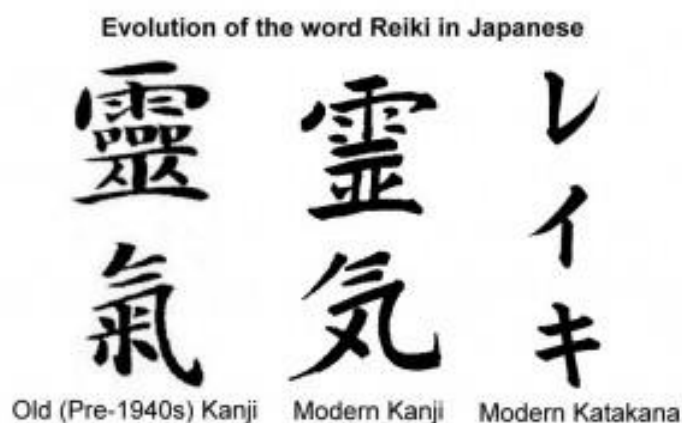


Reiki I

Što je to Reiki

Reiki je jednostavna, a moćna energetska tehnika opuštanja i relaksacije, umirenja i povezivanja sa samim sobom, iscjeljivanja na svim razinama, podizanja vlastite energije, energetskog pročišćavanja i zaštite, podrške u ostvarivanju ciljeva, osobnog razvoja i širenja svijesti te ostvarivanja sebe u životu. Reikijem možete energetski pomagati i drugim ljudima, životinjama i biljkama te energetski raditi na životnom prostoru i sa stvarima.

Reiki je porijeklom iz Japana. Reiki nije religija, kult, magija ili New Age.

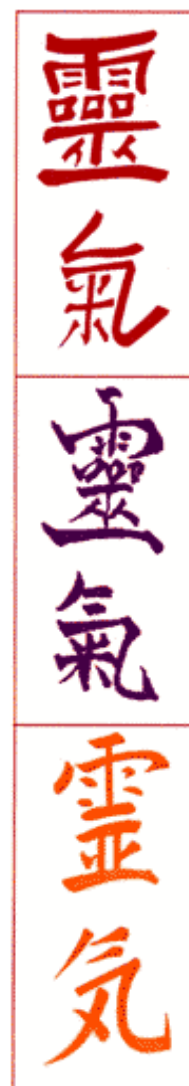


Evo što točno znači riječ "reiki", tj. kanji (piktogram japanskog pisma) *rei* i *ki* (oba kanjija su prikazana na slikama gore i desno u različitim varijantama pisanja):

"**Rei**" na japanskom = duhovno, sveto, viša inteligencija, duhovna mudrost, blagoslov, čudesno, čudesna moć, božansko, božanski vođeno (u današnjim rječnicima se prevodi samo kao: duh, avet, utvara).

"**Ki**" na japanskom = energija, univerzalna životna energija, energija životne sile, vitalna energija, primordijalna (prvobitna) energija, sveprožimajuća energija, duh, dah (u današnjim rječnicima se prevodi samo kao: isparina, maglica, zrak, atmosfera).

Japanski pojam "ki" je po značenju istovjetan kineskom "chi", tj. "qi" (čita se "či"). Taoizam, feng shui, akupunktura, shiatsu, borilačke vještine, tai chi, chi gong, aikido i druge kineske i japanske discipline temelje se na protoku chija, tj. kija. U indijskim se tradicijama za tu sveprožimajuću kozmičku energiju koristi izraz "prana", a u zapadnjačkoj ezoteriji "orgon" (otud vuku naziv orgoniti, predmeti od poluprozirnih smola, strugotina metala i drugih sastojaka, obično u obliku piramida ili okruglih pločica).



Višeslojnost japanskog jezika, kao i važnost konteksta otežavaju prevođenje pojma "reiki". U starijim knjigama "reiki" se prevodio kao "univerzalna životna energija", ali to se zapravo odnosi samo na "ki" dio pojma.

Danas se "reiki" preciznije prevodi kao "**inteligentna univerzalna životna energija**" ili "**od duha vođena iscjeljujuća kozmička energija**".

To pokazuje da se u Reikiju energija vodi nekom višom inteligencijom, tj. *urođenom inteligencijom tijela, bića i sveg postojanja*. Kako netko shvaća taj izvor inteligencije koji vodi energiju ovisi o njegovim duhovnim, religijskim, pa čak i agnostičkim ili ateističkim uvjerenjima. Bitno je naglasiti da za iscjeljivanje Reikijem doista nisu potrebni nikakvo vjerovanje ili vjera. Definicija Reikija koja se često može čuti je da je to "božanska energija", no ona je snažno obojana religioznim vjerovanjima i ne odražava pravu bit te energije, stoga je izbjegavam u svojem podučavanju Reikija.

Mi smo samo kanal za tu univerzalnu kozmičku energiju. **Ne iscjeljujemo mi!** Na nama je da svjesno postavimo namjeru, želju ili cilj tretmana, tj. da se otvorimo da ta energija koja prožima svemir teče kroz nas i da dozvolimo da iscjeljuje nas ili druge po principu "više mudrosti" koja zna što nam je potrebno i što je najbolje za nas ili za drugu osobu. Svi mi u većoj ili manjoj mjeri prirodno imamo određenu sposobnost kanaliziranja te univerzalne kozmičke energije. Ono što se s inicijacijom u Reiki tehniku dobiva je osnaživanje (ili "otvaranje") vaših energetskih kanala, tj. osnaživanje sposobnosti kanaliziranja univerzalne životne energije (kija).

Ta energija je inače pasivna. Moramo je svjesno zatražiti da nas iscjeljuje ili podržava u nečemu. To je poput ljekovitih biljaka kraj kojih prolazimo dok šecemo nekom planinskom livadom. One su tu, imaju moć iscijeliti nas, ali one to neće učiniti same, osim ako ne steknemo *spoznaju* o njima, koja biljka je za što, kako i kada se bere, kako se priprema i kako se uzima. I osim ako potom ne poduzmemo *akciju* da to i učinimo. Tek tada će one svoju moć ljekovitosti iskazati na nama. Tako je i s tom inteligentnom, univerzalnom, kozmičkom, životnom i iscjeljujućom energijom. *Moramo je postati svjesni i znati kako je prizvati (spoznaja), a potom to i učiniti - prizvati je i služiti se njome (akcija)*. Tek tada se aktivira taj njezin inteligentni aspekt koji zna što je najbolje za nas. Na tečaju stječete početnu spoznaju o energiji, a potom dalje kroz osobno iskustvo primjene Reikija (kroz akciju) tu spoznaju sve više širite.

Reiki nije naziv za neku posebnu vrstu energije, kako to ljudi često smatraju, a čak i neki Reiki praktičari tako doživljavaju Reiki jer su u upotrebi uvriježeni i neprecizni izrazi, poput "Reiki energija", "otvori si Reiki", "pusti Reiki neka teče", "šaljem ti Reiki", "Reiki čisti auru i puni čakre" i slično. **Reiki je samo naziv tehnike.** To je metoda iscjeljivanja univerzalnom kozmičkom energijom koju je razvio Japanac Mikao Usui početkom 20. stoljeća. Postoje i druge tehnike iscjeljivanja energijom s istog izvora (energija ki/chi/prana je jedna jedina, ali postoje brojni aspekti te iste energije, poput yina i yanga, muške i ženske energije, četiri elemenata vatre, vode, zemlje i zraka, itd.). Uz Reiki su najpopularnije: pranic healing, healing touch, rekonekcija, neke tehnike bioenergije koje se mogu naučiti, tj. ne ovise o urođenim sposobnostima, pa čak i sve tehnike kineske tradicionalne medicine koje se oslanjaju na protok kija (akupunktura, akupresura, shiatsu, chi gong itd.). Važno je da razumijete razliku između naziva tehnike i energije, da znate o čemu se tu radi, jer ćete često čuti takve kolokvijalne izraze među reikistima, a čak se i u ovoj skripti na nekim mjestima Reiki spominje na taj način.

Bioenergija nije isto što i Reiki. Bioenergetičari imaju urođeni pojačani bioenergetski potencijal, tj. **pojačani vlastiti ki** ili ki tijela. Od svog viška oni mogu pomoći drugima, ali moraju paziti do koje granice mogu iscjeljivati, tj. moraju paziti da ne iscrpe sebe ili da na sebe

ne navuku tuđe bolesti ili probleme. Kod Reikija mi samo kanaliziramo kozmički ki tako da ne iscrpljujemo sebe (zapravo dok radimo tretman drugima istovremeno radimo i sebi), ne možemo pokupiti tuđe energije ili tegobe, ne možemo učiniti nikakvu štetu drugoj osobi (niti sebi) i zaštićeni smo. Kod nas je popularna tehnika "bioenergija po Dumančiću", koja također radi s univerzalnim kijem, ali se koristi pomalo netočan izraz "bioenergija".

Reiki nije dio New Agea! Reiki je nastao u Japanu početkom 20. stoljeća, dakle mnogo godina prije pojave zapadnjačkog pokreta. New Age je samo prigrlio Reiki i doprinio njegovom širenju, ali i promjenama u interpretaciji energije i tehnike.

Zanimljivost: **Reiki ili Leiki?** Naime, neki današnji majstori Reikija tvrde da mi Zapadnjaci krivo nazivamo ovu tehniku te da bi se ona trebala zvati "Leiki". Stvar je u tome da Japanci ne izgovaraju slovo "r" kao mi Zapadnjaci, već je taj glas nešto između "r" i "l". Nama se može učiniti kao da izgovaraju "leiki". No, službena transliteracija japanskog kanjija za naziv ove tehnike na latinično pismo glasi - "Reiki".

Kako iscjeljivanje Reikijem djeluje

Univerzalna energija koja prožima sve stvoreno (ki) uvijek radi **na najviše dobro primatelja**, bilo da se radi o fizičkim tegobama ili mentalno-emotivnim stanjima. Nikad **neće raditi protivno slobodnoj volji** pojedinca, što znači da ako na nekoj razini postoji otpor, tj. nesvjesna želja da se ostane bolestan ili u lošoj situaciji, ili ako na nivou duše postoji nama nepoznatljiva svrha i potreba za nekim problemom, energija neće ići protiv toga, ma koliko svjesno tvrdili da želimo promjenu. Zato rad s Reikijem traži povjerenje, predanost, strpljenje i ustrajnost u njegovoj primjeni. Ako očekujete instant čudo od Reikija, vrlo brzo ćete se razočarati i vjerojatno odustati od primjene ove divne tehnike, što bi bilo šteta.

Mnoge fizičke bolesti uzrokuje **stres**. Medicina to naziva psihosomatskim uzrocima bolesti. Stres se odražava na "energetsko tijelo", a ako potraje predugo počet će se manifestirati na fizičkoj razini kao neko oboljenje ili neki drugi problem. Iz tog razloga nije dovoljno naglasiti **važnost redovitog opuštanja**, povezivanja sa svojim pravim Ja i osobnog razvoja kroz **svakodnevnu meditaciju i primjenu Reikija**, ali i **tjelovježbu i zdraviju prehranu**. Česti **boravak u prirodi** će prirodno obnavljati vaš ki jer ga preuzimate iz prirode i od drveća. Ako u prirodi dodatno meditirate ili radite Reiki, učinak će biti umnogostručen.

Reiki kao energetska tehnika djeluje na sve razine bića i **potiče unutrašnju sposobnost tijela da se samo iscijeli**.

Osim fizičkog tijela mi imamo i eterično tijelo, emotivnu i mentalnu razinu, duhovno tijelo, itd. – to se naziva slojevima **aure**, tj. energetskim poljem koje obavlja i prožima naše fizičko tijelo. U indijskoj tradiciji se protok energije (prane) kroz auru prikazuje sustavom **čakri** kao energetskih centara koji su povezani s tijelom, određenim organima i žlijezdama, a spominju se i **nadiji** kao energetski kanali. U kineskoj i japanskoj tradiciji energija (chi, odnosno ki) se prikazuje kako teče sustavom **meridijana**, energetskih kanala na kojima se nalaze aktivne točke (akupunkturne točke), a **hara** (ili tan tien) u donjem dijelu trbuha se smatra središtem energije tijela.

Reiki može ublažiti simptome, ali će energija uvijek ići na **iscjeljenje uzroka** određene tegobe ili situacije i pokušat će potaknuti promjenu, što se može manifestirati u obliku "znakova" ili "poriva" da nešto trebate promijeniti u svojem mentalnom sklopu ili ponašanju. Poticaj za

promjenu može doći i iz okoline, jer preko energije svi smo međusobno povezani i sve je u nekoj interakciji.

Budući da uzroci tegoba uvijek nastaju na finijim energetskim razinama i potrebno je neko vrijeme da se počnu manifestirati u fizičkom životu, redovita primjena Reikija samima sebi može iscijeliti te uzroke i prije nego se pojave. **Zato je Reiki ulaganje u svoju budućnost!**

Povijest Reikija

Ovdje je kratak pregled nastanka Reiki tehnike i njegove kasnije povijesti, a prema saznanjima i otkrićima zadnjih dva-tri desetljeća u Japanu, na njegovom izvoru. Prije toga je postojala mitološka priča o povijesti Reikija u kojoj se miješaju stvarne činjenice i izmišljene anegdote. U alternativnom New Age okruženju, ta priča je u nekim školama Reikija postala još više fantastična, protežući postojanje Reikija u drevni Egipat ili čak do mitološke Atlantide.

Reiki je nastao početkom 20. stoljeća u Japanu. Osmislio ga je Japanac Mikao Usui nakon svoje spontane inicijacije koju je doživio nakon 21-dnevnog posta i meditacije na planini Kurami kraj Kyota, godine 1922. Tome su prethodile godine izučavanja, meditacije, prakse borilačkih vještina i drugih disciplina. Na Zapad je Reiki stigao preko Amerikanke japanskih korijena Hawayo Takate. Ona je bila inicirana u prvi stupanj Reikija 1935. godine tijekom svog posjeta Japanu. Inicirao ju je Usuijev učenik Chujiro Hayashi (čita se "čudžiro hajaši"). Majstorica je postala 1938. godine. Ona je vrlo uspješno iscjeljivala pomoću Reikija, inicirala je veliki broj ljudi u prvi i drugi stupanj Reikija, a do svoje smrti 1980. godine inicirala je 22 majstora. U 1980-im godinama Reiki se intenzivno počeo širiti svijetom. Krajem 1990-ih neki majstori odlaze u Japan istraživati korijene Reikija i ostaju iznenađeni da je tamo Reiki itekako živ (dotad se mislilo da je zbog Drugog svjetskog rata Reiki u Japanu izumro). Na Zapadu se razvio veći broj smjerova ili škola Reikija, ovisno o tome kako je koji majstor nalazio za shodno da mijenja izvornu tehniku ili dodaje nove elemente u nju. S otkrićima u Japanu zadnjih desetljeća, danas postoje smjerovi koji nastoje "japanizirati" zapadnjački oblik Reikija. Ipak, bit svega je rad s energijom, razvijanje vlastitog senzibiliteta i intuicije te posljedično razvoj ili širenje vlastite svijesti te osobni razvoj (ili duhovni razvoj), jer se ovo potonje ne da odvojiti od praktičnog rada s energijom.

Mikao Usui (1865. – 1926.) je bio pripadnik budističke skupine Tendai. Kao dijete je izučavao Kiko, vještinu upravljanja vlastitim kijem (japanska verzija Qigonga / chi gonga). Volio je mnogo čitati, poznao je medicinu, psihologiju, vještine proricanja i zanimao se za razne religije. Izučavao je budističke simbole i metode iscjeljivanja kako bi izbjegao trošenje vlastitog kija pri rukopoložanju (tada je to bila uobičajena metoda iscjeljivanja u Japanu). Nije razumio simbole na koje je nailazio u rukopisima niti je nalazio odgovore koje je tražio pa je u proljeće 1922. započeo 21-dnevni post i meditaciju na planini Kurami kraj Kyota. Posljednji dan posta primio je dar usklađivanja u Reiki, tj. spontanu inicijaciju.

