

WOJCIECH USARZEWICZ

靈氣

DROGA
REIKI

teoria i praktyka,
zastosowania, historia, znaki reiki,
filozofia, porady praktyczne

Wojciech Usarzewicz

DROGA REIKI

teoria i praktyka,
zastosowania, historia, znaki reiki,
filozofia, porady praktyczne

Wydanie Pierwsze

Wydane przez:

ॐ ezokultus

Redakcja Ezokultusa dołożyła wszelkich starań, by zapewnić wysoką jakość niniejszej publikacji pod względem zarówno technicznym, jak i merytorycznym.

Informacje podane w niniejszej książce mają charakter wyłącznie informacyjny. W żadnym razie nie mogą zastąpić porad i zaleceń lekarza. Autor i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakikolwiek wypadek, uszkodzenie ciała lub szkodę powstałe wskutek leczenia, które czytelnik zastosował samodzielnie na podstawie informacji zawartych w tej książce.

Redakcja Ezokultusa zwraca uwagę, iż Reiki jako forma terapii naturalnej i holistycznej, powinna zawsze być stosowana jako metoda dodatkowa, wspierająca klasyczne leczenie.

W żadnym wypadku nie wolno rezygnować z pomocy lekarza!

Korekta: Aneta Hajłasz

Skład, zdjęcia: Wojciech Usarzewicz

Copyright © 2012 Wojciech Usarzewicz

Wydanie Pierwsze

ISBN: 978-83-931471-8-2

Wydawca:

Ezokultus (<http://ezokultus.eu>)

Email: redakcja@ezokultus.eu

Wrocław 2012

Wszelkie prawa, włącznie z prawem do reprodukcji tekstów i ilustracji w całości lub w części, w jakiegokolwiek formie – zastrzeżone.

Drogi czytelniku

Niniejszą książkę możesz ocenić na stronie wydawcy:

<http://ezokultus.eu/p/droga-reiki/338>

Swoje opinie możesz też przesłać na skrzynkę mailową wydawnictwa,

redakcja@ezokultus.eu - Twoje opinie i sugestie pomagają nam tworzyć lepsze książki.

Elementy okładki:

Czcionka użyta w logo i nagłówkach głównych wydawnictwa to Fertigo. Czcionki

dodatkowe: Poor Richard, OptimusPrinceps; elementy graficzne (florale):

<http://mohabrushes.deviantart.com/> designed by POLICE MEDIA; a także SugarBreezy:

<http://sugarbreezy.deviantart.com/>

Dla Ciebie, Justyno

Spis treści

<u>Teoria Reiki</u>	15
<u>CZYM JEST REIKI</u>	16
<u>MAGIA REIKI</u>	19
<u>CZY REIKI MOŻE CI POMÓC?</u>	21
<u>O REIKI EZOTERYCZNIE</u>	23
<u>HISTORIA REIKI</u>	28
<u>INSKRYPCJA Z NAGROBKA MIKAO USUIEGO</u>	39
<u>KANJI REIKI, CZYLI CO SYMBOL REIKI MÓWI O TEJ METODZIE</u>	42
<u>ŹRÓDŁA REIKI</u>	46
<u>REIKI A NAUKA</u>	52
<u>Trening Reiki</u>	59
<u>PODZIAŁ NA 3 STOPNIE</u>	59
<u>WYSZUKIWANIE KURSU I NAUCZYCIELA</u>	60
<u>INICJACJA REIKI</u>	62
<u>JAK WYGLĄDA KURS I DOSTROJENIE (INICJACJA)</u>	65
<u>NAUCZYCIEL REIKI</u>	68
<u>TRENING PO KAŻDYM ZE STOPNI</u>	73
<u>OKRES OCZYSZCZANIA PO KAŻDYM STOPNIU</u>	73
<u>PODSTAWA REIKI</u>	77
<u>5 REGUŁ DOBREGO ŻYCIA</u>	78
<u>Praca z Reiki</u>	89
<u>PODSTAWY PRZEKAZYWANIA ENERGII REIKI</u>	89
<u>TECHNIKI DODATKOWE (JAPŃSKIE)</u>	92
<u>TECHNIKI ZABIEGOWE</u>	113
<u>TECHNIKI GRUPOWE</u>	117
<u>PEŁNY ZABIEG REIKI</u>	118
<u>JAK WYKONAĆ ZABIEG REIKI – KROK PO KROKU</u>	126
<u>SKRÓCONY ZABIEG REIKI</u>	129

AUTO-ZABIEG REIKI	132
BALANSOWANIE CZAKR	137
ZNAKI REIKI	140
MEDYTACJA ZE ZNAKAMI REIKI	158
Zastosowania i filozofia Reiki	161
REIKI I MEDYCYNĄ	162
REIKI JAKO ŚCIEŻKA WEWNĘTRZNEGO ROZWOJU	166
REIKI W DOMU, W PRACY, W ŻYCIU	181
REIKI W EZOTERYCE	185
PRZYKŁADY UZDRAWIANIA ŻYCIA Z REIKI	190
TAO REIKI	195
Dodatki	201
BHP PRACY Z REIKI	201
ETYKA PRACY Z REIKI	211
REIKI - NIE ZAWSZE I NIE DO WSZYSTKIEGO	216
OCZYSZCZANIE INTENCJI PRZY PRACY Z REIKI	218
ŚRODOWISKO REIKI, CZYLI SPOŁECZNOŚĆ PRAKTYKÓW	221
NOWE LINIE REIKI	224
REIKI A RELIGIA	226
NAJCZĘSTSZE PYTANIA I ODPOWIEDZI	230
JAK PRAKTYKOWAĆ, CZYLI REIKI KROK PO KROKU	235
PODSUMOWANIE	237
Zasoby	239
BIBLIOGRAFIE	242

Już dziś będę spokojny i będę się radował. Już dziś będę wdzięczny za wszystkie me błogosławieństwa. Będę pracował nad sobą i będę okazywał szacunek wszystkim żywym istotom.

- Mikao Usui

Podziękowania, czyli dzięki komu powstała ta książka

Duże podziękowania kieruję do mojej (pierwszej) nauczycielki stopnia Shinpiden – Agnieszki Cupak, która uzupełniła mój pogląd na metodę Reiki o wiele cennych elementów, a która dała mi również stopień nauczyciela Reiki.

Przeolbrzymie podziękowania zaś kieruję do mojego nauczyciela stopni Shoden, Okuden, oraz Shinpiden, **Arkadiusza Lisieckiego**, który wprowadził mnie od zera w świat Reiki, przy okazji nadstawiając własne trzecie oko – dziękuję, Arku!

Dziękuję też Anecie za cierpliwe odgrywanie roli królika doświadczalnego i Sandrze za wymianę reikowych poglądów. Pragnę też podziękować Kindze z Wydaje.pl, która mnie trochę pomęczyła jeśli chodzi o kwestie składu, dzięki czemu książka ta wygląda jeszcze bardziej profesjonalnie niż wcześniejsze moje prace.

Nomenklatura znaków

W niniejszej publikacji kilkakrotnie pojawiają się skróty nazw poszczególnych znaków, zgodnie z przyjętą w środowisku Reiki praktyką nie posługiwania się pełnymi nazwami. Ponieważ jednak nomenklatura znaków bywa różna, już teraz dobrze będzie usystematyzować słownictwo stosowane w tej książce. Następujące skróty opierają się o nomenklaturę przedstawioną przez Hosaka i Lubecka w „*The Big Book of Reiki Symbols*”:

CR – CKR, pierwszy znak Reiki, znak mocy.

SHK – drugi znak Reiki, znak uzdrawiania emocjonalnego.

HS – HSZHN, trzeci znak Reiki, znak uzdrawiania na odległość.

Starając się ujednoczyć terminologię, osoby, którym przekazujesz Reiki, zostały w tej książce określone mianem **pacjentów**.

Od autora

Wiele już powiedziano w Polsce o Reiki. Niestety, czas nie stoi w miejscu, a z głębin historii co jakiś czas wypływają nowe fakty związane z tą popularną metodą pracy z energią duchową. Dlatego też powstała ta książka. Moim celem było przedstawienie zagadnienia Reiki w prosty, przystępny dla czytelnika sposób, a przede wszystkim w sposób aktualny. Choć tak czy inaczej przedstawiłem momentami mój własny pogląd na Reiki, to starałem się być jak najbardziej neutralny w tych kwestiach, by przedstawić Reiki z ogólnego punktu widzenia, a nie “tylko z mojego”.

Od razu zaznaczę, iż książka ta poświęcona jest temu, co nazywam “klasycznym Reiki z linii Takaty”, bądź “Reiki zachodnim”. Reiki zachodnie różni się bowiem od pierwotnego Reiki, praktykowanego przez Usuię i Hayashiego na początku XX wieku – cóż, wszystko ewoluuje.

Muszę przyznać, że ciężko było napisać tę pracę. W rzeczywistości o Reiki mówić trzeba z trzech perspektyw. Po pierwsze, z perspektywy wiedzy teoretycznej, w akademickim stylu. Po drugie, z perspektywy ćwiczeń praktycznych i wytycznych odnoszących się do praktyki. W końcu, po trzecie, z perspektywy osobistego doświadczenia i naszego własnego poglądu na Reiki, zarówno jako metodę jak i pewną energię. O ile perspektywy pierwsza i druga pozostają niezmiennie, o tyle perspektywa wynikająca z osobistego doświadczenia potrafi zmienić się kilka razy na miesiąc.

