

KRYSTAŁOWE
REIKI

Krista Mitchell

KRYSTAŁOWE
REIKI

Podręcznik pracy z energią czakr,
kryształów i kamieni szlachetnych
– skuteczne uzdrawianie ciała, umysłu i duszy



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Agata Parafjańczuk

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8171-791-5

Tytuł oryginału: *Crystal Reiki. A Handbook for Healing Mind, Body, and Soul*

Text Copyright © 2018 Krista Mitchell
Illustrations Copyright © 2018 Sterling Publishing Co., Inc
Originally published in 2018 in the United States by Sterling Publishing Co., Inc.
under the title „Crystal Reiki”.
This edition has been published by arrangement with Sterling Publishing Co., Inc.,
33 East 17th Street New York, NY 10003 USA.

© 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.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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

SPIS TREŚCI



| | |
|--|------------|
| WSTĘP | 6 |
| JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI | 10 |
| CZĘŚĆ 1 PODSTAWY | 13 |
| CZĘŚĆ 2 PRZYGOTOWANIE DO UZDRAWIANIA | 65 |
| CZĘŚĆ 3 PRAKTYKA | 125 |
| CZĘŚĆ 4 UZDROWICIELSKIE DBANIE O SIEBIE | 199 |
| PRZEWODNIK | 217 |
| KRYSTAŁY | 220 |
| UZDRAWIAJĄCE WŁAŚCIWOŚCI KRYSTAŁÓW | 224 |
| SŁOWNICZEK | 247 |
| BIBLIOGRAFIA I ŹRÓDŁA | 252 |
| PODZIĘKOWANIA | 253 |





WSTĘP



Uzdrowianie to święte powołanie



Kiedy piszę te słowa, patrzę przez okno mojego gabinetu. Zerkam na majestatyczny klon rosnący w moim ogrodzie i gwarzącą, wiejską drogę, którą tłumy ludzi wracają do domu po pracy. Otaczają mnie kryształy, książki o tematyce metafizycznej i świece, które zaczarowałam potęgą Reiki i świętymi olejami. U stóp spokojnie śpią moje psy. Po mojej prawej stronie stoi ołtarz poświęcony przodkom, a po lewej, na ścianie wiszą fotografie Nowego Jorku, które zrobił zaprzyjaźniony ze mną artysta. Rozglądam się i myślę: „To była długa droga”. Mam wrażenie, że całe wieki temu skomponowałam króciutką listę adresów mailowych należących do moich przyjaciół i znajomych i z wahaniem kliknęłam na przycisk „WYŚLIJ”. Po raz pierwszy miałam odwagę zaanonsować, że oferuję sesje Reiki.

Od tego czasu minęło niemal piętnaście lat. Wydałam książki o uzdrawiającej mocy kryształów, przeprowadziłam tysiące profesjonalnych sesji Kryształowego Reiki, wykladałam na setkach kursów, uczyłam na tysiącach sesji warsztatowych oraz prowadziłam medytacje i rytuały zarówno online, jak i w świecie rzeczywistym, w całej Ameryce Północnej. Nikt już nie macha ręką z lekceważeniem, kiedy mówię, że jestem pracującą z kryształami uzdrowicielką. O nie! Zamiast tego udzielałam wywiadów do „Vanity Fair”, „Huffington Post”, „Today”, „Elle” czy magazynu „New York”. To była szalona jazda, napędzana moją miłością do kryształów, do uzdrawiania i duchowości. Ciężko pracowałam, ale niezmiennie mi się to opłaca.

Celem tej książki jest zapoznanie cię z Kryształowym Reiki, połączeniem dwóch metod uzdrawiania, które rozwinęłam



przez lata pracy z energią w mojej praktyce w Nowym Jorku. Ale to także moja historia jako uzdrowicielki. Chcę ci opowiedzieć o tym, czego się nauczyłam jako profesjonalna energoterapeutka – od pracy z energią wielu osób żyjących w wielkim mieście, aż po rozwój intuicji, magii, dyscypliny i wiary w sukces.

