



Reiki

samodzielne
uzdrowianie

Karen
Frazier

Reiki
samodzielne
uzdrowianie

Jak
bezpiecznie
wyeliminować
ponad
100 dolegliwości



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
Jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Anetta Piechowska
PROJEKT OKŁADKI: Anetta Piechowska
TŁUMACZENIE: Katarzyna Stolba

Wydanie I
Białystok 2019
ISBN 978-83-8171-235-4

Tytuł oryginału: *REIKI HEALING FOR BEGINNERS*
COPYRIGHT © 2018 BY ALTHEA PRESS, EMERYVILLE, CALIFORNIA
Ilustracje © Gloria Pizzilli, 2018

© Copyright for this edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Autor niniejszej pracy oświadcza, że nie należy jej traktować jako zbioru porad medycznych. Zaproponowane techniki nie są formą diagnozy ani leczenia dolegliwości fizycznych, emocjonalnych czy medycznych. Autor pragnie jedynie podzielić się z czytelnikiem informacjami o charakterze ogólnym, niekiedy niepotwierdzonymi, które mogą być częścią poszukiwania równowagi emocjonalnej i duchowej. Autor i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne konsekwencje stosowania przez czytelnika technik opisanych w książce. Czytelnik powinien skonsultować swój stan zdrowia z lekarzem lub innym profesjonalistą przed podjęciem jakichkolwiek działań na podstawie sugestii zawartych w tej książce, rysunku lub płynących z nich wniosków.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuł Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Mojemu Tacie

Wstęp	11
-------------	----

CZĘŚĆ I

Podstawy Reiki	15
1. Kilka słów o Reiki	16
2. Edukacja Reiki	30

CZĘŚĆ II

Techniki terapeutyczne Reiki	53
3. Podstawowe narzędzia Reiki	54
4. Autoterapia	78
5. Uzdrawianie innych	106

CZĘŚĆ III

Remedium na 100 i więcej schorzeń	153
6. Energoterapia schorzeń fizycznych	154
Alergie 158 Anemia 159 Astma 160 Biegunka 161 Bolesne miesiączkowanie, zespół napięcia przedmiesiączkowego 162 Ból brzucha, wymioty, niezbyt jelit i żołądka 164 Ból zęba 165 Brzuch 165 Choroba Leśniowskiego-Crohna, zapalenie jelita grubego, zespół jelita drażliwego 166 Choroby autoimmunologiczne 167 Choroby tarczycy 168 Cukrzyca 169 Gardło 170 Głowa 171 Hemoroidy 171 Infekcje przewodu moczowego 172 Infekcje przenoszone drogą płciową 173 Jelita 174	

Krzyżowy odcinek kręgosłupa 175 | Lędźwiowy odcinek kręgosłupa 176 | Mięśniaki macicy 178 | Migrena, bóle głowy 178 | Nadwaga 179 | Niedrożność i ból zatok 180 | Oczy 181 | Płuca 181 | Przeziębienie i grypa 182 | Ramiona 183 | Reumatyzm 185 | Rwa kulszowa 186 | Serce 187 | Stany zapalne 188 | Stawy biodrowe 189 | Stawy kolanowe 190 | Stawy łokciowe 191 | Stawy skokowe (kostki) 192 | Stopy 192 | Szczęka, jama ustna 193 | Szyjny odcinek kręgosłupa 194 | Układ krążenia 195 | Uszy 196 | Zaburzenia menopauzalne 197 | Zaburzenia odżywiania 198 | Zapalenie oskrzeli 199 | Zaparcia 200 | Zatoki 201 | Zawroty głowy 202 | Zmęczenie 203 | Żebra 204 | Żyłki kończyn dolnych 205 |

7. Energoterapia schorzeń psychicznych, emocjonalnych i duchowych 208
- Akceptacja, umiejętność odpuszczania 211 | Bezsensowność, zaburzenia snu 212 | Brak pewności siebie 213 | Depresja 213 | Dostatek, dobrobyt 215 | Empatia 216 | Fobie 217 | Folgowanie sobie, pobłażliwość 218 | Gniew, złość, zgorzknienie, uraza 219 | Intuicja 220 | Koncentracja, jasność umysłu, umiejętność skupienia się (i dezorientacja) 221 | Kreatywność, inspiracja 222 | Lenistwo 223 | Lęk, strach, zamartwianie się,

stres, panika 223 | Marzenia senne 224 | Miłość 225 |
Motywacja 226 | Negatywne nastawienie, skłonność
do osądzania 227 | Nieśmiałość, fobia społeczna 227 |
Niezdeterminowanie 228 | Odwaga 229 | Osamotnienie 230
| Pamięć 231 | Pasja 231 | Pewność siebie 232 | Poczucie
winy, wstydu 233 | Porywczność 234 | Porzucenie 235 |
Powodzenie, optymizm 236 | Powściągliwość słowna,
represja 237 | Radość, Szczęście 238 | Równowaga
psychiczna, umiejętność wracania do własnego centrum
239 | Samoakceptacja, zdrowe poczucie własnej wartości
240 | Samoekspresja, komunikacja 240 | Samokontrola,
siła woli 241 | Samookaleczenie, samosabotaż 242
| Siła wewnętrzna 243 | Spokój wewnętrzny 244 |
Stabilność emocjonalna 244 | Ufność 245 | Umiejętność
przebaczenia 246 | Uzależnienie 247 | Wahania nastrojów
248 | Wdzięczność 249 | Wiara, nadzieja, optymizm 250
| Współczucie, życzliwość 251 | Wykorzystywanie 252 |
Wyparcie, umiejętność odpuszczania 253 | Zachowania
obsesyjno-kompulsywne 254 | Żal, smutek 255 |

Zasoby	256
Piśmiennictwo	259
Słowniczek	260
○ Autorze	262



Wstęp

Miesiąc temu prowadziłam kurs energoterapii Reiki pierwszego stopnia w Portland w stanie Oregon. Tuż przed zakończeniem zajęć odbyły się grupowe ćwiczenia praktyczne, podczas których wszyscy nowi adepci Reiki zebrali się wokół jednego z kursantów, żeby na własną rękę spróbować leczenia energią Reiki. Każdy kładł się kolejno na stole do masażu w roli pacjenta, ja natomiast czułam, jak miłość i życzliwość przepływają wśród ludzi, którzy tego samego dnia rano przed rozpoczęciem zajęć byli sobie zupełnie obcy.

Kiedy przysła kolej na Cassie, stało się coś niezwykłego. Gdy leżała na stole, a inny uczestnik kursu kierował w jej stronę energię Reiki, zaczęła szlochać i powtarzać: „Dziękuję, dziękuję”. To było bardzo głębokie przeżycie, które z pewnością na długo zostanie w pamięci wszystkich jego uczestników.

Dlatego pracuję z energią Reiki i uczę, jak z niej korzystać. Reiki ma moc łączenia dusz i zmieniania biegu ludzkich historii.

Często opowiadam o tym, jak zetknęłam się z nią po raz pierwszy. W owym czasie przechodziłam trudny okres w życiu i byłam głęboko zanurzona w świecie materialnym, wydawało mi się, że wszechświat ogranicza się wyłącznie do tego, co jest w zasięgu pięciu zmysłów. Pamiętam, że miałam wtedy uporczywy kaszel, który męczył mnie od tygodni mimo stosowania rozmaitych kuracji. W końcu, w akcie desperacji, udałam się do – jak sądziłam – lekarza medycyny konwencjonalnej, który zajmował się również ziołolecznictwem. Uznałam, że warto spróbować.

To, co wydarzyło się podczas wizyty, przeszło moje najsmiel-
sze oczekiwania. Pani doktor faktycznie była dyplomowanym
lekarzem i rzeczywiście stosowała terapie ziołowe w swojej
praktyce, ale oprócz tego pracowała z energią Reiki i uzdra-
wiała za pomocą kryształów. Zamiast naparu z ziół, kazała
położyć się na stole do masażu, wokół mojego ciała ułożyła
jakieś kamienie – a ja przewróciłam oczami w niedowierzaniu
– i zaczęła układać na mnie dłonie w rozmaitych pozycjach.
Moje ciało zalala fala ciepła. Po chwili coś we mnie puściło
i zaczęłam płakać jak bóbr. Mazgałam się przez trzy kolejne
dni, nie mogąc powstrzymać łez, ale przynajmniej kaszel mi
minął. Owszem, do dziś miewam bóle gardła, ale nie są już
tak dokuczliwe i długotrwałe jak kiedyś. Podobnie było z tym
płaczem, jak już mi przeszło, poczułam się fantastycznie. To
doświadczenie zmieniło bieg mojego życia – skłoniło mnie do
eksplorowania energoterapii, kryształoterapii, leczenia me-
todą Reiki oraz metafizyki. Wtedy zaczęła się moja ducho-
wa podróż, która w niesłychany sposób zmieniła moje życie
i światopogląd.