Isprva nije razumio značaj toga, ali naknadno je spoznao i potom razvio metodu koju je nazvao *Usui Reiki Ryoho* (Usuijeva metoda



Reikija). Svrha metode nije bila samo iscjeljivanje, već prije svega duhovni razvoj i postizanje prosvjetljenja. Potres u Tokyu 1923. potaknuo je Usuija i njegove učenike da masovno primjenjuju Reiki na stradalima, što je Usuija i Reiki učinilo poznatim i popularnim.

Usuijevi učenici su nakon njegove smrti osnovali društvo **Usui Reiki Ryoho Gakkai**, a Usuija su proglasili prvim predsjednikom. Društvo je nakon Drugog svjetskog rata postalo prilično zatvoreno za javnost, a pogotovo za strance, tako da se za to nije znalo sve do 1990-ih kada su neki zapadnjački Reiki majstori odlučili istražiti korijene Reikija u Japanu.

Pronašli su u Tokiju Usuijev nadgrobni spomenik, podignut 1927. od strane članova Gakkaija (društva), s dosad najrelevantnijim podacima o Usuiju i začecima Reiki tehnike (→ *članci o povijesti Reikija u Reiki grupi*). Pronađen je i Usuijev izvorni priručnik. Reiki se u početku učio dugotrajno u sedam koraka (četiri podstupnja u 1. stupnju, dva podstupnja u 2. stupnju, i 3. stupanj). Saznalo se da je Usui vjerojatno naknadno uveo simbole u drugi stupanj Reikija kao pomoć u radu s energijom.

Otkriveno je da nasljednik Usuija nije bio Chujiro Hayashi, što je tvrdila Hawayo Takata koja je dovela Reiki na Zapad, niti je on bio jedini majstor kojeg je Usui inicirao. Usui je inicirao oko 20-ak majstora, tj. Shihana (*jap. učitelj, primjer*). Usuijevo društvo je nastavilo s radom nakon Usuijeve smrti, a **Juzaburo Ushida** je bio drugi predsjednik društva. Hayashi je nakon nekog vremena izašao iz društva i osnovao svoju kliniku.

Gakkai (društvo) je do danas (2023.) imao osam predsjednika i još uvijek je relativno zatvoren i s nepovjerenjem gleda na zapadnjačku varijantu Reikija. Izvorna japanska varijanta Reikija je ponešto drugačija od zapadnjačke jer koristi dodatne tehnike (recitacije pjesama cara Meijija, meditacije, tehnike disanja, slanje energije pogledom ili dahom, tehnike masaže i druge metode koje su bliske japanskoj kulturi, budizmu i šintoizmu).

Chujiro Hayashi (1879. – 1940.), pomorski časnik i liječnik, bio je Usuijev učenik koji je postao Shihan (majstor) 1925. godine. Nakon Usuijeve smrti osnovao je vlastitu kliniku te promijenio način davanja tretmana (umjesto sjedećeg položaja uveo je ležeći položaj primjeren bolesnicima u klinici, a svakom pacijentu su najmanje dva Reiki praktičara radila Reiki). Kao liječnik je napisao svoj priručnik s detaljnim popisom preporučenih položaja ruku za pojedine tegobe. Danas je taj priručnik ponovno otkriven. Čini se da je prilagodio i sistem inicijacija i podučavanja s namjerom da Reiki učenici budu odmah spremni raditi s energijom, za razliku od dugotrajnog podučavanja u vrijeme Usuija. Nakon Hayashijeve smrti kliniku je nastavila voditi njegova žena Chie.



Danas se zna za Reiki majstore u Japanu koji su potekli od Hayashija i koji nisu članovi izvornog Reiki društva. To je druga linija Reiki majstora prisutna u Japanu. Vrijedne informacije o Hayashijevim metodama podučavanja Reikija dolaze od njegove učenice Chiyoko Yamaguchi (1921. – 2003.).

Hawayo Takata (1900. – 1980.) je bila Amerikanka rođena od japanskih roditelja na Havajima. Zbog bolesti (astma, žučni kamenci, bolovi u trbuhu, živčani slom) 1935. je otputovala u Japan u potrazi za izlječenjem. Tamo je saznala za Hayashijevu kliniku i započela s tretmanima. Nakon nekoliko mjeseci je potpuno ozdravila i poželjela naučiti Reiki metodu iscjeljivanja. Ostala je u Japanu još godinu dana učeći od Hayashija. 1937. se vratila na Havaje, a ubrzo ju je posjetio Hayashi koji ju je tamo inicirao u treći stupanj (21.2.1938.). Time je Reiki izašao iz Japana i započeo svoj razvoj i širenje na Zapadu, što možda i nije bilo slučajno jer je dolaskom Drugog svjetskog rata Reiki u Japanu zapao u potpunu tajnost.



Takata je bila vrlo poduzetna i osoba puna energije koja je vrlo uspješno iscjeljivala i inicirala u 1. i 2. stupanj Reikija. No, tek je nekoliko godina prije svoje smrti počela inicirati druge majstore (3. stupanj). Za to je tražila iznos od 10.000 \$ i da se majstori obvežu da će im Reiki biti jedini izvor prihoda. Do 1980. je inicirala sveukupno 22 majstora.

Takata je izbacila neke tehnike za koje danas znamo da ih je naučila od Hayashija. Reiki je pojednostavila i prilagodila zapadnjačkim prilikama. No, uvela je i neka svoja pravila i od svojih je učenika tražila da ih se striktno drže. Podučavala je samo sedam-osam osnovnih položaja na tijelu. Reiki je prenosila usmenim putem (to se popularno nazivalo oralnom tradicijom) i učenici nisu smjeli raditi bilješke (iako je sama dobila priručnik od Hayashija). Papire na kojima se vježbalo crtanje simbola na kraju tečaja 2. stupnja moralo se ritualno spaliti te nije dozvoljavala da se simboli pokazuju bilo kome tko nije iniciran u drugi stupanj.

Takata je u priču o Usuiju uvela brojne mitove, poput toga da je bio kršćanin. Moguće je da je to učinila kako bi Reiki približila Zapadnjacima, pogotovo u osvit Drugog svjetskog rata kada su Japanci bili neprijatelji SAD-a. Njenu verziju priče o Reikiju pročitajte u sljedećem poglavlju ove skripte.

Takata je tvrdila da je ona jedini Reiki majstor na svijetu, iako je znala da u Japanu postoji Reiki društvo i da je Reiki preživio Drugi svjetski rat (nakon rata posjetila je Japan i sastala se s Chie, Hayashijevom suprugom koja je vodila kliniku). Takata je uvela cijenu za majstorski stupanj u iznosu od 10.000 \$, dok je prvi stupanj koštao 125-150 \$, a drugi stupanj 500-600 \$, što su u ono vrijeme bili vrlo visoki iznosi. Zna se da je već Hayashi tražio velike iznose za tečajeve i tretmane. Kako bi se opravdale visoke cijene, u priču o Usuiju uveden je mit o prosjacima koji se nisu htjeli mijenjati jer su dobili Reiki besplatno.

22 majstora je počelo širiti Reiki svijetom. 1982. godine su se okupili da dogovore daljnji razvoj Reikija. Kad su svi nacrtali simbole uvidjeli su da postoje neke razlike, što ih je iznenadilo i zbunilo. Izabrali su najsličnije i pokušali uvesti standardizaciju. Otkrili su da je Takata svakog majstora i postupak inicijacije naučila ponešto drugačije (danas se zna da oblik postupka inicijacije nije toliko bitan koliko jasna namjera majstora i učenika da naprave inicijaciju).

U duhu Takatine verzije povijesti, gdje je ona bila treća u liniji od Usuija (Usui – Hayashi – Takata), majstori su pomislili da moraju između sebe izabrati tzv. velikog majstora (Grand Master), nasljednika glavne loze. Izabrali su Takatinu unuku **Phyllis Lei Furumoto**. To je dovelo do razdora pa je **Barbara Weber Ray** osnovala svoje društvo, uz tvrdnju da je ona jedina koja je završila svih sedam stupnjeva Reikija kod Takate (iako je Takata podučavala tri

Skripta za tečaj Reiki I

©Boris Pecigoš, Reiki majstor i učitelj

stupnja) i da je nju Takata osobno imenovala nasljednicom. I dan danas tvrdi da je njezina verzija Reikija jedina ispravna (*The Radiance Reiki*).

Ipak, Reiki je iznad ego-priča i nalazio je put da se širi. S vremenom je sve više novih majstora bilo inicirano, a oni su inicirali nove majstore. Cijene majstorskog stupnja su počele padati, a Reiki se sve više širio svijetom.

U okruženju prožetom New Age-om počele su se pojavljivati nove varijante Reikija i novi simboli za koje se tvrdilo da su kanalizirani od nekih pojedinaca ili preuzeti iz tibetanskih spisa (*Tibetanski* ili *Karuna Reiki*). Danas postoji **najmanje 30 verzija Reikija** koje se razlikuju prema broju simbola, broju stupnjeva, metodama inicijacije, pričama o porijeklu Reikija i drugome. Ipak, Reiki je iznad svega toga, jer **energija nakon bilo koje inicijacije teče kroz dlanove i djeluje**. I to je jedini kriterij! Ostalo je samo koreografija.

Ovisnost o simbolima, tj. uvođenje novih simbola je također nepotrebno jer **Hiroshi Doi**, koji je bio član izvornog japanskog Gakkaija (društva), ali je izašao iz tog tajnovitog društva i otvorio se prema javnosti, u svojoj knjizi "Reiki za Novo doba" tvrdi da je cilj nadići potrebu za simbolima, a ne stalno ići za novima. Iako neki prolaze kroz različite škole Reikija u svojoj potrazi za idealnom tehnikom, osobnim rastom, prosvjetljenjem ili pak samo za još jednom diplomom u nizu, osobno smatram da to nije potrebno jer **Reiki je u osnovi jednostavan**. Sve što je potrebno nakon inicijacije je mnogo osobne praktične primjene.

Neke povijesne neistine

U sljedećem poglavlju se nalazi Takatina priča o Reikiju koja je mješavina činjenica i izmišljenih alegorija. Prije čitanja te priče, budite upoznati s nekim iskrivljenjima koja se javljaju u toj priči, ali i općenito u Reiki okruženju:

- Usui je bio kršćanin → Usui je bio budist, što je potvrđeno i na njegovom nadgrobnom spomeniku. Zar bi kršćanin, pogotovo u ono vrijeme, postio na budističkoj svetoj planini?
- Usui je bio doktor → To je vjerojatno nespretan prijevod učtive titule *Sensei* kojom se u Japanu oslovljava učitelje, odvjetnike i druge. Nema dokaza da je bio liječnik ili akademski doktor. Možda mu se s tom titulom htjelo dati na važnosti na Zapadu.
- Usui je bio u SAD-u i studirao na Sveučilištu u Chicagu → Na tom sveučilištu ne postoje službeni zapisi o njemu. Na Usuijevom nadgrobnom spomeniku se spominje da je putovao u inozemstvo, ali se ne precizira gdje je sve bio.
- Usui je bio dekan Sveučilišta Doshisha u Kyotu → Na tom sveučilištu ne postoji službena evidencija o njemu.
- Usui je sedam godina podučavao u sirotinjskoj četvrti → Prema navodu na njegovom nadgrobnom spomeniku, Usui je primio usklađivanje u Reiki 1922., a umro je 1926. Dakle, podučavao je Reiki samo četiri godine.
- Reiki je izumro u Japanu zbog rata, a Takata je jedini majstor Reikija na svijetu → Danas znamo da nije bilo tako i da je Takata to znala, jer je nakon rata posjetila Japan i razgovarala s Hayashijevom suprugom Chie, koja joj je predložila da zajedno nastave voditi kliniku.
- Hayashi je nasljednik Usuija → Kao što je već navedeno, on je bio samo jedan od Usuijevih 2.000 učenika, tj. jedan od 20-ak majstora koje je inicirao Usui. Legitimni

nasljednik Usuija u smislu drugog predsjednika društva Usui Reiki Ryoho Gakkai je bio Ushida.

To su neke od izjava na koje ćete naići u starijoj literaturi, a na žalost, i dan danas ih neki Reiki majstori nesavjesno prenose unatoč otkrivenim činjenicama.

Nije završeno otkrivanje novih pojedinosti o povijesti Reikija, o porijeklu i značenju Reiki simbola, kao i o drugim temama vezanima uz Usuija i Reiki općenito. Vode se žestoke rasprave te postoje oprečna mišljenja. Ovaj kratak sažetak prikazuje samo dio saznanja i moguće je da će se s vremenom otkriti još neke nove i zanimljive stvari.

Detaljnije o povijesti Reikija → dodatni materijali u Reiki grupi.

Povijest Reikija po pričanju Hawayo Takate

Prenosim priču o povijesti Reikija kako ju je prezentirala Hawayo Takata, a potom i reikisti sve do početka 21. st. (a neki još i danas). Namjerno kažem priču, mitološku priču, jer se istraživanjem zadnja tri desetljeća otkrilo mnogo toga drugačije. Pročitajte je i usporedite s tekstom u prethodnom poglavlju i drugim tekstovima o povijesti koji su temeljeni na činjenicama, a koji se nalaze u Reiki grupi. U tekstu sam u uglate zagrade dodao svoje opaske, kao [op. B.].

Slijedi Takatina priča:

Tijekom sredine Meiji ere u Japanu, sredinom XIX. stoljeća, dr. Mikao Usui bio je dekan malog kršćanskog sveučilišta Doshisha u Kyotu [op. B. *Mikao Usui je rođen 1865. godine pa nije mogao biti dekan u to vrijeme. Istraživanja su pokazala da zapravo nikada nije bio dekan tog sveučilišta.*]. To je bio uzbudljivi trenutak japanske povijesti i u društvu su se događale mnoge promjene. Japanci su tek nedavno ponovno otvoriti svoje obale "barbarskim" strancima i veoma brzo počeli su primjenjivati novu tehnologiju industrijske revolucije. Gradile su se željeznice pa se čak i američki bejzbol pojavio na pozornici. Zajedno s povratkom američkih diplomata, vratili su se i kršćanski misionari i izazivali novo zanimanje kod već eklektičnih Japanaca (mnogi Japanci slave vjenčanje na šintoistički način i pokapaju s budističkim ceremonijama).

No, dr. Usui [op. B. *Usui dokazano nikada nije bio liječnik niti je imao akademsku doktorsku titulu. Vjerojatno se radi o nespretnom prijevodu učtive titule Sensei. A moguće je da mu se na Zapadu s titulom doktora htjelo dodati na važnosti.*] iskreno je prihvatio kršćanstvo [op. B. *Nikada nije bio kršćanin već član budističke skupine Tendai, kako je zapisano na njegovom nadgrobnom spomeniku.*], postao je svećenik, a zatim dekan kršćanskog sjemeništa [op. B. *Sve ovo je dodala Takata da bi učinila Reiki prihvatljivijim većinom kršćanskim Amerikancima.*].

Jednoga dana, tijekom rasprave sa studentima, jedan od njih upitao ga je vjeruje li doslovno u Bibliju. Kada je odgovorio potvrdno, studenti su ga podsjetili na trenutačna iscjeljenja koja je vršio Krist. Spomenuli su da u Bibliji Krist izjavljuje: "Činit ćete kao što sam i ja učinio, pa i veće stvari." "Ako je to tako", pitali su oni, "zašto danas u svijetu nema mnogo iscjelitelja koji vrše ista djela kao i Krist? Osim toga, on kaže apostolima da iscjeljuju bolesne i vraćaju u život mrtve. Ako je to istina", rekli su studenti, "molimo vas da nas poučite tim metodama." Usui je bio osupnut. U tradicionalnom japanskom stilu, on je kao dekan morao znati odgovor na ta pitanja. [op. B. *Sve ovo je dio iste mitološke priče.*]

Skripta za tečaj Reiki |

©Boris Pecigoš, Reiki majstor i učitelj

Toga dana Usui je dao ostavku na svoj položaj i odlučio naći odgovore na taj veliki misterij. Budući da je većina njegovih učitelja bila iz reda američkih misionara, a Amerika je bila pretežito kršćanska zemlja, odlučio je započeti svoje proučavanje u teološkom sjemeništu čikaškog sveučilišta [op. B. *Istraživanja su pokazala da nikada nije bio tamo. Ne postoji zapis na sveučilištu u Chicagu.*]. Nakon dugog razdoblja proučavanja u kojem nije dobio odgovore, Usui je odlučio nastaviti s istraživanjem negdje drugdje.

