

MANUEL REIKI.



DEUXIEME DEGRÉS





Faites le bien
et laissez parler
les autres.

Bouddha



REIKI SHEKEM-ROSAIRE D'OR.

REMARQUE

Le but de ce manuel est de donner à l'élève un guide complet sur les enseignements et les disciplines associées au deuxième degré de Reiki Usui. Nous avons volontairement conservé les informations concises afin que le lecteur puisse rapidement et facilement comprendre et appliquer le Reiki.

Autant que possible, nous avons évité d'ajouter des croyances personnelles qui peuvent différer des enseignements traditionnels de Mikao Usui. Les connaissances et l'information contenues dans ce livre sont basées sur le Shiki Ryoho Méthode originale de guérison développée par Mikao Usui, il y a plus de deux cents ans.

Nous y avons ajouté quelques éléments reçus au cours de méditations et qui ont aidés à la création du "Reiki-Shekem-Rosaire-d'Or."

Si vous désirez utiliser les enseignements contenus dans ce manuel pour vous guérir et d'autres vous devez d'abord avoir reçu les initiations nécessaires à partir d'un maître de Reiki en personne ou par l'intermédiaire d'initiations à distance.



**Si tu peux croire, toutes choses
sont possibles à celui qui croit.–**

Marc 9:23

INTRODUCTION AU DEUXIEME DEGRE



Un Moment de réflexion

Le Premier degré de Reiki est le début d'une aventure passionnante et profonde remplie de découverte de soi, de changement personnel, d'amour, de croissance, de nouvelles expériences et d'un sens incommensurable de liaison avec une puissance plus élevée.

Il prend la plupart des gens d'une position de scepticisme et les propulse dans une nouvelle compréhension de la vie. Le Reiki ouvre les portes à de nouvelles dimensions, à des choses que nous n'avons jamais rêvé possibles, et nous donne accès au plus pur amour inconditionnel disponible.

Le Reiki est l'énergie pure; il est omniprésent, omnipotent et omniscient. Le Reiki est à la disposition de tous ceux qui souhaitent exploiter, l'accepter, et devenir Un avec son énergie et sa sagesse .

Les mots ne peuvent pas décrire adéquatement le Reiki, il doit être expérimenté. Chaque personne éprouve Reiki de différentes manières, ce qui explique pourquoi il est impossible de définir clairement le Reiki en mots. Que vous rencontriez le Reiki en tant que traitement d'un praticien de Reiki ou en participant à un séminaire, il va changer votre vie pour le mieux si vous êtes ouvert à l'énergie et à lui permettre d'envelopper votre corps et esprit.

LE SECOND DEGRE

Le second degré est le pas de géant suivant vers la compréhension et de devenir pleinement initié au Reiki. Tout le monde qui veut étudier et maîtriser le second degré doit d'abord avoir déjà terminé le premier degré, ou dans un séminaire ou un cours d'étude à distance.

Les élèves doivent avoir reçu les initiations au premier degré et les connaissances nécessaires pour travailler habilement avec le Reiki. Contrairement au premier degré, les élèves ont normalement acquis de l'expérience, des compétences et un niveau de compréhension intuitive vers le pouvoir illimité de Reiki.

La plupart des élèves du second degré ne portent plus de scepticisme à l'égard du Reiki. Ils sont normalement enthousiastes et excités à la perspective de l'amélioration de leurs compétences et compréhension. C'est pour cela que depuis de nombreuses années dans l'intérêt du Reiki et de l'Elève nous enseignons les deux degrés dans un même séminaire, stimulant ainsi l'élève à pratiquer d'une manière plus constante et avec beaucoup plus d'opportunités, le Reiki dans sa vie quotidienne

Comme dans le premier degré, la plupart des gens pensent qu'ils sont attirés au moment opportun pour le prochain niveau de Reiki. Souvent, un événement ou un fort sentiment peut vous diriger vers cette nouvelle voie. Les principaux critères de participation au séminaire font que vous vous sentez personnellement prêt à aller de l'avant avec le Reiki.

Essayons de comprendre comment fonctionne le Second Degré

Il est presque impossible d'expliquer comment le deuxième degré de Reiki fonctionne réellement d'une manière que tout le monde peut comprendre et accepter. Pour essayer de comprendre scientifiquement et logiquement la façon dont les fonctions de la force de vie universelle va au-delà de l'intelligence humaine. Comme tant d'autres choses dans la vie, même si nous ne comprenons pas entièrement comment elles fonctionnent, nous les utilisons toujours pour améliorer nos vies.

