

Nos animaux nous aident à vivre les 5 idéaux du Reiki (1/5)

Au-delà de l'imposition des mains comme outil thérapeutique, le Reiki est aussi une philosophie de vie dont les 5 idéaux nous guident sur notre chemin. Pratiquer le Reiki avec votre animal vous aidera à mieux comprendre et mieux incarner au quotidien les règles de vie laissées par Mikao Usui, le fondateur du système.

• Juste pour aujourd'hui :

Chaque idéal commence par ce préambule, qui nous ramène à l'Ici et Maintenant. En effet, le moment présent est le seul sur lequel nous ayons un moyen d'action. Le passé est un présent qui n'existe plus, et l'avenir un présent qui n'existe pas encore. La seule action que nous pouvons mener est dans le présent. Bien sûr, nous pouvons et devons tirer les leçons de notre passé ; nous pouvons et devons préparer notre avenir. Mais tout cela se fait dans le présent. Avec les animaux, il est primordial d'être dans l'instant présent, entièrement centré sur l'énergie Reiki que nous allons leur proposer. Il va donc être important d'être attentifs aux divagations de notre esprit, au flot de nos pensées et de les éviter. La séance de Reiki avec un animal est une forme de méditation dans laquelle nous allons l'inviter à nous rejoindre. Pour rester centrés sur le Ici et Maintenant, nous allons porter notre attention sur notre corps. Suis-je détendu ? Comment est ma respiration ? Puis-je la ralentir ? Est-ce que je sens l'énergie Reiki passer par mes mains ? Etc. L'animal sera beaucoup plus incité à accepter le Reiki que nous lui proposons s'il sent que nous nous y consacrons pleinement.

• Je me libère de toute colère :

Facile, me direz-vous : je ne crie pas sur l'animal, je ne fais pas de geste menaçant etc. C'est vrai, cette attitude agressive ne mènera à rien – c'est donc un pré-requis pour le succès de la séance.

En revanche, qu'en est-il de la colère intérieure ? Cette colère intérieure est bien souvent le résultat de nos propres blessures et de la croyance en nos pensées relatives à ces blessures. Cette colère peut montrer plusieurs nuances : agacement, énervement, irritation, frustration, rage... Et les manifestations peuvent nous être plus ou moins évidentes ou refoulées. Nous avons rarement envie de sentir l'inconfort lié à la colère et/ou à ses nombreuses formes. Aussi pouvons-nous parfois développer un mécanisme de défense induisant le refoulement de cette colère, pour préserver un apparent confort, comme si nous mettions la poussière sous le tapis pour ne plus la voir.

D'autre part, la colère est un moyen d'exprimer nos besoins, une façon de dire « je suis là, j'existe, j'ai besoin que l'on m'écoute ». Nous allons donc exprimer notre besoin que les choses soient comme nous voulons qu'elles soient. Mais n'est-ce pas là un doux leurre que cette certitude que nous pouvons tout contrôler ? En réalité, nous ne contrôlons rien et surtout pas lorsque nous sommes en colère, énervés, agacés, etc.

Or l'animal ne s'y trompe pas et nous voit venir. On l'entendrait presque dire : « Comment ? Toi qui viens avec ta colère tu prétends me proposer de m'aider et de me guérir ? Commence donc par te guérir toi-même ! ».

Travailler sur notre colère va donc être indispensable pour favoriser l'acceptation de l'énergie Reiki par l'animal.

Comment faire ? Lâchons prise et détachons-nous de notre peur de perdre le contrôle. Acceptons au contraire de ne rien contrôler et sautons dans ce vide avec confiance et joie. Regagnons notre paix intérieure, qui, elle, est notre vraie nature.

Et en cela, proposer du Reiki aux animaux va nous aider. En effet, l'animal va nous aider à lâcher toute attente de résultat quant à la séance. Il va nous aider à nous défaire de nos « je veux que ça marche », « je veux le soigner, le guérir », « je veux qu'il se décontracte ».

Lorsque nous commençons une séance Reiki avec un animal, nous ne savons jamais ce qu'il va se passer. Cela peut être incroyablement beau, comme il peut ne rien se passer du tout, puisque l'animal est libre d'accepter ou non le Reiki et d'interrompre la séance quand il le souhaite.

L'animal va alors nous apprendre à lâcher nos attentes, nos désirs, notre volonté de contrôler la situation : ce sont là des manifestations de notre ego.

Notre ego va progressivement s'effacer pour laisser pleinement la place à l'énergie Reiki. Et lorsque quelque chose comme ça se passe, nous en sortons grandis et pouvons remercier l'animal.