Dr. Usui znao je da je i Budha također vršio nevjerojatna iscjeljenja pa je odlučio vratiti se u Japan i pokušati naći neke "nove" stare informacije o vrstama trenutačnog tjelesnog iscjeljenja. Budući da su zapisi o Kristovim iscjeljenjima bili izgubljeni, možda će moći pronaći podatke o Budhinim iscjeljenjima u japanskim lotos sutrama. Nakon svog povratka Usui je započeo istraživanje u nekoliko budističkih samostana. Svaki puta kada bi došao k redovnicima raznih samostana s pitanjem: "Imate li neke zapise o Budhinom iscjeljivanju tijela?", dobivao bi isti odgovor, naime da je sada u žarištu iscjeljivanje duha.

Usui je bio uporan u svojoj potrazi i nakon mnogo pokušaja stigao je do zen samostana, gdje su ga prvi puta ohrabрили da nastavi sa svojom potragom. Stari redovnik složio se da mora biti moguće iscijeliti tijelo, kao što je to činio Budha, ali sva koncentracija stoljećima je bila usmjerena na iscjeljenje duha. Izjavio je da se "ono što je bilo moguće jednom, može opet postići. Možda biste trebali ostati ovdje i nastaviti sa svojim traganjem." Usui je osjetio veliko nadahnuće zbog redovnikovog entuzijazma i započeo je s dugotrajnim proučavanjem sutri na japanskome. [op. B. *Zapravo, tek se s Hayashijem koji je bio liječnik, a potom i na Zapadu gdje je fokus više materijalistički, a manje duhovan, naglasak počeo stavljati na iscjeljivanje tijela i fizičkih tegoba. Usui je smatrao Reiki praksu prije svega duhovnom disciplinom. To je otkriveno u tajnom japanskom društvu koje je nastavilo djelovati od njegove smrti pa sve do danas, iako je Takata tvrdila da je Reiki u Japanu izumro zbog rata. Tako da je ovaj dio priče izmišljen.*]

Kada se rezultati nisu pojavili, proučavao je na kineskome pa je proučio toliko kineskih sutri koliko ih je mogao pronaći. Kasnije, nakon stečenih nekih novih informacija, odlučio je proučiti tibetanske sutre. Za to je bilo potrebno znanje Sanskrta. I tog se zadatka latio sa zadovoljstvom. Čini se da je ubrzo nakon toga posjetio Sjevernu Indiju, Himalaju. Tijekom zadnjeg stoljeća nađeni su tibetanski pergamenti koji potkrepljuju izvješća o putovanjima svetog Ise za kojega mnogi učenjaci drže da je, zapravo, Isus. Nije poznato je li Usui našao upravo te pergamente ili možda neke druge drevne pergamente sa zapisima nekih iscjeljenja. Znamo da je nakon završetka svojih proučavanja tibetanskih lotos sutri pomislio kako je našao intelektualne odgovore za Kristova iscjeljenja. Trebalo mu je samo praktično znanje. [op. B. *Zna se da je Usui putovao u strane zemlje, no nema dokaza konkretno za ovakvu priču. Bio je istraživač, tragač, no ne zna se gdje je sve bio i što je istraživao. Tako je navedeno i na njegovom nadgrobnom spomeniku.*]

Shvaćajući da je pronašao ključ za iscjeljenja, Usui se vratio svom prijatelju redovniku da bi ga upitao za savjet kako steći takvo znanje.

Obojica su počela meditirati i zajedno su došli do zaključka da bi dr. Usui trebao krenuti prema svetoj planini Kurami, oko 17 milja od Kyota i započeti dvadesetjednodnevni post i meditaciju, veoma slično potrazi za vizijama američkih Indijanaca [op. B. *Ovaj 21-dnevni post se doista dogodio, a to je potvrđeno i na njegovom nadgrobnom spomeniku. Post se dogodio 1922. godine u proljeće.*].

Ubrzo nakon toga Usui je započeo sa svojim hodočašćem na planinu. Došao je do određenog mjesta s kojeg se gledalo na istok i sakupio hrpu od 21 kamena koji će biti njegov kalendar. Nakon dvadesetodnevnog posta došlo je vrijeme pred zoru dvadeset prvog dana. Kako je bio mlađak, bilo je posve tamno kad je posegnuo za posljednjim kamenom. Ništa neobično nije se

do tada dogodilo. Molio se da dobije odgovor. Ugledao je kako se pojavljuje svjetlucaje svjetla na nebu. Počelo mu se vrlo brzo približavati. Kako je dolazilo bliže, postajalo je veće. Usuija je počeo hvatati strah. Osjećao je želju da ustane i pobjegne. Na kraju je shvatio da je to neka vrsta znaka. Tražio je tako dugo i naporno svih ovih godina - nije mogao samo tako odustati. Prihvatio je sve što bi moglo doći i svjetlo ga je u trenutku udarilo posred čela. Usui je pomislio da je umro.

Pred njegovim očima pojavili su se milijuni mjehurića u duginim bojama. Uskoro su mjehurići postali bijeli i sjajni i svaki je sadržavao trodimenzionalno sanskrtsko slovo u zlatu. Pojavljivali su se jedan po jedan, upravo takvom brzinom da je mogao pročitati svako slovo. Na kraju, kad je bilo gotovo, Usui je bio ispunjen zahvalnošću. *[op. B. Na Usuijevom nadgrobnom spomeniku se spominje samo da se nad njim pojavio "veliki Reiki", ali ovi detalji su dodani naknadno u svrhu romantiziranog pripovijedanja. Neke verzije te priče kažu da je u mjehurićima svjetla vidio Reiki simbole.]*

Kako je bio u stanju sličnom transu, kad se probudio iznenadio se vidjevši da je bijeli dan. Uzbuđen želio je podijeliti svoje iskustvo sa starim prijateljem redovnikom i počeo je trčati niz planinu. Bio je zaprepašten kako se osjećao snažnim i pomlađenim, uzevši u obzir dugi post koji je upravo završio. To je bilo prvo "čudo" toga jutra. *[op. B. Priča o četiri čuda je dio mitološkog pripovijedanja.]*

Najednom je u žurbi posrnuo i udario nožnim palcem o kamen. Kada se instinktivno sagnuo da ga uhvati rukom, zaprepastio se da je u nekoliko kratkih trenutaka krvarenje stalo i palac je bio potpuno iscijeljen - drugo "čudo" tog jutra. *[op. B. Od ovog "čuda" je nastao urbani mit da Reiki čudesno iscjeljuje sve. Pogledajte poglavlje Urbani mitovi.]*

Nastavivši put niz planinu, naišao je na uličnu krčmu i naručio kompletni doručak. Svatko tko poznaje postupke posta zna da je vrlo opasno prekinuti dugi post obilnim obrokom. Vlasnik je po Usuijevoj redovničkoj odjeći i nepočešljanoj bradi vidio da je on postio i meditirao pa mu je preporučio posebnu juhu. Usui je odbio i naručio kompletni doručak. Dogodilo se i treće "čudo" tog jutra kada ga je pojeo bez poteškoća. *[op. B. Po priči Usui ovdje pokazuje veliku nesmotrenost. Vrlo je vjerojatno da nije tako postupio. Reiki praksa i svaka iole ozbiljna duhovna praksa traže uzemljenost i racionalnost jednako kao i ekstazu i ushićenost.]*

Dogodilo se da je starčeva unuka koja je posluživala Usuija, imala jaku zubobolju, a čeljust joj je već danima bila otečena. Njezin djed bio je suviše siromašan da bi je odveo zubaru u Kyoto pa kad joj je Usui ponudio pomoć, rado ju je prihvatila. Nakon što je svoje ruke položio na obje strane njezinog lica, dogodilo se četvrto "čudo" jer su bol i oteklina počeli nestajati.

Dr. Usui nastavio je zatim svojim putem natrag u samostan. Našao je tamo redovnika u velikim bolovima zbog napadaja artritisa. Dok je s njim dijelio svoja iskustva, položio je ruke na artritična mjesta i bol je vrlo brzo nestala. Stari redovnik ostao je zaista iznenađen. Usui ga je upitao za savjet što da radi sa svojom novom sposobnošću. Dobio je ponovno ohrabrenje i na kraju odlučio otići u Kyoto i raditi u kvartu prosjaka.

Nadao se iscijeliti prosjake kako bi mogli u hramu dobiti nova imena i tako se vratiti u društvo. Kada je Usui došao u prosjački kvart, počeo je odmah sa svojim poslom, iscjeljujući i mlade i stare. Rezultati su bili izvanredni i mnogi su potpuno ozdravili. Nakon približno sedam godina takvog rada, Usui je počeo primjećivati poznata lica. *[op. B. Usui je bio spontano iniciran 1922. godine, a umro je 1926. Nemoguće je da je negdje iscjeljivao sedam godina.]* Neki mladić, koji mu se učinio osobito poznatim, privukao je njegovu pažnju. "Zar te poznajem?" upitao ga je. "Naravno!", odgovorio je ovaj. "Ja sam jedan od prvih koje si iscijelio. Dobio sam ime, našao posao pa sam se čak i oženio. No nisam mogao izdržati odgovornost. Mnogo je

lakše biti prosjak." Usui je ubrzo pronašao mnogo sličnih slučajeva. Rasplakao se od očaja. Gdje je pogriješio?

Napokon mu je sinulo da ih je zaboravio naučiti odgovornosti, a prije svega, zahvalnosti. Tada je shvatio da je iscjeljenje duha isto toliko važno kao i iscjeljenje tijela. Uvidio je da je dajući Reiki još više pojačao njihovu prosjačku naviku. Postala mu je jasna važnost razmjene energije. Ljudi moraju davati natrag za ono što dobivaju ili život neće imati vrijednosti. *[op. B. Ova priča je izmišljena sa svrhom kako bi se opravdalo pretjerano naplaćivanje Reikija i važnost "razmjene energije", kako se to popularno voli reći u alternativnim krugovima. Razmjena se ne mora dogoditi između iste dvije osobe, već može ići u krug - netko će dati drugome, ali taj drugi neće "vratiti" ovome već će dati kada bude mogao nekom trećem, i tako u krug.]*

U to je vrijeme dr. Usui stvorio pet načela Reikija. *[op. B. Ova informacija je točna jer su ta načela zapisana na njegovom nadgrobnom spomeniku.]* Napustio je kvart prosjaka i započeo naučavati diljem Japana. Postala mu je jasna i svrha simbola koje je doživio u svojoj viziji. *[op. B. Točno je da je Usui tek naknadno shvatio potrebu za simbolima. Međutim, Reiki simboli nisu sanskrska slova, a gore se spominje da je u viziji vidio sanskrska slova u mjehurićima i da ih je čitao.]* On će ih koristiti da uskladi ljude kako bi oni sami preuzeli odgovornost za svoje vlastito dobro. Pojačavajući njihovu energiju, pomagao im je da naprave veći korak prema vlastitom majstorstvu.

Pošto je stara nečistoća bila uklonjena, Usui je započeo obučavati druge učitelje, mlade ljude koji će mu se pridružiti na njegovim putovanjima. Kratko vrijeme prije svoje smrti, Usui je stavio u dužnost jednom od svojih najodanijih učitelja, dr. Chujiru Hayashiju, umirovljenom pomorskom časniku, da preuzme odgovornost za širenje načela Reikija. *[op. B. Ovo nije točna informacija jer Usui nikoga nije imenovao svojim nasljednikom. Društvo koje je osnovano nakon njegove smrti imalo je drugog čovjeka za svog predsjednika.]*

Dr. Hayashi je osnovao prvu Reiki kliniku u Tokiju. Godine 1935. u Hayashijevoj klinici pojavila se Hawayo Takata, mlada žena japansko-američkog podrijetla. Bila je veoma bolesna, patila je od više organskih smetnji, a nije imala ni energije zbog depresije koju je uzrokovala smrt supruga pred nekoliko godina. Za vrijeme posjeta roditeljima koji su se vratili u Japan bila je pred operacijom. Tad je čula glas pokojnog supruga koji ju je nagovarao da se ne operira. Nakon što je liječniku izrazila svoje sumnje u svezi s predstojećom operacijom, ovaj joj je preporučio da pokuša na Reiki klinici pa se tamo počela liječiti i konačno se izliječila. *[op. B. Ovi podaci su točni, a za iskustvo Hawayo Takate s glasom pokojnog supruga – to je njezina osobna priča za koju ne znamo je li se dogodilo tako ili je malo nadogradila priču.]*

Razumljivo je da je Reiki impresionirao Takatu i ona ga je odlučila naučiti. Reiki je bio muška oblast, a to je za žene značilo "ruke dalje". Takata je bila tipična "gaijin" (strana) žena i nije se lako predavala. Na kraju je njezina upornost pobijedila i ona je završila tehnike prvog i drugog stupnja. Kasnije se Takata vratila u SAD (na Havaje) i započela je svoju praksu. Godine 1938. posjetili su je dr. Hayashi i njegova kći. Ubrzo nakon toga Takata je bila inicirana za majstora i dr. Hayashi se vratio u Japan. *[op. B. Ovo su dokazano točne informacije.]*

Dr. Hayashi je bio velik mistik. Osjetio je da se sprema rat sa SAD-om i počeo se pripremati. Gospođa Takata osjetila je njegovu zabrinutost i odlučila se vratiti u Japan. Dr. Hayashi odmah ju je upozorio na nevolje koje dolaze. On je već znao kakav će biti ishod rata. Znao je da će Japan biti razoren i da će mnogo ljudi umrijeti. Upozorio je gospođu Takatu na pripreme koje će morati učiniti da bi zaštitila Reiki *[op. B. Ovime je Takata htjela naglasiti svoju važnost i potkrijepiti tvrdnju kako je ona jedini majstor Reikija na svijetu.]* Pošto nije želio biti mobiliziran kako bi sudjelovao u nasilju budućeg rata, dr. Hayashi odlučio je učiniti prijelaz. Jednoga dana, krajem 1930-tih *[op. B. Zapravo se radilo o 1940. g.]*, on je u ceremonijalnoj

odjeći, među prijateljima, svjesno napustio tijelo tako da je zaustavio svoje srce. *[op. B. Zapravo je napravio harakiri. Ove informacije su točne, a priča o mistiku i znanju o ishodu rata je vjerojatno izmišljena za potrebe pripovijedanja.]*

Gospođa Takata ostala je još kratko vrijeme kako bi pomogla oko pogreba, a zatim se vratila na Havaje gdje je, na sreću, izbjegla zarobljeništvo koje je zadesilo mnoge Japanoamerikance tijekom Drugog svjetskog rata. Osim toga, ta hrabra mala lady nastavila je s naučavanjem Reikija u poslijeratnoj Americi tijekom MacCarthyjeve ere, veoma uskogrudnog razdoblja američke povijesti.

U sedamdesetim godinama gospođa Takata počela je obučavati druge majstore i do njezine smrti u prosincu 1980., bilo ih je 21 *[op. B. Zapravo ih je bilo 22, ali je moguće da su izostavili Barbaru Weber Ray koja se prema priči ostalih majstora odmetnula.]*. Danas po čitavom svijetu naučava preko 300 Reiki majstora. *[op. B. Tekst je iz 1992. godine, iz knjige Paule Horan.]*

Pet Reiki načela (principa)

U Reikiju se od njegovih početaka stavljao naglasak na Pet Reiki načela ili principa. U praksi na Zapadu se obično ta načela smatraju zanimljivom ili mudrom informacijom koja se više ili manje ovlaš spomene na tečaju, neki reikisti ih isprintaju i objese na zid više kao ukras, a nakon toga im se poklanja vrlo malo pažnje i ne radi se sa njima. Međutim, ta načela imaju vrlo duboku i praktičnu važnost za vaš osobni razvoj i rast prema postizanju unutrašnjeg mira. I ona su zapravo univerzalna načela, nisu vezana samo uz Reiki i reikiste te ih svatko može primijeniti i izvući kroz njih korist za svoj osobni život.