Beaucoup de gens trouvent qu'il est extrêmement difficile d'expliquer comment l'électricité, des téléviseurs, des fax, des ordinateurs, des téléphones et des micro-ondes ou Internet fonctionnent par exemple. Cependant, ne pas être en mesure de comprendre comment ils fonctionnent n'empêche pas les gens de les utiliser. De même, bien que personne ne peut complètement expliquer comment fonctionne le Reiki, cela ne devrait pas vous arrêter d'utiliser et de faire confiance dans sa capacité à améliorer votre vie et la vie des gens avec qui vous travaillez.

Lorsque vous étudiez, expérimentez et travaillez avec les enseignements et les techniques du second degré, vous êtes en mesure de faire votre propre jugement sur la façon dont vous vous sentez cela fonctionner. Sinon, vous pouvez tout simplement faire ce que nous recommandons et juste croire en sa sagesse infinie et lâcher tous les doutes et les craintes .

Cependant, pour ceux qui souhaitent un bref aperçu du second degré, nous tenterons d'expliquer justement notre propre compréhension de la façon dont fonctionne le second degré.

Comment nous pensons que fonctionne le Reiki

- Le Reiki est omniprésent-présent partout au même moment.
- Le Reiki est omnipotent-absolu et a un pouvoir infini.
- Le Reiki est omniscient-d'une sagesse et connaissance infinies.

La force de vie universelle relie tous les êtres vivants ainsi comme un vaste océan. Sous forme de gouttelettes dans cet océan nous communiquons avec et sommes reliés à toutes les autres gouttelettes dans cet océan sur un niveau inconscient. De même, chaque cellule dans le corps humain a sa propre position et une responsabilité individuelle. Toutefois, chaque cellule est également reliée de façon non équivoque à communiquer inconsciemment avec toutes les autres cinquante milliards de cellules dans le corps. Deepak Chopra, dans ses livres parle aussi de la façon dont l'univers entier est connecté.

Il explique comment les particules qui sont séparées par d'immenses distances de temps et d'espace savent ce que les autres sont en train de faire. Quand un électron par exemple saute dans une nouvelle orbite à l'extérieur d'un atome, l'anti-électron (positron) jumelé avec lui doit aussi réagir, peu importe où il vit dans l'univers. Chaque particule de notre univers a une intelligence qui communique à travers le temps et l'espace.

Les scientifiques qui étudient le comportement des singes sur la côte du Japon ont remarqué un jour qu'un singe particulier avait commencé à tremper ses patates douces dans de l'eau salée avant de les manger. Peu de temps après, ils ont trouvé que tous les singes de la colonie ont également été plonger leurs pommes de terre dans de l'eau salée.

Le scientifique a supposé que les singes ont été simplement copier les uns les autres jusqu'à ce qu'il découvrent que des singes dans d'autres parties du monde avait commencé à tremper leurs pommes de terre dans de l'eau salée aussi. Les singes étaient en train de communiquer par une intelligence inconnue à travers le temps et l'espace. Les scientifiques ont nommé cette communication intelligente: résonance morphique.

Fait intéressant: une autre étude a montré que quand des girafes ont commencé à causer de graves dommages aux arbres en mangeant plus de l'arbre qu'à la normale, les arbres ont réagi en augmentant la quantité de tanins dans leurs feuilles. Cette action défensive a rendu les feuilles trop amères à manger pour les girafes. Les scientifiques ont découvert que les arbres communiquaient avec des gaz - une énergie d'intelligence . De même, le Reiki est également une énergie d'intelligence .



Aucun homme n'a jamais été sage par hasard.
- Seneque

Gassho le premier pilier du Reiki

Les cinq principes Reiki qui sont enseignés dans le Reiki niveau 1 sont fondées sur les trois piliers du Reiki:

Gassho: Prononcé – Gash-Show
Reiji-Ho: Prononcé - Ray-Gee-Hoe
Chiryō-prononcé Chi-Rye-Oh

Premier pilier du Reiki - Gassho.