Dziś chcę podzielić się swoimi odkryciami z tymi, którzy
mają otwarte serca i którzy również szukają jakiejś odmiany
na swojej życiowej drodze. Pragnę wskazać innym drogę do
samouzdrowienia, samorozwoju i odnalezienia swojej we-
wnętrznej siły.

To książka dla Ciebie, niezależnie od tego, na którym eta-
pie życia się znajdujesz. Zawiera elementarną wiedzę dotyczą-
cą jednej z moich ulubionych metod na podniesienie własnej
wartości – uniwersalnej uzdrawiającej energii Reiki, która
potrafi nie tylko zmienić bieg życia człowieka, lecz ma moc
poprawienia kondycji całej naszej planety oraz wszechświata.

Zanim jednak zaczniesz uzdrawiać wszechświat energią Reiki, musisz najpierw skupić się na samym sobie. W niniejszej książce zaprezentuję narzędzia umożliwiające rozpoczęcie pracy z energią Reiki, streszczę historię tej terapii, a ponadto pokażę, jak dostroić się do częstotliwości energii Reiki oraz jak wykorzystać ją do uzdrawiania siebie i innych, a tym samym przysłużyć się dla dobra całej ludzkości. Jeśli szukasz prostej i zrozumiałej metody, żeby dostroić się i pracować z energią Reiki, to dobrze trafiłeś. Przeanalizujemy główne założenia i techniki sztuki Reiki, a następnie przyjrzymy się różnym sposobom korygowania zaburzeń energetycznych w ciele, które mogą przyczyniać się do problemów fizycznych, psychicznych i emocjonalnych.

Jestem zaszczycona, że zgodziłeś się, bym towarzyszyła ci na tym etapie twojej drogi do pełni zdrowia. Energoterapia Reiki zmieniła moje życie, może zatem zmienić i twoje. *Namaste* (światło mojej duszy kłania się światłu twojej duszy). Niech mądrość cię prowadzi.

1

CZĘŚĆ

Podstawy Reiki

Kilka słów o Reiki

Reiki to starożytna technika uzdrawiania za pomocą energii. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że towarzyszyła ona ludzkości od samego początku, jednak na zachodzie geneza sztuki Reiki wiąże się z legendą, rozpropagowaną przez hawajską mistrzynię Reiki madame Hawayo Takatę, która przeszczepiła tę terapię na grunt zachodni z Japonii. To właśnie ona rozpowszechniła metodę znaną jako Usui Ryoho Reiki (od nazwiska jej twórcy) na Zachodzie, natomiast instruktorzy, którzy ją tu praktykują, uczyli się bezpośrednio od niej samej. Historia Reiki była przekazywana z ust do ust, dlatego czasem trudno było odróżnić, co jest faktem, a co fikcją. Jednakże tam gdzie mogłam, starałam się oddzielić legendę od prawdy.

Geneza

Zgodnie z tradycją wszyscy zachodni mistrzowie Reiki są zobowiązani do przekazania studentom na zajęciach pierwszego stopnia historii tej metody, poczynając od Madame Takaty i jej nauczyciela, doktora Chujiro Hayashiego, oraz jego mistrza i mentora, doktora Mikao Usuiego. (W rozdziale 2 wyjaśnię znaczenie poszczególnych stopni zaawansowania). Dla osób praktykujących Reiki na Zachodzie wszystko zaczęło się od doktora Usui, chociaż teksty źródłowe sugerują, że owa terapia stosowana była w Japonii, zanim doktor Usui opracował swój system.

Autor książki *An Evidence-Based History of Reiki*, William Lee Rand z Międzynarodowego Centrum Szkoleń Reiki, zauważył, że zanim doktor Usui zainteresował się metodą Reiki, w Japonii praktykowano ją na co najmniej cztery inne sposoby. Mimo że początki tej pradawnej energoterapii sięgają czasów znacznie wcześniejszych, historia Reiki na Zachodzie – określana również mianem metody Usui Ryoho Reiki – bierze swój początek od Mikao Usui i jego trzytygodniowej medytacji na japońskiej górze Kurama.

Mikao Usui

Mikao Usui (znany również jako *sensei* – czyli nauczyciel – Usui) urodził się 15 sierpnia 1865 w japońskiej prefekturze Gifu, niedaleko Nagoi. Doktor Usui pochodził z zamożnej rodziny buddystów i w ramach edukacji podróżował po całym świecie, w tym do Chin i Europy. Posiadał wiedzę z zakresu

teologii, medycyny, mistycyzmu i psychologii oraz doświadczenie zawodowe w różnych dziedzinach.

Doktor Usui zarówno w życiu osobistym, jak i duchowym próbował znaleźć odpowiedzi na najgłębsze pytania egzystencjalne. Wiele lat poświęcił na osiągnięcie stanu niezłomnego spokoju i harmonii życiowej. Próbując tego dokonać, wstąpił do buddyjskiego zakonu, by nauczyć się buddyjskich praktyk zen, między innymi medytacji Zazen. W roku 1922, chcąc pogłębić swoją praktykę i osiągnąć stan najgłębszego duchowego spokoju, doktor Usui udał się na samotną wyprawę na górę Kurama, gdzie pościł i medytował przez 21 dni.

Niektórzy mistrzowie Reiki twierdzą, że podczas owego odosobnienia doktor Usui stawał pod górskim wodospadem po to, by krople wody, spadając mu na głowę, pobudzały jego czakrę korony. Z przekazu ustnego madame Takaty wynika, że doktor Usui był codziennie pogrążony w medytacji i po każdym dniu zrzucał z góry po jednym kamieniu, a gdy skończyły mu się kamienie, wiedział, że nadszedł kres jego dwudziestojednodniowej medytacji.

Legenda głosi, że ostatniego dnia o północy doktor Usui poczuł, jak strumień światła przenika do jego wnętrza przez czubek głowy, po czym stracił przytomność. Gdy ocknął się kilka godzin później, był zupełnie innym człowiekiem. Mimo że pościł przez dwadzieścia jeden dni, miał w sobie więcej energii niż kiedykolwiek. Ponadto miał wrażenie, że jego dotychczasowa świadomość przerodziła się w dogłębną duchowość.

Według legendy doktor Usui zszedł pospiesznie z góry Kurama, żeby podzielić się swoimi doświadczeniami ze swoim mistrzem zen. W pośpiechu zranił się w palec, potykając się

o wystający głaz, ale gdy instynktownie chwycił ręką za stopę, rana zagoiła się w niemal cudowny sposób. Następnie udał się do wioski, żeby posilić się i odpocząć. Kobieta, która przyniosła mu posiłek, skarżyła się na ból zęba, a gdy Usui położył dłonie na jej twarzy, obrzęk i ból zelżały. Po powrocie do klasztoru zastał opata leżącego w łóżku, cierpiącego na silne bóle reumatyczne. Gdy doktor Usui położył na nim dłonie, ból minął jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki. Te legendarne przypadki okrzyknięto mianem cudownych uzdrowień za pomocą energii Reiki. Wieść niesie, że w wyniku owych wydarzeń doktor Usui zdał sobie sprawę, że otrzymał dar uzdrawiania, który określił mianem Reiki, co w języku japońskim oznacza uniwersalną życiodajną siłę.

Chociaż momentami trudno stwierdzić, gdzie kończy się legenda, a zaczyna prawda, ponieważ informacje dotyczące przeżyć doktora Usui na górze Kurama nie zostały potwierdzone, wiadomo jednak, że po jego legendarnym doświadczeniu doktor zmienił się nie do poznania. Przeniósł się do Tokio i zaczął uzdrawiać energią Reiki i prowadzić zajęcia w tym zakresie oraz stworzył specjalny system terapeutycznych praktyk z jej wykorzystaniem. Zmarł 9 marca 1926 roku w Fukuyamie, ale jeszcze przed śmiercią zdążył poznać i przeszkolić swojego następcę, doktora Chujiro Hayashiego.