Oficjalnie otworzyłam swoją praktykę w Nowym Jorku w 2004 roku. To była prawdziwa próba ognia. Ludzie nie wiedzieli, że można zarabiać pieniądze na pracy z energią, więc większość z nich chciała się uczyć wyłącznie dla własnej korzyści i rozwoju. Byłam jedyną kursantką, która na pytanie prowadzącego odpowiedziała, że chce być profesjonalną uzdrowicielką. To był sygnał dla Wszechświata.

Zaledwie miesiąc po tym, jak otrzymałam swój pierwszy dyplom z Reiki, kiedy zdobyłam pierwszy poziom umiejętności, mój nauczyciel zaczął przysyłać do mnie klientów, ponieważ sam nie był w stanie wszystkich obsłużyć. Nigdy nie zapomnę jazdy metrem do mojego pierwszego klienta. Co ja sobie wyobrażałam? Kim byłam, żeby w ogóle się za to zabierać? Myślałam sobie: „NIE ZNASZ SIĘ NA TYM”. Ale wtedy pojawiła się myśl wysłana mi przez moje Wyższe Ja: „Denerwujesz się, bo ci zależy. To dobry znak. Nie przestawaj”. No i nie przestałam.

Szczerze, wtedy nie miałam pojęcia, czy Reiki działa. Wiedziałam, że lubię to robić, a innym ludziom się to podoba. Ale nie wierzyłam, że mogłabym stać się uzdrowicielką, a jednak miałam wrażenie, że nie mam żadnego innego wyjścia. Czułam, że muszę spróbować. I spróbowałam.

Kiedy do mojej pracy wprowadziłam kryształy, wszystko się zmieniło. Zamiast siedzieć i słuchać cichego szumu przepływającego przeze mnie Reiki, dostrajałam się do czakr moich klientów, widziałam ich aury i słuchałam rad ich duchowych przewodników. Miałam wizje kryształów i ich kombinacji, jakie mogą im pomóc. Byłam w stanie spełniać potrzeby innych

o wiele bardziej szczegółowo, przyspieszyć proces uzdrawiania i działać na głębszym poziomie, z zaangażowaniem większym, niż kiedykolwiek wcześniej. Poczulałam, że otwierają się przede mną nowe możliwości rozszerzenia praktyki i że znalazłam swoje prawdziwe powołanie.

Jednak, pomimo tych wspomnianych nowych możliwości, to nie było tak, że otaczały mnie tęcze i podskakujące radośnie jednorożce. W Nowym Jorku ceny nieruchomości lub ich wynajmu są ekstremalnie wysokie. A dla empatki (czyli osoby, która jest w stanie wyczuć energię innych ludzi i na którą wpływają energie oraz emocje otaczających ją osób), podnoszącej się z biedy i leczącej złamane serce, było to wyjątkowe wyzwanie. Kiedy w 2008 roku globalna firma inwestycyjna Lehman Brothers ogłosiła upadłość, a Stany Zjednoczone pogrążyły się w kryzysie, prowadzenie biznesu związanego z duchowym uzdrawianiem nie było najlepszym pomysłem. Czy na pewno?

Kiedy tak sobie siedzę i myślę o tym, ile się nauczyłam, dochodzę do wniosku, że mogę podzielić się nie tylko wiedzą o Kryształowym Reiki, ale także o tym, jak być skutecznie działającym, profesjonalnym uzdrowicielem. Nie zamierzam ukrywać, że wiele razy musiałam sama zbierać się z podłogi. Przeżyłam mnóstwo porażek i bardzo, bardzo się bałam. Wiele razy się myliłam i zdarzało mi się dzwonić do moich przyjaciół zalana łzami, błagając o potwierdzenie, że nie jestem beznadziejna. Musiałam zagryzać zęby i za wszelką cenę przeć do przodu, aby znaleźć się w miejscu, gdzie chciałam być. Ale w końcu mi się udało.

Przeżywałam ciemne, samotne noce, kiedy zastanawiałam się, czy dokonałam słusznego wyboru. Mogłam podjąć się łatwiejszej, spokojniejszej, stabilniejszej i lepiej płatnej pracy. A jednak to, co robiłam, pochodziło prosto z mojej duszy,

sprawiło, że moje serce śpiewało i nadawało mojemu życiu znaczenie i cel. Nie poddawałam się, nawet, kiedy myślałam, że nigdy mi się nie uda.