Gassho – Placer les Deux Paumes de mains Ensemble



Gassho signifie littéralement "deux mains se rassemblant" C'est un geste rituel formé en plaçant les mains - paumes ensemble, en «prière» ou "position des mains en prière", comme illustré ci-dessus; et est le plus fondamental et le plus fréquemment utilisé de tous les gestes de la main (également connu sous le nom (en-zou) et (mudras)) dans la pratique du bouddhisme.

Gassho implique la reconnaissance de l'unité de tous les êtres et est utilisé pour:

- exprimer la gratitude et le respect
- Pour se focaliser; pour éviter l'errance de l'esprit
- Pour se mettre en équilibre dynamique
- Pour exprimer la totalité: la réunion de l'être.

Il y a en fait deux formes primaires de gassho traditionnel: Ils sont connus comme:

-Gasso Formel
-Gasso Mu-Shin

Gassho Formel



Il est utilisé dans les situations formelles telles que les rituels et les services religieux. Les mains sont rassemblées devant le visage, doigts tendus vers le haut, les paumes pressées ensemble. Les coudes sont levés, les avant-bras à environ 30 ° d'angles par rapport au sol; le bout des doigts à peu près au même niveau que le haut du nez, mais les mains à peu près à une distance de poing en face de la pointe du nez. Les yeux sont rivés sur le bout des doigts du milieu.

Le Gassho formel permet d'établir une attitude respectueuse, alerte. Ce geste est utilisé pour montrer le respect.

Gassho Mu-shin



Cette forme de gassho est utilisée principalement dans les salutations. Ici, les mains sont tenues vaguement ensemble - les extrémités des doigts / pouces touchent encore, mais il y a un petit espace entre les paumes. Les avant-bras sont à environ 45 ° angles écartés. Les mains sont toujours tenues à l'équivalent de la distance d'environ un poing en face de la pointe du nez, mais les mains sont plus bas, en face de la bouche - le bout des doigts à un niveau juste en dessous du nez.

Les yeux sont rivés sur le bout des doigts du milieu. Beaucoup de gens effectuent également mu-shin gassho avec les mains placées en face de la poitrine à un niveau juste au-dessus du cœur.

Au-delà du Gassho "Standard / primaire", il y a un certain nombre d'autres versions particulières de cela trouvées dans le Bouddhisme.

Par exemple:

- Le Gassho Lotus - ce qui est presque identique à Mu-Shin gassho, mais les doigts sont pliés un peu plus et les bouts des doigts du milieu sont détenus sur un pouce d'intervalle. Le Gassho Lotus est principalement utilisé par les prêtres lors des cérémonies ou des rites particuliers.
- Le Gassho diamant - aussi appelée le «gassho d'unité avec toute vie» - ce qui est presque identique à mu-shin gassho, mais les doigts sont parfaitement droits et verrouillés. Comme avec le Gassho Lotus, le Gassho diamant est principalement utilisé par les prêtres lors des cérémonies ou des rites particuliers.

Mikao Usui a appris à ses étudiants la Méditation Gassho

Mikao Usui a enseigné une méditation appelée la méditation Gassho. Cette méditation a été pratiquée au début de chaque séminaire et réunion Reiki.

Usui a demandé à ses élèves de pratiquer la méditation chaque matin et soir pendant 5-20 minutes. Gassho est si simple, que n'importe qui peut pratiquer seul ou dans un groupe de méditation.

Nous vous recommandons d'essayer; alors seulement si vous l'appréciez et la trouvez bénéfique, engagez-vous à pratiquer chaque jour pendant au moins trente jours. Pendant ce temps, vous pouvez également tenir un journal de méditation pour

enregistrer vos expériences avec Gassho, et les détails de tous les avantages que vous avez remarqués au cours du mois. Beaucoup de gens trouvent que la méditation Gassho apporte plus de précision et la clarté dans leur vie et leur permet de devenir plus relax, centré et plus productif et créatif au cours de leur vie quotidienne.

