

# Reiki

za novo doba

HIROSHI DOI



*Liberata*

*Naslov izvornika*  
Hiroshi Doi  
Modern REIKI METHOD for Healing  
Copyright©2000 by Hiroshi Doi

*Izdavač*  
Liberata

*Prevela i priredila*  
Lidija Zafirović

*Uredio*  
Ninoslav Šafarić

*Grafičko uređenje*  
Liberata grafički studio

*Tisak*  
FS, 2003.

# SADRŽAJ

Predgovor hrvatskom izdanju ... 9  
Poruka iz Japana, domovine Reikija ... 13  
Uvod ... 17

## Prvi dio: Što je Reiki ... 21

### 1. Reiki i Reiki-ho ... 22

- Iscjeljivanje polaganjem ruku je prirodna iscjeljujuća metoda koja postoji od drevnih vremena
- Što je Reiki-ho?
- Reiki je univerzalna energija
- Reiki-ho je aktivan način korištenja univerzalne energije
- Univerzalna energija je ljubavni val/vibracija iz više dimenzije
- Što je ljubavni val?
- Univerzalna energija svugdje postoji u obliku vala/vibracije
- Značajke Reiki-hoa

### 2. Struktura Reiki-hoa ... 27

- Četiri koraka koja sačinjavaju Reiki-ho
- 1. stupanj: Otvaranje kanala Reikija
- 2. stupanj: Pojačavanje Reikija i širenje uporabe Reikija
- 3. stupanj: Dosezanje više vibracijske razine svijesti i povećanje kreativnosti
- 4. stupanj: Reiki učiteljska razina

### 3. Povijest Reikija ... 32

- Mikao Usui, utemeljitelj Reikija
- Njegova životna potraga i buđenje na Kurami
- Nasljednici Reikija u Japanu
- Širenje Reikija diljem svijeta putem internacionalizacije
- Povratak Reikija u Japan
- Moja povijest Reikija
- Kombiniranje tradicionalnog Reikija i zapadnog Reikija
- Reiki-ho u sadašnjosti i budućnosti

#### **4. Prvi stupanj: Osnove iscjeljivanja ... 43**

- Uvodno znanje o iscjeljivanju Reikijem
- Osnove polaganja ruku
- Kako iscjeljivati
- Čišćenje aure
- 12 osnovnih položaja za iscjeljivanje
- Samoiscjeljivanje Reikijem
- Iscjeljivanje Reikijem drugih ljudi
- Iscjeljivanje Reikijem biljaka i životinja
- Korištenje Reikija za čišćenje objekata
- Grupno iscjeljivanje Reikijem
- Reiki krug
- Druge uporabe Reikija
- Kako najbolje iskoristiti 1. stupanj Reikija

#### **5. Drugi stupanj: Iscjeljivanje onkraj vremena i prostora ... 57**

- Uporaba simbola i mantri
- Što su simboli i mantre?
- Tri simbola
- Kako koristiti 1. simbol? (moć)
- Kako koristiti 2. simbol? (sklad)
- Kako koristiti 3. simbol? (izvan vremena i prostora)
- Iscjeljivanje na udaljenost
- Iscjeljivanje prošlosti
- Iscjeljivanje budućnosti
- Reiki kutija
- Deprogramirajuća tehnika
- Kako najbolje iskoristiti 2. stupanj Reikija

#### **6. Treći stupanj: Rast putem svjetla u više dimenzije ... 68**

- Maksimalna uporaba tehnika naučenih putem 1. i 2. stupnja
- Kako koristiti 4. simbol (majstorski)
- Kako dobiti vodstvo od višeg jastva
- Kako se spojiti sa sviješću u višim dimenzijama
- Čišćenje svjetlom, rast kroz meditaciju

#### **7. Četvrti stupanj: Reiki majstorska razina ... 74**

- Kvalifikacije i uloga Reiki učitelja
- Stalna praksa i učenje su vitalni
- Pitanja i odgovori

## Drugi dio: Pitanja i odgovori ... 77

### 8. Često postavljana pitanja ... 78

- Postoji li službeni sustav diploma Usui Reiki praktičar/učitelj?
- Može li svatko naučiti Reiki i očekivati iste rezultate?
- Kakve su razlike između Reikija i či-gonga?
- Zašto ne trebamo koncentraciju i praksu da bi otvorili Reiki kanale?
- Kako možemo povećati svoje sposobnosti?
- Gubimo li energiju kad drugima dajemo Reiki?
- Nema li opasnosti od primanja negativne energije?
- Je li Reiki način opuštanja?
- Mogu li naučiti Reiki čitajući knjigu o Reikiju?

### 9. O povijesti Reikija ... 87

- Zašto se Reiki sve donedavno nije širio Japanom?
- Zašto ima toliko krivih priča o Usuiju?
- Kako je Usui razmišljao o Reikiju?
- Koje je autohtono Usuijevo učenje?
- Što su pet načela Reikija?
- Zašto je Reiki vraćen u Japan?
- Koje su razlike između zapadnog i tradicionalnog Usui Reikija?

### 10. O Reiki tehnikama ... 97

- Koje stupnjeve Reikija treba naučiti?
- Kako razviti osjećaj za auru/ki?
- Koji su primjeri čistih tradicionalnih tehnika Usui Reikija?
- Više o simbolima
- Koji je krajnji cilj Reiki-hoa?

## Treći dio: Tehnike za pročišćenje i rast ... 103

### 11. Pročišćujuće tehnike putem Reikija ... 104

- Reiki tuš
- Disanje svjetlosnim tehnikama
- Gassho tehnika disanja
- Disanje iz čakri

## **12. Samorazvoj s Reikijem ... 108**

- Tehnika aktivacije stanica
- »Nentatsu-ho« (deprogramirajuća) tehnika
- Afirmacijska tehnika
- Reiki meditacijska tehnika

## **13. Tehnika samoosnaženja u »modernom Reikiju« ... 113**

- Filozofija »modernog Reikija«
- Sve postoji kao vibracija
- Tehnika vibracijskog disanja
- Vibracijska meditacijska tehnika
- »Hatsurei-ho« (kombinacija vježbe/meditacije za duhovni rast)
- Iscjeljivanje kao samopročišćenje
- Tehnike za razvoj kija

**Bibliografija ... 122**

**Informacije s radionice u Vancouveru ... 123**

**Pogovor ... 137**

**Objašnjenje pojmova ... 138**

## Predgovor hrvatskom izdanju

Reiki je prirodna tehnika iscjeljivanja energijom visoke frekvencije koju je prvi doživio utemeljitelj Reiki pokreta Mikao Usui 1914., tijekom *misogi* meditacije na planini Kurama Yama pored Kyota. Svoje je iskustvo opisao ovako:

*“Vidio sam bljesak i osjetio snažnu energiju na vrhu glave, bio sam u nesvijesti nekoliko sati, a nakon buđenja osvježen i odmo-ran. Nakon nekoliko dana shvatio sam da posjedujem moć iscje-ljivanja.”*



Mikao Usui

Mikao Usui rođen je 15. srpnja 1865. u selu Taniai u pokrajini Gifu, u obitelji vojnog časnika.

Većina je podataka o njegovom životu još uvijek nepoznata i predmet stalnog istraživanja njegovih štovatelja...

...poznato je da je od ranog djetinjstva školovan u manastiru budističke sekte *Tendai* na planini Kurama, na kojoj kasnije doživljava spontanu inicijaciju. Proučavao je *kiko* japansku inačicu *či-gonga* i razne metode proricanja budućnosti. Pripadao je duhovnom pokretu *Rei Jyutsu Ka*, čije je središte također bilo na planini Kurama. Putovao je u Kinu i Europu radi obrazovanja i imao dobre veze s političkom elitom Japana za vrijeme cara Meijia.

Zbog znanja i sposobnosti proricanja postaje osobni tajnik pozna-tog japanskog političara Shimpei Gotoa, ministra unutrašnjih

poslova i kasnije gradonačelnika Tokija.

Usui se je bavio i trgovačkim poslovima koji propadaju oko 1914., te ga suočavaju sa dugovima i društvenom degradacijom, koja mu zatvara vrata političkih krugova i zaustavlja daljnji napredak u karijeri.

Reiki počinje javno podučavati 1922. godine pod nazivom *Usui-Do*, a pojam Rei-Ki koristi samo da bi pokušao objasniti metafizičku i moralnu osnovu svog učenja.



Reiki kanji

*Rei* - se tumači kao nadnaravna inteligencija, božanska intervencija ili općenito pojam transcendentalnog.

*Ki* - univerzalna energija, energija univerzuma.

Usui nije nikada Reiki smatrao isključivo tehnikom iscjeljivanja, u poučavanju je naglašavao potpunu samorealizaciju i harmoniziranje života u cjelini.

Njegovo učenje doživljava veliki uspjeh 1923. za vrijeme potresa koji razara Tokio. Tretmani žrtava potresa Reiki energijom dali su odlične rezultate i privukli mnoge zainteresirane, te osniva organizaciju *Usui Reiki Ryoho Gakkai* i kliniku u Nakanu (danas dio Tokija). U svega četiri godine javnog podučavanja, do smrti 1926., inicirao je više od 2000 ljudi i stekao veliku popularnost kao iscjeljitelj.

Formalnu stranu svog učenja Usui je definirao postepeno a njegovi su je učenici na majstorskom stupnju mijenjali i prilagođavali

svojim gledištima i potrebama.

Chijuro Hayashi, liječnik u japanskoj ratnoj mornarici i jedan od prvih Usuijevih majstora, napustio je Usui Reiki Ryoho Gakkai i znatno promijenio formalni dio podučavanja. Uvodi tri stupnja umjesto šest (tri stupnja i tri podstupnja) kako je podučavanje podijelio Usui, uvodi položaje ruku prilikom tretmana i kao liječnik naglašava iscjeljenje, zanemaruje šire aspekte i mogućnosti Reiki prakse.

Njegov pristup i način podučavanja došao je na Zapad preko Hawayo Takate, Amerikanke japanskog podrijetla, koja se je zainteresirala za Reiki prilikom uspješnog izlječenja u Hayashijevoj klinici.

Drugi svjetski rat uzrokovao je gotovo potpuni nestanak Reiki učenja u Japanu, Usui Reiki Ryoho Gakkai zatvorio se je prema novim članovima i održava inicijacije rijetko, nove članove prima samo uz preporuku. Na Zapadu Hawayo Takata inicira dvadeset dva učenika u majstorski stupanj, oni nastavljaju širiti Reiki po čitavom svijetu.

Danas se broj Reiki praktičara u svijetu procjenjuje na više od 6 milijuna, u Hrvatskoj ih ima više od 5 000 ...

Odlučili smo se za ovu knjigu jer Hiroshi Doi nudi odličnu sintezu japanskog i zapadnog pristupa podučavanju i filozofiji Reikija.

Nadamo se da će vam biti od pomoći kao priručnik.

Ali... Reiki treba živjeti....

Urednik:

Ninoslav Šafarić  
Reiki majstor učitelj

Dodatne informacije:

<http://www.liberatapublishers.com>

<http://reikitalk.com/kurama/nino.htm>

<http://www.threshold.ca/reiki>



## Poruka iz Japana, domovine Reikija, čitateljima engleskog izdanja



代表 土居 裕

### Hiroshi Doi

Sretan sam što je objavljena engleska inačica moje knjige koju sada mogu čitati reikisti diljem svijeta. Reiki je učenje podrijetlom iz Japana, rašireno po svijetu, no u Japanu je nakon Drugoga svjetskog rata gotovo zaboravljen. Majstori Reikija u zapadnim zemljama podučavali su da je tradicionalni Reiki izumro, a isto i organizacija *Radiance Technique* putem koje se Reiki vratio u Japan. No usprkos svemu smatrao sam da postoji netko tko je naučio tradicionalni Reiki. Bezuspješno sam tražio na Internetu potencijalnog učitelja.

U srpnju 1993. sudjelovao sam na seminaru Iscjeljivanje krista-lima u Tokiju. Partnerica mi je bila starica učlanjena u tradicionalni Reiki savez – Usui Reiki Ryoho Gakkai kojeg je utemeljio Mikao Usui. Šesta predsjednica Saveza Kimiko Koyama nastavljala je osamdesetgodišnju tradiciju Usuijevog Reikija.

U listopadu 1993. upoznao sam se s gospodom Koyamom i učlanio u Usui Reiki Ryoho Gakkai. Koyama Sensei<sup>1</sup> dala mi je prvi *Reiju* (originalni japanski oblik inicijacije) u Kyotu. Premda je u to vrijeme imala 86 godina dopustila mi je da sjednem uz nju i ljubazno odgovorila na pitanja koja sam, kao novi član, postavio (Koyama Sensei je umrla u prosincu 1999., a sedmi je predsjednik Masaki Kondoh).

Shvatio sam razliku između tradicionalnog Reikija i raznih stilova i struja zapadnog Reikija te počeo razmišljati što ću integrirati

i koristiti kao svoj sustav. Ustanovio sam da su ključni izrazi iscjeljenje tijela i duha i duhovni napredak te skovao naziv **Gendai Reiki-ho** (suvremena Reiki metoda iscjeljivanja).

Godine 1995. utemeljio sam **Gendai Reiki Healing Kyokai** (Suvremeni Reiki iscjeliteljski savez) da bih širio Reiki. Ova knjiga je uvod u tehnike i ideje Gendai Reiki-hoa. Činjenice o Usuijevom životopisu naveo sam ukoliko sam ih mogao provjeriti.

Održavao sam seminare Gendai Reiki-hoa i četiri godine organi-zirao susrete Gendai Reikija u gradu Ashiya u prefekturi Hyogo (u sredi-šnjem dijelu Japana, blizu Kyota). Na tim susretima, koji su se održavali treće nedjelje svakog mjeseca, uvijek je prisustvovalo 40-50 ljudi (uključujući reikiste izvan Japana) i zajedno uživalo u Reikiju. Održavao sam seminare samo učenicima koji žive u blizini mojeg centra jer se praksa trebala ponavljati. Organizirao sam posebne seminare Reiki majstorima i majstorima koji su to postali u drugim Reiki školama, koji često dolaze učiti od mene. U kolovozu 1999. u Vancouveru (u Kanadi) održao se međunarodni skup Reiki majstora. Organizirali su ga japanska Reiki majstorica Miura i Reiki majstori iz SAD-a, Kanade i Velike Britanije. Oni su se međusobno poznavali putem Interneta. Međunarodni skup je ostvaren suradnjom s Kanadskim Reiki savezom. Radionica japanskog Reikija održala se 20.-22. kolovoza 1999. a pohađalo ju je više od 65 majstora iz raznih zemalja (Kanade, SAD-a, Velike Britanije, Francuske, Njemačke, Čilea i dr.). Iz Japana nas je bilo troje, gospođa Miura, gospođa Okamoto (koja je postala Reiki majstorica u Atlanti) i ja. Evo programa.

Prije konferencije:

– okupljanje Reiki majstora, večernja meditacija kanaliziranja (vodi Rick Rivard, Reiki majstor iz Kanade), jutarnja meditacija na vrhu lokalne planine Grouse (vodi Tom Rigler, Reiki majstor iz SAD-a).

1. dan:

- Pokazivanje jednostavne zapadne inicijacije i originalne inačice inicijacije dr. Hayashija

- Pokazivanje raznih iscjeliteljskih metoda
- Video snimka planine Kurama, hrama Usuijeve obitelji i Usuijevog spomenika

## 2. dan:

- Istina o Usuiju i povijesti Reikija
- Tradicionalni Reiki tretman
- Reiju i *Hatsurei-ho*
- Metoda podučavanja tradicionalnog Reikija
- Tretmani tradicionalnog Reikija (objašnjenje i praksa)
- Pitanja i odgovori

## 3. dan:

- Uvod u Gendai Reiki-ho
- Ideje i struktura Gendai Reiki-ho
- Metode pročišćenja i razvoja
- Gendai Reiki-ho Reiju (postupak inicijacije)
- Reiki krug

Zadnjeg dana radionice kad je 65 majstora radilo Reiki krug energetska je razina postala vrlo visokom. Netko je rekao »Spirala!« Krenuli smo ulijevo da bi napravili spiralni pokret u Reiki krugu i energetska je razina sve više rasla. Na posljetku je, kad se spirala ulijevo završila, došla do vrhunca, a zatim smo radili desnu spiralu. Osjećali smo da smo okruženi energijom sreće.

Važne ideje radionice navedene su na kraju knjige.

Radionici su prisustvovali i Frank Arjava Petter koji je donio zapadni Reiki sustav podučavanja u Japan i Wanja Twan, majstorica koju je inicirala Hawayo Takata. Ona je podučavala Reiki u Rusiji i Švedskoj.

Na radionici su polaznici dobili važne informacije o Reikiju. Uistinu cijenim Ricka Rivarda (Kanada), Toma Riglera (SAD) i Andyja Bowlinga (Velika Britanija) koji su uložili puno truda da bi se radionica održala. Uživali smo. Također cijenim trud Reiki majstora iz Japana, Kanade i SAD-a koji su pomogli kod prijevoda radioničkih uputa.

Informacije o vancouverskoj radionici stavljene su na Internet. Majstori koji su je pohađali sada podučavaju ono što su naučili i šire istinu o Usuiju i povijesti Reikija.

Rick Rivard je utemeljio URRI (Usui Reiki Ryoho Interna-tional) da bi podržao polaznike. Članovi slobodno razmjenjuju informacije. Tom Rigler pokrenuo je *mailing* listu URRI-ALL za sve koje zanima komunikacija o podacima i iskustvima Reikija. Andy Bowling je s istim ciljem osnovao URRI-UK. Sretan sam jer je radionica postala dobrim ishodištem komunikacije Reiki majstora diljem svijeta i stalne razmjene novih podataka.

Kad je knjiga u svibnju 1998. prvi put objavljena u Japanu nisam pomišljao o prijevodu na druge jezike. Zahvaljujem gospođi Miuri koja je djelomično prevela knjigu i poslala je u inozemstvo. To je omogućilo održavanje međunarodne radionice u Vancouveru. Osjećam da se svijet smanjio. Mislim da Reiki majstori u Japanu trebaju tražiti istinu o Reikiju i podijeliti podatke s Reiki majstorima diljem svijeta. Nadam se da će Reiki majstori koji pročitaju ovu knjigu u svakoj prilici podučavati istinu o Reikiju i Usuiju.

Lipanj 2000.Hiroshi Doi

## Uvod

# Iyashino Gendai Reiki-ho Suvremena Reiki metoda iscjeljivanja Bît tradicionalne tehnike i zapadni Reiki

Reiki-ho je tehnika prosvjetljenja i iscjeljivanja putem svjetlosti i univerzalne energije.

Reiki-ho je tradicionalni način uporabe kija za iscjeljenje tijela i uma polaganjem ruku. Na Zapadu se Reiki-ho naziva Reiki. To je superiorna iscjeliteljska tehnika koja se proširila cijelim svijetom iz sjedišta u SAD-u i širi se i dalje.

### Teze Reiki-hoa:

1. Naporna obuka nije potrebna. Kad primite Reiki energiju možete iscjeljivati polaganjem ruku.
2. Kad steknete sposobnost nikad je ne gubite, ostaje zauvijek.
3. Nije potrebna koncentracija. Stavite ruke i pustite energiju da teče.
4. Učinci su isti kod osoba koje vjeruju i ne vjeruju u tehniku.
5. Ne primate lošu energiju.

Reiki-ho daje samo blagodat, to je superiorna tehnika koja iscjeljuje tijelo i um te razvija duhovnost.

### Reiki-ho čuva poruku iz drevnih vremena

Šamani su u drevnim vremenima razvili uporabu univerzalne Reiki energije tajnim metodama iscjeljivanja i vodstva, učeći ljude da stvaraju sklad s prirodom. Prije gotovo 100 godina sličnu je tehniku ponovno otkrio Mikao Usui i usavršio je kao »Usui Reiki Ryoho«, iscjeliteljsku tehniku putem isijavanja svjetla i kija. Otad je Reiki-ho iscijelio bezbrojne bolesne ljude i prenosi se kao sposobnost iscjeljivanja.

U Japanu je premda ga je utemeljio Japanac držan u tajnosti i prije no što se vratio iz SAD-a samo je nekoliko ljudi znalo za njegovo postojanje.

No otkad je na japanski prevedena američka knjiga o Reikiju sa nekim Reiki simbolima, proširio se vrlo brzo, zajedno s tehnikama či-gonga.

### Važnost povratka Reikija u Japan

U Japanu se u novije vrijeme broj zainteresiranih za Reiki povećao, širi se munjevito, mnogi izdavači izdaju knjige o Reikiju, a u ezoterijskim časopisima objavljuju se članci. Neki su objavili majstorski simbol, koji je u Japanu dugo bio tajan. Na posljetku je pečat slomljen. Nešto se dogodilo. Shvatio sam da još možda nije vrijeme, no danas u Japanu trebamo Reiki.

Nemojte dozvoliti da vas zavaraju proročanske ideje s kraja stoljeća; tražite zadovoljstvo i sreću odmah.

Vjerujem da bi se neprestano trebali truditi da dosegne više jastvo i preuzmemo odgovornost za vlastiti život.

Okruženje je puno stresa i prekomjerna napetost šteti tijelu i umu. Ljudi ne mogu jedni drugima pokazati sućut jer su i sami u lošem stanju. Prvo se moramo osloboditi nepotrebne napetosti i naučiti biti uvijek opuštteni. Reiki je vrlo učinkovita metoda opuštanja i uklanjanja stresa.

### Naučimo više o Reikiju

Danas ima puno skupina i pojedinaca koji podučavaju Reiki. Broj Reiki majstora (učitelja) raste. Kad je 23.12.1997. održan susret i predavanje u Tokiju, učestvovao sam u podučavanju tradicionalnog Reikija. Bio sam jedan od govornika. Ondje je rečeno da je otprilike 2000 ljudi registriralo Reiki web stranice.

No imaju li svi Reiki majstori iste sposobnosti? Ovisi li razina o učitelju koji inicira? Zašto se trajanje seminara i program razlikuju? Jesu li tradicionalni Usui Reiki i zapadni Reiki jednaki? Kako se rade inicijacije? Itd.

Dosad nisu dani jasni odgovori.

Što se tiče učenja Reikija, da li se na svakoj razini Reikija dovoljno podučava? Primjerice, neki kažu, »čini se da sam osjećao neki učinak, no nisam potpuno siguran«. Nakon seminara drugi govore »govorili su mi da neću primiti lošu energiju no otkrio sam da imam bolove svaki put kad dajem Reiki«.

### **Kako voditi i podučavati?**

Pokušat ću odgovoriti na pitanja na temelju vlastitog iskustva, u nadi da će me svi shvatiti. Tehnike za pročišćenje i razvoj objasniti ću kasnije. Već sam naveo pet značajki Reikija no one su samo dio. Stvarna kvaliteta Reikija nije tako jednostavna. Možete ograničiti svoj Reiki na tu razinu učenja bez da se potrudite naučiti više ili možete koristiti Reiki kao tehniku razvoja i zadovoljavanja egoističnih ciljeva i postati arogantni i samoljubivi. Ne trebam ni reći da to nije istinski pristup Reikiju.

Reiki nije ograničen na iscjeljivanje, valja ga koristiti za pročišćenje, razvoj i osnaženje i ostvariti učenje u dnevnom životu.

Nakon što ovladate svim procesima možete ih koristiti u potrazi za prosvjetljenjem koje je postigao Usui. U ovoj knjizi zagovaram krajnji način uporabe Reikija. Bit ću sretan dosegne li samo jedna osoba koja pročita knjigu istinsku razinu Reikija.

Hiroshi Doi, veljača 1998.

Prvi dio

# Što je Reiki

## Sažetak Reikija

### 1. Reiki i Reiki-ho

#### Reiki i Reiki-ho

Iscjeljivanje polaganjem ruku je prirodna iscjeliteljska metoda koja postoji od drevnih vremena.

Od drevnih vremena ljudi su i na Zapadu i Istoku svjesni tajan-stvene energije koja isijava iz dlanova. Iskustveno je shvaćeno da se bol može brzo otkloniti stavljanjem ruku na bolno područje.

Također je otkriveno da su ljudi pritom različito učinkoviti, neki imaju više iscjeliteljske moći od drugih. Zabilježeno je da su Buda i Krist iscjeljivali polaganjem ruku i da se to radilo i u drevnoj Grčkoj i Rimu.

#### Što je Reiki-ho?

»Reiki-ho« o kojem govorim u knjizi počeo je kao iscjeliteljska metoda putem polaganja ruku, kakva postoji od drevnih vremena. No razlikuje se od drugih sličnih iscjeliteljskih metoda jer nije potrebna naporna obuka i svatko može lako iscjeljivati slijedeći originalni sustav. Daljnja je razlika da njime, postanete li vješti u uporabi univerzalne energije, možete oblikovati vlastiti život.

Reiki-ho je prije otprilike 80 godina utemeljio Mikao Usui (1865.-1926.) pod nazivom Usui Reiki Ryoho, kao »put do zdravog tijela i uma korištenjem univerzalnog Reikija«. Usui Reiki Ryoho proširio se cijelim Japanom kao vrlo učinkovito »iscjeljivanje polaganjem ruku« i usvojili su ga mnogi, posebice u mornarici, zbog potpore kontra-admiralâ Ushide i Takatomija.

Reiki Ryoho je došao u SAD nakon Usuijeve smrti i nastavio se širiti s New Age pokretom, kao »iscjeliteljska tehnika za um i tijelo«. Iz SAD-a, kao sjedišta, proširen je po cijelom svijetu i vraćen u Japan krajem 1980-ih pod imenom »Reiki-ho«.

## ŠTO JE REIKI

Premda je Reiki Ryoho nastao u Japanu, međunarodno se širio i razvijao, prošao kroz mnoge preobrazbe i sad je priznat kao superiorna iscjeliteljska tehnika i učinkovit način duhovnog rasta i stvaranja pozitivnog života. Nastaju brojni novi načini njegove uporabe.

### **Reiki je univerzalna energija**

Usui je rekao da je sve što postoji u univerzumu sazdano od univerzalne energije, i tu bit postojanja nazvao Reiki. To je ljubavni val i čista svjetlost koja dolazi iz više dimenzije.

Veliki univerzum (majka priroda) se mijenja i cirkulira bez stagna-cije. Mi se ljudi kao dio prirode nazivamo malim univerzumom i živimo titrajući u rezonanciji s valom velikog univerzuma. Ono što spaja veliki univerzum i nas kao mali univerzum je ljubavni val nazvan univerzalnom energijom.

Univerzalna energija postoji u svemu i ona je životna energija unutar ljudskog tijela koja nam daje prirodnu iscjeliteljsku sposobnost i moć da živimo život punom snagom. Životna energija se naziva brojnim imenima poput kija, čija, elan vitala, Reikija, Reishija, životnog magnetizma, prane, tjelesne radioaktivnosti i tako dalje. Kao ljudi smatramo se gospodarima stvaranja, ljudi posjeduju finiju energiju od drugih živih bića.

**Reiki-ho je aktivan način korištenja univerzalne energije**  
Reiki-ho je tehnika iscjeljivanja time što ste kanal Reikija – univerzalne energije i ljubavnog vala. Biti kanal znači primiti ljubavni val ujedinjujući se sa sviješću i ritmom univerzuma i pročišćavati se putem njegova preno-šenja.

Bît Reiki-hoa je primanje energije od učitelja (majstora) nakon čega možete kontaktirati Reiki u svako vrijeme i na svakom mjestu.

Mogućnost primanja energije naziva se usklađenje, u skladu sa standardiziranom metodom koja vas čini putom univerzalne energije i postiže da kao mali univerzum titrate u rezonanciji s velikim univerzumom.

## ŠTO JE REIKI

Možete kontaktirati univerzalnu energiju kad god želite.

**Univerzalna energija je ljubavni val/vibracija iz više dimenzije**

Riječ univerzalna energija koristi se na mnogo načina. Neki ljudi tvrde da su otkrili nepoznatu energiju i nazivaju je »X energijom«. Drugi je pokušavaju koristiti kao »energiju budućnosti«, neki »koristiti za sebe sublimirajući ili materijalizirajući svoje snove« i tako dalje. Međutim bit nije jasna i ponekad znači isto a ponekad ne. Možete se upitati je li to ljubavni val koji usklađuje sve i svakoga.

Definiram Reiki koji je univerzalna energija kao moć koja rađa veliki univerzum, stvorila je Sunčev sustav i sve živote na Zemlji i održava ih u dobrom stanju, to je i energijski izvor svake pojave u univerzumu. Također smatram da je to energija finih valova (ljubavnog vala) koju isijava najviša svijest u univerzumu – postojanje više dimenzije – radi sprovođenja svoje volje.

**Što je ljubavni val?**

Što je uistinu ljubavni val? Tumačenja ljubavi su različita no definiram je kao životnu energiju koja isijava iz više svijesti i širi se prema van u svim smjerovima.

Razmislite o tvrdnji »ljubav je poput Sunca«. Premda neki mogu reći »Sunce, koje je tvar, ne posjeduje svijest«, u kvantnoj je fizici objašnjeno da svijest postoji u svemu. Sunce šalje svoju životnu energiju svakom stvorenju, koja se pretvara u toplinu, svjetlost i valove. To je jedan od ljubavnih valova koji isijava iz najviše svijesti postojanja u višim dimenzijama.

Sunce smatramo za tvar, no trebamo shvatiti da iz duhovnog aspekta Sunca stalno zrači iscjeljujuća energija.

Val naklonosti je sličan ljubavnom valu no ta energija, kako sadrži ljudske osjećaje, ima određeno usmjerenje. Ako je sublimirana u energiju koja se širi u svim smjerovima, širenjem svijesti vratit će se u ljubavni val.

**Univerzalna energija postoji svugdje u obliku vala/vibracije**

Promislimo o utjecaju univerzalne energije na nas. Na nebu dokle nam doseže pogled svjetlucaju zvijezde. Dio ogromnog svemira naziva se Sunčevim sustavom. Smatra se da u galaktičkom sustavu postoji otprilike 100 milijardi zvijezda velikih poput Sunca, a u svemiru otprilike 100 milijardi zvijezda velikih poput našeg galaktičkog sustava. Veliki prasak, koji se smatra početkom svemira, izvršila je univerzalna energija.

