

### **Bibliothèque**

Paul Wagner **L'ABC du Reïki** Grancher 2003 Une approche simple et efficace de l'enseignement Reïki

Armand Saliba et Paul Wagner **l'ABC du ZEN** Grancher 2005  
« Le zen n'est pas un état d'esprit particulier, il fait partie de notre vie quotidienne, c'est aussi un art de vivre... »

Brown F. **L'Esprit du Reiki, l'enseignement de Hawayo Takata**. Recto-Verseau, Suisse, 1993.

Une des 22 élèves originales de madame Hawayo Takata, l'auteure présente ici l'essentiel de l'enseignement de son maître.

Fis AM. **Reiki, la présence juste, une thérapie énergétique spirituelle**. Recto-Verseau, Suisse, 2000.

Ici, on met l'accent sur la dimension résolument spirituelle et mystique de cette approche et sur le fait que le praticien est avant tout un initié.

Mary R. **Le Reiki vu par ses praticiens : unité dans la diversité**. Le souffle d'or, France, 1997.

Journaliste et praticien de Reiki, l'auteur présente l'histoire de cette approche et décrit les diverses tendances au sein de la communauté des praticiens.

Vichery J. **Reiki, rituels et symboles, tous les degrés**. Éditions Trajectoire, France 1999.

Bien qu'il révèle les rituels et symboles du Reiki, l'auteur insiste ici sur la nécessité des « initiations traditionnelles » et introduit un quatrième niveau d'enseignement clairement apparenté aux enseignements bouddhistes et védiques concernant le « canal énergétique central », « l'Ouroboros » (ou « Kundalini ») et le feu « Tumo ».

Mark Hosak et Walter Lübeck **Le grand livre des symboles reïki** Médicis 2005  
Symboles et mantra dans le système de guérison par l'énergie Reïki de Mikao Usui

### **Références sources :**

Passeport santé : <http://www.passeportsante.net>

et le guide Reïki : <http://www.lereikiguide.com/index.php>

Note : les liens hypertextes menant vers d'autres sites ne sont pas mis à jour de façon continue. Il est possible qu'un lien devienne introuvable. Veuillez alors utiliser les outils de recherche pour retrouver l'information désirée.

Pour le premier degré et avant l'initiation je recommande :

[Le manuel original de reiki du Dr Mikao USUI](#) éditions niando, réalisé par Frank Arjava Petter

Ce livre présente le manuel que Mikao Usui donnait à ses élèves, avec de nombreuses photos montrant toutes les positions de mains spécifiques. Très bien fait, ce livre permet d'éviter pas mal de superstitions sans fondement sur la pratique du reiki et vous donne un conseil de base pour chaque maladie. Je le conseille vivement à mes élèves de premier degré.



[Manuel de Reiki, les secrets du reiki selon la méthode Hayashi](#), éditions Véga. Auteurs : F A Petter, Tadao Yamaguchi, Chujiro Hayashi. Retour aux débuts du reiki, avec des élèves de Chujiro Hayashi. Ce livre présente le reiki tel qu'enseigné par Hayashi, élève direct de Usui, qui a permis la propagation du reiki en occident.

Frank Arjava Petter est l'un des meilleurs auteurs sur le reiki, et celui qui a le plus oeuvré pour nous permettre de découvrir les racines du reiki.. Cliquer ici pour accéder à [d'autres livres de Frank Arjava Petter](#)



[L'art et la pratique spirituelle du reiki](#) de Patrice Gros, éditions du Rocher.

Patrice Gros aborde le reiki dans sa dimension spirituelle, avec pour arrière-plan sa culture et sa pratique du bouddhisme tibétain.

