

DIANE

靈

STEIN

氣

OSNOVNI I NAPREDNI

Reiki

POTPUNI VODIČ U  
DREVNO UMIJEĆE ISCJELJIVANJA





Diane Stein / OSNOVNI I NAPREDNI REIKI  
POTPUNI VODIČ U DREVNO UMIJEĆE ISCJELJIVANJA



**STRUČNO-POPULARNA  
BIBLIOTEKA**

*Uredio: Vladimir Jakolić, prof.*

**Diane Stein**

**OSNOVNI I NAPREDNI REIKI  
Potpuni vodič u drevno umijeće iscjeljivanja**

Copyright © za hrvatsko izdanje

V.B.Z., d.o.o., Zagreb, Dračevička 12

Tel./faks: 01/6235-418 i 01/6235-419

*Za nakladnika: Boško Zatezalo*

*Lektor: Vladimir Jakolić, prof.*

*Korektor: Željko Vegh, prof.*

*Ilustracije: Ian Everard*

*Kaligrafija: Carl Rohrs*

*Grafička priprema: Miš d.o.o., Zagreb*

*Tisak: Tiskarna Tone Tomšič d.d., Ljubljana, 2000.*

Drugo izdanje

Naklada 500 primjeraka

ISBN 953-6216-60-4

Diane Stein

# OSNOVNI I NAPREDNI



POTPUNI VODIČ U  
DREVNO UMIJEĆE ISCJELJIVANJA

S engleskoga preveli:

Gordana Budišin, Adriana Čavrak,  
Dubravko Krizmanić i Vesna Zubović



ZAGREB

## ZAHVALE

Mnogo je ljudi pomoglo u ostvarenju ove knjige. Prije svega zahvaljujem Elaini Goldman Gill i Johnu Gillu, suvlasnicima izdavačke kuće The Crossing Press, na podršci i spremnosti da prihvate tiskanje knjige koja bi se mogla činiti kontroverznom. Prenošnje reikija I, II i III Elaini u Mystical Dragon Bookstore u Carlsbadu, California (Lammas, 1993.), predstavlja jedan od najznačajnijih trenutaka mog sadašnjeg života.

Zahvaljujem Richardu Donovanu na pravnim savjetima, Diani Acuna za "drukčije" metode podučavanja i upućivanje u simbole, Sashi Daucus na pomoći u pronalaženju rijetkih knjiga i stalnoj podršci.

Jane Brown i Linda Page su pročitale i kritički se osvrnule na rukopis. Jane Brown i Carol Hunner nabavile su značajan materijal o *ki vježbama*. Patty Callahan iz *Brigit Books* (St. Petersburg, Florida) i Joy Weaver iz *Treasures Bookstore* (Tampa, Florida) pomogle su u traženju knjiga.

Laurel Steinhice i Suzanne Wagner nekoliko su godina sa mnom prisustvovala kanaliziranju reikija. Detong Cho Yin mi je strpljivo tumačio budizam u vrijeme kada o tome još ništa nisam znala. Dao mi je informacije koje su se pokazale vitalnima za ovu knjigu. Zahvaljujem onima koji su me podučili reikiju znajući da ću s drugima podijeliti sve što sam naučila i da ću možda pisati o tome. Podučili su me tradicionalnom i modernom načinu u vrijeme kada to nisam mogla platiti. Neki su me informirali telefonski ili putem pisama, a neki drugi su mi pomogli tako što su me podučili tradicionalnom reikiju i time dopunili moje netradicionalne metode. Još neki su me pak podučili i dali inicijaciju pri prvom susretu. Iako nisu poimenično spomenuti zahvaljujem im od srca. Također želim zahvaliti učenicima koji nastavljaju prenositi reiki; svima onima koji ga žele naučiti po pristupačnim cijenama. Neki od njih su Jill Elizabeth Turner, Anastasia Marie Zepp, Jane Brown, Sasha Daucus, Diana Acuna, Tom Oakley, Carolyn Taylor, Lisa Severn i Liz Tarr.

Zahvaljujem im na prijateljstvu i njihovom radu.

Iscjeljivanje i medicina dvije su vrlo različite discipline; takvo obrazloženje zahtijeva i zakon. Informacije iz ove knjige ne spadaju u medicinu već u iscjeljivanje. Ne sadrže medicinske savjete ili preporuke. U slučaju ozbiljnijeg oboljenja treba se posavjetovati s liječnikom ili praktičarom kojeg odaberete.

Naslov izvornika:

Diane Stein

ESSENTIAL REIKI

A Complete Guide to An Ancient Healing Art

Copyright © 1995, Diane Stein

CIP – Katalogizacija u publikaciji  
Nacionalna i sveučilišna knjižnica, Zagreb

UDK 615.851.8

STEIN, Diane

Osnovni i napredni reiki : potpuni  
vodič u drevno umijeće iscjeljivanja /  
Diane Stein; s engleskoga preveli  
Gordana Budišin... [et al.]. –Zagreb :  
V.B.Z., 1997. -X, 156 str. : ilustr. ;  
26 cm. (Stručno-popularna biblioteka)

Prijevod djela: Essential reiki.

ISBN 953-6216-60-4

971106011

ISBN 953-6216-60-4

*Posvećeno Elaini Goldman Gill*

## SADRŽAJ

Predgovor: Važno	1
Uvod	2
<b>Reiki I: Prvi stupanj</b>	<b>7</b>
Prvo poglavlje - Priča o reikiju	8
Drugo poglavlje - Što je reiki	16
Treće poglavlje - Reiki tretman iscjeljivanja	28
Samoiscjeljivanje	34
Iscjeljivanje drugih	42
Grupno iscjeljivanje	49
<b>Reiki II: Drugi stupanj</b>	<b>53</b>
Četvrto poglavlje – Reiki simboli	54
Peto poglavlje – Iscjeljivanje na daljinu i više	66
Šesto poglavlje – Otvaranje kundalinija	77
<b>Reiki III: Treći stupanj</b>	<b>93</b>
Sedmo poglavlje – Simboli trećeg stupnja	94
Osmo poglavlje – Inicijacije (usklađivanja)	105
Deveto poglavlje – Podučavanje reikija (tečaj reikija)	117
Deseto poglavlje – Reiki i Put do prosvjetljenja	129
Pogovor: Budućnost reikija u ovo vrijeme planetarne krize	141
Dodatak: Uputstva za podučavanje reikija	143
Bibliografija	155

## ILUSTRACIJE I TABLICE

Reiki napisan na japanskom jeziku različitim stilovima pisanja .....	14
Emocionalni izvori bolesti.....	19
Principi reikija .....	27
Kako držati ruke pri reiki iscjeljivanju.....	29
Iscjeljivanje ljubimaca reikijem.....	30
Sedam osnovnih čakri.....	32
Razvoj čakri – linija <i>hare</i> .....	33
I. stupanj reikija – položaj ruku. Samoiscjeljivanje/ autotretman. Pozicija glave – sprijeda.....	36
I. stupanj reikija – položaj ruku (nastavak). Samoiscjeljivanje .....	37
I. stupanj reikija – položaj ruku (nastavak). Samoiscjeljivanje – na prednjoj strani – koljena, gležnjevi, stopala .....	38
Položaj ruku I. stupnja reikija (nastavak). Samoiscjeljivanje – na stražnjoj strani .....	39
Položaj glavnih organa – prednja strana tijela.....	40
Položaj glavnih organa – stražnja strana tijela.....	41
I. stupanj reikija – položaj ruku u iscjeljivanju drugih. Prednja strana – iscjelitelj stoji ili sjedi iza primatelja.....	44, 45
I. stupanj reikija – položaj ruku. Iscjeljivanje drugih sa stražnje strane tijela/ Alternativna pozicija ruku.....	46
I. stupanj reikija. Određivanje “nebeskog prozora” (stillpoint).....	47
Grupno iscjeljivanje.....	49
Grupno iscjeljivanje. “Veliko I” .....	51
Simboli II. stupnja .....	57
Crtanje simbola .....	58
Dvostruki simboli .....	60
Alternativni simboli reikija II i njihov način crtanja .....	64
Alternativni <i>hon-sha-ze-sho-nen</i> .....	65
Reiki II: iscjeljivanje na daljinu.....	71
Kanali <i>kundalinija</i> i čakre .....	79
Linija <i>hare</i> .....	80
Kruženje <i>kija</i> u tijelu.....	81
Kruženje <i>kija</i> u tijelu (nastavak). Mikrokozmička orbita (veliki nebeski ciklus).....	82
Protok energije kroz liniju <i>hare</i> .....	83
Vježbe <i>kija</i> za žene.....	86, 87
Ki vježbe za muškarce.....	88
Određivanje <i>hui yin</i> položaja .....	90
<i>Hui yin</i> položaj jezika .....	91
<i>Dai-ko-myō</i> .....	97, 98
Netradicionalni <i>dai-ko-myō</i> .....	99
<i>Dai-ko-myō</i> – jačanje imuniteta.....	99
<i>Raku</i> .....	100, 101
Ne-reiki simboli .....	101
Ne-reiki simboli (nastavak).....	102

<i>Antakharana</i> .....	103
Kako se prima usklađenje .....	106
Kako se predaje usklađenje.....	107
Predaja usklađenja.....	113
<i>Stupa</i> i pet elemenata .....	131
<i>Stupa</i> i tijelo .....	132
<i>Mandala</i> .....	134
Rezime – definicija pet reiki simbola prema tibetanskom budizmu.....	137
<i>Vajra</i> .....	139
Pozicije kod I. stupnja reikija .....	144
Reiki II simboli.....	145
Reiki II. Simboli drugog stupnja i kako ih valja crtati.....	146
Reiki II. Alternativni simboli II. stupnja reikija i način crtanja .....	147
Reiki III. Simboli trećeg stupnja reikija i kako ih valja crtati.....	152
Predaja usklađenja.....	153
Rezime – definicija pet reiki simbola prema tibetanskom budizmu.....	154

*Što je tajna, više neće biti, a ono što je bilo skriveno, otkrit će se.  
Ono što je bilo povučeno bit će osvjetljeno, sve će žene shvatiti  
i skupa će se radovati.*

Alice Bailey <sup>1</sup>

*Kad iscjeljuješ sebe i pomažeš drugima u njihovom samoiscjeljivanju,  
iscjeljuješ Zemlju.*

*Tako mijenjaš stvari.*

Laurel Steinhice  
Kanalizirajući Majku Zemlju <sup>2</sup>

*Vjerujem da postoji jedno Vrhovno Biće-Apsolut-Beskrajni  
Dinamična Snaga koja vlada svijetom i svemirom, nevidljiva  
spiritualna snaga koja vibrira i sve druge snage blijede u  
ništavnosti pored nje. I stoga to je Apsolut!...Nazvat ću je  
"REIKI" ... Kao univerzalna snaga Velikog Božanskog Duha,  
pripada svima koji traže i žele naučiti umijeće iscjeljivanja.*

Hawayo Takata <sup>3</sup>

1 Alice Bailey, *The rays and the Initiations*, Vol. V. (New York, NY, Lucius Publishing Co., 1972.), str. 332. Kako je navedeno u knjizi Rosalyn L. Bruyere i Jeanne Farrens (ED.) *Wheels of Light: A Study of the Chakras*, Vol. 1. (Sierra Madre, Ca, Bon Productions, 1989), str.17.

2 Laurel Steinhice u knjizi *Dreaming the Past, Dreaming The Future: A Herstory of the Earth* (Freedom Ca, The Crossing Press, 1991), naslovna strana.

3 Hawajo Takata i Paul David Mitchell, *Reiki: The Usui System of Natural Healing* (Couer d'Alene, Idaho, The Reiki Alliance, 1985) str. 5-6.

## NAPOMENA UREDNIKA

Kao osvjedočena feministica, Diane Stein je u originalu knjige, na engleskom, govoreći o iscjeliteljima i primateljima uvijek govorila u ženskom rodu, tj. iscjeliteljica i primateljica. I urednik i prevoditelji smatrali su to neadekvatnim našim prilikama i običajima, pa se u hrvatskom tekstu izmjenično govori o iscjeliteljicama ali i o iscjeliteljima; o primateljicama ali i o primateljima. Nadamo se, da to neće zbunjivati naše čitateljice i čitatelje. Uvijek, kada nailazite da se govori o jednom spolu, to podrazumijeva i drugi spol. Ili muškarci i žene mogu biti jednako dobri iscjelitelji i jednako im je potrebna reiki energija, pa mogu biti jednako otvoreni i primatelji.

Činjenica, da je među našim reikistima znatno veći broj žena, govori samo o tome, da je veći broj žena otvoren reikiju, kao uostalom i alternativni i New Ageu (Novom dobu) uopće, ali ne govori o *a priori* većoj sposobnosti. Ili, možda ipak...? Ženska osjećajnost i pogled na svijet neophodni su nam u nadolazećim godinama. Svijet koji su stvorili muškarci, definitivno tone u beznade i čini se da brzim korakom ide prema vlastitom samouništenju.

Žene su nada trećeg tisućljeća, a reiki je snažno oruđe u tim novim nastojanjima. Nesumnjivo je, da ženama pripada iznimna uloga u reiki pokretu.

Bila mi je velika radost što sam imao priliku urediti ovu knjigu. I kao urednik i kao reiki praktičar, ocjenjujem je iznimno značajnom za hrvatski reiki pokret i dakako, najtoplije je mogu preporučiti kako učiteljima tako i svim reiki iscjeliteljima, pa i onima koji se tek počinju zanimati za reiki.

Vladimir Jakolić, prof.

Urednik

## PREDGOVOR : VAŽNO

Da bi se moglo započeti primjenom I., II. i III. stupnja reikija potrebno je prethodno primiti usklađivanje od reiki majstora.

Ova knjiga nije zamjena za direktni proces inicijacije. Nakon primanja usklađenja ova knjiga može biti vodič učeniku (praktičaru) i učitelju.

Ovo je prva knjiga koja u modernom obliku daje cjelovito reiki učenje za iscjelitelje na Zapadu i možda prva takva knjiga, od davnina, uopće.

U ovo doba promjena i kriza za ljude i planet Zemlju, iscjeljivanje je postalo krajnje neophodno. Ne smije se više držati u tajnosti, niti ga se treba smatrati nepristupačnim. Uvijek postoji svetost informacije koja slijedi kao i Božićin dar reikija. Koristite ga samo za najviše dobro svih. Slobodno ga koristite za svakoga tko je odabrao da se njime pomogne. Ono što dajete, vraća vam se mnogostruko. Reiki je univerzalna ljubav.

Puni mjesec u Djevici  
26. ožujka 1994.



# U V O D

Prvi put sam iskusila liječenje rukopoložanjem 1983. god. prigodom Muzičkog festivala za žene u Michiganu. Od tada sam znala, da ću cijeli život posvetiti iscjeljivanju. Željela sam biti medij, da mogu naučiti sve ono što su ostale žene činile s lakoćom. Sljedećih pet godina čitala sam svaku knjigu koja se bavila tom tematikom, a u to vrijeme nije ih bilo mnogo i eksperimentirala sam uglavnom na sebi ono što sam naučila. Znala sam, da je to tek početak, ali sam se ipak trudila da naučim više i da postanem jača. Moja iscjeljivanja mi se nisu činila dovoljno moćnima. Druge sam podučavala tehnikama iscjeljivanja s kristalima, s dragim kamenjem te polaganjem i odmicanjem ruku. Tražila sam mogućnosti da im učenje učinim jednostavnijim i lakšim. Stalno sam slutila da još nešto nedostaje, nešto što bi pojačalo efekat iscjeljivanja polaganjem ruku i učinilo ga jednostavnijim.

U kolovozu 1987. god. (malo prije Harmonic seminara) mislila sam da sam pronašla "ključ", ali mi se to učinilo nedostupnim. Na jednoj večeri metafizičara sreća sam dva prekrasna homoseksualca. Promatrali su kako radim brzi tretman rukopoložanjem i upitali me: "Tko vas je naučio reiki?" Odgovorila sam da ne znam što je reiki. Uvjerili su me da je to što radim upravo reiki i željeli su mi osjetiti ruke. Rekli su mi, da su mi ruke tople i da je to karakteristika reiki iscjelitelja. Željela sam znati više.

Kasnije, kad su mi kod kuće dali dugi reiki tretman, shvatila sam, da je to ono što mi je nedostajalo, a znala sam da postoji. Upitala sam ih tko bi me mogao podučiti reikiju i kolika je cijena poduke. Zaprepastila sam se kada sam čula da je cijena početnog tečaja, I. stupnja reikija, 150 USD i samo mi je jedna žena u gradu mogla dati poduku. II. stupanj reikija stajao je 600 USD, a III. – tečaj za majstora reikija, 10 000 USD, a majstorski se tečaj, inače, daje vrlo rijetko, bez obzira na financijske mogućnosti. U to vrijeme radila sam kao konobarica i jedva sam spajala kraj s krajem. Reiki je morao čekati.

Nedugo zatim, jedan od dvojice homoseksualca je iniciran u II. stupanj reikija. Satima smo pričali o iscjeljivanju, a visoka cijena tečaja često se spominjala. Jedan od njih je mislio da je visoka cijena potrebna kao garancija za predanost, dok je drugi gledao na stvar poput mene, tj. da iscjeljivanje i tečajevi moraju biti dostupni svima koji žele pomoći sebi, a i drugima. Moja dužnost kao pisca i iscjelitelja je da i druge podučim svakoj metodi i informaciji do kojih dođem.

Cijena ili naknada nisu primarne, a po mojem shvaćanju svaka cijena koja onemogućava prenošenje informacije je nemoralna. Muškarci su bili svjesni da će svaku njihovu informaciju jednom možda objaviti.

Kada je moj prijatelj, iniciran u II. stupanj reikija, pokušao vršiti usklađivanja (iako još nije bio iniciran u treći stupanj), zamolila sam ga da pokuša sa mnom. Mjesecima je odbijao. Siječnja 1988. godine sve troje smo odlučili pokušati s iscjeljivanjem na odjelu za AIDS u lokalnoj bolnici. Tada je promijenio mišljenje. Drugog veljače 1988. godine, na Svijećnicu, dobila sam usklađenje II. stupnja reikija. Proces je uspio, iako je čovjek koji me je inicirao imao samo II. stupanj reikija.

Bila sam ispunjena energijom koju još nikad nisam iskusila ili sanjala da postoji. Bila sam ispunjena svjetlom i ljubavlju prema svim bićima. Moja sposobnost iscjeljivanja je bila snažnija nego što sam vjerovala da je moguće, a lakoća primjene reikija, potvrda da je to iscjeliteljska metoda koju sam tražila. Moje su ruke i ranije bile tople, a sad su bile još toplije. Već sam tada znala da želim podučavati reiki, ali nisam znala kako će se to dogoditi.

Tijekom iscjeliteljskog rada u bolnici osjećala sam da od početnika postajem iscjelitelj. Toga ljeta, kad je moj prijatelj završio III. stupanj reikija, prisustvovala sam prvom tečaju kojeg je on održao. Moj mjesečni prihod bio je 300 USD i nisam mogla platiti cijenu od 150 USD, dovoljno mi je bilo da pohađam tečaj i dobijem tradicionalna usklađenja, ali bez diplome. Moj je prijatelj pregledao poglavlje o reikiju u mojoj knjizi *Sve su žene iscjelitelji* (The Crossing Press 1990), ali me nije želio dalje podučavati.

U studenom 1989. godine održala sam radionicu u Midwestu, koju su sponzorirale dvije žene, a koje sam 1988. godine srela na Michigan Women's Music Festivalu (Michiganski ženski muzički festival) i s kojima sam se sprijateljila. Jednu od njih nedavno je inicirao u III. stupanj reikija učitelj koji je smatrao da iscjeljivanje mora postati dostupnije. Ona nije imala 10 000 USD koji se obično traže za III. stupanj reikija pa je inicirana za mnogo manju cijenu. Njen je učitelj eksperimentirao s modernim metodama podučavanja, iako je bio tradicionalno podučavan. Tijekom vikenda, na moje veliko iznenađenje, ona je nekolicinu iz grupe inicirala u I. stupanj reikija, a mene u II. stupanj s diplomom za oba stupnja. Obećala mi je i III. stupanj reikija na našem sljedećem susretu uz riječi: "Gotovo sam to učinila ali nisam mogla naći crteže simbola".

Iako smo se srele dva puta tijekom sljedeće godine, žena je nalazila isprike kako ne bi nastavila s podučavanjem, tako da sam postala jako frustrirana. Od kad me je moj prijatelj s II. stupnjem reikija inicirao u I. stupanj reikija, odlučila sam pronaći način kako to učiniti. Razmišljala sam da bi osnova usklađivanja bila stavljanje simbola II. stupnja reikija na krunsku, na srčanu čakru kao i na ruke primatelja i tu sam bila vrlo blizu. S II. stupnjem reikija nedostajali su mi ključni simboli i nije bilo načina na koji bih ih mogla pronaći.

Nakon telefonskog razgovora sa ženom koju nikad prije nisam susrela i kojoj sam spomenula svoje napore, dobila sam pismom tradicionalni III. reiki majstorski simbol. S time su moji eksperimenti postali efikasniji, a neki od mojih pokušaja doveli su do toga da se primatelj otvori protoku energije. Nastavila sam podučavati u svojim radionicama objašnjavajući učenicima da kao nositelj II. stupnja reikija eksperimentiram.

U drugom telefonskom razgovoru 1990. godine, spomenula sam svojoj učiteljici II. stupnja reikija da pokušavam vršiti usklađivanja. U trenu se žestoko razbjesnila tako da smo dosta raspravljale o tome. Podsjetila sam je da mi je obećala potpunu informaciju, ali nije održala obećanje. "Ako se time već mislite baviti, učinite to na pravi način", rekla je. Tada me je telefonski uputila u proces usklađivanja.

Primijenila sam njenu metodu koja je bila moderna, tako da su se moji primatelji neosporno počeli otvarati energiji I. stupnja reikija. Ipak, otvaranje nije bilo snažno i nije svatko imao tople ruke i druge osjete koji karakteriziraju reiki otvaranje. Moja učiteljica II. stupnja reikija nastavila mi je davati djeliće informacija putem telefona, a ja sam ih sama morala usklađivati. Bila sam sve više frustrirana, ali nisam imala drugog izbora.

U lipnju 1990. godine u vrijeme ljetnog solsticija održala sam vikend radionicu u blizini Denvera. Ponudila sam usklađivanja I. stupnja reikija na eksperimentalnoj osnovi svakome tko je bio voljan pokušati. Šest žena je pristalo i sve su se otvorile reiki energiji. Poslije vikenda u Denveru partnerica moje učiteljice II. stupnja reikija došla je sa mnom provesti dan. Do moje kuće dovela ju je prijateljica koju nisam prije srela. Ostala je na večeri. Pričale smo o radionicama i o tome koliko žudim za inicijacijom u III. stupanj reikija, kako bih konačno mogla raditi kako treba. Prijateljica je rekla: "Nemam vremena za poduku, ali ako je usklađivanje sve što ti je potrebno, to mogu učiniti ovog časa".

Sjedeći za stolom, uz desert, inicirala me je u III. stupanj reikija. Nikad mi se više nije javila, ali duboko sam joj zahvalna. Poslije toga, moja su usklađivanja postala neopisivo moćnija i potpuno pouzdana, i svatko se otvorio energiji. Postala sam reiki majstor, spremna podučavati.

U veljači 1991. godine na Svijećnicu, održala sam vikend-radionicu u drugom gradu. Podučavala sam I. i II. stupanj reikija zajedno i promatrala ženu koja se tijekom cijelog dana mrštila. Nakon predavanja je rekla da je ona tradicionalni reiki majstor i da želi sa mnom porazgovarati. Zamjerila mi je na nekoliko aspekata moga podučavanja. Jedna od stvari s kojom se nije slagala je bilo to što sam dozvolila svojim učenicima da gledaju kako dajem sveta usklađivanja - što i dalje činim. Nije se slagala s mojom metodom davanja usklađivanja (koja nije tradicionalna), naglašavajući da svaka promjena u tradicionalnom načinu stvara nešto što više nije reiki. S tim se nisam složila.

Žena koja me tom prilikom ugostila u svojoj kući predložila joj je da me poduči "pravom" načinu i da mi dâ diplomu. Žena je to pristala učiniti tako da me je sljedećeg dana oko sat vremena instruirala tradicionalnom načinu usklađivanja i podučavanja. Još jednom me je inicirala u III. stupanj reikija na tradicionalan način. Obećala mi je diplomu samo ako usvojim njene strogo tradicionalne metode. U to sam vrijeme upotrebljavala kombinaciju metode moje učiteljice II. stupnja reikija i svoje vlastite. Kako je ta kombinacija bila vrlo djelotvorna, nisam je htjela mijenjati.

U svibnju 1991. godine na Belthane (drevni keltski svibanjski praznik, prim. prev.) – pišući, uočavam kako se mnogo značajnih događaja vezanih uz reiki zbilo na Wiccan Sabbats – moja ranija učiteljica II. stupnja reikija poslala mi je kopiju "novog" simbola III. stupnja reikija požurujući me da ga iskušam. Učinila sam to nerado, ali sam ga nastavila koristiti, jer je njegova pojačana snaga neosporna. To je još više udaljilo moje podučavanje od tradicionalnih metoda. Krajem mjeseca posjetila sam Southern Women's Music and Comedy Festival (Ženski festival muzike i komedije), stižući do još jedne prekretnice na mom putu postajanja majstora reikija.

Na Festivalu nisam podučavala reiki na radionici jer je broj zainteresiranih bio prevelik, mnogo veći od broja inicijacija koje mogu dati u jednom danu. Umjesto toga sam održala radionicu prirodnog liječenja. Tu su mi dvije žene otkrile da su neizlječivo bo-

lesne. Ponudila sam im reiki usklađivanje i rekla im gdje ćemo se naći po završetku radionice. Posudila sam dvije stolice na rasklapanje i inicirala sam ih, u nadi da ću im olakšati tijek bolesti i dati im oruđe za iscjeljivanje. Kada sam nakon toga podigla pogled vidjela sam red žena koje su također željele usklađivanje. U grupi je bila prisutna osoba s II. stupnjem reikija. Pomogla mi je u podučavanju pozicija ruku, a ja sam davala reiki usklađivanja još najmanje dva sata! Brinula sam se jer sam davala usklađivanja bez prednosti koje su pružale dobro organizirane radionice, ali moji su me duhovni vodiči požurivali sa "samo naprijed, samo naprijed" svaki put kad sam ih upitala smijem li to raditi.

Sljedeći dan kad sam potpisivala knjige, red žena se ponovo stvorio i ja sam nastavila s usklađivanjima u I. stupanj reikija. Kasnije mi je rečeno da se na Festivalu govorilo: "Stanite u red, Diane Stein pruža ženama spiritualna iskustva njihovih života". Većina nije imala pojma zašto stoji u redu pa ipak su me moji vodiči bodrili sa "samo naprijed". Sve u svemu moguće je da sam u dva dana dala 150 usklađivanja bez ikakve naknade. Za mene je to fizički bilo previše. Zato sam tri sljedeća tjedna bila bolesna. Dvadesetpet usklađivanja dnevno je dovoljno. Ako ništa drugo, to mi je iskustvo pokazalo koliko mnogo ljudi treba reiki.

Poslije tog festivala shvatila sam, da reikiju treba podučiti što je moguće više žena i muškaraca koji to žele. Taj čudesan sustav iscjeljivanja mora biti dostupan svakome, bez obzira može li platiti poduku ili ne. Tim putem idem do današnjeg dana, iako mi je ponekad teško objasniti zašto je ta metoda iscjeljivanja toliko važna. Kad je čula o mojoj festivalskoj pustolovini, moja učiteljica II. stupnja reikija, koja je do tada preda mnom mahala obećanom diplomom i podukom III. stupnja, odbila me je dalje podučavati. Smatrala je, da zloupotrebljavam reiki poklanjajući ga. Poništala je sve naše planove o dovršenju poduke.

Iako sam reiki majstor već četiri godine te sam podučila nekoliko stotina učenika, ne posjedujem službenu tradicionalnu diplomu. Više ne mislim da je to važno. Svojim učenicima nudim svoju diplomu pod nazivom tradicionalni reiki. Uvjerena sam da ništa ne nedostaje mojoj sposobnosti poduke i djelotvornosti. Za moj rođendan, na jesenski ekvinocij 23. rujna 1992. godine, jedna od mojih učenica se pojavila s diplomom. "Vi ste me podučili", rekla je, "zato vam dajem diplomu". Šala u kojoj smo uživale. U međuvremenu sam

podučila nekoliko stotina učenika u III. stupanj reikija. Mnogi sada podučavaju. Zamolila sam ih da nastave podučavati uz niske cijene, da nastave demistificirati jedan sustav iscjeljivanja koji mora postati univerzalan. Mnoge žene i nekoliko muškaraca kroče tom stazom.



R E I K I I

# PRVI STUPANJ

# PRIČA O REIKIJU

Reiki je sustav iscjeljivanja rukopoložanjem, vrlo jednostavan i moćan. U ovoj se knjizi opisuje način na koji djeluje. Važno je znati odakle dolazi i kako je stigao na Zapad. Povijest reikija obuhvaća gotovo sve zapise o čovječanstvu, a sam sustav iscjeljivanja sigurno je stariji od bilo kojeg pisanog dokumenta. Iznimno sam se trudila otkriti porijeklo reikija istraživanjem i čitanjem, ali mnoge praznine ostaju. Najznačajnije informacije nisu nikad prevedene na engleski ili neki drugi jezik. Tradicionalna priča o reikiju datira iz sredine 19. stoljeća, ali reiki je stariji.

Jedino se kanaliziranjem može dobiti informacija starija od pisanih dokumenata. Iako bi se materijal dobiven na ovaj način mogao činiti spekulativnim, on je zanimljiv i provokativan. Ne može se provjeriti, ali je previše privlačan da bi ga se zanemarilo. Smatram ga vrlo vrijednim. Godine 1990. u mojoj knjizi *Dreaming the Past, Dreaming the Future* (The Crossing Press 1991), medij Laurel Steinhice opisala je dvanaest izvornih planeta s kojih se naseljavao planet Zemlja. Većina se nalazi u sazviježđu Plejada, a neke u sazviježđu Sirius i Orion.<sup>1</sup> Razvoj čovjeka nije tekao procesom evolucije, mi smo dovedeni iz raznih planetarnih kultura. Mnogobrojni *kanali* ih sada opisuju u svojim zapisima. Nekoliko učenih prevoditelja drevnih dokumenata to potvrđuju, iako je i danas za to potrebna hrabrost.

Zamolila sam Laurel 1991. godine da mi kanalizira informaciju o porijeklu reikija. Rekla je, da je reiki potekao s planeta s kojeg su došli mnogobrojni bogovi i božice na Zemlju, iz kulture koja je osnova pretpatrijarhalne Indije. Indijski bog *Šiva*, ženskog roda u to vrijeme, donio je reiki na Zemlju. Želi da ga pamte zbog toga dara. Kada je ljudsko tijelo kreirano za ovaj planet, reiki je bio inkorporiran u genetski kod, kao pravo koje se stječe rođenjem.<sup>2</sup>

Reiki je dio svakog od nas. Nekoć je bio univerzalan i nikad nije trebao biti izgubljen. U civilizaciji koju danas nazivamo Mu, djeca su dobivala I. stupanj reikija na početku školovanja, a II. stupanj reikija u srednjoj školi. III. stupanj reikija – majstorski, bio je obvezan za odgojitelje, a dostupan svima koji su ga željeli. Kada su ljudi iz Mu civilizacije kolonizirali područje današnje Indije i Tibeta, reiki se nastavio s njima. Uništenjem civilizacije Mu i Atlantide, reiki kao umijeće iscjeljivanja ostao je u posjedu nekolicine. Kada je u 19. stoljeću neki Japanac tražio izvore Isusovog i Buddhinog umijeća iscjeljivanja, pronašao ih je u drevnim ostacima kulture boga/božice *Šive*, u ezoteričnim učenjima Indije.

Povijest tradicionalnog reikija<sup>10</sup> započinje sredinom 19. st. u Japanu, a vezana je za Mikao Usuia. Bio je kršćanski svećenik i dekan Sveučilišta Doshisha u Kyotu. Jednom su ga studenti zamolili da im objasni način na koji je Isus iscjeljivao. Usui je želio pronaći i naučiti tu vještinu za što mu je bilo potrebno deset godina. Japanski kršćanski poglavari rekli su mu da se o takvom iscjeljivanju malo zna. Tada je Usui tražio odgovor u budizmu. Postoje vrlo očite sličnosti života Buddhe u Indiji (Gautama Siddhartha, 620. do 543. p.n.e.) i povijesnog Isusa. Budistički su svećenici rekli Usuiu da su drevne spiritualne tehnike iscjeljivanja izgubljene. Jedini način da im se približi je preko budističkog učenja, Puta prema prosvjetljenju.

Mikao Usui je tada otišao u Ameriku gdje je živio sedam godina. U Chicagu je upisao studij teologije. Kažu da je doktorirao teologiju proučavajući komparativnu religiju i filozofiju. Učio je sanskrit, drevni jezik Indije i Tibeta. Ali još uvijek nije dobio odgovore. Mikao Usui se kasnije spominje kao budist koji je pri povratku u Japan boravio u jednom zen samostanu.

Zanimljivo je spomenuti da je reiki majstor William Rand u potrazi za zapisima o reikiju pronašao da Mikao Usui nikad nije bio na Sveučilištu Doshisha, niti kao dekan niti kao učitelj ili student. Također nema podataka da je studirao ili doktorirao na Sveučilištu u Chicagu.<sup>11</sup> Bilo bi jednostavno pretpostaviti da su kršćanski aspekti uključeni u priču o Zapadu kako bi zapanjujuća snaga reiki sustava iscjeljivanja bila prihvatljiva Amerikancima.

Usporedba između budizma i ranih učenja povijesnog Isusa ipak zahtijeva dodatna objašnjenja. Stoga ću malo skrenuti s puta i pobliže ih objasniti.

Buddha, veliki spasitelj Indije, rođen je 620. godine p.n.e. blizu granice s Nepalom. Bio je sin kralja, a njegovo ime bilo je Gautama Siddhartha. Princ je živio u zatvorenoj palači iz koje nije smio izlaziti. Nije mu bilo dozvoljeno da se suoči s patnjama svijeta. Kada je odrastao, njegova želja za upoznavanjem stvarnog svijeta postala je tako snažna da se suprotstavio očevim željama i pobjegao iz zlatnog kaveza. Tada se prvi put susreo sa stvarnim svijetom, bolestima, smrti, siromaštvom i patnjom. To je u njemu probudilo njegovo karmičko nasljeđe – osloboditi ljude boli.

Napustio je sva svoja dobra i ljubljenu suprugu. Gautama Siddhartha izabrao je put litalice i beskućnika. Živio je pod stablima, prosio hranu i meditirao o

sprečavanju patnji. Jednoga dana, dok je sjedio u meditaciji pod smokvinim drvetom, ukazao mu se put iscjeljenja svih ljudi. Ta je objava bila prosvjetljenje. Sakyamuni Buddha je otkrio da vezanost za zemaljske stvari i ljude, uz pohlepu i negativitet koji proizlazi iz te vezanosti, predstavlja uzroke ljudskih patnji.

Djela koja čovjek čini zbog vezanosti stvaraju *karmu*, pozitivnu i negativnu, čime se ljudska duša zadržava na zemaljskom nivou. *Karma* je uzrok ponovnim rađanjima čiji je cilj rješavanje problema. Ponovno rađanje i život na Zemlji uzroci su ljudskih patnji, a opet, *karma* se može očistiti jedino utjelovljenjem u ljudskom tijelu.

Odgovor na taj paradoks, rješavanje *karme* i završavanje ciklusa utjelovljenja i ponovnog rađanja, suština je budističkog učenja. Ova filozofija koja prihvaća bogove i božice drugih kultura, imala je dubok utjecaj na sve velike religije uključujući kršćanstvo. Budističko učenje temelji se na principima suosjećanja za sva živa bića, nenasilju prema ljudima i životinjama, protiv je ubijanja ljudi i životinja te za pomaganje drugima bez vezanosti. Za budiste, iscjeljivanje je mnogo više od iscjeljivanja tijela. Um i emocije se također trebaju iscijeliti, a iscjeljivanje mora, prije svega biti spiritualno. Svijet je iluzija, kreacija Uma koja proizlazi od Praznine. Mnoge usporedbe i priče kasnog kršćanstva direktno su uzete iz budizma, uključujući usporedbu sa "Zrnom gorušice", "Pričom o rasipnom sinu", "Propovijed na Gori", "Kušnjom u pustinji".

Buddhino otkriće Puta prema prosvjetljenju učinilo je mogućim prosvjetljenje drugih. Brojni *Budde* su slijedili Gautamu Siddharthu, kao i brojna bića zvana *bodhisattva*. *Bodhisattva* (spasitelj) je osoba koja se prosvjetlila i ne mora se više utjelovljivati. Ipak, takve se osobe vraćaju na Zemlju u tijelu, da bi druge oslobodili boli i patnje i da bi im omogućili prosvjetljenje. Dvije najpoznatije žene *bodhisattve* su Kwan Yin u Kini (u Japanu su je zvali Kannon) i Tara u Tibetu. Vjerujem da su Marija i Isus također bili *bodhisattve*.

Buddhu i neke njegove sljedbenike zvali su "velikim liječnicima" (kao što su kasnije zvali i Isusa). U ranom budizmu pridavala se velika važnost fizičkom i spiritualnom iscjeljivanju. Kasnije je postalo pravilo obeshrabriti takvu praksu jer je ona odvrćala od Puta prema prosvjetljenju. Ono što danas nazivamo reikijem bilo je u Indiji poznato već od vremena Gautame Siddharthe. Djelomičan opis nalazimo u budističkim

*sutrama* (svete knjige), ali je mnogo vjerojatnije da se prenosio usmenom predajom. U nekim od ranijih budističkih zapisa opisuju se učinci spiritualnog iscjeljivanja – oslobođenje od patnje i utjelovljenje u “Čistoj Zemlji” gdje se može doseći prosvjetljenje – a ne same iscjeljivačke metode. U nekim tekstovima nalazimo na rituale i molitve kojima se doziva *Buddha* iscjelitelj.

Pojmovi koji su bliži Zapadu, poput psihičkih tehnika vizualizacije, inicijacije/usklađivanja, meditativnih stanja i spiritualnog iscjeljivanja koje uključuju um, emocije i tijelo ukazuju na oblik budizma zvan *tantra* ili *vajrayana*. *Tantra* je ezoterična forma *mahayana* budizma koja se razvila u Tibetu. Zahtijeva potpuno posvećenje i mnoge godine psihičkog meditativnog vježbanja. Na Zapadu se *tantra* pogrešno povezuje sa seksualnim odnosom. Njezina je svrha ujedinjenje i jedinstvo svih Bića. To se jedinstvo predstavlja vizualizacijom seksualnog partnera. Dvije posljedice *tantričkih* vježbi jesu razvoj psihičkih sposobnosti kao i vještina iscjeljivanja. Sljedbeniku se preporučuje da ih primijeni samo u slučaju neophodne potrebe jer se smatra da odvrćaju od procesa prosvjetljenja.<sup>12</sup>

Tibetanski budizam također uključuje pojam *tulka*, što znači da neki visoko evoluirani sljedbenici zadržavaju sjećanje na prethodne živote. Današnji Dalaj Lama jedan je od primjera *tulka*. Neko vrijeme nakon smrti Dalaj Lame, svećenici visokog reda započinju potragu za njegovom *reinkarnacijom*, koju prepoznaju po mnogim znakovima i nakon mnogih testova. Novi Lama se, kao malo dijete, odvodi u samostan da bi učio i prihvatio ulogu koja je nastavak one iz prethodnog života. To je značajna veza između budizma i Isusa. Opišat ću je dalje.<sup>13</sup>

Zapisi o *tantričkom* budizmu nemaju jasne, postupne opise dostizanja Puta. Materijal je namijenjen samo sljedbenicima, a prenosi se usmenom predajom. Rukopisi se vrlo pažljivo čuvaju od nepoštivanja, a namjerno su pisani tajnovito. Od učitelja se traži da odgotne tajni jezik, a to čini samo učenicima koji su spremni.<sup>14</sup> Učenja se ponekad izgube, ako majstor ne prihvati učenike kojima bi to prenio. Izgubljena učenja se ponekad ponovo otkrivaju duhovnim traganjem. Tibetanska *Tantra Lotus Sutra*, zapis koji datira iz drugog ili prvog stoljeća p.n.e. nudi formulu reiki tehnike.

Kako je ta tehnika reiki iscjeljivanja (reiki je japanska riječ) stigla do Isusa na Srednjem istoku? Njemački

pisac i istraživač Holger Kersten u svojoj očaravajućoj knjizi *Jesus Lived in India* (Element Books Ltd., 1991. godine; biblioteka *Novo Doba*, Zagreb, Hrvatska) govori, da je Isus bio *reinkarnirani bodhisattva* – kao što je ranije objašnjeno – *tulka*. Njegovo su rođenje očekivali članovi budističkog reda i Tri Mudraca koji su slijedili neobičnu astrološku konjunkturu da bi ga pronašli. U to se vrijeme budizam proširio do Istoka, a u većini zemalja Srednjeg istoka bilo je budističkih centara.

Kada je Isus imao dvije godine, već mu je prijetila opasnost od Heroda, zbog esenskog proročanstva kojim je rečeno da će dijete biti prijetnja rimskoj vlasti. Esensko-budistički samostan nalazio se u Kumranu, pored spilje u kojoj su pronađeni pergamenti s Mrtvog mora. Eseni su pripadali mističkom, možda čak budističkom redu. Bili su svjesni tih proročanstava. Njihova su učenja uključivala pojmove *reinkarnacije* i *karme*, besmrtnost duše, suosjećajnu mirnoću i jednostavnost življenja.<sup>15</sup> Moguće je da su eseni pozvali Mudrace koji su u dječaku Isusu prepoznali *tulku*. Povelili su dječaka i njegovu obitelj sa sobom na Istok. Dijete su odgajali i podučavali najprije u Egiptu, a potom u Indiji. Nakon budističkog *mahayana* i *vajrayana* obrazovanja vratio se kao odrastao u Jeruzalem, kao budistički sljedbenik i reiki iscjelitelj. Bio je također *bodhisattva*.

Holger Kersten govori o Isusovom životu pribavljajući logičke argumente za preživljavanje raspeća. Mnogo se puta spominje kao Issa ili Juz Asaf u budističkim *sutrama* i kao Ibn Jusuf u islamskim zapisima. Mnogi izvori govore o njegovoj prošlosti ili opisuju ožiljke s raspeća tako da je prepoznavanje nepogrešivo. Isus je preživio, proživio vrlo dug i poštovan život kao sveti čovjek u Indiji. Grobovi Marije, Marije Magdalene i Juz Asafa (Isusa) su poznati i mjesta su bogostovlja, *Mari* u Pakistanu, grob je Marije, *Kashgar* u Indiji, grob Marije Magdalene i *Srinagar* u Indiji, Isusov grob. Mjesta su jasno označena.<sup>17</sup> Kersten citira dvadesetjedan dokument koji opisuju Isusov boravak u Kašmiru u Indiji nakon raspeća, kao i mnogobrojna indikativna mjesta.

Veliki broj tih informacija potisnula je kršćanska crkva. Ona više odražava Pavlova učenja nego učenja Isusa, koji je bio budistički orijentiran. Povijesni Isus je bio fascinantna figura i njegovo prisustvo u priči o reikiju je opravdano.

Ako je Isus podučavao druge o načinu iscjeljivanja, a po Novom Zavjetu to je prenio barem svojim učenicima, onda se reiki proširio mnogo većim dijelom Staroga

## KRONOLOGIJA

### Indija

620 g. p.n.e.	Rođenje Gautama Siddharthe, Sakyamuni Buddhe na granici između Indije i Nepala.
543. g. p.n.e.	Smrt Gautama Siddharthe u Kusinari, Indija.
2. do 1.st.p.n.e.	Napisana <i>Tantra Lotus Sutra</i> <sup>3</sup> , drugi zapisi o iscjeljenju.
7. g. p.n.e.	Povijesno rođenje Isusa. <sup>4</sup>
5. g. p.n.e.	Tri Mudraca dolaze s Istoka ( Indija), tražeći <i>reinkarnaciju</i> prosvijetljenog. Odvode Isusa s obitelji u Egipat i Indiju.
27. ili 30. g. do 30 ili 33. g. n.e.	Isus se vraća u Jeruzalem na dvije do tri god. <sup>5</sup>
30. ili 33. g. n.e.	Raspeće. Dokaz da ga je Isus preživio. <sup>6</sup>
46. ili 49. g. n.e.	Isus se vraća u Indiju šesnaest godina poslije raspeća. <sup>7</sup>
110. g. n.e.	Smrt Isusa u Srinagaru, Indija. Legende govore da je živio sto dvadeset godina, što nije neobično za to doba. <sup>8</sup>

### Japan

Kasne 1800-te godine	Mikao Usui istražuje reiki.
1925. g.	Chujiro Hayashi dobiva III. stupanj reikija, majstorski u 47. godini života.
1930. g.	Smrt Mikao Usuia. Pođućio je 16 – 18 reiki majstora, informacije variraju.
10. svibnja 1941. g.	Smrt Chujiro Hayashia. Pođućio je 13 – 16 reiki majstora uključujući i prve žene: suprugu, Chie Hayashi i Hawayo Takata.

### Havaji

24. prosinca 1900. g.	Rodila se Hawayo Kawamura (Takata).
10. ožujka 1917. g.	Udaja Saichi Takate
listopad 1930. g.	Smrt Saichi Takate
1935. g.	Takata ide u Japan na lijećenje u bolnicu Maeda u Akasaki, te na Hayashi Reiki kliniku, Shina No Machi, Tokio. U četiri mjeseca je izliječena.
proljeće, 1936. g.	Takata prima I. stupanj reikija od Chujiro Hayashija.
1937. g.	Takata prima II. stupanj reikija od Hayashija i vraća se na Havaje. Otvara svoju prvu kliniku u Kapaa.
zima, 1938. g.	Takata prima III. stupanj reikija od Hayashija na Havajima.
22. veljače 1938. g.	Chujiro Hayashi proglašava Hawayo Takatu reiki majstorom i njegovim nasljednikom.
11. prosinca 1980. g.	Umrta Hawayo Takata. Osposobila je 22 reiki majstora u vremenu od 1970. do 1980. g. Neki izvori tvrde da je umrla 12. prosinca 1980. g. <sup>9</sup>

svijeta, izvan Indije, nego što je to ranije bilo poznato. Pavlovom intervencijom reiki je izgubljen za kršćansku doktrinu. Izgleda, da je iskrivio Isusova naučavanja. U petom stoljeću su najvažniji pojmovi o *karmi* i ponovnom utjelovljenju izostavljeni iz crkvenog kanoana. Isusov način iscjeljivanja, koji bi mnogima pomogao, bio je izgubljen za Zapad. Iscjeljivanjem su se bavili budistički sljedbenici, ali nisu objavili postojanje iscjeliteljske metode.

Mikao Usui se vratio u Japan smjestivši se u zen budističkom samostanu. Tu je pronašao zapise koji su sadržavali formulu koju je mogao čitati na sanskrutu. Međutim, u materijalu nije našao informaciju o aktiviranju energije. Kao što je već bilo rečeno, takvo zamašnjavanje informacija u *sutrama* bilo je namjerno kako bi se spriječio dolazak tako moćnog materijala u ruke onih koji nisu spremni za saznanje ili ga nisu u stanju pravilno iskoristiti. Hawayo Takata je to opisala:

Mikao Usui uložio je mnogo truda kako bi savladao sanskrt i konačno je pronašao formulu. Jasnu kao dan. Vrlo jednostavnu, kao što su dva plus dva četiri. I onda je rekao: "Dobro, pronašao sam formulu. Sad je moram objasniti, jer je vrlo stara, napisana prije 2500 godina. Zato se moram podvrći testiranju".

Otišao je na planinu Koryama u Japanu. Postio je, molio se i meditirao tri tjedna. Ispred sebe je postavio dvadesetjedan kamenčić. Pri kraju svakog dana bacio bi po jedan kamenčić. Posljednjeg dana meditiranja, najmoćnijeg sata prije zore, Usui je vidio projektil svjetlosti koji mu se približavao. Njegova prva reakcija bila je misao o bijegu. Ipak je odlučio prihvatiti ovaj odgovor na meditaciju, čak i pod cijenu vlastitog života. Svjetlost ga je pogodila u treće oko. Nakratko je izgubio svijest. Zatim je ugledao "milijune duginih mjehurića" i na kraju reiki simbole kao na ekranu. Dobio je informaciju o svakom simbolu i o aktivaciji odgovarajuće iscjeliteljske energije. To je bilo prvo reiki usklađivanje, duhovno otkrivanje jedne drevne metode.

Mikao Usui je napustio planinu Koryamu sa znanjem iscjeljivanja, poput Buddhe i Isusa. Spuštajući se niz planinu iskusio je ono što je tradicionalno poznato kao četiri čuda. Prvo, hodajući, udario je palac. Instinktivno je sjeo i obuhvatio ga rukama koje su postale tople i palac je bio iscjeljen. Zatim je stigao do kuće, koja je bila svratište hodočasnika na podnožju planine. Zatražio je puni obrok što je bilo mnogo nakon tro-tjednog posta. Sve je pojeo bez osjećaja nelagode.

Žena koja je posluživala jelo patila je od zubobolje. Stavio je ruke na njene obraze i bol je nestala. Kada se vratio u samostan iscijelio je redovnika koji je imao napad artritisa.

Tu je iscjeliteljsku energiju Usui nazvao reiki što znači **univerzalna životna energija**. Zatim je otišao u prosjačku četvrt Kyota. Nekoliko je godina proveo liječeći. Kulturno i etičko okruženje toga doba štitalo je ljude s tjelesnim nedostacima, bez ruku i nogu, dozvoljavajući im da prose. Nakon iscjeljivanja svake osobe nadao se da će one započeti novi život, ali neke su se vraćale. Vidjevši ljude koje je smatrao iscjeljenima da prose i ne započinju pošten život, obeshrabren je napustio prosjačku četvrt. Jednom iscjeljeni bili su ljutiti jer nisu više mogli prositi, već su bili prisiljeni tražiti drugi posao.

Usuijevo iskustvo je kasnije upotrijebljeno kao opravdanje za visoku cijenu reiki tečaja, s pretpostavkom da ljudi neće cijiniti iscjeljivanje ako za to ne plate. Usuijev neuspjeh ne bi se trebao pripisati činjenici da prosjaci nisu platili, nego tome što je on iscjeljivao njihova tijela, a ne um i duh.

Budistička doktrina ne ističe iscjeljivanje tijela, smatrajući pod tim da je jedino iscjeljivanje ono spiritualno, a ovisi o ulasku na Put prema prosvjetljenju. Jednom prosvjetljena, osoba se više ne utjelovljuje i to je način prekida patnje. Budisti smatraju da je Put prema prosvjetljenju jedina prava i vrijedna metoda iscjeljivanja.

Mikao Usui postao je hodočasnik, putujući s upaljenom bakljom i podučavajući reiki. Tako je upoznao Chujiro Hayashija, rezervnog pomorskog časnika u mirovini. Hayashi je postao majstor reikija 1925. godine, kada je imao 47 godina. Postao je Usuijev nasljednik. Usui je umro 1930. godine, a inicirao je šesnaest ili osamnaest majstora, iako se samo Hayashi spominje u zapisima o reikiju. Hayashi je podučio brojne praktičare, muškarce i žene, uključujući šesnaest majstora. U Tokiju je otvorio iscjeliteljski centar. Tu su iscjelitelji radili u grupama, na ljudima koji su boravili na klinici. Također su odlazili kućama onih bolesnika koji nisu mogli doći na kliniku. Hawayo Takata je 1935. godine došla na Chuyiro Hayashijevu kliniku Shina No Machi, na liječenje.

Hawayo Kawamura rodila se 24. prosinca 1900. godine u obitelji berača ananasa na otoku Kauai na Havajima. Bila je sitna i krhka pa je umjesto rada na plantaži pomagala u poduci djece. Po završetku školo-

vanja radila je kao sluškinja u velikoj i bogatoj kući vlasnika plantaže. Na toj plantaži je živjela dvadeset-četiri godine kao domaćica i knjigovođa, što je bio vrlo odgovoran posao. Tu je upoznala računovođu Saichi Takatu za kojeg se udala 1917. godine. Brak je bio sretan, a rodila je i dvije djevojčice.

Saichi Takata je umro u tridesetdrugoj godini od posljedica srčanog udara, u listopadu 1930. godine. U sljedećih pet godina Hawayo Takata, udovica s dvoje male djece, jako se psihički iscrpila. Imala je problema i sa žučnim mjehurom te je trebala biti operirana. Zbog teškoća s dišnim sustavom upotreba anestezika bila je upitna. Zdravstveno stanje joj se stalno pogoršavalo, pa su joj rekli da bez operacije neće preživjeti, a i sama operacija bi je mogla dovesti u životnu opasnost.

Kada joj je umrla sestra 1935. godine, Takata je otišla u Tokio javiti roditeljima tužnu vijest. Tada je i primljena na liječenje u Maeda bolnicu u Akasaki.

U bolnici je boravila nekoliko tjedana. Tada joj je dijagnosticirana i upala slijepog crijeva, tumor i žučni kamenci. Noć prije operativnog zahvata čula je glas koji joj je rekao: "Operacija nije potrebna". Ponovo ga je čula na operativnom stolu u vrijeme pripreme za anesteziju. Ustala je sa stola i upitala kirurga postoji li neki drugi način liječenja. Liječnik joj je rekao da postoji, ali on zahtijeva duži boravak u Japanu. Tada joj je spomenuo Chujiro Hayashijevu reiki kliniku. Liječnikova sestra, koja se izliječila na Hayashijevoj klinici i koja je podučena reikiju, istog ju je dana odvela tamo.

Takata je na klinici provela četiri mjeseca i iscijelila je tijelo, um i dušu. Tražila je poduku iz reikija, ali su je odbili, ne zato što je bila žena već jer je bila strankinja. Hayashi tada nije želio da se reiki proširi izvan Japana. No, popustio je nakon intervencije kirurga iz bolnice Maeda.

Hawayo Takata je inicirana u I. stupanj reikija u proljeće 1936. godine. Pridružila se grupi iscjelitelja koji su radili na klinici. Inicirana je 1937. godine u II. stupanj reikija i vratila se na Havaje. U Japanu je živjela dvije godine.

Prvu kliniku otvorila je u Kapaau. Bila je vrlo uspješna. Dobila je dozvolu za rad kao maserka kako je lokalne vlasti ne bi uznemiravale.

Tijekom zime 1938. godine, Chujiro Hayashi ju je posjetio na Havajima. Održali su zajedničko predavanje. Tom je prigodom Takata inicirana u III. stupanj reikija. Hayashi ju je 22. veljače 1938. godine proglasio majstorom reikija i svojom nasljednicom. Zahtijevao je

da se poduke naplaćuju. Također joj je rekao da želi da dođe u Japan čim je pozove. Drugi iscjeljivački centar otvorila je 1939. godine u Hilou. Jednog jutra 1941. godine Takata se probudila i mentalno ugledala Hayashija koji je stajao u podnožju njenog kreveta. Shvatila je to kao poziv te je prvim brodom krenula u Tokio.

Kad je Takata došla u reiki kliniku, dočekali su je Chujiro Hayashi, njegova supruga Chie Hayashi i drugi reiki majstori. Rekao joj je da se približava veliki rat, da će sve što je u vezi s reikijem nestati, a klinika će se zatvoriti. Chujiro Hayashi se ranije bojao da će reiki biti izgubljen za svijet i zato je Takatu, strankinju, proglasio svojom nasljednicom. Chujiro Hayashi je rekao da je mobiliziran kao pomorski časnik, ali da kao iscjelitelj i liječnik ne želi ubijati. Odlučio je umrijeti pa je zato pozvao Takatu.

U prisutnosti svojih studenata 10. svibnja 1941. godine Chujiro Hayashi je zaustavio rad svoga srca i umro. Veliki rat koji je predvidio, bio je Drugi svjetski rat i reiki više nije bio moguć u Japanu. Chie Hayashi je preživjela. Njena kuća i klinika bile su okupirane.

Preko Takate, reiki se nastavio najprije širiti na Havajima, zatim je prenesen u SAD i na kraju u Kanadu i Europu. Takata je doživjela osamdeset godina iako je izgledala mnogo mlađom. Podučila je stotine ljudi reiki sustavu iscjeljivanja. Posljednjih deset godina od 1970. do 1980. godine, inicirala je dvadeset dva majstora reikija, žena i muškaraca. Hawaya Takata je umrla 11. prosinca 1980. godine.

Kad bi na njenu kliniku došao jako bolestan čovjek kojem je trebalo mnogo tretmana, podučila bi reikiju nekoga iz njegove obitelji. Takata je podučavala pričama i primjerima. Nije dozvoljavala studentima da prave bilješke. Svaku je grupu podučavala na drugi način. Jednom bi počinjala s pozicijama na glavi, drugi puta od sredine tijela ili čak od stopala.

Podučavanje reiki majstora, III. stupnja reikija, također je bilo raznoliko. Majstori koje je ona podučila nisu na isti način stekli svoja znanja.

Takata je uvijek naplaćivala poduku, čak i od članova svoje obitelji. Osjećala je da je to neophodno jer oni koji nisu platili neće znati to cijeniti niti primjenjivati, neće imati uspjeha ni u poslu ni u životu.<sup>21</sup> Učitelji koje je ona podučila nastavljaju naplaćivati visoke cijene, dovoljno visoke da reiki postane ekskluzivan i nedostupan.

Po mojem mišljenju nije moralno toliko naplaćivati usluge iscjeljivanja u ovim teškim vremenima, iako

ima istine u Takatinom usmjeravanju i iskustvu. Neki studenti stvarno omalovažavaju ono što nisu skupo platili. Američka kultura podupire ovakav način poštovanja koji se temelji na visokoj cijeni. Iako neki studenti nisu svjesni vrijednosti onoga što su primili, reiki im na neki način ipak pomaže.

Nakon smrti Hawayo Takate, reiki je na Zapadu doživio mnogo promjena. Phyllis Furumoto, Takatina unuka i nasljednica, prozvana je Velikim majstorom, učiteljem Usuijevog tradicionalnog reikija. Tehnike poduka doživjele su promjene tako da se reiki razvio u nekoliko ogranaka. Svaki od tih ogranaka polaže pravo na jedini pravilan način, ali činjenica je da su sve metode djelotvorne i da su sve proizašle iz učenja Hawayo Takate.

Usuijev tradicionalni reiki kojeg zovu Usui Reiki Ryoho najvjerojatnije je najbliži onom kojeg je Hawayo Takata donijela iz Japana. Reiki se podučava u tri stupnja, a reiki III je poduka majstora. Vrlo je malen broj ljudi koji se primaju na poduku za tradicionalnog reiki majstora, čak i ako raspoložu s 10 000 USD. Neki majstori reikija treći stupanj dijele na dvije razine, jednim se postaje reiki praktičar (terapeut), a drugim majstor reikija III. stupnja. Neki smatraju da se sa završenim III. stupnjem za praktičara (terapeuta) dosiže tek napredni II. stupanj reikija. Jedna metoda koju nazivaju **radiance** (sjaj) dijeli reiki poduku na jedanaest stupnjeva, izjavljujući da niži nivoi proširuju Takatino učenje. Povećani broj stupnjeva povisuje i cijenu.

Metode poduke unutar stupnjeva također se razlikuju. Većina učitelja podučava I. stupanj reikija na isti način, s nekim promjenama i dopunama u drugom stupnju. Najveće razlike dolaze s III. stupnjem reikija, to su razlike u metodi usklađivanja. Tradicionalno usklađivanje/inicijacija zahtijeva četiri usklađivanja za I. stupanj reikija. Neki učitelji također daju četiri usklađivanja za II. stupanj reikija, dok neke moderne metode upotrebljavaju samo jedno kombinirano usklađivanje za svaki stupanj. U svojoj poduci, kao i u ovoj knjizi, dijelim reiki samo na tri stupnja. Moj III. stupanj reikija uključuje potpunu informaciju o poduci. Iako sam primila poduku u modernoj i tradicionalnoj metodi, dajem prednost modernom načinu koji uključuje jedno usklađivanje za svaki stupanj. Ta je metoda, smatram, mnogo moćnija i bitno jednostavnija.

U tekstu ove knjige komentiraju se te metode, a uključen je i detaljni opis sva tri stupnja. Moje su metode modernije od tradicionalnog reikija – pročišćene su na osnovi mjerila djelatnosti i jednostavnosti.

Reiki se mijenja i razvija od vremena Mikao Usuija, Chujiro Hayashija i Hawayo Takate. Dopire do većeg broja ljudi, osobito tamo gdje netradicionalni učitelji ne naplaćuju visoke cijene.

Kako su Buddha i Isus podučavali iscjeljivanju rukopoložanjem, nije više poznato. Postanak reikija treba se cijeliti dok se istodobno trebaju poštivati promjene u svijetu i izmjenjene potrebe ljudi i planeta Zemlje. Nadam se, da će ova knjiga pridonijeti daljnjem učenju reikija i očuvanju djelotvornih metoda kako se više ne bi izgubile. Reiki treba biti dostupan svakome tko ga želi naučiti.

Reiki je ljubav, a u ovo vrijeme planetarne krize trebamo svu ljubav koju možemo dobiti.

“Reiki” napisan na japanskom jeziku različitim stilovima pisanja:



1. Laurel Steinhice, u djelu Diane Stein *Dreaming the Past, Dreaming the Future: A Herstory of the Earth*, str. 196 – 199, 3. 6. 1990.
2. Laurel Steinhice, osobna komunikacija, veljača 1991.
3. Raoul Birnbaum, *The Healing Buddha* (Boulder, Colorado, Shambala Publications, Inc., 1979.), str. 26 – 27.
4. Holger Kersten, *Jesus Lived in India: His Unknown Life before and After the Crucifixion* (Dorset, England, Element Books, Ltd. 1991), str. 86. Datumi iz Isusovog života su iz tog izvora. Njihov značaj za reiki bit će očit.
5. *Ibid.*, str. 124 – 125.
6. *Ibid.*, str. 127.
7. *Ibid.*, str. 127., datum na str. 183.
8. *Ibid.*, str. 105 – 206.

9. Datumi između god. 1800. i 1900. ponavljaju se u više izvora o reikiju. Glavni izvor je djelo Fran Brownove: *Living Reiki: Takata's Teaching* (Mendocino, CA LifeRhythm, 1992)
10. Tradicionalna reiki priča opisana je u gotovo svakoj knjizi o reiki iscjeljenju. Moj prvi izvor je od Hawayo Takate, *The History of Reiki as Told by Mrs. Takata*. (Southfield, MI, The Center for Reiki Training, 1979) audiovrpca i rukopis.
11. William L.Rand, *Reiki: The Healing Touch, First and Second Degree Manual* (Southfield, MI. Vision Publications, 1991) str. 2.
12. John Blofeld, *The Tantric Mysticism of Tibet: a Practical Guide to the Theory, Purpose and Techniques of Tantric Meditation* (New York, NY, Arkana Books, 1979), str. 36 – 40.
13. Holger Kersten, *Jesus Lived in India*, str. 86 – 91.
14. John Blofeld, *The Tantric Mysticism of Tibet*, str. 198 – 199. Većinu svog poznavanja budizma dugujem ovoj knjizi.
15. Holger Kersten, *Jesus Lived in India*, str. 106 – 108.
16. *Ibid.*, str. 150.
17. *Ibid.*, str. 186 – 187., 196 – 197., 203 – 206.
18. Hawayo Takata, *The History of Reiki as told by Mrs. Takata*, prijepis str. 4.
19. *Ibid.*, str. 6.
20. Gotovo svaka knjiga o reikiju opisuje Hawayo Takatin život. Glavni izvor upotrebljavan ovdje: Fran Brown, *Living Reiki. Takata's Teachings*, u Helen J.Haberly, *Reiki Hawayo Takata's Story*. (Olney, MD Archedigm Publications, 1990), str. 11 – 44. Obje knjige od srca preporučujem.
21. Hawayo Takata, *The History of Reiki as Told by Mrs. Takata*, prijepis, str. 14 – 15.

## Š TO JE REIKI?

Polaganje ruku na tijelo čovjeka ili životinje s ciljem da se ublaži i olakša bol stara je, instinktivna radnja. Prva stvar koju većina ljudi čini kad osjeća bol je stavljanje ruku na bolno mjesto. Kada djevojčica padne i ogrebe koljeno, ona želi da joj majka dodirne ili poljubi bolno mjesto. Kada je dijete bolesno ili ima temperaturu, majku vodi instinkt da stavi ruku na djetetovo čelo. Ljudski dodir prenosi toplinu, vedrinu i iscjeljenje, brigu i ljubav.

Iz istog razloga iz kojeg čovjek polaže ruke, životinja poliče bolno mjesto. Ženka liže svoju bolesnu mladunčad. Ovaj jednostavan postupak osnova je svih tehnika iscjeljivanja.

Živo tijelo, čovječje ili životinjsko isijava toplinu i energiju. To je životna energija. Koliko ima civilizacija toliko ima i naziva za životnu energiju. Mary Coddington, u svojoj knjizi *In Search of the Healing Energy* (Destiny Books, 1978. god.) raspravlja o povijesti te energije u različitim kulturama. Polinezijski Hune daju joj ime *mana*, američki Irokezi (Indijanci) je zovu *orenda*, Indijci *prana*, Židovi je zovu *ruach*, u islamskim zemljama naziva se *barraka*, dok se u Kini naziva *ch'i*.

Wilhelm Reich je naziva *orgonska energija*, a Mesmer *animalni magnetizam*, Paracelzus *archaeus*. U Japanu je poznata pod nazivom *ki*. Iz tog naziva je izveden naziv REIKI.

Instruktor *ch'i kunga* Mantak Chia označava *ch'i* (kineski ekvivalent *kija*) kao: energiju, zrak, duh, vjetar, vitalni dah, vitalnu esenciju, aktivirajuću energiju univerzuma.<sup>1</sup>

*Ch'i kung* je stari azijski način iscjeljivanja. Djeluje tako da čuva i povećava *ch'i* energiju, upravljajući kretanjem energije u tijelu. *Ch'i* ili *ki* je električni tip energije koji stvara tijelo i određuje stanje zdravlja. Kada *ch'i* napusti organizam, nastupa smrt. *Ch'i* ili *ki* je suštinska životna energija Zemlje, planeta, zvijezda i neba. Ovi izvori enregije djeluju na *ki* živog organizma. Sve što je živo sadrži i isijava *ki* – biomagnetsku energiju aure.

Kod osobe koja je inicirana u reiki iscjeljitelja, energetski kanali su otvoreni reiki usklađivanjima i očišćeni od blokada. Osoba tada prima pojačanu životnu energiju ili *ki* za svoje osobno iscjeljivanje i postaje povezana s izvorom univerzalnog *kija* ili *ch'ija*.

Ovaj izvor može svatko imenovati po svom izboru. Ja ga nazivam Božicom. Ostala imena su: Bog, Više ja, Prvi izvor, Univerzum ili bilo koje ime koje označava primarnu kreaciju ili životnu energiju. Reiki nije religi-

ja niti je pripojen bilo kojoj religiji. Ova životna energija je izvor samoga života i mnogo starija u pojmu i činjenici od bilo koje religijske filozofije.

Sve što je živo sadrži *ki*, a reiki usklađivanjima primatelj pojačano prima tu energiju iz beskrajnog izvora.

Nakon primanja prvog usklađenja, iniciranjem u I. stupanj reikija, primatelj postaje kanal za tu univerzalnu iscjeljivačku energiju. Od inicijacije pa do kraja života sve što osoba treba učiniti da bi se povezala s iscjeljivačkim *kijem* jest polaganje ruku na sebe ili nekog drugog i *ki* će automatski poteći kroz nju.

Sama inicijacija, kojom se osoba direktno povezuje s izvorom *kija*, povećava životnu energiju osobe koja ga je primila. Ona doživljava energiju koja najprije iscjeljuje nju samu, a zatim druge a da ne iscrpljuje sebe.

U nekoliko kratkih minuta (koliko traje proces iniciranja), primatelj dobiva dar koji zauvijek mijenja tijekom njegovog života na pozitivan način.

Proces usklađivanja ili inicijacije je ono što odvaja reiki od svih ostalih metoda polaganjem ruku ili liječenja dodirom. Inicijacije nisu iscjeljivački tretman, one stvaraju iscjelitelja. Kod I. stupnja reikija, učenik prima prvo kombinirano usklađenje (četiri usklađenja ako inicira tradicionalni reiki majstor). Zatim dobiva dodatno usklađenje u II. stupanj reikija i još jedno u III. stupanj. Svaki stupanj usklađenja povećava pozitivnu snagu njene sposobnosti da kanalizira *ki*. Sama usklađenja koje reiki majstor mora direktno prenijeti svome učeniku predstavljaju reiki, ali bez tog usklađenja iscjeljenje nije reiki, već nešto drugo.

Inicijacije se prenose s osobe na osobu i mogu biti dijelom prekrasnog rituala, ili se daju brzo bez ceremonije. Kako god bilo, primanje usklađenja čaroban je poklon. Proces usklađenja majstor započinje tako da stoji iza primatelja upisujući simbole. Majstor zatim to ponavlja s prednje strane, pa se vraća iza učenika i time proces završava. Koliko ima učenika, toliko je različitih doživljaja. Neki vide boje, neki slike, neki se vraćaju u prošle živote – naročito one prošle živote u kojima su bili inicirani u reiki. Neki su ispunjeni svjetlošću ili osjećajem potpunog mira, zadivljenošću i ljubavlju. Neki opažaju više od drugih. Osjeti su određeni, ali vrlo blagi. Ako novi reiki iscjelitelj položi ruke na nekog drugog da bi mu donio energiju, može po prvi put doživjeti karakteristično isijavanje topline kroz svoje ruke.

Od tada pa nadalje onaj tko je primio reiki usklađenje postaje reiki terapeut (praktičar) sa sposobnosti-

ma koje je posjedovao, ali koje su sada otvorene. Inicijacija ne daje primatelju ništa novoga, ona samo otvara i usmjerava ono što je već bilo dio njega ili nje. Proces podsjeća na uključivanje lampe u strujni krug u kući u kojoj je već provedena strujna mreža. Kada iscjelitelj polaže svoje ruke želeći iscjeljivati, on je upalio svjetlo. Tradicionalni učitelji smatraju da primanjem reikija u ovom životu dokazujete da ste ga već primili u drugim utjelovljenjima. Oni kažu da je reiki sjećanje, a ja vjerujem da je više od toga. Mi smo svi imali reiki u prošlim životima. To je dio našeg genetskog nasljeđa i dio svih nas.

Reiki se dijeli na tri stupnja. U I. stupnju reikija samo usklađenje iscjeljuje nelagode na fizičkom nivou osobe koja ga prima. Njeno se fizičko zdravlje često mijenja nabolje u mjesecima nakon inicijacije.

Iscjeljivački tretmani I. stupnja reikija služe primarno za samoiscjeljivanje. S I. stupnjem reikija iscjelitelj također može iscjeljivati osobu koja je fizički prisutna. To je direktno iscjeljivanje, pritom iscjelitelj mora polagati ruke direktno na sebe ili drugu osobu. (Pozicije ruku I. stupnja reikija prikazane su u sljedećem poglavlju.)

Potrebna su tri ili četiri tjedna da se prilagodimo usklađivanjima I. stupnja reikija. Tijekom tog perioda reiki energija propusti dodatne teže situacije.

Osoba se može osjećati izvan prostora, drhtati, sanjati intenzivno, ponekad vezano za prošle živote ili doživljavati simptome detoksikacije. Može imati proljev, hunjavicu ili pojačano mokrenje. Osoba će se i dalje osjećati dobro. Ono što se zapravo događa, jest da energija usklađuje i prilagođava iscjeliteljevu sposobnost da je kanalizira. U auru i tijelo osobe ulazi mnogo više *ki* energije nego ranije. Njena aura i čakre se čiste. Ako proces postane neugodan, onda samoiscjeljivanje ili tretman drugih uravnotežuje energiju i umanjuje senzacije. Nakon inicijacije u I. stupanj reikija treba učiniti što je moguće više tretmana, barem u prvih mjesec dana, uključujući i svakodnevni autotretman.

Usklađenje u II. stupanj reikija znatno povećava količinu iscjeljujuće energije. Ovo usklađenje se usredotočuje na emocionalno, mentalno i *karmičko* iscjeljivanje osobe koja ga prima. Nakon inicijacije na površinu izbijaju stare emocije, neiscjeljene prijašnje situacije, prošli životi i negativni mentalni obrasci da bi konačno u potpunosti bili iscijeljeni. Sve to može trajati šest mjeseci. Međutim, sve što se događa je pozitivno i neophodno, iako ponekad neugodno.

Iscjeljivanje s II. stupnjem reikija dodaje značajnu energiju direktnim tretmanima. Također nam daje metode i oruđe za iscjeljivanje onoga tko nije fizički prisutan – iscjeljivanje na daljinu. U II. stupnju reikija uvode se tri simbola koji se prvi put svjesno koriste. Kod I. stupnja reikija simboli se već nalaze u auri iscjelitelja i oni nesvjesno izranjaju iz njegovih ruku kad on iscjeljuje. S II. stupnjem reikija započinje se svjesno usmjeravati energija simbola. Također nam nudi pripremnu informaciju o kanaliziranju energije koja je potrebna za prijenos usklađenja u III. stupanj reikija.

III. stupanj reikija je majstorski. Majstor je jednostavno učitelj, onaj koji je ovladao tim učenjem. U tom pojmu nisu sadržani ni ego ni vlasništvo. Usklađenje uključuje spiritualni energetski nivo i vrši spiritualno iscjeljivanje kod osobe koja ga prima. Ova je energija čista radost, jedinstvo s cjelokupnim životom i veza s Božicom/Izvorom. Nakon napornog rada koji slijedi iza usklađenja u II. stupanj reikija, III. stupanj je radosni poklon. U toku iscjeljujućih tretmana praktičar III. stupnja reikija opaža snažnije kanaliziranje iscjeljujuće energije, a sposobnost iscjeljivanja također dostiže viši nivo. III. stupanj reikija uključuje još dva simbola i ezoteričnu informaciju o njima te metodu prenošenja usklađenja. Ovaj se stupanj preporuča samo ozbiljnom iscjelitelju, a naročito onima koji žele podučavati reiki veći dio svoga života.

Proces učenja započinje s I. stupnjem reikija. Nakon početne inicijacije/usklađenja dovoljno je da osoba postavi ruke na bolno mjesto ili da učini potpuni tretman. *Ki* energija će učiniti ostalo, bez ikakvog usmjeravanja, strući kroz ruke iscjelitelja. Iscjelitelj može, ali i ne mora znati što treba biti iscijeljeno jer energija posjeduje inteligenciju koja daleko nadmašuje ljudsku i ići će tamo gdje je potrebna.

Energija se ne izvlači iz iscjelitelja ili njegove aure nego iz Božice/Izvora života.

Iscjeliteljica postavlja ruke na pozicije koje su sastavni dio tretmana, a reiki čini ostalo. Energija iscjeljuje na svim nivoima – fizičkom, emocionalnom, mentalnom i spiritualnom.

Reiki energija iscjeljuje cijelu osobu. U liječenju glavobolje reiki primjerice može također iscijeliti druge organe i nivoe. Iako su ruke iscjelitelja na bolnom mjestu, glavi – uzrok mnogih glavobolja je vezan za probavni sustav. Ako je glavobolja uzrokovana crijevnim poremećajima, energija odlazi u crijeva kao i u bolno mjesto na glavi. Oba područja odgovaraju fizičkom ni-

vou. Ako su uzroci glavobolje emocionalnog porijekla, stresa ili nekog drugog uzroka, reiki liječi i na tom nivou. Na isti način reiki iscjeljuje kad su uzroci na mentalnom ili spiritualnom tjelesnom nivou. Ako osoba koju se iscjeljuje ima neku drugu nelagodu, možda alergiju, reiki će i tu djelovati, bez obzira je li ona to spomenula iscjelitelju ili nije.

Ljudi i životinje nisu samo fizička bića. Mi imamo gusto fizičko tijelo koje odmah percipiramo osjetom vida i dodira, ali imamo i tri druga tijela. Ona nevidljiva, nefizička tijela sačinjena su od *kija* koji određuje stanje fizičkog tijela. Iscjeljivanje ne može biti samo fizičko, nego mora uključivati i vibratorna energetska tijela. Dok medicina liječi samo fizičko tijelo, iscjeljivanje – osobito reiki iscjeljivanje – tretira sva četiri tijela. Iscjeljivanje prema tome ide mnogo dalje od medicine i mnogo je potpunije u svojim rezultatima. U primjeru glavobolje, uzimanje aspirina može ublažiti bol, ali ne iscjeljuje uzrok.

Reiki ne djeluje samo na izraženu bol, nego i na uzrok boli. Poslije aspirina glavobolja se može vratiti nakon tri sata, s reikijem glavobolja trajno nestaje.

To naročito vrijedi za mnogo ozbiljnije probleme. Izvor svake fizičke nelagode je više od fizičkog, tako da se nefizički uzroci moraju iscijeliti da bi se iscijelila fizička bol.

Većina metafizičkih iscjelitelja smatra da svaka fizička bol ima nefizičke korijene u emocionalnoj povredi, negativnim mentalnim obrascima ili duhovnom beznadu.

Da bi se izliječila nelagoda, ti se korijeni moraju otkriti i tretirati. Značajan rad na opisu uzoraka bolesti provele su dvije žene: Louise Hay (*Heal Your Body* i *You Can Heal Your Life*, Hay House, 1982. i 1984. g.) i ranije Alice Steadman (*Who's The Matter With Me?* ESPress. Inc., 1966. god.). Obje su autorice dale popis dijelova tijela ili nelagoda s opisom porijekla bolesti.

Ovi opisi mogu biti potpuno točni za neke ljude, manje za druge. Autorice nemaju razvijenu svijest o tekućim političkim događajima, tako da njihove definicije to odražavaju. Louise Hay objašnjava menstrualne probleme kao "odbacivanje ženstvenosti", a ne položajem u društvu. Ako i to osjetimo onda će definicija biti mnogo vrijednija. Neki metafizički iscjelitelji također pogrešno tumače ove definicije, koristeći pojam *karme* (prenositelja situacije iz prošlih života), držeći ljude odgovornima za svoju bol. Njihov stav je: "Evo, zato te je to snašlo, sam si odgovoran za to, sada to riješi". Oni

## EMOCIONALNI IZVORI BOLESTI

Problem	Izvor	Ruke	
Nezgode	Ljutnja, frustracija, pobuna protiv autoriteta		Jako vezivanje za novac i odnose, Artritis – kritiziranje sebe, kritiziranje drugih
Anoreksija/Bulimija	Mržnja prema sebi, odbijanje životne hrane, "nisam dovoljno dobra"	Glavobolja	Osporavanje sebe, ako činimo nešto sasvim krivo/loše
Ruke	Sposobnost prihvaćanja, povezivanje starih emocija	Srce	Srce je ljubav, krv je radost. Srčani udari (infarkt) znače poricanje i odbacivanje ljubavi i radosti.
Artritis	Kritiziranje sebe i drugih, perfekcionizam	Koljena	Neelastičnost, nesposobnost podčinjavanja, ponos, ego, tvrdoglavost, strah od promjene, krutost
Astma	Potisnuta ljubav, osjećaj krivice, osjećaj manje vrijednosti	Noge	Strah ili odbijanje od kretanja unaprijed, ne želi se pokrenuti. Proširene vene, stojimo tamo gdje najviše mrzimo.
Leđa	<u>Gornji dio</u> – nedostatak emocionalne podrške, trebamo podršku <u>Srednji dio</u> – osjećaj krivice <u>Donji dio</u> – strah zbog novca	Pluća	Nesposobnost da primimo i dajemo ono što čini život. Emfizem ili pretjerano pušenje – negacija života, inferiornost.
Prsa (Grudi)	Pretjerani majčinski osjećaji prema ljudima, stvarima, mjestu, doživljajima. Rak dojke – duboko ogorčenje vezano uz pretjerane majčinske osjećaje	Migrene	Ljutnja i perfekcionizam, frustracije
Opekotine, uzrujavanje, povišena temp., -itis, ozljede, otekline	ljutnja	Debljina	Potreba za zaštitom, nesigurnost
Karcinom (rak)	Duboko ogorčenje, nepovjerenje, sažaljevanje samoga sebe, beznade, nemoć	Bol	Osjećaj krivnje koji traži kažnjavanje, obratite pažnju na to gdje se pojavljuje.
Debelo crijevo	Zatvor – nemogućnost opuštanja, vjera da neće biti dovoljno za njih, zgrtanje; proljev – strah od zadržavanja	Sinusi (upala)	Netko vas iritira
Uši	Teškoća u prihvaćanju onoga što je rečeno	Koža	Ugrožavanje naše osobnosti, drugi imaju moć nad nama. Osoba "tanke kože" (osjetljiva), osjećaj da nas žive deru, potreba za njegovom
Stopala	Razumijevanje samih sebe, napredovanje	Ukočenost -(krutost)	Ukočeno tijelo – ukočeni um, nefleksibilnost, strah, "samo jedan način", otpor promjeni
Prst	Kažiprst – ego, ljutnja, strah Palac – briga Srednji – ljutnja; desni: muškarac, lijevi: žena Prstenjak – zajedništvo i tuga Mali prst – obitelj, pretvaranje	Želudac	Nesposobnost probavljanja ideja i iskustava, koga ili što može podnositi. Strah.
Spolni organi	Muški i ženski principi, odbacivanje seksualnosti, "seks je prljav", "ženska tijela su nečista". Mokraćni mjehur infekcije: zadržavanje povreda Vaginitis: ogorčenost zbog partnera koj nas je povrijedio Prostata: vrednovanje sebe, seksualna odvažnost Impotencija: strah od partnera ili preziranje partnera Frigidnost: strah, seksualna krivnja, gađenje prema sebi PMS (predmenstrualni sindrom): poricanje seksualnog ciklusa, briga Spolne bolesti: seksualna krivnja	Moždani udar	Negativno mišljenje, odbijanje radosti, silom mijenjati smjer
		Otekline	Ustrajavamo na jednom načinu razmišljanja, neprolivene suze, osjećaj da smo uhvaćeni u zamku
		Grlo	Strah od promjena, nesposobnost otvorenog izražavanja, ljutnja, frustrirana kreativnost. Laringitis – previše ljut da bi govorio, grlobolja – ljutnja, tonzilitis, štitnjača – prigušena kreativnost, jako prigušena kreativnost kod leukemije.
		Tumori	Lažni rast, njegovanje starih emocionalnih povreda, ne dozvoljava se iscjeljenje. Tumori maternice: omalovažavanje i mržnja prema ženstvenosti.
		Čirevi	Strah, nismo dovoljno dobri, nedostatak samopoštovanja

smatraju da je bolest karmička kazna, da ljudi sami izaberu svoje nelagode i svoju bol, a također mogu izabrati i stanje zdravlja.

*Karmu* nije tako jednostavno objasniti. Zakoni *karme* polaze od tvrdnje da u svakom životu imamo naučiti neke stvari i riješiti neke situacije koje potječu iz prijašnjih života, a jedan od načina da se to riješi je bolest u datom trenutku. *Karma* predstavlja akciju, a svaka akcija ima reakciju. To potvrđuje stara *wiccanska* poslovice koja kaže: "Što pošalješ to će ti se vratiti." Greške koje činimo u životu trebamo ispraviti, trebamo ih shvatiti ili promijeniti stav da bismo ih iscijelili. Ponekad je potrebno da se u potpunosti prepustimo osjećajima da bismo ih riješili. Ako se to ne dogodi u životu koji nam iznosi tu situaciju, onda će se rješavati u sljedećem. *Karmu* ne smijemo shvaćati kao kaznu.

Osoba može razviti bolest kao jedan od načina koji olakšava učenje. Nestrpljiva osoba u jednom od života može pristati da bude vezana za krevet ili invalidska kolica da bi naučila biti strpljiva u sljedećem životu.

Ipak, situacije su vrlo rijetko tako jasne i jednostavne. Najlakše bi bilo reći da je poremećaj ili bolest ono što ste vi učinili nekom drugom. Vjerovanje da je netko sam odabrao svoju nelagodu – bolest jest nerazumijevanje *karme* jer se takvi izbori i suglasnosti stvaraju u stanjima svijesti prije utjelovljenja.

Budisti smatraju da je izvorište *karme* u emocionalnim vezanostima koje se prenose iz života u život. To je ona sila zbog koje se ljudi uvijek ponovno vraćaju na Zemlju, da bi riješili situacije i emocije. Oni smatraju da Put prema prosvjetljenju iscjeljuje cjelokupnu *karmu* i oslobađa ljude ciklusa ponovnih rađanja, ali isto tako *karme* se mogu riješiti samo dok su utjelovljeni. Neki iscjelitelji postavljaju pitanje znači li sama primjena reikija u iscjeljivanju tek miješanje u *karmu* primatelja ili zahtijeva od iscjelitelja da preuzme *karmu* te tretirane osobe.

Po mojem shvaćanju, ako se netko iscijeli reikijem ili na neki drugi način – to je ispunjavanje njegove *karme* jer se u suprotnom to ne bi ni dogodilo. Iscjelitelj nije odgovoran, on je samo kanal za energiju. Takva iscjeljivanja se zbivaju između primatelja, njegovih duhovnih vodiča i Boga/Božice. Više o *karmi* pročitat ćete u poglavlju o II. stupnju reikija.

Kako će se emocionalni izvori *karme* koristiti u reiki iscjeljivanju ako to imamo na umu? Nježno, suosjećajno i s mnogo obzira. Ako primjenjujete definicije

Louise Hay ili Alice Steadman za probleme iz ovog života, onda ih pretvorite u pitanje prije nego li u tvrdnju, primjerice: "Je li moguće da si dobio kožni osip zato što ti se netko uvukao pod kožu?" Ako primatelj kaže *ne*, upitaj ga za uzrok, kako on/ona vidi samu situaciju. U stanju opuštanja, pri iscjeljivanju, osoba koja se iscjeljuje može doprijeti do uzroka, a kojeg prije samog tretmana nije bila svjesna. Ona može doprijeti do sjećanja u prošli život, gdje viđenjem situacije, najčešće i rješava problem. Odgovor kojeg dobijete nemojte nikada iskoristiti da biste osudili, nego isključivo radi povećanja svoje samosvijesti. Ako osoba kaže da je to zato što se osjeća ugroženom u situaciji sadašnjeg života, upitajte je što bi trebala učiniti da bi takvo stanje promijenila.

Kako joj vi kao iscjelitelj možete pomoći?

Osobu ćete često puta trebati saslušati ili iskoristiti trenutak iscjeljivanja kako bi na siguran način mogla izraziti svoj bijes ili se isplakati. U jednom od četiri reiki tretmana, najčešće kad iscjelitelj položi ruke na predio grla ili srca, doći će do emocionalnog pražnjenja. To znači da će se pojaviti emocije koje su vezane za nelagodu (bolest) ili situaciju, najčešće su to zatamljene emocije koje su direktni izvor njene nelagode. Osoba može plakati, biti vrlo ljuta, pričati o onome što joj se dogodilo, hihotati se ili postati vrlo nemirna. Uloga iscjelitelja je da podrži taj proces. Iscjelitelj ostaje uz osobu koja oslobađa emocije, pušta da proces ode svojim tokom i nastavlja s reiki rukopoložanjem i iscjeljivanjem.

Iscjelitelj mora biti lišen svih predrasuda. Može čuti strašne stvari, ali ne smije reagirati. Uloga iscjelitelja je da omogući osobi koja se oslobađa emocija osjećaj potpune sigurnosti i da zna slušati. Ako primateljica plače, recite joj: "Dobro je plakati. Ovdje je sigurno. Izbaci sve van, to je u redu". Ako osoba priča o traumi ovog života – doživljaju incesta u dječjoj dobi – podržite je u njenoj boli. Recite nešto poput: "Bila si vrlo snažna kad si to preživjela. To je prošlo i nikad se više neće ponoviti. Ti si predivna i dobra". Ako je ljuta, recite joj: "Imaš pravo biti ljuta. Izbaci sve iz sebe". Ako dopre do traume prošlog života, može se otvoriti izvor obrasca ovog života. Podržavajući otpuštanje, emocije koje su uzrokovale njenu nelagodu (bolest) izranjaju na površinu. To je veliko iscjeljenje; kod žene će započeti proces ozdravljenja kojeg ona do tada nije mogla pokrenuti.

Ako žena postane jako uznemirena, pokušava govoriti, ali ne može, ohrabrite je da izgovori što treba reći.

Ljudi naše civilizacije, posebice žene, natjerani su da u potpunosti potisnu svoje osjećaje, tako da konačno oslobađanje snažnih emocija može biti vrlo zastrašujuće. Kada iscjeljujući tretman postane sigurno mjesto za oslobađanje svega što treba izaći, emocije izlaze na površinu. Potaknite primatelje pitajući ih: "Možete li mi reći što se događa?" ili "Opišite što radite?" Ako osoba nije još spremna pričati, nemojte vršiti pritisak. Kad primatelj jednom počne pričati, poteku suze i oslobađa se ljutnja. Otpuštanje tih potisnutih emocija, iscjeljivanje je samo po sebi.

