

REIKI RYOHO HIKKEI PREMIÈRE ÉDITION

靈氣療法必携

心身
改善
白井靈氣療法学会

REIKI RYOHO HIKKEI

LE MANUEL DE LA MÉTHODE THÉRAPEUTIQUE DU REIKI

SHINSHIN KAIZEN USUI REIKI RYOHO GAKKAI

ASSOCIATION DE LA MÉTHODE THÉRAPEUTIQUE DU REIKI
USUI POUR L'AMÉLIORATION DE L'ESPRIT ET DU CORPS

SOMMAIRE

- 1- **Usui Reiki Ryoho Kyogi** - Principes de la méthode thérapeutique du Reiki Usui
- 2 - **Kokai Denju Setsumei** - Explication de l'enseignement pour le public
- 3 - **Ryoho Shishin** - Guide pour la méthode de soin du corps et de l'esprit
- 4 - **Meiji Tenno Gyosei** - Poèmes de l'Empereur Meiji

Note: la quatrième partie est encore en cours de traduction. Elle est mise à jour régulièrement.

USUI REIKI RYOHO KYOGI - PRINCIPES DE LA METHODE THERAPEUTIQUE DU REIKI USUI

L'art secret d'inviter le bonheur grâce à de nombreuses bénédictions Le médicament spirituel de nombreuses maladies

Juste aujourd'hui :

Ne pas se mettre en colère

Ne pas s'inquiéter

Être rempli de gratitude Accomplir son devoir avec diligence Être bienveillant envers autrui

Chaque matin et chaque soir, les mains jointes, dans une entière attention, psalmodie ces paroles

La méthode de Reiki Usui

Pour l'amélioration de l'esprit et du corps

Le fondateur,

Usui Mikao

KOTAI DENJU SETSUMEI - EXPLICATION DE L'ENSEIGNEMENT POUR LE PUBLIC, par le fondateur :

Mikao Usui

Depuis les temps immémoriaux, il est arrivé souvent qu'un individu, qui avait découvert une loi originale secrète, l'ait conservée pour lui-même ou l'ait partagée seulement avec ses descendants.

Ce secret était ensuite utilisé comme une sécurité matérielle pour ses descendants. Le secret n'était pas transmis aux personnes extérieures. Quoi qu'il en soit, c'est une ancienne coutume issue du siècle dernier.

Dans des temps comme ceux-ci, le bonheur de l'humanité est basé sur le travail en communauté et le désir d'un progrès social. C'est pourquoi je ne permettrai à qui que ce soit de posséder le Reiki juste pour lui-même !

Ma thérapie du Reiki (Reiki Ryoho) est quelque chose d'absolument original et ne peut être comparée à aucune autre voie au monde.

C'est pourquoi je souhaiterais rendre cette méthode accessible au public pour le bien-être de l'humanité. Chacun de nous possède le potentiel de recevoir un cadeau du divin, qui a pour résultat l'unification du corps et

de l'esprit. De cette façon, un grand nombre de personnes feront l'expérience de la bénédiction divine.

Avant toute chose, notre méthode du Reiki est une thérapie originale, qui est construite sur le pouvoir spirituel de l'univers.

A travers celui-ci, l'être humain retrouvera en premier la santé, et ensuite la paix de l'esprit et la joie de vivre augmenteront.

Aujourd'hui, nous avons besoin d'amélioration et de restructuration dans nos vies, afin que nous puissions libérer nos compagnons humains de la maladie et de la souffrance émotionnelle.

C'est la raison pour laquelle j'ose enseigner librement cette méthode en public.

Q : Qu'est ce que la méthode du Reiki Usui ?

R : Avec gratitude, nous recevons les principes prescrits par l'empereur Meiji et nous vivons selon eux.

Afin d'accomplir le chemin propre à l'humanité, nous devons vivre en accord avec ces principes. Cela signifie que nous devons apprendre à améliorer notre esprit et notre corps avec ces pratiques. Pour faire cela, nous guérissons l'esprit en premier. Ensuite, nous rendons le

corps en bonne santé. Quand notre esprit se trouve sur le chemin sain de l'honnêteté et du sérieux, le corps devient en bonne santé de lui-même. Alors l'esprit et le corps ne font plus qu'un, et nous accomplissons notre vie dans la paix et dans la joie. Nous nous guérissons nous-mêmes et les maladies des autres, intensifiant et augmentant notre joie de vivre dans la vie, aussi bien que celle des autres.

C'est le but de la méthode du Reiki Usui.

Q : La méthode du Reiki Usui est-elle similaire à l'hypnothérapie, au kiai jutsu (concentration du "ki" dans l'abdomen et expression d'un cri) ou à une thérapie religieuse (shinko ryoho), etc. ? Est-ce une forme de thérapie similaire sous une autre appellation ?

R : Non, non. Ce n'est en rien similaire avec ces formes de thérapies décrites ci-dessus. Ma méthode est d'aider le

corps et la conscience avec le pouvoir intuitif de l'univers¹.
Après des années d'un entraînement difficile, j'ai trouvé un

1 Il ne nous est pas possible de conclure que Mikao Usui se réfère au terme shintoïste ou bouddhiste, et s'il opère même une telle distinction, pour traduire ce « pouvoir intuitif de l'univers ». S'il a été missionnaire du Shintô de longues années, il pratique depuis trois ans le Bouddhisme Zen lorsqu'il découvre le Reiki. Il y a donc une ambiguïté dans les termes qu'il utilise, apparemment Shintô mais qui pourraient relever d'un sens bouddhique.

