Réflexions sur le Reiki

Dominic Audet – Maître Reiki

et Instructeur de QiGong

Site web: https://hfreiki2.wixsite.com/dominic-reiki-usui

https://hfreiki2.wixsite.com/qigongdominic

FB: REIKI ÉTERNEL AMOUR et LUMIÈRE

https://www.facebook.com/dominicreikiusui/

Email: dominicaudetreikiusui@gmail.com

Cell: 819 349 9157

©Article Réflexions sur le Reiki. 13 avril 2026.

La grande question est : qu'est-ce que le Reiki?
Question facile — mais réponse pas si facile!

Ce texte n'a pas pour but de donner une réponse complète, mais plutôt de vous orienter dans la bonne direction. Son objectif est de donner un aperçu de la profondeur derrière la question, et de ce qui est nécessaire pour commencer à trouver vos propres réponses.

Il est parfois plus facile de dresser une liste de ce que le Reiki n'est pas. Voici quelques idées reçues courantes :

Ce n'est pas un massage, des étirements, ni aucune forme de manipulation du corps
Ce n'est pas de la médiumnité
Ce n'est pas de la voyance
Ce n'est pas une religion

Mais alors, qu'est-ce que c'est?

Certains le décrivent comme une technique de respiration ou une méthode de relaxation. On peut certainement le vivre ainsi — mais il y a plus que la simple relaxation, il y a autre chose qui vient après. Certains parlent de guérison, tandis que d'autres parlent d'illumination.

D'après mon expérience personnelle, et en tant qu'enseignant, je répondrais par la question suivante : les deux sont-ils vraiment si éloignés?

Pour répondre à cette question, il faudrait avoir de l'expérience à la fois en guérison et en illumination. Mais comment?

Avant de tenter de répondre au « comment », il faut d'abord se poser la question du « quoi » : qu'est-ce que la guérison? Qu'est-ce que l'illumination? Et ensuite trouver une façon de les explorer.

©Dominic Audet 13 avril 2026

La guérison est souvent comprise en contraste avec un « état normal » — un état où l'on se sent bien, par opposition à un état où l'on ne se sent pas bien. Souvent, cette compréhension vient de l'expérience de changements physiques comme un rhume, une coupure de papier ou une blessure grave. Dans ces cas, nous souhaitons naturellement revenir à la « normale » — guérir.

Mais cela amène une autre observation : on peut aussi se « sentir » mal sans cause visible. D'où cela vient-il?

Nous pensons — et nous ressentons. Nous bougeons — et nous ressentons. Mais que ressentons-nous si nous cessons de bouger et de penser pendant un moment? Les choses ne deviennent-elles pas plus paisibles, et peut-être « agréables »?

Nous ne pouvons pas voir ni penser directement cette paix, pourtant nous en faisons l'expérience. Est-ce ce que certains appelleraient l'esprit spirituel?

Certains disent que guérir, c'est redevenir entier. D'autres disent que l'illumination, c'est être réalisé. Intéressant, n'est-ce pas?

Si le Reiki n'était qu'une méthode ou une technique, tout le monde ne pourrait-il pas l'apprendre et obtenir les mêmes résultats? Plusieurs ont essayé, mais sans obtenir les mêmes résultats. Cela nous ramène à la question du comment.

Voyons l'ensemble du processus comme étant spirituel, comme le mot même « Reiki » le suggère, en faisant allusion à l'Univers et à l'Énergie — Esprit, Énergie, Matière. Cela peut être compris et interprété de plusieurs façons. Pourtant, les interprétations pointent souvent vers une idée semblable.

Une façon de l'exprimer est de dire que :

- la matière est « je / moi / mon corps »
- l'énergie est « ma vie »
- l'esprit est « l'Univers et la vie en général »

Comment, alors, rendre cela entier?

On commence par essayer de comprendre à quoi ces termes renvoient, et ce faisant, on peut en venir à voir que la division entre le bien et le mal n'est pas fixe — il y a seulement ce qui est, et ce qui n'est pas.

Dans cette perspective, l'Univers a une certaine « façon » : un principe sous-jacent constant, un mécanisme qui ne change pas et qui est simplement. Tout le reste est en mouvement et en changement. Nous faisons partie à la fois de ce qui est et de ce qui change.

©Dominic Audet 13 avril 2026

Ce qui change, ce sont les choix qui sont faits; ce qui est choisi ou non choisi crée ce qui est vécu ou ce qui ne l'est pas à l'intérieur du mécanisme.

Rien n'est séparé, seule notre conscience perceptive donne l'illusion de la séparation. C'est cela qui doit être rendu entier.

Il existe un processus de réalisation; c'est un processus très personnel, et il y a à la fois beaucoup et peu de choses à réaliser, ainsi que de nombreuses façons de les aborder. Parmi toutes ces « choses et façons », il peut y avoir différents points de focalisation. La focalisation mène à l'expérience; trop se concentrer sur une seule expérience éloigne du centre, tandis que trop se concentrer sur le centre éloigne de l'engagement dans les expériences. Avec la réalisation, le multiple devient le peu.

Il peut y avoir de nombreuses voies et points de focalisation qui soutiennent ce processus, et le Reiki en est une — avec une focalisation initial sur la guérison.

Mais peu importe la voie choisie, il y a souvent deux parties principales :

1- la volonté de la personne
2- l'enseignant

Tout le monde a accès à ce processus, qu'on ait 4, 14, 40 ou 80 ans! C'est la volonté qui détermine la « préparation » — quand et comment le processus commence.

