



#5 – JANVIER 2022

ENTRE NOUS...

Le billet d'humeur de Florence

J'ai choisi de vivre ces deux dernières années comme une véritable opportunité : le ralentissement de mon activité m'a offert des pauses pour enrichir ma vie spirituelle, considérer ce qui avait véritablement de l'importance dans ma vie et quel regard je pourrais poser sur mon existence passée lors du grand départ. La Séquence de la Perle (3^{ème} volet des Clés Génétiques) tourne autour d'une question fondamentale : « Comment puis-je être au plus grand service du tout ? » : au moment du départ, j'espère avoir la conscience que toute ma vie n'aura été qu'une suite d'expériences pour m'amener là où je devais et que j'aurai fait de mon mieux !

C'est un constat paisible et j'éprouve de la joie à passer ce portail de 2022 avec l'espoir (et une certaine impatience 😊) d'arriver toujours plus près de ce monde que je souhaite voir advenir, un monde où tous les humains pourront véritablement expérimenter la VIE et non la survie... Un monde de paix, d'amour, de bienveillance, de respect et d'abondance où tous les règnes vivront en harmonie.

Florence



Si je ne peux changer une situation, je peux en transformer le sens.

(Jacques Salomé)

Si tu ne peux être une étoile au firmament, sois une lampe dans ta maison.

(Proverbe arabe)

Vœux 2022

Les Accords

Toltèques

Retours formations

Reiki

Prendre soin de soi

Pardon

TAKAIRIA SOINS REIKI

14 rue des Chaprais
25000 Besançon

06 89 64 91 00

www.takairia.com



@takairia

Vœux 2022

En 2021, j'avais souhaité une année de transformation : retrouver la liberté d'être qui nous sommes, transmuter nos peurs en forces et nous reconnecter à notre puissance intérieure, à la joie et à la magie de la Vie.

Pour cette nouvelle année, je vous invite à poursuivre notre transformation intérieure pour réussir à changer le monde autour de nous en partant de notre centre intérieur :

Pour 2022, je vous souhaite de réussir à créer le monde auquel nous aspirons profondément en appliquant les 5 Accords Toltèques :

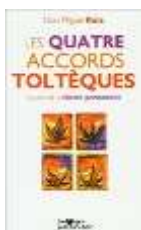
- ♥ Que votre parole soit impeccable
- ♥ Ne réagissez à rien de façon personnelle
- ♥ Ne faites aucune supposition
- ♥ Faites toujours de votre mieux
- ♥ Soyez sceptique mais apprenez à écouter

Prenons soin de nous, de notre santé, de notre esprit, de nos proches et du monde qui nous entoure.

Florence Dussaussay - TaKaïria

Les Accords Toltèques

Au sud du Mexique vivaient les Toltèques, un peuple dont les scientifiques et les artistes ont exploré la connaissance spirituelle et les pratiques des anciens. Cette sagesse a été préservée et transmise à travers les lignées de *naguals* (Maîtres spirituels) ; Don Miguel Ruiz, nagual de la lignée des Chevaliers de l'Aigle, partage avec nous ces enseignements puissants.



Bien que spirituelle, cette connaissance a une application pratique dans notre mode de vie pour nous conduire vers plus de bonheur et d'amour. Je ne peux m'empêcher de retrouver des similitudes avec les 5 Préceptes Reiki.

Une des lois ontologiques est « la loi de la croyance » : la pensée, la parole, les émotions, les convictions et tout ce que l'on accepte deviennent notre réalité. Les Accords sont des « acceptations » : si vous changez vos croyances, votre vie changera.

Les Accords Toltèques nous permettent au quotidien de définir qui nous sommes, quelles sont nos croyances et la façon dont nous décidons de nous comporter avec nous-même, avec autrui, avec ce qui nous entoure. Lorsque nous sommes en harmonie, nous dispensons l'harmonie autour de nous et invitons chacun à en faire de même.