Największym wyzwaniem w pisaniu tej pracy była organizacja treści. Jest tyle rzeczy, o których trzeba wspomnieć przy samym wprowadzaniu czytelnika do Reiki, że pojawia się pytanie – jak to wszystko ułożyć w logiczną całość? Mam nadzieję, że układ treści, który wybrałem, przypadnie czytelnikowi do gustu. Układ ten jednak i tak nie pozwala na opowiedzenie wszystkiego o Reiki – w tym celu trzeba by zapoznać się z obszerną encyklopedią, której stworzenie jest znacznie bardziej wymagającym projektem.

Z początku miała to być prosta, krótka publikacja na temat podstaw systemu Reiki. Jednakże w miarę pisania, raz po raz natykałem się na pytania ze strony praktyków Reiki, które to wydawały mi się zbędne, albowiem odpowiedzi na te pytania w moim mniemaniu były oczywiste. Być może jakaś siła wyższa skierowała mnie właśnie na takie a nie inne źródła pytań, bym mógł na nie odpowiedzieć - właśnie w tej publikacji, która z dnia na dzień poszerzała zakres

zagadnień, które opisywałem. Ta narastająca ilość kwestii, które trzeba było ułożyć w logiczną całość była poważnym problemem, z którym się zetknąłem.

Kolejnym problemem była spora ilość dawki trendów New Age, które zagnieździły się zarówno w środowisku praktyków Reiki, jak i w samej metodzie i sposobie jej nauczania. Musiałem więc tak napisać książkę, by pozbawiona była ona naleciałości New Age, a jednocześnie wciąż była zrozumiała nawet i dla tych praktyków Reiki, którzy za bardzo w te trendy wniknęli.

Książka ta ma w zamyśle przedstawić jak najwięcej kwestii związanych z Reiki, by dać czytelnikowi jasny obraz praktyki i pracy z tą metodą – jednocześnie zachęcając, mam nadzieję, czytelnika do wstąpienia na ścieżkę Reiki. Niniejsza książka, choć jak na rynek polski dość obszerna, nie wyczerpuje do końca tematu Reiki. O Reiki, nawet w aspekcie samej teorii, można pisać bardzo dużo. W tej książce przedstawiam podstawową bazę teoretyczną jak i praktyczną, a także przykłady zastosowań ogólnego Reiki, jak i zestawu znaków w tym systemie. Zwracam jednak uwagę już teraz, jak i przez całą książkę, iż Reiki to głównie praktyka połączona z pracą intuicyjną. Każdy praktyk, dzięki medytacji i intuicji (choćby w postaci nagłych przebłysków) jest w stanie odkryć wiele nowych zastosowań Reiki, o których nikt nigdy wcześniej nie wspomniał. Niech książka ta będzie dla Ciebie bramą do Reiki, która jest otwarta i Cię nie ogranicza. Zaufaj intuicji, baw się i eksperymentuj, a nowymi zastosowaniami Reiki, które w ten sposób „odkryjesz”, podziel się z innym.

- Wojtek Usarzewicz (Wrocław, Lipiec 2012)

Wstęp do najszybciej rozwijającej się holistycznej metody uzdrawiania na świecie

Wyobraź sobie, że wracasz zmęczony po stresującej pracy do domu. Zanurzasz się w wygodnym fotelu, przykładasz do ciała dłonie i w kilka sekund zaczynasz odczuwać błogi relaks, a wszelkie stresy i zmęczenie odpływają w niebyt, będąc zastąpione stanem głębokiego odprężenia. Wyobraź sobie, że spada na Ciebie kolejny życiowy problem, mały czy duży. Siadasz więc i przykładasz do ciała dłonie, prawie natychmiastowo zatapiając się w spokoju i klarowności umysłu, w której rozwiązanie problemu przychodzi do Ciebie niemal od razu, a z czasem nie musisz już nawet dłoni przykładać, bowiem spokój umysłu staje się trwały, a problemy przestają Cię w ogóle przerażać. Wyobraź sobie swoich bliskich z ich chorobami. Przykładasz dłonie do ich ciał, a ból ustępuje, zaś stan relaksu się pogłębia, umożliwiając ciału uruchomienie jego naturalnych zdolności samouzdrawiania.

Co by było, gdybyś przez zwykłe przykładanie dłoni był w stanie uzdrawiać całe swoje życie, jak również życie swoich bliskich, praktycznie bez wysiłku? Czy istnieje taki sposób? Istnieje...

Takim sposobem jest Reiki - metoda relaksu, redukcji stresów i napięć, a także metoda uzdrawiania duchowego, która mimo swojej ezoterycznej przeszłości i silnego zakorzenienia w środowiskach Nowej Ery, nie wymaga wiary ani ezoterycznego slangu, a jedynie prostego przyłożenia dłoni i przyzwolenia na działanie. Nigdy nie krzywdzi i jest bezpieczna w stosowaniu, a co najwspanialsze to fakt, że każdy może się tej metody nauczyć i z powodzeniem stosować ją w życiu – nie trzeba mieć żadnych wrodzonych umiejętności, nie trzeba mieć żadnych predyspozycji – po prostu trzeba udać się na kurs, tak samo jak udajesz się na kurs języka obcego.

Być może po raz pierwszy w życiu słyszysz o Reiki, a może jesteś już praktykiem i o Reiki wiesz dużo. Książka ta przeznaczona jest zarówno dla osób kompletnie zielonych jak i dla osób, które już działania Reiki doświadczyły czy to przez zabiegi, czy też przez własną praktykę. W przypadku tych ostatnich osób, będących praktykami, zalecam coś, co ładnie opisał Shunryu Suzuki w swojej pracy „Umysł zen, umysł początkującego” - osoby praktykujące Reiki powinny czytać tę książkę z perspektywy osób kompletnie początkujących, a otwarty umysł pomoże wtedy w przyswojeniu wiedzy o Reiki z innej perspektywy i uzupełnienie ewentualnych braków w wiedzy.

Na kolejnych stronach przeczytasz o mistyce, znakach, medytacji, energiach, aurach i wielu rzeczach, które tak mocno zakorzeniły się w ruchach Nowej Ery, a warto je znać również w praktyce Reiki – niektórych rzeczy będzie więcej, a innych jak najmniej. Niech Cię jednak te nowoerowe terminy nie zmylą. Doświadczenie setek tysięcy ludzi na całym świecie pokazuje, że Reiki można stosować nawet bez wiary w medytacje czy dziwne, abstrakcyjne dla wielu pojęcia aur czy czakr. Ot, to jedna z tych piękniejszych rzeczy w Reiki – teoria może i zawiera dziwne terminy, ale praktyka sprowadza się do prostego nakładania dłoni – i z tą świadomością powinieneś właśnie przystępować do studiowania Reiki – najszybciej rozwijającej się i prawdopodobnie najprostszej metody uzdrawiania duchowego na świecie.

TEORIA REIKI

Każda istota ma moc uzdrawiania. Rośliny, drzewa, zwierzęta, ryby i insekty, ale przede wszystkim człowiek, jako korona stworzenia, ma niesamowitą moc.

- Mikao Usui

Na samym początku zajmiemy się teoretyczną stroną Reiki – omówię więc ogólnie czym jest Reiki, do czego można je stosować, jak można z tą metodą pracować. Omówię też historię tej metody i jej potencjalne źródła, bowiem Reiki, wbrew opinii niektórych, wcale nie wzięło się z powietrza czy też mistycznych wyżyn innych planów egzystencji, a ma bardzo ziemskie korzenie. W końcu, opiszę też aspekty stosunku Reiki do religii oraz kwestie badań naukowych nad Reiki.

Teoria może nie jest zbyt przyjemna, zwłaszcza ta, z którą wkrótce Cię zapoznam, ale warto pamiętać o dwóch rzeczach. Po pierwsze, warto zapoznać się z pewnymi elementami teorii bliżej, bowiem mogą one pomóc we wzbogaceniu Twojej własnej praktyki. Po drugie zaś, wymaganym jest zaledwie zapoznanie się z teorią pokroju historii Reiki, bowiem już jej ścisłe pamiętanie słowo w słowo mija się trochę z celem, a na pewno nie jest wymagane do skutecznej praktyki.

Czym jest Reiki

Czym jest Reiki? Reiki (czytaj dokładnie tak, jak się pisze) to metoda relaksu, redukcji stresów i uzdrawiania duchowego wywodząca się z Japonii. Ale lepiej powiedzieć, że Reiki jest wieloma rzeczami. Dla jednych to technika uzdrawiania chorób fizycznych. Dla innych to technika uzdrawiania duszy. Dla jeszcze innych to metoda rozwoju duchowego, ładnie określana „drogą wewnętrznego rozwoju”. To także pewna forma energii duchowej. Reiki najlepiej traktować jako metodę pracy z energią jak i nazwę dla samej energii – czyli właśnie energii Reiki. Metoda i energia ta pozwalają wspomagać proces uzdrawiania chorób, ale także uzdrawiają emocje oraz duszę. Odpowiednio stosowana pozwala uzdrawiać innych, a odpowiednio praktykowana pozwala nam rozwijać się duchowo, stanowiąc całkiem sprawny system rozwoju wewnętrznego. I jest to chyba najprostsza, a zarazem najbardziej pojemna definicja, od której można zacząć.