A partir du second degré :

### [Paul Wagner : L'alchimie du Reiki - éditions Grancher 2002](#)

« A notre époque où se développent les méthodes de thérapies qui réunifient le corps et l'esprit, le Reiki est une voie qui mène à l'unité. »



[Gendai Reiki Hô : Quintessence de la méthode traditionnelle et des pratiques occidentales du Usui Reiki](#), de Hiroshi Doi, éditions Véga. Hiroshi Doi fait partie des maîtres japonais qui nous expliquent enfin ce qu'est le reiki au Japon, ou plutôt ce qu'il est pour les personnes qui ont conservé l'état d'esprit de la méthode de Usui : une voie vers l'illumination. Il y a là de quoi remettre en place bien des choses. La traduction est très maladroite, mais le contenu vaut le coup.



[Reiki : Sagesse et compassion](#) de Patrice Gros, éditions du Rocher

Encore plus loin dans les notions spirituelles et bouddhistes.

A partir du troisième degré seulement, des livres discutables à mon avis, mais intéressants.

### [La quintessence du reiki](#) éditions niando

Ce livre qui annonce avec prétention être exhaustif sur le système reiki, est écrit par 3 auteurs : F. A. Petter, W. Lübeck, et W. L. Rand. Chacun des trois a sa vision du reiki et on ne peut guère apprécier les trois à la fois, mais l'ensemble est intéressant et présente des documents inédits concernant l'histoire du reiki. Utile pour les enseignants, il comprend aussi le manuel de Hayashi, qui est très proche de celui de Usui.



[Reiki - Rituels et symboles : Reiki...](#) de Joël Vichery, éditions trajectoire.

Un peu de tout, plein de symboles et les rituels d'initiation pour tous les degrés.  
Sans intérêt pour les personnes qui ne veulent pas enseigner. C'est très fouilli.

### Notes diverses

Alternative Medicine Foundation. [Consulté le 7 septembre 2003].

[www.amfoundation.org](http://www.amfoundation.org)

Ernst E (Ed). The Desktop Guide to Complementary and Alternative Medicine : an evidence-based approach, Harcourt Publishers, Angleterre, 2001.

Miles P, True G. [Reiki--review of a biofield therapy history, theory, practice, and research](#). Altern Ther Health Med. 2003 Mar-Apr;9(2):62-72.

Natural Standard (Ed). Reiki, Nature Medicine Quality Standards. [Consulté le 7 septembre 2003]. [www.naturalstandard.com](http://www.naturalstandard.com)

Novey Donald W. (Dir). Clinician's Complete Reference to Complementary & Alternative Medicine, Mosby, États-Unis, 2000.

PubMed - National Library of Medicine. [www.ncbi.nlm.nih.gov](http://www.ncbi.nlm.nih.gov)

René de Cotret L. [Qui dit Reiki ?](#), Guide Ressources, Canada, 1994.

1 Miles P, True G. [Reiki--review of a biofield therapy history, theory, practice, and research](#). Altern Ther Health Med. 2003 Mar-Apr;9(2):62-72.

2. Kovalik D. [Reiki as an alternative healing method](#). Common Factor. 1995 Apr;(no 10):9.

3. Nield-Anderson L, Ameling A. [Reiki. A complementary therapy for nursing practice](#). J Psychosoc Nurs Ment Health Serv. 2001 Apr;39(4):42-9.

4. Nield-Anderson L, Ameling A. [The empowering nature of Reiki as a complementary therapy](#). Holist Nurs Pract. 2000.

5. Whelan KM, Wishnia GS. [Reiki therapy: the benefits to a nurse/Reiki practitioner](#). Holist Nurs Pract. 2003 Jul-Aug;17(4):209-17.

6. Novey Donald W. (Dir). Clinician's Complete Reference to Complementary & Alternative Medicine, Mosby, États-Unis, 2000.