Le rôle de l'enseignant est de soutenir ce déploiement : parfois comme un canal, parfois comme un guide, parfois comme un exemple, parfois par un enseignement direct, une démonstration, ou simplement en indiquant la direction. Cela peut se faire de manière structurée ou informelle, à court ou à long terme, ou une combinaison des deux, et avec plus d'un enseignant.

La volonté est un profond élan intérieur, un sentiment de désir qui agit comme un aimant, attirant vers lui ce qui est nécessaire pour « allumer le feu » de ce désir. Elle peut émerger à travers un rêve, une expérience de mort imminente, un moment profond et inexplicable, ou simplement grâce à un esprit naturellement curieux.

Lorsque la volonté est prête, l'enseignant apparaît.

La raison pour laquelle je parle ouvertement du Reiki est de le partager, et d'aider à soutenir le développement de cette volonté et de cette préparation chez les autres — idéalement bien avant qu'ils atteignent 80 ans.

Une partie du processus consiste à composer avec le mental rationnel — il traite la forme à travers des concepts mentaux. L'enseignant fait partie de la forme — une forme issue de

©Dominic Audet 13 avril 2026

l'informe. Les méthodes et les techniques sont aussi de la forme, mais elles sont vides d'essence sans l'informe.

On peut trouver des instructions détaillées, étape par étape, des méthodes, des techniques et des descriptions de leurs jalons de progression, mais l'informe ne peut pas être entièrement saisi par des mots. Il doit être vécu et réalisé.

Mettre l'informe en mots, c'est lui donner une forme. Ce faisant, quelque chose de sa nature originale est inévitablement perdu ou altéré.

En même temps, la forme n'est pas séparée de l'informe, et l'informe n'est pas séparé de la forme. De cette manière, la forme peut être vue à la fois comme une expression complète de l'informe et, simultanément, comme un simple fragment parmi ses nombreuses expressions.

Pour cette raison, vous ne trouverez pas de descriptions claires, précises et entièrement rationnelles; on trouve plutôt souvent des allusions vagues et passagères, des indices ou des suggestions. Cela s'exprime cependant le plus souvent à travers l'art — la peinture, la musique et la poésie.

Par exemple, le poète choisira des mots et les utilisera de manière à leur donner une essence; de cette façon, les mots dépassent leur sens littéral. Les mots pointent dans une direction et l'essence est ressentie puis, plus tard, assimilée. Les mots illustrent et l'essence donne vie.

Dans le Reiki, l'informe est « transmis » — un rituel où la transmission de l'essence informe est offerte à ceux qui ont la volonté d'être présents et ouverts à la recevoir. Cela est souvent appelé une syntonisation, et parfois une initiation ou une harmonisation.

Ces transmissions peuvent être comprises comme une forme d'énergie et d'information qui contourne le mental rationnel. Là où l'apprentissage académique fonctionne principalement par le mental rationnel, l'apprentissage par transmission est compris comme opérant à travers l'esprit spirituel.

En ce qui concerne les transmissions en Reiki, j'en propose une interprétation issue de mon expérience personnelle : l'initiation soutient le développement de la volonté en conférant une forme de bénédiction qui crée une ouverture; ensuite, la syntonisation à l'essence même de la transmission a lieu, puis l'apprentissage des méthodes et leur pratique constituent une harmonisation avec celle-ci. Par l'harmonisation répétée, on en vient progressivement à réaliser l'entier.

Alors revenons à la question : qu'est-ce que le Reiki?

©Dominic Audet 13 avril 2026

Réflexions sur le Reiki

La réponse courte est que le Reiki est une forme de séance énergétique visant le bien-être de la personne par imposition des mains.

Mais la question demeure : qu'est-ce que le Reiki exactement?

La réponse courte… longue, selon ma perspective de praticien et d'enseignant, est que ce n'est pas aussi simple que de répondre à une question comme « est-ce noir ou blanc? ». Les questions mènent toujours à d'autres questions; il vaut mieux le comprendre comme un processus où les questions seules ne fournissent pas des réponses complètes. C'est la vision d'ensemble du processus qui guide la personne à travers des étapes et des niveaux, où chacun vit ses propres expériences à son propre rythme. Pour cette raison, selon le « niveau » de la personne, le Reiki est décrit différemment. D'après mon expérience, aucune quantité de lecture ou de questionnement ne pourra répondre complètement à cette question; c'est quelque chose qui doit d'abord être vécu et réalisé plutôt que simplement intellectualisé.

Notez que, que vous receviez le Reiki par des séances ou par une formation, le Reiki amène inévitablement une personne dans un cheminement de croissance personnelle. Ainsi, comme repère : pour vivre la relaxation et le bien-être ou comme simple introduction au Reiki, il y a les séances. Lorsqu'une personne est prête à aller plus loin et souhaite approfondir, la formation en Reiki est l'endroit où l'expérience nécessaire pour répondre à ces questions et les réaliser plus pleinement se développe.

(Il est important de noter que, depuis son origine, le Reiki n'a jamais été une pratique « soit l'un, soit l'autre »; il a toujours été dit que si vous êtes malade ou blessé, vous devez d'abord aller à l'hôpital et consulter un médecin. Il n'a jamais nié les traitements médicaux ni aucune autre forme de soin. La pratique a toujours pu être complémentaire à toute autre approche. Il n'a jamais non plus établi de division entre la guérison et l'illumination.)

Si vous avez d'autres questions, n'hésitez pas à me contacter. Il me fera plaisir d'y répondre.

Site web: https://hfreiki2.wixsite.com/dominic-reiki-usui

FB: REIKI ÉTERNEL AMOUR et LUMIÈRE https://www.facebook.com/dominicreikiusui/

Vous êtes libre de partager ce document, tant qu'il est partagé dans son intégralité, sans aucune modification d'aucune sorte.

©Dominic Audet 13 avril 2026