommes pas des saints et, par nature, nous sommes faillibles. Au contraire, il est question d'auto-connaissance et d'auto-acceptation. Le but est d'accepter la remise en cause, d'accepter ses erreurs et d'essayer de ne pas toujours refaire les mêmes.

La colère est destructrice, avant tout pour vous-même, et elle ne fait avancer aucune situation. Avec l'inquiétude, nous sommes face aux deux sources des plus grandes pertes d'énergies qu'un être humain peut connaître. Reconnaître que notre vie est bénie est un bon moyen de se tenir éloigné de l'inquiétude. Nous avons tous des choses dans notre vie pour lesquelles nous pouvons ressentir de la gratitude, la santé, le fait d'avoir un toit et de quoi manger, d'être entouré de gens qui nous aiment. C'est comme lorsque vous conduisez une voiture, si vous focalisez votre regard vers le fossé, vous prendrez la direction du fossé. C'est pour cela qu'il faut essayer de fuir la négativité en se

[Cliquez ici pour recevoir des initiations gratuites](#)

concentrant sur les bonnes choses de notre vie. Exercer un travail honnête est une source de tranquillité. Être bon avec les gens qui nous entourent permet d'obtenir le meilleur d'eux-mêmes, même si ceux-ci ne le « méritent » pas, l'amour ne coûte rien.

Au-delà des cinq principes, lorsque l'on donne un traitement à autrui, il y a une certaine éthique à respecter. Lorsqu'une personne souhaite recevoir un traitement reiki, il est possible qu'elle soit vulnérable émotionnellement. Cette personne va placer sa confiance en vous, parce que vous avez une connaissance et une capacité qu'elle n'a pas forcément développée. Il est important de ne pas trahir cette confiance et de savoir rester à sa place.

- Demandez la permission avant de donner un traitement, ne forcez pas la personne. C'est à elle de savoir si elle souhaite ou non un traitement.
- Considérez que toute information que vous donne la personne est confidentielle.
- Avant de commencer, décrivez à la personne en quoi consiste le reiki, ce qu'il va se passer. Demandez à la personne où elle ne souhaite pas être touchée (ou évitez de toucher les parties intimes en restant à dix centimètres). Nous nous touchons assez peu dans notre société. Le reiki est quelque chose de particulier de ce point de vue et il faut bien entendu garder l'attitude la plus respectable possible. Il est inutile de faire déshabiller une personne pour lui donner un traitement reiki.
- Ne promettez pas de guérison, ne faites pas de diagnostic, à moins que vous soyez médecin. Expliquez le rôle de thérapie complémentaire du reiki, et conseillez à la personne de voir un médecin si elle semble en avoir besoin. De la même façon, si la personne ressent une libération émotionnelle et se confie à vous, écoutez-la d'une oreille attentive, montrez-lui que vous êtes à l'écoute, mais, à moins que vous soyez psychologue ou psychiatre, ne donnez pas non plus de diagnostic. Si la personne semble en ressentir le besoin, dirigez-la vers une thérapie.
- Quand vous donnez un traitement à un enfant, vérifiez que l'un de ses parents est d'accord.

[Cliquez ici pour recevoir des initiations gratuites](#)

Au sujet du traitement reiki

Pour donner un traitement reiki, on utilise les mains placées à plat, de façon légèrement incurvée, tous les doigts joints (sauf certaines positions pour lesquelles les pouces ne sont pas joints). Les mains sont soit placées en contact avec la personne traitée, soit au dessus, éloignées jusqu'à dix centimètres. Dans le cas où les mains sont posées, il doit s'agir d'un toucher léger, il ne faut pas s'appuyer sur la personne. En reiki, les deux mains ont le même rôle et donnent de l'énergie de la même façon. Lorsque la position le permet, il est préférable que les deux mains se touchent. Lorsqu'on change de position, on déplace une main puis l'autre, pour garder le contact avec la personne.

La transmission d'énergie se fait principalement par la paume de la main. Donc pour la position sur les yeux, il faut placer les paumes sur les yeux... La canalisation du reiki doit être faite sans effort ni tension. Il suffit de poser ses mains avec l'intention de donner du reiki et l'énergie se mettra à s'écouler d'elle-même, de façon passive. Lorsqu'on donne un traitement reiki, nous sommes juste un canal, et il est souhaitable d'intervenir le moins possible dans l'écoulement de l'énergie. Il faut apprendre à seulement être observateur et ne pas forcer l'énergie.