Kada novi iscjelitelj doživi emocionalno oslobađanje onoga koga iscjeljuje, on će vjerojatno biti time zastrašen. Takva oslobađanja obično traju nekoliko minuta, nestanu čim iscjelitelj dođe do pozicija na nogama. Iako su ponekad zastrašujuće i snažne za iscjelitelja, prava su dobrobit za onoga tko prima reiki. Univerzum štiti neiskusne iscjelitelje, tako da će im biti date samo one situacije s kojima može izaći na kraj. Ozbiljniji i intenzivniji tretmani dolaze kad je iscjelitelj spreman. Kad je osoba počela koristiti reiki, njena iscjeljivanja postaju sve više vođena.

Povezujući se s duhovnim vodičima, svjesno ili ne, iscjelitelj zna što će, kada i kako reći. Kod oslobađanja emocija ili u bilo kojoj drugoj situaciji iscjelitelj zna što mu je činiti. Kasnije se može čuditi kako mu je to palo napamet.

Poslije iscjeljivanja, osoba koja je oslobodila emocije osjeća neizmjereno olakšanje i poboljšanje. Iscjelitelj je također napredovao. Ovo je pravi trenutak da se porazgovara o poduzimanju novih koraka, kao što je formiranje grupe kojom će se dati podrška osobi koja je preživjela incest ili raditi na osvjetljavanju, odnosno razumijevanju obrasca ponašanja u prošlom životu. Priroda reiki energije je zaštitna, tako da iscjelitelj ima mnogo manje izgleda da apsorbira tuđu bol ili emocionalno stanje nego li u drugim oblicima iscjeljivanja. Ako bi se to i dogodilo, sve što treba učiniti jest da iscjelitelj to spozna i otpusti. Nakon reiki tretmana i iscjelitelj i primatelj su ispunjeni većom količinom uravnotežene energije. Iscjelitelj koji provodi reiki energiju kroz ruke do druge osobe, također se iscjeljivao.

Zbog složenosti i zato što reiki energija iscjeljuje sve što je potrebno iscijeliti, nije moguće predvidjeti što će se dogoditi za vrijeme tretmana. To je izvan dosega

iscjeliteljice. Sve što ona može obećati je da reiki pomaže svakome tko ga iskusi. Ona ne može obećati da će reiki tretman iscijeliti određenu nelagodu (bolest), niti može obećati jedan određeni rezultat. Reiki olakšava bol, ubrzava proces iscjeljivanja, zaustavlja krvarenje, opušta primatelja, uravnotežuje čakre i energiju aure. Disanje se usporava za vrijeme reiki tretmana, a snizuje se i krvni tlak, emocije se smiruju. Sve ostalo što se može dogoditi ovisno je o Božici ili izvoru energije i nije predvidivo.

To ne znači da se čuda ne događaju. Ona su česta. Svako tko je radio s reiki energijama može ispričati priče o njihovom djelovanju.

Jednom sam prilikom s dva homoseksualca iscjeljivala mladog čovjeka koji je bolovao od side, a bio je na samrti. Imao je visoku temperaturu, 42°C i nisu očekivali da će preživjeti tu noć. Bio je u nesvijesti, halucinirao je i bio vrlo nemiran. Kod iscjeljivanja je jedan terapeut radio na pozicijama glave, drugi na stopalima, a ja sam radila na pozicijama trupa. Za vrijeme liječenja znala sam da se temperatura spustila za tri stupnja, iako to nisam mogla provjeriti. Kada smo završili i uključili monitor za mjerenje temperature, ustanovili smo da se temperatura zaista spustila za tri stupnja.

Nakon pola sata započeli smo drugi tretman i tada je temperatura pala. Mladić se osvijestio dok smo još bili u sobi i pričao je sa svojom majkom ostatak noći. Majka i sin su trebali vrijeme da nešto zajednički riješe. Proces iscjeljivanja im je to omogućio. Mladić je umro sljedećeg jutra u mirnom duhovnom snu. Njegova majka me je nazvala i zahvalila se za vrijeme koje im je dato i za mirnu smrt svoga sina. Reiki neće spriječiti smrt ako se neka osoba nalazi u terminalnoj fazi svoje bolesti, ali će olakšati proces prelaska.

U drugom slučaju jedna je žena pala na poslu i ozlijedila leđa. Dijagnosticirana je hernija četiri međukralježna diska, a jedan je bio probijen. Nije mogla biti operirana zbog brojnih zdravstvenih tegoba – prekomjerne tjelesne težine, godina, srčanih smetnji, šećerne bolesti. Rekli su joj, da će trebati provesti šest mjeseci u jednom lječilištu, a zatim će morati u invalidska kolica. Posjetila sam je u bolnici. Pokazala mi je veliki čvor iznad koljena. Izvršena je biopsija i sumnjali su da se radi o tumoru. Položila sam na njega ruke i osjetila da se radi o grču mišića, koji je popustio pod mojim rukama. Nakon tog kratkog izlječenja dnevni testovi glukoze u krvi pokazali su da joj inzulin više nije bio potreban. Trinaest godina uzimala je 75 jedinica dnev-

no. Medicinske sestre su zatim pratile nivoe glukoze u krvi čak nekoliko puta dnevno, ali potrebe za inzulinom više nije bilo.

U pratnji dva svoja studenta posjetila sam je u lječilištu i učinili smo dugi tretman čitavog tijela. Kad smo se vratili nakon tjedan dana, bila je na ulazu i samostalno je hodala. Dali smo joj još jedan tretman. Žena je ostala u lječilištu dva i pol tjedna umjesto šest mjeseci, a napustila ga je hodajući. Sestre i liječnici nisu mogli shvatiti kako se to dogodilo. Iste večeri, dok smo sjedili na ulazu, reikirala sam psića jednog posjetitelja. Pas mi je neprestano dolazio tražeći energiju. Nekoliko tjedana kasnije saznala sam da je psić Ralf bolovao od teže bolesti jetre i da su krvni testovi (izvršeni nakon reiki tretmana) pokazali da je bolest nestala.

Jednom mi je došla žena s tri velika čvora na prsima, od veličine oraha do veličine limuna. Pokušala sam je uvjeriti da potraži liječnika, ali ona je odlučno odbila amputaciju dojke. U početku sam osjetila da su čvorovi bili preveliki, a proces u poodmaklom stadiju za uspješno holističko liječenje. S dva druga reiki iscjelitelja koja su završila III. stupanj započeli smo tjedne, iscjeliteljske tretmane. Pacijentica je također počela upotrebljavati trave – *poke root*\* iznutra i u obliku obloga. Obloge od ricinusovog ulja, chaparral (grmovita, ljekovita biljka porijeklom iz Meksika) i hrskavicu morskog psa.

Nakon mjesec dana pojavila se tamna kružna zona na grudima koja se pretvarala u čir. Rekli smo joj da ne prekida razvoj tog procesa. U tri mjeseca, uz pomoć ljekovite masti iz Meksika, na prsima se razvio najveći čir kojeg sam ikad vidjela, oko 2 inča (otprilike 5 cm) u promjeru. Drenirao se nekoliko tjedana i krajem tog perioda sva tri čvora su nestala. Rekla sam joj da zbog mogućnosti infekcije ode kod liječnika po antibiotik. To je i učinila. Iako je proces za nju bio bolan i zastrašujući, čir ne ugrožava život poput raka.

Jedna od mojih studentica ispričala mi je sljedeću priču. Njen se unuk rodio sa samo deset posto sluha. Baka mu je često davala reiki tako da je s unukom stvorila vrlo dobar odnos. Kada je dijete imalo pet mjeseci kći ju je pozvala u pomoć. Dijete je vrištalo kao nikad do tada tako da majka nije znala što da učini. Moja je učenica, dječakova baka, smirila dijete reikijem i rekla kćeri da ode kod liječnika provjeriti djetetov sluh. Kod

---

\**Poke root* – Pokeweed (*Phytolacca americana*), visoka biljka, raste u Sjevernoj Americi; korijen crvene boje upotrebljava se u medicinske svrhe. (op.ur.)

sljedećeg pedijatrijskog pregleda ustanovljeno je, da je djetetov sluh posve normalan.

Ovakva iskustva izazivaju strahopoštovanje. Reiki ne dolazi od iscjeliteljice, dolazi iz Univerzuma, kroz nju. Iscjeliteljica nije zaslužna za ono što se događa za vrijeme iscjeljivanja. U stvari, ponekada se ništa ne događa. Ili barem ništa uočljivo u to vrijeme. Isto tako, iscjelitelj nije odgovoran ako ne dođe do iscjeljivanja. Za to može postojati dobar razlog. Možda je *karma* te osobe da u potpunosti doživi nelagodu (bolest), čak i ako je to odvodi u smrt. Smrt je također iscjeljivanje.

Osoba koja se iscjeljuje može, svjesno ili ne, odbijati energiju: odlučiti zadržati bolest ili umrijeti; ona na taj način, možda, dobiva nešto što na drugi način ne bi. Možda želi da netko o njoj brine, bar neko vrijeme. Kada vidim da se to događa, pokušavam to dovesti u svijest primatelja, bez osude, jer svatko ima slobodu izbora. Ako je osoba svjesna, ona može u potpunosti sagledati situaciju i drukčije odlučiti. Ako odluči umrijeti, to će se i dogoditi.

Osjećam da nije etično kazati: "Iscijelila sam tu osobu". Jedina osoba koja može nekoga iscijeliti je ona sama. Iscjeljivanje se može dogoditi samo u njenom vlastitom tijelu. Uloga iscjelitelja je samo kanaliziranje energije koju primatelj koristi na način koji je za njega najbolji. Čvrsto vjerujem, da je iscjeljivanje trostruki dogovor, između iscjelitelja, primatelja i Božice/Izvorra. Iscjelitelj, također, ne iscjeljuje NEKOGA, nego iscjeljuje s NJIM. Ako primatelj ne pristaje sudjelovati u procesu, iscjeljenja neće biti.

Jedino pravilo kod I. stupnja reikija je, da primatelj mora dozvoliti iscjelitelju da ga iscjeljuje. Uz takav dogovor, što god se dogodi za vrijeme tretmana je ono što se i moralo dogoditi.

Reiki je potpuno pozitivan i ne može naškoditi ni jednom živom biću bez obzira na njegovo stanje ili položaj. Može se koristiti za svakoga bez obzira koliko bio mlad, star ili nemoćan. Stariji, dojenčad i djeca dobro odgovaraju na reiki iscjeljivanje kao i kućni ljubimci i biljke. Ako je netko bolestan, ako ima bolove ili emocionalne probleme, reiki pomaže. Zdravu osobu ili kućnog ljubimca reiki opušta i pomlađuje. Pozicije uravnotežuju lijevu i desnu stranu mozga, uravnotežuju čakre i energetsko polje. One čiste i povećavaju protok životne *ki* energije u ljudskom ili životinjskom tijelu. Kada netko umire, reiki olakšava proces, ali neće spriječiti prijelaz kada za to dođe vrijeme. Onima koji tuguju za svojim dragima, reiki donosi utjehu i pomoć.

Iako reiki ne liječi većinu prirodnih mana, može dovesti do poboljšanja u naizgled beznadnim stanjima. Kod osobe koja ima trajni poremećaj reiki neće izmijeniti stanje, ali će joj omogućiti da s takvim poremećajem lakše živi. Energija ublažava bol, opušta napete mišiće, smiruje osjećaje. Reiki ne može nadomjestiti amputirani dio tijela, ali pomaže osobi da se prilagodi gubitku i novom načinu djelovanja.

Doživjela sam neka "nemoguća" iscjeljenja. Reiki tretmani djeteta s oštećenjem mozga ubrzali su njegov razvitak, izvan svih očekivanja liječnika. U drugom slučaju radilo se o dojenčetu starom tri tjedna sa prirodnom srčanom anomalijom (otvorom u srčanoj pregradi). Moji su učenici radili reiki tretman tjedan dana prije korektivnog zahvata. Rengenski snimak je pokazao da je defekt bio manji nego prije tretmana, dijete je bilo jače, a oporavak je bio lakši od očekivanog. Uočila sam, da davanje reiki tretmana prije operativnog zahvata ubrzava oporavak, a poremećaj je manjeg opsega nego što se prethodno činilo.

Na jednom seminaru jedna je žena dovela sa sobom bebu staru šest do sedam mjeseci i rekla: "Ovoj bebi mozak ne funkcionira, barem mi tako kažu liječnici". Beba je bila posve normalna te sam joj to rekla. Žena mi je ispričala svoju priču: "U šestom mjesecu trudnoće liječnici su započeli na meni vršiti mnoge testove ekografije, ali mi nisu htjeli reći zašto. Napokon su mi rekli da će se dijete roditi defektno, bez funkcije lubanje ili mozga i da će umrijeti nekoliko dana nakon rođenja. Bila sam užasnuta. Bila sam članica ženske ritualne grupe, od kojih su tri završile I. stupanj reikija. Sastajale smo se dva puta mjesečno. Postavile bi me u središte kruga i vršile iscjeljivanje. Moje se dijete rodilo normalno, a liječnici još uvijek ne znaju zašto. Imaju masu različitih slika na kojima se vidi beba bez lubanje. Nju sam od svoje troje djece i najlakše rodila".

Ponekad, nakon jednog ili više reiki iscjeljivanja, kod čovjeka ili kućnog ljubimca dolazi do detoksikacije (čišćenja). To je slično onome što iscjelitelj doživi prilikom prvog reiki usklađenja. Javlja se proljev, smrdljiva ili bezbojna stolica, pojačano mokrenje, tjelesni miris, privremeni kožni osip, curenje iz nosa i simptomi prehlade, ili pretjerano znojenje. Na taj način se tijelo oslobađa otrova – toksina, koji su uzročnici bolesti i to oslobađanje treba poduprijeti, a nikako ne zaustaviti. Iscjelitelj mora znati da se sve to može dogoditi i da je to dobro. On mora objasniti pacijentu,

da ne pokušava zaustaviti bilo koji od navedenih simptoma raznim lijekovima, već neka dozvoli tijelu da izbaci otrove.

Čišćenje traje obično nekoliko dana. Ono po čemu se ovaj proces čišćenja tijela razlikuje od procesa bolesnog stanja je u tome, što se bez obzira na sve čovjek osjeća dobro. Pacijentu treba preporučiti da popije čašu čiste vode, da jede laganu hranu ili da nekoliko dana bude na "tekućem postu". Nakon što prođe "iscjeliteljska kriza" te vrste, osoba se osjeća bolje no ikad i na putu je prema iscjeljenju. Od tog časa proces ozdravljenja brzo napreduje.

Ponekad iscjelitelj dobije informaciju da osoba koju on tretira ne vjeruje u takvo liječenje. Ako takva osoba dopusti da se je iscjeljuje i ako se otvori, iscjeljivanje će se dogoditi, bez obzira vjerovala osoba u to ili ne. Ima osoba koje se ne mogu otvoriti ili duboko u sebi odbijaju iscjeljenje te to može blokirati proces. Neki ljudi i dopuste da ih se tretira reikijem, ali njihova ideja o alternativnom liječenju im ne dozvoljava da se opuste. Oni mogu reći *da*, ali i dalje odbijaju primiti energiju. Ako se to dogodi iscjelitelj obično osjeti da je došlo do blokade, te bi trebao ljubazno reći primatelju što se događa, a na primatelju ostaje i dalje da izabere.

Reiki ne djeluje na silu ni protiv nečije volje. Ako osoba odbija energiju onda je iscjelitelj nemoćan. Kad se takva situacija dogodi neiskusnom iscjelitelju, to može poljuljati njegovo samouvjerenje, pogotovo ako primatelj inzistira na tvrdnji da prima energiju, a to zapravo ne čini. Problem je u primatelju, a ne u iscjelitelju. Budite svjesni da do tog odbijanja može doći i da vi činite najbolje. To se dogodilo i meni na jednoj od mojih prvih seansi iscjeljivanja i godinama nakon toga nisam shvatila što se zapravo dogodilo.

Primatelj ponekad kaže da ne osjeća ništa, a ponekad je reiki iscjelitelj taj koji misli da se ništa ne događa. Ima slučajeva kada iscjelitelj ne osjeća ništa, a primatelj jako puno. U takvim slučajevima vjerujte reiki energiji. Liječenje se događa i onda kad je to naizgled neprimjetno. Ponekad tijekom seanse primatelj može odjednom osjetiti pojačanu bol. To može trajati nekoliko trenutaka pa sugeriram da "dišu u to" dok bol traje. Glavobolju ili neku drugu bolest koja muči primatelja i po nekoliko dana reiki će skupiti u tih nekoliko bolnih trenutaka pa ih je vrijedno pretrpiti. Kad se proces završi i dodatne boli nestane – zapravo sva bol nestane. Ja uvijek zamolim svoje iscjeliteljske vodiče da tu bol učine što bržom i lakšom, ali ponekad je mora biti. Nikad ne traje dugo i nikad nije štetna.

Vršeci reiki tretman na ženi koja je imala otekline na prsima ona se u više navrata požalila na strahovitu žareću bol u predjelima gdje je bio tumor. Bol je bila iznimno jaka, više no što je to uobičajeno, što je uplašilo ženu, a i ja sam bila zabrinuta. Stalno sam molila svoje duhovne vodiče da budu nježniji. Rekli su da ne mogu ublažiti bol, ali da ona neće dugo trajati. Bol je trajala tijekom svake seanse do deset minuta. Radilo se o tome da je tumor doslovce izgarao i otekline su nestale.

Reiki se može koristiti sam ili u suradnji s liječnikom ili veterinarom ako se radi o životinji. Reiki neće utjecati na korištenje lijekova niti na druge medicinske procedure, može jedino pospješiti njihovo djelovanje i učiniti da se pacijent bolje osjeća. Energija ubrzava liječenje, ponekad i uprkos metodama liječničke obrade bolesti. Uzmimo primjer žene koja se tretira kemoterapijom, a koju holistički iscjelitelji ne odobravaju. Oni smatraju da čini više zla nego dobra, dok će reiki podupirati korisne efekte, a smanjit će djelovanje onih negativnih. Reiki radi mnogo efektnije s holističkim metodama liječenja, koje su inače mnogo pozitivnije za ozdravljenje tijela. Reiki, trave i kemoterapija su izvrsna kombinacija u liječenju. Ako se lijekovi i holistička pomagala tretiraju reikijem, prije njihovog korištenja povećat će se njihova učinkovitost. Kad su u pitanju lijekovi kao inzulin ili oni koji smanjuju krvni pritisak, dobro je često testirati krv jer se potreba za njima može smanjiti.

Reiki će pomoći slomljenoj kosti da brže zaraste, ali je bolje sačekati da se kost namjesti i tek onda liječiti prijelom. Ponekad *ki* energija liječi veoma brzo i ako slomljena kost još nije namještena, iscjeljenje možda i ne uspije. Prije namještanja kosti pošaljite reiki na druge dijelove tijela, ali ne preko prijeloma. Nikad ne polazite ruke direktno na otvorenu ranu ili raspucalu kožu. Položite ruke u blizinu takvog mjesta i energija će sama teći tamo gdje je potrebna, bez dodatne boli ili mogućnosti infekcije. Jednom, kad je kost namještena, reiki izvrsno djeluje kroz gips.

Usprkos upozorenjima da ne liječim reikijem slomljenu kost dok nije namještena, ja sam jednom učinila baš suprotno. Evo, kako je bilo. Moja je prijateljica pala ispred svoje kuće i bilo je očito da je slomila gležanj. Rekla sam joj da mora slikati nogu, ali ona je odbila i zamolila me da joj izliječim gležanj. Ta žena nije htjela ići doktoru, pa ni kad je slomljena kost u pitanju. Bilo mi je neugodno, ali sam odlučila pokušati iscjeljenje. Stavila sam ruke na njen gležanj i dobila poruku: "Kost

je slomljena". U sebi sam rekla svojim vodičima: "Ovo je jedino liječenje koje ova žena prihvaća. Učinimo to od prve kako treba". Osjetila sam pod svojim rukama kako slomljena kost ide na svoje mjesto. Sljedećih nekoliko tjedana žena je nosila uske visoke čizme kako bi joj noga imala čvrsti oslonac. Uzimala je vitamin C i gavez kako bi suzbila upalu. Iako je noga isprva bila sva plava i crna, dobro je zacijelila. Žena je naprosto imala puno sreće, ali ne bih preporučila ovakav način iscjeljivanja.

Evo još jednog slučaja gdje je bolje pričekati s upotrebom reikija. Neki je čovjek slučajno pilom odrezao prst. Stavio je amputirani prst u čašu s vodom i požurio na hitnu pomoć. Na putu do tamo, koristio je reiki na svojoj ruci. Kad je stigao do bolnice upitali su ga zašto je toliko čekao s dolaskom u bolnicu. Rana je toliko zarasla da nije bilo moguće zašiti amputirani prst. Nezgodna se dogodila prije svega dvadeset minuta, ali reiki energija ponekad i tako drastično brzo vrši ozdravljenje.<sup>4</sup>

Prije sam spomenula tretiranje lijekova i ostalih pomagala reikijem. Da bismo to učinili, dovoljno je držati bočicu između ruku i energija će poteći. Reiki energija se može upotrijebiti na više načina. Nekada su jelima davali blagoslov, tako da je čovjek dlanove ruke držao iznad hrane. Ako čašu vode ispunimo reikijem, sama voda će postati sredstvo za iscjeljenje. Na taj način možete ispuniti i zavoje za rane. Kristale također možemo ispuniti reiki energijom, ali taj je proces djelotvorniji ako su osobi povjereni simboli II. i III. stupnja reikija. Ja sam reiki primijenila i na vlastitom automobilu kad sam živjela u hladnim krajevima i to bi pomoglo da automobil sa sigurnošću krene, pogotovo ujutro.

Reiki je iscjeliteljski sustav velike snage, i važno je znati da se s tim iscjeljivanjem jako malo može pogriješiti. Reiki energija ima inteligenciju koja je daleko iznad ljudske, sve što treba učiniti je postaviti ruke u određeni položaj ili tamo gdje postoji bol. Reiki energija će vršiti iscjeljivanje i to će dobro učiniti. Iscjelitelj ne mora imati snažnije psihičke sposobnosti, a ne mora ni biti svjestan samog procesa. Jedna od prednosti i rezultata koje reiki pruža svome učeniku je da se njegove psihičke sposobnosti zaista razvijaju, gotovo od prvog usklađenja i razvijaju se u svakom pogledu.

Jedna od prvih stvari koja se dogodila meni po primitku I. stupnja reikija je bila da sam razvila psihičku sposobnost dijagnosticiranja. Kad položim ruke

na bolno mjesto, vrlo često znam u čemu je problem i ta moja procjena je prilično točna. Molim vas, da imate na umu da se u Americi dijagnosticiranje bolesti od osobe koja nije liječnik ili slično, smatra nezakonitim činom, stoga koristite tu svoju sposobnost veoma pažljivo. Tijekom reiki seanse, kada ustanovite uzrok problema, dobro promislite prije no što ćete ga izreći. Ako vam se situacija učini ozbiljnom, recite osobi da se obrati liječniku. U većini slučajeva primjerice, nije mudro dijagnosticirati rak. Ja zastupam iskrenost dok liječim, ali i odgovaram za to. Također je neprilično reći nekome da će možda umrijeti. Psihička informacija koju dobijete može biti netočna, a i bolest se može promijeniti tijekom iscjeliteljskog procesa. Sjetite se, da uvijek radite s puno suosjećanja.

Gotovo svatko od nas treba neki vid iscjeljenja, pogotovo sada na kraju ovog stoljeća. U ova krizna vremena čovjek ne može čekati godinama da se usavrši neko umijeće. Kod reikija je to jednostavno, dovoljno je usklađenje i učenik je odmah iscjelitelj. Mi trebamo što više iscjelitelja sada, odmah! Mogućnost jačanja samoga sebe reikijem je ogromna, naročito za žene. Zapamtite da jačanje samog sebe znači vrednovanje istinskih sposobnosti i vještina, a ne tek vlastitog ega. Ponekad je dovoljna jedna iscjeliteljska seansa koja odmah može darovati mnogo. Reiki daje ljudima mogućnost da bolje kontroliraju svoje zdravlje, a da pritom izbjegavaju visoki trošak, nehumanost i nasilne metode medicinskog sustava. Reiki ne može zamijeniti medicinu. No, u mnogo slučajeva ono što medicina ne može učiniti, reiki će učiniti na mnogo blaži i pozitivniji način.

Za neka akutna i osobna oboljenja kao što su gripa, prehlada ili iščašeni gležanj ponekad je dovoljna jedna reiki seansa koja dovodi do poboljšanja. Kada se radi o kroničnim bolestima i onim ozbiljnijim, potrebno je više seansi. Uspoređujem reiki s punjenjem baterije. Ako je osoba relativno dobrog zdravlja, potrebno je malo punjenja. Ako je bolesnija potrebno je više punjenja. U *Chujiro Hayashi Reiki klinici* osobe dobivaju grupnu terapiju iscjeljivanja dnevno ili češće, odnosno sve dok se ne osjećaju dobro. Na nekog tko boluje od raka ili side bolje djeluju dnevne od tjednih terapija i potrebno je vrijeme da bi se uočile promjene. Kad je netko kronično bolestan sugeriram da se osoba inicira iz dva razloga: kao sredstvo samoiscjeljivanja, a i zbog same koristi usklađenja. Ako ste primili reiki usklađenja, dnevno vršite autotretman, bez obzira jeste li bolesni ili ne.

S čestim punjenjem baterije, potreba tih dnevnih seansi s vremenom će se smanjiti.

Postoji nekoliko razlika između reiki iscjeljivanja i sličnih metoda koje koriste rukopolaganje ili dodir. Razlika koja je po meni najbitnija kao iscjeliteljici I. stupnja reikija je da sam prestala dobivati simptome bolesti drugih ljudi koje sam tretirala. Kada sam ranije liječila ženu s menstrualnim grčevima, ona bi otišla osjećajući se dobro, a ja bih ostala s njenim grčevima. Naučila sam s vremenom da energiju prizemljim i oslobodim, ali taj proces je trajao isto toliko kao i samo iscjeljenje. Ponekad sam se osjećala vrlo loše nakon seansi iscjeljivanja. Međutim nakon usklađenja u I. stupanj reikija situacija se posve izmijenila. Ne osjećam više tuđu bol, iako ponekad, tijekom iscjeljenja, imam stanovite osjećaje u tijelu od kojih dobivam informacije. Čim spoznam istinu o bolesti taj se osjećaj izgubi.

Nikada ne bih mogla započeti s iscjeljivanjem bolesnika oboljelih od side u bolnicama da sam i dalje upijala njihove simptome na taj način. Niti bih se mogla baviti iscjeljivanjem tako intenzivno da sam se uvijek osjećala iscrpljenom kao prije reikija. Nakon iscjeljivanja s reikijem osjećam se bistro, uravnoteženo, prizemljeno, puna energije, sve u svemu dobro. Ako je i meni potrebno iscjeljivanje, dok šaljem reiki nekom drugom, reiki automatski liječi i mene. Time ništa ne oduzimam onome koga liječim. Ako ste vrlo bolesni ili ljutiti, ne iscjeljujte reikijem ili nekom drugom tehnikom. Reiki mi je pored toga donio jako povećanu moć i efektivnost koju sam toliko tražila. Što više iscjelitelj koristi tu reiki energiju, pojačava se njegova sposobnost iscjeljivanja.

Postoji još jedna činjenica jedinstvena za reiki koju sam namjerno ostavila za kraj. To su principi reikija. Reiki nije religija, iako je stariji od svih religija i ostaje vjeran istočnjačkoj filozofiji. Reiki proizlazi iz kulture koja je Zapadu dala doslovce sva znanja o metafizičkim tehnikama i vjerojatno o svim etičkim normama. *Mahayana* budizam i njegov izdanak *vajrayana*, razvili su drevno doba umijeće meditacije, vizualizacije, rituala, duševno iscjeljenje, liječenje biljem, važnost snova, svjesnu smrt, seksualno iscjeljenje s poštovanjem prema ženi, regresiju prošlog života i sve vrste duhovnog napretka i umijeća. Proučavajući *tantrički* budizam (*vajrayana*) kako bih našla materijal za ovu knjigu, bila sam iznenađena našavši u toj vrsti budizma korijene svih religija pa tako i "moje" *wicca*.<sup>5</sup> Koliko bi svijet bio drugačiji da su se stvarna Isusova učenja iz ovog izvora unijela u kršćanstvo.

U raznim knjigama nailazila sam na razne varijacije pet osnovnih reiki principa. Kažu, da ih je napisao Mikao Usui. Popis tih principa, kako ih Hawayo Takata govori na svojoj kazeti *The History of Reiki as Told by Mrs. Takata* (Vision Publications, prijepis str. 11) vjerojatno je najbliži originalu i glasi:

Barem danas ne budi ljut.  
Barem danas ne brini.  
Bit ćemo zadovoljni s onim što imamo i poštivati naše očeve i majke, učitelje i susjede i našu hranu.  
Živi časno (pošteno).  
Budi ljubazan prema svemu što živi.

Druga verzija reiki principa je iz knjige *The Reiki* autora Larryja Arnolda i Sandy Nevius i glasi:

Barem danas ću biti zahvalan zbog onoga što imam.  
Barem danas neću brinuti.  
Barem danas neću se ljutiti.  
Barem ću danas raditi pošteno.  
Barem ću danas biti ljubazan prema svom susjedu i svakom živom biću.

Evo još jedne verzije:

Barem danas ne brini.  
Barem danas ne budi ljut.  
Poštuj svoje roditelje, učitelje i sve starije.  
Živi pošteno.  
Pokaži zahvalnost zbog svega.

Moj osobni izbor je drugi popis principa, a tome bih dodala još svoj šesti princip: *Poštuj jedinstvo života*. I na taj način moj popis postaje sličan verziji gđe Takate (koju sam dobila tek nedavno). O ovim principima treba duboko razmisliti, primjenjivati ih dan po dan i na taj način će reiki postati način vašeg življenja. Principi ne vrijeđaju ni jednu religiju ili religiozne norme.

Tumačenje ovih sućutnih zapovjedi ovisi o pojedincu. Žena se ponekad pita: "Doživjela sam incest, kako mogu poštivati roditelje?" Upitam tada tu osobu može li poštivati onog drugog roditelja ili neku drugu osobu koja je imala ulogu roditelja? Neki me pitaju o ljutnji. Uvijek savjetujem ovako: "Štetno je njegovati bijes i zlovolju i održavati je u sebi dok taj osjećaj ne eksplodira". Treba iskreno razgovarati i na taj način izraziti osjećaje, a ne dozvoliti ljutnji da tinja i razvija se. To je bit principa.

I. stupanj reikija je kamen temeljac čovjekovog života i od trenutka usklađenja čovjekov će se život zauvijek promijeniti. Te su promjene sasvim pozitivne, no novom reiki iscjelitelju možda će zatrebati oslonac

jer se njegov život u usporedbi s onim prije reikija posve mijenja. Reiki principi pomažu baš u tom procesu ubrzanog razvoja i novih početaka. Razmišljati o principima je umirujuće, to nas jača, a ako se o njima razmišlja tijekom samoiscjeljivanja, tada je to veoma pozitivno. Svojim učenicima uvijek kažem da sagledaju principe, da ih uzmu u obzir prije no što ih stave na stranu. Mislim da je najbitniji onaj princip koji kaže: *Pokaži zahvalnost – Budi zahvalan*.

O reikiju se najviše nauči tijekom procesa iscjeljivanja jer energija uči iscjeljivača. Od mojih učenika koji su inicirani u I. stupanj reikija uvijek zahtijevam da nakon usklađenja izvrše jednom dnevno autotretman i najmanje tri kompletna tretmana na drugima, jednom tjedno tijekom prvog mjeseca. Što više učenik koristi reiki, to reiki više uči učenika, a njegove se iscjeliteljske sposobnosti povećavaju. Što ga se više koristi, reiki više utječe na ubrzanje osobnog razvoja i samoiscjeljivanja.

Tijekom ovog života ja ću se posvetiti tome da što veći broj ljudi naučim reikiju i da što većem broju ljudi pomognem s reikijem. Pokušavam otkriti i saznati svaku novu metodu iscjeljivanja do koje mogu doći, uvijek imajući u vidu efektne tehnike koje mogu prenijeti svima koji ih trebaju. Reiki mi daje ono što niti jedan drugi sustav ne može dati: u samo jednom popodnevu ja sam u stanju ljude koji ne znaju ništa o iscjeljivanju ili energiji naučiti kako da postanu osposobljeni reiki iscjelitelji. Svaka druga iscjeliteljska disciplina zahtijeva godine truda. Nakon što učenici I. stupnja reikija napuste reiki radionicu znam da su savladali sposobnost i znam da će činiti dobro. Reiki ne može nikome nauditi i ne može pogriješiti. To je jedan od najvažnijih razloga zbog kojeg toliko poštujem reiki i znam da se moji učenici u tome sa mnom uvijek slažu.

## PRINCIPI REIKIJA<sup>8</sup>

*Barem dana ću biti zahvalan  
zbog onog što imam.*

*Barem danas neću brinuti.*

*Barem danas se neću ljutiti.*

*Barem danas ću raditi pošteno.*

*Barem danas ću biti ljubazan prema  
svom susjedu i svakom živom biću.*

1. Mantak i Maneewan Chia, *Awaken Healing Light of Tao*, (Huntington, NY Healing Tao Books, 1993) str. 31.
2. Louise L. Hay, *You Can Heal Your Life* (Santa Monica, CA, Hay House, 1984), 14. poglavlje.
3. Louise L. Hay, *Heal Your Body: The Mental Causes for Physical Illness and the Metaphysical Way to Overcome Them* (Santa Monica, CA, Hay House, 1982), str. 25.
4. Nije mi poznat izvor ove priče, ali neki ljudi su mi rekli da neki reiki majstori daju takva upozorenja. Isti ljudi upozoravaju – ne davati reiki na nenamještene slomljene kosti.
5. Više o tome čitajte, John Blofeld, *The Tantric Mysticism of Tibet* (Arkana Books, 1970).
6. Larry Arnold i Sandy Nevius, *The Reiki Handbook* (Harrisburg, PA, PSI Press, 1982), str. 27.
7. Bodo Baginski i Shalila Sharamon, *Reiki: Universal Life Energy* (Mendocino, CA, LifeRhythm Press, 1988) str. 29.
8. Larry Arrnold i Sandy Nevius, *The Reiki Handbook* (Harrisburg, PA, PSI Press, 1982), str. 27.

## REIKI

## TRETMAN ISCJELJIVANJA

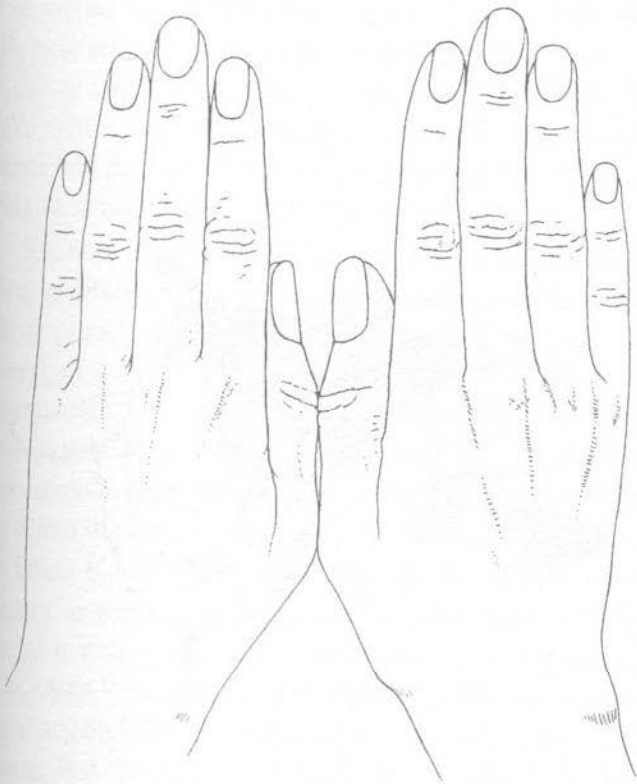
Ovo poglavlje vas uči kako valja upotrebljavati energiju nakon što ste inicirani u I. stupanj reikija. Pored toga, dobivate informacije o položajima ruku kod samoiscjeljenja, o direktnom iscjeljivanju na drugima i kućnim ljubimcima, te o grupnom iscjeljivanju. Jednom kad započnete s iscjeljivanjima puna čudotvornost reikija počet će se manifestirati. Već sam ranije ispričala neke priče o svojim iskustvima reiki iscjeljivanja i svaki iscjeljitelj priča mi o svojim iskustvima. Prava čudotvornost reikija je samo njegovo upotrebljavanje.

Prvu stvar koju iscjeljitelj treba znati je kako valja držati ruke. U reikiju se uvijek koriste obje ruke koje držimo dlanovima okrenutim prema dolje. Prsti i palci su ispruženi i drže se zajedno (kao da imaju čarapu na sebi, a ne rukavicu bez prstiju, kako bi rekla šestogodišnja djevojčica, moja najdraža učenica I. stupnja reikija). Ruke se postavljaju u reiki položaje i tamo blago počivaju, posve opuštene, bez ikakvog pritiska. Životna snaga ili *ki* koja iscjeljuje, teče kroz čakre, koje se nalaze u centru dlanova i na vrhu svakog prsta. Ukoliko nije moguće obje ruke postaviti u određeni položaj, postavite samo jednu ruku, a drugu negdje drugdje na tijelo. Objе ruke moraju biti ili na tijelu primatelja ili malo iznad njega, kako bi se energija aktivirala i potekla.

Iako se ruke uvijek upotrebljavaju u reiki iscjeljivanju, one nisu jedini izvor iz kojeg energija teče. Jednom kad ste inicirani u I. stupanj reikija, s iznenađenjem ćete ustanoviti da energija može poteći iz bilo kojeg dijela vašeg tijela. Ukoliko si petama (bosih nogu) oslonjen na psa, a želiš ga reikirati, energija će poteći iz peta tvojih stopala i na psa će djelovati reiki. Ako želiš iscjeljivati svog partnera u krevetu, nasloni stopala na njegove noge ili leđa i energija će poteći. Kod *shiatsu* terapije može se dogoditi da energija izađe kroz laktove masera, zbog pritiska kod samog tretmana.

Energija kroz ruke može izaći i u drugim slučajevima, ne mora to biti iscjeljivanje. Moji prijatelji-umjetnici, reikisti, kažu da se energija zna pojaviti dok se bave umjetnošću. Novi reiki iscjeljitelji I. stupnja često mi kažu da su im ruke stalno tople, a to se može dogoditi prvih nekoliko tjedana. Ukoliko sjedite u blizini nekoga kome je energija potrebna, vaše ruke se isto tako mogu zagrijati. To ponekad može biti i neugodno, primjerice u kinu, ali ako im ne kažete, oni to nikada neće saznati. Ako vam se to dogodi s prijateljima, pitajte ih bi li netko želio iscjeljenje, a tada će vas zasigurno proglasiti medijem. Reiki se može aktivirati i kad vam se ruke odmaraju na vlastitom tijelu. Iskoristite taj poticaj.

## Kako držati ruke pri reiki iscjeljivanju



Kada obje ruke položite na sebe ili nekog drugoga s namjerom da iscjeljujete, reiki energija automatski poteče. Čim podignete ruke, proces se zaustavlja. To je i jedini način da uključite i isključite djelovanje reiki energije. Kad energija poteče obično iscjelitelj ili primatelj osjeti toplinu i time se manifestira reiki energija. Nakon usklađenja u I. stupanj reikija i nakon što prvi put u praksi poteče energija, u većini slučajeva dolazi do zagrijavanja ruku. Međutim, ako osoba koja prima iscjeljenje treba hladnoću, ruke iscjelitelja će joj dati hladnoću. Ponekad iscjelitelj osjeća da su mu ruke iznimno tople, dok primatelj energije osjeća svježinu i obrnuto. Svako iscjeljenje, kao i iscjeliteljski položaj, međusobno se razlikuju.

S rukama položenim u reiki položaj, iscjelitelj doživljava cijeli ciklus osjećaja. Ispočetka se javlja očekivana toplina tijela, ali budući da mu ruke miruju na jednom mjestu, javljaju se i drugi osjećaji, kao toplina, hladnoća, osjećaj vode koja teče, vibracije, drhtanje, magnetizam, statički elektricitet, brujanje, zvonjava, boja, zvuk, ili (vrlo rijetko) bol koja prolazi kroz ruke iscjelitelja. Iscjelitelj može imati osjećaj da su mu ruke utrnule s osjećajem bockanja. Osoba koju se iscjeljuje, može osjećati iste stvari ili sasvim drukčije, pa čak i ništa. Osjećaji se mijenjaju od položaja do položaja i od

iscjeljenja od iscjeljenja. Oni su nepredvidljivi, ali se uvijek javlja barem neki osjećaj.

Na početku se čini da ti osjećaji traju vrlo dugo, redovito oko pet minuta. Tada osjećaji nestaju i vraća se normalna tjelesna toplina. Time se položaj završava, a ujedno signalizira iscjelitelju da krene na sljedeći. Callie, moja šestogodišnja učenica I. stupnja reikija to opisuje ovako: "Ide gore, pa se vraća dolje i onda se možeš pomaknuti". Mislim da i ne postoji bolji način da se opiše što se događa. Ukoliko se *ne pomaknete*, cijeli se ciklus ponavlja: tjelesna toplina, nekoliko minuta osjećaja i ponovno tjelesna toplina. Često se dogodi da pozicija ne traje očekivanih pet minuta i to je dobro, samo slijedite osjećaj svojih ruku. Ukoliko primatelj ima problema s kralježnicom, pozicija na kralježnici će vjerojatno trajati kraće.

Ponekad izgleda da osjećaji traju beskrajno dugo i čini se kao da su ruke iscjelitelja zalijepljene na jednom mjestu. Nastavite tako sve dok smatrate da još morate ostati u tom položaju. Ako u rukama osjetite potrebu da se stalno slobodno pomiču, svejedno se zaustavite na jednom mjestu neko vrijeme pa tek onda krenite dalje. To obično znači da na tom mjestu treba više reiki energije. Bol se nije razvila preko noći, pa jedna seansa nije dovoljna za iscjeljenje. Najčešće je u pitanju cijelo područje tijela kojem je potreban reiki, ali budući da kompletni tretman traje i do sat i pol, nekorisno je predugo se zadržavati na jednom mjestu. Nakon što je iscjelitelj obavio nekoliko tretmana, u njemu se razvija točan osjećaj kad treba krenuti dalje. Vjerujte svojoj intuiciji i zapamtite: nema dobrog i lošeg. Taj osjećaj je možda manje precizan kod samoiscjeljivanja, nego kod liječenja drugih osoba.

Pri iscjeljenju reikijem potrebno je vrlo malo svjesne koncentracije. Položite ruke dolje s namjerom iscjeljivanja i energija će poteći, bez obzira što ste radili ili mislili u tom trenutku (i kad obavljate neku drugu aktivnost s rukama, energija isto poteče, kao na pr. kod fizioterapeuta). Često sam držala reiki radionicu, a u isto vrijeme moje ruke su se aktivirale reiki energijom. Osoba koju na taj način iscjeljujem ničim nije uskraćena, jer energija ne treba usmjeravanje. Ruke će vam same reći kada da promijenite položaj. Međutim postoje i slučajevi kad je potpuna pažnja iscjelitelja više nego potrebna, kao na pr. kad osoba doživljava emocionalno pražnjenje, ili se vraća sjećanjem u prošli život. Toj osobi tada treba vodstvo kroz vizualizaciju, a ponekad osoba želi razgovarati o tome što joj se do-

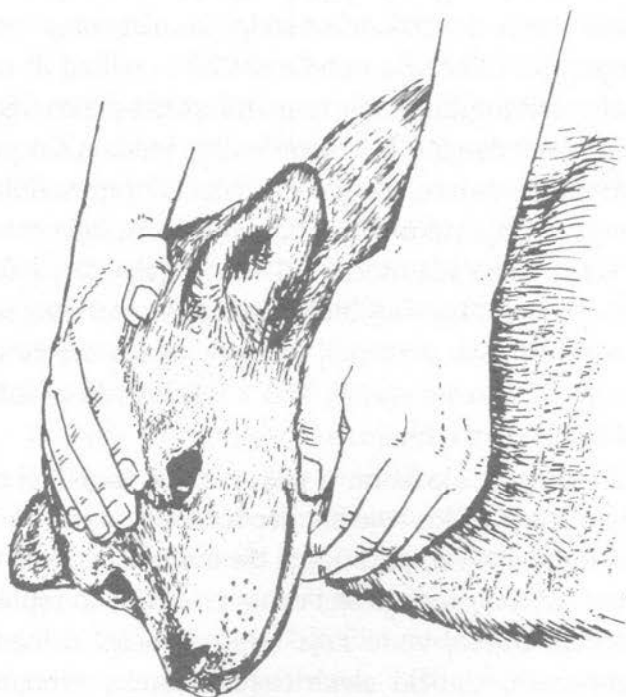
gađa. Saznanja o duši koje dobijete tijekom reiki seanse mogu biti od velike važnosti i njih primite bez riječi. Kad se bavite samoiscjeljivanjem također obratite pažnju mislima koje se javljaju dok su vam ruke na tijelu. Te misli vam mogu dati važne informacije.

Upotreba reikija kod pasa, mačaka i male djece razlikuje se od načina upotrebe kod odraslih osoba. Većina životinja pa i djeca nemaju strpljenja i ne mogu duže vrijeme ostati u mirnom položaju. Na sreću i jedni i drugi mnogo lakše i brže apsorbiraju energiju od odraslih ljudi. Dovoljno je da položaj traje trideset sekundi. Ukoliko se kućni ljubimac osjeća dobro on može kompletno odbaciti energiju i odšetati. Međutim, ako je životinja bolesna, vjerojatno će prihvatiti energiju. Životinja koja je na samrti najčešće će odbiti energiju. Ima i drugih razloga zbog čega životinje odbijaju energiju. Što se tiče beba, reiki ih obično uspava, a to im se najčešće i sviđa

Za iscjeljivanje djece ili kućnih ljubimaca dovoljno je položiti ruke na bolno mjesto, ili na bilo koji dio tijela, gdje možete udobno položiti ruke. Držite ih na mjestu i reiki energija će otići gdje je najpotrebnija. Ako je tijelo dovoljno veliko, slobodno činite položaje. Kad je u pitanju mala životinja, ptica, gušter i sl., držite je na dlanovima svojih ruku. Kad je kućnom ljubimcu dosta energije, to će vam dati na znanje, postat će veoma nemiran ili će otići od vas. Ako mu treba još energije, vratit će se za nekoliko minuta i dolazit će opet i opet sve dok ne primi zadovoljavajuću količinu. Ponašajte se dok god životinja to traži.

Kad se radi o djeci vaše će vam ruke reći kad je iscjeljenje dovršeno ili će vam dijete to pokazati svojim nemirom. Veće dijete će samo reći da prestanete s iscjeljivanjem. Mačke su posebno svjesne reiki energije i prema njoj imaju određeni stav. One misle da su to izmislile one same i žele zadržati to za sebe. Zato i nisu zadovoljne što je dijele s ljudima. Ako je mački potrebno iscjeljenje, obično će ga i prihvatiti, ali će kritizirati vaš način tretiranja. Jedan novi iscjelitelj III. stupnja reikija vježbao je usklađenja na svojim kolegama u učionici, a tu se našla i njegova mačka.

Kad su učenici otišli duhovni komentar je bio: "Ja to znam". One su same izvanredni iscjelitelji i od pomoći su pri reiki seansama sve dok primatelj voli mačke. Psi su povučeniji, njih reiki energija škaklja. Jedan od moja dva sibirski haskija, Copper, obožava reiki i uzet će onoliko energije koliko mu mogu ili želim dati. Kali je uopće ne želi primiti od mene, ali je vrlo rado



prima od mojih prijateljica. Psi i mačke rado prihvaćaju iscjeljenja ako im je ono potrebno. Dok obavljam reiki seanse na ljudima, moj mi pas Copper šalje dugine boje kroz svoje šape i to mi često pomaže pri seansi, dok je kuja Kali obično previše uzbuđena. Kali duboko osjeća psihoenergiju, ali je ne voli. Čuvajte se ljubimca koji postane ovisnik o reikiju ili se želi dočepati stola za masažu. Oni mogu biti vrlo dosadni.

Situacija s djecom je slična. Vaše ruke mogu, kad je dijete u pitanju, u istom trenutku prekriti nekoliko tjelesnih pozicija. Životinje i djeca iznimno brzo upijaju energiju i dat će vam na znanje kada im je dosta. Tada pomaknite ruke ili zaustavite iscjeljenje. Reiki energija vrlo je privlačna maloj djeci i dojenčadi. Malo dijete koje se slobodno kreće u istoj sobi u kojoj njegova majka prima ili pruža energiju, može ometati proces reikija. Dijete bi se moglo popeti na stol za masažu i pridružiti se seansi, baš kao i mačke i psi. Bolje ih je zadržati u nekoj drugoj prostoriji dok ne dođe red na njih. Djeca koja imaju I. stupanj reikija vrlo brzo obavljaju iscjeliteljske položaje, za to im treba minuta ili manje. Bez obzira na kratkoću procesa, oni izvrše cijeli standardni ciklus energije i svjesni su kad treba preći na sljedeći položaj.

Cjelokupna reiki seansa može potrajati najmanje jedan sat, a često i duže. Stoga je važan odabir mjesta i vremena bilo da se radi o iscjeljivanju sebe ili drugih. Mnogo je jednostavnije tretirati bolan položaj ili jedan položaj od kompletnog tretmana. Autotretmani se najbolje obavljaju na kraju dana, u krevetu ili ujutro kad se probudite. Ponekad je neudobno obavljati sve pozicije, u tom slučaju učinite samo one koje su vam na dohvat ruke. Samoiscjeljivanje je veoma djelotvorno kad sjedite opušteni u fotelji i možda gledate televiziju.

Kad činite reiki nekom drugom, vrlo je važno da se primatelj i iscjelitelj osjećaju udobno. Primatelj mora ležati mirno, najprije na leđima, a onda na trbuhu, najmanje jedan sat. Ako osoba ima problema s kralježnicom, stavite joj jastuk pod koljena i eventualno pod bokove ili glavu, ako joj je to potrebno. Ako se reiki obavlja na podu, stavite pokrivač na pod koji će biti dovoljan za oboje, a iscjelitelj može sjediti na jastuku kako bi lakše slao reiki energiju. Naime, iscjelitelj provede dugo vremena na svakoj poziciji, a možda će ih trebati obaviti i nekoliko prije no što se fizički pomakne. Šteta je zaustaviti cijeli proces samo zato što je iscjelitelju utrula noga ili ima grč u leđima. Najjednostavniji način za obavljanje reiki seanse je na stolu za masažu, a i naj-

udobniji za iscjelitelja kao i za primatelja. Kada je obavljen reiki tretman ja obično sjedim uz stol za masažu na pokretnoj medicinskoj stolici. Kad se iscjeljivanje obavlja na podu, iscjelitelj mora naučiti kako da pripremi vlastito tijelo za položaj koji mu najbolje odgovara.

Ponekad se bolesnom čovjeku ili onome tko leži u bolnici teško preokrenuti na trbuh te se u tom slučaju posvetite samo prednjem dijelu tijela. Ako do nekih pozicija ne možete doći, izostavite ih. Uvijek je najbolje obaviti cijeli reiki tretman, ali ako to nije moguće, učinite što možete ili položite ruke barem iznad ili u blizini bolesnog mjesta. Najudobniji položaj za obavljanje reikija je kad primatelj leži, ali je to izvedivo i u sjedećem položaju. Kad obavljam iscjeljivanje na javnom mjestu, često stavljam ruke samo na ramena primatelja i na taj način pustim da energija teče. Malo reikija je bolje nego ništa.

Reiki seanse trebale bi proteći uglavnom tiho i mirno, a posebno preporučujem tišinu kad se vrše položaji na glavi bolesnika. Naime, tu obično dolazi do emocionalnog praznjenja koje se ne smije zaustaviti niti ometati. Potpuno se posvetite primatelju. Dozvolite osobama da za vrijeme seanse spavaju ili izađu iz tijela i u tom slučaju ih se ne smije smetati. Kada su seanse lakše prirode, iscjelitelj i primatelj mogu čak i razgovarati. Ako je kod seanse prisutno više ljudi, automatski se isključuje emocionalni rad ili neko jače praznjenje osjećaja. Oslonite se na svoju intuiciju kada ne znate je li razgovor potreban ili ne. Ako primatelj "otvori dušu", saslušajte ga s pažnjom.

Neki iscjelitelji vole obavljati reiki uz laganu muziku. U tu svrhu je dobra lagana instrumentalna, klasična ili muzika novog doba – new age, a nikako rock ili slično. Prije reiki seanse isključite telefon, prigušite svjetla i zatvorite vrata kako vas ništa ne bi ometalo. Autotretman obavljajte kad znate da vas nitko neće ometati. I vi uostalom trebate prostor i vrijeme za sebe baš kao i svi ostali. Kako je prva reiki pozicija položaj ruku iznad očiju, operite ruke prije nego što počnete s iscjeljivanjem. Usredotočite se, smirite misli i možete početi.

Iscjelitelj i primatelj moraju biti lagano i udobno odjeveni tako da se ne skidaju tijekom seanse. Neki iscjelitelji vole izuti cipele ako je u sobi toplo, a pod prekriven sagom. Primatelj treba skinuti cipele, naočale, a u većini slučajeva i kontaktne leće. Ako primatelj nosi teški pojas, skinite mu ga. Neki iscjelitelji radije obavljaju reiki bez nakita. Meni je to sporedno, radi sebe i

radi primatelja. Uvijek uza sebe imajte pokrivač u slučaju da primatelj osjeti hladnoću. Ako se pod stolom za masažu nalaze kristali, provjerite jesu li čisti.

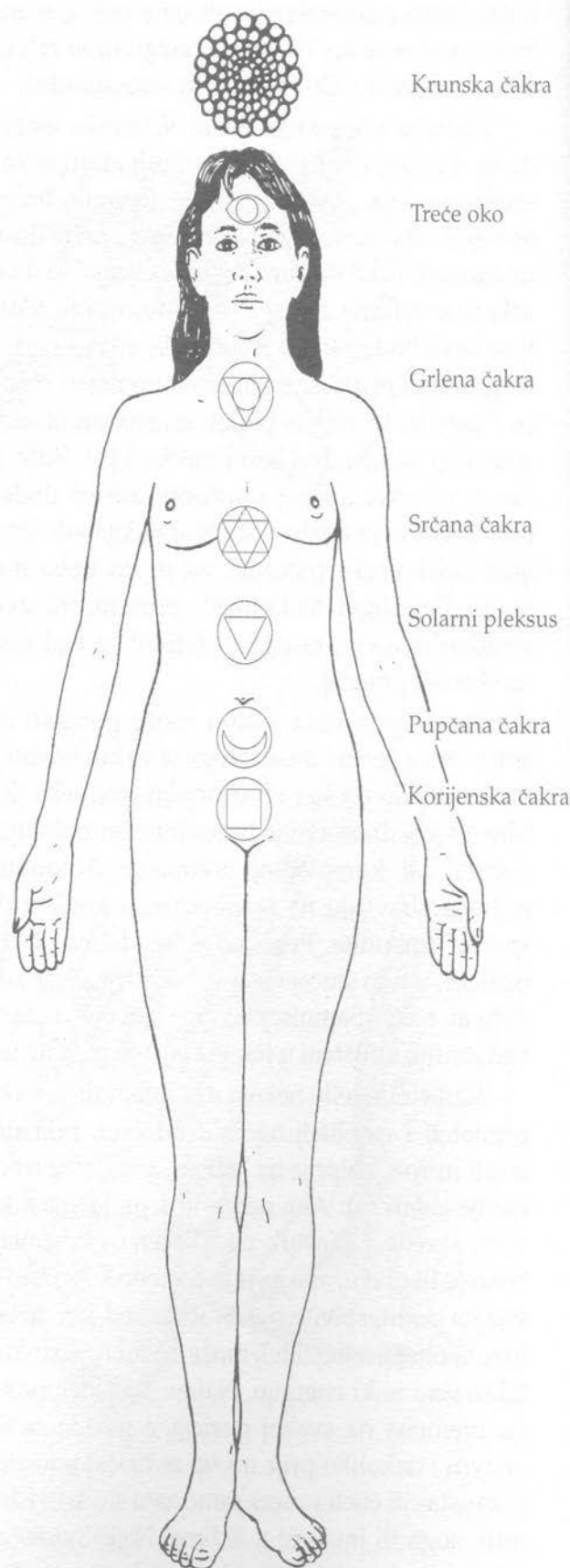
Reiki se može obavljati uz pomoć dragog kamenja i kristala i to povećava njegovu učinkovitost. Najvažnije od svega je da se drago kamenje dobro očisti – isprazni, prije i poslije iscjeljenja. Tako očišćene kristale i drago kamenje možete u svojim rukama napuniti energijom. Kad primatelj leži na leđima, postavite drago kamenje preko njegovih čakri i započnite s iscjeljenjem. Nešto više o načinu postavljanja dragog kamenja i kristala možete saznati u raznim knjigama, uključujući i moju: *All Women are Healers* (The Crossing Press 1990). U suštini, boja dragog kamena mora odgovarati boji čakre (na pr. narančasti kamen se stavlja na trbušnu čakru), ali možete se koristiti i vlastitom intuicijom. Postoji mnogo veća vjerojatnost da primatelj prilikom upotrebe kristala u reikiju doživi emotivno pražnjenje. Iscjeljivanje tada može biti vrlo intenzivno.

Kod reiki iscjeljivanja, ruke se primarno postavljaju preko čakri. Pored tri pozicije koje se nalaze na glavi, ostale je lako upamtiti. Čakre su smještene na eteričkom dvojniku fizičkog tijela, jedno energetsko polje od nivoa fizičkog tijela. Čakre su transformatori energije koji dovode ki iz Zemlje i iz Svemira u ljudsko ili životinjsko tijelo. Na ljudskom tijelu čakre su smještene u vertikalnoj liniji i idu dolje prema centru tijela. Kompletna reiki seansa obuhvaća sve čakre i sve tjelesne organe.

Kod životinja, raspored čakri više podsjeća na oblik trokuta i samo se neke čakre nalaze duž kralježnice. Želite li saznati nešto više o čakrama kod kućnih ljubimaca, pročitajte moje knjige *Natural Healing for Dogs and Cats* i *The Natural Remedy Book for Dogs and Cats*, (The Crossing Press 1993 i 1994).

Kod tretiranja reikijem nije nužno poznavati položaj čakri na tijelu, no njihovo poznavanje pojednostavljuje učenje o pozicijama. Sustav čakri koji se koristi u zapadnom svijetu, razvio se u Indiji i tu se vidi još jedna dodatna prednost reikija. I druge su kulture razvile sličan sustav čakri. Također je bitno, što se energije tiče, znati zašto se vaše ruke nalaze baš na određenom dijelu tijela. Ukratko ću opisati te centre, budući da o tome postoje mnoge izvrsne knjige. Reiki iscjeljivanje treba započeti na glavi, a onda krenuti na niže. Stoga ću opisati čakre počevši od glave do stopala.

## Sedam osnovnih čakri<sup>2</sup>



Tri reiki pozicije obuhvaćaju Krunsku čakru i čakru "trećeg oka". **Krunska čakra** nalazi se na vrhu glave, nešto više straga od najvišeg dijela ljudske lubanje. Organski to odgovara epifizi. Kroz taj centar čovjek je povezan sa duhovnošću i Božicom i obično ga označavamo ljubičastom ili bijelom bojom. Krunska čakra je mjesto gdje dolazi do percepcije duhovnih vodiča i umijeća kanaliziranja energije.

**Čeona čakra** ili **treće oko** smještena je na čelu, poviše i između očiju i u vezi je hipofizom. To je čakra psihičke percepcije i shvaćanja jedinstva Svemira. Ima boju indiga, plavo crnu boju noćnog neba. U njemu je centar ženske snage i predstavlja stvaranje osobnih realnosti. Kod iscjeljivanja, krunska čakra i čakra trećeg oka obuhvaćaju mozak, oči i centralni živčani sustav.

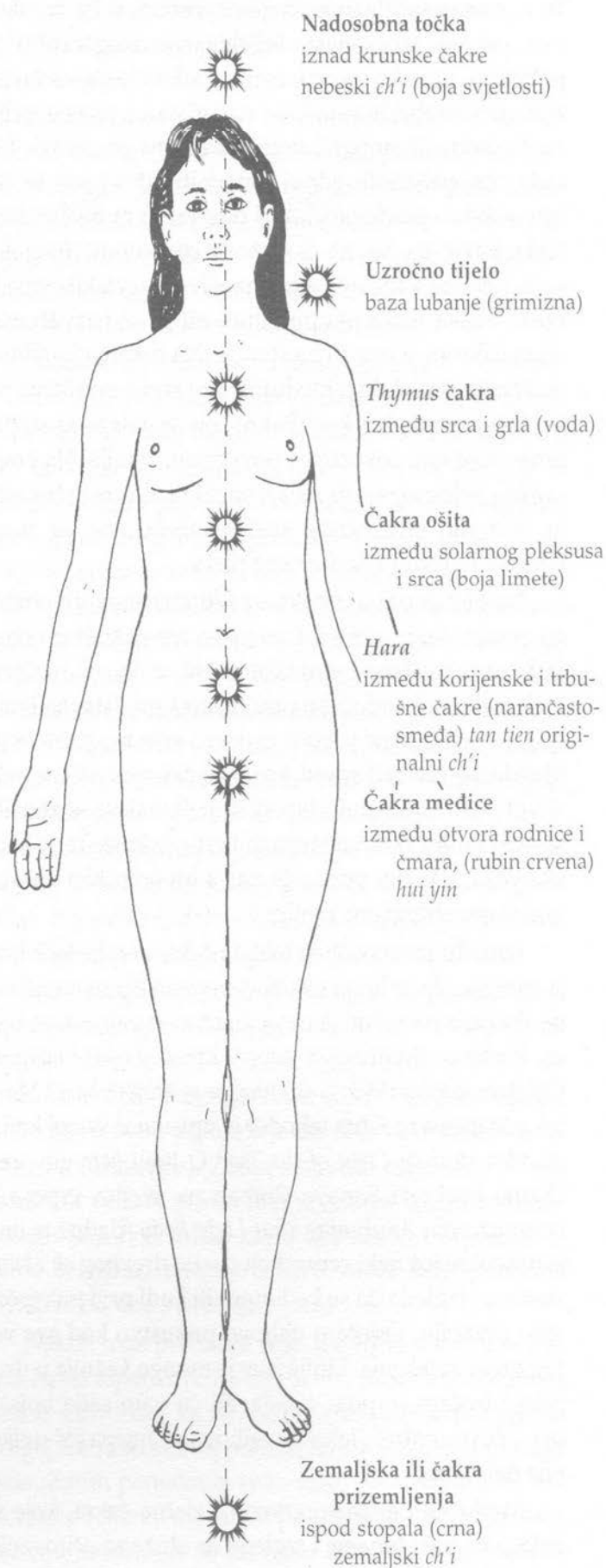
**Čakra grla** je smještena na osnovici vrata i organski je vezana uz štitnu i paraštitnu žlijezdu. Svjetloplave je boje, a ima ulogu komuniciranja: fizičkog i psihičkog. U današnje vrijeme kad se ljudi boje govoriti, grlu je jako potrebno iscjeljivanje. Čakra grla sadrži i centar gdje se izražavaju emocije kao i centar za kreativnost. Bolesti koje se javljaju na tom dijelu i koje se iscjeljuju u toj čakri jesu: upala grla, panika od nastupa pred javnošću, problemi sa štitnjačom, rak grla. Ispod se nalazi **srčana čakra**. Smještena je iza prsnog koša i u fizičkoj je vezi s organom srca i žlijezdom *thymus*. Obično se dvije boje koriste za označavanje srčanog centra: prva je zelena, a zatim ružičasta. Iz srca izviru emocije, univerzalna ljubav i ljubav prema drugima. U ovo naše moderno doba mnogima je potrebno iscjeljenje srca i osjećaja jer nam srca boluju od fizičkih i psihičkih bolesti.

Ispod srca, a između donjih redova rebara nalazi se **solarni pleksus**. Njegova boja je sunčanožuta. Tu se nalazi centar muške snage i mjesto gdje se skuplja energija koja prolazi tijelom. U tom se centru asimilira hrana, organski to su gušterača ili jetra, tu snaga izlazi i uravnotežuje se. Bolesti solarnog pleksusa jesu: problemi s probavom i alkoholizam.

Trbuh ili **sakralni centar** je kod muškaraca organ slezene – pročišćavanje, a kod žena je to maternica koja također ima ulogu purifikatora. U ovom su centru pohranjene prve impresije, stara osjećanja i seksualni izbor. Narančaste je boje. Iscjeljenje kod ove čakre, uključuje na pr. oporavak od seksualne zloupotrebe, seksualnost i plodnost/neploidnost.

**Korijenska čakra** nalazi se kod genitalnih organa, tepravo crvene boje i u svezi je s nadbubrežnim žlije-

## Razvoj čakri – linija hare



zdama. Korijenska čakra je mjesto rađanja i ponovnog rađanja. Na Istoku su ga zvali "vratima života i smrti". Tu je centar za preživljavanje i sposobnost da se iskoristi izobilje iz planeta. Iscjeljivanje ovog centra je potrebno ukoliko osoba nema zadovoljene osnovne životne potrebe: hranu, krov nad glavom, odjeću, želju za životom ili smrću i uopće životom na zemlji. Do sada smo nabrojali sedam osnovnih čakri i one se nalaze kako na prednjem, tako i na stražnjem dijelu tijela. Neki kažu da se na ljudskom eteričnom dvojniku nalazi četrdesetdevet čakri manjih energetskih vrijednosti. Svaka točka akupunkture može se nazvati manjom čakrom, a ima ih na stotine. Na rukama i prstima nalaze se male čakre, međutim one su za iscjelitelja od velike važnosti, baš kao i čakre koje se nalaze na stopalima i koje nas povezuju s površinom zemlje. Na kraju svakog tjelesnog spoja nalazi se čakra. Čakre sačinjavaju veći dio električnog sustava tijela, one su most između fizičkog i ne-fizičkog tijela.

Na eteričnom dvojniku uz sedam osnovnih i mnogo manjih čakri, postoji i još jedan niz važnih energetskih centara. Ispod krunske čakre, a iznad fizičkog tijela nalazi se nadosobna točka, koja predstavlja Božicu u čovjeku, jasne je boje, zapravo svih mogućih boja. Možda se već sad ispod krunske čakre razvijaju neki drugi centri kod ljudi. Ispod stopala nalazi se zemaljska čakra ili čakra uzemljenja i crne je boje. To je ljudska veza planeta, povezuje nas s hranom kao i s magnetskom energijom zemlje.

Između izvanosobne točke i čakre zemlje teče linija energije. Ta se linija nalazi vjerojatno ispod eteričnog dvojnika, a na nivou je emocionalno-astralne aure tijela. Barbara Brennan u svojoj knjizi *Light Emerging* (Bantam Books 1993. god.) naziva je linijom *hare*.<sup>4</sup> Mantak i Maneewan Chia također je opisuje u svojoj knjizi *Awaken Healing Light of the Tao*.<sup>5</sup> O liniji *hare* govore i Duane Packer i Sanaya Roman na svojim vrpčama<sup>6</sup> pod nazivom *Awakening Your Light Body*. Uzduž te linije nalaze se još neki centri koji su dio drevnog *ch'i kung* sustava i izgleda da se kod mnogih ljudi prvi put spontano otvaraju. Osjećam njihovo prisustvo kod sve većeg broja iscjeljenja. Linija *hare* je mnogo važnija u drugom i trećem stupnju reikija, ali ću vam sada opisati ove "nove centre", iako mi njihova primjena još uvijek nije najjasnija.

Među njih spadaju crvena i zlatna čakra, koje se nalaze na bazi lubanje i izgleda da služe za očitovanje, a zovu se uzročno, kauzalno tijelo (causal body). Izme-

đu grla i srca nalazi se još jedan novi centar, plavo zelene je boje i ja ga zovem *thymus* čakra. On nam daje imunitet i štiti nas od zagađivača i kemikalija. Na diafragmi je još jedan centar zelene boje limete. On nas pročišćava od starih emocija i otrova bilo koje vrste. Poljednji centar je sama *hara*, smještena između korijenske i trbušne čakre i poznata je pod imenom sakralni centar. U *ch'i kungu* ga znaju pod imenu *tan tien*, a u Kini i u Japanu ga smatraju centrom ljudske energije i ljudske snage – prema originalnom *ch'i*. I zapadni svijet ima svoj ekvivalent, to je solarni pleksus, boja mu je prije zlatna no žuta, ali je *hara* ili *tan tien* mnogo više.

Prema Mantak Chiu, *tan tien* je mjesto originalnog *ch'i* u tijelu, životne snage s kojom se čovjek rađa. *Tan tien* se spaja s *nebeskim ch'i* iz svemira i sa *zemaljskim ch'i* iz planeta – izvanosobna točka i zemaljska čakra. Tako se stvaraju tri snage koje se združuju i jačaju sav život.<sup>7</sup> Barbara Brennan ovako definira *tan tien* ili *haru*: "To je mjesto volje da se živi u fizičkom tijelu".<sup>8</sup> Ona opisuje liniju *hare* kao liniju namjere i svrhe ovog utjelovljenja. Više toga o *hari* saznati ćete u poglavlju o II. stupnju reikija. Ljudski *ki* (ili *ch'i*) sustav je veoma složen i ako ga ljudi razvijaju postat će još složenijim. Kod I. stupnja reikija – rukopoložanjem, dovoljno je poznavati sedam glavnih čakri.

## SAMOISCIJELJIVANJE

Napokon ćemo se posvetiti I. stupnju reikija koji je od velike važnosti i koristi se u samoiscjeljivanju. Mnogi su mi učenici znali reći kako proučavanjem drugih iscjeliteljskih metoda nigdje nisu naišli na informacije o tome kako pomoći i sebi, a upravo time reiki započinje. Pozicije ruku koje se koriste u samoiscjeljivanju, baza su za sve ostale reiki pozicije. Na slikama su one prikazane po redu, no uvijek dozvolite intuiciji da vas vodi. Ukoliko vas navede da stavite ruke na mjesto koje i nije strogo reiki pozicija, učinite to bez straha. Isto tako, možete i preskočiti neku poziciju ili ne držati se strogog redoslijeda. Uvijek nalažem učenicima da dobro i potpuno savladaju umijeće pozicija rukopoložanja, da ih upotrebljavaju sve dok ih dobro ne nauče i upoznaju se s njima, a tek onda mogu dozvoliti "svojim vodičima" i intuiciji da ih mijenjaju kada je to potrebno.

Nema krivog načina rada reikija. Učitelji raznoliko podučavaju pozicije rukopoložanja, ali svi su u pravu. Samo položite ruke na tijelo i energija će poteći tamo gdje je potrebna. Zadržite ih na tom položaju sve dok

ne dođe do promjene toka energije, a vi ne dobijete upute da krenete do novog mjesta. Ukoliko niste u mogućnosti obaviti neku poziciju ili vam je nezgodno doći do nje ili njih, predite na sljedeću. Ako niste u stanju rukopoložanjem iscjeljivati stražnji dio tijela, tretirajte samo prednji dio. **Nikad ne križajte ruke ili noge dok iscjeljujete ili primate.** Osnovno uputstvo reikija je: Stavite ruke tamo gdje postoji bol. Kad niste u mogućnosti iscjeljivati cijelo tijelo, što je inače idealno, učinite onoliko koliko možete.

Ilustracije pokazuju pozicije ruku koje se primjenjuju u samoiscjeljivanju i označene su brojevima radi lakšeg snalaženja. Iscjeljivanje uvijek započinje na prednjem dijelu glave i ide do stopala na prednjem dijelu, nastavlja se od glave do stopala na stražnjem dijelu. Prve tri pozicije su na glavi. Položite lagano savijene ruke nježno preko očiju bez pritiska. Ostanite u tom položaju dok ne osjetite da je prestalo djelovanje energije, a to obično traje pet minuta. Ovaj prvi položaj izvrsno uravnotežuje lijevu i desnu polutku mozga i izvrstan je lijek protiv glavobolje i umornih očiju. Također pokriva i čeonu čakru odnosno čakru trećeg oka.

Zatim (pozicija 2) pomaknite ruke i stavite ih na obraze. Neka vaši palci počivaju sasvim ispod ušiju, a dlanovi prekrivaju obraze. Ponovno pričekajte da dođe do potpunog energetskog ciklusa. Ovo je gotovo instinktivni položaj i jako smiruje. Kod treće pozicije glave (3-3a), ruke se pomiču iza glave i prekrivaju zatiljak. Ovaj položaj pokriva krunsku čakru i treće oko sa stražnje strane te pokriva uzročno tijelo. Kao i druge i ova pozicija traje oko pet minuta.

Sada pristupite grlenoj čakri (4-4a). Ukoliko osjetite paniku pri polaganju ruku na vašu grlenu čakru, što baš nije uobičajeno, položite ruke umjesto toga na ključnu kost koja se nalazi nešto niže. Kada reikirate druge, radije stavite ruke niže nego li preko grlenog centra. (Čakra se zapravo nalazi u vršku slova V ključne kosti). Peta pozicija (5-5a), preko srca, tretira se samo kod autotretmana. Stavite ruke preko prsne kosti ili čak preko prsiju ako je potrebno.

Sljedeća pozicija je solarni pleksus (6). Ruke se nalaze ispod grudiju, dlanovi su okrenuti jedan prema drugome s vršcima prstiju koji se gotovo dotiču ispod donjih rebara. U ovoj poziciji vaša desna ruka anatomski prekriva jetru i žučni mjehur, a lijeva gušteraču, slezenu i želudac. Pri ovoj poziciji možete osjetiti unutarne krčanje. Kao svaka druga i ova traje oko pet minuta. Pokušajte se opustiti tijekom procesa.

S rukama u istom položaju pomaknite se prema sredini želuca na nivou struka ili malo ispod njega (7), a zatim još malo niže kako bi prekrili karlične kosti – zdjelicu (8). Iz ove pozicije energija stiže do crijeva i trbušne čakre.

Posljednja od pozicija na prednjem dijelu tijela prikazana je na crtežu (9-9a). Tu su ruke postavljene jedna iznad druge, u sredini donjeg želuca, a malo iznad pubične kosti. Iscjeljujete li sebe, ako želite možete rukama prekriti genitalije. Ovo je pozicija korijenske čakre i prekriva maternicu, jajnike, mjehur i vaginu kod žena, a mjehur i testise kod muškaraca.

Sljedeća na redu su koljena, gležnjevi i stopala. Ovo nisu tradicionalne reiki pozicije, ali ja ih smatram izuzetno važnima, naročito stopala. Pozicije služe da vas uravnoteže i prizemlje, nakon što vas energija iz gornjih centara ponovno poveže s Majkom Zemljom. Oni ujedno integriraju i prenose energiju iscjeljivanja. Najprije položite ruke na oba koljena, a to isto učinite i s gležnjevima (10, 10a, 11, 11a). Možda ćete se morati i sagnuti kako biste pronašli udoban položaj za iscjeljenje gležnjeva. Alternativni bi položaj bio da u isto vrijeme stavite ruku na jedno koljeno i jedan gležanj i da to isto ponovite na drugoj nozi. Stopala su posljednja na redu. Obuhvatite rukama tabane na mjestu gdje se nalaze čakre. Možete ih obuhvatiti tako da sa svakom rukom držite po jedno stopalo ili da obje ruke najprije položite na jedno, a zatim na drugo stopalo (12a). Ponavljam, držite ruke na tom mjestu sve dok traje osjećaj protoka energije.

Sada predite na stražnji dio tijela. Tu postoji samo jedna pozicija glave (13), a budući da ste već obavili tri pozicije glave, ova je izborna. Jednu ruku položite na krunsku čakru, a drugu na zatiljak (uzročno tijelo). Alternativa ovog položaja je da obje ruke položite na krunsku čakru (13a). Zatim smjestite ruke iza, na vrat ili na vrh velikih mišića koji se nalaze između vrata i ramena (14). Ti su mišići za mnoge nosioci napetosti. U njima se nalazi stražnja grlena čakra koja je manje osjetljiva od one s prednje strane.

Nakon toga prebacite ruke iza tijela tako da se nalaze ispod lopatica (15), a ujedno da prekrivaju stražnju stranu srca. Ruke su na leđima okrenute jedna prema drugoj, isto kao kad taj položaj radite na prednjoj strani tijela. Zatim pomaknite ruke niže, do sredine leđa držeći ruke i dlanove u istom položaju (16), a za sljedeću poziciju pomaknite se još malo niže (17). Ove pozicije prekrivaju čakre solarnog pleksusa i trbuha. Alterna-

I. stupanj reikija – položaj ruku  
Samoiscjeljenje/autotretman  
Pozicija glave – sprijeda



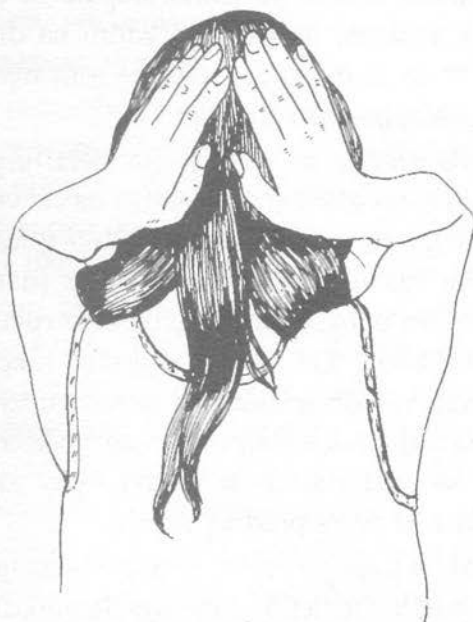
1. Na očima.



2. Na licu, palci su uz uši.



2a. Alternativa.



3. Stražnja strana glave iznad zatiljka.



3a. Alternativa.

## I. stupanj reikija – položaj ruku (nastavak)

### Samoiscjeljivanje



4. Preko grla.



4a. Alternativa.



5. Preko srca – prsne kosti samo kod autotretmana.



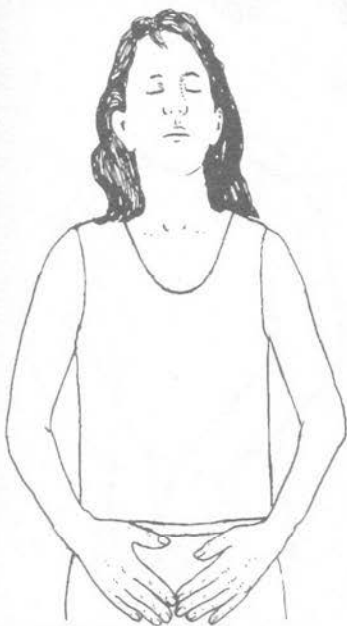
5a. Alternativa samo kod autotretmana.



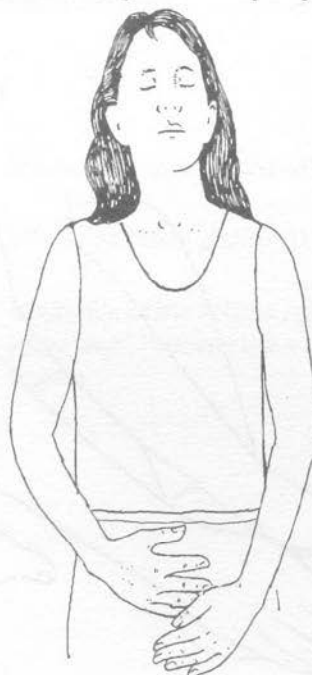
6. Preko donjih rebara ispod prstiju.



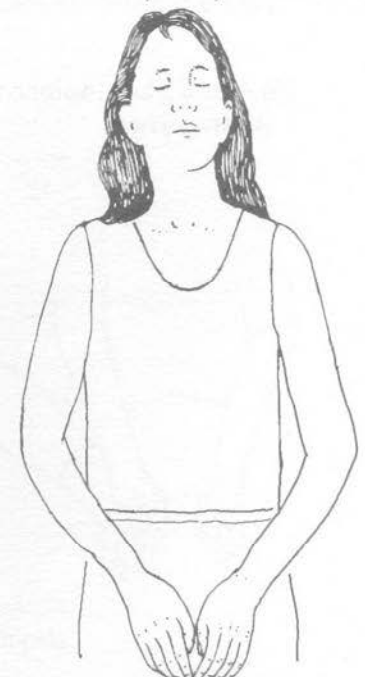
7. Na srednjem dijelu trbuha.



8. Preko zdjelične kosti – donji dio trbuha.



9. Ruke u centru preko stidne kosti (bez dodira genitalija).

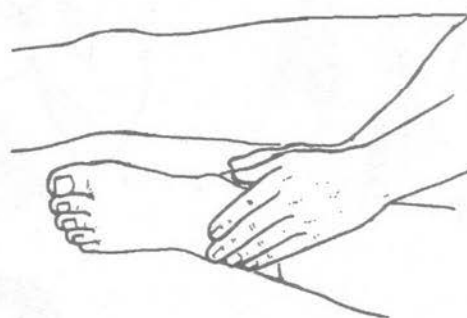


9a. Alternativa – preko stidne kosti – samo kod autotretmana.

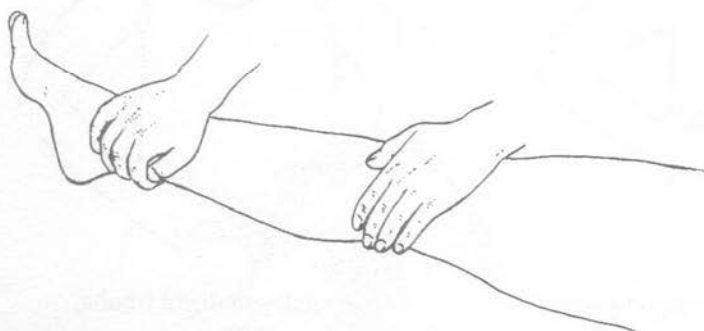
I. stupanj reikija – položaj ruku (nastavak)  
Samoiscjeljenje – na prednjoj strani – koljena, gležnjevi, stopala



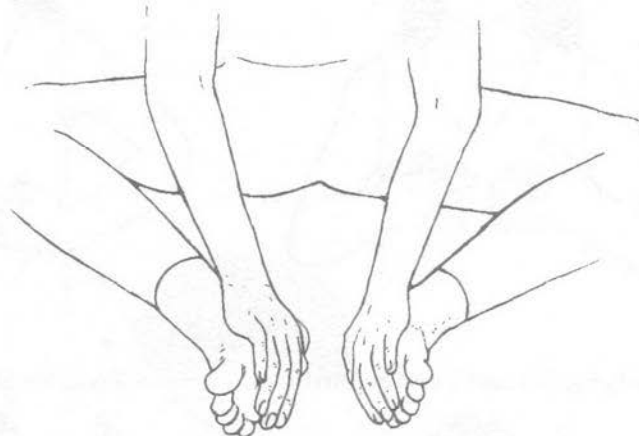
10. Prednja strana koljena.



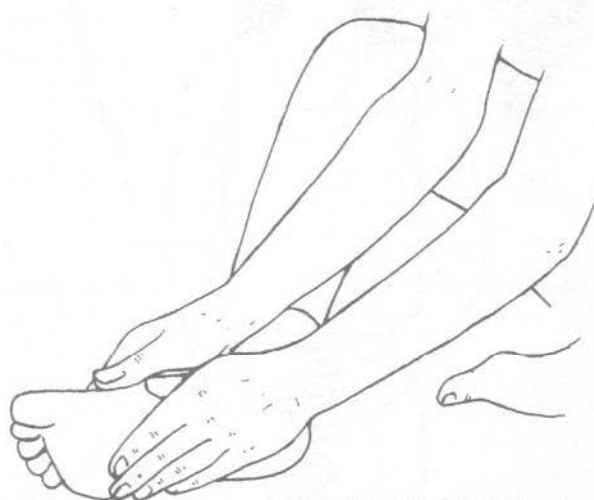
11. Prednja strana gležnja.



10a.–11a. Gležanj i koljeno zajedno; isto na drugoj nozi.



12. Oba stopala.



12a. Jedno stopalo zatim drugo.

Položaj ruku I. stupnja reikija (nastavak)  
 Samoiscjeljenje – na stražnjoj strani



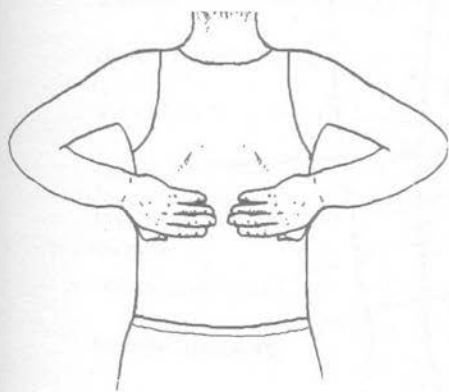
13. Straga na glavi: jedna ruka iznad zatiljka, druga preko krune (vrh).



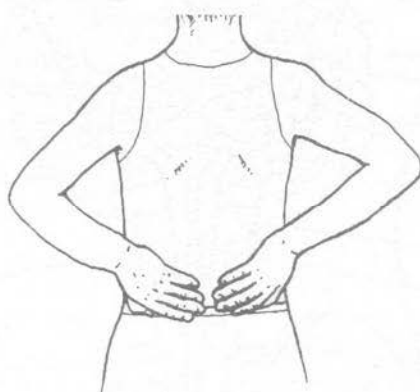
13a. Alternativa.



14. Straga na vratu preko gornjeg dijela ramenih mišića.



15. Preko rebra, ispod lopatica, iza srca.



16. Srednji dio leđa.



17. Donji dio leđa preko trtice.

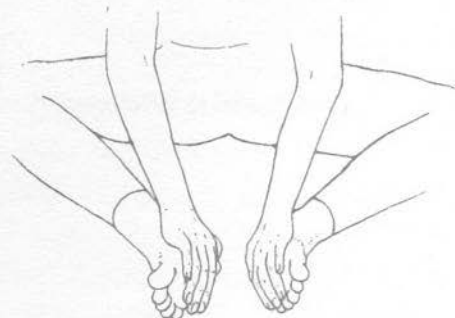


17a. Alternativa ili dodatna pozicija donjeg dijela leđa.

18. Unutarnje strane koljena (10).

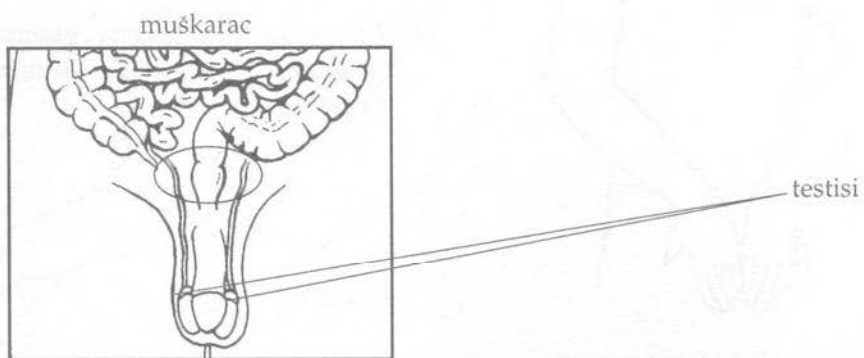
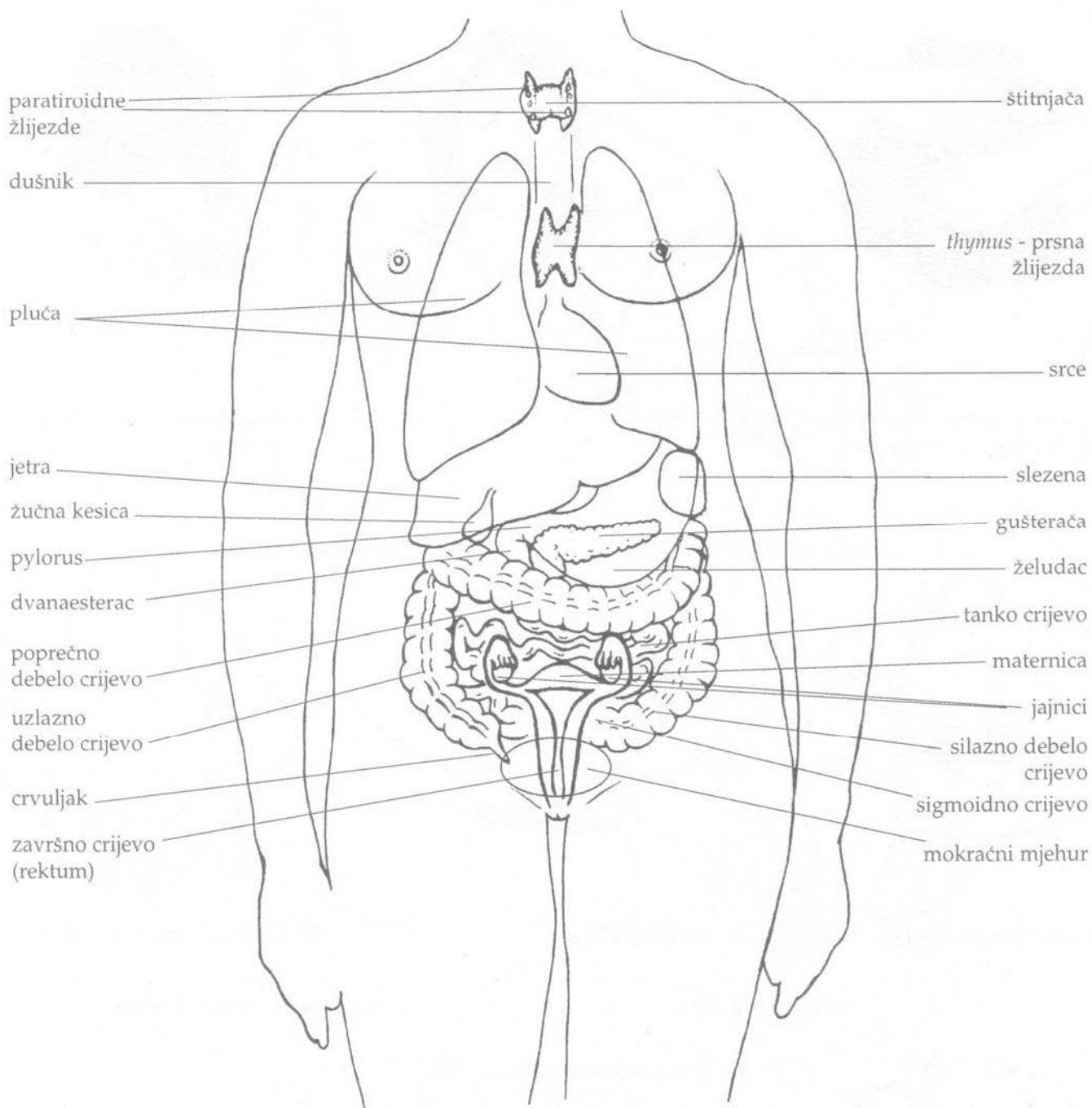
19. Unutarnje strane gležnja (11).