Metodę tę stworzył na początku XX wieku Japończyk, Mikao Usui (czytać tak, jak się pisze), a w drugiej połowie XX wieku metoda ta rozprzestrzeniła się na świat zachodni, dzisiaj będąc jedną z najszybciej rozwijających się metod uzdrawiania duchowego na świecie. Jej korzenie sięgają praktyk buddyjskich, a współczesny system miesza się z Taoizmem i Shinto. Ze względu na łatwość nauki i posługiwania się tą metodą, Reiki szybko przełamuje wszelkie możliwe bariery i z roku na rok jest coraz popularniejsze.

Metoda Reiki charakteryzuje się tym, że uzdrawia, uruchamia systemy samo-uzdrawiania Twojego organizmu, przywraca stan równowagi i harmonii, nie krzywdzi i nie wymaga korzystania z własnych zasobów energii - po kursie Reiki stajemy się kanałem, przez który przepływa duchowa energia – jesteśmy niczym pusta w środku łodyga bambusa, przez którą płynie życiodajna siła duchowa. Proces uzdrawiania zaczyna się w momencie, gdy otwieramy się na energię Reiki - czy to w momencie, gdy energia ta przez nas płynie, już po dostrojeniu, czy gdy praktyk Reiki przesyła nam tę energię, zazwyczaj przez nakładanie rąk. Stąd właśnie przyjęło się, że Reiki to metoda uzdrawiania przez nakładanie rąk - choć w rzeczywistości Reiki można przysyłać również za pomocą oddechu czy samej intencji.

Co ciekawe, w przypadku Reiki nie wyczerpujemy zapasów własnej energii tak, jak to ma miejsce w niektórych innych systemach pracy z energią. Wręcz przeciwnie - energia Reiki, kiedy przez nas przepływa w czasie zabiegu, a nawet

i w czasie inicjacji u nauczyciela, wzmacnia nasze własne pokłady energii. Warto zwrócić na ten fakt szczególną uwagę. Po pierwsze jest to dobra wiadomość, bo dzięki praktykowaniu Reiki na innych, również i my będziemy się rozwijać - jako kanał dla energii dostajemy jej część, by nasz organizm i umysł mogły się zasilić. Ale fakt zwiększania się energii po zabiegu to również wskazówka dla praktyków, która potwierdza, iż faktycznie pracujemy z Reiki. Jeśli byłeś inicjowany do metody Reiki, a po wykonywaniu zabiegów na innych osobach wcale nie czujesz się lepiej, a wręcz przeciwnie - pojawiają się bóle głowy, zniechęcenie, ogólne osłabienie, gorszy humor¹ - wtedy w grę wchodzi dwie możliwości. Po pierwsze możesz się za bardzo starać. Energia Reiki wymaga jedynie intencji - a potem już trzeba się rozluźnić i nie trzeba nic wizualizować ani się sprężyć, chcąc przesłać Reiki - energia i tak popłynie. Druga możliwość jest nieco gorsza - być może nie zostałeś jednak inicjowany do Reiki albo też zostałeś inicjowany w sposób błędny. Takie błędne inicjacje omówię w rozdziale o ciemnej stronie Reiki, która niestety również istnieje. A co z kompletnym brakiem inicjacji? To może zdarzyć się w tak zwanych "nowych liniach Reiki" - linie te nie zawsze tworzone są przez osoby kompetentne. To jednak również temat wykraczający poza ramy tematyczne tej książki. Wróćmy teraz do klasycznego Reiki.

Co uzdrowia Reiki? Tak naprawdę to wszystko - choroby fizyczne (choć tu raczej pomaga w procesie leczenia), problemy emocjonalne i kwestie duchowe. Choroba, negatywne stany emocjonalne i błędzenie na ścieżkach duchowych, to wszystko jest patologią, świadczy o braku równowagi, co zaś sprawia, że nie cieszymy się życiem. Reiki przywraca stan równowagi we wszystkich aspektach życia, dzięki czemu możemy się tym życiem cieszyć w pełni. A jeśli chcemy, to dzięki Reiki odnajdziemy też własną ścieżkę duchową (niekoniecznie reikową).

Reiki jest wspaniałą praktyką, która bardzo ładnie wkomponowuje się w ideę terapii holistycznej. Pozwala uzdrowiać zarówno ciało fizyczne jak i nasze emocje i ducha. Przede wszystkim jednak, jako jedna z nielicznych metod, znalazła się w polu zainteresowania nauki, dzięki czemu możemy dziś otwarcie mówić, iż badania naukowe potwierdzają pozytywny wpływ Reiki.

¹ Po Reiki można, mimo wszystko, odczuwać zmęczenie – jest to wywołane neutralizacją hormonów stresu. Hormony te ukrywają stan zmęczenia, zmuszając organizm do większego wysiłku. Po Reiki hormony te są neutralizowane, przez co możesz zacząć odczuwać swoje faktyczne zmęczenie, którego wcześniej nie byłeś świadom.

Wspomniałem już, że Reiki jest systemem inicjacyjnym. Oto kolejna cecha charakteryzująca tę metodę. Oznacza to, że w celu rozpoczęcia pracy z Reiki trzeba odbyć odpowiedni kurs, często trwający nie dłużej niż jeden dzień, którego elementem jest tak zwane “dostrojenie”. W wielkim skrócie, dostrojenie otwiera nas na przepływ Reiki, dzięki czemu możemy przysyłać tę energię – sobie i innym. Choć przysyłanie nie ogranicza się jedynie do ludzi, bowiem Reiki można śłać też w przedmioty, pomieszczenia, jedzenie, rośliny, zwierzęta, a także w wydarzenia i idee.

W końcu, jeśli chcesz praktykować tę metodę, nie musisz oddawać czci bożkom, nie musisz zrezygnować ze swojej religii czy poglądów, nie musisz się modlić czy praktykować czegoś typowo religijnego, Reiki jest bowiem areligijne. Choć nawiązuje trochę do Buddyzmu, Reiki nie jest aż tak ściśle powiązane z Buddyzmem czy z jakąkolwiek inną religią. Praktyka Reiki wymaga jedynie chęci - bez względu na twoją płeć, orientację seksualną, poglądy polityczne czy religijne, kolor skóry i preferowany gatunek muzyczny możesz praktykować Reiki.

Co oznacza „Reiki”

Sam termin Reiki tłumaczy się zwykle jako uniwersalna energia, choć można się spotkać również z innymi tłumaczeniami, na przykład “ukłon w stronę energii Ki”. Prawidłowe tłumaczenie zaś to “duchowa energia”, to jednak zostanie bliżej objaśnione przy okazji opisywania Kanji Reiki, symbolu tej metody. Już teraz jednak warto wspomnieć, że nie istnieje jedno Reiki. W świecie zachodu przyjęło się, że mówimy o Reiki, jednakże pełna nazwa tej metody to Usui Shiki Ryoho Reiki - w wolnym tłumaczeniu znaczy to “metoda uzdrawiania duchowego według Usuiego”. *Usui* i *Reiki* to jasne – imię twórcy oraz nazwa energii. *Shiki* tłumaczymy jako „styl”, a *Ryoho* można tłumaczyć jako środek leczniczy, terapię bądź „sposób leczenia”.

Skąd taka rozbudowana, pełna nazwa? Ponieważ w Japonii istnieje wiele rodzajów Reiki, metod uzdrawiania opierających się o pracę z pewną specyficzną energią duchową. Twórca Usui Shiki Ryoho Reiki, Japończyk Mikao Usui, stworzył swoją technikę w oparciu o dwa elementy - wiedzę źródłową i mistyczne doświadczenie duchowe, satori, które osiągnął na górze Kurama. Warto jednak

pamiętać, iż jego Reiki jest tylko jedną z wielu metod pracy z energią duchową, jakie wykształciły się na wyspach japońskich.

Warto mieć świadomość, że Reiki jest energią inteligentną – płynie tam, gdzie jest problem i uzdrawia w zgodzie z najwyższym dobrem – nie zaś z naszym „widzimisię” - dlatego właśnie jest skuteczna, bowiem przywraca stan harmonii, równowagi, natomiast nie kształtuje świata zgodnie z naszymi upodobaniami, często fałszywymi, wynikającymi z wielkości naszego ego. Dlatego też nie można za pomocą Reiki skrzywdzić czy manipulować innymi. Jest to zaprawdę uzdrawiająca siła.

I tak w wielkim skrócie przedstawia się Reiki – skoro już omówiliśmy absolutne podstawy, czas zacząć opisać je z większym rozmachem.

Magia Reiki

Reiki nie jest systemem magicznym w myśl ezoterycznych szkół zachodu - to bardziej system duchowego uzdrawiania i rozwoju w myśl szkół ezoterycznych dalekiego wschodu - Buddyzmu czy Taoizmu. Reiki nie pozwala nam na wykorzystanie tej metody w złych celach - tylko dlatego, że po prostu nie zadziała, jest to bowiem energia uzdrawiająca, wiodąca do harmonii, do równowagi. Nie prowadzi do natychmiastowych rezultatów - nie siadamy do rytuału w oczekiwaniu na mannę z nieba, a raczej pracujemy z Reiki, pozwalamy tej energii płynąć i uzdrawiać.

A mimo to można mówić o magii Reiki - magii w sensie tego czegoś cudownego, wspaniałego, co dzieje się właśnie dzięki metodzie stworzonej przez Usuięgo.

