



UNIVERSAL FREE REIKI

Divine Energy Healing

(日本語版)

FREE MANUAL

戦争、惨事、病気。世界で起こるこうした問題のすべては、私たちにはどうしようもないように思えるかもしれませんが、それらを癒す方法があります。それは、本当の唯一神、ユニバーサルスピリットの神聖で愛に満ちたエネルギーです。ユニバーサル・フリー・レイキは、これまでにヒーリングの経験がない人でも、誰でも簡単にこのヒーリングと愛のエネルギーを使って、自分自身や他の人を癒すことができるヒーリングシステムです。

これまでヒーリングをやったことがなかった人でも、簡単にこのシンプルな手順を学んで、自分自身の健康管理のために自己ヒーリングを行うことができます。また、このヒーリングエネルギーを他の人のために、共有することもできます。最終的には、このエネルギーを使って、地上のすべての人のエネルギーを癒すのを手助けすることもできます。

また、ユニバーサル・フリー・レイキは、世界中のヒーラーに、個人的な生活や職業上の患者の枠を超えて、ヒーリングの業務を拡大しましょうという呼びかけでもあります。ヒーラーは、いま、戦争状態の地域で必要とされています。ヒーラーは、いま、スラム街で必要とされています。ヒーラーは、いま、ホームレスや麻薬中毒患者、飢餓に苦しむ人たちと直接接点を持つ必要があるのです。

あなたはいま、レイキの「特使」となり、宣教師が世界各地に宗教を広めていったように、レイキを布教する役割を与えられているのです。これからは、ギャングのメンバーにレイキエネルギーのヒーリングを教えるといった、これまでになかった種類の人々と直接関わりを持つことを使命とする人々が現れるでしょう。テロリストになろうとする人を、アルカイダのエージェントではなく、レイキヒーラーとしてリクルートできたとしたら、どんなに素晴らしいことでしょう。悪人たちが若者の心を支配するのを許してもいいのでしょうか？ いまこそ立ち上がって、より多くの愛と光を広めるべきです。必要ならば家々を訪問しましょう。刑務所も訪れましょう。マザー・テレサのように、カルカッタのスラム街で奮闘しようではないですか！

とはいえ、家々を訪問できないときは、どうすればいいのでしょうか？ 移動手段や時間が限られているレイキヒーラーなら、そのかわりに、戦争で荒廃している世界中の地域に祈りと遠隔ヒーリングを送ることができるでしょう。全体主義の国家があり、貧困と暴力に苦しめられている人々がいる限り、私たちの仕事に終わりはありません。レイキをもっとメディアで目立たせるようにする人もいるかもしれません。つまりレイキのPR活動です。人々が、テレビで「ジャージー・ショア(訳注: アメリカの人気番組)」ではなく、レイキのリアリティ番組を見ている世界を想像してみてください。

レイキという言葉を広めるために、私たちは何ができるでしょうか？ 私たちはレイキを身近な名前にする必要があります。つまり、私たちはもっと努力して、他の人たちにレイキヒーリングを教える必要があるのです。

ユニバーサル・フリー・レイキは、そのレイキの啓蒙活動を支援するものです。これは、無償での配布を意図されたもので、料金はかかりません。どうかこのマニュアルを無償配布し、このシンプルなヒーリング方法をできるだけ多くの人に教えてあげてください。ユニバーサル・フリー・レイキは、伝統的なレイキの代わりとして使えますし、伝統的レイキと一緒に使うこともできます。

FAQ

レイキとは何ですか？

レイキとはエネルギー療法のひとつで、スピリチュアルなエネルギーを使って物理的、感情的、スピリチュアル的なレベルで癒しを与えるものです。主に「手かざし」でヒーリングを行います。祈りに似たプロセスで遠隔でヒーリングを行うこともできます。レイキは、もともと臼井甕男という仏教徒によってこの世界にもたらされました。

ユニバーサル・フリー・レイキとは何ですか？ 伝統的なレイキとの違いは？

ユニバーサル・フリー・レイキとは、単純化されたレイキシステムで、レイキを出来るだけ簡単に学んで使えるように作られたものです。これは、伝統的なレイキの代わりとなるものではありませんが、それと同じくらいに効果的だと思います。レイキが初めての方は、まずユニバーサル・フリー・レイキを学んで、それからもっと勉強するかどうかを決めるといいでしょう。インターネット上にはレイキに関する情報が山のようにあるので、検索エンジンを使ってそれらの情報に簡単にアクセスできます。