Univerzalna je energija stvorila Sunce, Mjesec i Zemlju, oceane na Zemlji te ljude i sva druga živa bića. Univerzalna energija postoji u travi i zrnu žita kao životna energija. Ljudski je život dio majke prirode (univerzuma). Svemir je put valnih energija. Moderna je znanost otkrila da je cjelokupno postojanje val, a sve što postoji ima istu prirodu i drugačiju vibracijsku frekvenciju.

Za ljude je dobro stanje uma i tijela kad su na istoj valnoj duljini s velikim svemirom, tj. kad »stalno žive s velikim očekivanjima« (Basharl). Stoga će nam, kad su naše tijelo i um na drugačijoj valnoj duljini od univerzuma, stradati zdravlje ili ćemo biti nesretni.

Reiki u tom smislu nije ono što mijenja prirodu nego ono što nas podržava da se vratimo sebi i onome što bismo trebali biti – omogućujući da budemo na istoj valnoj duljini velikog univerzuma – i uklonimo loše stanje na bilo kojoj razini te naučimo potrebno.

Zato ćemo naučiti kako ga koristiti.

### Značajke Reiki-hoa

Premda su mnogi pojedinci i skupine koji šire Reiki-ho već naveli njegove značajke, navodim ih dvanaest; dodao sam neka objašnjenja da bi smanjio mogućnost površnog tumačenja.

1. Nakon otvaranja Reiki kanala putem inicijacije svatko može iscjeljivati bez daljnje obuke, no neophodno je da se nastavite pročišćavati i radite na svojoj duhovnosti i iscjeliteljskoj sposobnosti te postanete čist kanal Reiki energije.
2. Nakon otvaranja Reiki kanala sposobnost se nikada ne gubi, čak i ako ga više ne koristite. Sposobnost koju dobijate usklađenjem je osnovna i prvotna a njezin razvoj ovisi o

## ŠTO JE REIKI

vježbanju. Drugim riječima, vaša sposobnost bez korištenja ostaje na početnoj razini.

3. Moć se povećava – što više koristite iscjeljenje Reikijem ona postaje jačom i istodobno iscjeljuje um i tijelo vas i drugih, no važno je da shvatite da ste kanal Reikija. Ako imate iluziju da je moć vaša ili pokušate svjesno pojačati iscjeljivanje, izgubit ćete životnu moć i zdravlje.
4. Nije potrebna koncentracija i napor – kad stavite ruke na mjesto (ili ih držite u zraku) Reiki teče koliko je potreban. Koncentracija i kontrola osjećaja nisu neophodne. No bitno je da se opustite i prisebno stavite ruke.
5. Ne prenosi se loša energija – Reiki je čisto svjetlo te ne prenosi niti prima negativnu energiju. Sve dok je put Reiki energije čist, ne treba brinuti o njemu. Fokusirajte um na čitavo tijelo i održavajte duh na visokoj razini da se ne bi uskladili s niskom valnom energijom.
6. Učinkovit je neovisno o uvjerenju – bez obzira u koju religiju ili ideologiju vjerujete ili ne vjerujete, Reiki će učinkovito djelovati na negativne obrasce, biljke i kućne ljubimce. No ljudi ga imaju pravo odbiti. Nemojte ga nametati silom, jer energija neće teći u osobu koja ga odbija.
7. Učinkovit je za sva stvorenja – iscjeljivanje Reikijem je učinkovito za ljude, životinje i mjesta te za sve što postoji u univerzumu. No važno je održavati svijest čistom i ne uskladiti je s niskim ili grubim valovima.
8. Sinergijski je učinkovit s drugim metodama – njegova je učinkovitost udvostručena kad se koristi s lijekovima i drugim tehnikama kao što su akupunktura, Kiko (či-gong), kiropraktika, rad s energijom, itd.
9. Reiki revitalizira životnu energiju i pojačava prirodne iscjeljujuće procese. Lijekovi i druge tehnike mogu biti učinkovitiji sinergijskim djelovanjem s Reikijem.

10. Nadrasta prostor i vrijeme – uporabom simbola Reiki omogućuje iscjeljivanje na daljinu, prošlosti i budućnosti. Svo je postojanje val. Vi i drugi ste u stvari jednaki i nema zida vremena i prostora. Premda su simboli korisni, kad shvatite bit energije više nisu neophodni.
11. Pročišćava karmu – Reiki je koristan za pročišćenje karme i iscjeljenje trauma. Također poboljšava DNK. Loša karma iz prošlosti mora se promijeniti da bi istinski mogli prihvatiti sreću. Zato se prošla karma mora iskorijeniti ponavljanjem samopročišćenja Reiki energijom. Važno je pokušati živjeti život bez utjecaja stare karme i stvaranja nove.
12. Bitan je pokretač duhovnog buđenja – podešavajući se na bit Reikija putem samopročišćenja i meditacije i svakodnevne primjene Reikija možete napredovati ka samoostvarenju. Bit Reikija je doseći stanje duhovne probuđenosti koje je postigao Usui slijedeći Reiki u svakodnevnom životu. Drugim riječima samoostvarenje u tišini, miru i vrhovnom blaženstvu.

## 2. Struktura Reiki-hoa

### Četiri stupnja Reiki-hoa

Reiki-ho danas sačinjavaju četiri stupnja. Tradicionalni Reiki Ryoho sačinjavala su tri stupnja – Sho-den (ulaz), Oku-den (duboko unutra) i Shinpi-den (tajna). U novije je vrijeme dodan četvrti stupanj, obučavanje učitelja. (Koristim četiri stupnja premda neke škole imaju pet stupnjeva i više).

Evo značajki i sadržaja svakog stupnja.

### Prvi stupanj – otvaranje Reiki kanala

Reiki kanal otvara se putem četiri inicijacije. Obično se za inicijaciju koristi engleska riječ *attunement* koja znači usklađivanje (s valnom dulji-nom), no ovdje se misli na uspostavljanje uvjeta za spajanje s Reiki energijom i postajanje njezinim kanalom. Otvara se kanal Reikija; moći ćete kad god trebate trenutačno kontaktirati Reiki.

## ŠTO JE REIKI

Moći ćete automatski propustiti potrebnu energiju stavljajući ruke na željeno mjesto ili iznad njega. Uči se osnovna teorija i iscjeliteljska tehnika i Reiki možete koristiti istoga dana.

Premda se 1. stupanj malo razlikuje prema učitelju i školi, učite ga i vježbate kako slijedi. (Ovo je program Gendai Reiki Healing saveza).

### Učenje i vježbanje prvog stupnja:

- Sažetak Reiki-hoa (podrijetlo, povijest, vrijednosti, struktura, inicijacije)
- Osnovna iscjeliteljska metoda (kako koristiti ruke, kako pročistiti auru, dvanaest osnovnih položaja, itd.)
- Iscjeljenje Reikijem (iscjeljivanje sebe i drugih)
- Razumijevanje Reiki tretmana
- Iscjeljivanje Reikijem životinja i biljaka
- Pročišćavanje i unošenje energije (kako pročistiti mjesta, prosto-rije, talismane, kamenje, nakit, kako nabijati energijom, kako odstraniti lošu energiju)
- Tipične iscjeliteljske tehnike (Reiki maraton, Reiki krug, Nen-tatsu-ho itd.)
- Iscjeljenje radi pročišćenja i razvoja (tehnika suhog kupanja, tehnika disanja iz čakri, tehnika disanja svjetlosti, Gassho tehnika disanja, itd.)
- Uporaba Reikija nakon završavanja prvoga stupnja

**Drugi stupanj:** pojačavanje snage i daljnja uporaba Reikija Rade se tri inicijacije, jedna za svaki simbol; istodobno se podučavaju tri simbola i njihovi nazivi. I simboli i mantre su učinkoviti u uporabi energije. Simboli su oblici i slova a mantre (Kotodama – duh jezika) glas i zvuk.

Kvaliteta Reiki energije poboljšava se inicijacijom u 2. stupanj a iscjeliteljska moć postaje dvostruko snažnijom.

Korištenjem simbola i mantri Reiki možete koristiti svugdje; primjerice koncentrirati svu energiju u jednu točku, slati energiju da bi uravnotežili i uskladili osjećaje i iscjeljivali buduće događaje.

### Učenje i vježbanje drugog stupnja:

- Osnova iscjeljivanja simbolima (razumijevanje iscjeljivanja simbolima i mantrama i njihova uporaba)
- Prvi simbol, simbol »povećanja moći« i njegova uporaba
- Drugi simbol, simbol »harmonije« i njegova uporaba
- Treći simbol, simbol »izvan vremena i prostora« i njegova uporaba
- Iscjeljivanje na daljinu
- Iscjeljivanje prošlosti (iscjeljivanje traume fokusiranjem na prošlost. Čišćenje karme)
- Iscjeljivanje budućnosti (slanje Reiki energije u budućnost, uspostavljanje željene slike o sebi ili situacije)
- Tipične iscjeljujuće tehnike (Reiki kutija, deprogramiranje navika)
- Tradicionalne tehnike
- Pročišćenje i tehnike razvoja (Hatsurei-ho – kombinacija vježbe/meditacije za duhovni rast – pročišćujuća tehnika, tehnika akti-viranja stanica)
- Uporaba Reikija nakon završetka drugoga stupnja

### Treći stupanj: dosizanje više vibracijske razine svijesti i povećanje kreativnosti

Rade se tri inicijacije i istodobno daje četvrti simbol i mantra. To znatno mijenja kvalitetu energije koja teče i koja postaje energija visokih dimenzija, mnogi počinju osjećati svojevrsnu slatkoću i mir uma. Energija će djelovati na razini uma i tijela, da bi ih spojila s višom dimenzijom svjetla.

Četvrti simbol, nazvan Usuijevim simbolom ili majstorskim simbolom, je najviši u Reiki-hou i smatra se u inozemstvu vrlo svetim.

Na ovoj razini Reiki više nije samo tehnika, on može spojiti i uskladiti sa sviješću viših dimenzija, a val vodstva za duhovni rast uzdiže duh tijekom svakodnevnog života. Ovo je najviša energijska razina i iscjeliteljske sposobnosti izuzetno napreduju.

### Učenje i vježbanje trećeg stupnja:

- Značenje i uporaba četvrtog, majstorskog simbola
- Tehnika kontakta s višim dimenzijama (svijest u višim dimenzijama, višem jastvu, itd.)
- Produblјivanje meditacije i uzdizanje svijesti (meditacijska tehnika, afirmacijska tehnika, itd.)
- Bît Usuijevog Reiki-hoa (majstorsko poimanje i učenje Reikija)
- Brzo duhovno buđenje (uporaba Reikija u svakodnevnom životu, naputci za kreativan život)
- Uvođenje u tradicionalne tehnike
- Samopročišćenje i tehnika samorazvoja (tehnika vibracijskog disanja, vibracijska meditacijska tehnika, itd.)

### Četvrti stupanj: Reiki učitelj

Ovo je tečaj za Reiki majstora (učitelja) – kako inicirati u Reiki-ho i podučavati ga.

Lako je podučavati tehnike, no neophodno je da nakon završetka tečaja i dalje budete posvećeni učenju, jer se samo na temelju znanja o inicijacijama ne može davati čista energija. Neke škole nakon poduke daju potporu učiteljima putem sastanaka gdje se razmjenjuju iskustva i učenja.

### Učenje i vježbanje četvrtog stupnja:

- Teorija i praksa inicijacije
- Ponašanje majstora Reikija
- Shvaćanje i uporaba simbola i mantri
- Što treba podučavati na svakom stupnju
- Ponašanje na seminarima Reikija
- Tradicionalne tehnike Reiki Ryoha
- Reiju (japanska inicijacija)
- Poseban Reiju za majstore (kombinirana inicijacija u sve simbole)

### Što učiti i postići na svakom stupnju

Evo značajki svakoga stupnja sa stajališta onoga što možete naučiti i postići. Prije svega shvatite da Reiki-ho treba biti jednostavan.

Prvi stupanj je bitan za ispravno razumijevanje, jer se odnosi na ljude koji će učiti Reiki-ho prvi put. No učenje će kad krenete na više stupnjeve biti jednostavnije.

Na prvom stupnju otvarate kanal Reikija putem inicijacija i učite tehnike poput iscjeljivanja uma i tijela te pročišćavanja energije.

Na drugom stupnju učite tehnike više razine poput iscjeljivanja izvan vremena i prostora, koncentracije moći i ostvarivanja mentalne ravnoteže podizanjem kvalitete i moći Reikija i uporabom simbola i mantri putem triju inicijacija. Ukratko, poboljšavate svoje iscjeljujuće sposobnosti i širite uporabu Reikija iscjeljivanjem simbolima.

Na trećem se stupnju spajate sa svjetlom viših dimenzija i dosižete najvišu valnu razinu putem triju inicijacija. S majstorskim simbolom kontaktirate svijest viših dimenzija, da bi je slijedili u svakodnevnom životu.

Ukratko, pokušavate se oplemeniti slijedeći vodstvo i potporu iz viših dimenzija u svakodnevnom životu.

### Otvaranje kanala

Kad je Usui primio Reiki na putu vlastitog duhovnog buđenja, nakon 21 dan posta na planini Kurama pored Kyota, pomislio je »ovu moć ne treba monopolizirati u obitelji. Moram je dati drugim ljudima«. Kao rezultat istraživanja literature i učenja usavršio je tehniku primanja energije Reiju i ubrzavanje protoka Reikija zvano Hatsurei-ho.

Utemeljio je Usui Reiki Ryoho Society, radio Sho-den (ulaz) davanje energije i prenosio iscjeliteljsku moć svima koji su je htjeli. Prvo mjesto na kojem je radio Reiju bio je Harajuku u Tokiju, otkuda je prenešen u SAD i pretvoren u inicijacije.

Riječ inicijacija se prema rječniku koristi za usklađivanje s valnim duljinama. Koristi se i za primanje energije što znači uskladiti se s energijom u višim dimenzijama, a također i uskladiti se poput ugadanja glasovira ili mentalno dijeliti istu valnu duljinu.

Reiki majstor se prilikom inicijacije spaja s valom Reikija i inicijanta nakon pročišćavanja uma i tijela okružuje svjetlom, zatim mu određuje crtu tijekom Reikija duž kraljevnice. Reiki majstor šalje Reiki u mjesta te crte tijekom i pokušava ubrzati tijek. Zatim šalje prekomjeran Reiki kroz stopala u zemlju i opet radi usklađivanje da bi dlanovi isijavali snažnu iscjeljujuću energiju.

Na drugom i višim stupnjevima omogućava na svakom mjestu titranje u rezonanciji s valom viših dimenzija koristeći simbole i mantre.

Sve navedeno što treba raditi majstor koji može slati čistu i dobru energiju Reikija nazivam esencom Reiki-hoa.

## 3. Povijest Reikija

### Mikao Usui, utemeljitelj Reikija

Priča o osnivaču, Usuiju, prenosi se kao mit te pojedinosti nisu poznate. Mnoge su priče nastale kad je Reiki-ho otišao preko mora, dok se širio iz svojeg sjedišta u SAD-u. Istinit zapis je epitaf Usuiju

## ŠTO JE REIKI

na memorijalnom kamenu u Tokiju. Izgradio ga je u veljači 1927., godinu nakon njegove smrti, neki od 2000 njegovih učenika. Evo mojeg prijevoda i tumačenja.



Autor pored Usuijevog memorijalnog kamena

*Ono što možete ostvariti putem učenja i usavršavanja naziva se VRLINA, a ZASLUGA je širiti metodu vodstva i oslobođenja i primjenjivati je. Ljudi koji imaju puno zasluga i vrlina mogu postati velikim utemeljiteljima. Oni koji su započeli novo učenje i utemeljili sektu od drevnih se vremena nazivaju svecima, filozofima, genijima itd. Možemo reći da je Usui takav čovjek.*

*Utemeljio je novu metodu da bi univerzalnim Reikijem usavršio tijelo i duh. Ljudi koji su željeli naučiti tretirati druge ljude i iscijeliti se došli su sa svih strana. Bilo ih je uistinu mnogo.*

*Usui, čije je ime Mikao a nadimak Gyohan, potiče iz sela Taniai, okrug Yamagata, prefektura Gifu a preci po očevoj strani zvali su se Tsunetane Chiba i bili aktivni*

*vojni zapovjednici između kraja Heian razdoblja i početka Kamakura razdoblja (1180.-1230.). Pravo ime njegova oca je Taneuji a nadimak Uzaemon. Njegova majka potječe iz obitelji Kawai.*

*Usui je rođen 15.8.1865. U djetinjstvu je imao problema s učenjem, kasnije je naporno radio i postao superioran svojim prijateljima.*

*Kao odrastao čovjek otišao je u Europu i Ameriku te Kinu. Usprkos sposobnostima nije uvijek bio uspješan u životu. Premda je često živio nesretno i siromašno, još se jače trudio da ojača tijelo i um bez bijega od problema.*

*Jednog se dana popeo na planinu Kurama gdje je počeo pokajanje i post. Iznenada je dvadeset i prvog dana nakon početka osjetio nad glavom veliki Reiki i istodobno dok se duhovno probudio dobio moć iscjeljenja Reikijem. Kad ga je isprobao na vlastitom tijelu i članovima svoje obitelji rezultat je bio trenutačan.*

*Rekavši »bolje je nesebično dijeliti ovu moć i uživati u njoj zajedno s drugima nego je ekskluzivno čuvati za članove svoje obitelji«, Usui se preselio u Aoyama Karajuku, u travnju 1922. i osnovao institut, gdje se podučavalo iscjeljivanje Reikijem i davali tretmani. Ljudi su dolazili u Institut iz daleka i iz bliza i čekali u redu da bi dobili vodstvo i iscjeljenje.*

*Tokio je u rujnu 1923. zahvatio veliki požar zbog potresa u Kanto okrugu; bilo je mnogo ozlijeđenih. Usui je suosjećao sa žrtvama potresa i iscjeljivao ih. Teško je izračunati koliko je osoba zbog njegove predanosti spašeno od smrti. Stoga je njegov centar za obuku postao premali te je izgradio novu kuću izvan grada u Nakanu, u veljači 1925., i preselio u nju. Kako mu je reputacija rasla često je dobivao pozive iz cijelog Japana. Po tim zahtjevima putovao je u Kure i Hiroshimu, zatim Sagu pa Fukuyamu. U konačistu gdje je odsjeo naglo se razbolio i preminuo u dobi od 62 godine.*

*Njegova se supruga Sadako preudala, u obitelj Suzuku. Imali su sina i kćer.*

*Usui je bio blag i mudar i nije držao do izgleda.*

*Tijelo mu je bilo veliko i snažno, a lice je sijalo smiješkom. Kad se suočio s problemima kročio je naprijed nepokolebljivom voljom i postupao ispravno, uvijek krajnje oprezno. Bio je čovjek raznovrsnih talenata i knjigoljubac, poznao je dobro povijest, biografiju, medicinu, kršćanstvo i budizam i psihologiju te magiju i vilinski svijet, bacanje čini, proricanje i fiziognomiju.*

*Mislim da je svakome očito da su Usuijev odgoj i obuka utemeljeni na znanosti i duhovnosti, što je postalo ključem za nastanak Reikija.*

*Shvaćam da je iscjeljenje Reikijem namijenjeno ne samo iscjeljivanju bolesti nego i ispravljanju uma putem duhovnosti, održavanju tijela zdravim i uživanju u životnim blagodatima. Podučavajući ljude, stoga, prvo ih upoznajemo sa zadnjim uputama cara Meijija i izgovaramo 5 načela ujutro i navečer.*

*Pet načela su:*

- 1. Danas se nemoj ljutiti*
- 2. Nemoj biti žalostan*
- 3. Budi zahvalan*
- 4. Budi marljiv u poslu*
- 5. Budi ljubazan prema drugima.*

*To su važne upute kojih su se pridržavali drevni sveti. Usui je naglašavao da je to »tajni proces ostvarivanja sreće i čudotvoran lijek za iscjeljenje svih bolesti« čime je pojasnio svrhu učenja. Želio je da vodstvo bude lako i jednostavno. Svaki put kad ujutro i navečer tiho sjednete i sklopite ruke da bi molili i izgovarali načela, stvarate čvrst i jasan um. Bît je maksimalno iskoristiti svaki dan i život.*

*Zato se Reiki može svakome lako prenijeti.*

*Danas se brzina života jako mijenja i ljudske se misli također moraju mijenjati. Da uspijemo svugdje proširiti Reiki, sigurni smo da bi blagotvorno spriječio nered i nemoral. Ljudima daruje samo dobrobit iscjeljivanja kroničnih bolesti i loših navika.*

*Broj učenika koji su naučili Reiki od Usuija je veći od 2000. Neki vodeći učenici koji žive u Tokiju okupljaju se u Centru i pronose njegov rad, dok drugi učenici čine sve moguće da populariziraju Reiki. Premda je učitelj preminuo, moramo dati sve od sebe da prenesemo iscjeljenje Reikijem javnosti i još ga više proširimo. Kako je dobru stvar učinio; nesebično je davao ljudima ono što je sam osjetio i shvatio!*

*Kao rezultat nedavnog susreta učenika i rasprave, odlučili smo podići kameni spomenik i grob u njegovom obiteljskom hramu tako da se njegovo dragocjeno djelo sačuva. Zamolili su me da napišem epitaf. Kako su me se dojmila njegova djela i kosnula topla srca njegovih učenika koji su željeli napraviti sponu između učitelja i sebe, nisam se usudio odbiti, nego sam napravio sažetak.*

*Stoga očekujem da će budući naraštaji pogledati spomenik otvorenih očiju od čuđenja.*

*Ushida*

*Veljača 1927.*

*Uredio Masayuki Okada,*

*doktor književnosti*

*Napisao Juzaburo Ushida*

*kontra-admiral*

Preveo na moderni japanski jezik Hiroshi Doi, (grad) Ashiya, 1. siječnja 1998.

Preveo na engleski Tetsuyuki Ono, (grad) Takarazuka, 19.6.1998.

### Njegov životni put (potraga) i buđenje na Kurami

Usui je učio i širio vlastita gledišta otišavši nekoliko puta u zapadne zemlje i Kinu. Smatrali su ga osobom slobodna duha. Probao je brojna zanimanja; radio je u javnoj službi, bio je i poduzetnik, izvjestitelj, tajnik političara, misionar, nadzornik samostana itd.

Nakon što se u svojim iskustvima suočio sa svim aspektima života i društva počeo je tragati za krajnjim smislom života.

Kao rezultat učenja zaključio je da je »krajnji cilj života prihvatiti sudbinu i živjeti u miru«. Život mu je pokazao da ne može kontrolirati sudbinu. Drugim riječima, »premda je neophodno truditi se, ostalo valja prepustiti rukama providnosti i postići mir uma«. To se smatra Usuijevim početnim duhovnim buđenjem.

Duhovno buđenje je spoznati istinu i ostvariti vječno zadovoljstvo. Prvi korak je intelektualno buđenje svijesti. Istinsko buđenje je intuitivno shvaćanje Shinga (duše, višeg jastva) i doživljaj jedinstva s istinom. Usui je započeo zen praksu i tri godine tragao »za načinom postizanja stanja uma koji prihvaća sudbinu i živi u miru«.

Nakon učenja nije ostvario duhovno prosvjetljenje te je pitao zen učitelja kako da se prosvijetli.

Učitelj je odgovorio, »Umri jednom«. Usui je odlučio da je to kraj njegovog života. Počeo je postiti na Kurami. Bio je ožujak 1921. U ponoć nakon tri tjedna osjetio je udarac u središtu mozga poput udara munje i pao u nesvijest.

Bila je zora kad je nakon nekoliko sati postao svijestan, navodi se da je bio ispunjen osvježavajućim osjećajem kakav prije nije osjetio. Kad je osjetio u umu veliki šok univerzalni je Reiki prodro u njegovo tijelo i um te počeo titrati u skladu s Reikijem u njegovom tijelu. Usui je osjetio jedinstvo sa svemirom i završio svoju potragu za prosvjetljenjem.

Na silasku s planine u krajnjem blaženstvu ogulio je nožni prst na kamen. Stavio je ruku na njega. Bol je otklonjena u trenutku i dogodilo se iscjeljenje. To je bio početak iscjeljivanja bolesti i na kraju je razvio tehniku prenošenja ove sposobnosti drugim ljudima.

## ŠTO JE REIKI

Usui je povrh toga što je bio prirodno nesebičan i otvorenog uma postigao stanje savršene skromnosti.

U travnju 1921. razvio je učenje i sustav poduke i ustanovio Usui Reiki Ryoho Gakkai (Društvo) te počeo iscjeljivati um i tijelo Reiki Ryohom. Nastavio je voditi i davati smisao Usui Reiki Ryoho društvu, tj. poboljšavati iscjeliteljsku moć i održavati zdravlje sebe i drugih te povećavati sreću i prosperitet obitelji, društva, nacije i svijeta.

### Nastavljači originalnog Reikija u Japanu

Usui je u to vrijeme bio poznat u čitavoj zemlji i divili su mu se kao pioniru koji je obnovio iscjeljivanje polaganjem ruku iz ranijih vremena. Ovom Reiki moći spašeno je nekoliko stotina tisuća ili više od milijuna ljudi. Zabilježeno je da je više od dvije tisuće ljudi od Usuija dobilo Reiki. Samo nekoliko njih naučilo je sva tri stupnja, Sho-den (ulaz, Reiki I), Oku-den (duboko unutra, Reiki II), Shinpi-den (tajna, Reiki III i majstorski stupanj). Danas su poznata samo tri: Juzaburo Ushida, admiral, Kan'ichi Taketomi, admiral, Chujiro Hayashi, kapetan. Dva admirala su imala vodeću ulogu u širenju Reiki Ryoha u mornarici.

Chujiro Hayashi (1879.-1940.) je primio zadnju tajnu Reiki Ryoha i postao majstorom 1925. nakon umirovljenja te je aktivno radio Reiki Ryoho u klinici koju je otvorio u Shinano-Machi, Tokiju, slijedeći volju Usuija. On je možda bio zadnja osoba koju je Usui naučio Shinpi-den (tajnu, Reiki III i majstorski stupanj) jer je Usui umro 1926. Klinika je imala osam kreveta i šesnaest Reiki Ryoho iscjelitelja, a svakog je pacijenta tretiralo dvoje iscjelitelja.

### Reiki se širi svijetom

Hawayo Takata (1900.-1980.) se čudesno oporavila od bolesti putem Reikija u Hayashijevoj klinici. Bila je drugi naraštaj američkih Japanaca, rođena na Hawajima 1935., i vratila se u Japan kao udovica sa dvije male kćeri, nakon dijagnoze da su joj dani odbrojani zbog neizlječive bolesti. Došla je u Hayashijevu kliniku po savjetu liječnika.

Vratila je zdravlje nakon dva mjeseca i potpuno se oporavila nakon osam mjeseci. To ju je duboko impresioniralo i prije no što se vratila na Hawaje radila je na klinici godinu dana kao Hayashijev učenik. Primila je Shinpi-den kad je Hayashi posjetio Hawaje 1938. i otvorila svoju Reiki kliniku. Uglavnom je radila tretmane, a nekoliko godina prije smrti u dobi od 80 godina počela je inicirati. U tih je nekoliko godina obučila 22 majstora. Oni su širili Reiki cijelim svijetom i inicijaciju je u malo više od deset godina primilo više od tri milijuna ljudi, a broj i dalje raste.

Takata je umrla u prosincu 1980. Godinu dana kasnije nekoliko se njezinih Reiki majstora srela na Hawajima. Te je godine (1981.) Phyllis Furumuto (unuka Takate) ustanovila Reiki savez da bi nastavila ulogu velike majstorice Takate. No Barbara Rey koja je imala drugačije nazore o Reikiju utemeljila je Američki međunarodni Reiki savez (kasnije promije-njen u Radiance Technique). Takatin je Reiki sada podijeljen u dvije glavne struje. Povrh te dvije grupe SAD sada imaju male i srednje grupe Reikija.

Izvan SAD-a proširio se u Kanadu, Veliku Britaniju, Australiju, Njemačku, Singapur, Indiju i tako dalje. U Indiji ga je Oshina grupa (Bhagwan Shree Rajnish, op. prev.) usvojila od struje Phyllis Furumuto i proširila kao Osho Reiki. Ima pokazatelja daljnjeg širenja na Tajvan i Koreju kroz Japan.

Krajem 1980-ih Reiki se vraća u Japan i ondje se širi.

No Reiki je postao međunarodnim zaslugom triju majstora – Usuija, Hayashija i Takate. Vjerujem da sam ispričao dovoljno priča premda postoje brojne legende i epizode o životu Usuija i njegovom buđenju na Kurami.

### Vraćanje Reikija u Japan

Premda naziv Reiki u Japanu nije bio poznat sve donedavno, početkom 1980-ih se u zapadnom svijetu brzo širio zajedno s New Age pokretom. Krajem 1980-ih vratio se u Japan kao nova iscjeliteljska tehnika.

Knjiga *Reiki faktor* Barbare Ray objavljena u SAD-u definirala je Reiki kao znanost i tehniku korištenja svjetla izvora svega

postojanja (životne energije). Novinarka koji živi u New Yorku, Mieko Mitsui, prevela je knjigu na japanski (kao *Reiki Ryoho*) i uvela Reiki u Japan. Kad je davala seminare diljem zemlje kao prva japanska Reiki majstorica, inicirala je mnoge i popularizirala Reiki. Smatram da je uloga koju je odigrala u širenju Reikija Japanom jako bitna. Reiki seminar koji donosi veliku dobit jednom inicijacijom ključ je popularnosti, jer su prednosti privlačne, npr. »nema potrebe za strogom disciplinom«, »nema napora«, »nema koncentracije«, »Reiki se aktivira za čitav život jednom inicijacijom«, »Reiki iscjelitelj je osnažen kao i primatelj«, »Reiki je aktivan i kod onih koji ne vjeruju u njega« i »Reiki energija teče bez napora onoliko koliko je potrebna«.

### Moj Reiki put

Bio sam jedan od prvih koji je primio inicijaciju od gospođe Mitsui. Zanimao me duhovni svijet i univerzalna energija i učio sam od Bahsharla, Shirley Mac Laine i Sai Babe te otkrio da sam odan iscjeliteljskim tehnikama. Mogu nabrojiti više od 30 tehnika koje sam naučio, poput tehnike disanja Nishino, iscjeliteljske tehnike Shinmeikan, američkog Shin-Qui-Gona, Genkyoku Qui-Gona, tehnike iscjeljivanja kristalima, iscjeliteljske tehnike Kihodo, hipnotičke tehnike Qui-Gon, osteopatije, tehnike energijske ravnoteže, astralne iscjeliteljske tehnike, SMC Silva metode, tehnike prirodne vibracije, Seiki-hoa, Doki-hoa, terapije ravno-teže, multidimenzijskog rada na tijelu i tako dalje.