Dans le Shintô, ce pouvoir intuitif de l'univers est celui des « kami », des esprits supérieurs veillant sur le monde et qui s'expriment dans tel ou tel aspect de la nature. Ce monde spirituel interfère sur le chaos du monde terrestre pour l'ordonner et le rendre propice à la prospérité. La vision shintoïste repose ainsi sur l'individualité des hommes, en communication avec des entités, celles des « dieux » célestes.

Dans le Bouddhisme, qui ne les considère que comme des manières imagées de parler, l'individualité et les entités célestes sont absentes ; ce sont des phénomènes conditionnés, composites et dépourvus d'existence propre. Ce pouvoir intuitif de l'univers est donc qualifié de « vertu de sagesse transcendante », ou en sanscrit « Prajnaparamita », une des six qualités consacrées et la plus élevée. Elle est mise en exergue dans le « Sûtra du Cœur », et a donné naissance à une école propre et une littérature spécifique au sein du Grand Véhicule, celle de la Prajanaparamita. Le terme signifie à l'origine « capacité cognitive » ou « savoir-faire ». Il désigne la capacité à percevoir par intuition (sans construction mentale) le phénomène de « coproduction conditionnée » (la manière dont les phénomènes sont liés, non distincts fondamentalement, comme les éléments d'un même aquarium participent à son équilibre), ainsi que l'absence de soi-propre et le vide de toute chose. C'est une perception aiguë qui permet d'atteindre la « sagesse transcendante » (jnana), qui, comme son nom l'indique, transcende la conscience propre de chacun (moi individuel, personnalité, ego) dans ce qu'il a de fragmenté et d'étriqué pour permettre une compréhension nouménale du phénoménal.

Explication imagée : Si vous regardez la rivière depuis la rive, vous ne distinguez qu'un seul méandre. Si vous vous élevez, vous en discernerez plusieurs, puis tous les affluents de la rivière. Si vous continuez votre élévation, vous en arriverez à voir que par-delà les montagnes, toutes les rivières se rassemblent en un seul océan, mélangeant leurs eaux indifféremment. Le regard qui s'élève est votre « prajna », sagesse transcendante. Ce même regard une fois arrivé au sommet, là d'où l'on distingue rivières et océan dans leur unité, est dit « jnana », sagesse transcendante. « Là » : toutes les différences sont unies en un seul et même tout.

secret spirituel (le Reiki) : c'est une méthode de libération du corps et de l'esprit.

Q : Le Reiki est-il une méthode de guérison spirituelle et psychique (shinrei ryoho) ?

R : C'est correct, nous pourrions l'appeler shinrei ryoho. Cependant, il serait aussi possible de l'appeler une « thérapie physique » puisque l'énergie et la lumière irradient de toutes les parties du corps de la personne qui donne le soin.

L'énergie et la lumière irradient principalement des yeux, de la bouche et des mains du donneur. En même temps, le donneur de soins porte ses yeux pendant deux ou trois minutes sur les parties du corps affectées, souffle dessus ou les masse doucement.

Rages de dents, maux de tête, crampes d'estomac, poitrine gonflée, douleurs nerveuses, contusions, coupures, brûlures, etc..., sont simplement guéris. Néanmoins, les maladies chroniques ne sont pas si faciles à traiter. Mais c'est un fait que même un seul traitement d'une maladie chronique montre un effet positif.

Je me demande comment ce phénomène peut être expliqué dans l'acceptation de la science médicale. Eh bien, la réalité est toujours plus impressionnante que ce

que la fiction ne pourra jamais être. Si vous voyiez les résultats, vous seriez obligés d'être d'accord avec moi. Même quelqu'un qui ne veut pas y croire ne peut pas nier la réalité.

Q : Est-il nécessaire de croire dans la méthode du Reiki Usui pour qu'une guérison puisse se faire ?

R : Non, puisqu'elle est différente des autres méthodes de guérisons psychiques, de la psychothérapie et de l'hypnothérapie.

Consentement et foi ne sont pas nécessaires puisque le Reiki ne travaille pas par suggestion. Cela ne fait pas de différence qu'une personne soit opposée et méfiante ou refuse de croire en lui. Par exemple, cela marche aussi bien sur de jeunes enfants ou pour des personnes qui sont très gravement malades et inconscientes.

Sur dix personnes, une seule peut-être apportera sa confiance avec elle au premier soin. Même après leur premier soin, la plupart des personnes ressentiront déjà les effets et leur confiance à l'intérieur d'elles grandira.

Q : Quels sont les désordres de santé qui peuvent être guéris par le Reiki ?

R : Toutes les maladies, qu'elles aient été causées par des facteurs psychologiques ou physiques, peuvent être guéries par la méthode du Reiki Usui.

Q : La méthode du Reiki Usui soigne-t-elle seulement les maladies ?

R : Non, elle ne soigne pas seulement les maladies du corps. Elle peut aussi guérir les mauvaises habitudes et les désordres psychologiques comme le désespoir, la faiblesse de caractère, la lâcheté, la difficulté à prendre des décisions, et la nervosité. Avec le Reiki, l'esprit devient identique à Dieu ou au Bouddha et nous développons le but dans la vie de guérir nos compagnons humains.

Ceci est la façon dont nous rendons les autres et nous-même heureux.

Q : Comment la méthode naturelle de soin de Mikao Usui fonctionne-t-elle ?

R : Je n'ai reçu cette méthode de personne, ni non plus étudié les pouvoirs psychiques de guérison. J'ai réalisé que j'avais reçu accidentellement un pouvoir de guérison lorsque j'ai éprouvé l'air et la respiration d'une façon inédite et mystérieuse alors que je jeûnais. J'ai mis du temps à comprendre exactement de quoi il s'agissait, bien que je sois l'initiateur de cette méthode. Des érudits et des

hommes intuitifs ont étudié ce phénomène (de tout temps) mais la science moderne ne peut lui donner une explication. Je pense qu'un jour, cela viendra naturellement.