Chujiro Hayashi

Chujiro Hayashi urodził się 15 września 1880 roku w Tokio. W 1902 roku uzyskał dyplom lekarza medycyny na Akademii Cesarskiej Marynarki Wojennej i podjął pracę w zawodzie.

O terapii Reiki dowiedział się od kolegów po fachu szkolonych przez doktora Usui. W 1925 roku zaintrygowany Hayashi zaczął uczyć się owej metody pod jego okiem.

Doktor Usui poprosił doktora Hayashiego, żeby przekazał jego wiedzę innym i założył klinikę Reiki w Tokio, co ten uczynił. To właśnie w owej tokijskiej klinice naukę pobierała również madame Hawayo Takata. Z jej relacji wynika, że doktor Hayashi odwiedził ją na Hawajach w 1937 roku i przez kilka miesięcy ją szkolił. Gdy Hayashi powrócił do Japonii w lutym 1938 roku, japońskie władze zażądały, by przekazał im informacje na temat Hawajów, lecz ten odmówił, za co został okrzyknięty wrogiem narodowym. Chcąc uniknąć reperkusji ze strony rządu Japonii, 11 maja 1940 roku doktor Hayashi popełnił *seppuku*, rytualne samobójstwo. Ów honorowy akt z jego strony rzeczywiście miał miejsce, nie wiadomo jednak, czy powód jego samobójstwa był faktycznie taki jak podaje legenda, czy popełnił je z innych powodów.

Hawayo Takata

Madame Hawayo Takata urodziła się 24 grudnia 1900 roku na wyspie Kauai należącej do terytorium Hawajów. Jak wynika z jej relacji, cierpiała na schorzenia płuc, bóle żołądka i zaburzenia psychiczne, które doprowadziły ją do załamania nerwowego. Gdy przebywała u rodziny w Japonii, lekarze zdiagnozowali u niej astmę, kamienie żółciowe, zapalenie wyrostka robaczkowego oraz narośl nowotworową i wyznaczyli jej termin zabiegu chirurgicznego. Ona jednak zamiast poddać się leczeniu udała się do doktora Hayashiego na terapię

Reiki. Rezultaty leczenia zrobiły na niej tak wielkie wrażenie, że postanowiła nauczyć się owej metody.

Madame Takata zaczęła pobierać nauki sztuki Reiki u samego doktora Hayashiego w Japonii oraz pogłębiać swoją wiedzę samodzielnie w rodzinnych Hawajach, po czym opracowała własny system leczenia (oparty na metodzie jej mistrzów, doktora Usui i doktora Hayashiego) i uzdrawiała chorych na terenie Stanów Zjednoczonych. W latach 70. zapoczątkowała również system szkoleń nowych nauczycieli Reiki. Weekendowy kurs kosztował 10 tysięcy dolarów, ponieważ madame Takata była przekonana, że sztuka Reiki wymaga poszanowania i nie należy jej uczyć lub praktykować nieodpłatnie. Nalegała, by wszyscy jej uczniowie uczyli się poszczególnych technik na pamięć i wyłącznie ustnie przekazywała wiedzę z nimi związaną. Zawsze przestrzegała zarówno mistrzów, jak i adeptów Reiki, aby nie udostępniali żadnych materiałów, między innymi symboli lub pozycji ułożenia rąk, a nawet historii w formie pisemnej.

Madame Takata wyszkoliła i osobiście zainicjowała 22 mistrzów Reiki. Mimo że z biegiem czasu sztuka Reiki ewoluowała, wszelkie techniki Usui Reiki praktykowane na Zachodzie oparte są na systemie opracowanym przez madame Takatę. Obecnie większość mistrzów Reiki zrezygnowało z niebotycznej opłaty szkoleniowej i wielu z nich nie ma nic przeciwko dzieleniu się jej tajnikami w formie pisemnej, ponieważ zarówno doktor Usui, jak i Hayashi zapewniali swoim studentom materiały na piśmie.

Madame Takata praktykowała terapię Reiki przeszło 40 lat i to dzięki temu, że przeszczepiła ją na grunt zachodni, metoda ta jest znana i dostępna poza granicami Japonii.

W czym może pomóc terapia Reiki

Od garstki 22 mistrzów Reiki wyszkolonych przez madame Takatę wywodzi się tysięczna rzesza adeptów sztuki Usui Reiki praktykujących tę metodę na Zachodzie. Współcześni energoterapeuci Reiki uczyli się od swoich mistrzów, ci natomiast byli kolejno szkoleni i inicjowani przez mistrzów, którzy wywodzą się ze szkoły madame Takaty, podopiecznej Chujiro Hayashiego, który pobierał nauki bezpośrednio od samego Mikao Usui. Na całym świecie są setki, a nawet tysiące nauczycieli Reiki, którzy szkolą i przygotowują nowych adeptów tej sztuki oraz przekazują im historię, tradycję i techniki uzdrawiania za pomocą energii Reiki.

Zasady działania energoterapii Reiki

Nikt dokładnie nie wie, na jakiej zasadzie działa energia Reiki, lecz mnóstwo osób doświadczyło jej uzdrawiającej mocy. Jedna z teorii zakłada, że dzieje się to na zasadzie synchronizacji fal.

Gdy umieścimy obok siebie dwa oscylujące obiekty (poruszające się tam i z powrotem lub ruchem wahadłowym), zwykle po jakimś czasie dostrajają się one do jednego rytmu (czyli mają tę samą fazę i częstotliwość) i oscylują w harmonii. Zjawisko to zachodzi zgodnie z prawem fizyki, które zostało po raz pierwszy zaobserwowane przez siedemnastowiecznego holenderskiego fizyka, Christiaana Huygensa. Zauważył on, że gdy powiesi się obok siebie na ścianie dwa zegary wahadłowe, to w końcu ruch obu wahadeł wejdzie w tę samą fazę i oba zaczną poruszać się w tym samym tempie.

Owa synchronizacja odgrywa istotną rolę w wielu formach energoterapii, między innymi kryształoterapii, muzykoterapii lub uzdrawianiu za pomocą nakładania rąk, jak na przykład w terapii Reiki. Gdy określony rodzaj energii oddziałuje bezpośrednio na ludzkie ciało, w wyniku synchronizacji ciało to zaczyna wibrować z taką samą częstotliwością co działająca na nie energia. Badania wykazały, że podczas sesji Reiki ręce uzdrowiciela emitują energię o częstotliwości od 7Hz do 10 Hz, czyli częstotliwości związanej z procesem zdrowienia.

Podczas sesji Reiki energia przepływa przez uzdrowiciela, który został wcześniej zainicjowany przez swojego mistrza, dzięki czemu może on na żądanie dostroić się do energii o określonej częstotliwości i skierować jej strumień do ciała pacjenta. W rezultacie energia chorego synchronizuje się z energią uzdrowiciela z korzyścią dla ciała, umysłu i duszy tego pierwszego. W związku z powyższym energoterapeuta Reiki nie jest uzdrowicielem w powszechnym tego słowa znaczeniu. Jest niejako kanałem, przez który przepływa uzdrawiająca energia Reiki. Ciało pacjenta pobiera energię dostarczaną przez terapeutę, ta natomiast płynie tam, gdzie jest najbardziej potrzebna i dobroczynna w skutkach.

Pięć zasad Reiki

Mikao Usui ustanowił pięć zasad praktyki Reiki, które są do dziś stosowane przez uczniów i nauczycieli metody Usui Reiki na całym świecie. Wszyscy praktykujący tę pradawną sztukę uczą się pięciu podstawowych zasad na kursie pierwszego stopnia Reiki. Oto one:

Przynajmniej dziś nie będę się martwił.

Przynajmniej dziś nie będę się złościł.

Przynajmniej dziś będę pracował uczciwie.

Przynajmniej dziś będę wdzięczny za to, co mam.

**Przynajmniej dziś będę życzliwy dla bliźniego
i każdego żywego stworzenia.**

Każdego dnia warto poświęcić tym zasadom chwilę uwagi w cichej zadumie. Ja osobiście robię to rano i wieczorem, a czasem w ciągu dnia, gdy poczuję, że tracę równowagę wewnętrzną.