レイキを使うのに仏教徒になる必要がありますか？ レイキは悪魔の所行ではないですか？

レイキを使うのに仏教徒になる必要はありません。また、レイキエネルギーは『オカルト』であり、悪魔から来ているのではないかと心配する人もいますが、レイキエネルギーは神から来ています。レイキは、あなたを通して神から来る神聖なエネルギーなので、ほとんどの宗教と衝突することはありません。あなたは自分自身のエネルギーを使って誰かを癒すわけではありません。レイキを使うときに、魔法の呪文を唱えるわけではありません。

聖書を読むと、イエスはヒーラーであり、私たちも彼が行ったことをすることができると書かれています。「誠にまことに汝らに告ぐ、我を信ずる者は我がなす業をなさん、かつ之よりも大なる業をなすべし、われ父に往けばなり。」(ヨハネ伝福音書14:12) あなたはイエスを呼び出してヒーリングの手助けをしてもらってもいいですし、実際、多くのレイキ施術者も聖書に出てくる大天使たちに手助けをを求めることを好んで行っています。レイキを使うのに特定の宗教のメンバーになる必要はありませんが、愛に満ちた『高次元の力』については信じる必要があります。

レイキはどんな感じのものですか？

レイキのエネルギー治療の感覚は、ひとによって様々ですが、多くの人は暖かさや、チクチュク

た感覚を感じると言っています。身体が軽くなったと感じるかもしれません。なかには、全く何も感じないという人もいますが、それでも身体の状態が全般的によくなり、時間がたつにつれて体調が改善したという人もいます。

レイキで病気が治るのですか？

レイキによる体調の改善を大げさに言うのは公平ではありませんし、正しくありません。レイキがステージ4の癌を魔法のように治すことを期待したりしないでください。レイキは魔法の薬でも、魔法の銃弾でもありません。レイキは穏やかにその人の健康状態全般を改善するものです。時には、『奇跡的な治療』のように見える効果を発揮することもあるかもしれません。しかし、一般にそうしたことは、レイキだけで起こるわけではないのです。もしあなたがレイキを使って、実際にまだタバコを吸っていて一般的な治療を拒否している患者の肺癌を治療しようとするなら、たいした効果は期待できませんし、せいぜいタバコを止めるようその人を促す程度に終わるでしょう。おそらく、そのときになって初めて物理的なヒーリングが起こり始めます。レイキはつねに、健康的な食事と休養、運動と適切な伝統的医薬品があつてこそ、最善の効果を発揮するのです。

レイキで精神疾患は改善しますか？

レイキは、薬を使わずに心配や抑うつ状態を和らげるのを助ける優れた方法です。レイキはネガティブな『エネルギー』を除去する働きがあるので、なんでもネガティブに考えてしまう癖を直してくれることがあります。エクセサイズも、うつ病の治療において、抗うつ剤以上の効果はないとしても、それと同じくらい効果的だということが知られているので、レイキとエクセサイズを組み合わせれば特に効果的になります。しかしながら、注意してほしいのは、レイキは、精神疾患を治療する際に、昔の古い感情を手放させるために、それを浮き上がらせることがあるので、過去の心の傷に苦しんでいる場合は、優れたカウンセラーと一緒に治療をするか、セラピストに相談するかすることをおすすめします。また、医師の支援なしに断薬したりすることのないようにしてください。

レイキに副作用はありますか？

調剤された薬を使った場合の副作用とは異なり、レイキはどのような形であれ身体に害を及ぼすことはありません。レイキを使って身体を害することは不可能です。ただ、レイキヒーリングの後に、『デトックス』を経験するかもしれません。デトックスによって、あなたの身体から何らかの毒素やネガティブなエネルギーが除去されるので、それによって、身体がそのヒーリング処理をしている間、軽い疲れや重い疲労を感じる場合があります。とはいえ、この状態はすぐに終わるはずで

