

Sarah Parker Thomas

REIKI

SKUTECZNE UZDRAWIANIE ENERGIA



OBUDŹ SWOJE INTUICYJNE ZDOLNOŚCI,
ABY SAMODZIELNIE LECZYĆ CIAŁO I DUSZĘ



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Sarah Parker Thomas

REIKI

SKUTECZNE UZDRAWIANIE ENERGIA



OBUDŹ SWOJE INTUICYJNE ZDOLNOŚCI,
ABY SAMODZIELNIE LECZYĆ CIAŁO I DUSZĘ



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Golak
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Barbara Szydłowska

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8171-505-8

Tytuł oryginału: *Spiritual Reiki: Channel Your Intuitive Abilities for Energy Healing*

Copyright © 2020 by Rockridge Press, Emeryville, California
Ilustracje © 2020 Jonathan Bartlett

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Poczyniono wszystkie starania, aby upewnić się, że informacje zawarte w tej książce są pełne i dokładne. Niemniej jednak, ani wydawca, ani autor nie zajmują się udzielaniem profesjonalnych porad poszczególnym czytelnikom. Pomysły, procedury i sugestie zawarte w tej książce nie mają na celu zastąpienia konsultacji z lekarzem. Wszystkie sprawy dotyczące zdrowia wymagają nadzoru medycznego. Ani autor, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody, rzekomo wynikające z korzystania z informacji i sugestii zawartych w tej książce.



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



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk 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

Niniejsza książka jest dedykowana
wszystkim uzdrowicielom Reiki,
przeszłym, obecnym i przyszłym.
Razem uzdrawiamy i rozwijamy się.

Spis treści

Wprowadzenie	9
--------------------	---

CZĘŚĆ 1

DUCHOWE REIKI	13
----------------------------	-----------

ROZDZIAŁ 1 Czym jest Reiki?	15
-----------------------------------	----

ROZDZIAŁ 2 Jak wykonywać duchowe Reiki?	31
---	----

ROZDZIAŁ 3 Duchowe Reiki	51
--------------------------------	----

ROZDZIAŁ 4 Wykorzystanie swoich zdolności duchowych ...	73
---	----

ROZDZIAŁ 5 Doskonalenie duchowej praktyki	91
---	----

CZĘŚĆ 2

TECHNIKI DUCHOWEGO

PRZEBUDZENIA I UZDRAWIANIA	103
---	------------

ROZDZIAŁ 6 Pozycje ułożenia dłoni dla samouzdrawiania	105
--	-----

ROZDZIAŁ 7 Pozycje ułożenia dłoni dla uzdrawiania innych ..	113
---	-----

ROZDZIAŁ 8 Sekwencje doskonalenia i przebudzenia duchowych doświadczeń	131
---	-----

ROZDZIAŁ 9 Sekwencje duchowego i emocjonalnego uzdrawiania	159
---	-----

Źródła	201
--------------	-----

Bibliografia	202
--------------------	-----

Podziękowania	203
---------------------	-----

O Autorce	204
-----------------	-----

Wprowadzenie

Dziękuję, że pozwalasz mi być częścią swojej duchowej podróży z Reiki. Jestem zaszczycona możliwością podzielenia się z tobą tą niesamowitą energią. Zająłam się Reiki po nagłej stracie męża w tragicznym wypadku. W jednej chwili tu był, w drugiej już go nie było. Byłam młodą matką sparaliżowaną żalem. Kiedy zmagalam się z emocjami, zasugerowano mi kurs Reiki, który miał mi pomóc w uporaniu się z traumą i stratą. Nieco wątpiłam w tę pomoc, ale byłam u kresu wytrzymałości, więc ustąpiłam i rozpoczęłam moją osobistą przygodę z Reiki.

Powinnam uściślić, że posiadam wrodzoną intuicję i empatię. Przyjaciele uważali mnie trochę za „czarownicę”, ponieważ kolekcjonowałam kryształy, ćwiczyłam jogę i zgłębiałam tajniki Tarota. Poszukiwałam znaczenia i głębszego zrozumienia synchroniczności pojawiającej się wokół mnie, jednak nie mogłam w pełni pojąć znaczenia kryjącego się za tymi „przypadkowymi” wydarzeniami.

