



LA REIKIOLOGIE

à la lumière
du spirituel
et de la science

Christian Mortier

Christian Mortier

La reikiologie à la lumière du spirituel et de la science

© Christian Mortier, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-7006-6

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Du même auteur

- *Le Reiki, cette merveilleuse pratique du bonheur, de son authenticité aux déviations actuelles* (2009)
- *Le Reikibunseki®*, l'analyse de la force de l'esprit (2013)

« Le chemin vers soi est un voyage vers notre dimension la plus authentique,
un espace où la souffrance s'efface dans la clarté. »

Christian Mortier

Avis

La Reikiologie intègre des éléments issus de la tradition bouddhique tibétaine. L'adaptation et l'interprétation du bouddhisme en Occident montrent la complexité des différences conceptuelles et terminologiques entre les cultures. Le terme tibétain « Tcheu », souvent utilisé pour traduire la notion de « Dharma » en sanskrit, renvoie à la nature de la réalité et de l'esprit, ce qui va au-delà de la notion occidentale de croyances ou de rituels. Dans le bouddhisme, le Dharma transcende la simple classification de doctrine ou de pratique rituelle pour constituer une approche globale de la vie visant une compréhension profonde de la réalité.

Préface

Dans un monde où le rythme effréné nous pousse souvent à perdre de vue l'essentiel, nombreux sont ceux qui ressentent l'appel à une forme de paix plus profonde, d'accomplissement plus sincère. Depuis des décennies, j'ai accompagné des individus sur ce chemin, guidé par une quête inlassable de vérité et de bien-être intégral. À travers mon parcours dans la méditation tibétaine et mon expérience dans le domaine de l'accompagnement humain, j'ai découvert et façonné la Reikiologie : une approche unique, qui dépasse les méthodes thérapeutiques traditionnelles.

La Reikiologie n'est pas seulement un art du bien-être. Elle est un art de vivre. Elle est une invitation à redécouvrir l'essence même de notre esprit, en nous reconnectant à notre dimension la plus profonde, celle qui transcende la dualité et nous offre une harmonie durable. À une époque où les solutions de bien-être sont souvent superficielles et temporaires, la Reikiologie nous rappelle que le bien-être véritable n'est ni un artifice ni une simple détente. Il est le fruit d'une transformation intérieure, d'une libération de nos schémas et blocages, et d'une communion avec notre sagesse intérieure.

Dans ce livre, vous trouverez les fondements de la Reikiologie, une méthode éprouvée et validée scientifiquement, mais avant tout une approche humaine et spirituelle. En vous la partageant, mon souhait est de transmettre une vision renouvelée du bien-être, qui repose sur une transformation authentique, durable et profondément personnelle. La Reikiologie est bien davantage qu'une méthode. Elle est un chemin vers soi, un voyage pour trouver sa place et embrasser sa vie pleinement, avec toute la richesse de notre être.

À toutes celles et tous ceux qui, au-delà des modes et des recettes rapides, aspirent à se reconnecter à leur essence, ce livre est pour vous. Que la Reikiologie soit pour vous un guide, une source d'inspiration et, je l'espère, une précieuse compagne sur le chemin de l'épanouissement.

Introduction

Comment être heureux ? De quoi un être humain a-t-il besoin pour s'épanouir dans sa vie ? Pourquoi, alors que je bénéficie de tout le confort matériel possible et ne suis empêtré dans aucun problème particulier, ai-je parfois envie de rester sous la couette le matin sans aucune énergie pour affronter la journée ?

Alors qu'a émergé ces dernières années une tendance au développement personnel, qu'on se soucie davantage aujourd'hui qu'hier du sens de la vie et du mieux-être, on ne s'est pourtant jamais senti si démuni et si perdu dans nos existences. En nous s'affrontent une quête d'authenticité et une insécurité matérielle et affective, un besoin d'humanité et un individualisme exacerbé, une recherche d'équilibre, d'harmonie et une compétition omniprésente dans les sphères professionnelles ou personnelles. Nous sommes bien souvent tiraillés. Nous ne savons plus ce que signifie le bonheur, quel est son sens, et comment y accéder. Alors nous multiplions les thérapies. Le paradoxe est le suivant : on a beau se livrer à des cures analytiques, des séances de sophrologie, d'hypnose, de gestalt, de cri primal, de tout ce que l'on veut, ça ne va jamais mieux. Le stress et l'anxiété demeurent. Pourquoi ?

Cette question, je me la suis posée dans mon cabinet de psychanalyste. Dès l'âge de 12 ans, je nourrissais des interrogations existentielles. Adolescent, je scrutais attentivement le monde qui m'entourait, m'efforçant de décoder les énigmes que représentaient à mes yeux les adultes. Je les voyais travailler, s'adonner sporadiquement à quelques plaisirs, puis disparaître ; une voie qui ne suscitait en moi guère de motivation. Quel sens voulais-je, moi, donner à ma vie professionnelle et personnelle ? J'étais convaincu, même si je peinais encore à la formuler, que je devais puiser la réponse dans mon intériorité. Devenu jeune adulte, je me suis naturellement tourné vers la psychanalyse dont les bienfaits, vantés par toute l'intelligentsia occidentale, m'avaient séduit. Puis je me suis installé dans un cabinet en plein cœur de Paris, à la Madeleine.