Il ne faut pas non plus confondre la sensibilité que l'on a vis-à-vis de l'énergie, et l'énergie réellement canalisée. Il est normal pour quelqu'un qui est novice en matière de spiritualité de ne pas ressentir l'énergie dès le début. Cette sensibilité se développe avec la pratique régulière du reiki, en quelques semaines ou en quelques mois. L'absence de cette sensibilité ne signifie pas qu'il ne se passe rien. Même si vous ne ressentez rien, une personne qui reçoit un de vos traitements peut tout à fait ressentir l'énergie.

Dans la version occidentale du reiki, on réalise un traitement complet, pour tout problème qui n'est pas purement physique. En effet, le système du traitement complet permet de couvrir tous les principaux méridiens et le fait

[Cliquez ici pour recevoir des initiations gratuites](#)

de donner de l'énergie sur un méridien permet de traiter un organe parfois éloigné du méridien. De plus, une maladie peut avoir des origines diverses et complexes et ce procédé de traitement holistique permet d'atteindre la source du problème, sans même avoir à la connaître. Encore une fois, une personne qui pratique le reiki n'est pas habilitée à faire un diagnostic.

Pour faire un traitement complet, on reste environ trois à cinq minutes par position. Pour cela on peut utiliser une musique destinée au reiki avec un son de clochette toutes les trois minutes. Bien entendu, on peut aussi être à l'écoute de son intuition et rester plus longtemps lorsqu'on ressent un besoin particulier à un endroit qu'il s'agisse d'un auto-traitement ou d'un traitement donné à une autre personne. Par contre, il faut rester au moins trois minutes sur chaque position.

Dans le cas d'un problème purement physique (coupure, brûlure, fracture), on peut faire un traitement complet, mais il faut particulièrement insister sur la zone à traiter, au moins 15 à 20 minutes. Dans ce seul cas, on peut également ne traiter que la zone. S'il y a un pansement ou un plâtre, on donne bien entendu du reiki à travers. Il faut s'assurer que l'on peut toucher un pansement sans faire mal à la personne, dans le cas contraire, on donne du reiki sans toucher le pansement.

Un traitement reiki complet dure environ une heure. Dans le cas d'un auto-traitement, on laisse généralement le dos de côté, parce qu'il n'est pas facile de se traiter le dos soi-même, l'auto-traitement a donc une durée plus courte, un peu plus de 30 minutes. Le traitement reiki est un moment de détente, mais il est également possible que le traitement déclenche une libération émotionnelle importante. Dans ce cas il ne faut surtout pas avoir peur et continuer le traitement normalement.

Il est souhaitable, dans la mesure du possible, de donner pour un problème spécifique, quatre traitements, sur quatre jours consécutifs. Un seul traitement peut être tout à fait efficace, mais il est préférable d'en donner quatre. Bien entendu, si cela est possible, on peut également donner un traitement chaque jour pendant de plus longues périodes, à une personne qui

[Cliquez ici pour recevoir des initiations gratuites](#)

en ressent le besoin.

Les traitements reiki peuvent entraîner une crise de guérison, c'est-à-dire une aggravation légère des symptômes physiques ou mentaux. C'est en général plutôt bon signe et cela signifie que le corps ou l'esprit a besoin d'évacuer des choses de cette façon. Le reiki est une technique douce et en aucun cas elle ne peut mettre en danger une personne. Si cela intervient pendant une série consécutive de soins, il faut continuer les traitements. Il faut également rassurer la personne en lui expliquant que c'est un phénomène habituel et normal. On peut également conseiller aux personnes qui reçoivent des traitements reiki de boire un peu plus d'eau que d'habitude, cela aide également à éliminer.

[Cliquez ici pour recevoir des initiations gratuites](#)

Positions des mains pour l'auto-traitement

L'auto-traitement peut se réaliser allongé ou assis. Quel que soit votre choix, vous devrez vous asseoir pour traiter les genoux et les pieds.