19a. Unutarnja strana koljena i gležnja jedne noge. Ponovite isto s drugom nogom.

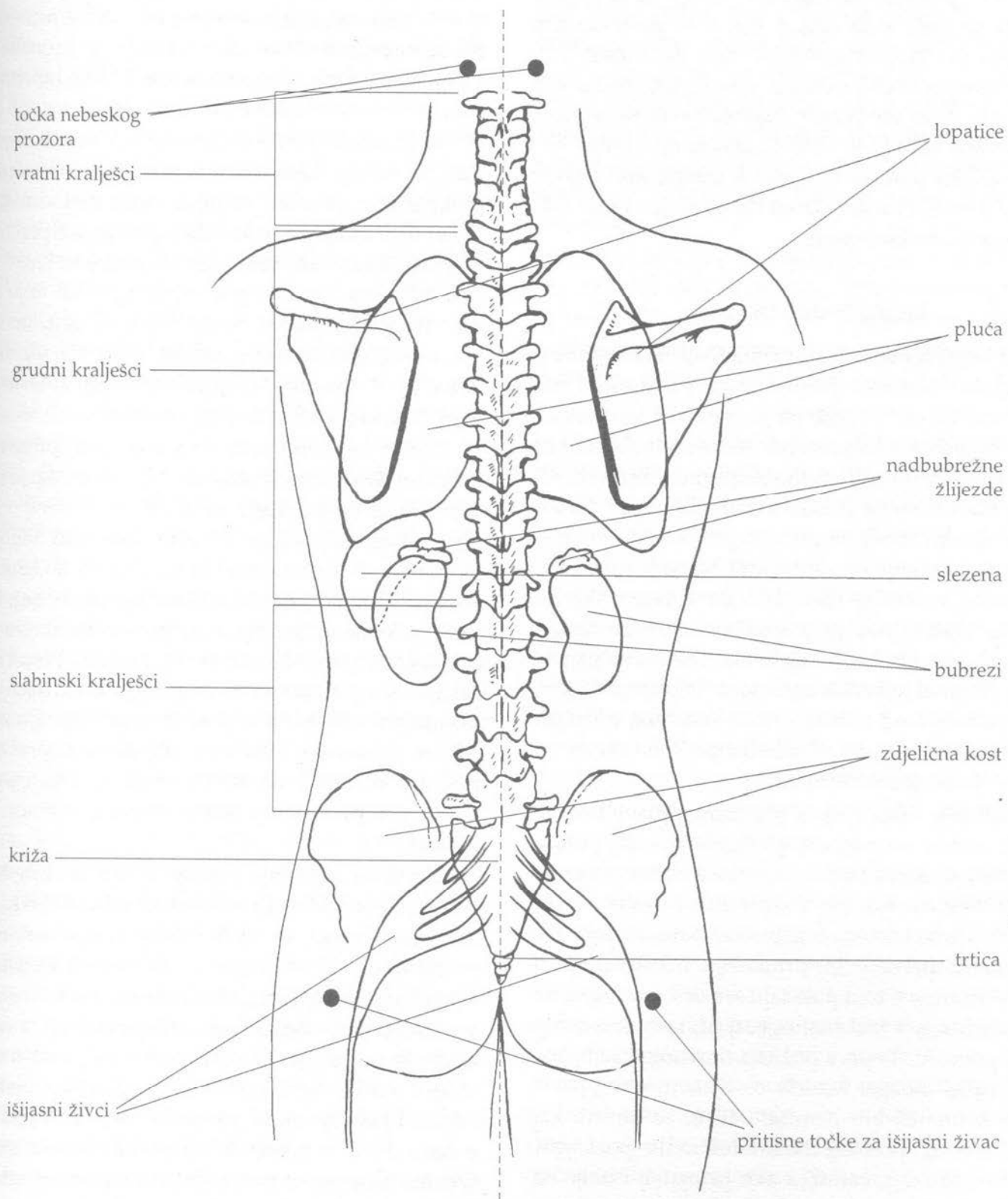


20. Stopala.

## Položaj glavnih organa – prednja strana tijela



## Položaj glavnih organa – stražnja strana tijela



tivni ili dodatni položaj nalazi se na donjem dijelu leđa s položajem ruku prema korijenskoj čakri (17a).

Ponovite pozicije na koljenu i gležnju (18-19 ili 19a), s time da se ruke sada nalaze iza, a ne na prednjem dijelu tijela. Na kraju dlanovima prekrijte stopala (20). To bi bio potpuni reiki tretman samoiscjeljenja na koji ćete se vrlo brzo naviknuti. Nakon završene seanse, popijte veliku čašu čiste vode i malo se odmorite. Sljedećih nekoliko minuta do gotovo cijelog sata osjećat ćete se lakšim. Obratite pažnju na osjećaje i misli koje prate proces samoiscjeljenja.

## ISCJELJIVANJE DRUGIH

Reiki iscjeljivanje koje se primjenjuje na drugima je u biti isto što i samoiscjeljivanje uz dvije iznimke. Prvo, ruke ne stavljamo na sebe pa su položaji ruku nešto drukčiji. Iscjelitelj u toku seanse mora izabrati udoban položaj tijela, jer u protivnom seansa može biti vrlo naporna. Nikad nemojte prekriziti ruke ili noge i nemojte ni primatelju to dozvoliti. Druga stvar po kojoj se iscjeljivanje razlikuje od samoiscjeljivanja je u tome da poštuju intimitu tuđeg tijela, bilo da se radi o djeci ili odraslima. Dodir grudni ili genitalni može predstavljati nasrtaj na tijelo, ukoliko to tijelo nije vaše ili vašeg partnera. U Americi je svaka treća žena silovana, a vjerojatno je polovica od njih ili čak tri četvrtine doživjelo incest ili neki drugi vid zlostavljanja. Reiki seanse su sigurne – drukčije ne može biti.

Iscjeljivanje započinje s pozicijama glave tako da stojite ili sjedite iza osobe koju iscjeljujete. Taj položaj će vam služiti za sve tri pozicije glave, vrata, a vjerojatno i srca. Pozicije ruku su ilustrirane i označene brojevima. Započnite tako da lagano savinute dlanove nježno postavite preko očiju primatelja, nikako ne pritišćući (1). Ostanite u tom položaju sve dok osjećate energetsko kruženje, a kada taj osjećaj nestane, krenite na sljedeću poziciju. Ta prva pozicija uravnotežuje lijevu i desnu stranu mozga. Možda će tijekom ovog prvog položaja primatelj biti nemiran, ali će se umiriti kad krenete na drugi položaj. Barem dok radite pozicije na glavi nemojte razgovarati, a ako primatelj i dalje nastavi govoriti, ljubazno ga odvratite od toga.

Kod položaja dva (2) dlanovi se stavljaju preko obraza primatelja dok mali prsti dolaze do samih ušiju. Položaj jedan je prekrivao treće oko, a položaj dva dotiče kako krunsku tako i čakru trećeg oka. Osoba koja prima iscjeljenje često se posve smiruje, ponekad utone u san ili izade iz tijela.

Kod treće pozicije (3) iscjelitelj podiže glavu primatelja (u tome mu primatelj obično pomogne) i podvuče ruke ispod glave. Obuhvatite objema rukama zatiljak i stavite ruke tamo gdje osjećate da vam je najugodnije. Na taj način pokrivete čakre trećeg oka, krunske čakre i kauzalnog tijela. Položaji na glavi liječe lubanju, mozak, oči, uši i centralni živčani sustav.

Idite naprijed kako bi dosegli grlenu čakru (4). Budući da mnoge ljude hvata panika kad im se s rukama prekrije grlo, ja nikad ne postavljam ruke direktno na grlo. Stoga radije položite ruke ispod grla, a preko ključne kosti. Ako želite, ruke možete postaviti iznad grla u obliku šatora, tako da grlo ne taknete, ali to je uglavnom neugodan napor za iscjelitelja. U prošlim životima, mnogi od nas koji su danas iscjelitelji, umrli su na lomači – obično smo se borili prije nego što nas je plamen dohvatio i od tuda potječe strah.

Zatim ispružite ruke naprijed ili ih postavite na jedan od dva načina kako biste obavili položaje srca (5-5a). Nikad ne stavljajte ruke na grudi žene s kojom niste odviše prisni i ako se obje niste tako dogovorile. (Ako pacijentica ima ciste ili tumore na dojčkama, možete raditi taj položaj). U svakom slučaju bolje je da položite ruke iznad grudiju ili između njih, ako za to ima prostora ili posve izostavite taj položaj. Ponovno pričekajte oko pet minuta da se energetsko kruženje smiri te tada pomaknite ruke na sljedeći položaj. Do sada ste bili iza primatelja, a sada mu stanite sa strane. Solarni plexus (6) nalazi se točno ispod grudiju i prekriva gornji dio probavnog trakta (jetra, gušterača, žučna kesica).

Kada su u pitanju pozicije torza, možete izabrati položaje ruku. Možete ih položiti na isti način kao i kod samoiscjeljivanja, ali su okrenute prema van, umjesto prema unutra. Da bi to učinili, položite ruke u horizontalnu liniju preko tijela, s time da prsti jedne ruke gotovo dotiču prste druge ruke. Alternativniji, a možda i udobniji položaj je da ruke postavite jednu uz drugu tako da palac gotovo dotiče drugi. Kako biste lakše odredili pozicije torza, zamislite da je ono podijeljeno u četiri dijela te postavite ruke u paru preko svake četvrtine. Najprije se posvetite gornjoj desnoj strani, zatim gornjoj lijevoj strani, donjoj desnoj i na kraju donjoj lijevoj strani. Nakon svega, postavite obje ruke u sredinu na centar donjeg trbuha. (Počnite s bilo koje strane jer kod reikija to nije bitno.) Ukoliko želite, učinite isto i na stražnjoj strani tijela. Ilustracije i moj opis predstavljaju prvi način, a alternativni način nalazi se na

crtežima. Oba načina su dobra, iscjelitelj bira ono što mu najviše odgovara.

Nastavljajući s pozicijama torza, položaj sedam (7) nalazi se točno ispod struka i prekriva pupčanu čakru. Sljedeći položaj (8), koji se nalazi nešto niže od položaja sedam, prekriva mjesto iznad pubične kosti, a iznad karlice. Ruke možete postaviti horizontalno ili jednu do druge. Zatim obje ruke postavite na centar donjeg trbuha (9) točno iznad pubične kosti (korijenska čakra). Ruke su na tijelu položene jedna iznad druge. Ove pozicije prekrivaju sve trbušne i probavne organe, organe za izlučivanje i organe za reprodukciju. Pogledajte crteže organa ljudskog tijela. Poznavanje anatomije je potrebno kod reiki iscjeljivanja, iako nije važno poznavati medicinsku terminologiju.

Pozicija koljena, gležnjeva i stopala su važniji u iscjeljivanju drugih, nego u iscjeljivanju samoga sebe. U posljednjih pola sata ili više primatelj je ležao mirno (ukoliko nije doživio emocionalno olakšanje). Možda izgleda da je zaspao ili da je "tamo negdje" izvan svog tijela. Pozicije ruku na nogama i stopalima vraćaju primatelja na Zemlju.

Da bi obavio pozicije na nogama, iscjelitelj se ponovno mora pomaknuti. Dok je radio na torzu, iscjelitelj je stajao ili sjedio s jedne strane primatelja. Nema potrebe pomicati se s jedne na drugu stranu, već jednostavno preko tijela primatelja tretirajte i drugu stranu. Sada se pomaknite niže prema dolje kako biste stigli do nogu. Najprije tretirajte vrhove oba koljena (10), a zatim i vrhove oba gležnja (11). Alternativa ovom položaju, koja je i prihvatljivija, jest da stavite jednu ruku na koljeno, a drugu na gležanj, uvijek na istoj strani tijela (11a). Kao i obično, pričekajte da se ispune energijom i zatim nastavite dalje.

Iscjeljivanje završite sa stopalima (12). Pozicije možete obaviti pojedinačno po stopalima (12a, 12b) ili oba stopala istovremeno što je bolje. Ukoliko nastavite s iscjeljivanjem na leđima, možete i preskočiti položaj stopala, dok ne obavite cijelo tijelo i pustite ih za kraj seanse. Primatelj bi se sada trebao okrenuti na trbuh, a vi se ponovno približite njegovoj glavi.

Kada je glava primatelja odrenuta na jednu stranu, možete učiniti jednu poziciju straga (13). Jednom rukom dotaknite krunsku čakru, a drugom zatiljak. Kada osjetite da je položaj ispunjen energijom krenite dalje, na stražnji dio vrata (14). Nikada nisam srela nikog tko je bio osjetljiv na poziciju grla straga. Alternativno možete ruke položiti na trapezoidne mišiće. To su jaki mišići gdje se ramena spajaju s vratom.

Ponovno stanite sa strane i učinite tri položaja niz leđa (15, 16 i 17). Ruke mogu biti položene jedna za drugom, ili jedna pored druge kao na torzu. Ove pozicije prekrivaju čakru srca, solarnog pleksusa i pupčanu čakru. Također dosežu do bubrega i pomažu pri napeposti, stresu, kao i pri bolovima u leđima. Ako osoba ima iznimno dugačka leđa, a bolno mjesto se nalazi sasvim nisko pri dnu kralježnice, obavite još jedan položaj na mjestu gdje počinje zdjelica. Alternativna pozicija je postavljanje ruku tako da svaka gleda u svom pravcu (18).

Zatim prijedite na noge i stopala. Vrlo je važno da obje pozicije obavite detaljno. One će naime pomoći da se primatelj prizemlji – vrati ponovo "na zemlju". Pomaknite se niže prema njegovim nogama i postavite ruke na unutrašnje strane oba koljena (19) i na poleđinu oba gležnja (20). Prikazan je i alternativni (20a), rado primjenjivan način, a sastoji se u tome da se jedna ruka postavi na unutarnju stranu koljena, a druga na unutarnju stranu gležnja iste noge. Pričekajte da energija proteče i ponovite isto na drugoj nozi. Obvezno treba obaviti položaje na obje strane.

Posljednja pozicija iscjeljenja je na stopalima (21). Bez obzira radi li se na prednjoj ili stražnjoj strani tijela, tretiraju se uvijek tabani jer se tu nalaze čakre. Osjetit ćete strujanje energije kroz stopala i to može potrajati nekoliko minuta. Ovom pozicijom upotpunjujemo seansu i završavamo je. Primatelj će nakon seanse biti daleko od stanja prizemljenosti, ali će funkcionirati, a bez obavljenih pozicija na stopalima još bi se dugo osjećao izgubljen u prostoru.

Alternativni način da se seansa dovrši je da energiju očistimo s primatelja. To se čini na sljedeći način: dlanovima okrenutim prema primatelju držite jednu ili obje ruke dvadesetak centimetara od njega. Blago, ali brzo preletite rukama na toj visini, pomičući ih dugim potezima od glave primatelja prema stopalima i to najprije od glave prema torzu nekoliko puta, zatim od torza prema nogama i od nogu prema stopalima. Vaše ruke su u auri primatelja i imat ćete osjećaj da čujete kako voda teče, što će možda osjetiti i primatelj. Milujući auru brzim potezima pomoći ćete osobi da se prizemlji i posve razbudi. Taj osjećaj će joj se sviđati.

Možete reći primatelju da je seansa završena i savjetujte mu da mirno leži dok nije posve spreman da se pokrene. Ne požurujte ga, a kada je primatelj spreman, recite mu da se najprije okrene na bok i podigne na ruke jer se dizanje "iz vrata" pokazalo štetno za vrat i

## I. stupanj reikija – položaj ruku u iscjeljivanju drugih

Prednja strana – iscjelitelj stoji ili sjedi iza primatelja



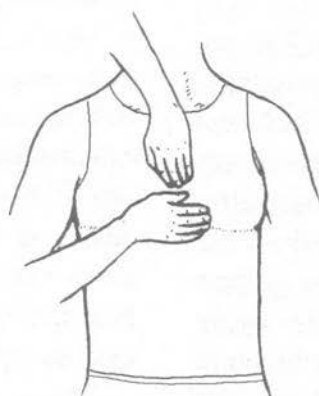
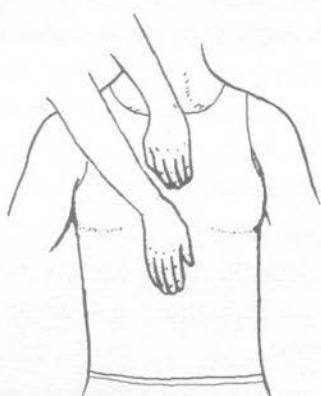
1. Ruke blago prekrivaju oči.

2. Preko obraza, iscjelitelji mali prsti lagano dodiruju uši.

3. Ruke su pod glavom – iscjelitelj lagano diže glavu.

4. Ruke lagano počivaju preko ključne kosti – malo ispod grla.

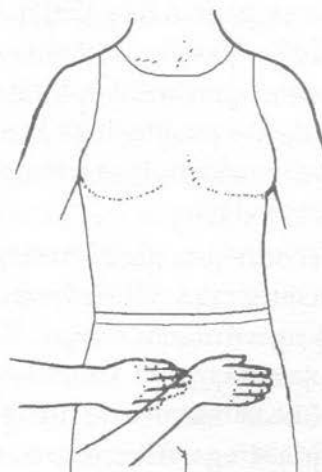
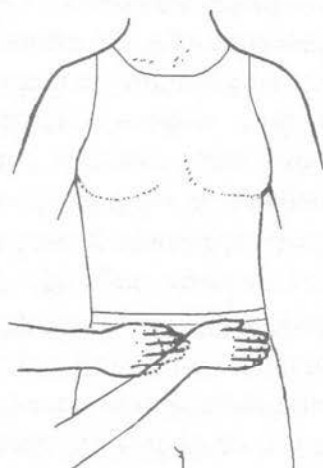
Prednja strana – iscjelitelj se nalazi sa strane primatelja



5. Između grudiju: alternativa, pazite da ne povrijedite intimnost žene.

5a. Alternativa.

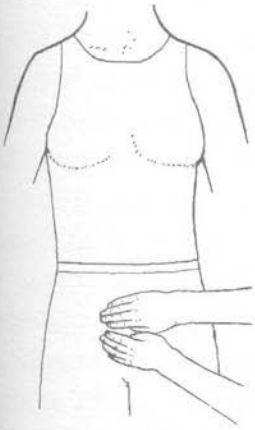
6. Ispod grudiju ispod donjih rebara.



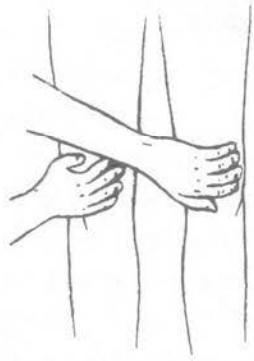
7. Malo ispod struka.

8. Preko karlice iznad pubične kosti.

**Prednja strana – iscjelitelj pomiče ruke dolje sa strane.**



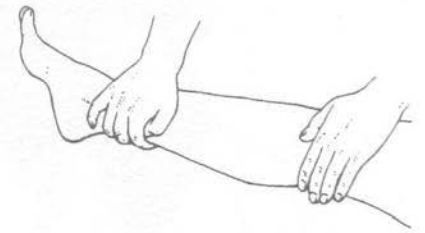
9. Obje ruke položene preko donjeg trbuha iznad pubične kosti.



10. Prednja strana oba koljena.



11. Prednja strana oba gležnja.

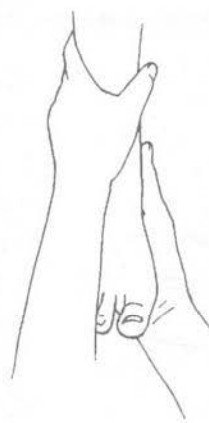


11a. Gležanj i koljeno. Istovremeno isto učiniti na obje noge. Omiljena pozicija je spoj (10) i (11).

**Prednja strana – iscjelitelj se nalazi uz stopala, licem prema primatelju**



12. Oba stopala.



12a.–12b. Alternativa (12) pojedinačno obavljanje položaja po stopalu.

**Prednja strana: iscjelitelj se vraća glavi primatelja**

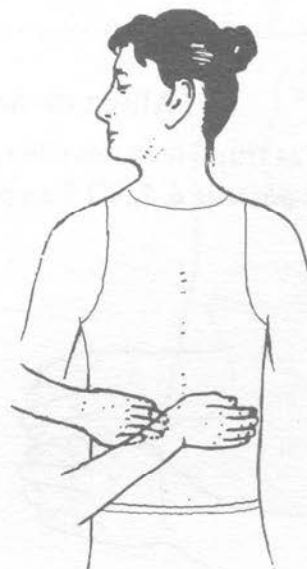
13. Alternativna pozicija glave: jedna ruka je na krunskoj čakri, a druga na zatiljku, primatelj drži glavu na stranu.



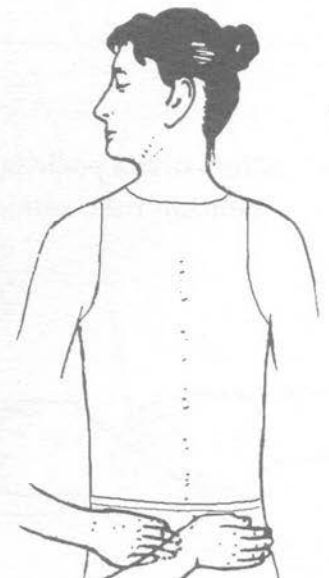
14. Stražnja strana vrata: iscjelitelj stoji primatelju sa strane.



15. Preko lopatica.



16. Sredina leđa.

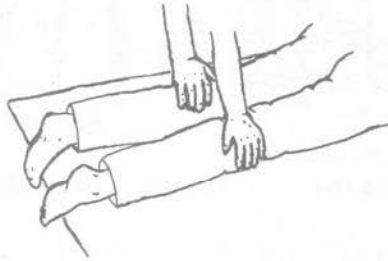


17. Donji dio leđa ispod struka, iznad križa.

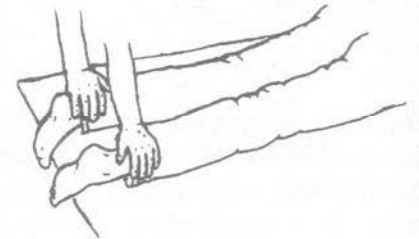
I. stupanj reikija – položaj ruku  
Iscjeljivanje drugih  
sa stražnje strane tijela



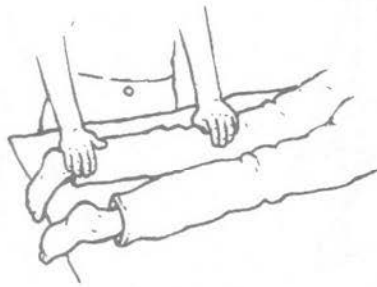
18. Preko trtice.



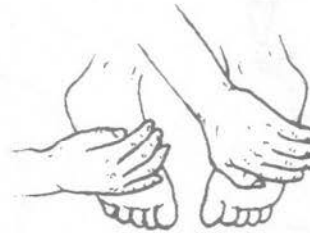
19. Stražnja strana – oba koljena.



20. Oba gležnja.



20a. Iza koljena i gležnja zajedno; isto i na drugoj nozi.



21. Oba stopala.

Alternativna pozicija ruku

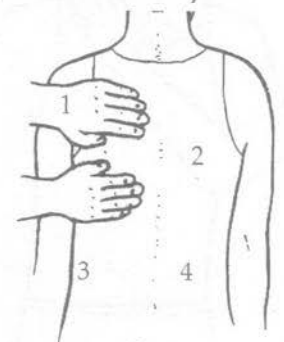
Alternativna pozicija ruku za trup i leđa. Stavite ruke jednu pored druge umjesto jednu iza druge. Ovi položaji ruku zamjenjuju pozicije 6, 7, 8, i 9 na prednjem dijelu tijela, a 15, 16, 17, i 18 na stražnjem.



ili



ispred



iza

kralježnicu. Jednom kad je osoba sjela, upozorite je da se ne pomiče prebrzo. Neka najprije malo sjedi, a zatim joj dajte čašu čiste vode. Možda će se u sljedećih pola sata primatelj osjećati izgubljen u prostoru, a u sljedeća tri dana biti vjerojatno opušten i u promijenjenom stanju, no svi su ti osjećaji ugodni i prijatni.

Nakon seanse kod nekih ljudi započinje proces čišćenja tijela. To nije opasno, ali je bolje osobu upozoriti na tu mogućnost, naročito ako joj je to prva reiki seansa. To se i ne događa nakon svakog prvog iscjeljenja, tek jednom u šest slučajeva. Tijekom sljedećih nekoliko dana ili cijelog tjedna, može doći do emocionalnog čišćenja. Treba naglasiti primatelju da opusti emocije, da ih vidi i da ih se oslobodi bez otpora. Većina ljudi se izvrsno osjeća nakon reiki seansi i nastavljaju se osjećati sve bolje i bolje. Mnoge pozitivne promjene nakon reiki iscjeljenja ostaju zauvijek prisutne, iako se dugotrajne poteškoće rijetko rješavaju jednom seansom. Nakon reikija i iscjelitelj se osjeća izvanredno.

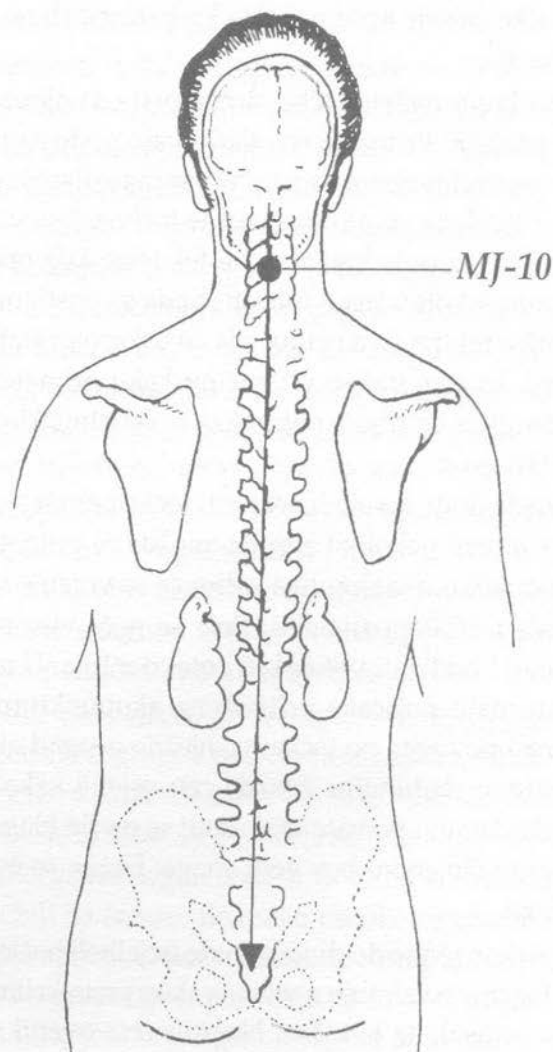
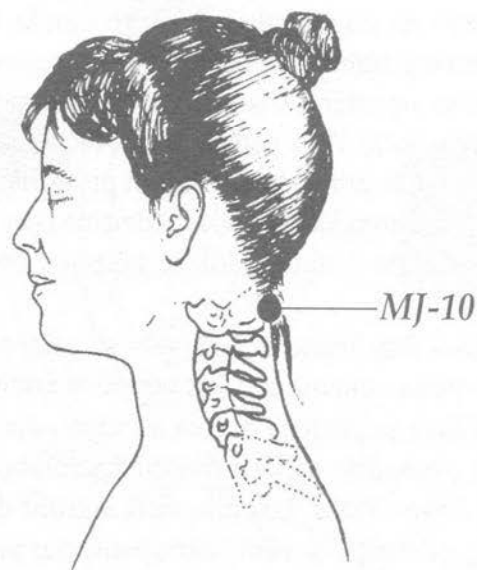
Dok primatelj leži na leđima, moguće je tijekom treće reiki pozicije na glavi primijeniti masažu za područje od trtice do lubanje. Točka koju masiramo zove se *nebeski prozor*, a masažom punimo cijelu kralježnicu energijom od početka do dna i tako je ravnamo. Nije u pitanju nikakva manipulacija s kralježnicom i postupak je posve bezopasan. Ako se izvede loše nema nikakvog učinka. Ukoliko je postupak pravilan on oslobađa migrene, glavobolje, boli u vratu i donjem dijelu leđa, može izravnati čeljust i često ima efekt kiropraktičkog tretmana.

Jednom sam to primijenila na ženi koja je doživjela saobraćajnu nesreću i udarila glavom u vjetrobran. Ona je doslovce vidjela zvijezde i osjećala se veoma dezorijentirano. Tretiranje akupunkturne točke *nebeski prozor* pomoglo joj je i više nije imala nikakvih poteškoća. Akupunkturnu točku *nebeski prozor* često sam primjenjivala kod migrena i postizala sam izvrsne rezultate, a pored toga izvrsno pomaže i kod emocionalne napetosti. Možete je slobodno primjenjivati i kod osoba s problemima kralježnice. Postoje različiti načini da se tretira akupunkturna točka *nebeski prozor* na različitim dijelovima tijela. Fizioterapeuti uče primjenjivati metodu koju ću sada opisati, ali je izbjegavaju ne shvaćajući njenu vrijednost.

Počete ćete tako da na sebi pronadete dvije akupunkturne točke *mjehur 10*. Obje se nalaze na stražnjoj strani gornjeg dijela vrata, s obje strane kralježnice, na mjestu gdje se koštana struktura glave spaja s vratom.

## I. stupanj reikija

### Određivanje "nebeskog prozora" (stillpoint)



Te dvije točke zapravo su dvije male udubine smještene u vratnom mišiću ispod kože. Znat ćete da ste ih našli kad doživite neobičan osjećaj kojeg ja osobno opisujem kao da mi je netko zario vrh olovke u mozak. To obično nije bolno ukoliko je s vašim vratom sve u redu, a mišići opušteni. Cijelo ćete vrijeme međutim imati čudan osjećaj. Ako nađete jednu točku, pipanjem ćete na drugoj strani, točno nasuprot prvoj, naići i na drugu točku. Jednom kad te točke nađete na sebi, pokušajte ih pronaći i na drugima dok se potpuno ne uvježbate u tome.

Dok iscjeljujete, a ruke vam se nalaze pod glavom primatelja, vrijeme je da upotrijebite i ovu tehniku.

Glava primatelja počiva na vašim dlanovima. Najprije pronađite točke pomoću kažiprsta obje ruke, s obje strane vrata. Ukoliko niste sigurni da ste ih pronašli, primatelj će vam i sam pomoći u tome. Važno je točno pronaći taj par točaka, inače se ništa neće dogoditi. Postoji naime mnogo takvih točaka uzduž linije gdje se lubanja spaja s vratom i većina njih funkcionira. Točke *mjehur 10* su najbliže kralježnici, ali ne direktno na njoj.

Kada pronađete točke, držite prste na njima uz lagani pritisak. Primatelj će osjetiti vaše prste na tim neobično osjetljivim točkama. Promatrajte disanje primatelja. Pritiskom na akupunkturne točke *mjehura 10* uravnotežuje se puls kralježnične tekućine koji otkucava sedamnaest otkucaja u minuti. Kada se postigne ta ravnoteža, udarci srca primatelja će uskoro postati ujednačeni. To ćete vidjeti po načinu kako primatelj diše. Na početku će disati normalno te će ritmički dizati i spuštati prsa.

Kada dođe do ujednačenosti točke *nebeski prozor*, za što će trebati nekoliko minuta, možda će primatelj najprije duboko uzdahnuti, a zatim će se vrijeme između udisaja i izdisaja smanjiti. Prsa se neće više ritmički spuštati i podizati već će biti gotovo mirna. U tom trenutku malo pojačajte pritisak na akupunkturnim točkama i povucite po točkama nježno unazad oko pola do jednog centimetra. Možda ćete osjetiti kako se primatelju lagano pomiče vrat. Radi se o vrlo blagom potezanju učinjenom bez veće snage. Držite se čvrsto te pozicije.

Nakon jedne do dvije minute iscjelitelj počinje osjećati lagano pulsiranje u vrhu svakog prsta kojim je izazvan pritisak na te točke. Najprije ćete osjetiti vjerojatno samo pulsiranje pod jednim prstom, a zatim pod oba prsta u isto vrijeme. Kada osjetite pulsiranje pod oba prsta, maknite prste s točaka i lagano izvucite ruke

ispod glave primatelja. Masaža točke *nebeski prozor* je završena i može se nastaviti dalje s reikijem. Balansiranjem energije i kralježničnog pulsa, kralješci se poravnaju. Kostí se vraćaju na svoje mjesto. Iscjelitelj nije sam doveo do stvarnog namještanja kostiju već su to učinile energije točke *nebeski prozor* i reikija.

Nakon seanse primatelj kojem smo tretirali i točku *nebeski prozor* nešto je više "izgubljen" nego li kod samo reiki tretmana. To traje odprilike pola sata, osjećaj je vrlo ugodan, a osoba je vrlo opuštena i ne bi smjela voziti dok taj osjećaj potpuno ne nestane. Većina ljudi ne može na sebi obaviti tretman točke *nebeski prozor*, iako je to moguće. Pokušajte s dvije tenis loptice. Stavite ih u čarapu i zauzlajte vrh čarape kako bi loptice prijanjale jedna uz drugu. Zatim ležite na tvrdu ravnu površinu (pod) i stavite ispod gornjeg dijela vrata čvrsto povezane loptice. Ležite, priljubite se uz loptice kako bi došlo do snažnog pripijanja, a to samo po sebi može izazvati dovoljan pritisak da bi se djelovalo na točku *nebeski prozor*.

Tijekom procesa mogu se dogoditi dvije pogreške. Ukoliko se vaši prsti ne nalaze točno na točkama pritiska, osoba se neće moći sinhronizirati i ništa se više neće dogoditi. Druga je pogreška, ako prstima izvedete povlačenje prije nego što je došlo do sinhronizacije, također neće doći do ravnjanja kralježnice. Ukoliko međutim propustite sinhronizaciju, a osoba uđe u to stanje a da vi ne povučete prste, čekajte nekoliko minuta da opet dođe do sinhronizacije držeći prste na točkama. Ne dođe li do sinhronizacije, a prošlo je već dosta vremena, zamolite osobu da duboko uzdahne. To je može dovesti do trenutka kada ćete moći izazvati pritisak povlačenjem prstiju unazad. Ukoliko dođe do grešaka tijekom tretiranja točke *nebeski prozor*, ništa se neće dogoditi. Neće doći do iscjeljenja, ali se neće dogoditi ni ništa loše.

Ta metoda donosi dobro mnogim ljudima koji pate od migrene ili imaju problema s leđima te je obično podučavam zajedno sa I. stupnjem reikija. Tretman točke *nebeski prozor* nije dio reikija ali ima važan udio u procesu iscjeljivanja. Toliko se dobro uklapa s obavljanjem treće pozicije glave da osjećam kako spada u ovu knjigu o reikiju. Jednom mi je jedan od mojih učenika napisao:

Iscjeljivanje pomoću točke *nebeski prozor* (Still-point) koje ste izvršili na mojoj čeljusti (TMJ Jow Misalignment Syndrome – sindrom neuravnotežene čeljusti) može se slobodno nazvati čudotvornim.

Moja čeljust više ne iskače iz čašice i ne škljoca svaki put kad otvorim i zatvorim usta. Vrlo sam vam zahvalan.

Proces je jednostavan, ali je potrebno nešto prakse da ga se uvježba. U svakom slučaju trud se isplati.

### GRUPNO ISCELJIVANJE

Iscjelitelji u Chujiro Hayashi Reiki centru u Japanu radili su u grupama, i ta mogućnost još uvijek postoji i danas. Kada je u pitanju grupno iscjeljivanje, odjednom je moguće obaviti nekoliko različitih pozicija ruku što smanjuje vrijeme trajanja seanse. Primatelj kojeg se liječi na taj način, doživljava snažan prodor energije i uživa sve prednosti cjelokupnog reiki iscjeljivanja u kratkom vremenu. Reiki grupa koja se naučila dobro timski raditi može izvršiti mnogo veći broj iscjeljenja nego kad bi svatko radio za sebe, a kao grupa ne osjeća poseban napor prilikom iscjeljenja. Osim toga zajedništvo cijele grupe reiki iscjelitelja je izvor velikog zadovoljstva. Svaka osoba u grupi je neophodna i svatko ima svoj poseban zadatak tijekom seanse.

Svaki član grupe reiki iscjelitelja mora imati barem I. stupanj reikija, ali grupe mogu uključivati iscjelitelje I., II. i III. stupnja. Tim se može sastojati od najmanje dva iscjelitelja, a može imati čak i osam do devet članova. Ako je iscjelitelja toliko da ne mogu stati u sobu gdje se obavlja iscjeljenje, onda se dodatni iscjelitelji postave iza ostalih iscjelitelja. Na taj način svaki iscjelitelj koji stoji iza pruža svoju energiju onom ispred, tako da mu stavi ruke na ramena, a ovaj ga daje primatelju dotičući ga rukama. Kada toliki broj iscjelitelja radi na jednom primatelju to je za njega predivno, toliko mu mnogo ljudi šalje reiki i tako bi se cijeli svijet trebao ponašati.

Da bi započeli grupno iscjeljivanje, jedna osoba stoji ili sjedi uz glavu primatelja. Ta osoba obavlja sve tri pozicije glave. Glava je premalena da bi na njoj radilo više ruku te je ta osoba i vođa grupe. Iscjelitelja u grupi može biti onoliko koliko ima reiki pozicija, jedan par ruku na svakoj poziciji. S manjim brojem iscjelitelja posao se dijeli. U slučaju kada imamo samo dva iscjelitelja, jedan obavlja pozicije od glave do srca i pomiče se prema dolje, a drugi počinje na solarnom pleksusu i završava na stopalima. Ako postoje tri iscjelitelja, jedan obavlja pozicije glave, jedan torza, a treći radi na nogama i stopalima. Kada su u grupi četiri iscjelitelja, jedan obavlja položaje glave, dva iscjelitelja tretiraju torzo, a četvrti ostaje na nogama i stopalima.

### Grupno iscjeljivanje<sup>10</sup>



Seansi može prisustvovati onoliko iscjelitelja koliko ih može stati oko stola za masažu ili uz krevet.

Ponekad, kada se u grupi nalaze tri ili više iscjelitelja, jedan ostaje cijelo vrijeme seanse na poziciji stopala. Taj iscjelitelj polaže ruke na svako stopalo i ostaje tako tijekom cijele seanse. To je ponekad vrlo zanimljiva pozicija. Iscjelitelj naime tijekom cijele seanse osjeća promjene u energijama koje kolaju tijelom primatelja. Ta osoba može znati gdje se energije kreću, a gdje su blokade. Ovi osjećaji ne mogu naškoditi iscjelitelju, međutim ako dođe do izbijanja previše sirovih osjećaja, bolje je držati se po strani. Držite ruke i dalje na stopalima, ali pomaknite tijelo izvan dometa oslobađajuće energije. Iscjelitelj na poziciji stopala može skupiti i mnogo psihičkih informacija o primatelju, na pr. prijašnjim životima, ovoživotnim situacijama, uputstva o stvarima koje bi primatelj trebao znati ili učiniti, a ponekad i samu dijagnozu.

Imala sam sreću da započnem reiki iscjeljivanje 1988. godine u grupi s dva homoseksualca. Otišli smo u bolnicu, na odjel bolesnih od side i davali reiki svakome tko je to želio. Iscjeljivanja su bila nabijena dubokim emocijama. Uglavnom smo radili s muškarcima koji su bili na samrti. Bolničko osoblje se prema nama odnosilo vrlo sumnjičavo. Strašno sam puno naučila o reikiju i o grupnom iscjeljivanju tijekom te godine dok smo radili zajedno. Jednom prilikom obavljali smo reiki na čovjeku koji je prije nekoliko dana bio na operaciji. Rečeno nam je da su liječnici sumnjali na tumor, a

mladi se homoseksualac nikako nije mogao probuditi nakon anestezije. Bio je u dobroj fizičkoj kondiciji, nije bio mršav, niti ga je bolest posebno iscrpila. Čudilo me je zašto su ga uopće operirali i zašto ne izlazi iz kome.

Dok smo obavljali iscjeljenje, moje su ruke bile na njegovim stopalima cijelo vrijeme, dok je jedan od mojih prijatelja obavljao pozicije od glave do srca, a drugi torzo, koljena i gležnjeve. Budući sam bila novi iscjelitelj imala sam osjećaj da me ostala dvojica ignoriraju. Odjednom sam postala svjesna u čemu je problem kod primatelja i to sam izlanula. Rekla sam: "Ovaj čovjek ne umire od side već od oštećenja jetre. Dali su mu preveliku dozu anestezika". Socijalna radnica koja nas je pozvala da obavljamo iscjeljenje bila je veoma uznemirena i doslovce me odvušla iz sobe. Htjela je znati tko mi je to rekao. Dodala je da to što sam rekla piše i u dokumentaciji, ali da to nitko ne bi smio znati. Ja nisam vidjela njegovu dokumentaciju. Tijekom reiki seanse čovjek se osvijestio. Znao me je po imenu, jer smo se sreli prije no što su ga primili u bolnicu. Umro je te noći nekoliko sati nakon iscjeljenja.

Drugom prilikom, dok smo obavljali iscjeljenje u nečijoj kući, bila sam jedan od sedam iscjelitelja koji su obavljali seansu na ženi koja je prilikom pada povrijedila lakat. Lakat ju je jako bolio, a tek je sljedećeg dana trebala ići na rengenško snimanje. Kada je seansa započela, nisam znala zašto ju je žena zahtijevala. Kao dodatni iscjelitelj, a pored toga tek sam završila I. stupanj reikija, upućena sam da držim ženinu ruku od šake do ramena. Tako sam i učinila te sam nakon nekoliko minuta osjetila strašnu bol koja je prostrujala kroz moju ruku od dlana do ramena. To je ujedno i bio jedini slučaj kada sam osjetila intenzivnu bol obavljajući reiki. Stisnula sam zube i trpila, iako je to bilo iznimno teško, osjećaj boli napokon je nestao.

Nakon toga upitala sam ženu osjeća li bol u ruci, a ona mi je ispričala priču o svom padu. Lakat je više nije bolio, iako je bila sigurna da joj je kost napukla. Nakon reikija žena je mogla pomicati lakat. Sljedećeg je dana rengenški snimak pokazao da je s rukom sve u redu. I vrat koji me je jako bolio prije iscjeljenja, odjednom me je prestao boljeti. Cijela je seansa trajala manje od deset minuta, ali sve se brzo događa u grupnoj seansi. Kada je u grupi mnogo iscjelitelja, grupne seanse su korisnije za fizičko nego za mentalno ozdravljenje, budući da ima malo vremena za oslobađanje emocija.

Iscjelitelj koji se nalazi uz glavu primatelja također je i voditelj grupne seanse. Grupna reiki terapija po-

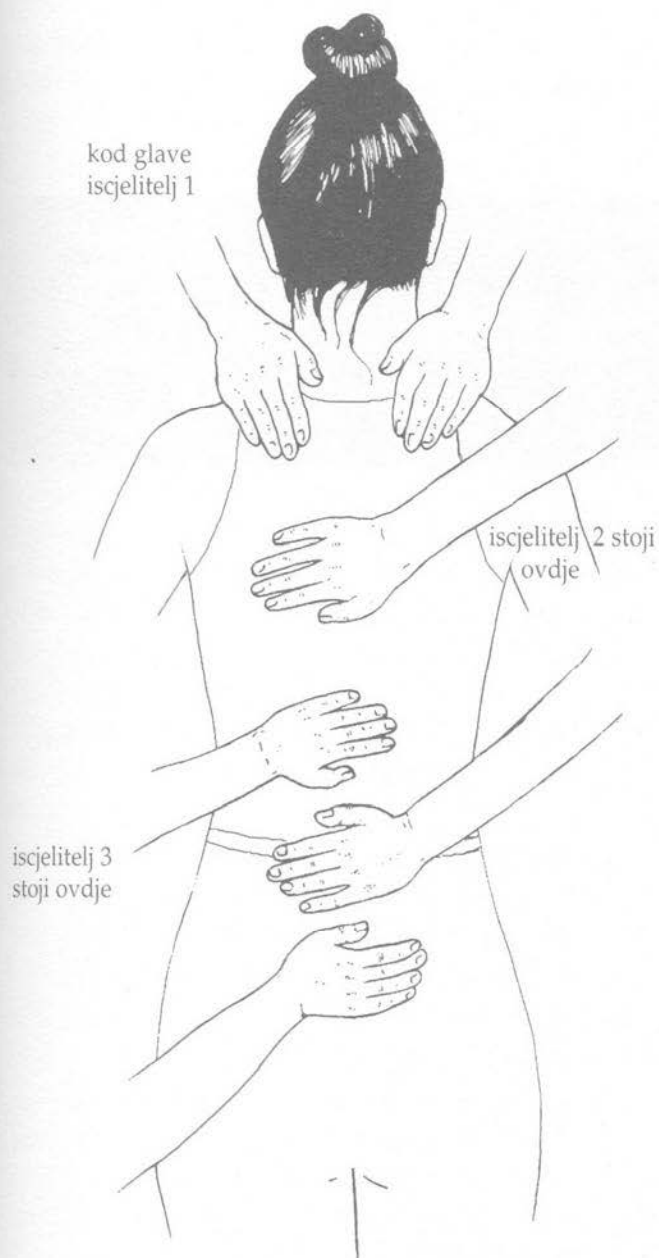
činje tako da svaki član grupe drži ruke iznad tijela primatelja, preko njihovih pozicija ili početne pozicije. O tome tko će biti na kojoj poziciji, članovi se dogovore prije početka reiki seanse. Kada su svi na svojem mjestu, voditelj koji se nalazi uz glavu primatelja kimne glavom i svi iscjelitelji istovremeno polažu ruke na tijelo primatelja. Tada članovi grupe promatraju voditelja dok obavlja svoje pozicije te i oni istovremeno učestvuju u iscjeljenju.

Kada je voditelj gotov sa svojom prvom pozicijom, pogledom provjerava jesu li svi ostali gotovi sa svojim prvim pozicijama. Kada svi članovi šutke potvrdno kimnu voditelju, on se pomakne na drugu poziciju i svaki član reiki grupe pomiče se istovremeno u skladu s ostalima. To se nastavlja kroz sve pozicije. Ukoliko se član grupe nema gdje pomaknuti, kada to učini voditelj grupe, on ostaje i dalje na svojoj poziciji. Kada voditelj završi s radom pozicije glave i grlene čakre, on prede pogledom preko ostalih iscjelitelja. Onog trenutka kada svi završe sve pozicije i kada su kimanjem glave to dali na znanje voditelju, on također kimne glavom i svi istovremeno podižu ruke. S malo prakse grupna reiki seansa se odvija brzo i lako.

Tada se primatelj preokrene na trbuh i seansa se na isti način nastavlja na leđima osobe. Postoji jedan dodatak ili alternativa uobičajenoj leđnoj poziciji koja dobro funkcionira u grupnom iscjeljivanju, a posebno je korisna osobi koja ima problema sa kralježnicom. Zahvaljujem Diani Acuna što je tu alternativnu poziciju podijelila sa mnom. Ona taj proces naziva "veliki I", a I znači iscjeljivanje. Radeći "veliki I" voditelj reiki seanse ostaje kod glave i postavlja ruke na vrh ramena primatelja. Iscjelitelji sa strane izmjenjuju svoje ruke postavljajući ih u red uzduž kralježnice primatelja. Upotrijebite onoliko ruku koliko ih ima na raspolaganju. Jedan od iscjelitelja može ostati kod stopala primatelja. Ako je u pitanju samo nekoliko iscjelitelja, osoba na pozicijama glave može završiti s iscjeljivanjem glave i tada se pomaknuti sa strane primatelja.

Rezultat ovog reda ruku uzduž najvećeg tjelesnog kanala za provod energije je nevjerojatan protok reikija koji se pomiče duž kralježnice i *kundalini* kanala. Iscjelitelji će vjerojatno osjetiti kako energija izvire pod njihovim rukama. Ponekad izgleda kao da se protok pomiče i prema gore i prema dolje. To može potrajati nekoliko minuta. Pokušajte također postaviti iscjelitelje samo na pozicije glave i stopala i promatrajte kako jedan drugome šalju reiki energiju. Kod posljednjeg protoka reiki energije protok mora otići prema stopalima.

## Grupno iscjeljivanje "Veliko I"



Na kraju ovog tretmana primatelju će možda trebati više vremena kako bi se vratio u sadašnjost – osjećat će se izgubljenim u prostoru duže vremena. U kombinaciji s točkom *nebeski prozor* i "velikog I" seansa je izvanredna za onoga koji ima bolove u gornjem ili donjem dijelu kralježnice, problem s diskovima, išijasom, kralježničnim artritisom, povredama na vratu ili bolovima u nogama.

Postoji još jedan aspekt kod grupnog reikija o kojem bi trebalo prodiskutirati, a to je njegov društveni aspekt. Obavljanje iscjeljivanja u grupi je veoma zabavno. To može postati i učestalo događanje, ako se osnuje reiki društvo s iscjeliteljima vašeg područja. To se može ostvariti tako, da onaj koji ima dovoljno veliku

kuću pozove sve reiki iscjelitelje koje poznaje u svoju kuću određenog dana, u određeno vrijeme. Kada se reikisti skupe uz laganu hranu pripremljenu u svojim kućama i stolove za masažu ako ih imaju, mogu se podijeliti u nekoliko grupa. Svaka grupa obavlja grupno iscjeljenje na svakom članu, tako da svaka osoba dobije iscjeljenje, a ujedno sudjeluje u nekoliko ostalih seansi. Nakon što je svatko dobio iscjeljenje, započinju večerom i druženjem.

Evo nekoliko savjeta kako započeti s reiki društvom. Najprije popišite sve zainteresirane reikiste i napravite raspored telefonskih poziva. Naime, ako samo jedna osoba telefonski poziva, brzo joj to dosadi. Na prvom sastanku dogovorite se o vremenu i datumu koji se ne bi smio mijenjati. Neka to na pr. bude druga nedjelja u mjesecu u 14 h. Ukoliko nekoliko osoba ima dovoljan prostor u kući, neka se ti sastanci održavaju po različitim kućama sustavom rotacije. Svaki mjesec druga kuća, bolje nego da se sastanci održavaju samo na jednom mjestu. Na početku ili na kraju svakog reiki druženja, dogovorite se gdje će se održati sljedeći. Počnite rano s iscjeljivanjem, kako ne bi bilo prekasno za večeru. Mnogi ljudi ne vole kasno večerati. Počnite s iscjeljivanjem što bliže dogovorenom vremenu.

Svi iscjelitelji u grupnom iscjeljivanju trebali bi imati najmanje I. stupanj reikija. Oni koji nemaju I. stupanj, mogu doći samo na iscjeljenje i to im se mora omogućiti. Ako na reiki druženju postoji osoba koja je učitelj III. stupnja reikija, sugeriram da se ljudima koji to žele, pruži usklađenje I. stupnja reikija bez naplate. To je posebno korisno onima koji boluju od neke kronične ili ozbiljnije bolesti, pogotovo raka ili side. Oni koji su već usklađeni možda bi rado dobili još jedno usklađenje. Ukoliko se netko od gostiju želi inicirati, kroz usklađenje im se daje to sredstvo, a svakom je društvu potrebno što više iscjelitelja. Ovo je možda sasvim protiv tradicionalnog reiki učenja, ali u ime ljudskog roda i planeta, došlo je vrijeme za to. Također u potpunosti vjerujem da je djeci dobro davati usklađenja, ona rastu u svijetu punom teškoća. Mnoga od njih će vas iznenaditi svojom sposobnošću reiki iscjelitelja.

Ovim se završavaju informacije o I. stupnju reikija, iako je samo liječenje tek na početku. Reiki je koristan svugdje i svaki dan. Jednom kada se počnete koristiti reikijem, on postaje dijelom svakodnevnog života i on zapravo postaje život.

Postoje bezgranične potrebe i načini da se reiki iskoristi – male i velike rane, vrijeme stresa i emocional-

nih nemira, glavobolje, menstrualni grčevi, kronične bolesti, iznenadne krize – za sebe, svoju obitelj, prijatelje, kućne ljubimce, biljke, pa čak automobile i strojeve. Zapamtite da se iscjeljenje na drugima obavlja samo uz njihovu dozvolu. Danas sam bila na jednom koncertu na otvorenom i dok sam s prijateljima sjedila na travi, iscjeljivala sam od početka pa skoro do kraja koncerta i pri tom sam uživala u glazbi. Ljudi čim saznaju za reiki, sami će vas pitati da ih uključite.

Reiki je dar božji i pravo čudo. Što se više koristi, to iscjelitelj postaje jači i ima više koristi od reikija, kako za sebe tako i za druge. Koristite se reikijem pametno, često i dobro i budite mu zahvalni. Najbolji izraz zahvalnosti po mom mišljenju je da ga koristite svakodnevno. Također se nadam da će se mnogi ljudi odlučiti i za II. i III. stupanj reikija i da će im ova knjiga kao i informacije koje slijede pomoći u tome.

U sljedećem poglavlju biti će govora o II. stupnju reikija.

1. Bodo Baginski i Shalila Sharamon, *Reiki: Universal Life Energy* (Mendocino, Ca, LifeRhythm Press, 1988), str. 93. i 96.
2. Ajit Mookerjee, *Kundalini: The Arousal of the Inner Energy* (Rochester, VT, Destiny Books, 1991), str 11. Krunska čakra je ovdje prikazana iznad glave.
3. Ovako ih i sama vidim. Drugi ih možda vide drugačijih boja ili ih drugačije nazivaju. Izraz *linija hare* je iz: Barbara Ann Brennan, *Light Emerging: The Journey of Personal Healing* (New York, Bantam Books, 1993), str. 29.
4. *Ibid.*
5. Mantak i Maneewan Chia, *Awaken Healing Light of the Tao*, str. 22.
6. Duane Packer i Sanaya Roman, *Awakening Your Light Body*. (Oakland, Ca, LuminEssence Productions, 1989), Audio Tape Series.
7. *Ibid.*
8. Barbara Ann Brennan, *Light Emerging: The Journey of Personal Healing*, str. 29.
9. Zahvaljujem se veterinarci Robin Cannizzaro za identifikaciju imena točaka, i Diani Grove terapeutici – masažerki za objašnjenje procesa.
10. Bodo Baginski i Shalila Sharamon, *Reiki: Universal Life Energy* (Mendocino, CA, LifeRhythm Press, 1988), str. 84.

R E I K I I

## DRUGI STUPANJ

# REIKI SIMBOLI

Mnogi mi ljudi dolaze da ih podučim III. stupnju reikija, a znaju vrlo malo o II. stupnju koji mu prethodi. Tim su ljudima pokazali simbole II. stupnja reikija i rekli im da ih nauče napamet, dobili su usklađenje bez ikakve dodatne prakse. Jedna mi je žena rekla da je njeno usklađenje u II. stupanj reikija trajalo pola sata, a slično je bilo i s mojim učenjem II. stupnja. Neki učenici tradicionalnog reikija danima su učili crtanje triju simbola, ali samu upotrebu i mogućnosti slabo su poznavali. S vremenom su ti ljudi dolazili do mene želeći da ih iniciram u III. stupanj reikija. Zaboravili su kako se crtaju simboli pa čak i njihova imena. Morala sam ih podučavati II. stupanj reikija prije no što pređemo na III.

Po tradicionalnom učenju, učenicima II. stupnja reikija nije dozvoljeno da zadrže kopije simbola, već ih moraju naučiti napamet. Moraju obećati da nisu napravili crteže simbola koje bi ponijeli kući i na kraju vikend radionice ritualno pale stranice iz kojih su učili. Jednom kod kuće, sve znanje biva zaboravljeno. Ljudska memorija je rijetko savršena pa čak i oni koji se simbolima služe redovito s vremenom ih mogu iskriviti. Vidjela sam najmanje četiri verzije simbola *hon-sha-ze-sho-nen*, najkompleksnijeg simbola II. stupnja reikija. Ako ste ikad igrali igru gluhog telefona, vidjeli ste da je poruka na kraju kruga veoma različita od one koja je bila na početku. Ukoliko se oslonimo na pogrešivu ljudsku memoriju, tijekom vremena postoji rizik da se simboli reikija potpuno izgube.

To su tek neki od razloga zbog kojih sam se odlučila na ovaj kontroverzni čin tj. da otisnem reiki simbole i da ih potpuno protumačim u ovoj knjizi. Ukoliko se to ne učini uskoro, bit će zauvijek izgubljeni ili toliko izmijenjeni da ih nećemo moći prepoznati. Informacije u knjizi nisu "zapisane u kamenu", no ipak su napisane na pristupačan i prilagodljiv način. Također mi se čini da mnogi ili većina učenika II. stupnja reikija imaju tek polovicu znanja potrebnog za upotrebu reiki simbola. Mnogo zapisa je već izgubljeno.

Prilikom jedne seanse kanaliziranja Suzanne Wagner, naučila sam, da je nekad postojalo tristo reiki simbola, a dvadeset dva u stalnoj upotrebi. Ukupno pet simbola se danas upotrebljava u II. i III. stupnju reikija koji predstavljaju prekrasan ujedinjeni sustav. Preostali simboli još postoje u Tibetu, u nekoliko knjižnica po udaljenim samostanima. Međutim, Tibet je danas pod stegom komunističke Kine, tako da se njegova duhovnost i učenost sustavno uništavaju. Ovo malo što je ostalo prokrijumčarili su u Indiju svećenici u bijegu, ali

mnogi samostani i pradavni zapisi zauvijek su izgubljeni. Ako ovo malo preostalih podataka stavimo na papir, sačuvati će se barem nešto.

John Blofeld u svojoj knjizi *The Tantric Mysticism of Tibet* opisuje sadašnja tibetanska razmišljanja o tim misterijima:

“Tijekom više od tisuću godina te tehnike... prenosi-le su se s učitelja na učenika i pažljivo su ih čuvali od vanjskih promatrača. Prije nekoliko godina tragedija je pogodila Tibet, te je tisuće stanovnika pobjeglo preko granice. Tada su lame shvatile, da ukoliko se njihova domovina ne oporavi tijekom jedne generacije, sve će sveto znanje propasti i nestati. Stoga su voljni podučiti svakoga tko je iskreno zainteresiran za to učenje. U tom smislu je tragična sudbina Tibeta u stvari dobitak za svijet. Reiki je jedna od onih misterija kojima prijete opasnost, što zbog kineske okupacije, tako i zbog razvodnjavanja tehnike učenja u zapadnom svijetu.”<sup>1</sup>

Razlog koji se tradicionalno navodi kao isprika da čak i imena simbola ostanu tajna je taj da su oni svetinja. Oni to zaista i jesu, ali svetost i tajnost više nisu sinonimi. Da bi ljudi naučili nešto sveto, to im mora biti pristupačno. Mi si više ne možemo priuštiti ni luksuz, a nemamo niti vremena da bismo godinama privatno studirali s učenim čovjekom ili guru učiteljima. Postoji tek nekoliko mjesta u svijetu gdje se stvaraju učitelji, a tek nekolicina ljudi može posvetiti svoje živote isključivo svetom putu. Tradicija usmenog učenja više ne postoji.

Ljudi su danas uglavnom usamljeni. Uče iz masmedija ili iz knjiga u kojima se nalaze informacije koje bi bile relativno dostupne svakome. U današnje doba naš planet i svi ljudi u stanju su ekstremne moralne i psihičke krize. Da bi se takva situacija izmijenila ili čak preživjela, potrebna je duhovnost i ključ do svetog, a ljudi moraju naći smisao svetog u svojoj vlastitoj kulturi.

Stoga objavljujem cjelokupni reiki sustav onako kako ga znam i kako ga podučavam. Moje metode učenja su moderne, one predstavljaju upotpunjen energetski sustav koji radi na optimalan način. Prekidam tajnovitost kako bih donijela svetost onima kojima je potrebna i koji je žele. Ova knjiga i informacije u njoj su sa te točke gledišta korjeniti čin – presedan koji ćete naći u knjizi, na svoj su način temelj. Simboli II. i III. stupnja reikija, informacije i metode nikada prije nisu bile tiskane, u svakom slučaju ne od prastarih vedskih vremena sanskrta. Bit će mnogo onih koji se neće složiti sa mnom te će biti protiv onoga što činim. Neki će me

pokušati ozloglasiti, reći će da moje metode nisu reiki, a one to zaista jesu. Ja tražim samo njihovo razumijevanje, da shvate zbog čega sam to učinila. Iskreno preispitivanje duše mora prepoznati potrebu. Moji duhovni vodiči su godinama inzistirali na ovoj knjizi i njeno pisanje je napredovalo brže od bilo čega što sam do sada pisala. Riječi teku onako brzo kako ih mogu natipkati, i kada ja noću prestanem pisati one i dalje teku. Vrijeme je da se tajne publiciraju, a reiki postane pristupačan svakome, baš kao što je i bilo određeno.

Moja poduka reikija sadrži kako tradicionalne tako i moderne reiki metode i objasniti ću usput sve razlike između tradicionalnog i modernog učenja, onako kako se one pojave. Moja metoda učenja reikija razilazi se od tradicionalne jer moderna metoda nadmašuje, kako u snazi, tako i u jednostavnosti starija učenja. Neke su se promjene dogodile zbog dubljih informacija – razumijevanja zbog čega je nešto učinjeno na određeni način ili kako je to bilo na početku – građa za knjigu stvorena je učenjem ili pomoću duhovnog vodstva. Mnogo mi je puta tijekom podučavanja ili dok sam pisala ovu knjigu bilo rečeno: “Učini to na ovaj način”, a to su mi govorili moji vodiči. Nikada nisam otkrila ništa loše u ovim novim načinima. Živimo u svijetu koji se mijenja, a reiki se također mijenja.

Jedan od uobičajenih razloga koji se navodi kao opravdanje zašto se skrivaju reiki simboli, kao i učenje II. i III. stupnja reikija, je taj da bi možda mogli nađati nekome ukoliko se nađu u krivim rukama. Kroz moje vođenje i iskustvo, kao i kroz vođenja drugih, sasvim je jasno da se materijal ne može zloupotrijebiti. Kako što sam navela na samom početku ove knjige i kako je Mikao Usui također naučavao, informacija se sama po sebi ne može aktivirati. Potrebno je reiki usklađivanje pojedinog stupnja da bi se aktivirale iscjeliteljske metode i informacije. Usklađenje može prenijeti samo majstor reikija, koji je i sam prošao usklađenja.

Reiki je također pažljivo osmišljen, a drevni vodiči i vodiči prošlosti našeg planeta, koji su ga doveli ovdje, znali su što čine. Reiki je začeo kao dokazano nepogrešiv iscjeliteljski sustav. Ukoliko se koristi za nešto što nema pozitivnu svrhu, ništa se ne događa i nikakvo se zlo ne može dogoditi. Zapamtite također, da je energija neutralna snaga – vatra može skuhati večeru ili uništiti cijeli grad, i namjera energije vraća se pošiljatelju. Ono što pošaljete van vraća se natrag vama, pa bilo dobro ili zlo. Namjera da se nekoga povrijedi sustavom koji je predviđen za iscjeljenje, bez obzira bilo to uspješno ili ne, postaje dio *karme* pošiljatelja. Budući da

je reiki kao sustav predodređen da pomaže i iscjeljuje, već samom namjerom da se čini dobro nadoknađuje se svaki nedostatak informacije. Ako činiš sve što je u tvojoj moći da bi reiki koristio samo u svrhu dobra, za što je reiki i predodređen, vodiči reikija će već popraviti ono što nedostaje.

Pojam *reiki vodiča* predstavlja činjenicu koja se javlja kod I. stupnja reikija, ali ih većina ljudi postane svjesna tek pri II. stupnju. To je grupa bestjelesnih iscjelitelja koji se pojavljuju kod svakog reiki iscjeljenja. Praktičar I. stupnja reikija vjerojatno nije svjestan njihovog postojanja, ali kod II. stupnja reikija vodiči počinju ukazivati na svoje prisustvo. Kod III. stupnja oni već režiraju cijelu predstavu. Samo je nekolicina mojih učenika I. stupnja reikija svjesna duhovnih vodiča, ali tek kad steknu II. stupanj, učenici nekoliko mjeseci svjesno surađuju s vodičima u svakom iscjeljenju.

Ta je činjenica i za mene predstavljala najvažniju i najveću promjenu u mojem iscjeliteljskom radu s II. stupnjem reikija, i time se znatno proširuje rad iscjelitelja. Svjesno raditi s duhovnim vodičima znači pretvoriti svako iscjeljenje u radost i čudo. Sve do trenutka dok vođenje ne postane svjesno, iscjelitelju se može činiti da ima pojačanu intuiciju. Iscjelitelj ne zna "kako je došao do nečega", tim više što je baš to nešto ključni dio informacije u procesu iscjeljivanja. To "nešto" vam može pružiti i novo sredstvo za buduće seanse kao i za samoiscjeljenje. Ako ne znate što biste trebali učiniti u nekom trenutku tijekom iscjeljivanja, zatražite pomoć i pojaviti će se odgovor, ili će se nešto naprosto dogoditi. Kao posljedica toga, u II. stupnju reikija događaju se već mnogo složenije situacije nego kod I. stupnja. Budući da imate pozitivnu nakanu da učinite najbolje što možete dok radite reiki, dobit ćete sva sredstva i informacije koje su vam za to potrebne. Ako dođe do greške u tehničkom smislu, npr. ako je simbol krivo nacrtan, reiki vodiči će to ispraviti. Često možete i psihički promatrati kako se to događa.

Ja se ne bojim da bi se reiki ikada mogao degradirati ili iskoristiti za nanošenje zla, bilo zbog pogrešne upotrebe ili loše namjere. Vodiči to jednostavno ne bi dozvolili. Kroz mnoge seanse detaljno sam se raspitala kod reiki vodiča, smijem li ovakve informacije napisati u knjizi. Oni su se zdušno složili i pružili mi punu podršku i svaku pomoć koju sam trebala. Neki od simbola su u stvari već objavljeni,<sup>2</sup> a također su dobro poznati i dostupni budističkim učenicima (vidi III. stupanj reikija). Reiki je nekada pripadao svakome. Reiki vodiči žele da to bude opet tako. Sama činjenica

da i vi čitate ovu knjigu, dokazuje da oni žele da vi dobijete ta saznanja.

Način na koji ja podučavam II. stupanj reikija uključuje informacije o tri simbola i njihovoj upotrebi, zatim o iscjeljenju karme, o iscjeljivanju na daljinu, neiscjeliteljskom korištenju simbola i o kontaktu s duhovnim vodičima. U II. stupnju reikija također uključujem *kundalini-hara* vježbe i tehnike koji su sastavni dio moje moderne metode usklađenja – to je zapravo most između II. i III. stupnja reikija. Pored tih informacija II. stupanj reikija uključuje i usklađenje. Kod podučavanja II. stupnja reikija dajem simbole u pismenoj formi učenicima koji ih nose kući.

Simboli su srž i formula reikija. Oni su ključ za korištenje i prijenos tog iscjeliteljskog sustava. Sve stvari koje posjeduju dubinu i koje potvrđuju život su jednostavne, stoga je i reiki nevjerojatno jednostavna metoda u srži sastavljena od simbola. Oni su formula koju je Mikao Usui pronašao u *sutrama*. U II. stupnju reikija uče se tri simbola, a još dva simbola kasnije u III. stupnju. Simboli su dobro poznati u budizmu gdje nisu ni tajni ni nedostupni. Kompletnu raspravu o simbolima, kao i o Putu prema prosvjetljenju, naći ćete na kraju ove knjige. S II. stupnjem reikija započinjete upotrebu tih dubokih energetskih ključeva u pojednostavljenom obliku. Daljnje informacije ostavljaju se za kasniji tok učenja.

Često se događalo da su mi jedan ili više učenika, nakon što su prošli usklađenje I. stupnja reikija, znali na radionici reći: "Vidio sam neke čudne znakove". Kada sam ih zamolila da nacrtaju to što su vidjeli obično bi nacrtali jedan ili više simbola. Usprkos složenosti nekih simbola, neki su učenici nacrtali sve simbole i to točno. Ti se simboli nalaze u auri usklađenja I. stupnja reikija i oni su već sastavni dio svakog reiki iscjelitelja. Često bi učenik koji ih je nacrtao, prije nego ih je uopće i vidio u pismenom obliku, znao reći da mu ono što vidi izgleda poznato. Kada ugledaju simbole u pisanom obliku prvi put kod II. stupnja reikija, mnogi se učenici prisjećaju da su jednog ili više njih već ranije vidjeli. Neki su ih učenici već i počeli upotrebljavati. Prije no što vizualno doživite simbole II. stupnja reikija, vi ih već kanalizirate zajedno s reiki energijom putem svojih ruku.

Jednom kada dobijete simbole i vizualno, oni postaju dodatni dio direktnih seansi i samoiscjeljivanja, a ujedno su i osnova za iscjeljenje na daljinu. U direktnom iscjeljivanju vi ste u mogućnosti iscjeljivati sebe rukopoložanjem, ili polaganjem ruku na osobu s ko-

jom radite reiki. Kod iscjeljivanja na daljinu, osoba ili kućni ljubimac ne treba biti fizički prisutan. Da biste dodali reiki simbole u seansi kod rukopolaganja na primatelja, jednostavno ih vizualizirajte – zamislite da su tamo. Držite ih u svom umu i oni će djelovati. Možete ih nacrtati rukom u zraku, prije nego počnete sa seansom ili pozicijom, možete ih nacrtati na ili preko tijela primatelja ili pomoću jezika na nepce. Na taj način ih koristite kod direktnog iscjeljenja. O iscjeljenju na daljinu, bit će govora u sljedećem poglavlju.

Prvi simbol se zove *cho-ku-rei* čijom se upotrebom povećava moć. U reikiju je poznat i pod nazivom “prekidač svjetla”. Ranije sam reiki nazivala elektricitetom.<sup>3</sup> Svjetlo se upali onog časa kada stavite ruke da biste iscjeljivali. Dodavanjem simbola *cho-ku-rei* svjetlo se pojačava sa jačine žarulje od 50 na 500 vata. II. stupanj reikija u cjelini pojačava vašu iscjeliteljsku sposobnost sa strujne snage od 110 volti na snagu od 220, a III. stupanj reikija je pretvara od izmjenične u istosmjernu.

Vizualiziranjem simbola *cho-ku-rei*, vaša sposobnost pristupu reiki energije povećava se mnogostruko. Vjerojatno ćete ga koristiti kod svake seanse. *Cho-ku-rei* koncentrira reiki energiju u jednoj žarišnoj točki, na taj način da prizove svu energiju Božice svemira u iscjeljenje. Spiralni oblik ovog simbola predstavlja skicu labirinta, tj. mjesta inicijacije u drevnom hramu Božice, u Palači Knossos na Kreti. U arheologiji ovog planeta spirale uvijek predstavljaju energiju Božice.

Strelice na crtežima simbola opisuju kako simbole treba crtati. *Simbole treba naučiti napamet i morate ih znati nacrtati točno.* Mene su učili da crtam *cho-ku-rei* u smjeru kazaljke na satu, dok se tradicionalni *cho-ku-rei* crta u obrnutom smjeru. Ja sam ih pokušala nacrtati na oba načina i to su pokušali mnogi od mojih učenika i svi se slažemo s činjenicom da se s načinom crtanja u smjeru kazaljke na satu pojačava energija, što je i cilj simbola, a to se ne događa ako se simbol crta suprotno od smjera kazaljke sata.

U svakom metafizičkom ili energetskom djelu, uključujući *wiccu*, kretanje u smjeru kazaljke na satu na sjevernoj polutci je zapravo smjer za prizivanje i povećanje rasta, dok je kretanje u obrnutom smjeru od kazaljke na satu smjer za smanjenje i raspršivanje. Kod južne polutke je to obrnuto. Cilj je pri tom od najveće važnosti. Iskušajte oba načina i sami izaberite onaj koji vam odgovara. Ako osobno odlučite da jedan od ovih pravaca povećava moć onda se koristite tom metodom budući da je povećanje osnovni cilj ovog simbola. Izaberite jedan način i stalno ga primjenjujte.

## Simboli II. stupnja



*Cho-ku-rei*  
Pojačava snagu



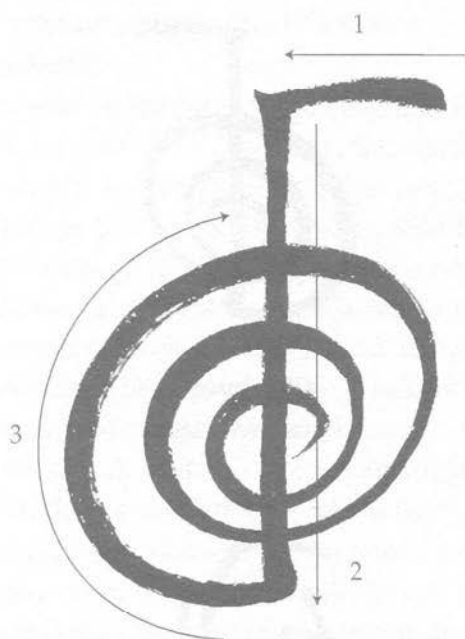
*Sei-he-ki*  
Osjećaji



*Hon-sha-ze-sho-nen*  
Za iscjeljivanje na daljinu

## Crtanje simbola

Strjelica pokazuje kako valja crtati simbole. Moraju biti točno nacrtani i zapamćeni.



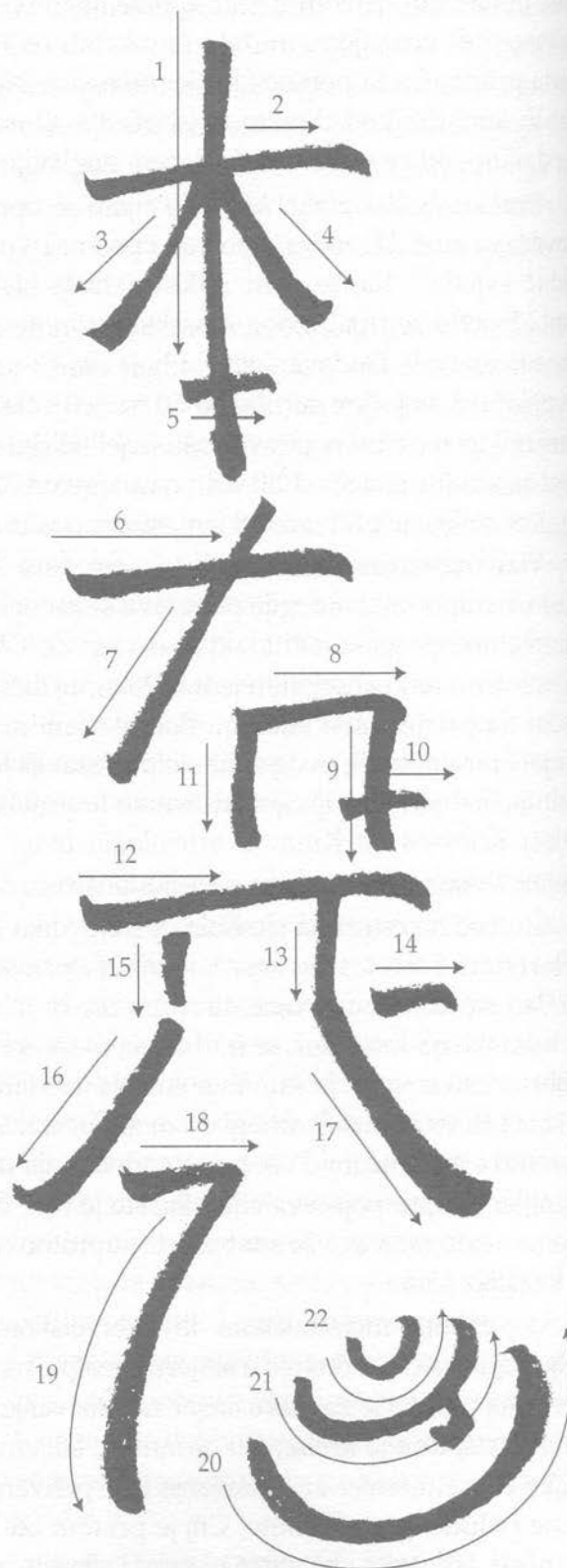
*Cho-ku-rei*

“Prekidač svjetla” – povećava snagu  
(u pravcu kazaljke na satu)



*Sei-he-ki*

Emocionalno iscjeljivanje, pročišćavanje, zaštita,  
razbistrivanje



*Hon-sha-ze-sho-nen*

Iscjeljivanje na daljinu, zapisi u *akaši*,  
prošlost – sadašnjost – budućnost

Ja sam samo jednom prilikom bila navedena da upotrijebim *cho-ku-rei* u smjeru suprotnom od kazaljke na satu. U to sam vrijeme iscjeljivala ženu sa trbušnim tumorom. Iako sam upotrijebila *cho-ku-rei* u smjeru kazaljke na satu kao i obično tijekom iscjeljivanja, bila sam upućena da nacrtam simbol u obrnutom smjeru od kazaljke na satu, dok su mi se ruke nalazile iznad mjesta gdje se nalazio tumor.

Budući da kretanje s desna na lijevo za mene znači rasipanje, izgledalo mi je da uputstvo koje sam dobila ima smisla. Zaista se događalo vrlo rijetko u situacijama takve vrste da sam upotrijebila simbol obrnuto od smjera kazaljki na satu. Prilikom uporabe simbola naka je neizmjereno važna činjenica. Ukoliko želite da se nešto pojača, simbol će vam dati pojačanje bez obzira na koji način pristupate njegovom crtanju. O dvostrukim *cho-ku-rei* simbolima, od kojih je svaki nacrtan u različitom smjeru, biti će više u narednom poglavlju.

Sljedeći simbol je *sei-he-ki* koji je tradicionalno predodređen za iscjeljivanje emocija. Mene su učili da ga koristim samo u specifičnim situacijama tijekom seansi, tj. kada je primatelj potišten, rastrojen ili ima ostalih emocionalnih smetnji, ali nikako u drugim prilikama. Za mene su ga definirali kao: "Bog i čovjek dolaze zajedno", što donekle vrijeđa moja feministička čuvstva. Zašto ne bi stajalo: "Božica i žena dolaze zajedno" ili "Božanstvo i ljudi"? Druga definicija bi mogla biti: "Kako gore tako dolje". Simbolom se unosi božansko u ljudska suptilna energetska tijela i uravnotežuju se gornje čakre.

Zanimljivo je zamijetiti da sam vidjela manje varijacija i verzija simbola *sei-he-ki* od bilo kojeg drugog. Postoji samo jedna alternativa u crtanju tog simbola, a to je da je on izdužen. Iako ima manje verzija ovog simbola, postoje mnoge razlike u uporabi istih. Tradicionalno ovaj simbol iscjeljuje na mentalnom – svjesnom i emotivnom – nesvjesnom nivou, no ja se s time ne slažem jer je *hon-sha-ze-sho-nen* simbol koji cilja na mentalno tijelo. Kasnije u knjizi naići ćete na još podataka o simbolima koji će pojasniti ovu različitost.

Što se više bavim iscjeliteljstvom, sve sam sigurnija da doslovce svaka fizička bolest ima svoj uzrok u emocionalnoj sferi. Je li bolest posljedica emocionalnog stanja ili neke traume iz prošlosti, kako bi to rekle Louise Hay i Alice Steadman, ili pak sama bolest izaziva emocije, te samim time stanje svijesti postaje nebitno! Činjenica je da bolest i bolne emocije idu zajedno, tako da liječenje bolesti znači i iscjeljenje osjećaja koji prate bolest. Ljudski je život prepun emocionalnih bo-

li, malih i velikih trauma, a većina ljudi naučena je da je izražavanje osjećaja nedolično.

Umjesto da sami sebi dozvolimo da osjetimo bol i da ga otpustimo, emocije ostaju zarobljene u našoj nutrini. Gdje bol ostaje u nama i nema drugog izlaza, očituje se kao fizičko oboljenje.

Reiki energija ide tamo gdje je potrebna, na svaku razinu fizičkog, osjećajnog, emocionalnog, mentalnog i duhovnog tijela. Simbol *sei-he-ki* je posebno usmjeren na emocionalno tijelo, a upravo to je često i pravi ključ iscjeljenja. Na taj način, bolni osjećaj ili trauma koji se zadržavaju u nama izlaze na površinu. Primatelj se suočava s bolom dovoljno dugo dok ga ne svlada i bol nestane. Zajedno s emocionalnim oslobađanjem često nestaje i fizička bol. Ljudske bolesti su češće izazvane bijesom, frustracijom, strahom, patnjom i samoćom, nego li bakterijama, virusima ili zbog poremećaja rada organa. Imajući to na umu, koristim *sei-he-ki* u većini iscjeljivanja.

Kao kod ljudi, tako i kod životinja, bolest je posljedica osjećaja kojih se ne možemo osloboditi. Životinje i ljudi proživljavaju iste emocije, samo što životinje nisu na nivou na kojem bi razumjele i kontrolirale vlastiti život, kao što to čine ljudi. Stoga kućni ljubimci posjeduju osjećaj pojačane frustracije i straha. Ako su pas ili mačka posebno vezani uz svog gospodara, mogu preuzeti kako bolest, tako i osjećaje gospodara i žrtvovati sebe u tom procesu. Kućni ljubimci preuzimaju na sebe zadatak da pročiste svoje gospodare i njihove domove od štetne energije. Ako je obitelj u krizi, životinja će to uočiti, ali možda neće biti dovoljno jaka da tu energiju preobrazi. Simbol *sei-he-ki* pomaže životinji (isto kao i čovjeku) da se oslobodi emocionalne patnje i na taj način ozdravi.

Kako u iscjeljivanju tako i izvan njega, *sei-he-ki* ima raznoliku primjenu. Može se prizvati kad je potrebna zaštita i čišćenje, kad se treba osloboditi negativne energije, ili duhovnih spona te da bi se zaštitilo prostoriju od negativnih emocija, bolesti ili bića. Mene nisu učili primjenu simbola *sei-he-ki* u svim tim primjerima i vjerujem da se o tome još vrlo malo zna. To je još jedna od informacija kojoj prijeti opasnost da se posve zagubi. O ovim i ostalim primjerima simbola *sei-he-ki* raspraviti ćemo u sljedećem poglavlju. Uvodnim upoznavanjem s ovim simbolima željela sam objasniti njihovu osnovnu primjenu kod iscjeljivanja rukopolaganjem s čime smo se susreli u I. stupnju reikija. Koristim *sei-he-ki* u većini iscjeliteljskih seansi kao pomoć u oslobađanju emocionalnih izvora bolesti.

*Sei-he-ki* je posebno važan kada prilikom iscjeljenja primatelja dolazi do emocionalnog oslobađanja. Kada kod osobe dođe do pokušaja oslobađanja emocija, a ona nije u stanju govoriti ili plakati, simbol će priteći u pomoć. Koristite *sei-he-ki* tako da ga vizualizirate, izgovarajte u sebi njegovo ime, nacrtajte ga jezikom na svodu nepca ili u zraku rukom preko tijela primatelja. Simbol može biti nacrtan na krunskoj čakri primatelja na samom početku iscjeljenja, ako ste sigurni da se najprije moraju obraditi emocije.

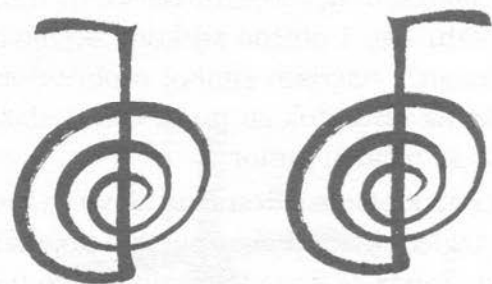
Kada ga se prizove, *sei-he-ki* usredotočuje reiki energiju na emocionalno tijelo i pojačava njeno djelovanje. Time pomaže primatelju da nacilja emocije koje su specifične za potrebe tog iscjeljenja i da ih se oslobodi što je brže i lakše moguće. Upotrijebite simbol jednom, na početku iscjeljenja i kad vam se učini da je to potrebno. Ako vi intuitivno ne osjetite potrebu upotrebe *sei-he-ki* simbola, znači da on nije ni potreban kod tog iscjeljenja.

A.J. Mackenzie Clay je u svojoj knjizi: *The Challenge to Teach Reiki* (New Dimensions 1992. god.) vjerojatno je prvi put prikazao simbol *sei-he-ki* u tiskanom obliku. Njegov crtež se slaže s vizualnom predodžbom simbola kojeg su me učili. Clay naziva *sei-he-ki* "Pokretačem unutrašnjeg izvora".<sup>4</sup> On ga također definira kao nešto što budi i pročišćava *kundalini*, usklađuje djelovanje uma i iscjeljuje vezu između uma i tijela kroz podsvijest. U svojoj sljedećoj knjizi: *One Step Forward for Reiki*, Clay prikazuje simbol u paru, tj. dva *sei-he-ki* koji stoje jedan nasuprot drugome, a nacrtani su naopako. Smatra da se ovakvim načinom upotrebe lijeva i desna polovica mozga nadopunjuju.<sup>6</sup>

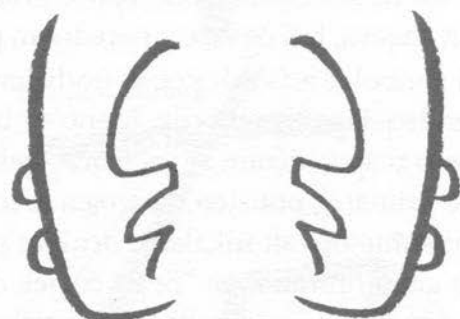
A.J. Mackenzie Clay također je dao tiskanu verziju simbola *hon-sha-ze-sho-nen* u knjizi *The Challenge to Teach Reiki*. To je simbol s najviše varijacija i verzija, možda ga je baš zbog te njegove složenosti teško zapamtiti i nacrtati. Kao i ostali reiki simboli napisan je na japanskom i trebao bi nam prenijeti sliku. *Hon-sha-ze-sho-nen* ima oblik visoke piramide i podsjeća na ljudsko tijelo. U engleskom jeziku je taj simbol poznat pod nazivom pagoda, ali mislim da je starija verzija pod nazivom "stupa"<sup>7</sup> – tj. tantričko-budističko predstavljanje čakri ili pet elemenata u obliku statue ili građevine – vjerojatno ispravnija, "bez prošlosti, bez sadašnjosti, bez budućnosti".

Većina iscjelitelja je podučavana da se taj simbol koristi samo za iscjeljivanje na daljinu. To je istina, ali to je samo jedna od mogućnosti upotrebe tog vrlo moćnog simbola. *Hon-sha-ze-sho-nen* je energija koja isporučuje reiki iscjeljenje na daljinu, preko prostora i vreme-

## Dvostruki simboli



*Cho-ku-rei*  
u smjeru kazaljke na satu



*Sei-he-ki*<sup>5</sup>



*Hon-sha-ze-sho-nen*  
Nacrtani jedan pored drugog s time da je jedan malo iza drugoga

na. Koristi se uvijek kod iscjeljivanja na daljinu ili kada je primatelj odsutan, a također se upotrebljava kod iscjeljenja rukopolaganjem na drugome i na sebi. Ovaj simbol ima najjaču moć kod direktnih seansi. Po djelovanju to je jedan od najjačih i najsloženijih energetskih ključeva II. stupnja reikija, a možda čak i jači od svih simbola III. stupnja reikija.

