

Essential Reiki

Kompletní průvodce k starodávným léčebným technikám

Diane Stein

The Crossing Press Inc., Freedom, CA

OBSAH

Reiki I: První stupeň

| | | |
|------------|----------------------------|----|
| Kapitola 1 | Příběh Reiki | 3 |
| Kapitola 2 | Co je Reiki | 13 |
| Kapitola 3 | Léčebné sezení Reiki | 27 |

Reiki II: Druhý stupeň

| | | |
|------------|------------------------------|----|
| Kapitola 4 | Symboly Reiki | 55 |
| Kapitola 5 | Léčení na dálku a jiné | 69 |
| Kapitola 6 | Otevření Kundalini | 81 |

Reiki III: Třetí stupeň

| | | |
|-------------|--------------------------------|-----|
| Kapitola 7 | Symboly třetího stupně | 99 |
| Kapitola 8 | Předávání naladění | 111 |
| Kapitola 9 | Výuka Reiki | 123 |
| Kapitola 10 | Reiki a cesta k Osvícení | 135 |

| | | |
|---------|---|-----|
| Doslov: | Budoucnost Reiki v době naší planetární krize | 147 |
|---------|---|-----|

| | | |
|----------|--------------------------------------|-----|
| Dodatek: | Pracovní listy pro výuku Reiki | 149 |
|----------|--------------------------------------|-----|

PRVNÍ STUPEŇ

První kapitola

PŘÍBĚH REIKI

Reiki je nedostižně jednoduchý a mocný systém léčení dotykem rukou. Jak funguje a čeho se s ním dá dosáhnout - to je námětem této knihy, ale abychom Reiki plně ocenili, musíme se nejdříve dovědět, odkud pochází a jak se dostalo na Západ. Příběh se táhne téměř celou psanou historií lidstva a samotný léčebný systém je jistě starší než všechny psané záznamy. Já jsem se prostřednictvím výzkumu a studia velmi snažila odhalit počátky Reiki, ale v mém bádání zůstalo mnoho prázdných míst. Do angličtiny nebyly nikdy přeloženy příliš věcné informace a ještě více informací nebylo v žádném jazyce nikdy zapsáno. Příběh Tradičního Reiki začíná v devatenáctém století, v té době však bylo Reiki již starobylé.

Informace z doby před vznikem psaných záznamů lze získat pouze prostřednictvím mediálních spojení, a ačkoli musí být materiály získané tímto způsobem považovány za spekulativní, jsou nicméně zajímavé a provokující myšlení. I když tyto materiály nemůžeme ověřit, jsou příliš fascinující, než abychom je mohli přehlédnout, a já věřím, že mají velkou hodnotu. V roce 1990 popsala jasnovidka Laurel Steinhiceová pro mou knihu *Dreaming the Past, Dreaming the Future*, „Snění o minulosti, snění o budoucnosti“ (*The Crossing Press, 1991*) dvanáct zdrojových planet, z nichž pocházeli původní kolonizátoři Země. Většina z nich je situována v hvězdném systému Plejády a několik dalších v hvězdných systémech Síría a Orionu.¹ Lidé se nevyvinuli na Zemi, byli jsme sem přivedeni z mnoha různých planetárních kultur, které nyní některá média popisují ve svých zápisech. Několik učených překladatelů starobylých dokumentů to začíná též potvrzovat, ačkoli v dnešní době to stále ještě vyžaduje kus odvahy.

V roce 1991 jsem požádala Laurel o spojení na téma o původu Reiki. Ona popsala, že Reiki má svůj původ spojený s planetou, z níž také přišli na Zemi bohové a bohyně s mnoha rukama, z čehož vznikla kořenová kultura předpatriarchální Indie. Indický bůh, jehož dnes známe pod jménem Šiva, v té době ženského pohlaví, byl odpovědný za přenesení Reiki na Zemi a chce, aby byl(a) tímto darem známý(-á). Jakmile byla navržena podoba lidského těla pro tuto planetu, bylo Reiki zabudováno do genetického kódu jako nezadatelné právo všech lidí.²

Reiki je částí každého z nás. Kdysi patřilo všem a nemělo být nikdy ztraceno. Děti rané Země, v civilizaci, kterou dnes nazýváme Mu, získávaly výcvik prvního stupně Reiki na začátku „základní“ školy. Druhý stupeň získávaly ve škole, kterou bychom dnes definovali jako nižší střední škola. Stupeň Reiki číslo tři, výcvik Mistra / Učitele, byl požadován po učitelích a byl dostupný všem, kteří o něj měli zájem. Když lidé z této původní kultury opustili hlavní území Mu a začali kolonizovat území dnes známá jako Indie a Tibet, bylo Reiki stále s nimi, ačkoli Mu byla nakonec ztracena. Zemské změny, které zničily nejdříve Mu a později i Atlantidu, měly za následek vážnou kulturní dezorganizaci, která způsobila, že systém léčení zůstal znalostí několika vyvolených. Když v devatenáctém století hledal jeden Japonec počátky Ježíšovy a Budhovy metody léčení, našel je ve starobylých pozůstatcích rané Šivovy kultury, v esoterickém učení Indie.

Příběh Tradičního Reiki¹⁰ začíná v polovině devatenáctého století díky Mikao Usuimu, který byl rektorem university Došiša v japonském Kjótu a také křesťanským duchovním. Když ho jeho studenti požádali, aby jim předvedl metodu, kterou Ježíš léčil, začal Usui desetileté hledání, aby nakonec našel, co hledal, a naučil se těmto dovednostem. Když mu křesťanští představitelé v Japonsku řekli, že o tomto léčení se nikde nehovoří, tím méně se o něm ví, začal Usui pátrat v buddhismu. Život Budhy v Indii (*Gautama Siddhartha, 620-543 př. n. l.*) a život historického Ježíše jsou si velmi podobné. Buddhističtí mniši Usuimu řekli, že starobylé duchovní léčebné metody jsou ztracené a že jediný způsob, jak se k nim přiblížit, je vstoupit do buddhistického učení, nastoupit cestu k osvícení.

Mikao Usui potom odcestoval do Spojených států, kde přebýval sedm let. Když zde již nedostal od křesťanů žádné další informace, vstoupil na bohosloveckou fakultu chicagské university. Říká se, že svůj doktorát z teologie obdržel právě zde, kde studoval komparativní náboženství a filosofie. Naučil se také číst v sanskrtu, starobylém jazyku učenců z Indie a Tibetu. Usui stále ještě nenalezl žádné odpovědi na své pátrání po metodách léčení. O Mikao Usuim se již nikdo nezmiňuje jako o křesťanu či duchovním, pouze jako o buddhistovi,

který se po svém návratu do Japonska uchýlil do zenového kláštera.

Je zajímavé poznamenat, že ve svém hledání záznamů Mistr Reiki, William Rand, zjistil, že Mikao Usui nikdy nebyl na universitě Došiša, ať již jako rektor, učitel, či student. Navíc neexistují ani žádné záznamy o jeho přítomnosti na universitě v Chicagu, nebo o získání doktorátu.¹¹ Bylo by snadné domnívat se, že křesťanské aspekty tohoto příběhu byly přidány na Západě, aby se senzační síla léčebného systému Reiki stala přijatelná pro Američany. Podobnosti mezi buddhismem a raným učením historického Ježíše (*spíše než náboženským křesťanstvím nebo církevními doktrínami*) však vyžadují odlišný pohled. Já se nyní od příběhu Reiki odkloním a stručně se na toto učení podívám.

Budha, velký spasitel Indie, se narodil v roce 620 před Kristem poblíž hranice s Nepálem. Byl to syn krále a jeho rodné jméno bylo Gautama Siddhartha. Princ byl zcela chráněn před utrpením světa, žil v uzavřeném paláci a nebylo mu dovoleno vycházet z něj ven. Jakmile princ dosáhl dospělosti, zatoužil uvidět skutečný svět tak silně, že neuposlechl otcovo přání a uprchl ze zlatého vězení. Poprvé v životě se setkal se stářím, nemocí, smrtí, bídou a utrpením a to v něm probudilo jeho karmické dědictví a touhu osvobodit všechny lidi od bolesti.

Gautama Siddhartha se zřekl svého bohatství a své milované mladé ženy a zvolil si cestu poutníka bez domova. Spával pod stromy, žebrał o jídlo a meditoval o tom, jak zabránit utrpení. Zatímco seděl jednoho dne v meditaci pod fikovníkem, byl mu vyjeven způsob, jak léčit všechny lidi a toto zjevení pod stromem Bódhi bylo prvním osvícením. Budha Šákjamuni odhalil, že lpění na světských věcích i lidech s chtivostí a negativismy, jež takové lpění nevyhnutně způsobuje, je zdrojem lidského utrpení. Činnost založená na tomto lpění produkuje karmu, pozitivní i negativní, která drží lidského ducha na zemské rovině. Karma způsobuje, že se lidé znovuzrodí stále znovu, za účelem rozřešení těchto situací. Znovuzrození a život na zemské rovině jsou zdrojem lidského utrpení a přesto nelze karmu vyčistit jinak než reinkarnací do lidského těla.

Odpověď na tento paradox, jak rozřešit karmu a ukončit cyklus reinkarnací a znovuzrození, je podstatou buddhistického učení. Tato filosofie, která

přijímá bohy a Bohyně kterékoli kultury, ve které je praktikována, měla dalekosáhlý vliv na všechna přednější náboženství včetně křesťanství. Buddhistické učení je založeno na principu soucitu ke všem živým tvorům, neagresi vůči lidem a zvířatům a nelpění při pomoci druhým. Pro buddhisty znamená léčení mnohem více než jen léčení těla, neboť je třeba léčit také mysl a emoce a léčení musí být ze všeho nejdříve duchovní. Svět je viděn jako iluze, výtvar Mysli odvozený od Prázdná. Mnohá podobnosti a příběhy, jež byly později nalezeny v křesťanství, jsou převzaty přímo z buddhismu, včetně podobnosti hořčičného semínka, příběhu o marnotratném synovi, kázání na hoře a zjevení zla v poušti.

Budhovo odhalení Cesty k osvícení zpřístupnilo osvícení ostatním. Gautamu Siddharthu následovalo několik Budhů a několik Bytostí známých jako Bódhisattvy. Bódhisattva (*spasitel*) je osoba, která dosáhla osvícení, a nemusí tedy již reinkarnovat. Přesto se vrací na Zemi v těle, aby vyvedla ostatní z bolesti a utrpení a přivedla je spolu s sebou k osvícení. Dvě nejznámější ženské Bódhisattvy, ačkoli buddhismus v tomto ohledu jmenuje několik žen, jsou Kwan Jin v Číně (*v Japonsku nazývaná Kannon*) a Tara v Tibetu. Já věřím, že Marie a Ježíš jsou také příklady Bódhisattv.

Budha a několik dalších Budhů, kteří jej následovali, byli nazýváni Velcí lékaři (*jak byl později nazýván i Ježíš*). Na léčení, fyzické i duchovní, byl v rané buddhistické praxi kladen takový důraz, že se později stalo normou odrazovat od něj jako od rozptylování na cestě k osvícení. To, co je dnes známé pod názvem Reiki, bylo v Indii známé od časů Gautamy Siddharthy. Částečně to bylo popsáno v buddhistických Sútrách (*svatých knihách*), ale pravděpodobnější je, že to bylo přenášeno prostřednictvím ústního podání. V několika raných buddhistických spisech jsou popsány spíše účinky duchovního léčení - svoboda od utrpení a reinkarnací v „Čisté zemi“, kde je možné dosáhnout osvícení - než skutečné léčebné metody. V několika textech jsou popsány rituály a modlitby vzývající Budhu Léčení.

Pojmy, známější na Západě, jako jsou psychické techniky, vizualizace, zasvěcení / naladění, meditativní stavy a duchovní léčení týkající se mysli, emocí a těla označují formu buddhismu

nazývanou Tantra neboli Vadžrajána. Tantra je vysoce esoterickou formou mahajánového buddhismu, který se vyvinul v Tibetu. Vyžaduje úplnou oddanost a mnoho let psychického meditativního tréninku. Tantra je na Západě mylně známá jako sexuální praxe; jejím cílem je však soulad a jednota se všemi Bytostmi. Tento soulad je zosobněn vizualizovaným - ne tělesně - sexuálním partnerem. Dvěmi odnožemi tantrické praxe jsou rozvoj psychických schopností a léčitelské dovednosti. Adept se je učí používat jen tehdy, když je to nutné, neboť představují rozptýlení od procesu osvícení.¹²

Tibetského buddhismu se také týká pojem Tulkové, reinkarnace se zachovalou pamětí předchozího života u jistých adeptů na vysokých úrovních. Dnešní Dalaj Láma je příkladem Tulky. Určitou dobu po Dalaj Lámově smrti začnou mniši jeho řádu hledat jeho reinkarnaci, kterou určí pomocí početných znamení a testů. Nový Láma, ještě jako dítě, je potom vzat do kláštera, kde podstoupí výcvik, aby mohl pokračovat v úloze, již ve svém minulém životě opustil. Jedná se o důležité spojení mezi mystickým buddhismem a Ježíšem, které bude dále popsáno.¹³

Psaný materiál o tantrickém buddhismu nenabízí jasné a podrobné popisy jak dosáhnout Cesty. Takový materiál je určen pouze adeptům a je předáván ústně. Spisy jsou pečlivě chráněny ze strachu z profanace, a proto jsou zapsány úmyslně tak, aby byly nesrozumitelné. Po učiteli se požaduje, aby rozluštil mystický jazyk, a to pouze v případě studentů, kteří jsou pokládáni za kvalifikované a připravené.¹⁴ Učení je někdy ztracené, jestliže Učitel/Mistr neuzná studenty za vhodné jeho přijetí; ztracená cvičení lze příležitostně znovu nabýt psychickým znovuobjevením. Tibetská *Tantrická Súra lotosového květu*, text napsaný v prvním nebo druhém století př. n. l., nabízí symbolickou formuli pro techniku Reiki.

Jak se mohla tato technika léčení pomocí Reiki - ačkoli je Reiki japonské slovo, v té době by se tak nenazývalo - dostat k Ježíšovi na Střední Východ? Podle německého spisovatele a badatele Holgera Kerstena v jeho fascinující knize *Jesus Lived in India („Ježíš žil v Indii“*, nakl. Alternativa, 1996), byl Ježíš reinkarnovanou Bódhisattvou, jak bylo popsáno výše - Tulkou. Jeho narození bylo členy

buddhistického řádu očekáváno a „tři mudrci“ se řídili neobvyklou astrologickou konjunkcí v roce 5 př. n. l., aby jej našli. Buddhismus byl v té době již rozšířen po celém Východě a buddhistická centra byste našli i ve většině zemí Středního Východu.

Hledané dítě by v té době mělo již dva roky a hrozilo by mu nebezpečí ze strany Heroda, který obdržel proroctví o esejském novorozeném vůdci, jenž měl zpochybnit římskou vládu. Esejský klášter buddhistického typu existoval v Kumránu poblíž jeskyní, v nichž byly později nalezeny Svítky od Mrtvého moře. Jako mystický řád a možná dokonce buddhistický řád byli Esejci o těchto proroctvích uvědomeni. Do esejského učení patřily pojmy jako reinkarnace a karma, nesmrtelnost duše, milosrdný pokoj a prostý život.¹⁵ Když v malém Ježíšovi poznali Tulku, kterého hledali, nebo snad když byli přivoláni Esejci, kteří jej poznali, vzali „mudrci“ chlapce a jeho rodinu s sebou na Východ. Dítě bylo vychováno a vzděláváno nejprve v Egyptě a potom v Indii. Když pronikl do buddhistického výcviku Mahajány a Vadžrajány, vrátil se v dospělosti do Jeruzaléma jako buddhistický adept a léčitel Reiki. Byl také Bódhisattvou.

Holger Kersten se vydává po stopách zbytků Ježíšova života, předkládá logické argumenty pro to, že přežil Ukřižování. V buddhistických Sútrách existují četné zmínky o Ježíšovi jako o Issovi nebo Yuz Asafovi a jako o Ibn Yusfovi v islámských zápisech. Většina pramenů popisuje jeho minulost nebo se zmiňuje o jizvách po ukřižování, čímž je identifikace neomylná. Ježíš přežil a žil dlouhým a uznávaným životem jako svatý muž v Indii.¹⁶ Hroby Marie, Maří Magdalény a Yuz Asafa (*Ježíše*) jsou známá a vážená posvátná místa v Mari v Pákistánu (*Marie*), v Kašgaru v Indii (*Maří Magdaléna*) a ve Šrínagaru v Indii (*Ježíš*). Místa jsou zřetelně označena.¹⁷ Kersten cituje dvacet jeden dokument, které popisují Ježíšovo obydlí v Kašmíru v Indii po ukřižování plus četná příznačná místní jména.

Mnohé z těchto učených informací byly potlačeny Křesťanskou církví, která odráží spíše učení svatého Pavla nežli buddhismem ovlivněného Ježíše. Historický Ježíš je fascinující postava a jeho přítomnost v příběhu Reiki je prokázána. Jestli cvičil v metodě léčení také druhé - a v Novém zákoně se říká, že učil přinejmenším své učedníky - tak Reiki dosáhlo větší části Starého světa mimo

Indii, než bylo do této chvíle známé. Z křesťanské doktríny se Reiki vytratilo pravděpodobně po zásahu Pavla, který, jak se zdá, přehodnotil Kristovo učení. Kolem pátého století byly z církevního kánonu vypuštěny zásadní pojmy, jako znovuzrození a karma, a Ježíšova metoda léčení - která mohla být tak užitečná - byla pro rozvíjející se Západ také ztracena. Léčení zůstalo aktivní pouze u buddhistických adeptů, kteří je používali, ale nepropagovali jeho existenci.