Nawet jeśli nie uda ci się sprostać wszystkim zasadom w ciągu dnia, liczy się świadomość ich istnienia i wysiłek włożony w ich wdrożenie w codzienne życie. Systematyczna medytacja nad owymi zasadami stopniowo pomoże ci stosować je dzień po dniu.

Nie musisz uczyć się ich na pamięć, ponieważ przestanie w nich zawarte zostało zapisane na wiele różnych sposobów, lecz ich znaczenie pozostaje bez zmian bez względu na to, od kogo się ich uczysz:

Postaraj się nie zamartwiać.

Nie popadaj tak szybko w złość.

Bądź uczciwy i prawdomówny.

Bądź wdzięczny za wszystko.

Bądź życzliwy i empatyczny.

Jeśli któregoś dnia coś zawalisz, pamiętaj o jednym: każdy dzień – a raczej każdy moment – jest okazją, by spróbować na nowo wdrożyć powyższe zasady w życie. Gdy codziennie będziesz starał się to osiągnąć, bądź dla siebie samego równie wyrozumiały jak jesteś w stosunku do innych.

Definicja procesu zdrowienia

Zanim omówię korzyści płynące z energioterapii Reiki, chciałabym zdefiniować znaczenie procesu zdrowienia, gdyż wiele osób nie do końca go rozumie. Niektórzy uważają, że pełnia zdrowia oznacza brak jakichkolwiek symptomów choroby. Ja natomiast, mówiąc o procesie zdrowienia, mam na myśli coś więcej niż tylko pozbycie się dokuczliwych objawów, choć istotnie może do tego dojść. Dla mnie proces zdrowienia jest wynikiem działania dobroczynnej energii, która sprawia, że chory zsynchronizuje się z tym, co służy najlepiej jego zdrowiu i życiu.

W niektórych przypadkach będzie to oznaczało ustąpienie pewnych schorzeń lub dolegliwości. W innych zaś będzie dotyczyło zmian na płaszczyźnie fizycznej, psychicznej lub duchowej, dzięki którym pacjent odzyska pełnię zdrowia i odnajdzie swoje prawdziwe życiowe powołanie. Niech moje doświadczenie z terapią Reiki posłuży za przykład. Mimo że w rezultacie leczenia energią Reiki pozbyłam się uporczywego bólu gardła, rzeczywiste uzdrowienie polegało na odblokowaniu mojej czakry gardła, dzięki czemu mogłam wyrazić to, co myślę i po raz pierwszy w życiu podzielić się z innymi niektórymi bolesnymi przeżyciami życiowymi. Do dziś dnia energia Reiki pomaga mi stawać się najlepszą wersją samej siebie i spełniać się w roli nauczyciela, energeterapeuty, pisarza i mówcy.

Korzyści płynące z energoterapii Reiki

Chociaż pokaźne grono osób uważa, że energoterapia Reiki polega na uzdrawianiu dolegliwości fizycznych za pomocą energii i odpowiedniego ułożenia dłoni na ciele chorego, służy ona również kilku innym pożytecznym celom, między innymi:

- Usuwa blokady energetyczne wstrzymujące rozwój osobisty.
- Pomaga radzić sobie z emocjonalnymi lub duchowymi trudnościami takimi jak żaloba, nienawiść lub niska samoocena.
- Równoważy przepływ energii cyrkulującej w organizmie, między innymi przez czakry i meridiany oraz poprawia aurę energetyczną (o czym będzie mowa w rozdziale 3).
- Ułatwia znalezienie rozwiązań długotrwałych problemów dając energetyczne wsparcie.
- Zapewnia zasoby energetyczne niezbędne do radzenia sobie z problemami o podłożu fizycznym, psychicznym oraz emocjonalnym.
- Uzdrawia i zapewnia wsparcie energetyczne zwierzętom.
- Uzdrawia i zapewnia wsparcie energetyczne planecie lub jej mieszkańcom po kataklizmach naturalnych lub traumatycznych przeżyciach.
- Dodaje siły niezbędnej do życia adekwatnie do tego, co służy dobrostanowi jednostki.

Jak korzystać z tej książki?

Jeśli chcesz nauczyć się przekazywać energię Reiki innym, musisz zostać zainicjowany przez nauczyciela – mistrza Reiki, który przekaże ci niezbędną wiedzę oraz osobiście lub na od-

ległość zainicjuje cię do stosowania metody Usui Reiki. Niniejsza książka powinna być traktowana jako uzupełnienie do szkolenia u boku mistrza Reiki, który zapewni ci wiedzę z zakresu pierwszego, drugiego i trzeciego stopnia Reiki. W żadnym razie nie może ona zastąpić tradycyjnego kursu Reiki ani inicjacji przez mistrza.

Niniejsza publikacja zawiera czytelne i zrozumiałe informacje uszeregowane w logiczny ciąg, które pomogą czytelnikowi nauczyć się wykorzystywać energoterapię Reiki w praktyce prywatnej oraz zawodowej. Niniejsza książka zawiera informacje na temat praktycznego zastosowania oraz uzdrawiania za pomocą energii Reiki, co nie zwalnia czytelnika z odpowiedzialności za odbycie rzetelnego szkolenia i przejście inicjacji, jak również rozpoczęcia, dokumentowania oraz prowadzenia działalności gospodarczej, jaką jest prywatna praktyka Reiki, zgodnie z obowiązującymi prawami.

Część druga zawiera opis podstawowych pozycji dłoni, które przydadzą się w trakcie autoterapii, energoterapii u innych osób lub podczas minisesji w przypadku ograniczeń czasowych. W części trzeciej, gdy już poznasz i przećwiczysz podstawowe pozycje rąk oraz nauczysz się, jak używać symboli Reiki bezpośrednio z pacjentem, jak i na odległość, dowiesz się więcej na temat najczęściej pojawiających się dolegliwościach fizycznych, psychicznych i duchowych. Skupiłam się na schorzeniach, które najbardziej interesują moich pacjentów oraz studentów sztuki Reiki, ponieważ z mojego energoterapeutycznego doświadczenia wynika, że energoterapia jest nieocenioną pomocą w łagodzeniu bądź leczeniu owych zaburzeń. Każde schorzenie opatrzone zostało szczegółowymi informacjami dotyczącymi zastosowania określonego rodza-

ju energoterapii Reiki bezpośrednio lub na odległość, celem ustabilizowania zaburzeń energetycznych, które przyczyniają się do powstawania danych dolegliwości.

Nie jestem lekarzem, dlatego informacje zawarte w poszczególnych rozdziałach tej publikacji nie mogą posłużyć do diagnozowania jakichkolwiek schorzeń ani zastąpić stosownego leczenia specjalistycznego. Istotne jest, by nie próbować samodzielnie diagnozować jakichkolwiek chorób u swoich pacjentów i każdorazowo zachęcać ich do uzyskania porady lekarskiej oraz specjalistycznego leczenia wszelkich dolegliwości u wykwalifikowanych przedstawicieli służby zdrowia. Terapia Reiki powinna stanowić uzupełnienie do podstawowej diagnozy i opieki medycznej, a niniejsza książka świetnie się do tego nadaje, gdyż oferuje konkretne techniki, pozycje dłoni oraz afirmacje wspomagające proces zdrowienia.

Edukacja Reiki

Prowadzę cykliczne kursy i oferuję indywidualne zajęcia z energoterapii Reiki na wszystkich poziomach zaawansowania. Moje zajęcia oraz warsztaty liczą od jednej do dwudziestu osób (raz, w konferencji, którą prowadziłam wraz z dwoma innymi mistrzami Reiki, uczestniczyło około 50 osób, co było swoistym ewenementem). W większości przypadków prowadzę kursy osobiście, chociaż uczę również z wykorzystaniem komunikatora internetowego Skype lub w formie wideokonferencji. Niezależnie od formy i sposobu pracy ze studentami moim głównym celem jest zapewnienie im solidnych podstaw do zrozumienia zasad sztuki Reiki, jej historii oraz poszczególnych technik, jak również pokierowanie nimi tak, by stali się pewnymi siebie, empatycznymi i skutecznymi energoterapeutami. Podczas doboru swojego nauczyciela Reiki kieruj się podobnymi kryteriami.