Japanac Mikao Usui (1865. – 1926.), utemeljitelj Reiki tehnike, izvukao je Pet načela iz **pjesama cara Meijija** (1852. – 1912.). Prvo je napravio odabir 125 pjesama koje je preporučio da se svakodnevno recitiraju i da se o njima promišlja jer su po njemu važne za duhovni razvoj u duhu zena. A onda je sazeo sve u Pet načela. Ovih Pet principa je zapisano i na Usuijevom nadgrobnom spomeniku podignutom 1927. godine, kojeg su zapadni reikisti otkrili tek sredinom 1990-ih. Kad se usporede ta izvorna načela s onima koje je podučavala Hawayo Takata (1900. – 1980.), majstorica Reikija koja je donijela Reiki u SAD odakle se proširio svijetom, vidljivo je da ih je vjerno prenijela svojim učenicima. U literaturi se pojavljuju samo neznatne stilske razlike.

Iako se nazivaju Reiki načelima, ona su zapravo univerzalna jer pomažu razvijati svjesnost iz koje proizlazi unutrašnji mir (zen).

Pet načela:

1.

Samo danas se neću ljutiti.

2.

Samo danas se neću brinuti.

3.

Samo danas ću biti zahvalan.

4.

*Samo danas ću marljivo raditi.
(Samo danas ću dati sve od sebe.)*

5.

*Samo danas ću poštivati sva živa bića.
(Samo danas ću biti ljubazan prema svima.)
(Samo danas ću biti suosjećajan prema sebi i drugima.)*

Budući da se ova načela izgovaraju kao afirmacije prilikom Reiju rituala (to su "inicijacije" na Reiki tečajevima i "osnaživanja" na Reiki radionicama), i tada ih se treba osjetiti cijelim svojim bićem i saživjeti se s njima, a za afirmacije je poželjno da budu izražene u sadašnjem vremenu i pozitivnom obliku, u nastavku navodim prilagođenu verziju Pet Reiki principa za Reiju te za vašu osobnu duhovnu praksu i primjenu u "pet stupova Reikija" koji su opisani u jednom od idućih poglavlja.

Prilagođena i proširena Reiki načela:

1.

Samo danas otpuštam svu ljutnju.

Oslobađam se svih emocija zamjerenja, ljutnje i srdžbe jer vjerujem u ljubav, opraštanje i suosjećanje i prema sebi i prema drugima.

2.

Samo danas otpuštam sve brige.

Oslobađam se svih zabrinutosti, strahova i strepnji jer vjerujem u Sebe i vjerujem u Život.

3.

Samo danas osjećam zahvalnost za sve što imam.

(Svjestan sam)/(Svjesna sam) svih blagoslova prisutnih u mojem životu, od materijalnih stvari, preko ljudi i odnosa, do vlastitih sposobnosti i vrlina, i to od najmanjih i naizgled beznačajnih stvari koje me okružuju i koje su dio mog života.

4.

Samo danas dajem sve od sebe.

Marljivo radim i pristupam svemu s potpunom posvećenošću, u skladu s mojim mogućnostima i sposobnostima, oslobođeno svih nametnutih ili samonametnutih očekivanja.

5.

Samo danas osjećam suosjećanje prema svim živim bićima.

Osjećam suosjećanje najprije prema (samome sebi)/(samoj sebi), a zatim i prema svima drugima. Poštujem ih i nastojim biti (ljubazan)/(ljubazna).

Izraz "samo danas" nosi vrlo duboko značenje: nemojte si stvarati mentalni pritisak da to morate trajno primjenjivati; pokušajte samo danas. *Samo danas!*

Istu mudrost možete primijeniti na postavljanje bilo kojeg cilja ili promjene koju želite uvesti u svoj život – napravite to samo danas, nemojte raditi unaprijed velike planove za budućnost jer stari obrasci, stare navike i unutrašnji saboteri vas vrlo lako mogu u tome osujetiti i onda ćete se osjećati kao gubitnik i "da vam ništa ne ide u životu". Ako vam je cilj nešto napraviti *samo danas*, i vi to napravite, onda ste uspjeli, onda ste pobjednik. I bit ćete pobjednik svaki dan.

Stupnjevi u Reikiju

Prvi stupanj (*Shoden*, što na japanskom znači "prvo učenje" ili "prvo znanje") vas usklađuje s iscjeljujućom energijom kako biste je mogli pojačano kanalizirati i iscjeljivati sebe i druge polaganjem ruku te energetski raditi s biljkama i životinjama, a u jednoj mjeri i s pročišćavanjem prostora, predmeta i aure. Četiri inicijacije, tj. četiri usklađivanja s energijom vuku porijeklo od četiri podstupnja ili koraka iz Usuijeva vremena.

Drugi stupanj (*Okuden*, što na japanskom znači "unutarnje znanje") vas osposobljava za rad s Reikijem na dubljim razinama uz pomoć tri simbola i njihovih mantra. U simbole vas se inicira kroz jedno ili više usklađivanja, što ovisi od škole do škole. Na ovom stupnju učite iscjeljivanje na mentalno-emotivnoj razini, iscjeljivanje na daljinu, iscjeljivanje prošlih trauma, slanje energije podrške za buduće događaje, energetsko programiranje, postupak kidanja toksičnih vezanosti, kompletni postupak energetskog čišćenja, energiziranja i zaštite prostora, čišćenje i zaštitu aure sa simbolima, kontakt s duhovnim vodičima, itd.

Treći stupanj (*Shinpiden*, što na japanskom znači "mistično znanje" ili "tajno učenje") je majstorski stupanj na kojem bivate inicirani u majstorski simbol koji vas povezuje s najdubljim duhovnim razinama vašeg Jastva, pomaže vam u osobnom i duhovnom razvoju u svakom mogućem obliku i aspektu života, rasvjetljava vaš put, karijeru ili životnu misiju, služi i za kontakt s duhovnim sferama te za manifestiranje s razine duše. S trećim stupnjem postajete i učitelj Reikija pa možete, ako to želite, podučavati i inicirati druge u ovaj sustav iscjeljivanja, samoostvarivanja i osobnog razvoja.

Neki dijele treći stupanj na dva stupnja: **majstorski** i **učiteljski**, pa ćete zato čuti izjave o četiri Reiki stupnja. Smatram da je motivacija za takvu podjelu prvenstveno financijske prirode i da to stvara samo nepotrebne troškove za učenika. Materija za postajanje majstorom i učiteljem može se kvalitetno i u potpunosti savladati na jednodnevnoj radionici. Naravno da se traži osobni trud i angažman učenika i prije tečaja i nakon same inicijacije, a učitelj je dužan pružati mentorstvo i nakon tečaja, dok god je učeniku to potrebno, a ne da ga ostavi da se dalje snalazi sam kako zna i umije.

Između pojedinih stupnjeva mora proći određeno vrijeme u kojem se učenik privikava na pojačani protok energije te stječe iskustvo i sigurnost u radu s energijom. Nije mudro ići na sljedeći stupanj iz ego-potrebe za diplomom ili iz puke želje za učenjem tehnike bez da se najprije istinski i potpuno ne saživite sa znanjem i praksom prethodnog stupnja. Između prvog i drugog stupnja trebalo bi proći *najmanje mjesec dana*, uz uvjet da ste isprobali sve oblike rada s energijom koje ste naučili na prvom stupnju. Između drugog i trećeg stupnja treba proći *barem šest mjeseci*, uz uvjet da ste dobro savladali simbole i da znate njihovo značenje i sve načine upotrebe, da ste ozbiljno radili sa svim tehnikama drugog stupnja (a ima ih mnogo), da ste osim na sebi radili i na barem desetak drugih ljudi, i da ste dobro savladali povijest Reikija.

Naići ćete na izjave nekih Reiki majstora da drugi stupanj Reikija pojačava energiju čak četiri puta više nego prvi stupanj, no to baš i nije tako. Jednom kada ste inicirani u Reiki, iscjeljujuća **energija je jednako jaka bez obzira na kojem ste stupnju** učenja. S prvim stupnjem i samo s polaganjem ruku možete napraviti doslovno čuda u svojem i tuđim životima ako ste predani i primjenjujete Reiki redovito na sebi, drugima, životinjama, biljkama te za prostor i stvari.

"Jačina" iscjeljujuće energije, što je zapravo jačina vaše osobne sposobnosti kanaliziranja energije i vještina vašeg rada s njom, ovisi o tome koliko radite s Reiki tehnikom, o vašem iskustvu i razumijevanju koje ste pritom stekli te o vašem osobnom (duhovnom) razvoju, a ne o stupnju Reikija kojeg imate (niti o broju tečajeva drugih tehnika koje ste možda završili). Što

više radite s Reikijem, vaš je kanal čišći pa ste sposobniji bolje kanalizirati univerzalnu kozmičku energiju i jasnije je osjećati. Može vam se činiti da je energija jača, ali zapravo ste vi postali vještiji. Uz osobni predani i redoviti rad, za jačanje vaše energije pomažu i naknadne reinicijacije, tj. osnaživanja (Reiju), koja Reiki majstor izvodi na Reiki radionicama.

Netko s prvim stupnjem tko radi redovito i predano može biti puno "jači" od nekog majstora Reikija koji je zanemario redovitu praksu te se diči samo titulom majstora. Na drugom i trećem stupnju naučite brojne nove i suptilnije načine rada s energijom te s inicijacijom u simbole napravite svojevrsni duhovni kvantni skok. U neku ruku ojačate vi, a ne energija.

Što su to inicijacije ili usklađivanja

Inicijacija ili usklađivanje je **simboličan ritual** kojim Reiki majstor i učitelj kod učenika "otvara", tj. osnažuje sve potrebne kanale za pojačani protok iscjeljujuće energije, čisti ih od blokada i "širi", učenika trajno povezuje s univerzalnom kozmičkom energijom kako bi joj mogao momentalno pristupiti već pri samoj pomisli na Reiki. Pri inicijaciji se napravi "program" kako bi energija slijedila inicijantove svjesne namjere u primjeni Reikija, kako bi učenik prenosio Reiki kroz život s poštovanjem, živio Reiki na svoju najveću dobrobit i dobrobit drugih na svim razinama postojanja.

Pri inicijaciji se postavlja i namjera da se razvijaju učenikovi prirodni darovi, talenti, vještine i da mu Reiki pomogne ostvariti sebe i ispuniti svoju misiju na Zemlji. Zanimljivo je da nakon tečaja (inicijacije) neki učenici javljaju da su se nenadano počeli baviti nečim novim, da su otkrili nove vještine i talente kod sebe, ponekad i umjetničke naravi, a kod nekih se čak javljaju i određene parapsihološke sposobnosti.

Inicijacija je doista svojevrsni "kvantni skok" na polju duhovnog i energetskog razvoja osobe.

Najvažnija je namjera učitelja da uskladi učenika s iscjeljujućom energijom prema određenom stupnju Reikija te otvorenost učenika da prihvati i primi usklađivanje. Sam ritual ima svoju svrhu, ali manje je važan od same namjere.

Broj inicijacija po stupnju i oblik rituala variraju od učitelja do učitelja (od škole do škole). Na mojem tečaju Reikija prvog stupnja radim četiri inicijacije, a na drugom i trećem stupnju radim po jednu inicijaciju, što je zapravo inicijacija u simbole.

U japanskoj tradiciji Reikija inicijacija se naziva **Reiju** (*jap.* osnaživanje, duhovni blagoslov) i prima se ne samo jednom na tečaju već i kasnije, redovito na Reiki sastancima ili radionicama. Opetovane inicijacije jačaju unutrašnju energiju učenika, pojačavaju sposobnost kanaliziranja iscjeljujuće energije te ubrzavaju osobni i duhovni razvoj učenika.

Reiju nije dio Takatine zapadne verzije Reikija. Otkrilo se tek početkom ovog milenija da je Reiju bio redovna praksa u Usuijevo vrijeme, a i sastavni je dio radionica kod reikista iz tajnovitog japanskog društva koje je osnovano odmah po Usuijevoj smrti. Usvojio sam Reiju kao iznimno korisnu podršku osobnom razvoju i primjenjujem ga na Reiki radionicama onima koji ga žele primiti. Na mojim online **Reiju Reiki radionicama** obavezno radimo neku od meditacija za opuštanje i jačanje vlastitog energetskog polja i osjećanja energije, s uživiljenim osjećajem afirmativno recitiramo Pet Reiki načela, primamo Reiju od mene te razgovaramo o nekoj određenoj temi vezanoj uz primjenu Reikija i osobni razvoj.

Opće upute za rad s energijom i izvođenje tretmana

Priprema za energetsko tretiranje sebe i drugih:

- osigurajte mir da vas nitko ne ometa tijekom Reiki seanse (tretmana);
- obavezno utišajte telefon jer tijekom tretmana potonete u meditaciju i prodoran zvuk može vas naglo prenuti i izazvati neugodan osjećaj snažnog lupanja srca;
- neka mjesto bude ugodno i toplo, a možete ga i malo zamračiti i upaliti svijeću;
- možete pustiti laganu glazbu da tiho svira u pozadini;
- obavite nuždu prije tretmana, i vi i primatelj;
- operite ruke u hladnoj ili mlakoj vodi kao pripremu za protok energije kroz dlanove;
- oboje popijte vode poslije tretmana radi detoksikacije koju Reiki može potaknuti;
- osoba koju reikirate ostaje obučena, a može samo olabaviti remen da bude ugodnije;
- ruke polažite lagano na tijelo i ne oslanjajte se svom težinom na osobu;
- kod tretiranja drugih, na intimnim dijelovima tijela držite ruke malo iznad tijela;
- ako postoji jaka bol, osip, opekotina i sl., držite ruke malo iznad tog područja;
- nakon seanse neka primatelj ostane još par minuta ležati da integrira iskustvo;
- ne ustajte naglo i nemojte odmah odjuriti za obavezama.

Otvaranje Reikija

Inicirani ste tako da energija počne teći kroz vas već *pri samoj pomisli* na Reiki ili čim postavite *mentalnu namjeru*. Osjetit ćete je kao toplinu ili vrućinu u dlanovima, kao trnce, kao osjećaj da vam dlanovi bride, ili čak kao povjetarac ili hladnoću. S vremenom ćete energiju osjećati da zrači i iz drugih dijelova tijela, poput obraza i glave, cijele prednje strane ruku, iz prsa, iz stopala, ili čak iz cijelog tijela.

Možete se služiti i *tradicionalnim ritualom otvaranja*. Položite obje ruke na svoja prsa (na srčanu čakru) i **u sebi tri puta ponovite Reiki mantru: "energija, svjetlost, ljubav"**. Ukoliko ne osjećate da je energija potekla kroz vaše dlanove, što se zna dogoditi zbog raznih faktora (manjak koncentracije, hladne ruke, "loš" dan, itd.), Reiki mantru slobodno ponavljajte dok ne osjetite protok energije.

Možete potom mentalno zamoliti, zatražiti ili pozvati iscjeljujuću energiju (Reiki) da počne teći kroz vas za (...). Definirajte namjenu tretmana. Ali imajte na umu da radite s inteligentnom duhovnom energijom koja će uvijek ići onamo gdje je najpotrebnije i da će djelovati na način koji je najbolji za vas ili osobu. Mudro je u namjeru *svjesno uvrstiti molbu da energija iscijeli uzrok* tegobe ili problema *te da radi na najviše dobro osobe i svih uključenih*.

Reiki mantru možete u sebi ponavljati tijekom cijele seanse jer ona pomaže da vam misli ne lutaju već da budete usredotočeni na tretman. To je oblik meditacije! Ako vam misli odlutaju, u trenutku kada postanete svjesni toga samo ponovite Reiki mantru i fokus će vam se vratiti na tretman.