7. Bullock M. [Reiki: a complementary therapy for life](#). Am J Hosp Palliat Care. 1997 Jan-Feb;14(1):31-3.

8. Olson K, Hanson J. [Using Reiki to manage pain: a preliminary report](#). Cancer Prev Control. 1997 Jun;1(2):108-13.

Moriheï Ueshiba **Budo** Budostore 1991

Les enseignements du fondateur de l'Aïkido

Moriheï Ueshiba **The essence of Aïkido** Kodansha international 1993

La philosophie de l'Aïkido présentée par les liens inséparables qui réunissent les aspects physiques et spirituels de la pratique

Kenji Tokitsu **Les Katas** Déslris 2002

« Quel lien y a-t-il entre la cérémonie du thé et les arts martiaux ? Quel point commun entre la mort par seppuku et l'Ikebana ? La notion de kata apporte assurément des réponses à ces questions. Tout à la fois philosophie, technique,

enseignement, objectif et moyen, les katas éclairent toutes les démarches liées à l'idée de perfection. »

### LIVRES POUR LA LIBERATION PERSONNELLE :

Liste non exhaustive - Les livres suivants sont sans doute ceux que je recommande le plus à mes élèves et à tous ceux qui veulent vraiment évoluer, se libérer.



" [Les Quatre Accords toltèques : La Voix de la liberté personnelle](#)" de Don Miguel Ruiz, éditions Jouvence.

Un livre précieux pour tous ceux qui veulent être heureux. Un must à recommander un milliard de fois. N'hésitez pas à le faire connaître autour de vous.



[Pratique de la voie toltèque : Maîtriser le rêve de votre vie](#) de don Miguel Ruiz, éditions Jouvence.

L'indispensable manuel pratique qui complète le livre précédent. De nombreuses explications et un dialogue avec l'auteur. De vraies solutions pour avancer vite et être plus heureux.



[La Maîtrise de l'amour : L'Art des relations](#), de Don Miguel Ruiz, éditions Jouvence.

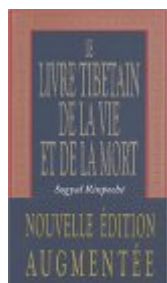
Ruiz vous explique ce qui vous empêche d'aimer vraiment et sape vos relations, mais aussi comment changer tout ça : un indispensable. C'est en fait le livre des trois qui va le plus loin mais ce n'est pas perceptible forcément. Un livre à lire plusieurs fois, donc.



[S'ouvrir à l'amour et au bonheur : prières et méditations](#); de don Miguel Ruiz; éditions Jouvence. Des chapitres sur la Vérité, le Pardon, l'Amour, la gratitude, l'humanité, le silence intérieur... des prières pour se lier à sa nature divine. Pour ceux qui peuvent supporter le mot "dieu".

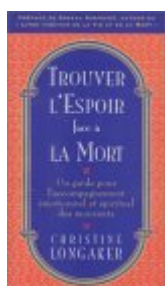
### [Autres livres de don Miguel Ruiz](#)

LIVRES DE PHILOSOPHIE BOUDDHISTE : que vous soyez bouddhiste ou non, ces livres vous donnent des outils très utiles pour votre développement personnel.



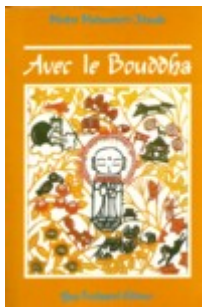
[Le Livre tibétain de la vie et de la mort](#) de Sogyal Rinpoché, éditions de la table ronde.

Un lama tibétain explique avec une grande clarté et un grand soin la vie et la mort selon la tradition bouddhiste tibétaine. Ce livre est destiné aux occidentaux : la méditation, la mort, la nature véritable de notre esprit, les pratiques de compassion, et l'accompagnement des mourants sont les principaux thèmes abordés. C'est à mes yeux un indispensable et je ne connais personne qui ait été déçu par ce livre.



[Trouver l'espoir face à la mort](#) de Christine Longaker, éditions de la table ronde.

Christine Longaker est une étudiante américaine de Sogyal Rinpoché, elle est l'une des pionnières des soins palliatifs. Son livre est entièrement consacré à l'accompagnement des personnes en fin de vie et constitue un véritable guide pour ceux qui cotoient les mourants, en tant que professionnels, bénévoles ou dans leur vie privée..