Pomoću simbola *hon-sha-ze-sho-nen* ulazi se u *akašijske* zapise, životnu knjigu o svakoj duši i stoga je osnova upravo ovog simbola iscjeljenje *karme*. *Akašijski* zapisi opisuju *karmičke* ciljeve, dugove, ugovore i smisao života mnogih inkarnacija svake duše, uključujući i sadašnji život. Uporabom simbola u procesu iscjeljivanja sadašnje se životne traume mogu reprogramirati na način da se doslovce promijeni budućnost. Također je moguće otkriti i otpustiti uzorke iz prošlih života i riješiti *karmičke* dugove. Sve se ovo događa kod direktnih seansi rukopolaganjem najčešće u nizu iscjeljenja. Ova se metoda može primijeniti i kod samoiscjeljenja.

Evo nekoliko primjera kako se ovaj simbol može primijeniti kod *karmičkog* oslobađanja, počevši od ovog života. Žena koja je kao dijete doživjela incest, reiki seansom radi na sebi kako bi zacijelila duševna oštećenja. Dugo vremena je radila na tome te je stekla cjelovit uvid u to što joj se dogodilo, a to je jedan od osnovnih preduvjeta da se osoba oslobodi prošlosti. *Hon-sha-ze-sho-nen* radi sa sviješću, odnosno mentalnim tijelom (treći energetski omotač), odnosno umnim dijelom tijela za razliku od simbola *sei-he-ki* čiji je cilj podsvijest, te stoga predstavlja sljedeći korak u procesu. Nakon što osjete emocije, *hon-sha-ze-sho-nen* nudi ljudima mogućnost novih izbora i djela. Kada iscjeljujete nekoga tko još nije stekao potpunu predodžbu i koji još možda nije preradio emocije, nastavite iscjeljenje reikijem pomoću *sei-he-ki* simbola sve dok primatelj to ne postigne.

Tijekom seanse žena govori o tome što joj se dogodilo, kao i o njenom shvaćanju utjecaja incesta na njen život. U ovakvom slučaju koristimo simbol *hon-sha-ze-sho-nen* tako da ga nacrtamo i istovremeno tražimo od žene da opiše sebe dok je još bila dijete. Nakon toga, nastavljajući i dalje iscjeljenje rukopolaganjem, tražimo od žene da se približi sebi kao djetetu i da iscjeljuje to dijete odnosno sebe. Recite ženi da uputi reiki energiju povrijeđenoj djevojčici i da joj poruči kako nije više sama. Dok se to događa, nastavite s vizualizacijom *hon-sha-ze-sho-nen* simbola, a po mogućnosti i vizualizacijom *sei-he-ki* simbola. Dijete će možda postaviti i kakvo pitanje o sebi kao odrasloj osobi, pa omogućite ženi da

pruži ono što djetetu treba. To izgleda vrlo jednostavno, ali može biti potresno i moćno iscjeljenje. Primateljici će možda trebati nekoliko mirno provedenih dana nakon seanse, kako bi se integrirala s njom.

Zatim, u sljedećem iscjeljenju, možete povesti ženu do nje kao djeteta, ovaj put neka to bude na dan kada se incest prvi puta dogodio ili nešto prije. Neka vam opiše kako je provela dan, što dijete radi, osjeća, misli. Nakon toga, neka zamisli i opiše kakav bi bio taj dan ili noć da u njenu sobu nije ušao njen zločinac. U tom trenutku započnite sa primjenom *hon-sha-ze-sho-nen* simbola. Što bi se dogodilo da te noći nije doživjela incest, kakva bi to noć bila? Upitajte ženu da vam to opiše.

Povedite ženu dalje u mogući novi život. Kakav bi bio sljedeći dan da se prošle noći nije dogodio incest? Kakav bi joj život bio u sljedećih šest mjeseci, da se incest nije dogodio? Kakav bi joj život bio godinu dana nakon toga? Koliko bi ona bila različita osoba pet godina kasnije? Ili deset? Koliko bi drukčija danas bila? Koliko bi njen život bio drukčiji u sljedećih pet godina, počevši od danas, da joj se incest nikad nije dogodio? Postepenim ohrabivanjem dovedite je do toga, da se zamisli u životu u kojem joj se incest nije dogodio. Ovakvim se procesom možemo poslužiti kod bilo koje veće životne traume.

Jednom kada ste ženu doveli do sadašnjosti, recite joj da uvede promjene u svoju sadašnjost i budućnost i da te promjene postanu sastavni dio njenog života. U ovom momentu pošaljite mnogo *hon-sha-ze-sho-nen* simbola. Žena će možda ustuknuti i reći: "Ali incest se dogodio, kako se mogu praviti da nije?" Ne treba pokušati osporiti stvarnost, ali treba promijeniti i iscijeliti oštećenje koje je do dan danas ostalo u duševnom životu žene. Recite ženi: "Naravno da se to dogodilo, ali vi ste upravo sada stvorili novu stvarnost. Koju bi od te dvije realnosti radije imali u životu?" Žena će vjerojatno izabrati ovu realnost koju je zamislila/vizualizirala. Recite joj da tu realnost dovede u sadašnjost i da je učini svojom, a zatim da pogleda u budućnost. Ponorite simbol još jednom.

Na kraju ovog iscjeljenja, omogućite ženi da se odmara više nego obično. Njeno se cijelo duševno stanje preuređuje i to će se vjerojatno događati cijeli tjedan. Tijekom tog vremena trebati će joj puno mira i samoće. Možda će htjeti duže spavati i to joj se mora dozvoliti. Možda će u vrijeme zatišja ugledati pred sobom serije starih slika o incestu, koje prolaze ispred nje kao na

filmu. Najlakše ćete joj pomoći tako da je pustite da ih promatra kako bi prošle bez straha i otpora. Ako se uz slike o incestu pojave i emocije, one će iščeznuti. Treba ih proživjeti na pasivan način, jer se slike brzo kreću.

Efekti ovog liječenja mijenjaju život. Kada se oslobode stare emocije (emotivno tijelo *sei-he-ki*), a stvaraju nove predodžbe (mentalno tijelo *hon-sha-ze-sho-nen*), žena može krenuti naprijed u svom životu. Ona je oslobodila iskustvo incesta iz svojih *akaša* zapisa i uklonila *karmu*. Činjenicu, da je žena doživjela incest, ne možemo promijeniti. Iscjeljenjem se promijenio obrazac ponašanja i na taj je način oštećenje uklonjeno. Nove predodžbe reprogramirat će mozak. Iscjeliteljski proces koji se poduzima da bi se osoba oporavila od incesta je dug i težak, ali zato skraćuje godine liječenja. Ono što je možda još važnije, onemogućuje traumi da postane karmički obrazac, koji se ponavlja u drugim životima.

Ponekad je potrebno i obrazac iz prošlih života osloboditi i iscijeliti. Kod mene je npr. došla žena koja je patila od teške *karmičke* depresije i rekla da je cijeli život u depresiji i to bez ikakvog razloga. Liječila se kod psihijatra, ali joj nije pomoglo, već je naprotiv dolazilo do popratnih pojava. Momentalno je pokušavala s holističkim liječenjem. Tijekom iscjeliteljske seanse rekla sam joj da se vrati na onaj prvi trenutak kada je bila u jakoj depresiji, misleći da ću pronaći neku traumu iz prošlog života. Umjesto toga, ona je sebe opisivala kao Grka koji je živio u trećem st. p.n.e., ponižen, bez novca. Tako depresivan bacio se sa litice u more i utopio se.

Počela sam koristiti *hon-sha-ze-sho-nen* simbole. Zamolila sam ženu da se vrati na onaj dan koji je prethodio samoubojstvu i da zamisli neki drugi izlaz iz te situacije. Rekla je, da bi joj bilo potrebno mnogo novca, a nikoga nije mogla zamoliti za pomoć. Sugerirala sam: "Zamisli da ti je tvoj bogati otac dao potreban novac i uz to te snažno zagrlio." Ona je to i zamislila. Vidjela je sebe kako otplaćuje dugove te provodi ugodnu i mirnu večer te da joj je ugled spašen. Nastavljajući s uporabom simbola, zamolila sam je da zamisli kakav joj je život bio godinu dana kasnije – bila je otac dječaka. Upitala sam je da mi opiše život nakon pet godina – bila je izabrana u gradsko poglavarstvo.

"Kako si umrla u tom životu?" upitala sam je. "Predoči si tu sliku bez emocija, kao da gledaš film". Rekla mi je da je umrla u svom krevetu, u dubokoj starosti, okružena djecom i unucima. U to je doba već bila jedan od najcjenjenijih muškaraca. Rekla sam ženi ne-

ka iscjeljenje koje je samoj sebi dala u tom prošlom životu prenese u svoj sadašnji život. Dovršila sam reiki seansu i ženi je opet bilo potrebno nekoliko dana ili jedan tjedan da integrira iscjeljenje. Nakon toga nikada više nije bila depresivna.

Prilikom jedne druge reiki seanse s istom ženom, zamolila sam je da se opet vrati u prošli život i da ga opiše. Njen je opis bio potpuno drugačiji od onog prvotnog. Tu nije bilo ni samoubojstva, ni poniženja, bankrota, ni depresije. Upitala sam je postoje li neki drugi prošli životi u kojima je bila depresivna ili učinila samoubojstvo. Provela me kroz četiri različita života tijekom te seanse i vrlo smo brzo svakom životu izmijenile scenarij. Budući da je primarna situacija (život u Grčkoj) bila iscjeljena, i ostali životi s istim uzorkom brže su zacijelili. Žena je opet prošla kroz proces integracije koji je trajao sedam dana i u kojem su slike – predodžbe i osjećaji, izlazili na površinu i onda nestajali. Spavala je više nego obično i rekla da osjeća "kao da joj se molekule slažu u nove oblike".

Kod sljedeće reiki seanse ponovno sam je vratila u sve živote iz prošle seanse i ponovno su se slike razlikovale. Upitala sam ženu postoje li neki drugi prošli životi u kojima je bila depresivna ili podložna samoubojstvu, ali ništa nisam saznala. *Karmički* obrazac je bio iscjeljen. Situacija se ponavlja sve dok se na neki način ne oslobodi iz *akašinih* zapisa (*akaša* je sveukupnost svih djelatnosti i doživljaja duše u prethodnim i sadašnjoj inkarnaciji, a *karma* je moralno etički aspekt djela koja je duša učinila sve do sadašnjeg trenutka [prim.prev.]). Budisti opisuju ovu stvarnost kao "djelo Uma", a to je ujedno i njihova definicija *karme*. Ako jednom kada su se emocije već razvile (žena se osjećala depresivno i znala je da je to obrazac), svjesno izmijenimo uzorke u mentalnom tijelu, riješit ćemo *karmu* i osloboditi je. Život žene je vrlo različit nakon tog procesa.

Ovo je jedan od važnijih primjena simbola *hon-sha-ze-sho-nena* pri iscjeljivanju rukama. Više informacija o osnovama te primjene i uopće o tome kako je to moguće primijeniti naći ćete u poglavlju o III. stupnju reikija. Gore navedene seanse zahtijevaju naporan rad, ali odgovaraju sposobnostima reiki iscjelitelja nakon završenog II. stupnja reikija. Iscjelitelj se neće susresti s takvim situacijama sve dok nije spreman nekoga provesti kroz taj proces. Ovakvom se metodom možete koristiti i kod samoiscjeljenja. Iscjeljenje možete obaviti sami, ali je ono mnogo korisnije kad ga obavljate u prisutnosti osobe koja će preuzeti ulogu vodiča. Takva

iscjeljenja možete obavljati tek kada ste spremni za to. Prije početka procesa važno je raspolagati sa što više informacija o situaciji. Emocije, prije nego počne iscjeljenje, moraju biti razvijene ili u najmanju ruku prepoznatljive. Žena koja je tek ovaj tjedan shvatila da je kao dijete doživjela incest, još nije spremna.

Ako promijenimo prošlost i te promjene dovedemo u sadašnjost, promijenit ćemo budućnost. Svaki sadašnji trenutak bio je budućnost dok nije stigao do sadašnjosti i tako postao prošlost. Mijenjanjem prošlosti, mijenja se sadašnjost i budućnost. Na taj način kreiramo domino efekt koji nam može biti od velike koristi. Kada si predočite promjenu iz ovog života, ili traumau iz prošlosti, morate biti sigurni da se radi baš o promjenama za koje želite da postanu dio vaše sadašnjosti i budućnosti. Kreirajte sebi nova rješenja isključivo u pozitivnom smislu i zamišljajte samo pozitivne alternative. Oni koji rade direktno na mentalnom iscjeljenju ili iscjeljenju na daljinu uskoro nauče da "sve vrijeme je sada".

Pomoću simbola *hon-sha-ze-sho-nena* također šalje-mo iscjeljenje prostorom kod rada na daljinu odnosno u odsutnosti primatelja (o tome više u sljedećem poglavlju). Prijevod imena simbola glasi: "Bez prošlosti, sadašnjosti i budućnosti" i time nam se objašnjava mnogostruka primjena ovog simbola. Kada su mene podučavali o II. stupanju reikija, rekli su mi da se značenje ovog simbola može shvatiti i kao "Otvori knjigu života i čitaj je sada". Smisao ovog simbola može se naslutiti u budističkom pozdravu *namaste*: "Božica u meni pozdravlja Božicu u tebi". Bez obzira na definiciju, ovaj simbol liječi prošlost, sadašnjost i budućnost u ovom i ostalim životima. Ako upotrebljavamo dvostruki simbol, tj. dva lika nacrtana jedan uz drugi, omogućen nam je pristup i iscjeljenje budućnosti. U vizualizaciji to izgleda tako kao da jedan simbol gotovo stoji iza drugog.

To su bila tri simbola II. stupnja reikija, a još dva upoznat ćemo u III. stupnju reikija. *Cho-ku-rei* je u iscjeljenju koncentriran na fizičko tijelo, *sei-he-ki* na emotivno tijelo ili podsvijest, a *hon-sha-ze-sho-nen* upućuje reiki energiju mentalnom tijelu ili svijesti. U direktnom iscjeljenju se često, ali ne i uvijek, koriste sva tri simbola. Koristite se simbolima onda kad vam se čini da bi to bilo dobro, a ako u određenoj seansi ne dobijete uputstva da ih upotrijebite, znači da je to nepotrebno. Možete upotrijebiti samo jedan simbol, a možete i više od jednog. Neka vam intuicija koja s II. stupnjem reikija postaje jasna i snažnija pokaže put. Simboli mogu biti

nacrtani i postavljeni na stolu ili ispod stola za masažu na kojem radite.

Simbole treba naučiti napamet, a za to je potrebno vrijeme. Morate ih naučiti tako da upamtite način njihova crtanja, slijedeći linije-vodilje na crtežima. Svaka linija mora biti točno prikazana, a simboli nacrtani točno onako kako izgledaju na crtežima. Jednom kad ste se upoznali sa simbolima, a oni još nisu posve upamćeni, svejedno ih možete "poslati cjelovite" prilikom iscjeljenja. Izgovorite njihova imena u sebi i zamislite ih što jasnije moguće pa će se simboli pojaviti sa svakom linijom na svom mjestu. Meni se to dogodilo samo nekoliko sati nakon što sam završila II. stupanj reikija i dobila usklađenje. Trebalo mi je nekoliko tjedana da zapamtim simbole dovoljno dobro da ih mogu nacrtati.

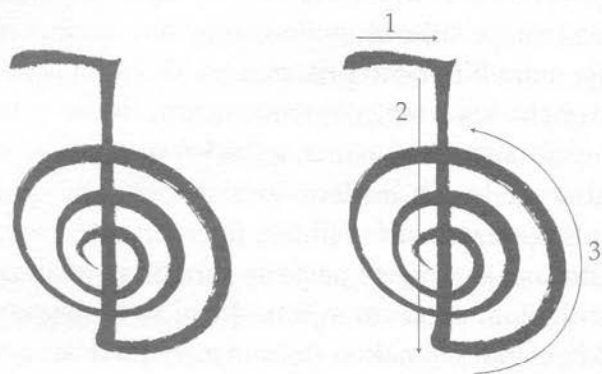
Učili su me da simbole zamišljam u ljubičastoj boji, ali sam s vremenom tijekom iscjeljivanja otkrila da se boje mijenjaju. Pravilno je kad se simboli pokazuju u čistim sjajnim bojama. Crtanje simbola možete vježbati crtajući ih rukom u zraku i to činite radije sa svim prstima nego samo s uperenim prstom jer se čakre iz kojih istječe energija nalaze prije svega u dlanovima ruku. Ukoliko sam vas ja inicirala u II. stupanj reikija ili bilo koji od mojih učenika, reiki simboli su vam upisani u obje ruke. Ukoliko ste međutim primili tradicionalni reiki, onda su vas možda pitali s kojom ćete se rukom služiti prilikom iscjeljivanja, te su vam upisali simbole na samo jedan dlan.

Kada želite samo vježbati vizualizaciju simbola ili to radite dok obavljate iscjeljenje, pokušajte u isto vrijeme s jezikom dodirnuti nepce. Na taj ćete način povezati dva osnovna *kundalini/hara* energetska kanala u tijelu i tako povećati snagu koju šalju simboli. Više informacija o tome kao i o načinu uporabe ove informacije naći ćete u VI. poglavlju: *Otvaranje kundalinija*. Reiki radi s ljudskim energetskim sustavom, a to je dio toga.

Vidjela sam mnogo zanimljivih varijacija crteža reiki simbola, a naročito simbola *hon-sha-ze-sho-nena*. Kada učenik dođe k meni zbog trećeg stupnja reikija, kažem mu da se može koristiti onom verzijom simbola kojom se do sada koristio. Simboli funkcioniraju u svim verzijama – ili što ja mislim da je bliže istini – niti jedan od simbola nije točan te stoga reiki vodiči mijenjaju sve simbole kako bi oni djelovali. Od najveće važnosti u uporabi simbola je namjera. Reiki vodiči žele da se ovo iscjeljenje manifestira na svaki mogući način na zemlji u ovo vrijeme, sada. Oni pomažu da se to dogodi na

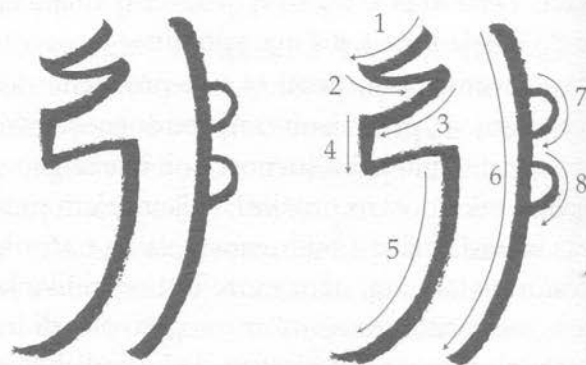
## Alternativni simboli reikija II i njihov način crtanja

Usui tradicionalni reiki



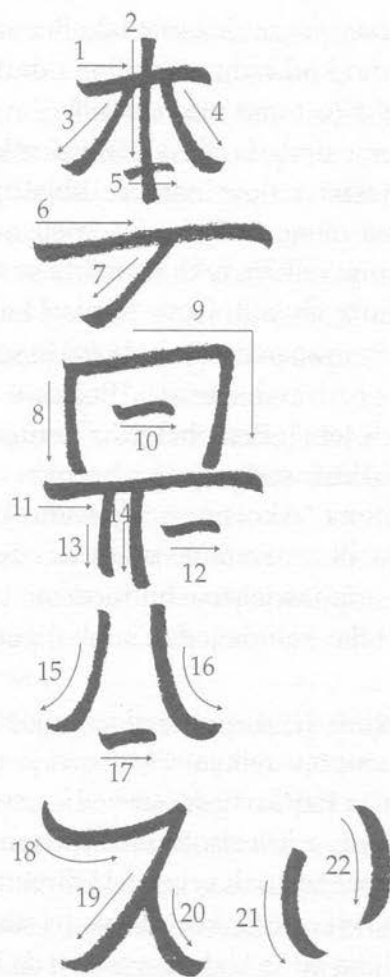
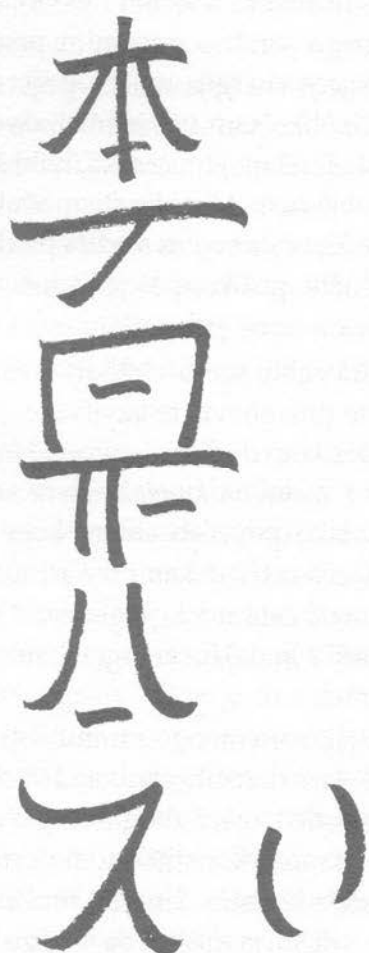
*Cho-ku-rei*

“Ovdje stavi snagu” ili “Bog je ovdje”  
(obrnuto od kazaljke na satu).



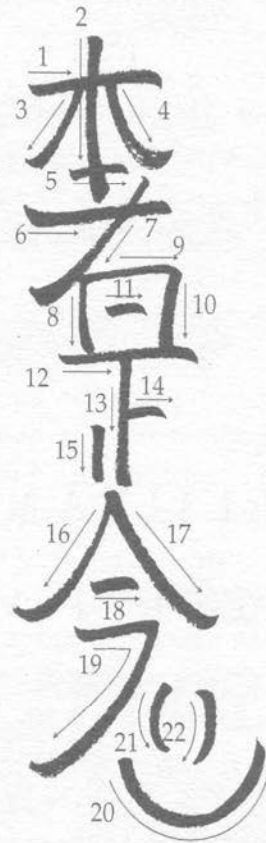
*Sei-he-kei*

“Ključ je svemir” ili “čovjek i bog postaju jedno”.



*Hon-sha-ze-sho-nen*

Buddha u meni pruža se prema Buddhi u tebi da bi doveo do prosvjetljenja i mira.



svaki mogući način. Ako krivo nacrtate simbol, ne pokušavajte ponovno, ne ispravljajte ga – oni će to ispraviti. Međutim, ne koristite to kao ispriku da ih površno zapamtite. Vodiči ne trpe lijenost, ali će vam rado pomoći ako se iskreno trudite. Najbolji način da simbole zapamtite je da se njima koristite, isto kao što je s pozicijama ruku u I. stupnju reikia.

Uvijek se prema reiki simbolima odnosite s poštovanjem. Oni predstavljaju sveto predočenje drevne energije i u sebi je utjelovljuju. U tradicionalnom reikiju učenici moraju obećati da simbole neće pokazivati onome tko nema usklađenja u II. stupanj reikija. Međutim, ja smatram da oni ne mogu nikome nauditi i da se neće aktivirati bez usklađenja. Svejedno se njima treba koristiti s razboritošću. Ponekad sam simbole pokazivala učenicima I. stupnja reikija, onima koji su ih vidjeli za vrijeme usklađenja. Kada sam završila I. stupanj reikija i počela razabirati dijelove simbola i upitala učitelja da mi objasni što to vidim, on mi je dao netočne informacije. Lagati o simbolima se protivi iscjeliteljskoj etici i to nije potrebno. Ja osobno, zastupam mišljenje da se simbole može pokazati onda kad se to smatra prikladnim i to samo čestitim osobama te da nema potrebe za tajnovitošću.

U sljedećem poglavlju bit će još govora o uporabi simbola drugog stupnja reikija. Bit će tu diskusije o iscjeljenju na daljinu, u iscjeljenju u odsutnosti primatelja, o uporabi simbola kad nije isključivo iscjeljenje u pitanju i o radu sa spiritualnim vodičima. Iscjelitelj početnik I. stupnja reikija je sada već postao iskusan praktičar i spreman je za još napredniji rad.

1. John Blofeld, *The Tantric Mysticism of Tibet*, str. 9.
2. A.J. Mackenzie Clay, *The Challenge to Teach Reiki* (Byron Bay, NSW, Australia, New Dimensions, 1992., str. 9-11, i *One Step Forward for Reiki* (Byron Bay, NSW, Australia, New Dimensions, 1992), str. 38-45.
3. Ovo dugujem Sherwoodu H.K. Finleyu II, *Secrets of Reiki: Healing With Energy in an Ancient Tradition*, u *Body Mind and Spirit*, ožujak – travanj, 1992., str. 41 – 43.
4. A.J. Mackenzie Clay, *The Challenge to Teach Reiki*, str. 11 – 12.
5. A.J. Mackenzie *One Step Forward for Reiki*, str. 45.
6. *Ibid.*
7. Za seriju fotografija o stupama, pogledajte: Pierre Rambach, *The Secret Message of Tantric Buddhism* (New York, NY, Rizzoli International Publications, 1979), str. 56-61.
8. *Verzija simbola iscjeljenja na daljinu*, objavio A.J. Mackenzie u *The Challenge to Teach Reiki*, str. 8.

# ISCJELJIVANJE NA DALJINU I VIŠE

Osim što povećavaju moć i fokus iscjeljenja ruko- polaganjem, simboli II. stupnja reikija omogućuju iscjeljenje u odsutnosti primatelja. To znači, da se može iscjeljivati reikijem i onoga tko nije fizički prisutan tj. osobu na koju ne možete položiti ruke tijekom reiki seanse. Iako se radi o jednostavnom postupku, ova metoda iscjeljivanja razvija psihičke sposobnosti, a psihički napredak je jedan od rezultata koje postiže iscjeljitelj II. stupnja reikija. Dok se s I. stupnjem reikija iscjeljuje fizičko tijelo, II. stupanj reikija se primarno bazira na emocionalnim i mentalnim nivoima. Iscjeljenje na daljinu se događa na nivou mentalnog dijela tijela, tj. na nivou svijesti baš kao i oslobađanja *karme*.

Nakon usklađenja u II. stupanj reikija započinje kontakt s bićima drugih svjetova (drugih dimenzija, astralni svijet, prim. pr.) te iscjeljitelj uči kako da pristupi drugim svjetovima da bi dobio informacije i pomoć u iscjeljivanju. Na ovom se nivou manifestiraju reiki vodiči kao i duhovni vodiči. Iscjeljitelj II. stupnja reikija kreće se izvan granica svoga tijela. Nakon II. stupnja reikija iscjeljitelj proživljava duboke promjene. Ako je I. stupanj reikija promijenio iscjeljitelju život – što je sigurno – II. stupanj reikija mijenja činjenicu tko je zapravo iscjeljitelj u odnosu na njega samoga i njegov svijet. Promjene su iznimno pozitivne, ali mogu zbuniti iscjeljitelja. Otprilike šest mjeseci nakon usklađenja svi prevladani uzorci, emocionalni i mentalni, predstavljaju pravi izazov za iscjeljitelja. Sve negativno nestaje iz emocionalnog i mentalnog tijela. Iscjeljitelj se pretvara u osobu koja se osjeća drugačije i razmišlja drugačije no prije. Što te promjene znače, potpuno je individualno. Na ovom nivou života pojedinca, iscjeljuje se sve ono što je potrebno, a kao posljedica pojavljuju se pojačane svjesnosti te osobe u novim stvarnostima.

Proces emocionalnog/mentalnog čišćenja nije uvijek jednostavan. Neka žena može odlučiti da njena veza za nju nije više zadovoljavajuća i napustit će partnera, dok se druga napokon može suočiti s nasiljem ili incestom, što je godinama potiskivala. Netko će ući u privatni biznis umjesto da radi za druge kao do sada. Snovi koji su nekada bili mašta postat će svakodnevni- ca, a nešto što je nekada izgledalo kao neprihvatljivi rizik pretvorit će se u rutinu. Pomoću II. stupnja reikija naši se vidici proširuju i s njima svatko raste. Nakon što je proteklo otprilike godinu dana, iscjeljitelj se suočava sa sobom, kakav je nekad bio i što je postao. Shvaća, da je sada snažniji i cjelovitiji, iako je izgledalo da je način na koji će to postići kaotičan. Osoba je zadovoljna s onim što je postala.

Između I. i II. stupnja reikija najbolje je malo pričekati, pauza od tri mjeseca nakon I. stupnja reikija je optimalna. Nakon tog perioda može se početi s II. stupnjem reikija. I. stupanj reikija treba naučiti temeljito, treba obavljati reiki seanse na sebi i drugima, dati vlastitom tijelu vremena da se navikne na novu energiju prije no što se krene dalje s učenjem. Ako reiki učite na netradicionalni/moderan način, vjerojatno nećete imati vremena da napravite pauzu između I. i II. stupnja reikija. Kad tijekom svojih putovanja podučavam reiki, obično ponudim sva tri stupnja tokom jednog vikenda. Većina mojih učenika nema mogućnosti naučiti reiki postupno, tako da mnogi od njih svladaju dva do tri stupnja u tom kratkom vremenu. I. i II. stupanj reikija se vrlo dobro nadovezuju ako ih novi iscjelitelj razumije i spreman je prihvatiti brzinu s kojom će promjene u njegovom životu nakon toga uslijediti.

Iscjelitelj početnik koji nema osnovnih znanja o metafizici (nauka o onostranom, prim. pr.) i energiji trebao bi oprezno pristupiti reikiju. Da bi se novi iscjelitelj osjećao odgovorno i ugodno kod iscjeljivanja s I. stupnjem reikija, potrebna su možda i tri mjeseca, ponekad manje a ponekad i duže. Svaka osoba ima individualne potrebe. Ukoliko primatelj I. stupnja reikija prolazi kroz duboki iscjeliteljski proces čišćenja, novi iscjelitelj će vjerojatno htjeti dovršiti taj proces prije nego započne s II. stupnjem. Tradicionalno, samo najpredaniji iscjelitelji mogu odmah nastaviti s učenjem nakon završenog I. stupnja.

Za nekoga tko se godinama bavi nekom drugom vrstom energija, a ne reikijem, za nekoga tko je trenirao svoje psihičke sposobnosti i smatra sebe posrednikom ili naprednim iscjeliteljem, svladati II. ili III. stupanj reikija tijekom jednog vikenda ne bi trebalo biti teško. Jer takva osoba je sigurno spremna za to. No svatko bi morao sam procijeniti je li spreman za to ili ne. Ja tu odluku prepuštam svojim učenicima. Reiki energija nije nikada nikome naudila, no za nekoga će možda biti presnažna.

Osnovno učenje II. stupnja reikija je iscjeljenje na daljinu ili u odsutnosti primatelja. Ako vaša majka u Dubrovniku pati od uhobolje i želite joj pomoći a nalazite se u Opatiji, to možete učiniti iscjeljenjem na daljinu. Iscjeljenje na daljinu može se obaviti na onoliko načina koliko ima iscjelitelja, a reiki nije izmislio iscjeljenje na daljinu. Ono što reiki iscjeljenje na daljinu čini jedinstvenim, jesu reiki simboli, kao i neke specifične reiki tehnike. Kad podučavam II. stupanj reikija, krećem se u krugu i svaku osobu koja se bavila iscjeljenjem na

daljinu zamolim da opiše kako to čini. Ukoliko je od petnaest osoba osam osoba iscjeljivalo na daljinu, svaka će opisati svoj način, a to će biti osam posve različitih načina. Sve su te metode učinkovite. Zato, što se tek približno polovica učenika svake grupe bavila takvom vrstom iscjeljenja, kasnije ću objasniti kako se to čini. **Iscjeljenje na daljinu je u osnovi proces vizualizacije u stanju meditacije.** Vizualizacija isto tako znači i imaginacija. Da biste vizualizirali, stvorite u sebi sliku osobe kojoj je potrebno iscjeljenje. Drugim riječima, zamislite tu osobu. Na Zapadu takva predočenja su obično u slikama, ali to nije jedini način vizualizacije. Vizualizacija znači koristiti se bilo kojim osjetilom, vidom, zvukom, sluhom, dodirrom ili mirisom. Čulo okusa se vrlo rijetko koristi kod iscjeljivanja. Jedan od načina na koji sam ja učila proces vizualizacije u iscjeljivanju sastoji se od *stvaranja ruža*.<sup>1</sup> Upotrebom bilo kojeg od svojih osjetila zamislite u mašti ružu i nazovite je imenom osobe koju poznajete. Pošaljite ruži reiki i promatrajte kako cvate, a zatim neka ruža nestane. Ovo je bit psihičkog iscjeljivanja ili iscjeljenja na daljinu.

Kad nekome šaljemo energiju, ljubav, svjetlo ili boje, kad molimo, kad mislimo na nekoga i želimo nekome dobro, sve su to tehnike iscjeljivanja na daljinu. Jedna od metoda je i kad zapalimo svijeću iznad slike onoga kome je iscjeljenje potrebno, ili kad tu sliku položimo u ruke Kwan Yina ili kipa Marije.

U većini slučajeva psihičko iscjeljenje započinje predočavanjem lika osobe koju treba iscijeliti. Ukoliko ne posjedujete fotografiju osobe, možete se poslužiti bilo kojim predmetom koji će vas podsjećati na tu osobu. Osobu možete zamisliti i putem vizualizacije, a tako se obično obavlja iscjeljenje na daljinu. Za taj proces je dovoljno tek malo vremena, a treba ga obavljati na mirnom mjestu, gdje vas nitko neće ometati. To mirno mjesto se zove meditacija i druga je polovica tehnike iscjeljivanja u odsutnosti. Meditacija potrebna za iscjeljenje na daljinu ne podrazumijeva duboki trans, već lagani stupanj koncentracije. Jednom kad steknete više iskustava u vizualiziranju, moći ćete to činiti na bilo kojem mjestu, ali na početku se koristite mirnim prostorom.

Takvo mjesto može biti tiha prostorija gdje ćete biti sami i neometani. Zatvorite vrata, isključite telefon, prigušite svjetlo i neka vam prijede u naviku da pri tom upalite svijeću. To je prekrasno i stvara blagu toplinu pa će s vremenom samo paljenje svijeće stimulirati misaono stanje putem asocijacije. Sjednite mirno na stolicu, ispruženih nogu i ruku, ili, ako vam je udobnije, sjednite na pod u lotus ili polulotus poziciju. Udahnite dubo-

ko nekoliko puta da biste se smirili, gledajte u plamen svijeće i zamislite osobu kojoj želite poslati iscjeljenje.

Osoba se neće pojaviti u jasnom obliku. Možda ćete vidjeti tek siluetu, nejasne obrise te osobe, svjetlo ili boje. Bilo kakvo predočenje dat će vam to što trebate. Slika neće biti fotografski jasna. Ako vid nije vaše dominantno čulo, osoba će se pojaviti kroz zvuk violončela ili mirisa jorgovana. Može se manifestirati kao vama poznat osjećaj njenog zagrljaja ili kao dodir njene ruke na vašoj. Prepoznat ćete je, ma u kojem se obliku ona pojavila, a to prepoznavanje je dovoljno.

Pri svemu tome od životne važnosti je da imate dopuštenje od osobe koju ćete iscjeljivati. Kod I. stupnja reikija govorili smo da etika reikija nalaže da se iscjeljenje može obavljati jedino uz dopuštenje osobe koju iscjeljujete, a to se odnosi i na II. stupanj reikija, iscjeljivanjem na daljinu. Ako vas vaša majka telefonski zamoli da joj izliječite bol uha, ništa vam više nije potrebno – dobili ste dopuštenje. Ako vas majka nije nazvala, a vi mislite da bi vas odbila, upitajte je "astralno" u svojoj vizualizaciji. Dobit ćete nekakav odgovor. Možda će glas vaše majke reći *da* ili *ne* možda će se majka okrenuti prema vama (*da*) ili otići od vas (*ne*). Bez obzira kakav ćete odgovor dobiti, etika vam nalaže da poštujete njene želje. Često se događa da onaj koji odbija iscjeljenje (ili vi mislite da će ga odbiti) na fizičkom nivou, rado će ga prihvatiti ako je upitan astralno. Ovom se metodom možete poslužiti i kad je osoba u komi. Ako dobijete dopuštenje kroz meditaciju, nastavite s radom, ako nema dopuštenja, povucite se s ljubavlju i završite seansu.

Ako vam nije jasan odgovor, pošaljite svejedno iscjeljenje s jasnom namjerom da ga osoba prihvati po svojoj slobodnoj volji. Usput dodajte, ako osoba odbija energiju, neka energija umjesto toga krene na iscjeljenje Zemlje ili nekome kome je potrebna. Neželjena reiki energija se na taj način reciklira pozitivno, a s druge strane ne zloupotrebljava ničiju slobodnu volju. Silom nametnuti neželjeno iscjeljenje je posve protiv iscjeliteljske etike. Ljudi i životinje imaju pravo da zadrže svoju bolest ako tako odluče.

Ako dakle postoji dopuštenje, sljedeće što činim je da osobi šaljem svjetlost. Ne određujem boju, neka se svjetlo pretvori u onu boju koja je potrebna. Sve su boje pozitivne ako su sjajne i prekrasne. I crna boja je pozitivna u iscjeljivanju, baršunasto crna je boja noćnog neba prepunog zvijezda, i crno je plodno tlo Majčice Zemlje. Postoji mnogo razloga zbog kojih nekome treba crno, a crno poslano s ljubavlju i iscjeliteljskom na-

kanom je uvijek pozitivno. Crno tješi, štiti, prizemljuje. Boja (to i nije boja) koju treba najmanje koristiti je bijela. Mnogo je efektivnije poslati boju koja ulazi u srž potreba primatelja nego poslati bijelu, poput pokrivača za sve potrebe.

Neke boje koje se pojavljuju u psihičkom iscjeljivanju/iscjeljivanju na daljinu, nisu boje koje poznajemo na Zemlji. Teško ih je opisati riječima i, koliko je meni poznato, nemaju nazive. One su nevjerojatne ljepote. To su astralne boje, koje su komplementarne sa svakom osnovnom bojom na Zemlji (čakre). One se često pojavljuju kod uporabe II. stupnja reikija u iscjeljivanju na daljinu i jedan su od osnovnih razloga zbog čega radije ne određujem boju kad šaljem svjetlo. Ako boju nazovem njenim imenom pod kojom je poznata na Zemlji, time ograničavam ono što se može pojaviti. Imenovanje boja može spriječiti pojavu astralnih komplementarnih boja. Također bih radije da osoba koja prima iscjeljenje pomoću svojih vodiča izabere boju koja najbolje odgovara njenim potrebama.

Neka boje ispune auru osobe, a zatim pošaljite reiki simbole. Pošaljite ih cjelovite i to tako da jednostavno zaželite da se pojave. Oni kao da lete kroz prostor kako bi se zapisali uzduž tijela primatelja. Zapamtite da je simbol *hon-sha-ze-sho-nen* taj koji šalje reiki kroz prostor i vrijeme – koristite ga u svakom iscjeljenju na daljinu. *Cho-ku-rei* povećava moć iscjeliteljske energije, a *sei-he-ki* se bavi emocionalnim dijelom bolesti. Uglavnom na daljinu šaljem sve simbole. Simboli također poprimaju boju i tu pojavu ne ograničavam – boja postaje onakva kakva je primatelju potrebna.

Jednom kad ste poslali simbole, sačekajte još koji trenutak. Možda ćete začuti kakvu poruku od svojih vodiča ili od osobe koja prima energiju, poruku s uputama da se još nešto učini. "Ispuni joj auru zlatom" – mogla bi glasiti poruka. Poruke koju primite od vodiča su uvijek pozitivne i naklonjene životu i odbacite sve ostalo. Kad je sve gotovo, zamislite osobu koja se oporavila i koja se osjeća dobro. Što se tiče vaše mame i njene uhobolje, može vam se učiniti da je čujete kako kaže, da je uši više ne bole. Kad se radi o nekome tko je slomio nogu, zamislite da promatrate osobu kako veselo trči bez gipsa, s velikim osmjehom na licu. Tada završite sa meditacijom (neka ruža nestane) i vratite se u sadašnje stanje svijesti. Cijeli proces traje nekoliko sekundi, mnogo kraće no što je potrebno da se objasni.

Svatko tko se bavi psihičkim iscjeljivanjem ima svoje metode, a ja sam vam opisala svoju. Svaka osoba ima i svoj način vizualizacije i sve metode su ispravne.

Koncentracija same sposobnosti vizualiziranja i meditiranja dolazi na početku polako, ali se s praksom stalno razvija. Umijeće vizualizacije je kao vježbanje mišića – što ih više koristite postajete snažniji. Obično kažem novim iscjeliteljima II. stupnja reikija da takva iscjeljenja obavljaju noću. S vremenom će biti u stanju ući u meditativno stanje na bilo kojem mjestu, te iscjeljivati čak u autobusu. Vježbanjem se pojačava meditativno stanje – te ga je bolje izbjegavati dok primjerice vozite.

Ovaj jednostavan proces stvaranja predodžbi i koncentriranja na određenu osobu, slanje svjetlosti i reiki simbola, to zamišljanje njene dobrobiti i njeno vraćanje u sadašnjost je veoma učinkovito. Ovaj način iscjeljivanja se po djelotvornosti može usporediti s metodom iscjeljivanja rukopoložanjem, a traje tek nekoliko sekundi, za razliku od iscjeljivanja rukopoložanjem koje može potrajati i više od sata. Valja međutim imati na umu, da iscjeljivanje ove vrste, tj. na mentalnom nivou, jače djeluje na emocionalno – mentalno tijelo primatelja, nego na njegovo fizičko tijelo. Energija koja se razvija na ovim nivoima, probija se do fizičkog tijela, ali joj tu nije žarište. Kada je u pitanju ovakav način iscjeljivanja, potrebno je neko vrijeme (najčešće tek nekoliko minuta, a ponekad i nekoliko sati) da bi se suzbila bol na fizičkom nivou. Iako ovakvim iscjeljivanjem dopiremo do izvora bolesti, u međuvremenu će možda ipak biti neophodno iscjeljivanje rukopoložanjem.

Osoba koja prima iscjeljenje na daljinu, bez obzira je li toga svjesna ili ne, vjerojatno će osjećati što se događa. Ukoliko dobro prima energiju i fizički je svjesna toga, možda će znati što ste učinili i kada. Vjerojatno neće biti posve svjesna događaja, ali će možda razmišljati o pošiljatelju energije tijekom iscjeljenja. Možda će odjednom osjetiti mir, vidjeti boju, ili će se naprosto osjećati bolje. Možda će njena zubobolja prestati dok traje iscjeljenje i možda se neće više vratiti. Kod prvih pokušaja iscjeljivanja na daljinu mislit ćete da je to “tek plod vaše mašte” – da to tek umišljate. Nekoliko potvrda će brzo otkloniti sve vaše sumnje i steći ćete poštovanje prema tom procesu.

Reiki simboli iznimno pojačavaju djelovanje energije i povećavaju moć psihičkog iscjeljenja. Svrha metode koju koristite u iscjeljivanju na daljinu je pozitivna. Nastavite se slobodno koristiti tom metodom. Dodajte joj reiki simbole i imati ćete reiki iscjeljivanje. Metode psihičkog iscjeljivanja mogu biti jednostavne kao “stvaranje ruža” ili mnogo složenije. Upitajte da vam se pokažu čakre i moći ćete obaviti iscjeljivanje tako da ih pročistite i uravnotežite. Ako čakra nije na

svom mjestu, vratite je na njeno mjesto. Ako je “prljava”, operite je – zamislite si peraća prozora. Ako je čakra “razbijena” upotrijebite super ljepljivo. Ako joj je nešto zapriječilo centar, odstranite zapreku. Svakom centru dodajte reiki simbole, naročito simbol *sei-he-ki* i promatrajte kako se čakra po čakra pročičava.

Nadalje neki iscjelitelji “vide” anatomski i mogu iscjeliti ono što je bolesno koristeći se prije navedenim metaforama. Ako je primatelj ranjen, zamislite da mu iglom i koncem šijete ranu. Ako je primatelj slomio kost, pokušajte mu pomoći “trakom Božice”. Metafore funkcioniraju baš kao i zamišljeni operativni zahvati – ono što vizualiziramo to se i dogodi. Uvijek vizualizirajte nešto pozitivno, predodžba dobrog stanja je jamstvo za uspjeh. Koristite se reiki simbolima na bolnim i bolesnim dijelovima tijela, a oni će kanalizirati energiju prema ozdravljenju.

Kod iscjeljivanja na daljinu morate se postaviti otvoreno prema onome što vidite; ponekad stvari izgledaju drugačije od onoga što je iscjelitelj mislio da liječi. U slučaju glavobolje, na pr., reiki simboli direktno lete prema trbuhu primatelja. Energija zna gdje treba stići, nemojte je ograničavati. Iscjeljenje obavljate tako, da zamišljate da iscjeliteljsku seansu posvećujete osobi Jane, ne njenoj bolesti ili njenoj glavobolji. To omogućuje energiji da slobodno pruži sve blagodati koje može dati.

Kada je iscjeljenje završeno, vratite se u sadašnjost i zaboravite iscjeljenje. Razmišljanjem o tome iscjelitelj spriječava da energija od njega krene prema primatelju. Kao i kod direktnih seansi, sami ocijenite koliko često treba iscjeljivati u odsutnosti, već prema težini situacije. Za neka jednostavna oboljenja kao što su glavobolja ili uhobolja, biti će dovoljan jedan tretman. Kada su ozbiljnije bolesti u pitanju ponavljajte, iscjeljenje svakih nekoliko minuta, ali između seansi dozvolite energiji da cirkulira. Jedanput do dvaput dnevno je obično dovoljno za većinu nekritičnih stanja.

Upotrebom *hon-sha-ze-sho-nen* simbola, možete odrediti da se iscjeljenje ponavlja onoliko puta koliko vi to želite. Također možete reći da se iscjeljenje ponavlja u određeno vrijeme (jednom na puni sat, ili dvaput dnevno u dvanaest sati). Svejedno, obnovite cijeli proces tako da ponavljate iscjeljenje na daljinu barem jedanput na dan. Kada tražite od reikija ponavljanje, morate to i ograničiti. Odredite da se iscjeljenje ponavlja/obnavlja sve dok je potrebno primatelju, ili dok se ne postigne određeni cilj, inače će se bez potrebe ponavljati.

Svaka od tehnika koju koristimo u iscjeljivanju na daljinu može se koristiti i kad je osoba prisutna. To se

obično obavlja kada nemate dovoljno vremena za cijelu seansu ili kada iscjeljenje polaganjem ruku nije prihvatljivo. Iscjeljujte tako da u prostoriji sjedite nasuprot primatelju. Koristite ovu metodu u slučajevima kada bi dodir izazvao bol, kao npr. kod opekotina ili kad postoji opasnost od infekcija kako za primatelja, tako i za iscjelitelja. Tom metodom možete se koristiti i kod kućnih ljubimaca kada spavaju, u slučaju kada znate da životinja neće surađivati kod iscjeljenja rukopolaganjem. Ovo je dobar način da se liječe životinje u divljini ili na farmi, a koje nisu kućni ljubimci. Istim tehnikama možete iscjeljivati i sebe, te umjesto da vizualizirate drugog, vizualizirajte sebe u meditaciji.

Uz ove metode iscjeljivanja na daljinu koje se koriste dodavanjem simbola, postoje još četiri reiki metode. One se također služe tehnikom vizualizacije i fokusiranja, a sastoje se u sljedećem:

Zamislite da ste zajedno sa osobom koja prima iscjeljenje i da vršite iscjeljenje rukopolaganjem. Zvuči vrlo jednostavno, ali je u biti najteže od četiri metode. Potrebno je mnogo vremena da se obave sve reiki pozicije i stoga je proces vizualizacije dugotrajan. Iscjeljivanje na daljinu uglavnom traje vrlo kratko, a produljenu vizualizaciju je iznimno teško postići ukoliko niste vrloiskusni u tome. Zamislite da imate još nekoliko pari ruku, kao pr. kipovi Kwan Yin ili Tare. To će skratiti proces, ali još će uvijek biti prilično teško. Ja sam samo nekoliko puta iscjeljivala tim načinom. Bila su to iskustva prepuna ljubavi i iznimno učinkovita.

Zamislite da je osoba ili životinja ili planet koje treba iscjeljivati smanjena te je držite među svojim dlanovima. Alternativno, možete uzeti u ruke malu kuglicu (na pr. špekulu) i držite je među dlanovima šaljući joj reiki. Možete se poslužiti i fotografijom osobe. Držite sliku primatelja među svojim dlanovima, te joj pošaljite simbole i iscjeljivanje polaganjem ruku. Ovo je vjerojatno najjednostavnija metoda od sve četiri. Iscjeljivanjem na daljinu mogu se liječiti kako životinje tako i ljudi, a i Zemlja će primiti onoliko iscjeliteljske energije koliko joj možemo dati.

Sljedeće dvije tehnike koriste se više fokusiranjem objekta, a manje vizualizacijom. Prvi način: sjednite na stolicu s ravnim naslonom i zamislite da je vaše koljeno i gornji dio noge tijelo primatelja. Oblost vašeg koljena predstavljati će glavu osobe. Vaše bedro će biti njen trup, a vaš kuk njene noge i stopala. Obavljajte iscjeljivanje kao da se vaše ruke nalaze na njenom tijelu, a pritom vizualizirajte njen lik. Lijevo koljeno neka bude prednjica osobe, a vaše desno koljeno njena leđa.

Posljednja od ove četiri metode je ona s kojom se najradije koristim. Uzmite medvjedića, lutku, jastuk ili fotografiju te osobe kao zamjenu za osobu ili kao fokus. Iscjeljujte medvjedića, a zatim zamislite da ozdravljenog medvjedića predate primatelju kojeg iscjeljujete na daljinu. Recite toj osobi: "Uzmite sve ono što vam treba od ovog medvjedića." Ova je metoda posebno prikladna kada je osoba nesigurna, kada se dvoumi želi li iscjeljenje i kada na vaše pitanje daje odgovore: "Nisam sigurna" ili vas pita: "Što ćete raditi?" Pokažite joj to na medvjediću i onda joj to predajte astralnim putem.

Jednom sam tako postupila s prijateljicom koja je povrijedila leđa, a reiki joj je bio nepoznat. Nije baš bila sigurna želi li prihvatiti iscjeljenje, te sam iscjeljenje obavila na medvjediću kojeg uvijek koristim u te svrhe. Zamislila sam da joj predajem medvjedića i vidjela je kako ga drži prije no što sam prekinula meditaciju. To je bilo ujedno i posljednje što sam te večeri učinila. Sljedećeg sam dana sjedila na kauču i čitala, kad mi se u mislima pojavila slika žene s medvjedićem u njenom naručju. Upitala sam je: "Što se događa?", njen odgovor je glasio: "Primam energiju od medvjedića". Često sam se koristila tim medvjedićem u njenom slučaju sve dok nije odlučila prihvatiti energiju direktno od mene.

Evo kratkog sažetka o gore navedenom. Dodajte reiki simbole bez obzira na koji način vršite iscjeljenje na daljinu. Iscjeljenje na daljinu ili psihičko iscjeljenje zapravo je vizualizacija u meditativnom stanju i traje tek nekoliko trenutaka. Postoje četiri reiki načina iscjeljivanja na daljinu.

1. Zamislite da ste na mjestu, gdje je potrebno iscjeljivanje polaganjem ruku.
2. Zamislite da se osoba posve smanjila te je držite u svojim rukama i iscjeljujete.
3. Koristite se svojim lijevim koljenom i bedrom kao prednjom stranom osobe, a vaše desno koljeno i kuk neka joj budu leđa. Obavite iscjeljivanje rukopolaganjem.
4. Umjesto osobe koristite medvjedića, jastuk, lutku ili fotografiju.

Proces iscjeljivanja na daljinu postaje lakši s praksom, a snažniji čestom uporabom. Nikada ne podcjenjujte korisnost tog procesa. Svaki put dodajte reiki simbole.

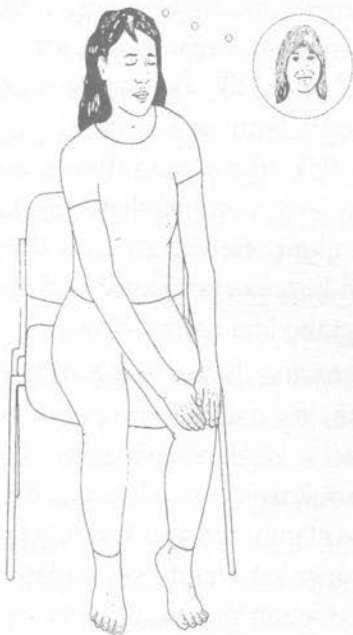
U nekoliko različitih seansi kanaliziranja bilo mi je rečeno da je u drevnim danima reikija svaka osoba imala svoj vlastiti simbol. Taj osobni simbol se ponekad pojavljuje kod onih koji su usklađeni u II. stupanj reikija, koji se često koriste energijom, i često se ti sim-

## Reiki II: iscjeljenje na daljinu

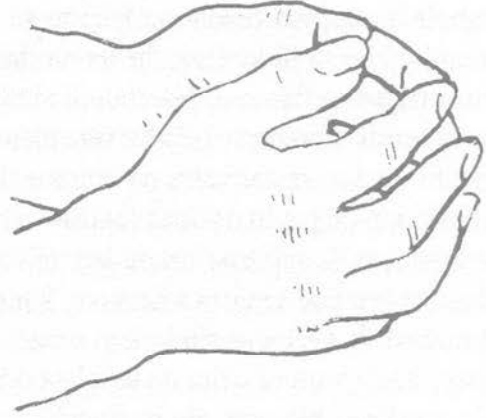
Zamislite da ste s osobom koja prima iscjeljenje i obavljate to iscjeljenje baš kao da ste s njom. Da biste ubrzali cijeli proces iscjeljivanja možete također zamisliti sebe s nekoliko pari dodatnih ruku.



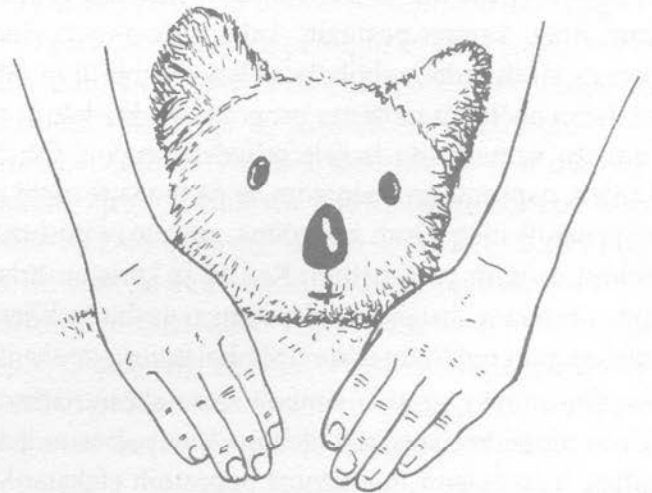
Zamislite da je vaše koljeno tijelo primateljice, pa iscjeljujete koljeno baš kao da je njeno tijelo. Usredotočite se na osobu koja prima iscjeljenje. Neka lijevo koljeno bude prednja strana tijela osobe, a desno koljeno njena leđa. Vaše koljeno je njena glava, vaše bedro njen trup, a vaš kuk njene noge i stopala.



Zamislite da je osoba ili životinja ili planet toliko mala, da stane među vaše dlanove i da je na taj način iscjeljujete.



Budući je primateljica odsutna, koristite se surogatom: Neka to bude medvjedić, lutka, jastuk ili fotografija te osobe. Obavite iscjeljenje na medvjediću, a zatim iscjeljenog medvjedića u mislima predajte osobi koja prima iscjeljenje na daljinu. Recite joj: "Uzmite od medvjedića ono što vam je potrebno".



boli javljaju prvi kod usklađivanja. Lik simbola se javlja ponovo i ponovo i moli za pažnju. Ti osobni simboli su obično veoma pozitivni za samoiscjeljivanje. Ponekad ti simboli imaju neka druga značenja. Kada i do vas dođe energija takve vrste, meditirajte nad njom i vježbajte slanje simbola. Postupno, nekome će trebati više a nekome manje vremena, znat ćete točno o kakvom je simbolu riječ i kako se njime možete koristiti. Ponekad to neće biti osobni simboli, već simboli koji pripadaju III. stupnju reikija.

Simboli II. stupnja reikija ne koriste se samo kod direktnog iscjeljenja ili kod iscjeljenja na daljinu, već i u nekim drugim prilikama. Nacrtate li simbol *cho-ku-rei* iznad posude s hranom, pojačat ćete njenu hranjivu vrijednost i ujedno se zahvaliti na obroku. To je vjerojatno i bio jedan od prvih načina blagoslova hrane. Ako vam je kvaliteta ili svježina hrane sumnjiva, nacrtajte simbol *sei-he-ki* iznad tanjura s hranom, kako bi je pročistili i razbistrili. Ovim se simbolom možete koristiti i na pikniku kada vam se učini da je salata od krumpira izgubila svježinu. No nemojte se uvijek u potpunosti oslanjati na reiki. Ako vam se neka hrana čini zaista sumnjivom nemojte je jesti. Kad želite upotrijebiti oba simbola, najprije izvršite čišćenje pomoću *sei-he-ki* simbola, a zatim hrani dodajte energiju uz pomoć simbola *cho-ku-rei*.

Simboli *cho-ku-rei* i *sei-he-ki* pročišćuju zajedno kristale. Najprije koristite simbol *sei-he-ki* kako biste kamen očistili. To ćete postići držanjem kristala u ruci i vizualizacijom crteža simbola nad kristalom. Neka se simbol stopi s kristalom. Ponavljajte proces sve dok to smatrate potrebnim. Zatim mu na isti način pošaljite simbol *cho-ku-rei* sve dok kristal ne zabljesne i zasja. Dok se koristite *cho-ku-rei* simbolom, odredite čemu će vam dragi kamen poslužiti, kako biste shodno tome programirali zadaću simbola: za iscjeljivanje ili za zaštitu. Istim načinom možemo programirati kristale ili poludrago kamenje da iscijele određenu osobu. Očistite kamen, napunite ga energijom, te ga predajte osobi kojoj je namijenjen. Osim kristalima, možete se poslužiti i nekim drugim predmetom. Kad se ja koristim kristalom ili nekim drugim predmetom u svrhu iscjeljenja, njegovoj energiji rado dodam simbol *hon-sha-ze-sho-nen*.

*Cho-ku-rei* i *sei-he-ki* simboli se na sličan način zajedno mogu koristiti kod lijekova – za pojačanu ljekovitost, a smanjenu mogućnost popratnih efekata. Međutim, simbol *sei-he-ki* se koristi prije svega da poveća energiju samo onih pročišćenih i pozitivnih svojstava lijekova. Kod uporabe kućno pripremljenih lijekova,

upotrijebite oba simbola da biste pojačali djelotvornost iscjeljenja. Mirisna ulja od ljekovitog bilja ili cvijeća, imat će veću učinkovitost ako bočicu takve esencije zadržite kratko među dlanovima i pošaljete joj *cho-ku-rei* simbol. Sama pravim mirisna ulja od cvijeća i eliksire od pupoljaka te im dodajem reiki energiju kod procesa otapanja i spremanja u bočice.

*Cho-ku-rei* je najmoćnije sredstvo uz pomoć kojeg izazivamo obilje. Pri korištenju tog simbola neka vaše htijenje bude totalno pozitivno i moralno i uvijek pažljivo izrazite želju za onim što vam je zaista potrebno. Svemir se sastoji od obilja, i sve blagosti su na raspolaganju onome tko ih zatraži i tko ih je spreman primiti. Većina ljudi ne zna primati, to se naročito odnosi na žene – učili su nas da ne zaslužujemo da imamo ili da tražimo dobre stvari. Mnoga stanja siromaštva i oskudice su karmička i patrijahalna, a izražavanje potreba je umijeće koje možemo naučiti.

Etika izražavanja, pogotovo pomoću nečeg moćnog kao što je reiki jednostavna je i jasna. Nemoralno je tražiti ono što biste dobili oduzimanjem od drugoga. Možete imati i novaca i razne druge stvari, a da ih pritom nikome ne oduzmete. Ako je ono što smatrate dobrim za vas osobno, nanijelo drugome zlo na bilo koji načini – to je amoralno. Tražite li posao primjerice, krivo bi bilo zahtijevati da netko drugi zbog toga ostane bez posla, umjesto toga želite zaposlenje koje bi odgovalo samo vama.

Većina upita koje izražavamo odnose se na ljubav. Želite ljubav određene osobe, ali ona/on ima vezu s nekim drugim/om. Tražiti, da se taj odnos prekine, nemoralno je, isto kao i zahtijevati da vas ta osoba poželi. Pozitivno je međutim umjesto toga odrediti kakva bi bila najbolja moguća veza za vas, ali s osobom kojoj nećete dati određeni lik. Također je neetično tražiti ili vizualizirati određenu osobu ukoliko ta osoba s time nije suglasna. (Ukoliko se međutim ta osoba s time slaže, prekrasno je rituale obavljati zajedno). Činiti suprotno znači zloupotrebjavati slobodnu volju osobe, to može imati *karmičke* posljedice i utjecati kako na sadašnji odnos, tako i na daljnji život.

Jedan od načina da pozitivno izrazimo odnos koji nam odgovara, jest da sačinimo popis osobina koje bismo željeli naći u idealnom partneru i koristimo se tim popisom kao fokusom vizualizacije. Popis sastavite u meditativnom stanju, baš kao kod iscjeljivanja na daljinu. Zatim uzmite listu među svoje dlanove, djelujte na nju reikijem i dodajte joj simbol *cho-ku-rei*. Smatrate li to potrebnim, popisu uputite simbole *sei-he-ki* i *hon-sha-ze-*

*sho-nen*. Na kraju meditacije, stavite listu ispod upaljene svijeće, ili na oltar ako ga imate. Taj popis možete zadržati i za buduće meditacije. Ako to učinite u vrijeme uzlazne mjesečeve putanje, između novog i punog mjeseca, cijelom će procesu biti dana dodatna energija.

Drugi način manifestiranja je vizualizacija sebe u sretnoj i skladnoj vezi s osobom kojoj nećete dati ni lice ni ime. Zamislite njen/njegov poljubac ili da je držite za ruku. Zadržite tu sliku u svojim mislima te joj pošaljite *cho-ku-rei* ili par simbola jedan pored drugoga (dvostruki *cho-ku-rei*). Predočite simbole preko slike. To je moguće učiniti i kod izražavanja htijenja za drugim stvarima.

Želite li novi stan, napravite listu želja, bez obzira na svoje materijalne mogućnosti. Neka se na tom popisu nađu sve vaše želje. Zamislite sebe u tom novom stanu, kao zakupca stana, ili s ključem u ruci koji dokazuje da je stan vaš. Pošaljite zatim toj predodžbi simbol *cho-ku-rei* ili dvostruki *cho-ku-rei*.

Ovim procesom meditacije u svoj život možete unijeti sve što vam je potrebno. U predodžbama vizualizirajte sebe i drugoga, jedino ako ste sigurni da na taj način nećete zloupotrijebiti slobodnu volju druge osobe. Stara *wiccanska* izreka upozorava: "Pazite što tražite, razmislite dobro što želite, jer biste to mogli i dobiti". Budite jasni u svojim htijenjima. Zamislite s preciznošću ono što želite, nemojte tražiti ono što mislite da biste mogli imati. Mnogi ljudi dobiju premalo jer traže premalo. Prije no što bilo što zatražite, pažljivo stvorite predodžbu o tome i upitajte se kakvog će utjecaja to imati u vašem životu.

Kod procesa manifestiranja, rado se poslužim slobodnom interpretacijom tvrdnje iz knjige *Positive Magic* (Phoenix Publishing 1981. god.)<sup>2</sup> koju je napisala Marion Weinstein. Ovu knjigu rado preporučam, jer je za sada jedina u kojoj se govori o *wiccanu* ili metafizičkoj etici. Ta tvrdnja je primjenjiva u gotovo svakoj situaciji, a ja bih je ovako izrazila: "Željela bih ove stvari, ili neka to budu istovrijedne ili bolje stvari, želim ih u skladu sa slobodnom voljom, neka nikome ne naude, a neka svakome donesu dobro". Ovako izražena tvrdnja daje pozitivnu nakanu svakome obliku izražavanja i ispravlja svaku etičku pogrešku. Ona ne zamjenjuje čistu etiku, ali pomaže.

Simbol *sei-he-ki* također se može koristiti u mnogobrojnim prilikama, iako većina uporabnih mogućnosti tog simbola nije poznata reiki iscjeljiteljima. Možete ga koristiti kod suzbijanja negativnih navika ili radi izmjene loših oblika ponašanja, na primjer ako pušite ili

grizete nokte. Svaki put kada osjetite žudnju da, recimo, zapalite cigaretu vizualizirajte simbol *sei-he-ki*. Ovaj simbol je izvanredan i za pročišćavanje bilo koje vrste energetske blokade kako u direktnom iscjeljivanju tako i u iscjeljivanju na daljinu – na pr. u slučaju oslabljene čakre ili organa. Simbol pročišćava negativnu energiju uključujući duhovne priljepke. U slučajevima gdje su negativna energija ili obrazac ponašanja *karmički*, dodajte *hon-sha-ze-sho-nen*.

Simbol *sei-he-ki* upotrijebite za pročišćavanje neke prostorije, njenih uglova i prozora, vašeg doma. Kuću možete blagosloviti tako, da najprije uz pomoć simbola *sei-he-ki* pročistite energiju svake pojedine prostorije, a zatim upotrijebite *cho-ku-rei* simbole kroz cijelu kuću kako biste joj dali i pojačali karakteristike mirnog doma. Neke od odlika koje biste željeli prizvati u svoj dom uključuju: ljubav, harmoniju, prijateljstvo, napredak i dobrobit. Pročišćenje treba izvršiti i izvan kuće, na njen okoliš sve do granice posjeda.

Stare kuće ponekad zadržavaju energiju onih koji su u njoj nekada živjeli. Kada osoba više nije živa, njena energija i lik još ostaju u kući. To je ono što nazivamo bestjelesnim bićem ili popularno "duhom". To su duše zarobljene u krivoj dimenziji i kojima je potrebna pomoć da krenu dalje. Ta bića su rijetko negativna ili zla, ali ponekad znaju biti vragolasta. Može se desiti, da ne znaju da su mrtvi. Mediji ih ponekad vide ili osjećaju prisustvo nečeg lošeg. Ljudi ponekad osjećaju da nisu sami u nekoj prostoriji ili da ih neko posmatra, iako nitko osim njih nije fizički prisutan. Međutim, u energiji kuće se osjeća nešto loše.

U takvim slučajevima, najprije treba kuću u potpunosti kaditi kaduljom ili esencijom kadulje ili cedrovine. Ispunite svaku sobu dimom, a u svaki ugao i preko prozora i vratnica pošaljite *sei-he-ki* simbole. Poručite entitetu: "Pomoći ću vam da krenete dalje. Ne pripadate više ovdje". U jednom trenutku osjetit ćete prisutnost entiteta. Pošaljite mu tada simbol *sei-he-ki* i zamolite njegove duhovne vodiče da ga odvedu kući. Budite nježni i ljubazni. Entitet se može naljutiti i odbiti, ali vam ne može nauditi. Da bi napustio sadašnje mjesto, ponekad "duh" osjeti potrebu da vidi svoju majku, ili prijatelja ili neku religioznu figuru u koju je nekada vjerovao. Kada sam u nedoumici, pozovem Mariju kao majku Zemlje da ih povede kući.

Ponekad "duhovi" zarobljeni u astralnom nivou mogu ući u tijela ljudi ili životinja i manifestirati se u vidu bolesti. To su takozvani duhovni priljepci. Iskustveni iscjeljitelj će s vremenom početi na njih nailaziti.

Proces oslobađanja od ovih entiteta je sličan onome kod entiteta koji obitavaju u nečijoj kući. Jedina razlika je u tome da su ove duše svjesne zla kojeg čine i vjerojatno se plaše "otići kući". Ponovo se obraćam Mariji Majčici Zemlje i govorim duhovnom privjesku: "Kreni prema svjetlosti. Tvoj zadatak je izvršen i možeš otići kući. Nećeš biti kažnjen, bit ćeš dobrodošao i iscijeljen. Kreni prema svjetlosti, Majka te čeka." Upotrijebite mnogo simbola *sei-he-ki*. Osjetit ćete kako se energija oslobađa, a kao posljedica takvog iscjeljenja ponekad se javljaju dugotrajni zdrastveni ili emocionalni problemi.

Teorija o duhovnim priljepcima tvrdi da su oni (duhovi) zaista izvršili svoj zadatak, tako što su osobi koja im je pružila utočište omogućili da iskusi naučeno iskustvo s kojim su se složili prije utjelovljenja. Sada, kada je učenje obavljeno, nema više potrebe za bolom i bolešću. Takva bića nastanjuju niže astralne svjetove, gdje su zatočeni i ne mogu krenuti dalje. Ali to nije mjesto kojem oni pripadaju ili gdje bi trebali biti. Ušavši u tijelo, iz kojeg će biti iscjeljenjem oslobođeni, oni nalaze put do mjesta kojem pripadaju. I osoba koja ih je udomila u sebi i iscjelitelj koji je omogućio oslobađanje učinili su mu uslugu. Mnoga bića upravo na taj način napuštaju niže astralne svjetove. Duhovnih priljepaka ne treba se plašiti. Ukoliko se pojave tijekom iscjeljenja znači da su na putu kući.

Jednom kada je prostorija, kuća ili energija određene osobe očišćena, upotrijebite simbole *sei-he-ki* radi zaštite. Možete ga upotrijebiti na svom automobilu i na kućnim ljubimcima. To se može obaviti i kod iscjeljenja na daljinu. Simbol osigurava prostor ili auru osobe od utjecaja bilo koje vrste zla. Ukoliko je netko podvrgnut operaciji, ili nekom drugom obliku fizičke ili emotivne traume, *sei-he-ki* će otkloniti suze iz aure bilo zbog anestezije, boli ili straha. Nakon pečačenja aure i čišćenja priljepaka ili drugih negativnih energija, često sam pozvana da upotrijebim *hon-sha-ze-sho-nen* sa simbolom *sei-he-ki*. Takva bića mogu biti i *karmički* priljepci, a koje simboli mogu potpuno očistiti.

*Karmički* privjesci su situacije, bolesti ili negativne energije prenesene iz drugih života da bi se sada očistile. Mogu uključiti prošloživotne osjećajne obrasce, ali su to najčešće negativni simptomi, navike ili bolesti iz prošlosti. Ponekad mogu biti i opsjednutost ljudima koje nosimo sa sobom iz prošlih života. *Karmički* priljepci nisu pozitivan odnos, već nešto što se mora ispraviti, kako bi osoba u harmoniji preživjela život. Simbol *hon-sha-ze-sho-nen* ispraviti će situaciju nejasnih uzroka, odagnati će priljepke i osloboditi život osobe

od neobjašnjivih negativnosti i boli. Tu je teško dati bilo kakav konkretan savjet, povedite se za svojim vodstvom i intuicijom. Reiki često oslobađa od tih stvari, a da iscjelitelj i primatelj uopće nisu svjesni toga.

II. stupanj reikija obiluje bestjelesnim događajima te nam je potrebna pomoć s druge strane. Nije nam bilo suđeno da na Zemlju dođemo sami. Svatko od nas ima niz duhovnih vodiča da nam pomažu i da nas iscjeljuju. Energija ljudske duše nije tek jedna linija, već po izgledu slična pletenicu baš kao i molekula DNK (de-zoksiribonukleinska kiselina). Kada se osoba inkarnira, ona je tek jedno vlakno u pletenici. Ono drugo vlakno koje se ne inkarnira, zapravo je odvojeno biće i mogao bi biti životni vodič osobe ili njen anđeo čuvar. Svaka duša se odjednom može utjeloviti u nekoliko bića, iako se oni rijetko susreću. Ostale duše iz grupe utjelovljenih u duši pojedinca također mogu djelovati kao njeni vodiči. Ovo je tek djelomično pojašnjenje veoma složenog procesa.

Svatko od nas ima određeni broj duhovnih vodiča. Svi imamo svog životnog vodiča, koji ostaje uz nas tijekom cijelog stanja inkarnacije. Obično se radi o vodiču koji pomaže pojedincu da izvrši svoje životne zadatke. Koncertnom muzičaru je vjerojatno vodič netko tko je nekada i sam bio muzičar – violinist. Moj osobni životni vodič je negdašnji šaman iz plemena Ojibwa i on mi pomaže pri pisanju mojih knjiga. Drugi od mojih vodiča je Tereza Avilska koja kaže da ona predstavlja jedan od mojih prijašnjih života. Ona brine o mom tijelu i podučava me iscjeliteljskim metodama. Vodič kojeg ja nazivam Majkom je Božica Isis.

Drugi vodiči se pojavljuju zbog određenog cilja i odlaze kad je cilj izvršen. Neki se dugo zadržavaju u kontaktu, a neki tek dan ili tjedan. Neki se vodiči pojavljuju u grupi. Već nekoliko proteklih godina radim s grupom vodiča koji se zovu Bharamus. Oni kažu da je njihova zadaća da me nauče kako da budem sretna. U toj grupi se nalazi najmanje šest bića, što muških što ženskih i s različitim, ali prepoznatljivim glasovima i izgledima koji čine tu grupu. Postoje i prototipovi koji nisu baš striktno vodiči, ali mogu obavljati tu ulogu. Kwan Yin, Djevica Marija i Breda se često pojavljuju u različitim trenucima tijekom mojih iscjeljivanja i vole kad ih se pozove. Svakome tko ih pozove rado će pomoći.

Duhovni vodiči su potpuno pozitivna bića. Svako biće koji vas pokušava navesti da učinite nešto protiv svoje volje, ili nešto što smatrate da je loše, sigurno nije vodič. Vodič vam neće reći što treba učiniti, on će samo

izraziti mišljenje o nečemu što smo upitali. Oni neće zloupotrijebiti slobodnu volju ili donijeti odluku umjesto vas ili se uplitati u vaše učenje ili odluke. Pomažu u nadgledanju i kontroliranju procesa učenja, te vam osiguravaju zaštitu, donose poklone, pomažu u vašem životnom djelu i pomažu vam u svemu što činite za druge. Iscjeliteljica uvijek ima vodiče koji joj pomažu u njenom iscjeljivanju.

Svaki iscjelitelj već kod I. stupnja reikija dobiva svog reiki duhovnog vodiča. Čim tijekom iscjeljenja poteče energija, pojavit će se reiki vodiči. Ukoliko su potrebni tokom seanse, oni će pomoći. Kod usklađenja u II. stupanj reikija njihova je prisutnost vrlo očita. Dok u I. stupnju reikija imamo samo jednog vodiča, njihov se broj povećava u II. i III. stupnju. Često sam vršila iscjeljenja kod kojih se osjećalo kao da je prostorija bila puna ljudi. Ponekad ih vidim, a ponekad tek osjetim njihovu nazočnost. Ponekad primateljica iscjeljenja misli da su moje ruke još na njoj, a ja sam ih odavno pomakla s njenog tijela. Ponekad osjeća više pari ruku na sebi, iako su samo moje ruke na njoj.

Često tijekom iscjeljenja dobivam informacije koje ne mogu objasniti logičkim putem. Kad ih dobijem, to znači da su one od velike važnosti za seansu. Dobivene informacije su uvijek bile točne i doslovce svaki put kada se meni učini da je poruka ponešto "čudna", primateljica obvezno potvrdi kako je ta poruka za nju pravovrijedna. Većinu psihičkih informacija dobivam putem svoje sposobnosti da kroz predodžbu čujem poruke – čujem riječi – a budući da je sluh moje najbolje čulo, ja na taj način primam informacije. To izgleda otprilike kao da netko tko zna mnogo više od mene, stoji pokraj mene i nudi ono što mi treba da bih što bolje obavila iscjeljenje te bodri mene i primateljicu da nastavimo. Kada osjetim njihovo prisustvo, znam da se radi o važnom iscjeljenju. U takvim iscjeljenjima dolazi naime do emocionalnog oslobađanja, rješavanja prošlog života i pročišćavanja.

Netko tko nikada nije radio s vodičima, tek će postupno postati svjestan susreta sa duhovnim i reiki vodičima. Za iscjelitelja II. stupnja reikija gotovo je neizbježno surađivanje s vodičima. Kada tijekom iscjeljenja začujete glas koji vas upućuje da "pošaljete zlato" ili "pogledate u njenu trbušnu čakru", znajte da se radi o vodiču. (Ja sam jednom tako pomislila da čujem glas svoje loše savjesti, i otkrila da mi u stvari govori Tereza!) Oni svako iscjeljenje pretvaraju u radost i čudesan čin, njihova prisutnost omogućava da se događaju čuda, kako u reikiju tako i u svakodnevnom životu. Osobni duhovni vodiči daju dimenziju životu kojeg

treba iskusiti. Nije nam bilo suđeno da dođemo ovdje bez ičije pomoći i pomoću vodiča mi više nismo ni izolirani ni usamljeni.

Da biste započeli suradnju s duhovnim vodičima, trebate ih biti svjesni. Kada začujete taj tihi glas, saslušajte ga. Kada vam u iscjeljivanju pomažu dodatne ruke, zahvalite im. Na samom početku reiki seanse pozovite ih – kažite ovako: "**svim pozitivnim iscjeliteljima i vodičima koji žele pomoći**". Jednom kada duhovni vodiči shvate da ste ih svjesni, i da pokušavate s njima ostvariti bolji kontakt, početak će vam pomagati da to i realizirate. Kada postanete svjesni, primite na znanje njihovu prisutnost i zahvalite im na tome. Postat će još uočljiviji. Upitajte ih o najboljem načinu da suradujete tijekom iscjeljenja. Pri osobnoj meditaciji, upitajte ih koja je svrha njihove prisutnosti pored vas. Neki ljudi poput mene, čuju informacije od vodiča. Drugi osjećaju njihovu prisutnost, dok neki ljudi doživljavaju vizualne utiske – oni ih vide, vide boje ili oblike svjetla u prostoriji. Neki vodiči dokazuju svoju prisutnost mirisom cvijeća ili esencija.

U meditaciji ostvarite svjesni kontakt sa svojim vodičima, to je veoma jednostavno, a nevjerojatno zahvalno. To ćete postići u stanju duboke opuštenosti i koncentracije, dakle u stanju mnogo dublje koncentracije no što vam je potrebno kod fizičkog iscjeljenja. Pronađite mjesto gdje vas nitko neće ometati, te radite u vrlo zaštićenom prostoru. Upalite svijeće i mirise ako to želite – miris **sweet grass**\* privući će pozitivne duhove, a svjetlost svijeće će poslužiti kao žarište meditacije.

Oblikujte krug ako ste sljedbenik *wiccan*e, ili izrecite tvrdnju: "**samo pozitivna energija ulazi ovdje**". Uđite korak po korak u proces opuštanja, stegnite i opustite sve tjelesne mišiće, od stopala do glave. Kada ste to obavili, učinit će vam se da ste već posve opušteni, no ponovite proces joj jedanput. Lezite na pod, uzdignutih i savijenih koljena, kako bi vaša stopala ostvarila kontakt sa Zemljom.

Kada ste potpuno opušteni, izrazite u svojim mislima sljedeću tvrdnju: "**spremna sam da svjesno upoznam svog životnog vodiča**". Ležite mirno i budite otvoreni onome što će doći. Pažljivo slušajte, jer je prisutno uvijek bilo uz vas, i toliko vam je znano da bi vam moglo izbjeći, ako niste potpuno otvoreni. Kada uspostavite kontakt, bilo zvukom, vizijom, mirisom ili dodirrom, zamolite informaciju. Ako samo čujete vašeg vodiča, a želite ga vidjeti, zamolite ga za to. Upitajte ga za ime, tko je on, koja je svrha njegovog prisustva u

\*sweet grass – naziv za više vrsta mirišljavih trava

vašem životu. Možda je uz vas nazočno i nekoliko vodiča/voditeljica. Zamolite ih da istupe jedan po jedan, a ne svi odjednom. Bit će potrebno nekoliko meditativnih seansi da biste ih sve upoznali.

Kada sam prvi put meditirala na taj način, pomoću knjige *Companions in Spirit* koju su napisali Laeh Maggie Garfield i Jack Grant (Celestial Arts, 1984.god), bila sam iznenađena koliko je jednostavno stupiti u kontakt s vodičima. Te prve noći pojavila su se tri vodiča i svi su htjeli razgovarati sa mnom. Čula sam ih u svojim mislima, jednoga vidjela posve jasno, a drugu dvojicu tek kao svijetleće oblike. Nakon toga sam svakodnevno kroz svoje večernje meditacije prije spavanja, razgovarala s njima i upoznavala ih. Nakon što su mi objasnili svoju ulogu, uključivala sam ih sve više i više u svoj život. Dvoje od troje prvobitnih vodiča su još uvijek sa mnom. Jedan je otišao i reinkarnirao se, a drugi se u posljednje vrijeme rijetko pojavljuje. Treći je djed, šaman, moj životni vodič i koji se primarno izražava putem mojeg pisanja.

Nekoliko godina kasnije zamolila sam, da na isti način upoznam svoje reiki vodiče. Ti vodiči predstavljaju ustvari grupu, koja je bitno utjecala na odluku o stvaranju ove knjige i koji su u potpunosti vodili pisanje ove knjige. Odgovorili su na mnoga moja pitanja o prošlosti reikija, kao i na tekuća pitanja o podučavanju reikija. Kada podučavam reiki, čini mi se kao da to oni čine i da su oni ti koji daju usklađenja. Oni su prisutni i aktivni u seansama iscjeljivanja. Osnovni razlog zbog kojeg oni surađuju sa iscjeliteljima je da bi zaštitili reiki i koristili ga isključivo za najveće dobro. Žele da reiki postane ono što je nekada bio – **univerzalan**.

Ukoliko ste novi u radu s duhovnim bićima, bilo bi poželjno da najprije upoznate svoje vlastite vodiče. Započnite sa upoznavanjem svog životnog vodiča, a zatim se upoznajete s ostalima, već kako vam budu prilazili. Kroz meditaciju dogovorite susret s vodičima, započnite razgovor i vodite ga sve dok u potpunosti ne shvatite koji su to vodiči i kako će djelovati u vašem životu. S tim spoznajama, i nešto malo znanja o tome kako djeluje osobno vodstvo, ponovo meditirajte i tražite susret s reiki vodičima. Upitajte ih na koji način ćete naučiti iscjeljivanje uz njihovu pomoć te ostala pitanja koja vas zanimaju. Pozovite vodiče da istupe kod iscjeliteljskih seansi i budite fleksibilni u zajedničkom radu. Vaš život i iscjeliteljski rad će se bitno obogatiti tim kontaktom. To je bogatstvo koje ne smijete propustiti. To je vitalni dio reikija i vas kao iscjelitelja.

Postoji još samo jedna stvar o kojoj bi trebalo raspraviti u ovom dijelu II. stupnja reikija, a to je korištenje reikija u iscjeljivanju Zemlje. Naša nas Majka sada treba više no ikada prije. Pokušajte što češće planeti poslati reiki. Jedan od načina da to učinite je da položite ruke na bilo koji predmet koji predstavlja Zemlju. Možete upotrijebiti bilo koji globus ili držati u rukama jedan od onih malih globusica, koji obično vise na prijesku za ključeve. Ja imam npr. lopticu jo-jo sa nacrtanim oceanima i kontinentima, a mogu vam poslužiti i lopte za plažu na napuhavanje ili igračke u obliku planeta. Vaša namjera neka ne bude fokusirana na igračku, već na samu Majčicu Zemlju, ili stavite ruke na zemlju i pošaljite energiju i ljubav direktno Zemlji.

Drugi način je iscjeljivanje na udaljenost. Vizualizirajte Zemlju kao da je gledate iz daljine i pošaljite joj na taj način energiju i simbole. Vizualizirajte određenu državu ili područja nemira, ili grupu ljudi, ugrožene šume i životinje i pošaljite im energiju iscjeljenja. Zamislite potrese, uragane koji nastaju, poplavljena područja, ekološke katastrofe i pošaljite im energiju smirenja i pročišćenja. Svi ljudi, životinje, biljke i mjesta trebaju zaštitu, pročišćenje, energiju, oslobađanje i *karmičku* pomoć. Izaberite jednu od Božica Zemlje ili zaštitnicu planeta i pošaljite joj ljubav i energiju. To isto pošaljite ljudima koje poznajete, a koji se bore za mir, za promjene na planeti i njegov oporavak.

Kao praktičar II. stupnja reikija vi predstavljate dio iscjeljenja ljudi i Zemlje. Sposobnost dolazi s odgovornošću. S I. stupnjem reikija dobili ste umijeće samoiscjeljivanja i to dolazi na prvo mjesto. Kod II. stupnja reikija javlja se proces emocionalnog i mentalnog čišćenja i oslobađanja, te povećana sposobnost pri pomaganju drugima. Sljedeći korak je iscjeljivanje planeta – a svi smo mi metafore njegovog tijela. Pitam svakog od svojih učenika II. stupnja reikija da razmisle ozbiljno što mogu učiniti za Zemlju, kao dio njihovog iscjeliteljskog rada s II. stupnjem reikija.

Sljedeće poglavlje govori o otvaranju električnog sustava ljudskog tijela i to je most između II. i III. stupnja reikija. Za one koji nisu planirali usklađenje u III. stupanj reikija ovi materijali su dostatni. Za one koji žele nastaviti s III. stupnjem reikija, materijal koji slijedi je neophodan za moj način podučavanja. Nadam se da će sve više i više onih koji su završili II. stupanj reikija željeti ići dalje da bi postali reiki majstori. Podučavanje reikija je još jedan od načina da se iscjeljuju ljudi i Zemlja.

Od ovog trenutka, moje metode podučavanja reikija prelaze sa tradicionalnog načina na posve moderan – iako u biti one uopće nisu moderne. Sljedeće vježbe i informacije ne koriste se u tradicionalnom podučavanju, ali nam omogućavaju spoznaju tih netradicionalnih informacija III. stupnja reikija koje ih slijede. Prilazem taj materijal kao nastavak II. stupnja reikija, djelomično zato što predstavlja most između energija II. i III. stupnja, a djelomično stoga što učeniku treba neko vrijeme da se posveti tom radu, prije nego što se ozbiljno počne baviti III. stupnjem reikija. Informacije i vježbe su od vitalnog značaja za razumijevanje načina rada reikija, i dok se njihov značaj tek nazire u II. stupnju, u III. stupnju oni postaju njegovo žarište.

Materijal u ovom poglavlju je vrlo star. Dolazi iz sanskrta i tantričko – budističkog učenja. Ta su učenja bila stara već u Isusovo vrijeme, a neka od njih je Isus prenio u rano kršćanstvo. Gotovo dvije tisuće godina ta su saznanja bila izgubljena za Zapad te se sada ponovo otkrivaju kao jedno od najstarijih znanja naše planete i civilizacije kojima prijeti uništenje i gubitak. Te su metode poznate pod različitim nazivima u različitim istočnim zemljama. Nije mi poznato, kako ni kada su te vježbe postale sastavnim dijelom naprednog reiki podučavanja. Niti mi je poznato tko je razvio metodu usklađivanja koju koristim a koja se njima služi. Možda je taj materijal zaista bio originalni dio reikija, budući da je Mikao Usui bio posve upućen u budističko učenje i znao za postojanje drevnih *sutra*.

Razumijevanjem energetskih kanala u tijelu, iscjeliteljica shvaća kako reiki ulazi i kako se kreće kroz nju. Ako radi na tome da proširi te reiki kanale, ona time povećava svoju sposobnost iscjeljivanja. Kada jednom nauči kako kontrolirati protok energije, iscjeliteljica postaje prosvećenica reikija (osoba koja je upućena ili posvećena u tajna znanja, prim. prev.) i u stanju je tu energiju prenositi drugima. To prenošenje je u stvari proces reiki usklađenja, a energetske vježbe će iz ovog poglavlja podučiti vaše tijelo kako da se s tom energijom nosi. Sposobnost da u sebi zadržavate i prenosite povišene količine *ki* energije (*ki* energija je energija vlastitog tijela, prim. prev.) i tehnike pomoću kojih se energijom koristimo, sastavni su dio reiki usklađenja i tvore reiki učitelja. Vježbama opisanim u ovom poglavlju započinjemo taj proces.

Narav ove energije i način na koji se ona kreće kroz tijelo, bit je samoga života. Barbara Marciniak, putem kanaliziranja, u svojoj knjizi kojom se uzdiže svjesnost *Donosioci zore (Bringers of the Dawn, Bear & Co., 1992.*

## Š E S T O P O G L A V L J E

# OTVARANJE KUNDALINIJA

god.) naziva životnu energiju "svjetlost" ( što u Japanu zovu "ki" ) i definira je kao "informaciju". Tvrdi, da je ljudski DNK nositelj "svjetlosti" ili *kija* ili informacije, nekad bio sastavljen od dvanaest vlakana, a danas je tek dvostruko spiralizirana nit. Ljudskim razvojem uči se kako ući u kodiranu informaciju/*ki* i ponovno se povezati s onim što smo izgubili. Sjetite se diskusije o duši i njenoj usporedbi s vlaknastom pletenicom o čemu je bilo govora u prošlom poglavlju. Vjerujem, da je reiki vitalan dio tog procesa ponovnog povezivanja.

Barbara Marciniak kaže:

Vrijeme je, da se suočite sa izazovima i oslobodite prošlost koja je zarobljena u vašem tijelu. Dozvolite da se svjetlošću kodirane niti u vama ponovo spoje i stvore nove spirale i dozvolite sebi da budete prijemljivi za ono što će nova informacija iz DNK (dezoksiribonukleinske kiseline) u vas utisnuti.