Nie zdawałam sobie wtedy sprawy, że Reiki jest brakującym ogniwem mojej duchowej podróży! Nigdy nie spodziewałam się zmiany, jaką Reiki zainicjowało w moim życiu. Ta fenomenalna uzdrawiająca energia jest metodą terapii bezpośredniej, o której nie sposób mówić, dopóki się jej nie doświadczy. Przed rozpoczęciem kursu Reiki wiedziałam, że wszystko składa się z energii i posiada wibrację, jednak po dostrojeniu do Reiki byłam w stanie współpracować z energią na kompletnie innym poziomie. Mój sposób postrzegania energii i wydarzeń wokół siebie uległ głębokiej przemianie. To normalne, że osoby praktykujące Reiki mają

realistyczne sny, wyczuwają energię lub doświadczają nagłych prze-
błysków intuicji, ale szczerze mówiąc, nigdy nie sądziłam, że będę
tego doznawać tak intensywnie. Reiki otworzyło moje zmysły na
świat duchowy w całkiem nowy sposób. Na przykład jako zapalo-
na ogrodniczka często odwiedzałam ogrody botaniczne oraz szkół-
ki kwiatowe, jednak nigdy nie czułam życia bijącego od roślin do
momentu mojego dostrojenia do Reiki. Nagle poczułam energię
falami wydobywającą się z roślin i mogłam współpracować z orga-
nizmami w kompletnie inny sposób.

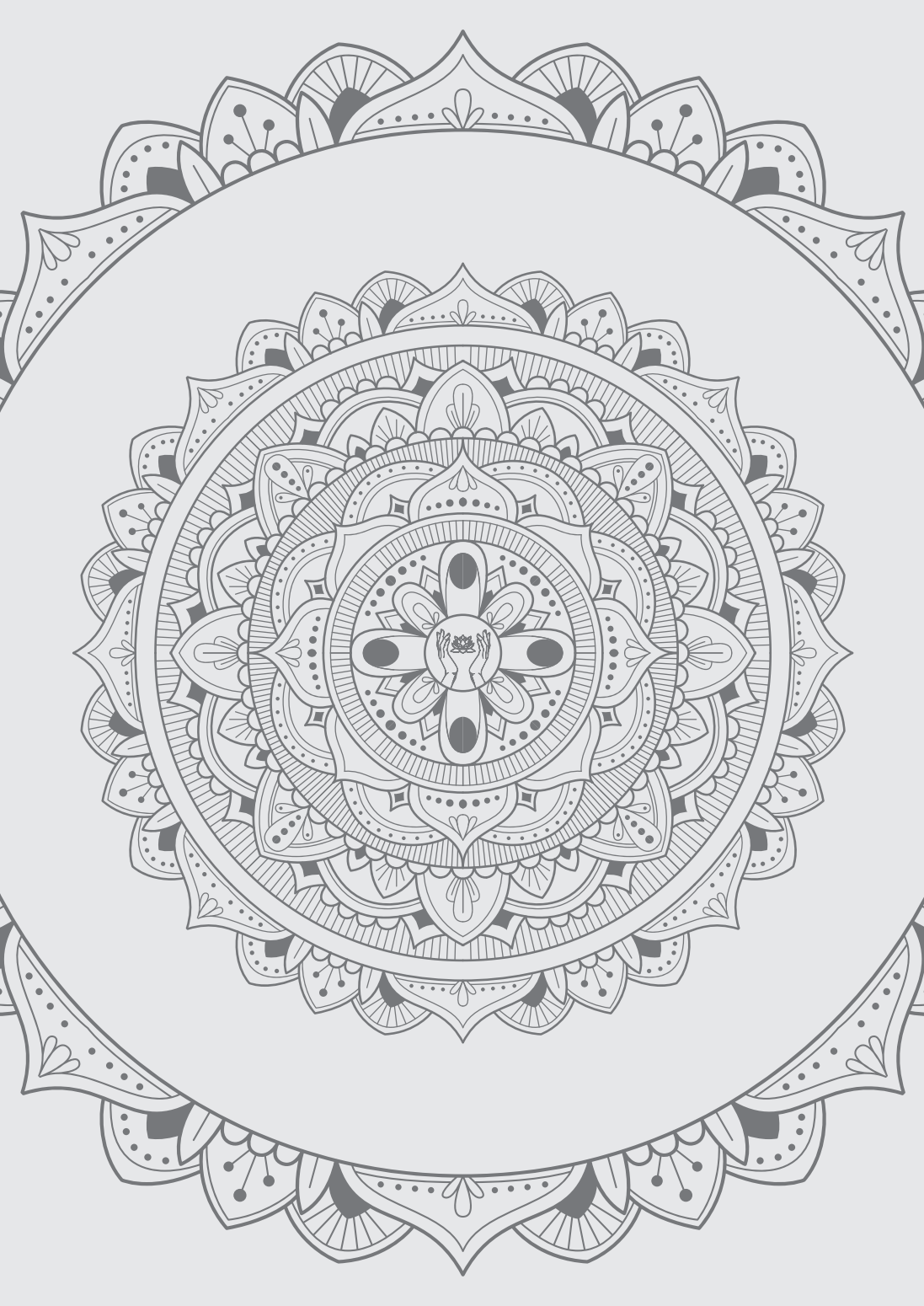
Reiki otworzyło również drzwi do głębokiego samouzdrawia-
nia. Wiedziałam, że muszę się z nim uporać, ale uciekałam przed
nim całe życie. Ta potężna energia pozwoliła mi odnaleźć moje
prawdziwe ja na wielu poziomach. Wreszcie Reiki powstrzymało
mnie przed zatraceniem się w żalu, jednak uzdrawianie na tym się
nie zakończyło.

