

【ご利用にあたって】

この PDF は「Re:ki アカデミー初級講座」

受講者限定の資料です。

無断での転載・再配布・販売はご遠慮ください。

はじめに

レイキに興味を持ったきっかけは、人それぞれだと思います。なんとなく気になった、癒されたいと思った、エネルギーのことを知りたいと感じた……。あるいは、「自分を変えたい」「でも、何をどうすればいいかわからない」——そんな気持ちがあった方もいるかもしれません。

私自身、最初から「エネルギーがわかる人」ではありませんでした。むしろ「本当に何か流れてるの?」「こんなことで変わるの?」と、疑っていたくらいです。

でも、あるときから少しずつ、自分の内側に静かな変化が起き始めました。焦りや不安がやわらいでいたり、タイミングのよい出来事が増えたり——

そしてなにより、「自分とちゃんとつながれている」と感じられる瞬間が増えていったのです。

この本は、そんな私が10年以上レイキを実践し、多くの受講生の方たちと出会ってきた中で感じてきた、“レイキと生きることの本当の意味”を、やさしい言葉で伝えたいと思って書いたものです。

専門用語をたくさん覚えなくても大丈夫。あなたが「なんだか気になる」と感じたその直感こそが、もうすでにレイキとつながり始めている証です。どうか気負わず、ページをめくるたびに、あなたの内側にある光と少しずつ響き合ってい

ってください。

この本が、あなた自身と深く出会いなおす旅の、やさしいガイドになりますように。



目次

はじめに	1
第 1 章 癒しから目覚めへ——レイキとの出会い	8
癒しは入り口。ほんとうのレイキは“目覚め”への道	9
宇宙即我・我即宇宙——分離から統合へ.....	10
レイキと響き合う——宇宙と調和するという感覚	10
あなたの人生の中に、光が差し込むとき	11
第 2 章 レイキの真髄——五戒と魂の調和	13
自己愛こそ、すべての土台	14
「今日だけは」——今この瞬間と響き合う.....	15
怒るな・心配すな——過去や未来ではなく、今この瞬間へ戻る	15
感謝して——「ありがとう」は、魂の波動を整える言霊.....	17
業を上げめ——“今を生きること”の大切さを教えてくれる言葉.	18
人に親切に——与えることは、エネルギーの循環のはじまり	20
第 3 章 臼井先生の教えとレイキの誕生	23
宇宙と響き合う、レイキの源流をたどる.....	23
鞍馬山での悟り——宇宙との一体化の体験.....	24
臼井霊気療法学会設立	24
レイキの進化と広がりの始まり	25
海を越えて——レイキが世界へ広がるまで	26
そして現在——レイキが再び日本に戻ってきた	27
レイキは、誰かの特別な力ではない.....	28
目覚めのエネルギーとしてのレイキ	28

第 4 章 レイキの基本構造と段階	29
成長のステップと、あなたの内なる光	29
初級（ファーストディグリー）：自己浄化と土台づくり	30
中級（セカンドディグリー）：他者へのヒーリングと意識の拡大	31
上級（サードディグリー）：自己の本質とつながる.....	32
ティーチャー講座について	33
「先生になりたい」じゃなくても大丈夫	33
第 5 章 レイキと響き合う心と身体の準備	35
通路になるという意識——そして、響き合う存在としての私	36
身体の感覚をひらいていく	37
心の準備＝“私はレイキとつながっている”と信じること	38
第 6 章 レイキが持つ 11 の魅力	40
1. 誰にでも使えるようになる	40
2. ヒーリングの力は一生涯のもの	40
3. 意識的な集中はいらない.....	41
4. 相手の重たいエネルギーを引き受けにくい.....	41
5. 使えば使うほど深まっていく.....	42
6. 人だけでなく、あらゆる存在に使える	42
7. 他の療法との相性がよく、融合できる	42
8. 四つの次元に働きかける.....	42
9. 目に見える変化をもたらすこともある	43
10. 時間や距離を超えて働く.....	43
11. あなた本来の光を呼び覚ます	43
第 7 章 アチューンメント——レイキと響き合う通り道を開く儀式	45

日本伝統式と西洋式、それぞれの立場と違い.....	45
現代という時代と、遠隔アチューンメントの可能性	46
回路が開くのは“形式”ではなく、“意図と共鳴”	47
あなたにとって「いちばん響くかたち」で受け取ってほしい	47
よくある質問——遠隔アチューンメントって大丈夫？	48
第 8 章 レイキとつながる.....	51
レイキヒーラーの心得——“癒す”ではなく、“響き合う”存在へ	51
レイキとつながるということ——エネルギーの“響き”に意識をひらく	52
レイキとつながる 3 つのステップ.....	53
続けるほど、“瞬間でつながる”ようになる.....	54
第 9 章 3 つの自己鍛錬法——日々の浄化と目覚め	55
発霊法——レイキの響きを深める“心と体の調律法”	55
レイキシャワー——手から出るレイキのエネルギーで自分を清め、高 める	58
セルフヒーリング ～レイキで自分を満たす時間～	61
第 10 章 レイキの使い方	68
手を当てるときのコツ	68
物にレイキを流すということ	69
第 11 章 家族や友人へのヒーリングについて	69
大切な人にレイキを送るということ	70
ヒーリングを行うときのポイント	70
エネルギーが流れているサイン	71
ひびき（病腺）について	72
レイキを使うときの心がけ	72

第 12 章 日常に活かすレイキ活用術	75
朝のレイキ活用シーン	75
日中のレイキ活用シーン.....	76
夜のレイキ活用シーン	77
シチュエーション別 レイキお悩み解決アイデア集	81
レイ子の物語～レイキと暮らす日常	85
レイキとともに生きる、ということ	93
第 13 章 レイキとともに、新しい 21 日間を始めよう	94
21 日間セルフヒーリングに込める想い	96
好転反応について	96
21 日間のあいだに意識してほしいこと	97
Q&A——よくある質問と安心のヒント	99
Q. うまくレイキが流れているか、わからないときは？	99
Q. 手を当てているとき、他のことを考えてしまいます…	99
Q. 毎日できなかつたらどうすればいい？	99
Q. 好転反応が強く出たときはどうすればいい？	100
Q. 誰かにレイキを流していいのは、どんなとき？	100
Q. レイキは宗教と関係あるの？	101
シンボルとマントラについて.....	102
シンボルとマントラの基本的な考え方	102
あとがき	105
著者紹介.....	107



【第 1 章】癒しから目覚めへ——レイキとの出会い

い

あなたがこの本を手にとってくださったのは、きっと「何かを変えたい」「癒されたい」「もっと自分らしく生きたい」といった、心の声に導かれてのことかもしれません。

私もかつて、そうした“**内なる声**”に導かれてレイキと出会いました。

レイキは、手のひらから流れる**宇宙のエネルギー**によって、人を癒す技法として知られています。でも実は、それはほんの入口にすぎません。

レイキの本質は、「**自分自身と深くつながり、魂の本来の波動を取り戻していくこと**」。そして、そのプロセスの中で私たちは、知らず知らずのうちに“**目覚め**”へと導かれていくのです。

癒しは入り口。ほんとうのレイキは“目覚め”への道

レイキは、臼井甕男先生によって体系化された、日本発祥のエネルギーワークです。その目的は、単なる癒しやヒーリングではなく、「**安心立命（あんしんりつめい）**」という生き方に至ることにあります。

安心立命とは……どんな状況にあっても心が乱されることなく、自分自身と宇宙の流れを信じて穏やかに生きる在り方。それは決して特別な修行を積んだ人だけが得られるものではありません。

日常の中で、レイキのエネルギーと響き合いながら、自分の心と身体の声に耳を澄ませていくことで、誰でもその境地に少しずつ近づいていくことができます。

宇宙即我・我即宇宙——分離から統合へ

「宇宙即我・我即宇宙」とは、“自分は宇宙そのものであり、宇宙のすべてが自分に宿っている”という意識の目覚めです。

普段私たちは、「私は私」「宇宙は外にあるもの」と、どこかで分離した感覚を持って生きています。でも臼井先生の悟りは、その壁を溶かすようなものだったのでしょうか。この一体化の体験を通して、先生は「人は生まれながらにして、宇宙の根源的なエネルギー＝レイキとつながっている」と確信したのです。

そしてそのエネルギーは、「誰でも」「努力せずに」「ただ手を当てるだけで」流れるものだと気づき、それを誰でも扱えるようにするために、レイキの体系を築いていきました。

レイキと響き合う——宇宙と調和するという感覚

レイキを始めたばかりの頃は、多くの人が「自分にもエネ

ルギーが流れているのかな？」「本当に感じられるのかな？」と不安を抱きます。でも、それは普通のこと。私もそうでした。

レイキは“感じるかどうか”よりも、“響き合う”ことが大切なのです。手のひらを通して、宇宙のやさしいエネルギーが私たちの内側と共鳴し始めると、体の緊張がふっとゆるみ、心の中にやさしさや静けさが広がってきます。

その感覚こそが、「癒し」を超えた「目覚め」のはじまり。レイキと響き合うというのは、外の何かを取り入れることではなく、**もともと自分の内側にあった“本来の自分”を思い出す作業**なのです。

あなたの人生の中に、光が差し込むとき

このテキストでは、テクニックや手順だけでなく、
「なぜそれを行うのか」

「どう意識すればより深まるのか」

というスピリチュアルな背景も含めてお伝えしていきます。

どうか焦らず、比べず、自分のペースでレイキの世界を味わっててください。やがてあなたの内側に、やさしい光が灯り始め、その光が周囲にも伝わり始めます。それが、**レイキと共に生きる**ということなのです。



【第2章】レイキの真髄——五戒と魂の調和

レイキの実践の中で、もっとも大切な「心の柱」となるのが、臼井先生が遺した五つの教え——五戒（ごかい）です。

これはレイキを学ぶ上での“精神の土台”であり、同時に魂の波動を整えるための「日々の生き方の指針」でもあります。

五戒は、以下の五つの言葉で構成されています。

今日だけは

怒るな

心配すな

感謝して

業をはげめ

人に親切に

一見、とてもシンプルな言葉ですが、その一つひとつの中に、**魂の成熟と目覚めへのヒント**が込められているのです。

招福の秘法
萬病の靈藥

今日だけは怒るな
心配すな感謝して
業をはげめ人に親切に
朝夕合掌して心に念じ
口に唱えよ

心身
改善 臼井靈氣療法

肇祖
臼井甕男

レイキ法を実践するものは、レイキと日々共鳴するためにこの五戒を黙想するといいです。その効果は、「招福の秘法(幸せを招く秘訣)」であり、「万病の靈藥 (あらゆる病に靈的な癒しをもたらす薬)」だということです。

毎朝毎晩、合掌して心の中で念じ、そして唱えましょう。

自己愛こそ、すべての土台

私は、五戒を深めていく中で気づいたことがあります。それは、「すべての実践は、**自己愛から始まる**」ということです。

私たちは、つい人からの評価や期待に応えようとして頑張ってしまったたり、何かを成し遂げなければ自分には価値がないと思い込んでしまうことがあります。でも本当は、どんな自分であっても、**私たちは唯一無二の存在であり、愛される価値のある存在**なのです。

この「自己愛」が心の中に満ちていないと、何をしてもど

こかで“自分はまだ足りない”と感じてしまいます。だからこそ、レイキを通して私たちは、「自分をまるごと認め、愛する」という感覚を思い出していくのだと思います。

五戒の実践も、まさにこの“自己愛の土台”があつてこそ、しっかりと根を張っていくのです。

「今日だけは」——今この瞬間と響き合う

五戒の冒頭には「今日だけは」とついています。これは、“今ここ”という瞬間に意識を向けましょうという、大切なメッセージ。

私たちはつい、過去の後悔や未来の不安に意識が引っ張られがちです。でも、レイキが流れているのは「今この瞬間」だけ。だからこそ、五戒の実践は「今日だけ」「今だけ」に集中することで、エネルギーの波動が高まり、自分の内側と深くつながれるようになるのです。

