

# *Guide de la Méthode de Soin Reiki*



## *Reiki Ryoho No Shiori*

## Introduction

La Méthode de Soins du Reiki Usui (Usui Reiki Ryoho) est une méthode de thérapie spirituelle visant à préserver la santé du corps et de l'esprit. Même en cas de maladie, nous nous efforçons de soigner en limitant au maximum le recours aux médicaments. La thérapie Reiki agit au niveau subconscient et contribue fortement à renforcer le potentiel de capacité d'auto-guérison présente dans votre corps et qui tente de soigner la maladie, ou d'empêcher de tomber malade.

Le Reiki Ryoho, en stimulant l'énergie spirituelle émanant du corps et en renforçant les capacités d'auto-guérison, est une méthode sûre et accessible à tous. Une fois maîtrisée, vous serez surpris par ses bienfaits.

Ce livret explique la méthode thérapeutique du Reiki en se basant sur les livres, les enseignements et l'expérience des maîtres, afin que la jeune génération puisse la comprendre facilement.

J'espère que vous lirez ce livre et maîtriserez la méthode de soins Reiki pour améliorer votre santé au plus vite et partagerez cette merveilleuse méthode avec le plus grand nombre possible de vos amis.

Septembre 1974  
Siège de l'Usui Reiki Ryoho Gakkai  
Président : Hoichi Wanami

## **Contenu**

### **Introduction**

Éthos de notre association  
Histoire de notre association  
Organisation de notre association

### **Nos méthodes de soin Reiki (Deux objectifs principaux)**

Élimination de vos pensées  
Explication des cinq principes

### **Comment renforcer votre énergie spirituelle (Pratiques de notre association)**

Entraînement mental  
Réception d'énergie spirituelle

### **Enseignements et règles stricts d'Usui Sensei**

#### **Conférences d'études spirituelles**

Existence de l'énergie spirituelle  
Fonctions de l'énergie spirituelle  
Le corps se meut en harmonie avec l'âme : Ayez l'esprit pur !  
Être un grand guérisseur spirituel : L'empereur Meiji et le Dr John Batchelor  
Capacité d'auto-guérison

#### **Chose à retenir pour le traitement**

Éléments à retenir lors du traitement

#### **Caractéristiques de la méthode de soin Reiki**

Byosen (Rayonnements pathogènes)  
Dokukudashi (Désintoxication)  
Koketsuho (Échange sanguin)  
Nentatsu (Transfert de la volonté)  
Suivez un traitement aussi souvent que possible.  
Trois causes de maladie  
Réaction

#### **Attention pour le traitement médical**

La méthode de soin Reiki fonctionne non seulement pour les êtres humains, mais pour tous les autres êtres vivants

#### **Principes de base de la méthode de soin Reiki**

Pour les parties situées au-dessus du cou  
Pour les organes internes  
Pour d'autres maladies

## Appendice



## Éthos de notre association



Notre méthode de soin Reiki vise à améliorer et à maintenir votre santé physique et mentale, ainsi que celle d'autrui, et à promouvoir la paix, la prospérité et le bonheur au sein de votre famille, de votre société, de votre pays et du monde, en suivant cinq principes issus des enseignements du de Mikao Usui Sensei, fondateur de notre association. Ses idées sont profondément influencées par de nombreux poèmes de l'empereur Meiji du Japon, qu'il admirait.

## Histoire de notre association

Mikao Usui Sensei (1865-1926) étudia avec assiduité et voyagea plusieurs fois à l'étranger durant sa jeunesse, acquérant ainsi une riche expérience de vie. Il exerça divers métiers, notamment ceux de fonctionnaire, d'employé, de journaliste, de missionnaire, d'enseignant et d'entrepreneur.

Fort de ces expériences, tant au sein qu'à l'extérieur de la société, il chercha à répondre à la question : « Quel est le sens de la vie ? »

Il en est arrivé à la conclusion que le bonheur ultime dans la vie est « d'obtenir la paix intérieure » (*anshin ritsumei*).

Depuis lors, il avait pratiqué le zen pendant trois ans sans parvenir à la réponse. Il demanda alors conseil à son maître zen, qui lui répondit aussitôt : « Essaie et meurs. » Il chercha désespérément une réponse et décida de se rendre au mont Kuramayama, à Kyoto, où il commença un jeûne.

Aux alentours de minuit, après trois semaines, il ressentit une forte impulsion dans son corps comme s'il avait été frappé par la foudre, et a perdu connaissance.

Il se réveilla à l'aube et éprouva une sensation extraordinaire qu'il n'avait jamais connue auparavant.

On suppose qu'il avait atteint une forme puissante d'énergie spirituelle universelle (en mars 1922).

En descendant de la montagne, il a trébuché sur une pierre et s'est blessé à l'orteil. Il l'a guéri par simple contact de la main. Il étudia ce traitement, le perfectionna et mit au point une méthode d'enseignement qu'il transmit à de nombreuses personnes.

Il était désintéressé et ouvert d'esprit et était capable d'atteindre rapidement la limite de l'altruisme à tout moment et en tout lieu.

À la fin de son jeûne, il ressentit une force spirituelle extraordinaire, fruit de la fusion de deux énergies (celle émanant de l'univers et celle provenant de son propre corps) : L'univers réside dans votre corps et votre corps réside dans l'univers. Autrement dit, votre corps et l'univers ne font plus qu'un.

Il pensa alors qu'il devait partager ce plaisir avec beaucoup d'autres et a établi les directives de cette thérapie Reiki, et il a fondé l'association en avril 1922.

Il dit : « La méthode de soin Reiki ne nécessite pas d'explications compliquées et vous le constaterez par vous-même. »

Guérir les maladies par le simple toucher n'a pas été scientifiquement prouvé, mais en réalité, les maladies guérissent. Certains diront : « Quelles absurdités ! » Mais je plains ces gens car ils ne se rendent pas compte de leur ignorance.

Il en est fermement convaincu et affirme : « Un jour viendra où la méthode de soin Reiki sera scientifiquement prouvée. L'intelligence humaine ne peut comprendre les preuves qu'avec des explications. » En pratique, grâce au développement d'études telles que la biologie moléculaire, l'atome et l'électronique, certains scientifiques considèrent la thérapie Reiki comme un domaine d'étude à part entière. Des chercheurs s'intéressent à ce nouveau champ d'étude de l'énergie vitale invisible.

Grâce à son dévouement et à sa formation rigoureuse, trois grandes inventions thérapeutiques ont été léguées à notre association :

- La méthode d'échange sanguin (ketsueki koan ho)
- La méthode de détoxification (appliquée sur la région abdominale - tanden chiryo ho)
- La méthode de localisation (byosen) des rayonnements pathogènes (hibiki).

Notre méthode de soin Reiki est une découverte unique et merveilleuse, une lumière pour ceux qui souffrent et qui devrait être diffusée à tous, et en particulier à l'humanité. C'est à Harajuku, à Tokyo, qu'Usui Sensei a enseigné la spiritualité à ses disciples.

Pendant cinquante ans, il a guéri les corps et les esprits malades de nombreuses personnes. Notre association continue de s'agrandir et de soigner de nombreuses personnes.

## **Organisation de notre association**

Notre organisation comprend six niveaux :

Niveau 6 : Débutants (shoden)

Niveaux 5 et 4 : Certifié par le Maître, dépendant de votre propre niveau d'entraînement (okuden)

Niveau 3 : Maîtrise des enseignements secrets/mystérieux pour devenir guérisseur (shinpiden)

Niveau 2 : Seul le fondateur, Usui Sensei, y est parvenu

Rang 1 : Statut noble

Au rang 3, vous recevrez les enseignements secrets en deux parties, partie 1 (okuden zenki) et partie 2 (okuden koki), selon votre niveau de formation. Une fois cette étape franchie, vous recevrez les enseignements mystérieux (shinpiden). Vous serez alors qualifié comme enseignant (shihan) et recevrez les titres d'enseignant, de maître et de grand maître.

Parmi ceux qui possèdent une grande force spirituelle, qui réussissent dans de nombreux traitements et qui se consacrent à notre association, nous sélectionnons nos dirigeants comme suit :

1 président

5 directeurs

14 délégués

1 secrétaire (administration générale/comptable)

*\*Le classement mentionné précédemment ne constitue pas une hiérarchie. Il s'obtient uniquement par un entraînement rigoureux. Tous les dirigeants de notre association aspirent à former davantage de personnes spirituellement douées, surpassant tous les maîtres, y compris Usui Sensei, et encourageant chacun à s'entraîner sans relâche et à développer son pouvoir spirituel.*

Les maîtres transmettent des enseignements secrets et mystérieux aux personnes performantes et passionnées par le Reiki. La première partie du cours porte sur les techniques de libération énergétique, les techniques de guérison par les mains et le traitement des problèmes chroniques ; la seconde partie aborde les techniques de guérison à distance.

## Nos méthodes de soin Reiki

(Deux objectifs)

### 1. Élimination des pensées

Chantez les poèmes de l'Empereur Meiji et éliminez toutes vos pensées.  
Pourquoi chanter les poèmes de l'Empereur Meiji ?

L'Empereur Meiji était celui qui possédait la plus grande spiritualité parmi les empereurs successifs.

On disait de lui que son aura de vertu rayonnait partout comme un rayon de soleil, que son affection était profonde comme l'océan et que sa volonté était inébranlable et pourtant miséricordieuse comme la Mère Nature.

Tous les troubles qui ont secoué le pays depuis la fin de l'époque d'Edo l'ont endurci et forgé, faisant de lui un héros accompli. Les dirigeants et fonctionnaires qui ont connu de nombreuses épreuves à cette époque possédaient également d'excellentes qualités humaines ; cependant, en présence de l'Empereur, ils transpiraient abondamment, même en hiver, par temps froid.

Ce n'était pas parce qu'il était un empereur noble et redoutable, mais parce que le rayonnement qui émanait de son corps provoquait une sensation de chaleur. Lorsque le président américain Roosevelt visita le Japon et rencontra l'empereur, il admira son caractère et déclara : « Que ce soit à l'Est ou à l'Ouest, vous ne trouverez jamais personne de meilleur, possédant de telles qualités, que l'empereur Meiji. » Le peuple japonais a tant de chance de l'avoir comme dirigeant, gage de sa prospérité promise... »

L'empereur Meiji était un homme discret, mais il exprimait ses pensées dans ses nombreux poèmes, chacun d'eux étant reconnu dans la littérature moderne.

Il écrivit ce célèbre poème après la fin de la guerre russo-japonaise :

*Yomo no umi  
Mina harakarato omou yoni  
Nado nami kaze no tachinaramu*

Cela signifie qu'aujourd'hui, beaucoup pensent que nous sommes tous amis, mais alors, pourquoi les océans sont-ils si agités ?

