

Guy Brasseccassé

La magie du Reiki

S'initier aux techniques de soins énergétiques
pour rééquilibrer ses émotions et harmoniser
ses énergies



**PAR L'EXPERT
FRANÇAIS
DU REIKI**

LEDUC ➔
poche

Maux de tête, douleurs chroniques, colère, fatigue physique ou mentale : et si cela venait d'un déséquilibre de vos énergies ? Le Reiki, c'est l'énergie qu'il y a partout autour de nous. Apprenez à vous y connecter et à la faire circuler en adoptant des petits gestes quotidiens qui vous permettront de retrouver tonus et joie !

Découvrez dans ce livre :

- **Le b.a.-ba du Reiki** (initiation, principes, explication des symboles...).
- **Soignez les maux du quotidien** grâce à des techniques à appliquer sur vous-même et vos proches, même à distance.
- **Peur, colère, tristesse, conflit : rééquilibrez vos émotions** et retrouvez la sérénité pour un soulagement immédiat et durable.
- **Des applications pratiques** pour purifier un lieu, vous harmoniser avec une situation (se préparer à un examen ou à un entretien d'embauche, trouver l'âme sœur...).
- **50 photos** pas à pas et 3 vidéos complètent votre expérience !

Guy Brasseccassé pratique et transmet le Reiki depuis plus de vingt-cinq ans. Il enseigne également le qi gong depuis plus de trente ans. Il a publié aux éditions Leduc *Ma Bible du Reiki ; Je m'initie au Reiki, guide visuel ; Le Reiki au féminin*.

Rayon : Santé, bien-être

ISBN 979-10-285-2734-1



9 791028 527341

editionsleduc.com

LEDUC
poche



8,40 euros

Prix TTC France



Découvrez des contenus bonus !

Comment les télécharger ?

1. Sur votre Smartphone, téléchargez une application de lecture de QR code.
2. Ouvrez l'application et flashez le QR code ci-dessous.
3. Vous voilà sur la page pour télécharger votre cadeau !



Avec ce livre, découvrez 3 exercices de qi gong pour compléter votre pratique du Reiki :

- Le déroulement du traitement global (p. 126).
- La méthode pour nettoyer une pièce avec le 1^{er} symbole (p. 170).
- Le balancement, la balle d'énergie, les mouvements Ciel-Terre et le dragon (p. 240).

Sans Smartphone, vous pouvez également accéder au contenu gratuit directement via le lien suivant :
<http://blog.editionsleduc.com/lamagiedureiki.html>

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC :

Ma Bible du Reiki, 2019

Je m'initie au Reiki, 2021

Le Reiki au féminin, 2022

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Cet ouvrage est une nouvelle édition du livre du même titre,
paru aux éditions Leduc en 2019.

Conseil éditorial : Stéphanie Honoré

Maquette : Émilie Guillemin

Adaptation : Patrick Leleux PAO

Illustrations : Fotolia

Photographies intérieures : Catherine Delahaye

Stylisme : Amélie Callier Broyer

Modèles : Guy Brasseccassé/Charlotte Rose-Levy

Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt

Design de couverture : Constance Clavel

Illustration de couverture : Adobe Stock

© 2023 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2734-1

ISSN : 2427-7150

Guy Brasseccassé

La magie du Reiki

S'initier aux techniques de soins énergétiques
pour rééquilibrer ses émotions et harmoniser
ses énergies

LEDUC 
poche

Sommaire

Introduction	7
Prologue	9
PARTIE 1. À LA DÉCOUVERTE DU REIKI	13
1 Comment définir l'énergie Reiki	17
2 La technique Reiki, un puissant outil d'harmonisation des énergies	37
3 Le Reiki en pratique	53
PARTIE 2. LE 1 ^{er} DEGRÉ : L'INITIATION	75
1 S'initier, recevoir et pratiquer le Reiki	77
2 Les soins Reiki, pas à pas	97
PARTIE 3. LE 2 ^e DEGRÉ : LES 3 SYMBOLES	155
1 Le premier symbole – pouvoir	159
2 Le deuxième symbole – harmonie	185
3 Le troisième symbole – distance	203
PARTIE 4. POUR ALLER PLUS LOIN	219
1 Le troisième degré : l'initiation à la maîtrise	221
2 Reiki et qi gong	237

Conclusion	255
Glossaire	261
Index	271
Bibliographie	277
Remerciements	281
Table des matières	283

Introduction

De nos jours, les médecines alternatives et les médecines énergétiques ont le vent en poupe. Le Reiki fait partie de cette grande famille. Si le terme commence à être un peu connu, peu de gens savent encore vraiment ce que sont le Reiki et le monde de l'énergie.

