

レイキで軽やかに生きよう

ゝ癒しの先にある健康と幸福の道ゝ

土居 裕

はじめに　く癒しの先にあるものく

レイキは、日本で生まれ、今では世界中で親しまれている「癒しの技法」です。特定の宗教や教義などに関係なく、だれにでもやさしく届くこのエネルギーは、現代では医療や福祉、セルフケアの場面でも活用され、心と体の健康を支える身近なパートナーとなりつつあります。

しかし、レイキの本質は、「癒す」ことだけにとどまりません。それは、「今ここでどう生きるか」という、軽やかで調和のとれた生き方そのものへと、私たちを導いてくれるのです。

本書を手にしたあなたへ

この本は、次のような方に向けて書かれました。

- ・「レイキに関心があり、学ぶ前にその全体像を知りたい」
- ・「すでにレイキを学んでいて、もつと深く実践したい」
- ・「レイキを伝える立場にあり、その本質や伝え方を見つめ直したい」

どの段階にいる方にとっても、「軽やかに生きる」という視点から見ること、レイキとの新たな出会いと、気づきのきっかけになることを願っています。

著者の歩みとレイキとの出会い

私がレイキと出会ってから、30年を超えました。レイキ療法という名称から、「誰でもできるシンプルな手当療法」という印象で学び始め、仲間とともにヒーリング技術の向上を目指していました。偶然の出会いから、消滅したと伝えられていた臼井霊気療法学会が存続していることを知り、第6代会長・小山君子先生から直接ご指導をいただけたことは、まさに「導き」であつたと感じています。ここで、レイキは手当療法にとどまらず、「生き方」そのものであると気づかされました。

癒しからいのちの輝きへ

その頃から、臼井先生当時の資料や情報が自然に集まるようになり、世界に普及しているレイキの原型である臼井霊気療法の創始者・臼井甕男先生の残された教えからは、「レイキは安らかな生き方の実践であり、健康と幸福の道を歩むことである」とい

う思いを強く感じるようになりました。

それらの情報をまとめて1998年に「癒しの現代靈気法」を出版しました。これ
がきっかけになり、求められるままに世界各地で「臼井先生の心と、伝統レイキの真
実」と題するワークショップを開催し、多くのレイキマスターと交流して来ました。
とくに印象的だったのは、西洋レイキの指導者たちから寄せられた「今までレイキ
を、ヒーリング技法として教えてきたけれど、深く私を魅了したものは、精神性を高
めることの大切さだった」という多くの声でした。

癒しの実践を通じて、魂の安らぎと成長を求める心が、国や文化を超えて共鳴して
いることに気づきました。

終わりに

2023年に米寿を迎え、普及活動の第一線からは退きましたが、今も実践者たち
を応援し続けています。私が直接認定した現代レイキマスターは、日本国内1311
名、海外45か国1072名となりました。

名簿をみると「西洋レイキを学んで指導資格を持っていた方」が非常に多いことに

気づきます。これは、ヒーリングの実践をメインにしてきた人たちが、「健康と幸福の道」に関心を持ってくれた結果といえるでしょう。

レイキは癒しの技法であると同時に、多くの人たちの人生に寄り添う道であるともいえます。それは、渡り鳥が鳴き交わし、呼び交わしながら、目的地向かって長い旅を続けているように、光の仲間とのつながりをより深める道でもあります。

本書を通じて、あなたの人生の旅が、レイキと響き合うことによって、さらに豊かで、軽やかなものになることを、心から願っています。

土居 裕

2025年11月

卒寿を迎えた日に

目 次

はじめに く癒しの先にあるものく

第一章 ようこそレイキの世界へ

■イントロ「レイキの世界」への扉

- ・ 今日一日の大切さ
- ・ レイキとは何か
- ・ すべての生命は繋がっている
- ・ あなたがマスターを選ぶ

■レベル1 まず自分を癒す

- ・ セルフヒーリングで心と体を整える
- ・ レイキの基本を学ぶ
- ・ 毎日実践する12のポジション
- ・ 宇宙エネルギーと共鳴して生きる

■ レベル2 より深い癒しの力

- ・ シンボルとコトダマの活用
- ・ 遠隔ヒーリングで距離を超える
- ・ 過去と未来を癒し今日を最高に
- ・ 地球の浄化と調和のために

■ レベル3 いのちの輝きを高める

- ・ 心と体を超えた魂の癒し
- ・ レイキと響き合い軽やかに生きる
- ・ 愛と調和の実践で安心立命の境地へ
- ・ 宇宙の自然な流れに身を任せる

■ レベル4 地球を愛の星に

- ・ 指導者として光の仲間と共に成長する
- ・ レイキを通じて社会貢献を目指す
- ・ 地球全体を癒し、愛のエネルギーを広げる

第二章 日常生活へのレイキの活用

- ・セルフヒーリングの12ポジション
- ・いつ使えばよいのか
- ・朝ー今日という一日を整える
- ・職場や日中の場面ー緊張をほぐし、心を整える
- ・人間関係ー共鳴と調和を生み出す
- ・夜ー一日の疲れを癒し、静かな眠りへ
- ・暮らしの中でレイキとともに