Mikao Usui se vrátil do Japonska a usídlil se v zen-buddhistickém klášteře, ve kterém našel texty popisující formuli léčení, kterou nyní mohl číst v originále - v sanskrtu. Materiál však neobsahoval informace o tom, jak tuto energii aktivovat, aby se dala používat. Jak již bylo řečeno, takové nejasné informace v Sútrách byly záměrné a měly napomáhat uchránění často mocného materiálu před lidmi, kteří nebyli připraveni se je dovědět a správně je používat. Hawajo Takatová uvádí následující:

On se rozhodl studovat sanskrt, a když jej později po pilném studiu ovládal, našel tu formuli. Jasnou jako bílý den. Nic složitého, ale velmi prosté. Jako že dvě a dvě jsou čtyři... A tak řekl. „Dobře, našel jsem ji. Ale teď musím vyložit její smysl, protože byla zapsána před 2500 lety - v dávných dobách. Ale musím podstoupit zkoušku.“¹⁸

Zkouška spočívala ve tří-týdenním období meditace, půstu a modliteb na hoře Korijama v Japonsku. Dr. Usui si zvolil své meditační místo a před sebou navršil hromadu čítající dvacet jeden malý kámen, aby dokázal sledovat čas. Každý den odhodil jeden kámen. Poslední jitra svého hledání, v nejtemnější hodinu těsně před rozedněním, uviděl Usui, jak se k němu blíží světelná střela. Jeho první reakcí bylo utéct před ní, ale potom se zamyslel ještě jednou. Rozhodl se přijmout to, co přicházelo jako odpověď na jeho meditaci, i kdyby to pro něj mělo znamenat smrt. Světlo zasáhlo jeho třetí oko a on na čas ztratil vědomí. Potom uviděl „milióny a milióny duhových bublinek“¹⁹ a nakonec symboly Reiki, jako na plátně kina. S každým symbolem obdržel informace jak aktivovat léčivou energii. Bylo to první naladění na Reiki, psychické znovuoobjevení dávné metody.

Mikao Usui opustil horu Korijama se znalostí jak léčit způsobem, kterým léčili Budha i Ježíš. Na cestě dolů z hory zažil něco, co se tradičně označuje jako

Chronologie

Indie

| | |
|------------------------------------|---|
| 620 př. n.l. | Narození Gautamy Siddharthy, Budhy Šákjamuni, na indicko - nepálské hranici. |
| 543 př. n.l. | Smrt Gautamy Siddharthy v Kusingaře v Indii. |
| 2.-1. století př. n.l. | Napsání Tantrické sútry lotosového květu, ³ existence dalších léčitelských textů. |
| 7 př. n.l. | Historické narození Ježíše. ⁴ |
| 5 př. n.l. | „Tři mudrci“ přicházejí z Východu (z Indie), aby hledali reinkarnaci Osvíceného. Berou Ježíše a jeho rodinu do Egypta a do Indie. |
| 27 nebo 30 n.l. až 30 nebo 33 n.l. | Ježíš se na dva až tři roky vrací do Jeruzaléma. ⁵ |
| 30 nebo 33 n.l. | Ukřižování. Důkazy, že to Ježíš přežil. ⁶ |
| 46 nebo 49 n.l. | Ježíš se 16 let po ukřižování vrací do Indie. ⁷ |
| 110 n.l. | Smrt Ježíše ve Šrínagaru v Indii. Legendy říkají, že se dožil 120 let, což v té době nebylo neobvyklé. ⁸ |

Japonsko

| | |
|-------------------|---|
| Konec 19. století | Mikao Usuiho hledání Reiki. |
| 1925 | Čudžiro Hajaši dostává ve věku 47 let mistrovský stupeň Reiki (<i>Reiki III</i>). |
| 1930 | Smrt Mikao Usuiho. Zasvětil 16-18 mistrů Reiki, prameny se různí. |
| 10. května 1941 | Smrt Čudžira Hajašiho. Zasvětil 13-16 mistrů Reiki včetně prvních žen, jeho ženy Čie Hajašiové a Hawajo Takatové. |

Havaj

| | |
|-------------------|--|
| 24. prosince 1900 | Narození Hawajo Kawamurové (<i>Takatové</i>). |
| 10. března 1917 | Vdává se za Saičiho Takatu. |
| Říjen 1930 | Smrt Saičiho Takaty. |
| 1935 | Takatová jede do Japonska, aby se léčila v Maedské nemocnici v Akasace a poté na Hajašiho Reiki-klinice, Šina No Mači v Tokyu. Za 4 měsíce je vyléčena. |
| Jaro 1936 | Takatová dostává od Čudžira Hajašiho zasvěcení Reiki I. |
| 1937 | Takatová dostává od Hajašiho zasvěcení Reiki II, potom se vrací na Havaj. Otevírá první léčitelskou kliniku v Kapaa. |
| Zima 1938 | Takatová dostává od Hajašiho na Havaji zasvěcení Reiki III. 22. února 1938 prohlašuje Čudžiro Hajaši Hawajo Takatovou za mistra Reiki a jeho následnici. |
| 11. prosince 1980 | Smrt Hawajo Takatové. V období let 1970-1980 zasvětila 22 mistrů Reiki. Některé prameny uvádějí datum smrti 12. prosince. ⁹ |

čtyři zázraky. Za prvé, si při chůzi nakopl palec na noze a instinktivně se posadil a přiložil si na chodidlo ruce. Ruce se mu rozežřály a rozražený palec se uzdravil. Potom dospěl k hostinci pro poutníky na úpatí hory. Požádal o velkou porci jídla, což nebylo po jedenadvacetidenním půstu o vodě moudré, ale snědl to bez potíží. Za třetí, žena, která mu jídlo podávala, trpěla bolestí zubů. Mikao Usui přiložil své ruce na její tváře a bolest zubů ustoupila. Když se vrátil do svého kláštera a bylo mu sděleno, že opat leží na lůžku se zánětem kloubů, Usui vyléčil i tohoto mnicha.

Usui pojmenoval léčivou energii Reiki, což znamená vesmírná energie životní síly a odebral se s touto metodou léčení do slumů v Kjótu. Tam prožil několik let a věnoval se léčení lidí v žebrácké čtvrti. V té době byli lidé s deformacemi, chybějícími údý nebo se zjevnými chorobami podporování společností jako žebráci. Kdykoli někoho vyléčil, požádal jej, aby začal nový život, později ale zjistil, že se k němu vracejí známé tváře. Když viděl lidi, o nichž si myslel, že je vyléčil, jak se vracejí k žebrání, místo aby vedli počestný život, odradilo jej to a on opustil slumy. Lidé, které tam vyléčil, byli nešťastní, protože bez svých nemocí nemohli nadále žít jako žebráci a museli začít pracovat.

Usuiho zkušenost ve slumech je používána k ospravedlnění dnešních vysokých cen za kursy Reiki, přičemž se předpokládá, že lidé si svého vyléčení nevážili, protože za něj nic nezaplatili. Usuiho neúspěchy nemusely být způsobeny skutečností, že žebráci nezaplatili, ale skutečností, že vyléčil pouze jejich těla a ne jejich mysl a ducha. Buddhistická doktrína přestává klást důraz na léčení těla a uvádí, že jediné léčení je duchovní a je podmíněno nastoupením cesty osvícení. Jakmile osoba dosáhne osvícení, nepotřebuje nadále reinkarnovat, a to je způsob, jak ukončit utrpení. Buddhisté popisují cestu k osvícení jako jedinou skutečnou a platnou metodu léčení.

Mikao Usui se stal poutníkem a šířil Reiki v Japonsku - ukazoval cestu a přednášel. Tak se setkal s Čudžirem Hajašim, penzionovaným námořním důstojníkem v záloze. Hajaši obdržel výcvik mistra Reiki od Usuiho v roce 1925 ve čtyřiceti sedmi letech a stal se jeho následníkem. Usui zemřel v roce 1930. Během svého života zasvětil šestnáct nebo osmnáct mistrů Reiki (*hlavní prameny se liší*),

ačkoli pramen Reiki se zmiňuje pouze o Hajašim. Čudžiro Hajaši školil týmy provozovatelů Reiki, mužů i žen, včetně šestnácti mistrů za svého života. Otevřel léčitelskou kliniku v Tokiu, kde léčitelé pracovali ve skupinách na lidech, kteří byli na klinice po dobu svého léčení ubytováni. Léčitelé Reiki také docházeli do domů lidí, kteří nebyli schopni přijít na kliniku. Byla to právě klinika Šina No Mači Čudžira Hajašiho, kam se v roce 1933 přijela léčit Hawajo Takatová.

Hawajo Kawamurová se narodila 24. prosince 1900 v rodině sběračů ananasu v Hanamaulu na ostrově Kauai v Havajském souostroví.²⁰ Hawajo byla na práci na plantáži příliš malá a slabá, a tak začala pracovat ještě na škole, kde pomáhala učit mladší děti a pracovala jako prodavačka v bufetu. Jakmile opustila školu, byla jí nabídnuta práce sluzky v domě vlastníka velké a výnosné plantáže. Na této plantáži žila další dvacet čtyři roky a za tu dobu se stala hospodyní a knihovnicí, což vyžadovalo vysokou spolehlivost. Poznala Saičiho Takatu, účetního plantáže, za něhož se v roce 1917 provdala. Měli spolu dvě dcery a žili šťastně.

Saiči Takata zemřel na infarkt v říjnu 1930 ve věku třiceti dvou let. V dalších pěti letech se u Hawajo Takatové, vdovy se dvěma malými dětmi, rozvinulo nervové vyčerpání a vážné fyzické problémy. Jako diagnóza bylo stanoveno onemocnění žlučníku, které vyžadovalo chirurgický zákrok. Hawajo však měla dýchací obtíže, které znamenaly nebezpečí při použití anestetik. Její zdravotní stav se zhoršil a bylo jí řečeno, že bez chirurgického zákroku nepřežije, ale že operace by pro ni také mohla znamenat smrt. Poté, co v roce 1935 zemřela její sestra, jela to paní Takatová oznámit svým rodičům, kteří se mezitím vrátili do Tokya, a později nastoupila do Maedovy nemocnice v Akasace.

Po několik týdnů odpočívala v nemocnici a potom byla naplánována její operace. V té době byl u ní odhalen také zánět slepého střeva a nádor plus žlučnickové kameny. V noci před operací uslyšela hlas, který říkal, „Operace není nutná.“ Znovu jej uslyšela na operačním stole, zatímco byla připravována na aplikaci anestetik. Vstala tedy ze stolu a zeptala se chirurga, jestli existuje nějaký jiný způsob uzdravení. Doktor jí řekl, „Ano, pokud by mohla zůstat v Japonsku dostatečně dlouho,“ a

pověděl jí o Reiki klinice Čudžira Hajašiho. Chirurgova sestra, která byla Hajašiho léčitelí uzdravena a vyškolená v Reiki, ji tam onoho dne zavedla.

Paní Takatová žila na klinice a za čtyři měsíce byla zcela uzdravena na těle, mysli i duchu. Požádala, aby mohla být v Reiki vyškolená, byla však nejprve odmítnuta. Ne proto, že byla ženou, ale proto, že byla cizinka. Hajaši nechtěl, aby praxe léčení prostřednictvím Reiki opustila v té době Japonsko. Nakonec se uvolil na přimluvu chirurga Maedovy nemocnice. Hawajo Takatová obdržela výcvik v Reiki I na jaře roku 1936. Přidala se k týmu léčitelů, kteří pracovali na klinice, a v roce 1937 obdržela stupeň Reiki II a vrátila se na Havaj. V Japonsku prožila dva roky.

Její první Reiki klinika byla v Kapaa a Hawajo byla ve své práci úspěšná. Podařilo se jí získat licenci masážní terapeutky, a tím se právně chránit před dotírajícími úřady.

V zimě 1938 navštívil Čudžiro Hajaši Takatovou na Havaji a společně absolvovali přednáškové turné. V té době dostala Takatová od Hajašiho výcvik Reiki III a 22. února 1938 vyhlásil Hajaši Hawajo Takatovou za Mistra/Učitele a svého nástupce. Trval na tom, aby nedávala zasvěcení zdarma. Také jí řekl, že když ji povolá, musí okamžitě přijet za ním do Japonska. V roce 1939 otevřela své druhé léčitelské centrum v Hilu. V roce 1941 se Takatová jednoho rána probudila a v duchu uviděla Hajašiho, jak stojí u její postele. Věděla, že toto je ono povolání, vydala se tedy příští lodí do Tokia.

Když Takatová přijela na Reiki kliniku, Čudžiro Hajaši, jeho žena Čie Hajašiová i další japonští mistři Reiki byli přítomni. Hajaši jí řekl, že se blíží velká válka a že všichni, kteří se zabývají Reiki, by zahynuli a klinika by byla zavřena. Již dříve se obával, že Reiki bude pro svět navždy ztraceno, a proto učinil svým nástupcem Takatovou - cizinku. Čudžiro Hajaši dále řekl, že jako námořní důstojník v záloze byl povolán do služby a že jako léčitel a doktor by nemohl brát lidem životy. Rozhodl se namísto toho přijmout svou vlastní smrt, a proto povolal Takatovou.

10. května 1941 si Čudžiro Hajaši za přítomnosti svých studentů zastavil psychickým způsobem srdce a zemřel. Velká válka, kterou předpověděl, byla 2. světová válka a Reiki skutečně z Japonska zmizelo.

Čie Hajašiová přežila, ale jejich dům i klinika byly obsazeny a ona zde již nemohla provozovat léčitelské centrum.

Díky Takatové Reiki nezaniklo. Ona je přinesla nejprve na Havaj, potom na pevninu do Spojených států a konečně do Kanady a do Evropy. Dožila se osmdesáti let, ale vždy vypadala o desítky let mladší. V systému léčení Reiki vyškolila stovky lidí. V posledním desetiletí svého života, v období let 1970-1980 zasvětila dvacet dva mistrů Reiki, mužů i žen. Hawajo Takatová zemřela 11. prosince 1980.

Jestliže byl některý z pacientů na její léčitelské klinice vážně nemocen a potřeboval četná léčení, vyškolila někoho z jeho rodiny v Reiki, aby mohl léčbu vykonávat. Když byl pacient dostatečně silný, byl také vyškolen. Takatová vyučovala pomocí příběhů a příkladů. Nedovolila, aby si její studenti dělali poznámky, a nikdy neučila dvě třídy stejným způsobem. Někdy začala s léčebnými polohami u hlavy a jindy uprostřed těla nebo dokonce u chodidel. Při vyučování mistrů Reiki, stupně Reiki III, se její práce také lišila. Mistři/Učitelé, které vyškolila, nebyli všichni učeni stejným způsobem. Studenti paní Takatové, dokonce i členové její rodiny museli vždy za výcvik zaplatit. Dospěla k pocitu, že je to opravdu nezbytné a že lidé, kteří za své učení nezaplatili, si toho dostatečně nevážili a Reiki nepoužívali. Cítila, že ti, kteří za učení nezaplatili, neměli úspěchy v podnikání ani v životě.²¹ Učitelé, které vyškolila, také požadovali vysoké ceny, dosti vysoké na to, aby učinily Reiki finančně exkluzivní, pro většinu lidí nedosažitelné.

Podle mého názoru jsou vysoké ceny za jakýkoli systém léčení v dnešním světě plném útrap morálně nesprávné, ačkoli na tom má také zásluhu pochopení a zkušenosti paní Takatové. Někteří studenti si skutečně Reiki neváží, protože za něj dost draze nezaplatili. Americká kultura podporuje tento pojem respektu založený spíše na zaplacených cenách než na skutečné hodnotě. Já jsem však zjistila, že i když pár studentů nechápe hodnotu toho, co obdrželi, Reiki je jim stále ještě určitým důležitým způsobem k užítku.

Od smrti Hawajo Takatové prošlo Reiki na Západě mnohými změnami. Phyllis Furumotová, vnučka a následnice Takatové, byla jmenována Velmistryní Usuiho Tradičního Reiki. Techniky a

metody učení prodělaly změny a Reiki se rozvinulo do několika větví. Každá z těchto větví tvrdí, že uchovává tu jedinou správnou cestu, skutečností ale zůstává, že všechny metody fungují a všechny byly odvozeny od učení Hawajo Takatové.

Usuiho tradiční Reiki, které se také nazývá Usuiho Reiki Rjoho, je pravděpodobně nejbližší tomu, co Hawajo Takatová původně přinesla z Japonska. Tato větev učí Reiki ve třech stupních se stupněm Reiki III jako zasvěcením na Mistra / Učitele. K zasvěcení Mistra tradičního Reiki se přijímá velmi málo lidí; i ti, kteří si mohou dovolit zaplatit \$10.000 musejí mít pozvání. Někteří učitelé Reiki nyní rozdělují třetí stupeň na dvě úrovně, stupeň provozovatele Reiki III a učitelský stupeň Reiki III. Někteří nazývají stupeň provozovatele Reiki III rozšířeným stupněm Reiki II. Jeden systém, Radiance, rozděljuje výcvik Reiki na jedenáct stupňů a prohlašuje, že vyšší úrovně rozšiřují a přesahují učení Hawajo Takatové. Vyšší počet stupňů také znamená vyšší poplatky.

Učební metody jednotlivých stupňů se také liší. Většina učitelů učí Reiki I stejným způsobem, s určitými změnami a dodatky ke druhému stupni. Největší odchylky jsou však u stupně Reiki III, s rozdíly v metodě předávání naladění. Tradiční metoda naladění / zasvěcení vyžaduje čtyři naladění, každé pro Reiki I, a někteří učitelé používají čtyři pro Reiki II, zatímco některé moderní metody používají pouze jedno kombinované naladění pro každý stupeň. V mém vlastním učení a v této knize rozdělují Reiki jenom na tři stupně a můj stupeň Reiki III obsahuje plné výukové informace. Ačkoli jsem trénovaná v obou metodách naladění, dávám přednost použití moderního způsobu, který přenáší stupně v jednom naladění pro každý z nich. Toto má, podle mne, větší účinek a kromě toho je to podstatně jednodušší. Materiál použitý v této knize vychází z těchto metod a obsahuje všechny tři stupně podrobně popsané. Mé metody jsou modernější než tradiční Reiki - byly zdokonaleny podle kritérií určujících, co funguje nejlépe a nejjednodušeji.

Reiki se od dob Mikaa Usuiho, Čudžira Hajašiho a Hawajo Takatové mění a vyvíjí. Dosahuje k více lidem, zejména tam, kde netradiční učitelé již nyní nepožadují příliš vysoké poplatky. Jak Budha učil léčení příkládáním rukou a jak se to naučil Ježíš a

předával dále již dnes není známo. Počátky Reiki musí být uctívány, musíme však zároveň respektovat měnící se svět a měnící se potřeby lidí a Země. Já doufám, že tato kniha pomůže předávat učení Reiki při zachování účinných metod tak, aby již nikdy nebyly ztraceny, a při současném posouvání Reiki na dosah těm, kteří se je chtějí naučit. Reiki je láska a v této době planetární krize potřebujeme všichni tolik lásky, kolik jen můžeme dostat.