U vrijeme kad sam sreo gospođu Mitsui tragao sam za vlastitom iscjeliteljskom tehnikom spajajući sve tehnike koje sam naučio.

Premda sam prije seminara bio skeptičan, nakon inicijacije prvog stupnja primijetio sam neke promjene, npr. osjećao sam se snažnim, postao zdravim, mislio sam pozitivno a neke su se stvari u mojem životu počele odvijati skladno. Povrh svega pala mi je na um ideja da je sve što sam dosad naučio objedinjeno u Reikiju. Pitao sam se da li Reiki ima apsolutnu moć. Pitao sam se nije li već sve harmonično objedinjeno u njemu.

Odlučio sam se baviti Reikijem na dubljim razinama da bih potvrdio intuitivni uvid. No gospođa Mitsui mogla je u Japanu inicirati samo u prvi i drugi stupanj i nije mogla udovoljiti onima koji su željeli učiti više stupnjeve Reikija.

U to vrijeme u Japanu nije bilo nikoga tko bi radio inicijacije u stupnjeve više od drugoga. Mogli smo pohađati seminare u SAD-u, no gospođa Mitsui je rekla da treba do određene razine znati jezik. Ona je spomenula mogućnost da se za određeni broj polaznika pozove učitelj u Japan (to se nije dogodilo).

U međuvremenu su njemački majstor Frank Arjava Petter i njegova japanska supruga preselili u Sapporo, sjeverno područje Japana i 1993. počeli držati Reiki seminare. On je donio znanje od početnog do učiteljskog stupnja i u Japanu je prvi put boravio učitelj zapadnog stila Reikija. Od tada broj Reiki majstora raste i procjenjuje se da je otprilike 30 000 ljudi naučilo Reiki.

### Sinteza tradicionalnog i zapadnog Reikija

Kad sam otkrio da od gospođe Mitsui ne mogu naučiti više stupnjeve počeo sam ozbiljno razmišljati o posjeti SAD-u. U međuvremenu sam sakupio informacije o mogućnosti da u Japanu postoji Usuijev učenik. Otkrio sam da gospođa Kimiko Koyama vodi Usui Reiki Ryoho društvo i nasljednica je tradicije kao šesta predsjednica. Odmah sam postao članom društva i učio od nje. Začudilo me koliko se razlikuje od zapadnog stila Reikija, iako potječu od istog korijena.

Dok sam radio Reiki-ho i učio od gospođe Mitsui i gospođe Koyame, naišao sam na trećeg učitelja. Možda ste čuli za Alpana koji je učio kod Bhagwana Sree Rajnesha u Indiji i podučava u Tokiju Neo Reiki koji je spoj istočnog i zapadnog Reikija. Moj treći učitelj Manaso učio je od Bhagwana zajedno s Alpanom i podučava Neo Reiki s meditacijom u području Kansai u Japanu te organizira učenje Reikija putem plivanja s delfinima. U njegovoj školi sam naučio Reiki-ho od početka i ponovno shvatio njegovu važnost. Postalo mi je očito da Reiki-ho skladno objedinjuje sve naučeno.

Negdje su u to vrijeme do mene spontano došli materijali koji se tiču tradicionalnog Reikija, Usuija te zapadnog stila i

## ŠTO JE REIKI

odgovorili mi na mnoga pitanja. Kad sam zadobio samo manju povredu premda sam živio blizu središta Hanshin potresa, osjećao sam da imam životnu misiju.

Tako sam ponovno učio ono što su me naučili moji učitelji, želeći ostvariti jedinstvo zapadnog i tradicionalnog Reikija. Da budem jasniji, ponovno sam ispitao japanski i zapadni Reiki kao

tehniku iscjeljivanja uma i tijela i tehniku uzdizanja svijesti. Osmislio sam »Gendai (moderni) Reiki-ho« izbjegavajući tajnovitost, ostavljajući nepoznate stvari na miru i sa željom da prenesem učinkovitost sa stvarnim dokazima. Također sam pokušao maksimalno pojednostaviti tehniku da se jednostavno koristi u svakodnevnom životu.

Premda sam to napravio za sebe, dobio sam priliku održati seminar o Reikiju dvojici stručnjaka (gospodinu Furukawi i gospodinu Tsujimiju) i otad preko njih sve više iscjeliteljskih stručnjaka i običnih ljudi dolazi na moje seminare.

Sustav je na sreću dobio potporu od mnogih ljudi koji se bave iscjeljivanjem, majstori koje sam inicirao preuzeli su vodeću ulogu i etablirali »Gendai Reiki Healing Society« da bi širili sustav.

Otad sam upoznao mnoge ljude koji su se grupirali radi povratka originalnom duhu Usuijevog lijeka, zbog nezadovoljstva zapadnim stilom Reikija, ili pokušaja širenja vlastite teorije o jedinstvu japanskog i zapadnog Reikija. Spomenuti Neo Reiki je također novi stil Reiki-hoa temeljen na želji objedinjavanja zapadnog i tradicionalnog Reikija. S druge strane postoje ljudi koji slijede Hayashijevu ideju, koja je bila ishodište zapadnog stila Reikija. Premda je Hawayo Takata donijela Reiki Ryoho u SAD, Hayashi je kao bivši mornarički časnik već pokušao modernizirati Reiki prema globalnoj paradigmi i doima se da je transformirao Usuijev Reiki u svoj stil kad ga je naučila Takata – naziv Hayashijevog centra bio je »Hayashi Reiki Kenkyukai« (istraživački centar).

Postoje ljudi koji pokušavaju spojiti Reiki sa ezoteričkim budizmom koji se prakticira na Kurami, gdje je Usui otkrio Tendai budizam.

Vjerujem da će mnogi entuzijastični učitelji Reikija napredovati ostvarujući jedinstvo japanskoga i zapadnoga Reikija.

### **Reiki-ho, sada i u budućnosti**

Zapadni stil Reikija je jednostavan i praktičan. Tradicionalni Reiki s druge strane naglašava put svjesnosti radi povećanja duhovnosti i tehnike učenja za razvoj sposobnosti.

## ŠTO JE REIKI

Kad se istina o povijesti Reikija proširi, proširit će se i ideja da je inicijacija samo početak a stvarna se sposobnost razvija kroz praksu, a ne da se sposobnost ostvaruje inicijacijom, kako se sada shvaća na Zapadu.

Održavam susrete Gendai Reikija svaki mjesec u centru koji sam otvorio u gradu Ashiya, za okupljanje svih koji se zanimaju za Reiki, i nadam se da će biti sve više ovakvih radionica.

Moja predviđanja za Reiki-ho u Japanu su:

- jedinstvo japanskog i zapadnog Reikija kao i originalnih sustava koji se temelje na Reikiju će rasti,
- broj će nepotpunih seminara padati a broj sastanaka majstora (učitelja) će rasti,
- razmjena između Reiki-ho grupa i učitelja će se ubrzavati,
- broj Reiki iscjeliteljskih klinika će rasti,
- Broj istinskih korisnika Reiki energije koji razvijaju iscjeliteljsku sposobnost i provode svakodnevni život slijedeći ljubavni val će rasti.

### 4. Prvi stupanj: osnove iscjeljivanja

Uvodno znanje o iscjeljivanju Reikijem

- Reiki-ho je jednostavan i dubok. Na prvom stupnju razvijate moć ruku i učite iscjeljivanje Reikijem sebe i drugih. Reiki usklađuje energijski tijek u vašem tijelu i uravnotežuje vas. To će opustiti vaš um i tijelo i otpustiti stres i učinkovito je za održavanje dobrog zdravlja. Bit ćete osvježeni i ostati mladim.
- Iscjeljivanje Reikijem povećava vašu prirodnu iscjeliteljsku sposobnost i iscjeljuje um i tijelo. Reiki se ne suprotstavlja modernoj medicinskoj znanosti niti je zamjenjuje. I dok medicinska znanost fizički pristupa bolesti, Reiki revitalizira životnu energiju i podiže prirodnu sposobnost iscjeljenja i imunitet. Reiki se ne suprotstavlja medicinskoj znanosti te

## ŠTO JE REIKI

ojačava životnu moć i uravnotežuje um i tijelo. Bolesti se mora spriječiti s obje strane, s Reikijem i medicinskom znanošću.

- Iscjeljivanje Reikijem nije medicinski tretman. Nelegalno je bez dozvole za prakticiranje medicine dijagnosticirati ili davati medicinski tretman. Nije dopušteno korištenje naziva akupuntura, terapija palje-njem moxi stožaca, masaža i Do-on. Teško je zamisliti moguće probleme, jer za iscjeljenje Reikijem nije potreban medicinski tretman, nego samo lagano doticanje rukama. Ne smijete govoriti »ne morate ići liječniku« ili »ne koristite lijek koji vam je prepisao liječnik«.
- Iscjeljivanje Reikijem može se koristiti s drugim tehnikama. Reiki je učinkovit sâm po sebi i također kompatibilan s drugim tehnikama. Energija ljubavi nije ekskluzivna nego će se objediniti i uskladiti sa svim živim i stvoriti sinergijski učinak. Imate li neko vjersko uvjerenje, Reiki će ga objediniti s njegovom suštinom i pojačati bez kontradikcija i opozicija.
- Reiki što ga više radite postaje snažnijim i učinkovitijim. Održavajte Reiki jednostavnim i koristite ga u svakodnevnom životu. Kad iscjeljivanje Reikijem postane svakodnevni dio života i možete iscjeljivati u svakoj situaciji, ostvarili ste veliki napredak.
- U načelu je bolje radite li iscjeljenje dulje. Reiki ne djeluje na samu bolest koliko je iscjeljuje djelujući na njezin korijen. Stoga treba vremena da se uoči učinak. Stručnjaci mogu iscjeljivati samo dodirnom ili postojanim pogledom, iscjeljivanje je samo za one koji ga žele primiti.
- I pošiljatelj i primatelj mogu imati neku reakciju. Tijekom iscjeljivanja možete osjetiti toplinu u rukama ili unutar tijela osjetiti energijski tijek. Ponekad se mišići grče ili unutarnji organi daju neke zvukove. Nemojte brinuti. Samo pričekajte dok osjeti ne prestanu. Kad se vratite u normalno stanje krenite na drugo mjesto. To se može dogoditi nakon nekog vremena, ne samo tijekom iscjeljivanja, uslijed revitalizacije čitavog tijela s energijskim tijekom Reikija. Ne brinite nego uživajte u promjenama. Ne brinite ni ako nema takvih osjeta. Svatko ih

## ŠTO JE REIKI

može osjetiti dok se otvara *Kikan* a ponekad ne osjećate ništa čak i kad Reiki ravnomjerno teče. To je potvrđeno Kirlianovim fotogra-fijama i mjereno elektroničkim napravama.

- Iscjeljenje Reikijem je samokontrolirani sustav energije. Davatelj kanalizira Reiki za primatelja i energijski tijek se prilagođava kako je potrebno. Energija se ondje gdje manjka ulijeva više, reducira se kad je ima previše, razina energije neophodna za svako mjesto se prilagođava. Pošiljalatelj ne smije kontrolirati svoju svijest. Problemi će početi kad pošiljalatelj pokuša kontrolirati svoju svijest...
- I primatelj i pošiljalatelj su kad počne iscjeljivanje uronjeni u Reiki. Ono počinje kad potrebna energija počne teći u primatelja. Reiki energija se istodobno isipava na obojicu poput tuša i vrtloži svjetlost oko njih. Prekomjerni energijski tijek odlazi u zemlju i oba su istodobno iscjeljena. Ključ je ravnomjernog tijeka Reikija opustiti se u tom trenutku i osjetiti ljubav za svemir.

### Osnove polaganja ruku

Dlanove držite prirodno i skupite prste. Palac će biti malo odvojen. Energija će se raspršiti kad su prsti razdvojeni. Razdvojite prste samo kad želite slati blagu energiju. Primatelja nemojte pritiskati rukama nego ih blago položite.

- 1) Tehnika objema rukama – opće je poznato da se prima lijevom rukom a šalje desnom. U Reiki-hou nije neophodno birati ruku. Upotrijebite obje ruke. Čitavo se tijelo s onoga mjesta gdje je položena ruka puni Reikijem. (Isto je učinkovito držati ruku iznad mjesta, no ako je moguće položite ruku na njega. Ljudima će biti ugodno ako osjete tjelesnu tempera-turu.) Stavite ruke jednu uz drugu kad šaljete Reiki u šire područje. Stavite jednu ruku preko druge kad želite poslati snažan Reiki.
- 2) Tehnika jednom rukom – ponekad je lakše upotrijebiti ovisno o mjestu gdje je koristite. Može se koristiti bilo koja ruka i pokušajte raditi u prirodnom položaju. Na

## ŠTO JE REIKI

nekim se mjestima mogu koristiti vršci prstiju. Upotrijebite obje ruke za mjesta poput pluća, bubrega i ušiju.

### Kako dati iscjeljujući tretman:

- 1) Mjesto mora biti čisto, svijetlo, tiho i dobro prozračeno tako da se možete opustiti. Ako to nije moguće, prije iscjeljivanja Reikijem pročistite energiju mjesta. Čak i kad nije dostupno idealno mjesto, nemojte biti nervozni. Stavite sa strane pokrivač ili ručnik ako bude hladno kad se opustite. Pripremite iscjeljujuću muziku.
- 2) Pokušajte oprati ruke prije tretmana. Nakon pranja protrljajte ruke da bi ih ugrijali.
- 3) Neka i primatelj i pošiljatelj skinu sat. To je stoga što bi energija mogla promijeniti vrijeme na satu. Pošiljatelj bi kad dotiče primatelja trebao otkloniti sve što smeta. Možete odložiti naočale. Primatelj bi trebao otkloniti sve što ga na tijelu stišće poput pojasa, kravate, grudnjaka i nepotrebnog nakita. Prsten ili naušnice možete ostaviti da bi ih napunili dobrom energijom.
- 4) Primatelj bi trebao biti u udobnom položaju ležeći ili sjedeći. U svakom slučaju treba biti opušten. Ne grčite ruke i noge i pokušajte opustiti napetost.
- 5) Držite ruke iznad primatelja kad ga ne možete doticati. Kod područja koja se ne mogu doticati zbog opekotina ili kožne bolesti, držite ruke tri ili pet centimetara iznad njih. Stavite li ruke preko odjeće ili pokrivača jednako je učinkovito kao da držite ruke na tijelu. Ako je neugodno dodirivati određeno područje, pošiljatelj može na tom području staviti ruke preko primateljevih ruku. Možete staviti tkaninu preko lica primatelja i staviti ruke na nju.
- 6) Objasnite promjene nakon iscjeljivanja. Ponekad se stanje ili simptomi primatelja nakon iscjeljivanja pogoršavaju. Neki primatelji imaju groznicu, više izlučina, nečistoća na koži ili bolove. Ne brinite o tome jer je to proces

## ŠTO JE REIKI

povratka zdravlja. (Preporučujem da to unaprijed objasnite).

- 7) Iscjeljivanje Reikijem se radi prema sljedećem redu:
- Prvo napravite tehniku Reiki tuš (strana 104.) za revitaliziranje vlastite energije.
  - Opustite primatelja i omogućite mu da bude u ugodnom položaju.
  - Napravite čišćenje aure.
  - Stavite ruke na dvanaest osnovnih položaja za iscjeljivanje, pet minuta na svakom položaju (Kad osjećaj u rukama postane bolji u budućnosti ćete moći osjetiti mjesta u lošem stanju i raditi iscjeljivanje slijedeći originalni Usuijev Reiki Ryoho).
  - Stavite ruke na potrebna mjesta.
  - Nakon iscjeljivanja napravite čišćenje aure.

### Čišćenje aure:

- Čišćenje aure mora se napraviti prije i poslije iscjeljivanja Reikijem.
- Čišćenje aure prije iscjeljivanja otklanja suvišnu energiju i priprema auru da bi se energija uravnotežila. Kad vam se osjetljivost u rukama poboljša, moći ćete osjetiti mjesta s lošim energetskim stanjem.
- Primatelj može ležati ili sjediti na podu ili stolici.
- Pošiljatelj nakon što otvori Reiki podiže obje ruke i blago udara čitavo primateljevo tijelo s obje ruke ili jednom rukom 10 centimetara iznad tijela. Radi se od glave prema nogama ili s lijeva nadesno. Aura se prilagodava energijskom tijeku iz dlanova i stagnatna će prekomjerna energija oteći.
- Presudno je čišćenje aure poslije iscjeljivanja. Kad je energija cijeloga tijela nakon iscjeljivanja pročišćena, tijek je ubrzan i tijelo je u osje-tljivijem stanju te lakše prihvaća svaki val. Stoga

# ŠTO JE REIKI

## 12 osnovnih položaja za iscjeljivanje, glava



G-1 (Prednja strana lica)



G-2 (Lice sa strane)



G-3 (Stražnji dio glave)



G-4 (Grlo)



Inačica G-2



Inačica G-4



Kombinacija

# ŠTO JE REIKI

## 12 osnovnih položaja za iscjeljivanje, prednji dio tijela



P-1 (Gornji timus)



P-2 (Gornji želudac)



P-3 (Ispod pupka)



P-4 (Donji dio trbuha)



Primjena P-1



Primjena P-2

# ŠTO JE REIKI

## 12 osnovnih položaja za iscjeljivanje, stražnji dio tijela



S-1 (Lopaticice)



S-2 (Gornji dio leđa)



S-3 (Krstica)



S-4 (Donji dio kičme)



Inačica S-2 (1)



Inačica S-2 (2)



Primjena na leđa

## ŠTO JE REIKI

se mora prilagoditi da ne primi grubi ili niski val. Radite čišćenje isto kao prije iscjeljivanja, pokušajte voditi i prilagoditi tijek energije nježnim zahvatima. Neka se primatelj nakon toga odmara (više od pet minuta). Ako je primatelj u ležećem položaju, napravite čišćenje aure s jedne strane i nakon odmora radite drugu stranu.

Čišćenje aure može raditi i sâm pošiljatelj. No nije neophodno kad se radi Reiki tuš ili čišćenje samog sebe.

### 12 osnovnih položaja za iscjeljivanje

Tijelo se kod iscjeljivanja Reikijem dijeli na tri dijela – glavu, prednju stranu tijela i stražnju stranu tijela – a na svakom dijelu radimo četiri položaja. (Odsad ću ih zvati osnovnim položajima).

Svaki je položaj označen slovom, G za položaje na glavi, P za položaje na prednjem dijelu tijela i S za položaje na stražnjem dijelu tijela i brojevima od 1 do 4. Slijede kratka objašnjenja učinaka svakog položaja.

Na glavi (G) se energija šalje u mozak od prednje na stražnju stranu i od lijeve na desnu tako da Reiki ide u oči, nos i tiroidnu žlijezdu i omogući primatelju opuštanje i mir.

- G-1 (Prednja strana lica): Otklanja bol u očima, nosu, zubima i bradi. Poboljšava koncentraciju i ravnotežu. Otklanja stres. Povećava duhovnost.
- G-2 (Lice sa strane): Ravnoteža u pituitarnoj žlijezdi i pinealnoj žlijezdi. Sinhronizira hormone u mozgu. Otklanja glavobolju. Uravnotežuje lijevi i desni dio mozga. Otklanja stres. Poboljšava pamćenje. Širi svijest. Poboljšava intuiciju.
- G-3 (Stražnji dio glave): Niži dijelovi mozga, kičma, cerebelum, poboljšava govorne sposobnosti, vid i osjećaj za boje. Smanjuje debljinu. Opušta. Poboljšava kreativnost. Oslobađa straha. Po-boljšava vid.
- G-4 (Grlo): Revitalizira cirkulaciju krvi i limfe, djeluje na grlo, tiroidnu žlijezdu, krvni tlak, metabolizam. Daje

## ŠTO JE REIKI

samopouzdanje, mir, stabilnost, zadovoljstvo i sreću. Poboljšava kreativnost i komunikaciju.

Na prednjem dijelu tijela (P) pošaljite energiju iz gornjeg timusa (centra imunološkog sustava) u mjehur i spolne organe kroz svaki abdomi-nalni organ da bi se uravnotežili.

- P-1 (Gornji timus): Uravnotežuje cirkulaciju krvi, srce, pluća i timus. Daje povjerenje i mentalnu ravnotežu, otpušta stres, poboljšava receptivnost. Ljubav, vrhunaravno blaženstvo, stabilnost i sklad.
- P-2 (Gornji želudac): Jetra, želudac, žuč, slezena, probavni sustav. Otpušta tjeskobu, strah i stres. Opuštanje, mir, ravnoteža, usklađivanje s energijom viših dimenzija.
- P-3 (Ispod pupka): Jetra, gušterača, slezena, crijeva. Smanjuje stres, opušta tjeskobu i nezadovoljstvo, daje samouvjerenost. Receptivnost, samouvjerenost i snaga.
- P-4 (donji dio trbuha): debelo i tanko crijevo, mjehur, jajnici, maternica, reproduktivni organi, prostata. Iscjeljuje loše stanje spolnih organa. Opušta tjeskobu, strah i napetost. Daje prilagodljivost i širi svijest.

U stražnjem dijelu tijela (S) energija teče iz ramenâ duž kičme do maternice kroz bubrege i adrenalne žlijezde.

- S-1 (Lopaticice): Isto kao P-1. Iscjeljuje područje vrata, gornji dio kralježnice, krsta, kičmu i nervni sustav. Opušta.
- S-2 (Gornji dio leđa): Isto kao P-2. Iscjeljuje loše stanje gornjeg dijela kralježnice, kičme i živčanog sustava. Opušta napetost.
- S-3 (Krsta): Isto kao P-3. Iscjeljuje bubrege, adrenalne žlijezde, krsta, kičmu i nervni sustav. Iznutra ispunjava životnošću.
- S-4 (Donji dio kičme): Isto kao P-4. Iscjeljuje loše stanje kostiju donjeg dijela tijela poput donjeg dijela kičme, trtice i pubičnog dijela te nervnog sustava.

## ŠTO JE REIKI

Um i tijelo se svime navedenim uravnotežuju u mozgu (nervnom sustavu), žlijezdama za izlučivanje, dišnom sustavu, probavnom sustavu, cirkulacijskom sustavu, mokraćnom sustavu, reproduktivnom sustavu, mišićima i kostima.

### Samoiscjeljenje Reikijem:

- Samoiscjeljenje se radi polaganjem ruku na osnovne položaje. Na mjestima koja teško dosižete, poput leđa, stavite ruke na obližnje položaje sa mišlju »ruke su na potrebnom položaju«. Reiki energija će ići na položaje kojih ste svjesni. Reiki se može aktivirati stavljanjem ruku na položaj ili kad svjesnost Reikija usredotočite na taj položaj. Tako je određeno inicijacijom.
- Reiki se daje na osnovnim položajima u osnovi pet minuta (ukupno 60 minuta za svih 12 položaja). To je ustanovljeno iz iskustva jer daje najveću učinkovitost. Samo oni koji su upravo završili prvi stupanj trebaju slijediti osnovna pravila, ostali neka postupaju prema intuiciji.
- Nakon davanja Reikija na osnovnim položajima stavite ruke na položaje koji su u lošem stanju. Nemate li dosta vremena, nakon davanja energije u predjelu glave stavite ruke na položaje u lošem stanju. Vrijeme nije bitno. Maknite ruke kad osjetite iscjeljenje ili olakšanje.
- Neka iscjeljivanje bude vrlo jednostavno i slobodno ga radite na svakom mjestu u svako vrijeme. Ako ste u žurbi iscjeljujte nekoliko minuta jedno mjesto. Premda je radi ravnoteže dobro radite li Reiki na svih 12 položaja, možete ih raditi u nekoliko navrata. Svako-dnevnim ćete radom iscijeliti um i tijelo, opustiti nepotrebnu napetost i povećati duhovnost.

### Iscjeljivanje Reikijem drugih ljudi:

- Prvobitno su osnovni položaji određeni za samoiscjeljenje, no danas se koriste za iscjeljivanje drugih. Držite ruke pet minuta na svakom položaju.
- Kad selektivno iscjeljujete neke položaje prvo Reikijem tretirajte glavu, stoga što je središte samoicjeljujuće sposobnosti u mozgu.

### Iscjeljivanje Reikijem životinja i biljaka:

- Iscjeljivanje životinja Reikijem:  
Životinje poput psa, mačke, krave, konja i sličnih počnite iscjeljivati na prednjem dijelu glave i nastavite položajima na glavi i tijelu. Ako ih ne možete dirati ili nisu stabilne držite ruke iznad njih. Ptice nježno držite objema rukama. Postat će mirne i doima se da vole kad im dajete Reiki držeći im nježno vrat i glavu. Ili ruke držite iznad kaveza. Zlatne ribice, ribe, ribice u akvarijumu i sl. iscjeljujte kroz posudu s vodom. Reiki možete slati u hranu i vodu.
- Reiki za biljke:  
Za iscjeljivanje drveća stavite ruke na lišće, deblo ili korijenje. Cvijeće tretirajte kao da čistite auru, držeći stabljiku ili korijenje objema rukama. Sjemenje biljaka ili povrća može primiti životnu energiju tako da im dajete Reiki. Tlo i voda također mogu primiti Reiki.
- Atsuhisa Tsujimi iz grada Izumi-Sano u Osaki koji vodi kliniku za akupunturu i terapiju paljenjem moxi stožaca ima lončanicu »drveta sreće« koje je uginulo zbog previše vode. Ubrzo poslije proslave što se vratilo u život zahvaljujući svakodnevnom Reiki tretmanu, ponovno je nakon što su ga predugo ostavili vani umrlo. Odustao je i ostavio ga vani tijekom zime. Ponovno ga je pokušao iscjeliti Reikijem sljedećeg proljeća i oživio ga. Ne samo on nego i njegovi pacijenti zaprepašteni su trećim životom biljke.

### Uporaba Reikija za čišćenje objekata

- Odsijecanje i čišćenje loše energije:  
Tehnika odsijeca lošu energiju i neharmonični val vezane uz predmet, čisti ih s Reikijem te ih puni dobrom energijom.  
Otvorenim dlanom i ispruženom rukom zadajte karate udarac, tako da Reiki zrači iz dlana na udaljenosti od pet centimetara od objekta. Zaustavite ruku kad prođete objekt. Većina valova postane fina i skladna poslije tri ovakva udara te je učinkovito odmah poslije iscjeljivati Reikijem. Čišćenje i

## ŠTO JE REIKI

punjenje dobrom energijom rade se istodobno. (Usredotočite svjesnost ispod pupka i zadržite dah).

- Reiki za kristale i talismane sreće:

Male objekte poput kamenja, nakita ili talismana stavite na dlan i drugom rukom tri puta pređite iznad te odsijecite lošu energiju.

Nakon toga stavite ruku na predmet ili je držite iznad i šalžite Reiki.

Ponovite prvi postupak i tri puta snažno odsijecite negativnu energiju. Veće objekte tretirajte na isti način.

- Reiki za zrak ili atmosferu mjesta:

Podignite ruku i presijecite lošu energiju u četiri ugla i četiri strane svijeta u smjeru suprotnom od kazaljke na satu. Zatim pošaljite Reiki objema rukama.

## ŠTO JE REIKI

Napravite isto za strop i pod. Kad nije neophodno odrezati lošu energiju okrenite dlan ruke prema četiri ugla i četiri strane svijeta te strop i pod i šalžite Reiki jednom ili objema rukama.

Reiki za hranu i piće:

Možete slati Reiki energiju u namirnice prije kuhanja ili prije uzimanja hrane i pića. Držite ruku nad objektom ili dodirujte posudu i šalžite energiju.

### Reiki maraton

Jedna je mogućnost da nekoliko iscjelitelja istodobno zajedno iscjeljuje osobu Reikijem a druga da iscjelitelji jedan za drugim dulje vrijeme iscjeljuju osobu Reikijem. Zabilježeni su mnogi slučajevi kad su neizlječive bolesti (prema modernoj znanosti) na ovaj način iscjeljene. Kod Reiki maratona je bitno (posebice kod prvog načina) da se učinkovitost sa svakim iscjeliteljem kvadratno umnožava. Drugim riječima, dva su iscjelitelja četiri puta učinkovitija nego kad Reiki daje jedan iscjelitelj, a pet iscjelitelja su dvadeset pet puta učinkovitija.

Ruke se stavljaju na osnovne i problematične položaje.

Ima li na položajima previše ruku, iscjelitelji mogu neizravno slati Reiki energiju stavljajući ruke na ramena ili leđa iscjelitelja koji drže ruke na položajima na tijelu.

### Reiki krug (kruženje Reikija)

1. Svatko drži za ruku osobu pored sebe da bi se napravio krug. Ili napravite krug tako da svoju desnu ruku okrenutu prema dolje stavite na lijevu ruku osobe pored vas okrenutu prema gore. Tako istodobno primete Reiki energiju iz lijeve ruke i šalžite je osobi pored vas iz desne ruke. Reiki energija kruži iz ruke u ruku brzinom svjetlosti. (Neki ljudi više osjećaju energiju s odvojenim rukama no kad se ruke spoje).
2. Mnogi ljudi koji nisu primili inicijaciju osjećaju Reiki energiju kad pristupe u krug. Ako ste u krugu Reiki teče ravnomjerno. Dvije osobe mogu napraviti krug tako da se okrenu licem u lice.

## ŠTO JE REIKI

3. Još jedan način stvaranja kruga i kruženja Reiki energije je dodirnuti vršak srednjeg prsta osobe s lijeva jastučićem svojeg palca.
4. Kad ste sami držite ispred tijela lijevu ruku okrenutu prema dolje iznad desne ruke okrenute prema gore i ispraznite um te osjetite energiju. Kad postanete vješti ovako možete duboko meditirati.

### Druge uporabe Reikija:

1. Reikijem možete harmonizirati objekte poput kreveta, odjeće i automobila. (Pokušajte tako da vizualizirate čišćenje i harmoniziranje objekta s Reiki energijom iz dlanova).
2. Pokušajte primjericice kad stavljate novac ili kreditnu karticu u novčanik, ulazite u automobil, uzimate lijek, pijete kavu ili sok, jedete, nanosite parfem i tako dalje.
3. Iscjeljenje može biti trenutno. Pokušajte na uobičajen način.
4. Gospođa Noriko Hujimoto iz Kenko Kaihuku centra u Suminoeu, Osaka, običavala je slati energiju za iscjeljenje kroz zlatnu traku. Sad učinkovito iscjeljuje vršcima prstiju.
5. Gospodin Makoto Hurukawa iz Hurukawa klinike za akupunturu i terapiju paljenjem moxi stožaca u gradu Kwachinagano u Osaki kaže da »svaki tretman kad postanete vješti postaje Reiki Ryoho«.

