

Sei heki

Sei Heki est le symbole du calme mental ou de l'équilibre psychique. Il guérit des dépendances et procure un esprit clair.

Il y aurait trois possibilités de prononciation pour Sei heki en japonais.

1. 正癖

Sei 正 correct

Heki 癖 dépendance

Redresser les habitudes fautives ou avoir des habitudes positives

2. 性癖

Sei 性 nature

Heki 癖 dépendance

La nature des dépendances ou la propension

3. 情平気

Sei 情 état

hei 平 calme

ki 気 énergie

Etat mental calme ou bonne communication

Le symbole est inspiré du symbole kiriku, utilisé comme support de méditation dans le bouddhisme ésotérique japonais. Ce symbole est lui-même une adaptation de la lettre sanskrite hrih.



La lettre sanskrite Hrih a sa phonétique en japonais « Ri » 利 qui signifie : profitable.

ह्री (hrī)

Hrih signifie en sanskrit : timidité, modestie, humilité.

Il est clair que la signification de 利 (ri japonais) n'a rien n'à voir avec celle de ह्री (hrih sanskrit), si ce n'est une phonétique qui se rapproche un peu de notre « riz ».

Mais alors quel avantage peut-on tirer de « l'humilité » et de ce qui peut en être « profitable » ?

L'humilité est profitable à la santé mentale

Unification des hémisphères



Le symbole Sei Heki se trace un peu comme un éclair liant le cerveau (glande pinéale) aux intestins (second cerveau par son trajet dans la colonne vertébrale). Puis le second tracé ressemblant à une tête et un dos, donne aussi l'image du point d'interrogation. Le dernier tracé semble indiquer la réunion des deux hémisphères droite et gauche du cerveau, superposés comme dans un dessin de Picasso (On voit la tête et le dos de profil, mais les deux hémisphères sont de face).

Cette image symbolique peut aussi expliquer pourquoi le symbole Sei Heki est utilisé pour agir sur le psyché, le mental et l'esprit.

L'unification des deux cerveaux et des deux hémisphères donnant un équilibre mental

Reiki Zen

Quel rapport entre Reiki et Zen ?

A part que les deux termes sont japonais rien ne semble vouloir objectivement réunir ces deux concepts. Pourtant Sei Heki est bien considéré comme une représentation de la déesse de la compassion Kannon (Avalokitésvara) tout comme Bodhidharma le

fondateur du Zen. Et à en voir le graphique représentant Bodhidharma et la syllabe Hrih, on y trouve un petit air de famille.



Dans le Zen comme dans l'objectif de la thérapie de Sei Heki, le but est la vacuité ou la pensée immobile.

Dans le fameux mantra « om maṇi padme huṃ », la septième syllabe optionnelle, HRIH, est un « bija », ou syllabe germe, laquelle condense dans la théorie des mantras la compassion d'Avalokitésvara.

Un son qui correspond à Hrih

Dans la méthode curative des six sons (Qi gong), le son chinois du triple réchauffeur ressemble étrangement à celui de la syllabe Hrih.

(cliquer sur le caractère pour entendre) [嘻](#) Xī signifie :

1. (Onomat.) Interj. exprimant la douleur, la surprise, l'effroi, l'admiration ou la joie : Ah! oh! 2. Joyeux; rieur; enjoué.

Ce caractère est composé de 喜 (joyeux) précédé de 口 (bouche) et cela fait penser à une chinoise qui rit.

En pratiquant ce son tout en imposant les mains avec la visualisation de Sei Heki, l'effet est remarquable, tout comme la visualisation du caractère lui-même :



La lecture mentale de Xī favorise l'action du triple réchauffeur (ensemble du tronc), soit le siège des émotions et de l'énergie Ki (Qi) générée par l'action des cinq

organes (foie, cœur, rate, poumons, reins) en relation avec les cinq éléments (bois, feu, terre, métal, eau).

Correspondance de Hrih avec un mot chinois

謙 qiān : modeste, humble

Le nom donné à l'hexagramme 15 du Yi jing (Yi king) a la même signification que la syllabe sanskrite hrih ह्री.

H15 Qiān

1. a. Humilité; modestie. Humble; modeste. Révéler. b. Poli; respectueux. 2. (Philos. chin.) Terme désignant le quinzième des 64 hexagr. du 易經 Yi Jing ou Livre des Mutations, composé du trigr. 艮 gèn sous le trigr. 坤 kūn; il signifie : insuffisance, moment où le manque tend à être comblé.

Le jugement

謙 qiān : modeste, humble

亨 hēng : profond, prospère

君 jūn : souverain

子 zǐ : personne (l'être accompli)

有 yǒu : posséder

終 zhōng : finalité, fin

Celui qui est humble et profond comme l'être accompli, possède la finalité.