Twoja relacja z nauczycielem

Każdy uczeń może wybrać swojego mistrza (który często określany jest mianem „Shinpiden”) spośród setek, jeśli nie tysięcy nauczycieli Reiki, z którym będzie współpracował. Warto mieć na uwadze, że każdy mistrz prowadzi zajęcia oraz inicjuje studentów w nieco inny sposób. Są tacy, którzy pracują z uczniami wyłącznie na odległość, inni natomiast nalegają na bezpośredni kontakt z uczniem. Zdarzają się również i tacy, którzy wykorzystują obie możliwości. Niektórzy w ogóle nie nawiązują relacji ze studentami i oferują jedynie kursy internetowe, a następnie inicjują swoich uczniów na odległość. Są także przypadki nauczycieli, którzy dokonują wyłącznie inicjacji, bez żadnego dodatkowego szkolenia, ponieważ wychodzą z założenia, że uczniowie mogą zaczerpnąć podstawowe informacje z książek podobnych do tej, którą właśnie czytasz.

Prawdę powiedziawszy, nie istnieje „jedyny słuszny” sposób nauczania sztuki Reiki. Madame Takata istotnie wprowadziła rygorystyczne wymagania wobec pierwszych 22 adeptów sztuki Reiki oraz wytyczne, w jaki sposób mają uczyć i inicjować innych do posługiwania się metodą Usui Ryoho Reiki, jednak wraz z nastaniem kolejnych pokoleń uczniów i mistrzów Reiki metody nauczania oraz sposoby inicjacji uległy zmianie. Większość nauczycieli Reiki przekazuje określony zakres wiedzy swoim studentom, między innymi historię Reiki, poszczególne techniki oraz pozycje dłoni, ale sposób, w jaki to robią, zmienia się w zależności od mistrza. Nie zawsze jednak nauczyciele uczą wszystkiego, czego teoretycznie powinni.

Jakie elementy powinny znaleźć się w rzetelnym kursie Reiki?

Jeśli chcesz zostać kompetentnym, pewnym siebie i empatycznym terapeutą Reiki, musisz uzyskać rzetelną edukację z zakresu historii, zasad oraz technik tej sztuki. Dlatego tak ważna jest praca z wykwalifikowanym nauczycielem, który chce i potrafi przekazać elementarną wiedzę oraz podstawy teoretyczne. Doświadczony mistrz Reiki powinien zapewnić uczniowi zakres niezbędnych informacji, adekwatny do stopnia wtajemniczenia, a kurs powinien obejmować następujące obowiązkowe elementy:

- Zarys historii Reiki wraz z zasadami adekwatnymi do stopnia wtajemniczenia w formie pisemnej oraz niezbędną wiedzę i narzędzia wykorzystywane na danym poziomie zaawansowania (choć zdarzają się nauczyciele, którzy nie przewidują materiałów na piśmie, gdyż uważają – podobnie jak madame Takata – że sztuka Reiki powinna być przekazywana wyłącznie w tradycji ustnej).
- Zajęcia lub sesje indywidualne, podczas których przekazywane są podstawowe zasady zarówno w formie komunikacji ustnej, jak i pisemnej (bezpośrednio lub na odległość) oraz w których pojawia się możliwość zastosowania zdobytej wiedzy w praktyce i uzyskania odpowiedzi na wszelkie nurtujące pytania.
- Zrozumiałe instrukcje dotyczące wykonywania poszczególnych elementów energoterapii Reiki adekwatne do stopnia zaawansowania.
- Inicjację adekwatną do stopnia wtajemniczenia w sztukę Reiki.

- Dodatkowe materiały utrwalające kluczowe koncepcje (w razie potrzeby).
- Możliwość kontynuowania stażu pod okiem mentora (w razie potrzeby).

Mile widziana jest możliwość uzyskania bardziej szczegółowej wiedzy teoretycznej, dzięki której energoterapeuta będzie sprawniejszy, lepiej poinformowany i pewniejszy w tym, co robi. Ja, na przykład, gdy prowadzę kursy Reiki, oprócz podstawowej wiedzy przekazuję studentom ogólne informacje i zasady z dziedziny energoterapii oraz anatomii energii ludzkiego ciała. Omawiam także inne formy uzdrawiania za pomocą energii (między innymi podstawy dźwiękoterapii, kryształoterapii i aromaterapii). Mimo że są to zagadnienia nieobowiązkowe, to istotnie pogłębiają wiedzę i sprawiają, że terapeuta Reiki staje się bardziej wiarygodny i może zapewnić pacjentom głębsze przeżycia terapeutyczne.

Znalezienie odpowiedniego nauczyciela-mistrza

Powszechnie uważa się, że umiejętności energoterapeuty Reiki zależą w dużej mierze od umiejętności nauczyciela, którego sam wybrał. Wśród mistrzów Reiki, podobnie jak w przypadku przedstawicieli wszystkich innych zawodów, znajdują się nauczyciele o różnym stopniu kompetencji, zaawansowania, odpowiedzialności oraz kierujący się różnymi zasadami moralnymi i etycznymi. W związku z tym, w twoim szeroko pojętym interesie (oraz interesie całej społecz-

ności Reiki) leży znalezienie mistrza i mentora zarazem, który kieruje się jak najwyższymi standardami etycznymi i zawodowymi.

Przy tak dużej liczbie dostępnych opcji edukacyjnych oraz możliwości uzyskania inicjacji do pracy z energią Reiki, počawszy od kursów internetowych składających się z serii materiałów do przeczytania oraz inicjacji na odległość, a skończywszy na indywidualnych zajęciach praktycznych pod okiem osobistego mentora, *sposób* zdobywania wiedzy nie gra roli pod warunkiem, że znajdziesz nauczyciela, który zapewni ci solidne podstawy, nie kolidując przy tym z twoim harmonogramem dnia, budżetem lub potrzebą mentorskiego wsparcia. Warto poszukać mistrza, przy którym czujesz się komfortowo, który nadaje na tych samych falach i który odpowiada ci pod względem metodyki i stylu nauczania.

Moim celem jako nauczyciela Reiki jest zapewnienie studentom osobistego wsparcia od chwili rozpoczęcia zajęć pierwszego stopnia przez cały czas pracy z energią Reiki, a nawet do momentu uzyskania przez nich tytułu mistrzowskiego. Staram się utrzymywać dożywotni kontakt z uczniami, pracuję z nimi podczas indywidualnych spotkań, przez internet, telefon lub media społecznościowe, jak choćby Facebook. Zachęcam ich (ale nie zmuszam) do podtrzymywania znajomości zarówno ze mną, jak i z innymi energoterapeutami, z którymi mam przyjemność współpracować. Uważam to za złotą zasadę mentorską i jestem zaszczycona, że mogę ją propagować, ponieważ wierzę, że przekazywanie wiedzy na temat Reiki jest moim obowiązkiem i wielkim zaszczytem. Jeśli uda ci się znaleźć nauczyciela-mistrza, który odznacza się podobną odpowiedzialnością wobec swoich uczniów, trzymaj się go

obiema rękami, ponieważ taka relacja wyjdzie ci na korzyść niezależnie od stopnia zaawansowania.

Na odległość czy twarzą w twarz?

Nie trudno zauważyć, że są zarówno mistrzowie, jak i uczniowie, którzy uważają, że nigdy nie należy przekazywać wiedzy na odległość i nalegają na osobistą interakcję. I chociaż ja osobiście preferuję pracę ze studentami twarzą w twarz i widzę korzyści płynące z tego sposobu nauczania, to mam świadomość, że można być świetnym nauczycielem i mentorem również na odległość. Dlatego wybór należy do ciebie.

Kwalifikacje

Nauczyciel-mistrz Reiki musi posiadać następujące kwalifikacje:

- Ukończone szkolenie Reiki I, II i III stopnia (poziom mistrzowski) wraz z inicjacją na każdym poziomie.
- Certyfikat potwierdzający posiadane kwalifikacje.
- Dokumentację świadczącą o jego „rodowodzie Reiki”, czyli linię sukcesji Reiki, poczynawszy od samego Mikao Usui poprzez wszystkich nauczycieli aż do samego zainteresowanego.

Zestaw pytań do potencjalnego nauczyciela

Podczas doboru potencjalnego nauczyciela-mistrza warto zadać mu następujące pytania i zastanowić się, na ile odpowiedzi, których udzielił, pokrywają się z naszymi potrzebami.

1. Jak długo praktykuje Pan/-i Reiki? Ile w przybliżeniu trwają szkolenia oraz inicjacje na poszczególnych stopniach zaawansowania? Kiedy uzyskał/-a Pan/-i tytuł nauczyciela-mistrza Reiki?