す。

また、レイキは人生におけるネガティブなエネルギーを除去するので、ライフスタイルの副作用を経験するかもしれません。それは、ネガティブな人々や状況を除去できるようにするために、そうしたものがあなたの思考にのぼってこなくなる、といったことを意味します。最善の対処方法は、流れに身を任せて、自分のゴールや夢に意識を集中することです。ネガティブな癖やパターン、ネガティブな人などを自分の人生から遠ざけたり、取り除いたりするよう積極的に取り組んでください。

どうすればレイキを使えるようになりますか？

伝統的に、レイキを使ってヒーリングを行う能力は、アチューメントと呼ばれるプロセスを使って、先生から生徒へと受け渡されてきました。レイキの先生は、特別な儀式を通じて生徒をレイキのヒーリングエネルギーに『同調(attune)』させてきました。しかし、ユニバーサル・フリー・レイキは誰もが使えるように設計されているので、このプロセスは単純化され、『アチューンメント』ではなく、もっと一般的な単語である『祝福(blessing)』という言葉を使用します。ユニバーサル・フリー・レイキでは、レイキの先生による『同調』は不要です。祝福は、直接、神からもたらされます。この手続きは、次章で説明します。

ユニバーサル・フリー・レイキの祝福を受ける方法

ユニバーサル・フリー・レイキの祝福は、あなたが個人的に考えた簡単な祈りから構成されます。神との関わり方は人それぞれ違うので、ここではいくつかの祈りの例文を取り上げます。

親愛なる神よ、どうか私にユニバーサル・フリー・レイキの祝福を授けてください。そして、私が自分自身と他人とを癒せるようにしてください。アーメン。

偉大なるスピリットよ、どうか私をユニバーサル・フリー・レイキの祝福で満たしてください。そして、私が自分自身と他人を癒せるようにしてください。よろしく申し上げます。

父なる神よ、どうか私にユニバーサル・フリー・レイキの祝福を授けてください。そして、私が自分自身と他人とを癒せるようにしてください。アーメン。

父なる(もしくは母なる)神よ、どうか私とユニバーサル・フリー・レイキの祝福を共有してください。そして、私が自分自身と他人とを癒せるようにしてください。アーメン。

上記は一度やれば充分です。残りは神がやってくれます。そのあとで、少しの間、祈りや瞑想をしたい方は、それをして結構です。

ユニバーサル・フリー・レイキの使い方

ユニバーサル・フリー・レイキはもともと手かざしのヒーリングとなっています。治療したい部分に直接両手を置くか、少し浮かして手をかざしてください。全身をヒーリングするときは、身体の下部から始めて上に動かしていくか、上から下に動かしていくてください。その際は、気をつけて、他人の敏感な部分に触れないようにしてください。身体の前面か背面かどっちかだけで結構です。手短かにヒーリングする場合は、10分間両手を頭の上に置いてください。

伝統的なレイキでは、複雑なシンボルが、レイキエネルギーの流れをスタートさせる精神的な焦点として使われています。シンボルは、単にレイキエネルギーを使うための意図を提供するにすぎません。ユニバーサル・フリー・レイキを使うには、非常にシンプルなシンボルを使用するか、もしくは神にお願いしてあなたを通してヒーリングが始まるよう頼んでください。つまり、以下のよう

に言ってください。

神聖なスピリットよ、どうかユニバーサル・フリー・レイキが私を通じて流れるよにしてください。

(もしくは、あなたにとって最良と思える言葉を使ってください。)

ユニバーサル・フリー・レイキのシンボルは、シンプルかつ要点をついたものとしてデザインされています。単なるプラスのサインです。プラスのサインは『ポジティブ』を表し、意味は『ポジティブなエネルギー』です。



これを心の中でイメージするか、人差し指で両手の手のひらの上を書いて、ヒーリングを始めてください。ヒーリングを行っているときは、両手のひらからエネルギーが流れているとイメージしてください。

レイキは、自分自身にも、友人や家族にも、自分のペットや家の植物にも使うことができます。簡単なセルフトリートメントとしては、寝る前に単に胸か腹筋に両手を置き、ヒーリングを行ってください。それは、寝ている間でも続きます。

