

レイキ入門



まずはじめに、ヒーラーとしての第一歩を踏み出したあなたに「おめでとう！」と言いたいです。あなたはヒーリングが実際にとっても簡単なプロセスであり、したがって誰にでも素早く習得できうるものだということがわかるでしょう。もしあなたがこのコースを習ったうえで質問があれば、いつでもどうぞ。

OK、では始めましょう！

最初に、これはあなたが私の Web サイトを読むなどしてもしかしたら既にご承知のことかもしれませんが、（ヒーリングにまつわる）基本的な質問について回答していきます。

アチューンメントとは何か？

アチューンメントとは、人間（またはスピリットガイド）が、特定のエネルギー構造／仕組みを、他人のエネルギー体そしてエネルギーセンター（チャクラ）に送る手続きのことです。これにより、アチューンメントを受けた人間は恒久的に、その特定のエネルギーを受け取る経路が開かれ、活用しうる状態になります。

アチューンメントのなかでもっともよく知られたものは、レイキです。レイキは古代からのヒーリングの術で、日本人修験者である臼井甕男氏によって（再）発見されました。彼は山中で3週間の断食を続けた後、スピリットからレイキのアチューンメントを授かりました。このスピリットとの遭遇の後、彼は他人に手を置くだけで癒しを行うことができるようになっていることに気づいたのです。

臼井氏のスピリットとの遭遇は、彼のスピリチュアルなエネルギー体そしてチャクラに、今日ではレイキ（宇宙の生命エネルギー）と呼ばれるエネルギーとの恒久的なチャンネルが拓かれるという「（アチューンメントという）刷り込み」をもたらしたことになります。

アチューンメントに何を期待すべきか、どう受け取ればよいか

一番よいのは、何も期待しないことです。ただ座り、または寝転んで、次の指示に従ってアチューンメントを受け取ってください。

音楽アチューンメントとはなんですか？

音楽アチューンメントは、特定のエネルギー——この場合はレイキ——をアチューンメントされたmp3ファイル（を通じてアチューンメントを受けること）です。mp3ファイルを再生して音を聴くことで、“伝統的な”手法でなされるのと同じアチューンメント効果を得られます。

誰でも癒しを学ぶことはできるのですか？

あらゆる人に癒しを学ぶことの門戸は開かれています。

私にもエネルギーを感じ取れるようになるのでしょうか？

ほとんどの人は、アチューンメントを受け取る際またはヒーリングを行う際に、エネルギーを感じ取ります。エネルギーに敏感であることはもちろん、（エネルギーを感じるうえで）アドバンテージになります。

これまでに一度もアチューンメントやエネルギーの体験をしたことがない人であっても、初めから非常によくエネルギーを感じ取れたという人たちを知っています。

エネルギーを感じるとは、どんな感じがするものですか？

それは暖かく、そよ風のように、手のひらや体がビリビリしたり、チクチクする感覚を手のひらに覚える人もいます。とても静寂で、平穏な感じがするなど、感じ方は様々です。

臼井式レイキは3段階のレベル（ファースト・セカンド・サード）があり、それぞれにシンボルがあるという話を聞いたのですが……？

はい、それは正しいです。4段階のレベルで伝授がなされることもあります。このコースはすべてのレベルが包括されています。したがってあなたは、（この音楽アチューンメントを聴くだけで）他人にレイキのアチューンメントができるようになります。また、このコースではシンボルについては学びません。シンボルというものは本来、素晴らしいヒーリングを行ううえで必要のないものなのです。なのでこのコースでは、シンボルについては触れていません。

これらのQ&Aであなたが抱くかもしれない基本的な質問事項についてはカバーできたでしょうから、いよいよ次のステップ、アチューンメントに移りましょう！

mp3の音楽アチューンメントファイルをインターネットからダウンロードしてください。

アチューンメントの受け取り方

まず、mp3 ファイルをどんな装置で再生するかを決めましょう。パソコンで再生しても、mp3 プレイヤーで再生してもどちらも有効です。

(訳者注：アチューンメントの受け取りに際しては、リラックスして座ったり横になって寝転んだり、快適な状態を確保してください)

mp3 ファイルを最初から最後まで再生し、聴きます。聴き終わった後もさらに 10 分間、アチューンメントが終わるまでそのままいきましょう。そのあとさらに 10 分以上、リラックスするためにそのままの姿勢でいてもかまいません。

何かを感じましたか？もし YES なら、素晴らしいことです！もし NO でも、落ち込むことはありません。通常、ほとんどの人は練習するなかで、エネルギーの感じ方を習得していくものです。他人にヒーリングを行って、その体験をフィードバックしてもらおうというのも良い練習になるでしょう。