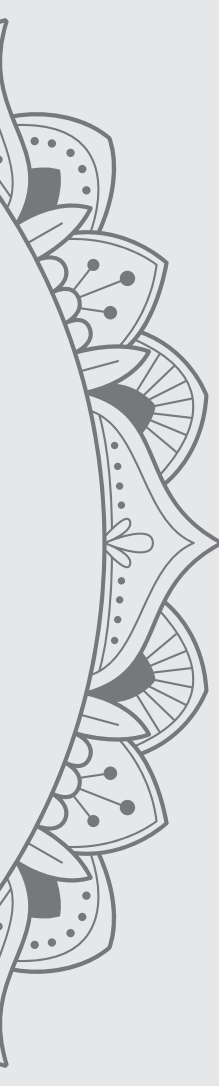
Reiki ułatwiło mi również głęboki rozwój duchowy. Moja zdol-
ność do urzeczywistniania pragnień została zablokowana przez żal,
a teraz nagle zaczęłam urzeczywistniać marzenia i przyciągać do swo-
jego życia pozytywne doświadczenia. Moja intuicja gwałtownie się
wyostrzyła. Dzięki przepływającej przeze mnie energii Reiki z łatwo-
ścią mogłam skorzystać ze swojej własnej intuicji i wewnętrznego
przewodnictwa. Intuicyjnie wiedziałam, co jest dla mnie najlepsze
i z jakich doświadczeń powinnam zrezygnować. Dzięki magii Reiki
otwierała się dla mnie kolejna warstwa życia.

Ta dynamiczna energia ocaliła mnie i jestem pewna, że może cię
wspierać w podróży samouzdrawiania. Reiki pozwala nam wrócić
do równowagi, więc nie musimy już szukać odpowiedzi w świecie
zewnętrznym. Uczymy się, że odpowiedzi zawsze są w nas i naresz-
cie możemy z nich skorzystać. Niniejsza książka jest adresowana do
osób, które przeszły inicjację Reiki. Nieważne, na jakim poziomie

Reiki jesteś lub z jakiej szkoły Reiki pochodzisz, z przedstawionych w niej praktyk będziesz mógł wynieść coś wartościowego.

Po przyjęciu Reiki możemy wykorzystać nasze wewnętrzne przewodnictwo z wiarą i łatwością, ponieważ energia ta uzdrowia od wewnątrz, zmieniając wszystko. Twoje doświadczenia związane z Reiki mogą być inne, ale dzięki praktykowaniu go i kroczeniu tą ścieżką otwierasz się na całkiem nowy świat głębokich i magicznych doświadczeń. Możesz oczekiwać, że poczujesz się silniejszy, stabilny emocjonalnie i pewny siebie w swoim codziennym życiu.