第三章 レイキの発祥から国内での普及

- ・天鷹神社と臼井甕男先生
- ・臼井靈氣療法とは
- ・レイキ（靈氣）とは
- ・レイキ療法からレイキ法（レイキ活用法）へ
- ・臼井甕男先生とは
- ・臼井先生の人生の歩み

- ・ 人生の目的の探究
- ・ 臼井先生の最初の悟り
- ・ 禅寺に通い三年間の座禅修業
- ・ 鞍馬山で安心立命の境地に到達
- ・ 癒しの力を与えられたことを自覚
- ・ 臼井靈気療法学会を創設
- ・ 天鷹神社に石の大鳥居を寄付
- ・ 関東大震災での救済活動
- ・ 人生の幸福を味わい楽しむ
- ・ 臼井靈気の神髄
- ・ 臼井靈気の三大メモリアルの地

第四章 国内から海外へそして日本へ

- ・ 静かに始まった癒しの光が、海を越えて
- ・ 西洋レイキへの流れ
- ・ ハワイに渡ったレイキ

- ・ 伝統靈氣と西洋レイキの違い
- ・ レイキの新しい方向性
- ・ 技法から精神性へ——再び本質へ還る流れ
- ・ 海外から日本へ——新たな響き合い
- ・ 世界中に広がる「光のネットワーク」

第五章 心を整える「五戒」の話

- ・ 五戒の認識の変化を段階的にたどる
- ・ 以前は単なる教訓と思っていた
- ・ 最初の認識へ表面的な語句の解釈へ
- ・ 第二段階〈「怒り、心配」は代表例〉
- ・ 第三段階〈「健康と幸福への道」の実践法〉
- ・ 第四段階〈「レイキと響き合う」生き方〉
- ・ 第五段階〈「業を励む」が五戒の中心軸〉
- ・ 今日一日の大切さ〈核心は「今を生きる」こと〉

第六章 明治天皇御製が意識の基本

- ・ 特選20首の解説

- ・ レイキとの共鳴

- ・ 今日の気づきのヒント

第七章 レイキQ&A

- ・ 基本編

- ・ 応用編

- ・ 実践編

- ・ 深める編

第八章 レイキの未来への可能性

- ・ 量子科学との関係

- ・ AI（人工知能）との融合

- ・ 未来への展望

第九章 レイキを日々に生かす

あとがき

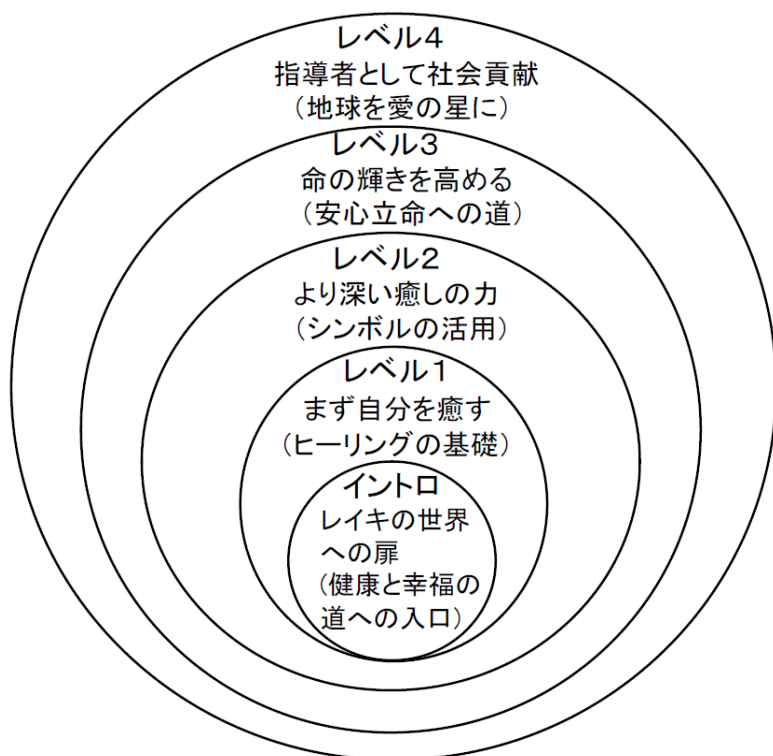
【第一章 ようこそレイキの世界へ】

く愛と調和と癒しの扉を開くくく

レイキマンダラチャート

レイキの全体像を簡単なチャートで見てください。これは、レイキの学びと実践のステップを示したものです。

レイキの系統によって違いはありますが、「レイキで軽やかに生きる」という視点で作成しています。第一章は、内側の円（イントロ）から始まり、外円に向かって解説していきます。