このフレーズは、次に続く五つの戒め「怒るな」「心配すな」「感謝して」「業をはげめ」「人に親切に」すべてにかかる言葉です。

怒るな・心配すな——過去や未来ではなく、今この瞬間

へ戻る

「怒るな」と言われると、なんだか厳しく叱られているよ

うに感じる人もいるかもしれません。でもこの言葉は、「怒ることを禁止する」のではなく、**怒りの中に隠れているあなたの大切な価値観に気づいてみてね**という優しいメッセージなんです。

怒りは、自分が信じている正しさや、大切にしているものが踏みにじられたときに生まれます。だからこそ、怒りが湧いたときには、「私は何を守りたかったのかな？」と自分の内側に問いかけてみてください。

「心配すな」——

未来に対する不安や、まだ起きていない出来事への心配が膨らんできたとき、それは実は、**“信頼”というエネルギーに意識を切り替えるチャンス**です。

心が過去の後悔や、未来の不安に行き来しているとき、わたしたちは自然と、**安心や平和から遠ざかってしまいます**。

そんなときこそ、いったん立ち止まって、深呼吸して、“今この瞬間”に意識を戻してみよう。

「私は大丈夫」「この道で合っている」「すべては必要な流れ」そんな言葉を、やさしく心の中に響かせてみてください。そうすることで、ピンと張っていた糸がふっと緩み、**今ここに**ある穏やかさや、体の感覚とつながり直すことができます。

信頼とは、未来をコントロールすることではなく、**今の自分と、この瞬間の流れにゆだねる力**。過去を癒し、未来を心配しすぎず、「いまここ」の自分を信じてあげるとき、不思議と必要なサポートや導きがやってくるのです。

感謝して——「ありがとう」は、魂の波動を整える言霊

「ありがとう」は、波動を整える魔法の言葉。この言葉には、“今ここ”に心に戻し、魂の光を取り戻す力があります。

漢字で「ありがとう」と書くと、「有難う」。

“有る”ことが“難しい”——つまり、当たり前ではないという意味です。だからこそ、「ありがとう」の反対は「当たり前」なのかもしれません。

呼吸ができることも、

ご飯が食べられることも、

今日も目を覚ませたことも、

誰かと何気なく交わせた笑顔も——

本当はどれも、奇跡のように**有難い**こと。

でも、忙しさや不安で心を奪われると、私たちはつい、そうした日常を“当たり前”にしてしまいがちです。すると、感謝のエネルギーが静かに薄れていき、魂の光もかすんでしまうのです。

もうひとつ、こんな見方もできます。

「有難い」の“有る”の反対は“無い”。だから、有難いの反対は「無難」とも読めるかもしれません。

「無難な人生」＝ 何も起こらず、傷つかず、波風の立たない日々。それも一見平和に見えるけれど、新しいことにチャレンジしなければ、喜びや感動もまた小さくなってしまいます。傷つくことを恐れずに誰かを愛したとき、失敗を恐れず

に何かに挑戦したとき、その先にふっと湧き上がる「ありがとう」の感情は、何よりも魂を震わせ、あなたの波動を高く、軽やかにしてくれます。

だからこそ、感謝は最強のエネルギー。特別なことじゃなくっていいんです。

今日、笑えたこと。

誰かのやさしさに気づけたこと。

頑張った自分に「ありがとう」と言えたこと。

その一つひとつが、魂を磨き、高次の光と響き合う“レイキの波動”そのものなのです。

業をはげめ——“今を生きること”の大切さを教えてく

れる言葉

業をはげめと聞くと、

「もっと頑張らないといけないのかな」

「修行っぽくて大変そう…」

そんなふうに感じて、少し構えてしまう方もいるかもしれませんが、でも、私がこの言葉に感じているのは、もっとやさしくて、もっと魂に寄り添うようなニュアンスです。

それは——

「今日という日を、自分らしく丁寧に、味わって生きよう」というメッセージ。他の誰かが代わりに体験することはできない、たった一度きりの“あなたの今日”。それを、心を込め

て、全身で味わい尽くすことが、私たちにできる“最高の修行”ではないでしょうか。

朝、あたたかい光に包まれたとき。

ふとした瞬間に、涙が出るほど感動したとき。

誰かの笑顔に、なぜか胸がきゅんとしたとき。

それらすべてが、魂が「いま、ここに在る」と感じる瞬間。そして、レイキの波動と自然につながっている証でもあります。

今の時代、あらゆることが便利になり、情報もモノもあふれています。でもそんな時代だからこそ、私たち人間が果たすべき役割は、

“主体的に感じること”

“感動すること”

“心を動かすこと”

なのだと思います。

それは、決して特別なことじゃなくていい。

- 風の音に耳をすますこと。
- お茶を飲んで「おいしいな」と感じること。
- 好きな花の香りを吸い込んで「幸せだな」と思うこと。

人それぞれ、心が動く場面は違います。でも、その違いこそが宇宙を美しく彩る、無限のバリエーションなのです。

だから、あなた自身の心が震えるものを、遠慮せずに味わいにいってください。それが、あなたという魂の表現であり、宇宙に貢献する、最もクリエイティブな在り方だと私は思う

のです。

「業をはげめ」——それは、魂を込めて人生を感じることに。
そして、喜びとともに宇宙と共鳴していくことなのです。

人に親切に——与えることは、エネルギーの循環のはじ

まり

「人に親切に」とは、誰かに何かをしてあげる“義務”でも、
“いい人でいよう”と頑張ることでもありません。

ただ、相手の存在に心を向けること。そこにいるその人を、
“ひとりのいのち”として感じることに。それだけで、エネルギーは自然と動き出します。

例えば……

優しい言葉をかけたとき、

手を差し伸べたとき、

笑顔でうなずいたとき

ほんの小さなことでも、誰かに親切にしたとき、一番やさしい波動を受け取っているのは、実は“自分自身”なのです。

レイキもまったく同じ。手を当ててエネルギーを流しているとき、その“流れ”は、相手だけでなく自分にも同時に流れています。

エネルギーは与えることで満たされる——これが、レイキを学んだ多くの人が体験する気づきです。

だから、「親切」は見返りを求めるものではなく、循環の起点であり、愛の行動なんです。

そして、これは「人に尽くしなさい」という意味ではありません。「まず自分の波動を整えること」が、親切のはじまりになるんです。

イライラしてるときに無理に優しくするのではなく、まずは自分の心にレイキを流して、自分をやさしく包んであげたなら、自然と誰かにもその優しさを分かち合いたくなる。

そんなふうに、「親切」はあふれた愛を分け合う行為として起きてくるものなんです。だから、誰かに何かしてあげられないときも、自分を責めないでください。

まずは自分を癒し、自分に親切に。その波動は、やがて自然に、周囲にも広がっていくから。そして、その広がりが世界をやさしく変えていくと、私は信じています。



【第3章】白井先生の教えとレイキの誕生

今、私たちが学んでいる「レイキ」は、およそ 100 年ほど前に**白井甕男（うすい・みかお）**先生によって体系化された、日本発祥のヒーリング法です。

それはシンプルで美しく、実践的な癒しのエネルギー。

でも本当の意味でレイキを学ぶためには、技術や知識だけではなく、**白井先生がこのレイキという道にどんな想いを込めたのか**を感じ取ることがとても大切だと思うのです。

この章では、白井先生の生涯とレイキ誕生の背景、そしてそこに込められた「宇宙との共鳴」や「霊性の目覚め」というエッセンスを紐解いていきましょう。

宇宙と響き合う、レイキの源流をたどる

白井先生は 1865 年（慶応元年）に岐阜県山県郡で生まれました。生涯にわたって仏教・神道・道教・心理学・医学・民間療法など、多様な学びを重ね、「人はなぜ生きているのか」「人はなぜ病むのか」「どうすれば苦しみを越えられるのか」という問いを深めていきました。

長い探求の後、白井先生は「人生の目的は*安心立命を得ることだ」悟りました。それは、人生で何が起きても、安らかな心を保ちながら、自分の使命を生きていくこと。そのために人は宇宙から生かされているのです。

白井先生はその境地を求めて、京都のお寺で 3 年間の座禅

を行いました。しかし目指す心の境地は得られず、ついに死を覚悟して鞍馬山で断食瞑想の行に入ります。

*安心立命(安心立命)…もとは儒学の(あんじんりゅうめい)から。仏教では「悟り」と同じような意味でとらえられています。

鞍馬山での悟り——宇宙との一体化の体験

京都・鞍馬山での断食瞑想。1922 年（大正 11 年）3 月、白井先生 57 歳の時のことでした。

断食瞑想 21 日目のある時、空腹と静寂の中で、白井先生は突然、全身を貫くような強い衝撃とともに、“宇宙の真理”に触れる体験をされたといえます。

その時に受け取ったのが、レイキの根源的なエネルギーと、「宇宙即我・我即宇宙」という大いなる気づきだったのです。

白井靈氣療法学会設立

白井先生は、宇宙との一体感と同時に得た治癒能力を「白井靈氣療法」と名付けました。そして同年 4 月には東京へ移り、青山（現在の原宿周辺）に「白井靈氣療法学会」を設立しました。学会の最初のメンバーは主に海軍の将校たちだったと伝えられています。

1923 年（大正 12）年、関東大震災が発生しました。白井

先生は手だけでなく足や目からも靈氣を送り、負傷者の手当てに活躍されました。

その後全国を周りながら靈氣の指導をされ、1926(大正 15)年に亡くなられるまで、多くの門下生と 21 人の師範を育てられました。

レイキの進化と広がりの始まり

1880 年生まれの林忠次郎先生は、海軍の大佐でした。臼井先生から直接認定された師範の一人です。海軍を退役後は、臼井先生の勧めもあり「林靈氣研究会」を設立しました。

林先生は外科医としての訓練も受けられていましたので、医療の知識を活かし、靈氣の治療効果を高める研究を進めていきました。

林忠次郎先生は、もともと長期間かけて学んでいたレイキのスタイルを、**短期間で学べる集中型のシステム**へと進化させました。また、レイキの効果を高めるための“シンボルとマントラ”を体系化し、より再現性のある実践法へと整えていったのです。

施術のスタイルも、臼井先生の頃は**マンツーマン**で、椅子に座ったままレイキを受ける形式が主流でしたが、林先生はそれを、**ベッドに横たわった状態で、複数の人が手を当てるスタイル**に変えていきました。

こうして、林先生の手によってレイキはより実践しやすく

なり、のちに海外へと大きく広がっていく基盤がつくられていったのです。

海を越えて——レイキが世界へ広がるまで

林忠次郎先生が築いたレイキの実践体系は、その後、ある一人の女性によって海外へと羽ばたくことになります。その方の名前は、高田はわよ（タカタ・ハワヨ）さん。1900年にハワイで生まれた日系二世の女性です。

1935年、健康上の問題で来日した彼女は、手術を勧められるほどの胆のうの病を抱えていましたが、林先生のレイキ療法を受けることで、数か月のうちに快方へと向かいました。その驚きと感謝から、彼女は日本に滞在してレイキを学び、1年の修行を経て、ハワイへ帰国しました。

高田さんは、現地でレイキのクリニックを開き、少しずつレイキを広めていきました。1938年にはハワイにて林先生から師範認定を受けられています。

戦中戦後の混乱の中で、日本では一時レイキの記録や実践が途絶えかけた時代もありましたが、彼女の活動によって、その火は海外で静かに、でも確実に広がっていったのです。

1970年代にはレイキの師範育成にも力を入れ、20人以上のティーチャーを育てたことで、レイキはアメリカ本土やヨーロッパ各地へも伝わるようになりました。

そして現在——レイキが再び日本に戻ってきた

高田先生が育てた師範たちは、その後アメリカやカナダ、ヨーロッパなどでさまざまなレイキ団体を設立し、レイキを“ヒーリング技法”として再構築していきました。

この過程で、精神的な探求や修行的な要素は少しずつ薄まり、より日常で使いやすく、誰もが取り組みやすい実践スタイルへと変化していきます。一方で、医療やボディワークの現場にも取り入れられ、イギリスでは保険制度の中で認可されたり、アメリカの大学で授業として採用されるほどの広がりを見せました。