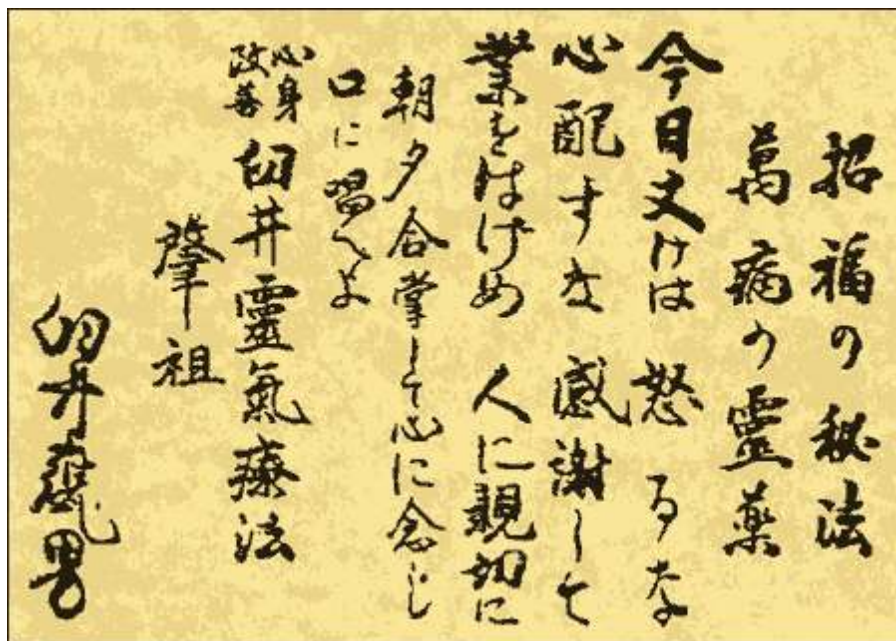
Usui Sensei, le fondateur de notre association, respectait la vertu de l'empereur, comme un enfant respecte ses parents, et a choisi 125 poèmes comme guide fondamental pour son étude de la Méthode de Soin Reiki.

Ses principes se sont perpétués au sein de notre association jusqu'à présent ; continuons à les faire vivre !



## 2. Explication des cinq principes

*L'art secret d'inviter le bonheur  
Le remède miraculeux contre toutes les maladies  
Juste pour aujourd'hui,  
Ne vous fâchez pas  
Ne vous inquiétez pas  
Soyez rempli de gratitude  
Consacrez-vous à votre travail.  
Soyez bienveillants.  
Chaque matin et chaque soir, joignez vos mains en prière.  
Priez ces mots du fond du cœur et récitez-les à voix haute.*



Ces cinq principes constituent les enseignements les plus précieux pour toute l'humanité.

### Juste pour aujourd'hui

On parle souvent du passé. « J'aurais dû faire ceci. » « J'aurais dû faire cela. » « J'ai bien agi la dernière fois. » « Je n'ai pas bien agi à ce moment-là. » Nous nous remémorons souvent le passé et nous nous lamentons ainsi.

Autrefois, Kiyomori Taira (un chef militaire) exigea de façon absurde : « Faites passer le soleil de l'ouest à l'est ! »

Tout, y compris les êtres humains, est en perpétuel mouvement vers l'avenir ; rien n'existe dans le passé.

Malgré tous vos efforts, vos regrets et vos aspirations, vous ne pouvez jamais revenir en arrière.

Une phrase du « Heikemonogatari » commence ainsi : « Le son du monastère résonne d'un son éphémère... »

L'univers entier et la nature changent à chaque instant. Ainsi, même si nous rêvons de demain, les gens ordinaires comme nous ne pourront jamais atteindre l'avenir. De plus, nous ne pouvons pas revenir en arrière.

Le monde dans lequel nous vivons, c'est maintenant. Demain, dans une semaine, dans un mois, dans un an, et toute votre vie ne sont que la continuation et le résultat d'aujourd'hui. Ainsi, tout ce que vous pouvez faire, c'est vous remettre en question et vivre pleinement le moment présent, avec sincérité et modestie.

Le principe « Juste pour aujourd'hui » vous enseigne à chérir l'instant présent, le maintenant et la journée.

## Ne vous mettez pas en colère

La colère est fondamentalement un instinct inné chez tous les animaux, et on a longtemps pensé qu'il n'était pas négatif de l'éprouver.

Cependant, nos propres actes et notre expérience nous montrent que la colère est néfaste car elle rend les autres désagréables et nous nuit à nous-mêmes.

Ceci a été prouvé par l'expérience du psychologue américain Elmer Gates.

Son expérience consistait à placer un tube dans de l'air liquide (à - 147 degrés) et à y insuffler un souffle neutre. Ce souffle s'est refroidi et condensé, produisant des cristaux transparents (C'est le même phénomène qui explique pourquoi votre haleine blanchit lorsque vous expirez par temps froid en hiver.) Nous avons appliqué cette théorie en insufflant dans le tube différents souffles chargés d'émotions. Les résultats sont présentés dans le tableau ci-dessous :

| Emotions             | Couleur des cristaux | Résultat d'une expérience sur des animaux   |
|----------------------|----------------------|---|
| Colère               | Rouge                | Injection de solutions dans un cobaye sain<br>50 morts<br>Solutions injectées à 5 gros animaux<br>mort en 5 minutes |
| Haine/Ressentiment   | Brun                 | Solutions injectées à des cobayes<br>présentait un trouble des tics   |
| Regret               | Rose                 |   |
| Désespoir            | Gris                 | Solutions injectées à des cobayes<br>présentait un problème nerveux   |
| Vigueur              | Vert                 | Solutions injectées à un cobaye presque mort<br>Les 60 cobayes ont tous guéri.                                      |
| Sentiment réparateur | Bleu                 |   |
| Respect/Admiration   | Violet               |   |

Comme le montrent ces données, la colère est néfaste. Si vous vous mettez en colère lorsqu'une personne vous offense, le malaise ressenti et la colère elle-même deviennent

deux fois plus toxiques. Il est donc préférable de ne pas se mettre en colère. Cependant, lorsque des parents grondent leurs enfants ou que des enseignants réprimandent leurs élèves, cela doit se faire avec conviction et bienveillance. Si vous agissez sous l'emprise d'une colère pure et simple, il est impossible d'y insuffler de la compassion. Pire encore, la relation entre eux deviendra irrémédiablement brisée.

En tant qu'êtres humains, nous possédons des pouvoirs miraculeux et des capacités de guérison spirituelle ; nous ne devrions donc pas nous laisser aller à la simple notion de colère.

Vous avez le pouvoir de maîtriser votre colère grâce à votre force spirituelle. Si vous parvenez à la contrôler, vous pouvez mener une vie paisible.

Le principe « Ne vous mettez pas en colère » nous enseigne que si vous souhaitez une bonne santé et une longue vie, vous devez éviter autant que possible de vous mettre en colère.

### **Ne vous inquiétez pas**

On dit que les humains sont des animaux chez lesquels les sentiments et toutes sortes d'émotions surgissent instantanément. Surtout, lorsque vous êtes inquiet, votre cœur se contracte, vos mouvements ralentissent, l'énergie de vos cellules diminue, et par conséquent, vous avez souvent du mal à accomplir votre travail. Vous pouvez également avoir des urines sanglantes ou être plus susceptible de contracter des maladies.

De plus, si vous craignez trop la maladie ou si vous vous inquiétez inutilement, vous ne pouvez pas vivre en bonne santé.

L'expression « Ne vous inquiétez pas » peut aussi signifier trop de travail ou de réflexion, c'est-à-dire se laisser envahir par des pensées angoissantes concernant le passé, le présent et l'avenir.

Dans notre association, des activités telles que la planification professionnelle ou personnelle, ou la recherche de bénéfices, sont appelées « réflexions ».

Penser excessivement à la maladie est considéré comme particulièrement néfaste.

Avant tout, nous existons grâce à la nature et notre esprit est incontrôlable. Il est important de faire de notre mieux pour vivre longtemps et en bonne santé, mais on ne peut pas toujours empêcher la maladie. Même si l'on pense : « Je souhaite être sauvé » ou « J'espère aller mieux ». Et « j'aimerais pouvoir sauver » ou « j'aimerais pouvoir réparer ». Il faut juste attendre son destin, après tout.

Surtout, les soucis et les peurs semblent être une perte de temps.

Tant que vous craignez et vous inquiétez des maladies, vous ne guérirez jamais. La peur a le pouvoir d'appeler et l'inquiétude celui d'attirer. Si vous appelez, les choses viendront. Il est donc préférable d'essayer de ne pas s'inquiéter.

Vous connaissez peut-être le mot « kiyu ». Ce mot vient d'une personne qui vivait dans un pays chinois appelé « Ki » et qui s'inquiétait constamment.

Un jour, il pensait que le ciel allait lui tomber sur la tête et s'en est inquiété au point de ne plus manger ni dormir. Son ami lui a dit que le ciel ne tomberait pas car il était fait d'air. Alors il a cessé de s'inquiéter.

Un autre jour, il a commencé à dire que la terre allait s'effondrer. Son ami l'a rassuré en lui disant que la terre est infinie et finalement il a cessé de s'inquiéter. Quel angoissé !

Dans cet exemple, le mot « kiyu » est utilisé lorsque rien ne s'est produit malgré vos inquiétudes. Il y a tant de gens qui s'inquiètent inutilement, comme le montre cette histoire.

Ensuite, il y avait un érudit allemand du nom de Dr Bettenkauhel, qui étudiait les micro-organismes.

Après de nombreuses expériences menées avec son assistant Emmich, il affirma que la plupart des causes de maladies étaient déterminées par un état interne, c'est-à-dire l'état d'esprit.

Au même moment, un autre bactériologiste allemand, le Dr Koch, découvrit le choléra, ce qui fit sensation dans le monde médical.

Le Dr Bettenkauhel s'opposa à cette découverte en proposant une théorie inverse. Pour la prouver, il but le choléra.

Stupéfaits, les gens autour de lui s'exclamèrent : « Quelle folie de boire le choléra, même s'il croit à sa théorie ! »

Pourtant, il ne tomba pas malade. Son assistant, lui aussi, prit le choléra, mais tomba malade par peur.

Ceci prouve que l'état d'esprit influence le résultat. Les soucis nous privent généralement de sérénité, de discernement et de lucidité. Dans cet état, on hésite à faire ce qu'on ferait normalement.

Le principe « Ne t'inquiète pas » nous enseigne à éviter l'inquiétude par la maîtrise et l'entraînement.

### **Soyez rempli de gratitude**

Celui qui exprime sa gratitude en toutes circonstances est heureux. Quel dommage pour celui qui ne sait être reconnaissant, car il ne peut mener une vie épanouie et paisible !

Quand on parle de gratitude, on pense souvent à ce qu'elle s'emploie lorsqu'on reçoit un service ou un cadeau.