Les Cinq Accords Toltèques sont :

- Que votre parole soit impeccable : parlez avec intégrité, ne dites que ce que vous pensez. N'utilisez pas la parole contre vous-même, ni pour médire sur autrui. Utilisez le pouvoir du verbe pour la vérité et l'amour.
- Ne réagissez en rien de façon personnelle : les autres ne font rien à cause de vous. Ce que les autres disent et font n'est qu'une projection de leur propre réalité, de leur rêve. Lorsque vous êtes immunisé contre cela, vous n'êtes plus victime de souffrances inutiles.
- Ne faites aucune supposition : ayez le courage de poser des questions et d'exprimer vos vrais désirs. Communiquez clairement avec les autres pour éviter tristesse, malentendus et drames. À lui seul, cet accord peut transformer votre vie.
- Faites toujours de votre mieux : votre « mieux » change d'instant en instant et sera différent selon que vous serez fatigué ou en pleine forme. Quelles que soient les circonstances, faites simplement de votre mieux et vous éviterez de vous juger, de vous culpabiliser et d'avoir des regrets.
- Soyez sceptique, mais apprenez à écouter : ne vous croyez pas vous-même ni qui que soit d'autre. Utilisez le pouvoir du doute pour questionner tout ce que vous entendez. Est-ce réellement la vérité ? Écoutez l'intention derrière les mots and vous comprendrez le message réel. La vérité n'a pas besoin que vous y croyiez ou pas : connaissance silencieuse, elle est, tout simplement (au contraire des mensonges qui ont besoin que vous y croyiez pour survivre !). Apprenez à écouter, faites votre choix et assumez la responsabilité de chacun des choix que vous faites dans la vie.



Revendiquer son pouvoir personnel, c'est rompre avec la peur, notamment celles de ne pas être aimé, d'échouer et d'être puni.

Être dans la puissance de son être permet de créer une existence emplie de joie et de plénitude, en accord avec ses valeurs naturelles.

Retour formations Reiki

Après avoir reçu la Maîtrise Karuna® en septembre 2021, j'ai décidé de m'approcher au plus près de l'enseignement dispensé par Usui Senseï et de revoir tous les degrés Reiki avec W.L. Rand. Ses connaissances profondes proviennent de ses 5 Maîtres Reiki dont 2 Japonais, de ses nombreuses recherches et de 3 voyages au Japon.

Il a repris le mantra de Mikao Usui : « *Je cherche continuellement à développer la quantité et la qualité de l'énergie Reiki que l'on peut canaliser* ».

Voici quelques points qui m'ont particulièrement interpellée et m'invitent à adapter mon enseignement (*Sources : Robert N. Fueston, Hiroshi Doi et W.L. Rand*) :

- Usui Senseï n'a utilisé et transmis que les 3 symboles du 2nd degré (CKR, SHK et HSZSN) au cours de ses initiations ; le DKM (symbole transmis lors de l'initiation de Maître Usui) a été créé par Madame Takata.
- Madame Takata et le Dr Hayashi ont initié des élèves à distance (par courrier et par téléphone).
- En présentiel, certains élèves ont reçu les 1^{er} et 2^{ème} degré en même temps (2h à 3h d'enseignement sur 5 jours avec une harmonisation) ou de façon très rapprochée.
- Au cours de leur apprentissage, les élèves du Dr Hayashi recevaient un guide de guérison qu'il avait rédigé au cours de sa pratique. Celui-ci était utilisé lorsque les élèves ne pouvaient pas utiliser la technique de balayage Byosen. Nombreux sont les élèves du Dr Hayashi qui reçurent leur formation Reiki en échange de leur travail dans sa clinique.
- Le Dr Hayashi a modifié les séances de Reiki et fait évoluer les processus d'harmonisation : alors que Mikao Usui traitait ses clients sur une chaise, le Dr Hayashi les faisaient s'étendre sur une table de traitement où ils recevaient du Reiki de plusieurs praticiens en même temps.



Prendre soin de soi et Pardon

Le rythme de vie effréné de la société moderne, éloigné des cycles naturels, nous laisse bien souvent épuisé et stressé.

« *Le but de la vie est le développement personnel* » (Oscar Wilde). Pour devenir davantage celui ou celle que nous sommes censé(e) être, les sages millénaires proposent 2 clés : le soin de soi et le pardon.