Le Reiki, c'est l'énergie de l'Univers, l'énergie qui constitue les éléments de l'Univers, les galaxies... C'est tout cela l'énergie Reiki : ce qui est visible et ce qui est invisible. Les peuples premiers, qui vivaient en symbiose avec la nature, ressentaient cette énergie et l'appréhendaient avec tous leurs sens. Ils communiquaient avec ces énergies. Mais nous nous sommes éloignés d'elles, et tout cela s'est perdu.

En découvrant et en pratiquant le Reiki, changer sa vie devient possible. Dès le premier degré de l'apprentissage, on peut ajouter un peu plus de spiritualité en soi. On modifie progressivement ses croyances, on transforme les biens négatifs en biens positifs, les colères en tendresse et bonté.

Le Reiki ne fait que nous potentialiser, nous rappeler que nous sommes des êtres d'énergie et que l'énergie, comme l'électricité (qui est l'une de ses deux formes, l'autre étant le magnétisme), se transmet, d'une personne à une autre.

Prologue

Ce que je vous propose de découvrir dans ce livre, c'est une forme simplifiée du Reiki. Nous la devons à M^{me} Takata. Arrivée aux États-Unis après la Seconde Guerre mondiale, cette femme d'origine japonaise a gardé l'essentiel du Reiki pour ne pas choquer et pour que cette pratique soit facilement acceptée. Elle a enlevé tout ce qui était en relation avec le bouddhisme, les mantras, les rituels, les textes. Ce Reiki a minima, avec les initiations et les symboles, est parfait. Cette forme simplifiée à l'extrême du système Reiki est une chance pour l'Occident, pour nous tous. Nous pouvons adopter facilement le Reiki sans avoir à pratiquer le bouddhisme, ni aucune religion. Ce système Reiki est simple, facile à apprendre, à pratiquer, à intégrer dans la vie au quotidien, sans croyance nouvelle, ni adhésion dans un groupement, une association. Il suffit de croire à la force de la Vie, de croire EN SOI ! Le plus important, ce sont les initiations. Il n'y a rien à faire, c'est le maître qui « travaille ». Vous recevez l'énergie Reiki par les initiations dans la joie et la gratitude : l'énergie Reiki vous transforme

instantanément si vous l'accueillez. Ensuite, dans la lancée, il ne vous reste plus qu'à pratiquer passionnément. Et plus vous pratiquez, plus cela fonctionne, plus vous êtes efficace. C'est en forgeant que l'on devient forgeron.

Chaque maître peut à loisir étoffer ce système avec ses connaissances. Et c'est ce qui se passe. Le Reiki a revêtu des formes différentes pour que chacun de nous trouve chaussure à son pied. Les apparences sont différentes, l'essence reste la même ! Faites votre choix. Usez et abusez de Reiki. Tout ce que vous risquez, c'est de devenir meilleur, de vous libérer de la peur et de gagner en confiance, d'abandonner la colère pour faire preuve de plus de tendresse, de bonté. Vous risquerez d'être plus heureux ! Mais cela se fait à une condition : oser, accepter et désirer changer, évoluer, être différent, ne pas craindre d'aller vers soi-même, à l'intérieur de soi. Car tout est à l'intérieur de nous. Évidemment, c'est plus facile de dire : je suis comme je suis, je suis moi et je n'ai pas à changer, vous devez m'accepter tel que je suis. Je suis en colère parce qu'il y a trop d'injustice !

Oui, nous devons accepter autrui tel qu'il est. Nous n'avons pas à demander aux autres de changer. C'est à nous-même de prendre cette décision, la décision d'être meilleur pour soi et pour les autres, un peu plus chaque jour. Il n'y a pas de meilleure façon qu'une autre d'avancer sur le chemin de la transformation, c'est-à-dire de nous remettre en question

constamment. Tous les chemins mènent à Rome. Les routes sont plus ou moins longues ou tortueuses. Il y a beaucoup de sentiers buissonniers. On peut s'égarer, se perdre et retrouver son chemin. Tout le monde avance, même à petits pas ! Il y a les lièvres, il y a des tortues. Tellement de choses sont à découvrir et à admirer tout au long du chemin. Il n'y a pas de temps perdu. Choisissez le vôtre ! Choisissez la joie, la simplicité. Alors, vous parcourrez votre chemin l'esprit serein malgré les difficultés.