1. les yeux



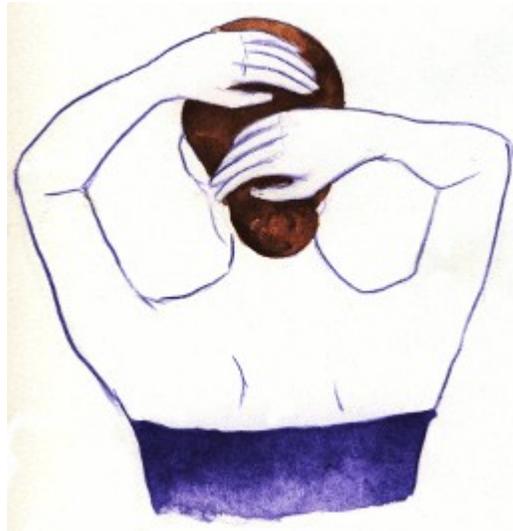
2. les tempes



3. la gorge



4. derrière la tête



[Cliquez ici pour recevoir des initiations gratuites](#)

5. le bas de la gorge



6. le haut de la poitrine



7. le bas de la poitrine



8. le haut de l'abdomen



[Cliquez ici pour recevoir des initiations gratuites](#)

9. le bas de l'abdomen



10. l'aine



11. les genoux



12. les pieds



Remarques :

Pour les positions 6 à 9, on couvre la totalité du corps (le nombre de positions varie selon la taille des mains et du corps).

Pour les positions 11 et 12, on traite chaque genou et chaque pied.

[Cliquez ici pour recevoir des initiations gratuites](#)

Positions des mains pour le traitement à une autre personne

On peut donner du reiki dans n'importe quelle position, mais pour des raisons de confort, on traite généralement une personne allongée.

1. les yeux

2. les tempes



3. la gorge

4. derrière la tête



[Cliquez ici pour recevoir des initiations gratuites](#)

5. le bas de la gorge



6. le haut de la poitrine



7. le bas de la poitrine



8. le haut de l'abdomen



[Cliquez ici pour recevoir des initiations gratuites](#)

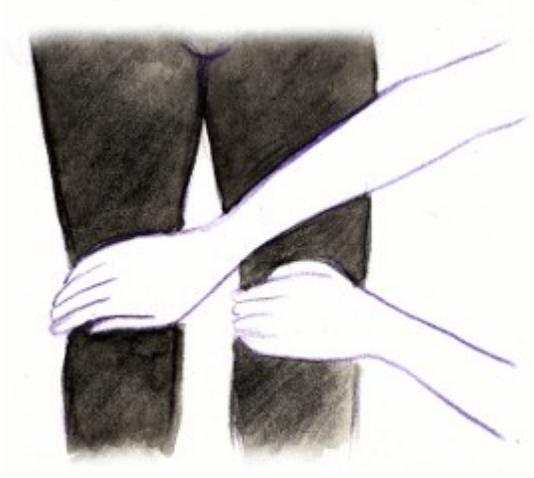
9. le bas de l'abdomen



10. l'aine



11. les genoux



12. le haut du dos



[Cliquez ici pour recevoir des initiations gratuites](#)

13. la suite du dos



14. la suite du dos



15. les hanches



16. les fesses



[Cliquez ici pour recevoir des initiations gratuites](#)

17. le pliant des genoux



18. les pieds



[Cliquez ici pour recevoir des initiations gratuites](#)

Niveau II

31/41

[Clickez ici pour commander mon livre sur Amazon](#)

[Cliquez ici pour recevoir des initiations gratuites](#)

Les symboles des éléments

Alors que le sujet du premier niveau de reiki est de découvrir l'énergie dans ses mains pour la canaliser vers un corps, le but du second niveau est de découvrir l'énergie, dans une dimension qui du point de vue du mental peut sembler abstraite, par des traitements à distance et la manifestation de buts. Il est également question d'utiliser des symboles.

Les symboles sont source de nombreux fantasmes. Je pense personnellement que les symboles permettent d'appliquer une influence particulière à l'énergie, pour en changer subtilement la nature, sans pour autant forcer les choses par une trop grande influence du mental. Les symboles sont comme une couche de protection entre le mental et l'énergie, un moyen d'imprimer sa volonté tout en lâchant prise.

Certaines personnes pensent que les symboles ont un pouvoir en eux-mêmes, mais c'est une croyance limitante, les travaux d'Austin Spare ont en effet montré qu'il était possible de créer des symboles sans règles particulières et arriver à un résultat tout à fait efficace. L'important n'est pas le symbole, mais le sens qu'on lui donne.

Pour ce manuel de découverte de l'auto-initiation, j'ai décidé d'utiliser les symboles des éléments. Je ne connais pas l'origine de ses symboles. Il me semble que le Rambam les utilisait, mais j'ai aussi lu qu'ils pouvaient remonter à Aristote. Ce qui sûr, c'est qu'ils sont utilisés dans l'alchimie et d'une manière générale dans l'ésotérisme occidental.