I energia ta uzdrawia - sytuacje, stosunki międzyludzkie, a w końcu i nasze własne życie - nie poprzez wymuszenie zmian w otoczeniu, ale w pewnym sensie przez pokazanie nam, że prawdziwa moc tkwi w nas samych - trochę to odnosi się do popularnej w ostatnich latach Huny, ale przede wszystkim, do głównych myśli Buddyzmu czy Taoizmu. Mianowicie, każdy z nas ma potencjał do stania się Buddą; każdy z nas ma potencjał do stania się osobą oświeconą i każdy z nas ma prawdziwą moc we własnym wnętrzu. A ścieżka do oświecenia wiedzie przez wiele różnych terenów - dla jednych niezbędnym będzie doświadczenie prawdziwej miłości, dla innych konieczne może być doświadczenie bogactwa materialnego.

Ale dla wszystkich ludzi wspólnym elementem jest chęć doświadczenia wspaniałego życia - i to doświadczenie, zgodnie z najwyższym dobrem, Reiki jest w stanie pomóc nam osiągnąć.

Magia Reiki w życiu codziennym

By już na wstępie zrozumieć subtelne, ale uzdrawiające działanie Reiki, przedstawię dwie historie. Pierwszą ze swojego życia, drugą z życia znanej mi reikowczynie.

Jeszcze kilka lat temu żyłem w ciągłym stresie - a wręcz lęku. O przyszłość, o pieniądze, o bezpieczeństwo. Problemy finansowe i niedostosowanie społeczne nie pomagały. I choć byłem w stanie się przełamać w niektórych aspektach i zmienić swoje życie, to jednak była to ciągła walka z samym sobą. Wtedy pojawiła się Sandra Koryciak a potem Arek Lisiecki, a wraz z nimi pojawiło się słowo "Reiki". I to właśnie Reiki zaczęło wszystko zmieniać - nie za szybko, a powoli, na przestrzeni dwóch lat moje życie zmieniło się o 180 stopni. Pogodziłem się z bolesnymi wydarzeniami z przeszłości - nie ze wszystkimi, ale z tymi, z którymi na danym etapie życia powinienem się pogodzić. Zrozumiałem podstawy swoich problemów finansowych i dostrzegłem możliwości poprawy w kwestiach finansów. W pewnym sensie poszerzyła się moja świadomość - zacząłem czytać książki z zakresu duchowości, po które wcześniej bym nie sięgnął. Zacząłem dostrzegać schematy stojące za problemami życiowymi, a z pomocą odpowiednich technik (i Reiki) mogłem zacząć te schematy zmieniać. Czasem Reiki uzdrawiało problemy samo z siebie. Innym razem pozwalało mi je zrozumieć, bym mógł je rozwiązać sam. Ale przede wszystkim, właśnie przez poszerzenie świadomości sprawiło, że tam gdzie kiedyś widziałem problemy i lęki, dziś dostrzegam możliwości i perspektywy.

Moja perspektywa odnośnie pieniędzy się zmieniła - dziś już nie martwię się o finanse, pieniądze spływają do mnie automatycznie i praktycznie bez wysiłku. Nie martwię się też o przyszłość - ta stała się dla mnie fascynującą przygodą do przeżywania. Jestem spokojniejszy, a nawet stałem się bardziej uważny w kwestiach diety (choć jeszcze nie jestem wegetarianinem). Są to drobne, subtelne i przyziemne zmiany, a jednak tak potrzebne wielu ludziom.

Inną historią podzieliła się moja znajoma reikowczynie. Znajoma swego czasu pracowała w supermarkecie, należącym do sporej sieci sklepów. Ze zmian, jakie

zaszły w jej życiu po dostrojeniu do Reiki wspomina między innymi to, że po kursie Reiki znacznie zmniejszyła się liczba nieprzyjemnych klientów, z którymi miała do czynienia w pracy. Zwiększyła się natomiast liczba miłych klientów. Fakt ten ma proste wytłumaczenie - gdy promieniujemy Reiki, automatycznie przyciągamy miłych ludzi, którzy podświadomie wyczuwają nasze "ciepło", odstraszamy zaś złych ludzi, którzy podświadomie wyczuwają, że nie warto się zbliżać do tak pozytywnych energii. Jest to spowodowane tym, iż pozytywne energie duchowe prowadzą do zmian, do uzdrawiania. A nie wszyscy ludzie chcą się zmieniać czy uzdrowić.

To zaledwie dwie krótkie historie, a są ich setki tysięcy, o ile nie miliony. Jedni odzyskują wiarę w siebie; inni odnajdują siły do walki z rakiem i wygrywają tę walkę; ktoś zyskuje siłę do zdobycia bogactwa; jeszcze inni odnajdują swoją własną ścieżkę duchową. A wszystko to i wiele więcej dzieje się dzięki magii Reiki.

Czy Reiki może Ci pomóc?

Czy Reiki może Ci pomóc? Metoda ta jest znana z tego, że pomaga na wiele problemów na wszystkich poziomach: fizycznym, emocjonalnym i duchowym. Ponieważ zaś nie wymaga wiary, a osoba chętna na zabieg Reiki musi po prostu otworzyć się na możliwość uzdrowienia, to można śmiało powiedzieć, że tak – Reiki może Ci pomóc. Może pomóc na problemy zdrowotne jako technika holistyczna wspierająca klasyczne metody leczenia – łagodzi ból i przyśpiesza proces zdrowienia. Jeśli cierpisz na stany lękowe czy stresy po pracy, wtedy Reiki może Ci pomóc jako świetna metoda relaksu, rozluźniająca mięśnie, eliminująca napięcia i łagodząca stresy. Jeśli masz w rodzinie kogoś nieuleczalnie chorego bądź sam jesteś taką osobą, Reiki może pomóc w łagodzeniu przebiegu choroby i w łagodzeniu emocji towarzyszących takiej chorobie. Reiki może też pomóc w problemach emocjonalnych, łagodząc stresy i pomagając w uświadamianiu sobie i uzdrawianiu źródeł emocjonalnych problemów.

Na całym świecie Reiki stosuje się do wspomagania leczenia chorób fizycznych, łagodzenia lęków i stresów, uspokajania małych dzieci, wspomagania terapii osób z autyzmem czy z ADHD, łagodzenia przebiegu chorób terminalnych, uzdrawiania błędnych przekonań finansowych, a to zaledwie kilka

przykładów. Jeśli więc masz okazję skorzystać z zabiegu Reiki, nie krępuj się i spróbuj!

A jeśli zdecydujesz się na kurs choćby i pierwszego stopnia, wtedy Reiki będzie mogło Ci pomóc jeszcze bardziej – będziesz mógł pomagać swoim bliskim i osobom, którymi się opiekujesz, co sprawia, że Reiki jest bardzo popularne wśród lekarzy, pielęgniarek, pracowników klinik i hospicjów, a także u osób zajmujących się chorymi, bliskimi im osobami. Będziesz mógł pomagać swoim roślinom lepiej rosnać, a także swoim zwierzętom – i tym domowym, czyli psom i kotom w ich chorobach, stresach i codziennym życiu, ale też tym większym – koniom czy zwierzętom gospodarczym. Tak naprawdę można powiedzieć, „dajcie mi problem, a Reiki go rozwiąże” i nie będzie to wcale przesadą.

Czy nadajesz się na praktyka Reiki?

Pozostaje pytanie, czy Reiki to metoda dla Ciebie jeśli zdecydujesz się nie na zabieg, ale na kurs i własną praktykę. Jak każda ścieżka wewnętrznego rozwoju, jaką niewątpliwie jest Reiki, nie jest to ścieżka łatwa i przyjemna. Choć prowadzi do uzdrowienia całego naszego życia, to wymaga wewnętrznej siły i samodyscypliny. Niejednokrotnie wymaga, byś stanął twarzą w twarz z własnymi lękami i problemami, które większość ludzi zamyka pod dywan. Czasem dla wielu zmierzenie się z własnym cieniem bywa bardzo trudne i bolesne. Reiki jest techniką dla Ciebie, jeśli tylko jesteś gotów znaleźć w sobie siłę i samodyscyplinę, by stanąć twarzą w twarz z samym sobą. W gruncie rzeczy to jedyny wyznacznik „gotowości do inicjacji”. Jednak Reiki to przecież aż trzy stopnie, więc trzeba ten temat nieco rozwinąć.

Trzeba zaznaczyć, iż rzadko kiedy pierwszy stopień Reiki wymaga wielkiej siły – w większości wypadków pierwszy stopień ogranicza się zaledwie do uzdrawiania fizycznego. Wzmacnia odporność, staje się narzędziem relaksu po pracy i narzędziem wspomagającym proces leczenia. Jeśli chcesz uzdrawiać siebie i innych na poziomie fizycznym, chcesz wspierać swoich bliskich, wtedy pierwszy stopień jest dla Ciebie.

Jeśli dodatkowo chcesz uzdrawiać osoby obce, a także zająć się swoim własnym rozwojem wewnętrznym, uzdrowić swoje emocje, lęki i na nowo odkryć swoją wewnętrzną moc, wtedy warto pomyśleć również o zrobieniu drugiego stopnia Reiki. Ten, z uwagi na fakt, iż działa w dużej mierze na poziomie

emocjonalnym, wymaga już pewnej dozy dyscypliny i wewnętrznej siły, by zmierzyć się ze swoimi lękami. Jednak przy odpowiednim prowadzeniu ze strony nauczyciela, ale przede wszystkim dzięki świadomości przebiegu uzdrawiania po drugim stopniu, praktycznie każdy jest w stanie sobie poradzić z oczyszczaniem i uzdrawianiem „dwójkowym”. Po drugim stopniu można uzdrawiać w bardzo szerokim zakresie.

