

Seforah Benhamou

# *Pratiquer le reiki*

*Pour retrouver son énergie vitale*



● Éditions  
EYROLLES

# Pratiquer le reiki

Médecine ancestrale d'inspiration spirituelle venue du Japon, le reiki active l'autoguérison physique et psychique par imposition des mains. Dans cet ouvrage, outre l'histoire du reiki, ses symboles et mantras qui vous mettront en résonance avec sa culture et ses valeurs, vous découvrirez les techniques de base. Celles-ci vous aideront à vous connecter à l'énergie, le *ki*, afin de la faire circuler, en adoptant des gestes simples et efficaces.

Grâce aux nombreux exemples illustrés de soins à pratiquer, vous serez en mesure de tester, d'essayer et d'obtenir des résultats concrets, pour vos proches et pour vous-même, que vous souhaitiez soulager vos douleurs chroniques, votre fatigue physique ou mentale, votre mal de dos ou encore vos troubles digestifs.

Magnétiseuse naturelle depuis l'enfance, formée au shiatsu et à la naturopathie, **Seforah Benhamou** a reçu ses enseignements reiki à Londres : le reiki occidental, issu du courant Takata, et le Jikiden reiki (« reiki transmis directement ») ou méthode japonaise. Elle donne des soins et enseigne le Usui reiki japonais en région parisienne, et en séminaires partout en France et à l'étranger.

Par l'auteure de :



[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

# ***Pratiquer le reiki***

Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris cedex 05  
www.editions-eyrolles.com

Seforah Benhamou propose des soins en cabinet et anime des sessions de formation à Paris, ainsi que des stages résidentiels en province.

Vous trouverez tous les détails sur son site internet  
[www.seforah-benhamou.com](http://www.seforah-benhamou.com).

Création de maquette et mise en pages : Soft Office

Hung Ho Thanh: p. 40, 80, 96 (haut), 101, 102, 110 et 110.

Shutterstock: /paseven p. 26; / Vector Goddess p. 42;

/ Schwabenblitz 52; / Luciano Cosmo p. 96 (bas).

*Nota bene*: les termes japonais de cet ouvrage appartiennent au lexique du reiki. L'éditeur a donc choisi de ne pas les composer en italique pour conserver un confort de lecture.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2020

ISBN: 978-2-212-57220-9

Seforah Benhamou

# ***Pratiquer le reiki***

***Pour retrouver  
son énergie vitale***

*à Akihiko...*

*À l'origine de toute chose règne le kami suprême,  
l'esprit créateur « Amenominakanushi no okami »,  
puis il en émana deux autres kamis appelés « Takamimusubi  
no okami et Kamimusubi no okami » comme le yin  
et le yang. Et tous trois engendrèrent l'univers  
et tous ses phénomènes... Shintoïsme*

Merci à Michael Kaufman pour son enseignement bienveillant et son humour et à Rika Tanaka pour son talent et sa façon de rendre le reiki si simple. Merci à Usui Sensei qui m'habite et me guide en permanence.

# Sommaire

<b>INTRODUCTION</b> .....	7
<i>Développer notre facette yin</i> .....	10

## **PARTIE 1**

### *Les origines*

#### **CHAPITRE 1**

Shintoïsme et bouddhisme : deux voies aux multiples facettes .....	21
<i>La purification</i> .....	26
<i>Shintoïsme et bouddhisme</i> .....	29

#### **CHAPITRE 2**

L'histoire du reiki .....	31
<i>Le Usui reiki</i> .....	31
<i>Le reiki après Usui Sensei</i> .....	44
<i>Le reiki japonais originel</i> .....	51