„Reiki“ napsáno v japonštině různými styly písma



- 1 Laurel Steinhiceová, v knize, *Dreaming the Past, Dreaming the Future: A History of the Earth*, od Diane Steinové, str. 196-199, 3. června 1990.
- 2 Laurel Steinhiceová, Osobní komunikace, únor 1991.
- 3 Datováno v knize Raoula Birnbauma, *The Healing Buddha* (Boulder, CO, Shambala Publications, Inc., 1979), str. 26-27.
- 4 Holger Kersten, *Jesus Lived in India: His Unknown Life Before And After the Crucifixion* (Dorset, England, Element Books, Ltd., 1991), str. 86. Údaje k Ježíšovu životu jsou z tohoto pramene. Jejich důležitost pro Reiki bude zřejmá. (Český překlad: Ježíš žil v Indii: Jeho utajený život před a po ukřižování, nakl. Alternativa, 1996.)
- 5 Tamtéž, str. 124-125.
- 6 Tamtéž, od str. 127
- 7 Tamtéž, str. 174, data str. 183.
- 8 Tamtéž, str. 205-206.
- 9 Data od roku 1800 do roku 1900 se opakují v několika pramenech o Reiki. Prvotní odkaz je na knihu Frana Browna, *Living Reiki: Takata's Teachings* (Mendocino, CA, LifeRhythm, 1992).
- 10 Tradiční příběh Reiki je k dispozici prakticky v každé knize o systému léčení Reiki. Můj prvotní pramen tohoto příběhu zde je kniha Hawajo Takatové, *The History of Reiki as Told by Mrs. Takata* (Southfield, MI, Centrum pro kursy Reiki, 1979), audiokazeta a přepis.
- 11 William L. Rand, *Reiki: The Healing Touch, First And Second Degree Manual* (Southfield, MI, Vision Publications, 1991), str. 2.
- 12 John Blofeld, *The Tantric Mysticism of Tibet: A Practical Guide to the Theory, Purpose And Techniques of Tantric Meditation* (New York, NY, Arkana Books, 1970), str. 36-40.
- 13 Holger Kersten, *Jesus Lived in India*, str. 86-91.
- 14 John Blofeld, *The Tantric Mysticism of Tibet*, str. 198-199. Mnohé z mého po-chopení buddhismu pochází z této vynikající knihy.
- 15 Holger Kersten, *Jesus Lived in India*, str. 106-108.
- 16 Tamtéž, od str. 150.
- 17 Tamtéž, str. 186-187, 196-197, 203-206.
- 18 Hawajo Takatová, *The History of Reiki as Told by Mrs. Takata*, přepis str. 4.
- 19 Tamtéž, str. 6.
- 20 Prakticky každá kniha o Reiki popisuje život Hawajo Takatové. Hlavní zde použité prameny jsou: Fran Brown, *Living Reiki: Takata's Teachings*, a Helen J. Haberly, *Reiki: Hawayo Takata's Story* (Olney, MD, Archedigm Publications, 1990), str. 11-44. Obě knihy vysoce doporučuji.
- 21 Hawajo Takatová, *The History of Reiki as Told by Mrs. Takata*, přepis str. 14-15.

Druhá kapitola

CO JE REIKI?

Přikládání rukou na lidské nebo zvířecí tělo za účelem uvolnění bolesti je tak staré jako instinkt. První věc, kterou většina lidí udělá, když ucítí bolest, je, že si na postižené místo přiloží ruce. Když malé dítě upadne a odře si koleno, chce, aby mu je matka pohladila (*nebo políbila*), čímž se mu uleví. Matčín instinkt, když má dítě horečku nebo nějakou nemoc, ji nabádá, aby přiložila ruce na čelo dítěte. Lidský dotek přináší teplo, vyrovnanost a léčení. Přináší také péči a lásku. Když zvíře cítí bolest, první instinkt psa nebo kočky je, že si postiženou oblast začne lízat - ze stejného důvodu, z jakého člověk přikládá ruce. Zvířecí matka také olizuje svá rozrušená mláďata. Tento jednoduchý čin je základem všech léčitelských technik.

Živé tělo, lidské i zvířecí, vyzařuje teplo a energii. Tato energie je samotná životní energie a má tolik jmen, kolik je civilizací. Mary Coddingtonová ve své knize *In Search of the Healing Energy*, „Hledání léčivé energie“ (*Destiny Books, 1978*) věnuje celý svazek diskusi o historii této energie v různých kulturách. Polynéští Hunové nazývají tuto léčivou sílu *Mana* a američtí Irokézové jí říkají *Orenda*. V Indii je známá jako *Prána*, v Hebrejštině jako *Ruach*, v islámských zemích jako *Barraka* a v Číně jako *Čchi*. Někteří léčitelé ji pojmenovali *energie Orgone* (*Wilhelm Reich*), *zvířecí magnetismus* (*F. A. Mesmer*) a *Archaeus* (*Paracelsus*). V Japonsku se tato energie nazývá *Ki* a z tohoto slova vzniklo také jméno pro Reiki.

Mantak Chia, instruktor Čchi Kung, definuje Čchi (*čínský ekvivalent Ki*) jako: „energie, vzduch, dech, vítr, dech života, životní esence aktivující energii vesmíru.“¹ Čchi Kung je starobylý asijský léčitelství obor. Používá se ke zvýšení a konzervaci Čchi směrováním pohybu energie v těle. Čchi neboli Ki je energie elektrického typu, kterou produkuje tělo, a určuje zdravotní stav. Když Ki opustí živý organismus, odchází i život. Čchi neboli Ki je také základní životní silou Země, planet, hvězd a nebes a tyto zdroje energie ovlivňují Ki živých těl. Všechno živé obsahuje Ki a vyzařuje ji - je to biomagnetická energie aury.

V případě životní energie Reiki byly u osoby, jež je naladěna jako Reiki léčitel, otevřeny kanály její tělesné energie a naladění na Reiki také pročistilo bloky v těchto kanálech. Nejen že se u této osoby zvýší životní energie Ki pro její vlastní léčení, ale

tento člověk se také napojí na zdroj vesmírné Čchi neboli Ki. Tento zdroj lze popsat jakkoli, jak si jej jen léčitel přeje pojmenovat. Já mu říkám Bohyně. Další termíny mohou být Bůh, Vyšší já, První zdroj, Vesmír, nebo cokoli, co může označovat prvotní stvoření nebo životní energii. Reiki není náboženství, ani není s žádným náboženstvím spojené. Tato životní energie je zdrojem života samotného a je mnohem starší než kterákoli náboženská filosofie.

I když všechno, co je živé, má Ki, naladění na Reiki napojuje příjemce intenzivněji na neomezený zdroj. Po přijetí naladění na Reiki I se příjemce stává kanálem této vesmírné léčivé energie. Všechno, co potřebuje od počátku naladění a po celý zbytek života udělat, aby se napojil na léčivou energii Ki, je, že musí přiložit své ruce na své tělo nebo na tělo někoho jiného, a energie začne automaticky proudit. Naladění také zvyšuje pomocí přímého kontaktu osoby se zdrojem energie Ki životní energii osoby, která ji přijímá. Člověk přichází do styku s energií, která nejprve léčí jej a potom i druhé, aniž by léčitele vyčerpávala. V několika krátkých minutách procesu naladění dostává příjemce Reiki dar, který navždy změní jeho život ze všech pozitivních hledisek.

Proces naladění neboli zasvěcení je to, co odlišuje Reiki od všech ostatních druhů přikládání rukou nebo léčení dotykem. Naladění není léčebným sezením, naladění vytváří léčitele. U stupně Reiki I přijímá student první kombinované naladění (*čtyři naladění, jestliže se účastní kursu Mistra tradičního Reiki*). Při stupni Reiki II dostává další naladění a ještě jedno se stupněm Reiki III. Naladění každého stupně zvyšuje pozitivní sílu jeho schopnosti být kanálem energie Ki. Právě naladění tvoří Reiki a bez tohoto procesu - který musí být předáván přímo z Mistra / učitele na studenta - není systém léčení Reiki, ale něco docela jiného.

Naladění je předáváno mezi čtyřma očima a může vytvořit krásný rituál nebo může být provedeno rychle bez jakýchkoli ceremonií. Ať již je naladění provedeno jakkoli, je to magický dar. Během naladění začíná učitel tak, že stojí za příjemcem a kreslí symboly. Potom tento proces opakuje vpředu a opět se vrátí za studenta, aby jej dokončil. Zážitky při naladění se liší student od studenta. Někteří vnímají barvy, jiní vidí obrazy,

někteří znovu prožívají své minulé životy - zvláště ty životy, v nichž dostali Reiki. Někteří jsou naplněni světlem nebo pocíťují naprostý klid a mír, zázrak nebo lásku. Někteří studenti toho mohou vnímat více než jiní. Pocity jsou jednoznačné, ale velmi jemné. Když je nový Reiki léčitel požádán, aby na někoho přiložil ruce a předal mu tak energii, může napoprvé zažít vyzařování tepla skrz ruce, charakteristické pro Reiki.

Od chvíle, kdy člověk přijal naladění na Reiki, stává se z něj provozovatel Reiki se schopnostmi, o nichž dříve neměl ani tušení. Naladění nedává příjemci nic nového; otevírá a seřizuje to, co bylo i dříve jeho součástí. Proces velmi připomíná připojení lampy k síti v domě, kde již byla provedena instalace elektřiny; když přiloží léčitel své ruce na tělo s úmyslem léčit, je to jako by zapnul světlo. Tradiční učitelé říkají, že jestliže někdo přijme Reiki v tomto životě, je to proto, že je dostal již dříve, v jiných inkarnacích. Říkají, že Reiki je vzpomínání, a já věřím, že sahá ještě dál. My všichni jsme měli Reiki ve svých minulých životech; je to součást našeho genetického dědictví a součást nás všech.

Reiki se dělí na tři stupně. Naladění na stupeň Reiki I léčí u člověka, který je přijímá, nemoci na fyzické úrovni. Jeho fyzické zdraví se často v měsících následujících po zasvěcení zlepší. Léčebná sezení Reiki I jsou určena zejména k léčení sebe sama. Léčitel se stupněm Reiki I může také léčit někoho jiného, kdo je fyzicky přítomen. Takové léčení je známé jako přímé neboli kontaktní léčení - léčitel musí přímo položit své ruce na sebe nebo na jinou osobu. (*Pozice pro léčení pomocí Reiki I jsou uvedeny v následující kapitole.*)

Trvá tři nebo čtyři týdny, než člověk vstřebá naladění na stupeň Reiki I. Během tohoto období se může energie Reiki spustit i v neobvyklých chvílích určených k léčení. Člověk může cítit mravenčení, může mít intenzivní sny včetně snů o minulých životech nebo zažívat symptomy detoxikace. K těm může patřit průjem, rýma nebo zvýšené močení. Přesto se člověk bude stále cítit dobře. V podstatě se děje to, že se energie nastavuje a zvyšuje schopnost nového léčitele být jejím kanálem. Do jeho aury a těla vstupuje více energie Ki, než do té doby zažil, a jeho aura a čakry se čistí. Jestliže se tento proces stane nepřijemným, použití léčení na sobě nebo

někom jiném vyrovná energie a sníží nepříjemné pocity. Po přijetí Reiki I je nejlépe provádět nejméně první měsíc co nejvíce léčebných sezení, včetně každodenního léčení sebe sama.

Naladění na Reiki II zdatně zvýší množství léčivé energie a naladění se zaměřuje na emocionální, mentální a karmické léčení u osoby, která je přijímá. Po naladění se staré emoce, nevyřešené dřívější situace, minulé životy a negativní mentální vzory znovu vynořují na povrch, aby byly nakonec zcela vyléčeny. To může trvat i šest měsíců, a i když to nemusí být zcela příjemné, je tento proces pozitivní a nutný.

Léčení pomocí Reiki II dodává přímým sezením značnou sílu. Tento stupeň také přidává metody a nástroje pro léčení někoho, kdo není fyzicky přítomen - k léčení na dálku. U Reiki II jsou zavedeny tři symboly Reiki a poprvé jsou vědomě používány. U Reiki I jsou symboly již přítomny v léčitelově auge a nevědomě vycházejí z jeho rukou, když léčí. Při stupni Reiki II začne léčitel jejich energii směřovat. Tento stupeň také nabízí předběžné informace o usměrňování energie, která je vyžadována k předávání naladění, jako je Reiki III.

Reiki III je stupeň Mistra/Učitele. Mistr je prostě učitel, člověk, který ovládl svůj obor. Tento termín v sobě jinak neobsahuje žádné vlastnictví ani ego. Naladění je spojeno s energií duchovní úrovně a dosahuje u osoby, která je přijímá, spirituálního léčení. Tato energie je čistou radostí, jednotou s veškerým životem a spojením s Bohyní/Zdrojem. Po těžké práci, která následuje naladění na stupeň Reiki II, je Reiki III radostným darem. Při provádění léčebných sezení zažívá provozovatel Reiki III další zvýšení svých schopností být kanálem léčivé energie a jeho schopnost léčit také dosahuje vyšší úrovně. Reiki III obsahuje další dva symbolické klíče, více esoterických informací o symbolech a metodu předávání naladění. Tento stupeň se doporučuje pouze vážným zájemcům o léčení a zvláště těm, kteří si přejí vyučovat Reiki a učinit Reiki hlavní součástí svého života.

Proces učení začíná u Reiki I. Jakmile osoba přijme počáteční zasvěcení, zbývá jí jenom přiložit své ruce a léčit, buď příkládáním rukou na bolestivou oblast nebo použitím pozic celého těla. Energie Ki se postará o to ostatní, bez jakéhokoli směřování proudí skrze léčitelovy ruce. Léčitel

může, ale nemusí vědět, co je třeba léčit; tato energie má svou vlastní inteligenci, dalece přesahující lidskou, a bude proudit tam, kde je jí třeba. Energie není vytahována z léčitele ani z jeho aury, ale z Bohyně/Zdroje života. Léčitel pokládá své ruce na série pozic, které vytvářejí sezení, a Reiki se postará o to ostatní. Energie také působí léčení na všech úrovních těla - fyzické, emocionální, mentální a duchovní.

Energie Reiki léčí celou osobu. Při léčení bolesti hlavy může Reiki například léčit i jiné orgány a úrovně. Ačkoli léčitel příkládá ruce na bolestivou oblast, na hlavu, mnohé bolesti hlavy mají svůj původ v zažívacím systému. Jestliže je bolest hlavy způsobena zažívacími poruchami, půjde energie do střev i do bolesti v hlavě. Obě tyto oblasti jsou na fyzické úrovni. Jestliže má bolest hlavy emocionální příčinu, například stres, léčí Reiki také na této úrovni. Podobně je tomu, je-li zdroj bolesti na mentální nebo duchovní tělesné úrovni. Jestliže má osoba, která přijímá léčení, také další nemoci, třeba alergie, bude Reiki působit i zde, bez ohledu na to, zda se o tom osoba léčiteli zmínila či nikoli.

Lidé a zvířata jsou více než jenom fyzické bytosti. Máme pevné fyzické tělo, které lze přímo vnímat pohledem a dotekem, máme však také tři další těla. Tato neviditelná, nefyzická těla jsou energetické úrovně tvořené energií Ki, která řídí stav fyzického těla. Léčení nemůže být jenom fyzické, ale musí zahrnovat i vibrační energetická těla. Tam, kde medicína léčí pouze fyzické tělo, energetické léčení - a zejména léčení pomocí Reiki - léčí všechny čtyři těla. Energetické léčení jde tedy mnohem dále než klasická medicína a je ve svých účincích mnohem úplnější. Podíváme-li se na příklad bolesti hlavy, použití aspirinu může uvolnit bolest v hlavě, nepůsobí však nijak na léčení zdroje této bolesti. Reiki působí nejen na evidentní bolest, ale i na příčinu bolesti. V případě aspirinu je pravděpodobné, že se bolest do tří hodin vrátí; v případě Reiki ustoupí bolest natrvalo.

Toto tvrzení se prokáže zejména u vážnějších onemocnění. Zdroj jakékoli fyzické choroby je pravděpodobně více než jen fyzický, a aby se vyléčila tělesná bolest, je třeba léčit nefyzické příčiny. Většina metafyzických léčitelů věří, že veškerá fyzická bolest má nefyzické kořeny v emocionálních traumatech, negativních mentálních

vzorech nebo ve spirituálním zoufalství. Aby mohla být nemoc vyléčena, je třeba odhalit a léčit tyto kořeny. To se stalo hlavní prací dvou žen, Louise Hayové (*Heal Your Body, Uzdrav své tělo, a You Can Heal Your Life, Svůj život můžeš léčit, Hay House, 1982 a 1984*) a dříve Alice Steadmanové (*Who's the Matter With Me?, Kdo se se mnou děje?, ESPress, Inc., 1966*). Obě ženy uvádějí seznam částí těla nebo nemocí s jejich definicemi a kořeny.

Tyto definice mohou být u některých lidí velmi přesné, u některých méně. Ani jedna z autorek nemá aktuální politické uvědomění a jejich definice tomu odpovídají. Louise Hayová, například, uvádí menstruační problémy spíše jako „odmítnutí ženskosti“³ než jako odmítnutí druhořadého postavení ženy ve společnosti. Toto uvědomění dodává definici větší platnost. Někteří metafyzičtí léčitelé si také špatně vykládají tyto definice a pojem karmy (*přenos situací z minulých životů*) tím, že obviňují lidi z jejich bolesti. Postoj je následující: „Tady vidíš, proč máš tohle, můžeš si za to sám, teď jdi a naprav to.“ Jejich ospravedlnění toho je, že nemoc má karmický původ a trest, že si lidé volí své nemoci a svou bolest a že si také mohou zvolit, aby je neměli.

Karma není tak jednoduchá. Zákony karmy postulují, že každý život má série předživotních odsouhlasených věcí, které se má člověk naučit, a přítomnost choroby nebo stavu může být způsobem přípravy na toto učení. Podle definice znamená karma prostě akci a každá akce má reakci. Jiný způsob vyjádření je wiccanská průpovídka, „To, co vydáš, se ti vrátí.“ Omyly v životě vyžadují nápravu, pochopení, nebo změnu postoje k jejich léčení. Mohou prostě jen vyžadovat plné prožití emocí, aby mohly být rozřešeny. Jestliže se to nestane v tom životě, kde daná situace nastala, může se to stát v životě následujícím. Nemělo by to být považováno za trest.

Osoba může rozvinout chorobu jako způsob usnadnění si potřebného učení. Například velmi netrpělivá osoba může v jednom životě souhlasit, že bude ve svém příštím životě upoutána na lůžko nebo na vozíček, aby se přinutila učit se trpělivosti. Situace jsou však zřídka kdy tak zřejmé nebo jednoduché. Bylo by také příliš snadné říci, že když si v tomto životě zlomíte nohu, je to protože jste způsobili zlomení nohy někomu jinému ve svém

minulém životě. Je nepochopením karmy myslet si, že si někdo zvolil svou chorobu, když se taková rozhodnutí odehrávají v předživotním stadiu bez tělesného vědomí nebo uvědomění.