[Avec le bouddha](#), de maître Matsumoto Jitsudô, chez Guy Trédaniel éditeur. Un très joli livre, avec de charmantes illustrations au pinceau japonais, que je vous recommande vivement car il présente une approche bouddhiste différente, accessible, et simple, pleine de chaleur et de légèreté, qui met l'accent sur la joie et la foi, en accord avec l'école shingon, qui était celle dont faisait partie Mikao Usui. On trouve dans ce livre beaucoup de joie, de fraîcheur, d'espoir, d'amour, de poésie, de simplicité et de bon sens par ce maître très renommé du bouddhisme shingon au Japon. Cela aidera beaucoup ceux qui ont envie et besoin de sortir de la froideur ou du côté rationnel du zen ou du bouddhisme tibétain. Ici il est surtout question de coeur. Le livre est découpé en petits chapitres très courts d'une page ou deux, ce qui rend sa lecture très aisée, par petits morceaux. Chaque chapitre bénéficie d'une charmante illustration au pinceau, mais aussi de proverbes japonais ou autres citations traditionnelles. J'adore.



[Un ermitage dans la neige](#), de Vicki Mackenzie, éditions J'ai Lu. L'itinéraire d'une occidentale devenue nonne bouddhiste, et qui a passé 12 ans en retraite dans une grotte en Inde. Un récit captivant et enrichissant, pour un tout petit prix.



[Sur les traces de Siddharta](#) : découvrir les enseignements du Bouddha en cheminant à ses côtés, de Thich Nhat Hanh. Le grand maître vietnamien nous conte la vie du bouddha dans un récit captivant qui donne l'occasion de transmettre de nombreux enseignements du bouddha, tout en les remettant dans leur contexte, et en nous montrant l'humanité de siddharta Gautama. Facile à lire, se dévore comme un roman, très instructif. A lire pour toute personne qui s'intéresse au bouddhisme. Format poche économique.

### SPIRITUALITE / EVEIL

Je vous conseille vivement les livres et surtout les CD audio de Eckhart Tolle. Ces enseignements sont limpides. Les écouter est très inspirant.



[Le pouvoir du moment présent, guide d'éveil spirituel](#), livre, de Eckhart Tolle.



[Le pouvoir du moment présent](#), de Eckhart Tolle, 2 CD livre audio.



[Mettre en pratique le pouvoir du moment présent](#) Eckhart Tolle, CD livre audio



[Vivre libéré, Eckhart Tolle](#), Eckhart Tolle, CD audio .



[Rûmi et le soufisme, Eva de Vitray Meyerovitch](#) ,éditions points, collection sagesse (poche). Ce petit livre est un bon point de départ pour une rencontre avec la sagesse soufie.



[Quand la conscience s'éveille](#), Anthony de Mello, éditions Albin Michel, (poche). Anthony de Mello fut un prêtre jésuite indien (1931/1987, son enseignement a pour objectif la libération personnelle. La même sagesse que Don Miguel Ruiz, la même liberté, dans un style différent.



[Entretiens sur l'illumination avec Ramesh Balsekar](#), éditions le lotus d'or. Ce livre est un recueil de causeries avec Ramesh Balsekar, maître indien. Se lit dans un ordre indéfini. Un enseignement hors des sentiers battus, de niveau très élevé (shinpiden).



["Shambhala , la voie sacrée du guerrier"](#) de Chögyam Trungpa, éditions du Seuil.

Accueillez la bonté fondamentale de votre vie. Chögyam Trungpa est un lama tibétain mais l'enseignement shambhala n'est pas bouddhiste, c'est une vision tout à fait à part mais qui vaut le coup d'être connue. Très déculpabilisant.

LIVRES POUR AIDER A LA COMPREHENSION DES MALADIES :



["Dis-moi où tu as mal : Je te dirai pourquoi"](#) de Michel Odoul

Un livre qui décrit la vision taoïste de la maladie et propose une analyse simple du sens caché des différents symptômes, « maladits », que l'on vit, selon les parties du corps atteintes.