La Méditation Gassho (prend 5-20 à Minutes par jour)

- Asseyez-vous, fermez les yeux et placez les mains jointes devant la poitrine (position de prière) .
- Concentrez votre attention à l'endroit où les deux doigts du milieu se rencontrent.
- Lâchez tout le reste. Si votre esprit vagabonde, reconnaître la pensée , la laisser partir et juste se recentrer en revenant au point où vos doigts du milieu se rencontrent.
- Répétez les cinq principes de reiki, soit à haute voix ou en interne.
- Si vous trouvez qu'il est inconfortable de tenir vos mains en Gassho pendant 5-20 minutes, laissez simplement vos mains (gardées ensemble) tomber lentement sur vos genoux pour trouver une position plus confortable afin de continuer la méditation.
- Vous pouvez observer l'énergie sous forme de chaleur, de froid ou d'images, juste le laisser aller et le retour de votre point de focalisation à vos deux doigts du milieu.
- Si vous devez ajuster votre posture; bougez lentement, délibérément et consciemment. Il est plus facile et mieux de méditer avec une colonne vertébrale droite, en gardant toujours votre tête immobile.
- Si vous souffrez de problèmes de dos ou de la difficulté à rester en place; essayez de vous asseoir sur une chaise le dos droit avec quelques oreillers pour le confort.
- Alternativement, vous pouvez vous asseoir sur le sol sur quelques coussins avec votre dos contre un mur. Vous pouvez même méditer en position couchée ou un canapé ou un lit, mais vous pouvez là vous pouvez vous endormir....

Reiji-Ho le Second Pilier du Reiki

Traduit : Reiji signifie: "indication de la puissance du Reiki." Ho signifie: "méthodes". Reiji -Ho se compose de trois courts rituels qui sont effectués avant chaque traitement:


Pliez vos mains devant votre poitrine en position Gassho avec vos yeux fermés. Maintenant se connecter avec la puissance du Reiki. C'est très simple: demandez à

la puissance du Reiki de couler à travers vous. En quelques secondes, vous prendrez conscience de l'écoulement de l'énergie Reiki. Il peut pénétrer à travers votre chakra de la couronne ou si vous le ressentez, dans vos mains ou chakra du cœur. Les Praticiens du second degré ou maîtres Reiki peuvent utiliser le symbole de la guérison à distance de se connecter avec la puissance du Reiki. Répétez le souhait trois fois dans votre esprit afin que le Reiki puisse s'écouler, puis envoyez le symbole mental - guérison et sceller le tout avec le symbole de la puissance. Dès que vous sentez l'énergie, passez à l'étape suivante.

Priez pour la guérison et / ou la santé du patient à tous les niveaux, laissez le Reiki faire ce qui est nécessaire. Levez vos mains vers le haut (toujours dans Gassho) en face de votre troisième oeil et demandez à la puissance du Reiki de guider vos mains à l'endroit où l'énergie est nécessaire.

Ensuite, utilisez et suivez votre intuition. Cette technique guide vos mains comme des aimants aux endroits sur le corps qui nécessitent un traitement. Faire confiance à votre intuition lorsque vous pratiquez le Reiki peut être facile ou difficile. Faites confiance dans le phénomène qu'est le Reiki. Détachez-vous totalement de la recherche des résultats possibles; laissez juste aller et croyez en le Reiki. Invitez et autorisez le Reiki à «appeler», guider / tirer vos mains automatiquement - spontanément sur toutes les zones du corps des destinataires qui peuvent avoir besoin de traitement. Laissez vos mains se déplacer où elles sont attirées – laissez aller- faites confiance - résistez à l'envie de «faire». Quand il s'agit de laisser le Reiki vous guider, différentes personnes peuvent recevoir leurs conseils de différentes manières. Certains peuvent simplement vivre un mouvement spontané pur - comme étant « tiré » de manière magnétique; certains peuvent voir dans l'oeil de l'esprit des images d'où un traitement est nécessaire; d'autres peuvent «entendre» où le Reiki est nécessaire , et ainsi de suite . Si rien ne se passe - si vous n'êtes pas conscient de« recevoir des conseils » (et lors de l'exécution pour la première fois du Reiji ce n'est pas toujours nécessairement évident) rappelez les préceptes : " ne vous inquiétez pas " Il viendra en son temps - et quand c'est le cas, vous saurez. Le Reiki va vous guider. Le Reiki s'écoule - et comme d'habitude, le débit s'estompera lorsque la zone aura pris un traitement suffisant - et alors vos mains seront « appelées » à la zone suivante.

