

## Nos animaux nous aident à vivre les 5 idéaux du Reiki (4/5)

### • Je vis ma vie honnêtement :

Il y a bien sûr l'honnêteté « extérieure » qui nous enjoint à ne pas mentir aux autres, ne pas les voler, les tuer etc. De plus, tous les pays du monde rendent une grande partie de ces actes honteux et illégaux. Aux Etats-Unis, par exemple, mentir est un acte très grave, qui, s'il n'est pas puni par la loi, engendre le mépris des autres. En revanche, dès que l'on avoue que l'on a menti, que l'on se repent sincèrement, alors les autres pardonnent et offrent une seconde chance.

Mais il y a aussi l'honnêteté « intérieure », vis-à-vis de nous-mêmes. Est-ce que nos pensées, nos ressentis et nos actions sont en harmonie ? M'arrive-t-il de dire oui alors que je pense non ?

Le plus grand mensonge que nous nous disons à nous-mêmes porte sur notre vraie nature. Nous croyons fermement que nous sommes nos pensées, elles-mêmes résultant de nos blessures. Si un enfant se sent rejeté, alors il ne blâmera pas ses parents mais se convaincra qu'il n'est pas digne d'amour. Et il croira fermement en cette pensée, au point que celle-ci devient une seconde nature. Toute sa vie sera conditionnée par la croyance qu'il n'est pas digne d'amour : il aura du mal à se faire des amis et à les garder, il aura du mal à construire un couple durable, il modifiera son comportement pour justement être digne d'amour. Bien entendu, cela a de fortes chances de le mener à l'échec et de le conforter dans ce mécanisme de défense.

Aussi, cessons de croire que nous sommes nos pensées. Cessons de croire que nous sommes le fruit de nos blessures passées et cessons de confondre notre vrai moi avec nos mécanismes de défense.

Arrêtons de nous mentir et pardonnons-nous de nous être menti à nous-mêmes par ignorance. Pour cela, le Reiki est bien entendu d'une aide précieuse : en pratiquant régulièrement la méditation Gassho – idéalement tous les matins et tous les soirs comme nous le recommande Mikao Usui – nous y voyons plus clair sur le fonctionnement de notre esprit, la nature de nos pensées et par voie de conséquence, nous allons à la découverte de notre vraie nature, qui est amour et paix intérieure. Lorsque nous recevons les symboles des 2e et 3e degrés, nous pouvons méditer sur ces symboles et ils nous aident dans le cheminement vers cette vraie nature. Chaque symbole va avoir une portée particulière sur chaque aspect de notre personnalité. Pour plus de détails, je vous renvoie aux excellents ouvrages de Frans Stiene. Evidemment les animaux – en tant que miroir - vont immédiatement nous mettre face à notre honnêteté intérieure. Ils ne seront jamais dupes. Si nous sommes honnêtes avec nous-mêmes, nous saurons très exactement pourquoi tel animal a accepté l'énergie Reiki que nous lui avons proposée et l'autre non. Les animaux vont nous guider, via leurs réactions, vers cette honnêteté intérieure indispensable non seulement à notre guérison, mais aussi à la leur. Ils vont donc nous enseigner l'humilité d'accepter les enseignements et la guérison qu'eux aussi ont à nous proposer – et libre à nous d'accepter ou non. Encore un cadeau que le Reiki Animal va nous offrir.