["Décodage biologique des maladies"](#) de christian Flèche,

éditions le souffle d'Or. C'est un manuel pratique des correspondances émotions(conflits à l'origine de la maladie)/organes. Très bien fait avec de nombreux exemples. Les analyses de Flèche sont faites sur des bases biologiques et non psychologiques.

**La solution intérieure**

source : <http://www.passeportsante.net>



**Thierry Janssen**  
**Fayard, 2006**  
**380 pages**

### **Synopsis**

De plus en plus de gens recourent aux médecines alternatives et complémentaires. Du coup, la science s'y intéresse de près et invente de nouveaux modèles pour expliquer la santé, la maladie et la guérison. Ainsi, l'effet placebo n'est plus considéré comme une anomalie, mais plutôt comme la preuve d'une réelle influence de la pensée sur la santé. La psychoneuroimmunologie dénonce les dangers du stress et insiste sur le bénéfice des émotions positives. La relaxation, la méditation et l'hypnose sont étudiées dans les laboratoires de neurosciences. Les massages et la réflexologie se révèlent efficaces pour stimuler l'immunité. Des méthodes d'éducation somatique comme celles d'Alexander et de Feldenkrais mettent en évidence la mémoire émotionnelle du corps. La chiropraxie et l'ostéopathie agissent sur la « matrice conjonctive », dont les étonnantes propriétés commencent à être élucidées. Le yoga, le tai-chi et le Qi Gong mobilisent les mécanismes réparateurs de l'organisme. L'acupuncture produit de véritables effets sur le cerveau. Les pratiques de certains guérisseurs laissent entrevoir la possibilité d'une communication invisible entre les êtres vivants...

À travers ces passionnantes découvertes et le témoignage de son expérience médicale et psychologique, Thierry Janssen nous rappelle que chacun de nous possède d'importantes capacités de prévention et de guérison. Qu'allons-nous faire de cet immense potentiel? Continuer à nous protéger en produisant et en consommant toujours davantage de remèdes extérieurs? Ou bien puiser dans nos ressources propres et nous fortifier en respectant le fragile équilibre entre le corps et l'esprit?

### **Commentaire**

Thierry Janssen n'est pas le premier médecin à se laisser séduire par les approches alternatives et complémentaires. Dans son cas, l'effet a été radical : il a délaissé la chirurgie - interventionnisme extrême de la médecine classique - pour étudier de nouvelles thérapies et se consacrer à la psychothérapie spécialisée dans l'accompagnement des maladies physiques.

Aujourd'hui, Janssen croit que l'avenir de la médecine réside dans la compréhension de ces approches et dans leur validation scientifique. Pour ce qui est de celles qui semblent trop irrationnelles, il suggère d'admettre la validité de leurs métaphores en attendant de pouvoir les traduire dans le langage de la science moderne.

Malgré cette ouverture d'esprit exceptionnelle, le scientifique belge n'achète pas tout. Il louange les techniques respiratoires, mais se méfie du rebirth, par exemple. Il admire la médecine ayurvédique (la chinoise aussi), mais n'endosse pas les chakras, aucune théorie ne pouvant encore soutenir leur existence. Ce qui n'est pas de nature à le déconcerter puisque, affirme-t-il, la médecine ayurvédique possède tant de richesses, « connues et reconnues sans équivoque par la science contemporaine ». Selon lui, cela suffit amplement comme territoire d'exploration, du moins pour le moment.

Parlant de nouveaux territoires, l'auteur compare l'avenir de la psychobiologie à ce qui attendait Christophe Colomb sur les rivages du Nouveau Monde!

S'il n'est pas le premier, donc, à écrire sur le sujet de la santé globale, il réussit à le faire dans un magnifique esprit d'inclusion. Son livre a beau traiter de dizaines de concepts - comme le Rolfing et le toucher thérapeutique, l'intuition et la médecine énergétique -, ce n'est jamais de manière morcelée. Au contraire, il arrive à nous faire saisir le dénominateur commun des processus vitaux en décelant les liens entre ces divers univers. À cet égard, la structure du livre est fort utile, avec trois parties intitulées *Médecine de l'esprit pour soigner le corps*, *Médecine du corps pour soigner l'esprit* et *Médecine de l'énergie pour soigner le corps et l'esprit*.