Q : La méthode Usui fait-elle usage de médicaments ? Et y a-t-il une quelconque sorte d'effets secondaires ?

R : Nous n'utilisons jamais de matériel médical. Fixer des yeux un point névrotique, souffler dessus, imposer les mains ou pratiquer la digitopuncture sont nos moyens de traitement.

Q : Une personne a-t-elle besoin de connaissance médicale pour pratiquer ?

R : Ma méthode va au-delà des connaissances de la science moderne ; aussi nous n'avons pas besoin d'un bagage médical scientifique.

Quand vous portez votre regard, ou soufflez, ou touchez ou tapotez la partie affectée du corps, vous obtenez le but désiré. Par exemple, vous touchez la tête quand vous souhaitez traiter le cerveau, le ventre quand vous souhaitez traiter le ventre, et les yeux pour traiter les yeux. Vous n'avez pas besoin de prendre des médicaments amers ni faire usage de moxibustion. Le traitement prend peu de temps. Nous nous concentrons sur le point névrotique,

nous soufflons dessus ou imposons les mains. C'est la raison pour laquelle ma méthode est réellement originale.

Q : Comment les médecins de renom la perçoivent-ils ?

R : Les autorités compétentes en ce domaine se sont montrées sans parti pris. Les médecins européens réputés sont très critiques quant à la prescription de médicaments. D'un autre côté, le Dr. Sen Nagai de l'Université de Médecine Teikoku a dit : « Nous, les médecins, savons comment diagnostiquer une maladie, l'enregistrer de façon empirique et la comprendre, mais nous ne savons pas comment la traiter. » Le Dr. Kondo a dit quant à lui : « Il est très arrogant de dire que la médecine a fait d'incroyables progrès étant donné que la médecine moderne néglige l'équilibre spirituel. C'est son plus grand désavantage. » Le Docteur Sakae Hara a dit : « C'est une impertinence de vouloir traiter un être humain, lequel possède une sagesse spirituelle, comme on le ferait pour un animal. Je crois que, dans le futur, nous pouvons compter sur une grande révolution dans le domaine de la thérapie. » Le Dr. Rokura Kuga a dit : « C'est un fait que les non-médecins ont introduit toute une série de thérapies, comme la psychothérapie, avec un haut degré de réussite, qui n'a jamais été obtenu par les talents de la médecine, parce que ces thérapies prennent en compte le tempérament, les symptômes personnels du patient, et de

nombreuses méthodes différentes dans leur traitement. Si les médecins voulaient rejeter aveuglément les thérapeutes et les psychothérapeutes et tenter de les gêner dans leur travail, cela serait vraiment faire preuve d'un esprit étroit. »

Les médecins et les pharmaciens comprennent souvent cela et viennent se faire initier.

Q : Que pense le gouvernement au sujet de la méthode ?

R : le 6 Février de la onzième année de la période Taisho (1922), le porte-parole Teiji Matsushita a posé la question suivante lors d'une commission budgétaire de la Chambre des Représentants: « Qu'elle est la position du gouvernement concernant les thérapeutes qui pratiquent couramment la psychothérapie et la thérapie spirituelle sans avoir de diplôme de médecine ? »

M. Ushio de la commission du gouvernement a répondu comme suit : « Il y a un peu plus de dix ans, les gens pensaient que les traitements de nature psychique étaient une invention des médecins occidentaux; mais aujourd'hui, des études ont été faites et des expériences cliniques conduites sur des patients souffrants de troubles mentaux. Il est difficile de croire que l'on peut pénétrer tous les mystères de la conscience humaine par des médicaments et l'analyse scientifique. Les docteurs suivent les

instructions de la science médicale ; mais pas des traitements comme ceux mettant en œuvre l'énergie du corps ou la guérison par imposition des mains. »

C'est pourquoi la technique de soin naturel Usui n'est pas concernée ni par les lois qui régissent les conditions légales d'exercice de la médecine et de l'acuponcture.

Q : Les capacités de guérison spirituelle ne semblent être accordées que comme un « don du ciel » à certaines personnes, ne viennent avec certitude qu'à ceux qui se sont développés spirituellement depuis leur naissance et ne peuvent pas être apprises ? Qu'en est-il ?

R : Non, c'est inexact.

Tous les êtres en qui la vie a été insufflée ont reçu comme cadeau la faculté spirituelle de guérir. La même chose s'applique aux plantes, aux animaux, aux poissons, et aux insectes.

Mais les êtres humains, qui représentent le point culminant de la Création, qui possèdent le plus grand des pouvoirs. La méthode de Reiki Usui est une manifestation pratique de ce pouvoir.

Q : N'importe qui peut-il être initié à la méthode du Reiki Usui ?

R : Naturellement. Hommes et femmes, vieux et jeunes, médecins et illettrés qui vivent en accord avec des principes moraux, peuvent certainement apprendre en un temps très court à se guérir eux-mêmes, aussi bien que les autres. Aujourd'hui, j'ai initié un millier et plusieurs centaines de personnes, et pas un seul individu n'a manqué d'expérimenter les résultats recherchés. Tout le monde, même celui qui n'a appris que le premier degré (shoden), a apparemment reçu la possibilité de guérir les maladies. Si nous y pensons, il est assez étrange que nous puissions apprendre à guérir des maladies en un temps si court, bien que ce soit la chose la plus difficile pour des êtres humains. Même moi, je trouve cela étonnant. C'est la chose la plus caractéristique de notre méthode de guérison spirituelle, que nous puissions apprendre quelque chose d'aussi difficile d'une façon si simple.