Concernant le nom des symboles, je vous les propose dans plusieurs langues. Le latin et le grec de "cuisine" parce c'est ainsi qu'ils sont le plus souvent appelés dans l'ésotérisme occidental. Je vous propose également leurs noms en hébreu et en grec ancien. À vous de choisir ce qui vous convient le mieux.

[Cliquez ici pour recevoir des initiations gratuites](#)

Le feu : c'est le symbole de l'énergie. Dans un contexte de guérison, l'élément feu représente les rayons du soleil qui fertilisent la terre, et la chaleur de la vie. Ce symbole permet de canaliser plus d'énergie.

Latin : ignis (se prononce iguenis)

Grec de cuisine : pyro (πῦρ -pur- en grec ancien)

Hébreu : esh (עֵשׂ)

L'eau : c'est le symbole de la guérison des émotions. Ce symbole permet de calmer l'esprit.

Latin : aqua (se prononce aquoua)

Grec de cuisine : hydro (ὑδωρ -hudor- en grec ancien)

Hébreu : mayim (מַיִם)

L'air : c'est le symbole de la pratique à distance. Ce symbole permet de donner des traitements à une personne non présente physiquement, mais également de donner des traitements pour soigner le passé, les situations...

Latin : aer (se prononce aèr)

Grec de cuisine : aéro (ἀήρ -aèr- en grec ancien)

Hébreu : roua'h (רוּחַ) ('h se prononce un peu comme un r roulé)

La terre : c'est le symbole de l'ancrage, de la guérison physique et de la manifestation de buts matériels. Contrairement aux trois autres symboles, celui-ci n'a pas son équivalent en reiki dit "Usui", mais je pense que c'est une bonne idée d'avoir un symbole pour travailler l'ancrage, parce qu'à un certain niveau de pratique, cela devient nécessaire. Le reiki est bien conçu et évite un maximum de désagréments, mais selon mon expérience, tôt ou tard, lorsqu'on donne des traitements ou des initiations de manière régulière, on finit par être confronté à ce problème.

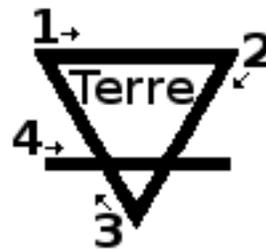
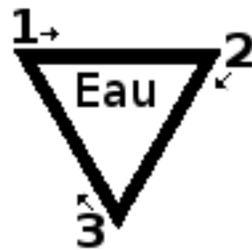
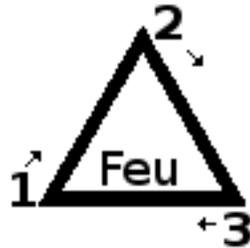
Latin : terra

Grec de cuisine : géo (γῆ -gué- en grec ancien)

Hébreu : afar (אֶפְרָה) (il existe de nombreux mots en hébreu pour dire terre, afar désigne la "poussière" dont est fait l'homme)

[Cliquez ici pour recevoir des initiations gratuites](#)

Voici le tracé des symboles. Les numéros et les flèches indiquent dans quel ordre tracer les traits qui constituent chaque symbole.



[Cliquez ici pour recevoir des initiations gratuites](#)

Utilisation générale des symboles

Commencez par mémoriser les symboles. Tracez-le un certain nombre de fois avec le modèle, puis sans, et vous verrez que vous le mémoriserez en assez peu de temps. C'est important de faire ce travail pour bien intégrer les symboles.

D'une manière générale, pour utiliser un symbole, tracez-le du bout des doigts (certains maîtres enseignent d'utiliser le majeur qui est le doigt de feu, mais vous pouvez aussi utiliser tous les doigts réunis, main à plat), ou de la paume de la main, ou visualisez-le, et répétez trois fois son nom, mentalement ou à voix haute.

Il n'existe pas de méthode absolue pour utiliser les symboles, n'hésitez pas à faire appel à votre intuition et à expérimenter diverses utilisations des symboles.

[Cliquez ici pour recevoir des initiations gratuites](#)

L'auto-initiation aux symboles

De toutes les traditions spirituelles que je connais et qui utilisent des symboles, le reiki est la seule où il est question d'initiation en rapport avec les symboles. Certains enseignants racontent toutes sortes d'histoires pour justifier cela, mais c'est juste un dogme pour fermer le système. En disant qu'il faut une initiation pour utiliser un symbole, les gens seront moins tentés de les utiliser alors qu'ils n'ont pas reçu l'initiation, pensant que cela ne fonctionnera pas.