Buddhisté cítí, že karma je generována emocionálními vazbami, které se přenášejí z jednoho života do dalšího. Toto je síla, která nutí lidi stále se vracet na Zemi za účelem rozřešení situací a emocí. Buddhisté věří, že Cesta k Osvícení uzdravuje celou karmu a osvobozuje lidi z cyklů znovuzrození, ale karmu lze rozřešit pouze během inkarnace v těle. Někteří léčitelé se ptají, zda použití Reiki na léčení nemoci nepůsobí na karmu člověka nebo zda se vyžaduje, aby byl léčitel za tohoto člověka karmicky odpovědný. Jestliže je někdo, podle mého rozumu, léčen pomocí Reiki nebo jakýmkoli jiným způsobem, je to naplňování jeho karmy, jinak by se to nestalo. Léčitel není odpovědný, on je pouze kanálem pro energii. Taková léčení se odehrávají mezi osobou, která léčení přijímá, průvodci jejího vlastního ducha a Bohyní. Další diskusi na téma karma naleznete v oddíle pojednávajícím o stupni Reiki II.

Máme-li na paměti to, co bylo řečeno, nabízí se otázka, „Jak se emocionální zdroje a karma používají při léčení pomocí Reiki?“ Jemně, soucitně a s respektem. Použijeme-li definici tohoto života Louise Hayové nebo Alice Steadmanové v léčení, berte následující větu spíše jako otázku než jako tvrzení: „Je možné, že máte kožní vyrážky, protože se vám někdo snaží „dostat pod kůži“?“ Jestliže příjemce léčení řekne, „Ne,“ zeptejte se jej, jaká je tedy příčina, a on to pochopí. V uvolněném stavu léčení může být příjemce schopen získat přístup k příčině, ačkoli před sezením o ní neměl ani potuchy. Může vstoupit do paměti minulého života, kde po spatření dané situace obvykle přichází její rozřešení. Nepoužívejte jeho odpověď k souzení, ale ke zvýšení jeho sebeuvědomění. Jestliže řekne, že je to, protože se cítí ve své životní situaci vystrašen, zeptejte se ho, co musí udělat, aby se to změnilo. A zeptejte se ho, jak mu můžete Vy, jako léčitel, pomoci.

To může znamenat poslouchat pacienta, jak hovoří o svých potížích, nebo vytvoření bezpečného místa při léčení, kde by pacient mohl vyjádřit svůj hněv nebo se vyplakat. Asi v jednom ze čtyř léčení pomocí Reiki, obvykle když má léčitel své ruce buď

EMOCE ZDROJ NEMOCÍ ²

| <i>Problém</i> | <i>Zdroj</i> | <i>Problém</i> | <i>Zdroj</i> |
|----------------------------------|--|--|--|
| Artritida | Vzor odsouzení vlastního já a jiných, perfekcionismus | Paže | Schopnost milovat (<i>obejmout</i>), staré emoce držené v kloubech |
| Astma | Potlačená láska, komplex pocitů viny, komplex méněcennosti. | Plíce | Neschopnost drát a dávat život, popření života. Rozedma nebo přílišné kouření = popření života, pocit méněcennosti. |
| Bolesti | Zločin požadující potrestání, všimněte si, kde se to projevuje. | Popáleniny, vředy, horečky, záněty, bolavá místa, otoky | Zlost. |
| Bolesti hlavy | Popírání sebe sama. | Prsa | Rozmazlování, péče o osoby/věci/místa/zážitky. Rakovina prsu: hluboká zatrpkllost spojená s rozmazlováním. |
| Dutiny | Někdo nám jde na nervy. | Prsty | Ukazováček = ego, zlost a strach. Palec = starosti. Prostředník = zlost, pravý: muž; levý: žena. Spojíte s druhou rukou za účelem uvolnění. Prsteník = spojování a zármutek. Malíček = rodina a předstírání. |
| Genitálie | Ženské nebo mužské problémy, odmítání sexu, „sex je nečistý,“ „Ženské tělo je nečisté.“ Záněty měchýře: být naštvaný, zadržování bolí. Zánět vagíny: romantické ublížení partnerem. Prostata: sebeoceňování a sexuální zdatnost. Impotence: strach ze zlomyslnosti vůči partnerovi. Frigidita: strach, sexuální vina, sebeznechucení. Premenstruační tenze: popírání ženských cyklů nebo ženské hodnoty. Venerické choroby: sexuální vina. | Rakovina | Hluboká zlost, nedůvěra, sebelítost, beznaděj, bezmocnost. |
| Hlava | My, kteří ukazujeme světu něco radikálně nesprávného. | Ruce | Přílišné lpění na penězích nebo vztazích. Artritida = sebekritika, internalizace kritiky, kritika ostatních. |
| Hrdlo | Strach ze změny, neschopnost promluvit, zlost, frustrace kreativity. Laryngitida = příliš rozzlobený, aby mohl promluvit; Bolesti v krku = zlost; Angína nebo zánět štítné žlázy = utlumená kreativita, hluboce utlumená kreativita při leukémii. | Srdce | Srdce je láska a krev je radost. Infarkty jsou popřením a vytláčováním lásky a radosti. |
| Chodidla | Sebeporozumění, pohyb vpřed. | Strnulost | Strnulé tělo = tuhá mysl, nepružnost, strach, „pouze jedna možnost“, Odpor ke změnám. Kde se to projevuje = kde je vzor. |
| Kolena | Nepružnost, neschopnost se poklonit, pýcha, ego, tvrdohlavost, strach ze změny, pokrytectví. | Tlusté střevo | Zácpa je neschopnost nechat jít, průjem je strach z udržení; zácpa = nedostatek důvěry v dostatek, hamounění. |
| Krk | Problém s pružností. | Tumory | Falešný růst, mučení starými zraněními, Nedovolení léčby. Děložní tumory: kojení uráží ženskost, misogynie. |
| Kůže | Ohrožení individuality, ostatní mají nad vámi moc. Tenká kůže, pocit stahování kůže za živa, potřeba samostatnosti. | Uši | Příliš těžké uznat, co se říká. Bolest uší = zlost, hluchota = odmítání naslouchat. |
| Migrény | Zlost a perfekcionismus, frustrace. Zastavíte je masturbací. | Úrazy | výrazy hněvu, frustrací, vzpoury. |
| Mrtvice | Negativní myšlení, žádné radování, nucení změny směru. | Vředy | Strach, nebýt dost dobrý, nedostatek sebeocenení. |
| Nadváha | Potřeba ochrany, nejistota | Záda | Horní část = nepocítění emocionální podpory, potřeba podpory. Střední část = vina. Dolní část = vyčerpání strach o peníze. |
| Nechutenství/ Bulimie | Nemít rád sám sebe, popírání životně důležité výživy, „nejsem dost dobrý“ | Žaludek | Neschopnost uspořádat myšlenky a zkušenosti. Kdo nebo co vám leží v žaludku? Strach. |
| Nohy | strach nebo odpor k pohybu vpřed, nechuť se pohybovat. Křečové žíly: stojíme tam, kde to nenávidíme. | | |
| Otoky | Stagnace myšlení, potlačené slzy, pocity uzavření v pasti. | | |

v pozici hrdla nebo srdce, prožívá osoba přijímající léčbu emocionální uvolnění. To znamená, že vyjádří své emoce v souladu se svou chorobou nebo situací; často jsou to zadržované emoce, které jsou přímým zdrojem její choroby. Člověk může začít plakat, velmi se rozzlobit, rozhovořit se o tom, co se mu přihodilo, chichotat se, nebo velmi zneklidnět. Rolí léčitele je v tomto případě podpora. Zůstává s osobou, která prožívá uvolnění, a nechává tomu volný průběh, přičemž pokračuje s pozicemi Reiki a s léčením.

Léčitel musí být zcela nestranný. Možná uslyší věci, které jsou děsivé, ale nesmí reagovat. Jeho prací je zaručit, aby se osoba prožívající své emoce cítila zcela v bezpečí, a naslouchat. Jestliže začne příjemce plakat, řekněte mu, „Jen se vyplačte, tady to můžete udělat zcela bez zábran. Dostaňte to všechno ze sebe ven, to je v pořádku.“ Jestliže osoba popisuje trauma z tohoto života - například, že byla v dětství znásilněna svým otcem - poskytněte jí v její bolesti ochranu. Řekněte například, „Podívejte se, jak jste byla silná, že jste to vydržela. Teď již je to za Vámi a již nikdy se to nestane. Jste báječná a dobrá.“ Jestliže je osoba rozzlobená, řekněte jí, „Máte právo se zlobit. Dostaňte to všechno ze sebe ven.“ Jestliže se dostane k traumatu z minulého života, může otevírat zdroj životního vzoru z tohoto života. Za podpory uvolnění jsou emoce, které způsobily její chorobu, vyjádřeny. Toto je hlavní léčení: člověk se vyléčí teď, zatímco dříve tak nemohl učinit.

Jestliže člověk velmi zneklidní nebo se zdá, že chce promluvit, ale nemůže, dodejte mu odvahy, aby mohl říct to, co potřebuje. Lidé v naší kultuře, zejména ženy, byli tak dokonale trénováni nevyjadřovat své city, že uvolnění silných emocí se může zdát velmi děsivé. Tím, že učiníte z léčebného sezení místo dostatečně bezpečné na to, aby při něm mohl člověk vyjádřit vše, co potřebuje, pomůžete tyto emoce uvolnit. Začněte tak, že se zeptáte, „Můžete mi povědět, co se děje?“ nebo „Můžete popsat, co vidíte?“ Jestliže pacient ještě není připraven hovořit, nenuťte ho. Jakmile však začne příjemce léčení hovořit, mohou následovat slzy nebo hněv. Znovu opakují, že uvolnění těchto zadržovaných emocí je samo o sobě důležitou léčbou.

Když nový léčitel poprvé zažije emocionální uvolnění osoby, kterou léčí, pravděpodobně se vyděsí. Tato uvolnění však obvykle trvají jenom několik minut; jsou obvykle rozřešena, než se léčitel dostane k pozicím na nohou. Ačkoli je to někdy velmi intenzivní a pro léčitele děsivé, pro osobu přijímající léčbu Reiki je to velmi dobré. Zdá se, že Vesmír chrání také nezkušené léčitele - léčitel bude konfrontován pouze s takovou situací, kterou je schopen zvládnout. Vážnější a intenzivnější sezení přicházejí až tehdy, když je na ně léčitel připraven. Jakmile začal člověk používat Reiki, je jeho léčení stále více vedené. Protože se léčitel napojí na své duchy-průvodce, ať již vědomě či nevědomě, ví, co má říkat, a kdy a jak to říct. Při emocionálním uvolnění i při jiné situaci tedy se může divit, jak to zvládl. Po léčení se osoba, která zažila uvolnění, cítí nepoměrně lépe a lehčeji a léčitel je zkušenější. A teď je čas promluvit si o jiných záležitostech, jako například o hledání skupiny, jež by podpořila člověka, který zažil incest, nebo o pochopení životního vzoru minulého života. Díky ochranné povaze energie Reiki má léčitel daleko menší pravděpodobnost, že absorbuje bolest nebo emocionální stavy druhých, než u většiny jiných forem léčení. Pokud se tak přece jen stane, vše co musí léčitel v takovém případě udělat, je přiznat si to a uvolnit to. Po Reiki sezení jsou léčitel i příjemce nabití energií a plní rovnovážné energie. Léčitel, který přiváděl energii Reiki skrze své ruce do druhé osoby, byl také léčen.

Kvůli těmto složitostem, a protože energie Reiki léčí všechno, co potřebuje léčbu, nelze předvídat, co se během léčebného sezení přihodí. Léčitel to doslova nemá ve svých rukou, ačkoli to jsou právě léčitelovy ruce, které dávají Reiki. Léčitel může pouze slíbit, že z Reiki bude mít prospěch každý, kdo jej okusí. Nemůže slíbit, že sezení Reiki vyléčí určitou konkrétní chorobu, nemůže ani slíbit žádné jiné specifické výsledky. Reiki uvolňuje bolest, urychluje proces léčení, zastavuje krvácení, uvolňuje příjemce a vyrovnává čakry a energii aury dané osoby. V průběhu sezení Reiki se zpomaluje dýchání a snižuje se krevní tlak; dochází k emocionálnímu zklidnění. Všechno ostatní je v rukou Bohyně neboli Zdroje energie a nedá se to předpovědět.

To neznamená, že zázraky se nedějí - dějí se a často. Každý, kdo pracoval s energií Reiki, může vyprávět příběhy o svých výsledcích. V jednom případě jsem pracovala se dvěma homosexuálními muži při léčení mladého pacienta s AIDS, který ležel v nemocnici, a byl blízko smrti. Měl horečku 42°C a očekávalo se, že během noci zemře. Byl v bezvědomí, měl halucinace a byl velmi neklidný. Když jsme prováděli léčení, jeden z mužů dělal pozici hlavy a druhý držel pacientova chodidla, zatímco já jsem prováděla pozice Reiki na trupu. Během léčení jsem jistým způsobem věděla, že jeho horečka klesla o tři stupně, ačkoli jsem se to nemohla žádným způsobem dovědět. Po sezení jsme opět zapnuli teplotní monitor (*předtím jsme jej vypnuli, abychom měli k muži v posteli lepší přístup*) a uviděli jsme, že jeho horečka opravdu o tři stupně klesla.

Počkali jsme půl hodiny a provedli jsme druhé sezení a tentokrát horečka polevila. Dívali jsme se, jak se digitální čísla na monitoru skutečně měnila, zatímco jsme pracovali. Mladý muž opět nabyl vědomí, když jsme ještě byli na pokoji, a po zbytek té noci hovořil se svou matkou. Měli mezi sebou něco, co bylo třeba vyřešit, a naše sezení jim na to oběma dalo čas. Pacient příští ráno zemřel, v hlubokém, klidném spánku. Jeho matka mě potom zavolala a děkovala mi za společný čas, který jsme jim našim léčením poskytli, a za klidnou smrt svého syna. Jestliže je někdo na konci svého života, Reiki nezabrání jeho odchodu, ani jej nezadrží, ale celý proces usnadní.

V jiném případě moje přítelkyně v práci upadla a poranila si záda. Vyšetřením se zjistilo, že má čtyři vystouplé meziobratlové ploténky a jednu prasklou. Kvůli své nadváze, stáří a špatnému zdraví (*srdeční choroba, diabetes, po dětské obrně*) bylo rozhodnuto, že nemůže být operovaná. Naopak jí bylo řečeno, že musí strávit šest měsíců v sanatoriu, kde se bude učit používat invalidní vozíček. Navštívila jsem ji v nemocnici. Ukázala mi velkou bouli nad kolenem, u níž se biopsií potvrdilo, že se jedná o nádor. Položila jsem na tu bouli ruce, cítila jsem, že to byla svalová křeč, a boule se pod mými rukama rozptýlila. Po tomto krátkém léčení pravidelná krevní zkouška najednou ukázala, že přítelkyně již nepotřebuje injekce inzulínu - do té doby brala třináct let 75 jednotek inzulínu. Sestry

sledovaly její hodnoty v krvi několikrát denně, ale ona se již nikdy nevrátila k tomu, aby musela brát inzulín.

Když nastoupila do sanatoria, jela jsem ji se svými dvěma studenty navštívit a provedli jsme celotělové léčebné sezení. Když jsme opět po týdnu přijeli, našli jsme ji na verandě, jak se prochází bez cizí pomoci. Provedli jsme další sezení. Přítelkyně zůstala v sanatoriu dva a půl týdne místo šesti měsíců a odešla odtud po svých. Sestry ani doktoři neměli tušení, jak k tomu došlo. Ten večer jsme seděli na verandě a já jsem dávala energii také pejskovi jednoho návštěvníka, který si pro ni ke mně neustále přicházel. Pejsek si o energii říkal, ačkoli jeho majitel nevěděl, o co jde, a moje přítelkyně, která věděla o mých schopnostech Reiki, se jenom usmívala. O pár týdnů později mi řekla, že Ralphovi, tomu psovi, právě udělali krevní testy a zdá se, že jeho onemocnění jater, které ohrožovalo jeho život, zmizelo. Pejskovy krevní hodnoty byly normální, jeho majitel neměl ani tušení proč. Když jsem se onoho dne na verandě toho pejska dotkla, vůbec jsem netušila, že měl nějaké problémy s játry.

V jiném případě za mnou přišla žena s třemi velkými hrudkami v prsu dosahujícími velikosti od vlašského ořechu po citrón. Zkusila jsem ji přesvědčit, aby zašla k doktorovi, ona se však pevně rozhodla, že nepřipustí působení lékařského systému na své tělo, což by jistě vedlo k amputaci prsu. Nejprve jsem měla pocit, že jsou ty hrudky na úspěšné holistické léčení již příliš rozvinuté, ale se dvěma dalšími léčiteli se stupněm Reiki III jsme začali provádět týdenní léčebná sezení. Žena se také začala léčit bylinkami - začala užívat kořen břečťanu indického vnitřně a v zábalech, zábaly s ricinovým olejem, chaparral (*stále zelený dub*) a žraločí chrupavku.

Po měsíci se na jejím prsu vyvinula tmavá kruhová oblast, o které jsme si mysleli, že je to absces. Řekli jsme jí, aby ten proces nepřerušila, i kdyby tomu tak mělo být. Téměř za tři měsíce se s pomocí vytahovací masti z Mexika rozvinul na prsu největší absces, jaký jsem kdy viděla, asi pět centimetrů v průměru. Odvodňoval se několik týdnů a koncem té doby všechny tři hrudky zmizely. Požádala jsem ji, aby si na tu infekci sehnala od známého doktora antibiotika, a ona to udělala. Ačkoli byl pro ni celý proces bolestivý a děsivý,

absces není životu nebezpečný v takové míře jako rakovina.

Jedna z mých studentek mi pověděla následující příběh. Její dcera měla první dítě, chlapce, který se narodil s vrozenou vadou sluchu - slyšel jenom na deset procent. Jeho babička s ním prováděla častá léčebná sezení a vyvinul se mezi nimi hluboký vztah. Když bylo dítěti pět měsíců, požádala babičku její dcera o pomoc. Dítě řvalo takovým způsobem, jaký u něj matka do té chvíle nezažila a ona nevěděla, co si počít. Moje studentka přišla a uklidnila dítě pomocí Reiki. Potom řekla, „Jen tak z legrace mu dej přezkoušet jeho uši.“ Na příští návštěvě u pediatra se jeho matka dověděla, že jeho sluch je nyní v pořádku.