Autrement dit pour bien parachever une entreprise il vaut mieux rester humble.

L'image

地 dì : terre

中 zhōng : milieu

有 yǒu : il y a

山 shān : montagne

謙 qiān : modestie

Au milieu de la terre il y a la montagne ; image de la modestie.

君 jūn : souverain

子 zǐ : personne (l'être accompli)

以 yǐ : ainsi

裒 póu : accumuler

多 duō : beaucoup

益 yì : profitant

寡 guǎ : peu

稱 chēng : peser

物 wù : choses (les êtres du point de vue matériel, en chair et en os)

平 píng : égales (guérir)

施 shī : rendre

Sois comme l'être accompli qui accumule ainsi beaucoup en profitant peu, qui pèse les choses et les rend égales !

Apprendre à voir ce que l'on possède et développer la gratitude est une thérapie puissante qui permet de ressentir un bien-être incroyable.



謙 qiān a un seul trait yang à la troisième place qui est celle du passage (vers l'extérieur) et qui généralement représente le point le plus négatif d'un hexagramme (à constater dans les commentaires de la plupart des hexagr.). Or ici il est fait état du bien-être que procure l'humilité, comme si nous devons comprendre à quel point il est difficile de nous détacher de notre égo.

Le troisième trait se trouve dans le trigramme inférieur, soit à l'intérieur, et en tant que seul représentant du yang à une place yang, on peut l'imaginer comme la faiblesse. Mais le trigramme inférieur représente aussi la terre yang de Gen (solidité, montagne) qui s'est alliée à la terre yin de kun (trigr. Sup.) qui signifie la force féminine à prédominance yin. Cette configuration procure l'énergie Wang Qi (force du Qi ou Ki).

Neuf à la troisième place

勞 láo : encouragement

謙 qiān : humilité

君 jūn : souverain

子 zǐ : personne (l'être accompli)

有 yǒu : avoir

終 zhōng : finalité

吉 jí : heureuse

L'encouragement à l'humilité de l'être accompli a une finalité heureuse.

Tout travail mérite salaire. L'humilité est comme une graine dans la terre ; en l'arrosant on peut s'attendre à voir pousser un arbre.

Hexagramme dérivé 2 Réceptif / Féminin

On ouvre des portes en cultivant un aspect réceptif ; pour cela il suffit d'être à l'écoute de la juste voie du ciel.

L'humilité est une force

Il nous semblerait souvent qu'il est plus facile d'être reconnaissant quand on reçoit beaucoup de la vie et que tout devrait aller facilement pour que l'on puisse avoir de la gratitude, mais dans la réalité on s'aperçoit bien que ce n'est pas forcément le cas et que trop souvent nous ne voyons pas ce que nous avons en nous concentrant sur ce que nous désirons plutôt que sur ce que nous avons réellement besoin.

Un enthousiasme débordant à l'ambition et l'expansion est contraire à l'idée d'humilité ou de modestie.

Une humilité véritable ne peut jamais engendrer de culpabilité.

La modestie fait que l'on ne s'avance pas en terrain miné.

L'humilité et la modestie font que l'on peut se libérer de la culpabilité ; pour cela faut-il déjà apprendre à se contenter de ce que l'on a et de ce que l'on est.

Conclusion

Sei heki véhicule la miséricorde d'Avalokitésvara, le bodhisattva de la compassion. L'action de ce symbole est sensée rectifier les habitudes pour changer la vision de l'être qui en reçoit les effets et lui permettre de comprendre ce qui engendre la plupart des souffrances au fond de lui. Par cette compréhension l'être devient conscient de l'importance de la compassion dans le processus de guérison universelle et développe à son tour le désir d'aider les autres.

Atteindre la pensée immobile c'est aussi la capacité de voyager dans les dimensions parallèles à notre réalité ou les différents univers (multivers) qui composent le cosmos.

La fréquence cérébrale où tout se joue doit être un état qui s'approche du sommeil et à part quelques ascètes tibétains, très peu de gens sont capables de se maintenir dans cette dimension sans s'endormir.

A dire que l'humilité est l'antidote de la dépression, il faut peut-être souligner que je dis cela dans le cas de l'auto-traitement chez une personne « bien portante » et pour celles qui sont vraiment malades, je pense que le Sei Heki n'est pas suffisant non plus.

Merci pour vos dons !

Saolim Yverdon-les-Bains CH

CCP : 17-238283 2

IBAN : CH48 0900 0000 1723 8283 2

BIC : POFICHBEXXX

www.saolim.net