

La Lettre

REIKI

靈氣

LA RECETTE SECRÈTE POUR INVITER LE BONHEUR !

Gratuit N° 58 - Nouvelle Époque N°123
Juin, Juillet et Août 2026

La posture Seiza

**Le Mont Kurama
change les gens lentement**

**Entre forme et essence :
l'esprit du Reiki**



Reiki Undo

- 2 ACTIVITÉS REIKI PERMANENTES
- 3 EDITORIAL
- 4 LE MONT KURAMA CHANGE LES GENS LENTEMENT
- 6 ENTRE FORME ET ESSENCE : L'ESPRIT DU REIKI
- 10 LA POSTURE SEIZA
- 12 LE DOUTE, L'ÉGO, LE NON-FAIRE
ET LE KATSUGEN UNDO REIKI
- A BOUTIQUE REIKI
- 13 COURRIER DU JOUR...
- 14 LES MOTS QUI POLLUENT...
ET CEUX QUI "GUÉRISSENT"
RÉFLEXION SUR LE LANGAGE DANS
LA PRATIQUE DU REIKI
- 15 20^e CONGRÈS REIKI 2026
- 16 LES CHRONIQUES DE MICHEL...
- 17 REIKI UNDO
- 18 LE REIKI AU QUOTIDIEN :
UN CHEMIN QUI COMMENCE OÙ L'ON EST
- 20 DÉCLARATION D'INFORMATION...
- 21 ACTIVITÉS REIKI PERMANENTES
- 22 REIKI EN PARTENARIAT

Photo de couverture : Subilité, par Ana Marco.

POUR CONTACTER MUNDOREIKI

Pour mieux vous servir,
pour vous inscrire aux stages
ainsi que pour toute question administrative,
commande, abonnement à notre revue
et à notre Newsletter etc. nous mettons à votre
disposition deux

numéros de téléphone :
+33 6 84 84 34 58
(appel normal et WhatsApp)



Ou notre numéro fixe
Gratuit depuis la majorité des boxes
+34 943 56 42 13

et une adresse mail :

mundoreiki.secretariat@gmail.com
Pour toute question concernant le reiki,
sa pratique et son enseignement, etc.,
contactez Nita : **+33 6 80 70 11 04** ou
reikiforum.nita@gmail.com

*La Lettre Reiki ne peut être tenue responsable
des opinions exprimées dans ces pages par les auteurs
des différents articles ni du contenu de la publicité.
Tous les auteurs ont donné leur permission pour la publication
des articles, mais ils restent entièrement propriétaires
et responsables du contenu.*

ACTIVITÉS REIKI PERMANENTES

ACTIVITÉS REIKI PERMANENTES

Liste non-exhaustive des actions
permanentes avec le Reiki à
distance

RE-REIJU À DISTANCE POUR LES PRATICIENS REIKI

Re-Reiju = réinitiation =
reconnexion au Reiki, pour vivre
plus facilement dans une vibration
élevée et la maintenir plus
longtemps.

Le Re-Reiju s'adresse exclusivement
aux personnes déjà initiées au Reiki
Usui en face à face, quelle que soit
leur école ou leur degré. Gratuit
pour tous.

DATE : tous les mois, le soir de la
pleine Lune, à 20 h (heure en
France).

INSCRIPTION indispensable :
cliquez sur « Je participe » sur la
page de l'événement sur Facebook :
facebook.com/NitaReiki/

Vous y trouverez toutes les
instructions nécessaires pour
participer à ce moment
exceptionnel.

Les personnes n'étant ni sur
Facebook ni dans les groupes
peuvent s'inscrire en envoyant le
ou les noms par e-mail à :
mundoreiki.secretariat@gmail.com
Merci de partager l'événement avec
vos amis et vos élèves, et de lire les
instructions sur la page de
l'événement. Tous vos élèves, amis
et connaissances Reiki sont les
bienvenus !

MARATHON DE REIKI À DISTANCE À UNE PERSONNE

Devenir Marathonien signifie que
vous allez donner trente à soixante
minutes de votre temps par mois
pour aider d'autres personnes. C'est
un tout petit effort de votre part qui
a des effets importants pour les
bénéficiaires.

Le fonctionnement est simple : une
fois par mois, vous recevez par e-
mail ou par la Poste une liste avec
les noms de six personnes au
maximum qui ont demandé à être
bénéficiaires d'un Marathon de
Reiki à distance. Le jour du
Marathon, vous envoyez entre cinq
et dix minutes de Reiki à distance à
chacune, selon votre disponibilité.
Vous pouvez envoyer à toutes les
personnes, l'une après l'autre ou
étaier les envois sur la journée, en
fonction de vos moments libres.

Pour devenir Marathonien/ne :
mundoreiki.secretariat@gmail.com

MARATHON DE REIKI À DISTANCE À UNE SITUATION

Depuis de nombreuses années, nous
vous invitons, une fois par mois, à
participer à un Marathon sur une
situation. C'était une bonne façon
de faire, mais... ce n'était pas assez.

C'est pourquoi nous vous invitons,
depuis un certain temps, à piocher
dans la liste de Reiki à la situation
qui se trouve sur notre site
reikiforum.com

(**www.reikiforum.com/1-
accueil/144-reiki-a-la-situation/**) et
à envoyer du Reiki librement, aussi
souvent que vous le voulez et que
vous le pouvez, pour les différents
thèmes et suggestions. Le besoin
est énorme et les thèmes sont
nombreux. Utiliser la grille de
cristaux est un moyen simple et
efficace de réaliser un très grand
nombre d'envois, sans être débordé
pour autant.

REIKI À DISTANCE À LA TERRE, LES SOIRS DE PLEINE LUNE, APRÈS LE RE-REIJU

Le soir de pleine Lune, à 20h30,
heure locale, réunissons-nous
autour d'Yvonne Vidal
(**https://www.facebook.com/contact
yvonnevidal**) pour envoyer de
l'énergie et de l'amour à la Terre.
Allez sur le site d'Yvonne,
inscrivez-vous et participez ! C'est
bon pour tout le monde !

REIKI À DISTANCE À LA TERRE, LE DIMANCHE À 18 HEURES

Cette fois-ci, il s'agit d'une action
entièrement Reiki : des praticiens de
Reiki autour du globe envoient du
Reiki à la Terre tous les dimanches
à 18 h (heure locale) pendant cinq
à dix minutes (évidemment, toute
personne peut se joindre à cette
action et ajouter sa propre méthode
pour le mieux-être de la Terre : la
prière, la visualisation, etc.).

VOTRE MINI-MARATHON À DISTANCE

En cas de besoin, vous pouvez
organiser un mini Marathon de
Reiki à distance, pour vous-même
ou pour une personne de votre
entourage : vous contactez les
personnes que vous connaissez
personnellement qui ont le 2^e degré
ou plus et leur demandez de
participer à un envoi collectif au
bénéfice d'une personne qui a
besoin d'énergie. Rappel : dans tous
les cas, lors d'un Marathon de Reiki
pour une personne, nous avons
toujours besoin de son accord.

Voici **La Lettre Reiki**
de juin 2026.

Oui, vous êtes devant une très grande transformation : après plus de 30 ans de publication imprimée sur papier, nous passons au 100 % numérique.

La raison tient à plusieurs facteurs, dont un très important qui est l'écologie.

En effet, lors de la dernière livraison de la revue papier, il y a eu comme une grosse prise de conscience : deux palettes de revues, prêtes à partir dans toutes les directions, mais deux palettes de papier !

Je sais bien que le numérique n'est pas à 100 % écologique non plus, mais il me semble qu'il n'y a pas de comparaison entre le papier et le numérique.

Désormais, notre revue papier est définitivement remplacée par la version numérique et vous continuez à recevoir votre revue Reiki dans votre boîte e-mail.

Nous maintenons l'abonnement à 12 euros à l'année, pour tout le monde, y compris pour les pays des autres continents pour lesquels les frais d'envoi faisaient une vraie différence.

Vous n'avez rien à faire en ce moment : vous êtes abonné(e), vous recevez la revue jusqu'à la fin de votre abonnement. À ce moment-là, vous recevrez un e-mail pour vous rappeler que c'est le moment de vous réabonner et vous pourrez le faire par Internet directement, en vous connectant à votre compte dans notre "Boutique Reiki" sur reikiforum.com (pas de coupon d'abonnement, pas de chèque, pas d'enveloppe, pas de timbre !).

Nous espérons que ce format vous conviendra. Nous, de notre côté, nous ferons de notre mieux pour que la qualité des articles soit au moins aussi élevée.



De plus, la taille des articles ne nous posera plus de problème d'espace, comme dans la revue papier qui nous obligeait à raccourcir les textes pour qu'ils rentrent correctement dans le nombre de pages obligatoire.

Évidemment, si vous avez des suggestions pour un meilleur fonctionnement, nous sommes ouverts et accueillons vos idées volontiers.

Autrement, nous sommes encore un peu dans l'énergie du Congrès Reiki 2026.

Une fois de plus, nous avons vécu des moments forts, tous ensemble, y compris ceux qui nous ont suivis sur ZOOM, et nous avons appris des choses belles et intéressantes.

Suite à de nombreuses demandes, nous avons fait en sorte que le Congrès soit disponible également pour ceux qui n'ont pas pu être présents.

Vous avez donc la possibilité de vous procurer le Congrès :

en entier (toutes les conférences - meilleur prix) ou

à l'unité (vous prenez seulement les conférences qui vous intéressent).

Vous trouverez plus d'explications un peu plus loin dans la revue, avec l'avantage de pouvoir cliquer sur le lien qui vous amène directement à la Boutique. (Par ailleurs, cet avantage, nous le retrouverons tout au long de la revue, avec des liens directs vers des sources ou vers d'autres sites.)

En parlant du Congrès, nous vous demandons votre aide pour trouver un endroit aussi sympa que possible, logés, nourris, avec des salles de conférences et des salles pour des ateliers, à un tarif "humain". Je sais qu'avec la crise, cela peut paraître un parcours du combattant, mais je suis **sûr** qu'il y a un endroit super qui nous attend pour le Congrès 2027 !

Pour terminer ce petit éditorial, puisque nous sommes sur le point d'entamer l'été, donc les vacances, je vous lance une fois de plus un "challenge" en trois parties :

1. Planifier et réaliser l'autotraitement de **21 jours consécutifs** sur la période juin - août
2. Recevoir au minimum quatre séances **consécutives** de la part de quelqu'un d'autre (payantes ou pas)
3. Donner quatre séances **consécutives** à quelqu'un d'autre (payantes ou pas)

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter une belle découverte de cette nouvelle Lettre Reiki.

De notre part à tous, nous vous souhaitons un bel été et que du bonheur !

**Manolita, Karine, Florence,
Alina et Nita ■**

SOIRÉES-DÉBAT SUR LE REIKI ANIMÉES PAR NITA MOCANU

NOUVELLE FORMULE : détails sur www.reikiforum.com

Soirée en direct sur YouTube :

www.youtube.com/c/NitaMocanuReikiforum

Les dates sont annoncées sur le site Internet www.reikiforum.com (ouvert à tous, il n'est pas nécessaire de s'inscrire)

Re-Reiju à distance mensuel

Les dates sont annoncées sur le site Internet www.reikiforum.com et les inscriptions indispensables se font sur la page Facebook de Nita, une dizaine de jours avant l'évènement : <https://www.facebook.com/NitaReiki/>



LE MONT KURAMA CHANGE LES GENS LENTEMENT

- par Brian BRUNIUS -

L'une des choses étranges à propos du Mont Kurama est que presque rien sur la montagne ne mentionne le Reiki. Les gens arrivent en s'attendant au contraire. Après tout, c'est la montagne associée à la retraite de Mikao Usui en 1922. Les praticiens de Reiki viennent du monde entier en s'imaginant qu'il y aura des monuments géants, des musées, des repères sacrés



ou au moins des panneaux parlant de la naissance du Reiki.

Au lieu de cela, vous arrivez dans une gare tranquille, dans un petit village de montagne au nord de Kyoto. Il y a une tête de *tengu* géante à l'extérieur de la gare, une rivière qui coule le long de la route étroite, et une poignée de petites boutiques qui s'étirent vers la montagne. Au moment où vous descendez du train à la gare de Kurama, la ville semble déjà très loin.

C'est alors que la montagne commence.

A la porte principale, les pèlerins empruntent des bâtons de marche en bois dans des supports situés au bord du sentier. Au début, ils semblent presque superflus. Vingt minutes plus tard, la plupart des gens sont très reconnaissants d'en avoir un.

La première chose qui surprend généralement les gens est à quel point Kurama est physique. Les photos l'aplatissent. Les vidéos l'aplatissent. Mais une fois que vous commencez à grimper, votre attention se focalise presque automatiquement. Votre respiration change. Vos jambes commencent à travailler. Les escaliers de pierre ne cessent de s'élever à travers la forêt, sous d'énormes cèdres.

Au fur et à mesure que la montée se poursuit, le rythme de la montagne prend le dessus. Votre respiration se cale sur le rythme des marches. Les conversations deviennent moins constantes. Les gens se dispersent naturellement le long du sentier, sous les cèdres.



Progressivement, votre attention se simplifie. Vous remarquez des choses plus petites. Le bruit de l'eau qui se déplace dans la vallée. Le rythme de votre respiration. La sensation des marches sous vos pieds. Plus vous montez, plus vos pensées ont tendance à se calmer.

Vous passez des portes. Vous vous arrêtez aux fontaines de purification. Vous passez de zones animées à des endroits plus calmes. Plus vous grimpez, plus tout devient moins superficiel ou théâtral.

Finalement, vous atteignez des endroits où les gens s'arrêtent naturellement de parler, non pas parce qu'il y a une règle, mais parce que la montagne change l'atmosphère autour de vous.

L'une des choses les plus intéressantes que j'ai observées au fil des ans est ce qui se produit lors de la deuxième ou troisième ascension. La première montée est généralement synonyme d'excitation. Les gens prennent des photos, essaient de s'orienter, cherchent "les lieux du Reiki". Mais dès la seconde ascension, quelque chose bascule. Les gens arrêtent d'essayer de "consommer" la montagne. Ils commencent à s'y installer. Les pauses deviennent plus silencieuses. La marche devient plus régulière. Les gens s'asseyent plus longtemps sous les arbres. La montagne cesse de ressembler à une destination touristique pour devenir davantage une pratique en soi.

L'une des choses que j'ai remarquées au cours de pèlerinages répétés, c'est que la montagne semble agir sur les gens de manière progressive. Non seulement sur le plan émotionnel, mais aussi physiquement.

INFORMATION

La méthode Reiki est l'une des nombreuses techniques complémentaires réglementées par le ministère de la Santé publique en Roumanie, et le droit de pratiquer cette méthode est accordé et reconnu légalement, par la loi n° 118/2007 concernant l'organisation et le fonctionnement des activités et

pratiques de médecine complémentaire/alternative.

Apparemment, les domaines de pratique en médecine complémentaire/alternative sont classifiés par l'Organisation mondiale de la santé. Parmi toutes ces techniques (plus de 50), il y a le Reiki.

Le texte officiel de la loi ici :

<https://lege5.ro/Gratuit/geydmobtge/legea-nr-118-2007-privind-organizarea-si-functionarea-activitatilor-si-practicilor-de-medicina-complementara-alternativa>.

Les premières montées peuvent être difficiles. Mes genoux me font généralement mal au début du voyage maintenant que je suis plus vieux. Les marches me semblent plus raides chaque jour. Mais quelque chose d'étrange se produit souvent après plusieurs ascensions. La douleur commence à disparaître. Mon corps commence à se sentir plus léger au lieu d'être plus épuisé. Je me surprends souvent à dire aux étudiants que j'ai l'impression que la montagne me guérit à travers ces ascensions répétées.

Même après avoir quitté la montagne, de nombreuses personnes remarquent que leur esprit reste plus calme pendant les jours qui suivent. Plus simple. Moins encombré. Moins complexe intérieurement.

Après avoir passé assez de temps sur Kurama, beaucoup de gens commencent à parler de la montagne presque comme s'ils parlaient d'une personne. Pas au sens littéral, et non comme une sorte de fantôme, mais parce que l'expérience devient difficile à décrire autrement. La montagne commence à être perçue moins comme un paysage et plus comme une présence. Moins comme une toile de fond pour une pratique spirituelle et plus comme une partie intégrante de la pratique elle-même.



C'est la dimension qui, à mon avis, échappe à beaucoup de praticiens de Reiki lorsqu'ils considèrent Kurama sous un angle uniquement historique. Kurama n'est pas importante simplement parce qu'Usui s'y est rendu. Usui s'y est rendu parce que des montagnes comme celle-ci comptaient déjà.