CZĘŚĆ 1

Duchowe Reiki

W części 1 niniejszej książki zgłębimy temat Reiki i niektóre z duchowych aspektów tej niesamowitej energii. W części 2 przejdziemy przez praktyczne etapy, które możesz wdrożyć w celu otwarcia swojego kanału Reiki. Przedstawię pozycje ułożenia dłoni, techniki oraz ćwiczenia wzmacniające do wykonywania. Dowiesz się więcej o symbolach Reiki i procesie dostrojenia oraz zanurzysz się głębiej w czynienie z Reiki części swojego codziennego życia.

Czym jest Reiki?

Witaj we wspaniałym świecie Reiki. Ta subtelna, lecz potężna energia nie zastępuje tradycyjnej medycyny ani nie przynosi magicznego lekarstwa na choroby, jednak jest cennym narzędziem w twoim osobistym arsenale uzdrawiania. W niniejszym rozdziale omówimy, czym jest Reiki, przedstawimy enigmatyczną historię Reiki, kluczowe postacie historyczne, ewolucję tej potężnej energii oraz podstawy duchowego Reiki. Dowiesz się, czego oczekiwać na kursie Reiki, jak również z czego składa się dostrojenie i dlaczego jest takie ważne. Jeżeli świat Reiki stanowi dla ciebie nowość lub potrzebujesz szybkiego, zwięzłego przypomnienia, zacznij w tym miejscu.

Historia

Reiki jest subtelną, lecz potężną uzdrawiającą energią, niepodobną do innych rodzajów terapeutycznych bezpośrednich technik lub metod uzdrawiania. Jej wyjątkowość polega na tym, że koncentruje się ona na osobistym uzdrawianiu zarówno osoby praktykującej, jak również pacjenta i może być przekazywana jedynie w trakcie ceremonii dostrojenia.

Ceremonia dostrojenia otwiera przepływ energii Reiki dla ucznia, łącząc go na stałe z uniwersalną energią życiową. W następnym rozdziale przyjrzymy się bliżej ceremonii dostrojenia oraz powodom, dla których jest ona tak ważna.

Reiki rozwijało się i ulegało modyfikacjom od dziwaczного początku swojego istnienia datowanego na połowę XIX wieku. Choć ustalenie jego dokładnej genezy nie jest obecnie możliwe, stworzenie tej uzdrawiającej metody przypisywane jest doktorowi Mikao Usui (15 sierpnia 1865 roku – 9 marca 1926 roku) z Japonii.

Dr Usui słynął ze swojego zainteresowania medycyną, psychologią oraz religią. Poszukiwał metody uzdrawiania otwartej dla wszystkich, wolnej od doktryn i dogmatów religijnych. Badając różne rodzaje systemów uzdrawiania, odkrył – lub być może odkrył na nowo – coś, co później stało się znane jako Reiki.

Dr Usui doskonalił pracę ze swoją energią życiową i otworzył klinikę uzdrawiania w Kioto, w Japonii. Tam nauczał i leczył ludzi pochodzących ze wszystkich środowisk. Gdy rozniosła się wieść o jego sukcesie w uzdrawianiu, praktyka doktora Usui rozwinęła się. Zanim zmarł, wyuczył kilku mistrzów Reiki, którzy nadal rozpowszechniali tę wiedzę.

Reiki nie jest religią, nie opiera się na żadnych założeniach ani dogmatach. Istnieje tylko jeden zbiór reguł, których należy przestrzegać, nazywany regułami Reiki. Poniższe elementy podkreślają przekonanie, że osoby praktykujące powinny kontynuować pracę nad sobą i nad swoim rozwojem osobistym.