### Kako najbolje iskoristiti 1. stupanj Reikija:

- Vaš Reiki kanal je otvoren inicijacijom i možete iscjeljivati sebe i druge. No, sad ste na početničkoj razini i trebate povećavati moć polagano i postojano.
- Najvažnije je da vam prije no što pokušate povećati energijsku moć kanal bude čist, ravnomjeran i pun Reikija.
- Za tu namjenu preporučujem razdoblje od 21 dan čišćenja i samoiscjeljivanja temeljnih položaja. (Ovo razdoblje određujem prema Usuijevoj obuci i postu). Idealno je raditi položaje na čitavom tijelu, no ako nemate dosta vremena možete raditi samo one na glavi. Stavite ruke ondje gdje osjetite loše stanje.

## ŠTO JE REIKI

U svakom slučaju iscjeljujte 21 dan barem nekoliko minuta. Naravno da možete iscjeljivati druge. Prepo-ručujem da dok vam se fizička konstitucija nakon inicijacija postepeno mijenja pijete puno tekućine.

Evo što bi sada trebali napraviti:

- pokušajte koristiti Reiki na uobičajen način iscjeljujući ljude, životinje, biljke i čisteći hranu, mjesta i stvari. Primjerice, dobro je da se naviknete Reikijem pročišćavati vodu u restoranu prije no što je popijete. Proučavajte Reiki i odmah pitajte majstora ako ste nešto zaboravili ili vam nije jasno;
- radite tehniku samopročišćenja i samorazvoja koju ste naučili na seminaru. Tako ćete održavati um i tijelo čistim.

## 5. Drugi stupanj Iscjeljivanje izvan prostora i vremena

### Uporaba simbola i Kotodame

Reiki-ho koristi tajne metode uporabe simbola i Kotodame da bi iskoristio univerzalnu energiju. Na drugom stupnju učite koristiti tri simbola.

Istodobno učite Kotodamu koja odgovara svakom simbolu. (Sim-boli se u tradicionalnom Reikiju nazivaju Ho). Neke grupe ne koriste Kotodamu nego samo simbole. Kotodama su mantrе zapadnog stila Reikija.

#### Što su simboli i Kotodama

Simboli su oblici poput znakova i slova i smatraju se prijamnicima za usklađenje s univerzalnom energijom. Kotodama su sveti glasovi (Shingon ili mantrе) i smatraju se vibracijom koja titra u rezonanciji s univerzalnom energijom, kao npr. sveti zvuk Om i zvuk pljeska.

## ŠTO JE REIKI

Premda su simboli i Kotodama bitno različiti, sigurno i brzo sinergijski spajaju s valom u višoj dimenziji. Kad budeteiskusni u uporabi Reikija moći ćete sve raditi s jednima ili drugima. (Simboli se mogu iscrtavati očima i jezikom umjesto rukama i vizualizirati, npr. na zatvorenim očnim kopcima u crnoj boji sa ljubičastom pozadinom).

### Tri simbola

Prvi se simbol (S1) naziva simbol povećanja moći i može se koristiti na brojne načine jer ima veliku moć. Koristi se sâm ili s drugim simbolima da bi pojačao njihovu moć.

Drugi se simbol (S2) naziva harmonizirajući simbol i delikatan je i pun sklada. Koristi se zajedno s prvim simbolom jer je sâm po sebi vrlo blaga i nježna energija.

Treći se simbol (S3) naziva simbol izvan vremena i prostora, gdje i djeluje. Učinkovit je kad se koristi zajedno s prvim i/ili drugim simbolima.

### Uporaba prvog simbola (fokus, moć)

#### Značenje

Prvi simbol šalje snažnu energiju koja je većinom namijenjena fizičkim/čvrstim oblicima.

Prvi se simbol odnosi na Zemlju. Svijest i ritam Zemlje su progra-mirani u ljudskim tijelima i mi smo neprestano pod njezinim utjecajem. Primjerice, otkucaj disanja je 18 puta u minuti, što je poput ritma oceanskih valova. Naš unutarnji sustav radi u ravnoteži, neprestano se usklađujući s ritmom Zemlje.

$18 \times 2 = 36$  Tjelesna temperatura

$36 \times 2 = 72$  Puls

$72 \times 2 = 144$  Najviši krvni pritisak

Navedeno je samo nekoliko primjera. Ljudi se kad izgube omjere i nisu usklađeni s ritmom Zemlje razbole ili ih prati nesreća.

## ŠTO JE REIKI

Prvi simbol je kontakt sa sviješću Zemlje radi vraćanja ritma i ravnoteže postojanja na Zemlji i obnavljanja prirodnih funkcija.

### Odnosi se na:

- zemlju,
- tlo,
- moć,
- povećanje/fokusiranje moći,
- vidljive stvari.

### Učinak:

- Rad na tijelu i revitalizacija
- Revitalizacija 1. i 2. čakre

### Posebne značajke:

- Trenutno spaja s univerzalnom energijom
- Kontrolira sudbinu
- Povećava kreativnost
- Povećava moć drugih simbola
- Ide usmjereno (fokus)

### Uloge simbola:

- Koncentrira na svako postojanje na Zemlji i šalje mu energiju i revitalizira ga
- Budi u svemu što postoji na Zemlji prirodnu funkciju.

### Uporaba:

- Nacrtajte prvi simbol u zraku (ili na objektu) i izgovorite tri puta prvu Kotodamu, zatim rukama pošaljite Reiki energiju (ili ih držite iznad željenog objekta).
- Kad šaljete Reiki energiju drugim ljudima, ili kad jeste s njima, tiho u sebi ponavljajte Kotodamu. Zamislite da se Kotodama širi vašim tijelom i odzvanja vašim umom. Osjetite univerzalnu energiju usklađenu sa simbolom i Kotodamom. Energija će dok je koristite sa zadovoljstvom postajati snažnijom.

## ŠTO JE REIKI

- Kod iscjeljivanja drugih ljudi simbol možete koristiti kad stavite ruke na željeno mjesto.

### Primjeri:

- Za pročišćenje energije mjesta i okruženja
- Za pročišćenje hrane i pića
- Nakon odlaska u bolnicu i na sahranu
- Za sigurnost u prometu
- Kad stavljate novac u novčanik
- Za kreditne i telefonske kartice
- Za čekove i račune
- Za promjenu vremena
- Za zaštitu (pošaljite simbol ispred i iza sebe, desno i lijevo. Ili okrećite tijelo suprotno od smjera kazaljke na satu šaljući simbol u četiri smjera)
- Da bi se motivirali (na čelo)
- Za bolje ljudske odnose
- Za ostvarenje snova (bez sebičnih želja)
- Za izgubljene stvari
- Za prisjećanje (na glavu)
- Za poslovne transakcije i poslovanje sa nekretninama
- Prije poslovnih djelovanja
- Za poklone, vizit-karte i čestitke
- Za pročišćenje prostorija i zgrada (pošaljite simbole u svaki ugao)

### Uporaba 2. simbola (Sklad)

#### Značenje

Šalje energiju i sklad bezobličnim objektima poput osjećaja.

Drugi se simbol odnosi na Mjesec. Ljudsko je tijelo pod jakim utjecajem Mjeseca. Primjerice, zna se da su plima i oseka uzrokovane gravitacijom Mjeseca a Mjesec utječe na čitavu Zemlju. 70% ljudskoga tijela je voda (tjelesna tekućina) i sastoji se od istih sastojaka kao morska voda. Tjelesna tekućina je pod utjecajem

## ŠTO JE REIKI

Mjeseca kao i morska voda i naše se emocije u skladu s tim dižu i padaju. Mjesec također utječe na menstruaciju koja se ponavlja slijedeći ritam prirode i stvara svijet sklada i ravnoteže.

### Odnosi se na:

- Mjesec,
- vodu,
- yin,
- osjećaje,
- eterski oblik,
- sklad,
- nevidljive stvari.

### Učinak:

Djeluje na osjećaje i usklađuje te revitalizira 3. i 4. čakru

### Posebne značajke:

- Uravnotežuje energiju osjećaja i mentalnosti
- Pomaže razvoju
- Pomaže ostvariti snove
- Fragilan

### Uloga simbola:

- Dovodi neuravnotežene emocije u zdravo stanje i usklađuje ih.
- Poboljšava osobnost u skladu s vašom prirodom i vodi vas »vama« kakve vas je zamislio univerzum.
- Simbol je sankrtski (Hrih) što znači otpuštanje tuge i odrješenje.
- Usklađivanje s Mjesečevim ritmom što će otpustiti stres i osloboditi blokirane emocije. Simbol radi sa svjesnom Mjesečevom energijom i vraća psihološku i emotivnu ravnotežu te iscjeljuje na dubokoj razini povećavajući senzitivnost i receptivnost.

## ŠTO JE REIKI

### Uporaba:

- U osnovi ista kao kod prvog simbola. Nacrtajte prvi simbol u zraku (ili na objekt) zatim tri puta ponovite prvu Kotodamu i pošaljite Reiki energiju polaganjem ruku (ili ih držeći iznad objekta).
- Upotrijebite prvi, a zatim drugi simbol.

### Primjeri:

- Upotrijebite ga na dijelu tijela koji je napet. Učinkovit za traume, ukočenost, živčani slom i stres.
- Za olakšanje nemira, smiruje bijes, iscjeljuje tugu, oslobađa blokirane osjećaje i osvježava.
- Donosi mir i sklad na susretima, pregovorima i intervjuima te mje-stima, okruženju i okolnostima.
- Podučava kako opraštati sebi i drugima.
- Otklanja vezanosti.
- Daje univerzalno vodstvo za razvoj osobnosti i povratak osobi kakva jest. Mijenja loše navike, ponašanje i misaone obrasce.
- Za samorazvoj: tretirajte glavu objema rukama, bilo sprijeda bilo straga i pošaljite energiju.
- Za postignuće: tretirajte glavu sprijeda desnom rukom (čelo) i straga lijevom rukom.

### Uporaba 3. simbola (izvan vremena i prostora)

### Značenje:

- Značajka je da »poput vremenskog stroja šalje energiju izvan vremena i prostora u središte problema«.
- Treći se simbol odnosi na Sunce. Od Sunca imamo velike koristi. Ne treba ni reći da ljudi ne mogu preživjeti bez Sunca, zbog njega i Ze-mlje postoje četiri godišnja doba, noć i dan, svjetlost i sjena. Sunce je bit svega što postoji.
- Treći simbol radi na svjesnoj energiji Sunca i nadrasta svo postojanje. To nije bijeg, nego prihvaćanje, prilagodba i iscjeljenje. Moć dolazi izvan vremena i prostora u središte

## ŠTO JE REIKI

objekta i donosi transcendenciju i promjenu. Ovaj se simbol mahom koristi za daljinsko iscjeljivanje, pročišćenje karme i trauma stvarajući svijetlu budućnost.

- Treći simbol znači »sjedinjujem se s Bogom«. Interpretacija Koto-dame je »korijen je istinska svijest«. Istinska svijest je jedinstvo velikog univerzuma i malog univerzuma (ljudi) i oba tumačenja odgovaraju.

### Odnosi se na:

- Sunce,
- vatru,
- jang,
- svjetlost,
- duh,
- transcendentno.

### Učinak:

- Djeluje na duh i daje tišinu i smirenost
- Revitalizira 5. i 6. čakru

### Posebne značajke:

- Iscjeljivanje na udaljenost izvan vremena i prostora
- Uklanja traume i karmu
- Kontaktira svaku supstancu i situaciju
- Može se koristiti zajedno s drugim simbolima

### Uloga simbola:

- Spaja sa sviješću izvan vremena i prostora
- Pročišćuje i uklanja karmu i iscjeljuje traume
- Spaja se sa središtem objekta, omogućuje mu transcendenciju i promjenu

### Uporaba:

- Nacrtajte treći simbol u zraku (ili blizu objekta), zatim tri puta ponovite treću Kotodamu i pošaljite Reiki polaganjem ruku (ili ih držite iznad objekta).

## ŠTO JE REIKI

- Ako je objekt tvaran, odmah poslije pošaljite prvi simbol i energiju. Ako sadrži nešto emotivno, pošaljite drugi i prvi simbol i zatim energiju. Svakom objektu možete poslati treći, drugi i prvi simbol te energiju.

### Primjeri

Treći se simbol može koristiti za iscjeljivanje izvan vremena i prostora svake tvari i situacije. Učinak na osjećaje i mentalnost je jači nego drugog simbola. Pokušajte ga koristiti svugdje.

Oni koji su naučili Kiko (či-gong) ili energijski rad mogu putem trećeg simbola osim Reikija slati i druge vrste energije.

Za poboljšavanje genetske konstitucije pošaljite genima svjetlost i energiju ciljajući na DNK.

Iscjeljivanje na udaljenost ne znači uvijek mjesto na velikoj udaljenosti. Primjerice:

- Pošaljite energiju svojoj djeci koja uče na gornjem katu.
- Iz spavaće sobe pošaljite energiju suprugu koji spava u dnev-nom boravku.
- Pošaljite energiju građevini, prostoriji ili nekom objektu iz vaše kuće.
- Pošaljite sebi energiju zamišljajući da stojite ispred sebe.
- Pošaljite energiju komadu papira s imenom ili slikom.
- S trećim simbolom možete poslati energiju sebi. Izaberite tri položaja na vašem tijelu i šaljite energiju pet minuta svakom položaju izgovarajući »glava« »srijeda« i »straga«. Ako je moguće pošaljite energiju na svih dvanaest položaja.

### Iscjeljivanje na udaljenost

Ovo je tehnika za slanje energije na udaljenost

- 1) Uporabom slika ili crteža:
  - Pripremite sliku (ili crtež osobe s njezinim imenom).
  - Stavite na stol i tri puta ponovite ime.

## ŠTO JE REIKI

- Pošaljite treći simbol (ako je neophodno i drugi i prvi) u središte čela.
  - Pošaljite Reiki od glave do nožnih prstiju i završite nakon čišćenja aure.
  - Reiki se automatski šalje izabranoj osobi ako nakon točke 3 tretirate 12 osnovnih položaja na svojem tijelu (ili tri izabrana položaja).
- 2) Uporaba slika u prirodnoj veličini:
- Zamislite ispred sebe energijski oblik zamišljene osobe u pravoj veličini.
  - Pošaljite treći simbol (drugi i prvi ako je neophodno) u središte čela.
  - Pročistite auru nakon slanja energije.
- 3) Uporaba malih slika:
- Zamislite između svojih ruku mali energijski oblik osobe i pošaljite energiju u čitavo tijelo. (Ako je neophodno koristite sliku određenog dijela tijela).

### Iscjeljivanje prošlosti

Ova tehnika iscjeljuje traumu iz prošlosti i pročišćuje i otklanja karmu. Pretpostavite da ste bez namjere nekoga povrijedili u prošlosti. Ako se okrivljujete za to svaki put kad se toga sjetite, to je svojevrsna karma. Premda ste se fizički iscijelili od ozljede, možda i dalje patite od psihološkog bola uzrokovanog povredom. To se naziva traumom. Te bolove iscjeljujte Reikijem koristeći simbole.

- 1) Koncentrirajte se na nerješene probleme u prošlosti (situacija, osoba, mjesto itd.) i pošaljite u zrak treći, drugi i prvi simbol.
- 2) Držite ruke nad komadom papira s vašim imenom i nazivom situacije, osobe ili mjesta i i ponovite oba tri puta. Prisjetite se pojedinosti problema koliko možete i oživite ih u umu.
- 3) Pošaljite energiju i osjetite kako se duh objekta i vaš ujedinjuju i vibriraju u višim dimenzijama. Osjetite u svojem srcu da su vaš duh i duh objekta jedno na razini univerzuma i već se harmoniziraju.
- 4) Nakon toga očistite auru i papir Gasshom, pošaljite istinsku zahvalnost i zadovoljstvo radi opraštanja egzistenciji u višim dimenzijama i zatim završite.

### Oživite zadovoljstvo iz prošlosti

Sjećanje na iskustva zadovoljstva ili uspjeha uvijek je uzbuđujuće. Doživljavanje tih sjećanja ponovno luči hormone ugodnih osjećaja unutar mozga i revitalizira vas. Nije dobro izgubiti se u sjećanjima, međutim, simboli se mogu koristiti kao ohrabrenje.

Ponovite tri puta situaciju zadovoljstva (primjerice pobjedu na maratonu, prolazak na ispitu).

- 1) Zatvorite oči i prisjetite se pojedinosti situacije koliko možete i oživite je u svojem umu.

## ŠTO JE REIKI

- 2) Na sliku nacrtajte treći, drugi i prvi simbol i pošaljite energiju (jednom rukom ili objema, držite li sliku između ruku).
- 3) Nakon toga očistite auru i Gassho, pošaljite iskrenu zahvalnost postojanju u višim dimenzijama i zatim završite.

### Iscjeljivanje budućnosti

Ovo je tehnika slanja Reikija sebi i situacijama kojima se nadate u budućnosti.

- 1) Dajte si svjetlost i blagoslov u budućnosti
- 2) Da bi bili uspješni u važnim događajima, poslovima, prezenta-cijama, igrama i slično zamislite najbolje uvjete za to i pošaljite svjetlost i blagoslov toj slici:
  - Napišite naziv, vrijeme i mjesto događaja i kakvi želite biti na komadu papira i ponovite vrijeme i mjesto tri puta na papiru.
  - Zatvorite oči i zamislite kakva situacija treba biti u budućnosti detaljno koliko možete.
  - Nacrtajte treći, drugi i prvi simbol prstom na papiru i pošaljite energiju.
  - Nakon čišćenja aure i Gassha istinski zahvalite postojanju u višim dimenzijama i zatim završite.
- 3) Dajte drugima svjetlost i blagoslov u budućnosti. Za važne događaje druge osobe poput ispita, prezentacija, obiteljskih putovanja i tako dalje, zamislite najbolje uvjete i pošaljite svjetlost i blagoslov slici.
  - Ponovite ime osobe tri puta.
  - Zatvorite oči i detaljno zamislite kakva bi situacija trebala biti u budućnosti.
  - Nacrtajte simbole prstom na sliku (za osobu) i pošaljite energiju.
  - Nakon čišćenja aure i Gassha i istinske zahvalnosti postojanju u višim dimenzijama i zatim završite.

### Reiki kutija

Ova tehnika koristi kutiju (ne metalnu) da bi odjednom ostvarili više od jedne želje.

Napišite ili nacrtajte želje na komadu papira. Jedna želja na jedan papir.

Zamislite sliku da su vam želje ostvarene, nacrtajte treći, drugi i prvi simbol s prstom na svaki papir i tri puta ponovite Kotodamu. Stavite papire u kutiju i držite je na skrivenom mjestu.

Nacrtajte treći, drugi i prvi simbol prstima spram kutije, ponovite Kotodamu tri puta i šaljite energiju svaki dan počevši sljedećeg dana. (Učinkovitije je ako izvadite papir iz kutije i radite sa svakim komadom). Želje koje se temelje na egu ne preporučujem.

### Tehnika deprogramiranja

Ova se tehnika naziva pročišćavanje uma ili izvan kontrole uma i radi na nesvjesnom da bi se uklonile loše navike.

Očistite auru primatelju i davatelju, zatim stavite jednu ruku otraga na primateljevu glavu a drugom rukom nacrtajte treći, drugi i prvi simbol na njega/nju te izgovorite Kotodamu.

Stavite ruke na čelo i zadnji dio glave, osjetite se ispunjenim svjetlošću i pošaljite je primatelju zamišljajući da ga ispunjava svjetlost.

Ponovite afirmaciju tri puta u sebi, očistite auru i zatim završite.

### Kako najbolje iskoristiti 2. stupanj Reikija

Kako je Reiki koji teče za iscjeljenje dvostruko jači od Reikija prvog stupnja Reiki možete iskoristiti na razne načine:

- Iscjeljenje i čišćenje na razini tijela i stvari.
- Iscjeljenje i čišćenje na razini duhovnosti i nesvjesnog.
- Iscjeljenje i čišćenje na razini udaljenosti, budućnosti i prošlosti.

## 6. Treći stupanj

### Daljnji rast kroz svjetlost iz viših dimenzija

#### Maksimalna uporaba tehnika naučenih na prvom i drugom stupnju Reikija

Uistinu je blagoslov doći do najvišeg stupnja Reiki-hoa (treći stupanj). Treća razina naziva se Shinpi-den (tajna) i krajnje je teško doći do nje.

Usui je širio Reiki Ryoho inicijacijama, no poznate su samo tri osobe koje su od njega dobile Shinpi-den.

Majstorica Takata je širila iscjeljivanje Reikijem s Hawaya, no samo pred kraj svoga života.

Danas je treći stupanj otvoren svima. Vjerujem da je to stoga što postojanje u višim dimenzijama priznaje potrebu i slama pečat tajne. Ljudska se duhovnost mora uzdići radi dobrobiti života na Zemlji. Premda je treći stupanj otvoren svima, nije za svakoga. Vjerujem da je osoba koja uči treći stupanj dosegla određen stupanj duhovnosti i njezina misija dolazi od postojanja u višim dimenzijama.

Cilj u Reiki-hou je ovladati trećim stupnjem i svaki je korak priprema za njega. A bit trećeg stupnja je uporaba četvrtog simbola.

To je vrhovan simbol i naziva se Usuijev ili majstorski simbol.

Četvrti simbol spaja sa sviješću viših dimenzija i donosi svjetlost. Možete očekivati znatno poboljšanje duhovnosti, intuicije i imaginacije i tako dalje, vođeno svijesnošću. Saznat ćete zašto postojite u ovo vrijeme i na ovom mjestu i vaša će vam uloga biti jasna. Četvrti simbol je ključ da uistinu postanete ono što jeste.

## ŠTO JE REIKI

### Uporaba četvrtog simbola (majstorskog)

#### Značenje:

- Ovaj je simbol vrhunski u Reiki-hou. Spaja sa sviješću u višim dimenzi-jama i donosi svjetlost u svijest.
- Drugi dodatni simboli koji se koriste u nekim grupama nisu nastali u Reiki-hou. (Neki ljudi ovisno o svojoj razini primaju simbol otkro-venjem. Simboli se trebaju primiti i koristiti na vlastitu dobrobit). Ti simboli su vrlo sveti i neke grupe podučavaju ih kao simbole za zazivanje Boga. Također im se dodaju mnoga značenja kao simbolima koji vode duhovnom buđenju.
- U osnovi primete energiju viših dimenzija koja vam omogućava prenijeti 1. 2. i 3. stupanj onima koji to žele, nakon inicijacije za te simbole. Stoga se naziva majstorskim simbolom.
- Neki ljudi vjeruju u reinkarnacijski ciklus i neophodnost učenja radi prelaska u više dimenzije. Ponovno se reinkarniramo dok ne završimo učenje. Premda ono što učimo varira jer imamo različite prošlosti, zajedničko nam je da se moramo opametiti i duhovno prosvjetliti. Kad dođemo na ovaj stupanj, uzdižemo se iznad razine »ljudskoga« i ulazimo u dimenziju vječnog mira, tišine i vrhovnog blaženstva. Ljudi koji pokušavaju doseći tu razinu imaju ekstremnu poduku. Ovaj se stupanj naziva prosvjetljenje, a četvrti je stupanj za one koji vjeruju u njega i izlaze iz reinkarnacijskog ciklusa.
- S druge strane, neki ljudi misle da »reinkarnacija ne postoji i imamo samo jedan život«. Četvrti simbol vodi i te ljude, da postanu svjesni značenja samopostojanja i imaju vrijedan život.
- Kad postignete cilj ili dok ga tražite četvrti će vas simbol voditi i podržavati.

#### Uporaba

- Nacrtajte četvrti simbol u zraku (ili na objektu), zatim tri puta ponovite četvrtu Kotodamu te pošaljite Reiki energiju polagajući ruke (ili ih držeći iznad).

## ŠTO JE REIKI

- Ako je objekt tvar, odmah poslije pošaljite prvi simbol i energiju. Ako koristite prvo četvrti simbol, svjetlost i val iz viših dimenzija dodat će se sljedećim simbolima i bit će finiji i harmoničniji. Stoga je važno da na početku koristite četvrti simbol.
- Primjerice, za čišćenje prstena, koristite četvrti simbol i zatim prvi simbol. Kad čistite nešto kod kuće na udaljenost, koristite četvrti simbol i zatim prvi pa treći simbol. Ako sadrži nešto mentalno ili emotivno, prije prvog simbola pošaljite drugi simbol.

### Primjeri:

- Četvrti se simbol može koristiti prije samočišćenja, meditacije, tehnike disanja ili joge. Možete učvrstiti učinak šaljući nakon svega četvrti simbol.
- Počnite Reiki tretman šaljući četvrti simbol i Kotodamu. Pošaljite simbole i ponovite Kotodamu u sebi, nakon što ste završili tretman.
- Može se koristiti s Kikom, iscjeliteljskom tehnikom, energijskim radom i radom na tijelu. Također je dobro prije no što počnete aktivnosti u svakodnevnom životu poput sviranja na instrumentu, pisanja članka ili pjesme, poslovnih pregovora i

## ŠTO JE REIKI

donošenja važnih odluka poslati četvrti simbol i biti okružen svjetlosnom energijom. Poslije pročistite simbolima.

- Upotrijebite četvrti simbol i Kotodamu kad god se suočite s negativnim osjećajima i događajima i osjetite da ste spojeni sa višim jastvom. Prihvatite i zahvalite za stvari koje vam pomažu u rastu. (Nemojte pobjeći nego samo pročistite, ili ćete se ponovno suočiti s istim situacijama).
- Upotrijebite četvrti simbol i Kotodamu kad imate probleme koje ne možete riješiti unatoč velikih napora. Odgovori ili rješenja dat će vam se kad je potrebno.
- Pošaljite četvrti simbol i Kotodamu svim dimenzijama za očajničke situacije. (Učinkovit je bilo koji simbol).
- Kako stičete iskustvo moći ćete raditi sve tehnike sa četvrtim simbolom ili sa četvrtom Kotodamom. Drugim riječima, ne morate koristiti prvi, drugi i treći simbol i Kotodamu, nego samo majstorski simbol ili majstorsku Kotodamu. Slijedite osnove dok ne budete sigurni u njih jer učinkovitost ovisi o vašem razumijevanju (samopouzdanju i sigurnosti).

### Kako ostvariti vodstvo višeg jastva

Počnite i završite dan šaljući simbole i Kotodamu. Neka vam to bude dnevna navika i dobit ćete vodstvo od višeg jastva cijeli dan.

- Kad ujutro ustanete nacrtajte u zraku četvrti simbol i ponovite Kotodamu. Gassho i izgovorite afirmaciju osjećajući svjetlost i vibraciju postojanja u višim dimenzijama, »radit ću ono što bih trebao cijeli dan slijedeći vodstvo i iscjeljenje višeg jastva. Poboljšat ću se i harmonizirati.«
- Kad idete na spavanje nacrtajte četvrti simbol u zraku i ponovite Kotodamu. Gassho i izgovorite afirmaciju osjećajući svjetlost i vibraciju postojanja u višim dimenzijama, »zahvalan sam za vodstvo i iscjeljenje višeg jastva. Poboljšat ću se i harmonizirati« nakon čega idite spavati.
- Nakon afirmacija pošaljite dobru vibraciju afirmacijom »neka cijeli univerzum bude miran, neka Zemlja bude sretna i neka svaka osoba bude blagoslovljena«.

### Kako se spojiti sa sviješću u višim dimenzijama

Prva tehnika je uporaba četvrtog simbola za kontakt s vibracijom određenih kvaliteta velikih ljudi, poput sljedećih:

- Budine benevolencije
- Isusove ljubavi
- Einsteinove mudrosti
- Gandhijeve duhovnosti
- Osjećajnosti Majke Tereze

Druga je tehnika kontaktirati svoje više jastvo. Možete podići vlastitu vibraciju samo iz radoznalosti.

### Kontakt s velikanima:

- Gassho, budite mirni, pokušajte se opustiti i budite prijemljivi
- Nacrtajte četvrti simbol u zraku i tri puta ponovite Kotodamu držeći ruke ispred tijela. Osjetite spoj s velikim univerzumom (energijom korijena univerzuma).
- Zatvorite oči i budite svjesni objekta i sadržaja koji želite kontaktirati (možete ih unaprijed zapisati na komadu papira). Zadržite sliku objekta zatvorenih očiju.
- Gassho i osjetite kako se cijeli topite u svijesti postojanja u višim dimenzijama. Osjetite da su svijest postojanja u višim – Gassho i završite mirno sa zahvalnošću.

Kontaktirajte više jastvo:

- Gassho, budite mirni, pokušajte se opustiti i budite receptivni
- Nacrtajte četvrti simbol u zraku i ponovite tri puta Kotodamu držeći ruke ispred tijela. Osjetite spoj s velikim univerzumom (energijom korijena univerzuma).
- Zatvorite oči i stavite dlan dominantne ruke na vaše srce. Polagano dišite i govorite »moje drago više jastvo« »moja draga duša« (na bilo koji način želite) i smirite um da bi mogli osjetiti fine osjećaje.
- Ponovite isto s drugom rukom na srcu.
- Osjetit ćete različite vibracije u svakom dlanu. (Čak i ako ne osjetite nešto na početku, na posljetku ćete osjetiti). Ono što osjećate nije uvijek isto. Može biti malo kretanje duboko unutar grudi s desnom rukom gore ili mir uma izvan mogućnosti objašnjenja ili dodir topline. Ako osjetite nešto poput utjehe, olakšanja, topline, vibracije, tišine i tako dalje, stavite ruku s kojom ste dobili osjećaj ponovno na grudi (ako osjetite nešto s objema rukama i ništa s jednom rukom stavite nedominantnu ruku na grudi).
- Održavajte um mirnim i osjetite razmjenu između višeg jastva i dlana. Dlan isijava svjetlost više dimenzije da bi očistio sve što je uznemirujuće za svjetlost višeg jastva (negativne osjećaje i sjećanja, traume, karmu).
- Prirodno dišite. Stavite svjetlost lagano na ruku na grudima i koncentrirajte se na dobivanje osjećaja unutra. (Sjetite se, budite prirodni. Opustite se i uživajte fine signale. Nije bitno ako ništa ne osjetite. Na posljetku budete.)
- Gassho, završite mirno sa zahvalnošću.