## PARTIE 2

### *La méthode*

#### CHAPITRE 1

Les points communs et les différences des deux formes de Usui reiki.....	63
<i>Le courant Gendai Reiki Ho</i> .....	65
<i>Les jumons</i> .....	66
<i>Le byosen : la « boule de toxines » ou sensations issues des dysfonctionnements</i> .....	67
<i>Les cinq préceptes ou go kai no sho (go = 5, kai = principes)</i> .....	70
<i>Ketsueki kokan ou kekko : massage de la circulation sanguine</i> .....	72
<i>Le enkaku chiryo ou soin à distance, sans imposition des mains</i> .....	72
<i>Les soins collectifs</i> .....	73

#### CHAPITRE 2

Les protocoles.....	75
<i>Le protocole en soi</i> .....	81
<i>Les trois méthodes</i> .....	89

#### CHAPITRE 3

Reiki et médecine intégrative.....	169
<i>La spiritualité en médecine intégrative</i> .....	175
<i>La méditation en médecine intégrative</i> .....	177

#### CHAPITRE 4

L'avenir du reiki.....	183
------------------------	-----

<b>CONCLUSION</b> .....	189
-------------------------	-----

<b>BIBLIOGRAPHIE</b> .....	191
----------------------------	-----

# Introduction

Lorsque je me suis intéressée au reiki il y a plusieurs années maintenant, j'étais déjà magnétiseur depuis toujours, mais je souhaitais connaître les autres pratiques de soins par imposition des mains, et peut-être, sans doute, y trouver des recoupements, des similitudes et des complémentarités. C'est donc naturellement que je me suis tournée vers les sources de mon pays de résidence, la France.

Et là, j'ai été très surprise de trouver des informations contradictoires, parfois conflictuelles, qui m'ont interloquée et où il m'a semblé difficile de choisir « un camp ».

Je ne comprenais pas comment on pouvait parler de Usui reiki, des 5 préceptes dont les deux premiers, *Ikaru na*: « ne te mets pas en colère » et *Shinpai su na*: « ne t'inquiète pas », qui sont clairement des invocations à la tolérance, à la paix intérieure, pouvaient engendrer ces discours tranchés. Mais nous verrons plus loin en quoi et à quel point les cultures occidentale et japonaise sont différentes et sujettes à interprétation.

J'ai donc décidé de me former ailleurs et j'ai choisi Londres, une ville où je me rends souvent et qui montre sur ces sujets un état d'esprit très ouvert, bienveillant et apaisé depuis longtemps. Ma première formation a été celle qui était alors la plus répandue, le Usui reiki « occidental ». Puis plusieurs années après, j'ai suivi un enseignement qui se réfère plus

directement à la tradition japonaise avec le jikiden reiki. Ce dernier courant est le plus récent et aussi proche que possible de la pratique de Mikao Usui et du Dr Hayashi. Vous verrez dans les chapitres à suivre qu'il y a dans ces deux pratiques des différences notoires que je vous expliquerai.

Il existe de nombreux livres sur le reiki compte tenu de sa récente diffusion, que ce soit en Occident ou au Japon où il est réapparu à partir des années 1980. Il s'est trouvé que cette technique semble avoir développé des passions. Et il m'a semblé intéressant de comprendre pourquoi ce sujet est si passionnel.

Dans les civilisations dites judéo-chrétiennes, une notion façonne nos esprits que nous le voulions ou pas : le péché originel et la culpabilité. Ceci nous amène à croire, car c'est juste une croyance limitante, que nous ne pouvons parvenir à quelque chose qu'à la sueur de notre front, dans la douleur, en payant le prix fort. Ainsi, ce qui peut être simple, naturel – même si les processus en sont complexes, et non compliqués – n'est pas possible, puisqu'on n'aurait pas payé le tribut du péché et de la rédemption.

Il faut, à mon sens, aborder cette notion sous deux éclairages : le négatif, celui qui nous empêche de voir les solutions simples et lumineuses qui s'offrent à nous ; le positif, qui aura mené nos civilisations à chercher, à fouiller dans la douleur souvent, pour comprendre en particulier les sciences.

Que se passe-t-il si nous appartenons à une autre culture qui n'a pas grandi dans la notion de péché ?