そして 1980 年代の終わり頃から、こうした「西洋式レイキ」が“逆輸入”というかたちで日本にも戻ってきます。カタカナの「レイキ」として紹介されたその技法は、伝統的な靈気とは少し異なる側面も持ちながら、多くの人に受け入れられ、今日では日本国内でも 15 万人以上が実践するようになっています。

現在では、全世界で 1000 万人以上の人々がレイキを学び、実践しているといわれています。それは、時代や文化が変わっても、「手を当てる」「祈る」「つながる」という人間の本質的な癒しのかたちが、普遍的であることの証かもしれません。

レイキは、誰かの特別な力ではない

臼井先生がレイキを伝えるうえで大切にされたのが、前章でもご紹介した**五戒**です。これは単なる“教え”ではなく、「エネルギーの通り道を整え、宇宙との共鳴を深めていくための言霊」でもあります。鞍馬山での体験がどれほど深いものであったかは、その後の臼井先生の活動にも表れています。

しかし臼井先生が伝えたかったのは、「私たちは特別な訓練をしなくても、もともと宇宙とつながっている存在である」ということです。

つまり、レイキは**誰かのすごい能力**ではなく、**すべての人に開かれた自然なエネルギー**。だから、あなたにも私にも使えるし、誰にでも必要なだけ流れるのです。

そして、ただ技術を習得するだけではなく、「**レイキとともに、どう生きるか？**」という問いを自分自身に向けることこそが、**レイキを学ぶ本質**だと私は思います。

目覚めのエネルギーとしてのレイキ

臼井先生は、ただヒーラーを育てたかったのではなく、“**目覚めた人**”をこの世界に増やしたいと願っていたのではないのでしょうか。

レイキは癒しの技術であると同時に、自己への信頼、そして宇宙への信頼を取り戻していくための道。それは、私たち

一人ひとりが本来もっている「宇宙との響きあい」を思い出すプロセスでもあります。その教えの本質に触れたとき、私たちは「自分を愛することの大切さ」や、「宇宙と共鳴して生きる心地よさ」に、自然と導かれていくのです。

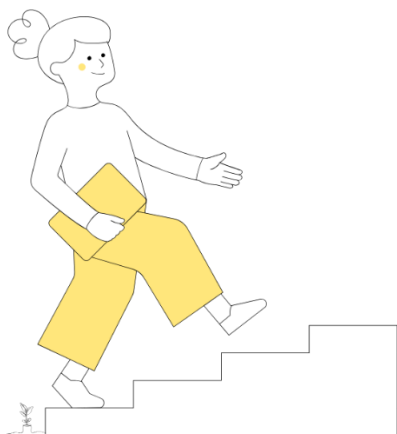
このように、臼井先生の教えを通して見えてくるレイキは、単なる手当て療法ではなく、宇宙とのつながり、そして“魂の響きあい”を取り戻すための目覚めのツール。レイキとは、宇宙のエネルギーと共振しながら、自分自身を癒し、世界を癒していく美しい響きの循環なのです。その深さを少しずつ味わいながら、これから一緒に、レイキの世界を探求していきましょう。

【第4章】レイキの基本構造と段階

成長のステップと、あなたの内なる光

レイキの学びは、一度アチューンメント（霊授）を受けて終わり…ではありません。実はそこからが本当のスタートです。

私たちはレイキのエネルギーと響き合いながら、少しずつ、**魂の波動を整え、自分本来の生き方を取り戻していくプロセス**を歩んでいきます。そのプロセスには段階があり、一般的には次の4つのステップで伝えられています。



初級（ファーストディグリー）：自己浄化と土台づくり

初級では、**自分自身を整える**ことが中心です。まずはレイキのエネルギーの通り道を開き、自分の手を通して自然にレイキが流れる状態を体験します。

セルフヒーリングや簡単な手当て、そして日常の中でレイキを使って「感じる」「整える」という感覚を育てていきます。

この段階で大切なのは、“**自分のためにレイキを使う**”ことに遠慮しないこと。自分を満たすことが、すべての癒しの土台になるのです。

中級（セカンドディグリー）：他者へのヒーリングと意

識の拡大

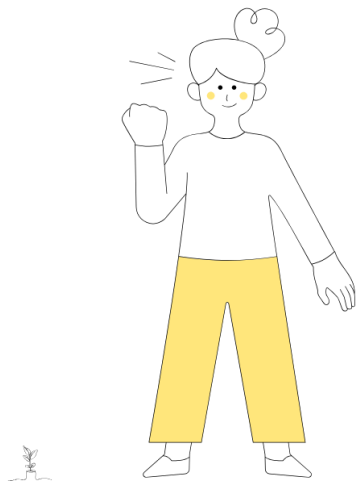
中級になると、より広い視野でレイキを扱うようになります。他者へのヒーリングや遠隔でのレイキ、シンボルとマントラを使ったワークなど、技術的な応用も増えていきます。

でも一番大事なのは、「**意識が現実を創っている**」ということに気づいていくこと。レイキを学び進めることで、自分の内側の在り方が外の世界に反映されていることを、実感する場面が増えていきます。

上級（サードディグリー）：自己の本質とつながる

上級では、“私はレイキそのものである”という感覚を深めていきます。エネルギーを使うというより、ただ在ることで癒しが起きるような状態。

「ヒーラーになる」というよりも、“ヒーリングな存在で在る”という感覚が育っていきます。自分の中に静けさや深い信頼が育つにつれ、周囲の人や空間にも自然と影響が広がっていくのを感じるでしょう。



ティーチャー講座について

ティーチャー講座では、他の人にレイキを伝える方法（アチューンメントの仕方や、教える技術）を学びます。

でも、実は本当の学びは――

人に伝えることで、自分自身の理解がさらに深まり、整っていくところにあります。

誰かにレイキを伝えようとするとき、私たちは自然と、「自分自身はどう在るのか？」という問いに向き合うことになります。その瞬間こそ、最も深い成長のチャンス。

ティーチャーであることは、「誰かを導くこと」ではありません。共に学び、共に響き合う存在として、ただそこに在ること。それこそが、ティーチャーとしての、最大のギフトなのです。

「先生になりたい」じゃなくても大丈夫

ティーチャー講座と聞くと、「プロの先生になるためのもの」だと思うかもしれませんが、でも、決して大げさなものではありません。

- 家族に、
- 大切な友人に、
- そっとレイキのバトンを渡してあげたい。

そんなシンプルな思いから、学び始めてもいいのです。

アチューンメントを通して、誰かの中に眠る力をそっと開

くことができる。それは、静かだけれど、とても尊いギフトです。

私自身も、最初から「レイキを仕事にしたい」「人に教えた
い」そんなふうに思っていたわけではありませんでした。

ただ、アチューンメントという儀式には、いったいどんな
力があるのだろう？ なぜそれだけでエネルギー回路が開
くのだろう？

そんな純粋な興味から、ティーチャーの道に進みました。

結果として、アチューンメントのやり方は学べましたが、
なぜ霊授によってエネルギーが開花するのか、その原理まで
はわかりません。それもまた、レイキの世界の「不思議」だ
と思っています。

白井先生ご自身も、「まこと不思議なものなり」と語ってお
られたそうです。

わからないからこそ、そこに神聖さと、命への畏敬を感じ
ます。そして、わたしたちはただ、この尊いバトンを、心を
こめて手渡していく。それだけで、十分なのだと思うのです。

【第5章】レイキと響き合う心と身体の準備

レイキを学び始めると、よくある疑問があります。

「本当にエネルギーが流れてるのかな？」

「何も感じないんだけど、私だけおかしいのかな？」

「ちゃんとできているか不安…」

でも安心してください。これは誰もが通る道です。そして、そう感じることで体が、すでに「エネルギーに意識が向きはじめている証拠」でもあります。

この章では、レイキと自然に響き合っていくための“心と身体の準備”についてお話しします。無理に“感じよう”とするのではなく、**自分をひらくこと**。その姿勢こそが、レイキの世界に入るための大切な扉になるのです。

感じない＝ダメじゃない。“ひらく”から始まる

多くの人が「レイキを感じられるようになりたい」と願います。でも、「感じよう」と力んでしまうと、逆に感覚が閉じてしまうことがあります。

レイキは、何かを“つかむ”ような強い集中ではなく、“**手放し**”や“**ひらき**”の**感覚の中で自然に流れるエネルギー**です。だから、まず大切なのは「ちゃんと感じなきゃ」と思うのをやめて、**自分の身体と心を“ゆるめること”**。

たとえば、深呼吸をして、「まあ、感じなくてもいいや」と肩の力を抜いたとき、ふっと手が温かくなったり、心が静かになるのを感じたことはありませんか？

それこそが、“響き合い”が始まったサインなのです。

「私が何とかしなきゃ」と思う必要はまったくなくて、“ただ手を当てる”というシンプルな行為の中に、すでに大きな癒しが流れているのです。

それって、ちょっと不思議に感じるかもしれませんね。でも、だからこそ大切なのは「コントロールを手放すこと」なのです

通路になるという意識——そして、響き合う存在として

の私

レイキでは、「自分のエネルギーを使うのではなく、宇宙のエネルギーの通路になる」とよく言われます。確かに、西洋式レイキでは「自分を空っぽにして、上から降りてくるエネルギーのクリアな通路になる」という感覚が大切にされています。

でも、日本伝統式レイキでは、もう一歩深く、こんなふうにも考えられています。

「レイキの源は、外にあるのではなく、自分の内にも宿っている」

つまり、自分の中にある“本質のエネルギー”が、大いなる宇宙のレイキと響き合うことで、癒しが生まれるという考え方です。

ただ外からのエネルギーを通す存在なのではなく、もともと自分の内側にも“レイキ”が流れていると信じること。そのうえで、大宇宙と共鳴するように“響き合わせる”こと。それが日本伝統式レイキの持つ、深く静かな叡智なのです。

だから、レイキをするときに大切なのは、「私が何とかしよう」と力むことでも、ただ無になることでもなく、“わたしの中のレイキ”と“宇宙のレイキ”が、美しく共鳴することを、ただ許してあげること。

流そうとしなくてもいい。導こうとしなくてもいい。“わたしという存在が、レイキそのものと響き合っている”という感覚。それが、ほんとうの意味での「通路になる」ことなのかもしれません。