Q : Avec le Reiki, nous pouvons guérir d'autres personnes. Mais, qu'en est-il pour soi-même ? Une personne peut-elle guérir ses propres désordres de santé ?

R : Si nous ne pouvons guérir nos propres maladies, comment pourrions nous guérir les autres ?

Q : Que faut-il faire pour apprendre le second degré (okuden) ?

R : Okuden consiste en diverses méthodes : techniques pour émettre l'énergie (hatsurei ho), tapotement (uchi-té chiryo ho), massage (nade-té chiryo ho), pression avec les mains (oshi-té chiryo ho), guérison à distance (enkaku chiryo ho), la guérison des habitudes (seiheki chiryo ho), et ainsi de suite. Apprenez d'abord shoden (le premier degré) et quand vous m'apportez de bons résultats, que vous vous comportez convenablement, honnêtement et moralement, et que vous serez enthousiastes, alors vous serez initiés au deuxième degré (okuden).

Q : Y a t-il autre chose de plus qu'okuden dans la méthode du Reiki Usui ?

R : Il y a le degré supérieur (shinpiden).

L'interview prend fin ici.

RYOHO SHISHIN - GUIDE POUR LA MÉTHODE DE SOINS DU CORPS ET DE L'ESPRIT

1. Traitement de base des parties spécifiques du corps

- **Tête** (les cinq positions de base du Reiki Ryoho) : front (à la racine des cheveux) ; tempes ; occiput ; cou ; sommet de la tête + estomac-intestins.
- **Abaisser la fièvre**: mêmes positions que ci-dessus (les cinq positions de base + estomac-intestins) - cependant, traiter la source de la maladie elle-même (byosen).
- **Yeux**: les yeux ; coin intérieur de l'oeil (entre les deux yeux) ; coin extérieur de l'oeil ; nuque ; vertèbres cervicales C 1, C 2, C 3.
- **Nez**: os du nez ; ailes du nez ; entre les sourcils ; gorge-nuque ; vertèbres cervicales C 1, C 2, C 3.
- **Oreilles**: canal auditif ; partie avant et arrière de l'oreille ; vertèbre cervicale C 1. BOUCHE : couvrir la bouche sans toucher les lèvres.
- **Langue**: côté supérieur de la langue ; racine de la langue (probablement de l'extérieur, sous le menton).
- **Gorge**: cartilage de la thyroïde, nuque.

- **Poumons:** les poumons ; à l'opposé au niveau du dos, entre les omoplates ; vertèbres dorsales D 2, D 3, D 4, D 5 et D 6.
- **Coeur:** coeur ; vertèbres cervicales C 5, C 6, C 7 ; vertèbres dorsales D 1, D 2, D 3, D 4, D 5.
- **Foie:** foie ; zone du foie ; vertèbres dorsales D 8, D 9, D 10 (particulièrement le côté droit).
- **Estomac:** estomac ; vertèbres dorsales D 4, D 6, D 7, D 8, D 9, D 10.
- **Intestin:** côlon ascendant ; côlon transversal ; côlon descendant ; petit intestin, zone du nombril ; vertèbres dorsales D 6, D 7, D 8, D 9, D 10 ; vertèbres lombaires L 2, L 3, L 4, L 5 ; sacrum-coccyx.
- **Vessie:** vessie ; vertèbres lombaires L 4, L 5.
- **Utérus:** utérus ainsi que les deux côtés de l'utérus (ovaires) ; vertèbres dorsales D 9, D 10, D 11, D 12 ; vertèbres lombaires L 1, L 2, L 3, L 4, L 5, sacrum-coccyx.
- **Reins:** reins, vertèbres dorsales D 11, D 12.
- **Traitement de la moitié du corps (Hanshin Chiryō ho):** muscles du cou ; épaules ; muscles du dos ; les deux côtés des vertèbres (colonne vertébrale) ; taille ; hanches : faire descendre (faire glisser) les mains (ou les doigts)

de chaque côté de la colonne vertébrale, de la nuque jusqu'au haut des fesses.

- **Traitement du tanden (Tanden Chiryō ho)** : au niveau du nombril, et aussi à trois largeurs de doigt en dessous.

2. Maladie des nerfs

En plus du soin de la tête (voir ci-dessus) traiter :

- **Faiblesse des nerfs / neurasthénie**: positions de la tête ; yeux ; coeur ; estomac ; intestins, bas ventre (organes reproducteurs) ; "traitement de la moitié du corps" et "traitement du tanden".
- **Hystérie**: positions de la tête ; yeux ; coeur ; estomac ; intestins, bas-ventre (organes reproducteurs) ; "traitement de la moitié du corps" et "traitement du tanden".
- **Anémie cérébrale**: positions de la tête ; estomac et intestins ; coeur.
- **Hémorragie cérébrale**: positions de la tête ; estomac et intestins ; coeur.
- **Méningite**: positions de la tête ; estomac et intestins ; coeur.

- **Encéphalite:** positions de la tête ; estomac et intestins ; coeur.
- **Maux de tête:** positions de la tête (particulièrement les tempes).
- **Insomnie:** positions de la tête (particulièrement le derrière de la tête - occiput- nuque ; sommet de la tête).
- **Vertiges:** positions de la tête (particulièrement le front).
- **Apoplexie cérébrale:** positions de la tête (principalement le côté affecté) ; coeur, estomac et intestins ; reins ; zone paralysée.
- **Épilepsie:** positions de la tête ; estomac et intestins.
- **Danse de St Guy (Chorée):** positions de la tête ; zone du coeur ; partie affectée du corps ; paumes de mains et plantes de pieds ; "traitement de la moitié du corps".
- **Symptômes de Basedow (yeux enflés):** positions de la tête ; yeux ; thyroïde ; coeur ; utérus ; "traitement de la moitié du corps".
- **Neuralgie, névralgie, paralysie, douleurs des nerfs:** positions de la tête ; estomac et intestins (permettant d'améliorer le transit intestinal) ; zone affectée du corps.