Bien sûr, il faut être reconnaissant dans ces situations. Mais considérons aussi le contraire. Par exemple, si personne ne nous rend service ou ne nous offre rien, est-il acceptable de ne pas être reconnaissant ?

Ce que nous chérissons dans le mot « gratitude », ce n'est pas la reconnaissance pour les biens matériels, mais la gratitude pour tout ce que la Mère Nature nous offre.

Comme je l'ai mentionné précédemment, puisque les humains possèdent des pouvoirs extraordinaires, nous pouvons atteindre un niveau aussi élevé que celui de Dieu ou de Bouddha, dotés de capacités supérieures, grâce à un entraînement rigoureux. Alors, nous exprimerons notre gratitude en disant « Dieu merci » ou « C'est plus que ce que je mérite ».

Je suis profondément reconnaissant d'avoir une vie paisible, en bonne santé et sans grandes difficultés. Je suis également reconnaissant envers les fleurs, les arbres, les montagnes, les rivières, les oiseaux, les animaux et tout ce qui existe au monde.

Voici un vieux poème :

*Kyo mo mata hoki toru teno ureshisayo  
Hakanaku narishi hito ni kurabete*

Cela signifie qu'aujourd'hui, je suis reconnaissant de pouvoir nettoyer à nouveau, en pensant à celui qui a cessé de nettoyer (décédé). Cela signifie qu'il faut apprécier le moment présent et travailler dur.

Nous ne pouvons survivre que grâce à la bienveillance de l'univers. C'est pourquoi nous devons nous entraider et nous soutenir mutuellement pour vivre en société. Même les riches et les personnes de haut rang ne peuvent vivre seuls. Nous devrions être

reconnaissants de l'aide apportée par autrui. Le christianisme enseigne trois formes de gratitude : la gratitude pour la lumière du soleil, la gratitude pour l'eau de la lune et la gratitude pour la bénédiction de la mère patrie. Le bouddhisme, quant à lui, en enseigne quatre : la gratitude pour le pays, la gratitude pour les parents (et les ancêtres), la gratitude pour les enseignants et les amis, et la gratitude pour la société.

Depuis le développement de la civilisation matérialiste, plus la science et la technologie progressent, plus les gens ont tendance à s'attribuer le mérite avec arrogance. Le monde devient alors dur et cruel.

En cultivant la gratitude envers la nature et les autres, vous développerez vos qualités humaines et contribuerez à la paix dans votre pays, votre société et le monde, au bonheur de votre famille et à un avenir prometteur.

Le principe « Soyez emplis de gratitude » nous enseigne à ne jamais oublier d'être reconnaissants, car nous, êtres humains, ne pouvons vivre sans la Mère Nature.

### **Consacrez-vous à votre travail**

Quel que soit notre rôle, nous avons tous une tâche à accomplir, en fonction de notre niveau professionnel. Tout, y compris les êtres humains, joue un rôle important dans sa fonction, régie par l'ordre de Dieu/Bouddha.

Par conséquent, ceux qui travaillent dur et avec dévouement sont assurés d'un niveau de vie convenable et du bonheur au sein de leur famille. C'est une bénédiction divine et une vérité incontestable.

Il n'est pas exagéré de dire que la paresse est un malheur pour celui qui la pratique et une offense à la société. Une vie sans vérité est toujours source de difficultés.

Récemment, beaucoup confondent paresse et repos.

La paresse affaiblit la volonté, tandis que le repos la recharge et permet de faire mieux.

Efforcez-vous de travailler dès que vous le pouvez, même en vieillissant ; vous aurez ainsi une vie stable et vous vivrez longtemps.

Comme on dit, une flaque d'eau non vidée est pleine de germes, et l'herbe non entretenue pousse de façon anarchique. Il est essentiel de stimuler son cerveau, d'avoir un bon métabolisme et de rester en forme pour bien accomplir son travail. Thomas Carlyle a dit un jour que tous les hommes aspirent à la gloire et au succès, mais que rien ne s'obtient sans effort. N'oubliez donc pas que la persévérance et la fidélité mènent inévitablement au succès.

Le principe « Se consacrer à son travail » nous enseigne à travailler dur et à agir avec détermination.

### **Soyez bienveillant**

J'ai récemment vu des personnes œuvrer pour le bien d'autrui dans le cadre de la campagne « Little Help ».

Il est essentiel de prendre conscience de notre appartenance à la société et à la nature.

Pour être reconnu comme un membre important de la société, il faut d'abord s'affirmer.

Nul ne peut réussir seul, ni même vivre en solitaire. C'est au contact des autres que l'on s'épanouit. En s'entraidant, on construit une société et on développe un système de protection sociale. C'est pourquoi les personnes excessivement égoïstes sont considérées comme nuisibles à la société.

Puisque votre existence dépend des autres, soyez bienveillant envers eux comme envers vous-même. Il est important de souligner ici que la bienveillance doit être sincère.

Nombreux sont ceux qui disent : « Je ne suis pas riche, je ne peux donc pas me permettre d'être bienveillant. » C'est une erreur.

Aider financièrement fait partie de la bienveillance, mais se contenter d'offrir de l'argent ou des cadeaux peut susciter l'illusion d'attendre quelque chose en retour. L'aide matérielle conduit souvent à l'hypocrisie.

N'oubliez pas qu'un conseil utile ou un avertissement peut être plus précieux qu'une grande somme d'argent.

Le principe « Soyez bienveillant » nous enseigne qu'il est de notre devoir, en tant qu'êtres humains, de faire de notre mieux pour être bienveillants envers autrui, car nous ne pouvons vivre sans eux.

## **Comment renforcer son énergie spirituelle**

(Pratiques de notre association)

Il existe deux façons d'optimiser son énergie spirituelle.

### **1. Entraînement mental**

Pour les membres de notre association, n'oubliez pas que plus vous cultivez la vertu, plus votre énergie spirituelle se renforce.

On dit que toute vie est créée et développée par la grande force spirituelle qui imprègne l'univers tout entier.

L'être humain est considéré comme un petit univers et, faisant partie intégrante du grand univers, nous possédons tous cette force spirituelle. C'est pourquoi il est essentiel de vous entraîner mentalement afin de recevoir cette énergie au mieux.

### **2. Recevoir l'énergie spirituelle**

Recevoir l'énergie spirituelle est un rituel qui se déroule comme suit :

- Éliminer ses pensées

Lisez à voix haute les poèmes de l'empereur Meiji et faites le vide dans votre esprit.

#### **1. Seiza (posture à genoux)**

Mettez-vous à genoux, les orteils joints, les genoux légèrement écartés (à 45 degrés pour les hommes et légèrement écartés pour les femmes). Asseyez-vous le dos et la nuque droits, fermez les yeux et concentrez-vous sur votre ventre (autour du nombril). Il est important de ne pas être tendu. Relâchez vos épaules. Ne grincez pas des dents. Contractez votre anus. Détendez-vous et soyez naturel. Si vous ne pouvez pas vous agenouiller, vous pouvez vous asseoir en tailleur ou utiliser une chaise.

#### **2. Purification**

Il s'agit d'une forme de purification du corps et de l'esprit avant la méditation.

Tout d'abord, touchez votre épaule gauche avec votre paume droite, puis faites glisser votre main à partir du cou, le long de votre bras.

Ensuite, touchez votre épaule droite avec votre paume gauche, en faisant glisser votre main du cou, le long de votre bras.  
Répétez ensuite le même mouvement avec votre main droite.

Enfin, frottez vigoureusement votre paume gauche avec votre paume droite et votre paume droite avec votre paume gauche. Puis, répétez le même mouvement avec votre paume droite.

### 3. Respiration

Formez un cercle avec vos deux mains en les posant sur vos genoux.  
Concentrez-vous sur votre ventre et respirez calmement.  
Avec la pratique, vous ne vous rendrez même plus compte de votre respiration, comme si vous respiriez par la peau.  
Vous vous sentirez alors détendu et léger, comme si vous flottiez dans les airs. Après avoir respiré profondément deux ou trois fois, priez en joignant les mains.

### 4. Prière

Joignez vos mains (gassho) devant votre poitrine. Essayez de vous détendre en faisant cela.

### 5. Méditation

Reprenez la position initiale, les mains posées sur vos genoux, et commencez à méditer en concentrant votre esprit sur votre ventre.  
Il faut généralement au moins deux à trois semaines pour parvenir à faire le vide dans son esprit et à se détacher du monde extérieur.  
Plus vous essayez de vous concentrer, plus vos pensées risquent d'être nombreuses. Il peut donc être plus rapide 'y parvenir en vous disant simplement « Laissez tomber ! ». Au début, compter ou réciter des poèmes mentalement peut aussi vous aider.  
Si vos pensées s'enchaînent sans cesse, c'est que vous n'êtes pas encore concentré.  
Tant que vous êtes attentif aux bruits extérieurs, essayez de ne pas vous laisser distraire.  
Votre esprit est comme dans un trou noir.

Si vous éliminez complètement vos pensées, le sang circule mieux dans votre cerveau et vous vous sentez plus léger.  
Fermez les yeux. Au début, vous ne verrez peut-être que du noir, mais en progressant dans votre entraînement, vous verrez de la lumière. Vous commencerez aussi à avoir l'impression que le temps passe plus vite.  
Si vous pratiquez cet exercice une ou deux fois par jour (idéalement avant de dormir et 15 à 30 minutes après le réveil), vous constaterez que votre énergie spirituelle se renforce à chaque fois.  
La méditation renforce non seulement votre énergie spirituelle, mais elle soigne aussi les maladies et aide à combattre la fatigue. Il est conseillé de méditer assis contre un mur dans une pièce faiblement éclairée.

6. Votre maître vous guidera spirituellement pour atteindre cet état d'esprit.

7. Récitez les Cinq Principes trois fois.

Après tous ces rituels, récitez les « Cinq Principes » trois fois.  
Votre maître récite la première fois.  
Nous les récitons tous ensemble la deuxième fois.  
Récitez-les avec foi la troisième fois.  
Ensuite, priez pour votre santé et celle des autres, et pour la paix dans le monde.

### **Enseignements et règles strictes d'Usui Sensei**

L'une des règles les plus strictes qu'il nous a enseignées est que votre esprit, tel un microcosme, doit toujours être uni à la puissance spirituelle de l'univers tout entier. Autrement dit, vous résidez dans l'univers (Dieu) et l'univers réside en vous. De plus, si vous intégrez cette vérité en vous, selon votre niveau d'entraînement, vous pouvez devenir partie intégrante de l'univers et acquérir une puissance illimitée face à la nature, ce qui est l'essence même de l'être humain.

Voici un poème ancien :

*Kumo wa harete nochino hikari to omounayo  
Motoyori sorani ariake no tsuki*

Ce poème signifie littéralement : « N'attendez pas que la lumière brille simplement parce que les nuages ont disparu. La lumière de la lune brillait depuis toujours. » Cela implique que nous portons aussi en nous, depuis l'origine, une lumière semblable à cette lune (Dieu).