Bycie uzdrowicielem to święte powołanie. To praca, która przynosi ogrom satysfakcji. A nasz dzisiejszy, zabiegany świat bardzo potrzebuje uzdrowicieli. Niedawno czytałam artykuł napisany przez Oprah Winfrey. Pisała w nim: „Wszystko, co robisz, zostawia ślady w twoim dziedzictwie. Ślady rąk lub ślady serca”. Kiedyś myślałam, że mój system Kryształowego Reiki jest moim dziedzictwem. Myślałam, że moja pierwsza książka *Change Your Energy* jest moim dziedzictwem. Myślałam, że nauczyciele, których wykształciłam, są moim dziedzictwem. Ale przecież pomagałam też ludziom zmienić swoje życie, uzdrawiałam ich i byłam katalizatorem ich przemiany. A w tym procesie i moje życie uległo zmianie i *to wszystko* jest moim dziedzictwem.

Uzdrowiciele zostawiają po sobie ślady dłoni i ślady serca. Życie jest szkołą, sztuka jest pracą, a klienci stają się twoimi nauczycielami, twoje umiejętności są narzędziami, a droga do mistrzostwa trwa całe życie. Zawsze o tym pamiętaj, w tych dobrych i w tych złych momentach. Pamiętaj o tym w chwilach tryumfu i porażki, a dzięki temu nie zapomnisz, co jest twoim powołaniem i celem twojego życia.

Napisałam tę książkę o Kryształowym Reiki dla ciebie, drogi uzdrowicielu, aby przez chwilę towarzyszyć ci w drodze do mistrzostwa. Jedną z rzeczy, które kocham w Uzdrowicielach to fakt, że tworzą plemię, którego celem jest wzajemne wzbogacanie ducha i ciągłe zwiększanie wiedzy o leczeniu. Dziękuję, że jesteś członkiem mojego plemienia. Świat cię potrzebuje.

Krista Mitchell

GDZIEŚ W KANADZIE, 2017

JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI

Kryształowe Reiki to holistyczny system uzdrawiania energetycznego. Niniejsza publikacja opisuje styl Kryształowego Reiki, który opracowałam w czasie mojej wieloletniej praktyki w Nowym Jorku, gdzie działałam jako profesjonalna energoterapeutka. Nie ma to być niczyja biblia i nie chcę zmieniać czy podważać założeń twojego systemu wartości. Chcę tylko powiedzieć ci, że ten system działa. Testowałam go i sprawdzałam przez całe lata na wielu ludziach. Wszystko, co ci opowiem, ma umocowanie w moich własnych doświadczeniach, w relacjach moich klientów i ich opiniach.

Moim celem jest podzielenie się z osobami praktykującymi Reiki wiedzą o tym, w jaki sposób stosować Kryształowe Reiki w bezpieczny, efektywny i profesjonalny sposób. Zakładam, że czytelnicy tej książki uzyskali przynajmniej certyfikat ukończenia kursu pierwszego poziomu Reiki. Na całym świecie wielu Uzdrowicieli intuicyjnie wykorzystuje w swojej pracy kryształy lub łączy leczenie kryształami z sesjami Reiki. Dzięki tej książce zdobędziesz i uporządkujesz wiedzę o tym, jak profesjonalnie stosować Kryształowe Reiki w praktyce uzdrowicielskiej.

Możesz używać książki jako przewodnika i instrukcji, jako wskazówki, w jaki sposób łączyć kryształy i układać je we wzory mogące pomóc w sesjach uzdrawiających, a także nauczyć się z niej rzeczy, które powinieneś wiedzieć jako profesjonalny Uzdrowiciel.

Niniejsza książka ułożona jest tak, aby jak najmniej inwazyjnie przeprowadzić cię przez cały proces. Najpierw nauczysz się, czym jest Kryształowe Reiki, zapoznasz się z jego historią i nabędziesz niezbędnych informacji. W części drugiej

dowiesz się, jak przygotować się do sesji Kryształowego Reiki i w jaki sposób ją przeprowadzić. Opowiem ci także o metodach aranżowania kryształów we wzory oraz to tym, jak uzdrowić aurę, emocje, ciało i ducha.