### **Pročišćenje svjetlom, rast putem meditacije**

Kako ste već shvatili, treći stupanj nije za tehnike učenja. Ovaj korak je poboljšanje intuicije i imaginacije kao i pomoć pri duhovnom buđenju, uporabom vrhovnog simbola koji »spaja sa sviješću više dimenzije i donosi svjetlost« te osvještavanje razloga vašeg postojanja i vaše uloge.

Mogući su brojni koraci da bi se doseglo više jastvo:

- Spoznajte sebe.
- Prihvatite sebe.
- Promijenite se u ono što bi trebali biti.
- Titrajte u skladu s univerzumom i živite kreativan život.

U svakodnevnom životu valja obaviti sljedeće:

- pročistite ili odstranite traumu i negativnosti unutar vašeg nesvjesnog i negativnu vibraciju uzrokovanu osjećajima u prošlosti,
- stvorite život koji ih neće ponovno stvarati.

Postoje učinkovite tehnike samopročišćenja svjetlošću i Reiki meditacija za rješenje tih problema. Tehnike su navedene u trećem dijelu – »Tehnike za samopročišćenje i rast«. No nema drugog puta no da podignete svoju vibraciju i naučite svakodnevno živjeti život bez stvaranja negativnih vibracija. (Slijedite pet Usuijevih načela).

## 7. Četvrti stupanj Reiki učitelj

**Sposobnosti i uloga Reiki učitelja**

Zadnji stupanj Reiki-hoa je četvrti. Kad dosegnete najvišu razinu energije, treći stupanj, nema više energijskih inicijacija.

Učite kako ispravno podučavati i širiti Reiki-ho. Bolje je to nazvati tečajem podučavanja za Reiki učitelje nego novim stupnjem. Oni koji su završili ovaj tečaj dokazavši sposobnost nazivaju se Reiki učiteljima ili Reiki majstorima.

Reiki učitelj mora zadovoljiti sljedeće uvjete:

- Završiti prva tri stupnja i četvrti stupanj (majstorski tečaj).
- Dobiti čistu Reiki energiju i moći ispravno raditi inicijacije.
- Moći objasniti i inicirati i pokazati kako koristiti simbole i Kotodamu.
- Moći podučiti u istinsku prirodu Reikija i njezinu opću uporabu. Puno se vremena provodi u ovladavanju inicijacijom u Reiki

energiju jer je to esenca Reiki-hoa. Premda se tehnike inicijacije trebaju cijeliti, najvažnija je stvar sama energija. Kako sam istaknuo u pitanjima i odgovorima u drugom dijelu, ne možete prenositi čistu Reiki energiju ako se koncentrirate samo na tehniku a ne na um.

- Nadam se da svi koji žele postati Reiki majstori ne uče samo tehniku inicijacije i uporabu Reikija nego i Usuijev duh kojim je utemeljio Reiki Ryoho.

### Stalna praksa i učenje su presudni

Premda se riječ učitelj koristi za vodiča koji je duhovno probuđen, Reiki majstor ne mora neophodno biti na toj razini. Možete ga shvatiti kao osobu koja je ovladala Reiki-hoom, koja ima iskustvo i kvalificirana je podučavati Reiki-ho. No Reiki učitelj se isprva mora obučiti da bi se duhovno probudio i u svakom trenutku imao podršku egzistencije u višim dimenzijama.

Prema nekim religijama, usmjerava li netko ljude na krivi način poimanja, njegova duša neće biti spašena dok nisu spašeni svi ljudi koje je vodio. Reiki-ho nije religija, no važno je imati iskreni stav jer Reiki-ho spaja sa energijom korijena univerzuma i bavi se područjem izvan ljudske svijesti. Besmisleno je podučavati Reiki-ho ne slijedi li vaš život duh Reiki-hoa. Reiki učitelji bi trebali imati osviješten život koji titra u rezonanciji s vibracijom energije visoke dimenzije.

Ljudi su povezani. Kaže se da ne postoji slučajnost.

Ne treba ni reći da je važno poštovati vezu s osobom koja vam je dala inicijaciju i brinuti o ljudima koje ste inicirali. Idealno je posvetiti se obuci da bi odgovorili na pitanja i dali savjete i razmijenili informacije o novim učinkovitim tehnikama.

### Podučavanje je najbolji način učenja

Kako se kaže da je podučavanje učenje, istinsko učenje Reikija počinje nakon što ste postali Reiki učitelj i počeli podučavati druge.

Uistinu sam oduševljen što sam postao Reiki učitelj. Majstor dobiva dobrobit Reiki energije inicirajući i iscjeljujući. Na

seminarima saznajete mnoge stvari. Nisam bio osoba velike senzibilnosti no sada dok radim sa ljudima osjećam raznolike energije. Mogu reći koja vrsta osobe titra kojim tipom energije. Kako se svijest mijenja, mijenja se razina energijskih tijekova. Ljudska svijest titra u rezonanciji s visokom i niskom frekvencijom vibracija tako da je neophodno održavati visoku razinu svijesti.

# Pitanja i odgovori

## 8. Česta pitanja

### *Pitanje 1*

*Postoji li službeni sustav diploma za Reiki praktičara/ učitelja?*

*Što je potrebno za praksu Usuijeve metode, Reiki-hoa i Reiki iscjeliteljske metode? Gdje dobiti službenu diplomu?*

Službena diploma sugerira nešto legalno priznato, no premda se izraz široko primjenjuje nije legalno utemeljen. Reiki nema krovne organizacije poput Kodo-kana u Judou ili ikebane i čajne ceremonije.

Tradicionalnu Reiki organizaciju vode članovi odbora sa predsjedavajućim a standardne se kvalifikacije striktno određuju. No u jedinstveno razvijenom zapadnom Reikiju postaje se učitelj nakon što se završi seminar i dobije diploma bez ograničenja od učitelja. Osoba koja želi koristiti iste udžbenike u podučavanju ili postati pomoćnik može ostati u grupi. I nakon što je postala učitelj može ostati u grupi radi daljnjeg usavršavanja. U svakom slučaju izrazi »diplomirani učitelj« i »službena diploma« imaju smisla samo u toj grupi.

*Pitanje 2*

*Može li svatko naučiti Reiki i očekivati iste rezultate? Mogu li se očekivati isti rezultati od učitelja i škola koje imaju različite stupnjeve i tehnike?*

Ovo se pitanje često postavlja. Prirodno je da ljudi vole učiti od dobrih, stručnih i mudrih učitelja. Običavao sam odgovarati »nema razlike među učiteljima koji vas uče teoriju i tehnike inicijacije. Važno je izabrati učitelja da bi naučili Reiki i poslije puno raditi. (Kao što možete poboljšati tehniku talentom i/ili naporom u borbenim vještinama i či-gongu, sportu i umjet-nosti). No Reiki-ho je nešto što se može naučiti bez velikih napora i učenja.»

U novije vrijeme moram reći da odgovor nije neophodno točan. Nakon što sam vidio mnoge slučajeve, otkrio sam da postoje definitivne razlike energijske razine i kvalitete majstora. Majstori se ne razlikuju samo po energijskoj razini nego imaju potpuno različite vrste energije.

Bilo je slučajeva da ljudi »ne mogu vidjeti učinak Reiki tretmana« i »lako dobivaju lošu energiju«. Mnogi su tipovi učitelja.

Reiki-ho se sastoji od dva koncepta, kontaktiranja univerzalne energije i njezina korištenja. Za istinsko kontaktiranje univerzalne energije bitno je shvatiti njezinu esencu. Univerzalna se energija može primiti samo s razinom svijesti, tako se otvaraju i energijski kanali.

Stoga je Reiki-ho razumijevanje esence univerzalne energije, spajanje s univerzalnom energijom i njezino shvaćanje te učenje kako je koristiti.

Reiki je energija univerzalnog izvora i vibracija ljubavi. Iscjeljenje Reikijem treba biti praksa ljubavi i sklada. Reiki treba raditi da bi se postiglo samoostvarenje u svakodnevnom životu pročišćujući i unapređujući vlastiti duh. Premda se i majstorov izražaj razlikuje, loša energija ne bi trebala biti problem shvate li učitelji koncept Reikija i skromno podučavaju učenika.

Dobro je prije no što se odlučite inicirati pohadati predavanje kao posjetitelj da otkrijete kako su ljudi shvatili Reiki-ho i energiju i

kako se osjećaju nakon primanja energije od učitelja. Ne možete li pohadati predavanje uzmite brošure o seminaru.

### *Pitanje 3*

#### *Koje su razlike između Reikija i či-gonga?*

Reiki je energija univerzuma no Reiki nije jedini koji koristi univerzalnu energiju. Poznati kineski majstor podučavao me je či-gong. Podučavan sam da je i či-gong uporaba univerzalne energije. Koje su razlike Reikija i či-gonga?

Sve dok je Reiki univerzalna energija svatko je može koristiti i primati dobrobit. Veliki univerzum ne bira ljude koji će je koristiti. On je poput Sunčeva svjetla. No premda Sunce sjaji svim ljudima, ne osjeća ga svatko na isti način. Neki vjeruju da Sunčeva svjetlost nije dobra za tijelo te zatvaraju prozore i vrata. Postavite li sebi ograničenja, primit ćete samo dio dobrobiti. S druge strane, ako se odustane od ograničenja i otvori um moguće je povećati korist.

Usui-sensei je imenovao univerzalnu energiju – Reiki te razvio i podučavao izvrsne tehnike njezine uporabe i pojačavanja. Drugim riječima, univerzalna energija postoji kao gotovo neograničena razina visokih i niskih vibracijskih valova.

Či-gong koristi univerzalnu energiju no njegova se uporaba od osobe do osobe bitno razlikuje prema godinama prakse i svijesti. Spojite li se s visokom vibracijom vala možete koristiti istu razinu energije poput Reikija. No ako ne možete održavati svijest čistom spajate se samo sa niskom razinom energije.

Tad se gubi puno energije, šalje negativna energija ili prilagođuje neharmoničnoj energiji. Teško je promijeniti i osjetiti razinu energije ako nemate puno iskustva.

Či-gong ima tisuće godina povijesti tako da postoje mnoge tehnike i teorije. Svaka osoba treba procijeniti koncepte i standarde. Či-gong je težak jer se vježba kontrola energije. Moć koja je naučena praksom koncentracije smanjit će se neradom.

Reiki-ho je siguran i učinkovit jer nema potrebe uporabe svijesti. Energija pročišćenja i iscjeljivanja teče iz ruku bez napora i koncentracije. Važno je koristiti ruke bez uporabe kontrole uma.

Ako se bespotrebno napregnute da bi se koncentrirali mogu se umiješati druge vrste moći.

### *Pitanje 4*

#### *Zašto nije potrebna koncentracija ili duga praksa?*

Može li se koristiti određena energijska razina svjesnim usredotočenjem, doima se neophodnim usredotočiti um na kontakt s višim energijskim dimenzijama.

Općenito, neophodno je kad pokušavate nešto naučiti uložiti napor i koncentraciju. No, trebamo li primiti višu dimenziju univerzalne energije, moramo se opustiti i otvoriti um i vjerovati univerzumu. Bolje je možete li umjesto koncentracije osjetiti energiju.

Mislim da kao ljudi imamo dvije vrste računala. Jedna je osobno računalo, a druga terminal koji se spaja s računalom velikog univerzuma.

Osobno računalo ima sustav visoke kvalitete i može obraditi mnoge stvari. Moguće ga je unaprijediti razvojem *softwarea* i dodavanjem novih mogućnosti. No postoji granica čak i za računalo visoke kvalitete. Nije moguće raditi *upgrade* u beskonačnost.

Sjetite se da terminal spaja s računalom velikog univerzuma. Možete li koristiti taj terminal, kapacitet i moć su neograničeni. No ne možete samo tako koristiti tu funkciju čak i uz spajajući uređaj. Stoga je inicijacija postupak za spajanje s računalom. Nema potrebe za naporom ili koncentracijom. Proceduru su napravili profesionalci. O vama ovisi za što ćete koristiti računalo.

Naravno da osim primanja energije postoje drugi načini spajanja s računalom velikog univerzuma. Poput Usuija i Hikaru Takatsuke koji su dobili moć. Ili dobiti moć za spajanje s najvišom valnom razinom obukom i koncentracijom (meditiranjem). Osobni je izbor želite li meditirati. Možda će vam trebati godine.

Najlakši je put dopustiti Reiki majstoru da otvori energijske kanale za vas a vi se samo fokusirate na uporabu energije. Stoga je važno kako koristiti energiju za poboljšanje svakodnevnog života, a ne otvaranje energijskih kanala.

### *Pitanje 5*

*Kako pojačavamo sposobnost?*

*Je li bolje koristiti računalo velikog univerzuma no osobno računalo koje ima ograničenu sposobnost?*

Govorili smo o dvije vrste računala. Ne želim da mislite da je računalo velikog univerzuma bitnije od osobnog računala. Dva su računala iste kvalitete.

Uporaba osobnog računala ovisi o osobi, no često se koristi za zadovoljenje želja. Kontrolira ga ego i koristi se za njegovu zadovoljenje i zaštitu. No ego nikad nije zadovoljan, stoga želja nadilazi granice njegovih mogućnosti.

Računalo je u mozgu esencijalno opremljeno sposobnošću auto-matskog spajanja na računalo velikog univerzuma. To ne znači da se ne možete spojiti bez primanja energije.

No nažalost ne možemo se spojiti s računalom velikog univerzuma jer (samousredišteni) um vezan za ego ima različitu valnu duljinu.

Već znate da je ljubavni val (suprotan egu) jedini način prirodnog spajanja na računalo velikog univerzuma. Zaboravili smo da ljubav spaja s valom univerzalne energije jer se u svakodnevnom životu bavimo materijalnim stvarima i pokušavamo zadovoljiti želje. Stoga se ne možemo uporabom našeg unutarnjeg računala prirodno spojiti na računalo velikog univerzuma. No može biti vrlo teškim voditi prirodni život u modernom društvu, stoga bi to bio najbolji način primanja energije. To je razlog što nam je Reiki-ho svima vrlo bitan.

U svakoj generaciji postoje nadareni ljudi koji imaju specijalnu misiju. Neki ljudi ne mogu prihvatiti činjenicu da je Reiki energija nama nadohvat ruke ili otvorena za uporabu. To tumačim time što su ljudi koji su spojeni s Reikijem nadareni posebnom misijom od velikog univerzuma.

### *Pitanje 6*

*Gubimo li energiju kad drugima dajemo Reiki?*

*Majstor či-gonga kaže »Či je poput novca, lako ga se troši i teško čuva. Dadem li drugima previše energije, bit ću iscrpljen« Je li isto s Reikijem?*

Često su me pitali jesam li se iscrpio nakon davanja energije. U knjigama o či-gongu uistinu piše da »ne bi trebali davati previše Gaiki iscjeljenja (energija se unosi i zatim daje drugima radi iscjeljenja) jer možete izgubiti zdravlje«. Istina je da či-gong majstori ne tretiraju više od troje ljudi na dan. Doktor Lim koji je čuven po či-gong anesteziji kaže u svojoj knjizi i na seminarima da je opasno raditi Gaiki iscjeljenje jer oduzima previše energije.

No s time se ne slažu svi kineski majstori či-gonga. Neki se majstori ne iscrpljuju i čak se nakon tretmana osjećaju bolje. Neki majstori također kažu da je opasno raditi Gaiki iscjeljenje ako ste ovladali samo Shoshuten-hoom (što znači unošenje energije i poboljšavanje vlastite energije). Traćite energiju i na posljetku se osjećate iscrpljeno. No onaj koji je ovladao Daishuten-hoom (tehnikama koje razmjenjuju ki s univerzalnom dimenzijom) može iscjeljivati druge i osjećati se energičnim. Jer ki samo teče kroz tijelo.

Općenito, učenik prima istu vrstu energije kao majstor. To je prirodno jer učenik opetovano uči iz majstorovog iskustva i teorije. Podučava li majstor da gubi mnogo energije nakon što je daje drugima, učenik može doživjeti isti učinak (slijediti ki znači i slijediti svijest).

Mislim da postoje velike razlike između urođene moći i naučene moći. Postizanje moći kroz praksu više naliči meditiranju/koncentraciji. Naravno da se koncentracijom može dobiti puno moći, no kad radite »Gaiki iscjeljenje« pokušavate slati ki. Ne

shvaćate da je netko samo medij univerzalne energije. U tom slučaju to je samo traćenje energije i ne odgovara ljubavnom valu.

Nadareni ljudi (koji ne moraju proći kroz obuku) mogu tretirati 50 do 70 ljudi dnevno. Ako imaju misiju naravno da ne mogu tretirati samo troje ljudi na dan.

Reiki iscjeljuje nas i druge ljubavnim valom spajanjem sa svjetlom univerzalnog izvora i nema potrebe za kontrolom. Stoga se primatelj i davatelj mogu osnažiti bez iscrpljivanja. No ponekad, kad me Reiki majstori pitaju zašto je njihova energija iscrpljena nakon tretmana i neko vrijeme ne mogu davati tretmane, pomislim da bi Reiki trebao biti čista svjetlost i oni bi trebali kroz kanal Reikija primati energiju, no ako ljudi ne mogu raditi tretman zbog gubitka energije, je li to bio čisti Reiki? Gdje je svijest tijekom tretmana? Kasnije sam otkrio da je u mnogim slučajevima riječ o krivom konceptu i slanju vlastite energije sa nepotrebnom koncentracijom. Slučaj čiste energije bio je razmjerno rijedak. Stoga smatram da je zadržavanje i pojačavanje čiste energije teško čak i nakon primanja čiste energije putem inicijacije.

### *Pitanje 7*

*Moramo li brinuti da ćemo primiti lošu energiju?*

*Davao sam iscjeljenje Reikijem s akupunturom i tretmanom paljenja moxi stožaca. Osjećam bol kad nađem bolesna mjesta na pacijentu. Mislim da primam negativnu energiju. Ima li rješenja za moj problem?*

Primanje loše energije i primanje negativne energije spojeno je s prethodnim šestim pitanjem.

Tumačim negativnu energiju kao stagnaciju kija. Ki esencijalno cirkulira u univerzumu i teče bez stagnacije, stoga stvoreno postoji u prirodnom obliku. Ljudsko tijelo je zdravo zbog tijeka kija. Ako je tijek kija iz nekog razloga stagnantan, u jednoj se točki akumulira prekomjeran ki. To postaje negativnom energijom. Zamislite struju koja je zaustavljena i nigdje ne teče. To uzrokuje poplavu i zagađenje. No voda u osnovi nije bila loše kvalitete. Problem je stagnacija. (Postoji mogućnost da se na mjestima sa

stagnacijom kija može javiti sekundarni nedostatak kija). Za eliminiranje loše/negativne energije možete koristiti metodu čišćenja aure ili koristiti iscjeljenje Reikijem da bi se pojačao tijek kija. Loša/negativna energija koju ste eliminirali nikad neće nikome biti dana. Kad kažemo loša/negativna energija to ne znači zla energija. To je stagnacija preko-mjernog kija, stoga će se razložiti u zraku.

Mnogi ljudi misle da je iscjeljenje polaganje ruku i slanje kija ondje gdje ki manjka. No u mnogim slučajevima to je samo pomicanje stragnantnog kija. Naravno da se ki koji manjka nadomješta.

U orijentalnoj medicini eliminiranje prekomjernog kija zovemo »Sha« a nadomještanje kija ondje gdje je potreban »Ho«. Iscjeljenje Reikijem automatski funkcionira između »Sha« i »Ho«. (Osim preko-mjernog kija postoji i pozitivan i negativan ki). No kod iscjeljenja Reikijem nema potrebe za svjesnom kontrolom jer je izbor automatski.

Ne možemo zanemariti činjenicu da »su ljudi primili lošu energiju« ili preuzeli pacijentove simptome, premda kažemo da ne primamo lošu/negativnu energiju. No to su pojave u kojima su se ljudi uskladili s nehar-moničnim valom. Iscjeljenje može biti okidač no to nije uzrok problema. Postoje ljudi na koje drugi lako utječu. »Ne osjeća se dobro nakon posjete prijatelju u bolnici« ili »ima glavobolju nakon sahrane«. To su rezultati sjedinjavanja s negativnim valnim gibanjem. Ako ih netko inicira ta vrsta ljudi lako se usklađuje s valnim gibanjem u niskoj dimenziji. Također je lagano uskladiti se s niskim valnim gibanjem ako ste zabrinuti da možete dobiti nisku energiju jer svijest radi kao sklopka za kontaktiranje valnog gibanja. Na posljertku postoji samo jedan način ne spojiti se s niskim valnim gibanjem, a to je unaprijediti svijest. Ljudi ne moraju brinuti o prilagodbi energije niskoj dimenziji kad su primili inicijaciju od učitelja koji ih može harmonizirati s ljubavnim valom. Postoje mnogi ljudi koji se sjedinjuju s niskim valnim gibanjem premda uvijek kontaktiraju valno gibanje visoke dimenzije, a kanal za vođenje valnog gibanja je otvoren.

Ne možete primiti vodstvo ako ste zaboravili vibrirati s ljubavnim valom.

### *Pitanje 8*

#### *Je li Reiki način opuštanja?*

Reiki opušta i iscjeljuje tijelo i um. Također pojačava samoiscjeljujuću moć i imunološki sustav. Čini se da Reiki djeluje tajnovito. No ne trebamo se baviti time. Bolje je nešto ostaviti kao tajnu. Važnije je maksimalno koristiti Reiki.

Shvaćam Reiki-ho kao najbolji način opuštanja. Napeti smo, no većina nas je zaboravila kako se opustiti. Stoga uvijek osjećamo da smo pod stresom. Stres je izobličenje u tijelu i duhu. Kad se jednom pojavi destruktivno djeluje. Uzrok izobličenja postoji svugdje. U drevnim vreme-nima ljudi su govorili da bolest uzrokuju tri čimbenika, »unutarnji faktor«, »vanjski faktor« i »niti jedan«. Unutarnji čimbenik je uzrokovan emocijama poput sreće, ljutnje, žalosti, straha, zaprepaštenja i tjeskobe. Vanjski čimbenik je uzrokovan prirodnim okruženjem poput visoke ili niske temperature, vjetera, vlage i suhoće. Ostali uzroci su pretjerani rad, pretjerano piće, prejedanje, previše seksa, povrede, ovisnost i genetsko naslijeđe. Neki ljudi mogu dodati uzroke modernog društva poput štetnih zračenja elektromagnetskih valova, lijekova, dodataka hrani i zagađenja zraka. Ti se faktori nazivaju »stresori« i mogu pobuditi stres, no nisu stres sam.

Sve dok živimo u ovakvom društvu nije moguće izbjeći stresore, no to ne znači da su svi pod stresom. Moguće ga je izbjeći. Također je moguće spojiti se s njim. Možete izabrati bilo koju metodu no ponekad ne možete pobjeći čak i kad želite ili možete izgubiti borbu. U tom se slučaju možete povezati sa stresom (kontrolirati ga), male su šanse da ćete se razboljeti.

Na zemlji postoji otprilike 20 000 vrsta bolesti. Prema WHO<sup>2</sup> 90% bolesti nekako je povezano sa stresom. Reiki pomaže opuštanju s visokom vibracijom (nježni val). Reiki uklanja postojeći stres i sprječava pobuđivanje novog stresa.

Biti zdrav znači dobru energijsku ravnotežu. Kad se ta ravnoteža iz nekog razloga poremeti i ne može se vratiti to nazivamo bolešću.

Energijska je ravnoteža poremećena stresom. Kao rezultat smanjeni su imunološki sustav i samoiscjeljujuća moć. Tad je sustav koji nas održava zdravima, homeostaza (funkcija koja vraća težinu viska u središte) narušen. Homeostaza se sastoji od tri sustava, imunološkog sustava, autonomnog nervnog sustava i hormona. Ti se sustavi među-sobno drže u ravnoteži, no kad jedan sustav zakaže niti jedan sustav ne radi kako treba.

Postoje ljudi koji nisu potpuno bolesni no ne osjećaju se dobro. Željeli bismo zadržati prirodan i opušten stav i ispraviti neuravnoteženu energiju tako da možemo održavati energijsku ravnotežu i voditi sretan život. Objasnio sam iscjeljenje tijela i duha opuštanjem. Objasnit ću vodstvo prema »satoriju« vrhovnim Reiki opuštanjem.

### *Pitanje 9*

*Mogu li naučiti Reiki čitajući knjigu o Reikiju?*

*Prijatelj mi je pohadao Reiki seminar i posudio mi knjigu.*

*Čini se jednostavno no mogu li ja to naučiti?*

Udžbenik vas uči kako koristiti energiju nakon što ste je primili. Ako ste već završili neki stupanj (u bilo kojoj školi) knjiga će biti vrlo korisna.

Niste li inicirani u energiju, čitanje ako i naučite tehnike neće biti učinkovito. Bez učinka sve može izgledati kao igranje igre. No može biti opasno jer svijet energije spojen je sa svijetom svijesti.

Kod djece iz osnovne škole bila je popularna igra proricanja budućnosti. To je postao socijalni problem jer su neka djeca padala u trans i govorila čudne stvari. Mislim da su se spajala s valom niske razine. Stoga to može biti opasno. Postoji razlog što simboli i »Kotodame« (koji su medij za kontaktiranje energije) nisu otvoreni za javnost. Pokušavamo izbjeći opasnost. Reiki majstori i oni koji su prošli seminare ne trebaju pokazivati udžbenik i stvari koje nisu otvorene za javnost.

## 9. O povijesti Reikija

### *Pitanje 1*

#### *Zašto se Reiki donedavno nije širio Japanom?*

I ja sam se pitao zašto se Reiki nije proširio po Japanu. Kasnije sam otkrio grupu koja je u Japanu nastavila Usuijevu tradicionalnu Reiki metodu. Na sreću, Usui Reiki Ryoho društvo, koje je utemeljio Usui, postoji do danas. Imao samo sreću učiti od šeste predsjednice Kimiko Koyame.

No trebalo mi je vremena da ih pronađem, izgleda mi da su bili zadovoljni i bez da ljudima govore o sebi, premda su neki ljudi naučili tradicionalnu Reiki metodu. Stoga je razumljivo da je Reiki grupa utemeljena u SAD-u podučavala i podučava da gotovo nema nastavljača u Japanu.

Mogu pretpostaviti druge razloge neširenja Reikija Japanom. Usuijevo je prvo načelo bilo protiv oglašavanja. Izričito je zabranio oglašavanje radi širenja Reikija.

Troje ljudi u japanskoj mornarici dobilo je od njega sve tehnike. Stoga se Reiki širio u mornarici. Kontra-admirali Ushida i Taketomi igrali su u tome veliku ulogu. No nije se dalje širio u tom smjeru jer se rat pogoršavao. Mornarica je nestala nakon Drugoga svjetskog rata. (Kimiko Koyamu je podučavao kontra-admiral Taketomi, stoga su i neki građani dobili učenje).

Hayashi je nakon što je otpušten iz mornarice otvorio Reiki klinku. U tadašnjim je novinama objavljeno da je podučavao 5 dana mjesečno te su neki ljudi mogli dobiti Shinpi-den tehnike. Šesnaest Reiki iscjelitelja davalo je tretmane u klinici te mislim da su neki ljudi dobili tehnike. Usui je imao suprugu i dvoje djece (sina i kćer) koje je naučio metodu premda je nije želio porodično ograničavati (nije potvrđeno no čuo sam da su neki ljudi primili tretman od Usuijevog rođaka).

Samo je nekoliko ljudi primilo Shinpi-den razinu jer valja uložiti puno truda da bi se vlastita sposobnost pojačala i poboljšala nakon primanja Sho-dena (elementarnog stupnja energije). U svakom slučaju samo je nekoliko nasljednika tradicionalnog Reikija. No činjenica je da postoje do današnjeg dana. Masahuru Ueno (predsjednik Cosmo Brighta) iz Otsua dobio je inicijaciju na Kurami kad je bio dijete. Okajima iz Osake (upravitelj modernog Reiki iscjeliteljskog centra) primio je tradicionalnu Reiki energiju bez teorije.

No mnogi nasljednici daju drugu vrstu tretmana Reikijem, koriste druga imena ili koriste sustav članstva tako da pridošlice drže izvan.

### *Pitanje 2*

*Zašto ima toliko pogrešnih priča o Usuiju?*

*Usui je umro samo prije 70 godina, zašto o njemu postoje tolike netočne priče?*

Razlog je što ima malo informacija o njemu. Postoje pogrešne priče da je podučavao na sveučilištu Doshisha i bio kršćanski svećenik. To su vrlo maštovite priče smišljene radi širenja Reikija u zemljama utemeljenim na kršćanskoj religiji poput SAD-a. Reiki metoda je nadahnutu tijekom njegova posta na Kurami. Čudno je da bi kršćanin postio na Kurami koja je sveto budističko mjesto.

Sljedeće je utemeljenje Reiki metode. Postoji podatak da je Usui dugo proučavao univerzalnu energiju drevnog Tibeta i dobio natuknicu da bi mogao primiti energiju tijekom posta. No on je opisao Reiki Ryoho Hikkei kao »teško mi je točno objasniti. Shvaćam da sam slučajno primio sposobnost iscjeljenja kad sam tijekom posta osjetio zrak na misteriozan način«. Nije znao bit moći jer ju je dobio slučajno tijekom posta. Stoga nije postio radi rezultata niti s očekivanjem. Također je napisao, »nitko me nije naučio ovu metodu niti sam učio da dobijem intuitivnu moć«. Stoga priča da je jako dugo učio nije točna. Neću detaljno navoditi pogrešne priče. Riječi

na memorijalnom kamenu (Usui Kotoku no Hi) su najtočnija informacija. Postoji i uputa Gokai (pet savjeta) koju je ostavio Usui. Postoji metoda zvana Hatsurei-ho za samopročišćenje i poboljšanje. Prošle je godine gospodin Sadao Kotani koji iscjeljuje kijem i svjetlom na klinici Kotani primio mnoge informacije poput Usuijevih slika, letaka samo za članove (Reiki Ryoho no Shiori od Usui Reiki Ryoho društva), certifikata (priznanje inicijacije u Reiki Ryoho) i kopije autorizacije (da bi se drugima davali tretmani). Istraživanje gospodina Aokija (direktora laboratorija Human & Trust) i Ogawe pokazuju da je grb Usuijeve obitelji bio mjesec i zvijezda. To su bili simboli Myoken Bodhisattve i ikone samuraja.