2. Czego mogę się spodziewać, jeśli przejdę szkolenie oraz inicjację pod Pana/-i przewodnictwem?
3. Ilu studentów Pan/-i przeszkolił/-a i zainicjował/-a?
4. Jakie informacje przekazuje Pan/-i przed poszczególnymi stopniami zaawansowania?
5. Czy woli Pan/-i uczyć osobiście, czy na odległość? Jakie korzyści płyną z Pana/-i stylu nauczania?
6. W jakiej formie oferuje Pan/-i edukację ustawiczną lub wsparcie dla studentów po ukończeniu poszczególnych stopni zaawansowania?
7. Czy jako nauczyciel-mistrz Reiki należy Pan/-i do jakiejś organizacji lub grupy zawodowej? Do jakiej?
8. Jakie materiały w formie pisemnej Pan/-i oferuje?
9. Jaka jest Pana/-i osobista filozofia na temat Reiki oraz energoterapii?
10. Czy ma Pan/-i wiedzę z zakresu innych form leczenia za pomocą energii? Z jakich?
11. Czy wyznaje Pan/-i jakieś inne poglądy religijne lub teologiczne równoległe do Reiki, a jeśli tak, czy integruje je Pan/-i ze swoim nauczaniem i filozofią? Jak wpływa to na sposób, w jaki uczy Pan/-i i praktykuje Reiki?
12. Czy pracuje Pan/-i aktywnie z energią Reiki i przyjmuje pacjentów, czy skupia się wyłącznie na szkoleniach i inicjacjach?
13. Ile osób maksymalnie może uczestniczyć w Pana/-i kursach Reiki?
14. Czy nie ma Pan/-i nic przeciwko podawaniu referencji?

Standardowe zajęcia i inicjacja Reiki

Choć zajęcia różnią się w zależności od prowadzącego, jest kilka rzeczy, których można oczekiwać podczas zajęć i inicjacji Reiki. Inicjacja to proces, w którym nauczyciel – mistrz po ukończeniu kursu danego stopnia zaawansowania synchronizuje energię ucznia do nowej częstotliwości, by ten mógł z nią pracować.

Zajęcia

Większość zajęć (na każdym poziomie zaawansowania) prowadzonych przez instruktorów Reiki we własnej osobie lub przez internet trwa od jednej do ośmiu (lub więcej) godzin. Może się zdarzyć, że na zajęciach będzie tylko jedna osoba albo będzie ich kilka. Nauczyciel-mistrz zwykle przedstawia w formie odręcznego konspektu zakres materiału przewidzianego na poszczególnych zajęciach (adekwatny do poszczególnych stopni zaawansowania) i w razie potrzeby rozdaje dodatkowe materiały. Ja udostępniam je w formie pliku elektronicznego do pobrania na komputer. Podaję również instrukcje do poszczególnych poziomów wtajemniczenia w sztukę Reiki w formie ustnej lub pisemnej. Podczas zajęć prowadzonych osobiście jest okazja do praktycznego zastosowania nowo zdobytej wiedzy i uzyskania odpowiedzi na rodzące się pytania.

Większość nauczycieli-mistrzów prowadzi zajęcia odpłatnie, choć są i tacy, którzy robią to za darmo. Ceny kursów uzależnione są od ich rodzaju i czasu trwania, liczby studen-

tów oraz innych czynników. Zajęcia grupowe są tańsze niż konsultacje indywidualne, ale droższe niż kursy internetowe.

Inicjacja

Inicjacja Reiki polega na dostosowaniu energii adepta tej sztuki odpowiednio do stopnia jego zaawansowania. Z każdym kolejnym stopniem uczeń jest inicjowany do energii o coraz wyższej częstotliwości oraz do energii symboli wykorzystywanych na danym poziomie wtajemniczenia. (Symbole Reiki zostały omówione w rozdziale 3). Wyłącznie nauczyciel z tytułem mistrza (*Shinpiden*) ma prawo do inicjowania uczniów do poszczególnych częstotliwości energii Reiki.

Tuż przed zakończeniem zajęć instruktor dokonuje inicjacji uczniów do odpowiedniego poziomu energii. W przypadku licznych grup wszyscy uczestnicy siedzą w kręgu z rękami ułożonymi w pozycji *Gassho*, czyli z zamkniętymi oczami i dłońmi złączonymi jak do modlitwy na wysokości klatki piersiowej, natomiast instruktor podchodzi do każdego z osobna i kolejno dokonuje inicjacji. Podczas tego typu zajęć inicjacja każdego studenta trwa około pięć minut.

Podczas konsultacji indywidualnej instruktor inicjuje ucznia siedzącego z zamkniętymi oczami w pozycji *Gassho*. Jeżeli inicjacja odbywa się na odległość, uczeń najpierw nawiązuje kontakt z mistrzem, który poleca mu, by usiadł w wygodnej pozycji, w odosobnieniu, z dala od wszelkich zakłóceń. Należy przeznaczyć około 15 minut na inicjację wykonywaną z oddali.

Każdy adept Reiki musi zostać zainicjowany do poszczególnych stopni wtajemniczenia (pierwszego, drugiego lub

trzeciego), zanim będzie mógł przekazywać energię na danym poziomie. Oznacza to, że nie można odbyć inicjacji do drugiego stopnia bez odbycia jej na kursie stopnia pierwszego. Analogicznie nie można odbyć inicjacji do stopnia trzeciego (mistrzowskiego), bez wcześniejszej inicjacji kolejno do pierwszego, a następnie drugiego stopnia wtajemniczenia Reiki.

Niektórzy nauczyciele-mistrzowie dokonują inicjacji do danego stopnia w określonych odstępach czasu, żeby adept miał możliwość przyzwyczać się do pracy z energią Reiki na danym poziomie. Inni z kolei dopuszczają inicjację do więcej niż jednego stopnia podczas jednej sesji, a nawet do wszystkich trzech naraz, w zależności od programu zajęć, okoliczności oraz potrzeb danego ucznia. Przykładowo, gdy uczeń odczuwa silną potrzebę zastosowania energoterapii Reiki na odległość w stosunku do chorego członka rodziny mieszkającego na drugim końcu kraju, zdarza mi się, że uczę i inicjuję adepta sztuki Reiki do pierwszego i drugiego stopnia zaawansowania jednocześnie.

Nie istnieje jedynie słuszna metoda na przeprowadzenie inicjacji. Ważne, by dokonano jej w jak najdogodniejszym czasie zarówno dla dobra energoterapeuty, jak i osób, które w danej chwili potrzebują jego pomocy.

Ja w swojej praktyce zwykle trzymam się określonych ram czasowych. Pozwalam, by między inicjacjami do wyższych stopni zaawansowania upłynęło trochę czasu, tak by studenci mogli przyzwyczać się do pracy z nową energią Reiki oraz nabrać pewności siebie i doświadczenia praktycznego zanim przejdą do kolejnego stopnia. Zdarza się, że odstępuję od wyznaczonego harmonogramu inicjacji, lecz zwykle wynika to z indywidualnych potrzeb danego studenta bądź z moje-

go intuicyjnego przeczucia, że powinnam zrobić to w innym czasie. Ogólnie rzecz biorąc, pracuję według następującego harmonogramu:

- Zaczynam od inicjacji pierwszego stopnia Reiki. Następnie pozwalam, by adept Reiki pracował z energią od trzech do sześciu miesięcy (lub dłużej). Staram się, by między pierwszą a drugą inicjacją minęły co najmniej trzy tygodnie, w tym czasie bowiem powinien nastąpić proces oczyszczenia energetycznego, które zalecam po każdej kolejnej inicjacji.
- Po upływie od trzech do sześciu miesięcy przeprowadzam szkolenie i inicjację drugiego stopnia Reiki, po czym pozwalam adeptowi popracować z nową energią od sześciu miesięcy do roku, żeby mógł w pełni poczuć energię Reiki, zanim zacznie uczyć tej sztuki innych. Staram się, by przed rozpoczęciem kolejnego stopnia zaawansowania upłynęły minimum trzy tygodnie.
- Po roku (lub dłużej) od pierwszej inicjacji Reiki dla chętnych studentów prowadzę szkolenie mistrzowskie, czyli trzeciego stopnia.
- Choć staram się przestrzegać tego ogólnego harmonogramu szkoleń, w wyniku ograniczeń czasowych może się on wydłużyć lub skrócić w zależności od indywidualnych potrzeb moich uczniów. Pamiętaj, że inny nauczyciel może pracować według zupełnie odmiennego harmonogramu.