Z czwartej części dowiesz się, jak dbać o siebie i wspierać innych uzdrowicieli. Treść bazuje na moich osobistych doświadczeniach i muszę ci powiedzieć, że informacje tu zawarte mają szczególne znaczenie. Uzdrowiciele mają tendencje do zapominania o samych sobie, a przecież mają oni bardzo wyjątkowe potrzeby. Pod pewnymi względami część czwarta powinna znaleźć się na początku książki, jako że wyniki pracy Uzdrowiciela zależą od jego zdrowia, dobrego samopoczucia i szczęścia.

Mam nadzieję, że dzięki tej książce i informacjom w niej zawartym pogłębisz umiejętności uzdrawiania i będziesz mógł jeszcze lepiej pomagać swoim klientom. Niech cię kryształy błogostawią!





CZĘŚĆ PIERWSZA

PODSTAWY





CZYM JEST KRYSTAŁOWE REIKI?

Zacząłam karierę Uzdrawicielki, oferując klasyczne sesje Reiki. Jako dziecko kochałam kryształy i kamienie. W młodości używałam ich jako talizmanów i amuletów, a także jako źródeł mocy, nigdy nie pomyślałam, że mogą pomagać w uzdrawianiu ducha, ciała czy emocji. Kiedy mój przyjaciel zaczął uczyć się terapii kryształami, zasugerował, żebyśmy w ramach ćwiczeń praktykowali na sobie nawzajem. I wtedy zauważyłam, jak nieprzeciętnie efektywne mogą być kryształy. Kochałam ciepło i odprężenie, jakie niosło ze sobą Reiki, ale kryształy były w stanie zmienić sposób, w jaki się czułam i myślałam.

Nigdy nie zapomnę, kiedy po raz pierwszy trzymałam w lewej ręce wygładzony kawałek selenitu. Po dwóch minutach wkroczyłam w zupełnie inny stan. To było odurzające, było mi tak dobrze. Pamiętam, że pomyślałam „Woouooooow!”



i spjrzałam na kryształ w dłoni. Wyczułam, że oczyszcza wszelkie negatywne energie, które były we mnie i wokół mnie. Zdumiało mnie to, jak taki mały kawałek selenitu może mieć na mnie taki wpływ. Chciałam jak najszybciej nauczyć się wszystkiego o innych kamieniach i spróbować wykorzystać je w codziennej praktyce. Za każdym razem, kiedy czułam się zestresowana albo kiedy zarejestrowałam, że moja energia jest zbyt ciężka, albo kiedy też chciałam się zrelaksować przed pójściem do łóżka, brałam do ręki ten kawałek selenitu i wstępowałam w krainę łagodności, czułam spokój i przestawałam się martwić.

To pierwsze doświadczenie z selenitem wystarczyło, że bym głęboko uwierzyła w moc kryształów. Przez rok każdego dnia medytowałam z innym kryształem lub nosiłam je przy ciele, żeby sprawdzić, jakie będą miały na mnie wpływ.

Jednego dnia był to cytryn, a ja czułam się optymistycznie, jakbym była zanurzona w słonecznym blasku. Innym razem miałam na sobie pietersyt i o ile moja intuicja była wyczulona jak nigdy wcześniej, o tyle czułam też, że mój nastrój jest bardzo zmienny, a ja się denerwuję, bo na zewnątrz wydobywały się uczucia, które zwykle wolałam chować. Każdego następnego dnia notowałam zmiany nastroju, temperamentu i powolne, ale konsekwentne zasklepianie się emocjonalnych ran, wzrost pewności siebie i poziomu energii, a także wzrost umiejętności magicznych. Stos notatek rósł. Doświadczylam także negatywnych aspektów pracy z kryształami – tego, w jaki sposób mogą wytrącić człowieka z równowagi, wydobyć z ciebie więcej emocji, niż jesteś w stanie przetworzyć, sprawić, że stracisz grunt pod stopami i wprowadzić konflikt pomiędzy twoim duchem a ciałem. Kryształy pokazywały mi miriadę efektów, jakie mogą nieść, a także uczyły mnie, jak z nimi pracować w sposób mądry i odpowiedzialny w odniesieniu do sytuacji i moich doświadczeń.