Pourtant, après quelques années de pratique, j'ai buté sur un problème récurrent : au bout d'un moment, mes patients tournaient en rond sans parvenir à avancer davantage dans la cure, ils stagnaient sans arriver à répondre à leurs aspirations existentielles. Était-ce de mon fait ? J'ai consulté des confrères, mais

ils n'obtenaient apparemment pas de meilleurs résultats que moi. Alors était-ce dû à la psychanalyse en elle-même ? Je me suis lancé dans une sorte de marathon personnel pour évaluer les autres options thérapeutiques auprès de patients qui en avaient l'expérience, mais chaque fois le constat était identique : quelle que soit l'approche, le soulagement éprouvé par le patient n'était que temporaire ; si certains aspects superficiels du problème qui les avaient conduits en thérapie étaient résolus, généralement, le fond persistait, et pire, il n'avait parfois même pas été soulevé.

Dans les années 80, mes doutes quant à l'efficacité des thérapies psychiques occidentales se sont accrus et je me suis interrogé : qu'attend-on en réalité d'une thérapie ? Qu'elle nous redonne notre élan à la manière d'un bijoutier qui remonte une montre ? Qu'elle apaise la souffrance qui brusquement s'est enflammée, à la manière d'un dentiste qui traite une rage de dents ? Évidemment non, ou plutôt, pas seulement. Nous en attendons une véritable transformation. Or, si la plupart du temps, au sortir d'une thérapie, nous retrouvons notre état initial et si nos émotions reprennent leur cours normal, ce qui a provoqué ce stress, cette anxiété, cette douleur demeure. La cause de l'inflammation persiste, quoi que de manière sourde, en toile de fond. Tout au plus est-elle mise à distance. Mais un beau jour, le problème va s'enflammer de nouveau et nous poussera dans les bras d'un autre thérapeute dont on espérera qu'il pourra nous soulager de notre mal-être et nous aider à retrouver notre joie de vivre. Et comme chaque fois pourtant, on s'en tiendra à la superficialité des symptômes sans, au fond, rien changer vraiment. Résultat, on consomme des thérapies, de la plus conventionnelle à la plus ésotérique, on participe même à des stages pour apprendre à être heureux, en vain. Si le moral s'améliore un temps, on reste loin d'un épanouissement pérenne.

Puisque j'avais fait le tour de ce que l'Occident pouvait proposer, sans que cela me satisfasse, je me suis tourné vers l'Orient. Peut-être pourrais-je trouver dans les pratiques de cette autre partie du monde des réponses à mes questions. Et je n'ai pas été déçu. Le voyage a été long et j'ai navigué entre différentes approches avant de découvrir les maîtres tibétains, ces grands maîtres de l'énergie venus de la nuit des temps, dont la sagesse m'a subjugué. J'ai compris à leurs côtés combien en Occident nous nous fourvoyions en imaginant que l'on puisse résoudre durablement notre mal-être à l'aide d'une quelconque technique ou méthode. Attendre son salut d'un thérapeute, aussi doué soit-il, est

un mythe ; on ne peut résoudre ses maux qu'en cheminant à l'intérieur de soi et en travaillant sur l'ensemble de ce qui nous compose en tant qu'être humain. Pas seulement sur notre corps, pas seulement sur notre esprit, mais en tenant compte de l'intégralité de nos dimensions.

C'est cette conviction qui m'a conduit à la recherche d'une thérapie holistique, c'est-à-dire d'une approche qui considère l'être humain comme un tout indivisible, entier, et pas seulement comme un agrégat de ses différents aspects physiques ou psychologiques. C'est ainsi que de fil en aiguille, des travaux de Francisco Varela – un neurobiologiste chilien de renommée internationale qui a joué un rôle déterminant pour rapprocher deux sphères que l'on a l'habitude de distinguer, voire d'opposer, le cerveau et la conscience –, de Francisco Varela, donc, à la méditation bouddhiste, de la phénoménologie aux sciences cognitives, je suis arrivé au Reiki, puis à la Reikiologie.

La Reikiologie est une science, une science humaine de la vie, de la relation d'aide et de l'accompagnement de la personne qui se situe hors du champ médical, paramédical ou psychothérapeutique. Elle est une pratique de relaxation méditative par le toucher, centrée sur le bien-être progressif et durable de la personne, qui part du principe que chaque être humain naît avec une souffrance naturelle qui se développe au contact d'éléments extérieurs (par résonance), ce qui génère des tensions, communément appelées « stress », des somatisations, voire des troubles psychophysiques graves. Le but de la Reikiologie n'est pas de traiter ces symptômes, qui manifestent autre chose que ce qu'ils sont, mais bien d'identifier cette souffrance naturelle, qui est source de tous les maux, et de travailler dessus. L'objectif est d'aider le consultant¹ à chercher en lui-même les solutions spirituelles qui lui permettront de trouver son harmonie, son équilibre, son unité. Il s'agit donc d'une approche holistique et évolutive dont l'enjeu est à la fois d'aider la personne à découvrir son potentiel pour qu'elle se réalise pleinement, et de lui redonner son autonomie afin qu'elle ne dépende pas d'un thérapeute pour aller bien.

Cette pratique puise ses racines dans le Reiki traditionnel, dont Mikao Usui a posé les fondements entre 1922 et 1926 avant de mourir brutalement et de laisser derrière lui une pratique embryonnaire, sans texte fondateur. Le Reiki, à peine né, a donc été sujet à de nombreuses déviations et abus qui l'ont entièrement dénaturé. On en fait à présent une pratique ésotérique, une sorte de spiritisme liée à des forces extérieures à l'individu, voire surnaturelles. Or, c'est bien loin