- **Hoquet:** diaphragme ; positions de la tête (front) ; vertèbres cervicales C 3, C 4, C 5.
- **Aphasie:** front et tempes (principalement le côté gauche) ; gorge.
- **Crampe de l'écrivain:** positions de la tête ; coude ; pouce.
- **Acouphènes / Bourdonnements d'oreille:** oreilles ; positions de la tête.

3. Maladies respiratoires

- **Bronchite:** bronches ; trachée.
- **Toux:** gorge ; poitrine ; zone affectée du corps.
- **Asthme:** positions de la tête ; poitrine ; dessous du sternum ; coeur ; gorge ; nez.
- **Tuberculose:** positions de la tête ; poumons ; estomac et intestins ; coeur ; tanden.
- **Pleurésie:** positions de la tête ; zone affectée ; estomac et intestins ; tanden.
- **Pneumonie:** positions de la tête ; coeur ; partie affectée ; tanden.

- **Bronchite hémorragique (Hémoptyse):** zone affectée des poumons.
- **Saignement de nez / Épitaxis:** positions du nez.
- **Emphysème:** positions du nez ; front.

4. Maladies du système digestif

- **Maladies de l'oesophage:** oesophage; dessous du sternum; estomac; intestins.
- **Maladies de l'estomac - Gastrite, Ulcère, Cancer de l'estomac, Convulsion, Dilatation, Gastro-entérite:** positions de la tête ; dessous du sternum ; estomac et intestins.
- **Inflammation de l'intestin, ulcère intestinal, diarrhée, constipation:** estomac et intestins.
- **Appendicite:** zone affectée (principalement la partie droite) ; positions de la tête ; estomac et intestins.
- **Parasites intestinaux:** positions de la tête ; estomac et intestins.
- **Hémorroïdes:** anus.
- **Oedème abdominal:** positions de la tête ; ventre.
- **Péritonite:** positions de la tête ; zone affectée ; tanden.

- **Hépatite, Jaunisse:** positions de la tête ; estomac ; intestins ; foie ; coeur.
- **Calculs biliaires:** foie; là où siège la douleur; estomac et intestins.
- **Hernie:** zone affectée; abdomen.

5. Maladies circulatoires/cardio-vasculaires

- **Inflammation du myocarde:** positions de la tête; coeur; foie; rein; vessie.
- **Inflammation des membranes:** coeur.
- **Oedème:** coeur; foie; reins; vessie.
- **Artériosclérose:** positions de la tête; coeur; rein; estomac et intestins; tanden.
- **Hypertension:** positions de la tête; coeur; rein; estomac et intestins; tanden.
- **Angine de poitrine:** positions de la tête; coeur; estomac et intestins; zone affectée.
- **Béribéri / Insuffisance cardiaque:** coeur; estomac et intestins; jambe affectée.

6. Les maladies du métabolisme et du sang

- **Anémie:** « traitement du tanden »; positions de la tête; coeur; reins; estomac et intestins; « traitement de la moitié du corps ».
- **Purpura:** positions de la tête; coeur; reins; estomac et intestins; partie affectée couverte de taches; tanden.
- **Scorbut:** positions de la tête; coeur; foie; pancréas; estomac et intestins; « traitement de la moitié du corps »; tanden.
- **Diabète:** positions de la tête; coeur; foie; pancréas; estomac et intestins; reins; vessie ; « traitement de la moitié du corps ».
- **Obésité:** coeur; rein; estomac et intestins; « traitement de la moitié du corps ».
- **Arthrite / Goutte:** coeur; reins; vessie; estomac et intestins; tanden; zone affectée.
- **Insolation:** positions de la tête; coeur; dessous du sternum; estomac et intestins; reins; tanden.

7. Maladies urinaires

- **Néphrite (inflammation des reins):** coeur ; vessie ; estomac et intestins.
- **Pyélite (inflammation du pelvis):** reins ; vessie ; tanden.

- **Calculs rénaux:** reins ; estomac ; intestins ; vessie ; zone douloureuse.
- **Urémie / Infection urinaire:** positions de la tête ; yeux ; estomac et intestins ; coeur ; reins ; vessie ; tanden.
- **Cystites:** reins, vessie.
- **Calculs urinaires:** reins ; vessie ; zone douloureuse.
- **Incontinence urinaire:** positions de la tête ; sommet du crâne ; vessie ; reins.
- **Énurésie:** reins ; vessie ; urètre.

8. Maladies chirurgicales et dermatologiques

- **Blessures / Plaies:** zone affectée (si saignement excessif utilisez les techniques spécifiques pour cesser l'écoulement du sang).
- **Brûlures, engelures:** zone affectée (à une certaine distance, jusqu'à ce que la douleur soit complètement partie).
- **Entorse, Contusion:** zone affectée.
- **Inflammation des glandes lymphatiques:** zone affectée ; tanden.
- **Fracture:** zone affectée (mains sur bandage ou plâtre).

- **Attelle:** zone affectée.
- **Luxation:** zone affectée.
- **Arthrite, inflammation musculaire et osseuse:** zone affectée ; tanden.
- **Rhumatisme musculaire:** positions de la tête ; zone douloureuse ; estomac et intestins (permettant d'améliorer le transit intestinal).
- **Tuberculose de la moelle épinière:** positions de la tête ; zone affectée ; tanden.
- **Scoliose:** zone affectée.
- **Douleur dans la moelle épinière (Lupus):** positions de la tête ; diaphragme ; tanden ; zones douloureuses et affectées.
- **Étourdissement, perte de connaissance, évanouissement:** coeur ; positions de la tête. Pour une personne noyée, attendre qu'elle ait rendu l'eau.
- **Éruption diverses, enflures, piqûres d'insectes:** tanden ; zone affectée.
- **Allergies:** estomac ; intestins ; tanden ; zone affectée.