Comme je l'ai expliqué précédemment, les symboles n'ont pas un pouvoir en eux-mêmes. Selon mon expérience, que ce soit dans un cadre reiki ou non-reiki, les symboles apportent un niveau d'abstraction qui permet de formuler une intention directement dans le subconscient, sans se concentrer sur l'intention en elle-même au niveau du mental. Le symbole, en occupant le mental, permet de lâcher prise et de changer la nature de l'énergie sans engendrer de tensions. Les symboles sont tout simplement une méthode externe pour apprendre de manière interne, ce qu'est le non-agir.

Même si l'initiation n'est pas nécessaire à l'utilisation d'un quelconque symbole, c'est une bonne chose d'avoir une méthode de travail pour approfondir sa sensibilité à un symbole. Pour vous auto-initier à un symbole, reprenez la méthode de la chi ball décrite dans la section reiki I, et avant de frotter vos mains, tracer le symbole sur chacune de vos paumes, et formulez mentalement trois fois son nom pendant que vous vous frottez les mains. Lorsque vous formez la chi ball, essayez de ressentir la différence dans l'énergie selon le symbole. Si vous avez l'impression de trop influencer l'énergie ou si vous souhaitez la renforcer, visualisez de nouveau le symbole, ou répétez son nom mentalement. Lorsque vous êtes satisfait, placez la chi ball dans votre cœur, comme vous en avez pris l'habitude.

Vous pouvez si vous le souhaitez enchaîner plusieurs chi ball, chacune avec un symbole, pour réaliser une initiation complète. Vous pouvez également

[Cliquez ici pour recevoir des initiations gratuites](#)

décider de travailler avec un symbole, puis un autre. Pour pouvez réaliser cela quotidiennement en plus de l'auto-traitement, ou de façon hebdomadaire. C'est à chacun d'adapter selon son ressenti.

J'ai voulu que la méthode d'auto-initiation partagée dans ce manuel soit simple et accessible. Encore une fois, si vous souhaitez plus de diversité en matière d'auto-initiation, mes cours complets proposent des protocoles d'auto-initiation plus développés. Un protocole est inspiré de l'initiation classique pour un élève, et un autre protocole est associé au reiki tibétain et à ses symboles.

Il est également possible d'utiliser sur soi, les différents protocoles d'initiation à distance que je propose, pour en faire un protocole d'auto-initiation. C'est d'ailleurs de cette façon que je procède personnellement. Malgré le fait que cette pratique soit dénigrée par pas mal de monde, l'initiation à distance est pour moi la pratique reiki la plus profonde que je connaisse. Elle permet d'atteindre des états méditatifs très profonds et d'assimiler le reiki dans ses aspects internes avec beaucoup de finesse. Et lorsque nous sommes habitués à atteindre ces états au cours d'une initiation à distance sur autrui, il est assez facile d'obtenir la même chose dans d'autres circonstances pour soi ou autrui.

[Cliquez ici pour recevoir des initiations gratuites](#)

Utilisation des symboles lors d'un traitement

Avant de commencer un traitement, vous pouvez maintenant activer vos mains en traçant du bout des doigts, un symbole feu dans la paume de chaque main. Vous pouvez ensuite commencer le traitement, et visualiser les symboles dans l'ordre suivant pendant la première position : terre, air, eau, feu. Après chaque visualisation, activez le symbole en répétant mentalement trois fois son nom. Sur chaque position, si vous souhaitez par exemple faire un traitement mental, visualisez le symbole eau puis répétez mentalement trois fois son nom.

Pour renforcer l'énergie, visualisez le symbole feu puis répétez trois fois son nom. Vous pouvez visualiser les symboles sur votre espace mental (les yeux fermés) ou sur la paume de vos mains. Vous pouvez également tracer un symbole physiquement, sur une position. Il est également possible de répéter, mentalement, le nom d'un symbole pendant quelques minutes pour augmenter votre concentration et renforcer votre canalisation de l'énergie du symbole.

L'utilisation des symboles est similaire lors d'un traitement ou d'un auto-traitement, à la différence près que lors d'un auto-traitement on visualise plutôt les symboles dans son espace mental.

[Cliquez ici pour recevoir des initiations gratuites](#)

Éthique du traitement à distance

Au sujet du traitement à distance, il est assez habituel d'entendre deux sons de cloche. Je pense que la majorité des praticiens reiki trouvent nécessaire de demander la permission avant de faire un soin à une personne. Mais il existe des praticiens qui pensent que le reiki est pur amour, et que nous ne devrions pas s'interdire d'en donner, avec ou sans permission. Personnellement, je pense que les deux camps ont un peu raison et qu'il faut pousser la réflexion pour démêler cette apparente contradiction.