Bien avant que le Reiki n'existe, Kurama était déjà un lieu de pèlerinage, d'entraînement ascétique, de prière, de méditation, de purification rituelle et de pratique de la montagne. Le bouddhisme Tendai, le Shugendo, le Shinto, les légendes de tengu, les austérités sous les cascades, les arbres sacrés et la dévotion à des figures comme Bishamonten et Kannon faisaient tous partie de l'atmosphère religieuse de la montagne bien avant qu'Usui n'y grimpe. Plus tard, Kurama développera la théologie moderne du Sonten associée à Mao-son et au Kurama Kokyo.

C'est pourquoi je pense que le pèlerinage importe plus que le tourisme. Les montées répétées transforment l'expérience.

Christopher Tellez et moi-même organisons des voyages de pèlerinage Reiki au Japon par l'intermédiaire du San Francisco Reiki Center, généralement deux fois par an, et

l'une des parties les plus importantes du voyage est que les participants gravissent le mont Kurama plusieurs fois au cours du séjour. Cela compte plus qu'on ne le pense, car Kurama se dévoile lentement.

La première montée présente la montagne. La deuxième montée vous présente à vous-même sur la montagne. A la troisième montée, beaucoup de gens n'ont plus l'impression d'être de passage. La montagne commence à leur sembler étrangement familière, presque relationnelle.

Quelque part au milieu de tout cela, de nombreux praticiens de Reiki réalisent tranquillement quelque chose d'important. Kurama ne donne pas l'impression d'être la « source » du Reiki parce qu'elle explique le Reiki. Elle donne l'impression d'en être la source parce qu'elle cultive le type d'état intérieur d'où le Reiki a pu émerger.

C'est très différent.

Vous commencez à comprendre le Reiki moins comme une technique isolée et plus comme une partie d'une culture bien plus ancienne de cultivation de soi, d'attention, d'incarnation corporelle et de discipline spirituelle.

Honnêtement, je pense que c'est l'une des raisons pour lesquelles les gens reviennent de Kurama transformés, même s'il ne s'y passe rien de spectaculaire. La montagne réorganise les gens, plus tranquillement qu'ils ne s'y attendaient, de manière plus physique qu'ils ne l'auraient cru, et souvent plus profondément qu'ils ne l'imaginaient.

Brian BRUNIOUS ■

nycreikicenter@gmail.com

Brian Brunius est Maître Enseignant de Reiki et fondateur du NYC Reiki Center, l'un des centres les plus reconnus de la ville de New York pour le Reiki traditionnel Usui Shiki Ryoho. Fort de plus de 32 ans d'expérience, Brian a consacré sa vie à la pratique du Reiki, à l'autoguérisson et à l'enseignement.





ENTRE FORME ET ESSENCE : L'ESPRIT DU REIKI

- par Nita MOCANU -

Pendant l'apprentissage du Reiki, du premier au dernier degré et même après, on nous enseigne la façon de pratiquer le Reiki pour soi, pour autrui et pour un envoi à distance. Cette pratique vient accompagnée d'une série de règles, d'indications ou de façons de faire, que nous acceptons naturellement pour commencer.

Ensuite, avec le temps, le recul et une expérience de plus en plus grande, il arrive qu'on commence à (se) poser des questions : dans le Reiki, peut-on faire ci ou ça... comme ci ou comme ça ? Et la réponse, dans la presque totalité des cas, est oui, on peut.

Le problème commence vraiment au moment où on se pose la question : "Pourquoi doit-on faire ainsi ?". À cette question apparemment simple, il est parfois impossible de répondre et, parfois, la seule chose à faire est de donner une réponse "à la japonaise" : "Parce que c'est ainsi !".

Cela dit, si un Japonais vous dit cela, il est fort possible qu'il y ait une explication derrière cette indication laconique, même s'il ne l'a jamais formulée d'une façon intellectuelle. Dans tous les cas, le Japonais acceptera ce type de réponse sans sourciller.

C'est pour nous, les Occidentaux, que cette réponse est difficile, voire inacceptable, parce qu'il nous manque tout le bagage historique et culturel japonais.

Aussi, c'est difficile pour nous parce que "l'élan du siècle" d'aller et d'avoir tout, tout de suite, maintenant, nous fait parfois sauter des étapes. On essaie de comprendre et d'expliquer des aspects spirituels dans le Reiki que des gens ayant pratiqué et médité pendant 30 ans ne sont toujours pas arrivés à expliquer.

Évoluer, c'est dans la nature même de la vie. Mais une vraie évolution exclut le comportement superficiel. C'est le travail répété, assidu, encore et encore, et le recul obtenu ainsi qui pourront, peut-être, nous apporter des réponses un jour.

Nous savons que le comportement des Japonais est déterminé par une infinité de règles profondément ancrées dans leur esprit, mais nous ne savons pas forcément d'où ces règles viennent, ni dans quelle mesure elles affectent la vie encore aujourd'hui. Et pourtant, l'ensemble de ces règles porte même un nom : **Reiho** = mot japonais qui peut être traduit par "tout ce que nous mettons en œuvre pour exprimer notre respect envers autrui".

Un exemple simple, d'aujourd'hui, peut être la façon dont le *Reiho* influence l'interaction entre deux personnes. Prenons ici le cas d'un enseignant et d'un élève. Au moment de leur rencontre, ils s'arrêtent à une certaine distance et se font réciproquement une révérence :

- L'enseignant va s'arrêter pour faire sa révérence à 1 ou 2 m de l'élève ; l'élève doit s'arrêter à au minimum 5 m de l'enseignant.
- L'enseignant s'incline à 45° ; l'élève à presque 90°.
- Ensuite, quand ces deux personnes s'asseyent, il y a une façon bien spécifique de s'asseoir et à une certaine distance.

Apparemment, la grande majorité de ces règles vient des samouraïs et même si aujourd'hui, a priori, ce comportement n'est plus demandé par des circonstances désormais révolues, le *Reiho* est toujours pratiqué et enseigné au Japon. (Voir l'école Ogasawara, qui est la référence absolue au Japon en matière d'étiquette et de courtoisie guerrière (*Reiho*) et qui enseigne à montrer le respect par le comportement comme une discipline physique et mentale, exprimant le respect pour l'autre et en même temps pour soi-même.)

Je vous suggère de regarder ce magnifique film qui explique tout cela en détail :

[Lien pour Reiho](#)

Donc, le *Reiho* nous enseigne le respect pour l'enseignant et pour l'enseignement, et l'indication très claire de réserver les questions pour beaucoup plus tard. Pratiquer et observer ; pratiquer et observer ; pratiquer et observer...

Pour aller plus loin dans ce sens, une des questions qu'on m'a **souvent posées** a été : "Pourquoi dans le *Kenkyoku* on fait seulement 3 gestes (les gestes en

diagonale), au lieu d'en faire un nombre pair, et pourquoi dans cet ordre ?"

L'explication vient encore une fois de la tradition japonaise, des samouraïs, mais pas seulement. Déjà, le *Kenkyoku* (traduction : bain sec) représente le *Misogi* – l'image de se tenir sous une cascade purificatrice.

D'autre part, il existe une raison profonde, enracinée dans la tradition japonaise, que l'on retrouve aussi dans l'étiquette des sanctuaires shintô.

1. LA DYNAMIQUE DU "TROIS" (ASYMÉTRIE)

Si l'on s'arrête à deux gestes, « Gauche, Droite », ce serait symétrique et stable.

Cependant, dans la culture japonaise, les nombres pairs sont souvent évités car ils peuvent être "divisés". Les nombres impairs (nombres Yang) comme 3, 5 et 7 représentent la croissance, le mouvement et la vie.

En terminant sur la Gauche (Gauche–Droite–Gauche), nous effectuons l'action trois fois : nous ne cherchons pas une stabilité statique, nous créons un flux d'énergie qui continue à se déplacer et à générer.

2. LA PRIORITÉ DU "CÔTÉ GAUCHE" (KAMIZA)

Dans l'ancienne philosophie japonaise, influencée par le shintô et le Yin-Yang, le "côté gauche" est considéré comme le côté du divin, du soleil (Yang) et il est la position la plus élevée. Le "côté droit" est le côté de la terre (Yin) et du corps.



Dans un sanctuaire, on purifie d'abord la main gauche au *temizuya* (bassin d'ablution). Dans le *Kenkyoku*, on commence également par la "gauche" – le côté le plus proche du divin.

L'ÉVOLUTION DE LA FORME

Il paraît qu'au début du Reiki Usui le nettoyage des bras/poignets/doigts (les gestes numéro 4 et 5 du *Kenkyoku*) n'existait pas et que cela a été ajouté plus tard, l'accent étant principalement mis sur la purification du corps lui-même.

Tout cela suggère que le cœur du *Kenkyoku* ne concerne pas seulement la préparation des mains pour une séance, mais l'état d'esprit visant à purifier toute notre existence. Que c'est un rituel permettant de s'harmoniser avec le rythme de la nature – en commençant par le sacré "côté gauche", et en embrassant la dynamique du nombre impair.

Il y a dans la culture japonaise d'autres références parlant de "gauche/droite", mais en résumé, au Japon, la gauche n'est pas qu'une direction : c'est le côté du Soleil, de l'Est et de la Source de la Vie. C'est pourquoi de nombreux rituels et formes d'étiquette japonais accordent la priorité à la Gauche.

Ensuite... **Gassho**.

L'ESSENCE DU GASSHO : LA NON-DUALITÉ

Le *Gassho* ne se limite pas à un simple geste rituel avant une séance ou une méditation. Sa véritable signification réside dans la non-dualité : l'absence de séparation entre le sujet (soi) et l'objet (l'autre, l'énergie, l'Univers).



C'est pourquoi, en terminant le *Kenkyoku* par un moment de *Gassho*, en joignant les mains au-dessus de sa tête et en les baissant "trèèèè" lentement, en plaçant toute son attention là-dessus, sans pensée, sans but, sans intention, pour arriver enfin à les placer en contact avec la poitrine, ce petit mouvement est un moment hors du temps pendant lequel nous vivons la vacuité, le non-faire, le non-dualisme.

Le *Gassho* implique le physique/énergétique et aussi le psychique et spirituel. En d'autres termes, il apporte Harmonie, Sérénité, Continuité. Grâce au *Gassho*, nous pouvons commencer la séance (ou l'activité Reiki, quelle qu'elle soit) parfaitement détachés d'un éventuel résultat.

En résumé : Le *Gassho* est une porte vers l'éveil. Il nous invite à passer d'une vision fragmentée du monde à une expérience directe d'unité et d'interconnexion totale.

Nous sommes prêts maintenant pour le pas suivant, et je prends ici l'exemple d'une séance typique dans la Gakkai.

LA STRUCTURE D'UNE SÉANCE REIKI (KENKYUKAI)

1. **Récitation de poèmes Waka** : Les poèmes de l'Empereur Meiji pour élever l'esprit.
2. **Purification** : Le *Kenkyoku* (bain sec) et le *Joshin Kokyu Ho*.
3. **Méditation et Harmonisation** : Le *Gassho* (mains jointes) et le *Reiju*.
4. **Pratique Intuitive et la séance** : Le *Reiji Ho* (guidance spirituelle) et le *Byosen*.
5. **Éthique et Partage** : Récitation des Cinq Idéaux (*Gokai*) et partage d'expériences.
6. **Pratique Collective** : *Reiki Mawashi* (Cercle Reiki) et *Shuchu Reiki* (Reiki de groupe).

On voit ici que notre pratique occidentale n'est pas si éloignée de la pratique japonaise telle qu'elle est exercée aujourd'hui au Japon.

La forme s'est modifiée au cours du temps, volontairement ou spontanément, mais fondamentalement nous avons la même base, qu'on peut considérer comme la base absolue du Reiki :

- L'apprentissage se fait en recevant des initiations/Reiju.
- L'énergie passe spontanément en plaçant les mains sur ou tout près du corps du receveur.

- L'énergie Reiki est unique, quelle que soit l'école de Reiki.
- La philosophie/l'enseignement théorique peuvent être plus ou moins différents, mais les initiations se valent quelle que soit l'école de Reiki (dès lors qu'il y a eu initiation en face à face donnée par un Maître initié lui aussi en face à face, etc.). Il est intéressant de noter qu'au Japon, il n'a jamais été question d'initiation/Reiju à distance, ni dans le passé ni maintenant.

À PROPOS DE LA GAKKAI, L'ORGANISATION FONDÉE PAR USUI SENSEI IL Y A PLUS DE 100 ANS

Nous savons que cette organisation a toujours fonctionné comme une association et qu'il y a toujours eu un Président. Dans le passé, le Président se chargeait des aspects administratifs et aussi des aspects d'enseignement. Pendant le mandat du 8e Président, Takahashi-sensei, les deux rôles ont été séparés et, depuis, il y a un **Président** qui s'occupe des aspects administratifs et un **"Souke"** : une personne avec l'expérience nécessaire pour s'occuper entièrement de l'enseignement.

Takahashi-sensei, qui a près de 90 ans, s'est retiré volontairement et, depuis le 25 janvier 2026, c'est Noriko Inoue-sensei qui se trouve à la tête de l'organisation, en tant que Présidente.

Dans la GAKKAI, on enseigne de ne pas donner des séances en tant que profession rémunérée, et qu'on utilise le Reiki principalement pour soi et pour la famille. Dans ce sens, Noriko Inoue-sensei est un grand exemple.

En effet, le 6^e président, Kimiko Koyama-sensei, a eu une fille, appelée Makino-sensei, qui a été Souke pendant la présidence de Takahashi-sensei. Makino-sensei est décédée dans un accident il y a quelques années et c'est sa fille, Noriko Inoue-sensei, qui est devenue Présidente de l'association.

A mon avis, c'est un super exemple d'état d'esprit Reiki à suivre dans nos familles.

En parlant de la GAKKAI : nous savons depuis des années qu'Usui Sensei n'a pas été médecin, bien que Mme Takata ait utilisé ce terme assez souvent. Mais elle a également utilisé le terme de médecin (Docteur) pour Chujiro Hayashi Sensei.

Depuis un certain temps, Hyakuten Inamoto Sensei, Maître Reiki japonais contemporain, fondateur du Komyo Reiki, a apporté l'information que

Hayashi Sensei n'a pas été médecin, en se basant sur le fait qu'on n'a pas trouvé le moindre certificat ou diplôme dans ce sens. Des informations récentes complètent cette donnée. En effet, après l'étude des diplômes de Hayashi Sensei ainsi que des règles de l'époque, il aurait été impossible de faire en même temps les études pour devenir capitaine de marine et médecin. L'ordre chronologique normal était de faire d'abord les études de médecin et ensuite seulement on étudiait pour devenir officier. Grâce à ces informations, nous savons aujourd'hui à 99,99 % que Hayashi n'a pas été médecin et l'appeler Dr Hayashi a certainement été une forme de respect de la part de Mme Takata, qui ne faisait probablement pas référence au titre de médecin.

Vous pouvez vous poser la question : et en quoi cela nous concerne, nous, praticiens et Maîtres Reiki aujourd'hui ? Effectivement, cela n'affecte pas notre pratique ni la qualité de nos séances. Mais rappelez-vous qu'un bon Maître et/ou praticien est aussi une personne bien informée qui transmet des informations réelles, dans un état d'esprit rigoureux.

SIGNIFICATION DU NOM "USUI REIKI RYOHÔ"

A priori, tout le monde sait ce que le mot Reiki signifie. Malgré cela, j'aimerais souligner le fait que juste dire que Reiki signifie "énergie spirituelle" ne suffit pas. C'est incomplet et cela peut induire en erreur.

Pour bien le comprendre et l'expliquer, il me semble qu'il faut tenir compte de la signification du mot *Ryohô* : mot composé par *Ryo* et *Ho*.



- **Ryo = Guérir.** L'étymologie du mot renvoie à la plénitude. Guérir, dans ce contexte, c'est se souvenir qu'à l'origine nous sommes déjà entiers, tel un cercle parfait.
- **Ho = Méthode.** Mais aussi le Dharma (la loi spirituelle ou le fonctionnement de l'énergie originelle).

Cette compréhension de l'expression *Usui Reiki Ryohô* me semble importante et elle nous aide à mieux comprendre l'enseignement donné de nos jours dans la GAKKAI : il s'agit d'une méthode pour se faire du bien, pour prendre soin de soi, pour rétablir l'équilibre dans le corps/esprit, et c'est cet état qui nous aide à adopter naturellement une attitude spirituelle différente et saine.

Cela nous rappelle aussi le "moi d'abord, moi après, moi ensuite" de Mme Takata !