Cet essai réfléchi, aussi sensible que rationnel, s'adresse à tous : consommateurs ou dispensateurs de soins de santé, informés ou non des approches complémentaires. Tous y trouveront matière à découverte et à réflexion.

*Lucie Dumoulin*

**Extrait :**

**« Briser un tabou**

Wilhelm Reich ne se considérait probablement pas comme un rebelle quand il décida d'intégrer le corps dans sa pratique analytique. Au contraire, la réunion du psychique et du physique lui paraissait être au centre du projet de Freud. Le problème, c'est que, pour y parvenir, Reich n'hésita pas à bousculer quelques dogmes établis. Toucher les patients et se placer face à eux pour créer un contact : la méthode fut jugée hérétique. Ajoutée à ses idées communistes, elle lui valut une exclusion du mouvement psychanalytique.

Pourtant, Freud lui-même expliquait l'importance qu'il donnait au corps dans ses premières cures, lorsqu'il pétrissait et pinçait les jambes de ses patients, massait et caressait leur estomac douloureux ou pressait leur crâne entre ses mains pour aider à la résurgence de vieux souvenirs. On peut dès lors s'interroger sur les raisons qui,

par la suite, ont conduit à bannir le contact corporel de la pratique psychanalytique.

Une partie de la réponse réside dans les croyances de la société bourgeoise de la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Songeons qu'en 1894 Luther Emmet Holt, éminent professeur de psychiatrie à la Cornell University, préconisait - dans un livre qui fut un best-seller jusque dans les années 1930 - de ne jamais consoler un enfant et de le laisser pleurer aussi longtemps que nécessaire pour qu'il se taise. À la même époque, John Watson, le père de la psychologie comportementale, écrivait : « Il n'existe qu'une façon raisonnable de traiter les enfants : ne jamais les prendre dans les bras, ne pas les embrasser, ne jamais les prendre sur les genoux. S'il le faut, donnez-leur un baiser sur le front quand ils vont se coucher et une poignée de main le matin. » Ce genre de déclarations nous rappelle que la science médicale n'est pas à l'abri de l'aveuglement intellectuel. Le drame est alors de voir des générations entières suivre les conseils de spécialistes convaincus par des vérités très relatives.

« Lorsque les dieux meurent et que les systèmes de valeurs s'écroulent, il ne reste que son corps à l'être humain en quête de repères », m'a dit un jour un yogi rencontré à Tanjore, dans le sud de l'Inde. Voilà sans doute pourquoi, après s'être égarés dans de sombres combats idéologiques, les Occidentaux cherchent à retrouver la sagesse de leur corps. La peau, les muscles et les os ne sont pas des concepts abstraits. Au contraire, ce sont des éléments tangibles qui expriment une réalité objective [...]

Néanmoins, dans l'ombre, les interdits du XIX<sup>e</sup> siècle sont encore très puissants. C'est qu'il règne en Occident une terrible confusion entre l'amour, le sexe, les sentiments et le toucher. Et, ne nous leurrions pas, la peur qui se cache derrière l'évitement des contacts physiques est celle de l'abus sexuel. Dans ce contexte, il n'est pas étonnant que beaucoup de gens, médecins et thérapeutes compris, s'abstiennent de toucher le corps de l'autre [...]

Apprendre à toucher et à se laisser toucher en toute sécurité : cet aspect de la relation humaine devrait être enseigné à tous, et en particulier aux soignants afin qu'ils puissent intégrer le toucher dans leur pratique, sans équivoque, dans le respect des limites définies par leur cadre thérapeutique. »

**Ce texte est tiré de *La solution intérieure - Vers une nouvelle médecine du corps et de l'esprit*, de Thierry Janssen, Fayard, France, 2006, pages 181-183.**

Source : <http://www.passeportsante.net>