

## GYOSHI-HO

(prononciation à la française : Guiochi Ho – H expiré)

### Traitement avec les yeux



Le mot japonais gyoshi signifie « fixer du regard ». Dans son manuel, le Dr Usui écrit que l'énergie irradie de toutes les parties du corps, principalement des mains, des yeux et de la respiration de l'initié. Nous sommes habitués à gaspiller notre énergie à travers nos yeux, mais cette technique nous apprend à l'utiliser à fond.

Nous devons d'abord relâcher nos yeux et les défocaliser. Fixer du regard est agressif. Un regard agressif ne peut pas soigner, il importune.

Il peut être utile de pratiquer d'abord la technique avec un objet tel qu'une fleur par exemple.

- Tenez la fleur dans votre main et placez-la à trente ou cinquante centimètres de vous sur une table à la hauteur de vos yeux. Défocalisez vos yeux, en les relâchant, puis regardez la fleur comme si vous regardiez au travers elle ou derrière elle. Après quelques temps, vous remarquerez que votre champ de vision est devenu périphérique. Vous pouvez voir presque à 180 degrés !
- Puis regardez la fleur et laissez venir à vous l'image, au lieu de « fixer » votre attention sur elle. Après un certain temps, vous sentirez une forme très subtile de respiration qui se produira dans vos yeux, reliée à l'inspiration et à l'expiration. Pratiquez cet exercice pendant dix minutes tous les jours jusqu'à ce que vous puissiez utiliser cette technique sans difficulté lors d'un traitement sur autrui.

Quelques règles pour le traitement avec vos yeux :

- Pendant quelques minutes, concentrez légèrement votre regard sur la partie du corps que vous voulez traiter. Pendant que vous regardez l'autre personne, laissez une image venir à vous au lieu de la « regarder » activement.
- Remarquez comment un cercle d'énergie se crée entre vous et l'autre personne lorsque vous laissez l'énergie de l'autre pénétrer dans vos yeux. Il se peut que vous ayez envie de projeter les symboles Reiki sur la partie du corps que vous souhaitez traiter.

Pour ceux qui aiment cette technique et voudraient pousser l'expérience plus loin, vous pouvez pratiquer la technique de méditation hindoue suivante.

Il s'agit de la méditation Tratak :

- Asseyez-vous dans une position confortable pendant quarante-cinq à soixante minutes et fixez du regard une bougie. Ne clignez pas des yeux. Après quelques minutes, vos yeux commenceront à larmoyer. Continuez de fixer la flamme. Avec un peu de pratique, vous serez capable de le faire pendant une heure. Votre conscience deviendra aussi pointue et convergente qu'un rayon laser !

Le Tratak peut aussi être pratiqué avec une photographie ou une statue d'un être illuminé. Vous pouvez le faire avec un partenaire assis en face de vous, avec le reflet de votre image dans un miroir ou dans une pièce complètement noire. Le fait de pratiquer avec une flamme peut vous rendre colérique. Si tel était le cas, il serait préférable de le faire sans bougie, et fixer du regard le noir.

*Traitement avec les yeux*

Extrait choisi du livre « [Quintessence du Reiki](#) »  
par Walter Lübeck – Franck Arjava Petter – William Lee  
Rand, aux éditions Niando

Ce livre est disponible sur [Amazon](#)