U načelu je svejedno kojim redoslijedom izgovarate Reiki mantru, "energija, svjetlost, ljubav" ili "ljubav, svjetlost, energija", ili pak koristite neki treći zaziv kod otvaranja energetskog kanala. Čak možete svojim riječima ili mislima/namjerom pozvati energiju. No, htio bih da pokušate osjetiti "pjevnost" prvog i drugog oblika, da osjetite gdje vam riječi lakše i ljepše klize s jedne na drugu, da li s E. na S. i LJ., ili s LJ. na S. i E.? U engleskom (a i u njemačkom) jeziku pjevniji je redoslijed "Love, Light, Energy" nego obratno, "Energy, Love, Light". Osjetite

kako vam se jezik muči ili napreže kad izgovarate drugu verziju na engleskom. Stvar je u tome da su neki autori bez razmišljanja (ili senzibiliteta) direktno preveli Reiki mantru s engleskog na hrvatski ili srpski, ne osjećajući duh jezika. Po meni je na našim jezicima oblik "energija, svjetlost, ljubav" osjetno pjevniji i prirodnije klizi kod izgovaranja nego oblik "ljubav, svjetlost, energija".

Kako držati prste i dlanove

Skupite prste da su *spojeni, ali opuštено*, a ne grčevito. Palac može biti lagano odmaknut, ali paralelno s ostalim prstima. Na nekim dijelovima tijela, prirodnije će biti da palac odmaknete kako biste lakše obujmili primjerice grlo, koljeno i sl. Ako povučete palac skroz uz dlan, dlan dobiva oblik plitke zdjelice, pa tako skupljeni prsti koncentriraju energiju, što je korisno u slučaju da osjetite potrebu za time. Ako sve prste raširite, energija se blago raspršuje, tj. ide na šire područje, što je korisno u radu na većim područjima tijela poput prsa, trbuha ili leđa. Energiju možete zračiti i iz vrhova prstiju ili iz samo jednog prsta, što može biti korisno npr. na akupunkturnim točkama.

Glađenje aure

Na kraju tretmana uvriježen je način da se aura dlanovima *triput* zagladi od glave do stopala uz mantru "**Neka se sve pretvori u svjetlo!**" To uklanja eventualne energetske ostatke otpuštene tijekom tretmana. Porijeklo ovoga je od masaže kralježnice u tradicionalnom japanskom Reikiju, koja je na Zapadu preinačena u glađenje aure zbog zakonskih regulativa vezanih uz masažu (da biste masirali morate imati položen tečaj masaže).

Zatvaranje Reikija

Reiki zatvarate tako da lagano protrljate dlanove jedan o drugi ili samo izrazite namjeru da je tretman gotov i neka energija Reikija prestane teći. Možete se i zahvaliti, ako želite. Operite ruke i po potrebi pustite da preko zapešća i dlanova teče hladna voda kako biste prekinuli energetski kontakt s drugom osobom i očistili se. Ovo je korisno napraviti ako nakon tretmana osjećate da vam dlanovi gore, iako ste zatvorili Reiki.

Reiki spavanje

Ovime se opisuje stanje kada tijekom tretmana nakratko zadrijemate, tj. potonete u sebe, ali vam se čini da ste spavali dugo. Ili obratno, prođe sat vremena tretmana, a vama se čini da ste zadrijemali samo na tren. To je transcendiranje svijesti u suptilnije razine. To može značiti da vam nedostaje sna ili da se događa neko duboko iscjeljenje. Neki kažu da je to odraz blokada s kojima se ne možemo svjesno suočiti pa zato zaspimo. Kako god, dobro je! Energija radi ono što je najbolje za vas ili drugu osobu, a tretman nije manje vrijedan zato što ste zaspali.

Ako zaspate tijekom tretmana, pa nakon što se probudite osjećate da energija i dalje struji kroz vaše dlanove, možete slobodno nastaviti s tretmanom, ili ga završiti uz glađenje aure, trljanje dlanova, eventualnu zahvalu i pranje ruku u hladnoj vodi. Ukoliko nakon buđenja više ne osjećate da energija teče kroz vaše dlanove, to znači da se tretman sam završio, pa nakon buđenja nema potrebe da radite glađenje aure i zatvaranje. Neki tvrde da se to mora obavezno napraviti jer aura ostane otvorena i ranjiva na vanjske energetske napade, ali to nije točno. S Reiki tretmanom se aura ne otvara niti zatvara, već samo vaš energetski kanal za Reiki.

Mentalno slanje energije

Okretati osobu ili ne? Ustajati za tretiranje koljena i stopala ili ne?

Kad radite Reiki drugima obično se osoba nakon tretiranja svih položaja na prednjoj strani tijela toliko opusti da se postavlja pitanje da li osobi reći da se okrene na trbuh i time je "razdrmati" iz stanja opuštenosti ili je ostaviti u tom položaju kako bi ostala i dalje duboko opuštena. To procijenite sami u datom trenutku. Možda osoba i nije toliko utonula u sebe pa joj neće biti problem okrenuti se. Ili položaje na leđima napravite tako da podvučete ruke pod leđa osobe.

Postoji jedan vrlo zanimljiv način kako u tom slučaju raditi stražnje položaje, a koji će vam pokazati kako energija slijedi vašu namjeru. Kad završite sa svim položajima na prednjoj strani tijela, ne okrećite osobu već postavite ruke opet na prednju stranu tijela iznad stražnjeg položaja, ali ovaj put s namjerom da energija ode na odgovarajući stražnji dio tijela (npr. *mentalno* šalžite energiju na lopatice dok vi držite dlanove na prsima, ili *mentalno* šalžite energiju u bubrege dok su vaše ruke položene na gornjem dijelu trbuha, ili *mentalno* šalžite energiju u križa dok su vama ruke na donjem dijelu trbuha).

Na taj način možete samima sebi raditi nedostupne dijelove tijela, poput lopatica, leđa i križa, ili stražnjih aspekata srčane čakre i čakre solarnog pleksusa. Također, ako sebi radite tretman u ležećem položaju, pa poželite raditi i na koljenima i stopalima, ali ste se duboko opustili i ne da vam se ustajati na rub kreveta da biste dohvatili koljena ili stopala, tada ćete se poslužiti *mentalnim slanjem energije*. Dok ležite položite dlanove na svoje bokove i *mentalno* šalžite energiju u svoja koljena, potom u gležnjeve i na kraju u stopala. S malo prakse, moći ćete paralelno slati energiju u svih šest pozicija (istovremeno oba koljena, oba gležnja i oba stopala). A s još više prakse neće vam biti problem mentalno tretirati sve čakre istovremeno, što je ukupno dvanaest pozicija ako uključite i stražnje aspekte druge do šeste čakre (prva i sedma čakra su okrenute prema dolje, odnosno gore, dok su ostale čakre položene vodoravno i imaju energetski lijevak otvoren i prema prednjoj strani i prema stražnjoj strani tijela). Probajte ovo na sebi i zapazite što ćete osjećati na mjestima na koja mentalno šalžete energiju.

Koliko tretmana raditi

Kad radite Reiki sebi ili drugoj osobi za neku konkretnu tegobu, situaciju ili kronični problem, najbolje je napraviti **četiri potpuna tretmana u četiri dana za redom**, a dalje prema potrebi ili težini tegobe (npr. jednom tjedno, dvaput tjedno, jednom u deset dana i sl.). Četiri tretmana za redom se pokazalo kao iznimno dobar pristup u energetskej podršci. Za blage akutne probleme fizičke ili druge naravi, često će biti dovoljno napraviti samo jedan ili dva tretmana. Zapravo, slijedite logiku i intuiciju te radite tretmane dok se situacija ne iscijeli ili ne riješi.

Kriza iscjeljivanja

Ponekad se simptomi bolesti (ili situacija na kojoj se radi) mogu privremeno pogoršati. To se naziva krizom iscjeljivanja. Razlog je što iscjeljujuća energija pokrene stagnirajuću energiju u tijelu ili situaciji pa na površinu izbije "smeće". Ovaj proces možemo usporediti sa suhim koritom potoka kroz koje najednom poteče voda. Voda će najprije podići svu nataloženu prašinu i postat će prljava i muljevita. No, nakon nekog vremena, kad se otplavi sav talog, voda će postati bistra. Kod redovitog energetskog tretiranja kroničnih tegoba, kriza iscjeljivanja ne mora nastupiti odmah, već nakon nekog vremena. Kad se pojavi, samo nastavite reikirati.

Osjećanje tuđih simptoma na sebi

Što ako tijekom ili nakon Reiki tretmana na sebi osjetite simptome od osobe kojoj ste radili tretman? Zašto se to događa i kako da se zaštitite? Rezime uzroka i savjeti za djelovanje:

1. Hipersenzibilni ste → Potrebno je postaviti zaštitu na sebe prije tretmana i napraviti energetsko čišćenje poslije tretmana. Zaštita se radi s prvim Reiki simbolom koji se uči na drugom stupnju. S prvim stupnjem možete mentalno postaviti oko sebe energetsku opnu u obliku jajeta te je ispuniti Reiki energijom putem tehnike Reiki tuš (objašnjena je kasnije u skripti), s namjerom da vas štiti. Poslije tretmana s Reiki tušem napravite energetsko čišćenje.
2. Problem od osobe rezonira s vašim problemom → Potrebno je da radite sebi tretmane za iscjeljenje tog problema.
3. Previše se trudite pomoći nekome i proizvesti određeni rezultat pa počinjete slati svoju energiju (svoj ki), a ne kanalizirati univerzalnu kozmičku energiju (univerzalni ki ili rei-ki) → Potrebno je da se tijekom tretmana "sklonite u stranu", tj. da popustite mentalnu gorljivost da nekome pošto-poto pomognete te da pustite Reiki da slobodno teče i da energija napravi što je potrebno, što je moguće i što je najbolje za osobu.

Tradicionalne varijante položaja ruku u tretmanu

Usui je osobi u sjedećem položaju tretirao samo glavu, a zatim je intuitivno prelazio direktno na oboljelo područje. Smatrao je da je uzrok bolesti u glavi (u mislima). Hayashi je kao liječnik razradio složen sistem položaja, ovisno o tegobi koja se tretirala, a Reiki se primao u ležećem položaju. Takata je podučavala strogih 7 ili 8 položaja na glavi i torzu.

U današnjoj literaturi se često spominje 12 osnovnih položaja, uz upute da se na svakom položaju ruke zadrže 5 minuta, što daje tretman koji traje točno jedan sat (60 minuta). Neki majstori su vrlo striktni oko trajanja tretmana i zahtijevaju od svojih učenika da si svaki dan rade Reiki tretman u trajanju od sat vremena. Budući da si malo tko može svaki dan odvojiti toliko vremena za Reiki, događa se da neki odustanu od Reikija, što je velika šteta. Bolje i malo Reikija, nego ništa.

Zapazio sam da se *svuda preskaču položaji na koljenima i stopalima*, a koji su vrlo važni zbog cjelovitog protoka energije kroz tijelo, a k tome su i vrlo ugodni. Rad na stopalima je koristan kod glavobolja, migrena i "glave u oblacima", gdje je potrebno povući energiju od glave prema stopalima. Stopala se trebaju tretirati i kod neuzemljenosti, teškoća u manifestaciji ciljeva, i sl.

S dugogodišnjim iskustvom razvio sam naprednu verziju preporučenih položaja koji pokrivaju cijelo tijelo i za koje sam kroz praksu Reikija, masaže i shiatsua otkrio da su vrlo ugodni. Preporučeni položaji i preporučeno trajanje položaja su namijenjeni novim Reiki praktičarima koji još nisu razvili intuiciju i sposobnost jasnog osjećanja energije. Slijedeći položaje na školski način proći ćete cijelo tijelo i pokriti ne samo područja sa simptomima već i područja koja su možda uzrok tegoba. No, trebate se uvijek sjetiti da *energija slijedi duhovnu inteligenciju i odlazi tamo gdje je najpotrebnija bez obzira na položaje*.

Napredni sistem položaja ruku za kompletan Reiki tretman

Tretman možete raditi **u ležećem ili poluležećem položaju**, koji su mnogo udobniji od sjedećeg položaja jer se možete bolje opustiti te je lakše držati ruke na položajima na glavi. No, postoji veća mogućnost da zaspate tijekom tretmana. **U sjedećem položaju** nećete zaspati, ali je manje udoban, a položaji na glavi dosta umaraju ruke jer ih morate držati podignute.

Položaje u početku radite navedenim redoslijedom, a kasnije po intuiciji, nasumce ili gdje osjetite da vas tijelo "zove". Na neke položaje se možete vratiti ukoliko osjetite da traže još energije. Naravno, ruke možete položiti i na druge dijelove tijela osim ovih navedenih ako osjetite da vas "zovu" ili ako tamo postoji bol.

Na svakom položaju se u početku zadržite barem jednu minutu, dok ne steknete određeno iskustvo i ne razvijete suptilniji osjećaj za energiju. Kasnije držite položaj onoliko dugo koliko energija teče i koliko vam je ugodno, tj. dok osjećate ugodnu vrućinu ili toplinu. Tako ćete negdje držati ruke 10-ak sekundi, a drugdje i po 10-ak minuta. Slijedite intuiciju!

Trajanje tretmana je proizvoljno i ovisi o tome koliko imate vremena i volje raditi. Nekad ćete raditi tretman svega nekoliko minuta, a nekad ćete uživati u protoku energije i po sat vremena ili više. Ukoliko ćete raditi profesionalno, tada se trajanje tretmana treba normirati, što je obično 45-60 minuta za rukopolaganje uživo, tj. način rada prema Reikiju 1. stupnja.

Kad radite Reiki sebi ili drugoj osobi za neku konkretnu tegobu, situaciju ili kronični problem, najbolje je napraviti **četiri potpuna tretmana u četiri dana za redom**, a dalje prema potrebi ili težini tegobe (npr. jednom tjedno, dvaput tjedno, jednom u deset dana i sl.). Četiri tretmana za redom se pokazalo kao iznimno dobar pristup u energetskej podršci. Za blage akutne probleme fizičke ili druge naravi, često će biti dovoljno napraviti samo jedan ili dva tretmana. Zapravo, slijedite logiku i intuiciju te radite tretmane dok se situacija ne iscijeli ili ne riješi.

Kad Reiki radite drugima, moguće je da ćete *intuitivno* osjećati gdje trebate staviti ruke. Možda će vam mentalno dolaziti i neke informacije važne za osobu ili za izvedbu tretmana. Nakon tretmana ih provjerite s drugom osobom da se uvjerite govori li vam intuicija ili se upleo vaš um. Ponekad ćete na svojem tijelu osjetiti gdje trebate staviti ruke. Vaše tijelo će prenositi "zov" tijela osobe kojoj radite Reiki. Čak je moguće osjetiti i tuđe simptome. No, ne brinite jer ništa ne može prijeći na vas. Reiki je tehnika gdje ste energetskej zaštićeni!

I drugima možete Reiki raditi *u sjedećem ili ležećem položaju*.

Dok osoba **sjedi**, položaje na glavi, vratu i ramenima ćete napraviti dok stojite sa strane osobe ili iza nje (prilagodite se), a za položaje na trupu možete sjesti do osobe. Vrlo je bitno da vaš položaj bude udoban, jer nema smisla da pomažete drugima nauštrb sebe, jer vaš neudoban položaj može uzrokovati bolove kod vas.

Ako osoba **leži**, najbolje je da legne skroz uz rub kreveta kako bi vama bilo lakše da polazete ruke bez nepotrebnog naginjanja dok sjedite na stolcu kraj kreveta. Neka ne legne s glavom na uzglavlju, kako je uobičajeno, već neka se okrene tako da glavu položi tamo gdje su inače noge, kako biste vi položaje na glavi i ramenima mogli napraviti sjedeći na stolcu pokraj podnožja kreveta (osobi iznad glave).

Najbolji i najudobniji način tretiranja drugih je na stolu za masažu.