On pense également que la vérité de l'univers permet à l'être humain de mûrir. Thomas Carlyle a dit un jour qu'il est dommage pour ceux qui vivent sans connaître leurs capacités. Il affirmait également que seuls ceux qui connaissent le pouvoir de la vérité peuvent s'épanouir pleinement, avec authenticité et grâce.

En appliquant son idée au Reiki, on comprend que puisque la nature tout entière nous indique le grand pouvoir de guérison de cette thérapie, pourquoi ne pas l'utiliser lorsque cela s'avère nécessaire ? Il serait en effet regrettable de ne pas savoir comment s'en servir.

À l'image de l'épisode « Chojakyushi » du Sūtra du Lotus, ne pas recourir à cette thérapie revient à contempler un coffret rempli de trésors offerts par nos parents, nos ancêtres et Dieu, simplement parce que nous ignorons comment l'ouvrir.

Usui Sensei nous a transmis, en tant que membres, une méthode pour accéder à cette merveilleuse énergie spirituelle. Saisissons donc cette opportunité et mettons-la à profit pour notre santé (physique et mentale), pour celle des autres et pour le bien du monde !

### **Les enseignements d'Usui Sensei**

Usui Sensei était au fait des affaires européennes. Ses connaissances médicales, en particulier, impressionnaient ses confrères. Il était fermement convaincu que « face au développement rapide de la médecine et des sciences, nous ne devons jamais négliger les bienfaits des traitements et des médicaments, et nous devons les utiliser lorsque cela est nécessaire. » Cependant, il insiste : « Si les médecins ne trouvent pas de traitement pour vos maladies, essayez la Méthode Thérapeutique par le Reiki (Reiki Ryoho). Il n'y a pas de maladie que vous ne puissiez guérir si vous pratiquez le Reiki avec foi et persévérance. »



Il nous met également en garde : « Il y a une chose qu'on ne peut guérir, ni par le Reiki, ni par les médecins, ni par la prière : c'est la mort. Chacun, adulte ou enfant, a une fin. C'est la vérité, c'est le destin. On ne peut rien y faire. Cependant, lorsqu'on sait qu'une personne est en fin de vie, il faut faire tout notre possible, avec bienveillance et dévouement, pour l'accompagner jusqu'au dernier moment. Ainsi, les personnes souffrant de maladies incurables peuvent connaître une fin paisible. C'est la vérité, alors faites tout votre possible. »

#### Cas 1

Un certain M. Suzuki, propriétaire d'une boutique à Kobe, au Japon, vit sa mère apprendre qu'elle avait un cancer de l'estomac. Après une opération à ciel ouvert, le médecin déclara que son état était incurable et lui conseilla de recevoir des soins à domicile.

M. Suzuki, homme bienveillant, souhaitait une fin de vie paisible pour sa femme. Il chercha de l'aide et se rendit auprès de Maître Mine. Son traitement ne dura que deux semaines, mais elle s'éteignit paisiblement. M. Suzuki était profondément reconnaissant.

#### Cas 2

En 1979, M. Yutaka Kogi, âgé de 42 ans et résidant à Chigasaki, dans la préfecture de Kanagawa au Japon, reçut un diagnostic d'ulcère à l'estomac et subit une opération. Après l'intervention, son médecin découvrit qu'il souffrait d'un cancer de l'estomac. Après une opération de cinq heures, il suivit un traitement contre le cancer avec peu d'amélioration. Il se tourna alors vers la méthode de soin Reiki et guérit, pouvant reprendre le travail en 1971.

Cependant, en janvier 1972, il fut de nouveau hospitalisé et subit de nombreux traitements, luttant pour sa vie. Il décéda en juin 1972, mais sa famille était reconnaissante qu'il soit mort paisiblement grâce à la thérapie Reiki.

#### Cas 3

En mai 1974, un membre de la famille (également membre de notre association) du maître Nakagawa, qui travaillait au siège, a annoncé son décès paisible à l'âge de 86 ans.

Lors d'un voyage à Atami, dans la préfecture de Kanagawa, avec des amis, il ne se sentait pas bien. Ses amis lui ont alors prodigué des soins Reiki dans la voiture, sur le chemin du retour. Cette nuit-là, après un bain, il est tombé dans un coma profond et s'est éteint paisiblement.

Bien que je ne puisse pas citer suffisamment d'exemples ici, plusieurs de nos membres ont confirmé les croyances d'Usui Sensei.

N'hésitez pas à partager vos expériences, si vous êtes membre de notre association, concernant ce traitement.

## Conférences sur l'Étude Spirituelle

### Existence de l'énergie spirituelle

On dit que tout dans l'univers possède une énergie spirituelle, mais personne ne sait ni n'a prouvé sa nature ni son origine (même dans les pays modernes où la science et la technologie sont développées).

Certaines personnes affirment avoir vu des fantômes, des boules de feu spirituelles, des OVNI, etc.

Comme le dit ce court poème :

*« Yureino shoutai mitari kareobana »*

ce qui signifie littéralement : le fantôme que vous avez vu n'était qu'une fleur fanée.

Il est courant que la plupart des gens ne puissent ni voir ni toucher ce qui ressemble à un fantôme ; pourtant, tout dans le monde existe grâce à cette énergie spirituelle. En d'autres termes, le néant (les choses qui ne peuvent être modelées) n'existe pas encore.

La science moderne s'attaque au mystère du monde infinitésimal aux niveaux moléculaire, atomique et électrique, et développe et applique ses découvertes à de nombreux domaines.

Parmi les nombreux chercheurs, nombreux sont ceux qui étudient sérieusement ce mystère et tentent de le résoudre.

Chacun a sa propre théorie et attribue à cette énergie des noms ou des fonctions différentes. On l'appelle généralement : « Rayonnement corporel »

En Inde : « Brahman Yoga » (Prana)

En Autriche : « Mesmer » (Magnétisme animal)

Aux États-Unis : « Ghooms » (Électron animale) (ndt : ?)

Au Japon : « Le grand maître spirituel Tanaka – le plus ancien guérisseur spirituel japonais » : Reishi

Au Japon : « Usui Sensei » : Reiki

Vers 1916, il a été publié que l'énergie spirituelle était l'équivalent des « rayons alpha » émis par des éléments radioactifs tels que le thorium et l'actinium, ou des « rayons anodiques », c'est-à-dire des ions positifs créés dans un tube à décharge gazeuse.

Nous sommes stupéfaits par les progrès rapides de la science et de la technologie, et il ne faudra pas longtemps avant que le mystère de l'énergie spirituelle ne soit percé.

### Fonctions de l'énergie spirituelle

Les êtres humains vivent sous l'influence de trois types de forces spirituelles.

1. Force vitale (énergie qui anime votre vie) = Esprit
2. Force mentale (force qui anime votre âme/votre esprit) = Mental
3. Force d'auto-guérison (force qui protège le corps) = Corps

Ces forces nous sont données par la vérité de la Mere Nature (comme Bouddha dans le bouddhisme, Dieu dans le christianisme et l'énergie universelle en sciences et technologies) et elles rayonnent. En science, on parle de « rayonnement corporel ».

Comme je l'ai mentionné précédemment, cette énergie est imperceptible pour le commun des mortels. Cependant, si vous apprenez et pratiquez avec nous la méthode de libération de cette énergie, vous la percevrez assurément.

Ce rayonnement corporel, énergie spirituelle partagée par tous les êtres vivants, anime les humains et toutes les autres créatures. Il nous maintient harmonieusement en équilibre.

Depuis les progrès de la physique, les avantages et les inconvénients des activités radioélectriques artificielles font débat. Utilisées à bon escient en médecine, elles sont bénéfiques, mais mal utilisées, elles peuvent s'avérer nocives. Pratiques médicales : rayons X, cobalt, infrarouge, isotopes, etc.

Armements : bombe atomique, bombe à hydrogène, etc.

Hiroshima et Nagasaki ont été exposées pour la première fois de l'histoire à une bombe atomique.

Bien que la science ait progressé rapidement, nous bénéficions toujours des bienfaits de la nature et devons apprécier sa générosité. Un usage excessif de la science pourrait nous amener à nier l'existence de la nature et à détruire ses bienfaits.

L'être humain est maître des forces spirituelles. De ce fait, il possède un pouvoir bien supérieur à tout autre. Les Japonais, en particulier, excellent dans ce domaine. Grâce à un entraînement rigoureux, chacun peut utiliser ce pouvoir comme un dieu. On peut même affirmer que seul l'être humain peut atteindre une telle puissance.

Les peintures et les statues du Christ et de Bouddha dégagent toujours une aura.

Cela s'explique par le fait que nos ancêtres savaient que l'énergie spirituelle peut être libérée par la discipline et ont cherché à nous le démontrer à travers ces formes d'art.

De nombreuses histoires circulent, racontant comment des moines et le Christ guérissaient les malades par le simple toucher. En effet, ceux qui possèdent de grandes vertus rayonnent davantage d'énergie, et plus leur pouvoir est grand, plus ils peuvent accomplir de guérisons miraculeuses.

Nous avons tendance à être perturbés et préoccupés par des pensées inutiles, des désirs, de l'impatience, de la colère et des chagrins engendrés par la lutte pour la survie dans ce monde. De plus, nous oublions souvent que nous possédons le même pouvoir que Dieu, un pouvoir que nous négligeons et dont nous perdons fréquemment l'importance. Quel gâchis !

En suivant ces « Cinq Principes » et en nous perfectionnant par un entraînement rigoureux, nous pouvons rendre efficace ce pouvoir inné et l'utiliser pour nous-mêmes et pour les autres. Alors, travaillons dur et améliorons-nous pour atteindre le même pouvoir que Dieu et devenir de meilleurs guérisseurs spirituels !

### **Le corps se meut en harmonie avec l'âme (Soyez pur d'esprit).**

Notre association a pour but d'améliorer la santé de votre esprit et de votre corps.

Ainsi, nos membres doivent s'améliorer physiquement et mentalement.

La principale raison de rejoindre notre association est de soigner les maladies, ce qui est, bien sûr, essentiel. Nous allons ici nous concentrer sur votre développement physique et mental.

Comment pouvons-nous soigner les maladies grâce au Reiki ? Nous pouvons guérir simplement en transmettant notre énergie spirituelle aux zones affectées. Bien que cela ne soit pas encore scientifiquement prouvé, les maladies (y compris les blessures) surviennent lorsque les cellules sont détruites et que leur énergie diminue. Ainsi, si les

guérisseurs spirituels rechargent ces zones en énergie (comme on recharge une batterie), leur fonctionnement reprend.