自分の力で流すのではなく、ただレイキと響き合いながら、“通路としてそこに在る”という感覚。それだけで、すべては自然に流れはじめます。

身体感覚をひらいていく

レイキと響き合うためには、身体感覚を“オン”にしておくことも大切です。とはいえ、特別な訓練は必要ありません。

簡単な方法は、「**今この瞬間の感覚**」に意識を向けること。

たとえば：

- 手のひらの温度や、空気の感触を感じる
- 足の裏が地面につく感覚に気づく
- 胸の奥がスーッとゆるむ感じを味わう

これらはすべて、レイキとつながるための“身体の入入口”なんです。

心の準備＝“私はレイキとつながっている”と信じること

そして何より大切なのが、**信頼すること**。

「本当にレイキは流れているのか？」と疑い続けているとエネルギーの通り道が“閉じ気味”になってしまうことがあります。

「わたしにもレイキは流れている」

「感じなくても、大丈夫」

「わたしの存在そのものが、もうレイキとつながっている」

そんなふうに、**自分を信じてあげることが、最大の準備**になります。

ここまで読んで、「準備って、何かを整えなきゃいけないことではなかったんだ」と思っていただけたら、とてもうれし

いです。レイキは、特別な人だけのものではなく、**今ここに
いるあなた自身が、すでにその光と響き合える存在**です。

だから、「整えなきゃ」「がんばらなきゃ」ではなく、“ゆる
める”こと、“受け入れる”こと、“信じる”こと。

それがすべての始まりであり、レイキと響き合うための最も
深い準備なのです。



【第6章】レイキが持つ11の魅力

レイキはただの癒しの技法ではありません。それは、私たち一人ひとりが「本来の自分」に戻っていくための、やさしくてパワフルな“エネルギーの道”です。

この章では、レイキという叡智がなぜこんなにも多くの人に支持され、広がり続けているのか——その核心となる【11の特徴】を、ひとつずつ紐解いていきます。

1. 誰にでも使えるようになる

レイキは、特別な能力や訓練がなくても、アチューンメント（霊授）を受けることで誰もが扱えるようになります。それは、あなた自身の中にある“癒しの回路”が開かれるということ。経験や体質に関係なく、どんな人にも開かれた、普遍的なエネルギーなのです。

2. ヒーリングの力は一生もの

一度アチューンメントを受ければ、そのつながりは一生続きます。特別な修行や努力を続けなくても、レイキの流れはあなたの内にやさしく在り続けてくれます。

ただし、よりスムーズに流すためには、日々の実践で自分自身を整えていくことが大切です。

3. 意識的な集中はいらない

レイキでは、「私が癒さなければ」と意図したり、力む必要はありません。むしろ、“手を当てる”というシンプルな行為の中にすべてがあると考えます。

あなたの意識が穏やかであればあるほど、レイキは自然に流れていきます。

4. 相手の重たいエネルギーを引き受けにくい

レイキは宇宙のエネルギーを中継する方法なので、施術者が相手のネガティブな波動に巻き込まれにくいのが特徴です。自分の感情や共鳴の癖に気づくことで、より軽やかにレイキを扱えるようになります。

ちなみに——「波動」と聞くと、高いほど良いと思われがちですが、実はそれだけでは不十分。

大切なのは、波動を“高く保つ”と同時に“強く保つ”こと。波動が強いほど、外からの影響を受けにくく、安定した共鳴状態を保てるのです。

レイキを日々使いながら、自分自身の波動を“高く、そして強く”育てていくことは、宇宙と共鳴しながら他者と向き合ううえで、とても大きな助けになります。

5. 使えば使うほど深まっていく

レイキは“回数”ではなく、“響きあい”によって深まっていきます。使えば使うほど、あなたの内側のエネルギーが整い、通り道が太く、クリアになっていくのです。

それはまるで、楽器の練習をして腕を磨くようなプロセス。奏でる音がどんどん美しくなっていきます。

6. 人だけでなく、あらゆる存在に使える

レイキのエネルギーは、人間だけに向けられるものではありません。動物、植物、食べ物、空間など、すべての存在がレイキと共鳴し、やさしく整えられていきます。だからこそ、レイキは“日常そのものを癒すエネルギー”なのです。

7. 他の療法との相性がよく、融合できる

レイキはとても柔軟で、整体・マッサージ・瞑想・カウンセリングなど、他の技術や療法とも組み合わせて使えます。あなたがすでに学んできた知識や技法に、レイキという“光”を重ねることで、さらなる調和と深みが生まれます。

8. 四つの次元に働きかける

レイキのエネルギーは、「肉体」「感情」「思考(精神)」「魂」

——これらすべてに同時に作用します。どこか一部だけを癒すのではなく、全体をやさしく整える波動だからこそ、深い癒しが起こるのです。

9. 目に見える変化をもたらすこともある

レイキは、もともと私たちが持っている「自己調整力」を助けてくれます。実際にレイキを実践するなかで、肉体レベルでの変化を感じる人も少なくありません。

レイキ自体が治療行為を行うわけではありませんが、エネルギーの流れが整うことで、本来備わっている自然治癒力が引き出され、結果的に心身が心地よい方向へ向かうサポートとなることが、多くの体験から報告されています。

※効果の表現には法的な配慮が必要です。あくまで体験談としての紹介に留めましょう。

10. 時間や距離を超えて働く

レイキは離れた場所にいる人にも、時間を超えて過去や未来の出来事にも届きます。(遠隔ヒーリングは中級で学びます)
「エネルギーに境界はない」という宇宙の真理を体験できるようになります。

11. あなた本来の光を呼び覚ます

レイキの実践は、最終的に“癒す”ことを超えていきます。

自分自身の魂が持つ光——愛・調和・叡智——が少しずつ開かれていき、あなた本来の“生き方”そのものが変わっていくのです。

つまり、レイキとはただのヒーリングツールではなく、自分の本質に目覚めていくための、やさしくて力強いパートナーなのです。

この11の特徴は、「できるようになること」でもあり、「思い出していくこと」でもあります。どうか焦らずに、楽しみながら、あなたの中にすでにあるレイキの光と、少しずつ響きあっていってください。

【第 7 章】アチューンメント——レイキと響き合

う通り道を開く儀式

レイキを学ぶプロセスの中で、もっとも特別で、神聖な時間——それが「アチューンメント（霊授）」です。

アチューンメントとは、あなた自身の内側にすでに流れているエネルギーと、宇宙のレイキのエネルギーが、同じ響きを奏でるように“周波数を合わせる”ためのプロセスです。

新しい力を与えるものではありません。もともと持っているチャンネルを、自然に「つながる状態」へチューニングしていく——。

「本来の自分に、ふたたび共鳴する」ための体験。
それがアチューンメントなのです。



日本伝統式と西洋式、それぞれの立場と違い

レイキには、いくつかのスタイルや流派があります。
その中でも「日本伝統式レイキ」と呼ばれるスタイルには、
次のような特徴があります。

- アチューンメントは**必ず対面で行う**（遠隔は不可）
- 白井先生の教えを基盤に、五戒や精神性の探究を重視する
- 回路が開くのは**直接のエネルギー伝授**によってのみとされる

こうした考え方には、創始期から受け継がれてきた神聖さや格式を守ろうとする想いが込められています。この在り方を尊重することは、レイキの大切な一面だと思っています。

私自身も長年、日本伝統式レイキの師範として、多くの方に対面でアチューンメントを行ってきました。その中で、直接エネルギーを伝え合う瞬間の神聖さ、静かで深い響き合いを、幾度となく体験してきました。

しかし一方で、時代は変わりました。

現代という時代と、遠隔アチューンメントの可能性

今は、世界中の人とリアルタイムで顔を見ながら会話ができ、ビデオ通話を通して、感情も波動もエネルギーも確かに伝わる時代です。

私のレイキスクールでは、このテクノロジーと波動の共存

を前向きに捉え、**遠隔アチューンメント**を導入しています。もちろん、「ただオンラインでやればいい」というものではありません。

- 相手の状態をリアルタイムで見て確認しながら行う
- 呼吸や意識の合わせ方、流れの中での共鳴を重視する
- アチューンメント後の**丁寧なフォローと練習の場**をしっかりと設ける

こうした条件を整えることで、むしろ対面以上に「一人ひとりに深く寄り添える」可能性が広がっているのです。

回路が開くのは“形式”ではなく、“意図と共鳴”

レイキの本質は、“波動の響きあい”です。エネルギーは距離や時間に制限されず、**共鳴が起きた瞬間に、つながりが生まれる**のです。

大切なのは、

- 伝える側の在り方と、
- 受け取る側の「開こう」という意図、
- そして二人の間に生まれる**信頼と調和の波動**

それがあってこそ、通り道は自然とひらかれていきます。

あなたにとって「いちばん響くかたち」で受け取ってほ

しい

アチューンメントに対する考え方は、今も人によってさまざまです。どれが正しい／間違っているではなく、あなた自身が「これなら安心できる」と思える在り方を選ぶことが大切です。

私のスクールでは、遠隔でも、対面でも、「響き合い」がちゃんと生まれるよう、誠実に、丁寧に、一人ひとりと向き合っています。

だからどうか安心して、自分の心に問いかけてみてください。

「私のレイキの道は、どこから始めたい？」と。



よくある質問——遠隔アチューンメントって大丈夫？

Q1：対面じゃなくても、本当にエネルギーは伝わるんですか？

はい、伝わります。

レイキのエネルギーは、時間や距離に制限されません。遠隔ヒーリングと同じように、**意図と共鳴が起きれば、エネルギーはしっかりと届きます。**

特に Zoom などのビデオ通話を通じて、受ける側の表情や状態を見ながら行うことで、エネルギーの流れや感覚にリアルタイムで寄り添うことが可能になります。

私のスクールでは、**一方通行のアチューンメントは行いません。**必ず“対話”と“つながり”の中で進めていくことを大切にしています。

Q2：遠隔だと、あとで困ったときに聞けないのでは？

ご安心ください。遠隔でアチューンメントを受けられた方にも、講座の後に Zoom やチャットなどを使った**丁寧なフォロー体制**をご用意しています。

- 実践でつまづいたときのサポート
- セルフヒーリングの振り返り
- 質問や感想のシェア

といった場を通して、「学びっぱなし・やりっぱなし」にならないように心がけています。むしろ、**リアル**の講座よりも

手厚く寄り添えることが多いのが、オンラインの良さでもあります。

Q3：日本伝統式では「遠隔では回路が開かない」と言っているけど…？

たしかに、日本伝統式レイキでは「アチューンメントは対面のみ」と定義されています。

それは、創始当時の形式を大切に**する伝統的な立場**からの見解であり、その姿勢にも尊い意味があります。

一方で、**今の私たちは、白井先生の時代にはなかったテクノロジーや生活環境の中で生きています。**

- ・物理的に通えない人にも門戸を開く
- ・遠くにいてもつながれる手段を活かす
- ・日常の中で継続しやすい形で支える

これらは、レイキがこれからの時代にさらに光を届けていくために必要な進化だと、私は感じています。

大切なのは“形式”ではなく、**どれだけ丁寧に響き合えるか**——その思いをもって、私は遠隔でのアチューンメントも、大切に行っています。

【第8章】 レイキとつながる

レイキヒーラーの心得——“癒す”のではなく、“響き合う”存在へ

レイキの実践において、一番大切なのは、「わたしが癒す」という意識を手放すことです。

ヒーラーはあくまで、レイキという宇宙のエネルギーが流れる“通り道”。癒しを起こすのは、レイキそのものではなく、それを受け取った相手の「自然治癒力」や「生命力」——つまり、その人自身の力なのです。

それは、セルフヒーリングでも同じ。“治してあげる”のではなく、“内なる調和を思い出すきっかけ”をそっと手渡すイメージです。

だからこそ、ヒーラーに求められるのは、「すごい力を発揮すること」ではなく、わたし自身が、なるべくクリアな状態で“レイキと響き合っている”こと。

「私の力でなんとかしよう」という気持ちは、とても自然で優しさの現れですが、その“思い”すら一度そっと横に置いて、ただ手を当て、ただ在ること。そこにこそ、レイキの真価が流れ始めます。

レイキとつながるということ——エネルギーの“響き”

に意識をひらく

レイキとつながるために、難しい方法や特別なスキルは必要ありません。

でも、はじめのうちは「ちゃんとつながれてるのかな？」
「流れてるのかな？」と不安になることもあるかもしれません。そんなときに役立つのが、“レイキとつながる意識づけ”のためのシンプルな習慣です。



レイキとつながる3つのステップ

1) 目を閉じ、空に両手を向ける

手のひらを上にして、宇宙のエネルギーがあなたに注がれるのをイメージします。呼吸を整え、心と体を静かに整えましょう。

2) その光が全身に広がるを感じる

レイキの波動が、あなたの頭上からゆっくりと体を包み込み、内側に満ちていくような感覚を味わってみてください。うまく感じられなくても OK。ただ「受け入れてみよう」と思うだけで十分です。