- **PRENDRE SOIN DE SOI** : trouver ce parent intérieur qui apportera l'amour, la tendresse, la compréhension et le support dont notre corps et notre esprit ont besoin pour guérir des blessures telles que la honte, l'abandon ou la trahison. Par notre seule présence, du temps et de la patience, écoutons leurs messages. En considérant corps et esprit comme nos propres enfants, nous les aimons et leur permettons d'être exactement comme ils sont, sans forcer quoi que ce soit.

- Technique tibétaine pour créer une modification de la chimie de notre corps, comme lorsque l'on berce un enfant (production d'ocytocine, immunité, système endocrinien) - Dr Mario Martinez

- Frotter ses mains l'une contre l'autre pour créer du Chi (énergie)

- Croiser les bras et poser les mains sur ses épaules

- Faire 9 mouvements circulaires autour des épaules avec les mains dans un sens puis 9 dans le sens inverse

- Se sourire quelques instants en se regardant dans les yeux dans le miroir modifie également notre chimie intérieure (voir les travaux de Louise Hay). Si cela paraît difficile et peu authentique, penser à quelque chose ou à quelqu'un qui nous rend heureux.



- Le tout est plus grand que la somme des parties : plutôt que d'essayer de tout faire tout seul, utiliser la dynamique de la synergie en trouvant des partenariats co-créatifs ainsi que la communauté qui nous ressemble, qui nous accueille tel que l'on est. Ce type de relations permet en toute sécurité de se refléter de l'intérieur vers l'extérieur (effet miroir), de se renouveler, de se régénérer, de se rafraîchir, de trouver de nouvelles idées ou des solutions à des obstacles, de comprendre comment nous fonctionnons.

- Questions à se poser en prenant le temps d'écouter les réponses du corps, dans le silence :

- À quoi sert tout ceci ? Pourquoi est-ce que je travaille si dur ?

- Mon corps, de quoi as-tu besoin ? Que se passe-t-il en toi à cet instant précis ? Que puis-je faire pour toi ?

- Y-a-t-il des situations dans la vie au cours desquelles je ressens que je ne peux pas m'exprimer pleinement ? Que je ne peux pas être moi-même à cause des gens qui m'entourent ? Que je ne suis pas autorisé à être véritablement moi ?

- Ai-je l'impression que j'aime me perdre dans la foule ou celle de me cacher dans la solitude ?

- Est-ce que je me sens à l'aise et en confiance dans ma peau ?

- Est-ce que je m'autorise à ne pas ressentir la nécessité de prouver quoi que ce soit aux autres ?

« *Les émotions que l'on n'exprime pas ne meurent pas. Elles sont enterrées vivantes et reviennent nous hanter plus tard sous une autre apparence.* » Sigmund Freud

- **PARDON** : nous nous accrochons à notre souffrance et finissons par nous identifier à notre blessure et à la souffrance induite. Pardoner, ce n'est pas tout accepter ; c'est se libérer du fardeau que l'on porte au quotidien pour pouvoir guérir et avancer sur notre chemin de vie.

Nous amenons cette peine au sein de toutes nos relations car nous vivons dans un monde interconnecté. Même si nous pensons la dissimuler, les autres la perçoivent et en sont affectés. S'accrocher à notre peine ou souffrance ne nous sert pas et ne sert pas le monde. C'est lorsque nous sommes à notre meilleur niveau que nous inspirons les autres (M. Williamson).

- Ne pas s'aimer seulement soi-même, mais apprendre à aimer les autres et leur permettre de nous aimer tels que nous sommes, avec nos qualités mais aussi avec nos failles et nos zones d'ombre

- Pratique du Ho'oponopono : Je suis désolé(e) – Pardonne-moi – Je t'aime – Merci

- **3 ASTUCES** pour prendre soin de soi, notamment en cas de stress, de burnout ou d'impossibilité à se relaxer

- boire un verre d'eau et faire une sieste

- réparer une relation brisée ou amener du pardon au sein d'une relation qui le nécessite vraiment

- trouvez la communauté dans laquelle vous vous sentez vivant et en sécurité, sans crainte de honte car elle

vous permet de vous exprimer de façon véritablement authentique.