- **Calvitie**: positions de la tête ; estomac ; intestins ; tanden ; zone affectée.
- **Lèpre**: positions de la tête ; estomac ; intestins ; tanden ; zone affectée ; "traitement de la moitié du corps".
- **Syphilis**: positions de la tête ; estomac ; intestins ; tanden ; zone affectée.

9. Maladies infantiles

- **Colique (pleurs nocturnes)**: positions de la tête ; estomac et intestins.
- **Rougeole / Rubéole**: positions de la tête ; estomac et intestins ; coeur ; zone affectée.
- **Coqueluche**: positions de la tête ; estomac et intestins ; coeur ; poumon ; gorge.
- **Polio**: positions de la tête ; estomac et intestins ; colonne vertébrale ; partie du corps paralysée.
- **Amygdales**: zone affectée.

10. Maladies gynécologiques

- **Maladies diverses de l'utérus**: zone de l'utérus.

- **Grossesse:** utérus (si vous traitez les seins et l'utérus, le foetus se développera sainement et l'accouchement se déroulera facilement).
- **Accouchement:** sacrum ; abdomen.
- **Règles (et/ou basées matinales):** positions de la tête ; utérus ; estomac ; intestins ; diaphragme.
- **Douleur de poitrine:** seins.
- **Grossesse extra-utérine:** positions de la tête ; utérus ; partie douloureuse.

11. Maladies contagieuses

- **Typhoïde:** positions de la tête ; coeur ; estomac ; intestins ; rate/pancréas, tanden (traitez avec prudence en cas de complications).
- **Paratyphoïde:** positions de la tête ; coeur ; estomac ; intestins ; rate/pancréas, tanden.
- **Dysenterie:** positions de la tête ; coeur ; estomac ; intestins ; tanden.
- **Diarrhée infantile:** positions de la tête ; coeur ; estomac ; intestins ; tanden.

- **Diphthérie:** positions de la tête; gorge; coeur; estomac; intestins; reins; tanden (l'injection de sérum antidiphthérique est absolument nécessaire).
- **Choléra:** positions de la tête ; estomac ; intestins ; coeur ; tanden.
- **Scarlatine:** positions de la tête; bouche; gorge; coeur; estomac; intestins; reins; tanden; zone du corps affectée (colorée).
- **Grippe:** positions de la tête ; coeur ; poumons ; estomac ; intestins ; tanden ; « traitement de la moitié du corps » ; zone douloureuse.
- **Méningite:** positions de la tête ; cou ; yeux ; coeur ; estomac ; intestins ; reins ; vessie ; colonne vertébrale (principalement les vertèbres cervicales) ; tanden ; zone dure, ou zone raide du corps.
- **Malaria:** positions de la tête ; coeur ; estomac ; intestins ; foie ; rate ; pancréas ; tanden (le traitement devrait être donné une heure avant les convulsions).
- **Érysipèle (Feu de St Anthony):** coeur, estomac, intestins, tanden, zone affectée.
- **Tétanos:** positions de la tête ; coeur ; estomac et intestins ; tanden ; zone douloureuse.

MEIJI TENNO GYOSEI - POÈMES DE L'EMPEURER MEIJI

Page 44 du Hikkei

1. Tsuki / La lune

秋の夜の月は昔にかはらねど
世になき人の多くなりぬる (月)

*Aki no yono
Tsuki wa mukashi ni
Kawaranedo
Yoni naki hito no
Ooku narinuru*

La Lune.

La Lune des nuits d'automne paraît sans changement, et pourtant, le nombre de ceux qui ont trépassé notre monde ne cesse de croître.

2. Ten / Le ciel

あさみどり澄みわたりたる大空の
広きおのが心ともがな (天)

*Asamidori
Sumiwataritaru
Oozora no*

Hiroki onoga
Kokoro tomogana

*Je souhaite que mon cœur
soit aussi vaste et clair
que le ciel vert-clair² du printemps.*

3. Ori ni furete / Pensée occasionnelle

暑しともいはれざりけりにえかえる
水田にたてるしづを思えば（をりにふれて）

Atsushitomo
Iware zari keru
Nie kaeru
Mizuta ni tateru
Shizu wo omoeba

*Si une pensée vagabonde
en vous soupire qu'il fait trop chaud,
imaginez les classes laborieuses s'affairant dans les rizières
dans de si rigoureuses conditions.*

4. Ochibakaze / Vent sur les feuilles d'automne

Amatatabi
Shigurete someshi
Momijiba wo

² Dans la poésie japonaise, le mot « vert-clair » est toujours utilisé en connexion avec le ciel. En japonais, les couleurs « bleu » et « vert » sont deux concepts différents. Le feu tricolore que nous appelons « vert » est considéré comme « bleu » au japon..même si la couleur est identique

*Tada hitokaze no
Chirashi kerukana*

*Il a fallu beaucoup de jours et de nuits
pour donner la parfaite couleur des feuilles d'érable.
Mais un seul souffle de vent
suffit à les emporter au loin.*

5. Ori ni furete / Pensée occasionnelle

*Amadari ni
Kubomeri ishi wo
Mitemo shire
Kataki waza tote
Omoi sutemeya*

*Regarde et apprends de la pierre
qui a été creusée par les gouttes de pluie.
Ecarte l'idée que rien n'est impossible.*