Svjetlošću kodirana vlakna su orude svjetla, dio svjetla i izražaj svjetla. Te svjetlošću kodirane niti postoje u vašim ćelijama u obliku milijuna tankih niti nalik na nit konca, i iste takve svjetlošću kodirane niti postoje i izvan vašeg tijela. Svjetlošću kodirane niti prenose govor svjetlosne geometrije, a ona je nositelj vaše povijesti.

DNK će proizvesti nova vlakna i ta će nova vlakna putovati živčanim sustavom koji se u to vrijeme razvija u vašem tijelu i sjećanje će prodrijeti u vašu svjesnost. Morate raditi na tome da razvijete taj nervni sustav, kako biste u svoje tijelo doveli svijetlost.<sup>1</sup>

Taj rad energije na ponovnom povezivanju događa se upravo u ovom trenutku, a prvenstveno se događa onim ljudima koji su svjesni *ki* energije (ili svjetlosti) i znaju kako se njome mogu koristiti. Metode otvaranja i kanaliziranja *kija* vrlo su drevne (*vajrayana* budizam, hinduizam, *ch'i kung*), a zbog njihove potrebe u današnje se vrijeme ponovno otkrivaju.

Sanaya Roman i Duane Packer bave se tim procesom u seriji snimljenih vrpce pod nazivom: *Probudite svoje svjetlosno tijelo (Awakening Your Light Body)*. Otvaranjem svjetla tj. *ki* kanala te putem učenja o tome, kako funkcionira životna snaga, dolazi se do novih informacija. Ove nove informacije su najveći potencijal za ljudski napredak, otkako je indijski Bog/Božica Šiva donio reiki na ovaj planet. (Bog Šiva je muški aspekt, a Božica Kali je ženski aspekt (njena druga imena: Durga – nepristupačna, Parvati – kći Himalaje; Kala znači vrijeme, prim. prev.)

Životnoj snazi (*ki*) pristupa se na nov način, ali po drevnim metodama. Njen način za transformiranje čovječanstva je jedan od njenih mnogobrojnih putova,

reikija. Evo poslovice koja kaže: "Pod suncem ničeg novog". Vraćamo se kući na drevni način, a u isto vrijeme postajemo moderni. Ponovo razvijanje DNK i traženje našeg nasljedstva kao "svjetlosnih bića" (svjetlost kao definicija *kija* ili informacija) gotovo da je metafora za reiki. Vratiti reiki svima onima na planeti, koji su ga spremni primiti i koristiti, znači vratiti nam DNK sastavljen od dvanaest vlakana kao i *ki*/svjetlost/informaciju koju smo izgubili.

Prvi put se nakon mnogo godina, u zapadnoj kulturi otkrivaju razni drevni ezoterični sustavi – sustavi kanaliziranja energije. Prvi put je prekršen zakon o toj tajnosti i mistifikaciji, budući je potreba za iscjeljivanjem ljudi i planeta u stalnom porastu. Svakome tko ih želi pročitati i razumjeti, na raspolaganju ponovno stoje slijedeća znanja: *wiccan* učenja, hinduistička i budistička učenja, rano kršćanstvo u pergamenama s Mrtvog mora, metode *kundalini* i *tantričkih* meditacija te azijski *ch'i kung*. Tradicija usmene predaje znanja nema učinka u modernom svijetu, zbog knjiga i televizije, a i stoga što ova kultura samoj sebi brzo uništava korijene. Takvo otvaranje je potrebno da bi učenje preživjelo. Također je potrebno produhoviti ljude na Zemlji kako bi shvatili vrijednost i značenje svojih života. Produhoviti se, znači spasiti Zemlju, ponovno se povezati sa DNK i naučiti tko smo mi zapravo.

Reiki je od životne važnosti za taj proces. Sustav iscjeljivanja ponovno spaja ljude na Zemlji zemaljskim i nebeskim *kijem* (njihova povezanost sa Zemljom i zvezdama) i ponovo otvara one sposobnosti koje su ljudi tijekom mnogih stoljeća zaboravili. Kada naučimo prirodu tih sposobnosti, ono što one jesu i kako i zašto se događaju, naučit ćemo i smisao životne snage. Drevne energetske metode koje ponovo tražimo i razmatramo za novo doba i novu kulturu su ključevi reikija, a reiki je ključ za njihovo prenošenje po cijeloj Zemlji. To je najlakša i najjednostavnija metoda rada sa *kijem* i svjetlošću/informacijom/energetskim sustavom ljudskog tijela. Dok je u reikiju potrebno jedno usklađenje, za ostale discipline su potrebne godine studija i prakse. Prije možda stotinjak godina i nije bilo toliko važno znati što je reiki usklađenje i što energija čini tijelu, no danas je to postala hitna i neophodna potreba. Uporabom kanala energije *ki* i njihovim razvitkom ponovo spajamo ona vlakna DNK koja nedostaju i ponovo spajamo naša tijela, umove i duše. Saznanjem kako i zašto, otvaramo put većem saznanju. Iako je reiki magičan i lijep upravo zbog svoje jednostavnosti, informacije (*ki*/svjetlost) bi morale biti dostupne svakome tko ih želi

razumjeti. Pri pisanju ovog poglavlja truditi ću se, da vam pružim informacije onako kako ih ja shvaćam.

Prvi pojam predstavlja cirkulacija *kija* kroz tijelo. *Ki* je životna energetska snaga, u Indiji poznata pod nazivom *prana*, a u Kini pod imenom *ch'i*. Prema *kundalini jogi* (iz Indije), *prana* znači "dah", ali je također definiraju kao "tijelo energije koja djeluje kao posrednik za prenošenje svijesti"<sup>2</sup>. Svijest je snaga vodilja bića bez koje ne bi bilo života. U tradicijama joga *pranu* uvijek simbolizira Majka Božica kojoj je ime Shakti-Kundalini, ženskim oblikom postojanja, koja stvara oblik putem svijesti.

Proučavanje kretanja *shakti-kundalinija* kroz tijelo zove se *kundalini joga*, a upotreba daha za reguliranje prane zove se *pranayama joga*. *Tantra joga* je jedna od metoda rada s *prana/ki* kanalima energije.

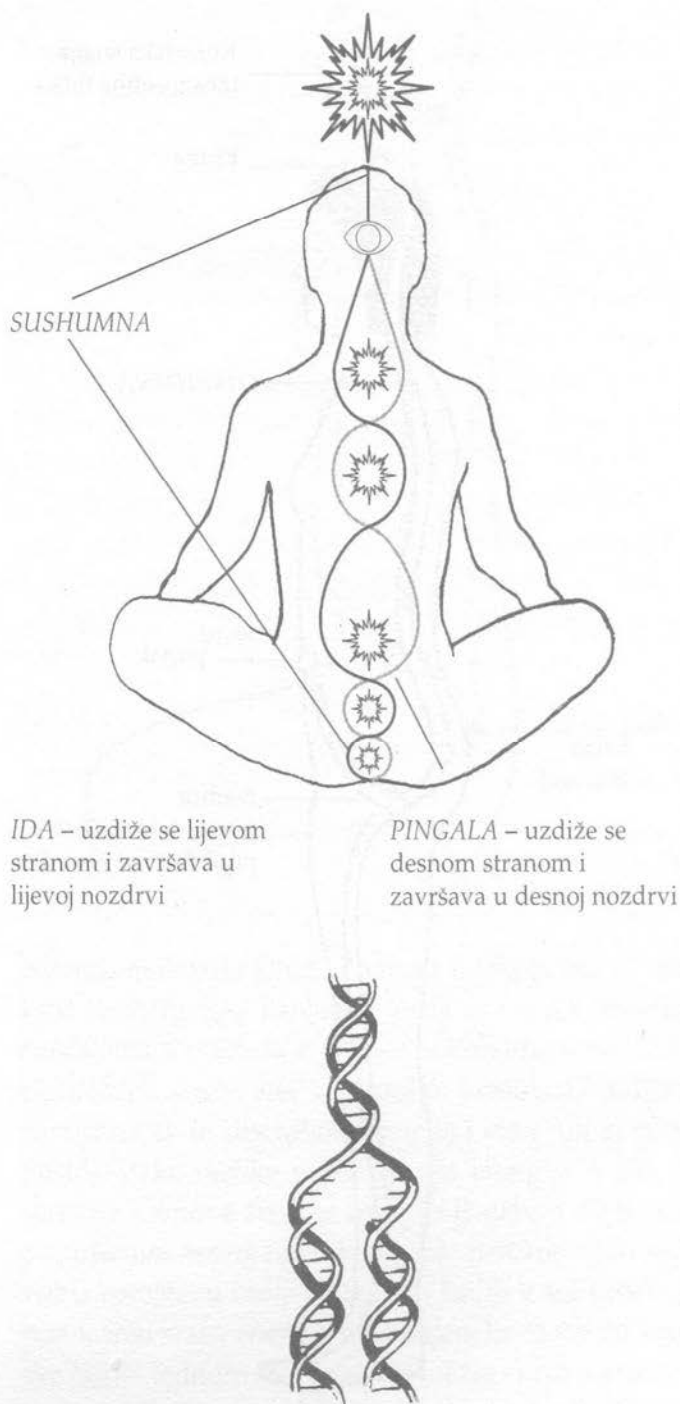
*Shakti-kundalini* je u Aziji *jin* princip, kojeg predstavlja zemaljski *ch'i*. U Japanu i Kini kretanje *prane* ili *kija* bazira se prema usmjerenju, na shvaćanju da je *ki* moguće u tijelu regulirati i pokretati snagom uma. Budističko učenje tvrdi da svu realnost stvara namjera Uma nad prazninom. "*Ki*" u "reikiju" je Božica svijesti, životna energetska snaga i spona između fizičkog, energetskog i duhovnog tijela. Nakana da se pokrene *ki* izražava se kad reiki iscjeliteljica polaže ruke da bi iscjeljivala – to uključuje energiju. Da bi se dobila reiki usklađenja, potrebne su fokusiranje i svjesnije nakane.

*Ki* dolazi i s neba i sa zemlje i životna je snaga bića. Pored zemaljskog i nebeskog *kija* postoji i izvorni *ki*, s kojim se svi ljudi rađaju. To je životna snaga koja je u nama usadena prilikom začeća. Dok se zemaljski i nebeski *ki* uvlače u tijelo izvana, izvorni *ki* je unutra u tijelu i smješten je u prostoru između pupka i trbušne čakre, ispod bubrega (vrata života) u samom centru tijela. Taj prostor se na japanskom naziva *hara*, u Kini je poznat pod nazivom *trostruki grijač*, a u Indiji *sakralni (sveti) centar*.

U Aziji i Indiji opisuju se energetske kanale putem kojih *ki* (ili *prana* ili *ch'i*) ulazi i cirkulira kroz tijelo. Oba sustava započinju primarnim centralnim kanalom uz čiji bok teče par kanala koji usmjeravaju energiju u obrnutim pravcima. Ti kanali su paralelni s kralježnicom i teku vertikalno kroz tijelo. Granaju se, kako bi se pretvorili u cjelokupnu tjelesnu energetske "mrežu". U Indiji se čakre opisuju u centralnoj energetskoj eteričnoj liniji *sushumna* i energija ove linije se ponavlja na tijelima izvan eteričnog dvojnika. Sustav čakri postoji na svakom tijelu, na eteričnom dvojniku, na emocionalnom tijelu, te na mentalnim i duhovnim tijelima.

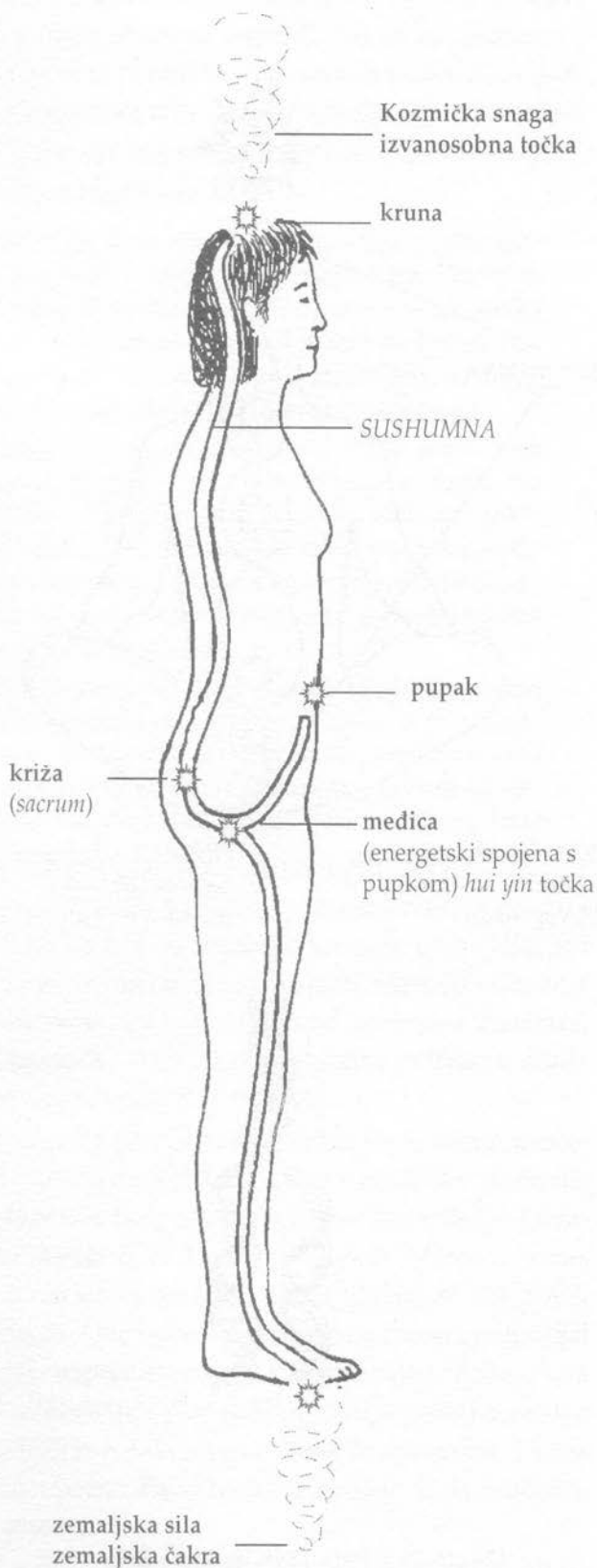
### Kanali kundalinija i čakre<sup>3</sup>

"*Ida* i *pingala* koje se uzdižu iz trtičnog predjela isprepliću se oko *sushumne* (centralni energetski kanal koji ide uz kralježnicu), i presijecanjem prelaze s jedne na drugu stranu kroz čvorove među čakrama. Isti spiralni uzorak susrećemo kod dvostruko-zavojitog oblika DNK molekule.



Dvostruka spirala, DNK molekule koja sadrži genetski kod života.

## Linija hare<sup>4</sup>



U Kini smatraju da postoji par usmjerenih kanala, koji predstavljaju stablo akupunkturalnih meridijana. Iz ovih primarnih kanala granaju se sve velike i male akupunkturalne linije, koje u Indiji nazivaju *nadija* (ima 72 000 energetskih kanala, prim. prev.). To su energetski kanali eteričnog tijela i oni prodiru do fizičkog nivoa. Odijeljen od *nadija* nalazi se fizički centralni živčani sustav, autonomni živčani sustav tijela. Meridijani ili kanali nervnog sustava završavaju u seketsu (japanska riječ), refleksnim točkama ruku i stopala. Ova mreža razgranatih kanala predstavlja most između eteričnog dvojnika fizičkog tijela, isto kao između eteričnog dvojnika i viših vibracionih tijela. Zamislite da je to jedno razgranato stablo koje nam je poznato, kao drvo života, koje kao simbol postoji u mnogim kulturama.

Tri osnovna kanala u Indiji se nazivaju *kundalini* i prevladava mišljenje da su smješteni na eteričnom dvojniku. Veliki centralni kanal koji se okomito spušta kroz tijelo uzduž kralježnice, od krunske do korijenske čakre zove se *sushumna*. On je spona između energije Zemlje i svemira a sadrži neutralni naboj energije. Na fizičkom nivou to su kralježnična moždina i centralni živčani sustav. Na eteričnom dvojniku, čakre su smještene uzduž *sushumna* linije. Dva kanala koja se kreću u suprotnom smjeru u Indiji su poznati pod imenima *ida* i *pingala*, a katkada ih nazivaju i *shakti* i *shiva*. Spuštaju se isprepletenim putovima uzduž *sushumne*, a energije se križaju u točkama između čakri. *Ida* je ženskog spola i kreće se na dolje po prednjoj strani tijela, dok je *pingala* muškog spola i diže se prema gore duž kralježnice.

U Kini, Japanu i azijskim zemljama ta su tri kanala poznata pod različitim nazivima i pridaje im se različita važnost, a svi podrazumijevaju istovjetne pojmove. Središnji kanal sa žarištem izvan fizičkih i eteričnih dvostrukih razina je u Japanu poznat pod imenom linija *hare*. Par energetskih linija koje se kreću po svakoj strani tog središnjeg kanala zovu se: Meridijan središnji stražnji, muški, *jang* – rukovodeći. Meridijan središnji prednji, ženski, *jin* – funkcionalni. To su veliki centralni kanali koje u Indiji zovu *ida* i *pingala*. Meridijan funkcionalni je ženskog spola (*jin*) i ima negativni energetski naboj. On započinje na medicu, ili takozvanoj *hui yin* točki (više o tome reći ćemo kasnije) i teče prema gore po prednjoj strani tijela, da bi završio svoj tok točno ispod donje usne. Rukovodeći meridijan je muškog spola (*jang*) i nosilac je pozitivnog naboja. Započinje između anusa i trtične kosti i kreće se stra-

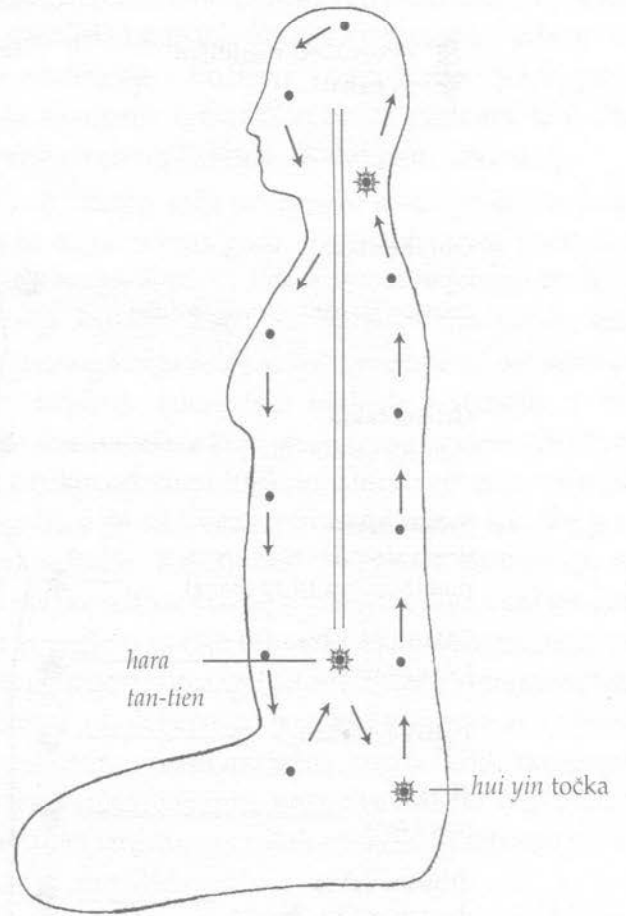
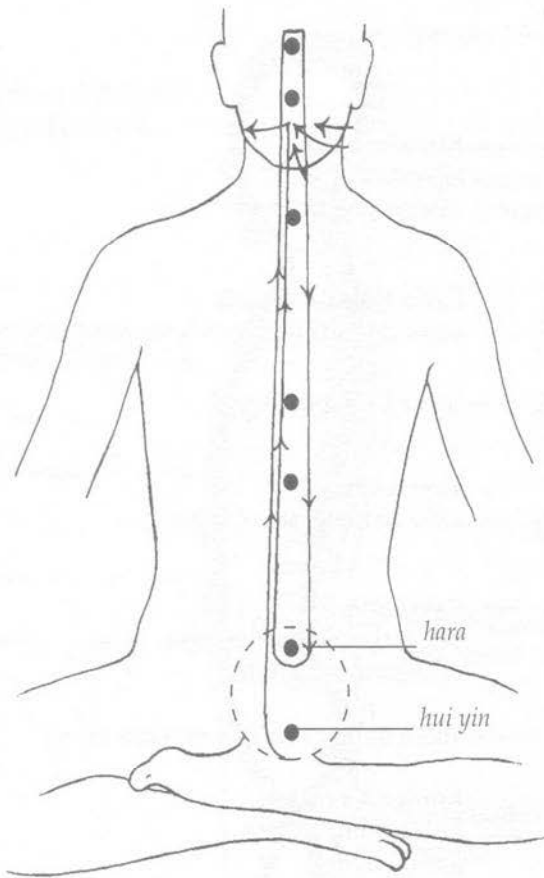
## Kruženje *kija* u tijelu <sup>5</sup>

Mikrokozmička orbita

Mali nebeski ciklus

Pogled sprijeda "malog nebeskog ciklusa"

Pogled sa strane "malog nebeskog ciklusa"



žnjom stranom tijela, duž leđne moždine, a završava na vrhu gornje usne.

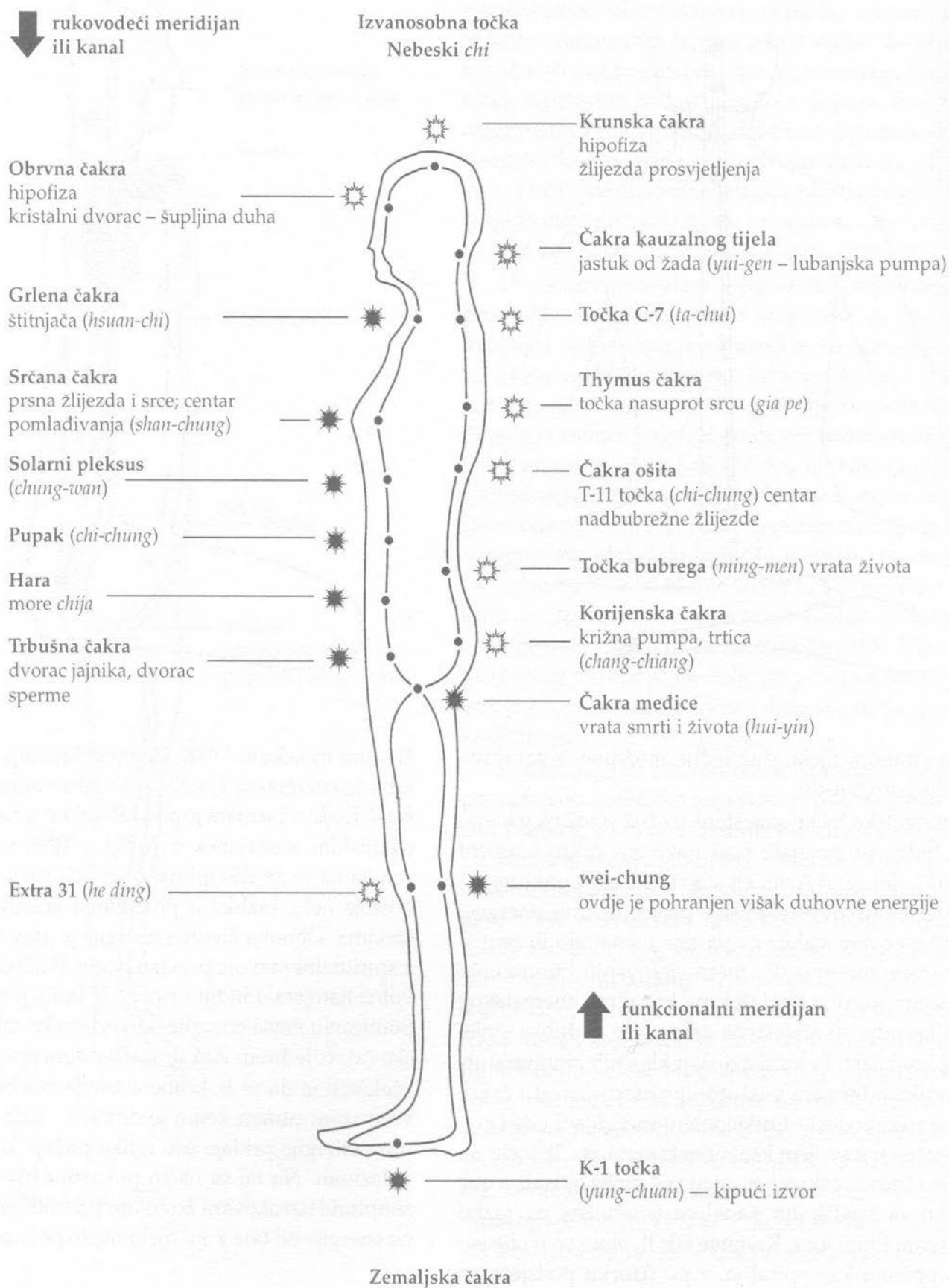
Energetske točke smještene uzduž središnjeg kanala, u Indiji su poznate pod nazivom čakre (eterični dvojnici), dok su u Aziji, ključne točke akupunkture razmještene duž dvije središnje protočne linije energije. U Aziji su čakre slabije naglašene i smatraju ih centrima manjeg značenja. Po mom vjerovanju i tumačenju to je stoga što nije naglasak na kanalima energetske dvojnice gdje su smještene čakre, već u dublje smještenoj liniji *hare*. Položaj azijskih ključnih akupunkturinih točaka odgovara međutim prostoru između čakri, gdje se rukovodeći i funkcionalni meridijani (*ida* i *pingala*) susreću u svojem kružnom *ki* kretanju. Te točke su ujedno i "nove" čakre, koje smo već ranije opisali, a one zajedno sa središnjim kanalom (*sushumna* na razini *hare*) tvore liniju *hare*. Kretanje *kija* ili *prane* se u oba sustava opisuje kao spiralno, a po uzorku podsjeća na

životnu molekulu DNK. Znanost kretanja *kija* ili *prane* kroz te energetske kanale, u Indiji se naziva otvaranje *kundalinija*, a poznata je pod još nekim imenima i u disciplinskim sustavima u Indiji i Tibetu. U azijskim zemljama ta se disciplina zove *ch'i kung* (ili *qi gong*). Postoje neke razlike u pokretanju energije u tim sustavima. Obnova životne energije je glavni cilj u Aziji, a spiritualni razvoj i prevladavanje fizičkog tijela je prvotna namjera u Indiji i Tibetu. U Indiji je srž procesa u pomicanju *prana* energije od korijenske čakre do krunske čakre. Jednom kad se *shakti* i *shiva* spoje u *kruni*, za očekivati je da se iz krune energija oslobodi, ili da se vrati istim putem kojim je došla. U Aziji se silaznom putu energije pridaje isto toliko pažnje koliko i onom uzlaznom. Na taj se način pokazuju manje negativni simptomi uzrokovani žestokim povratkom veće količine energije od one koju tijelo može prihvatiti.

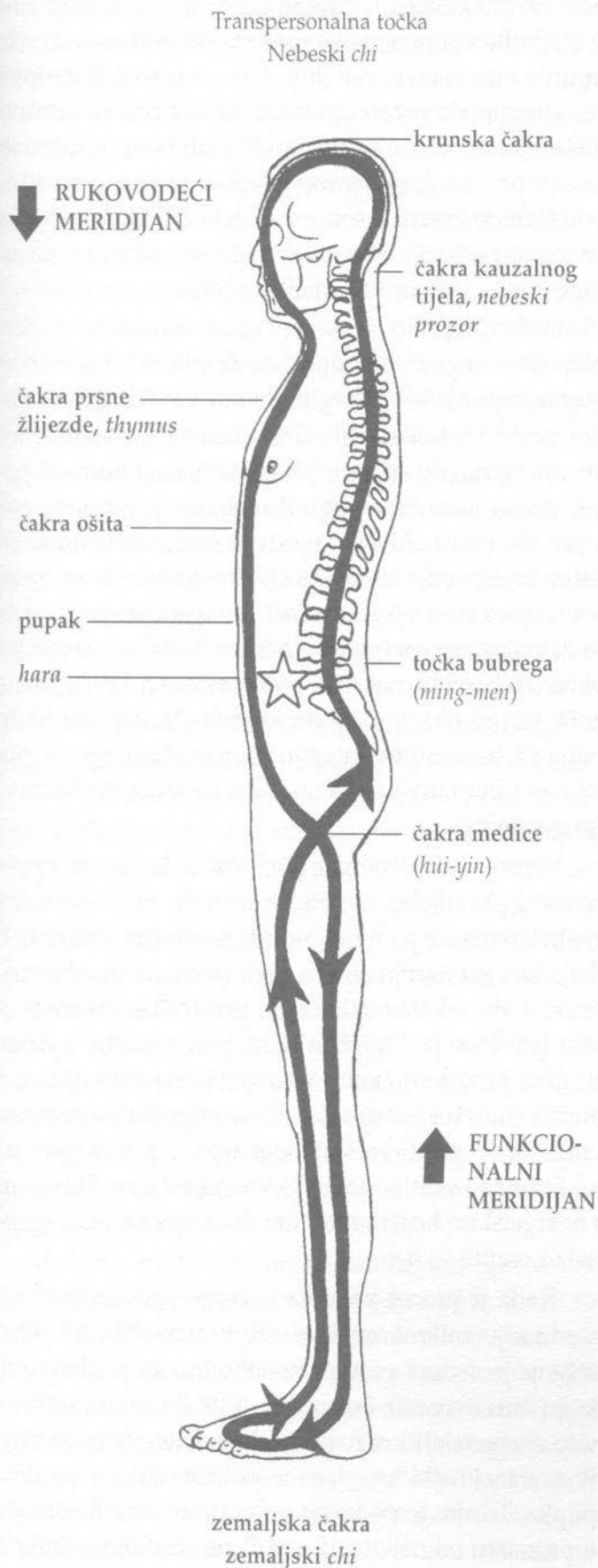
## Kruženje kija u tijelu, <sup>6</sup> (nastavak)

### Mikrokozmička orbita (veliki nebeski ciklus)

Jezik dodiruje korijen nepca kako bi se zatvorio krug rukovodećeg i funkcionalnog kanala



## Protok energije kroz liniju hare



Neprobudena *kundalini* energija odmara se pri osnovici kralježnice, savijena u obliku spiralne zmiје. Ona je *kundalini shakti* – snaga svjesnosti. Kada se ona probudi, podiže se uzduž *sushumne*, kroz čakre i iznad krunske čakre se spaja sa *shivom* – čistom svjesnošću. To jedinstvo možemo opisati kao blaženstvo i prevladavanje tijela i stapanje Zemlje s nebesima. Za *tantriste*, to je ujedinjenje s Božicom i jedinstvom cjelokupnog života. Dvojnost zemaljskog nivoa pretvara se u blaženstvo jedinstva i sklada, "Kako gore, tako dolje."<sup>7</sup>

U *ch'i kungu*, gdje se energija kreće po kružnoj stazi, a ne samo prema gore, cilj djelotvornog korištenja životne snage je zdrav i dug život. Duhovno buđenje se javlja kasnije. Kažu, da se dnevnim vježbanjem energetskog kruga liječe gotovo sve bolesti, jer se na taj način iscjeljuju energetske blokade i slabosti u bilo kojem dijelu tijela, a *ki* se unosi u sve organe. *Ch'i kung* radi s rukovodećim i funkcionalnim meridijanima (*ida* i *pingala*), a ne sa središnjom *sushumnom*, kao što je to slučaj u Indiji. Kružni tok pospješuje uzemljenje na kraju svake seanse i na taj način sprječava veliku navalu *ki* energije u gornje čakre. U isto vrijeme izbjegavamo mogućnost "prezagrijanosti mozga", emocionalnih problema i halucinacija, jer nas taj sustav snabdijeva sigurnosnim ventilom kojeg nema kod *sushumne*. Usmjeravanjem energije kroz dva kanala koji tek u suprotnom smjeru, sav višak energije se sigurno prizemljuje ili otpušta.<sup>8</sup>

Što sve ovo znači za reiki? Reikijem se također prenosi *ki/ch'i/prana* kroz tijelo. Energija se pomiče kroz osnovne kanale – linijom *hare*, rukovodećim i funkcionalnim meridijanima te kroz razgranate energetske putove do ruku. Reiki usklađenjem otvaraju se i pročišćuju tri osnovna kanala skupa sa čakrama i protok energije se usmjerava i pojačava. Reiki usklađenje također otvara i pročišćava energiju na oba eterična dvojnika (*sushumna*), te na razinama *hare*. Svako sljedeće usklađenje nakon I. stupnja reikija, povećava sposobnost kanala u zadržavanju i prenošenju *kija* – najprije u svrhu iscjeljivanja a zatim, prenošenja usklađenja. Upotrebom *kija* kroz rukovodeće i funkcionalne meridijane u tijelu učitelja, zadržava se dovoljno energije za prijenos reiki usklađenja. Reiki je *kundalini disciplina*.

Kod II. stupnja reikija, iscjeliteljica počinje upravljati tom energijom i na taj način povećava sposobnost svoga tijela da energiju usmjerava i zadržava. U Indiji, Tibetu i Japanu, disciplina je bila tek dio dugogodišnjeg vježbanja u okviru ostalih *tantričkih* vježbi. Kada s

vremenom, iscjelitelj II. stupnja reikija upozna energiju tog stupnja, postaje i sposoban upravljati njome. Bez obzira je li iscjeliteljica toga svjesna ili ne, njeni su energetski kanali otvoreni i protočni, te kad iscjeljuje, velika količina *ki* energije prolazi kroz njeno tijelo. Međutim, kada dostigne III. stupanj reikija, ona mora naučiti da svojom voljom prenosi tu energiju i mora biti svjesna tog procesa. Osnovni cilj *ki* vježbi, koje ću uskoro opisati, je povećanje sposobnosti tijela da zadržava energiju i da taj proces učini svjesnim. Kasnije, u III. stupnju reikija bit će više govora o djelu uma i o nanani.

Prije svega treba postojati svjesnost o uzroku protoka energije, koji se u *ch'i kungu* naziva mikrokozmičkom orbitom. To ujedno predstavlja i bazu cjelokupnog rada s energijom. Kod *ch'i kunga* i o tome ću reći nekoliko riječi. Izabrala sam vježbu *ch'i kunga* jer za razliku od *kundalini joge*, *ch'i kung* koristi kompletan energetski krug, čime se eliminira problem električnog preopterećenja, i stoga omogućuje osobi da vježbe obavlja sigurno i bez nadzora. Tim se vježbama bez neugode ili opasnosti u kratkom vremenu razvija velika količina energije. Tehnike *tantričkog kundalinija* također udvostručuju dolje navedene vježbe.

Zainteresiranima za ozbiljan rad s mikrokozmičkom orbitom savjetujem dvije knjige: *Awaken Healing Energy Through the Tao* (Aurora Press, 1983. god.) koju je napisao Mantak Chia i *Awaken Healing Light of the Tao* (Healing Tao Books, 1993. god) koju su napisali Mantak i Maneewan Chia. Sve moje informacije o *ch'i kungu* potječu uglavnom iz tih knjiga. Mikrokozmička orbita spaja rukovodeći i funkcionalni meridijan i stvara u tijelu kompletan energetski krug. To se postiže s dva kretanja, a oba su od vitalne važnosti za III. stupanj reikija. Prvim se kretanjem povezuju kanali na dnu (korijenska čakra) tijela putem pozicije *hui yin*, tj. kod mjesta gdje se zdjelica zatvara. Drugim kretanjem povezuje kanal na vrhu tijela, tako da jezikom dođirujemo nepce. Nešto više o tome reći ćemo u ovom poglavlju.

Put okretanja energije u mikrokozmičkoj orbiti je početak i osnova *ki* vježbi reikija. Vježbe se obavljaju u meditativnom stanju, slično kao i kod iscjeljivanja na daljinu, ali je žarište/fokus energije u našoj nutrini. Vježbu započnite tako da pažnju usredotočite na pupak ili *haru*.<sup>9</sup> Kad se u *hari* počne razvijati osjećaj topline (*ki*) pomaknite ga snagom volje niže od zdjelice (do *hui yin* – korijenske čakre), a zatim prema gore

kralježničnom moždinom. Zastanite načas kod bubrenje točke (*ming-men*), a zatim lagano podižite energiju/*ki* uz kralježnicu, sve do vrha glave (žlijezda hipofize – kruna). Slijedite protok energije, nemojte ga siliti. Zadržite tu energiju u kruni oko 10 minuta, zatim je uputite niže čela/obrve (hipofiza – treće oko). Usmerite energiju da poteče prema dolje, niz prednju stranu tijela, natrag sve do *hare*/pupka. Zadržite je u *hari* dok se toplina ne sakupi pa započnite s orbitom ispočetka, pomičući je prema korijenskoj čakri. Ponovite ciklus nekoliko puta. S vremenom, kada se usavršite, povećajte broj i do 36 orbita u jednoj seansi.

Kada potpuno savladate gore navedene vježbe uključite i noge i povezanost sa Zemljom.<sup>10</sup> Počevši od pupka, uputite tok energije do *hui yin* (korijena). Zatim, podijelite tok energije u dva kanala, pošaljite *ki* dolje, niz bedra, do stražnje strane koljena. Otuda će poteći prema listovima nogu do tabana. Akupunkturne točke K1 (*yung chuan*) smještene su na tabanima, na istom mjestu gdje se nalaze i čakre stopala. Te se točke zovu *kipući izvor* i predstavljaju energetsku sponu tijela sa zemaljskom energijom. Jednom kada se razvije toplina u tabanima, pošaljite je do palčeva a zatim prema gore, ispred oba stopala do koljena. Na taj ćete način putem tabana crpiti energiju Zemlje. Nastavite s protokom s unutarnje strane bedara i natrag do *hui yina* iza genitalija.

Vratite protok energije gore uzduž kralježnice i ponovno ga podijelite na mjestu između dvije lopatične kosti, kako biste ga mogli uputiti i rukama. Pošaljite *ki* dolje, niz unutarnju stranu obih ruku do sredine dlanova, tj. do mjesta odakle reiki prostruji prilikom procesa iscjeljivanja. Zadržite se na tom osjećaju, a zatim slijedite protok dužinom srednjeg prsta ruke, pa gore prema vanjskoj strani ruke. Kada stignete do ramena, vratit će se glavnom kružnom toku i poteći gore uz kralježnicu i vrat ponovo do krunske čakre. Nastavite s energetskim kružnim tokom dužinom središnjeg kanala i vratite ga *hari*.

Kada je proces kretanja energije završen, završite meditaciju mikrokozmičke orbite uzemljenjem. Uzemljenje je veoma važno i neophodno ga je obaviti na kraju svake seanse, bez obzira jeste li načinili jedan ili više energetskih krugova. Kada je energija u početnoj ili završnoj točki *hare*, lagano položite šaku u predjelu pupka. Trljajte to područje pokretima u obliku spirale, u promjeru od najviše 15 cm. Žene oblikuju spiralu 36 puta u smjeru obrnutom od kazaljke na satu, a zatim se

24 puta vraćaju je u smjeru kazaljke na satu. Muškarci to čine obrnuto – 36 puta u smjeru kazaljke na satu, a zatim 24 puta u smjeru obrnutom od kazaljke na satu. Na taj se način energija uzemljuje i sakuplja, te ne postoji opasnost od energetske prepunjenosti i bilo kakve druge nelagode.<sup>11</sup>

Mikrokozmička orbita koju sam ranije opisala, predstavlja temelj za dvije *ki* vježbe koje slijede. Ja sam te vježbe izučavala 1989. godine kao sastavni dio II. stupnja reikija. U to vrijeme nisam još ništa znala o njihovom porijeklu, kao ni o mikrokozmičkoj orbiti, i bila sam ushićena kada sam tražeći materijal za ovu knjigu naišla na zapise o tim vježbama. Ove *ki* vježbe poznate su kako u *kundalini jogi*, tako i u *ch'i kungu*, i smatraju ih glavnim vježbama tih disciplina. Vjerojatno je da su u Kinu i Aziju donesene iz Indije i Tibeta.

Osnovni razlog zbog kojeg se te vježbe izvode je povećanje sposobnosti tijela da primi i usmjerava *ki*. Da biste vršili reiki usklađivanja, tijelu je potrebno veliko povećanje energetske kapaciteta, a upravo vas vježbe pripremaju za to. Ukoliko ne planirate nastaviti s III. stupnjem reikija, možete ove vježbe izostaviti, ali ja se nadam da će većina reiki učenika ipak postati reikisti III. stupnja. Vježbe su same po sebi vrijedne utoliko što proširuju duhovnost i pozitivno utječu na zdravlje.

Evo još jedne posljednje napomene prije no što počnete vježbati, a to uključuje svetost tijela. Premda se mnoge metafizičke discipline bave time da prekorače pojam fizičkog, važno je također shvatiti da je tijelo magično i sveto. Budisti vjeruju da se *karme* možemo osloboditi jedino kroz *inkarnaciju* i naravno reiki se može činiti samo u tijelu. U ovo naše doba kada civilizacije propadaju da bi se učinilo mjesta iscijeljenoj planeti, toliko je mnogo stvari na Zemlji koje zagađuju i uništavaju tijelo, um i duh. Mnoge od njih su neizbježne, nemamo drugog izbora no da udišemo ovaj zrak, pijemo ovu vodu i jedemo zagađenu hranu. Ništa nam drugo ne preostaje.

Možemo međutim kontrolirati neke druge stvari. Mnogi iscjelitelji vjeruju, a i ja među njima, da tijelo pušača, korisnika droge iz zabave ili alkoholičara ne može posjedovati dovoljno čisti kanal za protok reikija. Nikada ne obavljajte iscjeljenje i nikada ne inicirajte pod utjecajem alkohola ili droge. Ovakva stanja uvijek pozivaju negativna bića i energetske priljepke, koji ometaju iscjeljivanje. Oni su posve negativni za iscjelitelja. Nikada ne obavljajte iscjeljivanje i nikada ne vršite inicijacije ako ste ljuti ili bolujete od nekog malo

ozbiljnijeg oboljenja. Ukoliko želite prekinuti ovisnost o cigaretama ili drogama, reiki i mikrokozmička orbita su moćno samoiscjeliteljsko oruđe.

Zapamtite da ste vi kao reiki praktičar, sveti kanal za životnu energetske snagu Božice svemira.

## Vježba I

Udite u meditativno stanje i započnite s mikrokozmičkom orbitom. Osjetite ili vizualizirajte *ki* kao vatrene energiju (*raku*) i pomaknite ga s *hare* (pupka) do *hui yina* (zdjelica), a zatim gore uz kralježnicu sve do krunske čakre. Prenesite energiju na dolje niz prednju stranu tijela ponovo do *hare*. Upustva koja od sada slijede, biti će različita za žene i muškarce. Uz ovu vježbu nemojte vizualizirati reiki simbole.

### Za žene:

Počnite sa čakrom medice tj. *hui yin* pozicijom, o čemu ćemo detaljno raspraviti pri slijedećoj vježbi. Da biste se s time poslužili i u ovoj vježbi, učinite sljedeće: sjednite na pod tako da vam peta jednog stopala pritišće vaginu i klitoris. Pritisak mora biti čvrst i ravnomjeran. Isto ćete postići ako između nogu postavite mekani jastuk, tenis lopticu ili čak povećani kristal.<sup>12</sup> Jezikom dodirnite nepce. Ova je pozicija osnovica za većinu djelatnosti *kundalini joge* i *ch'i kunga* kao i za mikrokozmičku orbitu. Uporaba jastuka je *zen* tehnika (japanski budizam). Možda ćete uslijed pritiska osjetiti toplinu ili doživjeti orgazam.

Nakon toga uzdignite energiju u svoje ruke. To ćete postići trljanjem ruke o ruku ili protokom reikija dok se ruke ne zagriju.<sup>13</sup>

Prekrijte i pritisnite svoje gole grudi dlanovima zagrijanih ruku i započnite masirati grudi prema unutra, prema gore i prema van. Učinite to 18 puta, bez nadraživanja i svjesno osjetite protok *kija* kroz vaginu, epifizu i hipofizu (korijenska čakra, krunska čakra i treće oko). To kruženje uvis naziva se raspršivanje.

Zaustavite se, prstima lagano dodirujući bradavice pa neka energija prostruji iz grudiju, vagine, krunske čakre i trećeg oka u srčanu čakru. Ponovite seriju od 18 masažnih ciklusa dva do četiri puta, a nakon svake serije uputite *ki* prema srcu.

Zatim izvedite kruženja u obrnutom smjeru, tako da pomičete ruke prema dolje i prema unutra, a ne više prema gore i prema van. Skupite energiju u bradavicama i prenesite je u kralježnicu iza grudiju. Sljedeći pokret se odvija niže dolje na bubrežnoj točki. Učinite

dvije do četiri serije od po 18 krugova. To unutrašnje kruženje naziva se inverzija.

Pomaknite dakle ruke sa grudi i položite ih na bubrežnu točku na stražnjoj strani tijela, ispod donjih rebara. Masirajte i lagano zatresite taj predio tijela 9 do 18 puta, a zatim se zaustavite. Ovu seriju pokreta primijenite dva do četiri puta, a nakon svake serije se odmorite. Osjetite toplinu u predjelu bubrega.

Ponovo pomaknite ruke i ovaj put masirajte predio donjeg trbuha, od prepona do jajnika. Masirajte područje gdje se nalaze jetra i žučna vrećica, na desnoj strani tijela ispod donjih rebara, a zatim i slezenu na lijevoj strani tijela. Masirajte pokretima prema van, a zatim prema unutra, po 36 puta na svakoj od tih pozicija. Zatim masirajte predio vagine kako biste sakupili energiju. Učinite kratku stanku i osjećajte kako se *ki* širi.

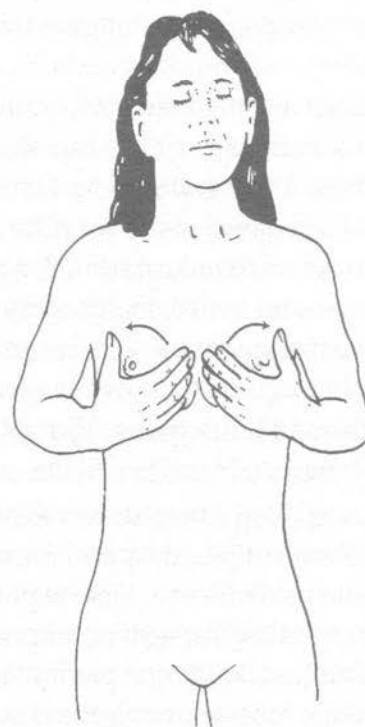
Desnom rukom prekrijte vaginu, a lijevom srčanu čakru, i prenesite osjećaj univerzalne ljubavi u svoje srce. Upijte energiju Zemlje i nastavite s mikrokozmičkom orbitom, a završite tako da svu energiju skupite u *hari*. S time je prva vježba za žene završena.

Ova vježba ne samo što proširuje *kundalini* kanale, već vam koristi i na druge načine. Većina duhovnih disciplina bavi se time da na neki način sprovedu seksualnu energiju prema gore, sve do krunske čakre. Seksualna energija je *izvorni ki*, a gubitkom *kija* smanjujemo životnu snagu i vitalnost, skraćujemo trajanje života i štetimo zdravlju. Tu energiju gubimo kroz mjesečnicu, ovulaciju i seksualni čin. Gore navedenom vježbom pospješuje se kruženje energije i povećava izvorni *ki* u korist tijela, uma i duha. Kombinacijom seksualne i srčane energije razvijamo suosjećanje, a postizemo osjećaj smirenosti, blagostanja i zadovoljstva.

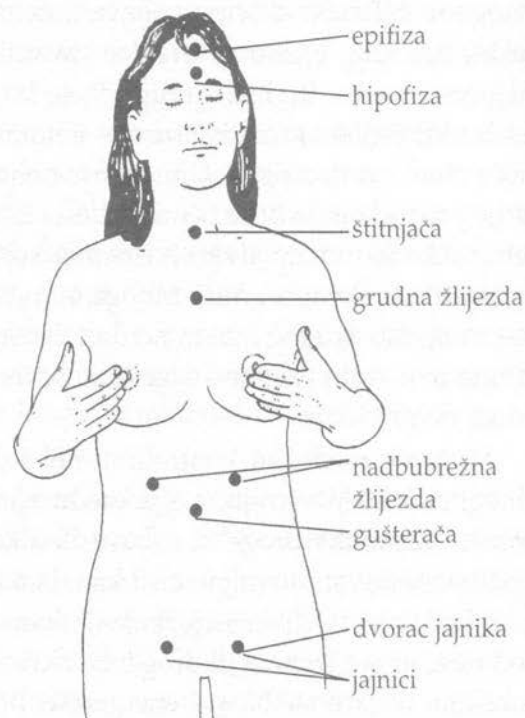
Kruženje ruku preko grudi također služi za uravnoteženje ženskih hormonalnih procesa, što ponekad daje izvanredne rezultate. Raspršujuća rotacija može primjerice izazvati potpuni nestanak simptoma menopauze, uz objašnjenje "krv se obnovila". Žene sa cistama i kvržicama na grudima otkriju da su se raspršujućom rotacijom kvržice na grudima smanjile ili nestale. Primjenom isključivo raspršujuće rotacije možete smanjiti obujam grudiju. Želite li povećati obujam grudiju, primijenite obrnutu rotaciju, ali radije odustanite od tog postupka ukoliko imate kvržice u grudima ili problema s menopauzom. Kod većine žena, koje primjenjuju obje vrste rotacije (s istim brojem u svakom pravcu) uravnotežuju se hormoni, a ne dolazi do promjene veličine grudiju.

## Vježbe *kija* za žene<sup>14</sup>

### Vježba 1



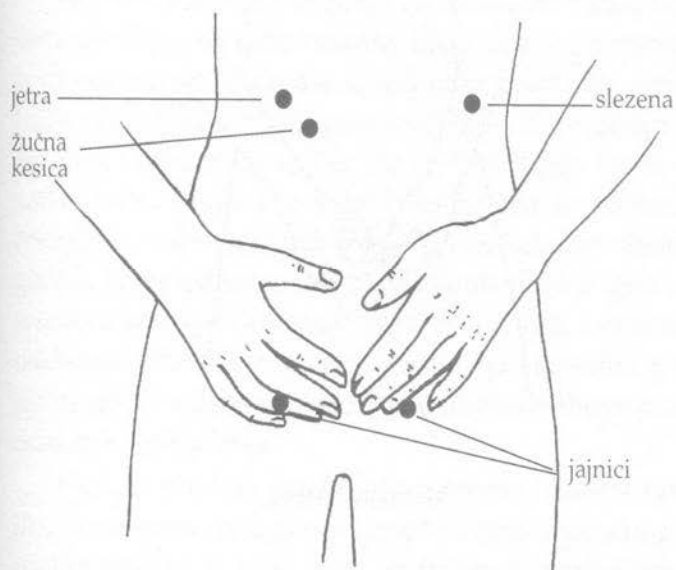
Masirajte grudi počev s unutarnje strane prema gore i prema van.



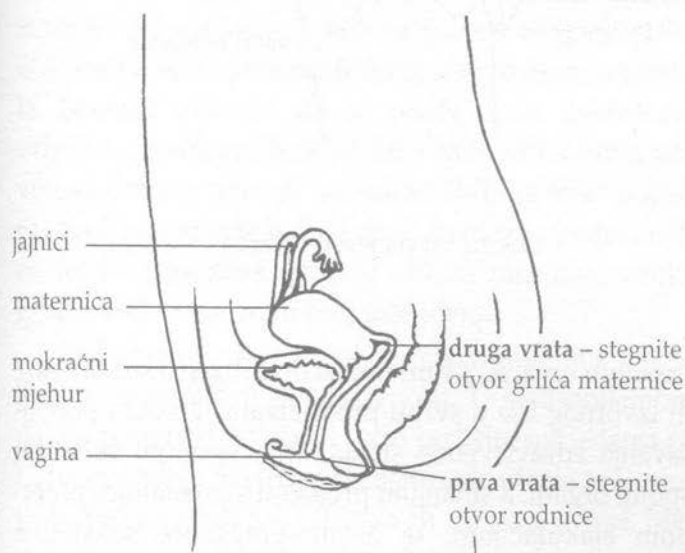
Dodirnite bradavice i uvedite energiju u srce.

## Vježbe kija za žene<sup>15</sup>

### Vježba 1 (nastavak)



Masirajte preponu i struk.



Položaj hui yin – vrata života i smrti za žene.

Kao sam rezultat dnevnog obavljanja ovih vježbi javlja se i "obnavljanje krvi". Kod nekih se žena nivo estrogena može toliko smanjiti da izaziva prestanak menstrualnog ciklusa. Ezoterična filozofija to smatra pozitivnom pojavom, jer znači da se seksualni *ki* ponovo iskorištava i kreće prema krunskoj čakri. To međutim za većinu žena nije dovoljno pouzdano sredstvo za kontrolu rađanja. Ukoliko žena nema mjesečnice a želi trudnoću, treba prestati s vježbama ili smanjiti broj rotacija (ispod 100 na dan). Ove vježbe vam ne mogu nauditi ni u kom pogledu. Njima zaustavljamo biološki sat, razvijamo kreativnost i mentalnu svjesnost.

Vježba se može obavljati dva puta dnevno, ujutro i navečer. Potrebno je učiniti najmanje 36 rotacija, a ni u kom slučaju više od 360 rotacija po seansi. Započnite s manjim brojem rotacija i postepeno ih povećavajte.

#### Za muškarce:

Ovu vježbu koju ćete bolje obaviti ukoliko ste bez odjeće, započnite u meditativnom stanju i s mikrokozmičkom orbitom. Nemojte pri tome vizualizirati ni reiki simbole niti *raku* (vatrenu energiju), jer bi to dovelo do prekomjerne stimulacije i osjećaja neugode. Ukoliko vam se i to dogodi, vratite višak energije Zemlji i upotrijebite završne rotacije mikrokozmičke orbite kako biste sakupili *ki* u *haru*. *Hui yin* poziciju i način vezivanja funkcionalnog i rukovodećeg meridijana s orbitom obrazložiti ću kasnije u ovom poglavlju. Prije no što započnete pročitajte također vježbu I za žene.

Započnite s podizanjem energije u svoje ruke, ubrzano ih trljajte jednu o drugu ili započnite s protokom reikija.<sup>16</sup>

Kada ste zagrijali ruke, masirajte i lagano potresite bubrege, 9 do 18 puta. Stanite i obratite pažnju na toplinu. Upotrebom snage volje, izdahnite u bubrege, a zatim izdahnite *ki* u bubrežnu točku. To ponovite dva do četiri puta. Budite svjesni energetske veze između bubrega i genitalija.

Ponovo podignite energiju u ruke. Obuhvatite lagano testise, bez pritiskanja i prekrijte ih dlanom desne ruke. Masirajte testise 18 do 36 puta. Prekinite s masažom i osjetite kako se *ki* sakuplja u testisima.

Držite testise dlanom lijeve ruke, a desni dlan položite na *haru*. Uz lagani pritisak, masirajte oko pupka desnom rukom, u smjeru kazaljke na satu 36 do 81 put.

Zamijenite ruke i ponovite, ali prije toga ponovno podignite energiju u ruke. Ovaj put masirajte *haru* 36 od 81 put, u smjeru obrnutom od kazaljke na satu. Desnim dlanom obuhvatite testise.

## Ki vježbe za muškarce<sup>17</sup>

### Vježba 1



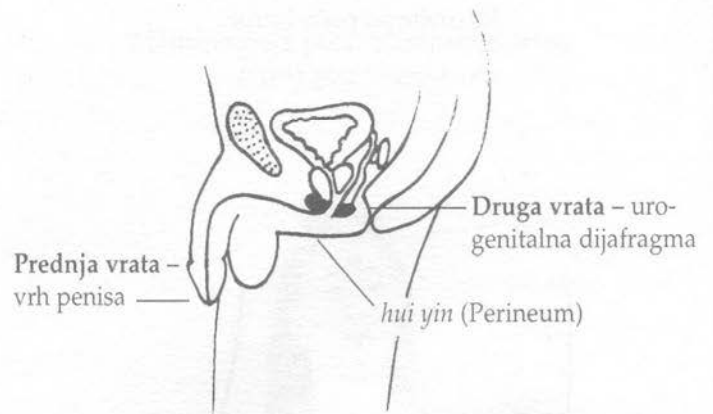
Masirajte i tapšajte bubrege.



Masirajte testise.



Lijevom rukom držite testise, a desnom rukom masirajte trbuh u smjeru kazaljke na satu.



Položaj hui yin kod muškarca.

Pomaknite oba dlana i prekrijte genitalije. Osjetite stimulaciju u organima i stegnite mišiće da biste sakupili energiju. Stanite i osjetite kako se energija širi.

Dok desnu ruku držite na testisima, lijevom prekrijte srčanu čakru. Dovedite do svog srca energiju univerzalne ljubavi.

Nastavite s mikrokozmičkom orbitom, vratite energiju *hari* i završite vježbu sa završnim krugovima. Ova vježba nam donosi mnogostruke koristi. Prije svega povećava se osjećaj samilosti, kao rezultat spajanja srca

i spolnih organa. Zatim dolazi do kruženja seksualnog ili izvornog *kija* u svrhu produživanja života i poboljšavanja zdravstvenog stanja. Tom vježbom se jačaju spolni organi, a smanjuju problemi s prostatom, preranom ejakulacijom, te ostale poteškoće seksualne prirode.

Kruženje energije kroz mikrokozmičku orbitu iscjeljuje sve organe i uravnotežuje energetske blokade po cijelom tijelu. Budi se duhovna svijest, a um, tijelo i duh se ujediniuju. Vježbom također dobivamo povi-

šeni osjećaj unutarnjeg mira, sigurnosti, dobrobiti i povećavamo kreativnost, mentalnu svjesnost i duhovni rast.

## Vježba II –Pozicija *hui yin*

*Hui yin* pozicija povezuje funkcionalni i rukovodeći meridijan na vrhu i na dnu tijela. Bez ove pozicije, *ki* se pokreće kroz kanale u obrnutim pravcima, unutra, a zatim van u ravnoj protočnoj liniji. Kontrakcijom *hui yina* omogućuje se *kiju* da se kroz tijelo kreće u zatvorenom krugu i to je pokretačka sila za kretanje energije u mikrokozmičkoj orbiti. Bez *hui yina* nemoguće je kompletirati orbitu ili aktivirati *ki*. To je ujedno sredstvo koje tjera *ki* kroz tijelo reiki učitelja, i prenosi usklađenja metodom inicijacije koju i ja koristim i podučavam. *Ki* vježbe se ne koriste u tradicionalnom procesu reiki usklađenja.

*Hui yin* pozicija predstavlja zapravo najveću razliku u prenosu usklađenja između netradicionalnog i tradicionalnog reikija. Kod tradicionalnih inicijacija, potrebno je da svaki učenik prođe četiri usklađenja, tijekom I. stupnja reikija i kroz još jedno usklađenje u II. stupnju reikija. Pomoću *hui yin* kontrakcije i netradicionalne metode koja aktivira liniju *hare*, dovoljno je jedno kombinirano usklađenje po svakom stupnju. Što se tiče III. stupnja reikija, obje metode primjenjuju samo po jedno usklađenje.

Oba procesa inicijacija su dobra, ali ipak mislim da je aktivnija linija *hare* u prenosu usklađenja mnogo moćnija. Mnogi učenici koji su primili usklađenja na oba načina su to primijetili, a i ja sam to osobno osjetila. Nadalje, potreba da se prođe četiri usklađenja ozbiljno ograničava broj učenika radionice i bitno povećava vrijeme trajanja radionice. Da bi se reiki mogao prenijeti na što više ljudi, i da bi se mogao podučavati na festivalima žena, gdje se obično formiraju velike grupe, bolje je smanjiti broj usklađenja.

Treći razlog zbog kojeg se primjenjuje ova novija metoda je u njenoj jednostavnosti. U tradicionalnom reikiju potrebno je naučiti četiri različita usklađenja za I. stupanj reikija, još jedno različito usklađenje za II. stupanj reikija i onda još jedno za III. stupanj reikija. Metoda kojom se ja koristim uključuje jedno kombinirano usklađenje za svaki stupanj, a postupak je istovjetan za sva tri stupnja. Stoga je potrebno da se nauči *hui yin* pozicija, za sve one koji se žele inicirati u III. stupanj reikija. Nije mi poznato tko je razvio metodu usklađivanja koju ja koristim, niti tko ju je povezo sa *ch'i*

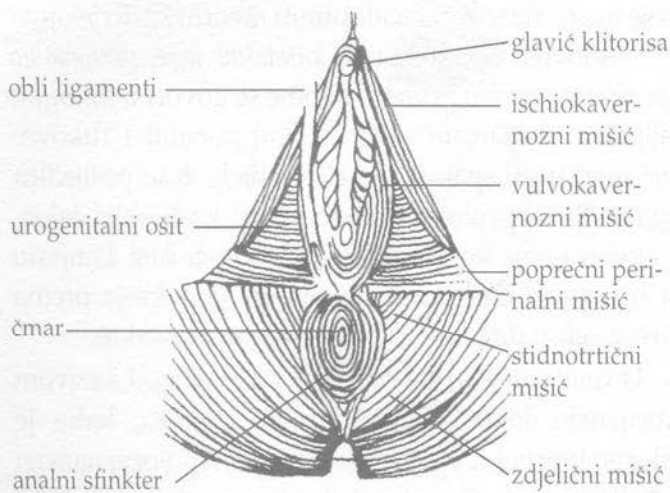
*kung* vježbama. Do sada se reiki prenosio usmenim putem.

*Hui yin* položaj predstavlja još jedan primjer kako se seksualna energija može pretvoriti u duhovnu i kako se može aktivirati i nadopuniti izvorni *ki*. To je ujedno i osnovna karakteristika *kundalini joge*, *pranayama joge*, *tantra joge* i *ch'i kunga* i o tome se govori u mnogim knjigama. Stezanjem medice, funkcionalni i rukovodeći meridijani spajaju se na dnu tijela. Kao posljedica toga javlja se privremeno zatvaranje korijenske čakre, ili ekvivalentne korijenske čakre na liniji *hare*. Umjesto da *ki* napusti tijelo kroz stopala on se pokreće prema gore, a seksualna energija teče do krunske čakre.

U *kundalini jogi*, ta pozicija je poznata pod nazivom "korijenski lokot". Pritisakom na vaginu, kako je opisano u prvoj *ki* vježbi, tijelo dolazi u položaj nazvan *SIDDHASANA*, tj. položaj ispunjenja. Taj se položaj smatra optimalnom meditativnom pozicijom za duhovni rast.<sup>18</sup> Pritisak se stvara postavljanjem pete stopala (ili jastuka ili nekog drugog predmeta) prema vagini, anusu ili na medicu koja je smještena između njih. Zatvaranjem *hui yina* (točka medice) zemaljski *ki* se prenosi gore u *haru*, dok se istovremeno nebeski *ki* prenosi niže dolje u *haru*. Kad se dvije energije spoje, one stvaraju toplinu koja se pomiče prema bazi kralježnice (trtica – korijenska čakra) oslobađajući *kundalini* energiju.<sup>19</sup>

Vježba II podučava učenike kako uspostaviti kontakt s *hui yinom* bez vanjskog pritiska, a pomoću zatvaranja zdjelice mišićnim stezanjem. To je potrebno znati, jer se mora primijeniti kod prenošenja usklađenja dok reiki učitelj stoji ili se kreće u krugu. Ta pozicija je od apsolutne važnosti pri prijenosu reiki usklađenja netradicionalnom metodom koju ja podučavam. Imajte na umu međutim, da ukoliko je učenik/ca, zbog hendikepa nesposobna da tu poziciju obavi, pomoći će joj reiki vodiči i usklađenje će svejedno biti preneseno na pravilan način.

Najprije na tijelu pronađite mišiće koji će vam trebati pri toj vježbi. Oni se kod žena i muškaraca nalaze između genitalija i anusa, a kao točka akupunkture, poznata je pod imenom funkcionalni meridijan. Na tijelu žene, njihov je položaj na onom mjestu gdje se prilikom porođaja vrši epiziotomija (mjesto gdje se vrši rez da bi dijete lakše izašlo), a ujedno je i lokacija *kegel* vježbi za žene (stezanje *hui yina* je *kegel* vježba). Na kazeti pod nazivom *Budjenje vaših tjelesnih svjetlosnih traka*, Duane Packer i Sanaya Roman zovu to mjesto na



Mišići medice – žene

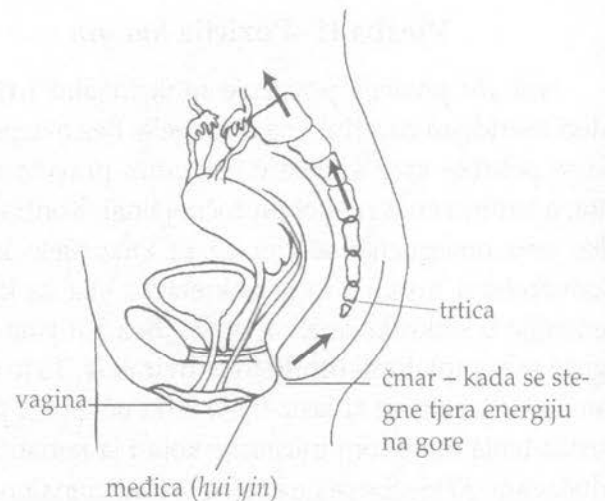
liniji *hare – nua*. U *ch'i kungu* je poznato pod nazivom "vrata života i smrti".

Drugi dio ove pozicije obuhvaća postavljanje jezika na nepce neposredno iza zubiju. To spaja funkcionalni i rukovodeći meridijan u području glave, kao što stezanje medice to čini u korijenu. Na nepcu postoje tri mjesta gdje to možete učiniti, a najprikladnije je ono mjesto najbliže prednjoj strani nepca i poznato pod imenom "pozicija vjetra". Dovoljan je slab pritisak, samo dotaknite nepce vrškom jezika i držite ga na tom mjestu dok vježbate. Isto morate učiniti prilikom davanja reiki usklađenja.

Rad s tim energijama započnite u sljedećoj poziciji. Uputstva su ponovo data posebno za žene i muškarce. Ovom prilikom nemojte još vizualizirati reiki simbole, pričekajte usklađivanje u III. stupanj reikija.

#### Za žene:

Sjednite na stolicu uspravnog naslona ili na pod i stežite mišiće vagine i anusa.<sup>21</sup> Možda će vam biti jednostavnije ako najprije stegnete mišiće anusa, a tek onda vaginalne. Stegnite anus kao da pokušavate uvući rektum gore u svoje tijelo. Vaginalne mišiće stegnite kao kad pokušavate spriječiti mokrenje. Ukoliko ste ikad nakon poroda radili *kegel* vježbe, zbog oslabljenog mjehura ili da biste stimulirali orgazam, ta vježba vam je poznata. Stezanje se odvija anatomski u stidno-trtičnom mišiću. Kada se oba otvora pravilno stežu, osjetit ćete kao da vam zrak ulazi u tijelo kroz rektum.



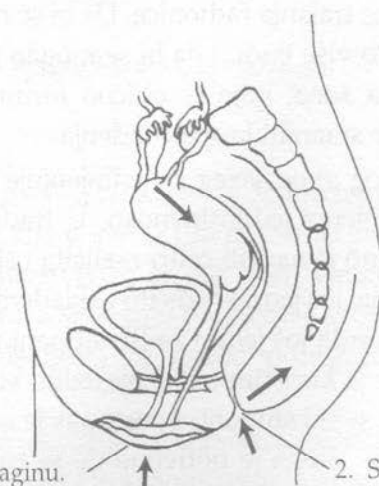
Vrata života i smrti za žene

Zadržite tu poziciju što duže možete ili dok ne osjetite nelagodu, a zatim se opustite. Ponovite nekoliko puta.

Mnogim ženama će to isprva biti teško. Praksom ćete ovladati mišićima, i što duže budete vježbali to će mišići biti snažniji. S vremenom ćete moći sve duže i duže biti u poziciji kontrakcije. Eventualno ćete moći zadržati stezanje i preko cijelog dana, i potom zaboraviti na nj. Zapamtite međutim, da time zatvarate korijensku čakru na liniji *hare*. Opustite je često.

Da biste dali reiki usklađenje, morate biti u stanju znati zadržati *hui yin*, tj. jezik na nepcu, svoj dah, dvije do tri minute. To je i cilj ove vježbe, razviti potrebnu

#### Stezanje *hui yina* <sup>22</sup>

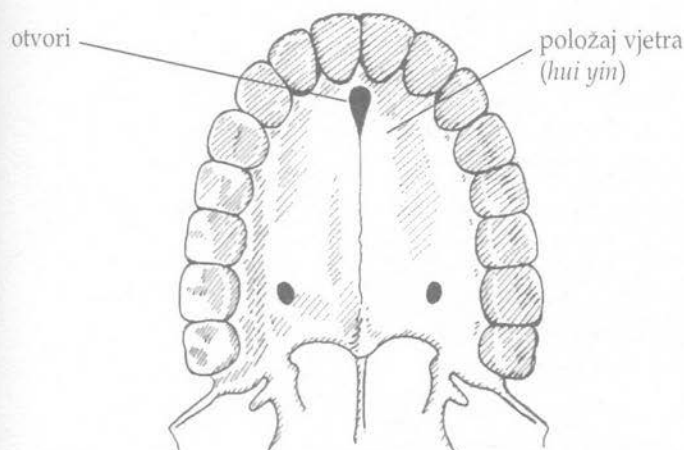


1. Stegnite vaginu.
2. Stegnite anus.
3. Učvrstite to područje – stežući cijelo zdjelično dno.
4. Osjetite kretanje energije prema trtici i kralježnicom na gore.

## Hui yin položaj jezika <sup>23</sup>



Vrhom jezika dodirnite nepce.



kontrolu mišića. Ispočetka vježbajte suspregnutog daha. Kada je vagina potpuno stegnuta, osjetit ćete da vam se i grlić steže i na taj način zatvara dodatna energetska vrata. *Ki* se odmah počinje pokretati gore uzduž *hara* linije i energija se više ne može kretati prema dolje kako bi napustila tijelo kroz stopala i unutarnje organe. Uspostavljena je veza sa zemaljskom energijom i ona se uzdiže prema *hari*.

Zatim dok ste još uvijek u *hui yin* poziciji – medica, stavite jezik na tvrdo nepce iza zubiju, i ovaj položaj jezika sa *hui yinom* je zato potreban. Sada je energetski krug zatvoren, i funkcionalni i rukovodeći meridijani spajaju se na oba kraja. Odmah zatim osjetit ćete kretanje energije mikrokozmičkom orbitom. Sada se *ki* pokreće od krunske čakre niže, a u isto vrijeme od zemlje na gore. *Hara* je aktivirana i energija kruži tijelom u

obliku osmice. Ta figura je ujedno egipatski simbol za beskonačnost.

Vježbajte zadržavanje sva tri dijela *hui yina*. Stegnite vaginalne i analne mišiće, dodirnite vrhom jezika nepce i udahnite duboko, zadržite dah. Zadržite dah što više možete. Eventualno ćete biti u stanju to činiti i stojeći. Bez zadržavanja daha vježbajte mikrokozmičku orbitu dok spajate dva kraja funkcionalnog i rukovodećeg meridijana u energetski krug. Pozicija će omogućiti mikrokozmičku orbitu

### Za muškarce:

Tu vježbu na isti način rade muškarci i žene, jedina razlika je u tome što muškarci stežu samo anus.<sup>24</sup> Uvucite mišiće gore i unutra. Kod muškaraca je jedan izlaz smješten na vrhu penisa, kod otvora za mokrenje a drugi je urogenitalna dijafragma. To su mjesta odakle se inače seksualni *ki* gubi iz tijela.

Pročitajte uputstva za žene i vježbajte na isti način.

Muškarci i žene trebaju obje vježbe vježbati dvaput dnevno, prvu stvar ujutro i posljednju naveče. Što se više pri tom koristite mikrokozmičkom orbitom, to bolje. Dužim vježbanjem, osjećaj totalne dobrobiti postaje dio svakodnevnog života i mnogi fizički i emocionalni problemi s vremenom će nestati. Vježbama oslobađamo endorfine iz moždanih stanica i osjećamo se prirodno i poletno. Druga vježba je potrebna za prenošenje reiki usklađenja, dok prva odstranjuje energetske blokade, povećava duhovnu svjesnost i razvija vezu između tijela, uma i duha. To se posebno odnosi na muškarce. Prva *ki* vježba mogla bi pomoći kod iscjeljivanja neplodnosti ili hormonalnih poremećaja kako kod žena tako i kod muškaraca.

Posebno pozdravljam muškarce koji se duhovno razvijaju u ovoj eri promjena Zemlje. Svjesnost koja počinje samoiscjeljivanjem je dio iscjeljivanja svih ljudi, i početak želje, da se od Zemlje stvori bolje mjesto za život svih bića.

Ovim završavamo II. stupanj reikija. Slijedi još III. stupanj reikija, stupanj majstora/učitelja reikija. *Ki* vježbe su most između II. i III. stupnja reikija. Prije no što uopće započne radom na energiji III. stupnja reikija, učenik mora u potpunosti poznavati simbole i znati ih nacrtati tako, da se svaka linija nalazi na svom mjestu. Potrebno je usavršiti se u iscjeljivanju na daljinu, u upotrebi simbola II. stupnja reikija pri direktnim seansama, kao i u ne-iscjeliteljske svrhe. Vježbanjem mikrokozmičke orbite i dviju *ki* vježbi, učenik je spreman pristupiti III. stupnju reikija.

1. Barbara Marciniak, i Tera Thomas, *Bringers of the Dawn: Teachings from the Pleiadians* (Santa Fe, NM, Bear and Company Publishing, 1992), str. 62-63.
2. Earlyne Chaney i William L. Messuick, *Kundalini and the Third Eye* (Upland, CA, Astara, Inc., 1980), str. 23.
3. Ajit Mookerjee, *Kundalini: The Arousal of the Inner Energy*, (Rochester, VT, Destiny Books, 1991) str. 21.
4. Mantak i Maneewan Chia, *Awaken Healing Light of the Tao* (Huntington, NY, Healing Tao books 1993), str. 114.
5. Dr. Stephen T. Chang, *The Tao od Sexology, The Book of Infinite Wisdom* (San Francisko, CA, Tao publishing 1986), str. 182-183.
6. Mantak i Maneewan Chia, *Awaken Healing Light od the Tao* (Huntington, NY, Healing Tao Books 1993), str. 170.
7. Ajit Mookerjee, *Kundalini: The Arousal of the Inner Energy*, (Rochester, VT, Destiny Books, 1991), str. 10-12.
8. Mantak Chia, *Awakening Healing Energy Through the Tao* (Santa Fe, NM, Aurora Press, 1983), str. 6-7.
9. Opisani postupak prikazan je u knjizi autora Mantak Chia, *Awaken Healing Energy Through the Tao*, str. 73.-74. te u knjizi dr. Stephen T. Changa *The Tao of Sexology, the Book of Infinite Wisdom* (San Francisco, CA, Tao Publishing, 1986), str. 181-186.
10. Mantak Chia, *Awaken Healing Energy Through The Tao* str. 60-61.
11. *Ibid.*, str. 59.
12. Ovaj položaj je opisan u knjizi: *Kundalini and the Third Eye*, Earlyne Chaney i William L. Messick, str. 32-35.
13. Ostali je dio te vježbe iz knjiga: *Awaken Healing Light of the Tao* od Mantak i Maneewan Chia, str. 382.-389. te knjige Dr. Stephen Changa *The Tao of Sexology* str. 103-107. Te vježbe sam naučila na tečaju II. stupnja reikija 1989.
14. Mantak Chia, *Awaken Healing Energy Through the Tao* (Huntington, NY, Healing Tao Books 1993), str. 383-384. Napomena: Te sam vježbe naučila na tečaju II. stupnju reikija 1989. god.
15. *Ibid.*, str. 385.
16. Mantak i Maneewan Chia, *Awaken Healing Light of the Tao*, str. 385-389. i Dr. Stephen Chang *The Tao of Sexology*, str. 72-76.
17. Mantak i Maneewan Chia, *Awaken Healing Energy Through the Tao*, (Huntington, NY, Healing Tao Books 1993.), str. 386-388.
18. Ajit Mookerjee, *Kundalini: The Arousal of Inner Energy*, str. 20.
19. Earlyne Chaney i William L. Messick, *Kundalini and the Third Eye*, str. 32-33.
20. Mantak Chia, *Awaken Healing Energy Through the Tao* (Huntington, NY, Healing Tao Books 1993), str. 113-117.
21. Dr. Stephan T. Chang, *The Tao of Sexology*, str. 105-106. Ovu vježbu sam vidjela u mnogim knjigama.
22. Mantak i Maneewan Chia, *Awaken Healing Light of the Tao*, str. 195, 289 i 291.
23. Mantak i Maneewan Chia, *Awaken Healing Light of the Tao*, str. 147 i 227.
24. Dr. Stephan T. Chang, *The Tao of Sexology*, str. 73-76.

R E I K I I I

# TREĆI STUPANJ

## S I M B O L I

## T R E Ć E G S T U P N J A

Najuzbudljiviji dio ovog prekrasnog sustava iscjeljivanja je III. stupanj reikija. To je učiteljski stupanj putem kojeg se stiče znanje o predaji reikija drugima. Neki učitelji ovaj stupanj dijele na dva dijela, tj. praktičar III. stupnja reikija i učitelj/majstor reikija. Učenje praktičara III. stupnja reikija uključuje *ki* vježbe, o čemu smo govorili u prethodnom poglavlju te simbole III. stupnja i njihovu primjenu u iscjeljivanju. Neki učitelji ovaj stupanj nazivaju i naprednim II. stupnjem reikija. (Tradicionalni učitelji se uopće ne koriste *ki* vježbama.) Stupanj učitelja/majstora obuhvaća saznanje o predaji usklađenja i o podučavanju reiki sustava. Prema mojoj metodi podučavanja, III. stupanj reikija obuhvaća sve gore navedeno, dakle i znanje o iscjeljivanju i učiteljski stupanj.

Kako u tradicionalnim, tako i u modernim knjigama reikija uvijek se mnogo raspravlja o tome tko bi trebao u stvari imati III. stupanj reikija. Po razmišljanju tradicionalista, majstorski stupanj bi se trebalo dati samo onima koji su spremni i u mogućnosti svoje živote posvetiti reikiju. Mogućeg kandidata se godinama pažljivo provjerava i potrebno je da protekne nekoliko godina između II. i III. stupnja. Učenici nije dozvoljeno da sama zatraži III. stupanj reikija, to joj mora predložiti inicirani majstor koji je već podučava. Veoma mali broj učenika dobiva mogućnost da i sami podučavaju. Reiki učitelji koji podučavaju po modernoj metodologiji su jeftiniji i češće podučavaju III. stupanj reikija, bez većih ograničenja.

Cijena poduke za tradicionalnog reiki majstora u SAD iznosi 10 000 USD, a u Kanadi i Engleskoj 15 000 USD. Za učenje bilo kojeg stupnja reikija ne postoje ni stipendije kao ni mogućnost da se to obavi po nižoj cijeni. Učenica mora obavljati pripravničko naukovanje sa svojim majstorom najmanje godinu dana. Jednom, kad i sama počne podučavati, učenica će to obavljati u prisutnosti majstora još neko vrijeme, a svu zaradu od predavanja dobivat će majstor. Ona će isprva moći inicirati samo učenike u I. stupanj reikija, a tek onda u II. stupanj. Proteći će i nekoliko godina, prije no što se posve osamostali.

Neko vrijeme prije i poslije smrti gospođe Takate, prevladavalo je mišljenje da samo Veliki majstor može inicirati učenika/cu u III. stupanj reikija. Njeni su učenici, iako su i sami imali III. stupanj reikija, mogli podučavati samo učenike I. i II. stupnja reikija. Tradicionalisti su mi rekli da ni sami učitelji nisu znali da mogu inicirati majstore. Kada su učitelji otkrili da i

sami mogu postati majstori/učitelji, naglo se povećao broj reikista III. stupnja koji je započeo s treniranjem. Hawayo Takata je u posljednjih deset godina svog života (1970.-1980.) inicirala 22 reikista u III. stupanj reikija. Prije nekoliko godina bilo je u Sjedinjenim državama ukupno dvjesto pedeset reiki majstora prema Usuijevoj tradiciji, a oko sedam stotina i pedeset u cijelom svijetu. Danas ih ima vjerojatno mnogo više.

Nekolicina reikista III. stupnja koju su bili podučavani tradicionalnom metodom načeli su pitanje visokih cijena i eskuzivnosti sustava, te je nekoliko učitelja smanjilo cijenu koštanja poduka. Ostali su započeli primjenjivati izmijenjene i suvremenije metode podučavanja. To je rezultiralo povećanjem broja reiki majstora i razvitkom reiki metoda. I moje poduke II. i III. stupnja reikija potekle su upravo od takvih učitelja i metoda. Ti majstori znaju da reiki i po nižim cijenama donosi napredak i korist, i da veći broj učitelja također koristi reikiju. Izgleda da tradicionalne organizacije i moderni reiki majstori/učitelji ne mogu naći zajednički jezik.

Iz jednog razgovora kojeg je William Rand vodio sa Phyllis Furumoto saznajemo, da je Mikao Usui podučavao reiki na veoma slobodan način i nije ga dijelio na tri stupnja. Chujiro Hayashi je razvio tradicionalnu metodu podučavanja a Hawayo Takata je sprovela američki sustav plaćanja. Nakon smrti Hawajo Takate, Reiki Alijansa je uvela mnoga nova pravila, a gospođica Furumoto, unuka gospođe Takate, imenovana je Velikim majstorom. Ona navodi da kao "Veliki majstor nema više reiki snage, ni dodatnih simbola, usklađenja, tehnike, kao ni autoriteta kod drugih reikista". I nadalje kaže:

"Toliko često izgleda kao da su reiki majstori praktičari preosjetljivi na činjenice kao što su porijeklo, certifikat i članstvo u "pravoj" organizaciji. Važno je nešto drugo: Znaš li ti u sebi sam da si vezan s reikijem. Ako to znaš, onda ništa drugo nije bitno."

Reiki simboli su isto tako bili spomenuti u tom intervjuu i gospođica Furumoto je priznala da danas postoje razlike u učenju o reiki simbolima, ovisno o učitelju (koji ih podučava). Ona je rekla da nije potrebno da ih svaki učitelj ili praktičar nacrti na isti način, važno je da su simboli prepoznatljivi. Ono što je bitno pri uporabi reiki simbola, to je njihova nakana. Uspoređivala je nijanse u razlikama kod rukopisa raznih ljudi. Nijedan rukopis nije identičan drugom. Međutim, gotovo svatko može pročitati tuđi rukopis, bez obzira na razlike u ispisivanju.

Kada učenici dolaze k meni sa simbolima koji se naizgled razlikuju, ja im pokažem svoje simbole i uputim ih da koriste one koje žele. Vidjela sam četiri različite verzije *hon-sha-ze-sho-nen* simbola i postoji nekoliko mogućnosti za odabir simbola reiki majstora. Neke verzije simbola su djelotvorne, i to na moćan i adekvatan način. Isto se odnosi i na nove metode podučavanja reikija koje se u novije vrijeme prakticiraju. Treba poštovati tradicionalnu metodu stoga, jer je reiki približila zapadnoj kulturi i što je sačuvala reiki u njegovom najčišćem obliku.

Međutim i moderni sustavi naukovanja imaju svojih prednosti. Pomoću njih se reiki prilagođava sasvim drugačijem dobu i kulturi od onog u kojem se razvio. Zapamtite, da se ovaj sustav iscjeljivanja najvjerojatnije razvio u Indiji i Tibetu, odakle je došao do Kine zajedno s budizmom, a zatim se proširio na cijelu Aziju, te iz Japana dospio do SAD-a. Pisani oblik datira iz najmanje tisuću godina p.n.e. Stara je dakle najmanje 3000 godina. Moguće je, da je sustav donesen na zemlju i s nekih drugih planeta. Kroz tisuće godina reiki je doživio dugi proces prilagodbi i izmjena.

Neki (ali ne svi) tradicionalno trenirani učitelji i praktičari odbijaju prihvatiti bilo koju metodu osim svoje. Oni ne priznaju učenike koji su I. stupanj reikija dobili modernim metodama učenja, a koji im se obraćaju za nastavak obuke. Ponekad čak odbijaju i netradicionalno trenirane iscjelitelje i ne dozvoljavaju im da prisustvuju njihovim reiki seansama. Neki od mojih učitelja III. stupnja reikija doživljavali su od njih neugodnosti kada su pokušavali oglašavati predavanja o reikiju. Dešavalo se i to da su učenicima netradicionalnog reikija govorili kako to i nije "pravi reiki", odnosno, da su ih podučavali na "krivi način". Ukoliko se crteži simbola u modernom podučavanju reikija razlikuju od onog tradicionalnog, učenicima se obično kaže "da to nisu pravi reiki simboli i da nisu djelotvorni". Ništa od toga nije istina. Takvi stavovi su protiv svakog moralnog načela bilo kojeg iscjelitelja, a ni u kom slučaju ne mogu biti u skladu s reikijem.

Činjenica je, da tijekom jednog popodnevnog predavanja početnik reikija može pomoću jednostavnog reiki usklađenja postati kvalificirani iscjelitelj. Iscjelitelji su nam neophodno potrebni, i što više iscjelitelja ponudimo planeti, to bolje. Svi nosimo u sebi neku bol u ovim danima promjena na Zemlji, a i Zemlja pati. Da bi reiki opet postao rasprostranjen kao što je nekad bio, i kao što bi opet trebao biti, očajnički je potreban što veći broj učitelja bez obzira na metode. Amoralno je u

današnje doba učiniti nepristupačnim bilo koji sustav iscjeljivanja, i nijedna metoda nije ni "bolja" ni "više reiki" od drugih.

Po mom mišljenju, krivo je ograničavati treniranje za reiki učitelja na samo one ljude koji mogu svoje živote posvetiti reikiju. Svijet više ne funkcioniра na tom principu. Malo je ljudi koji mogu potrošiti godine za detaljna učenja ili odvojiti 10 000 USD za obuku. Nije svatko u situaciji da se bavi reikijem kao izvorom zarade. Ja osobno, nudim III. stupanj reikija gotovo svakoj osobi koja posjeduje cjelovitost i želi dostići III. stupanj reikija nakon završena dva stupnja. Nekome tko je izuzetno predan reikiju ili posjeduje izvanrednu iscjeliteljsku sposobnost, najčešće to i ne naplaćujem. Većinu mojih učenika, više od polovice u svakom slučaju, podučavam besplatno i pri tome mislim na sva tri stupnja.

Zastupam mišljenje, a to prenosim i svojim učenicima, da svaki stupanj reikija ima svoju etiku. U I. i II. stupnju reikija, etika je jednostavna i sastoji se u tome da se iscjeljivanje pruži samo onome tko to i želi, na direktan način ili iscjeljivanjem na daljinu, i bez ikakve prisile. U III. stupnju reikija, etika je novac. Reiki donosi napredak, dug život i dobrobit svima nama. To su vrijednosti koje se ne mogu ni kupiti ni prodati. Svaki učitelj ili iscjelitelj ima pravo živjeti od svog rada, ali i odgovornost da iscjeljivanje omogući svakome. Za privatno podučavanje reikija trenutno naplaćujem 75 USD za I. stupanj reikija, 100 USD za II. stupanj reikija i 300 USD za III. stupanj reikija. Kada tijekom vikenda podučavam grupe, zaračunavam nižu cijenu odnosno postotak od ukupnog dobitka, što je znatno manje od pojedinačne privatne cijene. Osobno ne naplaćujem svoj iscjeliteljski rad, ali ponovo tvrdim da iscjelitelji imaju pravo živjeti od svog rada. Htjela bih, da se troškovi podučavanja učenika svedu na razumnu cijenu i da se uvedu stipendije.

Na početku svog podučavanja, prošla sam kroz fazu koja je potrajala otprilike tri tjedna, kad sam htjela reiki zadržati isključivo za sebe, zarađivati novac s njim i imati status majstora koji bi mi donio više od obične učiteljske odgovornosti. Užasavala sam se same sebe zbog takvih razmišljanja, ali nisam si mogla pomoći. Oduvijek sam željela biti inicirana u III. stupanj reikija kako bih podučavala što više ljudi, po niskoj cijeni ili čak bez ikakve naplate, i uostalom nisam si mogla dopustiti da na taj način promatram budućnost. Nakon što sam dobro preispitala samu sebe, tijekom sljedećih tjedana povukle su se sve negativne misli. Imala sam priliku promatrati nekolicinu dobrih učitelja koji

su započeli s najboljim namjerama, ali su uskoro nakon početka podučavanja izgubili svoj cilj baš zbog takvih razmišljanja. Spominjem sve to, kako bih upozorila svoje učenike da se i njima može dogoditi isto. Odbacite takve misli i prisjetite se zbog čega ste postali reiki učitelji.