3) 軽く手を下ろし、乾浴（けんよく）で整える

乾浴とは、手から出るレイキの波動で自分のエネルギー状態を整え、心身を清める方法です

この流れを毎日続けていくと、エネルギーの通り道がどんどん開かれ、感じる力が育っていきます。

多くの方が、「レイキをちゃんと感じたい」「流れてると実感したい」と思います。でも実は、“感じよう”と頑張ると、逆にブロックができてしまうことも。

大切なのは、「ちゃんと感じなきゃ」と思わないこと。その代わり、「なんとなくあたたかいかも」「ちょっと安心するかも」——そんなささやかな感覚に気づくことが、レイキとの響き合いの第一歩です。

続けるほど、“瞬間でつながる”ようになる

最初のうちは、毎回この3ステップを丁寧に行うのがおすすめです。でも慣れてくると、ふっと手を当てるだけで、すぐにレイキと共鳴できるようになります。

朝起きたとき。

仕事の合間に目を閉じたとき。

誰かの背中にそっと手を当てたとき。

レイキは、あなたの内にも宇宙にも、いつも流れています。



【第 9 章】 3 つの自己鍛錬法——日々の浄化と目

覚め

発霊法——レイキの響きを深める“心と体の調律法”

レイキの実践には、癒しのための“手当て”とは別に、自分自身を整え、レイキとより深く響き合うための“内なる調律”があります。それが「発霊法（はつれいほう）」と呼ばれる、日本伝統式レイキの代表的な自己鍛錬法です。

この方法は、五戒の実践と並び、臼井先生がとても大切にされていたもので、レイキのエネルギーとつながる感覚を育てたり、内なる静けさを取り戻したり、“霊性（たましい）の目覚め”を促す大切な時間になります。

発霊法のやり方

発霊法は、次の 5 つの流れで構成されています。

① 最初の黙然（もくねん）——レイキとの共鳴を始める

目を閉じ、姿勢を整え、静かに呼吸を整えていきます。

「いまからレイキとつながります」

そんな内なる宣言（＝意図）を、そっと心に浮かべてください。「ちゃんと感じなきゃ」と力むと、かえって感覚は遠ざか

ってしまいます。大切なのは、“感じようと頑張る”ことではなく、“感じてもいい”と心をゆるめること。そう思った瞬間、レイキとの響き合いはすでに始まっているのです。

② 乾浴（けんよく）——エネルギーの流れを整える

手から出るレイキの波動で自分のエネルギー状態を整え、心身を清めます。

③ 浄心呼吸法（じょうしんこきゅうほう）——内なる静けさを取り戻す

鼻からゆっくり息を吸い込み、宇宙からのレイキの光を、頭上から体の奥深くまで流し込むイメージをします。

体中にレイキを満たし、口からゆっくりと吐き出します。レイキのエネルギーで、オーラがクリアになり浄化されていくのを感じてください。

呼吸のペースがゆっくりになっていきます。

この呼吸を繰り返すうちに、自然と心が静まり、内なる“わたし”に意識が戻ってきます。

④ 合掌呼吸法——宇宙との一体感を深める

胸の前で手を合わせ、合掌します。合掌した手を自分の呼吸がかかる高さに上げて、呼吸を続けます。このとき、手にレイキの息がかかり、手の感度が高まっていきます。

手を合わせていると自然と自分の中心を感じます。心のエネルギーと体のエネルギーが調和し、整っていきます。自分の中心にある静けさとつながってみましょう。

この呼吸の中に、「ありがとう」という感謝の気持ちを込めると、レイキの波動がさらに深く、美しく共鳴しはじめます。

⑤ 最後の黙然——すべてを静かに統合する

最後はふたたび黙然に戻り、呼吸とともに内側に静けさを感じていきます。この時間は、“内なる宇宙”と“外の宇宙”がひとつになるような、深い調和のひとつです。

思考を手放し、ただ「いま、ここ」に在る感覚を味わってください。

発霊法は、レイキと生きるための「内なる儀式」

この一連の流れは、何かを“うまくやる”ためのものではなく、自分自身をゆるめ、ひらき、ただレイキと響き合うための時間です。

ほんの短い時間でも。心がざわついたとき、深く整えたいとき——発霊法はあなたの内なるチューニングを助けてくれる大切なパートナーになります。

レイキシャワー——手から出るレイキのエネルギーで

自分を清め、高める

レイキシャワーは、手を使って自分のエネルギーフィールド（オーラ）をなでるように整える方法です。まさにあなたの手がシャワーのノズルになったよう。手から湧き出るレイキエネルギーを、自分のオーラに浴びせかけていきます。

日常でたまったストレスや感情を洗い流し、心身をリセットして整える効果があります。

誰でも簡単に行うことができるので、朝のスタートや夜のリセット、気持ちを切り替えたいときなど、好きなタイミングで取り入れてみましょう。仕事のあとや、人ごみから帰ったとき、エネルギーが重いと感じたときにとっても効果的。感覚が鋭い人は、「わあ、すっきりした！」とすぐに違いを感じられることもあります。

レイキシャワーのやり方

1. 楽な姿勢で立つ

リラックスして立ち、軽く目を閉じましょう。両手をゆったりと頭上に上げ、大宇宙のレイキ波動とつながるイメージをします。

2. レイキを感じる

自分に合った感覚で、レイキエネルギーが降り注

ぐ様子をイメージします。

- **視覚派**：光のシャワーがキラキラと降り注ぐイメージ
- **聴覚派**：レイキのエネルギーが降り注ぐ音をイメージ
- **感覚派**：シャワーの水しぶきが心地よく体に当たる感覚をイメージ

3. 手を降ろしてエネルギーを流す

レイキを感じながら、胸の前で手のひらを下にむけます。

4. 息を吐きながら前屈する

しっかりと息を吐きながら前屈し、体内に滞っている不要なエネルギーを、足先に向かって流し出すイメージをします。

足裏からすべての不要なエネルギーが大地へと放出されていく感覚を持ちましょう。

5. 吸いながら上体を起こし、エネルギーを引き上げる

鼻から息を吸いながら上体を起こし、吸いきったところで、手のひらを天井に向け、エネルギーを天に放つようにします。

※もしここで息継ぎが必要になったら、手を天井に向けたポーズのまま一度吐いて、改めて吸い込みましょう。

6. レイキを全身に浴びる

両手のひらでしっかりとレイキを受け取り、手のひらを自分に向けながら、息を吐きつつ、レイキを全身に降り注がせます。

ゆっくりと足先まで手を沿わせながら降ろし、最後は前屈して息を吐き切ります。このときも、手のひらからレイキが光のように放たれるイメージ（視覚）やシャワーの音をイメージ（聴覚）、水しぶきが体にあたる心地よさをイメージ（感覚）などを意識して行くと、より効果的です。

7. 繰り返して仕上げる

4～6の動作を数回繰り返し、最後は息を吐き切って、腕をだらりと下ろし、脱力します。（時間や回数に決まりはありません。心地よい感覚で）

8. 終了の合図

上体を起こして直立し、胸の前で合掌します。心の中で「これでレイキシャワーを終わります」と唱え、一礼して終了します。

レイキシャワーの効果

レイキシャワーを行うことで、**体中の細胞にレイキエネルギーが行き渡り、あなた自身が内側から光り輝く存在**になっていきます。

活性化された全身と、光あふれる手のひらを使って、セルフヒーリングや他者ヒーリングを行うと、より深い癒しとエネルギーの循環を実感できるでしょう。

※レイキシャワーには、流派や個人によってさまざまなアレンジがあります。ご自身がより心地よく感じる方法を工夫してみるのもおすすめです。

セルフヒーリング ～レイキで自分を満たす時間～

朝、目を覚ましたとき。ふと心がざわつく日もあれば、穏やかな光に包まれている日もあります。どんな日も、静かに自分に手を当てる時間があると、世界の見え方が変わっていきます。

レイキは、外から与えるものではなく、**あなたの中にすでにある光を、そっと呼び覚ますエネルギー**。セルフヒーリングは、その光を毎日の中で育て、深めていくための大切な時間です。

セルフヒーリングを行う意味

- 心と体をリセットし、エネルギーを活性化する
- 自分の内側に向き合い、静かな充電をする
- レイキの流れを感じ取り、信頼を育む
- 「自分を大切にする」という感覚を思い出す
- 癒しの感覚を実体験として深める

あなた自身のエネルギーライン（パイプ）をクリアにすることは、レイキを使いこなすための第一歩。焦らず、ひとつひとつ手を当てながら、**今ここに生きている自分**を感じていきましょう。

セルフヒーリングのはじめ方

まずは深呼吸をひとつ。心の中で「今からレイキを始めま

す」と静かに宣言します。(もし時間があるなら、発霊法や浄心呼吸法を行ってから始めると、より深く整うでしょう。)

大切なのは、「ちゃんとやろう」と思いすぎないこと。レイキは力まなくても、**自然に流れるもの**。あなたの存在そのものが、すでに光の器なのです。

基本 12 ポジション ～癒しの流れ～

セルフヒーリングでは、頭 → 身体の前面 → 身体の背面、この順番で手を当てていきます。

🌿 **目安**：1 か所 2～5 分ほど

(心地よいと感じたら長めに、そうでなければ短めに。)

【基本 12 ポジション】

【頭部】

- ① 目の上に両手をそっと置きます。
- ② 耳の上、側頭部を温めます。
- ③ 後頭部をやさしく包みます。
- ④ 喉のあたりに手をあてます。

【身体前面】

- ⑤ 胸の中心、ハートのあたり。
- ⑥ 胃の上、みぞおちをやさしく。
- ⑦ おへそ下、丹田あたりに手を置きます。
- ⑧ 足の付け根（鼠径部）にやさしく触れます。

【身体後面】

- ⑨ 肩、肩甲骨あたり。

- ⑩ 背中側のみぞおち（胃の裏）。
- ⑪ 腰・腎臓のあたりに手をあてます。
- ⑫ 仙骨、腰の下を温めます。

「頑張らない」が、いちばん流れる。

ヒーリング中は、頑張らない。

意識をギュッと集中しない。

ただ、手を置いて、呼吸を感じるだけ。

あなたがリラックスすればするほど、レイキは自然に、必要な場所へと流れていきます。

むしろ、「私が癒す！」という力みは邪魔。**何もしない。だけど、すべてが整っていく。**それが、レイキのすごいところ
です。心を「無」にして、淡々と、優しく手を添えていきま
しょう。手が温かく感じるかもしれないし、何も感じないか
もしれません。

どちらでも大丈夫。レイキは確実に、あなたの中で働いて
います。

①目の上



②側頭部



③後頭部



④喉・首



⑤胸部



⑥みぞおち



⑦腹部



⑧鼠径部



⑨肩



⑩胃の裏



⑪腰



⑫仙骨



【12 ポジションまとめ】

1. 目の上→思考をクリアに
2. 耳の上→情報疲れをリセット
3. 後頭部→無意識のストレスを解放
4. 喉→伝えられなかった想いをほどこ
5. 胸→自分を愛するスペース
6. 胃、みぞおち→プレッシャーを手放す
7. お腹感→感情の溜まり場をやさしく
8. 鼠径部→エネルギーの通り道を広げる
9. 肩→重荷を下ろす
10. 背中の中→支えられている感覚
11. 腰→安心感の土台
12. 仙骨→生命力の泉

- 呼吸を整えて、静かにスタート
- 頭 → 前面 → 背面の順に手を当てる
- 「無」の心で、ただ手を添える
- 直感で手を当てても OK
- 続けるほど、心身の変化を感じられる