6. Ori ni furete / Pensée occasionnelle

*Ten wo urami
Hito wo togamuru
Koto mo araji
Waga ayamachi wo
Omoi kaeseba*

*Comment peux-tu avoir du ressentiment
contre le ciel (Dieu) et blâmer les autres,
si tu peux seulement te rappeler*

*tes propres mensonges et tes fautes
et les admettre.*

7. Ori ni furete / Pensée occasionnelle

*Ayamatamu
Koto mo koso are
Yononaka wa
Amari ni mono wo
Omoi sugusaba*

*Les gens dans notre société
nourrissent trop d'inquiétudes
et sont trop prudents à tout propos.*

8. Tomo / Amitié

*Ayamachi wo
Isame kawashite
Shitashimu ga
Makoto no tomo no
Kokoro naruramu*

*En montrant ses fautes réciproques,
quel que soit notre degré d'intimité,
c'est ainsi que l'on devient
de vrais amis de cœur.*

9. Ganjyo matsu lwawo no ue no matsu / Un pin sur un rocher

*Arashi fuku
Yo nimo ugokuna
Hito kokoro
Iwawo ni nezasu
Matsu no gotoku-ni*

*Lorsque la tempête souffle,
Que ton cœur-esprit soit immobile,
à la manière,
du pin enraciné
dans le roc.*

10. Nami / La vague

*Areruka to
Mireba nagiyuku
Unabara no
Nami koso hito no
Yo ni nitarikere*

*Un moment déchaîné,
La seconde d'après calme,
La vague dans l'océan,
est identique à
L'existence humaine.*

11. Ori ni furete / Pensée occasionnelle

*le tomite
Akanu kotonaki
Minari tomo*

*Hito no tsutome ni
Okotaru na yume*

*Même si vous jouissez
de la santé et d'une vie sans souci,
N'oubliez jamais
l'éthique et les devoirs
qui font la dignité humaine.*

12. Kyodai / Frères

*Ie no kaze
Fukisohamu yo mo
Miyuru kana
Tsuranaru eda no
Shigeri ai tsutsu*

*Sache que la société
est comme un arbre
dont les branches croissent sans cesse,
même lorsque les mauvaises habitudes familiales
nuisent à son harmonie.*

13. Kokoro / Cœur-Esprit

*Ikanaramu
Koto aru toki mo
Utsusemi no
Hito no kokoro yo
Yutaka naranamu*

*Qu'importe ce qu'il se passe (privation et malheur)
pendant la durée de votre vie,
veillez à ce que votre cœur
reste ouvert et généreux.*

14. Kusuri / Médicaments

*Iku kusuri
Motomemu yori mo
Tsune ni mi no
Yashinai kusa wo
Tsumeyo tozo omou*

*Au lieu de rechercher des remèdes
aux maladies et de solliciter des médecins,
invitez votre propre capacité de guérison
à se manifester.*

15. Ori ni furete / Pensée occasionnelle

*Ikusa-bito
Ikanaru nobe ni
Akasuramu
Ka no koe shigeku
Nareru yo gorowo*

*Comme le bruit des moustiques augmente,
l'idée du sort de mes soldats m'émeut.
Comment pourraient-ils dormir pendant la nuit
alors que le champ de bataille
en sera lui aussi infesté ?*

16. Kyouiku Oshie / Education

*Isao aru
Hito wo oshie no
Oya to shite
Oboshi tatenamu
Yamato nadeshiko*

*Que les gens de mérite
soient vos modèles
et que leurs leçons de vie
permettent l'éclosion
de vertus et la grandeur du Japon.*

17. Mizu no ue no Ochibana / Une fleur tombée sur l'eau

*Ike no omo
Ni nozomeru hana
No ureshiki
Wa chiretemo mizu
Ni ukabu narikeri*

*Comme il est agréable
de regarder la fleur,
tombée dans l'étang,
continuer à flotter
sur son étendue.*

18. Tsukimae Hotaru / La luciole face à la lune

*Ike no omo
Wa tsuki ni yuzurite
Ashi no ha no
Shigemi gakure ni
Yuku hotooro kana*

*La luciole se cache
derrière les feuilles rousses
lorsque le reflet de la Lune
apparaît dans l'étang.*

19. Tama / Bijou

*Isasaka no
Kizu naki tama mo
Tomosureba
Chiri ni hikari wo
Usinai ni keru*

*Soulever un peu de poussière
suffit à redonner vie
au joyau sans brillance.*

20. Ori ni Furete / Pensée occasionnelle

*Ichihayaku
Susuman yorimo
Okotaruna
Manabi no michi ni
Tateru warawabe*

*Ne poussez pas
vos enfants à progresser.
Apprenez leur plutôt
à ne rien négliger.*

21. Obéissance, Devoir (envers ses parents)

Bien que vous viviez dans un monde (très) agité, n'oubliez jamais de prendre soin de vos parents.

22. L'herbe

Bien que l'herbe ne porte pas grande espérance (aspect), vous pourriez trouver des herbes médicinales (au milieu des brins) si vous observez attentivement.

23. Aux élèves diplômés

Elèves diplômés: vous pourriez penser que vous êtes arrivé. Mais l'apprentissage n'a jamais de fin.

24. L'Œillet rose

En semant je pensais qu'il s'agissait d'un ensemble de graines identiques. Mais maintenant elle fleurissent avec une variété (différente) de fleur, L'Œillet rose.

25. La cascade

Une pierre qui obstrue la rivière accroît le bruit de la cascade au point que vous n'entendiez plus le bruit de l'eau qui court, ni aucun autre son.