Pour libérer cette énergie spirituelle, il faut se détacher de la réalité telle que nous la percevons et se reconnecter à la Mère Nature comme un enfant. Mère Nature vous accueillera et vous offrira une puissante énergie spirituelle. Il est important de se défaire de ses connaissances et de sa raison, de se laisser aller à l'instinct et de s'abandonner pleinement à Mère Nature. Il est vrai que les personnes religieuses et pratiquant la méditation possèdent une énergie plus forte.

Le scepticisme est plus néfaste que bénéfique. Certes, au début de votre apprentissage, vous aurez peut-être des doutes, mais à mesure que votre formation progressera, vous serez de plus en plus convaincu. Aussi, traitez un maximum de patients dès que possible et constatez-le par vous-même. En attendant, entraînez-vous assidûment, sans vous fixer d'objectif précis.

Le célèbre philosophe Emmanuel Kant a enseigné la théorie éternelle de la connaissance de l'existence. Atteint de rachitisme depuis son enfance, il avait, à 17 ans, la taille d'un enfant de 5 à 6 ans et était d'une grande faiblesse physique. Inquiets, ses parents l'emmenèrent chez le médecin, qui leur annonça qu'il ne lui restait que quelques mois à vivre. Le médecin, pris de compassion, lui dit qu'il pourrait vivre encore 6 à 7 ans, selon les soins prodigués. Cependant, Kant déclara aussitôt : « Je ne peux pas mourir avant d'avoir réussi », une déclaration qui stupéfia son entourage. Il vécut jusqu'à l'âge de 75 ans et devint un grand philosophe. Ceci est le fruit de sa volonté inébranlable et, en tant que philosophe, il a finalement compris l'existence de l'esprit. L'esprit et le corps sont indissociables de la vie, et Kant a démontré que si l'esprit est fort, le corps fonctionne en harmonie avec lui.

## **Être un grand guérisseur spirituel**

Pour devenir un grand guérisseur spirituel, il n'y a rien d'autre à faire que de s'entraîner et de se perfectionner sans cesse.

Il existe de nombreuses façons de s'améliorer, mais dans notre association, nous utilisons les poèmes de l'empereur Meiji pour purifier notre esprit et nous nous conformons quotidiennement aux Cinq Principes afin de pratiquer la concentration et l'entraînement mental. Je dois souligner qu'il n'est pas facile de respecter les Cinq Principes. Nous nous mettons en colère, nous nous inquiétons, nous nous plaignons, nous devenons paresseux et nous nous disputons avec les autres pour des broutilles. Il n'est pas facile de changer ces attitudes, sans parler des pensées qui surgissent sans cesse.

Certains pourraient se demander : « Ne peut-on pas avoir d'énergie spirituelle tant que l'on ne respecte pas parfaitement les Cinq Principes ? » Tant que vous persévérez et travaillez dur, vous pouvez devenir un grand guérisseur spirituel et libérer l'énergie spirituelle. Chacun a sa propre mentalité, mais tous nos membres qui ont appris notre méthode ont réussi à libérer leur énergie spirituelle.

Si vous ne respectez pas les Cinq Principes ou si vous cessez de travailler dur malgré votre énergie spirituelle, vous risquez de la perdre. Alors soyez vigilant ! Le matin, au réveil, asseyez-vous droit, joignez vos mains devant votre poitrine et récitez les Cinq Principes. De même, tard le soir, aussi fatigué que vous soyez, asseyez-vous sur votre lit et récitez les Cinq Principes. Si cela devient une habitude, vous aurez l'impression de ne plus pouvoir vous en passer. Vos actions quotidiennes sont importantes.

## **L'empereur Meiji et le Dr John Batchelor**

En 1893, le Dr John Batchelor se rendit à Hokkaido, au Japon, en tant que missionnaire. Il y construisit des écoles et des crèches pour le peuple Aïnou et publia des travaux sur leur langue et leur culture. Il se consacra à l'aide aux Aïnous à Hokkaido pendant 17 ans, jusqu'en 1909.

Lors d'une visite de l'empereur Meiji à Hokkaido, ce dernier entendit parler de son œuvre et lui rendit hommage. L'année suivante, John fut invité aux honneurs à la fête des cerisiers en fleurs au palais impérial.

Au moment de serrer la main de l'empereur, il ressentit une puissante énergie spirituelle émanant de ce dernier.

Ceci témoigne que l'empereur, doté de qualités exceptionnelles, transmet une énergie spirituelle à John Batchelor, homme déjà remarquable.

Depuis lors, on raconte qu'il devint un grand guérisseur spirituel, capable de soigner les Aïnous et d'autres personnes par le simple toucher.

## **Capacité d'auto-guérison**

À l'origine, les humains devraient être capables de guérir leurs maladies grâce à leur propre énergie spirituelle (capacité d'auto-guérison), sans trop dépendre des médecins ou des médicaments.

Les animaux sauvages, dans la nature, sont capables de se soigner eux-mêmes.

Souvent, comme on peut le constater chez les chiens et les chats, ils soignent leurs coupures et leurs plaies en les léchant. S'ils souffrent d'un problème aux organes internes, ils se mettent à manger des plantes ou cessent instinctivement de s'alimenter.

Lorsque les souris ingèrent du poison, elles consomment des algues pour se détoxifier.

Comment se fait-il que nous, les êtres spirituels par excellence, ne puissions pas guérir grâce à notre capacité d'auto-guérison innée ?

N'est-ce pas parce que, face à la médecine moderne, nous sommes désespérés ? En nous appuyant trop sur les médecins et les médicaments, notre énergie spirituelle intérieure est entravée par le regard des autres. Les peuples primitifs vivaient en harmonie avec la nature et menaient une vie simple, sans se soucier des idées préconçues. Ils ont ainsi appris instinctivement à survivre en pleine nature et ont acquis des connaissances en matière de guérison.

Si vous avez mal quelque part, vous porterez instinctivement la main à l'endroit douloureux. Ce réflexe est ancré dans l'inconscient et transmis par nos ancêtres à travers l'évolution humaine.

On pense que nos ancêtres parvenaient à soigner leurs maladies par le simple toucher. Cependant, l'homme moderne, angoissé par la maladie, consulte des médecins et se tourne vers les médicaments.

Lors d'une retraite spirituelle, Usui Sensei découvrit cette vérité et enseigna cette méthode de guérison à tous.

Il nous enseigna que la vérité demeure immuable, même si les générations se succèdent.

Aujourd'hui, à l'ère du numérique, nous avons la possibilité d'apprendre le Reiki. Soyons reconnaissants, entraînons-nous et perfectionnons-nous mentalement et physiquement afin de devenir d'excellents praticiens spirituels et de maîtriser le pouvoir d'auto-guérison pour nous-mêmes et pour les autres.

## **Points importants à retenir pour le traitement**

Il est essentiel d'être rigoureux, pur d'esprit et bienveillant, lorsque vous soignez des personnes. Il est gratifiant de voir des personnes, pour lesquelles les médecins avaient perdu espoir, retrouver le sourire. Alors, n'hésitez pas à les aider aussi souvent que possible. Il est nécessaire de soigner de nombreuses personnes pour devenir un meilleur guérisseur.

## **Éléments à retenir lors du traitement**

1. Les patients doivent être aussi détendus que possible pendant le traitement. Ils peuvent s'allonger, s'asseoir ou adopter la position qui leur convient le mieux.
2. Choisissez la main que vous allez utiliser pour le traitement et utilisez-la exclusivement pendant toute la durée de celui-ci. Fermez légèrement l'autre main et imprégnez-vous de l'énergie spirituelle de la Terre Mère. Cependant, vous pouvez utiliser les deux mains pour traiter les zones où il y en a deux, comme les oreilles et les reins.
3. Touchez la zone douloureuse avec la paume de votre main, mais sans appuyer fort.
4. Touchez la zone avec la deuxième phalange de votre doigt et effectuez le traitement sans effort. Veillez à ne pas tordre votre main ou votre bras.
5. Traitez chaque zone pendant environ 15 minutes. Le traitement complet devrait durer environ une heure. Plus le traitement est long, mieux c'est, mais il est inefficace si le patient se lasse ou souffre. Bien que vous puissiez traiter aussi longtemps que le patient le souhaite, il est plus efficace de réaliser des séances de 20 à 30 minutes, répétées 2 ou 3 fois avec une pause, plutôt qu'un traitement continu de 2 heures.
6. Gardez l'esprit libre. Arrêtez le traitement si vous vous sentez somnolent. Faites une pause et reprenez ensuite. Pendant le traitement, vous pouvez discuter, prendre un thé ou fumer, mais évitez les conversations profondes qui sollicitent trop votre intellect.
7. Il est préférable de toucher la peau du patient pendant le traitement. Cependant, ce n'est pas nécessaire si le patient ne souhaite pas être touché ou s'il souffre d'une maladie contagieuse. Que le patient soit habillé ou couvert d'une couverture n'a pas d'importance, car l'énergie spirituelle pénètre tout.
8. Si le patient souffre d'une affection oculaire, couvrez ses yeux avec une compresse ou un mouchoir.
9. Faites preuve de prudence si vous êtes un homme et que vous soignez une patiente : évitez de toucher sa peau, sauf si vous êtes apparentés ou avez un accord mutuel.

## **Caractéristiques de la méthode de soin Reiki**

1. Byosen (Rayonnement de la maladie)

Lorsque vous touchez une zone malade, vous ressentez une énergie provenant de la maladie elle-même. C'est ce que nous appelons le « Rayonnement de la maladie ».

L'intensité de ce rayonnement varie selon la maladie, son stade et l'état de santé du patient. Vous l'apprendrez par l'expérience.

Bien que les jeunes soient généralement plus sensibles à ce rayonnement, ne perdez pas espoir. Vous développerez cette sensibilité au fil des séances.

Cette sensation peut s'apparenter à une décharge électrique, à un rythme cardiaque accéléré, à la douleur d'une piqûre, à la sensation d'un ver qui se déplace ou d'une morsure, ou encore à un engourdissement.

Le Rayonnement de la maladie est toujours émis là où se situe la maladie. Vous pouvez le ressentir même si le patient se sent bien physiquement et n'a pas conscience d'être malade. Ainsi, on détecte généralement la maladie 2 à 3 jours avant le diagnostic médical. Tant que vous surveillez attentivement le patient, vous devriez pouvoir traiter la maladie avant qu'il ne soit trop tard.

De plus, même si le médecin déclare votre maladie guérie, il arrive que l'on perçoive des traces de la maladie. Si vous ne les ignorez pas et que vous traitez correctement, la maladie ne récidivera pas.

Les radiations de la maladie ne sont pas seulement émises directement par la partie malade, mais aussi par de nombreuses autres parties du corps. Par exemple, elles apparaissent sur la plante des pieds en cas de muguet buccal, sur le front en cas de troubles digestifs, sous le nez en cas de maladies parasitaires, dans les yeux en cas de problèmes hépatiques, etc.