レイキヒーリングが終了したら、神に感謝を表現してセッションを終えるとよいでしょう。「ありがとうございました！」

遠隔ヒーリング

遠隔ヒーリングは、世界中の各地にいる他者にユニバーサル・フリー・レイキを送る方法です。他人をヒールするにはその人が目の前にいる必要はありません。これを行う簡単な方法としては、あなたの選んだ方法(シンボルか祈り)の方法を使ってエネルギーをアクティベートし、そうしてその他者が目の前にいるとイメージすることです。両手を突き出してヒーリングがその人に送られるのをイメージするか、あるいは一切の物理的な動きをせずに完全に心のなかでイメージをします。ヒーリングエネルギーは、地域全体、都市、国、もしくは地球そのものに対して送ることができます。あらゆる人がレイキを必要としていますし、レイキは無害ですから、無料で提供してください。

遠隔ヒーリングが終わったら、「ありがとう」という感謝の言葉を使うのを忘れないようにしてください。

最後の考察

神の本質は愛です。私たちが住んでいる世界は、神とのコネクションを失ってしまい、それが現在の苦しみの原因となっています。残念ながら、残酷な宗教家たちは、自分たちが暴力と憎悪を押しつけようとするとき、自分たちが神を代理していると考えています。そうした人こそ、他の人以上にレイキヒーリングが必要です。なぜなら、彼らは明らかに神と繋がりたいと思っていながら、無意識のうちに憎しみと怒りを通じて自分たちを神から遠ざけているのです。あなたのヒーラーとしての道の一部は、自分自身の憎悪と怒りに対処することです。自分の個人的な見解が他者に対して無条件の愛を向けるのを邪魔していることに気付いてください。これは、ある問題や課題について明確なスタンスを取れないことを意味しているわけではありませんし、他人と協調できないというのを言っているわけではありません。その日の終わりに、あなたが、あなたの敵を、自分の友達として見るという意味です。

このマニュアルは誰とでも共有してください。このマニュアルからお金を取ったり、改変して自分のシステムにしたりしないでください。ただ、このマニュアルに自分独自の追加マニュアルや文章を付け加えることは歓迎します。このマニュアルを他人に渡すときは、自分のレイキ URL を書いてもかまいません。このマニュアルは、必要とする人すべてに対して、無料で自由に配布されることを意図されています。よろしくお願ひします。

あなたは、いま、自分の両手で、天国の一端を共有できるのです。

Elemental Reiki * www.elementalreiki.com

日本語訳について

Copyright 2013 久須木謙
<http://www.camphortree.jp/>

この文書は、原著作者の使用許諾条件に基づいて作成されています。
配布条件については、原著作者が文中に記載している条件に従ってください。

なお、原著作者の使用許諾条件に基づき、原文を以下に追記します。



UNIVERSAL FREE REIKI

Divine Energy Healing

FREE MANUAL

War. Suffering. Disease. All of these problems in the world may seem overwhelming, but there is a cure. It is the diving, loving energy of the one true God or Universal Spirit. Universal Free Reiki is a healing system that allows anyone, without any prior healing experience, to easily tap into this healing, loving energy to heal themselves and others.

If you have never done any healing before, you can easily learn this simple process to perform self-healings for your own personal health and well-being. You can also share this healing energy with others for their benefit. Finally, you can use this energy to help heal the energy of everyone on the planet.

Universal Free Reiki is also a call to healers everywhere to expand their healing practices to go beyond the boundaries of their personal lives and professional clients. Healers are needed now in the war-zones of the world. Healers are needed now in inner cities. Healers are needed now to interact directly with the homeless, the drug addicts, and the hungry.

You are being called to be "emissaries" of Reiki, and to evangelize much in the way that missionaries have spread their religions to various parts of the world. There will be those of who are called to get directly involved with new populations, such as teaching gang members how to do Reiki energy healing. Imagine, if the would-be terrorists of the world were "recruited" by Reiki healers instead of Al Qaeda agents! Why let the bad guys of the world take over the minds and hearts of our youth? It is time to take a stand and start spreading more love and light! Go door to door if you have to! Go to prisons! Be like Mother Teresa and take a stand in the slums of Calcutta!

