

LE MYSTERE DE LA CURE REIKI DE 21 JOURS : d'où vient-elle réellement ?

par [WAKATAKE MAMORU](#)

« À partir d'aujourd'hui, pendant 21 jours, pratiquez l'auto-purification. »

Si vous avez appris le Reiki occidental, vous avez probablement déjà entendu cette instruction. On vous a dit qu'après avoir reçu votre initiation, vous deviez consacrer 21 jours à l'auto-guérison et à la purification. On vous a probablement enseigné que cette période est essentielle pour purifier vos chakras et ancrer l'énergie dans votre corps.

Mais voici une question que très peu de praticiens se posent :

D'où vient réellement cette « règle des 21 jours » ?

Car dans l'Usui Reiki Ryoho Gakkai originelle – l'association fondée par Mikao Usui lui-même au Japon – ce concept n'existe tout simplement pas.

Permettez-moi de partager avec vous ce que j'ai appris en tant que membre de la Gakkai et d'explorer ce fascinant mystère. Dans la pratique traditionnelle préservée au sein de la Gakkai au Japon, l'élève ne reçoit pas une unique « initiation » finale suivie d'une période de purification de 21 jours. Au contraire, la pratique est profondément continue. Les élèves se réunissent régulièrement et, lors de ces rencontres, ils reçoivent le *Reiju* (la méthode traditionnelle de transmission du pouvoir) à plusieurs reprises de leurs enseignants.

Il s'agit d'un chemin de perfectionnement doux et continu tout au long de la vie, plutôt que d'une détox spirituelle soudaine de 21 jours.

Alors, comment la période de purification de 21 jours est-elle devenue une pierre angulaire du Reiki occidental ?

En consultant l'histoire, on ne trouve aucune trace écrite du Dr Chujiro Hayashi enseignant une période de purification obligatoire de 21 jours à ses élèves dans sa clinique. Même lorsque Hawayo Takata a introduit les enseignements à Hawaï, puis en Occident, ses premiers écrits ne semblent pas insister sur un protocole de purification strict de 21 jours pour les élèves, tel qu'il est enseigné aujourd'hui.

Cependant, Mme Takata a partagé une histoire très importante. Elle a transmis l'histoire de Mikao Usui, racontant à ses élèves sa retraite de 21 jours de jeûne et de méditation sur le mont Kurama – le lieu même de son éveil spirituel et de sa prise de conscience de l'énergie Reiki. Cet événement historique est d'ailleurs inscrit sur la pierre commémorative d'Usui Sensei au temple Saihoji de Tokyo.

Je crois que c'est là que tout a commencé.

Alors que le Reiki se répandait en Occident dans les années 1970 et 1980, il s'est trouvé confronté à l'essor du mouvement New Age et à l'émergence de la psychologie moderne du développement personnel. À cette époque, un concept psychologique très populaire circulait, popularisé initialement par le Dr Maxwell Maltz dans les années 1960 : l'idée qu'il faut exactement 21 jours pour prendre une nouvelle habitude ou en abandonner une ancienne.

Il est fort probable que les enseignants de Reiki occidentaux, animés des meilleures intentions, aient fusionné ces deux concepts. Ils ont combiné le symbolisme profond de la retraite de 21

jours de Mikao Usui sur le mont Kurama avec la compréhension psychologique moderne de la formation des habitudes.

Le résultat ? La période d'auto-purification de 21 jours que l'on observe aujourd'hui en Reiki occidental a été conçue pour aider les élèves occidentaux, qui ne bénéficiaient pas de la structure des réunions régulières des Gakkai japonaises, à instaurer une discipline quotidienne d'auto-guérison.

Si vous avez pratiqué cette auto-purification de 21 jours après votre initiation, sachez que votre expérience a été d'une valeur inestimable. Votre dévouement à votre cheminement de guérison est admirable. Je ne dis certainement pas que c'était une erreur. Il s'agissait d'une adaptation pratique et bienveillante pour permettre à la pratique de s'implanter par-delà les océans et les cultures.

Mais peut-être vous êtes-vous demandé :

« À quoi ressemblait réellement la pratique originelle ? »

« Comment les élèves directs d'Usui Sensei pratiquaient-ils sans cette règle des 21 jours ? »

« Y a-t-il encore beaucoup à apprendre sur les racines de cet art ? »

La réponse est oui. Un monde d'une grande profondeur vous attend dans les enseignements traditionnels. L'Usui Reiki Ryoho Gakkai gardant ses portes fermées au grand public, les véritables origines du Reiki, non adaptées, sont restées largement méconnues – jusqu'à présent. J'ai résumé mon expérience d'apprentissage au sein de la Gakkai et, en m'appuyant sur des documents anciens et des témoignages de praticiens de la première heure, j'ai compilé des manuels complets qui révèlent le Shoden (premier degré) et l'Okuden (degré avancé) tels qu'ils étaient enseignés à l'origine.

Il ne s'agit pas d'adaptations modernes, mais de reconstitutions fidèles de la pratique traditionnelle, détaillant les techniques exactes, l'état d'esprit et la nature profonde et continue du Reiju et du Teate traditionnels.

À propos des authentiques manuels de Reiki Usui

L'école de Reiki Usui Ryoho Gakkai étant fermée, les véritables origines du Reiki sont restées secrètes... jusqu'à présent. S'appuyant sur des documents historiques rares et des témoignages de praticiens de la première heure, ces manuels révèlent le « Shoden » (premier degré) et l'« Okuden » (degré avancé) tels qu'ils étaient enseignés à l'origine, différents du Reiki occidental.