## 2. Dokukudashi (Détoxification)

Posez votre main sur le ventre (trois doigts sous le nombril), concentrez-vous sur la pensée « éliminer le poison » et poursuivez cet exercice pendant 30 minutes. Vous pourrez ainsi vous débarrasser de toutes les toxines : intoxication alimentaire, dépendance aux drogues, maladies de peau, effets secondaires d'injections ou d'acupuncture, etc. Veuillez vous assurer de procéder à une désintoxication pour les patients toxicomanes de longue durée. Lorsque cette méthode est efficace, vous constaterez que leurs urines deviennent blanches comme l'eau de rinçage du riz, ou que leurs selles deviennent noires et malodorantes. Les patients ressentiront une sensation de fraîcheur et de lourdeur. Si une seule séance ne suffit pas, répétez-la. Ce traitement est recommandé pour les personnes présentant des yeux rouges et des problèmes cutanés.

## 3. Koketsu ho (Échange sanguin)

L'échange sanguin est une méthode de remplacement du sang qui renforce les personnes, notamment celles qui sont fragiles, celles qui sortent peu de temps après une hospitalisation et les personnes âgées. Ce traitement est recommandé pendant 2 semaines à 6 mois.

Il existe deux façons de pratiquer l'échange sanguin :

- Échange sanguin du haut du corps

Retirez les vêtements du haut du corps et massez le dos du patient 10 à 15 fois, du milieu vers la droite, puis vers la gauche et vers le bas. Ensuite, placez deux doigts de chaque côté de la colonne vertébrale, faites-les glisser du haut de la colonne jusqu'au bas de la hanche et appuyez fermement à la base (il existe un point où vous ne ressentez aucune douleur).

Répétez ce mouvement une quinzaine de fois en retenant la respiration. C'est particulièrement efficace pour les enfants, surtout à l'heure du bain.

- Échange sanguin complet

Commencez par la tête, puis les deux bras, le cœur, l'estomac et enfin les intestins. Pour les jambes, massez des cuisses jusqu'aux orteils à plusieurs reprises. L'exercice doit durer 30 minutes.

#### 4. Nentatsu (Transfert de volonté)

Le transfert de volonté est une méthode qui consiste à transmettre vos pensées au patient. Dirigez votre énergie spirituelle vers votre front, à la naissance de vos cheveux, et concentrez-vous sur le message que vous souhaitez lui adresser.

Par exemple, transmettez votre volonté de « guérison » et les « Cinq Principes » aux patients gravement malades. Quelques minutes suffisent. Pour les patients gravement malades, pratiquez cet exercice à chaque séance. Dans son ensemble, le Reiki est une thérapie spirituelle. Son efficacité dépend fortement de l'état mental du patient. Il est donc important de l'aider à se sentir fort et bien en lui transmettant votre propre volonté.

La projection mentale est un phénomène psychologiquement prouvé. Par exemple, en se concentrant mentalement, on peut deviner les pensées de la personne à côté de soi.

L'énergie spirituelle transcende la distance, car elle va au-delà du temps et de l'espace. Lorsque vous fermez les yeux, la distance disparaît et l'énergie spirituelle circule librement dans le monde spirituel. C'est l'œuvre du sixième sens, qui réside dans votre subconscient.

Depuis toujours, lorsque les gens ressentent quelque chose d'inhabituel, ils découvrent la mort de leurs parents. De même, un mauvais pressentiment peut révéler un malheur imminent. Ce sont des exemples de ce sixième sens.

Transférer sa volonté permet d'influencer positivement le subconscient du patient. Cependant, cette pratique n'est pas nécessaire systématiquement pour les patients dont la maladie est bénigne. Il suffit de faire cela pendant quelques minutes seulement lorsque vous touchez la partie malade.

Si les patients perçoivent votre force intérieure, ils se sentent apaisés. S'ils doutent du traitement ou si vous ne les traitez pas avec sincérité, ils refuseront d'être soignés. En revanche, si vous les traitez avec sincérité, ils se sentent rassurés, vous font confiance et vous remercient.

Il est néfaste de soigner avec un esprit perturbé. L'efficacité des anciens moines et des sages réside dans la sérénité de leur esprit, qui se reflète sur celui du patient.

#### 5. Expérience auprès de nombreux patients

Bien souvent, lors de nos premières leçons, on a l'impression que beaucoup de personnes possèdent déjà de grands pouvoirs spirituels. Cependant, l'expérience est plus importante que tout le reste, car ce que vous voyez, vous le croyez.

De plus, il est important d'apprendre ce que l'on appelle « le secret ». Pour cela, il faut soigner des patients aussi souvent que possible afin de pouvoir diagnostiquer les maladies plus tôt. Il est essentiel de garder à l'esprit qu'il ne faut pas traiter les gens avec arrogance, en prétendant « guérir leur maladie », car ce n'est pas vous qui guérissez,



mais la force spirituelle. Il est insensé de douter du traitement et de croire avoir guéri les maladies. La modestie est primordiale !

Même si vous avez une grande expérience et savez comment soigner les patients, vous ne devez pas vous comparer aux autres ni les critiquer. C'est pourquoi nous encourageons nos membres à s'entraîner assidûment pour améliorer leurs compétences et leurs vertus.

L'énergie spirituelle se dégage de partout, mais elle se manifeste le plus intensément par la bouche, les yeux et les paumes. Généralement, chez certains, elle émane fortement du bout du majeur, tandis que chez d'autres, elle provient davantage de la paume. N'oubliez pas de concentrer votre attention sur votre ventre pendant tout le traitement.

## **6. Trois causes de maladie**

1. L'hérédité : maladies transmises par le sang de vos parents et ancêtres (Je suis désolé pour cela.)

2. Le mental : vous vous inquiétez tellement que vous en tombez malade. Il s'agit d'un esprit malade, mais pas d'une maladie. Cela se produit parce que vous oubliez la préciosité de la vie, don de la nature, et que vous êtes confus(e) par de nombreux concepts et pensées.

3. L'environnement : les maladies causées par les autres qui vous surprotègent, même si vous n'avez pas de maladie grave. Ces personnes ont tendance à dire : « Tu n'es pas robuste » ou « Tu as mauvaise mine, tu dois avoir quelque chose qui ne va pas », vous faisant croire que vous êtes malade. Et vous finissez par être convaincu d'avoir une maladie grave.

Votre esprit et votre environnement peuvent tous deux créer des maladies. Vous, en tant que membres, êtes tous des guérisseurs spirituels ; vous devez donc avoir une foi et un esprit forts pour accroître votre énergie spirituelle. En d'autres termes, essayez de garder votre esprit, votre corps et votre âme en bonne santé !

## **7. Réaction**

Lorsque vous commencez à traiter des patients avec la méthode de soin Reiki, il peut sembler que leurs symptômes s'aggravent temporairement. Ne vous inquiétez pas. C'est plutôt un effet bénéfique de votre traitement. Les maladies chroniques connaissent souvent des phases d'aggravation aiguë, suivies d'une amélioration progressive.

Par exemple, la douleur d'une névralgie ou d'un rhumatisme s'intensifie pendant les deux ou trois premiers jours, le pus d'une otite augmente et les rougeurs de la rougeole s'aggravent. Vous pouvez être rassuré par votre bien-être, car ces symptômes ne sont pas inquiétants. Ces manifestations sont dues au Reiki, qui permet de faire émerger les maladies. Si vous observez ces réactions, ne vous inquiétez pas : la guérison est généralement rapide.

## **Attention pour le traitement médical**

Les médecins prescrivent des médicaments pour combattre la maladie en stimulant le métabolisme, puis attendent que celui-ci retrouve son fonctionnement normal. Ce principe est similaire à celui du Reiki, car les deux thérapies reposent sur un processus d'auto-guérison. Il n'est donc pas nocif de combiner les deux traitements.

Consulter un médecin en cas de maladie est tout à fait naturel, compte tenu des progrès considérables de la médecine.

Les médecins possèdent des connaissances et une expérience précieuses et méritent le respect. L'établissement d'un certificat de décès par un médecin est une obligation légale. Il ne faut donc jamais négliger les médecins. Ceci est également mentionné dans les enseignements d'Usui Sensei. Il est préférable d'envisager le Reiki avec modération, après avoir suivi le diagnostic et le traitement prescrits par le médecin.

Le Reiki est tout à fait approprié lorsque les symptômes du patient ne sont pas graves ou lorsque les médecins ont abandonné le traitement. Cependant, si les symptômes s'aggravent, il est impératif de référer le patient à un médecin. Choisissez un médecin compétent et fiable. N'attendez pas trop longtemps avant de consulter !

### **La Méthode de Soin Reiki agit non seulement sur les êtres humains, mais aussi sur tous les êtres vivants.**

Elle a un effet sur les animaux comme les chevaux, les chats, les poissons rouges, les oiseaux, les arbres, les graines, etc.

1. Si vous transmettez votre énergie spirituelle à un poisson rouge mourant, que ce soit fait depuis l'extérieur de son aquarium ou en le prenant dans votre main, il se rétablira.
2. Si vous transmettez votre énergie spirituelle à un poussin sur le point de mourir, en le tenant dans votre main, il commencera à marcher le lendemain.
3. Si vous transmettez votre énergie spirituelle à un oiseau, que ce soit depuis l'extérieur de sa cage ou en le tenant dans votre main, il se mettra à gazouiller (Testé avec une perruche).
4. Si vous transmettez votre énergie à un œuf de ver à soie, un ver à soie en pleine santé en éclot et tisse un grand cocon (Maître Tsumura l'a expérimenté lors d'une séance de Nagurikeikoku).
5. Si vous transmettez votre énergie spirituelle à une fleur coupée, elle durera beaucoup plus longtemps.
6. Une fleur de lotus n'absorbe pas bien l'eau, mais si vous lui donnez votre énergie spirituelle, elle durera plus longtemps.
7. Lorsque vous composez un arrangement floral avec un arbre, concentrez votre énergie spirituelle à l'extrémité de la tige coupée ; ainsi, la fleur ne se fanera pas (Testé avec du Clevera).
8. Si vous donnez votre énergie spirituelle à l'enveloppe du riz, sa qualité s'améliorera (Testé avec du Gunma).

J'ai entendu de nombreux témoignages d'autres membres, et il est prouvé que le Reiki agit sur bien d'autres choses, en plus des êtres humains.

## **Guide de la Méthode de Soin Reiki**

Tout ce que vous devez faire est expliqué dans le livre « Guide de la méthode de soin Reiki ». Il vous suffit de suivre les instructions.

Même si vous débutez et que vous ne savez pas exactement où se situe la source du mal, posez simplement votre main sur la zone affectée et concentrez-vous. N'ayez pas peur et osez essayer !

Assurez-vous de bien placer votre main autour de la ligne des cheveux et concentrez-vous.