【第一章：ようこそレイキの世界へ】

《イントロ》レイキの世界への扉

ここは、「健康と幸福の道」への入り口です。

案内役であるレイキマスター（指導者）が、これからレイキの世界について語ってくれます。

たとえば…

「レイキとは、どのようなものか？」

「学ぶことで、何が得られるのか？」

「日常にどう役立てられるのか？」

そんな疑問に、やさしく丁寧に答えてくれるでしょう。

まずは静かに耳を傾けてみてください。



◆ 今日一日の大切さ

最初にお伝えしたいのは、レイキは癒しの技術であると同時に、「調和して生きるための道」だということです。

人の命には限りがありますが、その根源には尽きることのないエネルギーがあります。私たちはその源から生まれ、この地球上で様々な体験を重ねて、やがて次の世界へ移っていきます。そして、いつどこで、どのような形で移って行くのかは、知ることはできません。

大切なのは「今ここ」に生かされていること。今日という一日をどんな気持ちで過ごすかが、人生全体に大きな影響を与えるのです。

誰もが、心と体の健康、そして幸福な人生を望んでいます。そのための選択肢のひとつとして、「レイキ法」があります。レイキ法とは、大宇宙から授かったこの一度きりの人生を、明るく前向きに、そして自分らしく歩むための実践です。

それは、人生を楽しみながら学びと向上の道を歩むもので、レイキ道（靈氣道）ともいいます。

◆ レイキとは何か

古くから、人々は「手を当てる」という自然な行為の中に、不思議な癒しの力を感じてきました。痛みや悲しみがあるとき、無意識に手を当てる。

そんな経験は、誰にでもあることでしょう。レイキは「自分の力」で何かをするのではなく、宇宙から届く癒しのエネルギーの通路となつて、ただそれに身を委ねる療法です。そしてこの力は、すべての人に本来備わっているのです。

量子科学が「宇宙はエネルギーでできている」と語る今、古代の知恵と科学が静かに交差し始めています。

日本の「靈気（レイキ）」、中国では「氣」、インドでは「プラーナ」、ハワイでは「マナ」など——呼び名は異なっても、同じ本質を指しています。

◆ すべての命は繋がっている

レイキは、宇宙に満ちる根源的なエネルギーです。このエネルギーを通じて、すべての生命が繋がっています。あなたが癒されることで、その波動は家族、地域、そして地球全体へとやわらかく広がっていきます。手のひらから生まれるその連鎖は、目

には見えなくても確かに存在する癒しのネットワークです。

レイキは宇宙の本質である「愛と調和のエネルギー」であり、自然界にも静かに作用します。すべての存在と共鳴しながら、優しい変化をもたらす力です。

◆あなたがマスターを選ぶ

レイキを学ぶとき、「誰から学ぶか」はとても大切です。

マスターを選ぶのは、あなた自身です。

・どのような環境で学べるのか？

・学んだあともつながりを保てるのか？

・再受講など、深める機会があるのか？

疑問があれば、ためらわず尋ねてください。

信頼できるマスターとの出会いが、あなたの学びを豊かにしてくれるでしょう。

私たちは「マスターと受講者は、共に学び、共に成長する光の仲間である」と考えています。経験の差を越えて、同じ方向に向かって歩む仲間との交流は、大きな力になってくれます。



速習では得られない本当の力——手軽さよりも本物に触れること

レイキを学ぶ環境は多様になり「1日でレベル3まで」「2日で指導者資格取得」「ズームや遠隔でも伝授可能」など、手軽さをアピールする案内も見かけます。

しかし、本当にレイキを自分のものとするには、時間をかけて体感しながら学ぶプロセスが欠かせません。私たちが大切にしているのは、対面での伝授です。

それは、ただ知識を伝えるだけでなく、受講者の理解度や姿勢を見極め、必要に応じて修正する——それは対面以外では決してできません。十分な理解や実践を経ないまま次のレベルに進んでも力は育ちません。せっかくレイキに興味を持ち、学び始めたのにうまく活用できずに離れていく——これはとても残念なことです。

指導者の都合で組まれた効率優先のプログラムではなく、受講者に寄り添い、共に成長を目指す関係こそが、学びを深めてくれます。私たちは、これまでも多くの学び直したい人たちを受け入れてきました。

今後、テクノロジーの進化によって、対面に匹敵する伝授方法が生まれるかもしれませんが。しかし現時点では、人と人との直接会い、心を通わせる場に勝るものはありません。たとえば国の首脳同士も、大事な場面では直接会って話し合います。

真の理解と信頼は、顔を合わせるところから生まれるのです。