

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

• Je respecte la vie sous toutes ses formes :

Ce cinquième idéal présente, comme les quatre autres, plusieurs dimensions.

Respecter la vie sous toutes ses formes, c'est bien sûr respecter toute forme de vie. Lorsque nous pratiquons le Reiki Animal nous développons une relation particulière avec chaque animal traité, grâce à l'énergie Reiki. Un lien de cœur à cœur s'établit et nous commençons à voir chaque animal comme un individu à part entière, avec ses sentiments et émotions, ses blessures, ses sources de joie. Une connexion particulière se crée qui progressivement, au fil de la pratique sur plusieurs espèces d'animaux, s'étend de façon de plus en plus large à tous les êtres vivants. Nous nous connectons à l'ensemble des énergies terrestres et cela nous fait grandir. Il devient donc de plus en plus évident de respecter toute forme de vie : de ne plus écraser les araignées mais de les remettre gentiment dehors par exemple ; de voir une phobie des serpents diminuer etc. Ce respect de toute forme de vie ne nécessite aucun effort particulier mais s'impose à nous de façon très naturelle et très douce.

Notre relation avec les animaux change, mais aussi nos relations avec les humains, puisque non seulement nous ressentons le Respect, mais aussi parce que nous commençons à l'incarner. Toute forme d'hostilité nous quitte et les animaux nous accompagnent et nous guident sur ce chemin.

On me demande souvent si cet idéal nous conduit à bannir la viande animale de notre alimentation. Je l'ignore. En revanche, cet idéal nous conduit à nous interroger sur cette question et à trouver notre propre réponse, celle qui est en accord avec notre conscience et notre cœur.

Respecter la vie sous toutes ses formes, c'est aussi respecter la vie quelle que soit sa forme. Nous avons l'habitude, lorsque nous sommes gouvernés par notre ego et notre mental, de juger les formes : celle-ci est bonne, celle-là est mauvaise ; celle-ci me plaît, celle-là me déplaît.

Ce jugement est le fruit de nos filtres mentaux, de la croyance que nos pensées sont vraies – notamment nos peurs et nos colères - ; le fruit de nos blessures passées qui nous ont conduit à bâtir des mécanismes de défense solides. Mais aussi de notre environnement culturel : autrefois, le fumier était exposé devant les fermes. Plus le tas de fumier était grand, plus c'était un signe de richesse : la ferme avait beaucoup d'animaux, donc beaucoup d'argent. Aujourd'hui, mettre un tas de fumier devant sa ferme serait jugé comme sale et non respectueux de l'environnement.

Notre ego nous pousse donc à juger les autres, partout et tout le temps. Qu'il s'agisse de leurs apparences physiques, des vêtements qu'ils portent, de leurs comportements, de leurs paroles. Nous pouvons parfois être très durs dans nos jugements.

Respecter la Vie sous toutes ses formes englobe aussi les différentes situations auxquelles nous pouvons être confrontés et là encore nous allons juger (je ne veux pas de cette situation), voire nous mettre en colère (il faut vraiment que cette situation s'arrête) et donc entrer en souffrance car nous résistons à la réalité de la situation.

Comment pouvons-nous arrêter ce mécanisme de jugement ?

Si l'on a en permanence à l'esprit que chaque personne que nous rencontrons est un miroir, nous comprenons alors que nous voyons chez les personnes vers lesquelles nous sommes spontanément attirés, une qualité que nous avons envie de voir en nous. Bien souvent cette qualité est déjà présente en nous et ne demande qu'à être libérée pour pouvoir jaillir et s'exprimer pleinement.

A l'inverse, les personnes que nous avons envie de repousser nous montrent un aspect que nous refusons de voir en nous. Le défi est alors d'aller volontairement vers ces personnes car

elles vont nous aider à découvrir une blessure non cicatrisée en nous et qui engendre un mécanisme de défense.

Il en va de même pour les situations que nous vivons. Nous avons envie de prolonger une situation que nous jugeons agréable mais d'arrêter celle que nous jugeons désagréable.

Lorsqu'elles réalisent leur impuissance face à un événement, certaines personnes ne disent-elles pas : « c'est la vie » ? Les situations vécues font aussi résonner nos blessures.

Alors, disons simplement 'Oui', oui à la vie et à tout ce qu'elle nous offre, sans réserve.

Une fois passé l'inconfort de la mise en résonance de notre blessure, nous en sortirons grandis et plus informés sur la nature de notre mécanisme de défense. Il est même fort probable que cette expérience nous aide à guérir en nous faisant comprendre que notre souffrance est le résultat de la croyance en nos pensées.

Alors, le miracle se produira et nous arrêterons de nous juger. Nous commencerons à porter un regard bienveillant sur nous-mêmes, c'est à dire sans complaisance ni sévérité. Lorsque nous arrêtons de nous juger, que nous nous acceptons pleinement avec nos qualités et nos défauts, que nous cessons d'être en résistance vis-à-vis de nous-mêmes et que nous nous pardonnons sincèrement nos erreurs alors l'effet miroir opère également et le jugement nous quitte. Cela se fait bien entendu progressivement mais définitivement.

Laissons-nous inspirer par les paroles de Mère Teresa : « Chaque jour je visite Jésus-Christ dans ses costumes les plus affligeants ». Elle était capable de voir la perfection en chaque être humain, bien au-delà de la forme qui aurait pu la pousser à des émotions liées au jugement telles que pitié, dégoût, colère. Or, cette capacité de voir la perfection en chaque être humain, de voir la lumière, dispersait l'obscurité qui aurait pu l'empêcher d'effectuer sa mission.

Encore une fois, les animaux vont être nos enseignants et vont nous aider à vivre et incarner cet idéal de respect et d'absence de jugement. Ils vont nous mettre face à nos peurs et nos blessures, dans l'amour, pour que les prises de consciences soient les moins inconfortables possibles et néanmoins efficaces et définitives ; pour que nous aussi, nous puissions voir la perfection dans chaque être vivant et que cela dissipe notre obscurité.

Vivre et incarner au quotidien les cinq idéaux du Reiki va donc nous permettre d'accélérer notre processus d'auto-guérison. Proposer du Reiki aux animaux va nous aider et les animaux vont être nos professeurs. Et plus nous serons guéris, plus les animaux placeront facilement leur confiance en nous pour les aider dans leur auto-guérison. Nous allons donc mettre en place un cercle vertueux d'une puissance incroyable et en harmonie avec l'Univers.