Kao i kod II. stupnja reikija, tako i u III. stupnju, svojim učenicima pružam sva potrebna saznanja, najviše u obliku umnoženog materijala, kojeg oni mogu ponijeti sa sobom kući nakon što završimo s inicijacijama. Od ozbiljnih učenika očekujem da rade na priručnom materijalu i premda ih ja mogu i želim podučiti, na njima je da to znanje savladaju. Moj III. stupanj reikija je svima javno dostupan. Radionice držim preko vikenda i rijetko odbijam učenika. Svi učenici III. stupnja reikija ne postanu ozbiljni učitelji, ali većina njih ostanu ozbiljni iscjelitelji. Oni imaju na raspolaganju iscjeliteljsko umijeće i mogu se njime koristiti kada sami to odluče. Često savjetujem učenicima III. stupnja reikija da se ozbiljno posvete podučavanju, i zna se dogoditi da čak i oni koji ne žele podučavati reiki, na kraju upravo to čine. Možda ne održavaju predavanja, ali daju reiki svojim obiteljima ili onima kojima je energija potrebna. Sve je ovo posve oprečno od tradicionalnih metoda odabiranja učenika za III. stupanj reikija, ali sigurna sam da baš tako treba postupiti, s obzirom na vrijeme u kojem živimo.

Prilikom podučavanja II. stupnja reikija, uvijek kažem učenicima da se iskreno nadam da će nastaviti i s III. stupnjem reikija. Pri tome napomenem da to treba učiniti jedino ako osjećaju predanost da iscjeljuju sebe, druge (ljude i životinje) i/ili planetu. Brojčano ne ograničavam svoja predavanja već uvijek uzimam onoliki broj učenika za koji smatram da ću fizički moći izvršiti usklađenja.

Učenici sami odlučuju o svojoj predanosti, a već samim time što su pristupili predavanju znači da su izabrali, odnosno znaju, što žele učiniti. Ponekad učenici razgovaraju sa mnom o svojim odlukama, ali često to i ne čine. Nikada ne zahtijevam da između pojedinih stupnjeva reikija protekne određeno vrijeme.

Tijekom cijelog vikenda, u stanju sam ponuditi učenicima sva tri stupnja reikija što je iscrpljujući proces, kako za njih, tako i za mene. U I. stupnju reikija preporučavam učenicima da sami odluče o tome hoće li se sljedećeg dana moći suočiti s još više reikija. Ukoliko su prezasićeni pojačanom energijom ili imaju osjećaj da su primili odjednom previše saznanja (što nije uobičajeno u I. stupnju reikija), bolje je da sačekaju, prije no

što nastave s II. stupnjem reikija. Međutim, ako su spremni odmah nastaviti s II. stupnjem reikija, mogu to i učiniti. U II. stupnju reikija zadržavam naglasak na upoznavanju učenika sa šestomjesečnim procesom čišćenja, koje slijedi nakon II. stupnja reikija. Učenici koji upravo proživljavaju emocionalne traume ponekad žele malo pričekati.

Ukoliko učenik/ca nema nikakvog iscjeliteljskog iskustva osim što je jučer inicirana u I. stupanj reikija, a danas u II. stupanj, zamolim je da pričeka neko vrijeme s inicijacijom u III. stupanj reikija. Ukoliko je učenik već otprije bio iskusni iscjelitelj ili medij, ili bio iniciran

### *Dai-ko-myo*

Tradicionalna verzija



u I. stupanj reikija prije ovog vikenda, ostavljam mu da svojevolumno donese odluku. Većina ljudi je posve svjesna svojih mogućnosti. Uvijek je bolje ostaviti da protokne određeno vrijeme između pojedinih stupnjeva reikija, i to po mogućnosti nekoliko mjeseci, no manjak reiki učitelja to ponekad onemogućuje. Učenik će sam spoznati je li spreman nastaviti ili ne, i ja ću poštovati i prihvatiti njegovu odluku. Kad napuštam neki grad, nakon reiki vikenda, znam da za sobom ostavljam barem nekoliko ljudi koji će za nekoliko mjeseci i sami moći podučavati reiki.

Podučavanje III. stupnja reikija započinje upoznavanjem dva dodatna simbola. Oba se koriste u procesu usklađenja, a samo jedan od njih za iscjeljivanje. Sve u III. stupnju reikija vodi prema prijenosu usklađenja, a simboli su sastavni dio tog procesa. Ta dva simbola III. stupnja reikija zovu se *dai-ko-myo* i *raku*. *Dai-ko-myo* se koristi pri iscjeljivanju a ujedno je i simbol za prenošenje reiki usklađenja. *Raku* se koristi samo u procesu usklađenja i ničeg drugog. Tim se simbolom gđa Ta-

### *Dai-ko-myo*

Tradicionalna verzija sa strjelicama koje upućuju kako valja crtati simbol.



kata nije koristila. *Dai-ko-myo* je jedinstven u toliko, što ima dvije posve različite varijante crtanja/prikaza; jedna se koristi u tradicionalnom, a druga u modernom. Prilikom svojih poduka ja se koristim modernim simbolom, iako mi nije poznato njegovo porijeklo.

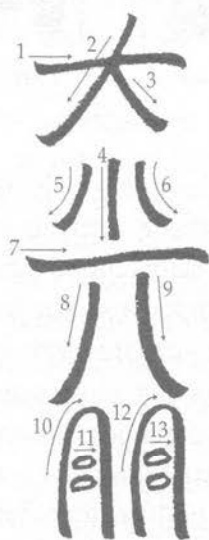
Kad sam se prvi put zainteresirala za III. stupanj reikija, neka mi je poznanica poštom uputila crtež tradicionalnog *dai-ko-myo* simbola i ja sam ga koristila tijekom prve godine podučavanja. Taj tradicionalni simbol bio mi je prikazan u nekoliko varijanti, ali u jednom osnovnom obliku. A. J. Mackenzie Clay prikazuje

## Dai-ko-myo

varijacije



Tibetanski majstorski simbol (lijevo) i *sunyata* majstorski reiki simbol (desno)



Dai-ko-myo varijacija<sup>4</sup>

verziju tog simbola u svojoj knjizi: *One Step Forward for Reiki* (New Dimension 1992. god.). Podučavajući reiki nakon nekoliko vremena, moja učiteljica II. stupnja reiki, od koje sam naučila većinu saznanja, upitala me s kojom se verzijom *dai-ko-myo* simbola služim. Nakon što sam joj poslala kopiju svog simbola, zamolila me je da se pokušam koristiti modernom verzijom tog simbola. Malo sam se nečkala, jer je moja verzija simbola koristila, ali sam svejedno pristala da pokušam s njenim novim simbolom. Kada sam ga upotrijebila, više nikada nisam koristila tradicionalni oblik simbola *dai-ko-myo*.

## Netradicionalni dai-ko-myo



Novi sam simbol odmah upamtila, čini mi se kao da sam ga oduvijek poznavala. Čim sam ga ugledala, pomislila sam: "Pa naravno, to je spirala Božice". Otkrila sam da je mnogo moćniji i beskrajno jednostavniji u strujanju od izvornog *dai-ko-myoa*. U radu s učenicima koristila sam oba simbola, a kada sam upitala da ih usporede, svaki se učenik radije opredijelio za noviju verziju simbola. Osjećali su ga jasnije, jednostavnije, jače, snažnije, a isto to sam osjećala i ja. Nakon što sam neko vrijeme radila s novim simbolom, a povremeno se tu i tamo vraćala na stari, odlučila sam se na modernu verziju *dai-ko-myo* simbola.

U kanaliziranju seansi sa Suzanne Wagner, neki je učenik postavio pitanje o obliku novog simbola. Osobno nisam bila prisutna, ali sam kasnije preslušala traku snimljenu tijekom seanse. Reiki vodiči koji su prisustvovali seansi rekli su da novi prikaz simbola *dai-ko-myo* više odgovara vibracijama današnjih potreba učitelja. Stariji prikaz simbola odgovara energiji nekog prošlog vremena. Izjavili su također, da će se pojaviti mogućnost kada ću na nekim ljudima prilikom usklađenja ili iscjeljivanja htjeti primijeniti tradicionalni simbol i da u tom slučaju slijedim svoju intuiciju. Za većinu ljudi treba se isključivo koristiti novi simbol,

## Netradicionalni *dai-ko-myō*

kako nacrtati



tako savjetuju reiki vodiči. U ovom poglavlju prikazane su obje verzije *dai-ko-myō* simbola. Uvijek zamolim svoje učenike da ih oba iskušaju i da izaberu onaj koji više odgovara njihovoj energiji i potrebama.

Kada se jednom upoznate sa simbolom III. stupnja reikija *dai-ko-myō*, treba ga koristiti prilikom svakog iscjeljivanja. Smatram, da kad ga pošaljete na daljinu, brzo putuje od srčane čakre iscjelitelja do srčane čakre primatelja. Često je to i jedini simbol potreban u iscjeljivanju, iako se za iscjeljivanje na daljinu također uvijek koristi *hon-sha-ze-sho-nen*.

Kada se koristi u obrnutom smjeru, on izvlači negativnu energiju iz tijela i oslobađa je. *Dai-ko-myō* prvenstveno iscjeljuje dušu. Svaki reiki simbol je usmjeren na jedno od vibracijskih tijela. Tako npr. *cho-ku-rei* najbolje djeluje na fizičkom nivou, *sei-he-ki* na emocionalnom, a *hon-sha-ze-sho-nen* na mentalnom *dai-ko-myō* djeluje na duhovnom nivou tijela.

To je iznimno snažno iscjeljivanje. Ono iscjeljuje bolest u njenom najdubljem izvoru tj. njen prvi uzrok. Razine duhovnog tijela sadrže obrazac ili matricu iz kojeg nastaje fizičko tijelo. Iscjeljivanje na ovoj razini dovodi do dubokih promjena. To je iscjeljivanje one vrste koje nazivamo "čudotvornim". Reiki iscjelitelji doživljavaju "čuda" u svakoj seansi, a simbol *dai-ko-myō* priziva ih često. Tu se događaju životno važne promjene. Koristite simbol *dai-ko-myō* u direktnim iscjeljivanjima, svaki put kad vas na to navede vaša intuicija,

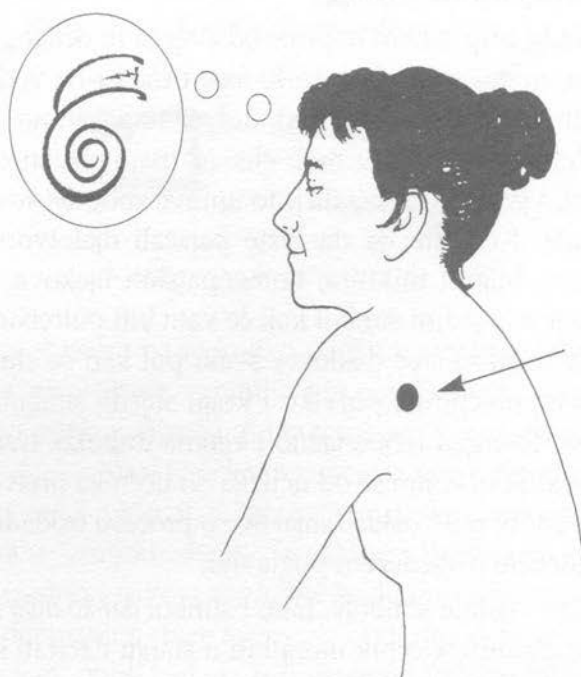
baš kao što to činite i s ostalim simbolima. To je simbol kojim se najčešće koristim.

Kod iscjeljenja na daljinu ja koristim sva četiri simbola. Započnite sa *dai-ko-myō* simbolom kao s prvim izvorom pomoći, a nakon toga pošaljite *hon-sha-ze-sho-nen*. Zatim, najprije dodajte *cho-ku-rei*, pa zatim *sei-he-ki*, i na kraju ponovite *dai-ko-myō*. Kad se simbol pošalje, on obično poprimi astralno ružičastu boju, a ponekad metalno zlatnu. Simbol nije statičan, već se on kad ga pošaljemo pomiče, okreće i vibrira. Ja to osjećam kao prenošenje energije iz Izvora/Božice, direktno i snažno putem posrednika iscjelitelja do primatelja. On prenosi sve ono što je primatelju potrebno. To je naj-snažnija iscjeliteljska energija s kojom raspoložemo na našoj planeti Zemlji i u svakom slučaju najpozitivnija.

U procesu samoiscjeljivanja koristite se *dai-ko-myō* simbolom na isti način kao i u iscjeljivanju drugih. Nacrtajte simbol iznad svoje srčane čakre i vizualizirajte ga s ostalim simbolima. U vježbi *ch'i kung* također se služimo tim simbolom, kako pri samoiscjeljivanju tako i u svrhu povećanja protoka *ki* energije kroz tijelo. On stimulira čakru *thymusa* na liniji *hare* i pojačava fizički imunitet. Vježbajte dva puta dnevno, prema uputama koje slijede, u uspravnoj stajaćoj poziciji.

Najprije na svom tijelu pronađite tu točku gledajući crtež u knjizi. Ta se točka nalazi na svakoj lopatici (ramena), u koštanoj udubini u leđima. Uzdignite reiki energiju u svoje ruke, ili ih međusobno trljajte dok se ne zagriju, a zatim započnite masažu te točke na jed-

### *Dai-ko-myō* – jačanje imuniteta



nom ramenu s vrškom prsta suprotne ruke. Koristite se pokretima u smjeru kazaljke na satu. Masirajte otprilike jednu minutu, a zatim započnite vizualizaciju *dai-ko-myo* simbola. Nakon toga, cijeli postupak ponovite na drugom ramenu s vrškom prsta suprotne ruke.

Vježbu treba ponoviti tri puta, na oba ramena. Na kraju stisnite labavo desnu šaku, te se njome lagano i nježno lupkajte po grudima, točno iznad prsne kosti, 25 puta, i sve to vrijeme vizualizirajte simbol *dai-ko-myo*. Kompletnu vježbu vježbajte dva puta dnevno. Nije mi poznato porijeklo ove vježbe, ali laganim udarcima po *thymusu* stimuliramo i jačamo *thymus*. U svojoj knjizi *Your Body Doesn't Lie* (Warner Books, 1979. god.), John Diamond opširno opisuje jačanje *thymus* žlijezde i sličnu vježbu gore opisanu naziva: "thymusov udarac".

Simbol *dai-ko-myo* koristimo i u neke druge svrhe. Vizualizacijom četiri simbola, možemo očistiti i napuniti kristale, programirati ih i zamoliti ih da sami sebe očiste. Da biste to postigli, držite kristal ili dragi kamen među svojim dlanovima i pošaljite mu reiki energiju. Najprije vizualizirajte *dai-ko-myo*, a zatim *sei-he-ki* koji će osloboditi kamen od prethodno apsorbiranih negativnosti i boli. Zatim mu pošaljite simbol *cho-ku-rei*, koristeći se pritom programom za kristale i odredite mu cilj kao na primjer, iscjeljivanje. Ukoliko je kamen predviđen za iscjeljivanje sebe ili nekog drugog, dodajte također simbol *hon-sha-ze-sho-nen*. Na kraju, vizualizirajte ponovo *dai-ko-myo* i zatražite da se od sada dragi kamen sam pročišćava. To znači, da će se kamen pobrinuti za vlastito čišćenje iako ga i dalje treba pročišćavati što je češće moguće. (Rjeđe će mu trebati čišćenje, provjerite to viskom).

Kada pripremam napitke od cvijeća ili dragog kamena, dodajem simbol *dai-ko-myo* i *cho-ku-rei* vodi ili cvijeću (odnosno kristalima), dok se napajaju na suncu. Rekli su mi da su moji eliksiri (napitci) izuzetno moćni, a ja sam sigurna da je to upravo zbog *dai-ko-myo* simbola. Koristite ga da biste pojačali djelotvornost lijekova, biljnih tinktura, homeopatskih lijekova, itd. Često je to i jedini simbol koji će vam biti potreban. Ja koristim *dai-ko-myo* doslovce svaki put kad se služim reikijem, obično na početku i kraju slijeda simbola ili seanse. Energija teče snažno i veoma duboko. *Dai-ko-myo* je simbol kojim se od učitelja do učenika pretvaraju i prenose reiki usklađenja. Sve o procesu usklađenja saznati ćete u sljedećem poglavlju.

Kao i ostale simbole, tako i simbol *dai-ko-myo* morate zapamtiti. Učenik mora biti u stanju nacrtati simbol precizno i svaka njegova linija mora biti na svom

mjestu. Mnogo je jednostavnije nacrtati novi simbol *dai-ko-myo* zbog njegovog spiralnog oblika, nego onaj stariji. Mislim, da je osnovni razlog, zbog kojeg nisam mogla brzo zapamtiti stariji način crtanja simbola *dai-ko-myo* (trebalo mi je čak nekoliko tjedana) taj, što nije bio podešen mojoj energiji. Moderni simbol *dai-ko-myo* je bio "moj" od prvog časa kad sam ga ugledala. Nije mi bilo potrebno pamti ga, već sam ga poznavala. Ponovno da napomenem, sve varijacije ovog simbola koje su mi dostupne prikazane su u ovom poglavlju. Koristite se onom verzijom simbola koja vam najviše odgovara. Sve verzije simbola *dai-ko-myo* su djelotvorne.

Zanimljivo je zabilježiti *ch'i kung* definiciju spirale, koja je inače oduvijek bila simbol za energiju Božice. Spirala koja se u smjeru kazaljke na satu pokreće iz svog centra, ima svojstvo da skupi *ki* u jezgru svoje figure. Moderni *dai-ko-myo* se crta upravo na taj način, od centra prema vani, u smjeru kazaljke na satu. Ako izokrenemo spiralu u smjeru suprotnom od kazaljke na satu, unutarnji *ki* će se proširiti kako bi se spojio sa *kijem* izvan tijela. Kada je njegovo širenje dovršeno, smjer se automatski preokreće i unosi *ki* unutra. Spirale stvaraju energetske vrtloge koji unutra uvlače druge energije. Priroda se kreće u spiralama, od krugova na vodi do uragana, a one se koriste u *ch'i kungu* da bi skupile i sazele *ki* u svrhu poboljšanja zdravlja i iscjeljenja.

## Raku

Munja, sakupljač vatre. (Samo za predavanje usklađenja).

Strjelice pokazuju način crtanja.



Spirala u *wicci* je labirint inicijacije. Predstavlja vrtlog godina, mjesto izviranja i ponovnog rađanja. Spirale u smjeru kazaljke na satu prikazuju kreativnu energiju, dok one u obrnutom smjeru od kazaljki na satu znače raspršenje i razriješenje. Starhawk u knjizi *The Spiral Dance* (Harper and Row Publishers, 1979. god.), uspoređuje dvostruku spiralu sa zbrkom ili sa labirintom koji vodi do centra stvaranja, do budističke praznine:

Dok se krećeš kroz spiralu, svijet nestaje, oblik nestaje, sve dok se ne nađeš u skrivenom srcu gdje su rođenje i smrt jedno te isto. Centar spirale blješti, to je sjeverna zvijezda, a ruke spirale su Mliječna staza, bezbroj zvijezda koje se polako okreću oko nepokretnog centra. Ti si u utrobi Božice i slobodno plutaš. Sada pokušaj osjetiti kako te guraju i gnječe, pomiču izvan spirale, što je zapravo prolaz kroz vaginu i rađanje. Pokreni se u smjeru kazaljke na satu kroz dvostruku spiralu svoje DNA.

Moderni *dai-ko-myō* je dvostruka spirala.

### Raku, verzija zmije



Sljedeći simbol III. stupnja reikija je *raku*. Hawayo Takata nije se koristila ovim sanskrtskim simbolom, ali ga veliki broj američkih reiki majstora danas koristi. Većina njih veoma slabo poznaje ovu figuru i ne shvaćaju njenu važnost. Koristite ga samo u prenosu usklađenja, a nikad u iscjeljivanju. Simbol podsjeća na munju. Mogao bi se definirati kao "sakupljač vatre". Na kraju usklađenja, *raku* se koristi da bi s primatelja uzeo reiki energiju. To je sve što većina reiki majstora zna o tom simbolu, iako je on zapravo pozitivan u svakom pogledu. On aktivira liniju *hare* i pomaže učenicima da prenesu reiki energiju kroz svoje *ki* kanale i smjeste je u centru *hare* (*tan tien* ili pupak)

Tijekom procesa usklađenja, aure majstora i učenice se spajaju i pri tome se još nešto događa dok se aure sjedinjuju. U tih nekoliko trenutaka, reiki vodiči kori-

ste energiju kako bi skinuli negativnu *karmu* s osobe koja prima reiki usklađenje. Učiteljica koja vrši usklađenje, primit će ono što se oslobodi iz njene vlastite aure, to će utemeljiti i pritom biti posve nesvjesna cijelog postupka. Simbol *raku*, u završnici usklađenja razdvaja aure. Nakon tog procesa, majstor i učenik imaju više energije izvornog *kija*, no što su je imali ranije. Oslobođanje *karme*, do čega dolazi tijekom procesa usklađenja, objašnjava fizičko i emocionalno čišćenje, kao i preobražaj koji često uslijedi nakon toga.

### Ne-reiki simboli



Sa



Om



To



Hung



Simbol majstorovog dlana



Ga



Ozra

S obzirom na to koliko varijanti simbola postoji u današnje vrijeme, zanimljivo je primijetiti da *raku* ima samo jednu varijaciju. A i ta varijanta je nastala tek toliko da se ublaži izreckana zupčasta linija. Koristimo li *raku* na taj način, tj. u "blažoj" varijanti, simbol se pretvara u "zmijsku snagu" *kundalinija*. Budući da je munja ujedno i *vajra* u *vajrayana* budizmu, odnosno simbol dijamantne staze *mahayana* budizma u Tibetu, njen izreckani oblik izgleda primjerenije. *Raku* je mala for-

## Ne-reiki simboli (nastavak)



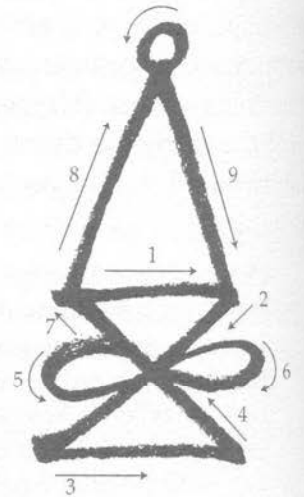
*Johre*  
Bijelo svjetlo



*Lon say*  
Negativnost infekcije



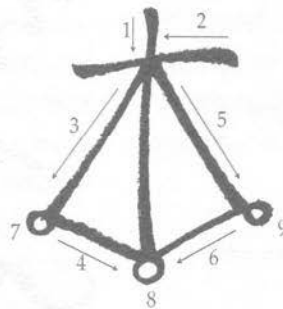
*Zonar*  
Beskonačnost, bezvremenost, vječnost. Dobro se snalazi sa prošloživotnim, karmičkim i međudimenzijским obrascima.



*Halu*  
Ljubav, istina, ljepota, harmonija, ravnoteža i dublja zraka iscjeljenja. Halu je zonar s pojačanom snagom. Visoka piramida na vrhu je simbol snažne mentalne energije.



*Len so my*  
Čista ljubav



*Harth*  
Ljubav, istina, ljepota, harmonija ravnoteža. To je simbol srca iz kojeg teče ljubav i iscjeljenje. To je trodimenzionalna piramida.



*Yod*  
Kada crtate ovaj simbol, naprosto nacrtajte široku čistu liniju, koja simbolizira ruke Boga (u koje je smješten zavjetni kovčeg). Mi ne posjedujemo ovu energiju, mi smo čuvari srčane energije.

macija u otvoru između dva kraja dvostruke spirale *dai-ko-myo*.

Sljedbenici modernog III. stupnja reikija donose mi iz cijele zemlje čitave plahte "novih" reiki simbola. Kažu da dovode natrag neke od onih koji su se zagubili. Mnogi od tih simbola pripadaju energijama budizma i sanskrta i sami po sebi su pozitivni, ali nisu reiki oblici. Tijekom procesa kanaliziranja s Laurel Steinhice, rečeno nam je da će se drugi simboli vratiti Zemlji. Prvi među njima, bit će simbol koji će uključiti centre ener-

gije u očima, te na taj način omogućiti da se reikijem koristimo kao laserom. Mnogi iscjelitelji, s vremenom toliko psihičko uznapreduju, te nauče to činiti bez pomoći svjesnog simbola. *Dai-ko-myo* je izgleda jedini ne-tradicionalni oblik, koji je zapravo i reiki simbol. Neki drugi su prikazani gore na crtežima.

Ja ih ne smatram reiki simbolima, ali o nekima bi se moglo raspraviti. *Om* je sanskrtski simbol i predstavlja zvuk od kojeg je nastao svemir. Na slici su prikazani još neki *sanskrtski* simboli i svi posjeduju iscjeliteljsku

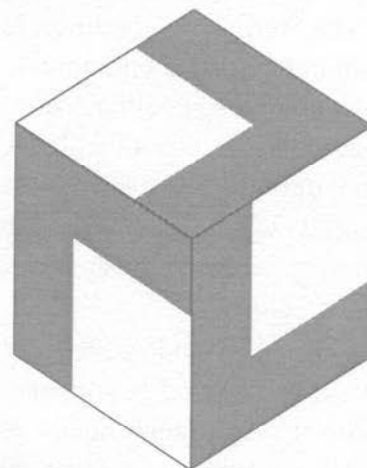
energiju. Simbol dlana majstora predstavlja prolaz energije kroz čakre i *sushumnu* i mogao bi predstavljati oblik inicijacije. U kiparstvu *tantra* budizma, nailazimo na mnogo kipova Buddhe na čijim su dlanovima urezani slični simboli. Jedna serija takvih simbola poznata je pod nazivom *womb pattern* – uzorak maternice, a sami simboli se zovu *bijas* – zvukovi sjemena. Smatra se, da su oni govor savršenstva. Pravo značenje *bijasa*, koji imaju i važnu ulogu u ritualu *tantričkog* budizma, prenose se samo prosvijetljenima. *Bijasi* koji su nacrtani na stupama mogu poslužiti predstavljanju pet elemenata. Stupe su kipovi ili zgrade, preteče pagoda, koji prikrivaju te elemente isprepletene u svojim oblicima. Simbol *hon-sha-ze-sho-nen* je vrlo sličan stupi.

U Kaliforniji sam dobila još jedan komplet simbola, a među njima su: *harth*, *zonar*, *halu* i *yod*. Oni su predodređeni da se koriste zajedno sa reiki simbolima. Premda je njihova namjera krajnje pozitivna, s jednim od njih sam doživjela loše iskustvo. Kada sam ove simbole pokazala jednoj ženi, ona je među njima odabrala *harth* i počela ga koristiti negativno, gradeći crne psihičke piramide u kojima je vidjela zaštitu. Nalazile su se na mojoj auri, mojoj kući i na aurama drugih ljudi. To je bilo negativno u svakom pogledu. Umjesto da zaštite ono što su čuvale u sebi, one su gušile osobu ili mjesto u njihovoj nutrini. Nikakva psihička energija nije mogla napustiti konstrukciju piramida, i to je ometalo svakodnevnu izmjenu protoka normalne energije. Kada bi se negativna energija oslobodila iz piramida, nije se mogla raspršiti, već se stalno vraćala jer ju je simbol držao zarobljenom.

Od samog je početka taj simbol u meni izazivao neugodan osjećaj i zamolila sam ženu da ga ne koristi, no ona je na tome ustrajala. Piramide su samostalno psihički napadale i unijele mnogo stresa i negativnosti u moje emocije i moj dom. Kad sam napokon shvatila što se događa, zamolila sam još jednog iscjelitelja da mi pomogne da ih se oslobodim. Crne piramide – a bilo ih je mnogo, bile su neosjetljive na bilo koji pokušaj da ih se razbije i odstrani. Nakon mnogo neuspješnih pokušaja, otkrili smo da ih *raku*, poslan iz trećeg oka, razbija, ali se one gotovo odmah ponovno sastavljaju. Na kraju smo ih rastavili intenzivno koristeći *raku* da ih rastavi, i pod njih smo postavili svjetlosne panoe koji su iz uzdigli i odbacili s ovog planeta. Trebalo mi je nekoliko mjeseci da sebe i svoj dom očistim od ove energije.

Uvjerena sam, da se simbol izopačio u negativnost, što mu nije bila prvobitna namjera. Pa ipak, od tada se

### Antahkarana<sup>9</sup>



držim dalje od eksperimentiranja s "novim" simbolima, sve dok ih u potpunosti ne upoznam. Nikad ne kažem svojim učenicima da izbjegavaju nepoznate energije, samo ih savjetujem da postupaju oprezno. Pravi/istinski reiki simboli ne mogu se koristiti u negativne svrhe, oni u sebi imaju ugrađeni zaštitni sustav. Tijekom seanse kanaliziranja, rečeno mi je da su nekada postojala 300 reiki simbola, a 22 od njih su se koristila u svakodnevnoj uporabi. Pohranjeni su u knjižnicama Tibeta i Indije. Kada dođe vrijeme, da se ponovo vrate Zapadu i reikiju, bez sumnje ćemo znati da se radi o istinskim reiki oblicima. Također ćemo biti podučavani o tome kako da se njima koristimo. Jedan od mogućih nagovještaja da će se to dogoditi, su osobni simboli koje pojedinci dobivaju psihičkim i unutarnjim putem. Te simbole možemo koristiti ili barem proučavati bez ikakve bojazni.

Postoji još jedan oblik kojim se koristim kao dodatnim reiki simbolom, a to je *antahkarana*. Radi se o meditativnom i iscjeliteljskom simbolu iz Tibeta. Spominje se u knjigama Alice Bailey i nekih drugih autora, kao simbol korišten u ritualima tijekom tisuća godina. Smjestimo li ga pod stol za masažu kod iscjeljivanja, on će skupiti u žarištu i pojačati reiki i ostale iscjeliteljske energije. Za njega također kažu da povezuje mozak kao fizičko tijelo s krunskom čakrom i da pozitivno utječe na sve čakre i na auru. Meditacija nad simbolom automatski uključuje mikrokozmičku orbitu i dolazi do protoka *kija* kroz centralne energetske kanale i tijelo. Za vrijeme meditacije, izgleda kao da se simbol pomiče i mijenja i pretvara u neke druge oblike. *Antahkarana* se koristi za oslobađanje negativne energije iz ljudi i predmeta, kao i za čišćenje kristala.

Vidjela sam vlastoručno nacrtane prikaze čvrsto smještene u četverokutne drvene ploče. Izgleda da se najčešće koristi na Srednjem Zapadu, jer je većina ljudi koji mi je taj simbol pokazala bila upravo iz tog dijela zemlje. Njegov oblik odiše pozitivnošću i svetošću. To nije jedan od izgubljenih reiki simbola ali je pozitivan u svojoj osobnoj uporabi. Kažu, da je to simbol koji se ne može koristiti u negativne svrhe, a njegovu su energiju iskušali mnogi iscjelitelji tijekom mnogih godina njegove drevne prošlosti.

Još jedan komplet psiho-iscjeliteljskih simbola zaslužuje pažnju. To je serija od 11 simbola koje je Frank Homan razradio u svojoj knjizi *Kofutu Touch Healing*, (Sunlight Publishing, 1986. god.). Ovi simboli iznimno modernog izgleda pažljivo su prikazani u toj knjizi, kao i serija fizičkih pozicija ruku koje su ujedno i reiki pozicije. Ni ovi simboli ne spadaju u reiki oblike, ali su vrijedni iscjeliteljski simboli i definitivno funkcionalni. Malo ih je teže zapamtiti zbog velikog broja i složenosti. Osjetila sam da nisu onako moćni kao reiki simboli ili tako usredotočeni, ali su korisni. Možda će neki učenici biti zainteresirani da se njima posluže. Oni su pozitivni.

To su bili simboli III. stupnja reikija. Oni su osnovni smisao cijelog ovog poglavlja, a učenik se mora sam odlučiti hoće li se koristiti modernom ili tradicionalnom verzijom *dai-ko-myo* simbola. Upoznali ste i *raku*, i u ovoj će knjizi biti još govora i o ta dva simbola.

Prikazala sam vam i ostale simbole, kao i ne-reiki simbole. Mislim, da će se novi reiki majstor osjećati preplavljen ovim novim simbolima, baš kao što se to dogodilo i meni, i možda će mu trebati puno vremena da se snađe u radu s njima. U ovoj knjizi više nećemo govoriti o ne-reiki simbolima. Jednom kad ste se upoznali sa simbolima III. stupnja reikija i njihovim iscjeliteljskim mogućnostima, vrijeme je da ih počnete koristiti kako biste se dalje usklađivali. Procesi usklađenja i inicijacije su jedno od većih "čuda" reiki sustava iscjeljenja.

1. William L.Rand, *A Meeting with Phyllis Furumoto*, u *Reiki News*, Spring, 1992, str. 2.
2. *Ibid*, str. 1
3. *Ibid*.
4. Jedna od verzija simbola III. stupnja reikija tiskana u knjizi *One Step Forward for Reiki*; pisac je A. J. Mackenzie Clay (NSW, Australia, New Dimensions Press, 1992), str. 38.

5. John Diamond, MD, *Your Body Doesnt Lie* (New York, NY, Warner Books, 1979), str. 50-53.
6. Mantak i Maneewan Chia, *Awaken Healing Light of the Tao* str. 119-121.
7. Starhawk, *The Spiral Dance: A Rebirth of the Ancient Religion of the Great Goddess* (San Francisco, Harper i Row Publishers, 1979), str. 82.
8. Pierre Rambach, *The Secret Message of Tantric Buddhism* NY, Rizzoli International Publications, 1979), str. 60-67.
9. Fotokopiju prvog izdanja ili kopiju rukopisa Williama L. Randa pod nazivom *Reiki: The Healing Touch, First and Second Degree Manual* dobila sam 1991. god. Materijal je uključivao i dodatak koji kasnije nije odštampan kao sastavni dio tog izdanja knjige, a koji također imam. Materijal o *antahkarani*, koji uključuje i crteže, potječe sa stranica 8-13 tog dodatka.
10. *Ibid*.

Na samom početku podučavanja I. stupnja reikija učenici često pitaju što je to usklađenje. Obično kažem, da je po meni usklađenje nešto "čudotvorno", a ako nakon što prime usklađenje, učenici osmisle definiciju koja bi usklađenje opisala bolje od toga, želim je svako čuti. Do sada ni od jedne osobe koja je primila ili predala usklađenje nisam dobila bolju definiciju. Usklađenje treba doživjeti – ono se ne može opisati ni na koji način. Nitko ne zna ni kako, ni zašto se usklađenje događa i zbog čega spoj pokreta ruku, daha i kontrole *kundalinija* izaziva tako snažan učinak. Oni koji su dobili reiki usklađenja znaju koliko im je to promijenilo život. Usklađenja su za mnoge ljude kulminacija života i većina od nas koja predaje usklađenja osjeća duboko strahopoštovanje prema tom procesu.

Usklađenje je ono osnovno po čemu se reiki razlikuje od ostalih iscjeliteljskih sustava dodirom. I ostali se sustavi možda koriste pozicijama ruku preko čakri i rade s *ki* energijom, ali samo reiki ima izuzetnu prednost da se koristi procesom usklađivanja. Tradicionalni reiki uključuje četiri usklađenja za I. stupanj reikija i još jedno dodatno usklađenje za II. i III. stupanj. Svako usklađenje od njih četiri u I. stupanj reikija međusobno se razlikuje. U netradicionalnim metodama podučavanja, jedno jedino kombinirano usklađenje se primjenjuje jednom za svaki od tri stupnja reikija. To jedno usklađenje je dovoljno snažno da zamijeni nekoliko različitih procesa. Oba načina djeluju prekrasno. Bez obzira, na koji se način usklađenje sprovodi, ono će uvijek stvoriti iscjelitelja.

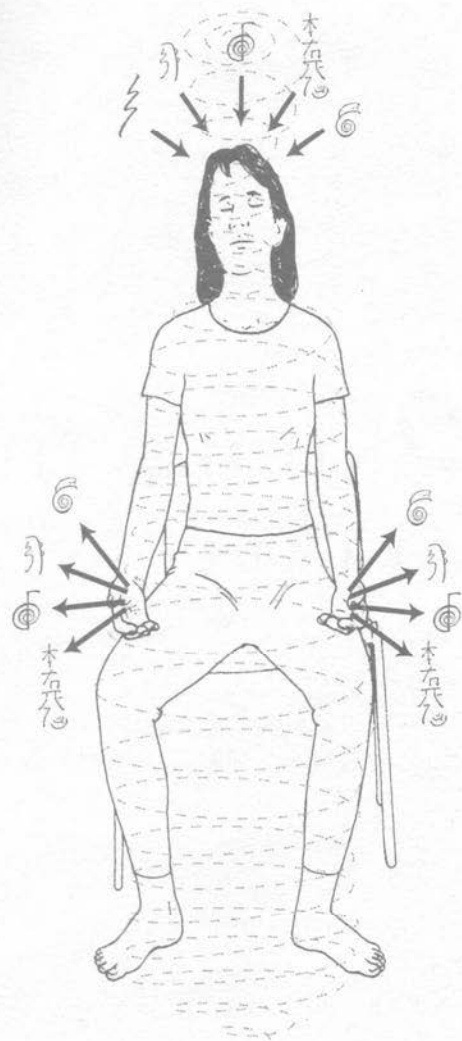
Reiki usklađenja otvaraju i povećavaju sposobnost linije *hare* da u sebi zadrži *ki*, te pročišćavaju kanale od energetskih zastoja. Usklađenja čiste i uravnotežuju čakre linije *hare* i čakre na eteričkom dvojniku. Tijekom procesa usklađenja, energija božanskog *kija*, koja prenosi pet reiki simbola, kreće se od krune do srca primatelja. Zemaljski *ki* se izvlači kroz noge i donje centre, od *hare* također do srca. Izvorni *ki* se u centru *hare* obnavlja i nadopunjuje, a sve prepreke koje stoje na putu potpunoj uporabi energije se usklađuju. Sve se to događa u vremenu kraćem od pet minuta.

Usklađenje je neka vrsta *karmičke* otplate. Tijekom procesa, primatelj se pretvara u iscjelitelja i za nagradu se oslobađa negativne *karme*. To se događa zato jer razina energije majstora/učitelja, koja je iznimno visoka prilikom predaje usklađenja, uzdigne nivo *kija* u osobi koja prima usklađenje. To se događa automatski, a da majstor ne izaziva ili odlučuje o *karmičkom* djelovanju – to se događa kroz majstora, a ne iz njega. Ego je tu

## O S M O P O G L A V L J E

# 0 N I C I J A C I J E ( U S K L A Ć I V A N J A )

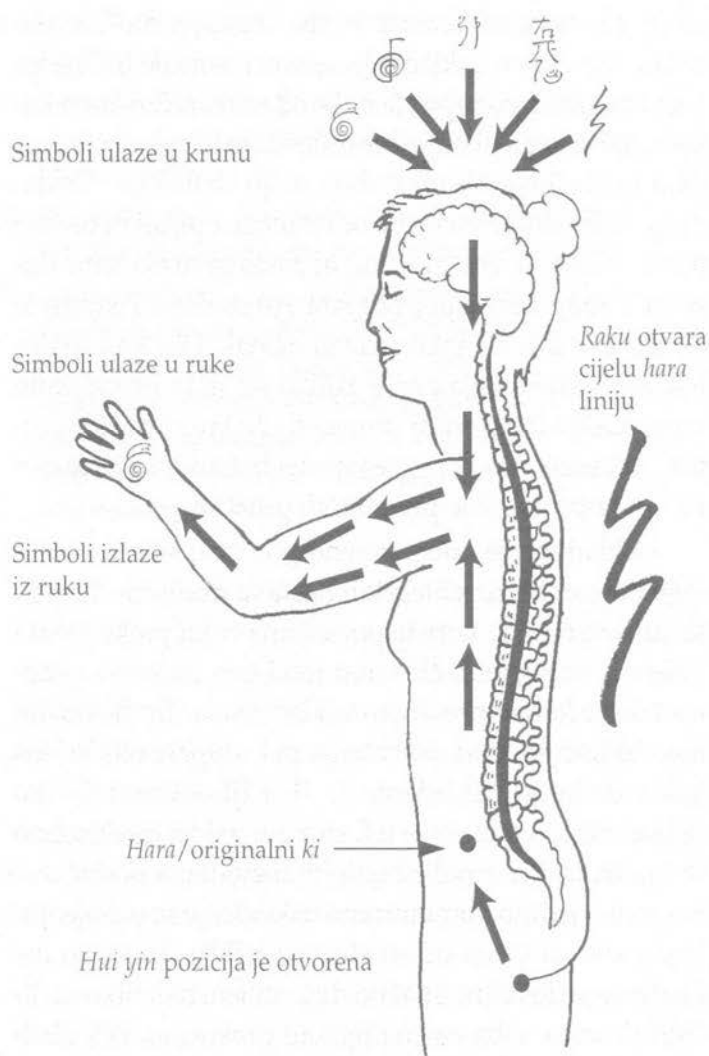
## Kako se prima usklađenje



posve isključen. Majstor tek učini jednostavne fizičke pokrete, a sve ostalo uslijedi samo po sebi.

Proces usklađivanja je vjerojatno najsretniji čin koji danas postoji. Već samo izvođenje jednostavnih pokreta, stvara novog iscjelitelja, ili bolje rečeno, budi iscjelitelja u nekoj osobi. Sposobnost da se obavlja reiki dio je našeg genetskog koda, ugrađenog u našu DNA molekulu. Usklađenje je svjetlo u zamračenju. Ono ponovo spaja nekad rasprostranjene sposobnosti koje su se vremenom gotovo zagubile. Reiki je značajna snaga u evoluciji ljudi ove planete. Usklađenje iscjeljuje našu slomljenu DNA molekulu, i ponovno nas povezuje sa "svjetlom" znanja koje je bilo izgubljeno za ljude na Zemlji.

Svaka osoba drugačije doživljava reiki usklađenje. Neki vide boje, doživljavaju osjećaje, promatraju sami sebe u nekim prošlim životima, povezuju se s duhovnim vodičima, ili su naprosto ispunjeni blaženstvom i srećom. Neke osobe zaplaču a neke hihoću. Ostali ka-



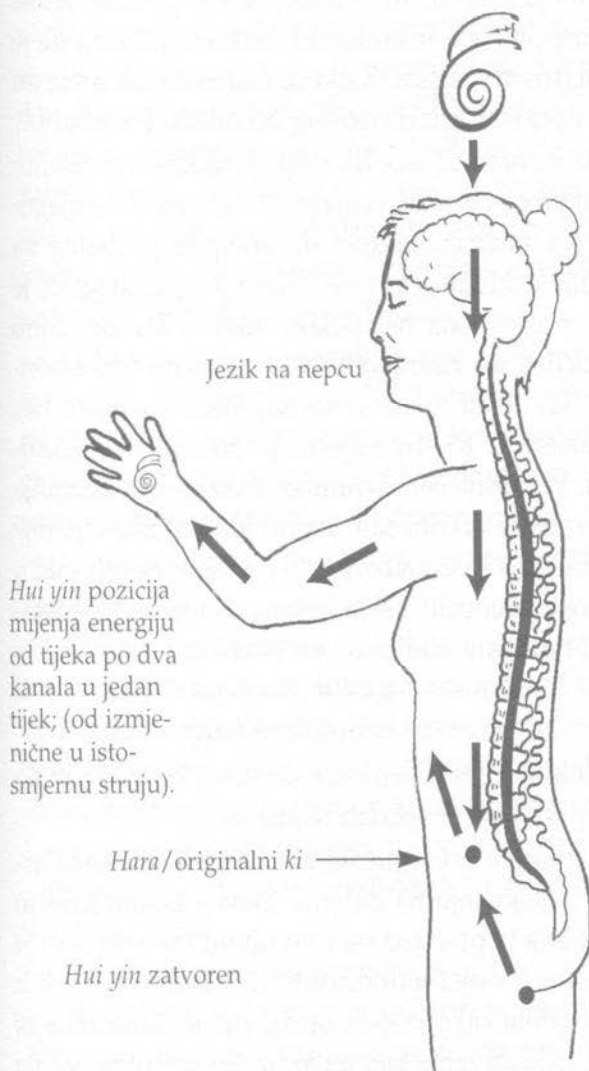
žu da nisu vidjeli ništa, već stoje tako zažarenih lica i s širokim osmjehom. Dovoljno ih je pogledati da se vidi kako je došlo do otvaranja energije. Većini osoba se odmah vrlo zagriju ruke što je karakteristično za reiki iscjelitelja, dok nekima treba vremenski period od jednog predavanja da bi to postigli. Kod ostalih se to dogodi kasnije, prilikom prvog iscjelivanja polaganjem ruku.

Doživjela sam da i kod djece prilikom usklađenja dolazi do velikog zagrijavanja ruku, pa čak i onda kada simboli nisu upisani direktno u dječje ruke.

Jednom je prilikom neka žena došla do mene dok sam potpisivala svoju knjigu, rukovala se sa mnom i rekla: "Vi imate reiki." Upitala sam je kako to ona zna, budući da u to vrijeme još nisam podučavala. "Jer su vam ruke tople. Ja to osjećam. Imate najmanje II. stupanj reikija." Pogodila je, u to sam vrijeme bila inicirana u II. stupanj reikija.

I osoba koja predaje usklađenje svaki puta doživljava nešto drugo, ali se sveukupni osjećaj može na-

## Kako se predaje usklađenje



zvati intenzivnim zadovoljstom. Proces usklađenja pretvara tijelo u svijetleći putokaz za energiju *ki*, koja se nakon protoka kroz tijelo majstora/učitelja prenosi u tijelo učenika. Radi se o fizički zahtjevnom procesu, što podrazumijeva kontrolu disanja i sposobnost dugotrajnog zadržavanja *hui yin* pozicije. Tijekom procesa usklađivanja nema vremena za razmišljanje, već samo za protok energije. Ni o čemu ne treba voditi računa osim o fizičkim pokretima, a energija se sama brine o sebi.

Predaja usklađenja je *kundalini* doživljaj, koji se odražava kako na eteričkom, tako i na razini nivoa *hare*. Ajit Mookerjee u svojoj knjizi: *Kundalini, The Arousal of the Inner Energy*, opisuje uspon *kundalini*ja kao "eksploziju topline koja poput struje prolazi kroz *sushumnu*". Evo opisa nekih osjećaja vezanih uz taj doživljaj:

"Čuju se unutarnji zvukovi, zvukovi koji podsjećaju na vodopad, zujanje pčela, zvonjavu zvona, svirku flaute, zveckanje ukrasa i slično. Osjeća se vrtoglavica, usta se pune slinom, a *jogi* nastavlja sve do trenutka dok ne začuje najskriveniji, najtananiji zvuk.

*Jogi* vizualizira raznovrsne pojave, kao svjetlosne točke, plamen, geometrijske oblike, koji u krajnjem stanju osvijetljenosti iščezavaju u unutarnjoj prozirnosti intenzivno sjajnog čistog svjetla."<sup>2</sup>

Ovo je početno objašnjenje osjećaja koji prate reiki usklađenja.

*Hui yin* pozicija, pri kojoj se jezik nalazi na vrhu nepca, dovodi do uzdizanja *kija* duž centralne linije *hare*. Nebeski *ki* ulazi u tijelo majstora iz krune, a zemaljski *ki* iz čakri stopala. Kada je *hui yin* pozicija zatvorena u korijenskoj čakri, zemaljski *ki* dopijeva u *haru*, ili čakru *tan tien*. Kanal kojim se energija pokreće prema gore (funkcionalni kanal koji vodi po leđima prema gore) zatvoren je kod jezika i nepca, tako da energija ne može završiti svoj prolaz izlaskom iz tijela kroz krunsku čakru. Nebeski *ki*, koji se kreće prema dolje (rukovodeći kanal na prednjoj strani tijela) je na isti način blokiran u *hari*, i ne može proći pored zatvorenog *hui-yina* kako bi izašao kroz stopala. Budući da nema drugog izlaza, pojačana *ki* energija izlazi iz tijeka kroz ruke i šalje simbole u auru primatelja.

Posljedica toga je prijelaz *kija* iz unutarnjih dvostrukih kanala majstora (gore i dolje, rukovodeći i funkcionalni kanal) u jedan jedini kanal linije *hara*. To je kao da uobičajenu izmjeničnu struju u kućanstvu pretvorimo u istosmjernu. AC (izmjenična struja) se mijena u DC (istosmjernu struju).

Majstor zadržava taj protok u svom tijelu, protok koji podsjeća na pokretnu figuru osmice, što je oznaka za beskonačnost u starom Egiptu. Energija je topla i živa, i čuva u sebi svijetleću munju reikija. *Ki* vježbe II. stupnja reikija predviđene su da izvježbaju tijelo majstora da upravlja s tolikom količinom *kija*, ali u svladavanju znanja kako da preda usklađenja, on se još mora prilagođavati tome. Što je veća količina energije koju uspije kanalizirati, to će snažniji biti učinak njegovih usklađenja drugima.

Osobno, najviše osjećam prisutnost reiki vodiča tijekom procesa usklađivanja. Oni stoje iza mene i upravljaju cijelim procesom, te pretpostavljam da to čine i za ostale reiki majstore. Kad predajem usklađenja, osjećam njihovu prisutnost snažno i konstantno. Ponekad ih i vidim. Ukoliko pri upisivanju simbola, slučajno nacrtam koju liniju pogrešno, oni je ispravljaju i kažu mi da nastavim. Ukoliko negdje pogriješim, oni kažu: "Mi ćemo to ispraviti" i tako to čine. U stanju sam psihički pratiti kako se energija iz simbola pomiče. Kada podučavam reiki, a i dok pišem ovu knjigu, osjećam ih

kako kroz mene kanaliziraju znanje. Svaki se susret s reikijem pretvara u ritual velike ljepote. Ma koliko ga puta ponovila, uvijek će mi biti čudotvoran i nov.

Na vrpici snimljenoj tokom kanaliziranja, Suzanne Wagner tvrdi da su sve verzije *hon-sha-ze-sho-nen* simbola koje primjenjujemo na Zapadu netočne.

Za vrijeme seanse vodiči su rekli da nije bitno pronaći pravi oblik simbola. Pravi oblik simbola nalazi se u knjižnici na Tibetu ili u Indiji. Na pitanje što učiniti, odgovorili su "izaberite jednog, ostalo ćemo mi srediti". Za vrijeme usklađivanja simboli se pokreću prebrzo da bi ih se moglo opisati, ali nešto se događa s onim što je nacrtano. Simboli se neznatno mijenjaju u nešto drugo.

Oni nisu ni statični ni dvodimenzionalni kao na papiru već pokretni i trodimenzionalni. Simboli dobivaju dubinu, boju, pokreću se i dišu. Reiki vodiči uzimaju ono s čime raspolažemo i to "poprave" kako bi simboli bili djelotvorni. Oni to čine za nas, jer toliko žele da se reiki vrati ljudima na Zemlji.

Svaka osoba koja želi prenositi reiki, dobit će svu potrebnu pomoć. Podučavala sam žene koje nisu mogle zadržati *hui yin* poziciju – jednoj su tokom operacije karcinoma rektuma odstranili rektum i rektalne mišiće, druga je kao dijete doživjela incest, te su njeni vaginalni i rektalni mišići bili veoma oštećeni. Obje su se koristile onim što imaju i naučile da lako prenose usklađivanja. Žena koja je doživjela incest, opisala je učenje usklađivanja kao iscjeljivanje njenog života. Jedna od žena na mojoj radionici koristila se respiratorom, pa nije mogla kontrolirati disanje, što je neophodno u procesu usklađivanja. Reiki vodiči su je podučili kako da prenese usklađivanje, na njoj odgovarajući način. Isto se dogodilo i sa ženom koja je imala srčane smetnje, te nije mogla dovoljno dugo zadržavati fizičke pozicije, no i ona je uspješno prenosila usklađivanja. Pomoć se pruža svakome tko želi podučavati reiki. Učinite najbolje s onim što imate.

Jedna od žena s III. stupnjem reikija je u invalidskim kolicima i nepokretna je od vrata naniže. Ona se koristi iscjeliteljskim metodama II. stupnja reikija i uspješan je iscjelitelj na daljinu. Učitelj koji ju je podučavao I. i II. stupnju reikija odbio ju je inicirati u III. stupanj reikija, tvrdeći kako ga i onako ne može koristiti. Žena se pridružila mojoj radionici i bila je dobrodošla. Vjerovala sam, da može predati usklađivanje na onaj način na koji iscjeljuje na daljinu. Nakon što sam je inicirala u III. stupanj reikija, to sam joj i sugerirala i ona

je bila voljna pokušati. Odmah je inicirala jednu od žena u radionici koja je osjetila njenu energiju dovoljno snažno da je vidjela simbole koje joj je poslala. Jedne me je noći pozvala telefonom i toliko je plakala da je uopće nisam razumjela. Kada se malo smirila rekla mi je, da je upravo inicirala jednog učenika u I. stupanj.

Kada jednom učenik III. stupnja reikija u potpunosti usvoji proces usklađivanja, nešto se mijenja u njegovoj *hui yin* poziciji. Budući da energija potrebna za prenošenje usklađivanja nije fizička snaga, moguće je zadržati poziciju na nefizičkom nivou. Uz dovoljno vježbe, učitelj uči zadržati *hui yin* na razini *hare* i korijenske čakre. Kod mene se to naprosto dogodilo bez moje namjere. U to sam vrijeme podučavala već godinu dana. Prenosila sam iznimno snažna usklađivanja i u isto vrijeme otkrila sam da mi *hui yin* pozicija nije zatvorena kako bi to trebalo biti. Po tome ne bih bila u mogućnosti prenositi usklađivanja. Kada se to nastavljalo, upitala sam vodiče da mi pojašne, i oni su mi to objasnili. To se može dogoditi i uz svjesnu nakanu, ali je bitno najprije naučiti kontrolirati fizičko tijelo.

Kada imam hendikepirane učenike, zamolim ih da pokušaju i obično to odmah uspijeva.

Eksperimentirala sam slanje reiki usklađivanja astralno u iscjeljivanju na daljinu. Žena s kojom sam to pokušala bila je prisutna na tom nivou tako da sam je mogla gotovo vidjeti i dodirnuti. Upitala sam je želi li to ona i osjetila kako je sjela ispred mene. Tada sam joj prenijela usklađivanje kao da je fizički prisutna, a bila je udaljena 3000 milja. Rezultat je bio upravo nevjerovatan. Vizualizirala sam i promatrala kako simboli ulaze u njenu krunsku čakru i pomiču se kroz njenu auru, i sve su se boje njene aure pretvorile u prekrasnu ljubičastu.

Bila je okružena metalno-zlatnom energijom koja je iz nje tako isijavala da je ispunila i osvijetlila cijelu sobu. Te su se boje zadržale kroz nekoliko sljedećih noći kada smo astralno komunicirale. Kada napokon budem u mogućnosti da joj predam reiki i na fizičkom nivou, ona će biti već dobro upoznata s energijom.

Kod metode inicijacije koja slijedi, svaki reiki stupanj se prenosi jednim usklađivanjem. To je ujedno i jedino usklađivanje koje je isto za sva tri stupnja reikija. Nije mi poznato tko je razvio ovu metodu, prenijela se usmenom predajom.

Uvela sam neke manje izmjene. To nije tradicionalni proces usklađivanja. U potrazi za najboljom metodom, shvatila sam, da moram pronaći brz i djelotvoran

način jer ću u isto vrijeme podučavati veliki broj učenika. U tradicionalnom reikiju radionice su male, tako da tek nekoliko ljudi odjednom može primiti usklađivanje. Proces usklađivanja je iznimno složen. Tradicionalna usklađivanja u I. i II. stupanj reikija traju po jedan vikend za svaki stupanj, a za III. stupanj reikija potreban je cijeli tjedan pa čak i više. Moja predavanja su sažeta, i traju otprilike 4 do 5 sati po svakom stupnju reikija. Od učenika očekujem da veći dio nauče (kod kuće), uz priručni materijal. To zahtijeva brz i jednostavan način prenošenja usklađivanja.

Jednim te istim postupkom prenošenja usklađivanja postaje se iscjelitelj I., II. ili III. stupnja reikija. Jedan od razloga da se to može dogoditi leži u nakani, a drugi u sposobnosti primatelja da zadržava *ki*. Prilikom prenošenja usklađivanja u I. stupanj reikija, dolazi do otvaranja energije aure, a proces njenog širenja nije još započeo.

Učenik koji se inicira u I. stupanj reikija u trenutku inicijacije ne otvara se u potpunosti. S vremenom se njegova energetska tijela šire i prilagođavaju pojačanom *kiju*, te je u stanju upravljati s više energije i otvoriti se još jače. Proces potpunog otvaranja energije kod I. stupnja reikija, potrajat će tri do četiri tjedna. Otvaranje energije odvija se u ciklusima od tri do četiri dana po svakoj čakri.

Isto se događa kod iniciranja u II. stupanj reikija. Iscjelitelj I. stupnja reikija postiže onaj nivo otvorenosti liniji *hare*, od kojeg zapravo započinje usklađivanje u II. stupanj reikija. Energetski nivo je kod II. stupnja četverostruko povećan. Učenik ponovo prolazi kroz period prilagođavanja uz povećanje protoka *kija*.

Kod III. stupnja reikija polazi se od energetskog nivoa na kojem se nalazi primatelj da bi se povisio mnogo puta u odnosu na nivo II. stupnja reikija. Proces je istovjetan onom u I. i II. stupnju reikija, s time da dolazi do još veće ekspanzije jer je primatelj u stanju primiti još veću količinu energije.

Nakon primitka reiki usklađivanja, neki iscjelitelji imaju reakcije čišćenja tokom procesa prilagođavanja. Sama energija usklađivanja iscjeljuje energetske blokade u čakrama i liniji *hare*. Njihovo oslobađanje uzrokuje reakcije. Ako se blokade odstrane sa nivoa eteričnog tijela, reakcije su fizičke prirode, proljev, hunjavica, potreba za višednevnom postom ili glavobolja. Te su pojave najčešće kod I. stupnja reikija. Ukoliko se blokade odstranjuju s emocionalnog ili mentalnog nivoa, onda će doći do čišćenja na tim nivoima.

Sada dolazi do emocionalno-mentalnog rasta uz mnoge promjene u životu. Proces čišćenja kod usklađivanja u II. stupanj reikija može potrajati i nekoliko mjeseci.

III. stupanj reikija donosi duhovne promjene na spiritualnom nivou. Većina tih promjena se ne očituje kroz proces čišćenja, već kroz samorazvoj i osjećaj jedinstva s univerzumom. Najčešća reakcija učenika na usklađivanje u III. stupanj reikija je osjećaj čiste radosti. Čišćenje je već obavljeno. Ponekad će novom reiki praktičaru III. stupnja trebati više sna u toku sljedećih dana, budući da se njegov energetski nivo i vibracijska tijela prilagođavaju toj ekspanziji.

Tradicionalno, većina modernih reiki učitelja, simbol *dai-ko-myō* polaže na dlanove samo kod usklađivanja u III. stupanj. Kod sva tri stupnja, simbol se crta na kruni, ali se u I. i II. stupnju reikija ne polaže na dlanove. Ja uvijek polažem *dai-ko-myō* na dlanove, čak i kod I. stupnja reikija. Tradicionalno, i ostali se reiki simboli polažu u krunsku čakru, ali se kod usklađivanja u II. stupanj reikija crtaju samo na jednu ruku. Učenika se pita: "Kojom rukom iscjeljujete?" To dovodi do narušavanja energetske ravnoteže, što može biti veoma neugodno. Ja uvijek polažem sva četiri simbola na obje ruke, kod sva tri stupnja reikija. Nisam znala da ostali učitelji to rade drugačije od mene, dok mi učenici nisu rekli koliko se ugodno osjećaju kad im se simboli polažu na obje ruke. Učenici koji su podučeni I. i II. stupnju reikija na tradicionalan način, često mi se javljaju sa željom da nastave poduku kod mene.

Rekli su mi da Hawayo Takata tijekom prenošenja usklađivanja, nije koristila kontrolirano disanje, ni *hui yin* poziciju ni *raku*. Četiri usklađivanja I. stupnja reikija davana su na kraju podučavanja, ali ne po nekom specifičnom redu. Koristila se *cho-ku-rei* simbolom u obrnutom od smjera kazaljki na satu i to na krunskoj, grlenoj, trećem oku i srčanoj čakri, za sva tri stupnja. Sva četiri simbola uvijek je polagala u krunsku čakru. Simboli se vizualiziraju i puhnu na svoje mjesto. Kod usklađivanja u I. stupanj reikija simboli se ne polažu na dlanove. Kod II. stupnja reikija *sei-he-ki*, *hon-sha-ze-sho-nen* i *cho-ku-rei* bi puhnula na otvoreni dlan jedne ruke s time da je iscjelitelj trebao odrediti kojom će rukom iscjeljivati. Kod III. stupnja reikija položila bi *dai-ko-myō* preko krune a *hon-sha-ze-sho-nen* i *cho-ku-rei* na bazu kralježnice. Jedino je kod III. stupnja reikija sva četiri simbola upisivala na oba dlana. Iako se nisu upisali na dlanove, simbole su vizualizirali iznad sklopljenih ruku, i to se isto činilo za sva tri stupnja.

Kada započinjete s prijenosom usklađivanja, bolje je to činiti samo s jednom osobom, a ne s cijelom grupom. Potrebno je vremena i iskustva da bi se razvili mišići i postigla kontrola disanja. To može potrajati i mjesecima, stoga ne žurite. Sačekajte s prvim tečajevima dok posve ne ovladate umijećem prenošenja usklađivanja i dok niste u stanju obaviti više usklađivanja tijekom jedne seanse. Predvidite prvi tečaj za mali broj učenika, do pet osoba. Povećavajte broj učenika razmjerno porastu vaših snaga. Za mene koja iza sebe imam nekoliko godina iskustva idealan je broj dvadeset. Zнала sam inicirati i do sedamdeset pet učenika dnevno i poslije mi je zbog toga bilo žao. Dolazi do gubitka velike količine energije, a posljedice se osjećaju tek kasnije. Za vrijeme samih inicijacija osjeća se tek veliki ushit. U vrijeme dok to činite nećete biti ni svjesni da ste pretjerali, stoga dobro oslušajte sebe prije nego li precijenite svoju snagu.

Volim prenositi usklađivanja ljudima koji umiru, koji su ozbiljno bolesni ili koji proživljavaju životnu krizu. Ukoliko je osoba sposobna koristiti I. stupanj reikija za samoiscjeljivanje, tim bolje, ali je usklađivanje samo po sebi najvažnije iscjeljivanje. Nije važno ako ti ljudi neće postati iscjelitelji i koristiti energiju za druge, iako možda i hoće, jednoga dana. Bitno je iscjeljenje i korist koju naš život ima od usklađenja u trenutku kad je ono najpotrebnije. Davala sam usklađivanja maloj djeci i kućnim ljubimcima. Zapanjujuće je kako se dječje ručice mogu zagrijati. Jedno sam usklađivanje prenijela i svojoj kuji Kali. Prije no što je došla kod mene, tu su životinju zlostavljali te je bila prilično razdražljiva i neposlušna. Bila je oduševljena inicijacijom i njeno je iscjeljenje bilo uočljivo, a ponašanje se promijenilo na bolje.

Često se događa da se učenici koji su nekad pohađali moja predavanja vraćaju, da bi ponovili usklađivanja. To je nepotrebno, usklađivanja traju cijeli život, ali je to jedno predivno iskustvo i ja to ohrabrujem. Također je sasvim u redu da novi reikisti III. stupnja vježbanjem predaju usklađivanja i ja ih požurujem. Ništa ne može naškoditi ni u reikiju ni u procesu usklađivanja. Kad podučavam III. stupanj reikija cijelu grupu zamolim da se nađu i vježbaju jedan na drugome, ili sa članovima obitelji ili prijateljima. Nema opasnosti da dođe do energetske prepunjenosti zbog višekratnih usklađivanja. Svatko se otvara onoliko koliko to linija *hare* može podnijeti. Veliko je zadovoljstvo vidjeti kako se netko nakon što ste mu predali usklađivanje otvorio energiji, a pogotovo kad su vam to prva iskustva. Je-

dna od mojih učenica je prenijela tolika usklađenja vježbajući na svojoj mački, da očekujem izvještaj o tome kako je Spoky počela letjeti. Usklađenja donose iscjeljenje svima, ljudima ili životinjama i ne mogu nauditi ni kada se ponavljaju.

Kada započinjete prenositi reiki usklađivanja, započnite sa I. stupnjem reikija. Nakon što ste završili sa nekoliko radionica usklađivanja i u potpunosti ste se upoznali s procesom usklađivanja u I. stupanj reikija, krenite na II. stupanj reikija. Nastavite jedino onda kada ste posve sigurni da se možete suočiti s bilo kojom situacijom I. stupnja. Podučavanje reikija postaje radionica reiki majstora, ali počnite od početka i pomalo se penjite prema naprednijim stupnjevima. Najbolji način da se pripremite za podučavanje je da što više iscjeljujete, kako direktno tako i na daljinu, te da vježbate proces prenošenja usklađivanja. Potpunim upoznavanjem reikija steći ćete dovoljno znanja da podučavate i druge. U sljedećem poglavlju saznati ćete nešto više o podučavanju reikija.

Većina učenika me pita: "Kako znate da se netko otvorio nakon što ste mu dali usklađenje?" To me je pitanje na početku užasavalo. Vrlo sam malo vježbala i imala malo znanja o III. stupnju reikija, i učila sam kroz svoje vlastito iskustvo. Na početku nisam znala otvaraju li se učenici energiji i sumnjala sam u svoju sposobnost. Kada sam se suočila sa svojom prvom radionicom, bila sam silno uplašena i pitala se mogu li ja to uopće uraditi. Zнала sam da ponekad griješim u crtanju linija simbola, i kada sam zaista pogriješila, čula sam pored sebe glas koji je rekao: "Samo nastavi, mi ćemo to popraviti". Bila sam toliko uplašena i zaokupljena svojim radom da nisam uopće promatrala učenike. Pogledajte im lica nakon usklađenja i sve ćete znati.

Jedan od načina, naročito koristan za nove majstore reikija, sastoji se u postavljanju pitanja. Nakon što ste svima u grupi dali usklađenja, pitajte ih što su vidjeli ili osjetili. Ukoliko nitko ne želi govoriti o tome, ne inzistirajte. Kada progovori, jedan ili dva učenika, ostali obično slijede njihov primjer. Recite im da vam pričaju o malim osjećajima, a ne o velikim događajima. Kada shvate da se nešto zaista dogodilo, možda će htjeti sudjelovati u diskusiji. Pomoću nekoliko opisa, znat ćete da su se otvorili energiji. Mnogo je različitih stvari koje ljudi mogu doživjeti, posebno u I. stupnju reikija. Zatim upitajte: "Postoji li itko tko nije ništa osjetio?"

Možda će ponekad jedan od 25-30 učenika reći da nije osjetio ništa. Najprije dotaknite ruke učenika. Ako su tople, sigurno se otvorio energiji, bez obzira je li

toga svjestan ili ne. Upitajte ga/ju što je vidio ili osjetio tijekom usklađivanja.

Neki učenici očekuju snažne događaje, umjesto tihih i suptilnih osjećaja koji se obično javljaju. Većina problema se time rješava.

Ako su ruke osobe hladne i ona zaista nije ništa osjetila tijekom usklađivanja, upitajte je ima li podvojen odnos prema energiji ili prema iscjeljivanju. Učenici koji su odgojeni u fundamentalističkom okruženju, iako su ga možda odbacili, mogu imati poteškoće i strah u vezi iscjeljivanja.

Naidete li na takav slučaj, učenika treba upitati želi li se otvoriti energiji i uvjeriti ga da se radi o njegovom slobodnom izboru. Recite mu da ukoliko to zaista želi, neka pokuša nekoga iscjeljivati. To je ono što u radionici činimo nakon inicijacija. Recite učeniku da čeka i vidi što će se tada dogoditi. Ukoliko se opredijeli za energiju, da je odmah ili malo kasnije prizove meditacijom. Ako učenik ne želi primiti reiki, simbol će u njegovoj auri ostati još nekoliko tjedana, a zatim se raspršiti ukoliko se u međuvremenu učenik ne predomisli. Ako se tek kasnije odluči za energiju, dovoljno će biti da je zatraži kroz meditaciju i ona će se otvoriti za nju. Nikada nisam imala učenika koji bi posve odbio energiju, iako je poneki na početku osjećao podvojenost. Takve osobe svejedno prisustvuju predavanjima. Imala sam jedan teži slučaj, a i taj se učenik otvorio energiji na kraju predavanja I. stupnja reikija. Drugi se učenik nije otvorio, ali je kasnije ipak izabrao energiju i otvorio joj se te noći. Neiskusnom reiki majstoru takve će se situacije učiniti najtežima. Učeci, išla sam težim putem, i zato pokušavam učenicima iznijeti mogućnosti i reći im što mogu očekivati. Budući, da sam se ja osobno psihički namučila da nešto naučim, uvijek pokušavam naći rješenja i učenicima otvoreno kažem što se sve može dogoditi. Upamtite, najvažnije je poštivati slobodu volje, i ako netko odbije reiki, to je njegovo pravo. Takve situacije su karakteristične isključivo u I. stupnju reikija. Nikada mi se to nije dogodilo u II. ili III. stupnju reikija.

Jedna se učenica toliko plašila usklađivanja, da sam mislila da ga uopće neće moći primiti. Rekla sam joj da sama mora odlučiti. Isprva je promatrala ostale u grupi, a zatim je i sama sjela na stolicu da primi usklađenje. Upitala sam je: "Jesi li sigurna?" Odgovorila je potvrdno, dok su joj se niz lice slijevale suze. Predala sam joj usklađenje i promatrala kako se njenim licem razlijeva blistav osmijeh. Sljedećeg je dana inicirana u II. stupanj reikija i rekla da je reiki osjetila kao povratak

kući, samoj sebi. Bila je svjesna da će joj se život promijeniti. Danas je ta učenica majstor i podučava reiki.

Prije no što opišemo proces usklađivanja, potrebno je nešto reći o inicijaciji. Riječ *usklađenje* znači isto što i *inicijacija*. Ta se riječ u sanskrtu prevodi kao "puno-moć". Reiki daje moć svakome tko ga primi, kao i učitelju koji ga je predao. Reiki učitelj se naziva majstorom, ali ta riječ sama po sebi ne podrazumijeva nadmoćnost ili stupanj hijerarhije. Majstor je naprosto učitelj. Ukoliko se čast iskazuje titulom, onda je to čast koju iskazujemo samom reikiju. Majstor je taj koji će podučiti učenika i predati mu usklađenje, nakon čega će učenik dobiti III. stupanj reikija. Učenik će onda vlastitim zalaganjem i predanošću, jednog dana i sam postati majstor. Učitelj ne može od učenika stvoriti majstora. Učenik će to postati tek kad uspješno prođe reiki inicijacije te podučavanjem reikija.

U Indiji i Tibetu, *vajrayana guru* (tantričko-budistički majstor/učitelj) ima čast pripadati redu stručnjaka, direktnih potomaka Gautama Siddharthe tj. Buddh. Indijski guru ozbiljno shvaća svoju odgovornost, bez samovolje i uz duboko poštovanje prema odnosu koji se temelji na povjerenju između učenika i učitelja. Današnji majstor reikija također ima svoje porijeklo koje se preko Hawayo Takate, Isusa i Sakyamuni Buddhete proteže sve od Šive i do zvijezda.

Učenici i majstori tradicionalnog reikija također imaju obilježeno porijeklo. Učenik identificira svoj status u reikiju kroz svog učitelja, i učitelja njegovog učitelja, sve unazad do Takate. Učenika je podučavao majstor A, kojeg je podučavao majstor B, a njega je podučavao majstor C i sve tako unazad do Hawayo Takate, koju je podučavao Chujiro Hayashi, a njega je opet podučavao Mikao Usui. To se naziva učeničko porijeklo. Netradicionalni reiki manje pažnje posvećuje porijeklu nego što je to slučaj u tradicionalnom reikiju. Osnovna srž netradicionalnog reiki učenja je da je učenika ili majstora netko podučio a nije toliko važno tko je to učinio. Majstoru bilo kojeg porijekla, reiki i njegovi učenici su osnovna odgovornost, i to je najvažnije.

*Tantrički* budizam poznaje mnoge nivoje inicijacija. Naziv inicijacija na sanskrtu glasi *abhiseka*, u Tibetu je zovu *wong*, a u Indiji *shaktipat*. Proces inicijacije je sakrament i mislim da su budistička i reiki usklađenja izvor iz kojeg su nastali današnji kršćanski sakramenti, a možda i preteče svakog obreda kojim se neki ritual prenosi. Kada primimo *abhiseku* – usklađenje, punomoć ili inicijaciju, posvećena snaga ulazi u naše tijelo i tamo ostaje. U *vajrayana tantričkom budizmu* inicijacija

uvijek prethodi naprednijem nivou učenja. Četiri razine budističkog ovlaštenja izrazito podsjećaju na tri stupnja reikija.

Prve tri budističke inicijacije otklanjaju *karmičke* zapreke, a četvrta iscjeljuje svjesnost. Sve četiri vrste inicijacija nude sljedeće ekspanzije *kija*: 1) nestaju energetski zastoji, 2) povećava se moć, 3) dobiva se pristup novim uputstvima, 4) omogućuje se učeniku da obavlja određene procese ili rituale. Reiki usklađenja nam također nude četiri navedene mogućnosti, a svaki sljedeći stupanj je na složenijoj razini. Evo te četiri inicijacije:

1. Punomoć *vase* pročišćava psihičke kanale i fizički nivo tijela od *karmičkih* prepreka. Omogućava učeniku da vizualizira određena božanstva. Ostalo je tajna.
2. Mistična punomoć otvara protok *kija* i daje moć govora. Tu dolazi do izražaja korist/učinkovitost *mantri*. Ostali rezultati su tajni/skriveni.
3. Punomoć Božanskog saznanja pročišćava mentalno tijelo i omogućuje vježbu *hathajoge*, kao i neke druge stvari.
4. Apsolutna punomoć vodi do prepoznavanja čiste duhovne srži i direktnog doživljavanja onoga što se nekad naziralo kroz simbole. Ova punomoć omogućuje studij *atijoge* i donosi "duboke mistične rezultate".

Prvu budističku punomoć izjednačavam s usklađivanjem u I. stupanj reikija – otvaraju se kanali *hare* i pročišćava se nivo fizičkog tijela. Mistična i božanska punomoć su II. stupanj reikija – simbole možemo izjednačiti s moći govora, jer su *bijasi* pisani simboli zvuka. Emocionalna i mentalna tijela dobivaju energiju i pročišćenje, a vježbe *hathajoge* su *ki* vježbe. Apsolutna punomoć je III. stupanj reikija. Ona prodire direktno u duhovnu srž, dušu tijela i omogućuje novu spoznaju procesa. "Duboki mistični rezultati" podrazumijevaju upravo ono što se događa nakon primitka III. stupnja reikija. Učenik koji postane reiki majstor, doživljava duboke promjene u svom životu.

Kao i sve ostalo u reikiju, tako je i proces usklađenja krajnje jednostavan. Ono uključuje seriju fizičkih pokreta tijela, koje, obavljane u nizu, prouzrokuju duboke učinke koji mijenjaju naš život. Majstor/učitelj ne treba brinuti o tome što se događa tijekom procesa, jedino što on treba učiniti, je da obavi slijed kretnji. U reiki inicijaciji događaju se neke veoma složene stvari,

ali ih majstor ne treba poznavati. Majstor predaje usklađenje. Reiki vodiči i sama reiki energija pobrinut će se o ostalom.

Kod usklađenja u bilo koji stupanj, majstor mora znati zadržati *hui yin* poziciju i jezikom dodirivati nepce tijekom cijelog procesa. Mora također stalno zadržavati dah, osim kad ga ne izbacuje. Pri izbacivanju zraka, jezik i dalje ostaje na uobičajenom mjestu, zrak izbacujete oko jezika. Nakon izbacivanja zraka, ponovo duboko udahnite i zadržite dah. Izbacivanjem zraka prenosi se *ki*, a upravo je prva definicija *kija* "dah života". Ako u isto vrijeme predajete nekoliko usklađenja, dozvoljeno je disati i prepustiti *hui yin* poziciju učenicima. Možda će vam biti lakše ako *hui yin* poziciju uspostavite prije no što počnete s predajom usklađenja i držite je zatvorenom dok ne predate sva usklađenja. Kad ste predali usklađenja, ponovo otvorite pozicije *hui yin* i propisno se uzemljite. Ponovo se povežite sa Zemljom, uključite se u mikrokozmičku orbitu, kako bi *ki* opet procirkulirao i uspostavio prirodni energetski protok u tijelu.

Učenik koji prima usklađenje, mora sjediti na stolici ravnog naslona, stopala položenih na pod. Ukoliko želi, može se izuti. Energija nekih reiki majstora tijekom procesa usklađenja je toliko snažna da zaustavlja satove. Ukoliko ste jedan od takvih, recite učenicima da skinu satove a to učinite i sami. Nehotice sam uvela naviku da tijekom inicijacija primatelji u svojim otvorenim rukama drže kristale. Kristali napunjeni na taj način, dugo će sadržavati energiju i rijetko im je potrebno čišćenje. Ukoliko netko želi to učiniti, pripazite da kamen ne padne i obavite usklađenje preko njega. Najbolje je da učenici oba dlana ruke drže u visini grudiju, i recite im da ćete tijekom procesa manipulirati njihovim rukama. Nezgodno je kad majstor tijekom usklađivanja mora tražiti ruke učenika, jer time dodatno otežava istovremeno zadržavanje *hui yin* pozicije i daha.

Usklađenje se predaje pojedinačno ili grupno. Počnite predavanjem usklađenja jednoj osobi i ne prelazite na veći broj, dok niste iskusniji i snažniji. Neka dva do pet učenika sjede u redu na stolicama ravnih naslona. Broj pet je za mene idealan. Četiri je premalo i prekida protok energije. Sa šest radim s previše energije, a sedam je nemoguć broj. Prosudite sami što vama najviše odgovara. Ne zaboravite, da ćete se nakon procesa tijekom jednog sata, osjećati veoma umorno. Predaje se ogromna količina energije. Sačuvajte snagu. Kad steknete dovoljno iskustva, moći ćete usklađenja predavati brzo, koristeći se ovom metodom tekuće

## Predaja usklađenja

Cijelo vrijeme zadržite *hui yin* poziciju s jezikom na nepcu. Zadržavajte dah osim ako ga ne ispuhujete, zatim još jednom duboko udahnite i zadržite dah. Prilikom predaje usklađenja, reiki majstor stoji, dok učenici sjede na stolicama uspravnih naslona i spojenih dlanova u visini grudi.

### 1. Odostraga

Otvorite krunu. To može biti vizualizacija ili pokret ruke.

Nacrtajte *dai-ko-myo* simbol preko krune.

Nagnite se naprijed preko ramena učenika, uhvatite njegove ruke i puhnite u krunu.

Udahnite duboko i zadržite dah.

Nacrtajte ostale simbole preko krune: *cho-ku-rei*, *sei-he-ki*, *hon-sha-ze-sho-nen*.

Uzmite mu ruke i puhnite u krunu. Ponovo duboko udahnite i zadržite dah.

### 2. Stanite ispred

Otvorite ruke učenika kao da otvarate knjigu.

Preko oba dlana nacrtajte *cho-ku-rei* simbol.

Lagano ga tri puta utisnite.

Preko oba dlana nacrtajte *sei-he-ki* simbol.

Lagano ga tri puta utisnite.

Preko oba dlana nacrtajte *hon-sha-ze-sho-nen* simbol.

Lagano ga tri puta utisnite.

Preko oba dlana nacrtajte *dai-ko-myo* simbol.

Lagano ga tri puta utisnite.

Sklopite ruke učenika i držite ih u jednoj od svojih ruku.

Ispuhnite zrak od korijena do srca. Udahnite duboko i zadržite zrak.

### 3. Vratite se odostraga

Zatvorite auru, zajedno sa simbolima. (Ne zatvarajte krunsku čakru.)

Nacrtajte *raku* duž kralježničnog stupa.

Oslobodite *hui yin*, izdahnite.

vrpce. Kraće ćete čekati da se nakon svake grupe ponovno popune stolice.

Svojim učenicima dozvoljavam da promatraju usklađenja, jedino ako obećaju da će biti tihi. Tradicionalni reiki to ne dozvoljava. U prostoriji u kojoj se predaju usklađenja mora vladati tišina, ali ako želite možete uključiti laganu glazbu. Tijekom predaje usklađenja ne smije doći do bilo kakvog prekida. Prostorija u kojoj se često predaju usklađenja puna je energije i dugo nakon toga u njoj je ugodno boraviti. Za vrijeme predaje usklađenja temperatura u prostoriji će se znatno povećati. U jednoj prostoriji u kojoj je postojao rashladni uređaj, a gdje sam predala dvadeset šest usklađenja, temperatura se sa 72 F popela na preko 90 F.

Ljudi u trgovini, koja se nalazi ispred zgrade u kojoj sam predavala usklađenja, rekli su mi da točno znaju kada to radim jer se prednja prostorija uvijek zagrije. I majstor će se zagrijati. Odjenite se udobno. Prije predaje usklađenja ispraznite mjehur jer je s punim mjehurom nemoguće zadržati *hui yin* poziciju.

Dok traju usklađivanja učenicima I. stupnja reikija, onima koji čekaju treba pronaći nešto čime će se baviti. Nakon što je grupno iniciranje završeno, iznimno je važno da svaki učenik položi ruku na leđa ili rame nekog drugog učenika i to potraje nekoliko minuta. Na taj će se način reiki energija prenijeti kroz liniju *hare* primatelja usklađenja i ujedno spriječiti glavobolje nakon usklađenja, na što se obično kasnije žale. Ja svako ga upozorim na vrijeme i ne osjećam nikakvu sućut prema onima koji me nisu poslušali.

Nakon što je to sve obavljeno, zamolite ih da iscjeljuju sami sebe.

Proces predaje usklađenja opisan je na prethodnoj stranici. Stanite iza stolice na kojoj sjedi učenik. Usredotočite se i pozovite reiki vodiče. Udahnite duboko nekoliko puta, odredite *hui yin* pozicije i postavite jezik na vrh usne šupljine. Udahnite duboko još jednom i zadržite dah. Otvaranje krune je primarno vizualizacija. Pokretom obje ruke iznad glave primatelja otvaram i širim krunu, a ruke su mi pet, šest centimetara iznad glave primatelja. Osjetit ćete kako se aura širi, a možda ćete to i vidjeti. Simboli se uvlače cijelom rukom, s time da je dlan okrenut prema kruni primatelja. Sve se to prebrzo događa da biste vizualizirali boju, ali je prikladno vizualizirati simbole u ljubičastoj boji dok ulaze u krunu. Započnite sa simbolom *dai-ko-myo*.

Da biste uhvatili ruke učenika, nagnite se naprijed. Njegove su ruke sklopljene kao u molitvi u visini gru-

diju. Ustrajte na tome da učenik drži ruke visoko, teško je tražiti ih a istovremeno zadržavati *hui yin* i dah. Izdahnite zrak oko jezika (jezik ne smijete pomicati), zatim još jednom duboko udahnite. Nacrtajte ostala tri simbola, *cho-ku-rei*, *sei-he-ki* i *hon-sha-ze-sho-nen*. Vizualizirajte simbole kako ulaze u krunu. Izdahnite i ponovo udahnite.

Stanite ispred učenika. Pomaknite njegove ruke prema sebi i otvorite ih kao da otvarate knjigu, iznad njegovog krila. Nacrtajte *cho-ku-rei* preko obje ruke, zatim lagano s obje ruke udarite tri puta dlanove učenika. Pri tome vizualizacijom uvedite svaki od simbola u ruke učenika. Nacrtajte *sei-he-ki* i ponovno udahnite lagano tri puta. Isto učinite sa *hon-sha-ze-sho-nen* simbolom, nacrtajte ga i lagano ga ulupkajte. *Dai-ko-myo* dolazi na kraju, nacrtajte ga i ulupkajte.

Ponovo se sagnite da biste primili ruke učenika, sklopite mu ih i držite ih po strani, u jednoj od svojih ruku. Sagnite se još više, ispuhните zrak, te ga potjerajte od korijenskog centra do srca. Ovaj postupak muškarca može zaplašiti i možda će poskočiti. Neki učenici poskoče i kad im prvi put lagano lupkate ruke, učinite to nježno. Nakon što ste izbacili zrak, ponovo duboko udahnite i zadržite dah.

Ponovo stanite iza stolice. Ponekad se postavlja pitanje treba li još uvijek zadržavati dah, ali je *hui yin* pozicija još uvijek neophodna. Ja u načelu uvijek zadržavam i dah i *hui yin*, kao i poziciju jezika. Pokretom zatvorite auru, zajedno sa vizualizacijom simbola koji ostaju unutra. To može biti fizička gesta, tako da sastavite obje ruke ili to možete vizualizirati. Nikada ne zatvarajte krunsku čakru. Sada će ona biti široko otvorena, ali je zatvorena aura pokriva i štiti. Nacrtajte *raku* duž kralježnice učenika, od glave od tla. *Raku* će vas navesti da osjetite pomak u vlastitoj energiji i u energiji učenika. Izdahnite i oslobodite poziciju *hui yin*.

Usklađivanje je završeno. Trajalo je oko tri minute. Naučite brzo crtati simbole kako biste što manje morali zadržavati dah i poziciju *hui yin*. Praksom i iskustvom i kad naučite jasno vizualizirati, nećete morati crtati simbole već ćete ih samo zamisliti. Pošaljite ih u ljubičastoj boji iz trećeg oka.

Kod predaje usklađenja većem broju učenika koji sjede u redu, krećite se najprije iza svih učenika, zatim se pomaknite ispred svih učenika i na kraju, da biste dovršili proces, vratite se iza njih. Ovakav način usklađivanja je osobito pogodan kad je u pitanju veća grupa učenika, jer se proces odvija brže nego kod pojedina-

čnih usklađivanja. Usklađivanja u III. stupanj reikija radije obavljam pojedinačno. Proces je sam po sebi previše značajan za svakog pojedinca, da bi se obavljao grupno.

U prostoriji mora vladati potpuna tišina. Proces usklađivanja zahtijeva veliku sposobnost koncentracije, a majstoru je potrebna tišina i mir. Reiki usklađivanje predstavlja vrhunac za primatelja i primatelj zasluguje da se taj proces odvija nesmetano. Učenici mi u načelu uvijek što se toga tiče izlaze u susret, te se veoma rijetko, gotovo nikad ne susrećem s tim problemom. Ukoliko su učenici suviše nemirni dok čekaju, dozvoljeno im je da napuste prostoriju. Jedino u I. stupnju reikija, iznimno je važno da nakon primitka usklađenja učenik neko vrijeme drži ruke na nekom drugom učeniku.

Već prije početka procesa usklađivanja, majstorova aura će zasjati. Meni se to događa prilikom svakog podučavanja, a dogodilo se i jednom prilikom kad nisam namjeravala usklađivati. Nalazila sam se u kući nekih prijatelja i tijekom razgovora, spomenut je reiki. Premda to nisam očekivala, dogodilo se da sam ipak predala jedno usklađenje. Prijatelj mi je rekao da mi je aura blistala najmanje dvadeset minuta, prije no što sam predala usklađenje. To je bila jedna od onih stvari koje se rade bez prethodnog razmišljanja, jer to nisam unaprijed planirala. Reiki vodiči su međutim znali da ću to učiniti i pripremili su mi auru. Ukoliko tijekom podučavanja osjetite zbog toga neugodu, naime energija je ponekad veoma zahtjevna i vi još možda niste spremni početi, zamolite vodiče da je smire. Recite im: "Nisam još spremna. Molim sačekati". Ponekad i oni postanu uznemireni i nestrpljivi. Predugo su čekali da reiki vrte svijetu.

Ukoliko tijekom usklađivanja pogriješite, provjerite to s vodičima. Moji mi vodiči obično savjetuju da se ne ponavljam, već kažu: "Mi ćemo to popraviti". Predajte usklađenje najbolje što znate i umijete. Naučite obavljati dobro, vježbajte, ali ako pogriješite ili nešto zaboravite, ne očajavajte. Ukoliko zaboravite čitave simbole, možda ćete se ipak morati vratiti unatrag i nacrtati ih, a možda i ne – savjetujte se s vodičima. Kad netko zaista želi podučavati reiki i posjeduje određeno znanje o procesu, dobit će svu potrebnu pomoć.

Kad se nalazite među učenicima ili među redovima učenika, duboko udahnite nekoliko puta. Prekomjerno zračenje nije šala. Na kraju usklađivanja zamolite vodiče da vas prizemlje. Upotrijebite opsidijan ili hematit ili se uključite u mikrokozmičku orbitu ili na-

prosto izađite i zagrlite neko stablo. Dodirnite sve prste obje ruke, počevši od palca pa do malog prsta, to će, iako naglo, uzemljiti protok energije. Možete se koristiti i mirisnim uljima nekog cvijeća. Pomoći će vam i dobra večera, ili grupno iscjeljivanje koje će obaviti reikisti I. stupnja. Što god izaberete, djelovat će. Možda će vam trebati neko vrijeme da se opustite, i nakon toga ćete se osjećati umorno.

Koristeći se gore opisanim procesom i kristalnom mrežom, usklađenje možete predati i bez *hui yin* pozicije. Laurel Steinhice i ja primile smo usklađenje tijekom njenog kanaliziranja i uspjelo je. Da biste to učinili, potrebno vam je najmanje osam velikih generatora od kvarcnih kristala dužih od 15 cm koji moraju biti dobro pročišćeni prije uporabe. Tom metodom je moguće predati samo jedno usklađenje.