C'est après avoir appliqué ces idées du bien-être holistique qu'une personne va adopter, **si elle le souhaite**, des pratiques

dites spirituelles, autres que le Reiki. Ce sont ses croyances, ses pratiques, totalement respectables, bien sûr. Mais ces croyances ne sont pas la spiritualité enseignée par Usui Sensei, c'est un choix personnel qui ne devrait pas "colorer" l'enseignement du Reiki en Occident aujourd'hui.

TOUJOURS EN PARLANT DE LA GAKKAI ET DU REIKI QUI EST VENU DU JAPON

Nous faisons souvent référence à un point de notre anatomie énergétique appelé Tanden (ou Tantien ou Hara). Ce point se trouve juste en dessous du nombril et de nombreuses techniques Reiki y font référence.

Cependant, si on va un peu plus loin, on découvre que du point de vue des Japonais, il n'y a pas un mais deux Tanden. Ils se trouvent juste l'un sous l'autre et c'est probablement pour cette raison que cette confusion s'est ancrée si facilement.

LE REIKI ET L'ART BIENVEILLANT DE GUÉRISON

- par Tomita KAIJI -

"Le Reiki et l'Art Bienveillant de Guérison" a été écrit par Tomita Kaiji en 1933.

Tomita Kaiji a appris le Reiki dans les années 20, probablement directement avec Usui Sensei. Il partage dans son livre sa façon de pratiquer, sa compréhension de la pratique et de la philosophie du Reiki de l'époque. Ce livre est d'une très grande richesse pour tout praticien de Reiki.

On connaissait son existence mais la barrière de la langue... Il a été republié en 1999 par Mochizuki Toshitaka (de l'école de Reiki "VORTEX" à Tokyo) mais... en japonais.

C'est grâce à Justin Stein et au traducteur Dylan Luers Toda que ce volume inestimable a enfin été traduit et publié en anglais.

Un grand sentiment de gratitude envers ces personnes et envers l'Univers !

Commandes sur le site reikiforum.com à la Boutique.

Ou encore, votre librairie se fera un plaisir de commander votre exemplaire.

ISBN : 978-84-126870-0-2
; 272 pages, reliure rustique
cousue avec du fil, 23 x 15 cm

Prix : 24,95 euros ; Offre spéciale : frais d'envoi offerts pour la France pour 5 exemplaires ou plus.
Les autres pays : **sur demande.**



LES DEUX TANDEN :

1. Le Kikai Tanden : la source de puissance

- **Localisation** : Environ deux doigts sous le nombril.
- **Fonction** : Appelé “Mer du Qi”, il agit comme une pompe. C’est le moteur qui génère, rassemble et fait circuler l’énergie vitale (Qi) de manière dynamique dans tout le corps.

2. Le Seika Tanden : la fondation

- **Localisation** : Un peu plus bas, environ trois à quatre doigts sous le nombril.
- **Fonction** : C’est le centre de gravité physique. Il sert de réservoir pour l’essence de vie fondamentale. Il apporte la stabilité structurelle et l’ancrage inébranlable de l’esprit.

Je parle de ces deux Tanden parce qu’il y a une petite méditation/visualisation, très simple à comprendre et à réaliser, mais avec des bénéfices plus qu’intéressants, que je souhaite partager ici.

Inspirée par le moine Zen Hakuin Zenji, enseignée et diffusée par Fumio Ogawa, cette méthode d’introspection est utilisée par les praticiens de Reiki pour purifier le système corps-esprit. Elle a été appelée : “La méthode secrète : Naikan no Hiho”.

Vous pouvez faire cette méditation assis ou allongé. Peut-être qu’allongé, la relaxation sera plus profonde, mais pas au point de s’endormir !

Relaxez votre corps comme d’habitude, prenez votre temps, groupe de muscles par groupe de muscles, séparez les jambes et les bras librement pour encore plus de liberté, et respirez lentement et profondément (mais pas d’une façon forcée).

1. **Descente de la conscience** : Placez votre attention sur le sommet de la tête, descendez vers la poitrine, puis vers le bas de l’abdomen. Prenez conscience des deux Tanden : Kikai Tanden (deux doigts) et Seika Tanden (quatre doigts).
2. **Ancrage** : Focalisez-vous totalement sur votre centre de gravité qui est le Seika Tanden pour vous sentir profondément enraciné.
3. **Circulation** : Inspirez l’énergie Reiki par le sommet de la tête en imaginant un océan d’énergie chaude et puissante remplissant le **Kikai Tanden**. Voyez cette énergie rayonner depuis ce point dans toutes les directions pour chasser les stagnations et remplir le corps de vitalité.

Respirez ainsi, calmement, en vivant le point numéro 3 (la circulation), pendant 30 à 40 minutes.

Même si, comme toute nouvelle pratique, cela demande un peu de temps, les bénéfices sont très appréciables :

- **Calme mental** : En faisant descendre “le sang et le stress” de la tête vers le ventre, on soulage l’anxiété et l’insomnie.
- **Sensibilité accrue** : Un esprit calme et un corps ancré permettent de ressentir le *Hibiki* (les résonances énergétiques lors d’une séance) avec beaucoup plus de clarté.
- **Efficacité de la séance** : En construisant une base solide au Seika Tanden, l’énergie peut circuler plus abondamment via le Kikai Tanden.

Nous voyons ici, et à travers tout ce que nous apprenons dans le Reiki, du 1er au 4e degré, que l’**Usui Reiki Ryoho** est une méthode de “culture de soi” pour s’harmoniser avec l’univers, où chaque geste (*Gassho*, *Kenkyoku*, etc.) est un rituel sacré visant à restaurer notre état naturel de santé et de bonheur. Nous faisons ces gestes en conscience et c’est cette concentration qui va déterminer notre état d’esprit et notre perception de notre réalité.

J’aimerais terminer mon écrit en vous parlant d’une technique très concrète, qui vient du Japon, que je ne connaissais pas, et qui est, malheureusement, parfois nécessaire.

Il s’agit du **Bentsuu-ho**.

Le **Bentsuu-ho** (littéralement “méthode pour réguler le flux intestinal”) est une technique visant à harmoniser le fonctionnement du gros intestin. Contrairement à une séance de Reiki basée uniquement sur le ressenti (*Hibiki*), cette méthode suit une séquence prédéterminée et immuable.

Elle est principalement destinée à traiter la constipation, mais pas seulement. Dans la tradition Usui, réguler les intestins est essentiel pour apaiser l’épuisement nerveux, l’insomnie et les humeurs basses.

D’un point de vue holistique, une stagnation intestinale est perçue comme un signe de stagnation globale du flux énergétique du corps.

LES 3 PRINCIPES FONDAMENTAUX DU BENTSUU-HO :

- **L’ensemble** : On ne traite pas seulement la zone douloureuse, mais l’ensemble du parcours intestinal.

- **La continuité** : Il ne faut pas sauter les étapes. Le praticien doit connecter les zones entre elles pour rétablir un flux ininterrompu.
- **Aller jusqu’au bout** : La séance ne s’arrête pas à l’abdomen ; elle doit impérativement inclure la zone rectale.

La Procédure

Le texte préconise de commencer par la fin du circuit (le côté gauche de la personne) pour libérer la voie avant de traiter l’amont.

1. **Côlon sigmoïde (Bas gauche)** : On commence près de la sortie pour réguler le flux final.
2. **Côlon descendant (Haut gauche)** : On remonte le long du côté gauche.
3. **Côlon transverse (Haut droit)** : On suit le flux horizontal vers la droite (de la personne).
4. **Cæcum (Bas droit)** : On traite la zone de départ du gros intestin.
5. **Centre de l’abdomen** : On place les mains sur la zone sous le nombril (Tanden) pour stabiliser et consolider le flux.
6. **Zone Rectale** : Étape cruciale. On traite le sacrum/l’anus (le receveur peut être sur le ventre ou assis) pour s’assurer que “la sortie” n’est pas contractée.

D’UN POINT DE VUE PRATIQUE

- **Durée** : Prévoir entre 30 et 60 minutes pour une séance complète.
- **Douceur** : Ne jamais masser ou presser fort. Le Reiki agit par apposition calme des mains. Des mains froides sont à proscrire car elles contractent l’abdomen.
- **Régularité** : Les problèmes chroniques peuvent nécessiter plusieurs séances. Il ne faut pas s’attendre à tout prix à un résultat immédiat.
- **Attention** : Le Reiki ne remplace pas une consultation médicale ; en cas de douleurs sévères, fièvre, sang dans les selles ou vomissements, etc., dirigez votre client vers son médecin traitant.

Le **Bentsuu-ho** est encore un exemple spécifique des effets de la pratique du Reiki Usui. C’est une technique d’**autorégulation** et d’**harmonisation** qui considère le corps comme un système de flux interconnectés où la libération physique des intestins conduit à une clarté mentale et émotionnelle.

C’est donc par la pratique régulière, en autotraitement ou en séances reçues (ou données !), que nous créerons naturellement un état de bien-être, à tous les niveaux.

Nita MOCANU ■



LA POSTURE SEIZA

– par Nicolas SOURIS –



Vous avez été probablement, tout comme moi, ravi de la lecture du merveilleux livre de Tomita Kaiji, *“Le Reiki et l’Art Bienveillant de Guérison”*, aux éditions Niando. Ce livre est riche de nombreuses informations précieuses. Très rapidement dans cet ouvrage, la position Seiza est évoquée. Puis, à de nombreuses reprises, nous constatons que l’importance qui lui est donnée est très grande. Cela m’a donné envie d’en savoir plus sur cette position. J’ai donc entrepris des recherches et je souhaite vous partager une petite synthèse à travers cet article.

COMPRENDRE LE MOT SEIZA

Le terme Seiza signifierait « s’asseoir correctement ». Mais derrière ce mot assez simple, il y a déjà toute une philosophie.

Le kanji **ZA** représente deux personnes assises sous un même toit. On n’est pas seul. Il y a cette idée d’un espace partagé, d’une présence avec les autres.

Le kanji **SEI**, lui, évoque le fait d’être droit... mais aussi juste. Juste dans sa posture, mais aussi dans son état intérieur. Une autre lecture du caractère renvoie même au calme, à l’immobilité.

正座

正 (sei)

座 (za)

Autrement dit, dès le départ, le Seiza ne parle pas que du corps. Il parle aussi de la manière dont on est là.

UN PEU D’HISTOIRE

On pourrait croire que les Japonais ont toujours été assis en Seiza... mais pas du tout.

Pendant longtemps, on s’asseyait de différentes façons : jambes croisées, de côté, avec un genou relevé... ça dépendait du contexte, du statut social,

des vêtements. C’est avec l’époque Muromachi, quand les habitations avec tatamis se développent et que les codes des différentes classes se structurent, que le Seiza commence à prendre de l’importance. Mais il ne devient vraiment « la norme » que plus tard, autour du XVIII^e siècle, avec la période du shogunat de Tokugawa, qui en fait la manière correcte de s’asseoir dans les contextes formels.

Dans la culture des samouraïs, cette posture pouvait aussi être perçue comme une manière d’allier calme, maîtrise de soi et disponibilité du corps. Sans être une position rigide, elle permet de rester présent, stable, attentif et vigilant.

Aujourd’hui, même au Japon, cette posture est moins utilisée au quotidien. Mais elle reste très présente dans les traditions, les arts martiaux, la cérémonie du thé...

COMMENT COMMENCER SIMPLEMENT ?

Prendre, si on le souhaite, un tapis, un coussin ou tout ce qui permettra un confort parfait.

Commencer par reculer doucement un pied, pour venir poser les genoux au sol. Poser d’abord un genou, puis l’autre, en gardant le dos droit. Les orteils peuvent être légèrement relevés au début, puis se poser naturellement sur le sol. S’asseoir ensuite sur les talons, en gardant l’alignement du corps. Les genoux peuvent être écartés selon la largeur des épaules afin de garder une posture stable et confortable, et respirer tranquillement. Deux ou trois minutes

dans cette position suffisent pour commencer. Puis, petit à petit, la durée peut être augmentée si on le souhaite.

UNE POSTURE « SIMPLE » MAIS...

Le Seiza, concrètement, c’est s’agenouiller et s’asseoir sur ses talons. Dit comme ça, ça paraît presque trop simple. Mais quand on essaie... on se rend vite compte que le corps « parle ». Les chevilles tirent, les genoux peuvent être sensibles, les jambes s’engourdissent.

Et en même temps, quelque chose se met en place : le dos se redresse naturellement. La respiration change. On se pose. C’est une posture qui ne demande pas d’en faire plus... mais qui nous ramène à soi.

S’ADAPTER, C’EST ESSENTIEL

Il y a quelque chose d’important à comprendre : le Seiza ne doit pas être une épreuve. Si c’est douloureux, on adapte. Un coussin entre les fesses et les talons. Une serviette sous les chevilles. Un petit banc si besoin. Il n’y a aucune « honte à cela ». Au contraire. Le but n’est pas de tenir coûte que coûte. Le but, c’est d’être bien... tout en restant présent.

RESPIRATION ET SEIZA

Très naturellement, cette posture invite à respirer autrement. Le dos est droit, le ventre est libre... et la respiration « descend plus bas ». Elle devient plus calme, plus ample. Et souvent, sans même s’en rendre compte, le mental se calme aussi.



SEIZA, UNE POSTURE POUR L'ESPRIT

C'est peut-être là que le Seiza prend toute sa dimension. Ce n'est pas juste une façon de s'asseoir. C'est une façon de s'arrêter. Quand on se met en Seiza, il y a comme une coupure avec le

rythme habituel. On revient à quelque chose de plus simple. On est là et ça suffit.

LES EFFETS SUR LE CORPS

Traditionnellement, le Seiza est connu pour plusieurs effets intéressants :

il favorise la circulation de l'énergie dans la région du bassin, dans le chakra sacré

- il soutient la digestion
- il aide à maintenir un dos droit naturellement
- il agit sur l'équilibre global du corps
- il peut avoir un impact positif sur la sphère reproductive
- il développe la souplesse du bas du corps

et plus encore...

LE SEIZA DANS LA PRATIQUE DU REIKI

Dans le Reiki, cette posture peut vraiment devenir un support précieux. Elle peut être adoptée dans différents moments (nous l'avons d'ailleurs lu dans le livre de Tomita Kaiji), notamment pendant les séances, lors de la méditation Gassho, pour les envois à distance, avant de commencer toute pratique (pour se recentrer par

exemple), après (pour intégrer et apprécier, par exemple), pour réciter ou pour méditer sur les idéaux du Reiki, et dans bien d'autres situations ou techniques. Elle aide à se poser, à s'aligner, à être plus présent. Mais surtout, elle installe une certaine qualité intérieure.

EN CONCLUSION

Le Seiza peut paraître anodin. Mais quand on prend le temps de le vivre... il devient autre chose. Il nous apprend à nous poser. À nous tenir différemment. À être là, vraiment.

Depuis ma lecture de ce livre, j'intègre davantage cette posture dans ma pratique. Et même si elle demande un temps d'adaptation, les bienfaits se font ressentir assez rapidement. C'est pourquoi j'encourage vraiment celles et ceux qui ne la pratiquent pas encore à l'expérimenter, en respectant leurs possibilités physiques. Dans le Reiki comme dans la vie, ça peut changer beaucoup de choses.

En Seiza, le corps se pose... et l'essentiel retrouve naturellement sa place. À chacun de le découvrir à son rythme.

Nicolas SOURIS ■

Maître Reiki Usui / Tibet et Karuna
Partenaire Mundoreiki
nicolas.souris@gmail.com

LE PIN'S REIKI : UN PETIT SYMBOLE, UNE GRANDE PRÉSENCE

Et si un simple pin's pouvait exprimer, avec élégance et discrétion, tout ce que le Reiki représente pour vous ? Le **pin's Reiki** a été créé pour celles et ceux qui souhaitent porter ce lien au quotidien, de manière subtile, belle et profondément significative.

Présenté lors du 20^e Congrès Reiki, ce **pin's Reiki** séduit immédiatement par sa sobriété, sa finesse et sa force symbolique. Il ne s'agit pas seulement d'un accessoire : c'est une manière simple et raffinée d'affirmer votre attachement au Reiki, tout en ajoutant une touche personnelle à votre tenue ou à vos accessoires.

Facile à porter, il trouve naturellement sa place sur une poche, un col, la bretelle d'un vêtement ou la bandoulière d'un sac. Discret par sa taille, il attire pourtant le regard par ce qu'il évoque : une présence paisible, un engagement personnel, un chemin de cœur.

Ce pin's est idéal pour dire sans mots : « je pratique le Reiki », « j'aime le Reiki », « le Reiki fait partie de ma vie ». C'est un

objet simple, mais porteur de sens — une façon délicate d'afficher ce qui vous inspire, vous relie et vous accompagne.