Doszłam do wniosku, że jeśli kryształy mają taki wpływ na mnie, to podobnie będą działać na moich klientów podczas sesji Reiki. Zaczęłam więc łączyć dwa systemy, stopniowo dodając do sesji coraz więcej kryształów i notując, co przynosi dobre, a co złe efekty. Odkrywałam nowe sposoby pracy z ich energią. Umieszczałam wybrane kamienie na czakrach moich klientów i wykonywałam standardowe nałożenia rąk znane z Reiki. Im więcej działałam z kryształami i im więcej pozytywnych opinii uzyskiwałam, tym lepszy stawał się mój system.

Zarówno terapia kryształami, jak i Reiki są piękne same w sobie, połączenie ich jest niesamowite. Dzięki kryształom mogłam oddziaływać na konkretne sfery – przez usuwanie negatywnych energii (jak ból, stres, czy smutek) z układów energetycznych klientów i implementowanie w nich energii

pozytywnych (jak spokój, zwiększona uwaga czy witalność), jakich potrzebowali. Reiki pozwalało mi przywrócić ich systemom równowagę, pogłębić stan relaksu i przynieść klientowi taką energię, jakiej potrzebował do uzdrowienia i transformacji. To był sukces na całej linii i przez ponad dekadę stał się podstawą mojej działalności. Oparłam na nim swój biznes i zręby rozwoju osobistego.

CZYM JEST REIKI?

Reiki (wymawiane jako „rej-ki”) to japońskie słowo oznaczające „uniwersalną energię życiową”. To moc, która jest wszędzie, przepływa przez każdą żywą istotę. Niekiedy nazywa się ją *chi* lub *qi*. W innych kulturach znana jest jako *światło*, *mana*, *prana*, *eter*, *ka* lub *Jesodi*. Energia ta jest starsza niż historia, starsza niż życie. Powszechnie wierzy się, że pochodzą od niej wszelkie formy życia. Reiki to także sposób uzdrawiania energią, którego celem jest przywrócenie równowagi wszystkiemu, co żyje. Kiedy przyzywasz Reiki, przepływa ono przez twoje ciało od czubka głowy, poprzez serce i ramiona i wypływa przez dłonie. Jej kierunek jest zgodny z boską inteligencją i intencją uzdrawiania energii dla najwyższego dobra. Jego działanie jest subtelne, ale efekty się kumulują, więc z każdą sesją są silniejsze. Dla uzmysłowienia sobie, jak działa, możesz wyobrazić sobie basen. Jedna strona jest płytka, druga głęboka. Jeśli wlejesz do niego wodę, najpierw zgromadzi się ona w głębokim końcu. Tak działa Reiki. Najpierw wpływa tam, gdzie jest najbardziej potrzebne, a następnie, kiedy osiągnie płytki koniec, poziom wody zacznie się równomiernie wznosić.

Ludzie zwracają się do Reiki po wiele form uzdrowienia, szukają go, aby pomogło im wzrastać i asystować w transformacji. Po raz pierwszy otrzymałam sesje Reiki, kiedy odwiedziłam duchową Uzdrowicielkę na Lower East Side na Manhattanie. Próbowałam wtedy być aktorką i szukałam naturalnych sposobów na poradzenie sobie z niepewnością i emocjonalnym stresem. Pewna część mnie czuła się samotna. Szukałam więc duchowej społeczności w Nowym Jorku. Bez względu na to, jak zestresowana, smutna, pozbawiona nadziei czy zmęczona byłam, kiedy wychodziłam z sesji, zawsze żegnałam się z moją duchową Uzdrowicielką, czując, że wróciłam do równowagi, że mam mnóstwo energii i jestem gotowa na nowe wyzwania. Zaczęłam przejawiać zainteresowanie tym, w jaki sposób moja Uzdrowicielka jest w stanie mi pomagać, więc porozmawiałam z nią o tym, a ona poleciła mi książki, kryształy i inne rzeczy do przetestowania w wolnym czasie.

Ten cały *showbusiness* dość szybko mnie rozczarował, podobnie jak aktorstwo, i coraz bardziej kusila mnie idea pójścia za moim powołaniem do uzdrawiania. Moja własna Uzdrowicielka miała doskonale prosperującą praktykę, więc byłam naocznym świadkiem tego, że można się z tego utrzymać. A jednak czułam w sobie jakiś opór, ponieważ po latach podejmowania dorywczych prac, żeby tylko zapłacić czynsz, po tylu próbach przebicia się jako aktorka i pracy jako wolny strzelec, pomysł otwarcia nowego biznesu i pracowania na niego od podstaw nie wydawał się szczególnie zachęcający. Chciałam mieć dobrą pensję i stabilne przychody, a jednak moje serce nie dawało mi spokoju i stale popychało mnie w kierunku rozwoju duchowego. I tak pewnego dnia weszłam do gabinetu mojej Uzdrowicielki i powiedziałam jej, że chcę się uczyć i sama zostać Uzdrowicielką.