Przygotowanie do inicjacji

Na dobę przed planowaną inicjacją warto – choć nie ma obowiązku – przygotować się do niej i zadbać o następujące rzeczy:

- Dzień wcześniej dobrze się wyspać.

- Na minimum 24 godziny powstrzymać się od stosowania wszelkich środków odurzających.
- Pić duże ilości wody, spożywać lekkostrawne, pełnowartościowe posiłki.
- Posiedzieć w skupieniu lub poświęcić trochę czasu na medytację rankiem w dniu planowanej inicjacji.

Trzy filary Reiki

W trakcie szkolenia drugiego stopnia adepci sztuki Reiki uczą się trzech podstawowych praktyk, które stanowią podstawę każdej sesji terapeutycznej.

Pierwszy filar: *Gassho*

Gassho to pozycja „złączonych dłoni” stosowana podczas medytacyjnej praktyki Reiki. W tej pozycji dłonie są złączone jak do modlitwy na wysokości klatki piersiowej, środkowe palce delikatnie przylegają do siebie. Doktor Usui polecał swoim uczniom, by stosowali ten gest w ramach codziennej medytacji, skupiając się na punkcie styku opuszków środkowych palców dłoni za każdym razem gdy się zdekcentrują. To fantastyczny sposób na rozpoczęcie każdej sesji Reiki.

Drugi filar: *Reiji Ho*

Reiji Ho to praktyka pobudzająca przepływ energii Reiki. Polega ona na wykonaniu sekwencji określonych rytuałów, które zwiększają poziom życiodajnej energii oraz wzmacniają skuteczność energoterapeuty. W praktyce tej wykorzystywane są specjalne symbole, które uczniowie poznają na kursie drugiego stopnia Reiki. Wielu energoterapeutów wykorzystuje praktykę *Reiji Ho* podczas sesji terapeutycznych zamiast lub oprócz kładzenia rąk. *Reiji Ho* ma następujący przebieg:

1. Stań na wysokości stóp pacjenta z zamkniętymi oczami i dłońmi ułożonymi w *Gassho*.
2. Nakreśl w wyobraźni symbol *Hon Sha Ze Sho Nen* (HSZN), zaintonuj w myślach brzmienie jego nazwy i poproś, by energia Reiki zaczęła przez Ciebie przepływać.
3. Powtórz tę czynność trzy razy.
4. Zaczynaj wizualizować symbol *Sei He Ki* (SHK) i trzykrotnie wypowiedz w myślach jego nazwę.
5. Zaczynaj wizualizować symbol ***Cho Ku Rei*** (CKR) i trzykrotnie wypowiedz w myślach jego nazwę.
6. Poproś, by energia Reiki ustabilizowała przepływ energii w ciele pacjenta.
7. Trzymając dłonie złączone w pozycji *Gassho*, unieś je ku górze i dotknij czoła opuszkami palców na wysokości trzeciego oka, a następnie poproś, by energia Reiki prowadziła Twoje dłonie tam, gdzie pacjent najbardziej

jej potrzebuje. Kieruj dłonie tam, gdzie cię prowadzą, zapomnij o własnym interesie lub oczekiwaniach.

Trzeci filar: *Chiryō*

Chiryō to praktyka alternatywna do tradycyjnego nakładania rąk. Polega ona na utrzymywaniu dłoni tuż nad głową pacjenta, czyli nad czakrą korony, do czasu aż zostaniemy intuicyjnie pokierowani do ułożenia ich w innym miejscu lub w określonej pozycji. Utrzymuj daną pozycję od trzech do pięciu minut lub do momentu kolejnego intuicyjnego przeczucia, które skieruje twoje dłonie w inne miejsce.

Po każdym intuicyjnym przeczuciu do zmiany pozycji rąk należy ponownie ułożyć je tuż nad czakrą korony i poczekać na dalsze wskazówki. Sesja powinna skończyć się, gdy poczujesz, że spełniła swoje zadanie.

Przebieg inicjacji

Z relacji moich studentów wynika, że w trakcie inicjacji (przeprowadzonej zarówno osobiście, jak i na odległość) doświadczają oni rozmaitych przeżyć. Może się zdarzyć, że ty również odczujesz niektóre lub wszystkie z poniższych doznań (bądź nie odczujesz ich wcale):

- Widok migoczących światła.
- Poczucie wielkiej radości i dogłębnego spokoju.
- Odczuwanie emocjonalnej ulgi.
- Poczucie „uaktywnienia” energii w dłoniach – nagłe odczucie ciepła lub łaskotania w dłoniach.

- Odczuwanie fal ciepła przepływającego przez całe ciało.
- Intensywne przeżywanie różnego rodzaju emocji.

Każda z powyższych reakcji jest nie jest żadną anomalią, również brak jakichkolwiek doznań jest zupełnie normalnym objawem. Cały wic polega na tym, żeby dać się ponieść chwili i zaakceptować wszystko, co się w danym momencie dzieje.

Podczas inicjacji osobistej nauczyciel-mistrz znajduje się w pobliżu ucznia i może go delikatnie dotykać, kreślić opuszkami palców symbole Reiki na jego ciele lub w powietrzu tuż nad ciałem. Może również poprawić ułożenie dłoni ucznia. Są mistrzowie, którzy wykorzystują podczas inicjacji tak zwany fioletowy oddech, polegający na dmuchaniu na dłonie ucznia. Osobiście nie korzystam z tej praktyki podczas inicjacji, chociaż wiem, że wielu nauczycieli to robi. Mój mistrz zastosował tę technikę podczas mojej inicjacji, co nieco mnie wystraszyło, gdyż się tego nie spodziewałam. Dlatego warto mieć świadomość, że dla niektórych mistrzów ten rytuał stanowi istotny element całej ceremonii.

Po inicjacji należy wypić szklankę zimnej wody, która pomoże ci zejść na ziemię. Nie wahaj się powiedzieć swojemu nauczycielowi o wszelkich niecodziennych doznaniach, obserwacjach lub nurtujących cię kwestiach.

Po inicjacji

Po ceremonii inicjacji następuje trzytygodniowy proces detoksykacji. Możliwe, że przez ten czas zauważysz zmiany w samopoczuciu na płaszczyźnie fizycznej, psychicznej lub emocjonalnej. Możesz mieć katar lub lekki nieżyt nosa albo być bardziej podatny na wahania nastroju. Ponadto możesz mieć

zaburzenia snu albo przeciwnie – spać głębiej niż dotychczas i mieć dziwne sny. Możesz też poczuć nagle mrowienie lub ciepło w dłoniach bez wyraźniej przyczyny. Każda z tych reakcji jest całkowicie normalna.

W tym czasie stosuj codziennie energoterapię Reiki (patrz: rozdział 4), pij dużo wody, wysypiaj się i oddawaj medytacji. Dzięki temu łatwiej zniesiesz ten trzytygodniowy detoks.

Stopnie zaawansowania Reiki

Na kartach niniejszej książki będę się niejednokrotnie odnosić do trzech stopni zaawansowania metody Usui Ryoho Reiki, czyli stopnia pierwszego, drugiego oraz trzeciego (mistrzowskiego). Poniżej znajduje się krótki zarys poszczególnych stopni wtajemniczenia w sztukę Reiki.

Pierwszy stopień Reiki

Poniżej znajdują się elementy składowe standardowego szkolenia Reiki pierwszego stopnia wraz z inicjacją:

- Historia Reiki (częściowo oparta na faktach, częściowo na mitach).
- Pięć zasad Reiki.
- Terapeutyczne pozycje dłoni (do uzdrawiania siebie i innych).
- Energoterapia Reiki w praktyce.
- Instrukcje dotyczące prowadzenia sesji energoterapeutycznych dla siebie, przyjaciół i członków rodziny.

- Inicjacja do pierwszego stopnia pracy z energią Reiki.
- Po zakończeniu kursu Reiki pierwszego stopnia oraz inicjacji przez mistrza uczniowie mogą osobiście przekazywać energię Reiki innym za pomocą nakładania dłoni na ich ciało.