C'est aussi une merveilleuse idée de cadeau. Pour un élève, pour un proche, pour marquer une initiation ou simplement pour offrir un souvenir durable, le **pin's Reiki** transmet une attention délicate, utile et mémorable. Un petit présent qui continue d'accompagner la personne bien après le moment où il a été offert.

Pour les enseignants, praticiens ou associations qui souhaitent en offrir à

plusieurs personnes, des tarifs dégressifs permettent de rendre cette attention encore plus accessible :

Tarifs : 1 pin's = 3,85 euros ; 10 pin's = 2,95 euros par pièce ;
25 pin's = 2,00 euros par pièce.

Offrez-vous - ou offrez à quelqu'un - un symbole à la fois discret, élégant et profondément inspirant.

Pour commander, rendez-vous sur la boutique.





LE DOUTE, L'ÉGO, LE NON-FAIRE ET LE KATSUGEN UNDO REIKI

– par Claudy ROUX –

LE REIKI KATSUGEN UNDO OU SEITAI

« C'est une sorte de mouvement du corps qui a ceci de particulier qu'il se pratique avec la suspension momentanée de la volonté, alors que, d'ordinaire, tout mouvement, gymnastique ou autre, se fait avec la volonté. Il affecte aussi bien les muscles volontaires qu'involontaires. Il n'y a pas de modèle sur lequel calquer le mouvement à exécuter : le mouvement se déclenche en réponse aux besoins de l'organisme. Il y a donc autant de mouvements différents qu'il y a d'individus, et chez chacun, il change à chaque moment, selon l'évolution intérieure qui se fait lentement. » (Itsuo Tsuda)

« C'est cette partie de nous-mêmes située dans notre cerveau qui, spontanément, pourvoit à nos déséquilibres. Par exemple, le bâillement, la fièvre, l'éternuement, le vomissement ou l'agitation pendant le sommeil sont des moyens que notre corps met en place pour se réadapter face à un dysfonctionnement. C'est ce que notre inconscient déploie comme activité involontaire pour faire fonctionner notre organisme. Les battements de notre cœur, notre respiration, notre digestion ne dépendent pas de notre volonté : quelque chose fonctionne naturellement pour faire vivre ces organes, et c'est ce quelque chose que nous réveillons par le Mouvement Régénérateur et qui travaille spontanément pour normaliser notre terrain. (Bruno Vienne) ».

Pour réussir un Katsugen Undo, il faut au préalable pratiquer certains exercices, notamment de respiration, et être capable de lâcher prise afin d'arriver au non-faire. Je rappelle que ce ne sont pas des mouvements volontaires, mais des

mouvements commandés par le corps et l'énergie. On retrouve cette même pratique dans le « HIGI-HI JUTSU », mais là, la différence c'est que c'est le maître qui dirige l'énergie.

- **Le lieu** : choisissez un espace suffisamment grand ; un TATAMI d'arts martiaux, c'est l'idéal.
- **Une musique** : personnellement, j'ai choisi *Les Chariots de Feu* ; cette musique a un rôle capital dans le lâcher-prise indispensable pour réussir le « Non-Faire ».
- **La respiration « Ten Chi Kokyu »** : c'est notre chakra de la gorge qui marie nos inspirations et nos expirations, c'est-à-dire les énergies du ciel et de la terre. Lorsque nous inspirons, nous inspirons l'essence des cieux, et lorsque nous expirons, nous connectons le ciel avec la terre. Mélanger les énergies de cette façon crée un sentiment d'Unité dans l'être physique.

La technique : Commencez par les respirations et allongez-vous au centre du TATAMI. Oubliez votre corps et l'endroit où vous vous trouvez ; c'est le moment d'entrer dans la musique et de lâcher prise. Puis, votre corps commencera à bouger tout seul (surtout ne cherchez pas à prendre le dessus sur lui). Le mouvement régénérateur s'enclenchera et cessera de lui-même.

Conclusion : Ce non-exercice est très simple, mais là encore, une vie entière de pratique ne suffirait pas à en épuiser la richesse. Il a de plus l'avantage, lorsqu'il est pratiqué dans l'esprit *Seitai* (mouvement régénérateur – Reiki Katsugen Undo), c'est-à-dire avec l'esprit de **non-faire, de non-vouloir et de non-penser**, de pouvoir être effectué à volonté, seul chez soi ou dans une salle adaptée ; celui-ci ne nécessite pas la surveillance d'un expert : ici, chacun est son propre guide.

ClaudY ROUX HANSHI ■

Maître Reiki. roux.claudY47@gmail.com

Quand le doute nous envahit, notre ego prend le dessus sur nos pensées et nous devenons prisonniers de **nous-mêmes**. Pour éviter cela, nous devons nous détacher et laisser l'énergie Reiki faire son travail. Félicitez-vous d'avoir simplement et efficacement aidé autrui en appliquant les principes du NON-FAIRE.

Ne cherchons pas à prouver notre valeur ou notre supériorité supposée, car ce sont nos manques intérieurs qui se mettent en avant et qui viennent bloquer l'énergie. Selon les bouddhistes, l'ego est une entrave à l'éveil spirituel. Il nous empêche d'atteindre l'essence des choses et, dans le Reiki, il bloque et détourne l'énergie de sa destination.

Naturellement, lorsque l'ego s'efface et que la pensée se vide, l'énergie du ciel et de la terre (*TEN CHI*) circule en nous. Le stress et les pensées dérisoires sont lavés ; c'est la base de la santé et du bien-être.

LE NON-FAIRE

Le Reiki Katsugen Undo (Mouvement Régénérateur) nous permet d'accéder à ce principe du NON-FAIRE et de bénéficier ainsi des capacités du corps à s'auto-guérir. Je rappelle que c'est le receveur qui se guérit en se servant de l'énergie Reiki que nous lui transmettons. Et cette transmission doit se faire sans attente de résultats et sans implication.

ABONNEMENT À LA LETTRE REIKI NUMÉRIQUE

Nous avons le plaisir de vous proposer à partir de ce numéro
La Lettre Reiki sous format exclusivement numérique.
Un geste écologique appréciable de la part de nous tous !

Tarif unique pour le monde entier : 12 € par an.

Pour vous abonner :

<https://www.reikiforum.com/la-lettre-reiki/>

2026



靈氣

La Boutique Reiki



POUR VOS COMMANDES RENDEZ-VOUS SUR

www.reikiforum.com

(onglet Boutique)

Ou contactez le secrétariat

Tous nos prix sont « Prix nets »

Nous acceptons le paiement par carte bancaire :
VISA, Master Card

Inscriptions : MUNDOREIKI,
Téléphone 06 84 84 34 58
(appel normal et WhatsApp)
ou mundoreiki.secretariat@gmail.com

**NOUVEAUTÉ
DANS LA BOUTIQUE !!**

IDÉOGRAMMES REIKI EN 3D

À transférer sur un T-shirt, un tote-bag, un foulard ou tout autre support textile.

Deux couleurs au choix : **très joli doré brillant et très joli violet brillant.**

Chauffez votre fer à repasser à 150-155° (un peu plus de 2 points), placez l'idéogramme sur le support, couvrez d'un tissu quelconque, appliquez le fer à repasser 6 à 8 secondes, appuyez suffisamment sans frotter et... votre nouveau T-shirt Reiki est là ! Super effet en relief !

A s'offrir et à offrir à toute personne sensible au Reiki (ou pas !).

Prix :

Réf. D-00050a - lot de 3 idéogrammes **doré** : 13 euros

Réf. D-00050b - lot de 3 idéogrammes **violet** : 13 euros

Réf. D-00050c - lot de 10 idéogrammes : 33 euros
(5 doré et 5 violet)

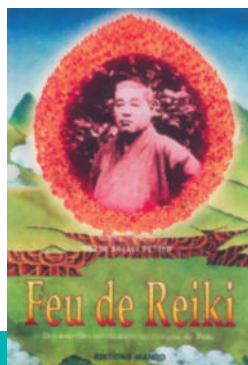
Réf. D-00050d - lot de 40 idéogrammes : 99 euros
(20 doré et 20 violet)

Pour commander une seule couleur,
à partir de 40 exemplaires :
contactez le secrétariat.

www.reikiforum.com

ou par lettre en joignant un chèque
à l'ordre de Mundoreiki.





Feu de Reiki
L-00004
prix: 16,77 €

ISBN 84-931062-0-8

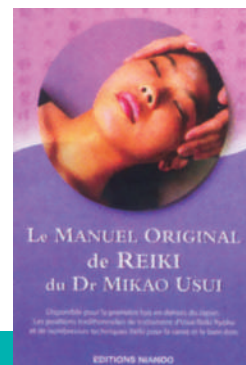
D'origine allemande, Frank Arjava Petter a habité Sapporo, au Japon. Suite à ses recherches, il publie ces livres où nous découvrons que son Amour pour le Reiki ne l'empêche pas d'avoir une approche terre à terre et de nous livrer l'histoire du Reiki sous une nouvelle lumière, démystifiante et réelle.



Reiki - Le Legs du Dr Usui
L-00005
prix: 14,50 €

ISBN 84-931062-1-6

Rien n'est plus authentique que l'original ! Mikao Usui a développé le système Reiki et a fondé l'organisation originale japonaise «Usui Reiki Ryoho Gakkai». Aussi, quoi de plus évident que de retourner à la documentation et aux informations de base du Dr Usui ? Avec la parution de ces trois livres, nous pouvons parler de la Trilogie



Le Manuel Original de Reiki
L-00006
prix: 18,14 €

ISBN 84-931062-2-4

Fondamentale du Reiki – des livres de chevet pour tout praticien de Reiki. De nombreux détails sur la personne, la vie et l'œuvre de M. Usui et sur le Reiki au Japon. Et beaucoup plus. A ne pas manquer !

Les livres sont disponibles dans les librairies, FNAC, etc. ou directement chez Mundoreiki.

REIKI ANIMAL - par Nicolas Gautier -

L-00007- Prix : 16,90 €



Voici enfin le premier livre en français sur le Reiki Animal !

Le Reiki initie le processus d'autoguérison pour toutes les formes de vie. Ses bienfaits se placent aussi bien sur les plans physique, mental et émotionnel. Au fil des pages, Nicolas Gautier nous donne les clés pour comprendre et utiliser l'énergie universelle pour aider nos animaux à guérir.

Riche de son enseignement et de ses nombreuses expériences, il nous explique concrètement comment adopter l'attitude juste favorisant l'acceptation de

l'énergie par l'animal. Ainsi en proposant un traitement énergétique à nos animaux, nous allons les inviter à prendre en charge leur propre guérison.

De plus, ces derniers sont aussi notre miroir et vont eux aussi participer à notre guérison, créant ainsi un cercle vertueux.

Déjà praticien de Reiki ou simple amoureux des animaux, ce livre ouvre une nouvelle porte vers le monde animal.

ISBN : 978-8493477066

Nombre de pages : 144 pages

LA QUINTESSENCE DU REIKI - par W. Lübeck, W. Rand et Frank Arjava Petter-

L-00008- Prix : 19,00 €



Pour la première fois, trois Maîtres de Reiki de renommée internationale et de lignées différentes, ont

rassemblé leurs expériences et les ont écrites dans un livre afin de les partager avec nous. Ils étaient motivés par « le désir d'écrire ensemble pour partager entre eux et avec le reste de la communauté, leur amour et leurs connaissances du Reiki et l'espoir qu'ils se répandront dans le monde entier grâce à ce livre ». La Quintessence du Reiki est un livre unique qui contient toutes les richesses liées au Reiki. Il

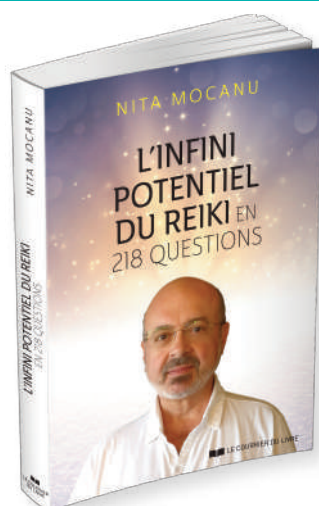
donne une explication scientifique de l'énergie Reiki comme il nous montre le chemin spirituel Reiki. Ce livre présente les dernières interprétations des méthodes de guérison originales du Dr Usui, et nous explique comment elles sont pratiquées aujourd'hui au Japon. Les auteurs font également le point sur le développement du Reiki en Occident et expriment leur vision quant à l'évolution à venir du Reiki.

ISBN 84-931062-8-3

Nombre de pages : 292 pages.

L'INFINI POTENTIEL DU REIKI - par Nita Mocanu -

L-00011- Prix : 18,00 €



L'INFINI POTENTIEL DU REIKI EN 218 QUESTIONS/RÉPONSES

Depuis une trentaine d'années, le Reiki - un système énergétique conçu par Mikao Usui (1865-1926) au Japon - est de plus en plus pratiqué dans le monde, connaissant un véritable essor en France à partir des années 90. Pour autant, de nombreuses personnes ne savent pas le définir ou en ont une image erronée. Bien qu'il existe une littérature abondante sur le sujet - plus de soixante

titres en français - l'auteur a souhaité en rappeler les grandes caractéristiques dans cet ouvrage, répondant ainsi aux questions les plus courantes que se posent les néophytes, mais aussi les praticiens de Reiki, débutants ou confirmés.

Un livre écrit sous forme de questions / réponses, abordant ainsi tous les aspects du Reiki.

ISBN : 978-2-7029-1490-8

Nombre de pages : 208 pages

MAÎTRE REIKI MALGRÉ MOI - Deb Karpek -

L-00009- Prix : 14,95 €



Voici le livre qui enseigne tout ce qu'on n'enseigne pas dans les stages de Reiki. Un livre entièrement inédit.

Maître Reiki malgré moi vient du cœur et l'auteure qui partage tout ce qu'elle sait et tout ce qu'elle est sans fausse modestie, avec sincérité et franchise.

Du commercial au relationnel, en passant par l'émotionnel, les frustrations et les peurs, nous vivons l'évolution de Deb avec elle !

C'est le parcours de Deb Karpek vers le Bonheur.

Un livre magnifiquement stimulant !

Reliure : broché

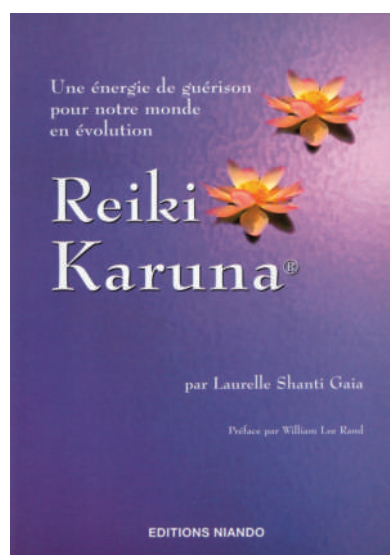
Disponible directement chez les Ed.
NIANDO - MUNDOREIKI

ISBN : 978-84-934770-7-3

Nombre de pages : 181 pages

REIKI KARUNA® - Laurelle Shanti Gaia -

L-00001 Prix : 16,50 €



Il existe un royaume où se confondent le Ciel et la Terre, où résident la Vérité et la Sagesse, dans lequel nous pouvons accéder à notre potentiel illimité en tant qu'Êtres divins. Cet espace nous offre des richesses de connaissance spirituelle, d'inspiration créative, et des énergies qui nous accompagnent et nous guident sur notre chemin vers la progression de notre âme.

Avec ce livre, vous en saurez plus sur :
Les origines historiques et spirituelles du Reiki Karuna®

Les symboles Karuna

Comment discerner votre guidance spirituelle

Comment utiliser l'énergie Karuna avec les cristaux et les minéraux

Comment travailler avec le royaume des Archanges, les maîtres spirituels et les Temples Divins

La visualisation et la prière dans la guérison, y compris des exemples de prières

Le système énergétique humain en évolution

La guérison cellulaire et la guérison de l'âme

Des techniques Karuna pour des problèmes spécifiques physiques, mentaux ou émotionnels

Comment donner un traitement Karuna, y compris la préparation d'un espace sacré, d'un autel et la préparation du receveur

La préparation physique et personnelle à observer avant un travail spirituel

Et bien d'autres choses encore...

ISBN : 84-931062-5-9

Nombre de pages : 135 pages



LE CONGRES REIKI 2021 SUR CLÉ USB

Z-00004 C- Prix : 25,00 €



Congrès Reiki

sur Zoom

14 – 16 mai 2021

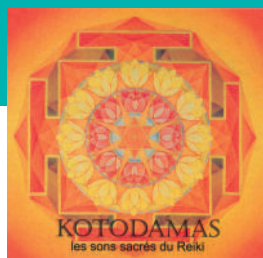
Nous vous présentons un "Nouveau concept" : l'enregistrement du Congrès Reiki 2021 en entier sur une clé USB !