Nous allons le voir ici avec le shintoïsme qui est exempt de péché originel même si l'être humain n'est pas sans

souillures. Celles-ci ne sont pas sujettes à un rédempteur, mais à notre capacité d'autopurification. Et cette notion change complètement la donne et la possibilité d'entendre et de voir ce qui n'est pas forcément enfanté dans la douleur. Cela donne accès à des solutions qui peuvent être accessibles à tous, tandis que purifier le péché est assujetti à la venue du rédempteur qui devient un intermédiaire entre l'humain et la perfection. Le reiki est une « technique » extrêmement simple ! Mais comment quelque chose de simple pourrait-il avoir autant de pouvoir ?

Nos civilisations occidentales ont ainsi perdu le lien direct avec la nature et ses phénomènes et tout ce qui s'en rapproche est devenu suspect. Suspect d'être « dans le péché ».

Ma compréhension de ces phénomènes – l'imposition des mains pour la guérison – que je pratique depuis que j'ai 3 ans, c'est-à-dire bien avant d'avoir « appris » les techniques, est qu'en s'affranchissant de la notion de péché originel, en nous reliant à la source de toute connaissance, avec l'innocence (et non la naïveté) de l'enfant, des pouvoirs immenses nous sont accessibles, sans souffrance et sans punition.

Il est temps de grandir spirituellement, de cesser de trembler devant des menaces qui ne sont pas divines, mais créées par des humains afin, trop souvent, d'élever leurs congénères dans la peur et la soumission. La vraie lumière, celle qui n'appartient à aucune chapelle, aucune religion plus qu'une autre, aucun prélat, aucun gourou, aucune civilisation plus qu'une autre, celle qui est accessible à tous les cœurs purs, vous est également accessible, si vous faites le travail d'autopurification. Il n'est pas nécessaire de faire

pénitence ou de se flageller, ni de se juger, simplement de laisser la lumière créatrice vous habiter, vous nettoyer, sans rien faire de particulier.

Peut-on en réalité faire plus simple que « laisser faire » ?

## Développer notre facette *yin*

Pour laisser faire, il faut développer la facette *yin* de notre être.

On entend par là le réceptif, qui est considéré comme féminin. Et cette dimension existe en chacun de nous, que l'on soit homme ou femme.

Recevoir le reiki pourrait se comparer à la fécondation. Cette fois, elle n'est pas physiologique, mais spirituelle. Comme le spermatozoïde va engendrer des transformations majeures en nous en créant, lors de sa fusion avec l'ovule, la vie d'un enfant, le reiki va grandir en nous afin que nous enfantions une nouvelle dimension de nous-même, beaucoup plus performante.

En ouvrant notre facette *yin* à cet univers, nous laissons entrer le reiki qui va venir féconder notre cœur, notre esprit, nos chakras, et finalement toute notre machinerie humaine. Croissant en nous comme un fœtus, le reiki nous habite réellement sensoriellement. Lorsqu'il est là, on le ressent, comme le bébé dans son ventre. Il est simplement partout en nous et pas dans un seul endroit et il imprègne notre esprit en décuplant nos facultés d'écoute, d'empathie et de clairvoyance.

Cette posture *yin* n'est pas forcément facile pour tout le monde. Nous avons en Occident, les femmes y compris,