Takové zážitky jsou skutečně úchvatné. Reiki nepřichází od léčitele, ale z Vesmíru a skrze něj pouze prochází. Léčitel nemůže těžít z toho, co léčení přineslo. V podstatě se ani nic nepříhází. Alespoň ne nic v té době nepředvídatelného. Podobně nenese léčitel žádnou odpovědnost, jestliže léčení nic nepřinese. Může pro to být docela dobrý důvod. Může to být karma toho člověka, že musí svou nemoc prožít naplno, i když to vede k jeho smrti. Smrt je také léčení.

Osoba, která léčení přijímá, může také, ať již vědomě či podvědomě, přicházející energii odmítnout a rozhodnout se tak, že si svou nemoc ponechá nebo i zemře. Někdo může mít svůj důvod, aby si nemoc ponechal; může tím získávat něco, co by jinak nemohl dostat. Může například chtít, aby se o něj nějaký čas někdo staral. Když vycítím, že se jedná o takový případ, snažím se pacienta přimět, aby si to uvědomil, neodsuzuji jej - člověk má právo se svobodně rozhodnout - ale snažím se učinit proces vědomým. Jestliže si to člověk uvědomí, může celou situaci pečlivě zhodnotit a případně dospět k jinému rozhodnutí. Jestliže si však zvolí smrt, stane se to.

Cítím, že nikdy není etické říci, „Tohoto člověka jsem vyléčila.“ Jediná osoba, která může někoho vyléčit, je onen člověk sám. Léčení může proběhnout pouze v jeho vlastním těle. Léčitelova role je pouze usměrnit a předat energii, kterou může potom příjemce využít jakýmkoli způsobem, který vyhovuje jeho potřebám. Pevně věřím, že léčení je třístranná úmluva - mezi léčitelem, příjemcem a Bohyní/Zdrojem. Léčitel také neprovádí léčení

někomu, ale s ním. Bez příjemcova souhlasu a spoluúčasti na tomto procesu se žádné léčení neobejde. Jediným pravidlem pro stupeň Reiki I je, že příjemce musí dát léčiteli k léčení svolení. Jestliže dá příjemce svolení, cokoli, co se potom při léčení stane, se mělo stát.

Energie Reiki je naprosto pozitivní a nikdy nemůže nijak ublížit ničemu, co je živé, ať se to nachází v jakémkoli stavu nebo podmínkách. Tuto energii lze použít u každého, bez ohledu na to, jak je mladý, starý nebo slabý. Staří lidé, nemluvnata a děti reagují na Reiki velmi dobře, stejně jako pokojová zvířata a rostliny. Jestliže je někdo nemocen, má bolesti nebo je emocionálně rozrušen, Reiki mu pomůže. V případě zdravých osob nebo zvířátek Reiki relaxuje a osvěžuje. Jednotlivé polohy vyrovnávají obě mozkové hemisféry, všechny čakry a energetické pole člověka. Čistí a zvyšují průtok životní energie Ki lidským nebo zvířecím tělem. Když někdo umírá, usnadní Reiki tento proces, ale nezabrání, aby ona osoba nebo zvíře ve stanovenou dobu zemřelo. Reiki poskytne pomoc a útěchu i truchlícím pozůstalým.

I když Reiki nevyлéčí většinu vrozených vad, může přinést zřejmá zlepšení i ve zdánlivě beznadějných případech. U osoby s trvalou tělesnou vadou nemusí být Reiki schopno tento stav napravit, ale život s tímto postižením maximálně zpříjemní. Energie Reiki tiší bolest, uvolňuje svalové napětí a zklidňuje emoce. U člověka, kterému byla amputována některá končetina nebo část těla, ji Reiki nemůže nahradit, ale pomůže tomuto člověku smířit se s takovou ztrátou a přizpůsobit se novému stavu a funkcím svého těla.

Přesto jsem se již setkala i s „nevyлéčitelnými“ případy. V jednom případě vedly každodenní sezení Reiki u dítěte s poškozeným mozkiem k rychlejšímu rozvoji tohoto poškození, což ani lékaři neočekávali. Další případ se týkal třítýdenního dítěte s dírou v srdeční stěně. Můj student mu dával Reiki týden před nápravným chirurgickým zákrokem, což celý proces usnadnilo a vedlo k mnohem rychlejšímu zotavení, než se očekávalo. Ukázalo se, že poškození bylo menší, než jaké ukazovaly rentgenové snímky pořízené před léčením Reiki, a dítě bylo silnější. Toto jsem pozorovala i u dalších chirurgických zákroků, před nimiž dostával pacient Reiki - vždy nastávalo rychlejší zotavení a problém

nakonec nebyl tak vážný, jak se předvíдалo.

Na jednom z mých pracovních výletů mi jedna žena přinesla šesti- nebo sedmi-měsíční dítě. „Toto dítě nemá mozek,“ řekla ta žena. „Alespoň mi to řekli doktoři.“ Dítě bylo zcela v pořádku a já jsem jí to řekla. Žena mi pověděla svůj příběh. „Asi v šestém měsíci těhotenství začali doktoři dělat spoustu testů a spoustu snímků, ale nechtěli mi říct proč. Nakonec mi řekli, že moje děťátko je anencefalus; řekli, že se narodí se bez lebky nebo bez mozku a zemře pár dnů po porodu. Vyděsila jsem se. Patřila jsem k ženské rituální skupině a tři ženy měli stupeň Reiki I. Dvakrát do měsíce mě na našich setkáních dávaly do středu kruhu a prováděli se mnou léčení. Mé děťátko se narodilo normální a doktoři dosud nevědí, jak se to mohlo stát. Oni měli všechny ty snímky děťátka bez lebky. Byl to také nejlehčí ze všech mých tří porodů.“

Někdy se po léčení nebo během sérií léčení přihodí, že se příjemce začne detoxikovat. Může k tomu dojít i po prvním naladění člověka na Reiki. Může se objevit průjem, zápachající nebo bezbarvá stolice, zvýšené močení, zápach těla, dočasné vyrážky, rýma nebo příznaky nachlazení a nadměrného pocení. Jedná se o uvolňování choroboplodných toxinů z těla a mělo by se spíše podporovat než mu bránit. Léčitel by měl vědět, že k němu může dojít a že není čeho se bát. Měl by svému klientovi povědět, aby se nesnažil tyto příznaky potlačovat pomocí léků, ale aby nechal tomuto uvolnění jedů z těla volný průběh.

Tato detoxikace obvykle trvá i několik dnů. Očistnou reakci odlišuje od příznaků rozvíjející se choroby to, že daná osoba se navzdory příznakům stále cítí dobře. Poradte jí, aby často vypila sklenici čisté vody a aby jedla velmi střídavě nebo přešla na pár dnů na tekutou stravu. Po tom, čemu se říká „krize léčení“, se člověk cítí nejlépe za poslední dobu, a léčení je již v plném proudu. Od této chvíle probíhá další léčení velmi rychle.

Občas léčitel zjistí, že člověk, kterého léčí, nevěří ve výsledek léčení. Jestliže dá tento člověk k léčení svolení a otevře se mu, tak léčení bude probíhat a nezáleží na tom, zda v něj věří nebo ne. Pokud však někdo není léčení otevřen, nebo je vnitřně odmítá, může celý proces zablokovat. Pro některé lidi je však myšlenka nelékařského léčení, i když k němu dali svolení, více, než je jejich systém

víry schopen akceptovat. Tito lidé mohou říct ano, stále však odmítají energii přijmout. Jestliže k tomu dojde, léčitel obvykle vycítí, že je tento člověk zablokovaný. Může tedy příjemci jemně naznačit, co cítí, je však pořád na příjemci, jak se rozhodne.

Reiki nepůsobí proti ničí svobodné vůli. Jestliže nějaká osoba tuto energii odmítá, léčitel nic nesvede. Když na takovou situaci narazí nový nebo nezkušený léčitel, může to otrástit jeho sebedůvěrou, zejména když příjemce trvá na tom, že energii přijímá - ale není tomu tak. Problém je s příjemcem, ne s léčitelem. Buďte připraveni na to, že se toto odmítnutí může přihodit, i když jste pro to udělali to nejlepší. Stalo se to i mně na jednom z prvních sezení, která jsem měla, a celé roky mi trvalo, než jsem pochopila, co se vlastně stalo.

Příjemce také může říct, že nic necítí - nebo někdy si i *léčitel* může při sezení myslet, že se nic nestalo. Někdy necítí nic léčitel, zatímco příjemce toho cítí hodně. V těchto případech věřte v energii Reiki. Léčení probíhá, ať je někdo vnímá či ne. Občas se při sezení stane, že příjemce náhle pocítí větší bolest, než měl doposud. To trvá jen několik okamžiků a já lidem říkám, aby tu bolest „prodýchali“, dokud trvá. Reiki může tímto způsobem zkrátit několikadenní bolest nebo nemoc na pár momentů a vyplatí se to vydržet. Když to skončí a zvýšená bolest ustoupí, odejde *všechna* bolest. Já žádám své průvodce léčením, aby tato bolest byla co nejkratší a nejsnesitelnější, ale někdy je to nutné. Nikdy to však netrvá dlouho a nezpůsobí to žádnou újmu.

Když jsme dávali Reiki ženě s hručkami v prsu, několikrát pocítovala nesmírné pálení v oblasti tumorů. Bylo to velmi bolestivé, více než bývá obvyklé, a tato příhoda tu ženu vyděsila a i já jsem začala mít obavy. Opakovaně jsem žádala své duchy-průvodce, aby byli jemnější. Oni odpovídali, že nemohou, ale že to nebude trvat dlouho. Při každém sezení to trvalo asi deset minut. Účinkem toho léčení bylo vypálení tumorů a úplné vyléčení hrudek.

Reiki je možné používat samostatně nebo ve spojení s lékařskou (nebo veterinární) léčbou. Reiki se neruší s léky nebo jinými postupy, nejvýše zefektivňuje jejich účinky a pacientovi uleví. Energie urychluje léčbu, někdy i navzdory metodám lékařského systému. V případě ženy, která

podstupuje chemoterapii - léčbu, při které holističtí léčitelé cítí, že nadělá více škody než užítku - Reiki například podporuje pozitivní účinky a potlačuje negativní. Radostněji a efektivněji funguje s holistickými metodami, které jsou pro léčení těla pozitivnější. Reiki krásně spolupůsobí s bylinami nebo homeopatií. Nabíjení léků nebo holistických přípravků před jejich požitím také zvyšuje jejich účinnost. V případě inzulínu nebo léků proti vysokému tlaku provádějte pravidelně krevní testy, protože potřeba těchto léků může poklesnout.

Reiki může pomoci vyléčit zlomenou kost rychleji, je však lépe počkat až do doby, kdy kost sroste, a provádět léčení přímo nad zlomem. Energie Ki někdy léčí velmi rychle, a kdyby kost nebyla ještě srostlá, nemuselo by mít léčení pozitivní účinek. Před srůstem aplikujte léčení na jiné části těla, mimo zlomeninu. Nikdy nepokládejte ruce přímo na ránu nebo na porušenou kůži. Položte ruce poblíž a energie bude proudit tam, kde jej jí třeba, aniž by způsobila větší bolest nebo infekci. Jakmile je kost srostlá, působí Reiki velmi dobře.

Navzdory varováním, kterých se mi dostalo ohledně dávání Reiki do nesrostlé kosti, mám i jiný příběh. Moje přítelkyně spadla ze zápraží a bylo zřejmé, že si zlomila kost v kotníku. Řekla jsem jí, že si to musí dát zrentgenovat, ona však odmítla a požádala mě, abych jí to vyléčila. Tato žena by za žádnou cenu nešla k doktorovi, ani když šlo o zlomeninu. Neměla jsem z toho dobrý pocit, souhlasila jsem však, že ji budu léčit. Vložila jsem ruce na její kotník a znovu jsem obdržela zprávu, že je kost zlomená. Tiše jsem řekla svým duchům-průvodcům, „Toto je jediné léčení této zlomené nohy, které ode mne dostane. Udělejme to pořádně hned napoprvé.“ Cítila jsem, jak se kost pod mými rukama vyrovnává do své správné polohy. Přítelkyně nosila několik týdnů těsné vysoké boty, které jí nohu zpevňovaly. Brala vitamin C a kostival proti zánětu, a i když měla její noha zpočátku černomodrou barvu, vyléčila se dobře. Tato žena měla štěstí, ale já takovýto postup nedoporučuji.

Uvedu ještě jeden jiný příklad, z něhož je zřejmé, že je nejlepší s aplikací Reiki počkat. Jeden muž si při nehodě s motorovou pilou odřezal prst na ruce. Amputovanou část vložil do sklenice s vodou a okamžitě vyhledal první pomoc. Po cestě si do ruky dával Reiki. Když se dostal do nemocnice, zeptali se

jej, proč přišel až po takové době - rána se příliš zahojila, než aby bylo možné prst zase přišít. K nehodě došlo před pouhými dvaceti minutami, energie Reiki však může léčení až takto drasticky urychlit.⁴

Zmínila jsem se o nabíjení léků a léčiv pomocí Reiki. V takovém případě držte lahvičku mezi dlaněmi a nechte energii proudit. Existuje také mnoho dalších způsobů, jak to provést. Držení rukou nad potravou dlaněmi dolů snad bylo původním způsobem požehnání jídla. Nabíjení sklenice s vodou pomocí Reiki učiní z obyčejné vody lék. Tímto způsobem můžete nabíjet také obvazový materiál. Touto energií lze nabíjet také krystaly, ačkoli mnohem účinnější je to po dosažení stupně Reiki II a III. Já jsem dokonce používala Reiki na své auto, když jsem bydlela v chladném podnebí a chtěla jsem mít jistotu, že auto ráno nastartuje.

Protože je Reiki velice mocný systém léčení, je také důležité vědět, že je jen velmi málo věcí, které můžete udělat při léčení špatně. Energie Reiki je mnohem inteligentnější, než kam sahají lidské vědomosti, a vše, co musíte provést k aktivaci této energie, je, že přiložíte své ruce na léčebné pozice nebo prostě tam, kde je přítomná bolest. Energie zajistí léčení a udělá to dobře. Léčitel nepotřebuje žádné zlepšené psychické schopnosti nebo snad uvědomování si celého procesu. Jedním růstem a užitekem z přijetí výcviku Reiki však je, že léčitelovy psychické schopnosti začnou růst, téměř od prvního naladění, a to ve všech směrech.

Jednou z prvních věcí, které se mi po zasvěcení na Reiki I přihodily, bylo, že jsem rozvinula psychickou schopnost diagnostikování. Když vložím své ruce na oblast bolesti, často vím, v čem je problém, a tato schopnost může být vysoce přesná. Prosim vás ale, abyste si zapamatovali, že diagnóza stanovená kýmkoli jiným než lékařem je v Americe nezákonná - používejte tedy tento druh schopnosti velmi opatrně. Dříve, než někomu na léčebném sezení řeknete, co vidíte, buďte obezřetní a celou věc si dobře promyslete. Jestliže se zdá, že je situace vážná, navrhnete návštěvu lékaře. Obvykle není moudré určit za diagnózu rakovinu (například). Já věřím při léčení v upřímnost, ale jediné s odpovědností. Je obvykle nevhodné říct někomu, že asi umírá. Psychická informace může

být nesprávná a průběh nemoci se během léčení může změnit. Pamatujte, že byste vždy měli být soucitní.

Léčení potřebuje na konci tohoto planetárního věku většina z nás. V této krizi nemáme čas čekat léta na dokonalé zvládnutí dovednosti. V případě Reiki je celá záležitost otázkou naladění a student se okamžitě stává léčitelem. My nyní potřebujeme všechny léčitele, které můžeme dostat, a ještě to nebude stačit. Potenciál sebezplnomocnění je ohromující, zvláště pro ženy. Nezapomeňte, že zplnomocnění znamená oprávnění k opravdové dovednosti a schopnosti, ne k egu. Osoba, která přijímá energii Reiki, může mít z toho okamžitě velký užitek, dokonce i v případě jediného léčení. Reiki umožňuje lidem převzít větší kontrolu nad svým zdravím a často se i vyhnout vysokým cenám, nehumánnosti a invazním metodám lékařského systému. Reiki nemůže nahradit medicínu, ale v mnoha případech může učinit věci, které nejsou ve schopnostech lékařů, a učinit je mnohem jemněji a pozitivněji.

V případě akutních časově omezených nemocí (*jako je například chřipka, nachlazení, bolest hlavy nebo vymknutý kotník*) může být jedno Reiki sezení dostačující k vyléčení. Při vážnějších nebo chronických chorobách může být však třeba více sezení. Já přirovnávám Reiki k nabíjení baterie; jestliže se osoba nachází v relativně dobrém zdravotním stavu, bude potřebovat pouze mírné dobítí. Je-li vážněji nemocná, může potřebovat hodně. Na Hajašiho Reiki klinice dostávali pacienti Reiki od týmu léčitelů každý den nebo častěji takovou dobu, dokud se necítili dobře. V případě člověka s rakovinou nebo AIDS mohou denní sezení přinášet lepší výsledky než týdenní a může to trvat určitou dobu, než se projeví nějaké změny. Když je někdo chronicky nemocen, doporučuji, aby obdržel naladění na Reiki, jako nástroj samoléčby i pro užitek ze samotného naladění. Jestliže jste byli naladění na Reiki, provádějte samoléčbu denně, ať již jste nemocní nebo ne. Protože se baterie člověka nabíjí, nemusí být léčení tak častá.

Mezi Reiki a ostatními metodami přiřkládání rukou nebo léčení dotykem je několik rozdílů. Nejdůležitějším rozdílem po obdržení naladění na Reiki I pro mne bylo, že jsem na sebe přestala přebírat symptomy léčených lidí. Když jsem

prováděla léčení dříve, žena s křečemi při menstruačních odešla bez potíží, ale já jsem dostala její křeče. Naučila jsem se energii uzemňovat a uvolňovat, to však často trvalo stejně dlouho jako samotné léčení. Někdy jsem se cítila po léčebném sezení dosti nemocná. Od doby, kdy jsem byla zasvěcena na Reiki I, se tato situace zcela změnila. Již na sebe nepřebírám bolesti druhých, ačkoli příležitostně mám při léčení ve svém těle pocity, které mi dávají informace. Jakmile si uvědomím, co je mi sdělováno, tyto pocity pominou.