C'est comme si vous y étiez ! Et si vous avez été présents, mais sans enregistrement, c'est l'occasion parfaite pour revoir ces moments magiques que nous avons vécus ensemble pendant le week-end du Congrès.

Sur clé USB, dans un joli coffret, à offrir ou à s'offrir !

1 CLÉ USB => 25,00 €

3 CLÉS USB => 65,00 €



Kotodamas

CD M-00019 - CLÉ USB M-00019C

prix: 12,00 €

Le Morvan... cinquante-quatre Maîtres Reiki, au sein de la nature, unissent leurs voix et leurs énergies en chantant ensemble les sons sacrés du Reiki - les

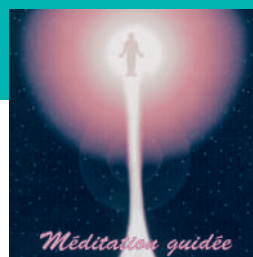
Kotodamas. Un moment spécial qu'ils partagent maintenant avec vous.

Enregistrement réalisé lors de la 12^e Rencontre Annuelle de Maîtres Reiki, en juillet 2008 par Bernard Albon.c

Clé USB : @ 12,00 €

CD : 12,00 €

En téléchargement : 9,00 €



Les 3 Méditations Guidées

CLÉ USB M-00001C

prix: 12,00 €

Réalisé par Nita Mocanu. Cet enregistrement est idéal pour les Reiki III, mais peut-être utilisé aussi à partir du 2^{ème} degré.

Enregistrement contenant 3 Méditations guidées :

« Méditation avec les symboles », « Rencontre ton guide Reiki », « Contact avec la Terre et l'Univers ».

Clé USB : @ 12,00 €
En téléchargement : 9,00 €

LE COIN DES MAÎTRES

KIT DE DÉMARRAGE POUR LES MAÎTRES



Le kit comprend :

- 50 certificats pour Reiki I
- 30 certificats pour Reiki II
- 10 certificats pour Reiki III
- 120 pastilles dorées
- un appareil pour gaufrier les pastilles dorées
- les trois photos de maîtres : Usui, Hayashi, Takata

Un kit qui facilite du point de vue pratique la tâche assez lourde et onéreuse de rassembler tout le matériel pour démarrer.

D-00013- Prix : 200,00 €

LES CINQ IDÉAUX DU REIKI EN JAPONAIS par Nita Mocanu M-00025 - Prix : 4,95 €



Quand nous faisons référence aux Cinq Idéaux du Reiki, nous pensons

principalement à leur message philosophico-spirituel et c'est correct. De plus, Usui Sensei ayant choisi intentionnellement ces mots parce qu'ils contiennent des sons sacrés, des Kotodamas, il est hautement bénéfique pour nous de les apprendre et de les dire à haute voix en japonais.

C'est pourquoi, à l'aide de trois amis japonais, nous avons réalisé cet enregistrement pour que tout le monde puisse apprendre les Idéaux en Japonais, d'une façon simple et accessible.

Pour commencer, vous entendrez une clochette suivie par la voix d'une personne (M. Nobuyuki Tsutsumi) ;

ensuite, il y a une 2^e clochette et la voix de la 2^e personne (Mme Isoka Ikeda), encore le son d'une clochette et la voix de la 3^e personne (M. Kiyomichi Suzuki) et enfin 2 clochettes et les trois personnes prononcent les mots simultanément.

Nous plaçons nos mains en Gassho, nous écoutons les 3 personnes et, après le son des deux clochettes, nous pouvons nous joindre au groupe et prononcer ces mots en même temps, à haute voix.

Voici un "outil de travail" inestimable à écouter à la maison, ou ailleurs, sur votre téléphone, tablette, etc.

En téléchargement uniquement @

LES CINQ IDÉAUX DU REIKI (Interprétés par Nita Mocanu) CD M-00024 CLÉ USB M-00024C - Prix : 12,00 €



Vous trouverez sur ce CD de 60 minutes, une interprétation des Cinq Idéaux du Reiki adaptés à la vie occidentale. Pour Mikao Usui, les Cinq Idéaux représentaient le 50% du Reiki ; pour nous aussi. Aussi faut-il les comprendre et les appliquer dans le quotidien. L'approche de Nita Mocanu est totalement pragmatique et, même si certains idéaux sont plus difficiles à vivre

dans le quotidien que d'autres, vus sous cet angle, ils sont parfaitement compréhensibles et logiques ; et à partir de là, leur application rentre dans nos possibilités, cela devient "faisable" !

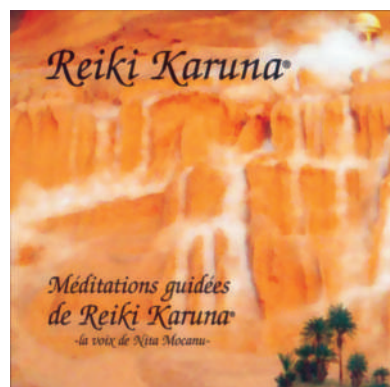
A écouter et réécouter ; à méditer seul ou en tant que support de discussion de groupe. Ce CD se laisse découvrir peu à peu et à chaque nouvelle écoute on "entend" des nouvelles idées.

Clé USB : 12,00 €

CD : 12,00 €

En téléchargement : 8,90 € @

CD REIKI KARUNA® - la voix de Nita Mocanu - CD M-00021 CLÉ USB M-00021C - Prix : 14,00 €



Méditations guidées de Reiki Karuna®
Vous trouverez sur ce CD trois plages :

Relaxation – elle s'adresse à toute personne qui souhaite se donner quelques minutes de relaxation totale. Pour la réaliser, on n'a besoin d'aucune connaissance ou expérience antérieure. Installez-vous confortablement et suivez les indications.

Méditation avec la partie sombre de soi-même – cette partie s'adresse principalement aux personnes initiées au Reiki Karuna® : nous utiliserons le symbole Halu. Si vous n'êtes pas initié au Karuna et vous souhaitez

expérimenter cette méditation, utilisez à la place le symbole mental/émotionnel du Reiki Usui.

Méditation « créer de l'Amour dans son cœur » – méditation simple mais très puissante pour créer de l'Amour dans son cœur et le donner à toutes les personnes de notre entourage. Nous utiliserons ici le symbole Harth du Reiki Karuna®.

Si vous n'êtes pas initié au Karuna et vous souhaitez expérimenter cette méditation, utilisez à la place le symbole du cœur ou encore le symbole de la puissance du Reiki Usui.

Clé USB : 14,00 €

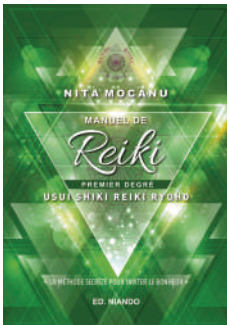
CD : 14,00 €

En téléchargement : 9,00 € @

Nous avons le plaisir de vous informer
que tous nos CDs et DVD sont disponibles en CLÉ USB et téléchargement.

MANUEL DE REIKI I - par Nita Mocanu -

L-00020- Prix : 14,50€



Le Manuel Ide Reiki : un ouvrage très complet, éminemment pratique, incluant tout l'enseignement du stage de premier degré de Reiki Usui. Vous trouverez de nombreuses informations sur l'histoire réelle du Reiki, sa pratique sur soi et autrui, son esprit, ses Cinq Idéaux, etc. Il offre une pratique totalement terre-à-terre, dans le but d'apporter de l'harmonie et du bien-être dans la vie quotidienne, dans cette vie même, ici et maintenant.

Cet ouvrage est déjà devenu le Manuel de Reiki I utilisé par de nombreux Maîtres dans leurs stages.

Reliure : spirale Format : A4

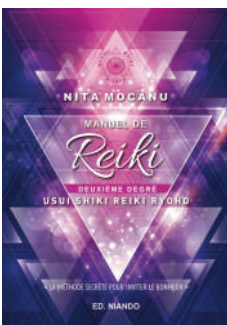
ISBN 84-9343770-1-X

Nombre de pages : 87

Nouvelle reliure : même contenu !

MANUEL DE REIKI II - par Nita Mocanu -

L-00021- Prix : 14,50€



S'il ne fallait dire qu'une seule phrase par rapport au Reiki II elle serait : agir en tant que co-créateur conscient.

Si vous avez apprécié le Manuel de Reiki I de Nita Mocanu, vous allez apprécier grandement celui de 2e degré. Vous y trouverez toutes les informations relatives à l'utilisation des Kotodamas, des symboles, du cristal de quartz, etc., que Nita enseigne habituellement dans ses stages.

Un Manuel de deuxième degré réellement complet, qui partage et explique tout, clairement et en

détails, dans la plus grande liberté (mais qui ne publie tout de même pas les symboles !)

Ce Manuel de deuxième degré de Reiki vous apporte les connaissances et les outils pour co-créer consciemment et concrètement votre vie.

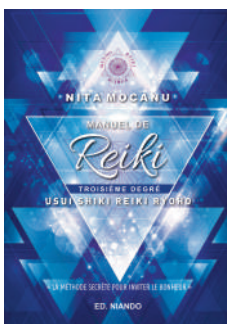
Reliure : spirale Format : A4

ISBN : 978-84-9343770-3-5

Nombre de pages : 95

MANUEL DE REIKI III - par Nita Mocanu -

L-00022- Prix : 14,50€



S'il ne fallait qu'un mot par rapport au Reiki III il serait : CONSCIENCE !

Voici le troisième et dernier Manuel dans la série des Manuels de Reiki des Editions NIANDO.

Avec cela, toutes les informations et les techniques d'un praticien de Reiki sont disponibles : la série complète couvre l'enseignement du premier au troisième degré et tout est expliqué clairement et ouvertement, mais sans pour autant publier les symboles.

Nita Mocanu rend public ce Manuel rigoureux et parfaitement compréhensible pour éviter une

dilution, voire une distorsion de l'enseignement du Reiki. C'est un geste de partage.

Prenez donc ce Manuel pour ce qu'il est vraiment : un support que Nita Mocanu a réalisé de son mieux, avec tout son savoir et avec son cœur... mais qui ne dispense pas de la présence à un stage de Reiki en face à face.

Que votre expérience Reiki soit pleinement satisfaisante !

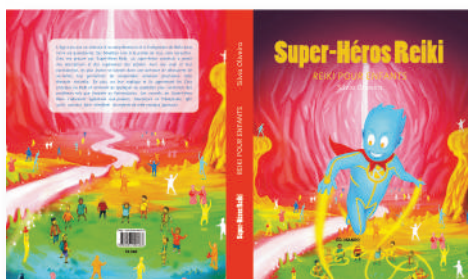
Reliure : spirale Format : A4

ISBN : 978-84-9343770-4-2

Nombre de pages : 84

SUPER-HÉROS REIKI

Prix : 19,50€



par Silvia Oliveira

Voici le tout premier livre de Reiki pour enfants, réellement émouvant et instructif. Il ne s'agit pas de comment et où placer les mains, mais de tout le travail intérieur et de l'évolution personnelle qu'un enfant de 8 ans peut faire facilement grâce à un savoir transmis d'une façon intéressante et ludique.

ISBN: 978-84-931062-6-3, Pages : 72, Format 30 x 21 cm
Couvertures en carton rigide, impression en couleur en pleine page.

AIDER LES AUTRES

Prix : 12,95€



par François Litschgi

Un livre "obligatoire" pour toute personne pratiquant le Reiki qui se prépare à/est en train de donner des séances de Reiki à d'autres personnes.

Que vous soyez professionnel déjà ou pas encore, ce livre est vraiment indispensable : vous y trouverez des informations fondamentales, qu'on ne nous a jamais enseigné en stage.

ISBN : 978-84-931062-7-0, Pages : 144,
Format 21 x 15 cm

BOÎTE POUR LA GRILLE DE CRISTAUX

R-00045- Prix : 39,00 €



Nous avons le plaisir de vous proposer une nouvelle boîte, spéciale pour la grille de cristaux, que nous avons fait faire pour vous en bambou.

Dimensions : 30x30x8 cm.

Offerts, dans la boîte, vous trouverez deux Antahkaranas, un masculin et un féminin.

Bien qu'on n'utilise qu'un seul Antahkarana à la fois, nous vous offrons les deux pour que vous ayez le choix.

Offre spéciale : à partir de 5 boîtes livrées à la même adresse : 34 € l'unité.

ANTAHKARANAS D-00045 Prix : 7,50 €

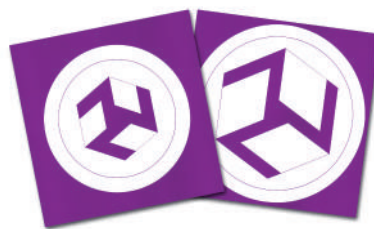


Antahkaranas imprimés en violet, papier finement plastifié des deux côtés, réalisés à une taille très pratique : 11 x 11 cm.

Et pour faciliter le rangement et le transport, ils sont livrés dans une pochette en plastique transparent.

(Attention : ce jeu ne contient pas les explications concernant l'utilisation de l'Antahkarana. Cela s'enseigne lors du stage de Reiki III et il est important de recevoir ces informations de la part de quelqu'un qui connaît bien leur utilisation.)

Jeu de deux grands Antahkaranas plastifiés, 30 x 30 cm, un féminin et un masculin.



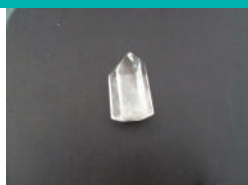
5 jeux : D-00044 - 15,00 €
10 jeux : D-00043 - 24,00 €

CRISTAUX DE QUARTZ :

Meilleur rapport quantité/prix !



15 Petits
R-00005A
prix: 97,50 €



15 Moyens
R-00005B
prix: 112,50 €



15 Grands
R-00005C
prix: 127,50 €



15 Mélangés
R-00005D
prix: 99,00 €



1 Kg
R-00042
prix: 169,00 €

TECHNIQUES JAPONAISES DE REIKI (TJR)

CLÉ USB M-00019C

Prix : 25,00 €



- enseignées par Nita Mocanu -

Une image et un son impeccables, le menu avec le renvoi aux différentes techniques directement, un outil de travail remarquablement pratique et de qualité !

Clé USB : 25,00 €
En téléchargement : 19,00 €



Méditation Gassho, Joshin Kokyu Ho, Reiji Ho, Reiki Mawashi, Kenyoku, Hanshin Koketsu Ho, Laser Ho, Gyoshi Ho, Koki Ho, Byosen, Enkaku Chiryo, Jacki-Kiri Joka Ho, Hesso Chiryo, Traitement mental selon le Dr Usui, Reiki Undo, etc.



COURRIER DU JOUR...

Bonjour Delphine,

Merci pour votre confiance. Je vous réponds ici de mon mieux, sachant que personne n'a la science infuse et qu'il y a toujours plusieurs facettes de la même « vérité ».

La traduction des Gokai vers le français, aussi correcte que possible, vous la trouverez dans mon Manuel de Reiki II. Cependant, la ou les versions qui sont enseignées et préconisées en Occident sont plus ou moins différentes de l'original. La version occidentale a été d'abord introduite par Mme Takata et développée ensuite par les différentes générations de Maîtres. Ce développement est basé sur l'état d'esprit occidental, sur la logique occidentale et la compréhension de certaines notions du comportement humain occidental qui, souvent, sont très différents de ce qu'on retrouve au Japon.

Alors oui, théoriquement, on devrait vivre une émotion pour la comprendre et intégrer la sagesse apportée par l'expérience pour pouvoir l'éviter par la suite. La logique est excellente mais pas réaliste du tout !

Je n'ai jamais rencontré quelqu'un qui a vécu un processus de cette façon. Et vous, connaissez-vous une seule personne qui a vécu une expérience très forte (par exemple la colère), qui s'en est sortie et qui ne s'est plus jamais mise en colère grâce à l'expérience vécue ? Qui ne s'est plus jamais mise en colère et qui a atteint le lâcher-prise ?!

C'est probablement le contraire, n'est-ce pas ? On répète encore et encore le même comportement, cela peut même devenir un automatisme. On considère que c'est normal de se mettre en colère, l'ego est ainsi alimenté grandement et notre propre énergie baisse et baisse. On n'est pas heureux, mais l'ego est content : il pense qu'il a raison !

En attendant, lorsque nous sommes sous l'effet d'une très forte émotion (désagréable ou agréable), notre lucidité et notre discernement sont limités, voire

annulés. Nous prenons donc de nombreuses mauvaises décisions et nous souffrons.

Se libérer volontairement et intentionnellement de la colère et de la préoccupation (tracas) est un moyen pour atteindre le lâcher-prise qui nous amène vers la paix intérieure. Facile ? Non, bien sûr. Mais faisable.