Si vous préférez les cadres rigides, les régimes stricts, austères, autoritaires, ça existe, mais pas dans le Reiki tel que je le pratique ! Il vous faudra chercher ailleurs...

Faites quand même attention avec qui vous jouez ! Ayez du discernement mais sans juger. La cause de nos souffrances vient de notre ignorance... Nous croyons tout savoir. C'est le piège, le piège de l'ego. Notre ego* n'aime pas le changement, la nouveauté, l'adaptation qui nécessite un moment d'insécurité, de faiblesse que provoque la « mue » psychologique. Cela demande aussi un effort que de changer les vieilles croyances, les vieilles habitudes.

La connaissance, la sagesse s'apprennent rarement en autodidacte. Cela prendrait trop de temps. Se faire aider ou accompagner est très utile, raisonnable, nécessaire. Souvent notre ego nous joue des tours et trouve toutes sortes de raisons pour nous empêcher de progresser, en particulier en brandissant l'étendard de la peur du « gourou », du lavage

de cerveau, de la dépendance. L'ego* vous connaît bien. Lui, c'est vous ! Vous ne pouvez pas être plus malin que lui.

* Tous les mots suivis d'un astérisque (*) font l'objet d'une définition dans le glossaire en fin d'ouvrage, p. 261.

Partie 1

À la découverte du Reiki

Le Reiki signifie « l'énergie de l'Univers ». Lorsque nous appelons l'énergie de l'Univers, elle entre dans notre corps et favorise la remise en route des potentiels naturels intrinsèques à la personne. Ainsi, tout individu peut développer ses potentiels naturels propres pour accéder à un bien-être naturel et durable. Cette technique de guérison trouve son origine dans de très anciens textes sanscrits mais a été redécouverte par Maître Mikao Usui (voir « aux origines de la technique Reiki », p. 53).

Comme plusieurs pratiques énergétiques venues d'Asie, le Reiki permet de savoir gérer ses énergies. La syllabe *ki* se réfère à l'énergie dans chacun d'entre nous, comme le *qi* de la médecine chinoise*, alors que la syllabe *rei* renvoie à sa nature universelle.

La médecine chinoise comme le Reiki ne s'intéresse qu'à l'énergie, une énergie de vie, car elle étudie comment l'énergie vitale de l'homme en fonction de sa force et de ses qualités réagit face aux agressions des énergies des émotions négatives, des énergies climatiques, des séquences de surmenage... pour garder l'harmonie intérieure. La médecine chinoise étudie les manifestations du corps au niveau énergétique quand l'énergie vitale est débordée par ces mêmes énergies agressives. La médecine chinoise* à laquelle appartient l'acupuncture* est une technique très intellectuelle, analytique et déductive. On réalise un diagnostic énergétique, puis s'ensuit un traitement avec des points particuliers à stimuler. La

technique Reiki fait une confiance totale à l'énergie Reiki. De ce fait, le praticien doit complètement s'effacer et laisser l'énergie Reiki agir dans toutes ses potentialités.

1 Comment définir l'énergie Reiki

L'énergie universelle,
la force vitale

Le Reiki, c'est l'énergie de l'Univers, celle qui constitue chaque élément de l'Univers, les galaxies (plus de 100 milliards !) qui contiennent chacune plus de 100 milliards d'étoiles et un certain nombre de planètes... Par exemple, notre Galaxie, la Voie lactée, possède entre 200 et 400 milliards d'étoiles et un trou noir en son centre. Son diamètre est le plus souvent estimé entre 100 000 et 120 000 années-lumière. Savez-vous ce que c'est qu'un trou noir ? Pas grand-chose en réalité... Il paraît que 90 à 99 % de l'énergie de l'Univers sont invisibles ! La fameuse énergie noire, l'arlésienne du moment des astrophysiciens. **C'est tout cela l'énergie Reiki : ce qui est visible et ce qui est invisible.**

L'énergie dans la nature

L'énergie Reiki est l'énergie véritable : *rei* signifie vrai en japonais, et *ki* énergie. L'énergie Reiki ou énergie tout court est la dimension invisible qui, comme une trame imperceptible, sous-tend le monde visible. L'énergie est la force qui circule et, en même temps, qui nourrit, transforme, constitue et relie toute chose. Quand une fleur manque d'eau, elle se fane. L'eau est de l'énergie, une forme de l'énergie, comme l'essence, l'huile, le pétrole... Ce sont les produits qui permettent de mieux appréhender l'énergie, car ils peuvent produire une force, de la chaleur que nous pouvons sentir et que nous utilisons au quotidien. En fait, tout ce qui est constitué d'atomes est énergie, car l'atome est lui-même énergie. La matière est énergie.