この短いセッションにより、あなたはレイキのアチューンメントを受け、レイキを流す準備が整いました！

最初のヒーリングセッション あなたがレイキを使って行う最初のヒーリングセッションは、自分自身へのミニセッションとなるでしょう。あなたからあなた自身に、ヒーリングエネルギーとしてレイキを流します。

他人に邪魔されない場所を確保します。椅子に座ってもいいですし、カウチに寝ても構いません。

(訳者注：Ole さんはデンマーク人なので椅子やカウチという単語を使っていますが、座ったり寝たりするのは畳でも床でもベッドでもなんでもよいと思います)

・まずはじめに、胃のあたりに両手を置きます。「レイキ」という言葉を想起してください。これだけでレイキは瞬時に流れはじめます。そのまま 3～5 分（もしくはもっと長く、好きなだけ）、そのままにしましょう。

・次に、両手で目を覆い、3～5 分レイキを流します。（手のポジションに厳密にこだわる必要はありません、手をどう置くかは重要ではないのです）

・続いて、胸の中央に両手をあてて、3～5 分レイキを流します。（これは次のイラストでいう om シンボルがある場所です）

(訳者注：om シンボルとは何かについての言及はマニュアルにありませんし私もこれについての Ole さんの見解を知りませんので、質問がある場合は Ole さんに直接聞いてください)



- ・最後に、両手をこすりながら両手を挙げて意識を覚醒しましょう。

これでミニセッションは終わりです。

どうでしたか？何かを感じましたか？あなたが素晴らしい体験ができたことを私も望んでいます。

これは一例にすぎないことを心に留めておいてください。あなたは好きな場所に手を置いてレイキを流すことができますし、直接、体に触れなくとも、少し離れた場所からもレイキを送ることができます。

無理やりエネルギーを感じ取ろうとしたり、レイキを流そうと試みるのはやめてください。「レイキ」と考えるだけで自然と自動的に、レイキは流れ始めるものなのです。

他人を癒す

自分を癒した次にあなたは、パートナーや友人を癒してあげたいと思うことでしょう。自分自身を癒したのと同じ手順で、他人を癒すことができます。

- ・癒しを施す対象であるあなたの友人に、座るか寝るかして快適な状態でいてもらいます。
- ・まずはじめに、胃のあたりに両手を置きます。「レイキ」という言葉を想起してください。これだけでレイキは瞬時に流れはじめます。そのまま3～5分（もしくはもっと長く、好きなだけ）、そのままにしましょう。
- ・次に、相手の目のあたり（直接、目を触るのではなく、少し離れたところに手をかざして）、3～5分レイキを流します。
- ・続いて、胸の中央に両手をあてて、3～5分レイキを流します。
- ・最後に、両手をこすってセッションを終了します。友人が意識をはっきりさせたら、セッション中にどう感じたか感想を聞いてください。

繰り返しますが、これは一例です。あなたはたとえば足や頭頂など、あらゆる場所に手を置くまたはかざすことでレイキを流すこともできます。セッションの時間を長くすることも可能です。

また、あなたが（「あ、ここに手を置いてレイキを流したほうがいいな」「ここはもう少し長くレイキを流し続けたほうがいいようだ／ここは短時間で充分だ」という）直観に導かれることもあるでしょう。そういうときは、直観に委ねてください。

ヒーリングセッションの最中は、静かな音楽を流すことも有効です。

レイキのアチューンメントの施し方

（アチューンメントを受けたら）あなたはレイキという贈り物を他人にアチューンメントすることができるようになります。ここに、どうやるかを記します。

・自分は椅子に座り、アチューンメントを受け取る相手には自分と向き合っただけで椅子に座ってもらいます。

・自分自身の胃のあたりに両手を置き、「レイキ」という単語を想起しみます。そのまま3分間ほどしたら、心のなかで（あるいは大きく声に出して）、「〇〇さん（←アチューンメントを受け取る人の名前）はこれから、レイキのアチューンメントを受け取ります」と宣言します。

これによってアチューンメントのプロセスが開始されます。あなたは胃のあたりに置いた手を離してかまいません。アチューンメントのエネルギーは受け手に自動的に流れるので、あなたはただリラックスしてそのまましばらくいてください。このプロセスは10～15分間ほど続き、終わります。これであなたは他人にアチューンメントできたこととなります！

私はこのコースを経ることが、あなたを、いつでも両手から放たれるヒーリングエネルギーという贈り物に魅力を感じるきっかけになってほしいと思います！私はあなたから、このコースの体験談を聞きたいと切望していますし、また最初にしたように、何か質問があつたらいつでも受け付けます。 gabrielsenole@gmail.com へてに電子メールを送信してくださいね！

Good Luck !

あなたに幸いあれ

Ole

www.olegabrielsen.com

翻訳：usamimi (Celestie.jp 主宰)