Récemment, par hasard, j'ai écouté un court entretien donné par le Dalai Lama. Quand on lui a posé la question « comment atteindre la paix intérieure », il a répondu : « sers-toi de ton intelligence ! ».

Se servir de son intelligence, c'est un choix ! Voici ce qu'un moine zen a dit :

« Personne ne peut avoir deux pensées en même temps. Si l'on vous demandait d'avoir une bonne et une mauvaise pensée simultanément, cela ne serait pas possible. » (L'Essence du Zen – Les enseignements de Sekkei Harada)

Ainsi, nous pouvons choisir le type de pensées que nous cultivons. Une pensée de colère ou d'inquiétude, ou bien une pensée de gratitude et de compassion.

Dans le quotidien, nous faisons de notre mieux, nous trébuchons et nous nous relevons, nous répétons des erreurs mais de moins en moins, et grâce à notre lucidité entretenue par l'intelligence, nous nous libérons de plus en plus facilement des préoccupations et, par conséquent, des colères.

Cela nous apporte de plus en plus souvent un état de sérénité naturellement, pour arriver à un état (presque) constant de paix. C'est à partir de là, quand on a fait au moins une partie de ce chemin, qu'on peut vraiment parler de spiritualité, d'éveil, de cocréation du Bonheur.

C'est lent, cela peut être long. Pratiquer le Reiki aussi souvent que possible et en faisant appel naturellement à notre Bon-sens et à notre intelligence, voilà des aides valables pour parcourir le chemin.

Nita ■

Bonjour Nita,

Je viens à vous car je m'interroge sur les idéaux du Reiki, et notamment sur « libère-toi de toute colère » et « libère-toi de tout tracas ».

Tout d'abord, je ne sais pas quelle est la traduction exacte, et si cela a une réelle importance ? Par ailleurs, je me connecte de plus en plus aux énergies des Gokai en japonais afin d'éviter toute mauvaise interprétation.

Ma réflexion est la suivante et j'aimerais avoir votre point de vue. Sur ces deux idées des Gokai, on aurait tendance à comprendre qu'il faille se positionner directement sur du lâcher-prise émotionnel, à ne pas agir de façon impulsive afin de garder son calme intérieur, et à faire confiance à la vie qui nous amène là où nous devons aller. C'est ce que je lis dans de nombreux livres sur le Reiki et c'est aussi ce que j'ai écrit dans un de mes posts sur les réseaux sociaux.

Cependant, en lisant le chapitre 21 du livre *La Quintessence du Reiki*, je me demande si cette lecture de ces deux Gokai n'est pas partielle. En effet, ne faut-il pas d'abord entrer en colère, en peur, aller s'y confronter afin de s'en libérer ? Et finalement, on n'arrive à garder son calme intérieur et à se libérer de la colère et des tracas que si on est passé par ce chemin d'exploration et de confrontation à ces émotions ? Et finalement, le lâcher-prise, la libération de la colère et des tracas seraient-ils la finalité d'un chemin exploratoire nécessaire ?

J'ai débuté mon parcours Reiki il y a 3 ans et j'explore toujours à mon rythme. Je suis navrée si mes questions vous semblent naïves. Merci beaucoup pour vos réponses.

Delphine – dgonnet@yahoo.fr

LE REIKI EST - LE REIKI N'EST PAS : NOUVELLE VERSION !

Excellent à afficher dans votre
salle de stage, dans votre cabinet Reiki,
à tout endroit où vous souhaitez communiquer
sur le Reiki.

Format : A3

R-00025- Prix : 18,00 €





LES MOTS QUI POLLUENT... ET CEUX QUI "GUÉRISSENT"

RÉFLEXION SUR LE LANGAGE DANS LA PRATIQUE DU REIKI

- par Yvonne VIDAL -

Dans la voie du Reiki, nous parlons souvent d'énergie, de présence, de silence intérieur, selon les enseignements reçus de différentes écoles. Mais nous parlons avec des mots. Or, les mots sont eux aussi une forme d'énergie. Ils portent une intention, ils laissent également une empreinte.

Avant même de poser les mains, nous posons parfois des questions à notre client ; lui comme nous, nous posons des mots. Et ces mots préparent le terrain.

LE POUVOIR SUBTIL DU LANGAGE

Une phrase peut apaiser profondément, une autre peut contracter, inquiéter, fermer.

Les mots agissent sur le mental, sur l'émotionnel et sur le corps, et, de manière plus subtile, sur le champ énergétique.

Dans notre pratique, cela mérite une attention particulière, car notre parole peut accompagner et influencer l'expérience du receveur de façon positive comme de façon négative.

LES MOTS QUI POLLUENT

Les mots qui polluent ne sont pas nécessairement durs. Ils sont parfois simplement maladroits, imprécis ou chargés d'interprétation, ce qui est tout à fait humain, surtout au début, lorsque

nous proposons nos toutes premières séances de Reiki.

Par exemple, il peut nous arriver de dire :

Dans le quotidien : "Tu es incapable." ; "C'est de ta faute."

Dans le dialogue intérieur : "Je n'y arriverai jamais." ; "Je suis comme ça." ; "Je suis nul(le)".

Ces mots figent. Ils enferment dans une identité.

Dans la pratique Reiki, la pollution peut être plus subtile encore, comme par exemple si nous disons :

"Votre chakra est bloqué." ; "C'est karmique." ; "Vous portez quelque chose de lourd."

Même prononcées avec de bonnes intentions, ces paroles peuvent créer peur, dépendance ou perte de responsabilité personnelle.

N'oublions pas que, dans le Reiki, le libre arbitre est un élément de base. Nous ne sommes pas là pour interpréter l'énergie, mais pour la laisser circuler.

Ce qui ne nous empêche pas d'échanger, de parler avec notre client ou receveur. Un mot peut soutenir un processus... ou le ralentir.

LES MOTS QUI "GUÉRISSENT" (AUTREMENT DIT HARMONISENT, ÉQUILIBRENT).

Les mots qui "guérissent" ne "guérissent" pas à la place de l'autre. Les mots soutiennent. Ils ouvrent un espace où la personne peut se reconnecter à ses propres ressources.

- Dans la relation : "Je vous écoute." ; "Prenez le temps." ; "Je suis là."
- Dans la pratique : "Cette zone demande peut-être un peu plus d'attention." ; "Le processus suit son cours."

Ces formulations respectent l'expérience du receveur, elles n'imposent rien, elles laissent l'énergie œuvrer.

Le mot juste, en Reiki, est simple : il n'oriente pas, il n'affirme pas, il accompagne.

LE LANGAGE INTÉRIEUR DU PRATICIEN REIKI

Nous parlons souvent de l'importance de l'état intérieur du praticien. Mais que se passe-t-il dans notre propre dialogue silencieux ? Si notre mental juge, s'agite ou interprète, notre présence se fragilise. Si notre esprit est calme et confiant, l'espace devient plus stable.

Notre langage intérieur se doit d'être neutre. Observer nos pensées, sans

jugement, fait aussi partie de notre pratique.

TRANSFORMER EN CONSCIENCE

C'est sûr, cela n'est pas toujours évident. Cependant, tout commence par l'observation : écouter ses mots, les ressentir.

Puis, parfois, voire souvent, les ajuster. Ainsi, nous pouvons, par exemple, remplacer "Il faut lâcher prise" par "Vous pouvez simplement laisser faire." C'est remplacer une affirmation catégorique par une formulation plus ouverte.

Changer un mot, c'est affiner son intention, et il est vrai que dans notre quotidien ce n'est pas chose facile. Ce que j'ai appris avec le temps, c'est qu'avant de parler, une question toute simple peut nous guider : "Est-ce que cela soutient la liberté de l'autre ?"

LA PLACE DU SILENCE

Dans le Reiki, le silence est un allié précieux. Il contient, il rassure, il permet au receveur de mettre ses propres mots sur ses maux. Sans aucune interprétation ni aucun jugement de notre part. N'oublions pas que parfois,

le mot de trop alourdit. Le silence, lui, fait confiance.

UNE RESPONSABILITÉ DOUCE

Les mots ne sont pas neutres. Ils agissent sur le corps, le cœur et l'esprit. Pour nous qui accompagnons, choisir nos mots devient une forme d'éthique. Non pas dans la rigidité, mais dans la conscience.

Pour moi, chaque mot est une graine. À nous de veiller à ce qu'elle soit semée avec respect et douceur, avec bienveillance. Peut-être pourrions-nous, pendant une journée, observer nos paroles et transformer, en douceur, ne serait-ce qu'un seul mot.

Vous le savez bien, dans la voie du Reiki, la qualité de notre présence ne passe pas seulement par nos mains... mais aussi par la clarté silencieuse de nos paroles.

Et peut-être qu'au fond, le mot le plus "guérissant" est celui qui naît d'un cœur en paix.

Pour approfondir cette réflexion, je vous propose un petit livre très intéressant : "Les mots qui polluent, les mots qui guérissent", de Joseph et Caroline Messinger, aux Éditions J'ai Lu.

Yvonne VIDAL ■

Maître Reiki Usui et Karuna
Partenaire Mundoreiki



LE 20^e CONGRÈS REIKI

Offrez-vous l'expérience complète, où que vous soyez

Un événement rare, inspirant et profondément transformateur
à revivre à votre rythme, en français.

Revivez toute la puissance du 20^e Congrès Reiki, organisé à Martigues du 14 au 17 mai 2026, et accédez dès aujourd'hui à une expérience riche, lumineuse et inspirante. Plus qu'un simple visionnage, c'est une véritable immersion au cœur d'un rendez-vous majeur pour toutes les personnes qui souhaitent approfondir, ressentir et faire grandir leur pratique.

À travers des conférences captivantes, des partages d'expérience précieux et des interventions inspirantes, ce congrès vous invite à explorer le Reiki sous des angles riches et complémentaires. Vous avancez à votre rythme, selon vos besoins du moment, avec la liberté de choisir une découverte ponctuelle ou une immersion complète.

Choisissez l'expérience qui vous ressemble : le **pass complet à 119 €** pour profiter pleinement de l'ensemble des contenus à un tarif très avantageux, ou **les conférences à l'unité à 15 €** pour sélectionner uniquement les thématiques qui vous appellent. Une offre souple, accessible et pensée pour s'adapter à votre cheminement.

CHOISISSEZ VOTRE FORMULE

- **Pass complet — 119 €** : l'option idéale pour vivre le congrès dans toute sa profondeur, accéder à l'ensemble des conférences et profiter pleinement de la richesse des enseignements proposés.
- **Conférence à l'unité — 15 €** : une formule souple et accessible pour découvrir une intervention en particulier, selon vos envies, votre disponibilité ou votre sensibilité du moment.

INFORMATIONS PRATIQUES

- Langue : français
- Facture envoyée automatiquement après validation du paiement.

- Aucun envoi postal : tout est numérique.

CONDITIONS

- Paiement sécurisé par carte ou virement.
- Aucun remboursement après validation.

POURQUOI NE PAS PASSER À CÔTÉ ?

- Pour enrichir votre regard sur le Reiki grâce à des approches actuelles, vivantes et inspirantes.
- Pour vous offrir un temps de recentrage, d'ouverture et d'inspiration, même à distance.
- Pour approfondir votre pratique personnelle ou professionnelle avec des contenus de qualité, à revoir à votre rythme.

Réservez dès maintenant l'accès qui vous correspond et laissez-vous guider par un congrès qui allie profondeur, transmission et inspiration. Que vous choisissiez une conférence unique ou l'expérience complète, vous accédez à un contenu précieux conçu pour nourrir votre parcours.

<https://www.mundoreiki.net/fr/accueil/115-51-20-congres-reiki-forum-2026-enregistrement.html#/>

LES GENS SONT COMME DES MIROIRS

Vous vous asseyez à côté de certains d'entre eux et vous vous voyez laid. À côté de certains, vous vous voyez stupide. Et à côté d'autres, vous vous voyez flou et vous ne savez pas quoi croire. Cela vous donne des sentiments désagréables à n'en plus finir.

Mais parfois, rarement, il y a des gens avec qui vous vous voyez, pas forcément beau, pas forcément idéal, mais entier, ou complet, ou simplement d'une manière que vous trouvez acceptable.

Il n'est pas nécessaire de les chercher, ils surgissent soudain de la foule, il suffit d'être attentif et, si possible, de les approcher.

Lettres pour RITA - Ștefan Caraman

FRÉQUENCE, LONGUEUR D'ONDE, CONTINUITÉ ET HARMONIE ENTRE LES DIFFÉRENTS NIVEAUX DE L'ÊTRE HUMAIN

- par Michel BARRIÈRE -



On peut légitimement s'interroger pour savoir comment nos différents corps ou niveaux s'harmonisent les uns avec les autres en allant du plus subtil au plus simple et forment une continuité. Rappelons comment une certaine tradition les a nommés pour notre mental analytique en allant du supérieur à l'inférieur :

- Niveau monadique
- Niveau atmique
- Niveau bouddhique
- Niveau manasique (qui se divise en trois : manasique supérieur - niveau manasique intermédiaire ou niveau d'âme - niveau manasique inférieur ou mental concret)
- Niveau astral
- Niveau éthéro-physique. La personnalité comprend le niveau mental inférieur, le niveau astral et le niveau éthéro-physique. (voir le manuel de troisième degré de Reiki de Nita Mocanu)

Cette pyramide est souvent représentée avec une pointe vers le haut, où se situent les niveaux les plus subtils. Correspond-elle à une image qui nous aide à les investir ? Pour y répondre, servons-nous d'un modèle de la science physique. Il est possible d'attribuer à chaque niveau une fréquence qui va croissant de l'inférieur au supérieur, et donc une longueur d'onde qui diminue dans le même sens. Ainsi, le réseau constitué par l'éthéro-physique serait extrêmement relâché, et celui du niveau monadique d'une grande densité. D'autre part, une petite longueur d'onde occupe moins d'espace qu'une grande longueur d'onde et s'épuise moins vite. La représentation que l'on a de la matière (niveau éthéro-physique) a fait dire que son espace était quasiment vide. Si, de la même manière, on pouvait voir le niveau monadique, il est probable que l'on observerait, dans le même espace, la plénitude d'un réseau très dense. Ce qui laisse envisager une présence beaucoup plus importante dans un même espace. De même, il s'ensuivrait une présence sur un espace beaucoup plus vaste pour le niveau subtil. Une longueur d'onde courte bénéficie également d'une plus grande

énergie. La pyramide ne donne pas une représentation symbolique adaptée pour appréhender ces notions.

Dans cette tentative schématique fondée sur une correspondance avec la science physique, comment s'accordent les différentes fréquences qui nous constituent ? On peut imaginer, et c'est ce qui est dit, que les fréquences les plus élevées de nos corps ou niveaux dits les plus subtils soient directrices. Toujours selon la même tradition, on rapporte que le niveau monadique serait la référence sur laquelle toute la structure de l'être humain s'établirait. Ce niveau contient toutes les fréquences possibles et nous met en connexion avec le Tout. Le niveau d'âme (manasique intermédiaire) lui servirait de relais pour coordonner tous les niveaux de la personnalité. Ainsi, dans ce schéma, les fréquences de nos niveaux moins subtils s'accordent dans un phénomène de résonance. C'est une représentation grossière, certes, mais elle permet de comprendre comment, lorsque les résonances sont imparfaites, les anomalies se manifestent au niveau inférieur. Ici, il faut faire preuve d'une grande prudence pour ne pas forcer certains niveaux, notamment inférieurs, avec des fréquences trop élevées qui ont des effets destructeurs. La continuité est parfaite quand toutes les résonances sont accordées. C'est sans doute le cas quand l'être humain a atteint un niveau de maîtrise. La phase d'alignement qui nous est proposée dans la pratique des méditations peut se concevoir comme une tentative de mise en résonance harmonieuse de tous nos niveaux.

Dans ce modèle, il est possible de saisir tout l'intérêt de se focaliser au plus haut, dans les fréquences les plus élevées, et de faire taire les fréquences moins élevées et discordantes. Est-ce facile ? Certainement pas, car les fréquences basses discordantes attirent notre attention sur les niveaux qui leur correspondent. Il y a là un effort considérable pour diriger notre attention là où elle devrait se focaliser. La souffrance physique est un exemple de situation où l'attention est difficile à soustraire pour la reporter au niveau nécessaire à une résolution. C'est ce qui se passe également dans ce que nous appelons la maladie. La plupart du temps, dans ces épisodes, nos fréquences supérieures arrivent à rétablir un équilibre de résonance. Si elles ne le peuvent pas, elles décident de se retirer, et survient alors la fin de l'existence sur les niveaux inférieurs, souvent envisagée avec tant d'appréhension. Nous pouvons nous interroger pour savoir si nous disposons, à tous les niveaux, de l'équipement qui permet d'invoquer et d'évoquer les

fréquences les plus élevées, de s'y maintenir et de susciter toutes les résonances adaptées. À défaut d'être totalement identifié au niveau monadique, nous pouvons toujours nous maintenir dans une double attention : celle de la plus haute fréquence possible et celle nécessaire au niveau engagé dans l'instant présent. Sous-jacent se déploie tout le panorama de la place et de l'évolution de l'être humain.