l'habitude de tout prendre en charge, de décider, d'agir. Toutes ces attitudes sont *yang*. Il faut donc, pour recevoir le reiki, calmer cette tendance. Mais il n'est pas évident de « se laisser habiter » ! Qu'est-ce qui va rentrer en nous ? Est-ce fiable et bienveillant ? Est-ce que cela ne sera pas accompagné « d'effets secondaires » ? Il est légitime de ressentir une certaine méfiance. Aucun malaise, aucune répercussion négative n'ont été signalés dans toute l'histoire du reiki. Le simple fait d'appeler le reiki avec les méthodes que je développe dans ce livre permet une pratique sûre et sans équivoque. Il faut faire place, s'ouvrir afin que la purification s'opère et que le lumineux reiki s'installe comme le roi sur son trône. Il s'agit d'un acte d'amour spirituel entre vous et l'univers créateur et bienveillant. Plus on active le *yin*, c'est-à-dire plus on est réceptif, plus il entre et s'installe. C'est un moment particulier lorsqu'on le sent descendre depuis le chakra coronal. Il y a réellement une énergie unique et reconnaissable, à la fois douce et très puissante, qui entre lentement, avec précaution et tout à coup est là, partout. Une sensation légère, mais consistante, comme une buée qui se diffuse en nous, s'infuse dans nos particules. C'est un moment de grâce.

Revenons à la définition du mot reiki. On peut traduire par « énergie lumineuse », « énergie spirituelle », la lumière étant la composante spirituelle de l'univers.

Cette lumière, si elle n'est pas visible avec nos yeux-organes, est perceptible.

Quand j'avais une vingtaine d'années, il m'est arrivé cette expérience : c'était un après-midi. Ma fille, bébé, dormait, tout était calme quand une lumière d'une incroyable puissance s'est manifestée. Je ne l'ai pas « vue » avec mes yeux, mais je l'ai sentie passer au-dessus de moi, avec « d'autres yeux ».

C'était comme un message, porté par des êtres de lumière que je n'ai pas non plus «vus» avec mes yeux, mais que j'ai perçus avec cette autre forme d'intelligence dont nous sommes dotés. Et j'ai su immédiatement que cette lumière contenait toute la connaissance de l'univers. J'ai voulu la fixer dans ma mémoire, la retenir dans ma conscience car elle passait, sans se fixer. Mais j'ai réalisé que ma «machinerie humaine» était incapable de tout capter et de tout retenir. J'ai compris aussi que l'espace-temps dans lequel nous croyons vivre nous empêche de recevoir cette connaissance, comme si deux mondes se croisaient furtivement sans pouvoir se rejoindre. Peut-être est-ce une question d'évolution, car nous sommes des créatures en devenir.

Cette expérience m'a empli de questionnements évidemment. Comment faire pour retenir plus de cette lumière? Pour la faire revenir? Pourquoi est-elle venue? Quel en est le sens?

Je n'ai toujours que quelques bribes de réponse, mais je sais, avec certitude, que cette lumière-connaissance existe, que par le reiki il nous est possible d'y accéder et, selon nos compétences humaines, d'en utiliser une partie. Mon canal a, me semble-t-il, toujours été ouvert et j'ai le souvenir que, toute petite, une notion me revenait sans cesse à l'esprit: «Il ne faut pas oublier la lumière», comme si en naissant je m'étais accrochée à cette notion. Et de fait, si je ne l'ai pas toujours suivie, par bravade, j'ai toujours su que cette lumière était présente.

Pour comprendre à la fois le reiki et ses différents courants, il m'est apparu indispensable de se plonger dans la culture japonaise. Le respect dû à l'enseignant appelé Sensei, la fidélité issue des samourais, l'honneur qui est placé au-dessus de tout, le sens du clan et de la lignée, la famille «élargie» où les enfants n'étaient pas élevés seulement par leurs parents, mais aussi par la famille et le clan, la place du shintoïsme et la présence de «l'esprit» ou «des esprits» – les kamis – dans le quotidien. La force des rituels et des mots, écrits et prononcés, les purifications, l'absence de «péché originel» que j'ai évoqué, qui rend possible la guérison totale, physique ou psychologique. Toutes ces particularités si différentes de l'Occident, ont façonné le reiki. C'est pourquoi, pour le comprendre, il

nous faut nous vider de notre culture et accueillir un autre point de vue.