26. Mizu / Eau

*Utsuwa niha
Shitagai nagara
Iwagane mo
Tosu ha mizu no
Chikara narikere*

*L'eau est assez flexible
pour s'adapter à toutes les formes
de bateaux.*

*Elle a pourtant le pouvoir
de traverser la roche.*

27. L'herbe

Honteuse taupe, qui après avoir effectué son travail souterrain à fait mourrir les racines de tout ce que vous aviez planté.

28. Vieil homme

Le vieil homme qui est venu m'accueillir appuyé sur son petit fils, se tient désormais tout seul debout.

29. Un arbre couvert de boue³

Lorsque je vois les arbres couverts de boue, cela me rappelle qu'il doit exister des gens qui vivent dans l'obscurité.

30. Un visiteur dans la neige

Vieil homme: venant (m'accueillir) sans attendre que la neige ne fonde, vient près du feu.

31. Calligraphie

Qu'un caractère soit écrit de belle manière ou non, une lettre doit être facile à lire.

32. Parents

L'esprit de la parentalité: même si vous grandissez, vos parents continuent de vous voir comme un enfant.

33. Ori ni Furete / Pensée occasionnelle

Les soldats qui vont à la guerre laissent les personnes âgées à la maison. Quel courage et quel dévouement (ont-ils) pour leur pays !

34. Oiseau(x)

³ Les coulées de boue sont monnaie courante durant la saison des pluies au Japon. L'empereur parle peut-être ici de l'ancien système de castes.

Les oiseaux qui volent librement dans le grand ciel n'oublieront jamais de revenir chez eux.

35. Apprentissage

En voyant la manière dont les enfants apprennent, vous devriez savoir que plus vous pratiquez, plus vous obtiendrez de meilleurs résultats.

36. Rosée sur l'Œillet rose

Les jeunes étudiantes qui se regroupent sur le campus sont aussi fraîches que des Œillets rose ornés de gouttes de rosée

37. Sincérité

La sincérité d'un coeur humain dans ce monde, pourrait faire pleurer une déité courroucée.

38. Ori ni Furete / Pensée occasionnelle

Il est approprié d'apprécier les fleurs après avoir réalisé le travail que vous êtes sensé réaliser.

39. Réminiscence

Les gens ne s'observent pas et ne parlent que des autres. Voila ce qu'est (dans sa totalité) la société.

40. Pic de la montagne

Grattant le ciel, la montagne semble si haute. Mais si vous n'abandonnez pas et envisagez de la conquérir, il se présentera un chemin.

41. Ori ni Furete / Pensée occasionnelle

Vous devriez parler aux autres un liement après que vous vous soyez fait votre propre opinion en conscience

42. Ori ni Furete / Pensée occasionnelle

Si tout ce que vous pensez se réalise, ne vous en enorgueillissez pas et n'oubliez pas de rester humble.

43. Ori ni Furete / Pensée occasionnelle

Tant de choses à penser, tellement de choses à faire. Cependant ce que nous pouvons réaliser est limité.

44. Un pin dans la neige

Lorsque la neige s'entasse sur la branche fragile d'un pin, approchez-vous et enlevez la.

45. Ori ni Furete / Pensée occasionnelle

Ceux qui sont mort à la guerre pour leur patrie sont immortels. Laissez moi me rappeler leurs noms pour les générations futures.

46. Le ventilateur

Même en pleine chaleur, les gens viennent me voir durant la journée. Laissez moi leur allumer le ventilateur.

47. Esprit

Tout est magnifiquement simple lorsque vous vous impliquez avec le Coeur-Esprit (Kokoro)

48.

75. Yuube / Soir

*Kurenubeku
Narite iyoio
Oshimu kana
Nasukoto nakute
Sugishi hitohiwo*

*Aujourd'hui je n'avais rien à faire
et il se trouve que maintenant c'est le soir.
D'abord, je me suis senti désolé,
mais j'ai changé d'idée
car ce n'est pas si grave*

88. Hito / Les gens

*Nanigoto mo
Omouga mamani
Narazaru ga
Kaerite hito no
Mi no tameni koso*

106. Kami - Dieu

*Me ni mie nu ka-
Mi ni mukaite haji-
Zaru wa hito
No kokoro no mako-
To nari keru*

111. Matsu / Le pin

*Yuki ni tae
Arashi ni taeshi
Nochi ni koso
Matsu no kurai mo
Takaku miekere*

121. Déclaration sur la juste manière de penser

*Hito no koko-
Ro o kagami ni
Hashite*

*A travers les océans
et dans toutes les directions
je considère tous les gens
comme mes frères.
A quoi bon faire la guerre ?*

122. Ori ni Furete / Pensée occasionnelle

*Yo watari no
Michi no toutome
Ni okotaru
Na kokoro ni kana
Fu-asobi aritemo*

*Allongé là:
un Œillet rose déposé sur la berge
de la rivière par le courant,
fleurissant toujours..*

123. Ori ni Furete / Pensée occasionnelle

*Waga kokoro
Ware to o ri o ri
Ka e ri miyo,
Shirazu-shirazu mo
Mayofu koto mo ari*

124. ?

*Yo mono umi
Mina hara hara to
Omo fu yo ni
Nado nami kaze no
Tachi sawagu ramu*

*Dans ce monde,
tout, de la mer à la plaine,
et le reste,
les vagues et la nature,
ont leurs propres bruits et sons.*

125. Kagami / Miroir

*Ware mo mata
Sarani migakamu
Kumorinaki
Hitono kokorowo
Kagami ni ha site*

*Je souhaite
que mon esprit soit clair
comme celui des grands personnages
inconnus mais qui ont un grand esprit
et une grande âme.*

Fin du manuel de la méthode thérapeutique du Reiki Usui