Kdybych stále takovým způsobem absorbovala symptomy léčených lidí, nikdy bych nemohla začít s léčením AIDS v nemocnicích. Ani bych nemohla provádět taková intenzivní léčení, kdybych byla po každém léčení tak zdecimovaná jako před zasvěcením na Reiki. S Reiki I končím svá léčebná sezení s jasnou myslí, vyrovnaná, uzemněná, nabitá energií, zkrátka po všech stránkách se cítím dobře. Když v čase, kdy léčím někoho druhého, potřebuji sama energii, automaticky Reiki při léčení přijímám. To se v žádném případě neubírá z množství energie, která je potřebná pro příjemce. (Vyhněte se dávání Reiki, nebo jakémukoli jinému léčení, pokud jste velmi nemocní nebo rozzlobení.) S Reiki jsem také získala velký nárůst energie a účinnosti, což jsem celou dobu hledala. Čím více léčitel tuto energii používá, tím silnější jsou jeho léčitelské schopnosti.

Je ještě jedna věc, která je pro Reiki jedinečná, a tu jsem si záměrně nechala až na konec. Jsou to Principy Reiki. I když není Reiki žádné náboženství, ale je starší než všechna náboženství, zůstává věrné východním filosofii. Reiki pochází z kultury, která dala Západu prakticky všechny naše metafyzické techniky a pravděpodobně i veškerou naši etiku. Mahajánový buddhismus a jeho vadžrajánová odnož rozvinuly ve velmi dávných dobách dovednosti meditace, vizualizace, rituálu, duchovního léčení a léčení pomocí bylin, práce se sny, vědomého umírání, sexuálního léčení s ohledem na ženy, regresemi minulých životů, všech druhů psychického rozvoje a schopností a ještě daleko více. Při studiu Tantrického buddhismu (*Vadžrajány*) pro účely této knihy jsem byla velmi překvapena, když jsem tam našla kořeny všech náboženství, včetně mého Wiccanství.⁵ Jak mohl být svět jiný, kdyby se Křesťanstvím stalo *pravé* učení Ježíše, z tohoto pramene.

Viděla jsem mnoho variant pěti prostých principů Reiki, téměř v každé knize o Reiki vždy v trochu jiné podobě. Říká se, že je zapsal Mikao Usui. Jejich výčet na magnetofonovém pásku paní Hawajo Takatové, *The History of Reiki as Told by Mrs. Takata*; Historie Reiki podle paní Takatové (*Vision Publications, přepis str. 11*) je pravděpodobně nejvěrnější originálu:

Právě dnes se nerozčiluj.
Právě dnes si nedělej starosti.
Bud' vděčný za všechna požehnání a cti svého otce a matku, své učitele a sousedy a bud' vděčný za jídlo.
Vydělávej si na živobytí čestným způsobem.
Bud' laskavý ke všemu živému.

Jiná verze Principů Reiki, z knihy *Učebnice Reiki* od Larryho Arnolda a Sandy Neviusové, zní:

Právě dnes budu vděčný za všechna požehnání.
Právě dnes si nebudu dělat starosti.
Právě dnes se nebudu rozčilovat.
Právě dnes budu poctivě pracovat.
Právě dnes budu milý ke svým sousedům a ke všemu živému.⁶

Ještě další verze zní:

Právě dnes si nedělej starosti.
Právě dnes se nerozčiluj.
Cti své rodiče, učitele a starší.
Vydělávej si na živobytí poctivým způsobem.
Projevuj vděčnost za všechno.⁷

Já osobně dávám přednost poslední verzi, ale přidávám k ní ještě šestý princip: „Respektuj Jednotu veškerého Života.“ Proto se to v podstatě stává verzí paní Takatové (*kteřou jsem až do nedávné doby nikde neviděla*). Tyto principy v sobě nesou důkladnou myšlenku a jejich denní používání činí z Reiki způsob života. Principy neznásilňují žádné náboženství ani náboženskou etiku.

Interpretace těchto soucitných příkázání se může lišit v závislosti na jednotlivci. Často se někdo zeptá, „Byla jsem svým rodičem znásilněna, jak mohu ctít své rodiče?“ Já se té osoby zeptám, jestli si může vážit svého *druhého* rodiče, nebo někoho jiného, kdo by pro ni mohl být *pravým* rodičem. Jiní se ptají na zlobu. Těm radím, aby v sobě nechovali zlost a zášť, aby na nich nelpěli, dokud nevybuchnou. Upřímné vyjádření citu a vyčistění vzduchu bez doutnajícího nevyřešeného vzteku se

mi jeví jako esence tohoto principu. Obdržení prvního stupně Reiki je milníkem lidského života, který se od té doby navždy změní. I když jsou tyto změny zcela pozitivní, nový léčitel může potřebovat něco, k čemu by se přimkl, neboť jeho život se velmi změní. Principy Reiki mohou pomoci v tomto procesu zrychleného růstu a nových začátků. Meditace zaměřená na tyto principy je uklidňující a posilující a velmi vhodná pro samoléčebné sezení. Já žádám své studenty, aby se na sebe podívali a navzájem se zhodnotili, než se rozejdou. Věta „Projev vděčnost“ je možná nejdůležitějším principem ze všech.

Většina učení o Reiki pochází z provádění léčení a z umožnění energii učit léčitele. Já žádám své absolventy prvního stupně, aby po naladění prováděli denně samoléčbu a nejméně třikrát týdně v prvním měsíci celotělové léčení druhých. Čím více student Reiki používá, tím více jej Reiki učí a tím silnější se stávají jeho schopnosti. Čím více je Reiki používáno, tím větší množství Reiki také působí na život léčitele a urychluje jeho osobní růst a samoléčbu.

Moje oddanost v tomto životě je naučit léčit tolik lidí, kolik jen z toho může mít užitek. Učím každou léčebnou metodu k níž se mohu dostat a hledám přitom účinné techniky, jež mohu přenést na druhé, kteří je potřebují. Reiki mi dává něco, co nedostanu od žádného jiného systému: Během jednoho odpoledne mohu přijmout lidi, kteří nemají o léčení nebo nějaké energii ani ponětí, a poslat je domů jako kompetentní provozovatele Reiki. Každá jiná léčebná disciplína vyžaduje k získání kompetence roky studia. Když noví absolventi prvního stupně Reiki opouštějí třídu, jsem si zcela jistá jejich schopnostmi a vím zcela zřejmě, že veškerá jejich práce bude pozitivní. Reiki nemůže nikdy uškodit a jeho použitím nemůže nikdo udělat chybu. To je snad nejdůležitějším důvodem z mnoha, pro který chovám Reiki v tak hluboké úctě. Nikdy jsem neměla žádného studenta, který by s tímto nesouhlasil.

PRINCIPY REIKI ⁸

*Právě dnes budu vděčný za všechna
požehnání.*

Právě dnes si nebudu dělat starosti.

Právě dnes se nebudu rozčilovat.

Právě dnes budu pracovat poctivě.

*Právě dnes budu milý ke svým sousedům
a ke všemu živému.*

- 1 Mantak a Maneewan Chia, *Awaken Healing Light of the Tao*, (Huntingdon, NY, Knihy o léčení pomocí Tao, 1993), str. 31.
- 2 Louise L. Hayová, *You Can Heal Your Life* (Santa Monica, CA, Hay House, 1984), kapitola 14.
- 3 Louise L. Hayová, *Heal Your Body: The Mental Causes for Physical Illness and the Metaphysical Way to Overcome Them* (Santa Monica, CA, Hay House, 1982), str. 25.
- 4 Neznám pramen tohoto příběhu, ale jistí lidé mi pověřili, že někteří učitelé Reiki dávají taková varování. Stejní lidé varují ohledně používání Reiki na nesrostlé zlomeniny.
- 5 Více podrobností k tomuto tématu naleznete v knize od Johna Blofelda, *The Tantric Mysticism of Tibet* (Arkana Books, 1970)
- 6 Larry Arnold a Sandy Neviusová, *The Reiki Handbook* (Harrisburg, PA, PSI Press, 1982), str. 27.
- 7 Bodo Baginski a Shalila Sharamon, *Reiki: Universal Life Energy* (Mendocino, CA, LifeRhythm Press, 1988), str. 29.
- 8 Larry Arnold a Sandy Neviusová, *The Reiki Handbook* (Harrisburg, PA, PSI Press, 1982), str. 27.

Třetí kapitola

LÉČEBNÉ SEZENÍ REIKI

Jestliže jste obdrželi naladění na Reiki I, v této kapitole se dozvíte, jak energii Reiki používat. Jsou zde uvedeny informace o pozicích rukou pro samoléčbu, přímém léčení druhých osob a zvířat a o skupinovém týmovém léčení. Jakmile začnete provozovat léčení, začne se projevovat celý zázrak Reiki. Já jsem vám pověděla některé své příběhy z léčení a každý léčitel mi vždy říká ty svoje. Právě kouzlo Reiki je v jeho provádění.

První věc, kterou léčitel potřebuje vědět, je, jak má držet ruce. V Reiki se vždy používají obě ruce držené dlaněmi dolů. Prsty i palce jsou natažené a držené těsně u sebe (*jako by byly navlečené v ponožce, ne v rukavicích bez prstů, říká moje oblíbená šestiletá absolventka Reiki I*). Ruce se přikládají na pozice Reiki, kde jsou jemně položené, úplně uvolněné, a nevyvíjí žádný výrazný tlak. Energie životní síly, neboli Ki, která obstarává léčení, proudí skrze čakry ve střední části dlaně a v konečcích prstů. Jestliže z nějakého důvodu nemůžete položit na pozici obě ruce, přiložte na pozici jednu ruku a druhou někam jinam na tělo. Obě ruce musí být položeny na příjemcově těle, nebo drženy těsně nad ním, aby došlo k aktivaci energie a k jejímu proudění.

Ačkoli se při léčení pomocí Reiki vždy používají ruce, nejsou jedinou částí těla, ze které energie proudí. Poté, co jste byli naladěni na Reiki I, s překvapením zjistíte, že energie může proudit kteroukoli částí vašeho těla. Jestliže si opřete svá chodidla o vašeho pejska a myslíte na to, že použijete Reiki, začne energie proudit vašimi chodidly a pejsek ji bude přijímat. Když si v posteli opřete chodidla o nohy nebo záda vašeho partnera, bude energie také proudit touto cestou, máte-li úmysl předávat energii. Terapeuti Shiatsu možná zjistí, že energie proudí, když používají lokty k vytvoření masážního tlaku.

Energie může proudit skrz ruce také při jiných příležitostech, nejen při léčení. Mí přátelé umělci, kteří pracují s Reiki, mi říkají, že se Reiki aktivuje, když začnou provozovat své umění. Mí absolventi prvního stupně Reiki mi často sdělují, že se jim začnou ruce zahřívát v neočekávaných chvílích, a to může trvat prvních pár týdnů. Jestliže sedíte vedle někoho, kdo potřebuje energii, mohou se vám také zahřát ruce. To může být poněkud trapné například v kině, ale dokud o tom lidem ve své blízkosti

nepovíte, nikdy je to ani nenapadne. Jestliže se to stane v přítomnosti vašich přátel, zeptejte se jich, jestli nemají zájem o malé léčení - určitě by si mysleli, že jste blázen. Reiki se může aktivovat i tehdy, máte-li ruce položené na svém vlastním těle. Využijte toho.

Jak držet ruce při Reiki



Jakmile jste přiložili obě ruce na sebe nebo na někoho jiného s úmyslem léčit, Reiki začne automaticky proudit. Jakmile ruce zvednete, proudění ustane. K zapnutí a vypnutí energie není třeba žádná žádost. Jakmile začne energie proudit, má obvykle léčitel nebo příjemce nějaké pocity, které jsou průvodním jevem Reiki. Nejčastějším pocitem po obdržení naladění na Reiki I a při prvním dávání energie v učební místnosti jsou rozpálené ruce. Jestliže však osoba přijímající léčení potřebuje chlad, dostane z rukou léčitele chlad. Někdy léčitel cítí, že má rozpálené ruce, zatímco příjemce energie cítí chlad, a naopak. Každé léčení a léčebná pozice mohou být jiné.

Léčitel, který přiložil ruce na pozici Reiki, vnímá pocity v cyklech. Z počátku cítí očekávanou teplotu těla, ale nechá-li ruce přiložené dál, bude po chvíli vnímat jiné pocity. Mohou to být pocity tepla, chladu, proudící vody, vibrací, chvění, magnetismu, statické elektřiny, svědění, barvy, zvuku, nebo (*velmi zřídka*) bolesti vystupující léčitelovi do rukou. Léčitel může mít i pocit, jako by mu strnuly ruce, spojený s mravenčením. Osoba přijímající léčení může mít stejné nebo odlišné pocity, nebo nemusí cítit nic. Pocity se liší pozici od pozice a léčení od léčení. Jsou nepředvídatelné, ale téměř vždy se pocit určitého druhu objevuje. Zpočátku se

zdá, že tyto pocity trvají dlouho, obvykle to však není déle než pět minut. Potom pocity pominou a vrátí se pocit tělesného tepla. Tím je pozice ukončena a léčitelovi je dán signál, že se má přesunout k další pozici. Callie, moje šestiletá přítelkyně se stupněm Reiki I, to popisuje takto: „Vyletí to nahoru a pak to zase klesne a tehdy se můžeš přemístit.“ Nenapadá mě lepší způsob, jak to popsat. Jestliže se *nepřesunete*, celý cyklus prostě začne znovu: tělesná teplota, několik minut pocitů a znovu teplota těla. Často trvá jedna pozice méně než předpokládaných pět minut a to je dobře; postupujte podle pocitů v rukou. Pokud nemá příjemce potíže ze zády, zaberou zádové pozice pravděpodobně kratší dobu.

Čas od času se zdá, že pocity nikdy neodezní, a léčitelovy ruce jako by se přilepily k tělu. Pokračujte tak dlouho, jak je třeba. Jestliže cítíte, že můžete s rukama volně pohybovat, pocity však stále trvají, zůstaňte ještě chvíli a potom přejděte k další pozici. V tom místě je potřeba provést rozsáhlejší léčení, ale bolest nevznikla přes noc, a jedno sezení pravděpodobně nebude k jejímu vyléčení stačit. Jedná se obvykle o oblast nebo pozici, kde je potřeba hodně energie Reiki, ale protože celé léčebné sezení trvá asi hodinu a půl, není výhodné setrvávat příliš dlouho na jednom místě. Po provedení několika léčení si léčitel vyvine smysl, který mu bude napovídat, kdy má přejít na další pozici. Ctěte svou intuici a pamatujte si, že nic není předem správné ani špatné. Pocity mohou být méně výrazné při samoléčbě než při léčení druhých.

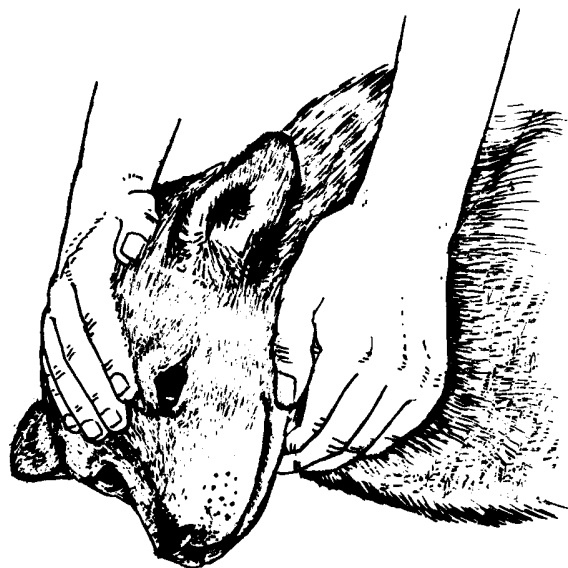
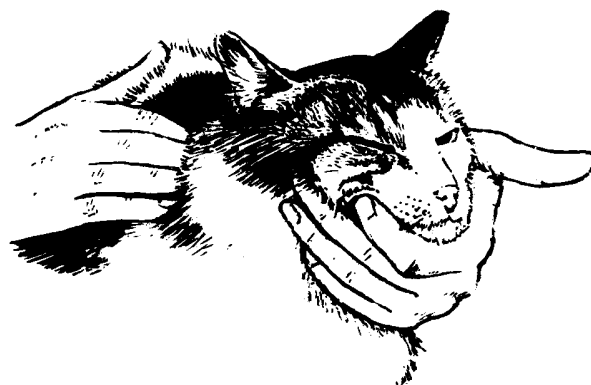
Při používání Reiki je třeba velmi málo vědomého soustředění. Přiložte ruce s úmyslem léčit a energie bude proudit - bez ohledu na to, co jiného právě děláte nebo na co myslíte. (*Když provozujete jakoukoli jinou formu práce s přikládáním rukou, energie se také spustí, jako například u terapeutů.*) Často jsem vyučovala na semináři, a zatímco jsem hovořila, mé ruce vydávaly energii Reiki. Osoba přijímající léčení není o nic připravena, energie nepotřebuje být řízena. Vaše ruce vám řeknou, kdy máte změnit pozici. Je však mnoho případů, kdy je třeba vaší plné pozornosti. Jestliže příjemce prožívá emocionální uvolnění nebo vzpomínky na minulé životy, potřebuje vedení prostřednictvím procesu vizualizace nebo chce hovořit o tom, co se právě děje, a je nutné, aby byl léčitel zcela duchem

přítomný. Psychické vědomosti získané při sezeních Reiki mohou být důležité - je možné je však přijímat pouze v naprostém tichu. Také při samoléčbě si všimněte, jaké myšlenky vám vyvstávají na mysli, zatímco máte ruce přiložené na tělo; můžete tak obdržet důležité informace.

Když používáte Reiki u psů, koček nebo u malých dětí, je léčebné sezení jiné než u dospělých. Většina zvířat a dětí nemá trpělivost zůstat po dlouhou dobu celého sezení v klidu. Obě skupiny také mají schopnost přijímat energii Reiki mnohem snadněji a rychleji, než dospělí jedinci. Jednotlivé pozice mohou trvat jenom třicet vteřin. Když se zvířátko cítí dobře, může energii zcela odmítnout - prostě odejde. Když je však domácí mazlíček nemocný, obvykle Reiki přijme. Zvíře, které je připraveno zemřít, energii často odmítne. Domácí zvířata mohou Reiki odmítnout také z jiných důvodů. Pokud jde o nemluvnata, Reiki je uspává a oni proti tomu obvykle nic nemají.