Odrzekła: „Czekałam, kiedy to powiesz, bo masz prawdziwy dar”. To było potwierdzenie, jakiego potrzebowałam. Następnego dnia chwyciłam za telefon i zapisałam się na zajęcia z pierwszego stopnia Reiki. Zaczęłam na nie chodzić miesiąc później.

Byłam wtedy jedyną osobą w klasie, która myślała o uczynieniu z Reiki swojego zawodu. A teraz zobacz, jak wszystko się zmieniło! Reiki jest obecne w schroniskach dla zwierząt, szpitalach, centrach handlowych, salonach piękności, na odwykach, a nawet w strefach wojny! Gdziekolwiek jesteś i kiedykolwiek będziesz chciał, żeby energia służyła najwyższemu dobru, tak się stanie. I zawsze proces uzdrawiania będzie rozpoczynał się w tych sferach, które najbardziej tego potrzebują. Reiki przywraca równowagę, ponieważ wyrównuje poziom energii we wszystkim, co żyje.

KRÓTKA HISTORIA REIKI

Wiele historii opowiadanych o Reiki ma znaczenie alegoryczne i nie bazuje na suchych faktach. Ludzie sprzecząją się w nich, od czego w ogóle się zaczęło, myślą daty i wymieniają się między sobą niekiedy bardzo sprzecznymi opiniami. Istnieje wiele stylów, a co za tym idzie, wiele linii czasowych związanych z rozwojem Reiki, a kolejne pojawiają się wraz z nieustanną ewolucją tej sztuki. Stworzenie tradycyjnego Reiki zazwyczaj przypisuje



Reiki

się Mikao Usui. Mówi się, że system ten opiera się na rodzaju naturalnego uzdrawiania opracowanego w Japonii w początkach XX stulecia.

Nikt nie wie, kiedy i jak opracowano Reiki. Sprawę tę otacza wiele tajemnic i kontrowersji. Przez całe pokolenia historia Reiki była przekazywana ustnie, a ogromna jej część była utrzymywana w sekrecie. Sama słyszałam mnóstwo wersji tej historii. Niektóre twierdzą, że Usui był buddyjskim mnichem, inne, że chrześcijańskim misjonarzem, który później uzyskał doktorat w USA, a jeszcze inne, że wypracował swój własny system na bazie *qigong*. Mówiono mi także, że uczo- no Reiki, zanim Usui przyszedł na świat i że można znaleźć na to naukowe dowody. No cóż, uważam, że każda historia jest do pewnego stopnia subiektywna, więc zdecydowałam się zaakceptować wszystkie te opowieści jako alegorię. Niekiedy o wiele więcej można się nauczyć z takich podań niż z faktów, na jakich jakoby się opierają. Poniżej przedstawiam ci historię, jaką opowiedział mi mój mistrz.

Na początku XX stulecia Mikao Usui, biznesmen i teolog, wyruszył na misję, której celem miało być odnalezienie starożytnych technik uzdrawiania przypisywanych zarówno Jezusowi Chrystusowi, jak i Buddzie. Po latach podróży i poszukiwań uznał, że zebrał już całą dostępną wiedzę, ale nie miał pojęcia, jak ją zastosować tak, aby stać się mistrzem uzdrawiania. Zdecydował, że przez dwadzieścia jeden dni będzie pościł i medytował w nadziei, że oczyszczenie ciała i umysłu pozwoli mu otworzyć się na odpowiedzi, jakich poszukiwał. Wspiął się na znajdującą się w Japonii górę Kura- ma i znalazł odpowiednie miejsce skierowane ku wschodniej stronie. Nie miał ze sobą kalendarza, więc zebrał dwadzie- ścia jeden kamieni i ułożył przed sobą. Każdego ranka, kiedy się budził, odrzucał jeden z kamieni.