Trzeci stopień Reiki to już wyższa szkoła jazdy i to już prawdziwe zmierzenie się w naszym wnętrzu. To ścieżka wiodąca do nauczania Reiki, ale przede wszystkim, to ścieżka intensywnego i poważnego rozwoju duchowego. Niektórzy twierdzą, iż trzeci stopień to ścieżka dla wybranych. Ja jednak używam innego słowa, w mej opinii stopień Shinpiden jest ścieżką dla osób, które są po prostu gotowe, by zrobić ten kolejny krok – a nie każdy na ten krok będzie gotowy.

W ostatecznym rozrachunku, pierwszy stopień jest dla każdego. Drugi stopień jest dla osób, które chcą się rozwinąć wewnętrznie i pokonać swoje lęki i bolesne emocje – a w rezultacie naprawić swoje związki, finanse czy relacje rodzinne. Trzeci stopień to ścieżka dla osób gotowych na intensywny rozwój wewnętrzny. I tak oto, dzięki temu, iż wcale nie trzeba robić wszystkich trzech stopni, a można ograniczyć się do pierwszego bądź maksymalnie drugiego, każdy w Reiki znajdzie coś dla siebie.

O Reiki ezoterycznie

Reiki można określić mianem systemu ezoterycznego² - czyli w dużej mierze skupiającego się na Twoim wnętrzu. System ten jest powiązany z tradycjami Dalekiego Wschodu, z których się wywodzi - z Buddyzmem, Taoizmem i japońską rdzenną religią Shinto. Metoda Reiki, czy też system Reiki, polega na pracy z duchową energią – z naciskiem jednak na duchowość, a nie na energię. Reiki nie jest jednak systemem magicznym, jakby niektórzy chcieli sądzić. W odróżnieniu od systemów magicznych, w Reiki nie manipulujemy energią, ale wchodzimy w jej przepływ – tak taoistycznie.

By zrozumieć, czym jest “system pracy z energią”, trzeba przyjąć za fakt jeden z głównych elementów większości tradycji ezoterycznych. Mianowicie,

2 Warto tutaj zwrócić uwagę na termin ezoteryczny - oznacza on nie wiedzę tajemną bądź magię, jak to się dziś przyjęło, ale coś wewnętrznego, skupiającego się na wnętrzu.

istnieje w większości niewidzialna energia duchowa³, która może być wykorzystywana do różnych celów. Energia ta ma różne formy, może być niżej lub wyżej wibracyjna - negatywna bądź pozytywna. Na przykład istnieje energia życiowa - w Chinach nazywana Chi, w Japonii Ki, w tradycji hebrajskiej Ruach i tak dalej. Jest to energia zasilająca to, co żyje. Inną formą energii jest Reiki - jest to wysoko wibracyjna energia duchowa.

System pracy z energią to zbiór technik, ćwiczeń, pojęć, reguł i zasad, dzięki którym możemy z danego rodzaju energii duchowej korzystać. Niektóre energie są wykorzystywane w systemach magicznych w celu zdobywania miłości bądź bogactwa. W innych systemach energie mogą być wykorzystywane do leczenia. W Reiki energia jest wykorzystywana do uzdrawiania - całościowego, od planów fizycznych, przez plany emocjonalne po plany duchowe.

System pracy z energią może wchodzić w skład tradycji ezoterycznej. Na tradycję ezoteryczną mogą składać się również wierzenia, święta, rytuały czy inne elementy kultury. W takim aspekcie Reiki mogłoby przynależeć do tradycji Buddyzmu Shingon. Jednakże stało się tak, iż Reiki wyszło poza ramy tradycji i jako system stało się atradycyjne i areligijne.

System energetyczny, czyli energetyka człowieka

By lepiej zrozumieć działanie Reiki, trzeba wpiery zrozumieć, jak zbudowany jest system energetyczny istoty ludzkiej. Na system ten, zgodnie z tradycjami dalekiego wschodu, składają się centra energetyczne oraz kanały, przez które przepływa energia życiowa. Kanały te nazywane są Meridianami⁴. Jeśli zostają zablokowane i przybrudzone, energia życiowa przestaje swobodnie płynąć - to zaś prowadzi do osłabienia, chorób, problemów emocjonalnych, a w konsekwencji do śmierci. Meridiany te, czyli kanały energetyczne, bieżą pod powierzchnią skóry.

Meridiany

Wielu praktyków Reiki często odnosi się do teorii czakr, a dokładniej do systemu siedmiu głównych czakr, wywodzących się z Śaktyzmu, a przeniesionych do kręgów zachodnich przez ruch Teozoficzny na przełomie

3 To znaczy można ją postrzegać i odczuwać w sposób jasnowidzący lub odczuwać, jeśli wiesz, czego szukasz – dobry nauczyciel jest w stanie to wyjaśnić.

4 Tak właśnie określa się je w tradycyjnej medycynie chińskiej.

XIX i XX wieku. Praktycy tacy często opowiadają o czakrach czy o kanałach energetycznych Nadi. Warto jednak pamiętać, iż Mikao Usui był buddystą żyjącym w Japonii. W procesie systematyzowania metody Reiki korzystał z wiedzy buddyjskiej, taoistycznej i shintoistycznej. W dużej mierze opierał się zapewne o wiedzę z zakresu medycyny chińskiej, toteż można się zastanowić, czy od czakr i Nadi ważniejsze nie stają się w Reiki Meridiany, Tan T'ieny i punkty ucisku (zwane też punktami akupresurowymi bądź akupunkturowymi).⁵

Zgodnie z zasadami medycyny chińskiej, w ciele energetycznym przepływają energie Yin i Yang - zgodnie z filozofią Yin i Yang energie te wzajemnie się dopełniają - gdy pojawiają się blokady energia nie może płynąć tak, jak powinna, a to prowadzi do zatracenia równowagi między energiami Yin i Yang. Wtedy właśnie trzeba równowagę przywrócić. I można tego dokonać za pomocą metody Reiki.

Energetyczne meridiany przebiegają w całym ciele - niektóre są główne, inne "poboczne", ale wszystkie są istotne dla harmonijnego działania organizmu. Gdy wykonujemy zabieg pełny z Reiki, działamy na cały organizm i obejmujemy jak największą ilość meridianów. Gdy zaś działamy zgodnie z intuicją bądź z przepisami odnośnie konkretnych dolegliwości, wtedy zazwyczaj działamy na konkretne meridiany, połączone z miejscem, które jest w danym momencie problematyczne.

Dwa główne meridiany przebiegają w następujący sposób: kanał przedni przebiega od żuchwy przez przód ciała aż do punktu między genitaliami a odbytem. Kanał tylni zaczyna się w tym samym punkcie, przebiega po kręgosłupie i po czasie, na końcu przez przód twarzy aż do podniebienia. Kanały te tworzą znaną w praktykach taoistycznych mikro-orbitę, lub też inaczej - orbitę mikro-kosmiczną. I oto podstawa wiedzy o meridianach.

Czakry

W systemach taoistycznych nigdy nie wyróżniono czakr - zostały one wyróżnione jako centra energetyczne, w systemach indyjskich, a znane współcześnie siedem głównych czakr wywodzi się ze szkoły Śaktyzmu. Tradycyjnie czakry przedstawia się jako połączone z kanałem energetycznym biegnącym w kręgosłupie, zwanym Sushumną. Zwracam uwagę, iż teraz

⁵ Choć nie ma też co ukrywać, iż Buddyzm Ezoteryczny, jako wywodzący się z Indii, mógł posługiwać się wiedzą z zakresu czakr.

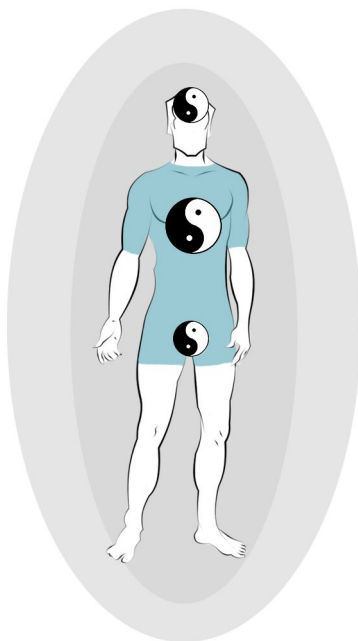
mieszmą tradycję indyjską z tradycją chińską. Co więcej, Sushumna nie jest częścią orbity mikro-kosmicznej - nie jest odpowiednikiem kanału biegnącego po kręgosłupie; to dwa różne kanały.

Czakry mają odpowiadać za transformację i rozprowadzanie określonych energii po ciele. Zaburzenia w czakrach mogą prowadzić do chorób fizycznych i problemów emocjonalnych, dlatego też wielu praktyków Reiki stosuje tę metodę bezpośrednio na czakry.

Tan T'ieny

W końcu mamy do czynienia z Tan T'ienami - są to trzy centra energetyczne. Pierwszy Tan T'ien znajduje się pod pępkiem, drugi w okolicach serca, a trzeci w głowie. Najważniejszym Tan T'ieniem, a właściwie tym, który powinien Cię interesować, jest numer pierwszy. Znajduje się on kilka centymetrów pod pępkiem, w głębi ciała. Region pod pępkiem jest również określany terminem "Hara", choć trzeba pamiętać, że to tylko nazwa dla regionu ciała – Hara nie jest Tan T'ieniem, a Tan T'ien nie jest Harą.