Lista položaja za tretman sebi ili drugome

Glava i vrat:

- oči (na oči položite dlanove, a ne prste; isto pravilo vrijedi i za druge položaje jer energija obično najviše zrači iz dlanova)
- sljepoočnice
- uši
- potiljak (dlan do dlana)
- tjeme, tj. *sedma, krunska čakra* (dlan do dlana, ili dupli dlan (šaka preko šake), ovisi koji položaj vam više odgovara za osjećanje protoka energije)
- čelo i donji dio potiljka, tj. *šesta čakra, "treće oko"* (na čelo položite dlan s prstima okrenutima prema tjemenu, a drugi dlan iza na potiljak na način koji vam je udoban)
- grlo ispod jabučice i stražnji dio vrata, tj. *peta, grlena čakra* (kad radite drugima, nemojte nasloniti dlan na grlo zbog osjećaja gušenja, već ga oslonite samo na ključne kosti, a iznad grla držite odignuto)
- vrat s obje strane (više prema naprijed za grlobolju, a više prema nazad za probleme s bolnim vratom)

Torzo:

- ramena (psihološki je ovo položaj podrške)
- pazusi (sebi radite "faraonski položaj", a drugome bez križanja ruku; kad radite sebi, psihološki je to položaj zagrljaja i utjehe)
- grudni koš u dvije linije (tri načina: 1. radite obje strane istovremeno u dva nivoa – prvo gornji dio prsa, a potom grudi; 2. s oba dlana radite prvo lijevu, a potom desnu stranu, dlanovi su na gornjem dijelu prsa i na grudima istovremeno; 3. s raširenim prstima obuhvatite istovremeno oba nivoa na obje strane, gornji dio prsa i grudi na lijevoj i desnoj strani)
- prsna kost, tj. *četvrta, srčana čakra* (dlan do dlana, dupli dlan, ili samo jedan dlan, a drugi položite na neku drugu čakru; s mentalnom namjerom možete poslati energiju i u stražnji aspekt srčane čakre)
- rub rebara, tj. gušterača i jetra (možda će vas energija vući da pomaknete ruke više bočno, da radite na slezeni i jetri s boka)
- trbuh u dvije linije (tri načina kao i kod grudnog koša)
- želudac, tj. *treća čakra, solarni pleksus* (dupli dlan, ili samo jedan dlan, a drugi položite na neku drugu čakru; s mentalnom namjerom možete poslati energiju i u stražnji aspekt solarnog pleksusa)
- ispod pupka negdje iznad mjehura, tj. *druga, sakralna čakra* (dupli dlan, ili samo jedan dlan, a drugi položite na neku drugu čakru; s mentalnom namjerom možete poslati energiju i u stražnji aspekt sakralne čakre na križnoj kosti)
- prepone (kad radite drugome, odignite ruke od tijela)
- genitalije i međica, tj. *prva, korijenska čakra* (dupli dlan, ili samo jedan dlan, a drugi položite na neku drugu čakru; kod drugih odignite ruke od tijela, tj. držite ih niže između nogu)
- bokovi (ovaj položaj se koristi za mentalno slanje energije u koljena, gležnjeve i stopala dok ležite)

Leđa:

- lopatice u dvije linije (dok radite drugima imate tri načina kao i kod grudnog koša; sebi možete samo mentalno slati energiju dok držite dlanove na prsima)
- bubrezi / rub rebra (bubrege je važno često puniti energijom jer su oni sjedište strahova budući da predstavljaju element vode i emocija, a kao parni organ simboliziraju i partnerske odnose)
- slabine u dvije linije (dok radite drugima imate tri načina kao i kod grudnog koša; dok radite sebi radite u dva nivoa obje strane paralelno, ili istovremeno oba nivoa i obje strane s raširenim prstima)
- rub zdjelice
- križna kost, tj. *stražnji dio druge, sakralne čakre* (ovdje radite s jednim dlanom tako da prste podvučete prema trtici i da dlan nasjedne na križnu kost, a drugi dlan položite na prednji aspekt druge čakre)

Noge:

- koljena (tri načina: 1. oba koljena s prednje strane; 2. jedno po jedno koljeno objuhati s obje strane; 3. jedno po jedno koljeno objuhati s obje strane)
- gležnjevi (sagnite se i položite dlanove na oba gležnja s prednje strane, ili objuhati s obje strane jedan po jedan gležanj dok ste sagnuti ili dok prebacite nogu preko koljena kako je opisano kod stopala)
- stopala (sagnite se i položite dlanove na oba rista, a potom ih s unutrašnje strane stopala podvučite pod oba tabana; ili podignite jednu nogu i položite je preko drugog koljena, pa objuhati s obje strane stopalo s gornje i donje strane, a potom isto napravite na drugom stopalu)

Tretman **možete završiti na bilo kojem položaju**, pa zagladite auru tri puta uz mantru "neka se sve pretvori u svjetlost", protrljajte ruke za zatvaranje kanala, zahvalite se ako želite i operite ruke te po potrebi pustite hladnu vodu preko zapešća.

No, **možete završiti na srčanoj čakri** gdje ste i započeli tretman ako ste se školski otvarali s rukama na prsima uz mantru "energija, svjetlost, ljubav". Potom također izgladite auru tri puta i napravite ostalu proceduru kod zatvaranja.

Treći način je da **završite s balansiranjem energije kroz kralježnicu**. Prste jedne ruke podvučete prema trtici tako da dlan nasjedne na križnu kost, a drugi dlan položite na bazu lubanje, tj. početak kralježnice. Potom puštate energiju da teče kroz oba dlana i kroz kralježnicu između dlanova sve dok se ne izjednači osjećaj energije u oba dlana.

Pri radu s Reikijem *nemojte mentalno forsirati namjeru* jer ćete početi trošiti vlastitu energiju umjesto kozmičke, a to će vas iscrpiti. Postavite namjeru na početku tretmana, poželjno s dodatkom "neka energija iscjeljuje za najviše dobro ove osobe", a potom se opustite i uživajte u toku iscjeljujuće kozmičke energije.

Reiki tretman čakri

Postoji više sustava koji objašnjavaju čakre na ponešto različit način. To su zapravo pokušaji da se mnogo kompleksnija energetska anatomija prikaže na trodimenzionalan način. Ovdje predstavljam čakre na jednostavan način koji se najčešće navodi u literaturi.

Čakre su energetske centri u obliku vrtloga ili lijevka koji se okreće (čakra je sanskrska riječ koja znači "kotač"). Kroz njih se razmjenjuju energije između tijela, različitih razina energetskog tijela (aure) i okoline. Čakre su povezane s određenim žlijezdama, organima i dijelovima tijela, s funkcijama tijela, ali i s emocijama i aspektima života.

Postoji sedam glavnih čakri smještenih duž kralježnice od vrha glave do medice. No, postoje i druge čakre – na dlanovima i tabanima, na zglobovima, a neki kažu da je i svaka akupunkturna točka duž meridijana (energetskih kanala) zapravo mala čakra. Postoje i čakre koje se nalaze iznad glave (osma čakra ili čakra duše) i ispod nas (zemaljska čakra).

Čakre mogu biti u ravnoteži i vrtjeti se normalno, a mogu biti usporene ili preaktivne te se vrtjeti u suprotnom smjeru. Često se koristi izraz "blokirana čakra", no to ne treba shvatiti doslovno jer da je bilo koja čakra blokirana ne bismo bili živi. Pod blokadom se smatra da je poremećen tok energije zbog fizičkih ili psiho-emotivnih uzroka.

Reiki pomaže da se čakre "odblokiraju", tj. da se vrate u ravnotežu i normalan način rada, što se potom odražava na zdravlje na svim razinama te na kvalitetu života.

7. čakra, krunska čakra: nalazi se na vrhu glave; ljubičaste je boje; povezana je s mozgom, živčanim sustavom i epifizom; odražava se na radost, osjećaj povezanosti s Izvorom i duhovnost.

6. čakra, treće oko: nalazi se na čelu i na donjem dijelu potiljka; indigo je boje; povezana je s očima, nosom, ušima, koštanim sustavom i hipofizom; odražava se na intuiciju i druge psihičke sposobnosti, karizmu, mudrost i poznavanje vlastite svrhe.

5. čakra, grlena čakra: nalazi se na dnu grla i na stražnjem dijelu vrata; plave je boje; povezana je s grlom, grkljanom, ustima, zubima, dušnikom i štitnjačom; odražava se na sposobnost izražavanja sebe i svoje volje, izgovaranje svoje istine i kreativnost.

4. čakra, srčana čakra: nalazi se na sredini prsa i između lopatica; zelene je i ružičaste boje; povezana je sa srcem, cirkulatornim sustavom, dišnim sustavom, ramenima, rukama, dlanovima, rebrima, grudima i timusom; odražava se na sposobnost voljenja sebe i drugih, suosjećanje, radost i "dobru vibraciju".

3. čakra, solarni plexus: nalazi se na području želuca i u istoj ravnini na leđima; žute je boje; povezana je sa želucom, jetrom, žučnim mjehurom, crijevima i gušteračom; odražava se na samopouzdanje, samopoštovanje, pozitivni osjećaj moći, poštivanje drugih, smirenost i osobni integritet.

2. čakra, sakralna čakra: nalazi se ispod pupka i na križnoj kosti; narančaste je boje; povezana je s limfnim sustavom, kožom, ženskim reproduktivnim organima, prostatom, bubrezima i nadbubrežnim žlijezdama; odražava se na seksualnost, osjećaj istinske muževnosti ili ženstvenosti, emocije, prijateljstva, otvorenost i novac.

1. čakra, korijenska čakra: nalazi se na medici; crvene je boje; povezana je s kralježnicom, mokraćnim mjehurom, debelim crijevom, krvlju, muškim reproduktivnim organima, vaginom, nogama i stopalima; odražava se na uzemljenost, centriranost, osjećaj pripadanja, životnost i sposobnost preživljavanja.

Reiki tretman čakri se nekad nazivao *brzim Reiki tretmanom* jer se od reikista zahtijevalo da rade tretman po svim položajima na tijelu i koji je trebao trajati sat vremena, a radom po čakrama se trajanje tretmana skratilo pa je to bio brzi tretman. Logika iza toga je da su čakre povezane sa svim organima i dijelovima tijela, kao i s psihoemotivnim i energetskim funkcijama, pa se radom po čakrama zapravo obuhvaća *sve*, ali u kraće vrijeme.

Čakre možete tretirati Reikijem (balansirati ih, puniti, energizirati...) **u sjedećem, ležećem ili poluležećem položaju** na više načina:

- **Redom od prve do sedme čakre ili obratno:** Nakon školskog otvaranja na srčanoj čakri, na svaku čakru postavite oba dlana jedan preko drugog (dupli dlan) i pustite da energija teče dok vam je ugodno. Možete krenuti od prve čakre prema sedmoj, ili obratno. Ovo kod sebe možete izvesti samo na prednjoj strani tijela, a ako radite drugome, možete proći čakre i s prednje i sa stražnje strane tijela.
- **Parovi čakri 1-7, 2-6, 3-5, 4 ili obratno:** Nakon otvaranja na srčanoj čakri, paralelno tretirajte po dvije čakre dok ne osjetite uravnoteženje toka energije u oba dlana ili sve dok vam godi. Možete krenuti od vanjskih čakri (1. i 7.) pa se po jednu čakru primičete prema srcu, ili krenite od srčane čakre prema vanjskim čakrama. Završite s obje ruke na četvrtoj, srčanoj čakri koja je poveznica gornjih i donjih čakri. Ako radite drugome, možete proći čakre i s prednje i sa stražnje strane tijela.
- **Nasumični parovi čakri:** Nakon otvaranja paralelno tretirajte bilo koje dvije čakre, primjerice 2-3, pa 1-6, itd. Možete uključiti i stražnje aspekte čakri, pa npr. paralelno radite stražnji aspekt grlene čakre i prednji aspekt solarnog plexusa.
- **Prednja i stražnja strana čakri 1-7 ili 7-1:** Nakon otvaranja položite dlanove na prednju i stražnju stranu iste čakre i držite dok se energija u oba dlana ne uravnoteži ili dok god vam godi. Prvu i sedmu čakru radite s dlanom preko dlana. Možete krenuti od korijenske čakre prema gore, ili od krunske čakre prema dolje. Ako radite drugome, za to je najbolje da osoba sjedi na stolcu bez naslona kako biste imali pristup i prednjoj i stražnjoj strani tijela, tj. čakri.
- **Slobodna kombinacija gornjih načina:** Možete slijediti intuiciju i igrati se s bilo kojim parom čakri ili kombinacijom redosljeda tretiranja, a slobodni ste uključiti i druge položaje mimo čakri.

Sve načine po volji možete **završiti** s polaganjem ruku na stopala za uzemljenje, a potom uravnotežite energiju u glavnom energetskom kanalu čakri duž kralježnice. Jedan način balansiranja energije u centralnom stupu je da jedan dlan stavite na bazu lubanje, a drugi na križnu kost s prstima prema trtici, pa tako držite dok se energija u oba dlana ne izjednači. Drugi način je da postavite dlanove na prvu i sedmu čakru i izbalansirate tok energije između dlanova kroz sve čakre.

Drugi načini primjene Reikija

Reiki tuš

Reiki tuš je jedan od načina kako sebe možete brzo očistiti i napuniti energijom, npr. ako ste umorni pa vam je potrebno nešto da vas brzo podigne, razbudi, razbistri, vrati vam koncentraciju, umiri vas, i sl., pogotovo na poslu i drugdje gdje nemate vremena ni mogućnosti raditi duži Reiki tretman. Reiki tuš je *usmjeren više na auru*, za razliku od rukopolaganja u klasičnom Reiki tretmanu koje radi na tijelu (iako su aura i tijelo povezani). Reiki tuš se može raditi i drugoj osobi.

Otvorite Reiki, dignite ruke iznad glave i zatražite iscjeljujuću energiju da teče iz vaših dlanova poput tuša (vizualizirajte tok energije). Reiki tuš otplavljuje sve nepotrebno iz aure te puni auru i tijelo energijom. Nakon par minuta, kad vam držanje ruku iznad glave postane naporno, spustite ruke ispred sebe i nastavite tako slati energiju u auru koliko god dugo želite. Nakon toga zatvorite Reiki samo trljanjem dlanova, jer kod Reiki tuša nije potrebno glaćenje aure.

Možete napraviti Reiki tuš sebi prije nego ćete nekome raditi Reiki kao način vaše zaštite i pripreme za tretiranje drugih, ili prije odlaska među ljude i na mjesta koja bi vas mogla iscrpiti. Ovdje dodatno pomaže vizualizacija opne u obliku jajeta oko sebe, koju potom ispunite Reiki energijom. Za dodatne metode zaštite pogledajte moj video na YouTube-u pod nazivom "Odbijte nametljivce i spriječite isisavanje energije" te druga videa u playlisti o metodama pročišćavanja. Poslije tretmana ili nakon povratka, npr. iz trgovačkog centra gdje je masa ljudi i raznih energija, Reiki tuš može dobro doći kao metoda energetske čišćenja.

Protresanje aure

Izvodi se po potrebi prije tretmana, ili neovisno o tretmanu, sa svrhom da se pokrene stagnirajuća energija, pogotovo u slučaju pospanosti, bezvoljnosti, apatije, melankolije, depresivnog raspoloženja i sličnih emotivnih stanja i stanja svijesti, ili kod težih bolesti. Zanimljivo je da protresanje aure djeluje i bez Reikija.

Dlanovima žustro mašite kroz auru prema gore kao da rastresate jastuk, od stopala prema glavi, sa svih strana tijela. Najbolje je to napraviti dok vi ili druga osoba stojite. No, protresanje aure je moguće izvesti i u sjedećem ili ležećem položaju, pogotovo na drugoj osobi.

Na dlan možete kapnuti *jednu* kap eteričnog ulja mandarine ili slatke naranče (podižu raspoloženje), lavande (opušta i umiruje), ružmarina, metvice ili eukaliptusa (potiču bistrinu).