Učenik sjedi na stolici ravnog naslona. Dva kristala postavite direktno iza stolice, s time da se jedan nalazi nasuprot stopala učenika. Svi kristali usmjereni su prema primatelju. Oko stolice učenika i oko majstora nalazi se rešetka u obliku kruga, koja se sastoji od najmanje 5 velikih pročišćenih kvarcnih kristala i svi su usmjereni prema učeniku. Mreža se može sastojati i od većeg broja kristala, no uvijek se koristite neparnim brojem.

Majstor započinje tako da stoji iza stolice na kojoj sjedi učenik, a njegova se bosa stopala nalaze na vrhovima dva najbliža kristala. Kad majstor stane ispred učenika, treći najbliži kristal nalazi se između njegovih stopala. Predajte usklađenje. Mislim da je potrebno koristiti kristale iznimne moći da bi se postigla snaga opisane metode. Kristali koje koristimo u reiki mreži razvit će i zadržati snažni naboj, a mreža se može postaviti okolo i ispod stola za masažu u seansi iscjeljivanja.

Jedan od načina da se zadrži *hui yin* pozicija, a koju je izmislila moja učenica Anastasia Marie, sastoji se u tome da malo kristalno jaje stavite u vaginu, a drugo pod jezik. To ne samo da zadržava *hui yin* poziciju, već je i pojačava, a usklađenja predana na taj način iznimno su moćna. Što se tiče anatomije, ova metoda je podnesna samo za žene, ali bi je i muškarci trebali iskušati. Kad koristite kristale za reiki mrežu, uvijek odaberite kvarc najčišće kvalitete i provjerite jesu li potpuno pročišćeni.

Reiki usklađenje može se pretvoriti u prekrasan ritual, a možemo ga predati brzo i prozaično, kako ja to činim. S obzirom da uvijek podučavam velike grupe učenika, na različitim mjestima, pri čemu sam vremenski ograničena, rituale prepustam drugima. U tradici-

nalnom reikiju, usklađenja se prvenstveno predaju pojedinačno, prije nego grupno. Primatelja se odvodi iz sobe, daleko od ostalih i proces se obavlja na prekrasan i stiliziran način. Neovisno o načinu na koji se usklađenja predaju, ona su uvijek sveta.

Pretvorimo li usklađenje u ritual, a sigurna sam da je u *tantričkom* budizmu usklađenje bilo ritualizirano, stvorit ćemo prosvijetljenu atmosferu velike ljepote koja će goditi svim našim osjetilima. Najprije zatvorite vrata, uklonite telefon i prigušite svjetlo. Upalite svijeće, postavite ih izvan domašaja, kako ih učenici ili majstor ne bi slučajno srušili. Upalite tamjan, s time da najprije provjerite izaziva li kod nekih učenika alergiju. Slatka trava (sweet grass), jantar ili ruža su posebno prikladni u toj prilici. Uključite laganu muziku, podesnu za promijenjena stanja kao npr. Enya, Kitaro ili Kay Gardner. Ponekad sviram kazetu na kojoj je snimka glazbe na harfi u izvođenju Gail Badina. Ako su majstor/učitelj i učenici sljedbenici *wiccana*, pripremite oltar sa svijećama, cvijećem, tamjanom, predmete koji označavaju sva četiri smjera i slike Božice. Možete pripremiti i nereligiozni oltar za meditaciju. Zapamtite, reiki je svetost, ali ne i religija.

Započnite proces usklađivanja s meditacijom. Opuštite tijelo slijedom meditativnih vježbi, a zatim meditacijom otvorite čakre ili pripremite učenike da se otvore primitku reiki energije. Povedite ih u prošle živote u kojima su nekad koristili reiki. Povežite ih sa njihovim duhovnim vodičima ili naprosto usmjerite *ki* energiju kroz sve njihove čakre, vizualiziranjem boja čakri u slijedu. Zatim povedite grupu do planeta gdje svatko ima reiki i doživite svakodnevnicu tog mjesta, zatim ih povedite do buduće Zemlje na kojoj je svaka osoba iscjelitelj i promatrajte kako iscjeljuju Zemlju. Mogućnosti otvaranja ovakve vrste meditacije su beskrajne. Usredotočite se međutim na otvaranje i primitak i možda na sposobnost primanja energije.

Kad su učenici već u dubokom izmijenjenom stanju, započnite s usklađivanjem. Majstor može pod svoj jezik staviti kap ulja s okusom badema, ruže lavande ili metvice. Koristite se čistim eteričkim uljima no prethodno se uvjerite može li se miomiris sa sigurnošću staviti pod jezik.

Malo će peckati, ali ujedno će podsjećati učitelja da drži jezik na nepcu. Miris će se kasnije također prenosi ti otpuhivanjem simbola u auru primatelja. Predajte usklađenje. Dovršite ritual s još jednom meditacijom, uzemljenjem ili blagoslovom. *Vajrayana* budisti su ra-

zvili upotrebu rituala, simbolizma i misticizma u reikiju koji se mogu sprovesti u bilo koji vjerski sustav.

Ovime smo opisali netradicionalnu metodu reiki usklađivanja. Pokušala sam podučiti učenike na što jasniji i jednostavniji način i skrenuti im pažnju na najčešće probleme i pitanja s kojima bi se novi reikist mogao susresti.

Najbolji način da se nauči predati usklađenje je vježbom a zatim i primjenom. Iskustvo se stiče korištenjem a stručnost samo iskustvom. Jednom, kad je novi reikist naučio predavati usklađenja, spreman je da započne podučavati druge. Kroz djelo poduke reikija postati će majstor. Sljedeće poglavlje govori o tome, kako se pojedini stupanj reikija podučava.

1. Ajit Mookerjee, *Kundalini: The Arousal of the Inner Energy*, str. 71.
2. *Ibid.*
3. John Blofeld, *The Tantric Mysticism of Tibet*, str. 139.
4. *Ibid.* str. 144.
5. *Ibid.* str. 143-144.

Učenik koji je ubrzanim tempom primio sva tri stupnja reikija, tijekom jednog od mojih intenzivnih vikend radionica, osjećat će se zbunjeno. Prije no što uopće započne s podučavanjem (ne treba se uspaničiti), potrebno je razlučiti proces i energiju. Ukoliko je učenik s I. stupnjem reikija započeo u petak, a III. je stupanj primio već u nedjelju, on još nije spreman da podučava. Reiki najprije treba naučiti za sebe, a tek onda možemo podučavati i druge. Mislim, da će učeniku III. stupnja reikija trebati i nekoliko tjedana prije no što će biti spreman predati usklađenje, pa makar se radilo i o samoj vježbi predaje. Sve ovisi o pojedincu, nekome će biti potrebni i mjeseci da svlada to umijeće. Učenik koji je nakon inicijacije u I. i II. stupanj reikija pričekao neko vrijeme prije nego što se inicirao u III. stupanj, vjerojatno će prije biti spreman za podučavanje. Ne možemo govoriti što je bolje ili lošije, važno je znati odrediti što je nekoj osobi potrebno.

Ukoliko ste ubrzano primili sva tri stupnja reikija, najprije trebate savladati I. stupanj. Svakodnevno na sebi vršite iscjeljenja rukama, i što je više moguće direktnih iscjeljenja na drugima. Preporučavam svojim učenicima da vrše samoiscjeljivanje svaki dan, najmanje mjesec dana po primitku I. stupnja reikija, i najmanje tri iscjeljenja dugog tretmana na drugim osobama u toku prvog tjedna. Za sada zaboravite II. i III. stupanj reikija. Kada ste se posve upoznali I. stupnjem reikija i već imate nešto iskustva u direktnom iscjeljivanju, krenite na II. stupanj. Ponavljam, svaki pojedinac će sam trebati odrediti koliko mu je vremena potrebno. Krenite na II. stupanj tek kad ste posve spremni za to.

Sada možete započeti s iscjeljivanjem na daljinu kroz noćnu meditaciju. Najprije naučite iscjeljivati na daljinu, zatim počnite dodavati reiki simbole, kako u direktnom tretmanu, tako i kroz seanse na daljinu. Pregled crteža simbola imajte kraj sebe sve dok ih posve na zapamtite. Detaljno naučite simbole, bez obzira koliko vam za to treba vremena. Kad sam ih ja učila, crtež simbola nalazio se na zidu u blagovaonici, te sam ga svaki put proučavala dok sam sjedila za stolom i jela. U iscjeljivanju na daljinu, najprije pošaljite cjelovite simbole, a zatim ih vizualizacijom nacrtajte. Zatim naučite crtati ih na papiru tako da ne gledate u original crteža. Svaka linija mora biti na svom mjestu.

Tada započnite s *ki* vježbama. Ispočetka vježbajte po pola sata. Provedite najmanje nekoliko tjedana vježbajući mikrokozmičku orbitu i prvu *ki* vježbu. To su same po sebi najvažnije vježbe. Počnite vježbajući *hui yin* pozicije, s time da svaki put produžite trajanje

## DEVETO POGLAVLJE

# P

## ODUČAVANJE

### REIKIJA

samog zadržavanja pozicije. Proteći će možda i nekoliko tjedana, prije no što ćete moći *hui yin* poziciju zadržati dovoljno dugo da biste mogli predati usklađenje. Upoznajte osjećaj koji izaziva *ki* dok se kreće vašim tijelom i na promjenu u osjećajima koje izazivaju različite vježbe.

Kada ste potpuno savladali dosad opisano, spremite se za III. stupanj reikija. Započnite sa simbolima III. stupnja reikija i najprije izaberite koji vam *dai-ko-myo* više odgovara. Testirajte ih na taj način da oba koristite u iscjeljivanju na daljinu. Odbacite sve ne-reiki simbole, oni su vam trenutno manje važni. I osobne simbole ostavite za kasnije. Dodajte zatim simbol *dai-ko-myo* direktnom iscjeljivanju i iscjeljivanju na daljinu, te se neko vrijeme tu zadržite. Kad ste se posve dobro upoznali s direktnim iscjeljivanjem, iscjeljivanjem na daljinu, s pet reiki simbola i *ki* vježbama, spremni ste započeti sa upoznavanjem energije podučavanja III. stupnja reikija.

To ćete učiniti učenjem procesa usklađivanja i vježbanjem tog procesa kad god vam se za to pruži prilika. Ukoliko ste reiki učili kao sastavni dio grupe, bilo bi dobro grupno vježbati i iscjeljivati jedan drugoga. Reiki druženja su izvanredna za iscjeljivanja i mogu se koristiti i za vježbanje usklađivanja. Međutim, predajući uzastopno jedan drugome usklađenje, nemojte očekivati onako visoki naboj energije koji je bio karakterističan kad ste prvi put dobili usklađenje. Još uvijek ćete vjerojatno osjećati protok energije, naročito ako ste kroz *ki* vježbe postali osjetljivi na nju. Možda ćete vidjeti simbole tijekom njihove predaje.

Kad ste se upoznali sa sva tri stupnja reikija s predajom usklađenja, spremni ste za podučavanje. Započnite s jednom osobom, na pr. članom obitelji i dajte mu I. stupanj reikija. Nastavite s još nekoliko pojedinačnih slučajeva, ili možda s grupom manjom od pet osoba, prije no što se uputite u oglašavanje reiki radionice. U ovom ćete poglavlju saznati što se podučava u svakom pojedinačnom stupnju reikija. Kada ste dovoljno savladali I. i II. stupanj reikija, a vaša je sposobnost predaje usklađenja već dovoljno snažna, počnite s podučavanjem većih grupa. Ponovno naglašavam, započnite s jednom osobom ili malim brojem prijatelja, prije no što i službeno ne oglasite poduku. Naučite energiju podučavanja svakog stupnja prije no što krenete na sljedeći nivo.

Uvijek preporučujem da najprije podučite nekoliko radionica I. stupnja reikija, zatim nastavite s nekoliko radionica koje će podučavati II. stupanj reikija, a tek

onda pređite na III. stupanj. Majstor/učitelj vježba se kroz proces podučavanja. Rad na metodama iscjeljivanja svakog pojedinačnog stupnja također će podučiti majstora. Započnite poduku III. stupnja reikija s jednom osobom, a ne odmah s cijelom radionicom i dajte svojim učenicima mogućnost da prisustvuju vašim podukama I. i II. stupnja reikija, ako to žele. Potrebno je dosta iskustva u podučavanju I. i II. stupnja reikija kako biste bili spremni za podučavanje III. stupnja. Nema potrebe za žurbom. Sačekajte, sve dok niste posve sigurni da ste u potpunosti savladali svaki pojedini stupanj.

Svaki novi reikist III. stupnja razviti će osobnu metodu podučavanja. U tradicionalnom reikiju to je nedopustivo – obeshrabruje se jer je svaki stupanj reikija strogo definiran. U tradicionalnom reikiju kroz radionicu ne susrećemo učenja o psihičkom vještinama, i ne daju se gotovo nikakva objašnjenja o načinu rada sustava. Duhovni i reiki vodiči se uopće ne spominju, kao ni prošli životi ili iscjeljivanje sadašnjih trauma koje vuku porijeklo iz prošlih života. Nema alternativnih simbola ni mrtve točke. Tradicionalni proces usklađenja, iako mnogo složeniji od ovdje opisanog ne uključuje ni *ki* vježbe ni *hui jin* pozicije.

Sve što ne spada u tradicionalni reiki postupak definirano je kao ne-reiki i na to se gleda s odbojnošću. Kada sam po drugi put pred cijelom radionicom primila I. stupanj reikija bila sam šokirana kad je učitelj/majstor odbio razgovor na temu emocionalnog oslobađanja. "To nije reiki" – rekao je, ljut na mene što sam uopće načela tu temu. Ali naravno da je i to reiki i reiki iscjelitelji trebaju znati o tome, kako bi znali što valja poduzeti kada se tako nešto dogodi. Ne-tradicionalni reiki majstori imaju mnogo više izbora i saznanja s kojima raspolažu i koji im pomažu u radu. Pokušavam uvijek svojim učenicima jasno prikazati ono što ide u tradicionalni reiki i ono što on nije.

Moji učenici ne podučavaju uvijek isto kao i ja i meni to ne smeta. Ukoliko uspješno iniciraju i podučavaju iscjeljivanje rukopoložanjem, iscjeljivanje na daljinu i simbole, znači da podučavaju reiki. Ponekad se moji učenici previše udalje od reiki sustava i to ne odobravam. Jedna žena podučava reiki na taj način da učenici sami dizajniraju svoje simbole a ne koriste se reiki simbolima. Ona nudi III. stupanj reikija samo profesionalcima i terapeutima ali i ne naziva svoj sustav reikijem, što me tješi. Jednom, kad je učenik stekao znanja i postao samostalan, on će razviti svoj osobni način podučavanja. Nemam pravo uplitati se, jer učenik ima pravo da sam odlučuje. Većina mojih reikista III. stup-

nja podučava na način koji me ispunjava ponosom, a nekolicina podučava onako kako ja to činim.

Prva stvar koju treba naučiti kod podučavanja reikija je kako voditi brigu o vlastitim potrebama. Reiki majstor ima iznimno zahtjevnu zadaću. Nitko toga nije ni svjestan sve dok to osobno ne iskusi. Vi ćete vjerojatno također često iscjeljivati, a u međuvremenu imati i svakodnevni posao. Podučavati izvan kuće na seminarima ili festivalima, može dovesti do toga da vam stvari izbjegnu kontroli. Najprije odredite koliko usklađenja dnevno možete predati i koliko učenika možete podučiti, a da se pri tom posve ne iscrpите. Činite li nešto previše i prečesto, dovest ćete se do potpunog ispražnjena/iscrpljenja. Procijenite svoje mogućnosti i držite se toga. Odredite broj učenika koji vam najbolje odgovara i ne povećavajte taj broj.

Prošle sam godine podučavala reiki na ženskom festivalu u Poconosu. Na programu je bilo podučavanje I. stupnja reikija, no skupilo se 50 zainteresiranih žena. Iako sam imala dvije pomoćnice, svejedno je to bio veliki broj učenika. Da bi stvar bila još kompliciranija, neki su se raspitali za II. i III. stupanj reikija. U načelu nikada ne odbijam učenike, to naprosto mrzim, naročito one s I. i II. stupnjem reikija, koje sam lani podučavala na tom istom festivalu, i koji nemaju druge mogućnosti pristupa naprednijem stupnju reikija. U subotu su bila predavanja za I. stupanj reikija, a u nedjelju popodne sam dogovorila radionicu II. stupnja reikija. Radionica je bila na otvorenom, pod krošnjom posebno lijepog stabla.

Nakon završenog II. stupnja reikija, nastavila sam sa radionicom III. stupnja reikija, za oko dvadesetak žena. Ova predavanja nisu bila predviđena u mojoj satnici, a to isto veče imala sam već dogovorenu radionicu. Kad je oko devet sati navečer i zadnja radionica bila gotova, osjećala sam se iznimno loše. Predala sam previše usklađenja (gotovo sto usklađenja u dvadesetčetiri sata), bila sam predugo na suncu i posve iscrpljena. Predaja svakog usklađenja dovodi do *karmičkog* oslobađanja kroz auru reiki majstora i postoji granica koja određuje koliko je *kija* dozvoljeno kanalizirati kroz jednu osobu tijekom jednog dana. Budući da sam na sebi prekršila to ograničenje, možda mi je trebala lekcija. U sljedeća tri mjeseca osjećala sam se loše i iscrpljeno. Pokušavam svoje učenike podučiti da i sami moraju brinuti o sebi, i sebe podsjetiti da činim isto.

Pri podučavanju, odredite broj učenika radionice i ne odstupajte od tog broja. Broj koji ćete odabrati ovisi

o vama samima i o iskustvu kojeg posjedujete. Ne pretjerujte ni s podučavanjem ni s individualnim seansama; jednom tjedno je razuman broj. Nakon svojih intenzivnih reiki predavanja od tri dana, uvijek se odmaram mjesec dana prije no što to opet ponovim, a idealno bi bilo pauzirati dva mjeseca. Mnogo se odmarajte, a nakon čistih predavanja ili podučavanja većih grupa učenika, spavajte više, ako za tim osjetite potrebu. Ukoliko su predavanja poslijepodne, odmarajte se ujutro, spavajte duže ili naprosto mirujte dok ne počne predavanje. Dobro se najedite prije predavanja, a to učinite i nakon što je predavanje završeno. Hrana pomaže da se bolje uzemljite. Seanse iscjeljivanja ne zahtijevaju tako stroga ograničenja budući da reiki energija iscjeljuje i primatelja i iscjelitelja. Naučite spoznati svoje granice i u iscjeljivanju.

Svaki majstor ima različite potrebe. Odredite koji uvjeti vama najbolje odgovaraju i pridržavajte se toga što je više moguće. Podučavanje će vam uvijek biti zanimljivo i novo, bez obzira koliko puta ponovili predavanja. Brinete li se o vlastitim potrebama, podučavat ćete više i češće i više ćete uživati u tome. Podučavanje reikija će za vas postati životno opredjeljenje i blagoslov. Nema potrebe da žurite i time se iscrpljujete.

Udobno se odijevajte. Tijekom usklađivanja i neposredno nakon njega, vaše će se tijelo dobro zagrijati, a kasnije ćete se opet morati odjenuti. Stoga je praktično nositi jakne koje ćete lako skinuti i ponovno ih odjenuti, već prema potrebi. Nosite komotnu/široku odjeću. Ne dozvolite da vam neprikladna odjeća tijekom usklađivanja sputava dlanove i ruke jer je to u najmanju ruku neugodno. Široke narukvice također će vam smetati. Neko sam vrijeme nosila košulju uskih rukava i poderala je u više navrata. Nosite odjeću koju ćete lako oprati. Tijekom usklađivanja oznojat ćete se. Uzmite sa sobom jaknu, iako vam se čini da je toplo. Nakon predavanja, kad dođe do promjene u inače povišenom *kiju*, bit će vam hladnije nego ostalima. Mislim da vam neće biti do zabave tu večer nakon predavanja.

Prostor u kojem ćete podučavati mora biti udoban. Meni je najdraža prostorija – dnevni boravak. Moja su predavanja ležerna. U I. stupnju reikija, kad svi radi iscjeljivanja leže na podu, mekani tepih je više nego dobrodošao. Ukoliko prostor ima gole podove, neka učenici donesu jastuke i pokrivače. Taj podatak upišite i na letak za oglašavanje reiki radionice. Prostorija u kojoj se nalaze redovi stolica nije prikladna za poduku, i ako nikakav drugi poredak nije moguć, poredajte ih u krug. Kad iscjeljujete, pomaknite stolice uza zid ili ih

iznesite iz prostorije, i obavljajte iscjeljenja na podu prikrivenom pokrivačima ili na čvrstom stolu.

Na festivalima i seminarima uvijek nisu uvijek optimalni. Jednom sam prilikom držala radionicu u kafiću. Postavili smo pokrivače na stolove i oni su se pretvorili u stolove za masažu. Ukoliko se nalazite na otvorenom prostoru, neka to bude mjesto zaklonjeno od sunca. Mekani proljetni travnjak je prekrasno mjesto za iscjeljivanje. Uzmite sa sobom suncobrane i boce s vodom. Inače, tijekom bilo koje radionice imajte sa sobom čašu vode ili voćnog soka. Tijekom podučavanja mnogo ćete govoriti, pa ćete osjetiti potrebu da nešto popijete. Za vrijeme predavanja napravite nekoliko kraćih pauza. One su potrebne i vama i učenicima.

Za samo usklađivanje potrebno vam je pet stolica s ravnim naslonom (ili onoliko koliko vi smatrate da želite koristiti u jednom redu). Možete koristiti i dugu drvenu klupu (od onih koje se koriste na pikniku). Zadržavanje *hui yin* pozicije se može pokazati iznimno teškim ako vaši primatelji sjede na podu ili zemlji, a i vi možda nećete biti u stanju zadržati poziciju i energiju. Ukoliko u prostoriji nema uopće stolica, zamolite učenike da ih donesu iz neke druge prostorije/radionice. Kada dogovorite gdje ćete održati predavanja, navedite da su vam potrebne stolice. Toalete se također moraju nalaziti u blizini, vrlo je teško zadržati *hui yin* poziciju s punim mjehurom. Učenici moraju imati čiste ruke prije no što započnu iscjeljivanje – zapamtite – oni svoje ruke polažu preko svojih i preko tuđih očiju.

Djecu rado primam na predavanja I. stupnja reikija, ako su dovoljno velika i pristojnog ponašanja. Kad podučavam neko dijete, njegovoj majci ili osobi bliskoj djetetu također je potrebna poduka, kako bi shvatile što dijete radi i eventualno pomogle ako zatreba. Sve više me iznenađuje spoznaja kako mala djeca mogu mnogo naučiti i veoma brzo. Jedna od mojih prvih malih reikista I. stupnja bila je Callie, unuka moje prijateljice Carolyn. Callie, njena majka i Carolyn su u isto vrijeme bile inicirane u I. stupanj reikija. Callie je imala tek šest i po godina i nisam mogla znati što me čeka. Međutim, na kraju te večeri Callie je učila mene kako da iniciram u I. stupanj reikija. Njeni komentari: "Čarapice a ne rukavice bez prstiju", koje su se odnosile na pozicije ruku kod reikija, ili "Ona ide gore i onda se vraća dolje i onda se možeš pomaknuti", sastavni su dio mojeg podučavanja I. stupnja reikija.

Djeca nauče reiki pozicije, i kratko se vrijeme zadržavaju na svakoj poziciji. Callie mi je rekla da ona toč-

no zna kad treba krenuti dalje i nije joj trebalo pet minuta već otprilike trideset sekundi za svaku poziciju – dječja energija teče tako čisto te se reiki kroz njih pomiče veoma brzo. Kad su kasnije podučavale Kaylu, koja je došla na reiki druženje kad je imala samo četiri godine, uočila sam isto. Kayla je voljela ući u prostoriju gdje se odvijalo iscjeljenje, položila bi ruke na neku osobu nekoliko trenutaka i zatim bi otišla. Hodala bi od stola do stola i iscjeljivala nekoliko osoba tijekom jednog reiki druženja. Kayla je uvijek znala gdje treba položiti ruke i koje osobe izabrati i točno je znala kad je njena energija nekome potrebna, o tome se nije uopće trebalo govoriti. Sudjelovala u centru svakog iscjeljenja.

Inicirana je u I. stupanj reikija kada je imala tri i pol godine. Dolazila je na moja predavanja sa svojim ocem jer joj nije mogao pronaći djevojku koja bi je čuvala. Mala djevojčica je bila tiha i nenametljiva i kad je došlo vrijeme za usklađenje, ja sam joj ga ponudila. Njen se otac složio, a i njoj se dopala ta ideja. Sjela je u očevo krilo kako bi primila usklađenje. Nakon toga je zaspala i ja o tome kasnije više nisam razmišljala. Od nje nisam očekivala nikakva iscjeljivanja, ta imala je tek tri i pol godine. Nakon nekoliko mjeseci njen me je otac nazvao telefonom. "Nećete vjerovati kad vam kažem što je Kayla učinila" – rekao je. Oca je naime zaboljela glava, te je prilegao i zamolio Kaylu da se mirno igra. Umjesto toga, dijete se popelo u krevet k ocu, stavilo ručice na očevo čelo i reklo: "Ja ću ti to srediti, tata". Tako je i bilo. Kasnije je uvijek dolazila na reiki druženja.

Moja najmlađa reikistica II. stupnja imala je osam godina, i njen slučaj je bio posve neplaniran. Molly je došla u radionicu sa svojom majkom i premda je imala tek osam godina, dobro se snalazila s I. stupnjem reikija. Kada je njena majka sljedeći dan ponovo došla radi II. stupnja reikija, Molly je bila s njom. Rekla sam da je može povesti sa sobom, te da ponese djetetu igračke kako bi se zabavljalo ako joj bude dosadno. Rekla sam, da ne treba cijelo vrijeme boraviti s nama ako to ne želi, već da može izaći izvan prostorije. Molly je međutim ostala i bila inicirana u II. stupanj reikija. Kad sam počela s podučavanjem *ki* vježbi, ona je izašla, da bi se vratila na kraju predavanja s nekoliko papira na kojima su bili savršeno nacrtani reiki simboli. "Kopirala si ih" – rekla sam joj. "Ne" kazala je Molly. "Ja ih sada već posve dobro poznajem." U dobi od osam godina Molly je postala sposoban iscjelitelj na daljinu, i također se pridružila reiki druženju uglavnom da čuva Kaylu.

Jednom prilikom na I. i II. stupnju reikija došla je mlada djevojka, za koju sam mislila da ima oko petna-

est godina. Kad je htjela pristupiti III. stupnju reikija zajedno sa svojom majkom, njena se majka nije s time složila. Rekla mi je da Addy ima tek jedanaest godina i kazala kćerki: "Kad budeš mogla zadržati mišiće, sama ću te podučiti". Addy će biti prekrasan reiki majstor i to vrlo mlada. Za malu djecu nije III. stupanj reikija, on zahtijeva podučavanje i mnogo odgovornosti. Meni je uvijek posebno drago kad djeca dolaze na predavanja I. stupnja reikija, ja to i preporučujem. Neki od mojih učenika bave se podučavanjem I. stupnja reikija samo za djecu. Ukoliko to i vi namjeravate, broj djece bi trebao biti mali. Moj najmlađi reikist I. stupnja ima tek šest mjeseci. Njegova obitelj prolazi kroz teško razdoblje i stoga sam im svima predala usklađenja, kako bih im pomogla. Nisam od djeteta namjeravala učiniti iscjelitelja, jer sam usklađenje predala u svrhu iscjeljivanja. Bradley je bio premalen da bi držao simbole u svojim ručicama i previše se micao, te sam simbole položila pred njegovim malim tijelom. Bila sam iznenađena kad sam osjetila koliko su mu se ručice zagrijale nakon inicijacije. Dijete je prelazilo iz naručja u naručje kako bi se i odrasli uvjerali što se dogodilo. Bradley je nakon toga mnogo plakao, vjerojatno je prolazio fazu čišćenja. Mjesec dana kasnije njegova je majka tvrdila da su mu ručice još uvijek tople.

Iniciram u I. stupanj reikija doslovce sve zainteresirane. Energija ne može nikome nauditi, a usklađenje iscjeljuje svakoga koji ga primi. Osobi koja želi prisustvovati mojim radionicama, a nema novaca za to, omogućavam plaćanje putem stipendija. Samo sam jednom neku osobu odbila, mislim da se radilo o II. stupnju reikija, i smatram da osoba nije smjela biti inicirana. Naime, mislim, da ako netko već prisustvuje mojim radionicama, da je to unaprijed predodređeno. Tom je prilikom žena došla na I. stupanj reikija tako kasno, da je propustila inicijaciju, i cijeli prvi dio predavanja. Uobičajeno je, da u sličnoj situaciji osobi predam usklađenje i pripremam je da iscjeljuje, a drugi je učenici nauče pozicijama ruku. Ovoga puta me nešto spriječilo da tako postupim.

Žena je htjela biti inicirana u I. stupanj reikija kako bi sljedećeg dana mogla pristupiti II. stupnju. Rekla sam joj da je zakasnila i da će to morati obaviti nekom drugom prilikom. Nakon toga sam zajedno s njom i ostalim ženama te radionice sudjelovala u iscjeljivanju i shvatile smo zbog čega nije pogodno da ta žena nastavi s reikijem. U jednom od prošlih života ta je osoba ritualno žrtvovala druge, a taj je život bio u direktnoj vezi s njenom željom da nastavi sa reikijem. Žena nije

bila svjesna svoje prošlosti, ali su tri iscjeliteljice to jasno psihički vidjele i kasnije smo o tome porazgovarale. Tijekom seanse o tome nismo smjele govoriti. Žena je radila na tome da se oslobodi iznimno teške karme s blokiranom svijesću. Inicijacija u II. stupanj reikija dovela bi do toga da joj se vrati pamćenje prije no što je ona spremna i ona se s time ne bi mogla suočiti.

To je bila i jedina osoba koju sam odbila inicirati u II. stupanj reikija. Međutim, ako poznajete tu osobu – mogućeg učenika koji voli manipulirati drugima ili koja namjerno manipulira psihičkom energijom, znajte da takva osoba vjerojatno nije podobna da pristupi II. stupnju reikija. Simboli se ne mogu zloupotrijebiti i nikome neće nauditi bez obzira s kakvom ih nakanom šaljemo. Reiki je predviđen da iscjeljuje, a ne da nanosi bol. Međutim, karma za zloupotrebu reikija mogla bi se pretvoriti u veoma ozbiljnu stvar, i možda je bolje ne dozvoliti osobi da stane karmi na put. Kad ste u nedoumici zbog takve ili slične situacije, poslušajte svoje osjećaje/instinkte i zamolite za pomoć svoje vodiče ili vodiče reikija. Nemojte dozvoliti da vas vaš osobni ego ili brza procjena navedu na krivi put. Ponekad će vas savjeti vodiča iznenaditi – baš kao što su iznenadili i mene.

Na jednom predavanju izvan grada, odbila sam inicirati jednu osobu u III. stupanj reikija. Dvije žene iz grupe došle su k meni i rekle da ako Beth (izmišljeno ime) bude na predavanjima, da će one odustati. Jednu od žena sam dobro poznavala i shvatila sam da se nešto ozbiljno događa. Rekle su da je Beth do sada prevarila najmanje polovicu žena iz grupe i da oglašava podučavanje reikija, iako je tek toga dana sa mnom bila inicirana u I. i II. stupanj reikija. Znala sam da je druga žena imala osobnih nesuglasica sa Beth i nisam znala što da učinim. Nisam mogla razlučiti radi li se o osobnom konfliktu ili je Beth zaista problematična. Dotična žena nije na mene ostavila nikakav psihički utisak, što je bilo samo po sebi neobično, te sam nekoga iz grupe upitala da mi pokažu Beth. Ni nakon toga nisam dobila nikakvu poruku. Sakrila sam se u kupaonicu i s viskom sam se obratila za pomoć svojim vodičima. Ponekad je na takvim radionicama izvan grada kupaona jedino privatno mjesto. Rečeno mi je da je odbijem, a budući da do sada još nikoga nisam odbila, bila sam veoma zabrinuta. Prišla sam Beth i rekla joj da ja osobno nemam ništa protiv nje, budući da je ne poznajem, ali da je neke žene iz grupe ne žele na predavanjima i da ja trebam poštivati njihovu odluku. Beth je počela plakati i ja sam se osjećala grozno.

Moju dugogodišnju prijateljicu i učenicu, koja je taj vikend provela sa mnom, zamolila sam, da mi kaže, može li doznati bilo kakvu psihičku informaciju o toj ženi. Razlog joj naravno nisam objasnila. Moja prijateljica, koja Beth nikada nije vidjela niti poznavala, rekla je: "Ima tanku smeđu auru i nešto s njom nije u redu". Bilo mi je malo lakše zbog odluke koju sam ranije donijela. Kasnije sam razgovarala s dvije žene koje su bile organizatori ove vikend radionice i rekla im što sam poduzela te da ću snositi svu odgovornost. Obje su ionako mislile o tome porazgovarati sa mnom, jer ni one nisu htjele podijeliti III. stupanj reikija s njom. Potvrdile su i sve ono što sam dosad čula o Beth. Sljedeće sam jutro s grupom obavila ritual, a žena ga je posve poremetila. To je potvrdilo sve moje sumnje.

Jednom drugom prilikom, osjetila sam antipatiju prema ženi koja je došla na I. i II. stupanj reikija. Bila je svadljiva i neugodna tijekom obje radionice. U stvari bila je pravo zlo, veoma negativna – ništa nije prihvaćala bez svađe. Duboko sam se nadala da se neće priključiti radionici III. stupnja reikija, i kada sam zamolila vodiče da mi odobre da joj odbijem inicijaciju u III. stupanj, nisam dobila njihovu potporu. Došla je nedjelja, dan za inicijacije u III. stupanj reikija i dotična žena je bila prisutna. Ponovo sam se savjetovala sa vodičima i oni su rekli da je iniciram. Kasnije, nakon svega, željela sam svakako znati zbog čega sam trebala inicirati tu osobu u III. stupanj reikija. Ona baš i nije bila dostojna da bude reiki majstor. Vodiči su odgovorili, da se ta žena nikada neće koristiti energijom, i nikada neće podučavati reiki, stoga ne može niti s tom energijom pogriješiti, ali će reiki energija iscijeliti nju osobno.

U pravilu, prihvaćam svakoga tko mi dolazi radi poduke, osim ako nemam snažnih razloga da učinim suprotno. Kada podučavam grupu, ne smatram da je nedostatak novca kod neke žene razlog za odbijanje. Smatram da je svatko tko želi prisustvovati predavanjima unaprijed predodređen za to, i da sam reiki odnosno vodiči isključuju nedobronamjerne ljude iz reikija. Ako netko nije spreman da nastavi nakon inicijacije u I. stupanj reikija sa II. stupnjem, ta osoba će to znati, ili će trebati na tome raditi još sljedećeg dana. Ukoliko nije predodređena da se inicira u III. stupanj reikija, vjerojatno će joj na putu do reiki radionice puknuti guma ili će biti na neki drugi način spriječena. Većina ljudi zna koliko energije može primiti, i oni poštuju tu odluku. Ako netko nije spreman za sljedeći stupanj, i premda inzistira na tome, neće ga dobiti, dok za to nije spreman.

Podučavajući III. stupanj reikija u radionicama otvorenog tipa, ne mogu kontrolirati učenike. Ukoliko osjetim da netko ne bi smio biti prisutan, ja to i kažem, ali to se dogodilo samo jednom do sada. Vjerujem, da su neki od mojih nespremnih ili nekvalificiranih učenika željeli biti tek sastavni dio predavanja Novog Doba. Oni neće podučavati reiki i možda čak neće ni obaviti pripreme potrebne za učenje iscjeliteljskih tehnika. To je njihov osobni izbor, a s time ni na koji način ne mogu povrijediti reiki. Energiju ne mogu zloupotrijebiti, a možda će energija jedan dan iscijeliti njih same ili neke druge osobe kroz njih. Imala sam učenike za koje sam osjećala da nisu spremni za inicijacije i koji su se opet vraćali kad bih se našla u gradu da to ponove. Drugi su put bili spremni i emocionalne promjene u njima su bile očite. Zadnju riječ prepuštam reiki vodičima. Na kraju krajeva, ako postoji nešto što bih trebala znati, oni mi to sami kažu.

Još jedna stavka u podučavanju reikija je plaćanje. Treba li podučavati reiki nekoga tko ne može platiti? Koliko bi se besplatnih poduka trebalo odobriti? Hoće li ljudi koji ne plaćaju reiki inicijacije znati cijeniti reiki i koristiti se njime? U tradicionalnom reikiju nema "zabadava" ni klizne skale. Nije mi poznato da i jedan tradicionalni reiki majstor prihvaća trampu. Tradicionalni reiki majstor zastupa stav da ukoliko ljudi ne plaćaju za inicijacije u reiki i to skupo, da ga neće ni koristiti ni poštivati. Ja zastupam sljedeće: "zabadava" mora postojati za svaki stupanj, i dok neki ljudi (bez obzira plaćaju ili ne) ne koriste energiju, postoje i mnogi ljudi (koji plaćaju ili ne) koji je odbijaju.

Ako podučavate šest ljudi, i dodate još jednog, to vam znači tek malo dodatnog posla, tj. tek još jednu inicijaciju. Ukoliko netko toliko želi poduku da čak pita, traži *gratis*, ja to u načelu i odobravam. Osoba može pohadati predavanje koje je u toku ili ono sljedeće. Ukoliko osoba ponudi trampu, ja to prihvaćam. Kad podučavam na putovanjima, obično i ne znam tko je platio a tko nije i u stvari mi to nije ni važno. Na festivalima podučavam bez naplate, sve do inicijacije u III. stupanj reikija. Imam mnogo učenika koji su na taj način dobili poduku i oni to cijene. Ono što tražim od stipendiranih učenika je da za uzvrat iscjeljuju ili podučavaju kako bi pomogli drugima. Ukoliko pristanu na to, a to se događa u većini slučajeva, već su mi na taj način platili.

Ponekad nađem na ljude koji imaju izvanrednu iscjeliteljsku sposobnost i treba ih podučiti kako da se time koriste. Reiki tim ljudima nudi okosnicu i bazu za

sva ostala iscjeliteljska umijeća. Podučavala sam nekoliko psihičkih iscjelitelja kroz reiki da bih pojačala njihove sposobnosti i naučila ih kako da se njima koriste. Na taj sam način stekla tri "psihičke kćerke". Sve su one bile siromašne. Dvije od njih su studirale na koleđžu kad sam ih upoznala. Nije bilo načina da mi plate reiki inicijacije, pa sam im to omogućila besplatno. To su bile žene kojima je reiki bio potreban, i sve one danas iscjeljuju i podučavaju reiki. I ja sam bila takva, kada sam primila prvo reiki usklađenje, premda nisam bila mlada kao one. Ni ja nisam imala novaca da primim reiki inicijacije, ali ga svakako koristim i cijenim u svakom mogućem smislu.

Čak i kada se osoba ne koristi onim što je naučila, reiki će joj dati iscjeljenje i nešto što joj je u tom trenutku bilo potrebno. Usklađenja su iscjeljenja koja traju cijeli život. Nikada nisam požalila što sam ikad ikoga podučavala. Osjećam, da je uvijek postojao razlog za podučavanje. Novac pri tome ne igra nikakvu ulogu. Iscjeljenje mora biti univerzalno i nema cijene. Ono što će učenik učiniti nakon inicijacije, to je njegov osobni izbor. Ukoliko se koristi time što je naučio – dobit će neizmjereno mnogo. U protivnom još uvijek će se time koristiti, dobit će nešto što je potrebno. Reiki mijenja život svakome tko ga je dobio. Rijetko se događa da ga netko ne cijeni ili ne koristi.

Tradicionalna inicijacija u I. stupanj reikija traje cijeli vikend i sastoji se od četiri usklađenja. Kad sam ja primila I. stupanj reikija u petak uveče, slušali smo predavanje o povijesti reikija i majstor je predao prvo usklađenje. U subotu se obavljalo samo iscjeljivanje, te vježbanje pozicija, što je trajalo cijeli dan, i još dva usklađenja. Cijelu nedjelju smo iscjeljivali druge i dobili posljednju inicijaciju. Proces je bio beskrajno polagan u sobi tvrdih podova i bez stolica. Moje podučavanje I. stupnja reikija traje između tri do pet sati s jednim postupkom usklađivanja.

Tradicionalni II. stupanj reikija također uključuje cijeli vikend i sastoji se uglavnom u vježbanju simbola i još jednom usklađenju. Učenici moraju naučiti simbole napamet još dok su u radionici. Nije im dozvoljeno da kući ponesu crteže simbola ili da ih kopiraju na bilo koji način. Na kraju vikenda radionice, sav materijal iz kojeg su učili ritualno se spaljuje. Ja podučavam II. stupanj reikija dva do tri sata i učenici sa sobom nose materijal da na miru kod kuće nauče simbole. Netradicionalni reiki zahtijeva jedno usklađenje za svaki stupanj.

Tradicionalni III. stupanj reikija traje cijeli tjedan, zatim slijedi godina ili više učenja, uz samo jedno us-

klađenje. Tijekom učenja učenik podučava samo u prisustvu svog učitelja/majstora. U takvom slučaju svi prihodi radionice idu majstoru. Ja podučavam III. stupanj reikija u trajanju od oko pet sati, a svoje učenike zamolim da zajedno uče, kako bi svladali proces usklađivanja i metode podučavanja. Kad smo u istom gradu, učenicima uvijek rado otvaram vrata svojih radionica, kako bi mogli promatrati dok radim i premda im ne mogu platiti, ne zahtijevam ni od njih da mi išta plate. Nikada me nitko nije zamolio da nadgledam nečiji rad tijekom predavanja. Priprijećam pomoć učenika III. stupnja (ili onih koji već i sami podučavaju) prilikom predaje usklađenja na festivalima i zahvalna sam im na tome. Kad im zatreba podrška, pružim im je, kao i svu ostalu pomoć koja im je potrebna.

Ne dajem svjedodžbe ni diplome rutinski, osim za III. stupanj reikija. Međutim, ako netko baš želi diplomu bilo kojeg stupnja reikija, ja mu to mogu omogućiti. Ponekad na vikend radionicama, učenici sami ispišu diplome za sve raspoložive stupnjeve i ja ih onda potpišem. U načelu prezirem diplome; papir ne čini reiki majstora, već njegove/njezine sposobnosti iscjeljivanja i poučavanja. Slično kao u I. i II. stupnju reikija, gdje iscjeljivanje čini iscjelitelja. Neki učitelji tradicionalnog reikija prihvataju moje diplome, a poneki ne. Što više mojih učenika postane reiki majstorima, to će sva tri stupnja reikija biti dostupnija mnogima. U međuvremenu, reiki podučavam na festivalima i na putovanjima, što češće mogu. Učenike III. stupnja reikija molim da ozbiljno razmisle o mogućnosti podučavanja drugih i mnogi od njih to i čine.

U krugovima tradicionalnog reikija diploma i porijeklo predstavljaju statusne simbole. Po tome se može zaključiti da im je diploma važnija od iscjeljivanja. Jednom sam pristustvovala tradicionalnom reiki druženju. Bilo je prisutno nekoliko dobro stojećih ljudi, iniciranih u I. ili II. stupanj reikija. Bilo je očito da II. stupanj reikija uživa bolji status od iscjelitelja I. stupnja i tako su se i ponašali. Obavljali su iscjeljenja jedan na drugome kao da se radi o društvenom događaju, a kad sam spomenula mogućnost rada s oboljelima od side, odmakli su se daleko od mene i ostavili me samu. Diploma ne čini iscjelitelja, iscjelitelj je onaj koji zapravo obavlja iscjeljenje.

Usprkos svemu, u ovom našem društvu gdje se statusu polaže mnogo pažnje, mnogim su ljudima diplome od velikog značenja. Ja ih uvijek rado predajem ukoliko ih ljudi žele. Ponekad su diplome važne. Ponekad diplome pomažu da ljudi dođu na reiki radionice,

koje inače ne bi cijenili niti razumjeli podučavanja. Nekim ljudima diploma znači autoritet i navikli su da u nju vjeruju. Prije no što prihvate učenika na II. stupanj reikija, tradicionalni reiki majstori žele vidjeti diplomu o završenom I. stupnju, ali diploma nije jamac da je osoba zaista svladala znanje.

Većina netradicionalnih učitelja nudi neku vrstu uvjerenja za sve stupnjeve reikija, i ja sa time nemam problema. Imam jedan prijedlog za sve one koji izdaju diplome, a to je da ih ne kupuju pojedinačno u papirnicama gdje koštaju 1 USD komad, već da ih izrade kompjutorski. Na taj će način kompjutorski primjerak fotokopirati i proći mnogo jeftinije. To možete obaviti u bilo kojem centru za fotokopiranje ukoliko to sami ne možete izraditi na vlastitom kompjutoru. Sam original koštat će oko 30 USD, ali ćete kasnije uštedjeti novac, ukoliko se često bavite podučavanjem.

U sljedećem poglavlju navode se specifičnosti karakteristične za I., II. i III. stupanj reikija. Svaki stupanj zahtijeva usklađenje, a učitelj treba podijeliti pisane materijale svakom učeniku za svaki stupanj. (Centri za fotokopiranje se obogaćuju na račun reiki majstora). Moji učenici imaju dozvolu da kopiraju bilo koji materijal sve dok mogu dokazati porijeklo materijala (vidi prilog). Ono što slijedi je tek nacrt, i ova knjiga sama po sebi je vodič za podučavanje. Najbolji način da odredite u kojem ćete stupnju što podučavati je taj da se prijetite što je vama najviše odgovaralo.

## REIKI I.

Na početku predavanja rado prošetam radionicom. Upitam svakoga za ime i o eventualnom iskustvu u iscjeljivanju. Budite kratki, možda će vam netko htjeti ispričati i cijelu autobiografiju. Ovim uvodom majstor će dobiti prvi utisak o grupi. Za nekoga tko nema nikakvog iskustva u iscjeljivanju ili u radu s energijom, reiki je pravo mjesto da počne. Za osobu koja se koristi drugim metodama, primjerice masažom, reiki će postati dopunski dio njenog rada. Nakon toga se predstavim i ukratko objasnim zašto sam izabrala baš reiki. Kažem im, da će na kraju tog popodneva biti već sposobni iscjelitelji i da im više neće biti potreban učitelj za I. stupanj reikija.

Zatim ukratko objasnite što je reiki, što on čini i recite nešto o povijesti reikija. To će potrajati oko 20 minuta. Opišite sva tri stupnja. Netko će htjeti znati što je usklađenje – objasnite im najbolje što možete. Ja obično kažem da usklađenje treba doživjeti i da ga je veoma teško definirati. Svatko tko ima nekog iskustva s

reiki iscjeljivanjem mogao bi vam ispričati mnogo toga. Ispričajte im nešto iz svog iskustva i možda će se netko u radionici na to nadovezati. Ukoliko netko iz grupe već ima iskustva u iscjeljivanju ili ima I. stupanj reikija, navedite ga da vam o tome priča. Ako jedna od osoba već ima jedan od stupnjeva reikija, upitajte je da vam opiše na koji joj je način reiki izmijenio život. Pričajte o reiki principima – možda bi bilo dobro napisati ih i umnožiti.

Podjelite učenicima crteže koji prikazuju pozicije ruku – samoiscjeljivanja I. stupnja reikija. Pokažite učenicima pozicije, te zamolite učenike da obrate pažnju na energiju koju sada imaju u svojim rukama i da je usporede s onom nakon usklađenja. Opišite energetski ciklus i objasnite kako se dugo ruke zadržavaju na svakoj poziciji nakon što osoba primi usklađenje u I. stupanj. Nakon toga učinite kratku pauzu tijekom koje ćete postaviti stolice potrebne za usklađenje. Prije ili poslije pauze svakako objasnite što ćete sljedeće raditi. Pauza neka bude vremenski ograničena, kako se pojedinci iz grupe ne bi previše udaljili, i započnite ponovno s radom kad se osjećate spremnom (spremnim). Pauze se mogu protegnuti u nedogled ukoliko ih vremenski ne ograničite.

Nakon pauze, predajte usklađenje. Recite učenicima da moraju biti mirni i tihi i da ćete raditi s grupicom od 5 ljudi (ili više ako vam to odgovara). Pokažite im na koji način trebaju držati ruke i objasnite im da, nakon što jedna grupa primi usklađenje, drugi odmah trebaju zauzeti njihova mjesta. Da biste predali usklađenja grupi od 25 ljudi, trebat će vam najmanje 45 minuta, čak i kad ste veoma vješti. Neka se proces odvija brzo, a stolice neka budu stalno popunjene. Kad predate usklađenje jednoj grupi, recite im da ste završili i da se mogu dignuti.

Kako je koja grupa gotova i digla se sa stolica, recite im da polože ruke jedan na drugoga i da tako ostanu nekoliko minuta. Oni će znati kad je energija prošla kroz njih – izlazit će iz njihovih ruku a dlanovi će se zagrijati. Ruke mogu postaviti na nečija ramena ili leđa ili na ono mjesto koje odredi osoba koja prima energiju. Nakon toga učenici počinju sa samoiscjeljivanjem. To će ih zaposliti dok vi ostalima predajete usklađenje.

Kad svi prime usklađenje, pitajte ih želi li tko govoriti o tome što je upravo doživio. Nemojte se dugo na tome zadržavati, poslušajte tek nekoliko opisa. Upitajte ima li ikoga u grupi tko nije osjetio ništa. Ukoliko među njima postoji takva osoba, najprije joj dotaknite

ruke i ako su tople, sve je u redu. Ukoliko je učeniku potrebna dodatna pomoć, sačekajte da ostali započnu s iscjeljenjem i onda s njim popričajte nasamo. Ponekad netko osjeti jaku odbojnost prema usklađenju i to ga zabrine. Takva će se osoba osjećati neuravnoteženo i izvan prostora, možda će doći do oslobađanja neugodnih emocija ili energije, ili će joj naprosto biti strašno vruće. Takve osobe bi trebale odmah nekoga iscjeljivati. To je najbolji način da uravnoteže svoju energiju. U takvim situacijama koristim se i cvjetnim esencijama primjerice Bachovim i tradicionalnim Rescue Remedy ili clematisom ili perelandra grus an Aachen ruža ili uljima nekih ruža. To će u nekoliko minuta otkloniti neugodne osjećaje naročito kada učenik provede energiju kroz svoje ruke.

Sada je vrijeme da učenicima podijelite crteže na kojima su prikazane pozicije ruku koje se primjenjuju u direktnom iscjeljivanju drugih. Poslužite se stolom za masažu, ako njime raspolazete, ili demonstrirajte pozicije ruku na podu ispred grupe učenika. Uvijek ćete naći učenika koji će željeti biti model, kasnije na nekom drugom, prikazite to isto kako bi ih i učenik – model mogao vidjeti i naučiti. Nemojte obavljati kompletno iscjeljenje, tek ukratko prikazite pozicije ruku. Dok su vam ruke na pozicijama, iskoristite priliku i objasnite učenicima što je energetski ciklus, emocionalno oslobađanje i koliko dugo treba ruke zadržati na pojedinoj poziciji. Upoznajte učenike s etikom I. stupnja reikija, a to je da se iscjeljenje može obavljati jedino uz dopuštenje osobe koju želite iscijeliti.

Nakon što ste pokazali pozicije na prednoj i stražnjoj strani tijela i svi su to shvatili, i nemaju dodatnih pitanja, prijedite na grupno iscjeljivanje. To obično ostavljam za kraj, ali onda na to zaboravim kad se grupa razdijeli na parove. Stoga im to pokažite odmah. Izaberite novi model učenika i odvedite nekoliko učenika ispred grupe kako biste im to prikazali. Pričajte im o reiki druženjima. Netko će sigurno biti zainteresiran za ta druženja pa će se skupljati adrese. Ohrabrite tu inicijativu. Ukoliko se predavanja održavaju u vašem gradu, možda biste i vi mogli postati organizator.

Podijelite reiki radionicu u parove u kojima će učenici iscjeljivati jedan drugog. Svaki učenik daje i prima iscjeljenje. Ukoliko nemate mnogo vremena, ili je broj učenika prevelik, primijenite grupno iscjeljivanje, premda su pojedinačne seanse vrlo važne i trebale bi se primjenjivati što češće. Objasnite učenicima da, ukoliko još netko među njima gaji neugodne osjećaje prema

energiji, da će se toga osloboditi iscjeljivanjem. Ukoliko se takav osjećaj kod nekog pojavi nakon predavanja, ili u sljedećih nekoliko tjedana, iscjeljenje je jedini način da se toga oslobodi. Recite učenicima da su ti osjećaji bezopasni, objasnite im što im se može dogoditi i spomenite detoksikaciju. Iscjeljenja u parovima zauzet će pola vremena jednog predavanja i veoma su važna. Iscjeljivanja sprovode energiju usklađivanja kroz učenike, podučavaju ih **kinestetičkim pozicijama** ruku, a sustav iscjeljenja čine stvarnim. Upravo će ove seanse koje sprovodimo nakon usklađenja od učenika stvoriti reikistu I. stupnja.

Budite spremni odgovarati na pitanja učenika, iako je od ovog trenutka poduka praktički završena. Kada su učenici u paru, pridružite im se u predaji i primanju iscjeljenja. Na taj način majstor sam sebi pomaže da se opusti od energije usklađenja, i taj je osjećaj izvanredan. Preveliki broj iscjelitelja nema nikoga tko bi iscjeljivao njih same, a njima je to potrebno baš kao i drugima. Ukoliko na kraju reiki radionice raspolazete s još slobodnog vremena, učinite još nekoliko grupnih iscjeljenja. Od ovog trenutka vašim učenicima niste više potrebni – oni su od sada samostalni. Čudo se ponavlja svaki put. I. stupanj reikija trebao bi trajati oko pet sati pored pauze za ručak. Radije se odlučujem za popodnevni ili večernji termin, jer pauze za ručak oduzimaju puno više vremena.

Materijali za I. stupanj reikija uključuju prikaze pozicija ruku za samoiscjeljivanje i za iscjeljivanje drugih. Optimalno bi bilo dodati i reiki principe, te informacije o emocionalnom izvoru bolesti. Etika I. stupnja reikija nalaže, da se iscjeljivanje obavlja samo uz dozvolu primatelja. Ovo je tek kratki prikaz predavanja za I. stupanj reikija. Svatko od vas može dodati i druge informacije koje smatra potrebnima.

## REIKI II.

Samo učenje II. stupnja reikija traje nešto kraće, ali zahtijeva više pisanog materijala i više samostalnog rada kod kuće. I u ovom slučaju radije odabirem neslužbeni ambijent, no i obična učionica će poslužiti svrsi. Postavite stolice u krug, ili ako vam se čini zgodnije, neka svatko tko može sjedne na pod. Nekoliko stolica ostavite za one kojima nije lako sjediti na podu. Ponožno prošećite po sobi, upitajte svakog ime i želi li još netko nešto pitati o I. stupnju reikija. Intenzivne poduke vikendom omogućuju kontinuitet predavanja i pojašnjenja svega onoga što je ostalo nejasno od prethodnog dana. Ukoliko ste zaboravili još nešto objasniti o I.

stupnju reikija, sada je pravo vrijeme da to učinite. Čak i kad učenici već neko vrijeme koriste I. stupanj reikija još uvijek imaju dodatnih pitanja.

Zatim objasnite u čemu je razlika između I. i II. stupnja. U II. stupnju reikija vrše se iscjeljenja na daljinu, upoznaju se simboli itd. Upitajte učenike je li tko od njih do sada obavljao iscjeljenja na daljinu. Uvijek se iznenadim kad saznam da se obično nešto manje od polovice učenika već susrelo s tim načinom iscjeljivanja. Ponovo prošetite prostorom i zamolite one koji su do sada već obavljali iscjeljenja na daljinu da vam to opišu. Upoznat ćete se s raznovrsnim metodama. Oni koji misle da to nikada nisu činili iznenadit će se kad shvate, da to zapravo često čine. Tada im opišite vašu osobnu metodu iscjeljivanja na daljinu ili im predočite korak po korak taj jednostavni proces iscjeljivanja na daljinu.

Objasnite učenicima četiri specifične metode koje se koriste u iscjeljivanju na daljinu. To su: 1) zamislite da se osoba pretvorila u nešto dovoljno malo da je možete držati u rukama, 2) zamislite da ste s njima i da obavljate direktno iscjeljivanje, 3) koristite se svojim koljenom i nogom kao fokusom i 4) koristite se medvjedićem ili nekim drugim surogatom. Recite im, da se reiki simboli dodaju svakoj ovoj metodi iscjeljivanja na daljinu i objasnite vizualizaciju i slanje simbola.

Govorite im o etici II. stupnja reikija, koja govori o tome kako od nekoga možemo dobiti dozvolu za iscjeljivanje iako vam osoba to nije dala na fizičkom nivou. To je vrlo važno. Uvijek posebno naglašavam etiku II. stupnja reikija, jer je to prvi put da se svjesno koristimo iznimno povećanom energijom. Kad govorim o neiscjeliteljskoj uporabi i manifestiranju, ponovo spomenem etiku. Neetično je manipulirati na bilo koji način. Kod manifestiranja, umetnite sebe u sliku, a druge, samo uz njihovu privolu. Etično je unijeti blagodati u tuđi život. Neki ljudi možda to i ne znaju, ali tražiti blagodati za sebe oduzimajući ih od drugih nije etično.

Nakon toga, objasnite učenicima simbole, podijelite materijal sa crtežima koji prikazuju sva tri simbola uz objašnjenje načina crtanja svakog od njih. Na pisani materijal možete dodati i upute o uporabi simbola. Skicirajte rukom simbole u zraku, kako biste prikazali učenicima kako se crtaju i možda ćete htjeti i da učenici to vježbaju. Predavanja prekidajte često zbog mogućih pitanja koje će vam učenici htjeti postavljati. Zatim prijedite na uporabu simbola ne za iscjeljivanje, već za blagoslov i pročišćavanje hrane, pročišćavanje kuće i entiteta, zaštitu i rad na prošlom životu. Materijal I.

stupnja reikija bio je o rukopolaganju i **pokretima ruku**, a u II. stupnju reikija o uporabi intelekta. U II. stupnju reikija um kreira svjetove iz praznine.

Sada je vrijeme za pauzu, a nakon nje vršite usklađenja. U II. stupnju reikija nećete naići na poteškoće karakteristične za I. stupanj reikija, kao zapreke kod prizivanja energije, i u ovom stupnju nije potrebno da učenici polažu ruke na nekog drugog. Vjerojatno će se osjećati izvan prostora, nešto jače no što je to bio slučaj u I. stupnju, ali to je tek momentalna reakcija. Upozorite učenike da će se kasnije možda suočiti s tim osjećajem izgubljenosti u prostoru, te o šestomjesečnom periodu emocionalnog iscjeljivanja kao i o promjenama u životu koje će uslijediti nakon II. stupnja reikija. Kada napuste predavanja, moraju oprezno voziti.

Jednom sam zajedno podučavala I. i II. stupanj reikija i upozorila učenike prije no što su napustili predavanja da će se možda osjećati veoma izgubljeno u prostoru. Svi su rekli da se osjećaju dobro. Nakon otprilike pola sata, jedna žena iz grupe je nazvala i upitala može li se vratiti natrag u kuću u kojoj se održavalo predavanje i provesti večer s nama. Provodila sam vikend u toj kući s još nekoliko žena koje su organizirale predavanje. Složile smo se i sve smo izašle na ručak i provele večer u razgovoru. U jednom smo trenutku upitale ženu zbog čega se vratila. Ona se zacrvenila, izgledalo je kao da joj je veoma neugodno pa sam joj rekla da mi ne treba to reći ako to ne želi. Tada je žena rekla: "Imali ste pravo o izgubljenosti u prostoru. Ja se naprosto nisam znala vratiti kući".

Dovršite predavanje II. stupnja reikija podukom, informacijama o *ki* vježbama i objašnjavanjem zbog čega su one važne. Recite učenicima da, ukoliko nemaju namjeru nastaviti s III. stupnjem reikija, da simbole potrebne u procesu iscjeljivanja mogu slati u cjelovitom obliku, a da ih ne nauče crtati napamet. Same vježbe se mogu zanemariti ukoliko se ne ide dalje.

Kompletiranje procesa, međutim, pružit će im toliko mnogo, te se ipak možda odluče za cjeloviti reiki. Uvijek potičem svoje učenike II. stupnja reikija da rade – da nauče napamet simbole i prakticiraju *ki* vježbe. Također ih nagovaram da nastave s III. stupnjem reikija ukoliko su predani iscjelitelji i žele podučavati reiki. Sa svojim netradicionalnim, jednostavnim metodama i niskom cijenom, III. stupanj reikija će postati dostupan svima onima kojima će reiki služiti i koristiti.

Pisani materijal II. stupnja reikija uključuje crteže tri simbola i njihov način crtanja, nešto saznanja o upo-

trebi simbola i objašnjenje o *ki* vježbama. Etika II. stupnja reikija je ne-manipuliranje i primitak ovlaštenja za iscjeljivanje na daljinu.

### REIKI III.

Program III. stupnja reikija izgleda jednostavno, ali poduka traje barem pet sati, znači duže nego kod I. i II. stupnja reikija s grupom bistrih učenika. Prezentiraju se dva dodatna simbola, proces usklađivanja i materijal o budizmu (vidi sljedeće poglavlje), te informacije o podučavanju I., II. i III. stupnja reikija. Ovaj stupanj uključuje još jedno usklađenje. Podučavanje III. stupnja reikija je najuzbudljiviji dio cjelokupne reiki poduke. Učenici su već napredni iscjelitelji, najbolji iz grupe i u manjem su broju.

Do sada su vam vjerojatno već poznata imena svih učenika, no u suprotnom prošetite po sobi još jednom. Upitajte učenike imaju li još kakvih pitanja o reikiju i je li im je nešto iz II. stupnja ostalo nejasno. Ukoliko neki od vaših učenika nisu inicirani u II. stupanj reikija na netradicionalni već tradicionalni način, započnite predavanje objašnjavanjem *ki* vježbi i poziciji *hui-yin*. Podijelite pisani materijal o tome, onima koji ga još nemaju. Recite učenicima da bez obzira s kojim simbolima II. stupnja su se služili do sada, neka tako i nastave, čak i ako se razlikuju od onih s kojima se vi inače služite. Možda se razvije i rasprava o različitosti simbola.

Predstavite učenicima simbole III. stupnja reikija, i zadržite se neko vrijeme na simbolima *dai-ko-myo* i *ra-ku*, te objasnite njihovu upotrebu u iscjeljivanju i izvan njega. Podijelite učenicima materijal sa prikazima tradicionalne i netradicionalne verzije *dai-ko-myo*, recite im kojeg vi radije koristite, objasnite im prednosti uz napomenu da sami izaberu koju će verziju simbola radije koristiti. Razgovor o ne-reiki simbolima nije obavezan. Opišite učenicima s čime će se susresti u sljedećem poglavlju. To su naime napredna saznanja o porijeklu simbola što cijeli reiki sistem čini fascinantno perspektivnim. Taj materijal čuvam za III. stupanj reikija, kako bih prikazala simbole na što jednostavniji način u fazi u kojoj ih učenici tek uče.

Slijedi proces usklađivanja. Objasnite ga i demonstrirajte. Postavite jednu stolicu u sredinu sobe, inicirajte u III. stupanj svakog učenika, i omogućite im da promatraju proces usklađivanja i slijede ga na papiru pred sobom. Ako grupa nije prevelika, radije predajem usklađenje pojedinačno. Svaka osoba snažno reagira na ovu izuzetno moćnu energiju. Neki se počnu smiju-

ljiti, kao što se to dogodilo meni, neki počnu plakati, neki posve izađu iz tijela na nekoliko minuta, a više od jedne osobe počnu kanalizirati.

Usklađenje u III. stupanj je totalna sreća. Možda ćete između usklađenja htjeti učenicima ponešto i objasniti, u protivnom sačuvajte sve komentare za prije ili poslije usklađenja.

Jednom kad ste predali sva usklađenja, demonstrirali ih, te odgovorili na pitanja svojih učenika, upitajte želi li itko u grupi pokušati sada predati usklađenje. Učenici će vjerojatno htjeti pregledati priručne materijale kako bi pogledali simbole i skice. Neki hrabriji bi vjerojatno htjeli vršiti usklađenje, ali u načelu su svi oni još prepuni emocija da bi to zaista i učinili. Nemojte ih siliti. Moći će vježbati kasnije i sigurno će to učiniti. U jednoj od reiki radionica imala sam ženu kojoj je tijekom cijelog vikenda sve polazilo za rukom, ali koja je bila uvjerena da nikada neće moći predati usklađenje ili podučavati reiki. Rekla sam joj da ću joj dokazati suprotno, i pomogla joj da mi odmah preda usklađenje. Pred sobom sam držala crteže sa simbolima i pregled predaje usklađenja i objašnjavala joj postepeno što treba činiti. Bila je uzbuđena i oduševljena zbog energije koju je osjećala, što joj je pomoglo da stekne silno samopouzdanje.

Većina učenika tek nakon najmanje dva mjeseca poslije vikend reiki radionice bit će spremna predati usklađenja ili podučavati. Nekima je potrebno i nekoliko tjedana vježbi da nauče dovoljno dugo zadržati poziciju *hui yin*. Potrebno je vrijeme da se upamte simboli i cjelokupni proces. Učenicima koji su tijekom jednog vikenda inicirani u I., II. i III. stupanj reikija trebat će još više vremena. Oni moraju naučiti sva tri stupnja. Nakon vikend radionice većina se učenika osjeća prezasićeno znanjem i energijom koju su stekli te će im trebati neko vrijeme da ih integriraju i asimiliraju. Možda će nekoliko dana osjećati potrebu za dužim snom, dok se njihova *hara* ne prilagodi dolazećoj energiji. Međutim uvijek ima izuzetaka.

Jedna od učenica koja je završila I. i II. stupanj reikija na tradicionalni način zamolila me da dođem u njen grad održati vikend radionicu. Ona je trebala biti inicirana u III. stupanj reikija u nedjelju, a ja sam joj prije svog dolaska poslala materijal o *hui yinu*. Kada sam stigla, ona je bila toliko nestrpljiva da sam joj III. stupanj reikija dala odmah tog petka poslijepodne. Kad sam te večeri imala predavanje o I. stupnju reikija, u šali sam joj rekla kako je ona sigurno spremna da mi

pomogne. Ona je položila pisani materijal na stolicu do sebe i uspješno predala dva usklađenja. Tada se slomila, počekla plakati i rekla da ne može nastaviti. Nakon mjesec dana, podučavala je I. stupanj reikija i mislim da je to dobro obavljala. Deset je godina čekala na III. stupanj reikija i nije htjela više čekati ni trena.

Nakon usklađenja, recite im koje su informacije potrebne za učenje svakog od tri stupnja reikija. Ovo poglavlje govori baš o tome. Mnoga pitanja i informacije javljaju se kod iniciranja. Često ostajem i preko dogovorenog vremena s gladnim učenicima koji su spremni otići. Pomoglo bi vam kad biste izradili plan predavanja za svaki stupanj reikija i to podijelili učenicima. Teme o kojima je važno razgovarati jesu: kako ćemo znati da se netko otvorio prema usklađenju, što učiniti kad se to nije dogodilo i kako pomoći ljudima koji snažno reagiraju na usklađenja. Kada podučavam I. stupanj reikija inzistiram na tome da učenici nakon inicijacije polože svoje ruke na neku drugu osobu. Učenici uvijek žele znati kome mogu darovati pristup na predavanja, kome odobriti prisustvovanje predavanju II. ili III. stupnja reikija.

Nadajmo se, da je prošlo vrijeme kad je osnovni čimbenik iscjeljivanja bila imućnost. Iscjeljivanje mora biti svakome dostupno, a poduku za iscjeljivanje bi trebali dobiti svi oni koji imaju dara ili želje da se time bave. Nema ničeg lošeg u naplati iscjeliteljske seanse ili podučavanja; iscjelitelj ima pravo živjeti od svog rada. Reiki donosi dobit i sve vrste blagostanja svojim reikistima i učiteljima. Sve dok su cijene prihvatljivije, a stipendije moguće, biti će i blagostanja. Danas u Sjedinjenim Američkim Državama postoji medicinski sustav koji jadne i neosigurane ljude drži vani na zimi. To je loše u medicini, a posebno u sustavu iscjeljivanja koji potječe od budističke filozofije koja nalaže osjećaj samilosti prema svim živim bićima. Ono što pošalješ, vratit će ti se mnogostruko.

Učenici III. stupnja reikija često raspravljaju o novcu. Žele znati, koliko bi trebali naplaćivati, kada podučavati besplatno, hoće se iscjeljenje/podučavanje bez naplate manje cijeniti i je li etički živjeti od zarade na reikiju. Mislim da gornji odlomak dovoljno govori o mom mišljenju, ali opet svatko neka odluči o tome sam. Rasprave na tu temu bit će zanimljive pošto se radi o vrlo važnoj stvari. To je važna diskusija jer se u jednom prostoru nalaze gotovo svi učitelji toga kraja. Ono s čime se učenici sada slože, indirektno će utjecati i na budućnost. Dozvolite da se o tome raspravlja sve

dok rasprava ima smisla i vodi nečemu, ali imajte na umu da svaki učenik mora izvršiti vlastiti izbor i suočiti se s problemom na svoj način.

Veliki broj reiki majstora, bilo modernih ili tradicionalnih metoda, preuzeo je moj način poduke. Jedan je par želio podučavati reiki u centru za sidu, ali su smatrali da je njihovu metodu usklađenja nemoguće ostvariti na velikim grupama. Pridružili su se mojim predavanjima u trajanju od tri dana. Promatrali su moju poduku svih reiki stupnjeva posebno i prihvatili moju metodu usklađenja. Dopao im se osjećaj koji izaziva moderno usklađenje i njihova jednostavnost, te su se mojim metodama i sami počeli koristiti pri podučavanju. Nije proteklo mnogo vremena i potpuno su prihvatili netradicionalne metode. Često su mi dolazili ljudi poučeni na tradicionalni način s namjerom da kontroliraju moj rad, da mi se žale ili da se na mene žale. Napuštaju moja predavanja preobraženi. Jedna mi je žena rekla da je da je očekivala da će naići na "vješticu koja podučava reiki", a umjesto toga je upoznala "reiki majstoricu koji je ujedno i vještica". Obje smo to shvatile kao kompliment. Netradicionalne metode su provjerene, istinite i vrlo moćne.

Željela bih isto napomenuti učenicima da kada prime diplomu majstora ne postanu puni sebe, te ih podsjećam da budu skromni. Reiki posjeduje inteligenciju i svetost, daleko veću od bilo čega što je čovjek stvorio i mi kao učitelji odgovorni smo reikiju i moramo se posvetiti njemu i onima koje podučavamo. Uvijek govorim o tome kako su ovom svijetu potrebni reikisti III. stupnja u još većem broju, kako bih ohrabrila učenike iz grupe da i sami podučavaju i tako poduče nove učitelje. Neki novi reiki majstori naginju tajnovitosti i čudotvornosti. Sjetite se, u kakvom svijetu živimo i koliko mu je potrebno iscjeljivanje. S više novih reikista III. stupnja, i reiki bi opet mogao postati univerzalan na Zemlji i svatko tko ga primi imat će koristi.

Materijal za predavanje III. stupnja reikija sadrži *ki* vježbe za one koji se s njima još nisu susreli, simbole III. stupnja i način njihova crtanja te uputstva o predaji usklađenja. Dodatni materijal bi mogao još uključiti nešto o temi iz sljedećeg poglavlja, to jest o budizmu i pregled onoga što se podučava u svakom stupnju reikija posebice. Etika III. stupnja reikija se sastoji u zaračunavanju prihvatljivih naknada i omogućavanje besplatne poduke. Po mome je i predanost poduci dio etike III. stupnja reikija.

U prethodnom poglavlju izložila sam kratki pregled predavanja III. stupnja reikija za majstora. Ne mogu vam ni opisati kakav je to krasan osjećaj podučavati reiki.

Do sada sam obučila nekoliko stotina reikista III. stupnja i veliki postotak tih ljudi i sami podučavaju. Oni donose reiki ljudima SAD-a, Kanade, Njemačke, Meksika i za sada se drže prihvatljivih cijena. Postoji potreba za još mnogo iscjelitelja i učitelja posvuda po svijetu i molim svoje reikiste III. stupnja da i sami podučavaju. Mogu dati osobi tu moć, tako da joj predam usklađenje i poduku, ali ona će sama kroz svoj trud i marljivost postati majstorom.

Gore navedeni materijal daje kratak pregled načina rada svake radionice kroz sva tri stupnja reikija. Svaki učitelj će s vremenom razviti svoje osobne metode rada, dok mu ove koriste kao početne točke i vodiči. Posljednje poglavlje ove knjige govori o reikiju i o budizmu. To su ključevi cjelokupnog reiki sustava, a njihovo otkrivanje je za mene predstavljalo najuzbudljiviji dio cijele reiki slagalice. Taj sam dio čuvala za kraj jer on objašnjava perspektivu cijelog reiki sustava.



U svojoj potrazi za razumijevanjem značaj i porijekla reikija imala sam sreće što sam se unatrag nekoliko godina susrela i razgovarala s redovnicom *mahayana* budizma. Redovnica je dobro poznavala reiki simbole s kojima se susretala u budizmu i premda nije znala mnogo o reiki iscjeljivanju, kroz razgovor s njom stekla sam sasvim drugu sliku o reikiju. Dok sam pripremala ovu knjigu, kroz čitanja o budizmu upotpunila sam svoja opažanja i dobila odgovore na neka pitanja o samom reikiju. Mikao Usui je spominjao jednostavnu formulu iz koje potječu reiki i njegovi simboli. Proučavajući budističku filozofiju mislim da sam naišla na tu 2500 godina staru formulu. Većina dodatnih saznanja o reiki simbolima proizlazi iz tog istaživanja a formulu vam predstavljam u daljnjem tekstu.

Proučavanjem *mahayana* i *vajrayana* budizma naišla sam na izrazite sličnosti u temeljnoj filozofiji gotovo svih religija. Budizam ne štuje Boga i Božicu, ali prihvaća božanstva iz bilo koje kulture. To je prije svega univerzalna filozofija bitka, a ne sustav obožavanja praiskonskog pokretača. *Tantrički* misticizam koji se razvio iz *mahayana* budizma, razotkriva bit svakog

# REIKI I PUT DO PROSVJETLJENJA

metafizičkog sustava ovog svijeta, pa uključujući tako i *wiccu*. Gospođa Helena Blavatsky prenijela ga je na Zapad u obliku teozofije. Originalne poduke povijesnog Isusa nailazimo u budizmu, tako, Isusovu sposobnost iscjeljivanja, parabole, filozofiju, ponašanje i čudotvornost.

Gautama Siddhartha – Sakyamuni Buddha, rođen je 620. god. p.n.e. Baš kao ni Isusova učenja, tako ni riječi Buddhine nisu zabilježene tijekom njegova života. Prvi zapisi pojavili su se tek nekoliko stotina godina kasnije. A to je vrlo dug period. U kršćanskoj Bibliji nailazimo na tek nekoliko redova za koje se sa sigurnošću smatra da su bile Isusove riječi i njegove poduke. Ostaje nam više zapisa o onome što je izrekao Gautama Siddhartha.

Buddha je tražio način da sve ljude oslobodi patnje, boli i reinkarnacije. Podučavao je muškarce i žene i ljude svih kasti i klasa – što je bilo neobično za tradicionalni hinduizam, baš kao što je i Isus činio šest stoljeća kasnije u srednje-istočnom patrijarhatu. Buddhina prosvjetljenost nije ovisila o patrijarhalnom idolu ili učitelju već o razumijevanju iz nutrine. Kada je dobio odgovor na svoja pitanja, nije utonuo u ponuđeno blaženstvo već se vratio da i ostalima pokaže put. Prosvjetljenje je "direktno, dinamično duhovno iskustvo koje je proizašlo ... snagom intuicije... ili mnogo jednostavnije rečeno **vidjeti jasno.**" Prosvjetljenje donosi oslobađanje i slobodu, "svjetlo" saznanja i razumijevanja.

Buddhina propovijed u Benaresu je isto što i Isusova propovijed na gori. Ta propovijed u sebi nosi srž Buddhine učenja. Dokument se sastoji od "četiri vrijedne istine". Prva je: "Postojanje je patnja". Druga je: "Patnju uzrokuje sebična žudnja". Treća je: "Sebičnu žudnju možemo uništiti." Četvrta istina je put od osam koraka kojim to nastaje. A ti koraci su: 1. Ispravno razumijevanje, 2. Ispravna nakana ili težnja, 3. Ispravan govor, 4. Ispravno djelovanje, 5. Ispravno životno sredstvo (s kojim se zarađuje za život), 6. Ispravan napor, 7. Ispravna pomnost, 8. Ispravna koncentracija.

Postojanje je nesreća kao i činjenica da živimo. Postoji bolest, starost, smrt i tuga koju proživljavamo kada naši najdraži pate. Bol i patnja uzrokuju nesreću, a to su osnovni problemi postojanja. To su problemi za koje je samilosni Buddha tražio rješenje. U svom prosvjetljenju je Gautama Siddhartha shvatio da patnju uzrokuje privrženost životu i ostalim ljudima. Životne se žudnje nikada posve ne mogu zadovoljiti. Ta ovisnost uzrokuje frustriranost i negativno djelovanje iz

kojih nastaje *karma*. Život stvara *karmu*, a *karma* uvjetuje potrebu za daljnjim životima jer *karma* se stvara i čisti dok je utjelovljena.

Oslobađanjem od prijanjanja i žudnji, izliječit ćemo *karmu*, i duša se više neće morati vraćati natrag u neko drugo tijelo. U budizmu se na taj način nesreća prekida i jedini pravi način iscjeljivanja je prekid *reinkarnacije*. Put od osam koraka je budistički moralni kod i ekvivalent deset božjih zapovijedi i on nam omogućava da to postignemo. U svom prosvjetljenju, Buddha je shvatio da je prekid začaranog kruga *inkarnacije* i *karme* moguć svakoj osobi. Buddhina učenja imaju cilj da prosvjetle i druge ljude a prosvjetljenje je unutarnji proces razumijevanja oslobađanja *karme*.

Trud, pomnost i koncentracija su sredstva kojima se kontrolira um i spadaju u umijeća potrebna da se postigne cilj, baš kao što je i stvarnost podložna tvorevini uma. Kad je um potpuno oslobođen prijanjanja ili žudnji, osoba ulazi u stanje nirvane i ne treba se više ponovno roditi. Spoznaja istine uma i proces postojanja vodi prema slobodi. Nirvanu ne opisujemo kao gašenje/umiranje već kao "oslobađanje, unutarnji mir i snagu, razumijevanje istine, sreću kompletnog jedinstva sa stvarnošću i ljubav prema svim živim bićima u svemiru."<sup>3</sup>

Djelovanjem uma od praznine stvara se realnost. Praznina je dubina nedokučivog mira, čistoće, savršenstva, tajnovitosti i sreće. Po shvaćanjima *wicce*, to su Duh i Eter ili Božica. Sva bića dolaze iz praznine i to je bit cijelog postojanja. Sva bića (svi mi) su već u stanju savršenstva, i dio Buddhine prirode (ili u nutrini Božice). Stvarnost je ne-ispraznost, a to je sav onaj potencijal i beskrajna ukupnost svjetova i promjenjivih svemira. Prvi Buddhin izvor je izranjanje uma iz praznine prostora, ali taj izvor je za mnoge ljude zastrt iluzijom osjeta, odnosno ne-ispraznošću. Stvarnost koju kreiramo prikrivanjem čistog uma je isto što i realnost koju stvara zrcalo. U inkarnaciji se ljudi ne uspijevaju probuditi do svoje urođene čistoće (praznine) jer ona postoji iznad osjetila. Njihovo se shvaćanje temelji na iluziji ne-ispraznosti. Iskrivljeni um na Zemlji stvara iskrivljenu stvarnost što rezultira patnjom.

Um koji se manifestira kao mudrost je urođeno prazan, pa opet sve potječe od njega i stoga je sve kreacija uma. Sve stvarno, stvoreno je iz savršenstva praznine. Pa opet, uslijed iskrivljenosti i iluzija, mi svijet smatramo nesavršenim i privrženi smo obmanama/prividima. Mudrost – energija – kreacija je praznina i su-

djeljuje u nirvani. Ljudsko sagledavanje stvarnosti je ne-isprazno, bazirano na mogućnosti i ono sudjeluje u umnoj kreaciji patnji na svijetu/zemlji. Prosvjetljenje znači shvatiti sreću iz praznine, osobnu sasvršenost Buddhine prirode, napuštanje prijanjanja i obmana ne-ispraznosti i osjetila. Jednom, kad se sagleda čista stvarnost, prijanjanja i žudnje gube svu svoju važnost i postiže se nirvana. To shvaćanje je prosvjetljenost koja vodi prema oslobađanju duše od *karme* i inkarnacije. To se događa oslobađanjem uma od iluzije.

Osnova budističkog podučavanja leži u "četiri božanska stanja", a to su sljedeće osobine: blagost (dobrota srca), samilost-suosjećanje, sreća i staloženost. Buddha je izrazio te vrline kad je odbio nirvanu da bi druge spasio od patnji. Nakon začetka *theravada* budizma u prvim stoljećima nakon Buddhine smrti (*parinirvana*, uzašašće), u sjevernoj se Indiji u I. i II. st. razvio *mahayana* budizam. Ova grana budizma je još uvijek najzastupljenija i bazira svoje učenje na upravo opisanim temeljima. Osnovno načelo *mahayana* budizma se sastoji u jamstvu da svaka osoba može postići prosvjetljenje, pa čak i oni koji svoje živote ne mogu posvetiti religiji. Još jedan doprinos *mahayane* je pojam *bodhisattve*.

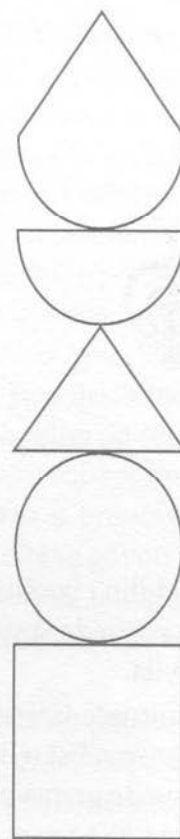
*Bodhisattva* je netko tko je dosegao prosvjetljenje ali odgađa svoj ulaz u nirvanu dok svi ostali ne postignu prosvjetljenje. Ta osoba ostaje na svijetu kako bi pomogla svim Bićima – Kwan Yin je vjerojatno najpoznatiji primjer *bodhisattve*. U Japanu je poznata pod nazivom Kannon a njen najbliži ekvivalent u Tibetu je Tara. Isus i njegova majka Marija su vjerojatno također odgovarali opisu *bodhisattve*. Većina *bodhisattva* su muškarci. *Bodhisattva* posjeduje vrline Buddhe i postat će Buddha kada napokon napusti Zemlju. Gautama Sidhartha nije bio jedini Buddha ali je prvi pronašao put. *Bodhisattva* je idealna osoba *mahayane*.

*Vajrayana* ili *tantrički* budizam razvio se u Tibetu iz sekte *mahayana*. To je mistični i ezoterični izdanak budizma, koji se očituje kroz lojalnost učitelju ili guruu. Sastoji se od slikovitih rituala, inicijacija, mandala i mantra, mirnih i gnjevnih božanstava, te od vizualizacija koje kontroliraju um, naprednog prakticiranja meditacije te bogate i raznovrsne simbolike. Zbog oštre klime i izolacije Tibeta, *vajrayana* budizam se razvio u posve drugačiju religiju od one koju su prakticirali u Indiji, ali njene osnove nalazimo u *sutrama* i filozofijama *mahayane*. Tantristi štiju Buddhu koji je simbolično prikazan u svetim kipovima i umjetničkim djelima, ali

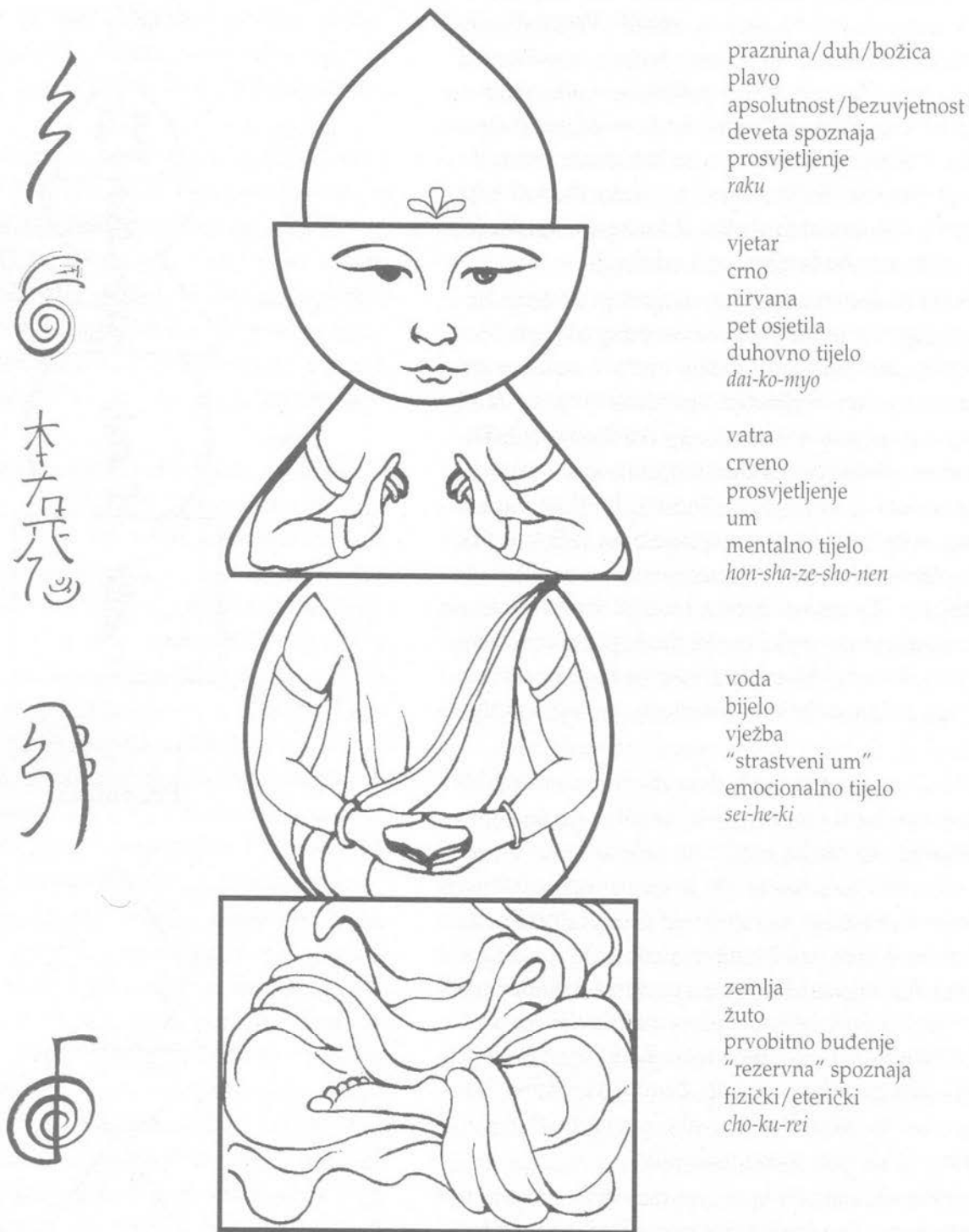
## Stupa i pet elemenata <sup>7</sup>



### Pet oblika



## Stupa i tijelo



praznina/duh/božica  
plavo  
apsolutnost/bezuvjetnost  
deveta spoznaja  
prosvjetljenje  
*raku*

vjetar  
crno  
nirvana  
pet osjetila  
duhovno tijelo  
*dai-ko-myo*

vatra  
crveno  
prosvjetljenje  
um  
mentalno tijelo  
*hon-sha-ze-sho-nen*

voda  
bijelo  
vježba  
"strastveni um"  
emocionalno tijelo  
*sei-he-ki*

zemlja  
žuto  
prvobitno buđenje  
"rezervna" spoznaja  
fizički/eterički  
*cho-ku-rei*

u meditaciji traže Buddhu i bodhisattve u nutrini svojih umova. Oni traže način da shvate mnoge stvarnosti i savršenstvo ništavila.

Reiki formula proistječe iz *mahayana sutra* i mistične interpretacije *vajrayane*. Pet reiki simbola su u stvari pet nivoa uma koji vode prema prosvjetljenju. Oni su dobro znani budistima kao i sam put prema prosvje-

tljenju. U *tantričkoj* umjetnosti svugdje nailazimo na pet elemenata, pet boja i pet oblika. Pet elemenata predstavljaju zemlju, vodu, vatru, vjetar (zrak) i prazninu (duh). Pet boja su bijela, žuta, crvena, crna i plava, a pet oblika su kvadrat, krug, trokut, polukrug i cintamani (sastavljena cjelina) stupe. Mogu se usporediti s pet vrhova pentagrama u *wicci*, gdje je praznina duh ili eter. Pet elemenata se također vezuju na čakre.

Pet reiki simbola zajedno predstavljaju ne-dvojnost uma te svrhu i prazninu ega koju ostvaruje budistička nirvana. Jednom postignuta, formula i proces reikija oslobađaju dušu od začaranog kruga *inkarnacije*. Originalni sustav simbola nije se koristio u iscjeljivanju već u duhovne svrhe – prosvjetljenje u procesu liječenja drugih, takozvani put *bodhisattve*. Reiki simboli su mudrost – energija – stvaralaštvo, nepomućeno savršenstvo praznine te kulminiraju u oslobađanju.