Wszystko to otoczone jest zaś energetyczną aurą - polem energii otaczającym ludzkie ciało, które przez jasnowidzów postrzegane jest w różnorodnych barwach. Praktyk Reiki może działać na aurę poprzez jej wygładzanie przed i po zabiegu. O wygładzaniu aury przeczytasz jednak później.



Trzy Tan T'ieny oraz aura

Aura

Człowiek otoczony jest aurą - jest to pole naszej własnej energii, które po części chroni nas samych przed innymi energiami, a czasem może posłużyć do określenia stanu zdrowotno-emocjonalnego danej osoby. Pole to posiada każdy człowiek - jeden ma silniejszą aurę, drugi słabszą, ale każdy takową posiada. Warto wiedzieć, że na aurze gromadzą się różne brudy energetyczne, które należy regularnie oczyszczać, by zachować siły i motywację do aktywnego, szczęśliwego życia. O oczyszczaniu aury jednakże jeszcze porozmawiamy później, kiedy to przedstawię kilka praktycznych, reikowych technik.

Podsumowanie systemu energetycznego

Tak oto przedstawia się Twój system energetyczny - centra energetyczne połączone ze sobą za pomocą kanałów, meridianów, a wszystko to jest otoczone przez aurę. W ciele tym krąży energia życiowa, Chi, która zasila cały organizm, ale także i umysł. Blokady w ciele energetycznym blokują przepływ energii życiowej, a to prowadzi do chorób i problemów emocjonalnych.

Reiki, gdy poprzez przekaz zostaje wprowadzone do systemu energetycznego, rozpuszcza blokady, oczyszcza kanały energetyczne i przywraca stan harmonijnego przepływu energii, tym samym skłaniając organizm do uruchomienia naturalnych systemów samouzdrawiania. To oczywiście wy tłumaczenie typowo energetyczne, ale jak się dowiesz później, jest bardzo podobne do aktualnie akceptowanych wy tłumaczeń naukowych.

Oczywiście, wiedza o meridianach, czakrach i Tan T'ienach nie jest wymagana, by pracować z Reiki. Warto być świadomym istnienia takich informacji i ich związku z Reiki, ale nie trzeba wierzyć w czakry czy meridiany, by z dobrodziejstw omawianej metody uzdrawiania korzystać.

Reiki - energia i metoda

Jak już wspomniałem, Reiki to tak naprawdę nazwa dla dwóch rzeczy - energii oraz metody pracy z tą energią. Energia Reiki pozostaje zawsze energią Reiki, zaś sama metoda ma wiele postaci. W tej książce omawiamy Usui Shiki Ryoho Reiki, w skrócie po prostu Reiki, jako metodę pracy z energią Reiki z linii pani Hawayo Takaty. Jak przeczytasz w dalszej części książki, linia ta różni się w dość znaczny sposób od klasycznego Reiki, praktykowanego przez Mikao

Usuiego w Japonii. Linia ta również znana jako linia zachodnia lub jako Reiki zachodnie. To właśnie ona dominuje na świecie i praktykowana jest przez setki tysięcy osób. Jak podaje serwis The International Center For Reiki Research, metoda Reiki jest praktykowana już przez ponad 600 tysięcy osób na całym świecie.

Tak oto przedstawia się bardzo ogólny zarys Reiki – metody, której łatwo się nauczyć i z której łatwo korzystać by uzdrawiać siebie i innych. Poszczególne części składowe i istota Reiki, a także zastosowanie tej metody, będą opisywane na kolejnych stronach, ale zacznę od historii Reiki – poznanie ścieżki, jaką kroczył Mikao Usui i jego uczniowie może pomóc w lepszym zrozumieniu tej metody uzdrawiania.

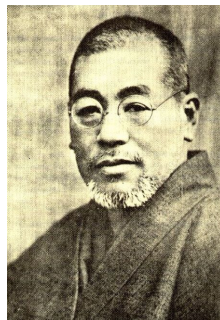
Historia Reiki

Wiele mitów i legend urosło na temat Reiki. I to nie tylko w Polsce, ale również w całym świecie zachodnim. Przez lata krążyła legenda o Mikao Usui, chrześcijańskim księdzu, który ruszył w świat celem poszukiwania odpowiedzi na cudowne zdolności Jezusa Chrystusa. Legenda ta została w latach 90-tych obalona, niestety w Polsce do dziś wielu powiela ten tak zwany mit założycielski, stworzony najprawdopodobniej przez Hawayo Takatę. Najwyższa więc pora, by pewne rzeczy związane z historią Reiki naprostować i wyjaśnić.

Legenda, przedstawiona przez panią Hawayo Takatę głosi, iż Mikao Usui był chrześcijańskim kapłanem, pracującym na uniwersytecie w Doshisha, koło Kyoto. Pewnego razu został zapytany przez swych studentów, jak uzdrawiał Jezus Chrystus i jak dokonywał tych wszystkich cudów, opisanych w Ewangeliach, a w końcu jak sami studenci mogą dokonywać podobnych cudów. Nie mogąc znaleźć odpowiedzi na to pytanie, Usui porzucił swą pracę na uniwersytecie i ruszył na poszukiwania odpowiedzi. W swej podróży miał odwiedzić Chiny, Indie, a także Stany Zjednoczone, gdzie przez jakiś czas miał studiować na uniwersytecie w Chicago, na kierunku teologii. Wszystko po to, by potem powrócić do Japonii i na górze Kurama osiągnąć oświecenie, a także zyskać zdolność uzdrawiania, którą potem nazwał Reiki.

Tyle popularnej legendy, a jak sytuacja przedstawia się w oparciu o fakty i dostępne dokumenty historyczne?

Postać, której zawdzięczamy w ogóle istnienie metody Reiki to oczywiście Mikao Usui. Urodził się on 15 sierpnia 1865 roku w prowincji Gifu w Japonii, a więc nie, jak to podają niektóre źródła, w 1822 roku - i wcale nie żył 104 lata. Usui zmarł 9 marca, w roku 1926, w mieście Fukuyama. Jego żona, Sadako Suzuki, urodziła mu dwójkę dzieci – syna i córkę. Wiemy, że Mikao Usui był buddystą, a z uwagi na silne powiązania między Buddyzmem a religią Shinto, nie sposób odmówić również prawdopodobnych powiązań Usuiego z "rdzenną" religią Japonii. W Japonii bowiem zarówno Shinto jak i Buddyzm mieszają się w sposób eklektyczny, nie jest problemem znaleźć rodziny, które jednocześnie praktykują Buddyzm i oddają cześć duchom przodków i tak zwanym duchom Kami.



Niektóre źródła podają, że Usui studiował medycynę, filozofię i religię, a także uzyskał doktorat z literatury. W swoim życiu miał trudnić się biznesem, dziennikarstwem, miał też być urzędnikiem państwowym. Wiadomo natomiast, że w 1892 roku zaraził się cholerą. Podobno doświadczył wtedy wizji Buddy Wairoczany, który przekazał mu w tych wizjach duchowe nauki. Kiedy Usui wyzdrowiał, szukając odpowiedzi w związku ze swoją wizją, trafił do mistrza Watanabe ze szkoły Buddyzmu ezoterycznego Shingon. W tym samym roku Usui podjął nauki u Watanabe i zaczął studiować duchowe nauki i ezoteryczne teksty. Studiował Tantry medyczne i nauki Buddy Medycyny. Po latach Mikao Usui miał zgromadzić wokół siebie wielu uczniów, stał się bowiem szanowanym nauczycielem Buddyzmu.

Czy Mikao Usui był doktorem? Często w książkach o Reiki i artykułach spotkać można się z określeniem „Doktor Usui”. Najprawdopodobniej nie – a przynajmniej nie w sensie typowo medycznym, Usui nie był doktorem medycyny. Skąd się więc wzięło stwierdzenie „Doktor Usui”? Wbrew niektórym opiniom nie jest to określenie Takaty, bowiem było już stosowane wcześniej

przez Hayashiego, czego potwierdzeniem jest podpisany przez Hayashiego certyfikat pani Takaty – Hayashi przecież wiedział, co podpisuje.

Istnieje następująca możliwość – tytuł ten mógł być po prostu tytułem honorowym, stosowanym dla określenia kogoś, kto posiada duże zasoby wiedzy z jakiejś dziedziny, wystarczająco duże, by móc nauczać innych. Usui z pewnością był osobą bardzo wykształconą, co stwierdza inskrypcja z jego kamienia nagrobnego. Być może Hayashi wprowadził to określenie, a być może zrobiła to Takata, tak czy siak celem mogło być podkreślenie zasobów wiedzy Usuiego – dopiero zaś uczniowie Takaty źle odebrali termin „doktor”, utożsamiając go z doktorem medycyny.