V těchto případech položte ruce kamkoli na tělo dítěte nebo zvířete, kam pohodlně padnou, nebo nad oblast bolesti. Držte je na místě a Reiki bude proudit tam, kde je ho třeba. Když je tělo dostatečně velké, postupujte podle pozic. Velmi malé zvířátko, jako například ještěrku, myšku nebo ptáčka, můžete držet v dlaních. Jakmile má zvířátko dost, dá vám to najevo - značně zneklidní nebo odejde. Jestli potřebuje víc, po krátké době se vrátí a může se vracet stále. Opakujte celý proces tak dlouho, dokud si o to zvíře říká. U dětí vám vaše ruce řeknou, kdy je pozice hotová, nebo to zjistíte podle toho, že dítě zneklidní. Starší dítě vás může požádat, abyste s léčením přestali.

Zejména kočky si energii Reiki dobře uvědomují, ale mají k ní svůj postoj. Cítí, že je objevem koček, a chtějí si ji nechat pro sebe. Nemusí mít zájem dělit se o tuto energii s člověkem. Jestliže však potřebují léčení, přijmou ji a pravděpodobně budou kritizovat vaši techniku. Jeden nový absolvent třetího stupně Reiki procvičoval předávání naladění se svými spoluadepty a jeho kočka byla v místnosti. Psychický komentář kočky, když návštěvníci odešli, byl, „Věděla jsem to!“ Kočky mohou být samy dobrými léčiteli a obvykle jsou posilou při jakémkoli Reiki sezení, pokud má příjemce léčení rád kočky.



Psi mohou být poněkud rezervovanější; energie Reiki je lechtá. Co se týče mých dvou Sibiřských Husků, Copper Reiki miluje a bere si tolik, kolik mu mohu nebo chci dát. Kali ode mě Reiki vůbec nepřijme, ale ráda je přijme od mých přátel. Podobně jako u koček, když psi léčení potřebují, obvykle je přijmou. Když pořádám sezení Reiki pro lidi, vysílá Copper skrz své tlapky duhu a je často nápomocen, ale Kali se příliš rozruší. Ona je příliš citlivá na psychickou energii a nemá ji ráda. Dávejte si pozor na domácí zvířátka, z nichž se stanou Reiki-feťáci nebo si začnou přivlastňovat masážní stůl; mohou se stát velmi otravnými.

U dětí je situace podobná. Na těle dítěte můžete svými rukama pokrýt několik pozic najednou. Děti, podobně jako zvířata, absorbují energii velice rychle a dají vám najevo, když mají dost. Když vám dítě řekne, odtáhněte od něj ruce nebo ukončete léčení. Nemluvňata a batolata energie Reiki velmi přitahuje. Malé dítě volně se pohybující po místnosti, kde jeho matka přijímá nebo vydává energii, může rozptylovat. Dítě se může pokoušet vyškrábat nahoru na masážní stůl a zapojit se do léčení (*spolu s kočkami nebo třicetkilovými psy*). Je proto lépe je držet v jiné místnosti, dokud na ně nepřijde řada. Děti, které absolvovaly zasvěcení na první stupeň Reiki, mají také tendenci ukončovat jednotlivé léčebné pozice příliš rychle, za minutu nebo ještě dříve. Přesto však cítí standardní cyklus energie a vědí, kdy změnit pozici. Protože úplné sezení Reiki může trvat dlouho, nejméně jednu hodinu nebo i déle, je důležité, abyste zvažili, kdy a kde je budete provádět pro sebe i pro druhé. Jestliže přikládáte ruce pouze na oblast bolesti nebo na jednu pozici, není to takový problém jako v případě celotělového léčení. Samoléčba se velmi dobře provádí v posteli jako poslední věc večer nebo první věc ráno. Jestliže pro vás není pohodlné dělat všechny pozice, dělejte jenom ty, na které dobře dosáhnete. Samoléčba se také velmi dobře dělá, když jste pohodlně usazeni v křesle, třeba při sledování televize.

Když dáváte Reiki druhým, je důležité, aby se léčitel i příjemce cítil pohodlně. Příjemce by měl klidně ležet, nejprve na zádech a potom na břiše, nejméně hodinu. Jestliže má příjemce problémy se zády, podložte mu kolena polštářem, nebo i boky a hlavu, pokud potřebuje. Jestliže pracujete na zemi,

dejte si pod sebe podušku nebo deku; léčiteli se bude možná lépe sedět na polštáři. Léčitel stráví u každé pozice dlouhou dobu a může provést i několik pozic, než změní polohu. Bylo by škoda, kdyby musel v takové chvíli přerušit léčení nebo měnit polohu kvůli strnulé končetině nebo křečím v zádech. Nejlepší uspořádání pro všechny zúčastněné je masážní stůl; já používám svůj masážní stůl a pojízdné kancelářské křeslo, na kterém při léčení sedím. Při léčení na podlaze nebo na posteli se musí léčitel naučit, jak uvolnit své vlastní tělo a zjistit, jaká poloha mu nejlépe vyhovuje.

Jestliže je člověk, který dostává Reiki, nemocný nebo je v nemocnici, nemusí být vždy schopen se na lůžku obrátit. V takovém případě proveďte pouze pozice na přední straně těla. Některé pozice mohou být těžko dosažitelné, pokud na ně tedy nemůžete dosáhnout, vynechte je. Vždy je nejlepší provést úplné sezení Reiki, kde to však není možné, udělejte jenom to, co je ve vašich silách, nebo přiložte ruce pouze nad postiženou oblast nebo poblíž ní. I když je nejlepší, aby příjemce při léčení ležel, není na závalu, když sedí. Když léčím někoho na veřejném místě, často jen položím své ruce na jeho ramena a nechám energii proudit. Jakýkoli způsob předávání Reiki je lepší než žádný.

Většina léčebných sezení se provádí v tichosti a já doporučuji ticho alespoň při pozicích na hlavě. Poté může u příjemce nastat emocionální uvolnění, kterému byste neměli bránit nebo je rušit. V takovém okamžiku se plně soustřeďte na příjemce. Někteří lidé při léčení usnou nebo vyjdou z těla, neměli byste je tedy vyrušovat. Při některých lehčích sezeních si může léčitel s příjemcem povídat. Sezení prováděné s druhými lidmi obvykle brání silnému uvolnění emocí nebo práci s emocemi. Vaše intuice by vám měla napovědět, kdy je konverzace v pořádku a kdy ne. Jestliže se objeví psychická informace, sdílejte ji soucitně s příjemcem.

Někteří léčitelé mají rádi, když v místnosti hraje při léčení tichá hudba. Používejte instrumentální skladby, vážnou hudbu nebo hudbu typu New Age, žádný hard rock nebo hip hop a nepouštějte hudbu nahlas. Místnost by měla být jen mírně osvětlená, telefon vypnutý a dveře zavřené, aby nic nerušilo. I samoléčbu provádějte v době, kdy nebudete nikým rušeni. Vy si zasloužíte svůj čas a prostor na léčení

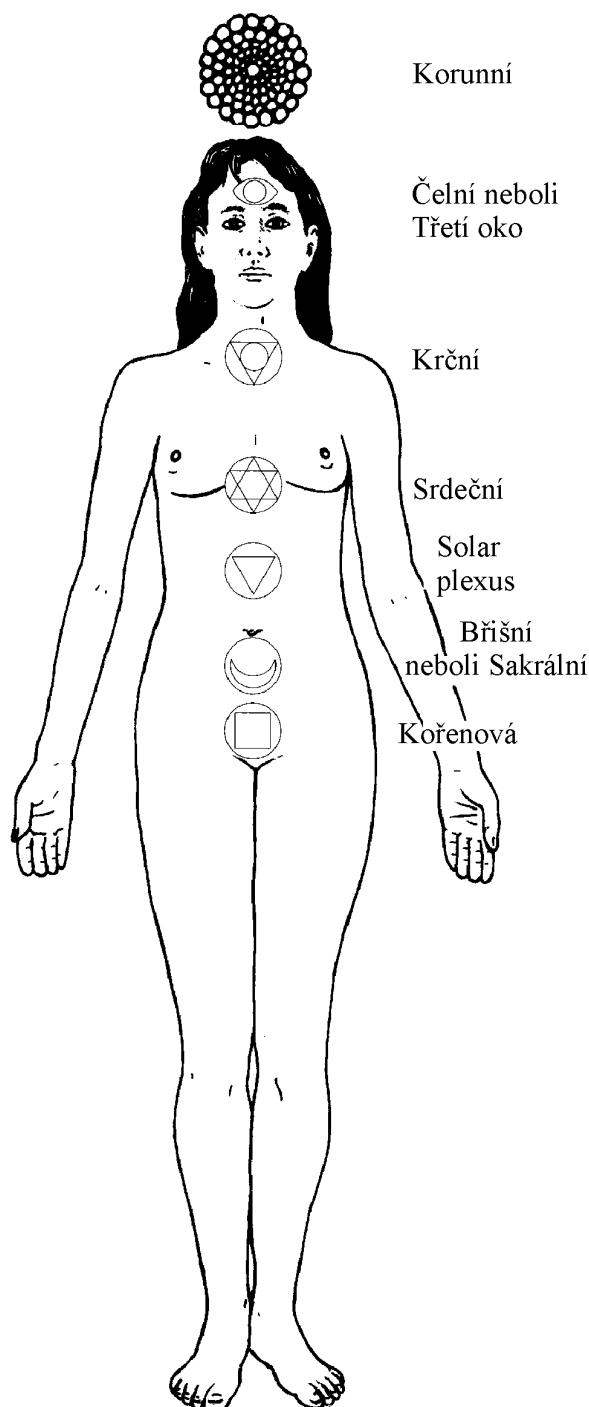
stejně jako kdokoli jiný. Protože se první pozice Reiki nachází na očích, umyjte si před léčením ruce. Soustřeďte se, zklidněte své myšlenky a začněte.

Pro léčitele i příjemce je na sezení nejvhodnější volný oděv; oba dva zůstanou oblečení. Někteří léčitelé se při léčení rádi zují, jestliže je v místnosti koberec a teplo. Příjemce Reiki si zuje boty, a nosí-li brýle, sundá si je. Kontaktní čočky si ve většině případů nechává. Pokud má nějaký těžký opasek, měl by si jej také sundat. Já osobně si nemyslím, že by bylo důležité sundávat si při Reiki šperky, někteří léčitelé na tom však mohou trvat, ať se jedná o ně nebo o příjemce. Mějte připravenou deku pro případ, že by bylo příjemci chladno. Jestliže dáváte pod masážní stůl krystaly, nezapomeňte je očistit.

Reiki je možné používat, a je to velmi účinné, spolu s drahými kameny a krystaly, které se pokládají na tělo. Je však velmi důležité, aby byly kameny před léčením i po něm důkladně očištěny. Očištěné krystaly nebo kameny také můžete v dlaních nabít. Když leží příjemce na zádech, umístěte kameny nad jeho čakry a potom začněte sezení Reiki. Informace o pokládání kamenů naleznete v nejrůznějších knihách, včetně mé vlastní, *All Women Are Healers*, Všechny ženy jsou léčitelky (*The Crossing Press, 1990*). Kameny se v podstatě pokládají tak, aby se jejich barvy kryly s barvami čaker (*oranžové kameny se pokládají na břišní čakru*), ale využijte svou intuici. Když používáte při léčení pomocí Reiki drahé kameny, je daleko větší pravděpodobnost, že příjemce prožije emocionální uvolnění, a takováto sezení jsou velmi intenzivní.

Pozice rukou při Reiki se také nacházejí hlavně nad čakrami. Kromě tří pozic na hlavě se pozice podle čaker snadno pamatují. Čakry se nacházejí na éterickém energetickém protějšku fyzického těla, v další vrstvě pod vrstvou fyzického těla. Jsou to energetické transformátory, které přivádějí energii Ki ze země a z nebe do lidského nebo zvířecího těla. Čakry jsou u člověka umístěny na vertikální přímce procházející středem těla od shora dolů, zepředu i zezadu. Úplné sezení Reiki pokrývá všechny čakry a všechny tělesné orgány. Zvířata mají více trojúhelníkový energetický vzor a jenom některé z čaker se nacházejí podél střední linie páteře.

Sedm hlavních čaker²



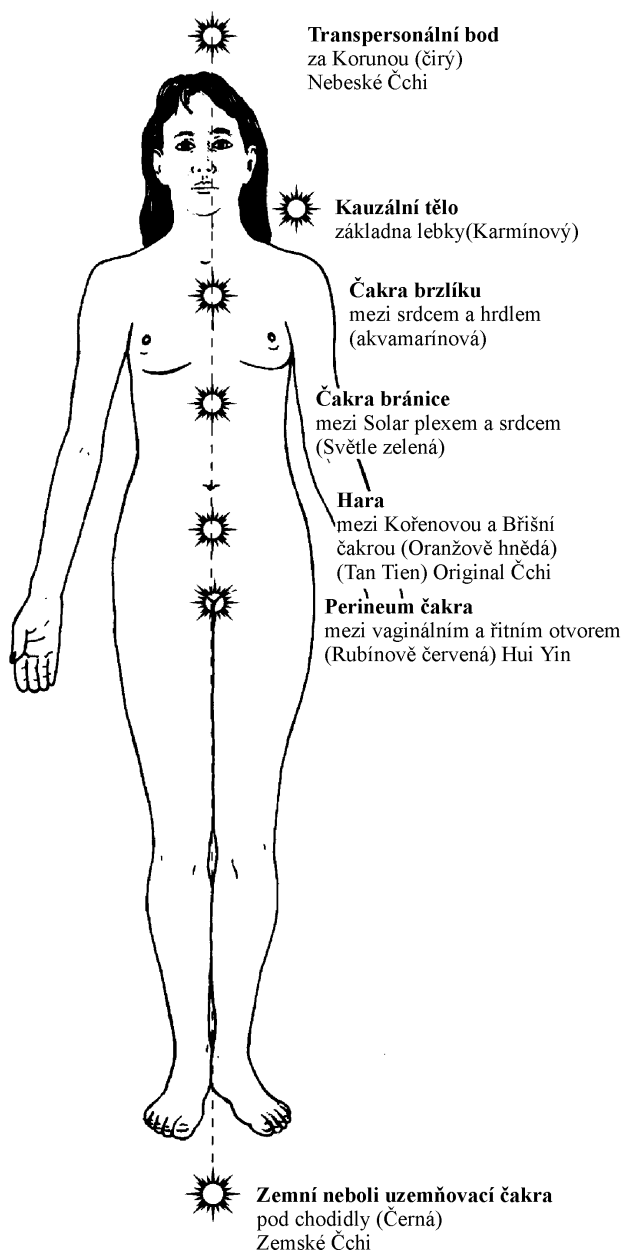
Podrobnější informace o čakrách zvířat naleznete v mých knihách, *Natural Healing for Dogs and Cats*, Přírodní léčení psů a koček, a *The Natural Remedy Book for Dogs and Cats*, Kniha přírodních léčiv pro psy a kočky, (*The Crossing Press, 1993 a 1994*).

I když není nezbytně nutné znát polohy čakr pro provádění léčení pomocí Reiki, činí jejich znalost popis těla jednodušším. Systém čakr používaný na Západě se vyvinul v Indii, což mu dodává bližší spojení s Reiki. Je však důležité poznamenat, že mnohé kultury vyvinuly podobné systémy. Z hlediska energie také není na škodu vědět, proč přikládáte ruce na určitou část těla. Každá čakra reguluje orgány ve své oblasti. Já popíšu centra jen velmi stručně, neboť na toto téma existuje mnoho výtečných knih. Léčení pomocí Reiki začíná na hlavě a pokračuje směrem dolů, popíšu tedy čakry ve směru od hlavy k chodidlům.

Tři pozice Reiki na hlavě pokrývají centrum Korunní čakry a Třetího oka. Korunní čakra se nachází na vrcholu hlavy, mírně za nejvyšším místem lebky. Fyzicky je spojená s šišinkou. Je to kontakt člověka s duchovním a Bohyní/Zdrojem a obvykle se znázorňuje fialově nebo bíle. Korunní čakra je místem vnímání duchovních průvodců a dovednosti Mediálních schopností. Další je Čelní čakra neboli Třetí oko, nacházející se mezi fyzickými očima, a spojená s hypofýzou. Toto je čakra fyzického vnímání a chápání Jednoty vesmíru. Barva Čelní čakry je indigová, modročerná barva noční oblohy. Je to centrum ženské síly a představuje vytváření osobních skutečností. Při léčení těla mají Korunní a Čelní čakra vztah k mozku, očím a centrálnímu nervovému systému.

Krční čakra se nalézá ve spodní části krku a je spojená se štítnou žlázou a příštítnými tělísky. Její barva je světle modrá a má funkci komunikace na fyzické i psychické úrovni. Ve světě, kde je nebezpečné promluvit, potřebuje léčit Krční centrum většina lidí. Na této úrovni dochází k vyjadřování emocí a zde je umístěna i tvořivost. Otázky léčení zahrnují všechno, co se týká krku - bolení v krku, tréma, problémy se štítnou žlázou, rakovina krku. Další je Srdeční čakra, za prsní kostí neboli sternem, která je fyzicky spojená se srdečním orgánem a brzlíkem. Pro Srdeční centrum se obvykle používají dvě barvy; hlavní barva je zelená

Rozvíjení čakr: Linie Hara³



a druhá je růžová. Ze srdce vycházejí emoce, stejně jako univerzální láska a láska k jiným lidem. Pro moderní společnost jsou typické žal a infarkt (*a fyzický stav srdce*) - většina z nás potřebuje léčení srdce a emocí.

Pod Srdeční čakrou, mezi dolními řadami žeber se nachází Solar Plexus; má sluneční žlutou barvu. Je to centrum mužské síly a místo, kde je asimilována energie proudící tělem. V tomto centru se asimiluje potrava - fyzicky odpovídá slinivce břišní nebo játrům - i otázky síly a rovnováha síly. Mezi nemoci spojené se Solar Plexem patří zažívací potíže, alkoholismus a problémy se stravou. Břišní neboli Sakrální čakra se u mužů týká sleziny (*očišťení*) a u žen dělohy, která má také očišťovací funkci. Tato čakra se nachází několik centimetrů pod pupkem. V tomto centru se ukládají první dojmy a staré emocionální obrazy a je to také centrum sexuální volby. Má oranžovou barvu. K léčení skrze tuto čakru patří zotavování z minulých zneužití a otázky sexuality nebo plodnosti.

