

Qu'est-ce que le Reiki ?

1.1 Introduction au Reiki

1.1.1 Définir le Reiki

□ Le Reiki en deux mots

LE mot *Reiki* est habituellement utilisé aussi bien pour désigner l'énergie canalisée que le système lui-même. Reiki est un mot japonais composé de deux mots :

- REI signifiant esprit,
- KI signifiant énergie vitale (au sens de la médecine chinoise).

On peut donc traduire Reiki par "énergie de l'esprit", "énergie spirituelle", "énergie vitale cosmique" ou encore plus généralement "énergie vitale universelle".

Le Reiki exprime la réunion du cosmos et de l'individu, du macrocosme et du microcosme, du Rei avec le Ki. Au point de jonction de ces deux dimensions universelles, se trouve le pratiquant lui-même.

□ Le système

On devrait utiliser en principe les termes *Reiki Ho* pour désigner le système Reiki, *Ho* signifiant méthode ou technique.

Un système est défini généralement comme un ensemble de techniques. Beaucoup de maîtres Reiki ont essayé de définir le Reiki comme un système bien délimité. Le problème avec cette approche est qu'elle est limitative et enferme le Reiki dans un carcan.

Le Reiki est comme une source d'eau pure, comme un geyser. Il se recrée par lui-même à travers la personne qui le pratique dans son quotidien, à travers son vécu. D'un point de vue fondamental, le Reiki ne peut pas être défini par des concepts humains, qui sont forcément limitatifs. C'est pour cela qu'il est difficile de donner une définition du Reiki, le mental étant trop limité. Le Reiki est tout d'abord une expérience.

□ Quelques définitions

Voici néanmoins ci-dessous quelques essais de définition du Reiki :

- Le Reiki est l'art de se connecter à la source d'énergie cosmique et de retransmettre cette énergie ;
- Le Reiki est la voie de l'utilisation de l'énergie cosmique ;
- Le Reiki est l'art d'appliquer les mains ;
- Le Reiki est une technique japonaise qui soigne le corps à travers la réalisation spirituelle ;
- Le Reiki est comme un massage sans aucun massage ;
- Le Reiki consiste à imposer les mains en retransmettant ou en canalisant la force de vie universelle ;
- Le Reiki est une méthode japonaise qui aide à se détendre, qui permet d'évacuer le stress et qui favorise le développement personnel ;