Je vais vous expliquer en détail, étape par étape, comment procéder.

### **Pour les parties situées au-dessus du cou**

#### **Tête :**

Quelle que soit la zone affectée, commencez par traiter la tête.

Ordre du traitement :

Ligne frontale des cheveux  
Contour des yeux (tempes)  
Arrière de la tête  
Nuque (au milieu de la nuque)  
Sommet du crâne

Traitez ces cinq zones pendant 30 à 40 minutes.

#### **Fièvre :**

Traitez le sommet du crâne.

#### **Insomnie et névrose :**

1. Yeux
2. Arrière de la tête (traiter également l'estomac chez l'homme et l'utérus chez la femme)
3. Cœur
4. Estomac/Intestin
5. Possibilité de problèmes nasaux
6. Problèmes des organes sexuels

#### **Hémorragie cérébrale et thrombose cérébrale :**

1. Côté gauche de la tête si le côté droit du corps est paralysé / côté droit de la tête si le côté gauche du corps est paralysé
2. Cœur
3. Estomac
4. Reins (purifier le sang)
5. Toutes les autres parties dysfonctionnelles

#### **Artériosclérose et hypertension artérielle :**

1. Tête

2. Cœur
3. Reins

#### **Yeux :**

1. Traiter les deux yeux, même si l'un est sain (Appliquer un mouchoir ou une compresse pour se protéger des germes).
2. Globes oculaires / contour des yeux
3. Masser le contour des yeux du bout des doigts.
4. Faites une détoxification pour les yeux rouges.
5. N'oubliez pas de traiter le foie.

#### **Oreilles :**

1. Placez vos deux majeurs dans les oreilles et maintenez-les avec les autres doigts. Si vous sentez un pouls fort au bout de vos doigts, l'oreille est souvent en train de guérir.
2. La zone juste sous les oreilles, là où vous sentez l'os saillant (mastoïdes) derrière les oreilles (surtout en cas d'otite).
3. Soufflez dans les oreilles après avoir retiré vos doigts.
4. Assurez-vous de traiter les reins, car les oreilles et les reins sont étroitement liés.

#### **Nez :**

1. Pincez le nez entre votre pouce et votre majeur, et placez votre index entre les sourcils.
  2. Nuque.
  3. Rate (côté gauche du corps).
- 15 minutes suffisent pour un nez bouché.

Le traitement des végétations adénoïdes et de l'empyème est plus long, mais avec de la persévérance, la guérison sera complète.  
Le nez et la gynécologie sont étroitement liés.

#### **Mal de dents :**

1. Traitez la zone douloureuse à l'extérieur de la bouche, ainsi que la région des ganglions lymphatiques et des os de la mâchoire.
2. En cas de douleur gingivale, l'irritation due à la maladie se situe généralement sous les oreilles.
3. Vous pouvez également ressentir cette irritation à la base de l'annulaire et de l'auriculaire.

#### **Bouche :**

1. Pincez les lèvres du haut et du bas avec deux doigts.
2. L'irritation due à un apte buccal se manifeste sous la plante du pied, au niveau d'un creux.

#### **Langue :**

1. Appliquez une compresse sur la langue et touchez-la du bout du doigt.

2. Touchez la gorge, à la base de la langue.

Ce traitement est efficace si vous traitez également les zones creuses de la plante des pieds.

### **Gorge :**

1. Gorge.
2. Nuque.
3. Placez votre main sur la mâchoire pour traiter une angine. La guérison sera rapide. En cas de forte fièvre, traitez également les reins.
4. En cas de problème de thyroïde, palpez la gorge à l'endroit où la glande thyroïde est saillante.
5. En cas de toux, palpez la gorge ou la poitrine.

En cas de rhume, palpez la gorge. En cas d'asthme, de coqueluche ou d'infection pulmonaire, palpez la poitrine. Si la toux est intense, traitez la partie inférieure de l'estomac.

Évitez de manger des pommes de terre.

### **Pour les organes internes :**

#### **Poumons :**

1. Efficace contre la pleurésie et les infections pulmonaires.
2. En cas de maladie pulmonaire, demandez à votre médecin quelle en est l'origine et suivez un traitement patiemment prolongé, d'au moins six mois à trois trimestres. N'oubliez pas de traiter également le dos.
3. En cas de bronchite, palpez au-dessus des clavicules.

#### **Cœur :**

1. Traitez le cœur avec une extrême précaution car il est très sensible.
2. Palpez sous la poitrine gauche et le long de la colonne vertébrale. Commencez par une courte séance, puis allongez-la progressivement.
3. Évitez de toucher le cœur directement. Touchez-le sur le côté ou à l'arrière.
4. Si le traitement provoque une réaction et que le rythme cardiaque est fort, appliquez une serviette humide sur le cœur.
5. Les enfants fragiles ont souvent des problèmes cardiaques ; prenez-en soin.

#### **Seins :**

1. Couvrez les seins avec votre main.
2. Appliquez le traitement sous les seins pendant l'allaitement.

#### **Estomac :**

1. Touchez le creux de l'estomac en cas de douleur aiguë.

2. En cas de douleurs chroniques, placez votre pouce sur le creux de l'estomac et posez le reste de vos doigts dessus.
3. Ce traitement est indiqué pour les personnes souffrant de ptose digestive basse, car l'estomac est généralement plus bas que la normale en cas de douleur chronique.
4. Les douleurs d'estomac peuvent être causées par un problème hépatique.
5. Effectuez un échange sanguin (koketsu ho).
6. Appliquez le traitement entre les omoplates.
7. Si le patient ressent une douleur dans la fosse iliaque gauche, soyez vigilant, car il pourrait s'agir d'un cancer ou d'un ulcère de l'estomac.
8. En cas d'ulcère de l'estomac, traitez attentivement la tête.
9. Au fur et à mesure que vous vous familiarisez avec le traitement, observez attentivement le patient et adaptez-le à l'intensité de ses symptômes. Traitez la tête et l'estomac pour les cas bénins et incluez les reins pour les cas graves.
10. Chez les personnes minces, il peut être efficace de traiter d'abord le dos.

### **Rate :**

1. La rate est un organe hématopoïétique situé du côté gauche du corps, à gauche de l'abdomen.
2. Cette zone est bénéfique pour les problèmes nasaux.

### **Intestins :**

De nombreuses maladies intestinales, comme la diarrhée et la constipation, peuvent affecter les intestins. Le sang étant produit dans les intestins, il est important de ne pas négliger leur traitement.

1. En cas de constipation, massez le bas-ventre et la région sacrée pendant environ 30 minutes. Cela a un effet immédiat sur la constipation du nourrisson.
2. En cas de catarrhe intestinal, massez le gros intestin, en particulier la région du col.
3. Pour l'intestin grêle, massez la zone juste en dessous du nombril. N'oubliez pas de masser également la colonne vertébrale.
4. De nombreuses douleurs peuvent être ressenties au niveau du nombril. Une raideur autour de cette zone peut être le signe d'un problème au niveau des organes internes, tels que le cœur, les poumons, le foie, les reins, la rate et le pancréas.

### **Foie (y compris la vésicule biliaire) et pancréas**

1. Le foie se situe au-dessus de la partie supérieure droite de l'estomac, sa partie supérieure étant située entre les côtes. Traitez le foie lorsque vous vous sentez fatigué. Vous vous sentirez mieux.
2. Traitez le foie, surtout si vous avez les yeux fatigués.
3. Ce traitement est efficace contre les calculs biliaires et la jaunisse.
4. Traitez le foie si vous ressentez une raideur musculaire uniquement à l'épaule droite.
5. Traitez la zone située entre l'estomac et le nombril pour les problèmes de pancréas et le diabète.
6. Les personnes souffrant de problèmes hépatiques ont tendance à trébucher. Traitez le foie et le cœur en massant leur dos.

### **Reins :**

1. Les reins se situent entre les côtes et l'os de la hanche. Ils se trouvent à l'endroit où vous placez vos mains autour de votre taille. Traitez-les par l'avant et par l'arrière.
2. Vous pouvez utiliser vos deux mains.
3. Si l'état du foie s'aggrave, cela affecte les reins.
4. Traitez les reins en cas de bérubéri, d'hémorragie cérébrale et de névrose.
5. On dit que si l'on endommage ses reins, on perd tout espoir en un avenir meilleur et toute ambition. Prenez soin de vos reins.
6. La guérison est plus rapide si l'on traite les reins pour des affections telles que les otites, les acouphènes et tout problème d'oreilles.
7. Si vous souffrez d'une pyélonéphrite chronique, touchez les reins à plusieurs reprises pour une guérison complète.

### **Vessie, urètre, testicule**

1. Touchez le pubis. Les femmes sont sujettes aux problèmes de vessie en été.
2. Traitez l'urètre et les testicules par-dessus les vêtements.
3. Touchez la vessie et la tête en cas d'énurésie nocturne. Parfois, on ressent une irradiation de la maladie au niveau du nez.

### **Maladies féminines :**

1. Les maladies féminines concernent généralement l'utérus et les ovaires, mais la majorité provient de l'utérus.
2. En cas de mauvaise position du fœtus dans l'utérus, traiter les douleurs menstruelles. (Bas-ventre, sacrum, région périnéale)
3. Une malposition utérine doit être corrigée, sauf si elle a déjà fait l'objet d'une intervention chirurgicale.
4. Le traitement est efficace avant et après l'accouchement.
5. Pour traiter l'utérus par voie postérieure, cibler le pli sous-acromial.

### **Accouchement :**

1. Un traitement quelques jours par semaine pendant la grossesse favorise une croissance optimale du fœtus. Même s'il naît petit, il sera plus gros après 3 à 5 jours.
2. En cas de nausées matinales importantes, traiter l'estomac et l'utérus.
3. On pense qu'en cas de grossesse extra-utérine, les chances de survie du fœtus diminuent après 5 mois. Ceci est dû à l'impureté du sang dans l'utérus. Grâce au Reiki, ces impuretés sont éliminées de l'utérus en 2 ou 3 jours, et même les mères pour lesquelles les médecins ont perdu espoir peuvent accoucher en bonne santé.
4. Le bébé en siège et celui dont le cordon ombilical est enroulé autour du cou seront redressés.
5. L'accouchement est plus rapide.
6. La fièvre puerpérale est bien soignée.
7. Les mères récupèrent rapidement après l'accouchement. L'utérus met normalement 12 ou 13 jours à retrouver sa taille normale, mais avec un traitement post-partum, la récupération se fait en 3 ou 4 jours.

### **Hémorroïdes :**

1. Ce problème est fréquent chez les Japonaises. Appliquez une compresse sur l'anus ou traitez-le à travers les vêtements.
2. L'amélioration d'une fistule anale dépendra du traitement appliqué.
3. En cas de fistule anale, palpez le sommet du crâne.
4. Pour traiter l'anus d'un patient, il est plus facile de le faire asseoir et de placer votre main sous ses fesses.