Quand il n'y a plus de zones à traiter (ou, comme c'est parfois le cas, il n'y a pas de zones du tout nécessitant un traitement) vos mains seront guidées pour se reposer, paumes vers le bas, sur vos cuisses / genoux. Concluez Reiji Ho par une fois de plus faire gassho.



REIJI-HO

Etape 1 :
Mains en Gassho
Se connecter au Reiki

Etape 2 :
Priez pour la Santé du
Receveur et son Bien-Etre.
Elevez les mains au
Troisième Œil et demandez
au pouvoir du Reiki de guider
vos mains où l'énergie est
nécessaire

Etape 3 :
Utilisez Votre Intuition



La guérison tente simplement de faire plus de ces choses qui apportent de la joie et moins de ces choses qui apportent de la douleur.~

O. Carl Simonton



Chyrio le troisième pilier du Reiki



Chiryō signifie "traitement".

La personne qui donne le traitement tient sa main dominante sur le chakra "Ajna" "Troisième oeil" et l'autre sur le chakra du "Plexus Solaire" du receveur (voir photo) et attend jusqu'à ce que il y ait une impulsion ou l'inspiration, que la main va alors suivre.

Pendant le traitement le praticien du reiki utilise son intuition; donner libre cours à ses mains, sentant les zones douloureuses du corps à travailler et ne se déplacer à partir de ces zones que quand elles ne font plus mal ou jusqu'à ce que les mains s'élèvent d'elles-mêmes du corps et se déplacent vers une nouvelle zone à traiter.

La Respiration

Le pont entre le corps et la conscience est le souffle. Dans toutes les traditions ésotériques, il y a la connaissance de la signification particulière du souffle. Tout comme nous respirons de l'oxygène pour la survie de base, on respire aussi la force de vie universelle qui nourrit et nettoie notre corps et esprit.

Mikao Usui a enseigné une technique de respiration appelé Joshin Kokyuu-Ho qui signifie la respiration pour purifier l'esprit.

Joshin Kokyuu-Ho

Commencez par être assis confortablement et détendre votre corps en gardant, votre dos le plus droit possible.

Respirez lentement imaginez que, respirant l'air par le nez, vous tirez également de l'énergie Reiki à travers votre chakra de la couronne.

Prenez conscience de la façon dont vous ressentez le Reiki être aspiré à travers le chakra de la couronne, tandis que vous continuez à respirer calmement et sereinement.

Au fil du temps avec la pratique, l'effet positif de cet exercice et une forte sensation de l'énergie qui coule à travers vous apparaîtront plus clairement.

Au cours de cet exercice de respiration, vous sentirez votre corps tout entier revigoré et enrichi avec l'énergie du Reiki. Tirez votre souffle profondément dans votre ventre, vers le centre de l'énergie juste en-dessous du nombril. Au Japon, ce centre est appelé Tanden, et les Chinois l'appellent Tantien.

Le Tanden (Tantien)

Le tanden est le centre du corps, le siège de la vitalité d'une personne.

Retenez votre souffle et l'énergie que vous avez tirée avec elle dans le Tanden pendant quelques secondes. Votre but est de fournir à l'organisme de la force avec de l'amour et de l'énergie. Soyez doux.

Bien que retenant votre souffle, imaginez que l'énergie de la Tanden se répand dans votre corps tout entier en l'énergisant et le vivifiant.

Maintenant expirez par la bouche. Tout en faisant cela, imaginez que le souffle et l'énergie du Reiki non seulement coulent de votre bouche, mais aussi de vos doigts et du bout de vos orteils et des chakras de vos mains et pieds.

C'est ainsi que nous devenons un canal clair de Reiki. L'énergie circule en nous du cosmos et retourne au cosmos. Le cycle de l'énergie du macrocosme au microcosme, et vice versa, a été achevé.

Dans le Tai Chi et le Qigong, ce qui suit est toujours recommandé pour les exercices de respiration similaires :

Gardez la langue sur le palais, en touchant l'arrière de vos dents de devant en inspirant, puis laissez-le descendre et reposer sur le fond de la bouche tout en expirant.

Expérimenter cette technique alors que vous traitez vous-même ou les autres.



Un moment douloureux dans notre vie est ce que j'appelle une "crise de guérison." Nous abandonnons quelque chose de vieux en s'ouvrant à quelque chose de nouveau.~ Shakti Gawain