D'un côté il est évident qu'il n'est pas éthique de s'occuper de la guérison d'une personne si elle ne le souhaite pas. Bien souvent, les praticiens tentés de donner de tels traitements souhaitent consciemment ou inconsciemment tirer un avantage de cette guérison, ou alors ils souhaitent guérir des choses chez les autres pour ne pas avoir à les regarder en eux-mêmes. Le reiki est peut-être pur amour, mais nous ne sommes qu'humain et aussi expérimentés que nous soyons, il y a toujours un risque que nous y projetions des intentions manipulatoires beaucoup moins pures que le reiki lui-même.

La solution que beaucoup ont trouvée est de traiter les relations plutôt que les personnes. Certains praticiens au contraire pensent que c'est une façon de détourner « la règle ». Personnellement, je ne pense pas ou pour être précis, ce n'est pas ce que j'éprouve. Au contraire, pour moi il s'agit d'un moyen de prendre de la distance, ce qui permet de se placer dans la bonne posture mentale pour être sans attentes et non intrusif. Et finalement, comme pour n'importe quel traitement reiki bien réalisé, nous ne faisons que mettre à disposition l'énergie, et la personne est libre ou non de la capter. Parce qu'au fond, c'est cela le problème. Si nous étions certains de bien faire du reiki, en étant dans le bon état d'esprit, quelle que soit la circonstance, il n'y aurait pas de questions à se poser. Il n'y a pas besoin de permission pour aimer les autres. Mais sans permission, il y a toutes les chances pour que nous ne fassions pas véritablement du reiki et c'est en cela qu'il faut être prudent.

[Cliquez ici pour recevoir des initiations gratuites](#)

Traitement à distance

Le traitement à distance est souvent enseigné comme une technique pour envoyer un traitement à une personne absente physiquement. Bien entendu, c'est la fonction la plus évidente du traitement à distance. Par contre, la pratique du traitement à distance s'étend bien au-delà de cela. En effet, cette technique permet en réalité de diriger l'énergie vers n'importe quel but, par exemple pour traiter une situation dans le passé, le présent ou le futur, pour traiter une relation...

Il existe de nombreuses techniques pour pratiquer le traitement à distance. Toujours dans le souci de concision de ce guide, je vais vous présenter une méthode parmi les plus simples. Si vous souhaitez envoyer un traitement à une personne, marquez « à l'attention de <prénom> » sur un papier. Si s'agit d'une situation à traiter formulez votre affirmation sur le papier, par exemple « pour la résolution de <tel problème> ». Dessinez les symboles sur le papier. Prenez le papier entre vos mains, et formulez mentalement votre intention. Visualisez le symbole terre, répétez mentalement trois fois son nom, et transmettez son énergie au papier symbolisant la destination du traitement. Même chose avec le symbole air, puis le symbole eau, puis le symbole feu. Transmettez l'énergie aussi longtemps que vous pouvez rester concentré. Cinq à dix minutes pour commencer, c'est déjà très bien. Il est en effet plus difficile de se concentrer sur un traitement abstrait que lorsqu'on impose les mains et que finalement, les choses se passent d'elles-mêmes. Mais lorsqu'on a intégré le traitement à distance, il est possible de le pratiquer dans pratiquement n'importe quelle situation, sans aucun support, pendant aussi longtemps qu'on le souhaite. Utilisé de façon intégrée, tout au long de la journée, le traitement à distance devient en réalité un outil spirituel universel très performant.

Du fait du niveau d'abstraction liée à la pratique du traitement à distance, cette technique n'est pas forcément très simple à assimiler. D'ailleurs, le rôle de nombreuses techniques reiki est uniquement d'assimiler toutes les

[Cliquez ici pour recevoir des initiations gratuites](#)

subtilités du traitement à distance. Je pense par exemple à la grille reiki. Avec l'expérience de cette pratique, il est possible de prendre conscience qu'il est possible de faire la même chose avec un simple traitement à distance et la bonne formulation d'intention. Plus généralement, pour prendre l'exemple du reiki tibétain, le niveau IIIa est à mon sens un niveau IIb, c'est-à-dire qu'il n'est pas une introduction à la maîtrise, mais plutôt un complément pour bien assimiler le niveau II.