あなたの手のひらには、あなた自身を癒し、満たす力が、すでに宿っています。

時間がないときは？

たとえ5分でも、たった1か所でも OK。

朝の目覚めに1ポジションだけ、寝る前に胃の上だけ――。

そんな「ながらセルフヒーリング」も、立派なセルフケアです。毎日のスキマ時間に、あなた自身を整えていきましょう。

もし、体調が悪いときや、痛みを感じる場所があるときは、12 ポジションにこだわらず、**患部に直接手を当ててください**。そこからレイキが、必要なだけ自然に広がっていきます。

また、手が届きにくい背中なども、無理に体勢を崩さず、「ここにレイキを届けます」と意図するだけで十分です。

続けるうちに、あなたの中で起こること

セルフヒーリングを続けていくと、

- 気持ちが安定してくる
- 必要以上に悩まなくなる
- ものごとを軽やかに受け止められる

そんな変化を、ふとした瞬間に感じるようになるでしょう。

レイキとともに、自分を生きる。そんな毎日を、今日から少しずつ育てていきましょう。

【第10章】レイキの使い方

レイキの使い方は、とてもシンプル。ただ、手をそっと当てるだけ。それだけで、エネルギーは自然に流れ始めます。無理に集中したり、力を入れる必要はありません。

あなたがリラックスしているだけで、レイキは優しく働きかけてくれます。そして、手を離せば、エネルギーの流れはふわりとゆるやかになります。

(慣れてくると、手を直接当てずに、少し浮かせた状態でもレイキを流せるようになっていきます。)

手を当てるときのコツ

- 指先は**軽く閉じて**、やわらかく丸めるとエネルギーがまとまりやすくなります。
- 最初は**両手をくっつける**、または**重ねる**ようにすると、より実感しやすいでしょう。
- 慣れてきたら、手を少し開いていても、自然にエネルギーが流れます。

手のひらは、対象に直接触れてもいいし、**10～20センチほど浮かせて**行っても OK です。

物にレイキを流すとき

- 小さなものなら、**片手に載せ**、もう片方の手を上から

かざすスタイルがおすすめ。

- 大きなものは、テーブルや床に置き、両手をそっとかざして行いましょう。

物にレイキを流すということ

レイキは、人だけでなく、物にも流すことができます。ですが、単に「物にエネルギーを入れる」という感覚ではありません。自分自身を通じて、レイキと物の間で波動が響き合い、整い合うプロセスだと考えてみてください。

現代の量子力学でも、「すべての物質は、ミクロのレベルでは波動でできている」ということが明らかになっています。

つまり、物も私たちも、本質的には同じエネルギーの振動体です。レイキを流すことで、自分を通ったレイキと物との間に共鳴が生まれ、自然な調和が促されていくのです。

小さな道具やアクセサリーにレイキを流すのも、物そのものを浄化し、本来のエネルギーを引き出すサポートになります。ぜひ、日常の中でレイキと響き合う体験を楽しんでみてください。

【第 11 章】家族や友人へのヒーリングについて

レイキは、自分自身だけでなく、大切な家族や友人にも手を当てて癒しを届けることができます。

特別なテクニックはいりません。ただ、**相手の存在にそっ**と**寄り添う気持ちで、手を置くだけ**。それだけで、レイキは自然に流れ始めます。

大切な人にレイキを送るということ

家族や友人にレイキを流すとき、**まず、あなた自身が癒されていくのを感じる**かもしれません。

- 手を当てると、あなたの内側にも温かいエネルギーが広がる
- 相手がリラックスするにつれて、あなたの心もふわっとほどけていく

レイキを通して、**癒しの循環**が生まれるのです。相手の喜ぶ顔を見ると、自然にこちらも幸せな気持ちになります。

レイキは、「誰かを助けるための力」というより、**お互いを優しく満たすエネルギーの交換**なのです。

ヒーリングを行うときのポイント

- 相手には座ってもらうか、横になってもらいましょう。
- 施術者であるあなた自身が、**できるだけ楽な姿勢**でリラックスすることも大切です。
- 始める前に、**身体のまわりを軽くな**でるようにオーラクレンジングをすると、よりスムーズに整います。

- 手をそっと身体に当て、無理に集中せず、**淡々とレイキを流す**ことを心がけましょう。

(※オーラクレンジングは、相手の頭頂から足先へ、体から 10～30cm ほど上の空間を 1～3 回ゆっくり撫で下ろす方法です。)

気をつけたいマナー

- デリケートな部位(胸部・局部など)には触れず、必要に応じて手を浮かせましょう。
- 施術を始める前に、**相手に触れてよいか必ず確認**しましょう。
- 相手の心地よさを第一に、無理な接触や違和感を与えないよう注意してください。

エネルギーが流れているサイン

ヒーリング中、こんな変化を感じるかもしれません。

- 手が温かくなる、ジンジンする
- 相手がほっと安心した表情になる
- 自分自身がリラックスして心地よくなる

こうした感覚があれば、レイキはしっかり流れています。何も感じなくても、レイキは確実に働いているので心配はいりません。

【まとめ】

- レイキは、大切な人への愛情を形にする手段

- 手を当てることで、自分にも相手にも癒しが流れる
- リラックスし、相手を尊重しながら行うことが大切
- 感じてなくても、レイキはちゃんと働いている

ひびき（病腺）について

ヒーリングを続けるうちに、手のひらで「ひびき」を感じ取れるようになることもあります。

[ひびきの例]

- チクチクする
- ピリピリする
- ひんやり冷たく感じる
- むずむず、ジンジンする

これは、身体やエネルギー体の状態を、手の感覚でやさしく受け取っているサインです。感じ方には個人差があるので、何も感じなくてもまったく問題ありません。

レイキは、「感じるかどうか」とは関係なく、必要なところに自然に流れていくエネルギーなのです。

レイキを使うときの心がけ

レイキは、無理にコントロールしようとしなくていいものです。「私が治す！」という力みや、「効かせよう」とする意図も必要ありません。

ただ、やさしい気持ちで手を当てるだけ。それだけで、必要なエネルギーは自然と流れていきます。

ただし、レイキは医療の代わりにはなりません。医師以外の者が症状を診断したり、「治る」「効果がある」などの表現をすることは、法律上も禁じられています。

あくまで「自然治癒力をサポートする手当て」として、謙虚な姿勢を大切にしましょう。

大切な家族へ——ペットにもレイキを

レイキは、人だけでなく、大切なペットにも届けることができます。

犬や猫はレイキが大好き。手を当ててあげると、気持ちよさそうに目を閉じてリラックスすることもあります。

ただし、動物たちは“必要ないとき”には、そっとその場を離れていくこともあります。無理に流そうとせず、「今は必要なんだな」「今はいいんだな」と、自由にさせてあげましょう。

犬や猫であれば、普段のスキンシップの延長で優しく手を当ててみてください。

鳥や魚など、直接触れられない場合には、鳥かごや水槽の外から手をかざすだけでも大丈夫です。

レイキは“距離”や“かたち”にとらわれず、必要な場所に自然に届いていきます。



【第12章】日常に活かすレイキ活用術

レイキは、ヒーリングだけのものではありません。実は、**毎日の暮らしの中でこそ、大きな力を発揮してくれるエネルギー**です。

「レイキを学んだけど、どこでどう使ったらいいのかわからない」そんな方も多いかもしれません。

でも、大丈夫。レイキはとても自由で、もっと気軽に、もっと楽しく活かせるものです。

ここでは、朝から夜まで、日常のいろいろなシーンでのレイキ活用法をご紹介します。

朝のレイキ活用シーン

- **目覚めたときに手を当てる**

→ 額や胸に手を当てながら「今日もいい一日になる」と思いながらレイキを流す。心と体が自然に整い、ポジティブなスタートに！

- **朝食や飲み物にレイキを送る**

→ 「このエネルギーが体にいい形で働きますように」と思いながら手をかざしてレイキを流す。

- **その日の予定にレイキを流す**

→ 大事な予定や人間関係に「スムーズに運びますように」と意図してレイキを送っておく。スマホや手

帳に向けてレイキを流しておくのもいいですね。

日中のレイキ活用シーン

- **仕事の合間にセルフレイキ**
 - 疲れたときは頭や胸に手を当てて、数分レイキを流すだけでリフレッシュ！
- **ストレスを感じたときのレイキシャワー**
 - 見えないストレスも、レイキでシャワーのように洗い流して。
- **空間の浄化に**
 - オフィスやカフェなど、「なんだか居心地悪いな」と感じたときは、空間にレイキを送ってクリアリング。

家に帰ったらレイキ

- **食材や飲み物にレイキを流す**
 - 料理する前に食材にレイキを送ると、よりおいしく、よりエネルギー豊かな食事に。出来上がった料理にレイキを流すのもおすすめです。
- **ペットにレイキ**
 - なでるように自然に手を当てながらレイキを流す。ペットはエネルギーにとっても敏感なので、すぐにリラックスしてくれるはず。
- **家の空間全体をレイキで包む**
 - 部屋の四隅にレイキを送るイメージで。家全体

をクリアで心地よい空間に。

夜のレイキ活用シーン

- **セルフヒーリングで一日の疲れをリセット**

→ 胸やお腹に手を当てながら、自分に「今日もお疲れさま」とレイキを流してあげる。

- **眠る前にベッドにレイキ**

→ 布団や枕にレイキを流すと、深い眠りに入りやすくなります。

- **感謝の気持ちを込めてレイキ**

→ 「今日も一日ありがとう」と感謝しながらレイキを流すことで、心が温かく満たされて眠りにつけます。

日常に取り入れたい“ちょっとしたレイキのある暮らし”

★ケガをしたときに

転んでしまったり、ぶつけてしまったときなど、患部に手を当ててみましょう。

直接触れるのがつらいときは、かざすだけでも大丈夫。レイキはやさしく届いてくれます。

★体調がすぐれないときに

なんとなく調子が悪い、風邪をひきそう…そんなときは、第2・第1シンボルとマントラを使うと効果的です。

心の不安が和らぎ、自己治癒力がサポートされていきます。
(シンボル・マントラについては講座で詳しくお伝えしています)

★グラウンディングしたいときに

考えすぎて落ち着かない、地に足がつかないと感じるときには、丹田（おへその下）に手を当ててレイキを。

足の裏や甲に意識を向けるのもおすすめ。地球の中心とつながるようなイメージで行ってみてください。

★お料理のときに

食材に手をかざしたり、できあがったお料理にレイキを流すことで、エネルギーが整い、より美味しく感じられます。

第1シンボルとの相性も抜群です。

★スキンケアやお化粧の時間に

お肌にふれるその手にもレイキを。

愛用の化粧品やスキンケア用品にもレイキを流してから
使うと、自分への愛情がもっと深まります。

エネルギーに満ちたあなたの肌は、日々をいきいきと輝か
せてくれます。



★勉強や仕事、読書のときに

片手を額に、もう片方を後頭部に当てて、数分レイキを流
すだけでも集中力やひらめきが高まります。

第4シンボルとマントラを使うと、意識の広がりがより深
まります。

★植物やお花のお世話に

鉢植えや切り花にレイキをかけると、元気に長持ちしやす
くなります。

お水にレイキをかけてからあげるのもおすすめです。

★天然石と一緒に過ごすときに

レイキと天然石はとても相性がいいですが、とくに水晶などはエネルギーを吸いやすい性質もあります。

まず手の上にのせ、もう片方の手で水平に3回切るようにして“邪気切り”をしてから、手のひらで包み込むようにレイキを流しましょう。

★身の回りの持ち物にも

お財布、名刺、スマホ、カバン、手帳など、毎日使うものすべてにレイキを流してみてください。

あなたの「気」が整い、良い流れが生まれていきます。

毎日飲むお茶や水、コーヒーなどにもレイキを流すと、心と身体へのやさしいサポートになります。

★家電や機械の調子が悪いときにも

動きが鈍い、接続がうまくいかないなどのときに、機械にそっと手をかざしてみましょう。

不思議と整っていくことがあります。これもまた、エネルギーとの響き合いの一つです。

このように、レイキは“特別な時間”だけでなく、あなたの日常にそっと寄り添う相棒のような存在。

できることから、気持ちよく取り入れてみてくださいね。

【まとめ】

レイキは、特別な儀式ではありません。日常の中の、ふとした瞬間に自然に使える、とても自由で優しいエネルギーです。

どんなときでも、どんな場所でも。あなたが意図すれば、レイキはいつでもあなたとともにあります。ぜひ、毎日の暮らしにレイキを取り入れて、自分自身を、そしてまわりの世界を、やさしく満たしていきましょう。