L'énergie est une force qui fait changer de place un corps. L'énergie déplace un objet. Ou l'objet libère une force qui détruit tout !

Le Soleil, les planètes, la Terre, la Lune, la mer, les montagnes, les plaques qui les soulèvent, les tsunamis, les ouragans, les tempêtes, les tremblements de terre, les éruptions volcaniques : nous reconnaissons leurs forces parce que nous subissons leurs violents effets... dévastateurs ! **Nous ne les comprenons que si nous en vivons l'expérience.** Que dire, que penser quand une étoile implose ? Quand deux galaxies se rencontrent ? Cherchez sur Internet une photo de constellation, ou de collisions de deux galaxies. C'est beau. C'est magnifique. Ou bien trouvez une photo

d'une étoile qui explose, une supernova. C'est un magnifique bouquet de feux d'artifice... à voir de loin. En août 2017, les scientifiques ont capté des signaux provenant de l'explosion provenant de la collision entre deux étoiles à neutrons* au sein de la constellation de la Lyre. L'explosion fut extraordinairement puissante.

Coupés de la Nature, coupés de l'énergie

Les peuples premiers qui vivaient en symbiose avec la nature la ressentait et appréhendaient cette énergie avec tous leurs sens ! Ils communiquaient avec elles constamment. C'était facile pour eux : ils vivaient presque nus, n'avaient pas la télé, pas de divertissements électroniques ou numériques, ni tous ces monstres de fer. Ils recherchaient la promiscuité avec cette Terre mère, en se recueillant en position fœtale dans des toutes petites grottes, des grottes matrices. **Ces premiers hommes savaient écouter et ressentir l'énergie qui les entourait. C'était vital pour eux.** À l'instar des animaux, ils étaient capables de pressentir les événements catastrophiques bien avant qu'ils ne se produisent. Ils comprenaient intuitivement la Nature, ils étaient conscients de ses forces, même si, bien sûr, ils ne comprenaient pas tous les messages qu'elle leur envoyait... En vivant dans les villes, nous nous sommes coupés de la Nature. Nous nous sommes éloignés d'elle, à l'abri entre nos murs de béton. Nous avons cru nous protéger des forces des éléments, mais cette ville de béton et de pierre est devenue notre prison dorée.



Tout doucement, lentement, sûrement... Nous nous habituons à vivre dans l'isolement, la séparation, à faire et à penser sans émotions, sans ressentis...

Nous vivons de plus en plus dans le virtuel. Loin de la terre, de la Terre mère ! Nous n'osons même plus marcher pieds nus (peut-être avec raison à cause de tous les pesticides). Quant à la technologie, nous ne savons plus si elle est à notre service ou si c'est nous qui sommes au sien.

L'énergie de Vie, nous l'appelons comme nous le voulons : Reiki ou autrement (elle se fiche de notre avis !). **Elle est partout, en tout.** Elle détermine la vie et la mort. Il y a la vie quand elle est présente, la mort quand elle est absente. La vie apparaît quand elle arrive, la mort survient quand elle s'en va ! Rien de plus. En fait, rien ne disparaît vraiment, tout devient seulement invisible. La matière visible retourne au chaos atomique, cela s'appelle l'entropie, l'autodestruction. « Rien ne se perd, tout se transforme ». Tout retourne à l'énergie noire, comme si tout disparaissait derrière un voile noir. Comme un poisson qui disparaît dans l'étang et qui réapparaîtra plus tard sans que l'on sache vraiment où et quand ! Une première dualité : je suis ou je ne suis plus. Tu me vois, tu ne me vois plus !

L'énergie Reiki fait grandir, pousser, se développer, changer toutes les choses (pierres, montagnes, planètes, galaxies...), les plantes, les animaux, les êtres humains. Les êtres humains ne peuvent rien contre elle, même s'ils essaient de dompter la Mère Nature

(barrages hydrauliques, centrales nucléaires, surexploitation du pétrole, armes de destruction massive...). Ils naissent, grandissent, vieillissent et puis ils s'en vont. Ils sont portés par Elle. C'est le printemps, l'été, l'automne, l'hiver. Et tout recommence, un peu différemment.