Ce n'est pas seulement théorique, cela peut se révéler pratique. Prenons la lumière de l'âme. Incorporons sa lumière, semblable à un soleil au centre de nous-même, et faisons-la rayonner sur nos plans de personnalité. D'abord au plan éthéro-physique, comme si elle sortait par tous les pores de la peau pour aller au-delà, dans l'espace qui y est consacré. Il devient éclatant de lumière et de présence. De même, au plan astral, nous illuminons son espace sans frémissement ni agitation et sans aucun mirage. Il devient un transmetteur translucide de lumière et de présence. Enfin, au plan mental inférieur, nous créons la directivité qui est reliée à la lumière d'âme, exempte d'illusion et de séparatisme. Il devient un acteur et un porteur identifiés à la lumière et à la présence. Ainsi, nous aurons contribué à établir une résonance de la fréquence de l'âme jusqu'à l'éthéro-physique. Tous les niveaux de personnalité sont transfigurés. Mais ce n'est qu'un début de résonance qu'il convient de pousser beaucoup plus loin en alignant tous nos corps et niveaux en résonance sur la fréquence synthétique monadique.

Dans toutes les aides qui nous sont proposées pour rétablir la continuité d'être, le Reiki occupe une place de choix. En effet, sa pratique apporte une contribution et un élan pour remettre les différentes résonances de tous les éléments de nos corps dans une dynamique où la continuité va pouvoir s'établir. Encore faut-il l'accepter de tout son être. Il s'agit là aussi de tout un état d'esprit qu'il faut adopter. Il nécessite une volonté absolue, au sens de vol d'être, un amour d'une inclusivité totale et une intelligence active parfaite. Ce sont toutes les caractéristiques d'une activité monadique vers lesquelles l'être humain peut et doit tendre. Le Reiki et sa pratique nous y convient, nous y aident, même si notre conscience ne nous permet pas toujours de le percevoir. L'aide reçue peut se concevoir comme une réharmonisation de toutes les fréquences pour qu'elles soient dans une résonance globale quasi parfaite.

C'est toute l'évolution qui est devant nous !

Michel BARRIÈRE ■



REIKI UNDO

- par Françoise LACZNY -

Voici mon histoire – chemin, aventure – avec le Reiki undo.

C'est à Croix (près de Roubaix) à un stage de TJR que j'ai découvert le Reiki undo : c'était la dernière technique présentée lors de ces deux journées.

Je suis interpellée par l'histoire de son origine : une dame de 93 ans, Mme Koyama (6ème présidente de l'Usui Reiki Ryoho Gakkai), donne toujours des séances de Reiki, dans des conditions plus ou moins confortables. Elle a conçu cette technique pour nous aider à laisser l'énergie circuler librement dans nos corps !

Quelque temps plus tard, je passe le 3ème degré de Reiki Usui, dans lequel cette technique est donnée. Et je prends conscience que le Reiki undo est un exercice pour moi ! Alors, de retour à la maison, je m'installe seule au sol sur le tapis.

Inspirations profondes, les yeux fermés, je lâche prise... enfin, j'essaie de lâcher prise... Puis j'affirme mentalement que je lâche prise et j'entre dans une certaine patience...

Pas de décompte, j'ai pris soin d'avoir le temps, et... je sens mon corps se mouvoir... mon mental fait un petit pas en arrière : intérieurement, je suis la simple spectatrice de ce qui se passe... des gestes désynchronisés, des rires bizarres et/ou des cris étranges... j'accepte... même si c'est vraiment « étrange » en effet.

Au fil des séances quotidiennes, la mise en route se fait simplement, sans question ni questionnement.

À deux reprises, j'ai « senti – vu » une formation grise, nuageuse, véritablement sortir de mon corps : je n'ai pas essayé de trouver ce que cela était. Intuitivement, j'ai juste pensé : « un gros chagrin qui disparaît ».

Mais tu nous as prévenus : il faut un certain temps avant de « voir » des résultats ; là aussi, je laisse faire. Je continue... et peu à peu, je constate des changements : je me rends compte que mon appareil digestif devient plus régulier, que j'ai une plus grande endurance dans mon énergie physique, et un temps de recul avant la venue de la fatigue...

En continuant encore, je capte comme du bonheur, de la joie, de la part de mon corps, de toutes mes cellules... heureuses de cette liberté que ce moment leur apporte.

Trop contente ! Un jour, je n'arrivais pas à arrêter ces mouvements – mon mental, vraiment mis sur le côté, avait dû se barrer. (rires !) J'instaure une règle : la séance dure 10 minutes.

Point ! Et effectivement, sans même l'appui de l'horloge, c'est alors ce qui se passe : la séance dure entre 9 et 12 minutes.

J'ai fait le Reiki undo pendant près de 7 mois, sans discontinuer.

Une certaine douceur, un véritable apaisement, s'est mis en place, à la fois dans ma pratique et dans le quotidien de la vie. Un réel bien-être toujours au rendez-vous.

J'ai passé la Maîtrise Usui et, alors que je n'y pensais pas un seul instant en la passant, une envie impérieuse d'enseigner s'est imposée à moi. Les stagiaires sont arrivés « tout seuls » puis le lieu du stage, après quelques péripéties.

Je n'envisageais pas d'enseigner sans connaître – par le vécu – tout ce que nous amène le Reiki à chaque degré : le côté physique et toute la face spirituelle avec les cinq idéaux.

Alors j'ai pratiqué... et je pratique encore. Et je reprends souvent le Reiki undo – mon ami – « en cure » : trois semaines au minimum.

Voilà, c'est mon aventure avec cette Technique Japonaise de Reiki. Et je suis heureuse de l'avoir partagée.

Merci à Mme Kimiko Koyama qui nous a appris avec cet exercice simple à laisser l'énergie circuler librement dans nos corps !

Françoise LACZNY ■
Maître Reiki USUI et KARUNA

AIDER LES AUTRES

PAR FRANÇOIS LITSCHGI

Un livre "obligatoire" pour toute personne pratiquant le Reiki qui se prépare à/est en train de donner des séances de Reiki à d'autres personnes.

Que vous soyez professionnel déjà ou pas encore, ce livre est vraiment indispensable : vous y trouverez des informations fondamentales, qu'on ne nous a jamais enseigné en stage.

ISBN : 978-84-931062-7-0, Pages : 144, Format 21 x 15 cm

Prix : 12,95 €

POUR COMMANDER

www.reikiforum.com

mundoreiki.secretariat@gmail.com

Imprimé en Espagne par Itxaropena S.A.

e-mail : itxaropena@itxaropena.net





LE REIKI AU QUOTIDIEN : UN CHEMIN QUI COMMENCE OÙ L'ON EST

- Nicolas SIMONIN -

*I*l n'y a pas d'âge pour rencontrer le Reiki.

Seulement un moment - et ce que l'on en fait.

IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR RENCONTRER LE REIKI

Certains arrivent au Reiki très tôt, portés par une sensibilité que l'enfance n'a pas encore appris à taire. D'autres traversent des décennies entières avant que quelque chose — une fatigue, une curiosité, ce cher Hasard qui n'en est pas un — ne les amène à une première séance.

Plus on commence jeune, plus la lumière arrive tôt sur le chemin de vie. Mais commencer tard n'est pas commencer trop tard. C'est commencer avec tout ce que l'on a traversé. Avec ses couches, ses cicatrices, et parfois une sagesse que la jeunesse n'aurait pas encore pu accueillir pleinement. Le moment juste.

J'ai rencontré le Reiki à cinquante ans. Rien dans mon parcours professionnel ne m'aurait laissé imaginer que je deviendrais un jour praticien, et encore moins maître enseignant. J'avais construit une vie ailleurs — avec et par la lumière du spectacle — et loin de me douter qu'elle rejoindrait la lumière intérieure. Et puis quelque chose a changé. Fracture brutale de la vie, prise de conscience, recul et glissement progressif vers une question que je

m'étais formulée, mais que je n'avais jamais vraiment révélée : *Est-ce que je vis, ou est-ce que ma vie est traversée par le fait de m'occuper des autres ? Où suis-je ? Puis-je m'occuper de moi, tout simplement ?*

La première séance de Reiki que j'ai reçue n'a bien évidemment pas tout résolu.

Elle a fait quelque chose de subtil et de durable : elle a créé un espace. Un espace où rien ne devait être performé, prouvé, géré. Juste recevoir.

LE PREMIER DEGRÉ - ET L'IMPOSSIBILITÉ DE S'ARRÊTER LÀ

Après les séances, l'initiation au premier degré. Je me souviens d'avoir hésité : *est-ce que c'est pour moi ?* Cette question, je comprends maintenant qu'elle était déjà une réponse. On ne se demande pas si quelque chose est pour soi lorsqu'on en est vraiment indifférent.

Mon premier maître Reiki n'a pas expliqué. Il a ouvert, libéré, révélé. Il y a une différence entre recevoir un enseignement et recevoir une transmission. L'un informe le mental. L'autre touche quelque chose en dedans — quelque chose qui n'avait pas besoin d'être convaincu, mais seulement rencontré.

Ce que cela m'a offert, c'est une première approche de la distinction entre le mental et ce qui n'est pas le mental. Apprendre à laisser le mental à sa juste place - ni le nier, ni s'y soumettre entièrement. Comprendre, dans le corps autant que dans la pensée, et tout simplement avec le cœur, que *je ne suis pas ce que je fais*. Qu'il est possible - et nécessaire - d'apprendre à être, au présent, sans justification.

*Ce n'est pas la connaissance
du Reiki qui transforme.
C'est la pratique du Reiki qui révèle.*

Cette première approche a nourri quelque chose auquel je ne m'attendais pas : la sensation que le chemin ne pouvait pas s'arrêter là. Pas par « boulimie » spirituelle — non. Mais parce que chaque degré ouvrait non sur une technique supplémentaire, mais sur une intégration plus fine de ce que veulent dire « *niveau vibratoire* » et « *être canal* ».

Apprendre à ne plus vouloir être. Simplement : être. À finalement ne rien faire et à laisser faire.

UN CHEMIN VALLONNÉ - ET CE QUE LES OBSTACLES RÉVÈLENT

La pratique du Reiki n'est pas une route plane. Ce serait *décoratif* de la présenter ainsi. Il y a des périodes de clarté lumineuse, où tout semble fluide, où les mains semblent savoir avant que l'esprit ne comprenne. Et il y a des périodes de doute, de résistance, d'éloignement. Des moments où l'on passe des semaines sans pratiquer, où l'on se demande si l'on a perdu quelque chose.

On ne perd rien. On traverse.

Le chemin du Reiki est vallonné, ponctué d'obstacles qui pourraient sembler douloureux à première vue. Une relation qui révèle une blessure ancienne. Une initiation qui ouvre sur une période de turbulence. Un soin qui fait remonter une émotion que l'on croyait résolue. Ce sont ces moments - précisément ces moments - que la pratique apprend à transformer en expériences. Non pas en les effaçant, mais en les accueillant autrement. En les reconnaissant comme des passages, et non comme des destinations.

Les Gokai - les cinq principes de Mikao Usui - parlent de cela sans le nommer explicitement. *Juste pour aujourd'hui* : non pas une invitation à l'oubli, mais une invitation à ne pas transformer l'obstacle d'hier en prison de demain.

MESSAGE IMPORTANT DE LA PART DU SECRÉTARIAT MUNDOREIKI :

Nous souhaitons respecter vos choix et maintenir une base de données contacts propre et engagée.

Si vous ne souhaitez **plus jamais recevoir nos communications**, merci de nous le signaler afin que nous puissions **supprimer définitivement votre adresse e-mail** de notre base.

Si vous souhaitez **continuer à recevoir nos newsletters**, il vous suffit de vous réinscrire ici :

<https://bit.ly/NewsletterMundoreiki>

À noter : si vous ne consultez pas nos emails, Brevo (notre logiciel pour e-mail) pourrait vous désinscrire automatiquement. Pensez à ouvrir nos messages pour rester informés !
Merci pour votre confiance,
et une adresse mail :

mundoreiki.secretariat@gmail.com

Pour toute question concernant le Reiki,
sa pratique et son enseignement, etc.,

contactez Nita : 06 80 70 11 04 ou
reikiforum.nita@gmail.com



Chaque matin, le chemin repart de zéro. Non pas vierge - mais libre.

LE REIKI AU QUOTIDIEN - PAS UNE PRATIQUE PARMI D'AUTRES

Ce que le Reiki change dans la vie quotidienne, ce n'est pas spécialement visible immédiatement. C'est parfois plus lent, plus profond, et souvent plus surprenant que ce que l'on attendait.

Cela commence par de petites choses. Une façon différente de réagir à l'irritation — ou plutôt, de remarquer l'irritation avant d'y réagir. Un espace qui s'ouvre entre le stimulus et la réponse. Un rapport au temps qui change : moins d'urgence permanente, moins de pression invisible. Non parce que la vie est devenue plus simple, mais parce que l'on apprend à ne pas en rajouter. On apprend à faire le ménage dans les relations qui ne sont plus *nécessaires* ; on est surpris de voir que ceux qu'on croyait être des « amis » quittent notre chemin sans aucune peine...

Cela continue par quelque chose de plus radical : une remise en question douce de ce que l'on appelle « soi ». Le Reiki, dans sa pratique régulière, effiloche les certitudes inutiles. Pas les valeurs — les rigidités. Il y a une différence. On peut rester profondément soi-même et devenir beaucoup plus *souple*, *intègre*. Ce n'est pas une contradiction. C'est une maturité.

- *Juste pour aujourd'hui, je vis pleinement dans l'instant présent.*

- *Juste pour aujourd'hui, je reconnais la colère et je ne la laisse pas me gouverner.*
- *Juste pour aujourd'hui, je fais confiance et j'accueille ce qui est avec sérénité.*

Ces cinq principes ne sont pas des objectifs à atteindre une fois pour toutes. Ce sont des *rappels*. Des retours. Un fil que l'on retrouve chaque matin, quel que soit l'état dans lequel on se réveille. C'est cela, le Reiki au quotidien : non pas une discipline supplémentaire dans une vie déjà chargée, mais un axe



- *Juste pour aujourd'hui, je remercie, même pour les choses les plus simples.*
- *Juste pour aujourd'hui, je m'engage pleinement dans ce que je fais.*
- *Juste pour aujourd'hui, j'offre de la douceur à chaque être vivant.*

intérieur qui rend toutes les autres choses un peu plus légères à porter.

Le Reiki ne demande pas de croire en quoi que ce soit. Il demande seulement d'essayer. De poser les mains. D'être là. Et de voir - lentement, sans forcer - ce qui change.

Nicolas SIMONIN ■
nico@nicolight.fr

REIKI SUR YOUTUBE

NOTES PRISES LORS DES LIVES DE NITA MOCANU DU 19 MARS AU 12 MAI 2020

Je vous ai déjà informé que, grâce au travail formidable de plusieurs d'entre vous, vous avez sur le site Internet www.reikiforum.com la transcription de toutes les Questions/réponses de la période de confinement 2020.

Vous les trouverez ici : www.reikiforum.com/1-accueil/184-access-aux-documents-suite-aux-lives-de-nita-sur-youtube/

Maintenant, grâce à Virginie Bal Picotin, vous avez également un résumé particulièrement riche et intéressant sur les

différentes séances en direct de cette même période.

Voici les mots de Virginie :

Lors des Lives de Nita, au confinement de l'an dernier, j'avais pris des notes. Je n'avais pas eu l'occasion de les retranscrire à la suite... et voilà, un an après (comme quoi il n'est jamais trop tard pour bien faire...), je m'y suis remise. Je ne pensais pas passer autant de temps pour si peu de notes par rapport à toutes les heures de Live. J'ai dû revoir les vidéos correspondantes, car j'avais noté les minutes sur les vidéos par rapport aux notes, mais les vidéos ont été modifiées en enlevant certains passages, ou en séparant les méditations, etc. Donc j'ai fait

au mieux pour mettre les liens vidéo dans mes notes, les liens des TJR et également, les liens en rapport avec les manuels des différents degrés.

Je souhaite donc le partager, car même si c'est loin de reprendre tout ce qui a été dit, il peut y avoir des petites choses qui pourraient intéresser des personnes.

Et s'il y a des erreurs, merci à l'avance de bien vouloir m'en excuser.