Drugą opcją jest niecisłe tłumaczenie tytułu Sensei, jakim to tytułem określany był Mikao Usui. W Japonii swego czasu doktorów medycyny nazywano właśnie „Sensei”, by podkreślić ich wiedzę i zaufanie do nich. Z uwagi na niuanse językowe w błędny sposób Usui Sensei mógł być błędnie przetłumaczony na język angielski jako właśnie Doktor Usui. Tak czy inaczej, tytuł się przyjął i dziś często mówi się właśnie o Doktorze Usui. Jednak gdy już się to robi, warto pamiętać, iż najprawdopodobniej to tylko tytuł honorowy, bowiem nie ma żadnych dowodów na to, czy Usui był doktorem medycyny czy też nie. Wróćmy jednak do historii.

Studiowanie tekstów wszelkiej maści opłaciło się. Usui osiągnął Satori⁶ na górze Kurama⁷ po dwudziestu jeden dniach medytacji. Dostroił się do energii Reiki sam, po latach studiów i rozwoju wewnętrznego, po czym stworzył swój własny system uzdrawiania, który nazwał Usui Shiki⁸ Ryoho Reiki - co tłumaczymy jako Metodę Uzdrawiania Duchowego według Usuiego. Nie znamy dokładnych dat, możemy jedynie spekulować, iż jego Satori miało miejsce między rokiem 1920 a 1926. Niektóre źródła podają, iż jego wyprawa na górę Kurama miała miejsce w 1914 roku.

Cieężko jednak mówić o jakimś bardzo mistycznym wydarzeniu na górze Kurama. Usui przed długie lata zbierał elementy układanki, która miała mu

6 Satori, z Japońskiego "oświecenie", choć powinniśmy to rozumieć jako nagły wgląd, nie zaś ostateczne oświecenie na poziomie, chociażby, Buddy.

7 Lub "Kurama Yama" - Kurama tłumaczy się jako siodło, Yama tłumaczymy jako górę. Góra ta znajduje się na północny zachód od Kioto, w Japonii.

8 Warto zwracać uwagę na pisownię, bowiem zdarza się też słowo Shiko, co jest po prostu moczem.

pozwoić na ponowne „odkrycie” pewnego rodzaju energii duchowej, służącej do uzdrawiania. A co więcej, bardzo możliwe, że Usui wcale nie szukał metody uzdrawiania, a jedynie odpowiedzi na swoje własne problemy - dar uzdrawiania, który potem zamienił się na metodę Reiki, można więc nazwać efektem ubocznym.

W roku 1921 otworzył swoją klinikę Reiki w Harajuku, w Tokyo, gdzie zaczął praktykę swojej metody. Założył też stowarzyszenie Usui Reiki Ryoho Gakkai, w którym zaczął nauczać swojej metody uzdrawiania.

I tutaj należy również rozjaśnić słowo "klinika", bowiem kliniki Reiki wywodzą się od słowa *byoin*, a słowem tym w Japonii określa się praktycznie każdą praktykę lekarską. Nie powinniśmy więc wyobrażać sobie wielkich budynków dedykowanych praktyce Reiki, a raczej małe, prywatne praktyki lekarskie - korytarz, gabinet i toaleta, to tak nawiązując do naszych polskich realiów.

Jednym z mitów krążących w świecie, a także i w Polsce, związanym w pewnym stopniu z mitem chrześcijanina Usuiego, jest błędne stwierdzenie, iż Mikao Usui jako chrześcijański ksiądz, pracował na chrześcijańskim uniwersytecie w Kyoto. Nie jest to jednak prawda. Sam uniwersytet faktycznie istnieje - chodzi tutaj o uniwersytet Doshisha, mieszczący się w Kyoto. I faktycznie, jest on chrześcijański - powstał jako uczelnia chrześcijańska i to nie zmieniło się do dziś. Jednakże na uniwersytecie nie ma dokumentów, które potwierdzałyby istnienie Mikao Usuiego - czy to jako studenta, czy wykładowcy - w historii omawianego uniwersytetu. Mikao Usui nie figuruje również w dokumentach Uniwersytetu w Chicago, w którym miał rzekomo studiować teologię. Również i tą informację można spokojnie zaklasyfikować jako mit. Potwierdzenia braku takiej osoby w dokumentacji obu uniwersytetów na piśmie posiada William Lee Rand, amerykański mistrz Reiki.

Kwestie chrześcijańskości Usuiego, a raczej negacja tych kwestii, nie ma bynajmniej na celu odebranie Reiki chrześcijanom. Prawdę po prostu trzeba ujawniać, a w kwestii samego Reiki podkreślać należy fakt areligijności tej metody uzdrawiania. Nie należy ona ani do chrześcijan, ani do buddystów, ani do shintoistów - należy ona do ludzi, bez względu na ich wyznanie czy status społeczny.

Wróćmy jednak do czasów między rokiem 1920 a 1926. Usui inicjował tysiące osób do praktyki Reiki, a także wyszkolił kilkunastu nauczycieli, którzy mogli przekazywać Reiki dalej poprzez dostrojenia - czyli właśnie inicjację. Jedną z osób inicjowanych na nauczyciela Reiki był Chujiro Hayashi, oficer w służbie imperialnej marynarki Japonii. Sam Hayashi dostał od Usuiego prawo do przekazywania Reiki dalej, choć jednocześnie nie został mianowany oficjalnym następcą Usuiego - był po prostu jednym z wielu praktyków i nauczycieli. Wspominam o tym dlatego, żeby zaznaczyć, iż oficjalnym następcą Usuiego był jego inny uczeń, pan Ushida. To on przejął kierownictwo w organizacji Usuiego, Usui Reiki Ryoho Gakkai, która to istnieje do dziś i jest "oficjalną" linią Reiki w Japonii. O Reiki w Japonii, a także o różnicach między przedmiotem tej książki, Reiki zachodnim a Reiki Japońskim, będę pisał jednak pod koniec niniejszej pracy.

Mikao Usui, wraz ze swoimi uczniami, praktykował Reiki, uzdrawiał i nauczał. W 1923 roku Tokio nawiedziło trzęsienie ziemi, a liczba potrzebujących zaczęła gwałtownie rosnać, w wyniku czego w 1925 w Nakao pod Tokio powstała większa klinika, by pomieścić rosnącą liczbę pacjentów. Odwiedzając prowincję Fukuyama, Mikao Usui zmarł na wylew w wieku 62 lat. Pochowano go przy świątyni Saihoji, w Toyotoma. Nauczył Reiki ponad 2000 osób, około 40 osób osiągnęło stopień Okuden, a 17 osób zyskało tytuł Shinpiden. W czasie swojej praktyki Mikao Usui dodał też do Reiki tak zwane pięć reguł dobrego życia, jako wyznacznik etyczny, kompas moralny dla osób, którym pomagał. O pięciu regułach jeszcze wspomnę w tej książce.

Reiki po śmierci Usuiego

Już po śmierci Usuiego zaczyna się historia zachodniego Reiki. Wspomniany już Chujiro Hayashi (*wymawiaj: czu-dzi-ro ha-ja-szi*), prowadząc swoją praktykę Reiki, odwiedzony został przez ciężko chorą Hawayo Takatę (*wymawiaj: ha-la-jo ta-ka-ta*) - Japonkę, mieszkającą jednak na amerykańskich Hawajach. Takata udała się do Hayashiego z prośbą o uzdrowienie, co w końcu się udało po wielu sesjach z uczniem Usuiego. Później zaś, zachwycona swoim uzdrowieniem, Takata poprosiła o inicjację do pierwszego stopnia Reiki. Szybko zrobiła też drugi stopień. Tymczasem świat dążył do wojny - były to lata trzydzieste XX wieku. Hayashi, spodziewając się wybuchu wojny, w końcu inicjował Takatę do stopnia

nauczycielskiego, być może nie chcąc, by z powodu wojny metoda Reiki utknęła na długi czas w Japonii lub, co gorsza, została całkowicie zapomniana. To jednak spekulacje. Mimo to tym sposobem pierwszy nauczyciel “nowego” Reiki - Hawayo Takata - dotarł na Hawaje, a potem trafił do Stanów Zjednoczonych.



Warto tutaj zwrócić uwagę, iż nauka Takaty u Hayashiego trwała lata. Takata dostąpiła wielkiego zaszczytu zamieszkania ze swoim nauczycielem jako gość w domu jego i jego żony. Pobierała nauki jako bezpośrednia uczennica Hayashiego przez wiele lat i, co potwierdzono na Hawajach notarialnie, uzyskała wszelkie uprawnienia i umiejętności niezbędne do pełnienia roli nauczyciela Reiki.

Hayashi był zapewne osobą, która zaczęła też wprowadzać pierwsze modyfikacje do systemu Reiki, zamieniając go na coś bardziej przystępnego dla zwykłych ludzi. Być może to właśnie Hayashi wprowadził nieznaną w Japonii system dwunastu pozycji rąk, zapewne to on usunął dodatkowe nauki Buddyjskie, towarzyszące Reiki. Kolejne modyfikacje, już po przeniesieniu na grunt amerykański, zaczęła wprowadzać Takata. Prawdopodobnie było to świadomym rozwiązaniem, które miało popularyzować Reiki na zachodzie przy świadomości faktu, iż człowiek zachodu po prostu inaczej myśli i nie był gotowy na klasyczne Japońskie Reiki, które do pewnego stopnia jest odmienne od tego Reiki, które spopularyzowane zostało na zachodzie.