Reguły te, przypisywane dr Usui, brzmią następująco:

Tajemnica zaproszenia szczęścia przez wiele błogostawieństw

Duchowe lekarstwo na wszystkie choroby

Właśnie dziś:

- *Nie złość się.*
- *Nie martw się.*
- *Bądź wdzięczny.*
- *Pracuj uczciwie.*
- *Bądź życzliwy dla siebie i innych.*

Wykonuj gassho co rano i co wieczór.
Zapamiętaj je i recytuj dla doskonalenia umysłu i ciała.*

Reguły te miały być wykonywane codziennie przez osobę praktykującą. Kiedy medytujesz, powtarzasz reguły i zanosisz podziękowania za wiele błogosławieństw, pogłębiasz swoje osobiste uzdrawianie. Ta praktyka łagodzi traumy, wspierając głębokie duchowe przebudzenie.

*Gassho tłumaczy się jako „dłonie złożone na wysokości klatki piersiowej”.

KLUCZOWE POSTACIE

Wiele osób odegrało znaczącą rolę w rozwoju Reiki. Niestety jego historia, która była przekazywana ustnie jako prywatna opowieść, pozostaje niejasna ze względu na metodę początkowego przekazania Reiki. Znamy jednak kilka postaci historycznych, które kultywowały i rozwijały Reiki.

Wspomniany wcześniej dr Usui, znany również jako Sensei Usui, jest uznawany za założyciela Reiki. Uważa się, że przeszkolił wielu uczniów, jednak tylko kilku z nich osiągnęło stopień Shinpiden (stopień mistrza/nauczyciela). Jeden z jego uczniów, dr Chujiro Hayashi (15 września 1880 roku – 11 maja 1940 roku) zainicjował swoją własną gałąź Reiki, Hayashi Reiki Kenkyukai. W dalszym ciągu rozwijał Reiki, wprowadzając dodatkowe pozycje ułożenia rąk, doskonaląc proces dostrojenia i przyjmując bardziej formalny program szkoleń. Dr Hayashi wyszkolił więcej mistrzów Reiki, w tym Hawayo Takatę (24 grudnia 1900 roku – 11 grudnia 1980 roku), która sprowadziła tę metodę uzdrawiania do Stanów Zjednoczonych. W 1940 roku dr Hayashi dokonał seppuku, czyli popełnił rytualne samobójstwo, nie chcąc brać udziału w rozlewie

krwi w nadchodzącej wojnie. Jako oficer rezerwy marynarki wojennej wiedział, że zostanie powołany do czynnej służby, więc zamiast uczestniczyć w wojnie, odebrał sobie życie, co wiele mówi o jego charakterze i etyce osobistej. Dr Hayashi przekazał przywództwo w swojej gałęzi Reiki pani Takacie, prawdopodobnie po to, aby Reiki przetrwało – pani Takacie udało się uciec z Japonii i wyjechać do Ameryki przed wojną.

Prawie wszystko, co obecnie wiemy o Reiki, pochodzi z historii przekazywanych przez panią Takatę. Tak jak historia o jej śmiertelnej chorobie i przybyciu do kliniki dr Hayashi na leczenie, po tym jak tradycyjna medycyna zawiodła.

Powinniśmy doceniać i dziękować wszystkim nauczycielom i nieznanym bohaterom Reiki. Każdy z nich odegrał rolę w historii tego niesamowitego uzdrawiającego daru. Jednak nie powinniśmy się aż tak zajmować historią, a raczej pamiętać o przesłaniu Reiki, w którym chodzi o zdrowie, wzmacnianie i uzdrawianie. Na przestrzeni dziejów doszło do pewnego podziału w społeczności Reiki oraz w poprawnych technikach wykonywania tradycyjnego zabiegu Reiki, jak również w najlepszym sposobie poczynienia postępów, pozostając w zgodzie z wizją Sensei Usui.

W ciągu ostatniego stulecia Reiki przeszło metamorfozę. Ta naturalna transformacja jest jednym z powodów, dla których jest ono w dalszym ciągu praktykowane dzisiaj.

REIKI OBECNIE

Reiki nadal rozwija się i ewoluuje nawet w dzisiejszych czasach. Jest obecne w prywatnych klinikach, szpitalach publicznych czy na jarmarkach, ponieważ stało się mniej mistyczne i bardziej praktyczne dla większości osób praktykujących. W miarę przeprowadzania badań naukowych nad Reiki i pojawiania się coraz większej

ilości dowodów, placówki medyczne o bardziej ugruntowanej pozycji, takie jak Duke Integrative Medicine oraz New York-Presbyterian Hospital zaczęły oferować Reiki jako terapię uzupełniającą.