Il se peut également que la mise en page soit modifiée selon les ordinateurs (je ne suis pas calée niveau informatique...).

Merci beaucoup Virginie, de ma part et de la part de tous nos lecteurs de la revue !

Nita ■

Ce document informe simplement sur le cadre des séances de Reiki et permet de recueillir l'accord de votre client en toute confiance avant de commencer. Il permet de rappeler que cette pratique relève exclusivement du bien-être et de la relaxation, sans finalité médicale, diagnostique ou thérapeutique.

DÉCLARATION D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT AUX SÉANCES DE REIKI

Ce document est nécessaire afin de garantir une information transparente et compréhensible, et de recueillir le consentement libre et éclairé du client avant toute séance. Il contribue également à sécuriser la relation entre le professionnel et le client, en précisant les limites de la pratique, les conditions de la prestation ainsi que les droits de chacun.

Professionnel : Nom / Dénomination :
Statut / forme juridique :
Adresse professionnelle :
Téléphone : Adresse e-mail :
N° SIREN / SIRET :

Le présent document a pour objet de formaliser l'information préalablement délivrée au client sur la nature des séances proposées et de recueillir son consentement libre et éclairé, dans le cadre d'une prestation de bien-être à visée non médicale.

Je soussigné(e), NOM Prénom, né(e) le à,
demeurant

Téléphone : Adresse e-mail :

déclare avoir reçu, préalablement à toute séance, de la part de M./Mme, une information claire et compréhensible sur la nature de la pratique proposée.

Je reconnais notamment avoir été informé(e) de ce qui suit :

- le Reiki constitue une pratique de bien-être et de relaxation, à visée non médicale ;
- cette pratique ne constitue ni un acte médical, ni un acte paramédical, ni un diagnostic, ni un traitement ;
- les séances proposées n'ont pas pour objet de prévenir, diagnostiquer, traiter ou guérir une maladie, ni de se substituer à un suivi médical ou à un traitement prescrit ;
- toute question relative à mon état de santé, ainsi que le diagnostic et le traitement d'une pathologie, relèvent exclusivement des professionnels de santé habilités ;
- en cas de symptôme, d'aggravation de mon état ou de doute sur ma situation de santé, il m'appartient de consulter un médecin ou tout autre professionnel de santé compétent ;
- je déclare avoir compris la portée des informations qui précèdent et consentir librement à bénéficier de séances de Reiki dans ce cadre.

En conséquence, je reconnais recourir à cette pratique de manière libre et éclairée, après avoir reçu les informations nécessaires sur sa nature et ses limites. La présente déclaration atteste exclusivement de mon information et de mon consentement aux séances de Reiki proposées par M./Mme

Le client reconnaît avoir été informé, avant la prise de rendez-vous ou au plus tard avant la première séance, des caractéristiques essentielles de la prestation, de son prix ou de ses modalités de détermination, ainsi que, le cas échéant, des conditions d'annulation ou de report.

Toute réclamation relative à l'exécution de la prestation devra être adressée en priorité au professionnel, par écrit, aux coordonnées mentionnées ci-dessus, afin de rechercher une solution amiable.

Conformément aux dispositions du Code de la consommation, le client consommateur est informé de la possibilité de recourir gratuitement à un médiateur de la consommation en vue de la résolution amiable de tout litige. Coordonnées du médiateur de la consommation compétent :

Les informations recueillies dans le présent document sont utilisées par le professionnel pour la gestion des rendez-vous, le suivi de la relation client et la conservation des justificatifs nécessaires à son activité. Elles sont conservées pendant la durée strictement nécessaire à ces finalités et ne sont accessibles qu'aux personnes habilitées. Le client dispose, dans les conditions prévues par la réglementation applicable, d'un droit d'accès, de rectification, d'effacement, de limitation et d'opposition concernant ses données personnelles.

Fait à Le

Signature du client précédée
de la mention « Lu et approuvé »

Signature du professionnel :

ACTIVITÉS ANIMÉES PAR NITA MOCANU À L'ILE DE LA RÉUNION

JANVIER 2027

Stage de Reiki Karuna®

Niveaux Praticien et Maîtrise

16 et 17 janvier 2027 : niveau praticien

16 au 18 janvier 2027 : niveau Maîtrise Karuna

Pour participer au niveau de praticien Karuna, vous devez avoir le 3e degré (quelle que soit l'école de Reiki, avec une initiation en face à face) depuis un certain temps.
Pour participer au niveau de Maîtrise Karuna, vous devez avoir le niveau de **Maître enseignant Usui** (quelle que soit l'école de Reiki, avec une initiation en face à face) depuis minimum 6 mois.

Inscriptions/informations :

mundoreiki.secretariat@gmail.com ou 06 84 84 34 58

Pour plus d'informations

Date limite d'inscription : 15 octobre 2026

Stage de Maître Reiki enseignant

(Reiki III et IV)

du 20 au 24 janvier 2027

Cinq jours complets, intenses et intensifs !

Pour participer à ce stage, vous devez avoir minimum le Reiki I depuis un an et le Reiki II depuis six mois (au total 12 mois). Initiations reçues en **face à face uniquement**.

Pendant ces cinq jours, nous ferons une révision "à fond" des Reiki I, II et III, surtout du point de vue de l'enseignant. L'initiation cœur/pieds et celle de 3° degré seront données à tous les participants. Au niveau IV – Maître enseignant, il y

a 4 nouveaux symboles, une initiation et surtout le **Reiju**. Vous recevrez le Reiju de Maîtrise et vous apprendrez à le donner à votre tour.

Suite à ce stage, vous pourrez enseigner tous les degrés de Reiki, y compris celui de Maître enseignant.

Matériel didactique, Manuels et certificats inclus.

Places limitées.

Informations/inscriptions :

Tél. Nita direct : +33 680 70 11 04 ou

Email : reikiforum.nita@gmail.com

Date limite d'inscription : 15 octobre 2026

Stage exceptionnel à Paris

avec **Noriko Matsuzawa Sensei (Japon)**

28 et 29 novembre 2026

Allez plus loin dans la pratique du Reiki en passant par la compréhension subtile des nouvelles dimensions des Cinq Idéaux en japonais, du Gassho et du son...

Un enseignement inédit, unique, jamais dévoilé lors des stages habituels de Reiki !

A ne pas manquer !

Pré-requis :

minimum 3° degré, quelle que soit l'école Reiki, initié/e au DKM en face à face

Inscriptions/informations :

mundoreiki.secretariat@gmail.com ou 06 84 84 34 58

REIKI EN PARTENARIAT

J'ai le plaisir de vous présenter les Maîtres Reiki avec qui j'ai choisi de collaborer plus étroitement. C'est une "association de cœur et de conscience".

Ces personnes ont passé la Maîtrise avec moi, elles enseignent exactement le même contenu, les mêmes techniques, appliquent les mêmes prix, sont animées par

la même éthique, etc., tout en restant elles-mêmes du point de vue personnalité.

J'ai conscience qu'il y a beaucoup de Maîtres Reiki qui pourraient entrer dans cette catégorie et le fait que ces quelques personnes soient nos partenaires, ne signifie en aucun cas qu'elles soient les seules à faire un très bon travail.

Désormais, les stages animés par ces personnes sont gérés du point de vue logistique par Mundoreiki, assurant ainsi la même qualité de service comme pour mes propres stages.

Le suivi est assuré par l'enseignant ayant animé le stage, mais les élèves ne se sentiront jamais "lâchés dans la nature" puisqu'en cas de

besoin il y a toute cette équipe qui assure le suivi si nécessaire.

En vous inscrivant à un stage proposé par Mundoreiki, quel que soit l'animateur, vous serez reçu(e) avec le plus grand professionnalisme et gentillesse.

Je vous présente donc :

Yvonne VIDAL,

Virginie FOURNIAL,

Nicolas SOURIS,

Catherine LOISEAU,

Aurélie DELGADO et

Dina MARCELLIN.



**Yvonne VIDAL
VENDARGUES**

06 88 24 16 39
www.yvonnevidal.com
contact@yvonnevidal.com



**Virginie FOURNIAL
SECLIN**

07 65 54 39 36
osoindesoi.rdv@gmail.com
https://www.osoin-desoi.fr/



Photo de couverture : Subilité, par Ana Marco.



**Nicolas SOURIS
MOY-DE L' AISNE
(St Quentin)**

06 63 16 56 31
nicolas.souris@gmail.com



**Catherine LOISEAU
LYON**

06 46 37 32 71 ou
catherineloiseau@orange.fr
www.
catherineloiseaunaturopathe.fr



**Aurélie DELGADO
LE PUY EN VELAY**

06 74 96 89 92
contact@
aurelie-delgado.com
www.aurelie-delgado.com



**Dina JEANSOULÉ
MARCELLIN
TOULOUSE**

06 18 72 26 05
dinamarcellin@gmail.com

**Inscriptions : MUNDOREIKI, Téléphone +33 6 84 84 34 58
(appel normal et WhatsApp)
ou mundoreiki.secretariat@gmail.com**

Dates des stages 2026 - 2027

Stages par Nita MOCANU

PARIS (75)

Reiki I 17 et 18 Nov.
Reiki II Début 2027
Reiki III 14 et 15 Nov.
REIKI III et IV (Maître enseignant) :
Du 06 au 10 novembre
REIKI KARUNA®
Praticien et Maîtrise
Du 05 au 07 Décembre
Niveau Praticien : 05 et 06 Déc.
Niveau Maîtrise : 05, 06 et 07 Déc.
Atelier Reiki (Master class) :
10 octobre
8 heures de Reiki avec Nita Mocanu
Pour les praticiens de 2° degré et plus

HENDAYE (64)

Reiki I 26 et 27 Sept.
Reiki II 05 et 06 Sept.
Reiki III Début 2027
Stage de Maître Reiki - Reiki III et IV (Maître enseignant)
10 au 14 Juillet
REIKI KARUNA®
Praticien et Maîtrise
Printemps 2027

MARSEILLE

Stage de Maître Reiki - Reiki III et IV (Maître enseignant)
du 26 au 30 juin 2026

IRUN - ESPAGNE

Stage en Espagnol (Nouveau !)
Reiki I 31 oct. et 1^{er} nov.

ILE DE LA RÉUNION

Stage de Maître Reiki - Reiki III et IV (Maître enseignant)

du 20 au 24 janvier 2027
(Cinq jours complets, intenses et intensifs)

REIKI KARUNA®
Praticien et Maîtrise

Du 16 au 18 janvier 2027
Niveau Praticien : 16 et 17 janv. 2027
Niveau Maîtrise : 16, 17 et 18 janv. 2027

Date limite d'inscriptions :
15 octobre 2026

Stages par Catherine LOISEAU

LYON (69)

Reiki I 18 et 19 juillet
..... 26 et 27 sept.
Reiki II 29 et 30 août
..... 10 et 11 oct.
Reiki III 28 et 29 nov.

TOURNON (07)

Reiki I 11 et 12 Juillet
Reiki II 21 et 22 Nov.
Reiki III 20 et 21 Juin

LONS-LE-SAUNIER (39)

Reiki I 13 et 14 juin
..... 03 et 04 oct.
Reiki II 25 et 26 Juillet
..... 05 et 06 sept.
Reiki III 08 et 09 août

REIKI KARUNA®
Praticien et Maîtrise
Du 01 au 03 Août
Niveau Praticien : 01 et 02 Août
Niveau Maîtrise : 01, 02 et 03 Août

Stages par Aurélié DELGADO

LANGÉAC (43)

Reiki I 25 et 26 juillet
Reiki II 22 et 23 août
Reiki III 26 et 27 sept.

Stages par Yvonne VIDAL

VENDARGUE - MONTPELLIER (34)

Reiki I 27 et 28 juin
Reiki II 13 et 14 juin
Reiki III 19 et 20 sept.

REIKI KARUNA®
Praticien et Maîtrise
Du 30 oct. au 01 Nov. 2026
Niveau Praticien : 30 et 31 oct.
Niveau Maîtrise : 30, 31 oct. et 01 nov.

Stages par Nicolas SOURIS

MOY-DE-L'AISSNE - SAINT QUENTIN (02)

Reiki I 20 et 21 juin
Reiki II 22 et 23 août
Reiki III 26 et 27 sept.

Stages par Virginie FOURNIAL

SECLIN (59)

Reiki I 11 et 12 juillet
..... 10 et 11 oct.
Reiki II 27 et 28 juin
..... 07 et 08 nov.
Reiki III 26 et 27 sept.

Stages par Dina JEANSOULÉ MARCELLIN

TOULOUSE (31)

Reiki I 04 et 05 juillet
..... 22 et 23 août



Téléphone +33 6 84 84 34 58 (appel normal et WhatsApp)
E-mail : mundoreiki.secretariat@gmail.com



Nita MOCANU Maître de Reiki

Né en Roumanie, de nationalité suédoise et habite à la frontière franco-espagnole. Après avoir vécu dans plusieurs pays en tant que musicien classique, Nita rencontre le Reiki qui devient sa passion, sa vocation, sa profession.

Nita enseigne tous les niveaux de Reiki - y compris celui de Maître Reiki et de Reiki Karuna® - et travaille ardemment pour répandre le Reiki dans le monde.

Son enseignement est basé sur le Usui System of Natural Healing, complété et enrichi par les TJR et le Usui Teate ainsi que de nombreuses informations et techniques venant du Japon. Nita voyage au Japon tous les ans depuis une douzaine d'années et il est membre officiel de Kurama Dera, le Temple du Mont Kurama depuis 10 ans.

Considérant qu'on ne cesse jamais d'apprendre, il continue d'étudier et de recevoir des initiations. Grâce à cela, sa lignée Usui est multiple.

Nita a atteint le niveau de Maîtrise dans une douzaine de Systèmes de Reiki, mais a décidé d'enseigner uniquement le Reiki Usui/Tibet, l'Usui Teate/Gendai Reiki Ho et le Reiki Karuna®.

Il a créé La Lettre Reiki en 1995 qui est la seule publication Reiki en français. Elle est distribuée gratuitement à toute personne intéressée par le Reiki et de nombreuses librairies spécialisées à travers l'Europe se sont jointes à cette action.

Il est l'auteur des Manuels de Reiki I, II et III ainsi que de maints articles sur le Reiki publiés dans des magazines Reiki ou autre.

La lignée de Nita Mocanu est la lignée Usui. Par conséquent, la lignée des élèves et des Maîtres formés par lui sera la lignée Usui également.

STAGE DE MAÎTRE DE REIKI À MARSEILLE DU 26 AU 30 JUIN 2026

animé par Nita MOCANU

Le stage comprend le Reiki III et Reiki IV dans les systèmes Usui/Tibet et Usui Teate.

Ce stage s'adresse à ceux qui, animés par l'amour pour le Reiki et le désir de le répandre, sont initiés depuis au moins un an dont six mois au 2^e degré.

Quatre jours et demi intenses et intensifs, en immersion complète, pour une formation de Maître Reiki enseignant complète et hautement satisfaisante à tous les niveaux.

Matériel didactique, Manuels et Certificat inclus.

Places limitées

Pour plus d'informations

Tél. 06 80 70 11 04 (Nita direct)

E-mail : reikiforum.nita@gmail.com

STAGE DE MAÎTRE DE REIKI À HENDAYE DU 10 AU 14 JUILLET 2026

animé par Nita MOCANU

Le stage comprend le Reiki III et Reiki IV dans les systèmes Usui/Tibet et Usui Teate.

Ce stage s'adresse à ceux qui, animés par l'amour pour le Reiki et le désir de le répandre, sont initiés depuis au moins un an dont six mois au 2^e degré.

Quatre jours et demi intenses et intensifs pour une formation de Maître Reiki enseignant complète et hautement satisfaisante à tous les niveaux.

Matériel didactique, Manuels et Certificat inclus.

Pension complète comprise du 10 au 15 juillet 2026

Places limitées

Pour plus d'informations

Tél. 06 80 70 11 04 (Nita direct)

E-mail : reikiforum.nita@gmail.com

STAGE DE MAÎTRE DE REIKI À PARIS DU 6 AU 10 NOVEMBRE 2026

animé par Nita MOCANU

Le stage comprend le Reiki III et Reiki IV dans les systèmes Usui/Tibet et Usui Teate.

Ce stage s'adresse à ceux qui, animés par l'amour pour le Reiki et le désir de le répandre, sont initiés depuis au moins un an dont six mois au 2^e degré.

Quatre jours et demi intenses et intensifs pour une formation de Maître Reiki enseignant complète et hautement satisfaisante à tous les niveaux.

Matériel didactique, Manuels et Certificat inclus.

Places limitées

Pour plus d'informations

Tél. 06 80 70 11 04 (Nita direct)

E-mail : reikiforum.nita@gmail.com