Djeca

Djeca vole Reiki jer su obično otvorenija nego odrasli. Uglavnom se radi kraće vrijeme nego za odrasle (cca 10-20 min.). Osim toga, djeca, pogotovo mala djeca, teško da mogu ostati mirna dulje vrijeme. Položaje kod djece prilagodite uzrastu, tj. veličini djeteta, jer svojim dlanovima ćete moći pokriti više klasičnih položaja odjednom. Najčešće ćete ruke polagati intuitivno.

Dozvolu za davanje Reiki tretmana djeci moraju dati roditelji. Bake i ostala rodbina moraju to poštivati i ne nametati tretman bez obzira na dobre namjere i želju da se djetetu pomogne. Kod tinejdžera je situacija nejasnija jer su još uvijek maloljetni, a opet već dovoljno veliki da neke stvari mogu i sami osjetiti i odlučiti. Kod njih morate sami prosuditi kako postupiti i trebate li za tretman zatražiti dozvolu od roditelja

Životinje

Kućni ljubimci i druge životinje vole primati Reiki. Nećete im raditi sve položaje kao kod čovjeka, već ćete se prilagoditi anatomiji i veličini životinje. Mačkama i psima možete položiti dlanove oko glave ili vrata, tamo gdje inače vole da ih se mazi, a zatim dalje po tijelu prema intuiciji i gdje je prikladno s obzirom na anatomiju životinje. Male ptice i glodavce možete držati između dlanova. Ribicama u akvariju šaljite energiju preko stakla. Velikim životinjama, poput konja i krava, možete položiti ruke na glavu ili vrat, ali prije toga se uvjerite da životinje nisu agresivne. Ako procijenite da nije mudro približiti im se, kao i divljim zvijerima u kavezu, postavite namjeru da im energija dolazi na daljinu dok vi držite dlanove otvorene u njihovom smjeru. To se naziva **Reiki beaming** (*Reiki zračenje*) i to je već rad na daljinu, ali budući da još nemate simbol za rad na daljinu, bitno je da ispred sebe *vidite* biće, predmet ili prostor u koji šaljete energiju.

Događat će vam se da će se životinja početi namještatati tamo gdje želi primiti energiju ili će vaš ljubimac osjetiti da radite tretman pa će se približiti i sjesti vam u krilo ili leći do vas. Ako se životinja odmakne, to znači da joj sada ne treba energija pa nemojte forsirati davanje ili slanje energije, čak i ako je životinja bolesna i vi mislite da joj morate pomoći. Instinktivna mudrost životinja je mnogo usklađenija s energijom i principima postojanja. Mi ljudi se prečesto vodimo mentalnim idejama i strahovima onda kada je loše nekome do koga nam je stalo.

Biljke

Biljke bujaju i napreduju kad su energetske tretirane, naravno, ako su zadovoljeni i fizički uvjeti svjetla, vode i hranjivih tvari. Lončanice tretirajte tako da rukama obujmite teglu, ili oslonite dlanove na rub tegle tako da energija teče prema zemlji i korijenu, ili obujmite lisnati dio lončanice. Biljke u vrtu tretirajte pomoću tehnike Reiki beaming tako da ruke držite iznad ili ispred biljke, grma ili stabla. Stablima šaljite energiju tako da dlanove položite na deblo. Možete zagrliti stablo i slati energiju kroz cijelo svoje tijelo, a dlanove položite na stražnju stranu debla. Možete i sjesti uz stablo, leđima oslonjeni na deblo i s rukama položenima na korijenje.

Poboljšanje zdravlja i općeg stanja životinja i biljaka nakon energetskog tretiranja Reiki tehnikom dokaz je da nije potrebno vjerovati u Reiki da bi on djelovao i da se ne radi o placebo efektu.

Grupni Reiki

Ovo je odlična metoda umnogostručenja energije kada više osoba istovremeno radi Reiki jednom primatelju. Dvije ili više osoba se rasporede oko primatelja i svatko polaže ruke samo na određene položaje (prethodno se "davatelji" dogovore tko će raditi na kojim položajima). Takav tretman može trajati kraće, ali ako traje punih sat vremena to postaje vrlo jaka energetska podrška, pogotovo za osobe kojima je potrebno mnogo energije zbog bolesti ili neke druge teške životne situacije. Na Reiki sastancima uživo obično se rade kraći grupni tretmani na smjenu, tako da svaka osoba primi grupni Reiki tretman. S drugim stupnjem Reikija, grupni tretman se može izvesti na daljinu.

Reiki maraton

Reiki maraton je kada više reikista uzastopce šalju energiju jednoj osobi koja je u velikoj potrebi, obično teško bolesnoj ili na samrti, kada se tretman radi za olakšavanje bolova i kao podrška za prijelaz. Reiki praktičari se izmjenjuju jedan za drugim i svaki daje osobi puni Reiki tretman u trajanju od pola sata do sat vremena. Na taj način primatelj kontinuirano dobiva energetske podršku kroz više dana. Iz praktičnih razloga, Reiki maraton se najčešće radi na daljinu s drugim stupnjem Reikija. U maratonu može sudjelovati i na desetke ili čak stotine reikista koji se međusobno ni ne poznaju, ali se povežu preko nekog medija (emaila, grupe ili društvene mreže).

Reiju Reiki radionice

Reiki sastanci ili radionice, koje se mogu održavati uživo ili online, izvrsna su prilika za razmjenu iskustava među Reiki praktičarima, za konzultacije s Reiki učiteljima, za pojačanu energetske podršku kroz zajedničku meditaciju, grupne Reiki seanse ili kroz primanje Reiju osnaživanja od strane Reiki majstora. Dobro je da se Reiki praktičari okupljaju barem jednom mjesečno i bilo bi mudro da i vi povremeno prisustvujete takvim radionicama.

Reiki za stvari

Reiki možete koristiti i za stvari, predmete i prostor. Ovdje su navedene neke ideje, a granica ovisi samo o vašoj dosjetljivosti.

Energiziranje hrane, vode, lijekova i dodataka prehrani

Držite ruke iznad namirnica i pustite da ih energija prožima s namjerom da se poboljša okus, da se energiziraju ili vitaliziraju, da se u njih utisne podrška za zdravlje, da se pojačaju hranjiva ili ljekovita svojstva, da se eliminiraju nuspojave koliko je to realno moguće, i slično. S prvim stupnjem morate svaki put napraviti energiziranje novih namirnica, dok s drugim stupnjem i simbolima možete upisati energetske programe na vrč, zdjelu, posudu ili kutiju gdje držite vodu, namirnice ili lijekove, tako da kada ulijete svježu vodu u bocu, stavite novo voće u zdjelu ili nove dodatke prehrani u kutiju, oni će se automatski energizirati u skladu s programom koji ste upisali. Takav energetski program se samo povremeno obnavlja, a ne svaki put s novim namirnicama kao kod prvog stupnja. S prvim stupnjem ne možete direktno energetske programirati, ali možete programirati kristale, jer njihova kristalna rešetka čuva program i energiju, pa ako takav programirani kristal stavite u bocu s vodom ili zdjelu s voćem, energija će preko kristala djelovati na namirnice.

Energiziranje poklona, pisama i poruka

Šaljite energiju dok držite ruke iznad poklona, pisama, molbi za posao, prijave na natječaje, poruka i sličnih sadržaja, svedeno jesu li u fizičkom ili elektronskom obliku. Pustite da ih prožima energija s namjerom koja vam je bitna, npr. da prijava na natječaju prođe najbolje što je moguće, ako je to za vaše najviše dobro.

Čišćenje, punjenje i programiranje kristala

Tradicionalno se kristali čiste ili pune pod vodom, na suncu, mjeseci ili s drugim kristalima, ovisno o kojem se kristalu radi. S Reikijem možete zaobići te metode koje potječu iz vremena dok se za Reiki nije znalo. Reiki je tu superioran!

Držite kristal nekoliko minuta između dlanova i pustite da ga energija najprije pročisti od svih pokupljenih i negativnih energija ili upisanih programa. Potom nastavite puniti kristal energijom kako bi on pozitivno djelovao na vas u skladu s njegovim svojstvima, koja morate ipak poznavati. Dodatno možete u njega energetski upisati konkretnu namjeru ili program koji će biti specifičan za vas, koji vam je potreban.

Takav očišćeni, energizirani (napunjeni) i programirani kristal potom možete koristiti za najrazličitije namjene, iscjeljivanja, meditacije, podrške, zaštite, ili kao posredni energetski program za vodu, hranu, lijekove i dodatke prehrani, ili pak za energiziranje prostora.

Čišćenje predmeta

Vrlo je mudro energetski pročistiti dobivene poklone, kupljene stvari, pogotovo ako su polovne, a antikvitetima treba posvetiti posebnu pažnju da se dobro energetski pročiste od svih energija koje su upili u sebe tijekom vremena.

Položite ruke na predmet s namjerom da ga energija potpuno očisti od svih energija koje ne pripadaju vama niti u vaš prostor. Trajanje čišćenja odredite po intuiciji, obično se radi o nekoliko minuta. Pomoću *viska* možete detektirati kada je čišćenje završeno. Jednu ruku položite na predmet i kroz nju šalžite energiju u predmet s namjerom da se predmet očisti. U drugoj ruci zarotirajte visak s namjerom da se visak vrti dok god čišćenje nije završeno. Promatrajte visak: kada se predmet pročisti, visak će se zaustaviti.

Da li je predmet potpuno očišćen možete provjeriti i pomoću *mišićnog testa* ili *testa elektromagnetskog polja*. Potražite videa o tome u Reiki grupi.

Čišćenje i energiziranje prostora

Kompletan postupak čišćenja prostora ima tri koraka i može se napraviti tek s drugim stupnjem Reikija: 1. energetsko čišćenje, 2. energiziranje prostora uz programirane energetske kugle, 3. postavljanje zaštite na prostor. S prvim stupnjem Reikija možete napraviti samo prvi korak te posredno drugi korak.

Prvi korak **čišćenje prostora** izvodite pomoću Reiki beaminga. Otvorite Reiki i krenite s beamingom od ulaznih vrata, polako prolazite kroz svaku prostoriju s namjerom da energija pročisti prostor od svih negativnih energija, obraćajte pažnju na kutove i mjesta gdje bi mogla biti stagnirajuća energija (obično se tamo pojačano skuplja i prašina) i tamo zračite energiju iz svojih dlanova. Kada prođete cijeli stan, protrljajte dlanove i zatvorite se.

Energetsko čišćenje s Reikijem možete podržati i s drugim metodama, poput kađenja, zvukova i soli. Potražite na mojem YouTube-u playlistu s brojnim pomoćnim metodama čišćenja.

Drugi korak **energiziranje prostora** s prvim stupnjem Reikija možete napraviti pomoću programiranja kristala za tu namjenu. Izaberite prikladne kristale za svaku prostoriju i upišite u njih energetski program da energiziraju prostoriju za mir, harmoniju, zdravlje, ljubav, kreativnost, učenje, miran san, ljubavni ili seksualni život i drugo, ovisno o namjeni prostorije te vašim potrebama i željama.

U radu na prostoru jako je bitno da je **prostor rasterećen od krame**, jer krama jako blokira slobodan protok energije. Posvetite tome dužnu pažnju! Članak i video s uputama za uklanjanje krame iz svog prostora potražite u Reiki grupi ili na YouTube-u.

Punjenje baterija

Reiki možete upotrijebiti i za kratko punjenje baterije mobitela ili akumulatora u autu. Ovo doista funkcionira, ali samo kad se radi o važnim ili hitnim situacijama. Ako se ikada nađete u situaciji da trebate poslati važnu poruku, a baterija mobitela se ispraznila, ili vam se pokvari akumulator u autu dok neodgodivo negdje morate stići, sjetite se Reikija, položite ruke na mobitel ili akumulator i pustite neka energija puni nekoliko minuta. Potom pokušajte upaliti mobitel ili auto. Doživjela je to moja učiteljica, sâm sam to iskusio, a javili su mi i neki moji učenici da su ovo isprobali i da je djelovalo.

Urbani mitovi o Reikiju

Urbani mitovi o Reikiju su neke izjave o kontraindikacijama za Reiki ili upozorenja kada se Reiki ne bi smio raditi. Naravno, nazivam ih mitovima jer su posve neutemeljeni. No, kako su vrlo rašireni među Reiki praktičarima, na žalost i kod mnogih majstora Reikija, ovdje pišem o njima i objašnjavam zašto "ne drže vodu".

Ovo su neki od tih mitova:

- Reiki se ne smije raditi za slomljenu kost prije namještanja da krivo ne zaraste;
- Reiki se ne smije raditi osobi pod anestezijom da se ne probudi na operacijskom stolu;
- Reiki se ne smije raditi osobama s pacemakerom jer bi mogao promijeniti ritam;
- Reiki se ne smije raditi dijabetičarima da im se ne poremeti razina šećera u krvi toliko da osoba padne u dijabetičku komu;
- Ne smiju se prekrižiti noge ili ruke jer to blokira protok energije;
- Ne smije se nositi nakit ili sat jer to blokira protok energije;
- Ne smiju se piti kava, jaki čaj ili alkohol prije Reiki seanse;
- Reiki smijete raditi samo onima koji ga mogu platiti ili na drugi način dati nešto zauzvrat, jer u suprotnom na sebe navlačite njihov karmički dug (neki idu toliko daleko da naplaćuju i roditeljima, djeci ili braći i sestrama);
- S prvim stupnjem ne smijete drugima raditi Reiki jer još ne znate kako se zaštititi;
- S prvim stupnjem drugima smijete raditi najviše deset minuta jer u suprotnom na sebe povlačite njihove tegobe;
- Ne smijete polagati dlanove na krunsku čakru jer to zatvara protok energije;
- Ako zaspate tijekom Reiki tretmana, nakon buđenja se morate obavezno zatvoriti jer vam inače aura ostaje otvorena za energetske upade;
- Ako ste Reiki majstor, to vam mora biti jedini izvor prihoda;
- Morate biti odani svom učitelju Reikija i kod njega proći sve stupnjeve, a ako poželite otići kod nekog drugog majstora, potrebno je svog učitelja zatražiti odriješnje;
- Morate poznavati svoju liniju majstora od Usuija do vašeg učitelja;
- Reiki simboli su tajni i ne smijete ih nikome pokazivati, pa čak niti reikistima prvog stupnja Reikija, a ako vam je učitelj rekao da su tajni, morate poštivati riječ učitelja;
- Reiki čudesno ozdravljuje sve što dotakne.

Ovo su neutemeljeni mitovi. Reiki je po definiciji "od duha vođena univerzalna životna energija" i kao takva uvijek čini ono što je za najviše dobro osobe koja prima Reiki tretman. Stoga **Reiki ne može učiniti nikakvo zlo!** Neće kost krivo zarasti, neće se pacijent probuditi usred operacije, neće se poremetiti razina šećera u krvi da osoba padne u komu, pacemaker neće promijeniti ritam i time ugroziti osobu, prekrižene noge ili nakit neće zaustaviti protok energije koja je stvorila cijeli svemir, kava ili alkohol neće omesti tok iscjeljujuće energije, nećete navući na sebe nikakav karmički dug ako radite Reiki besplatno (po logici tog mita – možda time baš vraćate dug?), s prvim stupnjem slobodno možete drugima raditi Reiki koliko god želite, bez straha da ćete nešto pokupiti, metode zaštite ste naučili i na prvom stupnju, a postoje i metode zaštite koje ne ovise o Reikiju, dlan na krunskoj čakri ne može blokirati protok svemoćne kozmičke energije, tijekom Reiki tretmana se ne otvara niti zatvara aura, već vaš energetski kanal za kanaliziranje kozmičke energije, tako da ako zaspate, nikakva opasnost vam ne prijete, Reiki vam ne mora biti jedini izvor prihoda jer priroda univerzuma je sloboda i kreativnost, niste vezani za svog učitelja Reikija jer svaka vezanost je ovisnička i štetna, a to je u suprotnosti sa slobodom svakog pojedinca, linija majstora iz koje ste potekli nije bitna, već energija koja dolazi s izvora i koja je ista za sve, a naglašavanje linije je stvar prestiža i ega, Reiki simboli nikada nisu bili tajni, nalaze se u budističkim spisima svakome dostupni, izvješeni su u školama borilačkih vještina i danas su svuda po internetu, a poštivanje riječi učitelja čak i kada je rekao pogrešnu ili neistinitu stvar je stvar ega, a ne zdravog razuma. Glede čudesnog ozdravljenja, podsjetimo se da Reiki nikad ne radi protivno volji osobe i protivno svrsi neke bolesti ili životne situacije na nivou duše, tako da se iscjeljenje neće dogoditi ako postoji jak unutarnji otpor ili neka viša svrha bolesti ili životne situacije. Postoji prirodni tijek stvari koje Reiki neće mijenjati, npr. možete raditi Reiki koliko god želite na voćku u proljeće da donese plodove, ali to se neće dogoditi prije nego joj je prirodno vrijeme.