Rzeczy, o których warto pamiętać podczas otwierania prywatnej praktyki Reiki

W Stanach Zjednoczonych od 1996 roku obowiązuje ustawa HIPAA (Health Insurance Portability and Accountability Act), zgodnie z którą ubezpieczenie zdrowotne pokrywa wszelkie świadczenia zdrowotne, w tym udzielane przez energoterapeutów. Ponadto określa zakres ochrony danych osobowych oraz wytyczne dotyczące ochrony informacji medycznych. W związku z powyższym, zanim rozpoczniesz własną działalność, upewnij się, że postępujesz zgodnie z obowiązującym prawem.

- Należy dbać o poufność danych osobowych pacjentów. Ujawnianie jakichkolwiek, nawet pozornie nieistotnych danych na temat stanu zdrowia swoich pacjentów jest zabronione bez ich pisemnego upoważnienia.
- Dla własnego bezpieczeństwa warto ubezpieczyć się od odpowiedzialności cywilnej. Poszukaj ubezpieczyciela,

który oferuje polisę w przystępnej cenie dla energoterapeutów Reiki.

- Należy zapoznać się z lokalnymi, regionalnymi i krajowymi prawami regulującymi prowadzenie działalności gospodarczej, w tym udzielania, świadczeń zdrowotnym w twoim miejscu zamieszkania. Przykładowo regulacje prawne na terenie Stanów Zjednoczonych i Wielkiej Brytanii dotyczące prowadzenia prywatnej praktyki Reiki różnią się znacznie między sobą, a prawa dotyczące prowadzenia działalności gospodarczej w ogóle mogą być inne w zależności od miejsca jej prowadzenia. Upewnij się, że posiadasz wymagane licencje i ubezpieczenie.
- Zachodzi konieczność dokumentowania wszelkich swoich poczynań. Każdy pacjent musi mieć osobną teczkę z dokumentacją. Warto korzystać ze standardowych formularzy rejestracyjnych i notować przebieg każdej sesji terapeutycznej.
- Każdorazowo przed sesją poproś pacjenta o podpisanie oświadczenia o zgodzie na jej przeprowadzenie.
- Szkolenie Reiki nie daje ci uprawnień medycznych, w związku z tym w świetle prawa nie możesz diagnozować żadnych chorób u swoich pacjentów. Nigdy nie zaprzeczaj lub nie podważaj diagnozy postawionej przez wykwalifikowanego lekarza ani nie zachęcaj pacjenta do zaprzestania leczenia zleconego przez przedstawiciela służby zdrowia.

- Jeśli świadczysz usługę w ramach terapii wspomagającej leczenie danego schorzenia równoległe z dyplomowanym lekarzem specjalistą, poproś swojego pacjenta, żeby uzyskał od niego pisemną zgodę na leczenie komplementarne lub przynajmniej adnotację, że może z takiej opcji skorzystać, albo – o ile to możliwe – list polecający.

Drugi stopień Reiki

Standardowe szkolenie Reiki drugiego stopnia wraz z inicjacją zawiera następujące elementy:

- Szkolenie z zakresu trzech filarów Reiki.
- Instrukcje dotyczące stosowania intuicyjnej terapii Reiki w oparciu o trzy filary Reiki (w odróżnieniu od korzystania wyłącznie z metody układania dłoni).
- Instrukcje wraz z inicjacją dotyczące trzech symboli drugiego stopnia niezbędnych do pracy z energią Reiki na poziomie drugiego stopnia oraz wykonywania energoterapii na odległość.
- Instrukcje obejmujące techniki uzdrawiania na odległość, dzięki którym energoterapeuta może przekazywać energię Reiki w czasie i przestrzeni.
- Inne zaawansowane techniki Reiki wedle uznania nauczyciela-mistrza.
- Informacje obejmujące wysyłanie energii Reiki do uzdrawiania danych sytuacji i całej planety.

- Etyka uzdrawiania na odległość.
- W niektórych przypadkach informacje związane z otwieraniem prywatnej praktyki Reiki i niezbędnej dokumentacji.
- Inicjacja do drugiego stopnia Reiki.

Trzeci (mistrzowski) stopień Reiki

Na tym etapie szkolenie obejmuje niezbędną wiedzę, dzięki której adept może stać się mistrzem i inicjować innych do wszystkich trzech stopni Reiki. Standardowe szkolenie Reiki trzeciego stopnia zawiera następujące elementy:

- Instrukcje wraz z inicjacją dotyczące mistrzowskich symboli Reiki.
- Instrukcje wraz z inicjacją do innych symboli według uznania nauczyciela-mistrza.
- Instrukcje dotyczące szkolenia i inicjacji innych osób do wszystkich trzech stopni Reiki.
- Instrukcje obejmujące wytyczne postępowania, korzystanie z określonych technik oraz etykę pracy dla nauczycieli-mistrzów Reiki.
- Inicjacja do trzeciego (mistrzowskiego) stopnia Reiki.
- Inne instrukcje według uznania nauczyciela-mistrza.
- Po inicjacji do trzeciego (mistrzowskiego) stopnia Reiki adept staje się nauczycielem-mistrzem i ma prawo do nauczania i inicjowania innych do wszystkich trzech stopni Reiki.

10 wskazówek dla osób rozpoczynających swoją przygodę z Reiki

Poniżej znajduje się lista wskazówek dla osób pragnących rozpocząć fascynującą życiową przygodę i zostać energoterapeutą Reiki:

1. Jeśli nigdy nie uczestniczyłeś w terapeutycznej sesji Reiki, zanim zaczniesz zgłębiać tajniki tej sztuki, powinieneś wypróbować ją na własnej skórze. To da ci lepsze wyobrażenie, czego mogą doświadczać twoi przyszli klienci.
2. Przemyśl, jak wygląda twój harmonogram dnia, budżet domowy i oczekiwania. Następnie skontaktuj się z organizacją zajmującą się energoterapią Reiki, na przykład z Międzynarodowym Stowarzyszeniem Profesjonalnych Energoterapeutów Reiki celem znalezienia odpowiedniego nauczyciela-mistrza.
3. Poproś innych o polecenie rzetelnych nauczycieli-mistrzów, którzy podzielają twój światopogląd i odpowiadają twojemu stylowi uczenia się.
4. Nawiąż zawczasu kontakt z wybranym nauczycielem-mistrzem, żeby się upewnić, czy tworzycie zgrany duet. Szkolenie i inicjacja Reiki do niezwykle osobista podróż, dlatego warto poszukać instruktora, który nadaje na tych samych falach.
5. Masz możliwość zmiany nauczyciela na każdym poziomie zaawansowania. Ja na przykład miałam dwóch mistrzów, gdyż z czasem moje potrzeby uległy zmianie.

6. Nie spiesz się. Daj sobie czas na naukę sztuki Reiki i na przywyknięcie do pracy z energią, zanim przejdziesz do wyższego stopnia zaawansowania.
7. Jeżeli planujesz uzdrawiać innych za pomocą energii Reiki, warto zaopatrzyć się w porządną stół do masażu. Dzięki temu będziesz miał większą swobodę poruszania się i komfort w trakcie układania dłoni. Dobrej jakości stoły do masażu można kupić w całkiem przystępnej cenie. Ja korzystam ze stołu składanego, który świetnie się sprawdza zarówno w moim gabinecie, jak i podczas szkoleń, które prowadzę w przeróżnych miejscach.
8. Warto zapisać się do oficjalnej organizacji lub grupy zrzeszającej energoterapeutów Reiki, przez co będziesz mógł na bieżąco korzystać z niezbędnego wsparcia, zasięgnąć porady lub nawiązać cenne znajomości. Możesz także dołączyć do mojej grupy SHARE Reiki Community na Facebooku (więcej informacji na ten temat znajdziesz w dziale Zasoby na końcu książki), nawet jeśli nie uczestniczyłeś w moich kursach Reiki.
9. Chłoń energię Reiki niczym gąbka. Pracuj z nią samodzielnie lub korzystaj z usług innych energoterapeutów Reiki tak często jak to możliwe. Sięgaj systematycznie do wszelkich możliwych zasobów wiedzy i ustawicznie ucz się oraz rozwijaj swoje umiejętności energoterapeutyczne.
10. Wykorzystaj zasoby zgromadzone na końcu niniejszej publikacji, które oferują dodatkowe informacje związane z otwarciem prywatnej praktyki Reiki oraz tytuły książek i materiały internetowe do pogłębiania wiedzy.