

Reiki – življenjska energija

POT DO ZDRAVJA IN NOTRANJEGA MIRU

Reiki mi je povsem spremenil življenje – Pomaga nam, da si pridobimo in ohranjamo zdravje in dosežemo stanje notranjega miru – Terapevt ni vir zdravilne energije, temveč le kanal, po katerem se pretaka univerzalna življenjska energija – Z reikijem lahko pomagamo tudi bolnim živalim in rastlinam

Reiki – način (samo)pomoči za zdravljenje in ohranjanje zdravja – je utemeljil dr. Mikao Usui, japonski teolog, ki je odkril že dolgo pozabljeno umetnost zdravljenja s prenosom univerzalne življenjske energije po dolgoletnem preučevanju spisov nekega učenca Gautame Bude. Čeprav je bila metoda utemeljena šele ob koncu prejšnjega stoletja, je danes razširjena domala po vsem svetu, tudi pri nas.

»Včasih se zgodi, da nas rutina vsakdanjika popolnoma vsrka vase. Postanemo le še lutke, ki skrbje za denar, človeški odnosi postavljajo plitki, izgubimo pristni stik s svojo notranjostjo, zbolimo... Nekaj podobnega se je zgodilo tudi meni. Želela sem se znebiti začaranega kroga, ki nikamor ne vodi, zato sem iskala pomoči. Prijateljica mi je predlagala, naj se odločim za terapijo reiki, češ, če je pomagalo njej, bo tudi meni. Moram priznati, da sem močno dvomila, ali mi to lahko kaj pomaga, vendar sem vseeno obiskala reikista. Že po nekaj terapijah sem se počutila bistveno bolje. Dobila sem novo voljo do življenja, boleznim so se začele poslavljati, bilo je, kot da bi se znova rodila. To me je spodbudilo, da sem se udeležila tečaja reikija, najprej prve, nato druge in slednjic tretje stopnje.« razlaga mojstrica Reikija Marjetka Novak.

Pri Reikiju, v nasprotju z bioterapijo in pranoterapijo, terapevt ne daje presežka lastne energije, temveč je kanal za »univerzalno življenjsko energijo«. Da bi to lahko postal, ga mora mojster reikija inicirati. Med iniciacijo mojster poveže tečajnika z »univerzalno življenjsko energijo«, odpre vrata, da lahko ta energija teče skozi tečajnika. Prvo tovrstno iniciacijo je dobil dr. Mikao Usui, vendar ne od mojstra.

Dr. Mikao Usui, sprva rektor univerze Došiba v Kjotu na Japonskem, se je zelo zanimal za stara izročila o čudežnih ozdravitvah. Odpovedal se je službi in se povsem posvetil odkrivanju teh skrivnosti. »Pri odkrivanju čudežnih ozdravitev je Mikao Usui obiskal veliko budističnih samostanov. Zanimal se je za ozdravitve in na prošnjo, ali bi

mu pri tem duhovniki pomagali, je dobil vedno isti odgovor: Mislimo, da je duh tisti, ki ga je treba zdraviti. S tem se ne ukvarjamo. Za nas je telo manj pomembno, saj obstaja na nižji ravni,« je zapisala o svojem učitelju Havajo Takata, ki je reiki prenesla na Zahod.

Po dolgi poti iskanja je dr. Usui prišel tudi v zenbudistični samostan. Dovolili so mu preučevati Budov nauk, vendar je bil zapisan v sanskritu. Ker mu je bil ta jezik tuj, se ga je moral naučiti. V Budovih naukih je našel na formule, simbole in opis načina, po katerih je ta zdravil. Toda dr. Usui še vedno ni vedel, kako to metodo praktično uporabiti. Opat samostana mu je svetoval, naj oddide na goro v bližini in meditira o tem.

Naslednji dan se je povzpел

tega načina zdravljenja je odvisna od tega, koliko ozdravljeni v prihodnosti spoštuje življenje, telo in notranjost. Napisal je temeljna načela, na osnovi katerih lahko študentje reikija poleg fizičnega telesa zdravijo tudi svoje misli in notranjost. Pred smrtjo je predal znanje Havajo Takati, ki je vedenje prenesla na Zahod.