What if you can't go door to door? Reiki healers who may be limited in terms of mobility or time may instead be guided to send prayers and healing over a distance to the war-torn regions of the world. As long as there are totalitarian states and populations plagued with poverty and violence, our work is not done. Some of you may be guided to make Reiki more prominent in the media, and you will be doing "PR" for Reiki. Imagine if people were watching a Reiki reality television show instead of Jersey Shore. What can you do to spread the word? We need to make Reiki a household name, and that means we need to step up our efforts to teach healing to others.

Universal Free Reiki is here to help with the mission of Reiki evangelizing. It is meant to be given away, not charged for. Please give this manual away and teach as many people as you can this simple healing process. Universal Free Reiki can be used in lieu of "traditional" Reiki or along with it.

FAQ

WHAT IS REIKI?

Reiki is a form of "energy healing" that uses spiritual energy to heal on the physical, emotional, and spiritual levels. It is primarily "hands-on" healing, but can also be sent across distances via a process similar to prayer. It was originally brought to the world by a Buddhist monk named Mikao Usui.

WHAT IS UNIVERSAL FREE REIKI? IS IT DIFFERENT FROM TRADITIONAL REIKI?

Universal Free Reiki is a simplified Reiki system designed to make Reiki as easy as possible to learn and use. It is not meant as a replacement for traditional Reiki, but it may be just as effective. If you are new to Reiki, once you learn Universal Free Reiki, you may decide you want to learn more. The Internet is filled with tons of information about Reiki that is easily accessible by any search engine.

DO I NEED TO BE BUDDHIST TO DO REIKI? IS REIKI FROM THE DEVIL?

No, you do not need to be a Buddhist to do Reiki. Some people might be concerned that Reiki energy is "occult" and may be from the devil. Reiki energy comes from God. It does not conflict with most religions as it is divine energy that comes *through* you from God. You are not using your own energy to heal anyone. You are not casting spells when you do Reiki.

If you read the Bible, you will see that Jesus was a healer and he said that we would also be able to do what he has done: "Verily, verily, I say unto you, He that believeth on me, the works that I do shall he do also; and greater works than these shall he do; because I go unto my Father." (John 14:12) You are welcome to call upon Jesus to help with your healing, and in fact, many Reiki practitioners also like to ask for help from the archangels found in the Bible. You do not have to be a member of any particular religion to do Reiki, but you do need to believe in a loving "higher power."

WHAT SHOULD I EXPECT?

A Reiki energy healing will feel different to different people, but many people report feeling a warmth or tingling sensation. You may feel "lighter." Some people do not feel much at all but will report a general sense of well-being and improved health over time.

DOES REIKI CURE DISEASE?

To overstate the health benefits of Reiki would not be fair or right; please do not expect that Reiki is going to magically cure stage 4 cancer. Reiki is not a magic pill or bullet. It is gentle and works to enhance overall health and well-being. In certain cases, it may produce what may seem to be "miraculous cures." But these generally do not happen in a vacuum. If you use Reiki to attempt to cure lung cancer in a patient who is still actively smoking and refusing conventional treatment, it's not going to help much, other than perhaps finally encourage the person to stop smoking. Perhaps only then some physical healing can start to occur. Reiki always works best with good diet, rest, exercise, and appropriate conventional medicine when warranted.

DOES REIKI IMPROVE MENTAL HEALTH?

Yes, Reiki is a great, drug-free way to help alleviate anxiety and depression. Reiki works by clearing out negative "energy," which, as you can presume, would include habitual negative thought patterns. Exercise is also known to be as effective (if not more effective) than anti-depressants in managing depression, so Reiki combined with exercise can be especially beneficial. Please note, however, that Reiki might clear the way for some old emotions to be brought up (to be released), so it is advised that you work with a very good counselor or talk therapist if you have painful wounds from the past to deal with. Do not stop use of medications without the help of a qualified physician.

DOES REIKI HAVE ANY SIDE EFFECTS?

Unlike the many side effects that come from using pharmaceutical drugs, Reiki does not harm the body in any way. It is impossible to harm the body using Reiki. After a Reiki healing, you may experience a "detox" where your body might be release some toxins and negative energy, and this can make you feel a little tired and rundown while the body is processing the healing. This should soon, pass, however.