シチュエーション別 レイキお悩み解決アイデア集

日常の中で「なんとなくモヤモヤする…」「疲れたな…」そんなときこそ、レイキの出番！

ここでは、よくあるシチュエーションに合わせて、**今すぐできるレイキ活用法**を紹介します。

気になるところから、ぜひ気軽に試してみてください。

1. 緊張してドキドキするとき

【活用法】

- 胸の中央（ハートの位置）に手を当てて、深呼吸しながらレイキを流しましょう。
- 「大丈夫、ありのままの私でいい」と心の中で優しく声をかけながら。

✨ポイント→ 手のひらのあたたかさと一緒に、心もほどこ

ていきます。

2. イライラ・怒りを感じたとき

【活用法】

- お腹（みぞおちあたり）に両手を当てて、怒りのエネルギーをふんわりと包み込むように。
- 怒りを無理に消そうとせず、「ここにいていいよ」と認めながらレイキを流します。

✦ポイント→ 感情を否定せずに寄り添うことで、自然に落ち着いていきます。

3. なんとなく疲れて元気が出ないとき

【活用法】

- 頭頂（頭のとっぺん）に手を当てて、エネルギーチャージ。
- または、レイキシャワーの要領で、自分全体にエネルギーの光を降り注がせるイメージを。

✦ポイント→ 流れを止めずに、どんどん"巡らせる"イメージが元気回復のコツ！

4. 眠れない、考えすぎてしまうとき

【活用法】

- 片手を額にあて、もう片方の手を後頭部に当て、「今この瞬間に意識を戻す」ように意図してレイキを流します。
- さらに、お腹（丹田）に手を当てて、身体の中心に意識を下ろしていきましょう。

✧ ポイント→ 頭にたまったエネルギーを、下へ下へと"おろしていく"イメージで。

5. 人間関係でモヤモヤしたとき

【活用法】

- ハートチャクラ（胸の中央）に手を当て、自分自身をまず満たす。
- 相手を変えようとせず、「私は私」「相手は相手」と境界線をクリアに保つ意図でレイキを流します。

✧ ポイント→ 自分のエネルギーフィールドを整えるだけで、不思議と関係性が楽になることも。

【ひとことメッセージ】

レイキは、「頑張って変えよう」とするためのものではありません。ただ、そっとエネルギーを流し、**今の自分にやさしく寄り添うこと。**

それだけで、気づけば世界がふんわりと変わり始めます。レイキと一緒に、あなたの日常が少しずつ、やわらかくほどけていきますように。

【番外編】レイ子の日

レイキとともに暮らすってどんな感じ？レイキを愛する「レイ子」の日常をのぞいてみましょう。

レイキと暮らすわたしの日

朝。スマホのアラームに起こされると、少し体が重かった。
「そうだ、レイキを流そう。」

ベッドの上で目を閉じ、胸に手を当てる。眠気と一緒に、
心の中のもやもやも、すうっとほどけていく。

リビングに向かいながら、ふと、今日持っていくバッグに
手をかざした。

「今日も、このバッグと一緒に素敵な一日をすごせますように。」

バッグだけじゃない。財布にも、スマホにも、ほんの数秒、
レイキを流す。それだけで、持ち物たちが静かに整い、味方
になってくれる気がする。

家を出る前、ドアの取っ手にそっと手を当ててレイキを流す。

「ってきます」と心の中でつぶやきながら。外に出ると、
なんだか世界が柔らかくなったみたいだった。

帰宅した夜、少しだけ重たい空気を感じた。そんなときは、
部屋の四隅に向かってレイキを送る。

「ここが、わたしと家族にとって安心できる場所でありま

すように。」

空間にレイキを流すと、目に見えない埃や疲れまで、優しく拭い取られていくようだった。

最後に、枕に手を置きながら。「今日もよく頑張ったね」と、自分にレイキを送る。

レイキは、特別なときだけのものじゃない。

日常の、小さな瞬間を、優しく満たしていくエネルギー。そんなふうに思いながら、私は眠りについた。

【レイ子のレイキポイント】

- バッグや財布にレイキ→持ち物のエネルギーを整える
- 部屋にレイキ→空間をクリアにする
- 寝る前に自分を癒す



レイキと働く、わたしの一日

朝、家を出る前。バッグと一緒に、ノートパソコンにもそっと手をかざした。

「今日もスムーズに、サポートしてね。」そんなふうに、道具たちにレイキを流してから出発するのが、最近の私の小さな習慣。

オフィスに着いて、パソコンを立ち上げる。ほんの数秒、ディスプレイに手をかざしてレイキを送る。

「いいエネルギーで、仕事が進みますように。」目に見えないけど、レイキを流すと、画面から伝わる雰囲気は少しだけやさしくなる気がする。

午前中のミーティング前。

緊張してきた心に気づいたら、胸に手を当てて深呼吸。レイキを流しながら、「私は私のままで大丈夫」と自分に言い聞かせる。

緊張は消えなくてもいい。ただ、自分を包むように、レイキで整えてあげるだけで、自然と肩の力が抜けていった。

昼休みには、デスクの上に両手を置いて、目を閉じる。パソコン、書類、スマホ——バラバラに散らばった仕事道具たちに、心の中で「ありがとう」を伝えながら、レイキを送る。人も、物も、空間も。エネルギーで優しくつながっているのを、感じられる。

夕方、バタバタとした時間の中でも、少しだけ椅子に深く座って、腰に手を当ててセルフレイキ。

忙しさに巻き込まれそうなときこそ、自分の「軸」をレイキで整える。

仕事を終えて帰るとき、オフィスの空間に最後にもう一度、手をかざしてレイキを送る。

「今日も一日、ありがとう。」

そうして、デスクや空間に感謝を伝えると、自分自身もクリアな気持ちで一日を締めくくれる。

レイキがあると、仕事は単なるタスクの連続じゃなくなる。一つひとつの行動が、小さなエネルギーの交流に変わっていく。今日もまた、レイキと一緒に。そんなふうに生きていけたら、それだけで十分だと思った。

【レイ子のレイキポイント】

- パソコンやデスクにレイキ
- ミーティング前の心の整え
- 道具へのレイキと感謝
- 帰るとき空間にレイキ

レイキと旅する、わたしの時間

朝、出発の支度をしながら、スーツケースにそっと手を置く。

「この旅が安全で、楽しいものになりますように。」レイキを流しながら、旅に連れて行く荷物たちにも、静かにエネルギーを整える。

チケット、財布、スマホ。ひとつひとつ、心の中で「よろしくね」と声をかけながら、レイキを送った。

新幹線に乗り込むと、軽く座席に手を当てて、レイキを流す。

「安全に、心地よく移動できますように。」
知らない場所へ向かうとき、レイキは、見えないガイドみたいに、そっと私を守ってくれる気がする。景色が流れる窓の外に、ふっと手をかざしてみた。これから出会う土地や人たちへ、静かなレイキの挨拶を送る。

旅先のホテルに到着したら、まず最初にする。部屋の空間全体に、レイキを流す。手をかざしながら、

「この場所が、わたしにとって安心できる空間になりますように」と、心の中でそっと意図する。

ベッド、枕、カーテン、バスルーム。その空間を作ってくれたすべてに感謝しながら、レイキを満たしていく。

夜、眠る前。窓の外の星空を見ながら、胸に手を当てる。知らない土地で過ごす不安も、ちょっとした緊張も、レイキに包まれると、すうっとほどけていく。

「明日も素敵な一日になりますように。」

そんな小さな願いとともに、今日一日の旅に感謝して、眠りにつく。

レイキと一緒に旅をすると、見える景色も、出会う人も、とても優しく感じられる。

レイキは、ただ流すだけじゃない。世界との新しいつながりを、そっと育ててくれるエネルギーなんдаと思う。

【レイ子のレイキポイント】

- スーツケースや持ち物にレイキ
- 移動手段（新幹線、飛行機）にレイキ
- ホテルの空間を浄化して整える
- 旅全体へのレイキ的な祈り

レイキと暮らす、わたしの家族時間

朝、目覚ましが鳴る。子どもたちを起こしながら、バタバタと台所に立つ。慌ただしい朝だけど、フライパンの上で焼ける目玉焼きに、そっとレイキを流す。

「このごはんが、今日の力になりますように。」
そんな小さな祈りを込めながら。

子どもがぐずって、時間ギリギリになったとき。イライラが胸の奥に溜まってくるのを感じた。

そんなときこそ、深呼吸。自分の胸にそっと手を当て、レイキを流す。

「大丈夫、大丈夫。」
たった数秒でも、心がふわっとほどけていく。怒りそうになった感情も、自然にやさしくなだめられていく。

学校に送り出したあと、家に戻ってきたリビング。
「よし、ここも整えよう。」

部屋の空気に向かって、四隅にレイキを流す。

「この空間が、家族にとって癒しの場になりますように。」
掃除機をかけるときも、「ありがとう」と思いながら、手を当てた場所にレイキを流す。家事もただの作業じゃなく、エネルギーを整える時間になる。

夜、寝かしつけの時間。子どもの小さな背中に手を当てる。
「今日も一日、よく頑張ったね。」

静かにレイキを流していると、子どもの寝息が深くなり、体全体がリラックスしていくのがわかる。

レイキを流しているのは、子どもだけじゃない。自分自身の心にも、静かにレイキが満ちていく。

レイキは、子育ての完璧な正解をくれるわけじゃない。でも、いまここで**一緒にいる温度**を、優しく、あたたかく育ててくれる。

慌ただしい毎日の中でも、レイキとともに暮らすと、どこかに、静かな光が灯る。

今日もまた、小さなレイキを手のひらにのせて。

【レイ子のレイキポイント】

- 朝のバタバタにレイキ
- イライラのセルフケアにレイキ
- 掃除・家事をエネルギークリアリングに
- 寝かしつけにレイキヒーリング

レイキと生きる、ということ

ここまで読んで、もしかしたら「なんて穏やかで理想的な日常なんだろう」って思った人もいるかもしれません。でも、実際の私はというと――

朝からバタバタ慌てたり、

子どもにイライラしてしまったり、

家の中がしっちゃかめっちゃかになったり、

そんなこと、毎日のようにあります。完璧なんて、まったく目指してないし、できていません。人間だから、感情も波立つし、失敗もする。

でも、そんな日常の中でレイキがそばにあるだけで、**確実に感じられるものがある。**

それは、

- ふと深呼吸できる瞬間
- 「まあ、いっか」と力を抜ける瞬間
- 目の前の小さな光に気づける瞬間
- そして、心の奥からふわっと湧いてくる、**静かな幸福感**

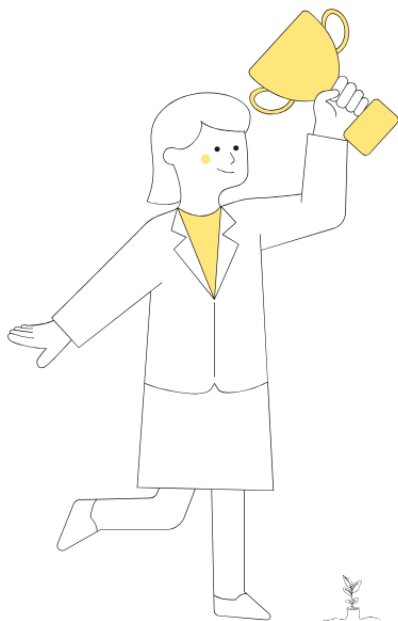
レイキは、日常を特別なものに変えるための魔法じゃない。**ありふれた毎日の中に、そっと優しい光を灯してくれるもの。**それだけで、人生は思っている以上に豊かになる。