Danes naj te nič ne skrbi

»Delovate. Reikija bi se najlažje ponazorila s primerom. Recimo, da se odpravljate v klet, da bi pospravili ropotijo. Vzeli boste svečo, jo prižgali in se napotili v klet. Ob svetlobi, ki jo oddaja sveča, boste lahko pospravljali. Reiki je podobno kot svetloba sveče. Daje nam možnost, da pospravimo v sebi, se zlijemo



Med terapijo mora biti »bolnik« sproščen



Reikist ni vir, ampak le kanal zdravilne energije

na sveto goro, predse položil 21 kamnov in začel meditirati. Ob zori vsakega dne je odvrnil en kamen. Dnevi so minevali, toda nič se ni zgodilo. Ob zori enaindvajsetega dne se je dr. Usui zavedel utripajočega žarka, ki je posijal nanj iz nebes. Kot v zračnih mehurčkih je videl simbole, ki jih je poznal iz branja starih rokopisov. Pokazalo se je, da je to ključ do skrivnosti čudežnih ozdravitev, ki jih je uporabljal Buda. Počutil se je krepkega in srečnega.

Na poti z gore je z nogo zadel ob kamen – noht se je razklal. Nagonsko je z roko objel palec, da bi zmanjšal bolečino. V nekaj minutah je čudežno izginila, krvavitev pa se je ustavila. Ugotovil je, da imajo njegove roke od tega trenutka zdravilno moč. Ko je položil roki na obraz ženske, ki jo je močno bolel zob, je bolečina izginila in oteklina začela plahneti. Pomagal je mnogim, vendar je opazil, da »čudežne ozdravitve« niso trajne. Pri mnogih bolnikih, ki jim je pomagal, so se namreč simptomi boleznim po določenem času spet pojavili. Ugotovil je, trajnost

z notranjo modrostjo in ozdravimo. Reiki nam ponuja najvišjo razpoložljivo vibracijo življenjske energije, od nas pa je odvisno, kaj bomo z njo naredili. Če se odpremo zanj, bo počasi, vendar temeljito spreminjala naše življenje.« razlaga Novakova.

Za reiki – božjo energijo – se učenec odpre s posebno posvetitvijo, ki jo naredi mojster. Če želi učenec uporabljati to energijo, se mora držati načel, ki jih je postavil dr. Usui. Življenjska načela Reikija so: danes naj te nič ne skrbi, danes se ne jezi, spoštuj starše, učitelje in ljubi starejše, pošteno si služi za življenje in bodi hvaležen za blagoslove življenja. »Kaj pomenijo ti napotki, mora ugotoviti vsak učenec sam. Ko se pogloblja v nasvete, ki jih je dal dr. Usui, dela na sebi, to bo povzročilo pri njem veliko spremembo na boljše. Postal bo bolj pozoren, kaj sploh počne, kar je prvi potreben korak do spremembe. Ni moja naloga, da učenec povem, kaj smejo in česa ne, to morajo odkriti sami. Lahko jim svetujem, vendar jih ne smem prisiliti, da bi



Meta Novak

nekaj počeli, če se ne razumejo, zakaj je tako dobro zanj. Vsakdo mora prisluhiti sebi in delati v skladu s tem. Če se bo nekdo silil v nekaj,

zmoremo, ne pa, da bi nas silil v nekaj, česar nismo sposobni,« je prepričana Marjetka Novak.

Reiki – (samo)pomoč do zdravja

Reiki uspešno vodi v globinsko sprostitve, sprošča energetske blokade, spodbuja izločanje strupenih snovi iz telesa, dovaja zdravilno življenjsko (vitalno) energijo in pomaga telesu, da se zdravi. »Zmotno je prepričanje, da smemo uporabiti reiki le za pomoč bolnim. Reiki spodbuja tudi osebnostno in duhovno rast, kajti v reikiju je skrita vsa ljubezen in modrost univerzuma. Tudi ni treba, da bi človek, ki si želi pomagati z reikijem, verjel v to »univerzalno življenjsko ener-

se ne bo zgodilo, kajti »bolnik« ne bo sprejel univerzalne življenjske energije, ki mu jo daje terapevt. Ko polagam roke, čutim, ali se energija pretaka ali ne,« pojasnjuje naša mojstrica Reikija.