Chociaż Reiki w dalszym ciągu opiera się na podstawach przewidzianych przez Sensei Usui, część tajemnicy została ujawniona. Reiki nie uważa się już za mistyczne lub zastrzeżone tylko dla nielicznych wybrańców, którzy mogli znaleźć nauczyciela. Obecnie niektóre uczelnie oferują kursy Reiki wraz z certyfikatem. Również wiele osób prywatnych naucza Reiki stacjonarnie lub online w ramach nauki we własnym tempie. W zależności od nauczyciela, rozwój osobisty i duchowa dyscyplina mogą zostać pominięte na kursie Reiki na rzecz bardziej „technicznego” podejścia, kładącego nacisk na naukę pozycji ułożenia dłoni i symboli. Podejście to jest podobne do stanowiska przyjętego przez niektóre centra jogi i nowoczesne dojo lub studia sztuk walki, które skupiły się na nauczaniu fizycznego aspektu sztuk walki, ograniczając bądź pomijając aspekt duchowy. Przed zapisaniem się na kurs zawsze warto przedyskutować podejście przyjęte przez nauczyciela.

Ponieważ z biegiem czasu rozwinęły się różne rodzaje Reiki, program nauczania został wzbogacony o nowe elementy, na przykład można się uczyć o uzdrawianiu kryształami, oczyszczaniu przestrzeni, różdżkarstwie, olejkach eterycznych. Ponadto powstały nowe szkoły Reiki, które koncentrują się na Reiki dla zwierząt, Reiki Wniebowstąpionych Mistrzów oraz Reiki żywiołów.

System klasyfikujący lub poziom mistrzostwa również uległ zmianie, w miarę jak powstawały nowe rodzaje i szkoły Reiki. Uczniowie Sensei Usui całe lata uczyli się w jego klinice, zanim osiągnęli kolejne stopnie. Obecnie, w zależności od szkoły, do jakiej uczęszczasz, można uzyskać uprawnienia nawet w jeden weekend i chociaż nie polecam tych programów, pokazują one, jak bardzo zmieniło się Reiki.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Sarah Parker Thomas urodziła się w Gonzales, w stanie Teksas. Mieszkała i studiowała w Wielkiej Brytanii. Jako empatka interesuje się uzdrawianiem i pomaganiem innym. Sarah jest Reiki Sensei (mistrzem), duchową trenerką Bliss Soul 2 Soul, mistrzynią urzeczywistniania pragnień, uzdrowicielką świadomego snienia oraz uznaną energoterapeutką. Ponadto jest autorką, nauczycielką i właścicielką Serenity Reiki Clinic. Cały czas pogłębia swoją wiedzę i umiejętności w zakresie metod uzdrawiania energią, by pomóc innym wieść zdrowe i bezstresowe życie.

**Chcesz rozładować stres, opanować wewnętrzne lęki,
wzmocnić pewność siebie czy zbudować wartościowe relacje?
Sięgnij więc po terapię Reiki, by poradzić sobie
z wieloma dolegliwościami fizycznymi i emocjonalnymi.**

Celem terapii Reiki jest wspieranie ciała w procesie samouzdrawiania poprzez odpowiednie zarządzanie wewnętrzną energią. Medycyna alternatywna zakłada bowiem, że choroby i dolegliwości są efektem blokad lub zakłóceń w jej przepływie. Stosowana podczas terapii energia sama kieruje się do zmienionego chorobowo miejsca, przywracając w nim równowagę energetyczną.

Poznaj najskuteczniejsze praktyki Reiki

Podstawą Reiki jest działanie na znajdujące się w organizmie czakry, meridiany oraz ścieżki energetyczne. W trakcie zabiegu uzdrowiciel wykorzystuje siłę życiową czerpaną z Wszechświata. Jednak Reiki pomaga także na dużo głębszym poziomie niż tylko fizycznym, pozwalając połączyć się z odwieczną intuicją oraz wyższą świadomością.

Reiki na codzienne dolegliwości

Patroni:



Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-8171-505-8



9 788381 715058