You may also experience some lifestyle "side effects," as Reiki will clear out negative energy in your life. This may mean that negative people and situations will end up coming to a head in order for you to be able to release them. The best thing to do is to "go with the flow" and focus on your goals and dreams. Work to actively mitigate or remove negative habits, patterns and people from your life.

HOW DO I GET THE ABILITY TO DO REIKI?

Traditionally, the ability to heal with Reiki came through master to student using a process called an "attunement." The Reiki Master would "attune" the student to the Reiki healing energy through a special ceremony. Since Universal Free Reiki is designed to be accessible to all, this process has been simplified and the more accessible term "blessing" will be used instead of "attunement." In Universal Free Reiki, you do not need a Reiki Master to "attune" you. The blessing is provided directly from God. This will be explained in the next section.

How to Receive the Universal Free Reiki Blessing

The Universal Free Reiki Blessing consists of a simple prayer that you can tailor personally. Different people have different ways of relating to God, so here are a few examples of the prayer:

Dear God, please bless me with the Universal Free Reiki Blessing, so I may heal myself and others. Amen.

Great Spirit, I ask to be illuminated with the Universal Free Reiki Blessing, so I may heal myself and others. Thank you.

Abba, loving Father, please bless me with the Universal Free Reiki Blessing, so I may heal myself and others. Amen.

Father/Mother God, share with me the universal blessing of Reiki, so I may heal myself and others. Amen.

You only need to ask once. God will do the rest. You might want to set aside a little bit of time for prayer and contemplation afterwards.

How to Use Universal Free Reiki

Universal Free Reiki is primarily hands-on healing. You place the hands on or above the area that you want to heal. When healing the whole person, you can start from the lower part of the body and move up, or go from the top down. Be mindful and do not touch anyone else's private parts. You can do front only or back only. For a quick healing, place the hands on the top of the head for 10 minutes.

In traditional Reiki, elaborate symbols are used as a mental focal point to "start" the Reiki energy flowing. Symbols simply provide the intention to use the Reiki energy. You can use a very simple symbol to use Universal Free Reiki, or simply ask God to start the healing through you, i.e.:

Holy Spirit, please let the Universal Free Reiki energy flow through me.

(Use language that works best for you!)

The symbol for Universal Free Energy is designed to be simple and to the point. It is simply the plus sign. The plus sign stands for "positive," meaning "positive energy":

+

Imagine this in your mind, or draw it on the palm of your hands with your index finger to start to the healing. Imagine the energy flowing out of the palms of the hands when doing the healing.

You can use Reiki on yourself, on friends and family, and even on your pets and houseplants. An easy self-treatment is to simply lay your hands on your chest or abdomen before you go to sleep and start the healing. It will continue while you sleep.

When you are done with your Reiki healing, it's nice to close out the session by expressing gratitude to God: "Thank you!"

Distance Healing

Distance healing is a way to send the Universal Free Reiki healing to others across the globe. You do not have to be with someone in person to heal them. The easy way to do this is to activate the energy in the method of your choosing (symbol or prayer) and then visualize the person(s) in front of you. You can hold your hands out and imagine the healing being sent to the person(s) or just visualize it entirely in your mind without any physical movement. You can send the healing energy to entire regions, cities, countries and even the globe. Since everyone needs Reiki, and Reiki is non-harming, give it freely!

When you are done, remember to say "Thank you!"

One Final Thought

The essence of God is love. The world we live in has lost its connection to God, which is why there is so much suffering. Unfortunately, sometimes brutally religious people think they are representing God, when they are really pushing violence and hate. Those people more than any others need Reiki healing, because they clearly want to be connected to God, but are unwittingly separating themselves from God through their hate and anger. Part of your path as a healer is to also work on your own hate and anger, and notice those times you are letting your own personal opinions get in the way of being unconditionally loving towards others. This does not mean you can't take a stance on a problem or issue, or that you should never disagree with anyone, but that, at the end of the day, you see your opponent as your friend.

Please share this manual with everyone. Please do not charge for it or re-brand it as your own system, though you are welcome to supplement this manual with your own additional manual or writings. Feel free to write your Reiki URL on the manual when you give it to others. This manual is meant to be given away for free, freely, to everyone who needs it! Thank you!

You can now share a little bit of heaven with your hands!

Elemental Reiki * www.elementalreiki.com