Reiki lahko izvaja terapevt ali pa si ga dela vsak sam, če je bil predhodno iniciran v prvo stopnjo reikija. »Čudežnost reikija je prav v tem, da je vedno z nami. Če se ne počutimo dobro, se odpremo za univerzalno življenjsko energijo in pomoč je takoj pri roki. Z reikijem delamo lahko tudi na daljavo, če imamo drugo stopnjo reikija, kar pomeni, da lahko pomagamo nekemu ne glede na to, ali smo z njim v fizičnem stiku ali ne.«

Med terapijo reikist polaga roke na posamezne dele »bolnikovega« telesa in mu preva energijo, tako ga energijsko harmonizira in spodbudi telo, da sproži procese zdravljenja. »Običajno se delajo najprej štiri zaporedne terapije, vsaka en dan, v hujših primerih pa lahko tudi več zaporednih terapij v enem dnevu. Uspešnost takšne pomoči do zdravja je odvisna od stadija bolezni in pripravljenosti »bolnika«, da sprejme reiki. Vsekakor ta energija ne more škoditi, lahko samo ne deluje zaradi vzrokov, ki sem jih že omenila. Po prvih terapijah se lahko pojavijo reakcije, ko se zdi, da gre zdravje še na slabše, namesto na bolje. Mnogi postanejo po terapijah zaspani. Reakcije so dobro znamenje, saj kažejo na to, da so se v telesu sprožili mehanizmi samozdravljenja. Ker reiki spodbuja odvajanje strupov iz telesa, se lahko po terapijah poveča izločanje urina, blata, pojavi se močno slu-

Reiki za živali, rastline in še kaj

Psi in mačke prosijo za reiki, kadar ga potrebujejo, to pokažejo tako, da se uležijo na hrbet in dvignejo tace v zrak. Ko jim je dovolj, se dvignejo in umaknejo. Pri pticah in drugih živalih, ki jih je težje držati ali so agresivne do terapevta, zadostuje že, da proti njim obrnemo dlani rok. Z reikijem lahko pomagamo tudi rastlinam. Lahko delujemo na semena, preden jih damo v zemljo, na korenine ali na vso rastlino, tako da proti njej usmerimo dlani. Z reikijem lahko izboljšamo tudi kakovost hrane. Pred obrokom položimo dlani nad odprto posodo s hrano. Nevtralizirali bomo moč delovanja škodljivih snovi v hrani.

gijo'. Reiki deluje, ne glede na versko, rasno in drugo pripadnost. Kajti resnica je ena, kljub neštetim potem, ki vodijo do nje,« meni Novakova.

Edina ovira pri delovanju reikija je zavedno ali nezavedno odklanjanje božje energije. Do tega lahko pride, če je nekdo močno prežet z občutki krivde, ker je prepričan, da je pregrešen, nevreden, da bi se smel dotakniti boga. Če ste vede ali nevede prepričani, da ste si bolezen zaslužili, boste storili kaj malo, če sploh kaj, da bi ozdraveli. »Omenjeni vzorci preprečujejo, da bi energije stekla od mojstra reikija k »bolniku«. To ne pomeni, da reiki škoduje, le nič

zenje in podobno. Razstrupljanje telesa lahko olajšamo tako, da po terapijah pijemo več vode ali zeliščnega čaja.«

Ne glede na čudežne ozdravitve, ki jih je poznal že dr. Usui, mojstrica reikija Meta Novak poudarja, da te metode pomoči do zdravja ne smemo povsem zamenjati za metode klasične medicine. »Pri akutnem vnetju slepiča lahko sicer lajšamo bolečino, toda do zdravja lahko pomaga le zdravnik. Podobno velja za srčni napad in še nekatera druga obolenja. Reiki je dragocena pomoč pri zdravljenju, vendar ne more povsem nadomestiti metod klasične medicine.«

Aleksandra Sarvan

靈氣