### *Pitanje 3*

*Kako je Usui doživljavao Reiki?*

*Kako ga je definirao?*

Pogledajmo kako je Usui doživljavao Reiki kroz njegovo vodstvo u Reiki Ryohu i drugim materijalima:

- »Sve što postoji sadrži Reiki«.
- To objašnjava esencu Reikija. »Sve što postoji sastoji se od valova i jedina je razlika oscilacija«. To je zaključak moderne znanosti. Postojanja su istodobno čestice i val i energija. Reiki je i val i energija. Štoviše Reiki energija je val koji ima visoku i finu oscilaciju.
- »Reiki Ryoho je originalna Reiki metoda utemeljena na intuitivnoj moći u univerzumu«.
- To pokazuje Usuijevo prepoznavanje da Reiki metoda iscjeljuje energijom iz univerzalnog izvora. Izraz »Reiki utemeljen na intuitivnoj moći u univerzumu« je duboka misao. Ja tumačim Reiki-ho kao intuitivnu moć u univerzumu koja sadrži tajanstvenu i dragocjenu svjesnu energiju velikog univerzuma (energiju iscjeljivanja, sklada, ljubavi i tako dalje).
- »Reiki Ryoho može biti duhovan i materijalan«.
- Tijelo emanira ki i svjetlost. Posebice oči, ruke i usta, koji emaniraju puno kija i svjetla. To je razlog zašto je učinkovito gledati na određeno područje nekoliko minuta ili udarati rukom.

To objašnjava što je Reiki Ryoho. On jasno kaže da je Reiki Ryoho iscjeljenje emanacijom kija i svjetlosti.

- »Ova je metoda otvorena javnosti radi dobrog zdravlja, mirnih misli i napretka te vođenja sretnog života«. Reiki je otvoren javnosti da bi tijelo i duh bili zdravi i da bi vodili sretan život.
- »Naše misije su: prvo iscijeliti duh, zatim imati zdravo tijelo, voditi miran i sretan život i iscjeljivati druge te usrećiti sebe i druge.« Reiki se treba koristiti tako da vam tijelo i duh budu zdravi i voditi miran i sretan život. Zatim s ljubavlju iscjeljujte druge.
- »Teško mi je objasniti bit Reikija premda sam utemeljitelj. Mnogi ga proučavaju. Teško je objasniti Reiki modernom znanosti no doći će dan kad će to biti moguće.«
- Usui je očekivao da će se bit Reikija otkriti razvojem buduće znanosti. No znanost nije istumačila univerzalnu energiju premda je nastupilo 21. stoljeće. Bolje je da to ostavimo tajni i naučimo kako koristiti Reiki.

### *Pitanje 4*

#### *Koje je istinsko Usuijevo učenje?*

Reiki je »iscjeljivanje tijela i duha Reikijem«. Moderni Reiki-ho je koristan za duhovno buđenje i osviještavanje. Je li Usui to podučavao? Koje je njegovo istinsko učenje?

Usui je ostavio mnoge upute no smatram da je uistinu želio podučavati satori. Posebice je učio da se prirodni zakon velikog univerzuma i vlastitog duha, koji je mali univerzum, trebaju stalno objedinjavati. »Univerzum sam ja, a ja sam univerzum«. Također je podučavao, »univerzum postoji u meni, a ja postojim u univerzumu«. »Svjetlost postoji u meni i ja postojim u svjetlosti«. U svakom slučaju pokušavao je podučavati sjedinjenje s univerzumom. Učinio je Reiki Ryoho laganim za učenje.

Nije davao krajnje tehnike svim članovima. Učio ih je iscjeljivati sebe i druge, životnom zadovoljstvu i povećanju sreće.

Naglašavao je zdravlje i sreću na osobnoj razini. Kako je većina ljudi u razdoblju Taisho bila siromašna, nisu mogli posjećivati doktora. Svrha postanka članom društva bila je dobiti tretmane. Tako je počeo širiti Reiki za poboljšanje tijela i duha.

No društvo je imalo cilj »održavati dobro zdravlje i osnažiti tijelo i duh, mir, prosperitet i sreću u obitelji, društvu, zemlji i svijetu«. To je razlog zašto su stariji članovi govorili da je Usui određene članove koji su dosegli izvjesnu razinu vrlo intenzivno podučavao.

Podučavao je temeljeći se na istini da nebo i zemljana priroda čine ljude većima. Kako vjerujete u tu istinu, vaš govor i ponašanje ujedinjuju se s svemirom. Prirodno možete pokazati sposobnosti apsolutne beskonačnosti. To je originalni ljudski život.

Također je podučavao da »medicina znatno poboljšava te ne bi trebali zanemarivati medicinu ili medicinske tretmane«. Iscjeljujte s Reikijem ako medicina ne može iscijeliti bolest.« Naglašavao je da »nema bolesti koja se ne može iscijeliti s Reikijem te stoga treba marljivo i naporno raditi čistoga duha«. Rekao je da postoji samo jedno što Reiki i medicina ne mogu iscijeliti. To je kraj života. Postoji granica ljudskom životu. To je providenje i ne može se pomoći. No ako je kraj nečijeg života radite najbolje što možete i tretirajte ljubazno do zadnjeg trenutka. Zacijelo će osoba preminuti u miru.

### *Pitanje 5*

*Što su pet načela?*

*Koje je njihovo značenje?*

Članovi izgovaraju pet načela Reikija i japanske pjesme cara Meijija ujutro i navečer. Pet načela i pjesma su vodstvo u životu i mentalna hrana.

Početak je naslov »Shofuku no Hiho, Manbyo no Ryouyaku« (Tajna prizivanja sreće, duhovni lijek za sve bolesti) a kraj »radi Gassho, zadrži to na umu i izgovaraj svako jutro i večer«.

Pet načela su »barem danas ne ljuti se, ne budi žalostan, zahvali se, budi marljiv u poslu i ljubazan prema drugima«. Kratko je no vrlo duboko. Evo objašnjenja.

Barem danas: objašnjava vrijednost danas. Sada postoji sadašnjost, ne prošlost ni budućnost. Danas je život. Danas je zbroj svih trenutaka i kako živimo ovaj trenutak određuje naš život. Ovo je uputa da živimo u trenutku, sada i dan po dan. Danas se odnosi na svih pet načela.

### *1. Ne ljutite se*

Objašnjava da osjećaji ljutnje povređuju druge i nas te se ne trebamo ljutiti. Smatram da nije riječ samo o bijesu nego da osjećaji ne trebaju utjecati na nas. Sebični se ljudi uništavaju osjećajima ljutnje, ogorčenosti i mržnje. Koristeći Reiki možemo harmonizirati emocije i duh.

### *2. Nemojte biti žalosni*

Objašnjava da ako napravimo najviše što možemo da živimo dan po dan trebamo imati smiren um bez tjeskobe. »Napraviti najbolje što možemo ostavlja drugo providnosti«. Tjeskoba donosi neharmoničnu energiju. Treći stupanj Reiki-hoa je korak povjerenja u univerzum.

### *3. Izrazite zahvalnost*

Bit ćete zahvalni drugima i prirodi kad shvatite da vam je dan život. Zahvalnost je energija visoke svijesti koju imaju samo ljudi. Gubimo se kad zaboravimo osjećaj zahvalnosti i zadovoljstva. Osjetit ćete prirodno zahvalnost kad primite dobrobiti Reikija.

### *4. Budite marljivi u poslu*

Lijenost je grijeh spram društva. Učimo ono što trebamo kroz svakodnevni rad i posao. »Nije važno kakav posao radimo. Važno je što učimo od njega«. Postoji ideja da se uči odvojeno od svijeta.

No dan nam je život s tijelom te je prirodno učiti kroz posao i svakodnevni život i baviti se drugim ljudima. Reiki-ho pokazuje kako koristiti energiju.

### *5. Budite ljubazni prema drugima*

Ljudi se ne mogu ispoljiti i obavljati sve potrebno za svakodnevni život sami. Međusobno si pomažu i samo tako grade zdravo društvo. U univerzalnoj dimenziji nema razlike između nas i drugih. Postoji isti duh. Biti ljubazan prema drugima znači dobro brinuti o sebi. Ova će se ideja prirodno razviti radeći Reiki-ho, što je lekcija ljubavi i harmonije.

»Pet načela« (napisana Usuijevom rukom) od učiteljice Koyame

Tajna metoda prizivanja sreće  
Čudesan lijek za sve bolesti

Samo danas nemoj se ljutiti  
Ne budi tužan  
Izrazi zahvalnost  
Budi marljiv u poslu  
i ljubazan prema drugima.

Gassho i ponovite ih u sebi na početku i kraju dana.

Usui Reiki Ryoho – poboljšajte tijelo i um  
Utemeljitelj Mikao Usui

### *Pitanje 6*

*Zašto je Reiki vraćen u Japan?*

*Teh Reiki metoda otišla je u SAD i postala Reiki, karakteristično se razvijala te se ponovno vratila u Japan. Zašto sada i zašto se širi na sve strane?*

Brzo širenje Reikija potaknula je novinarka Mieko Mitsui koja je Reiki učiteljica *Radiance* tehnike u New Yorku i prevela i objavila knjigu »Reiki Factor« Barbare Ray. Ljudi uživaju u ekonomskom izobilju no uništenje okoliša i moralna dekadencija pojavili su se kao ključni problem te je stoga potrebno spiritualno iscjeljenje. Mogu shvatiti da je nova metoda iscjeljenja koja je rođena u Japanu i razvijena u SAD stvorila senzaciju. Ideja New Agea je usvojena iz Europe tako da je napravljena osnova za prihvaćanje »novog iscjeljenja«. To je potaknulo neke ljude da odu u SAD i proučavaju napredne razine Reikija (majstorske) te se zatim vrate u Japan podučavati. Danas su mnogi ljudi postali majstori u Japanu. Reiki se širi objavljivanjem knjiga i reklamiranjem seminara. Ako u potpunosti sagledamo taj proces i mitove koje je uveo zapadni Reiki, Reiki majstori iz drugih dijelova svijeta i grupe i individualni majstori su anđeli svjetla koji imaju misiju.

Svatko bi trebao razmisliti o značenju života i ozbiljno se truditi da usavrši svoj duh. Mislim da se Reiki vratio u Japan zbog vodstva iz viših dimenzija. Ljudi mogu prihvatiti Reiki kao svjetlost i val visoke dimenzije, ljubavi i iscjeljenja. Širenje Reikija se dijelom lako odvijalo, a odsad se promatra duh tradicionalnog Reikija i širi se novi Reiki koji harmonizira zapadni i japanski Reiki.

Primio sam telefonski poziv od poznatog Reiki majstora (koji živi u Tokiju) 25.12.1996. Phyllis Furumoto koja je predsjedavajuća Reiki saveza (unuka Hawayo Takate koja je uvela Reiki u SAD) dolazila je u Japan 5.-14.1.1997. Željela se sresti s osobama koje su nastavljale Usui Reiki metodu koja je spasila život njezine bake. Pitali su me da li bih dogovorio susret s predsjednicom Usui Reiki društva, gospođom Koyama.

Njoj je bilo 91 godina i bila je vrlo aktivna jer je vodila neke članove na Kuramu. Sluh joj više nije bio dobar, no kad sam je nazvao odgovorila je na telefon. Prihvatila je zahtjev gospođe Furumoto uz uvjet da je može upoznati s drugim članovima. Trebao sam prisustvovati i ja. Posjeta gospođe Furumoto trebala je biti

tajnom no tajna je procurila, te ju je to naljutilo. Susret je otkazan. No pravi je razlog što je jedan od učitelja koji je bio s Phyllis Furumoto rekao »Reiki je utemeljen u SAD-u, ne u Japanu«. Ovaj se stav sigurno ne bi svidio gospođi Koyama.

Neki su poznati japanski učitelji potvrdili da od stranaca više nemaju što naučiti. Ljudi izvan Japana osjećaju da su »oni razvili Reiki. Reiki nije ono što je osmislio Usui«. Upravo to navelo je jednog učitelja u pratnji gđe Furumoto da kaže ono što je rekao. Neki japanski učitelji osjećaju da je zapadni Reiki ograničen.

Stoga će se možda zapadni i japanski Reiki nastaviti razvijati odvojeno ili će se kao u modernom Reiki savezu poput našeg pokušati objediniti. Bit će mnogo učitelja koji će izabrati jednu od ove dvije mogućnosti.

### *Pitanje 7*

#### *Koje su razlike zapadnog Reikija i tradicionalnog Usui Reikija?*

Tradicionalni se Reiki održava potpuno istim kakvim ga je osmislio Usui, pokušava zadržati i pronositi Usuijev duh, ne samo tehnike ili iscjeljenje. Ozbiljan je.

Zapadni je Reiki praktičan i pojednostavljen te usklađen s američkim i europskim idejama.

U zapadnom Reikiju obično postoje četiri stupnja, a u tradicionalnom Reikiju postoje tri stupnja, »Sho-den«, »Oku-den« i »Shinpi-den«. Ceremonija koja otvara kanal Reiki struje naziva se »Denju«. U zapadnom Reikiju se naziva »inicijacijom«.

Rekao bih da mnogi poznaju zapadni Reiki te pogledajmo japanski Reiki. Tri su bitne teze:

- Izaberite jednu od 125 pjesama cara Meijija i upotrijebite je kao duhovnu hranu.
- Pridržavajte se pet načela i trudite se mentalno poboljšati u svako-dnevnom životu.
- Vježbajte Hasturei-ho za samopročišćenje i duhovni razvoj.

Dvije su metode za osnaživanje Reikija:

## PITANJA I ODGOVORI

- Nastavite duhovnu obuku (Što više usavršite svoju osobnost dobit ćete više Reikija od univerzuma).
- Primajte Reiju. To je razvojna metoda za intuiciju, dana od strane učitelja. Pohadajte seminare za obuku. Reiki unutar vas, primite li puno Reiju, jača.

Evo sadržaja seminara:

- Pročistite um. (Izgovarajte pjesme cara Meijija i budite spremni za Reiju).
- Seiza, sjednite u japanskom stilu. (Zatvorite oči, opustite se).
- Kenyoku. Zamislite Saikai Mokoyuku i pročistite tijelo i duh.
- Jo-shin metoda disanja (pročistite um i tiho dišite).
- Gassho.
- Meditirajte (Seiza, Gassho i meditacija. Svaki učitelj daje Reiju u ovom položaju).
- Tri puta izgovarajte pet načela. (Majstor vodi prvi put, svi ponavljaju drugi put a treći put svi potvrđuju da će se pridržavati pet načela. Molite za druge i svoje zdravlje te svjetski mir).

S tim ste Reiju kvalificirani za Sho-den i možete raditi Teate Ryoho. Reiki će jačati kad ovladate srcem Meijijeve pjesme, prakticirate Usuijevih pet načela i pohadate seminare. Proučavanjem ćete razviti Byosen Reikan-ho (osjetiti energiju iz izvora bolesti kao Hibiki i moći procijeniti simptome i potreban broj iscjeljivanja) ili Reiji (ruke idu na bolno područje automatski i počnu slati Reiki). Ako dosegnete određenu razinu dobit ćete prvi put »Okuden«, a ako dođete na napredni stupanj dobit ćete drugi dio »Okudena«. Nećete moći ići na »Shinpi-den« ne poboljšate li svoju stručnost i vještinu. Ovaj tradicionalni način održava visoku razinu vještine i samo je nekoliko ljudi od Usuija primilo »Shinpi-den«. Ljudi su u stvari dugo učili, vrlo sposobni ljudi koji mogu osjetiti područje loše energije kao »Hibiki«. Njihove su ruke prirodno pozvane u to područje.

Zapadni Reiki je u usporedbi s tradicionalnim Reikijem jedno-stavan. Primjerice, osoba koja pohada seminar 1. stupnja i danas prima energiju, sljedeći dan pohada seminar za drugi stupanj

a sljedeći tjedan za treći stupanj. U ovom se slučaju ne može očekivati da osoba može osjetiti loše područje kao »Hibiki« i ruka neće biti pozvana u loše područje. No uči se koristiti Reiki na 12 osnovnih položaja na tijelu.

Također se podučava vrijeme koje treba držati na svakoj točki, 5 minuta za prvi stupanj, 2 minute i 30 sekundi za drugi stupanj.

Uskoro će senzitivnost ruku biti tolikom da ćete osjetiti loša područja i zatim iscjeljivati praktički se usredotočujući na loša područja.

Učiteljica Koyama, šesta predsjednica Usui Reiki Ryoho društva, bila je impresionirana kad sam joj rekao za zapadnu metodu. Klimnula je glavom i rekla, »vidim, metoda je racionalna«.

Ciljevi zapadnog i japanskog Reikija: značajka tradicionalnog Reikija je »fokusanje na temeljito podučavanje i savjetovanje članova«. Značajka zapadnoga Reikija je »fokusanje na podučavanje iscjelitelja u kratkom vremenu« i samo će se neki majstori fokusirati na daljnju poduku nakon seminara.

Vidio sam oglase u časopisima koji kažu da kad ste primili »Denju« nema potrebe za drugim tečajem, jer Reiki brine sam za sebe. Nemam što za reći ako se osobu nauči i osposobi da iscjeljuje nakon jednog semi-nara.

Reiki-ho je lako započeti no važno ga je jačati stalnom praksom. Praksom se mogu pojaviti neka pitanja ili želja za daljnjim učenjem i razmjenom s drugima.

Suvremeni Reiki-ho, utemeljen na racionalnosti zapadnog Reikija s esencom tradicionalnog Reikija, lak je za naučiti zbog pojednostavljenja ideja i tehnika, no preporučujem vam da mjesečno razmjenjujete praksu s drugim reikistima.

## 10. Reiki tehnike i njihova uporaba

### *Pitanje 1*

*Do koje razine treba učiti Reiki?*

*Reiki sustav ima četiri stupnja, koliko ih treba naučiti?*

Podsjetnik o Reiki sustavu:

- prvi stupanj: učite iscjeljujuću sposobnost i čišćenje energije;
- drugi stupanj: učite povećati razinu sposobnosti i raditi iscjeljivanje na udaljenost;
- treći stupanj: učite mijenjati unutarnje spiritualno jastvo i biti vođeni višim vibracijama;
- četvrti stupanj: učite proces inicijacije i metode podučavanja.

Stoga razina do koje želite učiti ovisi o tome koliko želite koristiti Reiki sustav. Ako želite iscjeljivati sebe, obitelj i ljubimce i ako osjećate da je to dovoljno, dosta vam je prvi stupanj.

U originalnom Usui Reiki Ryoho učenju (Ryoho znači iscjeliteljska metoda) učenik nakon što primi prvu inicijaciju vježba godinama i prima na Reiki susretima mnogo inicijacija. Na taj će način učenikova moć rasti i tek će onda dobiti ponudu za inicijaciju drugog stupnja. Prvi se stupanj ne smije smatrati niskom raznom Reikija. Nakon što se dovoljno vježbao prvi stupanj i ako želimo učiti višu razinu, bit će nam prirodno krenuti na drugu razinu.

Učenik može željeti povećati iscjeljujuću sposobnost zbog sljedećeg: on ili njegova obitelj boluju od nečega, želi koristiti tehniku iscjeljivanja na udaljenost, iscjeljivati prošle mentalne probleme i stvarati bolju bu-dućnost.

Učenike koji žele te sposobnosti savjetuju se naučiti drugi stupanj.

Treći stupanj je korištenje najvišeg simbola i spajanje s višim razinama svijesti. Učenik se primanjem vodstva spaja s Reiki vibracijom u svakodnevnom životu.

Trebao bi povisiti svijest shvaćajući simbole drugoga stupnja i njihovu učinkovitost.

Samo učenici koji imaju sve te ciljeve trebaju učiti treći stupanj. Zato ne nagovaram učenike da uče treću razinu samo da bi postali snažnijima. Ako je to jedini razlog, trebali bi ostati na drugoj razini.

Ne odbijam podučavati učenike koji su shvatili esencu Reiki energije i traže duhovni rast kroz Reiki.

Također ću pozdraviti one koji imaju vrlo snažan interes za Reiki sustav i žele postati vođe i širiti Reiki učenje.

### *Pitanje 2*

*Kako razviti sposobnost viđenja aure i osjećaja energije? Prijatelj može vidjeti auru i osjetiti energiju, no ja je ne vidim niti osjećam. Čuo sam da ljudi koji ne osjećaju auru nisu manje učinkoviti u iscjeljivanju Reikijem. Mogu li se ti osjeti razviti?*

Korisno je da ljudi koji žele postati iscjelitelji mogu vidjeti auru i osjetiti energiju, što prije to bolje.

To ne znači da su ta čula neophodna da bi se bilo iscjeliteljem. No bolje je vidjeti auru. Također je bolje osjetiti žmarce ili toplinu u rukama nego ne osjetiti ništa. Kad razvijete senzitivnost iscjeljivanje će postati uistinu užitak. Osjetit ćete razmjenu energije između vas i primatelja i otkriti blokirana energijska područja. Te sposobnosti su dio postajanja boljim iscjeliteljem. Premda bi neki mogli reći da su određeni ljudi prirodno senzitivni na te energije, kod ljudi postoje stupnjevi senzitivnosti, no samo malo ljudi ne osjeća baš ništa.

U stvarnosti je razlog što ne možete vidjeti auru to što nikad niste doživjeli da je vidite. Isto se odnosi na osjećaj energije. Nije teško vidjeti auru, no početnik ne može očekivati da će vidjeti misteriozne auričke slojeve poput duge. Postoje određeni čimbenici za koje je potrebno vrijeme i iskustvo i unutarnja razina svjesnosti. No svatko može vidjeti dio životne energije koja zrači iz vrhova prstiju. Mnogi ljudi kažu da je lakše osjećati energiju nego vidjeti auru, no postoje suprotni slučajevi što varira kod raznih osoba. Preporučujem da pokušate doživjeti oboje. Kad jednom možete osjetiti barem jedno, onda će se i drugo lakše osjetiti.

Sažmimo, je li viđenje aure i osjećanje energije različito? Te su dvije sposobnosti u stvari isto.

Iz svakog živog bića, čovjeka, životinje, biljke, minerala itd. zrači neka vrsta energije. To je zabilježeno još od drevnog doba i u istočnoj i zapadnoj kulturi. Danas je moguće snimiti auru korištenjem Kirlianove fotografije, elektronskog uređaja koji može zabilježiti tajnovitu energiju. Ta se energija naziva prana, aura, odo, ki, magnetska životna sila, energija životne sile, Reiki, reiko i Genki; možda postoje i druga imena. Te su energije vrsta univerzalne energije, koja cirkulira kroz univerzum i međupovezuje se sa svim postojanjem. No ta univerzalna energija nije ograničena samo na Reiki.

Za vidjeti auru i osjetiti energiju bitno je percipirati postojanje Reikija samog. Učenici Reikija trebaju iskoristiti priliku da osjete ki i razviju tu senzitivnost.

### Vježbe za poboljšanje osjećaja kija

Objasnit ću kako je viđenje i osjećanje kija isto iskustvo. Premda se ovo poglavlje naziva »vježbe«, važno je ne koncentrirati se previše, nego otvoriti srce. Pokušajte se opustiti i razviti stav »nekada ću nešto osjetiti i vidjeti«.

Imate li dobrog učitelja, možda ćete lako vidjeti ki, no teško je naučiti sam. Premda ki postoji niste imali iskustvo njegovog viđenja. Kako ne znate što trebate očekivati jednostavno ga nećete registrirati. To je kao branje divljih matsake gljiva. (Vrlo rijetke jestive

gljive). One su ispred vas no vi to ne shvaćate. Imate li vodiča koji će vam ih pokazati, kasnije ćete ih moći pronaći i sami.

Kako vježbati sam:

- Prvo Gassho, što znači dlanovi zajedno u položaju za molitvu. Spojite se s Reiki energijom.
- Mentalno vizualizirajte da ki izlazi iz svakog dijela vašeg tijela. Zatim trljajte ruke dok ne osjetite toplinu.
- Opustite zglobove i blago tresite ruke nekoliko minuta. Iz Gassho položaja razmaknite ruke na oko 10 cm. Vizualizirajte da ki zrači iz dlanova a istodobno ih pokušajte opustiti.

Nakon vježbanja ovih vježbi vjerujem da će više od 80% učenika osjećati ki. Ti osjeti su: žmarci poput statičkog elektriciteta, pauk koji puze po koži, toplina ili hladnoća. Ovisi o pojedincima.

Sljedeće, kad osjetite te senzacije blago promatrajte područja gdje ih osjećate. Pokušajte osjetiti senzacije i proučavajte područja između prstiju ili prostor između ruku. Možete to vježbati ispred jednostavne pozadine poput bijelog zida ili papira. Držite ruku ispred pozadine i pokušajte je pomicati. Pokušajte vidjeti kako ki zrači iz ruke i vrška prstiju.

Kad se naviknete na te senzacije, trebali biste moći vidjeti ki u svim uvjetima. Na početku koristite blago svjetlo da biste izbjegli zbunjujuće sjenke na pozadini. Trebate pokušati s raznim bojama pozadine jer će nekim ljudima više odgovarati određene boje.

Kad ugledate ki ta će se sposobnost usavršavati i onda ćete vidjeti ki iznad glave ljudi i oko cijelog njihovog tijela.

No neki ljudi to ne mogu postići vježbajući sami. U tom slučaju pokušajte naći dobrog učitelja. To bi trebalo biti najlakše.

Za razvijanje sposobnosti osjećaja i poboljšanja ove sposobnosti, pogledajte dio 13 – sustav razvoja sposobnosti na Gendai Reiki način, strana 121, »metoda razvoja osjećaja i percepcije«.

### *Pitanje 3*

*Koja je tehnika tradicionalnog Reikija?*

*U usporedbi sa zapadnim stilom Reikija, da li tradicionalni stil Reikija prenosi posebne skrivene tajne tehnike? Primjerice magične čini, zazive ili ritualna rukovanja?*

Nema tajnih svetih učenja koja se prenose u tradicionalnom Reikiju, u stvari se prenose razmjerno znanstvene tehnike. Neke se prenose na zapadni Reiki, poput Reiki maratona. To je neprekidno iscjeljivanje sa više iscjelitelja. Također Reiki krug, kada grupa kružno prenosi energiju. U zapadnom su Reikiju uglavnom usvojene tehnike koje svatko može raditi. Tehnike koje se koriste u japanskom Reikiju su one koje se mogu prenositi tek kad dosegnete određene razine učenja. Sve tradicionalne japanske Reiki tehnike moraju biti uključene u učenje (učitelja) Hayashija i Takate. No u SAD-u raste broj Reiki praktičara koji podučavaju samo nekoliko tradicionalnih japanskih Reiki tehnika. Verujem da su učitelji koje je podučavala Takata pa nadalje te tehnike polako izostavljali jer su previše teške da bi učenici njima ovladali.

Primjerice »Byosen Reikan-ho«, koji sam spomenuo u poglavlju 9, pitanje 7. To je jedna od 3 važne tehnike tradicionalnog japanskog Reiki Ryoha. Premda je možete prilično dobro naučiti, nećete moći ovladati tehnikom dok ne razvijete osjećaj otkrivanja vibracija iz izvora bolesti. Isto se odnosi na tehniku »Reiji«. Ne možete koristiti tu tehniku dok ne ovladate osjećajem da »vam je ruka vođena na bolesno područje«.

No postoje tehnike poput Hatsurei-Ho i Nentatsu-ho koje je lako raditi. To su prekrasne tehnike i uvode se u poglavlju »tehnike samopročišćenja i duhovnog rasta«.

Slijede neke glavne tehnike tradicionalnog japanskog Reikija:

Tandien (Dantien) iscjeljujuća tehnika, pupčana iscjeljujuća tehnika, tehnika izmjene krvi, vježba disanja, tehnika x-zraka, tehnika udaranja, tehnika nježnog trljanja, tehnika čvrstog stiska ruke i mentalna iscjeljujuća tehnika.

#### *Pitanje 4*

*Želio bih saznati više o simbolima.*

*Koristio sam simbole i shvatio da imaju veliku moć. Mogu li koristiti i neke druge simbole osim ova četiri?*

Simboli šire uporabu Reikija i vrlo su raznoliki, posebno majstorski simbol. Ovdje u Japanu i na Zapadu majstorski simbol se smatra stvarateljem situacije koja priziva božansko ili sveto. No nemojte to krivo shvatiti, simbol sam po sebi nije božanski. Simbol stvara vezu s izvorom univerzalnih vibracija. Vi podižete svoju vibraciju i stvarate situaciju gdje ste povezani s univerzalnim vibracijama. To znači da postajete simbol i povezujete se s univerzalnom vibracijom. Kad ste se razvili do te razine, više ne trebate izgovarati imena simbola.

Nemojte smatrati da simboli sami imaju neku moć i oslanjati se na njih. Inače ćete obožavati slike a ne stvarnost. Odmaknite se od simbola nakon što ste razvili sposobnost da ih ispravno koristite. Morate na posljetku napustiti to ograničenje, jer je to poput prepreke. Nemojte krivo shvatiti koncept i pokušajte ne tražiti nove simbole i tajne tehnike, dok nemate interesa za »Mikkyo« (oblik budističke filozofije).

Gospodin Tanak Kazaki koji živi u Amagasaki pripada drugom društvu, koje također koristi univerzalnu energiju. On provodi kompa-rativno istraživanje vibracija i tehnika. Na početku je

uglavnom koristio majstorski simbol a danas povisuje svjesnu vibraciju bez uporabe simbola i postaje jedno s višom vibracijom.

### *Pitanje 5*

*Koji je na posljetku cilj Reiki učenja?*

*U Reiki sustavu postoje stupnjevi 1 do 4 i shvaćam da svaki stupanj ima svoje elemente. Nakon što ih naučite, koji je krajnji cilj?*

Pogledajmo cilj Reiki učenja:

- prvi stupanj prvenstveno želi iscjeljivanje polaganjem ruku i iscjeljivanje neravnoteže fizičkih i mentalnih uvjeta;
- drugi stupanj želi pročistiti i ukloniti prošlu karmu i zatim stvoriti pozitivnu budućnost;
- treći stupanj želi učiti živjeti svakodnevno okružen svjetlošću;
- kad ovladate tim koracima krajnji je cilj apsolutni satori (prosvjetljenje).