Važno je ovdje primijetiti da su *sutre* i *vajrayana* tekstovi pisani na sanskrtu, dok su rani *theravada* tekstovi pisani na pali jeziku. Buddha nije govorio sanskritom, jezikom učenih ljudi, kao što je to bio latinski na Zapadu, već dijalektom bihari kojim se govorilo u njegovom rodnom kraju. Indija je zemlja mnogih jezika. Budizam se prenosio iz Indije u Tibet preko jugoistočne Azije, pa onda u Kinu, Koreju i Japan. Tijekom svog puta dugog čitav niz stoljeća doživio je mnogo preinaka uslijed niza tumačenja na različitim jezicima raznih kultura.

I reiki učenja putovala su na taj način tijekom 2500 god., prolazeći kroz mnoštvo jezika i kultura da bi stigla na Zapad. Prijevod reikija na engleski jezik modernog zapadnog društva predstavlja još jednu značajnu promjenu.

Usprkos svim promjenama, prijevodima i tumačenjima i budizam i reiki su preživjeli. Budizam je danas zastupljen kod jedne trećine do jedne petine sveg stanovništva Zemlje te živi u različitim kulturama. Treba zahvaliti budističkom reiki iscjeljivanju da se još uvijek koristi u zemljama odakle je potekao. Indijski reiki se vjerojatno razlikuje od onog tibetanskog jer su kulture i običaji bili različiti. Reiki kojeg je Isus donio iz Indije vjerojatno je bio različit od današnjeg reikija. Isto tako, japanski se reiki morao razlikovati od onog u Tibetu i Indiji.

I reiki na Zapadu se razlikuje od onog kojeg je oživio Mikao Usui, ali je još uvijek vitalan i živ. Činjenica, da se iscjeliteljski sustav danas razvija na zapadnoj kulturi ne čudi nikoga koji imalo poznaje budizam. Kao i sam budizam, reiki se uklapa u bilo koju kulturu i stoljeće i prilagođava se različitim jezicima i društvima. To je još jedno od čuda reikija.

Budistička praksa ne ohrabruje psihičke fenomene ali se oni svejedno događaju. Meditacija predodređena da kontrolira um, otvara i unutarnja osjetila. Vježbe kojima pomičemo *ki* pročišćavaju liniju *hare* i čakre. Za razliku od psihičkih umijeća koje budizam ne ohrabru-

je, iscjeljenje je donekle prihvaćeno ali se smatra preprekom na putu prosvjetljenja. Budistička redovnica s kojom sam razgovarala, smatrala je, da je moje zanimanje za iscjeljivanje krivo postavljeno, jer bih mnogo više dobra učinila kao bih radi drugih postigla prosvjetljenje i krenula stazom *bodhisattve*. Kad je Mikao Usui tražio informacije o budističkoj metodi iscjeljivanja, vjerojatno je dobio isti odgovor. Nije, da je iscjeljivanje nevažno, ali ono zahtijeva mnogo godina vježbi prema prosvjetljenju, prije no što se umijeće manifestira. Pa i tada je umijeće iscjeljivanja sekundarno (po važnosti) u odnosu na postizanje prosvjetljenja.

Duhovnost u budizmu nadomještava sve ovozemaljske potrebe. Kada je Mikao Usui otkrio da se svi iscjeljeni prosjaci vraćaju u sirotinjsku četvrt, napokon je shvatio što su mu cijelo to vrijeme budisti govorili – bez iscjeljenja uma i duha, ni tijelo se ne može trajno iscijeliti. Budisti smatraju, da se jedino pravo iscjeljenje postiže oslobađanjem od začaranog kruga inkarnacije. Sve dok tijelo osjeća potrebu za reinkarnacijom, postoji nezadovoljstvo, bolest i patnja. *Karma* se može iscijeliti samo dok je u tijelu, dok stvara stalno pokretan ciklus beznađa. Kad krenemo na put prosvjetljenja, prijanjanja se prekidaju, *karma* je iscijeljena, um se oslobađa stalnog stvaranja obrana i prekida se *reinkarnacija*. Ovaj put kojim se prekida *reinkarnacija* je simbol reikija.

Pet simbola predstavljaju pet koraka u tom procesu ili put. *Cho-ku-rei* je prvi korak i predstavlja fizički/eterički dvostruki nivo. *Sei-he-ki* je transformacija osjećaja i ega (osjetilno ili emocionalno tijelo), a *hon-sha-ze-sho-nen* je kreiranje istinske stvarnosti kroz shvaćanje čistog uma na nivou mentalnog tijela. *Dai-ko-myo* je dostignuće *bodhisattve* i predstavlja duhovno tijelo. *Raku* je sâmo prosvjetljenje, uzvišenost i nirvana, izvantjelesni prekoosobni nivo. Svaki simbol je predstavljen u jednom od vibracijskih tijela, i svaki simbol prvenstveno djeluje na jedno od četiri tijela i koristi se za iscjeljivanje na toj vibracijskoj ravnini. Formula predstavlja značajnu stazu u proučavanju *mahayana* i *vajrayana* budizma i o njoj se govori otvoreno i bez tajnovitosti. Korištenje simbola u iscjeliteljske svrhe se smatralo uzgrednim s obzirom na njihovu duhovnu vrijednost.

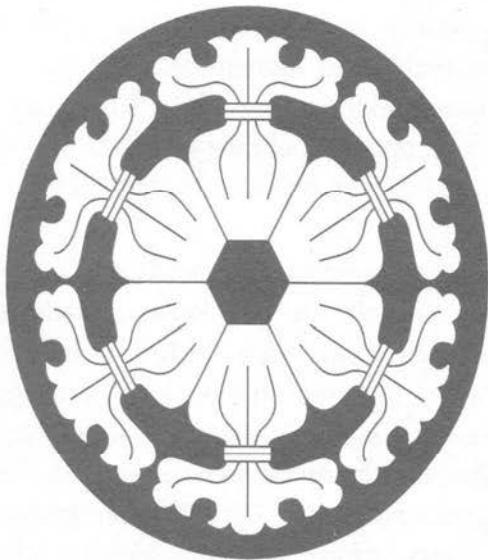
Reiki simboli su 2500 godina stari japanski oblici koji vuku porijeklo iz sanskrta. Fizički su dizajnirani kao slike i zvukovi (*mantra*), a to su i slova kojima se izriče značenje. Redovnica je prepoznala simbole i

smatrala je da su vibracije smislene. Jedan niz izgledao joj je više kao pokušaj da se sanskrt pretvori u japanski. Jasno ih je identificirala, poznavala njihova imena i koncepte koje je svaki pojedini simbol priznavao. Oni su simbolizirali put prema prosvjetljenju. U ovom kontekstu oni su formula, baš kao što su to i reiki iscjeljivanja. Slijedi rasprava o svakom simbolu, uz tumačenje koje je moj najbolji pokušaj shvaćanja njihove složenosti.

### CHO-KU-REI

*Cho-ku-rei* je prvi korak i prvo iskustvo na putu – stupanj radanja. Učeniku se predaje *mandala* kako bi na njoj meditirao. Njen cilj je usredotočiti se u izmijenjenom stanju na okruglu sliku sve dok se ne poništi razlika između meditativnog svijeta i fizičke Zemlje. Cilj vježbe je odvajanje od zemaljskog nivoa i ulaz u stanje

#### Mandala



praznine gdje ne postoji ego. Učenik počinje učiti meditaciju, tako da se barem na tren odvoji od svakodnevnice koncentriranjem na sliku. Tada se u učenikovo srce ucrtava *mandala*. Prenošenjem stvarnosti u *mandalu*, osoba se odvaja od neispraznosti svijeta i ulazi u savršenstvo praznine. Neki meditantici započinju s običnim predmetom, kao primjerice s vrčem vode, dok su druge mandale složenije. Učenik uči usredotočiti svoju pažnju izvan sebe i u sliku/predožbu.

Oblik *mandale* u *tantričkoj* umjetnosti predstavlja svi-jedan i svi-mnogi. Ovo simbolizira proces prosvjetljenja, jer je jedan Buddha a mnogi su svi ljudi. Konačna stvarnost je jedinstvo materije, energije i prvih

pet elemenata (zemlja, voda, vatra, zrak i praznina/eter), a šesti element je svjesnost. *Mandala* predstavlja ne-dvojnost (jedinstvo) konačne stvarnosti i svemira, a sama riječ *mandala* znači "postići savršenstvo i nenadmašivo prosvjetljenje". "Manda" znači srž, a "la" ispunjenje.

Vizualno to nisu obični apstraktni uzorci, već slike unutar božanstava, Buddhe i *bodhisattvae*. Njihovo korištenje u meditiranju, vježba um da složeno vizualizira. U *vajrayana* budizmu, to se čini u svrhu postizanja kontrole uma, tj. umijeće kreiranja mentalnih slika, da bi se kontaktirale božice i ostale psihičke snage (također kreacije uma) i da bi se postigla promjenjiva stanja svijesti. *Mandala* se opisuje kao veliki krug miroljubivih i gnjevnih božanstava.

Vježbom učenik postaje vještiji/iskusniji, a božanstva *mandale* mu pomažu da svlada prepreke na svom putu. Prepoznavamo ih, jer posjeduju život i stoga jer su umno stvorene ideje. Učenik i mandala su jedno, učenik i božanstvo su jedno, a oboje sačinjavaju/tvore prazninu. Božanstvo i mandala su zacrtani u srcu i učenik postaje božanstvo. Alkemijski rečeno: "štovanje, štovatelj i štovano su jedno te isto".

John Blofeld u knjizi *The Tantric Mysticism of Tibet* predstavlja *cho-ku-rei* stupanj meditacije o Tari, tibetanskoj *bodhisattva*/Božici:

Tarino srce otkriva slog *dham* okružen njenom posebnom *mantrom*, iz koje u svim smjerovima blistaju svjetlosne zrake. Poznavatelj crta ove znakove kao "nektar ili kišu" kroz krunu svoje glave i niže do svog srca, nakon čega njegovo tijelo postaje "čisto kao kristalna posuda".

Tara ga gleda/promatra s velikim zadovoljstvom i zatim postepeno se smanjuje do veličine palca, ulazi i njegovo tijelo kroz krunu glave i odmara se na sunčanom kolutu na vrhu mjesečevog koluta i na lotosu u njegovom srcu. Sada se i tijelo vještaka počinje smanjivati, postaje sve manje i manje sve dok se ne poistovjeti po veličini sa umanjenom figurom Tare. "Tara i znalac su poistovječeni i ne razlikuju se ni po čemu."<sup>11</sup>

Meditacija samog *cho-ku-reija* ima slične rezultate, ona odvodi osobu u labirint i odvajajući je od zemaljskog svijeta. Služeći se metafizičkim izražavanjem ona je uči kako da izađe iz tijela ulazeći u njega. Meditiranje i prelaženje u promjenjiva stanja, napuštanje zemaljskog svijeta, doživljaj mira praznine i praznine ega, sve su to počeci procesa svake duhovne discipline. U svakom duhovnom meditativnom stanju ego se po-

vlači, a priroda Buddhé ili nutrina Božice stupaju naprijed. Početnik će se najprije moći koncentrirati tek nakratko. Ali će se s vremenom njegova koncentracija pojačati. S vremenom će uvježbati um da stvara svjetove. U reikiju *cho-ku-rei* predstavlja "prekidač za svjetlo" koji uključuje energiju i povećava joj snagu. Stupanj stvaranja/rađanja je u stvari nivo iscjeljivanja fizičkog tijela, početak iscjeljivanja i korištenja reiki energije. To su vrata u reiki i iscjeljivanje.

### SEI-HE-KI

Preobražaj osjećaja je alkemijski proces i drugi stupanj budističkog puta prema prosvjetljenosti. Zemlja i osoba utjelovljena na njoj smatraju se nečistim tlom. Predstavlja ih žuta boja. Vatra mudrosti pročišćuje, i podiže zemaljski nivo i učenika u novu svjesnost (zlatno). Ova potpuna promjena podjeća na alkemičara europske renesanse. U toj je kulturi alkemičar želio olovo pretvoriti u zlato, ali jedina promjena nastala tijekom tog procesa je promjena svijesti samog alkemičara. Alkemija je kombinacija magije i početka nauke. Isto se odnosi na gore opisano. U budizmu, mudrost je isto što i energija, a to je isto što i stvaralaštvo. To je podsvjesno stanje promjene koje se pretvara u ostvarenje i svjesnost. Osoba koja je živjela u iskrivljenom svijetu iznenada shvaća istinitost praznine. Ona prolazi kroz iskrivljenost zrcala i izvan njega. Shvaćanjem svoje praznine ona postiže prosvjetljenje. Nečisto tlo se pročišćava mudrošću, i žuto se svjetlo pretvara u zlatno. Malobrojni su oni koji postižu ovaj stupanj razvoja – to je status Buddhé. Buddha je jedinstvo jednoga i mnogih i postoji kao istinska narav svih bića.

Osobno nepostojanje je osnovni princip Buddhinog učenja. Na ego se gleda kao na umjetnu tvorevinu koja sakriva Buddhinu narav/prirodu, prividnu nastambu akcija na Zemlji. Ego je postojan, kao i sam život, i ispunjen je krivim predodžbama, obmanama i pogreškama. Ono, čega se čovjek odriče kad isprazni sebe od ega je sve ono što sprječava duhovni napredak. Otpor, opsada, obmana i bol. Loše navike, te osjećaji kao što su zavist, mržnja, pohlepa i ljutnja jesu ego koji se treba isprazniti. Ništavnost je osnovna karakteristika praznine, mjesto potpunog mira, unutarnje smirenosti i sreće. U veliku ništavnost može ući samo mudrost.

Evo citata iz *Sutra o biti savršene mudrosti (The Prajna Paramita Hrdaya Sutra)*:

Ništavnost se ne razlikuje od oblika/stanja, oblik se ne razlikuje od ništavnosti; bez obzira na oblik, sve je ništavno, što god je ništavnost, to je i oblik.

Konačna stvarnost svemira i ega je praznina.

Jednom kad se negativne emocije oslobode, njeguju se četiri božanska stanja, i pozitivne emocije zamjenjuju negativne. Kad je oslobođen ego, postiže se jedinstvo sa svim stvarima, a to je još jedan od osnovnih budističkih pojmova. Četiri božanska stanja su: ljubazna naklonost, samilost, dobrohotna sreća i smirenost. Osnovna postavka *mahayana* budizma je, da svi ljudi mogu postići prosvjetljenost. U reikiju *sei-he-ki* je simbol za iscjeljivanje osjećaja i preobražaj negativnih osjećaja u pozitivne. On svakome omogućuje da to učini. On alkemičko/magičnim procesom vrši očišćenja, purifikacije i zaštite. Osjećaj stvara prijanjanje, prijanjanje *karmu*.

### HON-SHA-ZE-SHO-NEN

O ovom sam simbolu napisala više nego li o bilo kojem drugom. Saznanja koja slijede, dovela su me do toga, da koristim ovaj simbol u radu na prošlim životima, za oslobađanje od trauma sadašnjeg života i do otkrića koliko je ovaj simbol moćan. O svim ovim mogućnostima nisam naučila tijekom II. stupnja reikija i pitam se koliko su one danas poznate većini reikista. Bili bi bitni za iscjeljivanje u budističkoj kulturi i pogledu na svijet. Mentalno iscjeljenje je u budizmu iscjeljenje svih bića, budući da svjesnost kreira stvarnost. Um kreira/stvara i oslobađa cjelokupnu *karmu*.

U budizmu je um konačna stvarnost, a um, misao i svjesnost su zamjenjivi pojmovi koji se nadovezuju jedan na drugoga. Doslovni prijevod *hon-sha-ze-sho-nena* je "Bez prošlosti, bez sadašnjosti i budućnosti". Našim nepostojanjem (praznoćom ega) sva ograničenja su premašena. I prosvjetljenje je dospjeti izvan uma do Buddhine naravi (nutrina Božice) u svima nama. Kada je um svjestan prave stvarnosti (praznine), doći će do otvaranja. Rezultat koji iz toga proizlazi je oslobađanje od prijanjanja vremenu, prostoru; obmana i ograničenja. Rastapanje ograničenja znači razumijevanje svih stvari. Oslobađanjem obmana iz neispravnosti oslobađamo se *karme*, jer je *karma* djelo uma.

Sva ljudska ograničenja su djelo uma. Budući da realnost/stvarnost sagledavamo kao da je gledamo kroz ogledalo, ta istina ostaje zastrta. Kada, međutim, tu istinu spoznamo, sve ono što nas je do sada sprječava-

valo na putu prema prosvjetljenosti i vezalo nas uz obmane na Zemlji, oslobađa se. Ova spoznaja je shvaćanje načina funkcioniranja svijeta. Kod iscjeljivanja na daljinu reiki energiju možemo poslati i na udaljenost od tisuće milja. Može se slati i tako da se ponavlja/obnavlja u određeno vrijeme, a može se poslati u prošlost i u budućnost. Pravocrtno vrijeme je obmana koju možemo prijeći/nadmašiti. Kad jednom shvatimo da je vrijeme patvorina, možemo živjeti u skladu s time. Um su svjetla koja dolaze u vezi s njihovim ciljevima. Stvarnost je ono što sami stvorimo.

*Wiccanska* izreka nam govori: "Magija je umjetnost mijenjanja svjesnosti po volji." Nema ograničenja, postoji samo volja/htijenje.

Osnovni pojam u ovome je svjesnost uma. Ta spoznaja/svjesnost oslobađa ograničenje *karme* i potrebu da se opet i ponovo vraćamo u tijelo kako bismo se *karme* oslobodili na zemlji. Jedna od stvari koje se događaju većini ljudi na zemlji u ovo doba promjena, rješavanje je prošlih života i *karme*. U gotovo svakom iscjeljenju izlaze na vidjelo ovakvi primjeri, tako da se iza svakog negativnog događaja u ovom životu krije karmički uzorak. *Hon-sha-ze-sho-nen* pomaže da se *karma* izvrši/dovrši i oslobodi, a proces se odvija u svjesnom umu. Usmeravanjem sadašnjih predodžbi na iscjeljenje prošlosti oslobađamo karmu. Ona je time trajno oslobođena, i sa svakim djelićem kojem smo pomogli da se oslobodi, još jedna potreba da se to riješi reinkarniranjem je zadovoljena.

Simbol je jedan od ulaza u *akaša* spise – životnu knjigu utjelovljenja svih duša. Svjesnošću uma, simbol se može koristiti da ponovo napiše knjigu. Koristite se razumno njegovim moćima. Svaka budistička vježba i praksa služe za vježbanje uma kroz meditaciju, vizualizaciju, doticaj s božanstvima, fokusiranje na tijelo i pokretanje *kija*. Vježbanje kontrole svjesnog uma također će promijeniti stvarnost. U reikiju, simbol liječi prošlost, sadašnjost i budućnost, nadilazi vrijeme, iscjeljuje *karmu*, i dopušta iscjeljivanje na daljinu. Ima strahovit utjecaj na našu generaciju, na kraju jedne ere. Još jedna definicija ove energije glasi: "Otvorite knjigu života i čitajte sada". Simbol iscjeljuje umno tijelo.

## DAI-KO-MYO

*Dai-ko-myo* je put *bodhisattve*. To je "onaj koji posjeduje srce *mahayane* za darivanje". To je osoba koja želi prosvjetljenje radi drugih i koja će to i postići. Ona shvaća da je veliko jedinstvo/ujedinjenje osnova shva-

ćanja sviju stvari/pojmova. Kada dovrši prosvjetljenje, osoba se oslobađa inkarnacije i svih patnji. Pa opet, *bodhisattva* odbija blaženstvo nirvane, sve dok iza njega još ima onih koji žive u boli, egu i obmani. Ona se reinkarnira kako bi pomogla drugima da stupe na put prosvjetljenja. Sama riječ *bodhisattva* znači "prosvjetljeno biće". Na tibetskom jeziku prevodi se kao "beskrajno biće". Majstor *mahayane* i *vajrayane* posvećuje se napornom radu kako bi postigao prosvjetljenje ali se zavjetuje da neće ući u nirvanu sve dok mu se i ostali ne pridruže. On osuđuje svoju dušu na beskrajna utjelovljena, čineći dobro svijetu, dok čeka da dođe taj dan.

Jedan od temelja budizma je štovanje jedinstvenosti svega što je živo i samilost prema svakome tko pati. Pri tome se misli i na životinje, i mnogi su budisti vegetarijanci. Samilost je početak *bodhisattvizma*, a tu su i ostale vrline koje treba razviti. To su davanja, moralnost, strpljivost, revnost, meditacija i mudrost. Neke od svjetskih najomiljenijih likova su upravo *bodhisattve*, štovani i obožavani, od mnogih ne-budista i budista. Najpoznatije su: kineska Božica/*bodhisattva* Kwan Yin, tibetanska Tara i kršćanski Isus i Marija. Puno ime Kwan Yin je Kuan Shih Yin, *ona koja prisluškuje jauke svijeta*.

Prosvjetljenje zahtijeva savršeno jedinstvo mudrosti i samilosti. Direktno razumijevanje nepostojanja sopstva je dio te mudrosti, a samilost je ponajbolji način da se posve oslobodimo zabluda sopstva. Poriv prema samilosti i prosvjetljenju zove se *bodhi*. Iz tog izvora nam dolazi oslobodilačka energija mudrosti i samilosti. Protok *bodhi* energije utjelovljuje se u nebeskim oblicima – Buddhama koji su ušli u nirvanu poslije prosvjetljenja i *bodhisattvama* koje su stekle prosvjetljenje ali ostaju i dalje na Zemlji.

Rani budizam bilježi tek nekoliko ženskih *bodhisattvi*, jer je prevladavalo mišljenje da se žena mora ponovno roditi u muškom tijelu prije no što dosegne prosvjetljenost. Čak i Kwan Yin i Tara potječu od muške *bodhisattve* – Avalokitešvara, koji je u Kini, Japanu i Tibetu preobražen u žensku osobu. Možda je i Buddhina supruga Yasodhara bila prauzor Kwan Yine. Kao na Zapadu na primjer, Isus je u prednosti pred Marijom (stoji po važnosti ispred Marije), ali se ljudi za pomoć obraćaju Mariji. Ova mržnja prema ženama, tipična u svim predjelima svijeta, pomalo posustaje u modernim vremenima. Mnoge su žene budisti koje su položile zakletvu *bodhisattve* da će se odreći nirvane, sve dok svi skupa ne kroče u blaženstvo. Osobine budizma su

## REZIME – DEFINICIJA PET REIKI SIMBOLA PREMA TIBETANSKOM BUDIZMU

Pet reiki simbola predstavlja pet nivoa uma. Svi zajedno oni su ne-dvojnost uma i predmeta i ispražnjenje od sopstva s čime se postiže najviši nivo na kraju puta prema prosvjetljenju. (Budistička nirvana). Nakon toga se biće oslobađa začaranog kruga inkarnacije.

Simboli se izvorno nisu koristili za iscjeljenje (zemaljski) već u prosvjetljenju kako bi se pomoglo drugima – pet nivoa mudrosti koji kulminiraju u prosvjetljenju.

*Cho-ku-rei* – Početak ili ulaz, stupanj stvaranja. Postavlja mandalu u srce. Meditacija – sve dok se ne izbriše razlika između meditacije i svijeta. Praznina – prekid prijanjanja za zemaljsko. Prvi korak, prvo iskustvo (Reiki definicija, svjetlosni prekidač, sklopka).

*Sei-he-ki* – Zemlja (i osoba u utjelovljenju) smatraju se nečistim tlom. Nečisto tlo (žuto) se čisti mudrošću do zlata – pročišćenje, potpuna promjena, alkemična promjena od troske (nečistoće) do zlata. To je pročišćenje dostupno malom broju ljudi (status Buddhe), a postiže se shvaćanjem praznoće sopstva. Purifikacija kroz vatru mudrosti do zlata/čistoće. (Reiki definicija, emocionalno iscjeljenje, očišćenje, pročišćujuća zaštita.)

*Hon-sha-ze-sho-nen* – Nema prošlosti, sadašnjosti ni budućnosti. Oslobađanje od obmana i *karme*. (*Karma* definirana kao djelo uma). Um kreira vrijeme, prostor, ograničenja i obmane. Prosvjetljenje nadilazi um do Buddhine prirode (Božica) u svima nama. Kad je um svjestan, postoji otvaranje i oslobađanje: sloboda od vremena, prostora, obmane i ograničenja. Prestanak ograničenja znači shvaćanje svih stvari. (Reiki definicija, iscjeljenje prošlosti/sadašnjosti/budućnosti, iscjeljenje *karme*, iscjeljenja na daljinu.)

*Dai-ko-myo* – “Onaj koji posjeduje Mahayanino srce za darivanje”, ili “Hram velikog blještavog svjetla”. Osoba koja želi postići prosvjetljenje radi drugih i koja će to postići. Ona shvaća da je veliko ujedinjenje osnova za razumijevanje svih stvari. (Jedinstvenost, vi ste Božica). Kad je osoba prosvjetljena, ona je oslobođena inkarnacije i patnji. U budizmu, to je i jedino pravo iscjeljenje. (Reiki definicija, iscjeljenje duše.)

*Raku* – Dovođenje/izvršenje, postizanje niže nirvane, ispraznost/praznjenje sopstva od postojanja. Pojava predodžbe Buddhe (ili Božice) u sebi. Sloboda. Prosvjetljenost, potpuni mir. Oslobađanje od iluzija materijalnog svijeta, oslobađanje od tijela i inkarnacije, potpuno iscjeljenje. U budizmu se ovaj simbol koristi u smjeru od stopala do krune kako bi se ispraznilo tijelo, u reikiju se koristi od krune prema stopalima za uzemljenje i crpljenje energije iz svemira u tijelo (suprotno uporabi i značenju, reiki je zemaljska uporaba simbola, prosvjetljenost je duhovna i budistička uporaba. Budistička misao smatra tijelo i iscjeljenje sporednim). (Reiki definicija, munja, ispunjenje, uzemljenje.)

Uskladenje = Inicijacija = Opunomoćenje

mного više ženske no muške, jer uključuju samilost, jedinstvenost i ponašanje dostojno poštovanja. Današnji budizam uključuje i djelatnost/želju da se promijeni svijet. Tibetanski budizam naročito prihvaća ženski rod kroz *bodhisattvinu* božicu Taru. U *vajrayani* jedinstvenost se može postići jedino kroz ženu.

*Dai-ko-myo* je iscjeljenje na nivou duše i on je oslobođenje od potrebe za *reinkarnacijom* koja liječi dušu. Budistička doktrina usredotočena na nadilaženje fizičkog, ne priznaje ni jedno iscjeljenje osim onog, koje se događa na duhovnom nivou. *Dai-ko-myo* leti od srca prema srcu u reikiju, a u srcu je prebivalište Tare ili Kwan Yin. Simbol se spiralno kreće unutra i izvan centra praznine, a obličje i bezobličje su jedno. Nivo *dai-ko-myo* je jedinstvenost cjelokupnog života. Iscjelitelj je na putu *bodhisattve* bez obzira je li izabrao budistički put prema prosvjetljenju ili ne. Iscjelitelj se zalaže da patnju pretvori u slobodu za sebe i druge. U *wicci* to je pojam "Ti si Božica". Reiki je sredstvo i vrlina Bodhija, poziv prema mudrosti, samilosti i prosvjetljenju, a to su temelji središta iscjeljenja duše. Ukoliko duša pati, ne može doći ni do psihičkog, mentalnog ili emocionalnog iscjeljenja.

## RAKU

*Raku* je mnogo više od mehanizma uzemljenja na kraju procesa usklađenja, iako služi i u tu svrhu. On je bit cijelog sustava i samog prosvjetljenja. *Raku* je postizanje više nirvane. On je postignuće praznine osobnog postojanja. Kad je Buddha dosegao prosvjetljenje, vratio se na Zemlju kako bi druge podučio onome što je naučio. Kad je dovršio svoju poduku i napokon otišao, ili umro, ušao je u stanje *parinirvane* ili uznesenje. Iz tog stanja, izvan nirvane, nema više povratka iz praznine, i daljnje reinkarnacije u tijelu. Sakyamuni Buddha se neće vratiti, ali je iza sebe ostavio uputstva, kako bi i drugi mogli postići isto stanje i slijediti ga. I drugi mogu postići prosvjetljenje i sami postati Buddhe. To se može protumačiti kao dugo željeni odmor i blagoslovljeno stanje potpunog mira. Prosvjetljenje, simbolizirano *rakuom*, je oslobađanje od iluzija materijalnog svijeta. U meditaciji se pojavljuje predodžba božanstva, onog božanstva koje majstoru nešto znači. Iskusni meditant je postigao totalnu koncentraciju i oslobodio um od nesabranosti i svih sebičnih žudnji. Postiže se jedinstvenost između štovatelja i štovanog, spoj ili nedvojnost uma. Oslobađanje od žudnji znači slobodu od reinkarnacije i obmane, te meditator/maj-

stor ulazi u nirvanu. On je slobodan i ispunjen istinom i srećom. E.A. Burtt u svojoj knjizi: *The Teachings of the Compassionate Buddha*, definira nirvanu kao: oslobodjenje, unutarni mir i snaga, spoznaja istine, sreća potpunog sjedinjenja sa stvarnošću, i ljubav prema svim bićima u svemiru.

Um su osjetila koja dolaze u kontakt s objektima/ciljevima. Uzroci su osjetila, uvjeti su svrhe, ali uzroci i uvjeti su ustvari jedno te isto.

Cilj stvara pojavu – svaka će osoba to različito vidjeti. Percepcija se razlikuje, dok dvoje ljudi gleda drvo. Jedan će se diviti njegovim jesenskim bojama, a drugi će samo vidjeti lišće koje treba očistiti. Mi stvaramo naše predodžbe na realnosti i ono što kreiramo temelji se na vjerovanju i uvjetovanosti. Ne-dvojnost uma je rješavanje oprečnosti, spoznaja i shvaćanje da je dvoje, iako izgledaju proturječni, ipak samo jedno. Ispunjenjem ili prosvjećenjem, vjera i uvjetovanost ustupaju mjesto nirvani i praznini. Iluzija nastaje a ono što je stvarno (um, praznina i Buddhina narav) ostaje. Predmet i um su jedno, i iluzija iz materijalnog svijeta se oslobađa. Sjeme prosvjetljenja je otisak svjesnosti. Blaženo stanje niže nirvane postiže se svjesnošću. To je jedinstvo mnogih i jednoga. *Raku* simbolizira apsolutnost i devetu svjesnost. On je i eter, duh i praznina. Sopstvo ustupa mjesto svakome, a rezultat je oslobađanje.

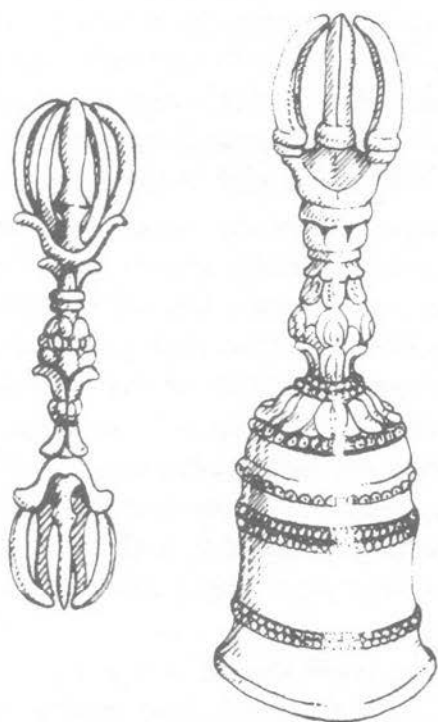
*Raku* je i munja, vajra u *vajrayana* budizmu. "Vajra" znači dijamant a "yama" vozilo. Na tibetanskom jeziku to je "Dorje". Dijamant je "toliko čvrst materijal da ga nitko na svijetu ne može udubiti ili zarezati. Nedoljiv, nepovrijediv, sjajan i bistar". Nesalomljiv je i ništa mu ne može nauditi.

Kada se sljedbenik toliko približio prosvjetljenju da ga ništa više ne može spriječiti na putu do staze, on postiže vajra-tijelo i postaje vajra-biće. Vajra biće ili Vajrasattva je najčišći oblik Budhinog načela i ime za Buddha-oblik u središtu ili na istočnoj strani mandala. Vajra je čvrsta poput dijamanta, ona je oštra mudrost koja vodi do *buddhastve* probijajući se kroz varke. Oni koji imaju vlast nad vajrom, takozvani vajra-dharas su *bodhisattve* ili Buddhe.

Vajra, kao ritualno sredstvo, simbolizira umijeće, samilost i mudrost koja vodi do *buddhastve* i prosvjetljenja. To je konačna stvarnost, sam put i samo prosvjetljenje. Vajra je pomirenje oprečnosti, ne-dvojnost uma i predmeta, i jedinstvo između svijeta Buddhe i svijeta bića. Vajra je dvokrako žezlo, na čijim se krajevima nalazi po pet šiljaka. Ta dva kraja predstavljaju

jedinstvo oprečnosti, a pet šiljaka je još jedan broj pet koji se provlači kroz cijelu simboliku budizma. Šiljci predstavljaju pet nivoa uma na putu prema prosvjetljenju, pet elemenata, pet boja, pet tijela, pet Buddha i pet reiki simbola. Oni također označavaju pet energetskih mudrosti *mandale*. Poduka *vajrayane* govori da kroz mističke vježbe, rituale i meditacije, majstor postiže svoju vajra/dijamantnu narav/prirodu, odnosno prirodu Buddhé. On dobiva dijamantno tijelo (vajra –

Vajra <sup>20</sup>



tijelo) i postaje dijamant/vajrasattva, prosvjetljeno biće.

U reikiju se *raku* ili vajra crta od glave prema stopalima, iz svemira u tijelo. Raku uzemljuje svijesni nivo prosvjetljenja energije reikija u tijelu iscjelitelja. U budizmu, on se koristi u obrnutom pravcu, od stopala prema kruni, izvlači osobu iz tijela i unosi je u svemir/prazninu. Reiki je zemaljski način uporabe pet simbola i pet kraka na putu prema prosvjetljenju. Budistička misao smatra iscjeljenje sporednim, jer je po njoj sama prosvjetljenost jedino iscjeljenje. Reiki unosi prosvjetljenost u tijelo, a ne iznosi svjesnost iz tijela kako bi se to postiglo. Sandy Boucher u knjizi *Turning the Wheel* definira prosvjetljenost kao "vidjeti jasno". To je ujedno svjetlo spoznaje informacije i *kija*, životna energija simbola *raku* i reiki iscjeljenja.

U vrijeme inicijacija neki su učenici htjeli iskušati primjenu *raku* simbola u smjeru od stopala prema svemiru. To je kratki izlet izvan tijela i oni su to opisali kao

izlet svog života. *Raku* se koristi u predaji usklađivanja samo za dovršenje procesa i uzemljenje, ne koristi se u iscjeljivanju. On je munja *vajrayana* budizma, *tantričke* mističke sekte *mahayane*, nutrina, otkrivanje i električnost prosvjetljenja.

Taj niz simbola je središte budizma i ujedno i centar reiki iscjeliteljskog sustava. Pa opet, o tome ni jedan drugi reiki učitelj nije nikada raspravljao. Moj razgovor s budističkom redovnicom i proučavanje koje je uslijedilo, predstavljali su uzbudljivo otkriće. Način, na koji je redovnica razmišljala o reikiju (a radilo se o osobi koja nije imala reiki i nije ga ni željela) doveo je cijeli iscjeliteljski proces na pravo mjesto. Mikao Usui koji je bio budist u vrijeme svog otkrivanja reikija, vjerojatno je poznao formulu i put prema prosvjetljenosti. Da je Isus bio reiki majstor podučen u Indiji i Tibetu – što je izgleda i bio slučaj – i on bi gledao na reiki kao na proces prosvjetljenja. Povijesni Isus je vjerojatno bio zaokupljen budizmom i stazom *bodhisattve* mnogo više no što danas kršćani misle. Gdje je stalo prenošenje saznanja? To je ujedno i bitan dio povijesti reikija.

Iz nevedenih informacija, malo nam je jasnije korištenje svakog simbola u iscjeljivanju. Simboli imaju više ciljeva no što se to misli, i više moći u iscjeljivanju i promjenama. Reiki je najmanje 2500 godina star, a možda je i stariji; on je proizvod bogatog misticizma tradicije *vajrayana* budizma. Možda je i on raniji proizvod izoliranih Tibetanaca. Kroz kanaliziranje nam je rečeno da je reiki donešen na Zemlju s prvim ljudima koji su se trebali utjeloviti. *Šiva* je donijela iscjeliteljsku energiju i želi da je se zbog toga pamti.

Reiki, sa svojim porijeklom u zvijezdama možda je i stariji od tradicije *mahayana* budizma.

1. Sandy Boucher, *Turning the Wheel: American Women Creating The New Buddhism* (Boston, MA, Beacon Press, 1993), str. 15-16.
2. E. A. Burt, *The Teachings of the Compassionate Buddha* (New York, NY, Mentor Books, 1955), str. 28.
3. *Ibid.*, str. 29.
4. John Blofeld, *The Tantric Mysticism of Tibet*, str. 112.
5. Sandy Boucher, *Turning the Wheel*, str. 17.
6. *Ibid.*, str. 18-20 i John Blofeld, *The Tantric Mysticism of Tibet*, str. 91.
7. Pierre Rambach, *The Secret Message of Tantric Buddhism* (New York, NY Rizzoli International Publications, 1979), str. 56-57, 60.

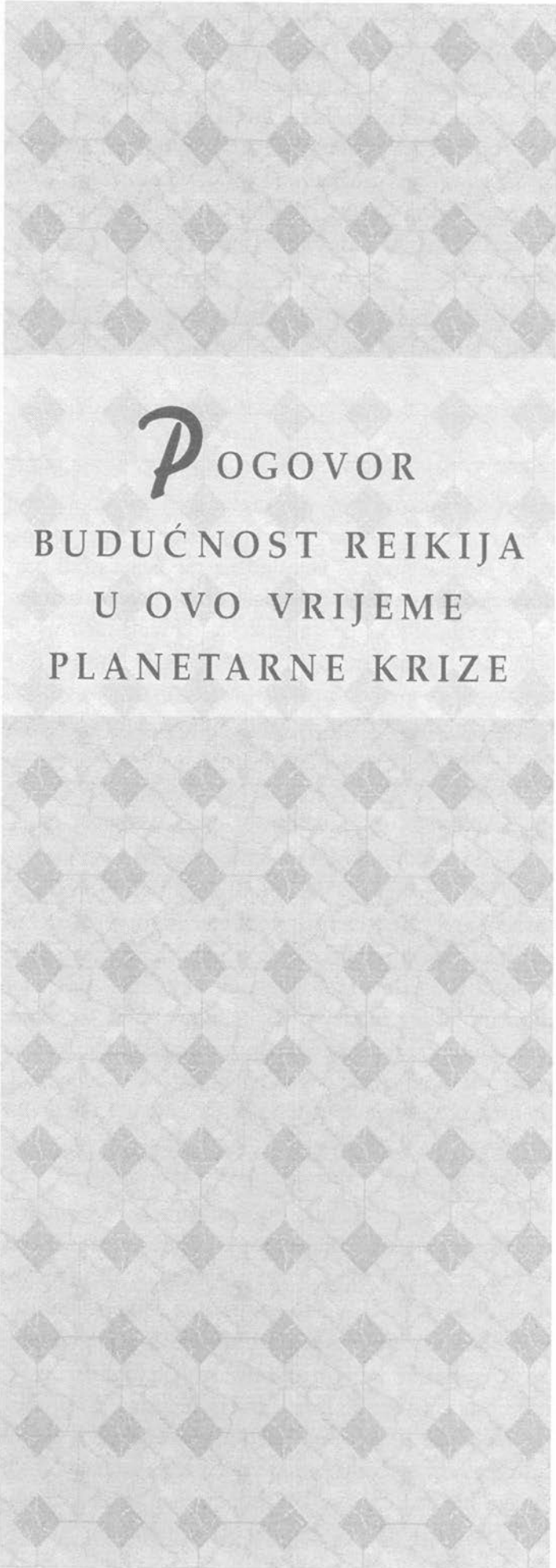
8. Pierre Rambach, *The Secret Message of Tantric Buddhism*, str. 44.
9. John Blofeld, *The Tantric Mysticism of Tibet*, str. 84-85.
10. *Ibid*, str. 85.
11. *Ibid*, str. 216.
12. Edward Conze, *Buddhism: Its Essence and Development* (San Francisco, CA, Harper and Row Publishers, 1975), str. 101.
13. Pierre Rambach, *The Secret Message of Tantric Buddhism*, str. 42.
14. John Blofeld, *The Tantric Mysticism of Tibet*, str. 135-136.
15. John Blofeld, *Bodhisattva of Compassion: The Mystical tradition of Kuan Yin* (Boston, MA, Shambala Publications, Inc. 1977), str. 22.
16. E. A. Burtt, *The Teachings of the Compassionate Buddha*, str. 29.
17. John Blofeld, *The Tantric Mysticism of Tibet*, str.117.
18. John Blofeld, *The Tantric Mysticism of Tibet*, str. 117-118.
19. Sandy Boucher, *Turning the Wheel*, str. 15.

Živimo u doba ubrzanih promjena, te osobnih i planetarnih boli. Vrijeme se ubrzalo s magnetskim pomakom planetarnih polova što rezultira zbrkom na svakoj razini planetarnog života. Države se raspadaju, ljudi su bez domova i pod opsadom, političke situacije prevrtljive. Sama Zemlja proživljava fizičku krizu, kroz uragane, potrese, požare, vulkane, suše, tornade, poplave i odrone koji na svakom koraku ugrožavaju živote. Pojavljuju se nove neizlječive bolesti i vraćaju neke stare, teže izlječive, za koje se mislilo da već pripadaju prošlosti. Većina ljudi u Americi umrijet će od raka, bolesti srca ili srčanog udara. Naše vode su nesigurne, zrak i tlo su otrovani i zagađeni. Silovanja, pucnjave, krađe, nasilje nad djecom i svaki mogući vid zlopotrebe dio su naše užasne svakodnevnice. Djecu se zlostavlja a ponekad su i djeca zlostavljači.

Staro prepušta mjesto novom. To je proces ponovnog rođenja, ali rođenje nikad nije jednostavno i često ga prati smrt. Živimo u doba smrti i u vrijeme kad počinje novi život. Vođe nacija bespomoćne su kao i liječnici koji nisu u stanju olakšati promjenu i bol iz kojih nitko nije izuzet. Mržnja prema ženama, mržnja prema ljudima, vjerska netrpeljivost, sve vrste diskriminacije i rasizma su reakcija na taj bol i bespomoćnost – uzaludni pokušaji da se za to nađe bilo kakvog krivca. Novi život je krhak, a njegov opstanak još uvijek nesiguran.

Ali novi se život očito događa. Povećava se svjest potrebe za promjenom, potrebe da se očisti Zemlja i naša djela na njoj. Iako su vlade zastarjele, a veliko poduzetništvo ometa mnoge promjene, na putu smo polaganog ali sigurnog napretka. Zastarjeli politički sustavi umiru da bi uskrsnuli kao neki novi. Zlostavljanju djece, mučenju žena, incestu i silovanju se napokon posvećuje dužna pažnja i postoji nada da ih se iskorijeni u generacijama koje dolaze. U vrijeme katastrofe, ljudi se trude i pomažu jedni drugima. Ne mogu više čekati da spora birokracija poduzme neprikladne akcije. Vlade su prisiljene da se brinu o ljudima na najbolji mogući način, umjesto da vode ratove.

Polako se rađa nova svijest. Vlast se premješta od "tamo negdje" u vladi i medicini tu gdje je potrebna. To se očituje i u jačanju vlasti žene. Živimo u doba kad se moć pojedinaca ponovo raspoređuje i vraća masi. Najjasniji glasovi koji traže promjenu u svijetu su glasovi žena. Žena kaže "ne" zlostavljanju i nasilju, a "da" samilosti i mirnoj promjeni. Žene odbijaju prihvatiti silovanje vlastitih tijela, svoje djece i Zemlje, one traže jednakost, razum, podršku i iscjeljenje.



**P**OGOVOR  
**BUDUĆNOST REIKIJA  
U OVO VRIJEME  
PLANETARNE KRIZE**

Sloboda žena je sloboda ljudskog razvoja. Pokret metafizičkog Novog Doba nudi svjesnost i unutarnji razvoj/napredak mnogim ljudima. On može nastati kao osnovna struja pokreta ljudskog potencijala i pre-rasti u radikalna razilaženja od standardnih religija, kao što su *wicca*, spiritualizam ili moderni budizam. To je povratak nama samima, medijima, iscjeliteljima i ljudima koji sudjeluju kao svjesna bića u novom načinu života.

Sve više ljudi odbacuje također mehaniziranu medicinu i vraća se starim načinima. Medicina svojom pretjeranom tehnologijom, nedostatkom samilosti u liječenju, svojim tretiranjem ljudskog tijela kao mrtvog stroja, svojom okrutnošću i uzdržanošću sve više odbija ljude. Medicina/liječenje je preskupo i pretvara se sve više u veliki biznis; osiguravajuće kompanije i one koje proizvode lijekove sve više udaljuju liječenje od velike većine ljudi. A standardna medicina nudi premalo rješenja za današnje bolesti i boli. Ponovo oživljavaju metode koje je inkvizicija oduzela ženama i običnim ljudima između 13. i 17. stoljeća, kao i druge nenametljive metode prošlosti i sadašnjosti. Trave, homeopatije, masaže, primaljstvo, akupunktura, cvjetna ulja i psihičko iscjeljenje su neke od tehnika koje se ponovno primjenjuju. Sve su to uspješne metode i često uspijevaju tamo gdje medicina doživljava neuspjeh.

Reiki je jedna od tih metoda, osnovna i veoma važna. Nema potrebe za alatom ili drugim proizvodima, samo su iscjeliteljske ruke potrebne. Reiki se može koristiti kao sastavni dio bilo koje metode liječenja. Ta je metoda brzo dostupna svakome, i svatko, pa čak i djeca mogu se naučiti koristiti tom metodom. Jednostavan i dubok, reiki nas uči osnovnom tretmanu koji se može prilagoditi bilo kojoj vrsti bolesti – emocionalnoj, mentalnoj, fizičkoj ili duhovnoj. Lako se uči. On je dio ženske snage u doba nemoći i straha. Reiki je povratak drevnoj prošlosti i rođenje nepoznate budućnosti.

Proistekao iz kulture gdje su samilost i jedinstvo bili osnova načela, reiki vraća miroljubive vrijednosti na planet Zemlju. On je blag i nenametljiv, nikad ne nanosi bol ni štetu. U svijetu gdje se pati, reiki je sklonište dobrobiti. On tješi, smiruje i ublažava, smanjuje bol, ubrzava fizičko iscjeljenje, zaustavlja krvarenje, i oslobađa nas emocionalnih trauma iz sadašnjosti i prošlosti. Ne može se zloupotrijebiti ili preokrenuti u zlo, ili oduzeti od iscjelitelja. Reiki vodiči znali su kakvom će svijetu biti potreban reiki i pobrinuli su se da ga zaštite. Reiki napredak na Zapadu je tek u povoju.

U ovo doba promjena i nasilja na Zemlji, reiki je dio planetarnog iscjeljenja. On pripada samoj Zemlji i svima ostalima. On je najveći mogući potencijal dobro-te koji se pruža ljudima ove planete. Na početku Zemljine povijesti reiki je bio univerzalan. Unesen je u naše genetske kodove i nikada se ne smije zagubiti. Što više ljudi nauči ovu metodu iscjeljivanja, to će biti lakša budućnost Zemlje, ljudi će manje patiti, a novi će naraštaji biti sretniji. Sada je vrijeme da vratimo reiki svima nama.

Ovo je poziv na akciju, za žene i svjesne muškarce, za iscjelitelje, miroljubive ljude i svjetlosne radnike. Ovo je poziv za akciju – vratimo reiki ljudima i učinimo ga univerzalnim jer je on za to predodređen. Iscjeljajte ljude ove planete, iscjeljajte životinje, iscjeljajte Zemlju, iscjeljajte ljudsku svijest. Radite reiki, podučavajte reiki kako biste izrazili mir, iscjeljenje, dobrobit i pozitivnu promjenu.

Reiki tehnike su sada kroz ovu knjigu dostupne svima, nema više tajnovitosti ni eskuzivnosti. Sada je vrijeme. Molim reiki iscjelitelje da se vrate iscjeljivanju na sve moguće načine. Molim sve reikiste III. stupnja da se vrate cjelokupnom proučavanju sustava i da podučavaju druge. Molim da se reiki naplaćuje po prilagodljivim cijenama ili da se uopće ne naplaćuje; na taj način će nam se svima vratiti.

Sada je vrijeme da iscjeljujemo Zemlju, njene ljude i životinje. Sada je vrijeme za to. Nema više izgovora ni čekanja. Svaki dan donosi nove patnje, more boli i nove svjetske krize. Vrijeme istječe. Zapamtite, da su ljubaznost, samilost i jedinstvo osnove reikija i cijelog iscjeljivanja. Prihvatite potrebu za iscjeljivanjem svijetu ljudi u ova doba planetarne boli i promjene.

Sada je vrijeme da svima nama vratimo reiki.

# DODATAK

## UPUTSTVA ZA PODUČAVANJE REIKIJA

Priručna uputstva kojima se učitelji mogu koristiti pri podučavanju I., II. i III. stupnja reikija. Većina učitelja služi se svojim uputstvima. Poslužite se ovim uputstvima slobodno i s povjerenjem.

## Pozicije kod I. stupnja reikija<sup>1</sup>



1.



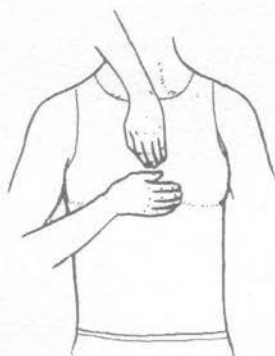
2.



3.



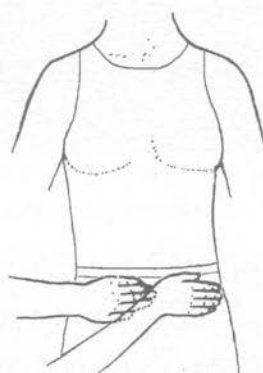
4.



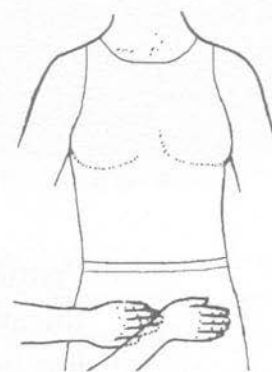
5.



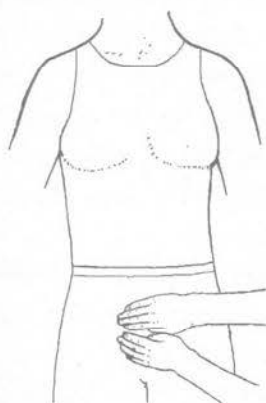
6.



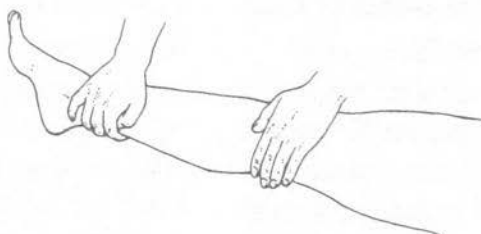
7.



8.



9.



10.



11.

Pozicije 1-4 iscjelitelj je iza, pozicije 5-9, pomaknite se sa strane, pozicije 10 i 11, trebat ćete se pomaknuti još niže dolje. Za pozicije stopala, možete se pomaknuti niže (ili ne). Ponovite iste pozicije straga na tijelu.

1. Diane Stein, *All Women Are Healers* (Freedom, CA, The Crossing Press, 1990.), str.45-46.

### Principi reikija

Barem danas ne brinite.

Barem se danas ne ljutite.

Poštujte svoje roditelje, učitelje i starije.

Poštujte jedinstvenost cijeloga života.

Budite zahvalni.

Živite pošteno.

## Reiki II Simboli II. stupnja

1. *Cho-ku-rei* (čo-ku-rei) – jača snagu, sklopka. Okrenite ga, da biste smanjili snagu, (na pr. preko tumora). Koristi se za sva iscjeljivanja. Usredotočite snagu na jedno mjesto, prizivajući energiju Božice/svemira. Vizualizirajte lik/osobu i/ili ponovite u sebi njeno ime tri puta. Početnici meditiraju nad simbolom kako bi shvatili njegovu dubinu.
2. *Sei-he-ki* (sei-he-ki) – za iscjeljivanje osjećaja i uma, za zaštitu, očišćenje i razbistrivanje. Oslobađa prijanjanja. "Zemlja i Nebo se spajaju; kako gore, tako i dolje".
3. *Hon-sha-ze-sho-nen* (hon-ša-ze-šo-nen) – nema prošlosti, sadašnjosti ni budućnosti; iscjeljivanje na daljinu, uvid u akaša zapise. "Otvorite knjigu života i sada čitajte", ili "Božica u meni pozdravlja Božicu u tebi". Iscjeljuje prošlost, sadašnjost i budućnost, kao i *karmu*. Uvijek se koristi u iscjeljivanju na daljinu".

Ovi se simboli moraju naučiti napamet i trebate ih znati točno nacrtati. Tanke linije sa strjelicama vam pokazuju kako ih treba crtati. Možete ih koristiti u direktnom iscjeljivanju vizualizacijom, kod rukopoložanja, možete ih koristiti jedan put na početku iscjeljivanja i/ili u bilo koje doba kad smatrate/osjećate da se za to ukazala prilika. Ako želite, možete ponoviti *cho-ku-rei* i više puta. Slijedite svoje vodstvo. Simboli su sveti i sadrže veliku moć. Koristite ih s poštovanjem.

### Pokreti ruku

Skicirajte simbole cijelom rukom kao da razmazujete boju na platnu. Vizualizirajte ih u ljubičastoj boji ili im dozvolite da promijene boju. U iscjeljivanju na daljinu, umjesto da crtate simbole, radije ih zamislite. Pošaljite ih cijele i oni će se cjelovito i prenijeti. Da biste pojačali snagu simbola, vrškom jezika pritisnite udubinu na nepcu svoje usne šupljine, dok ih koristite. Kod rukopoložanja simbole možete skicirati jezikom, nacrtati ih rukom ili ih vizualizirati.

Simboli se mogu koristiti u manifestiranju (posebno *cho-ku-rei*). Vizualizirajte jasno. Zatražite samo ono što vam je potrebno, i budite posve sigurni da ne zloupotrebjavate nečiju slobodnu volju. Izjavite: "Tražim to, ili tome istovjetno, ili nešto bolje, u skladu sa slobodnom voljom, a da nikome ne naudim, a za dobrobit sviju." Simboli se mogu i udvostručiti.

### Reiki II simboli



*Cho-ku-rei*  
Povećava snagu



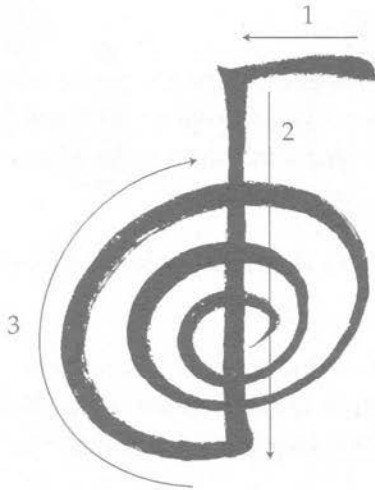
*Sei-he-ki*  
Emocionalno ozdravljenje



*Hon-sha-ze-sho-nen*  
Iscjeljivanje na daljinu

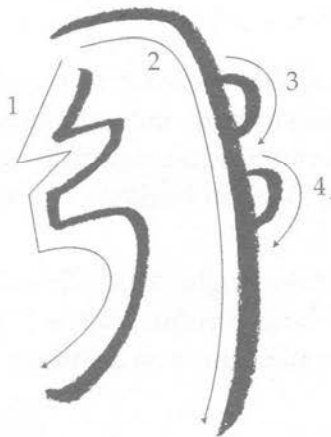
## Reiki II

### Simboli drugog stupnja i kako ih valja crtati



*Cho-ku-rei*

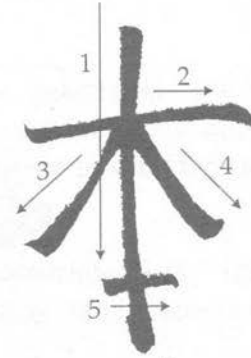
“prekidač svjetla”, povećava snagu  
(crtan u smjeru kretanja kazaljke na satu)



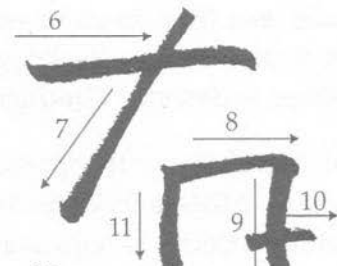
*Sei-he-kei*

Emocionalno ozdravljenje, purifikacija,  
zaštita, raščišćavanje

Hon



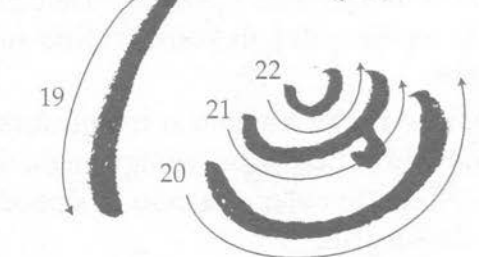
Sha



Ze



Sho



Nen

*Hon-Sha-Ze-Sho-Nen*

“Pagoda”

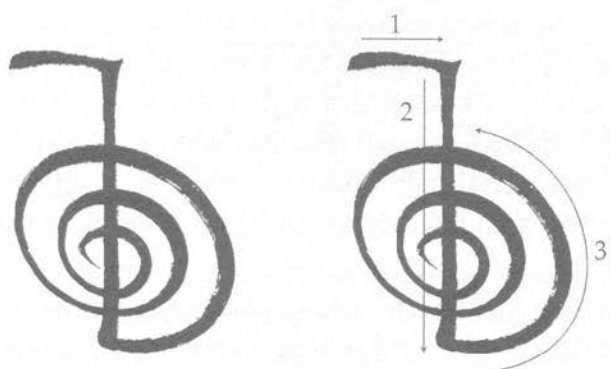
Iscjeljivanje na daljinu, zapisi iz akaše,  
prošlost-sadašnjost-budućnost

#### Mreža želja

1. Vizualizirajte svoju želju i sebe u njoj.
2. Vizualizirajte Zemlju iza te slike (i sebe).
3. Vizualizirajte dijagonalnu ili spiralnu zlatnu mrežu preko slike, kako se spušta s neba do zemlje.
4. Nacrtajte (vizualizirajte) *cho-ku-rei* preko cijele slike.
5. Zadržite sliku koliko dugo možete, a zatim je otpustite.
6. **Budite pažljivi što tražite, mogli biste to i dobiti!**

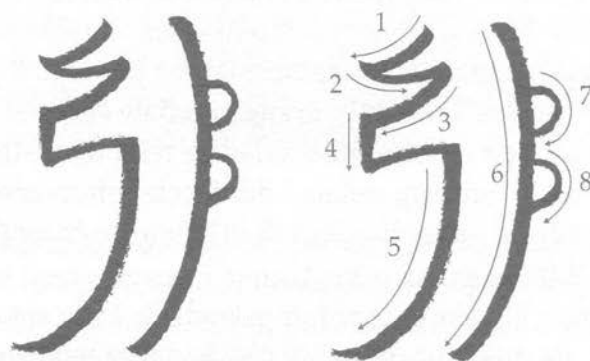
## Reiki II

### Alternativni simboli II. stupnja reikija i način crtanja Usuijev tradicionalni simbol



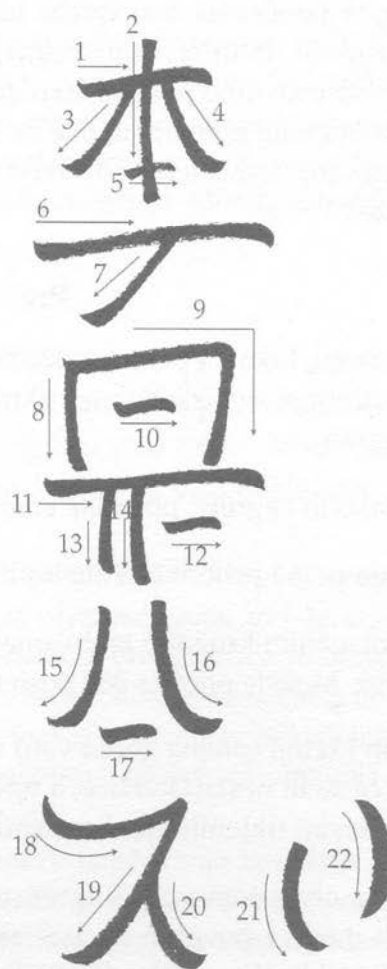
*Cho-ku-rei*

“Daj snagu ovdje”, ili “Bog je ovdje”.  
(obrnuto kretanju kazaljke na satu)



*Sei-he-ki*

“Ključ svemira”, ili “Čovjek i Bog postaju jedno”.



*Hon-sha-ze-sho-nen*

“Buddha u meni dostiže Buddhu u tebi da bi stvorili prosvjetljenost i mir”.

## Reiki II

### Vježbe snage i moći

Netradicionalni oblik učenja podrazumijeva upotrebu tijela kao energetskog kanala za predaju usklađenja. Tradicionalni Usui reiki ne koristi ovu metodu, niti vježbe snage i moći koje su ovdje izložene. Prednost ovih vježbi je u tome, da je njihovim korištenjem potrebno samo jednom predati usklađenje za postizanje određenog reiki stupnja, za razliku od tradicionalnog pristupa koji zahtijeva do četiri usklađenja za svaki stupanj. Sljedeće vježbe poučit će vas kako da zadržite i predate energiju kroz svoje tijelo da biste predali reiki usklađenje. Ako niste zainteresirani da u potpunosti svladate reiki III, ne trebate znati ili prakticirati ove vježbe. Vježbe će vas pripremiti da primite III. stupanj reikija i dobit ćete informacije i sposobnost da reiki usklađenja predajete drugima. Svakome, tko poznaje naprednu *jogu* ili *ch'i kung*, te će vježbe biti bliske.

Vi ste kanal za usklađivanje i za svete reiki energije. Neka vaše tijelo bude čisto – nikada i ne pokušavajte iscjeljivati ili nekome predati usklađenje kada ste ljutiti, bolesni ili pod utjecajem štetnih tvari (droga). Mnogi smatraju, da pušač ne može biti čisti kanal za reiki energiju; ako želite prestati pušiti, reiki sam po sebi velika je pomoć u nastojanju da svoje tijelo očistite od droge (duhana). *Sei-he-ki* je simbol na koji se valja koncentrirati da vam pomogne prekinuti neželjeni običaj/ovisnost.

### Priprema

Kada sam prvi puta poučavala ove vježbe bila sam vrlo neodlučna trebam li žene poučiti mogućnosti da povećaju ili smanje grudi ili da upravljaju svojim tjelesnim ciklusima. Ali, mnogo mi je žena kazalo da su im te vježbe važne, da su štoviše životno pitanje, tako da sam izmijenila svoja gledanja na to. Vježbe prvog stupnja trebaju vas poučiti da kanalizirate *ki* energiju; one ne služe predaji usklađenja niti ozdravljanju. Vježbe drugog stupnja potrebne za predavanje usklađenja i za reiki iscjeljivanje. Ne upotrebljavajte niti vizualizirajte reiki simbole tijekom izvođenja vježbi.

### Prvi stupanj za žene

Sjednite raširenih nogu, tako da petom možete pritisnuti vaginu i klitoris. Pritisnite čvrsto. Ako ne možete saviti koliko je potrebno, upotrijebite tenisku lopticu ili poveći kristal. Možda ćete doživjeti seksualnu stimulaciju ili orgazam.

Protrljajte ruke i tako ih zagrijte; pojačajte energiju u svojim rukama.

Položite dlanove na prsa i pritom osjetite toplinu svojih ruku, ali nemojte nadraživati bradavice.

Masirajte grudi polaganim kružnim kretnjama prema gore i van. Dva puta dnevno načinite najmanje 36, a najviše 360 krugova. Možete početi s 36 i postepeno povećavati broj krugova. Dobro je, ako ste pritom goli.

Ovaj oblik kružnih kretnji (prema gore i van) zove se disperzija ili raspršivanje. Radeći kružne kretnje na taj način, smanjit će se ili nestati kvržice, a ujedno će se smanjiti veličina grudi. Taj način masaže također može smanjiti ili sasvim ukloniti neželjene simptome menopauze.

Kružno masiranje u obrnutom pravcu (prema gore i unutra, zove se inverzija). Te vježbe mogu povećati veličinu grudi, ali mogu i povećati kvržice ako su već prisutne. Ako imate kvržice u grudima ili fibrocistična prsa, radite isključivo vježbe disperzije (raspršivanje).

Možete prakticirati pola od svake vrste masaže: pola disperzije a pola inverzije. Prsa će u tom slučaju ostati iste veličine.

## Reiki II

### Drugi stupanj za žene

Ovo je *hui yin* (hon jin) pozicija, potrebna za predaju reiki usklađenja.

U sljedećem položaju stisnite i opustite mišiće vagine i anusa, kao da ih želite zatvoriti. Ukoliko ste ikad radili *kegel* vježbe, to će vam biti poznato. Zatim, još malo stegnite analne mišiće kao da pokušavate uvući rektum u svoje tijelo. Znat ćete da ste uspjeli kad osjetite kao da se zrak uvlači u vašu vaginu i rektum. Zadržite tu poziciju što je duže moguće i sve dok se osjećate ugodno u tom položaju, opustite se i ponovite nekoliko puta.

Za mnoge će žene ispočetka biti teško. Vježbom ćete postići kontrolu nad mišićjem i moći ćete to obavljati sve lakše i svaki put zadržavati sve dulje. S vremenom ćete moći poziciju zadržavati tijekom cijelog dana – morat ćete naučiti zadržavati *hui yin* poziciju između dvije do tri minute i usput zadržavati dah, a i duže, ali da ne zadržavate dah, kako biste mogli predati usklađenja. Isprva vježbajte poziciju uz zadržavanje daha. Zadržavanjem pozicije na pravilan način, osjetit ćete navalu energije kroz mikrokozmičku orbitu/liniju *hare*.

Kada *hui yin* poziciju kontrahirate u zdjelici, pritisnite jezikom svod usne šupljine, u udubini iza zubiju na tvrdom nepcu. Držeći jezik na tom mjestu postići ćete spajanje funkcionalnog i rukovodećeg meridijana i na taj način stvoriti zatvoreni energetski krug.

Zadržite pozicije na zdjelici i jeziku i osjetit ćete kako energija putuje kroz vaše tijelo. Udahnite duboko, i zadržite dah što dulje možete, stalno vježbajte. Morate biti u stanju to zadržati (u stajaćem položaju) čak tri do četiri minute zadržanog daha i s obje pozicije u zatvorenom položaju. Osnovna želja ove vježbe je da se zatvore kanali a energija preusmjeri kroz liniju *hare* i prenese kroz vaše tijelo da bi se oslobodila kroz dah i dlanove. To je predaja reiki usklađenja i ono što čini reiki majstora. Možda ćete osjetiti pomičnu figuru br. 8 – egipatski simbol beskonačnosti.

### Napomene

Osnovni cilj ovih vježbi je duhovna svjesnost i povezanost duhovnog i psihičkog kroz kontrolirani prijenos energije. Energija se preusmjerava iz vašeg tijela kako bi se prenijela u vaše ruke i dah za predaju reiki usklađenja.

Tijekom procesa, možda ćete osjetiti seksualno uzbuđenje i jedan ili više orgazama. Kad počnete vježbati, orgazmi će prestati.

Neke žene doživljavaju ono što *ch'i kung* naziva "Povratak krvi". To znači da će se mjesečnica skratiti ili čak izostati kod žena koje obavljaju vježbe I. stupnja, što znači da se nivo estrogena kod žene povećao. Ne pretjerujte s vježbama, zaustavljanje mjesečnice ne mora biti pozitivno. Smanjite broj grudnih rotacija, primjerice ispod 100, dva puta dnevno. Ako je mjesečnica prestala, ne možete doći do začeca dok se mjesečnica ne pojavi, a neće se vratiti dok ne smanjite (preveliki) broj grudnih rotacija. Prevladava teorija da se energija koja inače priprema jajašce za oplodnju preusmjerava prema kruni. Stoga je ženina snaga kanalizirana na duhovni razvoj i donosi veliku količinu energije u fizičko tijelo. Kod rotacije prestanu, mjesečnica se vraća.

*Sve ove vježbe posve su bezopasne.* One osnažuju i mogu pomoći u iscjeljivanju žena koje imaju kvržice na grudima, ili kojima je potrebna umno/fizička kontrola nad tim procesima. Za žene u menopauzi, vježbe će ublažiti ili zaustaviti simptome menopauze. One zaustavljaju biološki sat. Povećavaju se također i kreativnost i umna svjesnost.

Vježbajte dva puta dnevno, nakon što se probudite i prije no što legnete u krevet. Vježbe II. stupnja su vježbe potrebne za III. stupanj reikija.

## Reiki II

### Za muškarce

Niže opisane reiki vježbe predviđene su za muškarce. Te vježbe imaju četiri osnovna cilja:

1. Ojačati fizičko tkivo seksualnih organa.
2. Uzdignuti duhovnu svjesnost i pojačati vezu između uma, tijela i duše.  
Prostata je hormonski povezana sa adrenalnim žlijezdama a zatim i sa drugim žlijezdama duž *kundalini-ja*/kralježničnog kanala i linije *hare*. Usljed povećanja cirkulacije iz donjeg trbuha isijava energija koja prenosi unutaraju i duhovnu energiju sjemena kroz ostatak tijela sve do krune i kroz nju. Kad je energetski krug zatvoren, osjetit ćete studen i usklađivanje kako vam prolaze kroz kralježnicu do glave, slično orgazmu. Ako to osjetite u kruni, a ne na sredini leđa, vaša će se osjetljivost vježbanjem povećati. Ukoliko se energetski utisci ne razvijaju na vrijeme, možda u vama postoje prepreke koje treba najprije otkloniti. Pokušajte mikrokozmičkom orbitom.
3. Samoodređenje je treći cilj. Ako je jedna od čakri ili energetskih točaka blokirana, kretanje energije će se zaustaviti na mjestu. Usmjerite energiju na blokirana područja, kroz emocije se oslobodite energetskog zastoja i on će se otvoriti. Kada je žlijezda/čakra ponovo otvorena, protok će se pomaknuti prema gore. Ukoliko se tijekom vježbi energija pomiče cijelim putem do krune, zastoja neće biti. Provjerite je li uzemljena u *hari*.
4. Četvrti cilj je razvijanje unutarajeg mira. S vremenom će se kreativnost i mentalni procesi pojačati, a vi ćete doživjeti osjećaj mirnoće/staloženosti, duhovnog otvaranja i mira.

### Prvi dio za muškarce

Ovu vježbu vježbajte sjedeći, ležeći ili u stojećem položaju. Brzo trljajte dlanove ruku i time ćete izazvati toplinu i energiju u svojim rukama.

Zatim, obuhvatite testise desnom rukom tako da ih dlan posve prekriva. Ne stišćite, samo lagano pritiskajte i oni će se zagrijati u vašoj ruci.

Zatim, postavite dlan lijeve ruke na *haru*, otprilike 2,5 cm ispod pupka. Uz lagani pritisak osjetit ćete kako se razvija toplina iz vaše ruke, i zarotirajte lijevom rukom 81 put u smjeru kazaljke na satu.

Zamijenite ruke, ali najprije ponovo trljajte dlanove kako biste izazvali energiju i toplinu. Ljevom rukom prekrijte testise a desnu postavite preko *hare*. Rotirajte 81 put ali u smjeru obrnutom od kazaljke na satu. Koncentrirajte se na fizičke pokrete, dok to činite i osjetit ćete nadolazeću toplinu.

Rezultat ove vježbe je jedinstvo tijela, uma i duha.

Oprez: Nemojte vizualizirati reiki simbole, i koristite razum da biste nadgradili tu energiju. Vizualiziranje *raku* simbola moglo bi se pokazati opasnim, to bi dovelo do prekomjerne stimulacije *kija*. Ukoliko pretjerate, koristite se metodama uzemljenja – zagrlite stablo, legnite na zemlju, pošaljite korijene u srce Zemlje, vizualizirajte energiju vatre, vratite se Zemaljskoj čakri na prednjoj strani tijela.

## Reiki II

### Drugi dio za muškarce

Ovo je *hui yin* (*hon jin*) pozicija kojom se prenosi reiki usklađenje. Slična je II. stupnju za žene, no kod muškaraca dolazi samo do kontrakcije analnih mišića.

Stisnite mišiće anusa, uvlačenjem mišića prema gore i unutra. Kad postignete pravilnu poziciju, osjetit ćete kao da vam se zrak kroz rektum uvlači u tijelo. Stišćite i zadržavajte sve dok se u toj poziciji osjećate ugodno. Opustite se i ponovite nekoliko puta, što više možete a da se pri tom ne osjećate nelagodno.

Osjetit ćete elektricitet kako se pomiče kroz stazu *hare/kundalinija*. To je normalna reakcija koja se brzo pojavi i nestane; ni ne pokušavajte utjecati na to razumom. To nije predodređeno za svjesnu kontrolu.

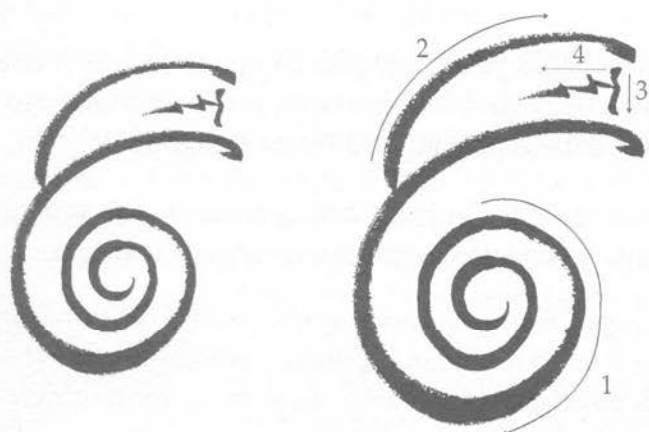
Dodirnite jezikom udubinu između dva poruba tvrdog nepca na svodu usne šupljine. Zadržavajte *hui yin* poziciju, jezik držite u udubini i zadržavajte dah što dulje možete. Zatim otpustite i pokušajte ponovno. Da biste predali reiki usklađenje, trebali biste u stajaćem položaju zadržavati pozicije tri do četiri minute.

Vježbajte dva puta na dan, ujutro nakon buđenja i uveče prije odlaska u krevet. Kada naučite zadržavati poziciju sve dulje i dulje (dio II.) i obavite rotacije (dio I.), počete ćete se osjećati prirodno dobro raspoloženo i imat ćete osjećaj općenite dobrobiti. Kao i kod žena tako i kod muškaraca, vježbe II su potrebne za predaju usklađenja, ali je dio I važan kod muškaraca utoliko što se tu oslobađaju energetske blokade, povećava duhovna svjesnost i osjećaj povezanosti tijela/duha, te opće dobrobiti. Vježbama se također poboljšavaju seksualni odnosi i smanjuju problemi prostate.

Posebno pozdravljam muškarce koji se duhovno razvijaju u ovo doba promjena na Zemlji. Vaša svjesnost započinje s vašim iscjeljenjem, a to je sastavni dio iscjeljivanja svih ljudi ovog planeta.

## Reiki III

### Simboli trećeg stupnja reikija i kako ih valja crtati



*Dai-ko-myō*

Iscjeljenje duše, predaja usklađenja  
(ovaj simbol odsada koristite pri svim iscjeljenjima).  
Crtajte ga počevši od centra spirale.



*Raku*

Munja, usmjeravanje vatre,  
(isključivo za predaju usklađenja).

### Tradicionalni simboli trećeg stupnja: alternativni oblici *dai-ko-myō* simbola



Simbol za majstorstvo;  
muškarac-žena-svemir=sva energija

## Predaja usklađenja

Cijelo vrijeme zadržite *hui yin* poziciju s jezikom na nepcu. Zadržavajte dah, osim ako ga ne ispuhujete, zatim još jednom duboko udahnite i zadržite dah. Prilikom predaje usklađenja, reiki majstor stoji, dok učenici sjede na stolicama uspravnih naslona i spojenih dlanova u visini grudi.

### 1. Odostraga

Otvorite krunu. To može biti vizualizacija ili pokret ruke.

Nacrtajte *dai-ko-myo* simbol preko krune.

Nagnite se naprijed preko ramena učenika, uhvatite njegove ruke i puhnite u krunu.

Udahnite duboko i zadržite dah.

Nacrtajte ostale simbole preko krune: *cho-ku-rei*, *sei-he-ki*, *hon-sha-ze-sho-nen*.

Uzmite mu ruke i puhnite u krunu. Ponovno duboko udahnite i zadržite dah.

### 2. Stanite ispred primatelja

Otvorite ruke učenika kao da otvarate knjigu.

Preko oba dlana nacrtajte *cho-ku-rei* simbol.

Lagano ga tri puta utisnite.

Preko oba dlana nacrtajte *sei-he-ki* simbol.

Lagano ga tri puta utisnite.

Preko oba dlana nacrtajte *hon-sha-ze-sho-nen* simbol.

Lagano ga tri puta utisnite.

Preko oba dlana nacrtajte *dai-ko-myo* simbol.

Lagano ga tri puta utisnite.

Sklopite ruke učenika i držite ih u jednoj od svojih ruku.

Ispuhnite zrak od korijena do srca. Udahnite duboko i zadržite zrak.

### 3. Vratite se odostraga

Zatvorite auru, zajedno sa simbolima. (Ne zatvarajte krunsku čakru.)

Nacrtajte *raku* duž kralježničnog stupa.

Oslobodite *hui yin*, izdahnite.

## REZIME – DEFINICIJA PET REIKI SIMBOLA PREMA TIBETANSKOM BUDIZMU

Pet reiki simbola predstavlja pet nivoa uma. Svi zajedno oni su ne-dvojnost uma i predmeta i ispraznjenje od sopstva s čime se postiže najviši nivo na kraju puta prema prosvjetljenju. (Budistička nirvana). Nakon toga se biće oslobađa začaranog kruga inkarnacije.

Simboli se izvorno nisu koristili za iscjeljenje (zemaljski) već u prosvjetljenju kako bi se pomoglo drugima – pet nivoa mudrosti koji kulminiraju u prosvjetljenju.

*Cho-ku-rei* – Početak ili ulaz, stupanj stvaranja. Postavlja mandalu u srce. Meditacija – sve dok se ne izbriše razlika između meditacije i svijeta. Praznina – prekid prijanjanja za zemaljsko. Prvi korak, prvo iskustvo (Reiki definicija, svjetlosni prekidač, sklopka).

*Sei-he-ki* – Zemlja (i osoba u utjelovljenju) smatraju se nečistim tлом. Nečisto tlo (žuto) se čisti mudročću do zlata – pročišćenje, potpuna promjena, alkemična promjena od troske (nečistoće) do zlata. To je pročišćenje dostupno malom broju ljudi (status Buddhé), a postiže se shvaćanjem praznoće sopstva. Purifikacija kroz vatru mudrosti do zlata/čistoće. (Reiki definicija, emocionalno iscjeljenje, očišćenje, pročišćujuća zaštita.)

*Hon-sha-ze-sho-nen* – Nema prošlosti, sadašnjosti ni budućnosti. Oslobođanje od obmana i *karme*. (*Karma* definirana kao djelo uma). Um kreira vrijeme, prostor, ograničenja i obmane. Prosvjetljenje nadilazi um do Buddhine prirode (Božica) u svima nama. Kad je um svjestan, postoji otvaranje i oslobođanje: sloboda od vremena, prostora, obmane i ograničenja. Prestanak ograničenja znači shvaćanje svih stvari. (Reiki definicija, iscjeljenje prošlosti/sadašnjosti/budućnosti, iscjeljenje *karme*, iscjeljenja na daljinu.)

*Dai-ko-myo* – “Onaj koji posjeduje Mahayanino srce za darivanje”, ili “Hram velikog blještavog svjetla”. Osoba koja želi postići prosvjetljenje radi drugih i koja će to postići. Ona shvaća da je veliko ujedinjenje osnova za razumijevanje svih stvari. (Jedinstvenost, vi ste Božica). Kad je osoba prosvjetljena, ona je oslobođena inkarnacije i patnji. U budizmu, to je i jedino pravo iscjeljenje. (Reiki definicija, iscjeljenje duše.)

*Raku* – Dovođenje/izvođenje, postizanje niže nirvane, ispraznost/praznjenje sopstva od postojanja. Pojava predodžbe Buddhé (ili Božice) u sebi. Sloboda. Prosvjetljenost, potpuni mir. Oslobođanje od iluzija materijalnog svijeta, oslobođanje od tijela i inkarnacije, potpuno iscjeljenje. U budizmu se ovaj simbol koristi u smjeru od stopala do krune kako bi se ispraznilo tijelo, u reikiju se koristi od krune prema stopalima za uzemljenje i crpljenje energije iz svemira u tijelo (suprotno uporabi i značenju, reiki je zemaljska uporaba simbola, prosvjetljenost je duhovna i budistička uporaba. Budistička misao smatra tijelo i iscjeljenje sporednim). (Reiki definicija, munja, ispunjenje, uzemljenje.)

Usklađenje = Inicijacija = Opunomoćenje

# BIBLIOGRAFIJA

- Larry Arnold i Sandi Nevius. *The Reiki Handbook*. Harrisburg, PA, PSI Press, 1982.
- Bodo Baginski i Shalila Sharamon. *Reiki: Universal Life Energy*. Mendocino, CA, LifeRhythm Press, 1988.
- Alice Bailey. *The Rays and the Initiations, Volume V*. New York, NY, Lucius Publishing Company, 1972.
- Raoul Birnbaum. *The Healing Buddha*. Boulder, CO, Shambala Publications, Inc., 1979.
- John Blofeld. *Bodhisattva of Compassion: The Mystical Tradition of Kuan Yin*. Boston, MA, Shambala Publications, Inc., 1977.
- John Blofeld. *The Tantric Mysticism of Tibet: A Practical Guide to the Theory, Purpose and Techniques of Tantric Mysticism*. New York, NY, Arkana Books, 1970.
- Sandy Boucher. *Turning the Wheel: American Women Creating the New Buddhism*. Boston, MA, Beacon Press, 1993.
- Barbara Ann Brennan. *Light Emerging: The Journey of Personal Healing*. New York, NY, Bantam Books, 1993.
- Fran Brown. *Living Reiki: Takata's Teachings*. Mendocino, CA, LifeRhythm Press, 1992.
- Rosalyn L. Bruyere i Jeanne Farrens, Ed. *Wheels of Light: A Study of the Chakras, Vol. I*. Sierra Madre, CA, Bon Productions, 1989.
- E. A. Burt. *The Teachings of the Compassionate Buddha*. New York, NY, Mentor Books, 1955.
- Earlyne Chaney i William L. Messick. *Kundalini and the Third Eye*. Upland, CA, Astar, Inc., 1980.
- Dr. Stephen T. Chang. *The Tao of Sexology: The Book of Infinite Wisdom*. San Francisco, CA, Tao Publishing, 1986.
- Mantak and Maneewan Chia. *Awaken Healing Light of the Tao*. Huntington, NY, Healing Tao Books, 1993.
- Mantak Chia. *Awakening Healing Energy Through the Tao*. Santa Fe, NM, Aurora Press, 1983.
- A. J. Mackenzie Clay. *The Challenge to Teach Reiki*. Byron Bay, NSW, Australia, New Dimensions, 1992.
- A. J. Mackenzie Clay. *One Step Forward for Reiki*. Byron Bay, NSW, Australia, New Dimensions, 1992.
- Mary Coddington. *In Search of the Healing Energy*. New York, NY, Destiny Books, 1978.
- Edward Conze. *Buddhism: Its Essence and Development*. San Francisco, CA, Harper and Row Publishers, 1975.
- John Diamond, MD. *Your Body Doesn't Lie*. New York, NY, Warner Books, 1979.
- Sherwood H. K. Finley, II. *Secrets of Reiki: Healing With Energy in an Ancient Tradition. u Body, Mind and Spirit*, March-April, 1992, str. 41-43.
- Laeh Maggie Garfield i Jack Grant. *Companions in Spirit*. Berkeley, CA, Celestial Arts Press, 1984.
- Helen J. Haberly. *Reiki: Hawayo Takata's Story*. Olney, MD, Archedigm Publications, 1990.
- Louise L. Hay. *Heal Your Body: The Mental Causes for Physical Illness and the Metaphysical Way to Overcome Them*. Santa Monica, CA, Hay House, 1982.
- Louise L. Hay. *You Can Heal Your Life*. Santa Monica, CA, Hay House, 1984.
- Frank Homan. *Kofutu Touch Healing*. Philadelphia, PA, Sunlight Publishing, 1986.
- Holger Kersten. *Jesus Lived in India: His Unknown Life Before and After the Crucifixion*. Dorset, England, Element Books, Ltd., 1991.
- Barbara Marciniak i Tera Thomas, Ed. *Bringers of the Dawn: Teachings From the Pleadians*. Santa Fe, NM, Bear and Company Publishing, 1992.
- Paul David Mitchell. *Reiki: The Usui System of Natural Healing*. Coeur d'Alene, Idaho, The Reiki Alliance, 1985. Booklet.
- Ajit Mookerjee. *Kundalini: The Arousal of the Inner Energy*. Rochester, VT, Destiny Books, 1991.
- Duane Packer i Sanaya Roman. *Awakening Your Light Body*. Oakland, CA, LuminEssence Productions, Inc., 1989. Audio Tape Series, Six Volumes.
- Pierre Rambach. *The Secret Message of Tantric Buddhism*. New York, NY, Rizzoli International Publications, 1979.
- William L. Rand. *A Meeting With Phyllis Furumoto. u Reiki News*, Spring, 1992, str. 1-2.

- William L. Rand. *Reiki: The Healing Touch, First and Second Degree Manual*. Southfield, MI, Vision Publications, 1991.
- Starhawk. *The Spiral Dance: A Rebirth of the Ancient Religion of the Great Goddess*. San Francisco, CA, Harper and Row Publishers, 1979.
- Alice Steadman. *Who's the Matter With Me?* Washington, DC, ESPress, Inc., 1966.
- Diane Stein. *The Natural Remedy Book for Dogs and Cats*. Freedom, CA, The Crossing Press, 1994.
- Diane Stein. *Natural Healing for Dogs and Cats*. Freedom, CA The Crossing Press, 1993.
- Diane Stein. *Dreaming the Past, Dreaming the Future: A Herstory of the Earth*. Freedom, CA, The Crossing Press, 1991.
- Diane Stein. *All Women Are Healers: A Comprehensive Guide to Natural Healing*. Freedom, CA, The Crossing Press, 1990.
- Hawayo Takata. *The History of Reiki as Told by Mrs. Takata*. Southfield, MI, The Center for Reiki Training, 1979. Audio Tape and Transcript.
- Amy Wallace i Bill Henkin. *The Psychic Healing Book*. Berkeley, CA, The Wingbow Press, 1978.
- Marion Weinstein. *Positive Magic: Occult Self-Help*. Custer, WA, Phoenix Publishing Co., 1981.



**REIKI je stara i u osnovi jednostavna metoda iscjeljivanja »polaganjem ruku« a porijeklo vuče od tibetanskog budizma. Na Zapadu je reiki dugi niz godina tretiran kao tajna.**

**OSNOVNI I NAPREDNI REIKI daje potpune informacije o sva tri stupnja ove metode iscjeljivanja, a većina je tih uputa po prvi puta objavljena u tiskanom obliku.**

**OSNOVNI I NAPREDNI REIKI je nesumnjivo kontroverzna knjiga jer demistificira taj drevni način iscjeljivanja.**

**Ova knjiga poučava, jer njena autorica polazi sa stanovišta da reiki pripada svim ljudima; i to je ono što je razlikuje od svih drugih knjiga objavljenih na temu reikija. Premda nijedna knjiga ne može nadomjestiti »inicijaciju« ova pruža sve ostalo što je potrebno iscjelitelju, praktičaru i učitelju reikija.**



Diane Stein bavi se reikijem od 1988. godine, a reiki majstor-učitelj je od 1990. Njena je namjera da ovo prekrasno iskonsko umijeće iscjeljivanja vrati svim ljudima.

Premda je prvenstveno iscjeljiteljica, bavila se i politikom u vezi s AIDS-om, problemima incesta i pravima invalida. Već gotovo trideset godina Diana Stein piše o pitanjima ženske duhovnosti i to kao jedna od vodećih ličnosti pokreta. Posljednjih deset godina na seminarima širom SAD poučava o ženskoj spiritualnosti i sposobnostima iscjeljivanja. Osim toga, napisala je trinaest knjiga na temu ženske spiritualnosti, feminističke metafizike i prirodnog iscjeljivanja, što uključuje: Sve su žene iscjelitelji i Knjiga za žene o prirodnim metodama liječenja.

Diane uči žene da ozdravljaju sebe, druge i Zemlju.



ISBN 953-6216-60-4

