

SYSTÈME USUI

L'ART DU REIKI

Okuden, l'enseignement du secret intérieur



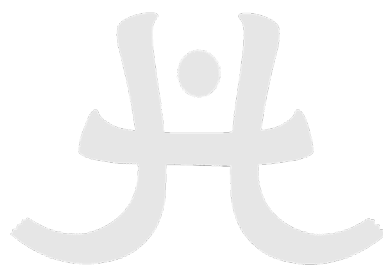
Une pratique simple, intuitive, spirituelle et laïque

**Premières pages du manuel d'enseignement
Reiki Usui 2^{ème} degré**

L'Art du Reiki

Selon Usui

Enseignement du 2^{ème} degré
OKUDEN



**Premières pages du manuel d'enseignement
Reiki Usui 2^{ème} degré**

L'Art du Reiki selon Usui

Niveau Okuden - Praticien 2^{ème} degré



Co-édité par le Centre Harmonythera et l'Association Alegria
Auteur Régis-Pierre Debert, enseignant Reiki Usui Ryoho
Photos et illustrations : Régis-Pierre Debert / Solen Debert / Domaine public



Édition initiale : juillet 2024
Cette méthode de Reiki fait l'objet de mises à jours régulières
Dernière mise à jour : février 2026



Manuel en reliure spirale 84 pages
Prix de l'exemplaire : 20 euros + frais d'expédition
Pour commander : harmonythera@gmail.com

*Ce manuel est un support de cours qui vous accompagnera aussi dans vos pratiques.
Il ne remplace pas les initiations et les cours d'un maître-enseignant de Reiki Usui.*



Table des matières

Enseignement fondamental Okuden (*Manuel Okuden / A*)

Préambule à l'enseignement du 2 ^{ème} degré Okuden	5
---	---

Révision du niveau Shoden

Les Cinq piliers du Système Usui	7
Les Initiations et Reijus.....	9
Les méditations	11
Les cinq préceptes (Gokaï)	13
Les soins par les mains	16
Les systèmes énergétiques	18

Les Symboles & Mantras

Symboles et mantras (Introduction aux)	23
Symbole CKR	25
Symbole SHK	27
Symbole HSZSN	29
Les Kotodama	31

Les pratiques de méditation

Les méditations fondamentales	35
Kenkyoku-ho	36
Joshin Kokyu-ho	37
Gassho Kokyu-ho	38
Hatsurei-ho	39

Méditations et mouvements énergétiques complémentaires

La Douche Reiki (Reiki Shawa)	43
Respiration avec les 3 Tanden	44
Respiration avec les 7 Chakras	45

Table des matières (suite)

Chiryô (traitement)

Les soins par les mains	49
Déroulement d'une séance avec les symboles	51
Cures Reiki de 4 séances	54
Pratiquer le Reiki en pleine conscience	55

Techniques complémentaires

Techniques traditionnelles de Reiki japonais	59
--	----

Séances faites à distance

Introduction aux «soins à distance»	65
Protocole «distance»	66

Reiki pour les animaux

Introduction au Reiki animalier	71
Déroulement d'une séance en présence	72
Déroulement d'une séance à distance	73

L'Art du Reiki, une pratique éthique et responsable

L'engagement personnel du Reikika	76
Charte déontologique du praticien	77

L'Art du Reiki, un enseignement permanent

Apprendre le Reiki de manière progressive et continue	80
Programmes d'études et d'approfondissements	81
L'Art du Reiki, un enseignement permanent	82



Suite à cet enseignement fondamental Okuden 2^{ème} degré, vous pourrez participer à une session complémentaire. Un deuxième manuel vous sera remis lors de ce prochain stage.

Sujets enseignés durant le stage complémentaire :

- *Reiki pour une situation*
- *Harmonisation d'un lieu*
- *Reiki à son passé (pour soi ou pour ses lignées familiales)*
- *Expérimenter les effets énergétiques directs par l'usage interne des symboles Usui*
- *Pratiques avancées de soins par les mains pour une personne*
- *Pratiques avancées de soins par les mains pour les plantes et les animaux*
- *Pratiques avancées des Kotodama pour les méditations et les soins*

Le Maître n'enseigne pas la vérité,
Il éclaire mon chemin intérieur.

Le Reiki n'est pas la voie,
Il est une voie
Par laquelle je peux trouver ma juste vérité.

(*Eloshima*)

Niveau Okuden

Introduction à l'enseignement du 2^{ème} degré dans le système Usui

Suite aux **initiations** reçues et après avoir suivi avec succès l'enseignement du 1^{er} degré Shoden dans le système Usui durant lequel vous avez découvert et étudié les aspects fondamentaux, vous avez commencé à accéder à cette profonde et puissante énergie d'harmonie et d'auto-guérison, toujours disponible : le Reiki. En pratiquant les auto-soins, les méditations et les **5 préceptes**, vous avez commencé à activer l'ouverture de vos propres voies d'évolutions personnelles et spirituelles, pour votre plus grand bien et pour le plus grand bien de tous.

Cependant, bien que vous pratiquiez régulièrement et que vous ayez pu constater une certaine évolution, il se peut que vous ressentiez comme une stagnation. Certaines pensées, paroles, actions ou situations ne sont pas selon vous, suffisamment satisfaisantes ou cohérentes, fluides ou harmonieuses. Même les séances de Reiki que vous pratiquez avec bienveillance peuvent vous sembler limitées quant aux résultats ou aux ressentis. Vous faites certainement de votre mieux, alors ne vous jugez pas et soyez bienveillant.e avec vous-même.

Si vous lisez ces lignes, c'est que vous avez décidé de poursuivre votre cheminement sur la voie du Reiki en accédant à l'enseignement du 2^{ème} degré Okuden dans le Système Usui.

On peut traduire Okuden par « Enseignements internes ou cachés ».

Partant du constat que l'être humain cherche souvent à l'extérieur ce qui est secrètement caché en lui-même, le Système Usui propose d'acquérir une compréhension et une connexion profonde à notre conscience supérieure (le « Soi Véritable »), capable d'être connectée d'elle-même à l'Univers.

En participant au programme complet de ce stage (les 3 modules du niveau Okuden), vous renforcerez les bases essentielles du Reiki Usui et votre capacité à pratiquer les **soins par les mains**.

Vous apprendrez à utiliser des **symboles et mantras**, lesquels sont des « clés » qui ouvrent les portes de certains « pouvoirs » cachés en vous. Vous saurez pratiquer l'Art du Reiki en « pleine conscience » afin d'ouvrir de plus larges champs « **d'harmonisations et de guérisons** », pour vous-même comme pour autrui (par « autrui » nous comprenons les humains, les animaux, les plantes..., tout ce qui vit).

Ce niveau Okuden intègre des **méditations** pour renforcer votre énergie vitale et pour vous connecter à l'énergie de la Terre et à l'énergie du Ciel, afin d'intégrer l'état d'Unité (faire UN avec l'Univers). La compréhension et l'expérience de ce qu'est l'état d'Unité est importante pour percevoir plus profondément les pratiques de guérison dites « à distance ».

Durant cet enseignement, vous apprendrez aussi quelques techniques spécifiques de Reiki japonais.

Plus votre capacité d'apporter de l'aide à vous-même évoluera, plus vous serez apte à aider les autres, que ce soit à titre privé ou professionnel.

Régis-Pierre Debert
Enseignant Reiki Usui Ryoho