Je crois que ces passions sont dues à une sorte d'incompréhension du paradigme culturel japonais et de sa translation dans la culture occidentale. Je ne chercherai donc pas dans ce livre à faire de jugements d'un reiki à l'autre, qui, une fois de plus, seraient des appropriations, des dénaturations de l'esprit japonais. Je vous relate simplement ici ce que j'ai entendu et compris, selon mon prisme et ma sincérité, sans jamais prétendre détenir « la vérité », tout comme les élèves de Usui Sensei comprenaient selon leur personnalité et tout comme chaque Japonais peut concevoir les kamis selon son prisme personnel. Même si, bien entendu, j'ai en tant que personne plus d'affinités pour tel ou tel courant.

Le shintoïsme, croyance ancestrale et originelle au Japon a une influence majeure sur la compréhension du reiki, bien plus encore que le bouddhisme. Il faut savoir que les deux pratiques et croyances cohabitent totalement au Japon. Chaque fois que l'on voit un temple bouddhiste, on trouve à côté un lieu de culte shintoïste. Et il n'y a pour les Japonais aucune contradiction, car aucune de ces croyances ne se réfère à un dieu unique, possessif et vengeur, comme dans les religions islamo-judéo-chrétiennes.

Ces simples constatations permettent de comprendre l'état d'esprit que j'ai évoqué plus tôt dans cette introduction. En effet, en Occident, nous n'arrivons pas à concevoir sans une pensée unique, une origine unique. Tout doit forcément converger. Le dogme du dieu unique modèle notre pensée au point qu'il devient unimaginable que l'on puisse raisonner autrement. Même les non-croyants sont façonnés selon ce modèle. On cherche *la* cause, *le* vaccin, *la* solution... Quand souvent ce sont de multiples causes et

solutions qui s'offrent à nous, tout aussi valables. Et c'est ainsi que chacun veut s'approprier « le vrai », « l'unique » reiki, comme si tout devait forcément converger vers un point exclusif.

Or il se trouve que la pensée japonaise dans sa simplicité, est bien plus complexe !

Je vous propose de nous plonger dans les concepts du shintoïsme afin que vous puissiez comprendre et appliquer le reiki, qui deviendra non pas « le vrai » reiki, mais « votre » reiki. Car j'ai pu comprendre au fil de mes recherches et de mes apprentissages qu'il n'y a pas une seule vérité dans cette pratique. C'est très probablement pour cela que Usui Sensei en faisait un enseignement principalement oral. Ses livrets ne contenaient que les positions des mains pour les différents traitements tandis que les symboles, le cours lui-même, étaient transmis oralement afin que chacun selon sa sensibilité, sa mémoire, son niveau de compréhension, revive la pratique telle qu'elle se manifestait en lui. Qu'il y ait plusieurs formes de reiki est donc parfaitement en cohérence avec l'esprit du shinto et des kamis. Vouloir le réduire à l'unicité est une preuve magistrale de l'incompréhension de la culture dont il est issu. Si on parle de Usui reiki, c'est par différenciation avec les autres reikis qui existaient déjà dans la tradition japonaise à l'époque même de Usui Sensei et qui constituaient une partie de la médecine japonaise. Il y avait également à cette époque différentes médecines traditionnelles chinoises (MTC), dont les courants étaient pratiqués au Japon depuis longtemps. Mikao Usui a eu la grande intelligence de codifier sa pratique afin de la rendre accessible à tous. Ce qui, semble-t-il, était un reiki empirique, transmis dans les familles sans protocole ni code commun, est devenu

une technique précise, avec des positions de mains qui correspondent à l'expérience du maître. Il y a ajouté cette formidable conscience de son « illumination » lors de sa retraite au temple bouddhiste du mont Kurama.

Par « illumination », il faut comprendre accès à sa conscience supérieure, à son chemin de vie, à son contrat d'incarnation. Nous partons du postulat que nous avons tous une mission en venant sur terre et nous sommes nombreux à nous perdre dans les méandres de la civilisation et de ses contraintes, de sorte que nous oublions pourquoi nous sommes venus. C'est par l'introspection, le retrait du chahut et du bruit et dans la solitude habitée par la confiance, que nous pouvons retrouver cette mission.