Hawayo Takata zrezygnowała z przekazywania swoim uczniom dodatkowych technik, które dziś nazywamy “technikami japońskimi Reiki”, a których to technik nauczał Mikao Usui oraz Chujiro Hayashi. Takata stworzyła również klasyczny podział trzech stopni Reiki. Wcześniej bowiem funkcjonował podział na sześć stopni. Takata zamieniła pierwsze cztery stopnie klasycznego Reiki na jeden stopień, który dziś nazywamy po prostu stopniem I. To dlatego w czasie inicjacji do “jedynki” następują cztery dostrojenia, a inicjacje do dwójki i trójki to już tylko po jednym dostrojeniu. Co więcej, Takata na początku swojej działalności nie zezwalała na robienie notatek w czasie kursów czy nagrywanie

swoich lekcji. Notatki robiono jednak już po zajęciach. Natomiast Takata nie pozwalała w ogóle na rysowanie znaków. To tłumaczy nieścisłości, które wypłynęły od nauczycieli wyszkolonych przez Takatę, a także różne formy znaków dla drugiego i trzeciego stopnia, które krążą w książkach. Na szczęście dzięki odpowiednim badaniom źródłowym wiemy, jaki właściwy kształt miały znaki⁹, a historia Reiki została naprostowana. Takata twierdziła bowiem, że Reiki jest tradycją ustną, jednakże dziś wiemy, że zarówno Usui jak i Hayashi, przekazywali swoim uczniom spisane materiały pomocnicze. Nie należy przez to wszystko jednak patrzeć źle na Takatę - trzeba tutaj ją usprawiedliwić, bowiem historia Reiki, mająca zaledwie dwadzieścia lat, dopiero się zaczyna.

Reiki w Stanach Zjednoczonych musiało się dopiero zadomowić, a było to ciężkie do realizacji. By lepiej zrozumieć ten fakt, należy przenieść się na grunt polski i wyobrazić sobie, że mamy właśnie rok 1950 i przeżyliśmy wojnę. I pewnego dnia w naszym mieście pojawia się rodowity Niemiec - który oferuje nam wspaniałą metodę uzdrawiania duchowego. Pytanie brzmi, jakbyśmy na coś takiego zareagowali, mając świeżo w pamięci okrucieństwa wojny? W Stanach Zjednoczonych po II Wojnie Światowej panowała podobna atmosfera. A o nieufności do Japończyków najlepiej świadczy fakt, iż byli zamykani w czasie wojny w obozach dla internowanych¹⁰. Oczywiście nie były to obozy zagłady, a raczej coś na wzór obozów jenieckich, jednak nie jest to chlubny element amerykańskiej historii. Nieufność w stosunku do Japończyków wciąż była obecna w latach po wojnie, a czasem do dziś można spotkać się z problemami na linii Amerykanie-Japończycy.

Hawayo Takata, chcąc "sprzedać" metodę uzdrawiania, jaką była Reiki, musiała wymyślić odpowiedni trik marketingowy. I tak właśnie, lub najprawdopodobniej, powstała legenda o chrześcijańskim księdzu, który dodatkowo studiował w Chicago, zapewne też dlatego system Reiki został uproszczony - Takata starała się realizować życzenie Usuiego, a było nim jak największe spopularyzowanie tej metody uzdrawiania na świecie. Hawayo Takata musiała sobie radzić w trudniej rzeczywistości, a Amerykanom, a więc społeczności chrześcijańskiej, łatwiej było zaakceptować Reiki w tej

9 Trzeba też jeszcze podkreślić, iż różnice w zapisie znaków często wynikają ze stylu, w którym znaki te są pisane - w Japonii obowiązuje kilka stylów pisma.

10 Zobacz: http://en.wikipedia.org/wiki/Japanese_American_internment

uproszczonej, “zachodniej” postaci, niż w oryginalnym podejściu buddyjsko-shintoistycznym. Takata zdobyła więc swoich pierwszych studentów, spośród których w ciągu kilku lat wyłoniło się kilku pierwszych zachodnich nauczycieli Reiki.

Hawayo Takata nauczwała swoich uczniów w sposób indywidualny. Dla każdego z nich doбираła nieco zmodyfikowany tok nauki, dostosowując proces nauczania do ucznia. W swoim życiu i w ramach działalności na zachodzie wyszkoliła 22 nauczycieli Reiki. Oto ich lista:

Virgina Samdahl
Ethel Lombardi
John Harvey Gray
Dorothy Baba
Bethel Phaigh
Harry Kuboi
Fran Brown
Barbara McCullough
Kay Yamashita (siostra Takaty)
Iris Ishikuro (kuzynka Takaty)
Phyllis Lei Furumoto (wnuczka Takaty)
Shinobu Saito May
Barbara Weber Ray
Beth Gray
Paul Mitchell
Rick Bockner
Barbara Brown
Wanja Twan
George Araki
Patricia Ewing
Ursula Baylow
Mary McFayden

Grubszą czcionką zaznaczyłem tych nauczycieli, którzy mieli wpływ na dalszy rozwój Reiki w świecie.

Takata zmarła w grudniu 1980 roku. Wyszkoleni przez Takatę nauczyciele spotkali się, by ustalić i ujednoczyć to, czego nauczyła ich Takata. Wtedy odkryto, że ich wiedza się różni - pewne rzeczy trzeba było ujednoczyć, ale przede wszystkim pojawił się problem przywództwa - Takata bowiem nie wyznaczyła oficjalnego następcy. Wtedy to Barbara Weber Ray oświadczyła, że zawarła umowę z Takatą i została przez nią mianowana Wielkim Mistrzem - nie wszyscy nauczyciele się z tym zgodzili, przez co nastąpił rozłam w grupie nauczycieli po Takacie. Weber Ray założyła swoją organizację, "The Radiancance Technique", oraz zarejestrowała znak "Authentic Reiki™".

W 1983 w Kolumbii Brytyjskiej ponownie spotkali się nauczyciele po Takacie. Założyli organizację "Reiki Alliance", a Furumoto została jej liderką. Nowa organizacja liczyła sobie aż 10 tysięcy dolarów za inicjację do stopnia nauczyciela Reiki, po to, by ograniczyć liczbę nauczycieli. Kwestie finansowe oraz postać przywódcy nie spodobały się kolejnej grupie nauczycieli, którzy odeszli. Między innymi odeszła Iris Ishikuro, która zaczęła rozwijać Reiki dalej, przy okazji obniżając cenę inicjacji do stopnia nauczycielskiego z 10 tysięcy dolarów do 1 tysiąca dolarów. Niektórzy nauczyciele zdecydowali się nie tworzyć własnych organizacji, a pozostać tak zwanymi "mistrzami niezależnymi" - to głównie dzięki nim Reiki spopularyzowało się na świecie, stając się ogólnie dostępne. W latach 90-tych Furumoto próbowała zarejestrować terminy "Reiki", "Usui System" oraz "Usui Shiki Ryoho" dla swojego własnego towarzystwa "Furumoto Inc.". To nie spodobało się społeczności Reiki, w rezultacie Furumoto wycofała się ze swoich dążeń w 1997 roku.

Dziś można jeszcze spotkać się z walką o to, komu przysługuje w ogóle prawo do posługiwania się nazwą Reiki. Doszło nawet do tego, że czasem i Usui Reiki Ryoho Gakkai zabrania nauczania Reiki poza Japonią. Przypomina to trochę współczesną wojnę o patenty na własność intelektualną i znaki towarowe. Prawda jednak boli w oczy co poniektórych - Mikao Usui dał ludziom Reiki i chciał, by to ruszyło w świat - i tak też się stało. Reiki jest niczyje - albo raczej, Reiki należy do wszystkich. I tego faktu nie zmieni.

Pod koniec lat 90-tych trzech mistrzów Reiki - William Lee Rand, Frank Arjava Petter oraz Walter Lubeck, zaczęło dążyć do odkrycia prawdy historycznej stojącej za Reiki. Nie wszystkie "fakty" przedstawiane przez Takatę trzymały się całości. Cel został osiągnięty, głównie dzięki działalności Franka Pettera, który

zamieszkał w Japonii ze swoją japońską żoną i dotarł do spadkobierców Usuiego, a także do organizacji Usui Reiki Ryoho Gakkai. Następnie, współpracując z Lubeckiem i Randem, udało się naprostować historię Reiki, zaś Lubeck pracując z Markiem Hosakiem dał światu wiedzę o podstawach Reiki, które odnaleźć można w tradycjach dalekiego wschodu. Tak oto, na przełomie XX i XXI wieku, Reiki odzyskało zarówno swoją historię jak i tradycję. I po dziś dzień popularyzuje się na całym świecie.

Warto nadmienić, iż historia Reiki bywa nieco problematyczna, albowiem różne źródła potrafią podawać różne dane. I nawet jeśli wszyscy współcześnie zgadzają się, iż Mikao Usui był buddystą, a nie chrześcijaninem, to już inne informacje z jego życia potrafią być pomieszane - czasem aż za bardzo. Nie powinieneś się tym aż tak przejmować, bowiem w pracy z Reiki najważniejsza jest jednak praktyka. Z historii metody Reiki warto pamiętać ogólne informacje, a wdawanie się w szczegóły historycznie lepiej pozostawić badaczom, bo dla nas samych - jako praktyków - detale nie mają już aż tak wielkiego znaczenia.

Koniec darmowego fragmentu

Podoba się? Jeśli tak, kup pełną wersję e-booka, dostępną aż w trzech formatach – PDF, EPUB oraz MOBI (wszystkie w jednym pakiecie!).

„Drogę Reiki” dostaniesz między innymi na <http://wydaje.pl> oraz na <http://ezokultus.eu>