### **Correction de la colonne vertébrale :**

1. La colonne vertébrale se compose de sept vertèbres : deux vertèbres thoraciques et cinq vertèbres lombaires. En dessous, le sacrum et le coccyx sont reliés.
2. Cette chaîne osseuse, semblable à un bambou, soutient toute la partie supérieure du corps.
3. La colonne vertébrale est à l'origine de la vie et constitue le premier organe à se développer chez l'être humain.  
Le cœur et la tête se développent ensuite. Il n'est pas exagéré de dire qu'une mauvaise posture de la colonne vertébrale est à l'origine de nombreuses maladies. Il est donc important pour chacun d'entre nous d'avoir une bonne posture en permanence.
4. Toute personne souffrant d'une luxation vertébrale doit être opérée immédiatement.
5. Pour savoir si une colonne vertébrale est luxée, il faut l'observer, la palper ou frotter le long de la colonne vertébrale avec les doigts.
6. Si vous constatez une luxation, placez trois doigts sur la vertèbre : elle se remettra en place. (Ne forcez pas !)

### **Lorsque vous ne parvenez pas à identifier la cause de la maladie :**

Tête  
Cœur  
Détoxification  
Colonne vertébrale  
Estomac/Intestin  
Reins

### **Névralgies et rhumatismes :**

1. Tête (surtout l'arrière de la tête)
  2. Toutes les zones douloureuses (La douleur peut s'aggraver au début en raison de la réaction, mais poursuivez le traitement. Cela prendra du temps.)
- Si le patient a de la fièvre, traitez sa tête et l'épigastre (détoxification).
  - Si le patient est constipé, traitez son estomac/intestin, sa colonne lombaire et son sacrum.

### **Hoquet :**

1. Le hoquet est une contraction du diaphragme. Abaissez les bras du patient et traitez son estomac.
2. Traitez le milieu de sa tête.

### **Asthme :**



1. Nez et tête.
2. Cœur et partie supérieure de la poitrine.
3. Fosse de l'estomac et estomac
4. Reins (les reins pourraient être la principale cause de l'asthme). Une fois le traitement commencé, les symptômes peuvent s'aggraver. Poursuivez le traitement. Cela peut prendre du temps. En cas de crise d'asthme, traitez fréquemment le patient. Interdisez-lui de consommer des pommes de terre pendant le traitement.

### **Myélopathie :**

1. Tête
2. Colonne vertébrale
3. Reins

Cette maladie est très longue à guérir, mais avec un traitement continu, elle peut être guérie. C'est une maladie osseuse, mais il y a de l'espoir.

### **Diabète :**

1. Tête
2. Cœur
3. Foie
4. Pancréas
5. Reins
6. Estomac/Intestin
7. Organisme entier

Contrôlez la glycémie avant de commencer le traitement. Rappelez régulièrement au patient que sa glycémie diminue au fur et à mesure du traitement.

### **Béribéri :**

1. Cœur
2. Estomac / Intestin (L'estomac devient très dur en cas de béribéri)
3. Engourdissement des jambes (Lorsque la jambe gonfle, elle s'engourdit souvent).

### **Maladie de Graves-Basedow :**

Cette maladie provoque une exophtalmie (les yeux sortent de leurs orbites) due au gonflement de la glande thyroïde.

1. Tête
2. Yeux
3. Gorge (glande thyroïde)
4. Utérus (chez la femme)
5. Cœur
6. Traitement partiel du corps (hanshin koketsu ho)

### **Coupures et plaies :**

Traiter la zone blessée.

En cas de saignement artériel, arrêter l'hémorragie avant de traiter.

Le saignement diminuera considérablement et la douleur disparaîtra.

### **Brûlures :**

La brûlure est douloureuse au toucher ; traiter une zone de 4 à 5 mm au-dessus de la surface. Une fois la douleur disparue, appliquer une compresse et traiter.

La brûlure ne laissera pas de grande cicatrice après cicatrisation.

### **Engelures :**

Si elles sont traitées tôt, elles guérissent rapidement.

### **Épine :**

Si vous traitez l'épine, elle sortira d'elle-même. Si une arête de poisson ou un autre objet est coincé dans la gorge, traitez la gorge. Elle sortira avec la toux.

### **Pleurs nocturnes :**

1. Estomac/Intestin si le bébé se met soudainement à pleurer.
2. Tête si le bébé pleure continuellement.
3. Tête si le bébé grince des dents.
4. Tête (près du cou) et nez si le bébé ronfle.

### **Coquelicote :**

1. Tête (Que ce soit chez l'enfant ou l'adulte, la toux est d'origine neurologique. Il est donc important de bien traiter la tête.)
2. Estomac/Intestin
3. Gorge
4. Poitrine
5. Estomac
6. Reins

### **Diphtérie :**

1. Les bébés et les nourrissons sont susceptibles de contracter cette maladie.
2. Les symptômes sont une forte fièvre, des amygdales enflées, un enduit blanchâtre dans la gorge et une toux sifflante.
3. En premier lieu, administrer une injection de sérum.
4. Tête, gorge, poitrine, estomac/intestins, reins et région sous le nombril.

### **Rougeole :**

1. Au début de la rougeole, la fièvre monte.
2. On peut suspecter la rougeole si la température ne baisse pas malgré les tentatives de faire baisser la fièvre.

3. Soulagement de la fièvre (sommet du crâne), tête, estomac/intestins, cœur, et là où se situent les taches.

#### **Luxation osseuse :**

1. Si vous posez la main sur la zone luxée, l'os se remet rapidement en place.

#### **Fractures :**

1. Traiter le patient après la réduction des fractures par le médecin.

#### **Traitement des tendances :**

Ce traitement s'adresse aux problèmes habituels tels que le mal des transports (voiture, bateau, etc.), les préférences alimentaires et les tendances au vol. D'autres exemples incluent le fait de ne pas aimer étudier et d'avoir du mal à se lever le matin.

1. Posez votre main sur la partie plate de votre crâne, légèrement en dessous du sommet, pendant 15 à 30 minutes et concentrez-vous sur votre volonté (Nentatsu).

Voici toutes mes recommandations. Veuillez consulter votre manuel pour tout point que j'aurais pu oublier ou, si vous avez des questions, adressez-vous à votre maître ou à des personnes plus expérimentées. Quoi qu'il en soit, commencez à soigner les autres dès que possible.

Il est évident que l'atmosphère de votre maison devient agréable et apaisante lorsqu'une personne pratique le Reiki, car elle peut se libérer des influences néfastes de la maladie. Il serait donc bien plus bénéfique pour vous d'améliorer votre énergie spirituelle et de contribuer à prévenir les maladies chez les autres, plutôt que de simplement veiller au bien-être de votre famille.

Aidez les autres autant que vous le pouvez et ayez confiance en vous. La confiance en soi est essentielle pour développer son énergie spirituelle (Reiki).

Essayez d'agir par vous-même autant que possible, sans dépendre de l'aide d'autrui. Plus la séance de Reiki est longue, plus elle est efficace.

Il arrive parfois de devoir soigner une personne en fin de vie jour et nuit. En persévérant, même sans dormir ni se reposer, on peut guérir toutes sortes de maladies.

Une fois que vous maîtrisez la Méthode de Soin Reiki (Reiki Ryoho), continuez à approfondir vos connaissances et votre expérience, et mettez-les en pratique.

## Appendice

Usui Sensei nous a légué de merveilleux enseignements sur la Méthode de Soin Reiki. En tant que membres, nous devrions être reconnaissants de pouvoir perpétuer l'œuvre magistrale d'Usui Sensei et d'autres grands maîtres, et de pouvoir nous former afin d'améliorer notre santé et celle d'autrui.

Usui Sensei nous interdit formellement de faire de la publicité pour l'expansion et le développement de notre association.

Cependant, la Méthode Reiki ne repose que sur la vérité de la nature et demeure la thérapie la plus naturelle et la plus supérieure.

Seuls ceux qui apprennent cette méthode peuvent en connaître le bienfait.

N'est-il pas vrai que plus la société se complexifie et se trouble, plus les maladies inconnues se multiplient et plus le système médical moderne nous traite comme de simples objets ? Cela s'explique par notre course effrénée au développement de médicaments pour lutter contre la progression des maladies.

N'est-il pas urgent que nous, membres, nous entraînions davantage pour améliorer notre santé et celle des autres en ces temps difficiles ?

Je suis convaincu que plus vous vous efforcerez de comprendre, de reconnaître et d'expérimenter la Méthode de Soin Reiki, plus vous bénéficierez de « meilleures choses et de meilleures méthodes » de façon permanente.

Dans l'histoire de notre association, certains, insatisfaits de notre approche, nous ont quittés pour devenir indépendants et ont connu un grand succès par la suite. L'histoire évolue, mais le fait que nos méthodes se répandent à travers le monde demeure, même si leur forme peut changer.

Tout ira bien tant que nous, en tant que membres, continuons à œuvrer pour le bien et à pratiquer le Reiki pour nous-mêmes, pour les autres et pour le monde. Ayons confiance que notre grand maître Usui Sensei, et les autres maîtres, veillent sur nous depuis le monde spirituel.

Usui Sensei repose au temple Saihoji, situé à Koenji, à Tokyo. N'oublions pas de nous recueillir sur sa tombe, en y déposant de l'encens et des fleurs, et de rendre hommage aux autres grands maîtres, tels que le second président, le maître Juzaburo Ushita, le troisième président, Kanichi Taketomi, et les autres membres éminents.

À ceux qui travaillent avec ardeur dans d'autres branches, je souhaite qu'ils poursuivent leurs efforts et continuent à se perfectionner pour leur bien-être.

Souhaitons également la prospérité et la longévité de notre association. C'est notre devoir de membres.

Pour toute question ou remarque concernant ce livre, veuillez nous contacter.

Éditeur : Hoichi Wanami (Siège social)

## Note du traducteur

Cette traduction du **Reiki Ryoho No Shiori - Guide de la Méthode de Soin Reiki** vous est gracieusement offerte et dédiée à tous les praticiens Reiki Francophones.

Ce document vient compléter le **Reiki Ryoho Hikkei - Manuel de la Méthode de Soin Reiki**. Ces deux livrets de pratiques étaient distribués aux membres de l'Association Japonaise de Reiki (l'Usui Reiki Ryoho Gakkai).

On peut aussi rappeler l'ouvrage de Fumio Ogawa **Tout le monde peut émaner du Reiki**, en téléchargement libre également.



© Patrice Gros

Vous pouvez partager librement cette traduction à la condition de ne pas modifier la mise en page de ce document et d'en indiquer la source, par respect pour le travail effectué.  
Merci par avance.

Traduction Française © Universal Copyright - Février 2026  
Patrice Gros/Reikido (<https://www.reikido-france.com>)