Pojam satori u Gendai Reiki učenju znači postignuće apsolutno opuštenog stanja uma i tijela. Kad ima neravnoteže postoji napetost, stres, blokada i ukočenost. To stvara zadržavanje energije i samo apsolutno stanje opuštenosti može opustiti te uvjete. Ovo je ključ postizanja uravnoteženog stanja. Prepreke postizanju opuštenog stanja su strah, tuga i bijes. Oni stvaraju napetost zbog samoobrane; nedostaje svjesnosti da nas pokreće univerzalna moć. Za postizanje stanja apsolutne opuštenosti treba vjerovati u univerzalnu moć i univerzumu. Također naučiti postići harmoničnu svakodnevnu vibraciju s univerzumom. Univerzalni Reiki i vaš fizički Reiki vibriraju harmonično i postaju jedno s univerzumom. Usui je postigao ta stanja i vaš je cilj pokušati isto.

Usui je dijelio članove društva na razine 1 do 6 ovisno o njihovim sposobnostima; članovi koji su završili 1. stupanj »Shoden« smatrani su šestom razinom, članovi koji su došli do treće razine dobili su »Okuden«. Usui je sebe stavio na drugu razinu, dok je prva razina ostala praznom. Razlog za prazno mjesto je što je očekivao da netko od članova postane bolji od njega. Kroz svoje učenje učio je ispravan stav i ispravan način života.

# Tehnike samopročišćenja i rasta

## 11. Pročišćujuće tehnike putem Reikija

### Tehnika Reiki tuša

Ova se tehnika sastoji od aktiviranja energijskog tijela upijanjem Reiki energije kroz tijelo poput tuša i istodobnog čišćenja tijela.

Možete je koristiti svugdje za pročišćenje i uzdizanje svijesti. Sâmo vježbanje ove tehnike dovodi u meditativno stanje.

- Stanite ili sjednite. Neka vam bude ugodno. (Objasnit ću metodu kad se stoji). Zatvorite oči potpuno ili barem upola. Polako i prirodno dišite bez svjesne pozornosti.
- Gassho (ruke u položaj molitve). Podignite ruke iznad glave koliko možete, držeći ih odvojene. Vizualizirajte da primete tuš Reiki vibra-cija iz izvora univerzuma. Istodobno ako imate treći stupanj upotrije-bite ime četvrtog simbola. Ljudi s drugim stupnjem koriste ime prvog simbola i vizualiziraju da vibrira kroz tijelo.
- Osjetite vibraciju Reiki energije. Istodobno spustite ruke dolje ispred tijela tako da dlanovi gledaju tijelo, Reiki zrači iz ruku, zajedno s Reiki tušom pročišćavate svu nepotrebnu energiju. Tako negativna ili minus energija izlazi kroz stopala. Radite ovu vježbu nekoliko puta. Svjetlost će doći u sve stanice i ispuniti svaki dio tijela. Primijetit ćete da Reiki svjetlost zrači iz vaših čiju, ruku i usta.
- Ponovno Gassho i završite. Sad vam je cijelo tijelo aktivirano. Ruke su vam ispunjene svjetlošću i spremni ste iscjeljivati sebe i druge. Kad napravite ove vježbe prije i poslije iscjeliteljskog tretmana ne morate raditi čišćenje aure.

### Tehnika disanja svjetlosti

Ova je metoda uzeta iz »Joshin Kokyu-hoa« koji je bitan dio »Hatsurei-hoa«. Originalna metoda je vrlo zahtjevna te sam je pojednostavio. Učinkovita je za otklanjanje stresa i napetosti.

Stanite ili sjednite. Neka vam bude udobno.

Zatvorite oči. Polagano dišite, bez napetosti.

## TEHNIKE ZA PROČIŠĆENJE I RAST

Dišite kroz nos, no možete izdisati kroz usta i udisati kroz nos ako vam je ta metoda bolja. Važno je disati prirodno.

Gassho i umirite um.

Podignite ruke koliko možete i osjetite vibracije svjetla koje tuširaju čitavo tijelo.

Polagano stavite ruke u krilo, dlanovima prema dolje i držite ih opuštene kao da držite jaje. Dovedite um u *Tan Tien* (na japanskom *Hara*, op. prev.) i oslušajte disanje.

Dok udišete vizualizirajte bijelu Reiki energiju kako odozdo kroz Tan Tien puni vašu glavu. Otud se energija širi u sve organe i u svaku stanicu. Osjetite kako se događa proces iscjeljenja.

Dok izdišete vizualizirajte da svjetlost, koja je ispunila cijelo tijelo, zrači iz kože i postaje dio aure te se širi u beskonačnost. Istodobno postepeno opuštajte napetost. Nastavite tu vježbu.

Ponovno Gassho, zatim završite. Dobro protresite zglobove.

Prvi put kad radite te vježbe možda će vam biti lakše zatvorenih očiju. Kad postanete iskusniji, moći ćete raditi otvorenih očiju, dok hodate ili se u tramvaju držite za ručku, ili čekate prijatelja u kafiću. No ne radite dok vozite automobil ili bicikl. Ako ste u gužvi radite samo broj 5. Dobro je raditi ih svakodnevno čak i ako imate samo malo vremena, tako da vam se um i tijelo potpuno pročiste.

Doživite li emotivnu neravnotežu, tj. negativne osjećaje poput bijesa, tuge ili straha, ispunite cijelo biće sa Reiki svjetlom.

Nema potrebe da se kaže »moja se negativna misao čisti«. Samo osjetite bijelo Reiki svjetlo i vaša će negativnost biti očišćena. To je stoga što svjetlost i tama ne mogu zajedno postojati.

### Tehnika disanja s Gasshom

Cilj je ove tehnike disanja usredotočiti um. Tehnika koja se koristi je esenca »Hatsurei-hoa«. Ovdje objašnjena metoda je pojednostavljena tako da je svatko može primjenjivati. Kad njome ovladate moći ćete smiriti raspršene misli i dovesti um u stanje nesebičnosti. Tako ćete se uvijek mentalno i fizički osjećati dobro i

## TEHNIKE ZA PROČIŠĆENJE I RAST

održavati visoku svijest. Vaša intuicija će porasti a ruke razviti više senzitivnosti.

- Stanite ili sjednite. Neka vam bude udobno. Zatvorite oči. Polagano i prirodno dišite.
- Gassho i smirite um.
- Podignite ruke iznad glave i osjetite vibracije svjetlosti u cijelom tijelu.
- Lagano krenite rukama prema dolje i zaustavite ih kod grudi baš iznad srca, napravite Gassho. Dovedite um u Tan Tien i pokušajte ga držati mirnim.
- Dok udišete vizualizirajte Reiki energiju kako iz dlanova ide u Tan Tien i osjetite energiju Tan Tiena.
- Dok izdišete vizualizirajte da energija izlazi iz Tan Tiena i kreće se prema dlanovima, zatim energiju odjednom otpustite u mlazu.
- Nastavite raditi vježbu.
- Gassho i završite.
- Dobro protresite zglobove.

### Tehnike disanja za aktiviranje čakri

Cilj ovih vježbi je udisati Reiki energiju i voditi je u svaki dio tijela. Tako je tijelo očišćeno i u isto vrijeme napunjeno. Također postajete meditativni.

- Stanite, sjednite ili legnite. Neka vam bude udobno. (Za ovo objašnjenje objasniti ću sjedeći položaj).
- Zatvorite oči. Dišite polagano i prirodno.
- Gassho.
- Ruke dignite visoko iznad glave. Osjetite vibracije svjetla kako ulaze u čitavo tijelo.
- Polagano stavite ruke u krilo, oči držite zatvorene.
- Dišite iz abdomena (to jest udišite i izdišite iz abdomena). Dok udišete abdomen se širi a dok izdišete skuplja.
- Radite vježbu dok se ne osjetite mirni i opušteni.
- Dok udišete vizualizirajte ili zamislite da Reiki ulazi kroz vrh glave i ispunjava svaku stanicu tijela te osjetite kako vam je čitavo tijelo ispunjeno svjetlom.

## TEHNIKE ZA PROČIŠĆENJE I RAST

- Dok izdišete vizualizirajte da napetost i negativne misli izlaze iz tijela.
- Nastavite vježbe disanja neko vrijeme, zatim vizualizirajte položaj sedme čakre. Zatim aktivirajte čakre kako slijedi:
- Na početku radite osnovno disanje (broj 1, 4, 7).
- Udišite energiju iz 1 (korijen). Pomaknite energiju u 4 (srce). Osjetite ondje energiju, zatim izdahnite iz 4 (izbacite energiju iz središta srčane čakre u svim smjerovima).
- Udahnite energiju iz svih smjerova u središte 4, pomaknite energiju u 7 (kruna) i otud izdahnite.
- Udahnite iz 7, osjetite u 4, zatim izdahnite iz 4.
- Udahnite iz 4, izdahnite iz 1.
- Radite odjednom vježbe 1-4, zatim ponovite 1-4 još dva puta prije no što krenete na sljedeću vježbu. Ove vježbe istodobno aktiviraju čakre 1, 4, 7 i ta je metoda osnovna vježba disanja.
- Sljedeća je tehnika disanja za aktiviranje svake čakre. Osnovna metoda je ista kao prethodno disanje 1, 4, 7.
- Udahnite iz 1, izdahnite iz čakre koju želite, zatim udahnite odande i izdahnite iz 7.
- Udahnite iz 7, izdahnite iz čakre koju želite, zatim udahnite odande, izdahnite iz 1.
- Premjestite se na čakre 4, 2, 3, 5 i 6.
- Da sažmemo, nakon vježbi disanja 1, 4, 7 zatim 1, 2, 7 zatim 1, 3, 7, te 1, 5, 7 i na posljetku 1, 6, 7.
- Zadnja vježba je ista kao broj pet, osnovna vježba disanja. Zatim Gassho i završite.
- Želite li spavati nakon toga, nema problema.
- Kad vam je vrijeme ograničeno možete raditi samo osnovne vježbe disanja.

## 12 – Samorazvoj putem Reikija

### Tehnika aktiviranja stanica

## TEHNIKE ZA PROČIŠĆENJE I RAST

Ovo je iscjeliteljska tehnika za čitavo tijelo slanjem Reiki energije u neuravnotežena područja:

- Sjednite ili stanite. Neka vam bude udobno. Zatvorite oči, ispravite kičmu, stavite ruke na krilo a dlanove prema dolje.
- Gassho.
- Dignite ruke visoko iznad glave. Osjetite vibracije svjetla kako ulaze u cijelo tijelo.
- Osjetite vibraciju, spustite ruke i nastavite disati iz abdomena. Um dovedite u glavu i polako pomaknite oči uma prema dolje kao da skenirate cijelo tijelo. Pokušajte ponovno i kad otkrijete neuravno-teženo područje to znači da je ondje neki zastoj. Udahnite i dok izdišete pošaljite Reiki energiju u područje zastoja. Mentalno recite stanicama, »Hvala vam što ste mi dale svjesnost. Sad učim ljubav i sklad pod vodstvom Reikija. Molim vas pomognite mi završiti učenje«. Nakon što izgovorite te riječi pomaknite se na sljedeće neharmonično područje i ponovite.
- Kad ovladate vježbom i otkrijete zastoj osjetite kako bijela Reiki energija ide ondje i samo trebate tome području reći »Hvala ti za tvoju pomoć«. Bijelo svjetlo na poslijetku samo na trenutak dodiruje zastoj i nastavlja se iscjeljenje.
- Umjesto skaniranja umom, možete koristiti i fizičku metodu. Dlanovi su okrenuti prema tijelu i polagano se pomiču po tijelu, da bi pronašli zastoj. Zatim ponovite iste riječi kao gore.
- Kad ste završili ovaj slijed, Gassho i završite sa zahvalnošću.

### Tehnika slanja misli

Ovo je metoda za slanje želje unutarnjem višem jastvu, koju vode Reiki vibracije:

1. Gassho. Dignite ruke visoko iznad glave. Osjetite vibracije svjetla kako zapljuskuju cijelo tijelo.
2. Spustite ruke osjećajući vibracije. Jedan dlan dodiruje čelo a drugi stražnji dio glave. Dovedite pozornost na čelo i recite afirmaciju. »Ja sam veliki univerzum, ja sam veliki život, ja sam jedno s stvarnošću«. Dok to govorite održavajte um čistim i jasnim.

3. Pošaljite misli i želje vođene Reiki vibracijama svojem višem jastvu, usredotočeni na ono što želite poboljšati. Primjerice, osobnost, navike, životni stil i sl.
4. Nakon tih vježbi pomaknite ruku sa čela na stražnji dio glave. Zatim nekoliko minuta ondje šalјite energiju.
5. Možete to raditi sebi ili drugima, no kad radite drugima trebali bi uistinu dobro shvatiti njihove želje. Ne treba se ništa raditi protiv njihovih želja. Kad radite sami sebi učinkovitije je raditi u nekoliko navrata nego odjednom dugo.
6. Možete također koristiti riječi afirmacija koje su objašnjene u sljedećem dijelu koristeći navedene metode.

### Tehnike afirmacije

Stvaranje savršenog sebe. Da bi vam život bio vrijedan, morate sebe vizualizirati kao savršenu osobu kakvom želite biti. Ova afirmacija služi da bi vizija postala stvarnost. Koristite svjesni i nesvjesni um. Fokusirajte se na viziju i fokusirajte ondje Reiki energiju.

Možda osjećate da pokušavate pozitivno, aktivno i konstruktivno živjeti život i naporno radite da biste to postigli. No u stvarnosti nije tako. Ako otkrijete da vaši napori nikuda ne vode, poslušajte što vam govori unutarnji glas. »Ja sam beskoristan«, »nitko me ne cijeni«, »naporno radim no ništa ne postižem«, »ništa ne ide dobro«, »bolje je odustati«. Ako su vam ti izrazi neprekidno na umu onda ste autodestruktivni. Zamislite da su ti izrazi snimke u vašem umu i da se ponavljaju. Koristeći tehnike pozitivne afirmacije promijenit ćete te riječi u nove, svježе, pozitivne i kreativne snimke ili izraze.

Kad pogledate u unutarnje jastvo iznenadit će vas ono što nadete. Prošla iskustva i emocije mogu biti utisnuti i stvarati svoje obrasce, koji sadrže suprotne informacije onima u svjesnom umu. Primjerice, djetinje upijanje roditeljskih i učiteljskih vrijednosti koje

ste usvojili bez pitanja. U tim slučajevima vaš nesvjesni um čak i uz napor pozitivnog mišljenja neće lako prihvatiti pozitivnu sliku.

Da bi pomogli ovom stanju postoje savjetnici, ili tehnika nazvana Naikan-ho (pogledaj unutar sebe), hipnotičko vodstvo i druge terapije. No nije lako raditi sam, možda će vam trebati profesionalna pomoć. Možda je dobra ideja probati neku terapiju.

No nije neophodno osloniti se na tehnike. Ima i drugih mogućnosti za učenje o istinskom jastvu i kreativnom življenju. Radite afirmacijske tehnike koristeći Nen Tatsu Ho (slanje želje) i Reiki meditacijsku tehniku.

Premda prošla iskustva jesu duboko pohranjena u podsvjestan um, ne mogu doći do razine duše. Svjetlost duše je samo utišana ali ne i nestala. Nadsvijest, koja je snažnija od podsvijesti, zna što trebate napraviti u ovom životu. Stoga za afirmacije pažljivo izaberite riječi koje su vam vrijedne, onda ćete osjetiti vibraciju koja dolazi s duševne razine.

Riječi koje izabirete za afirmacije trebaju biti izrazi duše a ne posuđene od drugih. No na početku je dobro koristiti tuđe riječi, koje možete prilagoditi i koje vibriraju u vašem unutarnjem jastvu. Kad razvijete intuiciju i inspiraciju moći ćete otkriti nešto što izlazi iz vašeg unutarnjeg jastva. Ako shvatite da to ne vibrira u skladu s vašom dušom, promijenite riječi.

Afirmacije mogu biti duhovnog ili materijalnog sadržaja, jer se to na ovom planu miješa. Uzmite afirmacije kao vježbu, ne previše ozbiljno, no s pozitivnim intelektualnim interesom. Nakon što ste ih neko vrijeme radili trebalo bi biti jasno koji je pristup najučinkovitiji.

Za slanje afirmacije na običan način vizualizirajte kakvim želite biti. Stvorite sliku i pošaljite je u više jastvo koristeći Reiki energiju koja postoji duboko unutar srca. Fokusirajte pozornost na više jastvo i stavite ruku na srce i izgovorite afirmaciju.

Dok izgovarate afirmaciju nemojte se previše koncentrirati. Svakako je moguće dobiti što želite putem snažne moći uma, no želja koja ne odgovara univerzalnom zakonu može izazvati

neravnotežu. Primjerice, ako nije kompatibilna s nečim što trebate naučiti.

Afirmacije se trebaju koristiti za otkrivanje istinskog jastva koje vibrira s univerzalnom energijom. Ne bi se trebale koristiti za stvaranje situacije okrenute zadovoljenju ega.

Unutar vas možda postoje neke prepreke dosizanju višeg jastva. Dobrim afirmacijama možete ih rastočiti i ostvariti bolje uravnoteženo unutarnje stanje. Ti procesi nisu za mijenjanje drugih, vi ste onaj koji se mora promijeniti. Afirmacije se ne trebaju odnositi na budućnost, primjerice želim biti \*\*\*\*\*. Trebaju biti o već postignutom ili onom što se upravo postiže (Ja sam \*\*\*\*\*).

Kad nešto želite priznajte sebi da to još niste postigli. Završavate izražavajući činjenicu da niste postigli ono što želite. Koristeći Reiki meditacijsku tehniku, simbole i njihova imena možete dobiti inspiraciju iz viših dimenzija.

Sljedeće afirmacije su primjeri:

- Ja sam sjajno, snažno, pozitivno i kreativno postojanje.
- Svaki dan napredujem ispunjen Reiki svjetlom.
- Reiki sve vodi u sklad i izobilje.
- Radim posao koji uistinu volim. To postižem uz pomoć Reikija.
- Dio sam velikog univerzuma. On me uvijek podržava. Svijetla sam egzistencija ispunjena ljubavlju i svjetlom.
- Ja sam život. Sve što trebam postoji unutar mene.
- Mogu uroniti unutra kad god želim i iznijeti ono što mi treba.
- Svaki dan u svakom pogledu sve više napredujem (Čmil Coueč)
- Od ove se sekunde otvaram i ulazim u dublje znanje, inteligenciju i mudrost koji postoje unutar mene (afirmacija višeg jastva Neo Reikija).
- Pozdravljam svjetlo iznutra. Ja sam čist i savršen kanal svjetlosti. Svjetlost me vodi. (Iz knjige *Crystal Healing* Dela Walkera).
- Vodi me više jastvo i imam hrabrosti promijeniti stvari koje se mogu promijeniti. Imam tolerancije prihvatiti stvari koje ne mogu promijeniti i imam mudrosti razlikovati ih.
- Tako se mijenjam i napredujem. (Od Heiana No Inorija).

## Reiki meditacijska tehnika

Nastavite meditirati onako kako ste navikli. No prije početka dodajte Reiki simbole, da bi se ispunili i okružili višim vibracijama. To stvara okruženje u koje niske vibracije ne mogu ući te ste zaštićeni i bit ćete unutar mirne atmosfere.

Učinkovito je koristiti simbole prije i tijekom meditacije, no držati se simbola tijekom meditacije nije uistinu Reiki način. Esenca Reikija je energija, stoga trebate vibrirati s Reiki frekvencijom i vjerovati Reikiju da će njegovati cijelo vaše biće.

Prakse koje ću pokazati u ovom dijelu trebaju se raditi s pozitivnim afirmacijama, svako večer i ujutro. Tako ćete uzdići svijest.

- Stanite, sjednite ili legnite. Neka vam bude ugodno.
- Ako ste završili treći stupanj, upotrijebite 4. simbol; ako ste završili drugi stupanj, 1. simbol. Nacrtajte ih u zraku i izgovorite im tri puta ime. Oni koji nisu primili simbole mogu se pročistiti Reiki tušem.
- Podignite ruke iznad glave, dlanovima prema nebu. Vizualizirajte ili zamislite da se spajate sa univerzumom. Osjetite senzaciju Reikija kako teče kroz vaše tijelo i stapa se s energijom koja izlazi iz vaših dlanova. Osjetite da vam je cijelo tijelo obavijeno energijom.
- Zatvorite oči, prinesite ruke licu, zatim Gassho. Osjetite vibracije svjetla u dlanovima, prsti trebaju biti ispruženi. Upotrijebite ih kao antenu da bi kontaktirali univerzum. Srednji prsti trebaju biti na čelu, čeonj čakri, a palac 3-5 centimetra od vrha nosa. Osjetite da se dahom stapate s univerzalnom energijom. Ako negdje osjetite napetost, opustite se. U ovom položaju vizualizirate da udišete i izdišete iz vrhova prstiju. (Kako vam se meditativno stanje produbljuje vaše ruke mogu pasti dolje na usta ili se mogu više raširiti i opustiti. No, ako se bilo šta od ovoga dogodi, nema potrebe da pazite na njih).
- Malo podignite lijevu ruku. Stavite desnu ruku u krilo, dlan prema gore s labavo savijenim prstima. (Ako ste ljevoruki onda suprotno). Ova pozicija je za disanje u univerzalnoj energiji kroz

- podignutu ruku i iz druge ruke. Uživajte u osjetu univerzalne energije koja teče kroz tijelo. (Ima li nekih neravnoteža u tijelu, stavite dominantnu ruku, koja je bila na krilu, na to područje).
- Spustite podignutu ruku na krilo, s dlanom prema gore. (Možete ako želite kružno spojiti palac i kažiprst na obje ruke). U ovom položaju osjetite univerzalnu ljubav i stopite se s njom i uživajte u razmjeni s višom dimenzijom.
  - Stavite jednu ruku na srce. Pošaljite Reiki energiju višem jastvu i recite afirmaciju. Ovo je učinkovitiji način. Također stavite jednu ruku na čelo a drugu na stražnji dio glave i izgovorite afirmaciju.
  - Gassho, zatim polagano otvorite oči.

## 13 – Gendai Reiki sustav sposobnosti i razvoja

### Gendai Reiki sustav, iz njegova stajališta

Krajnji cilj Reiki sustava je doseći stanje satorija (prosvjetljenja). No Gendai Reiki pristup satoriju je postići stanje krajnje opuštenosti. To znači stopiti se s vibracijama univerzalnog ritma. Razvoj sposobnosti i podizanje duhovne svjesnosti su najviša dostignuća Gendai Reiki učenja. Također i ostvarenje zdravog uma i tijela putem Reikija i čišćenje prošle karme koja ima negativne vibracije. Drugi je cilj stvoriti svijetlu budućnost.

Da bi se ostvarili navedeni ciljevi, najvažniji je čimbenik živjeti iz trenutka u trenutak s umom koji vodi Reiki. Pokušati tako živjeti znači koristiti Reiki u najboljem i najvišem smislu.

Nema dovoljno prostora u ovoj knjizi da bi se opisale sve tehnike Gendai Reikija. Opisat ću tri najvažnije tehnike za čišćenje uma i podizanje vibracijske razine. Detaljno ću opisati teoriju i

tehnike Hado Kokyu-hoa, Hado Meiso-hoa i Hatsurei-hoa. Također tehnike čišćenja, iscjeljivanja i razvoja senzitivnosti.

### Sve ima svoju vibraciju

Univerzum se sastoji od vibracija (svako postojanje u univerzumu ima različitu frekvenciju no sve je izgrađeno od iste vibracije). To je moderna znanstvena teorija koju sam opisao.

Većina nas shvaća postojanje materije. No stvari postaju nejasne kad se materija rastoči na molekularnu razinu i razinu atoma i elementarnih čestica. Kad se materija dalje razloži na kvantnu razinu teško je vjerovati u stvarnost. To je kvantna fizika ili teorija kaosa. Prema toj teoriji tvar je materija (čestice) i istodobno val (vibracije) i također energija.

Materija se mijenja u veliku količinu energije u procesu atomske reakcije a energija se također može promijeniti u materiju. Naša svijest i misli su valovi, vibracije i energija ista poput materije.

Univerzum se sastoji od vibracija i svako postojanje ima iste značajke s različitim frekvencijama.

Valne vibracije su energija.

Naša svijest je vibracija i energija.

Naša svijest može utjecati na druga postojanja (jer je svako postojanje sačinjeno od vibracija).

Te su bazične teorije korijen Gendai Reiki-hoa. Cilj je Gendai Reiki-hoa dobivanje vodstva i učenja od najviše egzistencije (nadsvijesti koja je korijen univerzalne energije) podizanjem valne frekvencije.

### Hado (valovi) tehnika disanja

Svatko zna da disanje mijenja raspoloženje. Kad smo mentalno i psihički mirni, naše disanje postaje dubljim i sporijim. S druge strane, kad smo nervozni ili zabrinuti naše disanje postaje bržim i plićim. Kad smo iznenađeni često na trenutak prestanemo disati. Japanski znak za »dah« može se razložiti na »jastvo« i »srce«.

Čovjek može preživjeti nekoliko tjedana bez jela, može živjeti bez vode nekoliko dana, no da prestane disati umro bi nakon

nekoliko minuta. Dišemo nevoljno i to kontrolira autonomni nervni sustav, također dišemo voljno što kontroliraju neuroni. Funkcija disanja je izmijeniti plinove, no također je poznato da promjena raspoloženja može postati sklopkom koja kontrolira naš podsvjesni um. Činjenica je da se disanje mijenja s osjećajima a informacije šalju između podsvjesti i svjesnog uma.

Svako se postojanje sastoji od valova, a disanje se također sastoji od valova. Frekvencije stvorene disanjem mogu mijenjati svoje valove, postajući poput *tunera* koji se spaja i sinhronizira s višom dimenzijom.

Hado tehnika disanja koristi izdisanje uz izgovaranje zvuka »Haa«, što stvara točno određene vibracije.

Zvuk »Haa« je osnovni disajni zvuk iz drevnih vremena, prije no što je čovjek počeo koristiti riječi. Postoji duhovna moć u zvuku koji se sinhronizira s univerzalnom energijom.

U Gendai Reikiju uveli smo ovu tehniku disanja koja koristi zvuk »Haa« u Hado tehnici disanja.

Trebate obratiti pozornost samo na zvuk disanja »Haa«. To je jednostavna vježba no vrlo učinkovita i možete je raditi svugdje. Objasniti ću važne teze metode:

1. Sjednite ili stanite, tako da vam bude ugodno. Kad se uvježbate moći ćete je raditi i dok stojite u prepunom vlaku i držite se za nešto. Možete je raditi prije spa-vanja ili kad se probudite, još u krevetu.
2. Skinite obuću i uzemljite se tako da stopala čvrsto stoje na tlu. Sjednite lagano raširenih nogu, nemojte podupirati leđa i nemojte ništa držati na krilu. Neka dlanovi budu okrenuti prema gore. Opustite se i umirite.
3. Zatvorite oči ili ih ostavite dopola otvorene. Opustite napetost na čelu, očima, vratu i ramenima. Izdišite kroz usta sa zvukom »Haa« tako da osjećate olakšanje i nastavite održavati

taj zvuk disanja koliko možete. Isprva će to možda trajati desetak sekundi, no poste-peno će postajati lakšim. Pokušajte zadržati zvuk 30 sekundi, s krajnjim ciljem da ga zadržite 40 sekundi. Nemojte raditi s naporom.

4. Dok izdišete koncentrirajte um samo na zvuk »Ha«, dok ne dosegnete limit. Otpustite napetost iz abdo-mena, istodobno će vam disanje biti lako i prirodno. Ne brinite o tome radite li abdominalno ili Tan Tien disanje. Nakon vježbanja Hado disanja prirodno ćete raditi duboko abdominalno disanje. Postoji metoda koja uči da između udisaja i izdisaja na trenutak prestanete disati, no u Hado disanju to ne radimo. Naš je cilj različit. Važno je ravnomjerno udisati i izdisati koliko možemo bez napetosti.
5. Na početku široko otvorite usta i pokušajte vibrirati zvuk »Haa« kroz njih. Zatim prekrите jedno uho dlanom. Prekrите usta drugom rukom. Slušajte zvuk »Haa«. Možete slušati zvuk »Haa« u kupaoni.
6. Hado metoda disanja stvara razne fiziološke učinke, iste kao abdominalno disanje. Evo kako slijedi:
  - Funkcioniranje unutarnjih organa poboljšat će se kretanjem dijafragme gore i dolje.
  - Cirkulacija će se poboljšati udisanjem više kisika.
  - Poboljšat će vam se brzina metabolizma.
  - Poboljšat će se funkcija autonomnog nervnog sustava, endokrinog i imunološkog sustava.
  - Podizanje energijske razine.
  - Duboka opuštenost i smirenje uma.

7. Hado metoda disanja poboljšava funkciju svake čakre. Stvara vibraciju koja može sinhronizirati svaku čakru.
8. Važno je izgovarati zvuk »Haa«, dok ne ovladate osnovnim Hado disanjem. Kasnije ćete zvuk samo zamišljati što će dati isto dobre rezultate.

Hado tehnika disanja je osnovna tehnika za razvoj, povišenje vibracije i samopročišćenje.

### **Hado meditacijska tehnika**

Hado disanje vas dovodi u meditativno stanje. Hado meditacijska tehnika koristi Hado tehniku disanja i ispunit će vas još snažnijim životnim ener-gijama. Meditacijske tehnike imaju posebne oblike u Za Zenu i sličnim praksama. Primjerice, stil sjedenja, položaji i metode disanja čvrsto su određeni i ne smiju se mijenjati. Te meditacije mogu biti razmjerno neu-godne, ako se ne rade kako treba. Njima možete kontaktirati duboki podsvjesni um i pročititi dušu te podići razinu svijesti aktivirajući životnu energiju. Snažna energija, koja postoji duboko u podsvijesti, može izaći van kontrole. Ako tijekom meditacije na vibraciju osobe utječu niske vibracije postoji mogućnost mentalnog sloma. Zato se, da bi se spriječile moguće opasne pojave, podučavaju striktni oblici meditacije.

Hado meditacijska tehnika se temelji na Hado tehnici disanja koja ima veliku moć. Stoga se ako slijedite ispravnu metodu ne trebate bojati problema.

Ključan trenutak u Hado meditaciji je raditi Hado tehniku disanja dok osjećate Reiki vibracije u rukama. Ta će vibracija promijeniti vašu svijest i voditi vas u duboka meditativna stanja.

Što je meditativno stanje?