L'énergie dans l'Homme...

Vous êtes en bonne santé ? Vous ne l'êtes pas ? C'est à cause d'elle, à cause de cette énergie Reiki ! En fait, si vous êtes malade, il faudrait plutôt dire « à cause de vous », parce que si vous êtes souffrant, c'est que vous avez entravé cette énergie dans son évolution. Vous tombez malade quand vous préférez l'énergie de la Mort à l'énergie de la Vie, inconsciemment, bien sûr.

L'énergie (de la Vie) va toujours de l'avant ! Pas vous, enfin pour la plupart, car vous freinez, vous résistez ! Vous freinez et accélérez en même temps, mais toujours avec la volonté de résister finalement. Vous faites du surplace en accélérant, et ça surchauffe. Vous avez peur du changement, du qu'en-dira-t-on, de vous-même... Vous voulez réussir mais vous n'osez pas. Vous voulez donner votre avis, partager vos aspirations, vous ne le pouvez pas. Vous êtes aphone, rien ne sort ! Vous êtes mal. Vous ne respirez pas, vous vivotez. Vous n'avez pas assez d'énergie. Vous en manquez par votre faute. Vous la bloquez, vous l'épuisez. Vous la gaspillez ! Vous préférez dire : « circulez, il n'y a rien à voir », ou

bien vous aimez ruminer dans votre coin, en vous faisant des calculs dans la vésicule...

L'énergie Reiki, l'énergie de l'Univers, elle est là partout, à votre disposition, inépuisable ! Il y en a pour tout le monde ! Il n'y a qu'à se servir. Mais cela, vous l'ignorez. C'est l'énergie qui fait de nous ce que nous sommes. En quantité et en qualité. L'énergie est partout, autour de nous et en nous, nous sommes énergie.

Nous avons un corps physique que nous voyons, que nous pouvons toucher. Nos mains ne passent pas à travers lui. Ce corps a une forme centrale, que nous appelons « tronc », surmonté d'une sphère ronde, que nous appelons « tête ». Cette forme centrale a quatre prolongements, que nous appelons « membres ». Ce corps apparemment vu comme une forme unique, unifiée, est en réalité composé de milliards de petites cellules invisibles !

Ces mêmes cellules déjà invisibles sont des constructions Lego® de molécules. Ces molécules sont des assemblages d'atomes. L'atome a un champ électromagnétique. Donc, les molécules, la cellule, les organes, le corps ont un champ électromagnétique. Chaque champ est un ensemble de champs beaucoup plus petits. Nous avons un corps d'atomes ! Ces champs électromagnétiques sont mesurables avec les appareils ultraperformants actuels. Et on peut « voir » concrètement toute l'activité de ces atomes : on peut mesurer les effets physiologiques, les dépenses caloriques, l'activité électrique et

magnétique cérébrale et cardiaque, la consommation d'oxygène, les contrastes de température interne, les différentes réactions chimiques... Au niveau de la peau, cela se traduit par la rougeur ou la pâleur.

Le corps d'énergie, lui, est invisible à nos yeux physiques, il ne peut être touché. Pourtant, il a une fréquence vibratoire, mais de très faible intensité. C'est pourquoi on ne le voit pas, on ne le sent que par le toucher. Certaines personnes, les « clairvoyants », voient le monde invisible. Les « clair-ressentis », eux, peuvent toucher le corps invisible.

Le corps d'énergie est parcouru par des fibres optiques invisibles de taille inférieure au nanomètre (des milliers de fois plus petites que le millimètre), où circule l'énergie vitale pour nourrir tout le corps en énergie. Ces méridiens* ont eux-mêmes des fréquences et des intensités différentes et ont des tailles variées et variables. D'après les yogis*, il y en a 72 000. Quand ces méridiens se croisent, ils forment un chakra*, un « plexus » énergétique (pour les Chinois, ce sont les points d'acupuncture*).

Il y a donc une énergie vitale qui fonctionne toute seule en nous. Elle travaille jour et nuit, surtout la nuit ! Pendant le sommeil, le corps se reconstruit, se répare. Nos cellules sont fabriquées et détruites à notre insu (nous comptons 2 billions de cellules, plus que les étoiles dans mille galaxies). La nuit, le corps ne chôme pas, au contraire, il travaille à plein rendement. De jour comme de nuit, plusieurs milliards de réactions chimiques se déroulent à la seconde.