たとえ今日、慌てても、泣いても、うまくいなくても。手のひらを胸に置いて、レイキを流せば、

「私は今日もちゃんと生きてる」って、そっと自分を抱き

しめられる。そんなふうに、レイキと一緒に、自分らしく生きていく。

完璧じゃない毎日を、レイキとともに、愛していきましょう。



【第 13 章】レイキとともに、新しい 21 日間を始

めよう

レイキでは、アチューンメント（伝授）を受けたあと、**21 日間のセルフヒーリング**を行うことを伝統的に大切にしています。

それは、エネルギーを自分にしっかりと根づかせ、心と体、そして魂を浄化し、整えるための特別な時間。

でも――

この本を手にとってくれたあなたの中には、

「アチューンメントを受けたのはもう前だなあ」という人も、

「まだ受けていないけど、レイキに惹かれている」という人もいるかもしれません。

大丈夫。大切なのは、「今ここ」から始めること。だから、改めて提案させてください。この本を読んだ「今日」から、**新しい 21 日間のセルフヒーリング**をスタートしてみませんか？

21 日間セルフヒーリングに込める想い

- 自分の心と体に、毎日ほんの数分でも向き合う
- 忙しい日でも、少しだけ手を当てて深呼吸する
- 良い日も、そうじゃない日も、自分をまるごと受け止める

たったそれだけのことだけど、続けていくうちに、きっと少しずつ、変化を感じるはずです。

- 気持ちが軽くなったり
- 不思議とタイミングがよくなったり
- 体の声に耳を傾けられるようになったり

レイキは静かに、でも確かに、あなたをサポートしてくれます。

好転反応について

セルフヒーリングを始めると、まれに、心や体に一時的な変化（いわゆる**好転反応**）が現れることがあります。

たとえば――

- 眠くなる、だるくなる
- 気分が揺れる、感情が出てくる
- 古い思い出がふっと浮かぶ
- 体の排出（汗、尿、涙）が増える

これは、エネルギーが深いところで浄化・再調整されているサイン。あなたの内側で、本来の自然な流れが取り戻されよ

うとしている過程です。

だから、あわてなくて大丈夫。必要以上に心配する必要もありません。むしろ、「ああ、浄化が進んでいるんだなあ」と、自分をやさしく見守ってあげてください。

体調がしんどいときは無理せず、レイキを流しながら、たっぷり休んでくださいね。

21 日間のあいだに意識してほしいこと

- 頑張りすぎない
- うまくできなくても OK
- たとえ 1 分でもいいから「手を当てる」という行動を続ける
- 変化をジャッジしない
- 自分にやさしくすることを最優先に

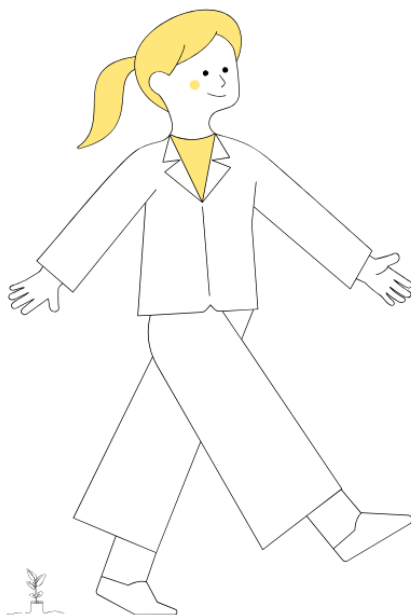
続けることがゴールじゃない。あなた自身と深くつながること、それこそが、レイキの本当の目的だから。

【まとめ】

レイキは、あなたの中にすでに流れています。この 21 日間は、それを**思い出すための旅**です。完璧な毎日じゃなくでもいい。忙しい日も、疲れた日も、何もできない日があってもいい。

でも、手を当てるたびに、レイキとともにある自分を、そっと感じてみてください。

さあ、今日から。あなた自身とレイキとの、新しい旅をはじめましょう。



Q&A——よくある質問と安心のヒント

Q. うまくレイキが流れているか、わからないときは？

A.

大丈夫。たとえ何も感じなくても、レイキはちゃんと流れています。感覚には個人差がありますし、感じる・感じないにこだわる必要はありません。安心して、ただ「手を当てる」ことを続けてくださいね。

Q. 手を当てているとき、他のことを考えてしまいます

...

A.

それも自然なことです！無理に集中しようとせず、雑念が湧いてきたら「ああ、今こんなことを考えてるなあ」と受け流して OK。レイキは、意識しなくてもちゃんと流れてくれます。

Q. 毎日できなかつたらどうすればいい？

A.

大丈夫！完璧に続けることが目的ではありません。できる

日もあれば、できない日もあって当然です。また翌日から、やさしい気持ちで手を当ててみましょう。

Q. 好転反応が強く出たときはどうすればいい？

A.

まずはしっかり休みましょう。セルフヒーリングも無理に頑張らず、呼吸を整えたり、心地よいところに手を当てただけで十分です。水を多めにとって、ゆったり過ごしてくださいね。

Q. 誰かにレイキを流していいのは、どんなとき？

A

基本的には、**相手が望んでいるとき**です。無理にレイキを流す必要はありません。家族や友人などに、「レイキっていうやさしい手当てをしてもいい？」と、ひとこと確認してから行いましょう。

【遠隔ヒーリングの場合】

遠隔でレイキを送るときは、基本的にいつ**送っても大丈夫**です。流派によっては、「遠隔も必ず本人に確認してから送るべき」と教えているところもありますが、日本伝統式レイキにおいては、遠隔は**祈りを送るようなもの**と捉えます。

たとえば――

- 「あの人が笑顔で過ごせますように」

- 「元気で幸せでありますように」

そんな、やさしい祈りのようなエネルギー。相手をコントロールしたり、意図を押しつけるものではありません。

だから、遠隔の場合は、相手の許可を得る必要はないとされています。

レイキは、必要なぶんだけ、必要なところに届きます。送り手は、ただ純粋な気持ちで、「すべてが最善に導かれますように」と願うだけで大丈夫です。

Q. レイキは宗教と関係あるの？

A.

いいえ、レイキは特定の宗教とは一切関係ありません。自然界のエネルギーを活用する、とてもシンプルでニュートラルな方法です。どんな価値観の人でも、安心して取り入れることができます。

【最後に】

疑問や不安が出てきたら、
「どうしよう」よりも、
「ちょっと手を当ててみよう」

それくらいの気軽な気持ちでレイキと付き合ってください。レイキは、あなたにとって、いつでもそばにある、やさしい味方です。

シンボルとマントラについて

このテキストでは、シンボルとマントラの詳細な内容は取り上げていません。(シンボルとマントラは、公開してはならない約束があるためです。)

ですが、レイキでは、「シンボル (カタチ)」と「マントラ (言霊)」と呼ばれるツールを使用します。

これらは、初心者が意識を高めるための補助道具であり、

- 基礎的なレイキ能力を向上させる
- 一定の高い波動を放出できる
- 内在するレイキエネルギーをさらに活性化させる

といった役割を持っています。

使うことでエネルギーの方向づけが明確になり、レイキの流れがよりスムーズになります。

シンボルとマントラの基本的な考え方

練習を重ね、精神性が高まるにつれて、自然とシンボルを使わなくてもエネルギーが満ちる状態に向かっていきます。

つまり、シンボルとマントラは、あなた自身の内なる力を引き出し、成長をサポートするための道具なのです。

学びたい方へ

現在、レイキで用いるシンボルとマントラは**全部で4つ**あり

ます。

- 中級講座（セカンドディグリー）では、**3つのシンボルとマントラ**を学びます。

これにより、**遠隔ヒーリング**ができるようになります。

- 上級講座（サードディグリー）では、**4つめのシンボルとマントラ**をお伝えします。

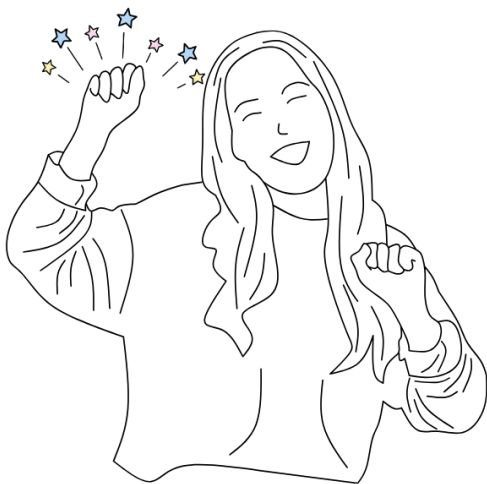
より高次の意識とつながるサポートとなります。

シンボルとマントラを学び、正しく使うためには、中級・上級講座でのアチューンメント（伝授）が必要です。

ご興味のある方は、ぜひアチューンメント講座をご受講ください。Re:ki(レイキ)アカデミーではご自宅で学んでいた抱けるオンライン講座を開催しています。

【まとめ】

- シンボルとマントラは、カタチ（象徴）と言霊（音）の力
- 初心者意識向上・レイキ能力の活性化をサポートするツール
- シンボルを学ぶには、中級・上級講座でのアチューンメントが必要
- 精神性が高まるにつれて、自然とシンボルに頼らずレイキを流せるようになる



あとがき

～あなた自身の光を信じて～

ここまで読んでくれて、ありがとうございます。この本では、レイキを日常に生かすためのヒントをたくさんお伝えしてきました。

でも、もしひとつだけ大切なことを伝えるとしたら——それは、**あなたはもう、ありのままで素晴らしい存在だということ。**

レイキは、何か足りない自分を「修正する」ためのものではありません。もっともっと、**あなた本来の光を思い出すためのもの。**

日々の中で、うまくいかないときも、心が揺れるときも、焦るときも、悲しくなるときもあるでしょう。

それでも、レイキは、そっと手を当てたあなたを、いつでもまるごと抱きしめてくれます。

レイキは、奇跡のような一瞬を与えてくれるだけでなく、**ありふれた毎日を、かけがえのない宝物に変えてくれるエネルギー**です。

この本を読み終えたあなたの手のひらには、もう静かに、確かに、レイキが流れています。

どうか信じて、自分自身にやさしく、人生にやさしく、これからレイキとともに歩いていってください。

そして、もし迷うことがあったら——ただ、そっと手を当

ててみてください。

その手のひらのぬくもりが、あなたに必要なすべてを、き
っと教えてくれるはずです。

心からの感謝と祈りをこめて。

やさきやすよ

著者紹介

やさきやすよ

臼井式レイキティーチャー／スピリチュアルカウンセラー／
潜在意識セラピスト

日常の中でレイキやエネルギーを自然に感じ、心と体、そして魂をやさしく整えるお手伝いをしています。

レイキとの出会いをきっかけに、「がんばりすぎる生き方」から、「自分を愛しながら生きる」道へと歩み始めました。

レイキは、特別な人だけのものではありません。誰もがすでに持っている、**静かな光に気づくためのツール**だと信じています。

現在は、オンラインスクール「Re:ki アカデミー」を主宰。
全国どこからでも学べる環境で、レイキを通して**自分らしく生きる力を育む**サポートをしています。

この本は、そんな日常にそっと寄り添うレイキの世界を、少しでも身近に感じてもらえたら——そんな想いから生まれました。

完璧じゃない毎日でも、手のひらには、いつでも光が流れています。

そんなあなた自身のやさしさを、これからも大切にしていっ

てくださいね。

 Instagram : <https://www.instagram.com/lulutel333/>

 Website : <https://reiki-academy.jp/>