Chaque fois que nous nous sentons en désaccord avec ce que l'âme avait prévu, des angoisses, des troubles émotionnels et physiques tentent de capter notre attention afin de nous remettre sur notre voie. Lorsque nous naissons, nos parents dans leur bienveillance nous orientent vers des chemins qu'ils pensent bons pour nous mais qui parfois ne sont pas les nôtres. Nous avançons alors sur une route qui s'écarte de celle qui nous était destinée. Parfois, c'est nous-même qui nous en écartons, sans savoir pourquoi, en subissant des influences, en comprenant mal les « signes », ou en ne les écoutant pas. Un beau jour, un certain nombre d'entre nous, tout comme Mikao Usui, se rend compte que sa vie – même apparemment formidable vue de l'extérieur – n'a pas « de sens » au niveau spirituel. Ceux qui font cette retraite trouvent alors cette lumière qui les mène à l'« illumination ».

Je ne pense sincèrement pas qu'il soit nécessaire d'être un bouddha pour recevoir cette illumination. Croire cela ne peut être que décourageant, inaccessible ; or c'est le contraire, comme la purification au sens shintoïste est

possible faisant que l'accès, le chemin, le canal soit libre pour qu'y circule la lumière.

Je ne pense pas non plus qu'il soit nécessairement obligé d'aller faire pénitence dans un monastère. Simplement se recueillir, faire une pause dans les sorties futiles, les fréquentations creuses, écouter la sagesse de la Nature sera suffisant. Si au début on peut craindre la solitude, on s'aperçoit rapidement que l'on n'est pas seul et que l'univers est à notre écoute. À nous alors de trouver « la longueur d'onde » qui va nous permettre de comprendre et d'interpréter les signes qui nous entourent et nous rappellent à notre mission.

Voilà sans doute ce qu'a expérimenté Mikao Usui et qui l'a mené à retrouver le sens et la façon de s'y prendre.

Si le reiki se réfère au shintoïsme et au bouddhisme, c'est qu'il s'agit d'une médecine spirituelle. En Occident, on en a déduit que « spirituelle » signifiait qu'elle s'adressait uniquement à l'esprit, car dans notre interprétation dichotomique, le corps est en bas et l'esprit en haut. Mais dans la tradition shinto, esprit et corps sont deux expressions d'une même chose, comme « *Takamimusubi no okami* » et « *Kamimusubi no okami* » ou comme le *yin* et le *yang*. C'est pourquoi le reiki ne soigne pas uniquement l'esprit, mais aussi le corps dans lequel il est inclus. Cette conception de la réalité physique du reiki n'existe réellement que dans la version japonaise de la pratique. Dans la version occidentale, on parle de pratique psychologique uniquement.

Dans ce livre, outre l'histoire du reiki qui vous permettra de vous fondre dans sa culture, vous trouverez les symboles, les incantations, les positions des mains, qui vous permettront

de vous familiariser avec cette médecine ancestrale. La tradition veut que la pratique du Usui reiki soit confiée à des personnes ayant reçu l'enseignement directement par un professeur, ou comme dans les familles autrefois, par un membre de la famille, de la tribu, connaissant bien cet art. L'usage veut qu'un simple manuel ne soit pas suffisant puisqu'il faut que quelqu'un « ouvre le canal reiki » en vous et vous épargne ainsi de partir faire une retraite zen pendant des mois ou des années.

Je vous laisserai le soin de décider si cet ouvrage est suffisant ou si, comme la tradition le veut, vous souhaitez ensuite recevoir le reiju, l'harmonisation, au cours de séminaires divisés en 3 niveaux qui seront précisés dans le livre.

Vous serez en tout cas, en mesure de tester, d'essayer, et je l'espère, d'obtenir des résultats directement par vous-même.