Pet stupova Reikija

Pet stupova Reikija su pet radnji za jačanje "vašeg Reikija" i za podržavanje vašeg osobnog i duhovnog razvoja. Tih pet radnji je uistinu korisno za jačanje vaše energije, što znači jačanje vašeg energetskog polja i sposobnosti kanaliziranja univerzalne kozmičke energije, ali i općenito za vaš osobni razvoj i postizanje unutrašnjeg mira, tj. stanja zena.

Pet Reiki stupova navode neki autori, među njima i Hiroshi Doi koji je bio član izvornog tajnog japanskog društva reikista (u Reiki grupi pod files/datoteke pronađite njegovu knjigu). Drugi pak govore o tri Reiki stupa koji imaju sasvim drugu svrhu i smisao od ovih pet (o njima više na kraju ovog poglavlja).

Pet stupova Reikija:

1. Pet Reiki načela (principa): U poglavlju o Reiki načelima su detaljno objašnjena ta načela i njihova važnost. Možete raditi s njima kao s afirmacijama, u meditaciji, ujutro na početku dana i/ili na kraju dana, prije tretmana i tijekom postupka inicijacije ili osnaživanja (Reiju). Rad s tim načelima vam može pomoći postati bolja i smirenija osoba te ostvariti stanje zena (mira). Posljedica će biti sprječavanje gubljenja vaše energije na nepotrebne životne drame te jačanje vaše energije.

2. Meditacija: Izvorno se u Japanu radila meditacija pod nazivom Hasurei-ho (u Reiki grupi potražite post gdje je opisan postupak izvođenja te meditacije). No, možete raditi bilo koju meditaciju koja vam pomaže opustiti se, relaksirati, smiriti se, povezati se sa sobom i sa

svojim centrom, bićem ili višim Ja te ojačati vlastito energetske polje (važno je da meditacija koju radite sadrži ovaj posljednji element jačanja vašeg energetske polja). Hasurei-ho cilja na jačanje energije u vašoj hari / tantien (području donjeg dijela trbuha, što je po Japancima energetske središte tijela). No, možete raditi i po čakrama za jačanje tih energetske centara i njihovo balansiranje. Od mojih vođenih meditacija na YouTube-u iznimno su prikladne Temeljna meditacija 1 i 2.

3. Polaganje ruku: Pod time se misli na fizički Reiki tretman s polaganjem ruku na sebe ili na drugo živo biće. Što ćete više raditi s energijom sebi i drugima, to će biti jače vaše energetske polje i bolji protok energije, a izoštravat će se i vaša intuicija ako redovito radite na drugima.

4. Simboli: Korištenje Reiki simbola i izgovaranje njihovih naziva, tj. mantri ili jumona (jumon = jap. zvuk koji priziva točno određenu kozmičku vibraciju) pomoći će vam ne samo u postizanju cilja tretmana koji radite sebi ili drugima, već prije svega u vašem spajanju s vibracijama svakog simbola, tj. s tim određenim aspektima kozmičke energije koje simboli predstavljaju. Time ih integrirate u svoj energetske sustav i podižete svoju vibraciju. To će se dugoročno vrlo pozitivno odraziti na stanje vašeg energetske polja.

5. Reiju: Na tečaju Reikija radi se inicijacija ili usklađivanje s kozmičkim iscjeljujućim energijama. Kasnije, na Reiki radionicama se izvodi isti postupak, ali koji se tada naziva osnaživanje. Japanski izraz koji objedinjuje oba postupka je Reiju. Otkrilo se da su Mikao Usui, a kasnije i njegovi japanski učenici, izvodili Reiju ne samo na tečaju već redovito na mjesečnim radionicama. Svaki Reiju osnažuje vaše energetske polje i jača vaš Reiki, stoga je mudro da povremeno prisustvujete Reiki radionicama i opetovano primete Reiju od majstora Reikija.

Kao što vidite, svih ovih pet stupova na različite načine djeluje na vaše energetske polje i na vašu energiju, tj. na vaš Reiki. Objedinjuju rad na fizičkoj razini i tijelu, na energiji tijela, na emocijama i na duhu. Ako ste revni u primjeni svih pet stupova, s vremenom ćete osjetiti veliku dobrobit u svom životu koju ćete potom s lakoćom prenositi i na druge oko sebe.

Neki drugi autori navode samo tri stupa Reikija koji su sasvim drugačiji. Zapravo podsjećaju na radnje za početak tretmana. Koriste japanske izraze za njih. S otkrićem da je u Japanu Reiki cijelo vrijeme bio živ, na Zapadu je danas postalo popularno sve više koristiti japanske izraze umjesto udomaćenih izraza na materinjem jeziku. Tako je majstor Reikija postao Shihan, pet Reiki principa se naziva Gokai i recitira ih se na japanskom jeziku prilikom inicijacije ili u meditacijama, itd.

Tri stupa Reikija po nekim autorima su:

1. Gassho: To je spajanje ruku ispred srca, sklapanje dlanova u položaju molitve, što pomaže uzemljiti pojedinca, centrirati njegovu energiju i fokusirati namjeru meditacije ili tretmana. To se može učiniti kao samostalna meditacija ili na početku tretmana.

Mi to tradicionalno nazivamo "otvaranje", a ruke polažemo na prsa (srce), dok ih sklopljene ispred srca držimo samo tijekom inicijacije i osnaživanja (Reiju).

2. Reiji ili Reiji-ho: To je zazivanje Reikija da počne teći. To je trenutak kada se otvarate i tražite da energija teče kroz vas za vašu dobrobit ili dobrobit primatelja. Izvodi se podizanjem sklopljenih ruku prema čelu (trećem oku) i traženjem od Reikija da vodi vašu intuiciju dok ostavljate po strani svoj ego kako biste mogli usmjeriti energiju gdje god je potrebna.

Mi to tradicionalno radimo i dalje s rukama položenima na prsima, uz izgovaranje tzv. Reiki mantr "energija, svjetlost, ljubav" i dodavanje namjere tretmana i priziva/zaziva energije svojim vlastitim riječima.

3. *Chiryō*: To znači tretman i uključuje postavljanje ruku na različite položaje na tijelu ili slanje energije primatelju pomoću trećeg simbola.

Mi smo to oduvijek nazivali Reiki tretmanom, ali reći "chiryō" zvuči tako tajanstveno, zar ne?

Kao što vidite, postoje tendencije da se Reiki zakomplicira, dodatno mistificira i uzvisi koristeći zvučne i nama gotovo magijske japanske izraze. Slobodni ste tako raditi i koristiti navedene metode, ali nemojte misliti da će vaš Reiki zato biti bolji. Nije poanta u koreografiji niti u ritualima, već u jednostavnosti, iskrenoj namjeri, čistom srcu i istinskoj povezanosti s energijom.

21-dnevni period nakon tečaja i inicijacije

To je vrijeme prilagodbe tijela i energetskog sustava povećanom protoku energije nakon prvog usklađivanja u Reiki određenog stupnja (inicijacije). Za to vrijeme kod nekih ljudi se mogu pojaviti određeni simptomi "čišćenja" (povišena temperatura, glavobolje, češće mokrenje, oscilacije u emocijama i sl.). Kod većine zapravo neće biti nekih vidljivih simptoma.

Uzima se da taj period traje **21 dan** jer je toliko Mikao Usui postio na planini Kurami kada je posljednjeg dana posta primio Reiki. To je također vrijeme koje se spominje u zapadnoj ezoteriji i New Age-u kao vrijeme potrebno za preobrazbu, usvajanje nove navike, itd. U nekim ćete knjigama pronaći da taj period traje 30 dana ili čak 40 dana, što je vrijeme koje ima važan značaj u nekim tradicijama, npr. u kršćanskim, islamskim i judaističkim.

Tijekom tog perioda **važno je da sebi radite Reiki svaki dan**. Time ćete podržati svoje usklađivanje u Reiki, pomoći ćete prilagodbi svojeg tijela i energetskog sustava, a ako se pojave kakvi simptomi lakše ćete proći kroz njih. Osim toga, steći ćete i važno početno iskustvo s osjećanjem energije i iskustvo u radu s Reikijem.

Inicijacija je tek početak! Stoga je važno da nastavite raditi Reiki sebi i drugima i nakon što prođe 21 dan. Što više radite Reiki to je energija u vama jača, a vaši kanali su čišći i protočniji.

Uđite u spiralu prema gore:

*više Reikija → više energije → više pozitivnih misli i pozitivnijeg stava prema životu
više pozitivnih misli → više energije → više Reikija
i tako u krug...*

Iako tečaj prvog stupnja formalno traje jedan dan, moja podrška ne prestaje nakon tečaja. U Reiki grupi nalaze se pisani i video materijali za ponavljanje i podsjećanje, a možete postavljati i pitanja, dijeliti svoja iskustva te na svoj osobni način pridonijeti našoj Reiki zajednici. Na Reiju Reiki radionicama možete opetovano primati Reiju (osnaživanje, reinicijaciju) i pomagati si kroz meditaciju i druge stvari koje radimo na radionicama.

Vaši zadaci za 21-dnevni period

Tijekom prvih 21 dan nakon vaše inicijacije u prvi stupanj Reikija moje vođenje i podrška se sastoje u prijedlozima za vaše vježbanje Reikija za svaki od ta tri tjedna, a na kraju svakog tjedna imamo kratki online sastanak.

Preporučujem da radite zadatke prema sljedećem rasporedu i da vodite bilješke o svojim iskustvima, nejasnoćama, nesigurnostima ili pitanjima koja će se sama nametnuti tijekom prakticiranja Reikija:

1. Prvih sedam dana:
 - Na sebi školski vježbajte tretman cijelog tijela;
 - Na sebi školski vježbajte sve oblike tretmana po čakrama i pokušajte osjetiti točan položaj svake čakre;
 - Proučite cijelu skriptu te pripremite pitanja ili nejasnoće.

2. Drugih sedam dana, uz rad na sebi iz prvog tjedna:
 - Napravite si Reiki tuš s vizualizacijom jajolike opne za zaštitu prije odlaska u veću skupinu ljudi, npr. na posao ili u trgovački centar, i promatrajte;
 - Kad vas uhvati umor ili vam padne energija, napravite si protresanje aure, a potom Reiki tuš za podizanje energije te promatrajte što se događa;
 - Napravite si energetsko čišćenje aure pomoću Reiki tuša nakon što se vratite iscrpljeni s posla ili iz trgovačkog centra i promatrajte što se događa;
 - Napravite Reiki tretman nekoj životinji uz direktno polaganje ruku i promatrajte njenu reakciju;
 - Napravite Reiki tretman nekoj biljci uz rukopolaganje ili beaming;
 - Energetski pročistite neki kupljeni, polovni ili dobiveni predmet. Najprije utvrdite ima li na sebi neku negativnu energiju za vas pomoću mišićnog i elektromagnetskog testa. Pratite proces čišćenja pomoću viska. Na kraju ispitajte pomoću mišićnog i elektromagnetskog testa je li proces čišćenja bio uspješan.

3. Trećih sedam dana, uz rad na sebi iz prvog tjedna:
 - Napravite kompletan tretman cijelog tijela drugoj odrasloj osobi;
 - Napravite tretman po čakrama odrasloj osobi, različitoj od osobe kojoj ste radili kompletan tretman;
 - Napravite kratki tretman svom ili nekom drugom djetetu (uz dozvolu roditelja);
 - Energetski pročistite svoj stan pomoću Reiki beaminga i osjetite promjenu;
 - Energizirajte svoju vodu i pokušajte osjetiti razliku u okusu;
 - Energetski očistite i programirajte svoj kristal ili nakit s dragim ili poludragim kamenjem. Pratite čišćenje pomoću viska ili intuitivno;
 - Pred kraj tjedna pokušajte si otvoriti Reiki samo s mentalnom namjerom, dakle bez polaganja dlanova na prsa i bez izgovaranja Reiki mantre.

Na kraju svakog tjedna se kratko čujemo da podijelite sa mnom svoja iskustva u primjeni Reikija prema danim preporukama te da prodiskutiramo vaše bilješke i pitanja.

Certifikat za prvi stupanj dobivate tek nakon što uspješno savladate sve zadatke kroz ova tri tjedna. Iako izgleda da su zadaci zahtjevniji, vidjet ćete da ćete ih sve proći s lakoćom, zadovoljstvom i radošću.

Kako uvesti Reiki u svakodnevni život

Nakon inicijacije u Reiki vjerojatno ćete tijekom 21-dnevnog perioda redovito raditi Reiki samima sebi. No, zbog životnih obaveza ubrzo bi vam mogao postati izazov nastaviti redovito energetske se tretirati. Pomisao na svakodnevno izdvajanje vremena za samotretman činit će se nemogućim. Kako tome doskočiti?

Iskoristite ono vrijeme kada ionako ništa ne radite!

Primjerice, tijekom vožnje javnim prijevozom (ne dok vi vozite jer tada morate biti usmjereni na vožnju!), dok negdje čekate u redu, dok hodate gradom za obavezama ili dok samo šćete (Reiki u hodu je vrlo lijepo i zanimljivo iskustvo, iako vam fokus mora biti na hodanju), dok gledate televiziju, tijekom dužeg telefonskog razgovora, itd. To su pasivni oblici tretmana koji svejedno djeluju, a energija se akumulira.

Zapamtite, nije nužno ritualno otvaranje jer energija će poteći već pri samoj pomisli na Reiki ili kad postavite svjesnu namjeru da želite raditi Reiki. Jednostavno diskretno postavite dlanove bilo gdje na tijelu, zatražite iscjeljujuću energiju da teče i uživajte.

Otvorite si Reiki i neposredno prije spavanja. Postavite dlanove bilo gdje na tijelu tako da vam je položaj ugodan, zatražite da vas iscjeljujuća kozmička energija ispunjava dokle god vam je to potrebno, čak i ako zaspate, a potom s Reikijem utonite u san. Nakon buđenja nije potrebno da gladite auru i da se zatvarate jer se to dogodi automatski neko vrijeme nakon što zaspate.

Što više Reikija to bolje, ali bolje i malo Reikija nego ništa!

Preporučena literatura

- Hiroshi Doi – Reiki za novo doba
- Frank Arjava Petter – Reiki vatra
- Frank Arjava Petter – Izvorni Reiki priručnik dr. Mikaoa Usuija
- David F. Vennells – Reiki za početnike
- Walter Lubeck – Reiki priručnik

Na hrvatskom jeziku postoje i druge knjige o Reikiju. Kao i ove navedene, svaka iznosi jedan kut gledanja na Reiki i korisne su za širenje vaših saznanja o Reikiju i učenje kroz tuđa iskustva. S obzirom na otkrivanje točnijih informacija o povijesti Reikija koje je započelo u 1990-ima, neki navodi u ovim knjigama nisu točni. Druge stvari su pak snažno obojane New Age pokretom i vjerovanjima koja ga prate. Uživajte u čitanju i istražujte, ali ostanite kritički nastrojeni i razmišljajte svojom glavom. Ispred svega – radite, radite, radite s Reikijem! Eksperimentirajte s novim tehnikama, pristupima i načinima primjene Reikija i tako otkrivajte što za vas funkcionira, a što ne. Vjerujte svojoj intuiciji!

Neka energija, svjetlost i ljubav budu s vama!