Quand les émotions excessives perturbent l'énergie

Aux origines de la maladie

Les savants, les philosophes, les médecins considèrent « l'émotion » comme quelque chose d'intrinsèque à l'homme, un signal envoyé par notre cerveau pour nous adapter à notre environnement (joie, colère, peur...). Donc, les émotions ne sont pas l'ennemi de la raison et peuvent être considérées comme des outils pouvant concourir à atteindre une vie harmonieuse. Mais qu'en est-il lorsque celles-ci nous envahissent ? Quels impacts ont-elles sur notre corps, sur nos vies ?

Les hommes ont essayé de contrôler le fonctionnement de certains organes par la volonté. C'est possible, pour certaines catégories de personnes uniquement : les yogis, les pratiquants de qi gong, les guérisseurs... Avez-vous déjà essayé ? En fait, il est facile de modifier, de détraquer les fonctions du corps : il suffit de penser obsessionnellement à une difficulté, à ses soucis avec beaucoup de stress. Et ça se dérègle tout seul ! Les émotions en excès perturbent le bon fonctionnement de l'énergie, elles modifient son rythme et sa qualité. Celle-ci peut ralentir, accélérer ou se bloquer. Voilà comment apparaissent les maladies.

Il est plus facile de dérégler les fonctions du corps que de rétablir leurs bons fonctionnements.

Nous sommes des êtres pensants. Tout est créé à partir d'une idée. Essayez de faire quelque chose sans y avoir pensé avant. Rien ne se fait sans avoir pour origine un petit désir*, un tout petit, inconsciemment. Le problème survient quand nous ne pouvons pas réaliser nos désirs, nos envies, nos projets, pour différentes de raisons. Prenez cinq minutes pour réfléchir à cela. Souvenez-vous de la dernière envie que vous n'avez pas satisfaite. Trouvez les raisons. Et souvenez-vous de votre réaction. Qu'est-ce qui s'est passé dans votre corps ? Quelle a été votre réaction émotionnelle ?

La réaction la plus fréquente quand on est malade est de se dire : « Est-ce ma faute si je suis malade ? » Ah ! la fameuse faute ! Non, il n'y a pas de faute, de fautif, de punition, de condamnation, de dévalorisation, de culpabilité. Il y a seulement des comportements inadaptés, des erreurs de choix, des pensées négatives, des réactions impulsives ou des renfermements, des séparations.

Dans la vie, nous avons besoin de beaucoup de courage pour **accepter la responsabilité de nos actes sans repli sur soi, sans rejeter la responsabilité sur les autres, voire sans rejeter autrui**. C'est ce qui est le plus difficile : accepter les conséquences et les assumer dans la paix du cœur et de l'esprit. Le plus difficile, c'est de reconnaître que nous nous sommes trompés, que nous avons eu tort, que nous avons blessé, trahi (soi-même ou autrui, la personne que l'on croyait aimer !) par nos mots, nos actions, nos faiblesses, nos peurs, nos colères, nos désirs de conflit, de lutte,

de vengeance. Autant de raisons qu'il faut aller chercher au fond de soi... Car tout est là, enfoui, caché. Oui, il faut beaucoup de courage, de force, de sincérité pour accepter de voir et de comprendre sans agir, crier, juger, punir ou se punir.

Témoignages

S'en vouloir... à mort !

Dans un petit village au fin fond d'une vallée mexicaine vivait un homme plein de bonne volonté, de courage, d'honnêteté. Il travaillait dur sa terre pour produire un peu de maïs. Un jour, au moment de labourer sa parcelle, il s'aperçut que son voisin n'avait pas encore labouré son terrain. Comme il n'y avait pas de délimitation précise et comme il avait un si petit lot de terre, il profita pour labourer un peu du terrain de son voisin. Il pensa que son voisin ne s'en apercevrait pas. Il sema ses graines. Au bout de quelques jours, il ne se sentait pas bien. Il était gêné, contrarié. En fait, il s'en voulait d'avoir pris un peu de terre à son voisin. Les jours passèrent et il était de plus en plus mal. Il ne pouvait s'empêcher de s'en vouloir d'avoir fait une chose pareille, lui qui était si honnête. Ses parents lui avaient toujours répété pendant son enfance : « Mon garçon ! Si tu voles la moindre petite chose, le bon Dieu te punira de mort. » Peu de temps après, l'homme rendit l'âme avant d'avoir vu mûrir son maïs.

D'après le récit d'un voyageur anonyme