To je stanje harmonizacije s nadsviješću koje uspostavlja kontakt s univerzalnom životnom silom. Također ostvaruje uvjete u kojima ćete biti iscjeljeni i povratiti unutarne istinsko jastvo. Podsvjesno postoji duboko unutar svjesnog. Nadsvijest je čak u dubljoj razini nego podsvijest. Nadsvijest je višedimenzijska i spaja s univerzalnom inteligencijom. Stoga se može reći da ulazak u

meditativno stanje nije samo promjena svijesti nego izuzetno širi svijest.

- Stanite ili sjednite. Ispravite leđa. Ovo je važno, jer ćete raditi duboko vibracijsko energijsko disanje. Objasnit ću sjedeći položaj.
- Skinite cipele i uzemljite se tako da stopala dotiču tlo. Sjednite tako da vam noge budu lagano razmaknute, nemojte podupirati leđa i nemojte ništa imati na krilu. Neka dlanovi na krilu budu okrenuti prema gore. Opustite se i umirite.
- Gassho i umirite um.
- Ruke podignite u visinu koliko možete i osjetite kako vibracije svjetla tuširaju čitavo tijelo.
- Spustite ruke osjećajući vibracije svjetla. Zatim raširite ruke u visini ramenâ. Skupite ruke zajedno na grudima s dlanovima prema tijelu.
- Dok radite Hado disanje i izgovarate zvuk »Haa« spustite obje ruke dolje da se tjelesna energija pomakne prema dolje. (Ako sjedite stavite obje ruke uz tijelo). Primijetite pokrete ruku i osjetite kako stagnantna energija ide dolje i napušta tijelo. Učinite to samo jednom na početku meditacije.
- Dok udišete dovedite ruke iznad čela. Uklonite napetost iz ruku i polako ih pomaknite dolje kao da dok izdišete slijedite rub aure prema dolje. Kad izdišete potpuno opustite abdomen te će zrak prirodno otići. Dok udišete ponovno podignite ruke i spustite ih dolje uz Hado disanje. Napravite tu vježbu tri puta i zatim normalno dišite. Budite mirni i osjetite kretanje energije unutar tijela.
- Možete raditi broj 6 koliko puta želite. Zbog aktivacije energije možete osjetiti da vam se tijelo pomiče. Nemojte pokušavati zaustaviti kretanje jer trebate dopustiti tijelu da prirodno reagira a vi osjetite prekrasne energije životne sile. (Samo osjetite gdje se energija kreće). Dok doživljavate te osjete možda će vam oči biti upola zatvorene. Nakon nekog vremena voljno prestanite s kretanjem. Ako doživite teškoće protresite zglobove u svim

smjerovima i recite sami sebi da ste završili meditaciju. Zatim otvorite oči. To će prekinuti kretanje.

- Vidite li vizije ili boje možete uživati u njima i nastaviti mirno meditirati, ne trebate biti uzbuđeni ni fascinirani.
- Kad se naviknete na te prakse slijede tri Hado meditacije kao u broju 6, zatim možete ući u duboko stanje meditacije. Sve dok radite Hado disanje moći ćete kontrolirati um tako da nema opasnosti. (Hado disanje štiti od opasnosti da um otpluta).
- Ne prestajete disati svjesnim umom, no nakon Hado meditacije često možete primijetiti da neko vrijeme niste disali. To pokazuje da ste ušli u vrlo duboko meditativno stanje. Kad završite Hado meditaciju uvijek pomaknite ruke u svim smjerovima i uistinu dobro pročistite um. Zatim Gassho. Nakon toga radite sljedeću vježbu.

### Hatsurei tehnika

Hatsurei-ho je metoda koju je Usui podučavao s ciljem duhovnog rasta. Sadašnji Reiki sustav naglašava da ćete moći iscjeljivati ubrzo nakon inicijacije, stoga nije potrebna obuka niti praksa. Iznenaduje da Usui nikad nije podučavao svoje učenike da je potrebna daljnja praksa i učenje, u stvari naglašavao je neophodnost prakticiranja Hatsurei-hoa. U Gendai Reiki sustavu nastavljamo Usuijeve ideje i znanje i uređujemo ih da odgovaraju modernim praksama. U ovoj knjizi uvodim uporabu frekven-cijskih valova Hado tehnike disanja tako da nema opasnosti koja je pove-zana s praksom.

#### 1. Osnovni stil:

- Sjednite na japanski način (Seiza) – sjednite uspravne kralježnice na pod, koljena savinuta. Možete prekri-žiti noge, sjesti na stolicu ili stajati. Ovdje ću objasniti uporabu Seiza položaja.

- Uklonite napetost iz tijela i opustite se. Lagano zatvo-rite oči. Ispravite leđa. Dovedite pozornost u Tan Tien (3-5 centimetara ispod pupka). Objе ruke sta-vite na krilo s dlanovima prema dolje.
2. Mokunen. To znači tiho reći podsvjesnom umu »sad ću raditi Hatsurei metodu«.
  3. Kenyoku-ho. To znači pročišćenje uma putem Hado disanja.
    - Stavite desnu ruku na lijevo rame i ruku dijagonalno povucite prema desnom bedru, dok radite Hado disanje i »Haa« zvuk. (Ova vježba pročišćuje auru, stoga možete držati ruke malo dalje od tijela).
    - Stavite lijevu ruku na desno rame i napravite isto kao gore ali prema lijevom bedru.
    - Ponovite broj 1 s desnom rukom.
    - Stavite desnu ruku na lijevo rame. Spuštajte ruku do prstiju lijeve ruke dok radite Hado disanje.
    - Stavite lijevu ruku na desno rame i napravite isto kao broj 4.
    - Napravite 4 ponovno s desnom rukom.
    - Stavite obje ruke u krilo.
  4. Spojite se s Reikijem.
 

Dignite ruke visoko iznad glave i osjetite svjetlosne vibracije Reikija kako teku kroz cijelo tijelo.
  5. Joshin metoda disanja. To znači pročišćenje uma.
    - Mirno dišite kroz nos sa čistim mislima. Objе ruke na krilu, dlanovi prema gore i malo savinuti kao da drže jaje. Dovedite um u Tan Tien i držite ga ondje. Prirodno dišite na opušten način i opustite tijelo.
    - Dok udišete zamislite ili vizualizirajte da bijela Reiki energija s vrha glave dolazi u Tan Tien i

- širi se posvuda kroz tijelo. Istodobno zamislite da se sva napetost topi i osjećate se opušteno.
  - Dok izdišete radite Hado disanje sa zvukom »Haa« polagano i čvrsto. Istodobno zamislite da svjetlost koja je ispunila cijelo tijelo zrači kroz kožu i širi se u beskonačnost.
6. Gassho s rukama na grudima.
  7. Seishin Touitsu. To znači koncentrirati um. Dovedite pozornost u Tan Tien i zamislite da dišete kroz ruke i koncentrirate se umom.
    - Dok udišete zamislite da bijelo Reiki svjetlo dolazi kroz obje ruke i ispunjava Tan Tien.
    - Dok izdišete radite Hado disanje i zamislite svjetlost kako emanira kroz Tan Tien iz ruku. (Vaša pozornost treba ostati u rukama koje dišu).
  8. Dovedite ruke natrag na krilo i protresite zglobove gore i dolje i s jedne na drugu stranu tako da se potpuno pro-budite.

## Iscjeljenje i samopročišćenje

Ova metoda je vježbanje čišćenja, iscjeljivanja i duhovnog rasta.

U situaciji kad imate previše stagnantne energije u tijelu otpustite je; ako vam nedostaje energije brzo je nadomjestite, tako da tjelesni energetski sustav bude uravnotežen i skladan.

1. Osnovni položaj je stajanje. Razdvojite stopala na širinu ramena i vizualizirajte ili zamislite ravnu crtu od neba do zemlje. Dovedite vrh glave i kičmu u ravninu s tom crtom. Zatvorite oči.
2. Gassho. Ruke dignite visoko gore i osjetite Reiki visoke vibracije svjetla kako teku kroz cijelo tijelo.

3. Spustite ruke dok osjećate svjetlosne vibracije. Podignite ruke desno i lijevo, dlanovima prema dolje. Skupite ruke, vršci prstiju se dodiruju na razini grudiju.
4. Dok radite Hado disanje sa »Haa« zvukom spustite obje ruke dolje tako da se energija može otpustiti iz tijela. Osjetite kako energija napušta tijelo kroz tabane. Napravite vježbu jednom.
5. Udišite lagano kroz nos, dignite ruke gore s dlanovima prema dolje i pomaknite zemljanu energiju prema gore. Dignite ruke visoko iznad glave s dlanovima koji sada gledaju jedan u drugoga i otpustite zemljanu energiju nebu. Zatim primite nebesku energiju. Dok radite Hado disanje, okrenite dlanove dolje i spustite ruke do glave. Dlanovi gledaju prema vašem tijelu. Dovedite ruke na grudi i zatim do abdomena da bi se tjelesna energija pomaknula prema dolje, otpustite energiju u zemlju i stopala.
6. Dok izdišete ponovno nježno dišite iz nosa i podignite zemljanu energiju do neba s objema rukama. Zatim primite nebesku energiju i spustite tjelesnu energiju do zemlje s Hado disanjem.  
Vaši dlanovi gledaju dolje kad se dižete i prema tijelu kad se spuštate.

Ove su vježbe za samopročišćenje i iscjeljenje i da se osjećate uzvišeno i osvježeno.

Radite ih kad god želite i gdje god želite.

### Tehnika za razvoj senzitivnosti

Ljudi koji žele iscjeljivati trebaju razviti senzitivnost za osjećaj energije. Ne savjetujem da postanete previše senzitivni jer možete vidjeti ili čuti nešto što vam se neće svidjeti.

U ovom dijelu učimo tehniku razvoja senzitivnosti uporabom Hado disanja. Izaberite jednostavnu no dobru metodu i radite je dobro umjesto da pokušavate mnoge.

*Prvi korak:*

- Izaberite udoban položaj.
- Dovedite ruke u visinu grudi, trljajte dlanove dok ne postanu vrući. Protrljajte i stražnji dio ruke i onda cijele ruke. Dok radite vježbu brojite do deset.
- Zatim protrljajte palčeve i brojite do deset. Isto napravite s kažiprstima, srednjim prstima, prstenjacima i malim prstima. Zatim ponovno trljajte dlanove deset puta.
- Razdvojite ruke. Protresite zglobove 20 puta gore i dolje i 20 puta lijevo i desno. Okrenite dlanove jedan prema drugome udaljene 20 centimetara na visini grudi i osjetite žmarce. Osjetite kako energija zrači iz ruku dok dišete uz »Haa« zvuk. Zatim pogledajte prostor između ruku i nastavite Hado disanje. Izdišite i udišite iz ruku.
- Na posljertku čvrsto zatvorite ruke u šake i opustite ih. Napravite tu vježbu 2 do 3 puta.

*Drugi korak:*

Prije no što napravite korak 2, budite sigurni da ste završili prvi korak. Isto se odnosi na korak 3 dok ne osjetite žmarce, tad možete ispustiti korak 1.

- Na visini grudi držite ruke razmaknute otprilike 20 centimetara, zatim vizualizirajte ili zamislite da držite prazan balon. Poluzatvorenim očima gledajte u balon. Izdahnite sa zvukom »Haa«: osjetite kako energija iz vaših dlanova ide u balon. Balon raste a vaše se ruke sve više udaljuju. Dok udišete balon se postepeno smanjuje tako da su vam ruke sve bliže.
- Nastavite ove vizualizacije. Uskoro ćete moći osjetiti da je energija stvarna i zatim disati prirodno. Oprezno osjetite žmarce i primaknite ruke, zatim ih razmaknite ili radite krugove, da bi osjet energije bio snažniji.
- Na posljertku stisnite ruke čvrsto u šake i zatim ih opustite.  
Radite ovu vježbu 2 ili 3 puta.

### *Treći korak:*

- Okrenite dlanove prema Tan Tieniu no držite ih udaljene 10 cm. Osjetite razmjenu energije.
- Pomaknite ruke prema gornjem abdomenu, do grudiju, do vrata, čela i vrha glave. Tako možete povećati senzitivnost. Kad vam to bude lagano, jasno ćete osjetiti energiju, stavljajući ruke preko odjeće.
- Ako vam senzitivnost dok vježbate te vježbe oslabi, vratite se vježbi trljanja ruku i protresanja zglobova sa Hado disanjem te ćete uskoro opet osjetiti energiju.

### **Bibliografija:**

- »Iyashi No Te«, Toshitaka Mochizuki, objavio Tama Shuppan
- »Reiki Ryoho Hikkei«, uredio Usui Reiki Ryoho Gakkai
- »Reiki Ryoho No Shiori«, uredio Usui Reiki Ryoho Gakkai
- »FILAS July«, 1993, objavio FILAS Projects
- »Cho Kokyu Ho, Cho Meiso Ho«, Yu Tsuda, objavio Goma Shobo

## **Informacije s radionice u Vancouveru**

### **A: Reiki u Japanu**

#### **Povijest Reikija u Japanu**

## *Usuijeva povijest*

Kolovoz 1865. Mikao Usui rođen u prefekturi Gifu u Japanu  
Ožujak 1922. Počeo post na Kurami kraj Kyota. Usui trećeg  
tjedna doživio duhovno buđenje (također dobio  
svoju iscjeliteljsku moć)

Travanj 1922. Usui nazvao svoju iscjeliteljsku sposobnost  
»Reiki Ryoho« i odlučio davati tretmane. Utemeljio  
»Usui Reiki Ryoho Gakkai« u Tokiju i osmislio  
»Gokai« (pet načela) i metodu podučavanja u Reiki

Rujan 1923. Veliki potres u području Kanto (uključujući  
Tokio). Umrlo ili nestalo 104 000 ljudi. Spaljeno je  
ili uništeno 460 000 kuća. Usui i njegovi učenici  
diljem zone potresa liječili ljude.

Ožujak 1926. Usui pozvan u razna područja radi iscjeljivanja,  
davao iscjeliteljske tretmane i podučavao Reiki iscjelitelje. Usui preminuo u Fukuyami. Broj Usuijevih  
učenika je 2000, a Usui je inicirao u Shinpi-den 16  
majstora. Trenutno su poznata imena 4 majstora.

## *Nasljednici tradicionalnog Reiki Ryoha*

- Majstori koji su primili Shinpi-den od Usuija:

a) *Juzaburo Ushida 1865.-1935.*

Kontra-admiral Japanske mornarice  
drugi predsjednik Usui Reiki Ryoho Gakkaija

b) *Kan'ichi Taketomi 1878.-1960.*

Kontra-admiral Japanske mornarice  
treći predsjednik Gakkaija

c) *Yoshiharu Watanmabe ???-1960.*

Učitelj u školi  
Četvrti predsjednik Gakkaija

d) *Chujiro Hayashi 1879.-1940.*

Mornarički kapetan  
Prvi predsjednik Hayashi Reiki Kenkyu-kaija

- Chujiro Hayashi, majstor koji je proširio Reiki u inozemstvo:

- Bio je mornarički kapetan, liječnik u aktivnoj službi u mornarici. Nakon umirovljenja dobio je Shinpi-den od Usuija i otvorio svoju Reiki kliniku u Shinanomachi, u Tokiju.
- Hayashi je nakon Usijueve smrti ostavio Usui Reiki Ryoho Gakkai i etablirao »Hayashi Reiki Kenkyukai« (Istraživački centar). Hayashi je imao svoju iscjeliteljsku politiku različitu od Usuijeve.
- Hayashi je strukturirao novi sustav učenja Reikija. On je držao Reiki seminar jednom mjesečno, pet dana za Oku-den (drugi stupanj).
- Hayashi je premda je napustio Gakkai poštovao Usuija, objesio je na zid svitak »Usuijeve zadnje upute Gokai« (pet načela). Hayashijev Reiki Ryoho se širio uglavnom po Japanu, sa stupnjevima »Shoden«, »Oku-den«, »Shinpi-den«. Smatra se da je Hayashi dao Shinpi-den trinaestorici učenika, uključujući dvije žene, Hawayo Takatu i Chie Hayashi (njegovu suprugu).
- Premda mnoge knjige kažu da je Hayashi umro 1941., ispravna je godina prema japanskom mornaričkom popisu 1940. On prema priči njegove supruge nije želio ponovno u rat. Izrekao je obitelji svoju posljednju volju, ostavio zadnje upute i izvršio samoubojstvo prerezavši unutarnje organe umom.
- Njegova je supruga nastavila Hayashi Reiki Kekyukai kao druga predsjednica. Ona je nagovarala sina i kćer da nastave učenje, no bezuspješno, doima se stoga što je puno izbivala iz kuće jer su je ljudi trebali kao Reiki majstoricu.
- Doima se da je Chujiro Hayashi otkrio prirodnu nada-renost kod Hawayo Takate i povjerio joj širenje

Hayashi Reiki Ryoha u svijet. Ona je poznata Reiki majstorica i ovdje izostavljamo njezine podatke.

*Poznati iscjelitelji koji su naučili Reiki Ryoho:*

a) *Toshihiro Eguchi, utemeljitelj »Tenohira Ryojija« (polaganje ruku).*

Eguchi je učio Usui Reiki Ryoho od 1925. do 1927. i utemeljio »Tenohira Tyoji Keknyu-kai« (Istraživački centar za iscjeljivanje polaganjem ruku). Poznati učenici Eguchija su Yasukiyo Eguchi, Kokshi Mitsui i Goro Miyatzaki. Eguchi je imao 500 000 učenika.

b) *Kaiji Tomita, utemeljitelj »Tomita Teate Tyoho«, iscjeljivanje rukama.*

Tomita je naučio Usui Reiki Ryoho oko 1925. i utemeljio Teate Ryoho-kai (Iscjeliteljski centar polaganjem ruku) nakon Usuijeve smrti. Tomita je davao Reiki seminare za četiri stupnja, »Sho-den«, »Chu-den«, »Oku-den« i »Kai-den«. Za svaki stupanj bilo je potrebno pet dana (2 sata svaki dan), a za Kai-den 15 dana. Imao je 200 000 učenika, a njegov čuveni učenik bio je Jiro Asuke.

c) *Drugi iscjelitelji*

Osim već spomenutih čuvenih iscjelitelja postoje i razni iscjelitelji koji su utemeljili nove Reiki saveze ili nove religije. Neke religijske skupine trenutno rade iscjeljivanje polaganjem ruku no izravno ne dodiruju ljude jer se dodirivanje tijela bez dozvole smatra kršenjem medicinskih propisa. Usui Reiki Ryoho se nije smatrao kršenjem medicinskih propisa, a Reiki se širio kao »metoda obiteljskog tretmana članova«.

**Trenutni status Reikija u Japanu**

Vidi knjigu radi pojedinosti

**Istina o Usuiju i povijesti Reiki fondacije**

Mnogo je stvari nejasno o Usuiju i povijesti Reiki Ryoha jer:

- Mikao Usui nije bio poznat dok nije utemeljio Reiki Ryoho.
- Prošlo je samo četiri godine od otkrivanja Reikija do njegove smrti.

- Japanska mornarica koja je bila glavno područje širenja Reikija nestala je nakon Drugoga svjetskog rata. Mnogi su dokumenti o Reikiju izgubljeni u zračnim napadima u ratu.

Reiki Ryoho je primio velik broj ljudi, posebice u Japanskoj morna-rici, no taj smjer širenja obustavljen je nakon rata. Stožer Usui Reiki Ryoho Gakkaija tijekom rata je vrlo često premještan zbog zračnih napa-da, no majstori izvan mornarice poput Yoshiharua Watanabea (školski učitelj u Toyama prefekturi) i Houichija Wanamija (koji je bio vice admiral) zadržali su tradiciju Usui Reiki Ryoha. Kimiko Koyama nastavila je Gakkai kao šesta predsjednica a u siječnju 1998. Masaki Kondoh postao je sedmi predsjednik. Tako tradicija Usui Reiki Ryoha i Gakkaija postoji i dalje.

Zapadni se Reiki razvio kao tehnika različita od tradicionalnog Reikija, premda su im korijeni zajednički. No energija ako je različita ne može biti Reiki. Energija treba biti čista onako kako ju je prenosio Usui.

Kad koristimo Reiki, zajedničku energiju, neovisno da li zapadnoga da li tradicionalnog stila, dijelimo zajedničku povijest Reikija. Povijest ima nekih nejasnoća i nekih mitova. Znamo da je mit igrao veliku ulogu u ljudskoj povijesti. No kad pričamo o povijesti kao istini, trebali bi govoriti provjerene činjenice. Ako se pronade nova činjenica, treba nam točna a ne lažna priča. Neki ljudi niječu istinu jer im nije ugodna, no Usui ne bi želio takvo nečasno ponašanje. Pokušat ću razjasniti što je pogrešna povijest Reikija a što istina.

#### **Netočne činjenice:**

*Usui je bio profesor na sveučilištu u Kyotu.*

(Postoje slične tvrdnje koje kažu da je Usui bio profesor, dekan, predsjednik sveučilišta).

*Usui je bio kršćanski svećenik.*

Usui je izmjenio razne profesije. Bavio se misionarskim radom religije povezane sa Shintom, no uopće nije bio kršćanin. Kurama je sveto mjesto za budiste. Kršćanin ne bio postio na Kurami i ne bi išao u zen hram.

*Usui je dugo tražio iscjeljujuću metodu. Učenik ga je zamolio da pokaže kako je Krist iscjeljivao i on je potražio iscjeliteljsku metodu.* Usui je tražio tajnu života/duše i kako koristiti univerzalnu energiju. Rekao je da je iscjeljujuću moć dobio slučajno tijekom posta i nije odmah znao što je bit Reikija.

*Usui je vidio Reiki simbole tijekom posta. Dvadeset i prvog dana posta osjetio je svjetlost u središtu glave, pojavile su se dugine boje i promijenile u ogromno bijelo svjetlo, pojavili su se zlatni svjetleći simboli na sanskrtu.*

Usuijevo je iskustvo napisano u »Reiki Ryoho No Shiori« (Reiki Ryoho udžbenik) i ništa ne govori o tome. (Vidi odgovarajući dio knjige). Usui je razvio Reiki simbole želeći podučavati Reiki i želeći da studenti lagano prakticiraju Reiki.

*Usui je ostao u siromašnom predgrađu Kyota sedam godina radi iscjeljivanja.*

Završio je s postom na Kurami u ožujku 1922. i osnovao Usui Reiki Ryoho Gakkai u Tokiju u travnju 1922. Usui je umro nakon četiri godine tako da je to nemoguće.

*Usui je stvorio Gokai (pet načela) utemeljena na tome kako živjeti Reiki kad je otkrio da on iscjeljuje ljudsko tijelo, no nije učio ljude kako mijenjati život nabolje.*

Usui je stvorio Gokai kao temelj Reikija i utemeljio Usui Reiki Ryoho Gakkai u travnju 1922. Počeo je nakon toga podučavati Reiki u Tokiju. Prema »Reiki Ryoho Shishinu« (politici) kaže se da prvo »treba iscijeliti srce i dušu zatim iscijeliti tijelo« i »stvoriti dobre

ljudske odnose«. Iscjeljivanje bolesti nije bilo prvi cilj Usuija jer je etablirao Gakkai. Povrh toga Usui je također napisao »promovirati sreću za sve ljude« u »Reiki Ryoho Shishin«.

*Chujiro Hayashi je nastavio Usui Reiki Ryoho Gakkai kao drugi majstor. Nakon što je Hayashi umro, Hawayo Takata je nastavila Gakkai kao treća majstorica.*

Hayashi i Takata su bili veliki majstori Reikija. No nije istina da je Usui odredio Hayashija kao svojeg nasljednika. Hayashi nije bio drugi predsjednik Gakkaija, a ni Takata.

### **Kratak sadržaj tradicionalnog Reiki Ryoha:**

- Usui je razvio Reiju tehnike da bi učenicima prenio iscjeljujuće sposobnosti slanja Reiki energije. Ova je tehnika postala »inicijacija« kad je Reiki izvezen u inozemstvo.
- Reiju otvara put Reikija odmah nakon primanja. Preporučuje se često primanje Reiju za ljude čiji je put već otvoren, jer pročišćuje put energije i potiče njezin tijek.
- Da bi se unaprijedila duhovnost i pročistio Reiki kanal usvojena su Gokai (pet načela), a 125 Gyoseija cara Meijija izabrana su kao osnova razvoja uma.
- Učenici koji su dobili Oku-den (2. stupanj) ili viši stupanj trebali bi raditi Hatsurei-ho radi jačanja unutarnje Reiki energije.
- Iscjeljivanje na udaljenost se čini teškim, no Usui je stvorio sustav iscjeljivanja na daljinu koristeći značajku rezonancije simbola i Koto-dame (mante). Tehnika je pokazana onima koji su primili prvu polovicu Oku-dena (drugi stupanj). Usui je također rekao »ljudsko biće ako želi ima prirodni dar titranja u rezonanciji s univerzumom. Želim da dovoljno izrastete da biste mogli iscjeljivati na daljinu bez simbola i Kotodame (mante)«.

### **Reiju i Hatsurei-ho**

- Na radionici u Vancouveru davao sam Reiju svim polaznicima i podučavao ih kako ga raditi.

- Usui je razvio Reiju da bi otvorio Reiki put i često mijenjao Reiju stil da bi bio učinkovit. Razvio sam vlastiti Reiju (Reiju Doi stila) kao tehniku Gendai Reiki-hoa utemeljenu na ranijim stupnjevima Usui Reijija. Možete koristiti Reiju na vašem seminaru no shvatite da moj Reiju nije isti kao Usuijev Reiju. Reiju koji ja podučavam na ovoj radionici razlikuje se od Reiju koji se koristi u Usui Reiki Ryoho Gakkaiju.
- Usui je osmislio Hatsurei-ho da bi poboljšao unutarnju Reiki energiju. Razvio sam svoj stil Hatsurei-hoa za moderne ljude utemeljen na Usuijevim idejama.
- U svojoj radionici uveo sam Hatsurei-ho na tradicionalan način i na Gendai Reiki način i svi su polaznici doživjeli oba. Odlučite sami koji želite koristiti i primijeniti kad je to potrebno.

## **B: Reiki simboli**

Simboli se uvode u Reiki-ho da bi se lagano radile više tehnike uporabe energije. Uporaba simbola je privlačni dio Reiki-hoa.

Učinci simbola su veliki toliko da stvaraju nerazumijevanje. Neki kažu da je Reiki-ho tehnika uporabe simbola a drugi kažu da su simboli vrlo sveti. Usui je otkrio da su simboli sredstvo da Reiki početnici kontroliraju Reiki energiju.

Ako su simboli sveti i sami imaju veliku vrijednost oblici simbola trebaju biti u cijelom svijetu isti (simboli će ako su različiti biti besmisleni). No, simboli Usuija i Hayashija su slični no različiti. U zapadnom Reikiju simboli se razlikuju ovisno o školi. Čuo sam da su Reiki majstori izmijenili svoje simbole i pitali se koji bi bili ispravni.

Uloga Reiki simbola je ista kao pomoćnih kotača na biciklu kad pokušavate prvi put voziti bicikl. Svatko može voziti bicikl bez pomoćnih kotača. Oblik pomoćnih kotača je različit no »podržavajuća« je funkcija zadovoljena. Isto se može reći o Reiki simbolima. Simboli olakšavaju uporabu Reikija.

Simboli su korisni, ugodni i u njima se uživa no Reiki iscjelitelji ih trebaju ostaviti kad su dovoljno zreli kao iscjelitelji (pomoćni kotači se također ostavljaju kad dobro vozite bicikl). Simboli se trebaju koristiti kao sredstvo. Ne treba krivo shvatiti njihovu funkciju. Traženje dodatnih simbola i smatranje simbola svetima je besmisleno.

Usui nije koristio simbole nego je rekao, »Dobro koristite simbole. Koristite ih sve više i naći ćete se u situaciji da ih više nećete trebati. Ljudski um može smjesta doći do bilo kojeg mjesta u univerzumu. Morate uzrasti toliko da više uopće ne trebate simbole«.

Općenito, simbol ima religiozno značenje ili se daje kao otkrovenje za duhovni rast. No simboli korišteni u Reikiju nemaju takvo značenje i uvedeni su u Reiki da bi se vježbale više Reiki tehnike korištenjem vibracije i rezonancije simbola.

Oblik simbola ima vlastitu vibraciju.

Kad shvatite učinak simbola javlja se umna energija i rezonancija između energije i simbola. Moći ćete ostaviti simbole kad možete kontrolirati umnu energiju.

Učenici u Gendai Reiki-hou uče sve simbole, zatim kako ih dobro koristiti, koriste samo četvrti simbol da bi vježbali sve tehnike i zatim žele postići razinu bez uporabe simbola.

Na prvom stupnju koristite treći simbol za iscjeljivanje i koristite četvrti simbol za duhovni rast.

Na sljedećem stupnju koristite samo četvrti simbol.

Možete promijeniti treći simbol u sliku Sunca, četvrti simbol u bijelo svjetlo.

Dosegnite buđenje i uzdignite se iznad simbola. (Budite sami simbol).

Trebate odlučiti kad ćete koristiti samo četvrti simbol i kad ćete se izdići iznad simbola. Ako osjećate tjeskobu, ili ako nemate učinak kad pređete na sljedeći stupanj, možete koristiti sve simbole

kao ranije. Gendai Reiki-ho preporučuje da budete svjetlosni simbol, no o vama ovisi želite li ili ne.

## **C: Bît tradicionalnog Reiki Ryoha i glavnih tehnika**

U ovom dijelu objasniti ću tradicionalni Reiki Ryoho koji je utemeljio Usui, a neću objasniti što Gakkai (Usui Reiki Ryoho Gakkai) danas uči/podu-čava. Svrha Gakkaija je podučavati Usuijevu volju i poboljšati um i tijelo članova prakticiranjem Reikija. Gakkai ne radi sljedeće na isti način.

1. Kako dobiti Reiki iscjeliteljsku sposobnost:  
Član je pohađao »Shuyokai« i primio Reiju od Shihana (maj-stora) da bi otvorio Reiki kanal. Reiju je promijenjen na Zapadu u inicijaciju. Stil Reikija je samo jedan; nije bilo različitih Reiki stilova za svaku razinu ili simbole.
2. Kako poboljšati sposobnost:
  - Primite Reiju često koliko možete da bi ojačali energijski tijek.
  - Koristite Gokai i Gyosei (125 pjesama Meiji cara) kao osnovu da bi poboljšali duhovnost i bili čist Reiki kanal.