Kořenová čakra, obvykle spojovaná s nadledvinkami, se nachází v oblasti genitálií. Je znázornována v sytě červené barvě. Kořenová čakra, na Východě známá jako Brána života a smrti, je místem zrození a znovuzrození. Je to centrum přežití, schopnosti odebrat hojnost z planety. Léčení spojené s Kořenovým centrem představuje základní otázky týkající se toho, zda má člověk dostatek potravy, přístřeší a ošacení, zda chce žít či zemřít, týká se uzemnění a života na pozemské rovině. Toto je sedm hlavních čaker, které se nacházejí na přední i zadní straně těla. Říká se, že na éterickém těle člověka se nalézá celkem čtyřicet devět čaker, z nichž většina je považována za menší energetická centra. Také každý akupunkturační bod bychom mohli nazvat menší čakrou a takových bodů jsou na těle stovky. Malé čakry nacházející se na dlaních a prstech ruky nejsou pro léčitele malými centry. A ani ty, které se nacházejí na chodidlech nohou - také mohou přenášet Reiki a sloužit jako spojení s pozemskou rovinou - nemůžeme považovat za malé. Čakra se vyskytuje také na zadní straně každého tělesného kloubu. Čakry jsou hlavními částmi energetického systému těla, mostem mezi fyzickou a nefyzickou bytostí.

Kromě sedmi hlavních a mnoha menších čaker éterického těla existuje další linie důležitých

energetických center. Za Korunní čakrou a nad fyzickým tělem je Transpersonální bod. Tento bod je bezbarvý (*má všechny barvy*) a jeho funkcí je Vnitřní Bohyně. Další centra za Korunní čakrou se mohou u lidí rozvíjet v této době. Pod fyzickými chodidly je Zemní neboli Uzemňovací čakra, která má černou barvu. To je spojení člověka s planetou a naše uzemnění ke stravě a magnetické energii Země.

Od Transpersonálního bodu k Zemní čakře vede energetická linie. Tato linie se nachází pravděpodobně pod éterickým tělem, na vrstvě emocionálního / astrálního těla aury. Barbara Brennanová ve své knize, *Light Emerging, Využívání světla*, (*Bantam Books, 1993*) nazývá tuto linii Linií Hara.⁴ Mantak a Maneewan Chiovi to popisují v díle *Awaken Healing Light of the Tao, Probuzení léčivé světlo Tao*.⁵ Jsou na tom založeny také série magnetofonových kazet Duane Packera a Sanaye Romanové *Awakening Your Light Body, Probuzení vašeho zářivého těla*.⁶ Podél této linie se nachází několik dalších energetických center, která jsou součástí starobylého systému Čchi Kung, ale zdá se, že se u mnohých lidí poprvé otevírají spontánně. Já vnímám jejich přítomnost při stále více léčeních. Linie Hara je důležitější pro stupně Reiki II a III, ale já popíšu tato „nová“ centra nyní, ačkoli jejich využití mi není v tuto chvíli zcela zřejmé. Mezi tato centra patří červená a zlatá čakra ve spodině lebeční, která, jak se zdá, má vztah k projevování se. Tato čakra se nazývá Kauzální tělo. Mezi Krční a Srdeční čakrou je další nové centrum - má modrozelenou barvu a já je nazývám Čakrou brzlíku. Tato čakra hraje roli při imunitě a při obraně těla před znečištěním a chemikáliemi. Na obrázku má toto centrum žlutozelenou barvu. Jeho účelem je smývání starých emocí a jedů na všech úrovních. Posledním centrem je samotná Hara, umístěná mezi Kořenovou a Břišní čakrou, která se někdy nazývá také Sakrálním centrem. V Čchi Kung má jméno Tan Tchien a v Japonsku a Číně je známá jako centrum lidské energie a síly - Původního Čchi. Jejím Západním ekvivalentem je Solar Plexus (*ačkoli ten má spíše zlatou barvu než žlutou*), ale Hara neboli Tan Tchien znamená mnohem víc. Pro Mantaka Chiu je Tan Tchien umístěním Původního Čchi v těle energie životní síly, s níž se každý narodí. Je to kombinace Nebeského Čchi (*z vesmíru*) a Zemského Čchi (*z planety*) - Transpersonálního bodu a Zemské

čakry - která vytváří tři síly vyživující a udržující veškerý život.⁷ Barbara Brennanová definuje Tan Tchien neboli Haru jako místo „vůle k životu ve fyzickém těle“.⁸ Popisuje Linií Hara jako linii záměru a účelu pro tuto inkarnaci. Další podrobnosti o Linií Hara jsou uvedeny v části věnované Reiki II. Systém lidského Ki (*neboli Čchi*) je velmi komplikovaný a s vývojem člověka se stává stále komplikovanější. Pro stupeň Reiki I však postačí, když budete znát sedm hlavních čaker.

Samoléčba

Nyní se konečně dostaneme k vlastnímu sezení Reiki. Stupeň Reiki I má největší uplatnění při samoléčbě. Od některých svých studentů jsem slyšela, že studovali mnohé léčebné metody, ale nikde se nedověděli, jak léčit sami sebe. Reiki však samoléčbou začíná. Pozice rukou pro samoléčbu jsou zároveň základem všech ostatních pozic Reiki. I když jsou pozice dále uvedeny v určitém pořadí, vždy dávejte volný průchod své intuici. Jestliže máte při léčení pocit, že byste měli přiložit ruce na místo, které není pozicí Reiki, udělejte to. Podobně, když se vám zdá, že byste měli některou pozici vynechat, nebo ji udělat mimo pořadí. Já od svých studentů požaduji, aby se naučili všechny uváděné pozice, používali je, dokud si je důkladně nezapamatují, a potom ať se řídí svou intuicí a podle potřeby tyto pozice mění.

Neexistuje žádný nesprávný postup, jak provádět Reiki. Výklady těchto pozic se u jednotlivých učitelů liší, ale všichni mají pravdu. Přiložte ruce a energie proudí tam, kde je jí třeba. Držte ruce v jedné pozici, dokud se průtok energie nezmění, a vy cítíte, že se máte přesunout k další pozici. Jestliže nemůžete některou pozici udělat, nebo je to pro vás nepohodlné, přejděte k další. Jestliže nedokážete ohnout své ruce a tělo tak, abyste si mohli udělat záda, udělejte pouze předek těla. Nepřekřížujte při jednotlivých pozicích ruce ani nohy. Základním vodítkem pro Reiki je položit ruce tam, kde je přítomná bolest. Když je možné provést celotělové léčebné sezení, je to optimální, ale pokud ne, dělejte, co můžete.

Na ilustracích jsou znázorněny pozice rukou pro samoléčbu, které jsou pro lepší identifikaci očíslovány. Léčení začíná vždy na hlavě a pokračuje na přední straně těla směrem k chodidlům a potom

od hlavy k chodidlům na zadní straně těla.

První tři pozice se nacházejí na hlavě. Při první pozici umístěte své mírně prohnuté dlaně jemně přes oči (*tak, abyste na ně netlačili*). Držte ruce v této pozici tak dlouho, dokud pocity, které se rozvinuly, nepominou, což nastává obvykle po pěti minutách. Tato první pozice vyrovnává levou a pravou stranu mozku a je výborná na bolesti hlavy a přepnutý zrak. Pokrývá také Čelní čakru neboli čakru Třetího oka.

Při další pozici (č. 2) přesuňte ruce na strany svého obličeje. Palce máte přiloženy těsně pod ušima a dlaně přikrývají tváře. Zase počkejte, až skončí energetický cyklus. Tato pozice je téměř instinktivní a je velice příjemná. Při třetí pozici hlavy (3-3a) přesuňte ruce na zadní stranu hlavy, kde pokryjete týlní hřbet. Tím pokryjete Korunní čakru a také čakru Třetího oka zezadu a dosáhnete i na Kauzální tělo. Každá pozice opět zabere asi pět minut.

Dále jděte ke Krční čakře (4-4a). Jestliže vyvolává přiložení rukou na vlastní krk panickou reakci - při samoléčbě je to méně pravděpodobné - přiložte ruce místo toho na klíční kost. Když dáváte Reiki druhým, téměř vždy přikládejte ruce spíše níže než přímo na Krční centrum. (*Čakra se stejně ve skutečnosti nachází v hrotu „V“ klíčních kostí.*) Pozice číslo pět (5-5a) na Srdeční čakře se provádí pouze při samoléčbě. Přiložte ruce na prsní kost nebo i na prsa, jestliže je potřebujete léčit.

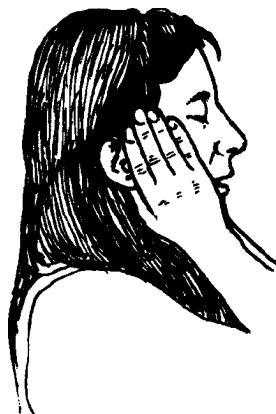
Další pozicí je Solar Plexus (6). Přiložte ruce v opačném směru s prsty směřujícími přes dolní žebra, těsně pod prsy. Anatomicky je vaše pravá ruka nad játry a žlučníkem a levá ruka nad slinivkou břišní, slezinou a žaludkem. Při této pozici můžete cítit vnitřní kručení. Každá pozice opět trvá asi pět minut, než se dokončí energetický cyklus, tak se při tomto procesu uvolněte. Ruce držené ve stejné poloze se přesunou dále nad střed břicha zhruba v oblasti pasu nebo těsně pod ním (7), potom ještě níže, aby pokryly pánevní kosti (8). V této pozici proudí energie do střev a do Břišní čakry.

Poslední z trupových pozic je pozice s rukama vedle sebe ve středu spodního břicha, těsně nad stydkou kostí (9-9a). Při samoléčbě můžete pokrýt genitálie, chcete-li. Tato pozice je nad Kořenovou čakrou a pokrývá u žen dělohu a vaječníky, močový měchýř a vagínu a u mužů močový měchýř a varlata. Potom přejděte ke kolenům, kotníkům a

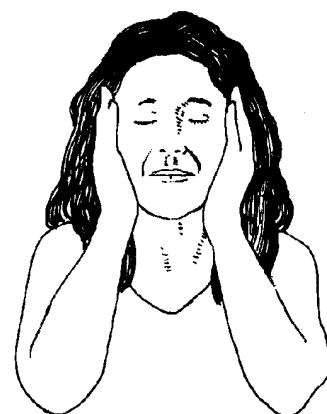
Pozice rukou pro Reiki I
Samoléčba
Přední strana - Pozice hlavy



1. Přes oči



2. Přes tváře, palec je těsně pod ušima



2a. Alternativní druhá pozice



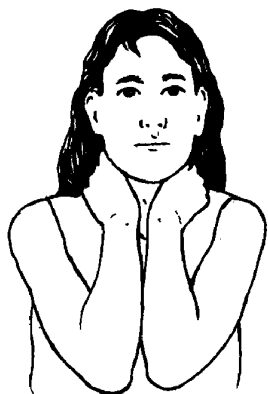
3. Zadní strana hlavy
přes týlní hřbet



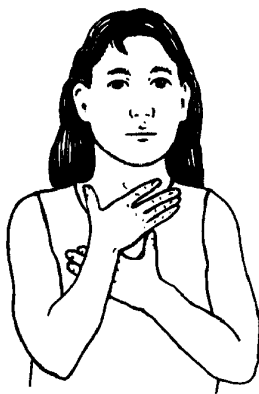
3a. Alternativní třetí pozice

Pozice rukou pro Reiki I (pokračování)

Samoléčba



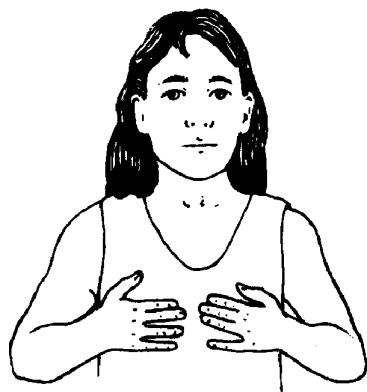
4. Přes hrdlo



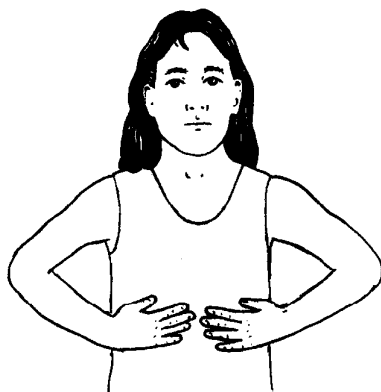
4a. Alternativní krční pozice



5. Přes srdce - hrudní kost
(pouze samoléčba)



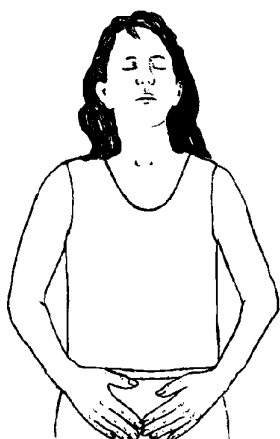
5a. Alternativní pátá pozice
(pouze samoléčba)



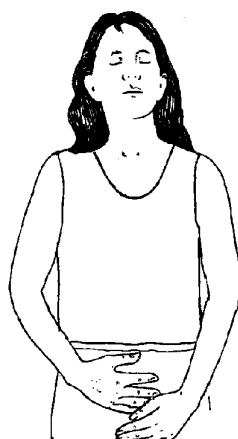
6. Přes spodní žebra pod prsy



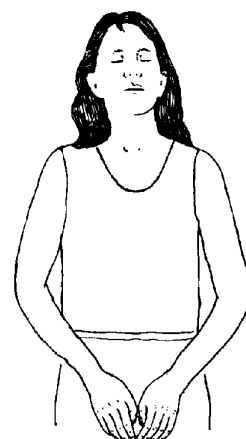
7. Přes střed břicha



8. Přes stydké kosti
- spodek břicha



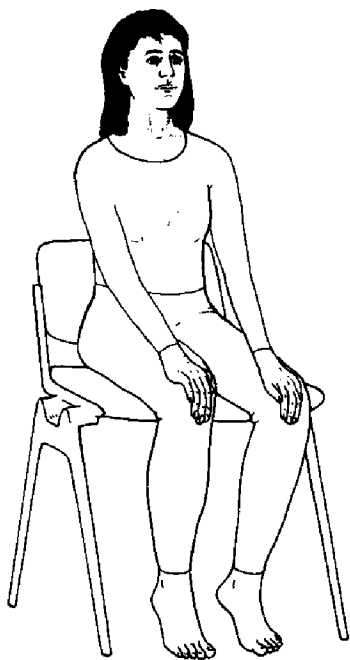
9. Ruce ve středu nad stydkou kostí
(nedotýkají se genitálií)



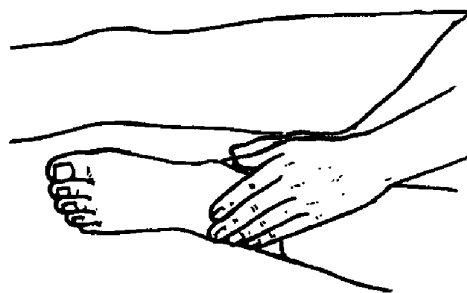
9a. Alternativní devátá pozice
- nad stydkou oblastí
(pouze samoléčba)

Pozice rukou pro Reiki I (pokračování)

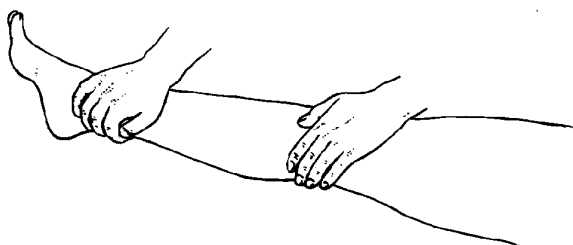
Samoléčba - Přední strana - Kolena, kotníky a chodidla



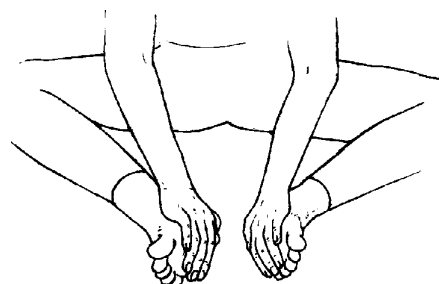
10. Předek obou kolenou



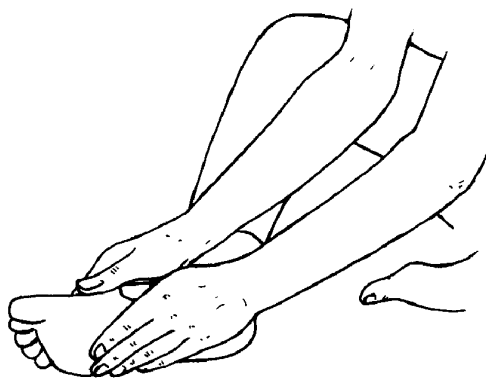
11. Předek obou kotníků



10a - 11a. Kleno a kotník prováděné dohromady
Udělejte na obou nohách



12. Obě chodidla - nebo 12a. Jedno chodidlo a potom druhé



12a.

Pozice rukou pro Reiki I (pokračování)

Samoléčba - Záda



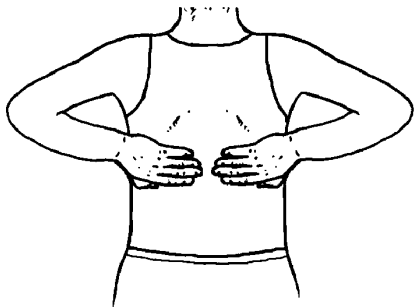
13. Zadek hlavy - jedna ruka přes týlní hřbet, druhá přes korunu (vrchol)



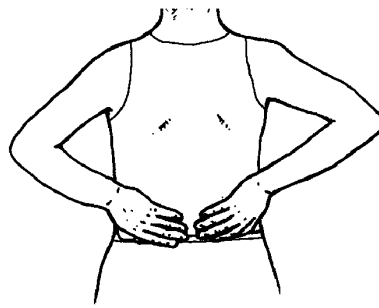
13a. Alternativa zadní pozice hlavy



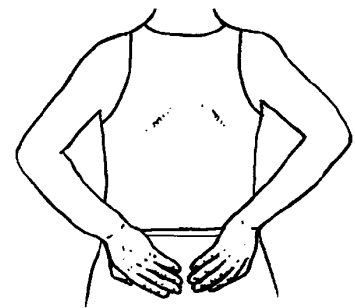
14. Zadek krku a přes vrchol ramenních svalů



15. Přes žebra, pod lopatkami, ze zadu proti srdci



16. Střed zad

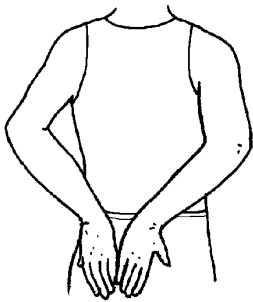


17. Spodek zad přes kříže

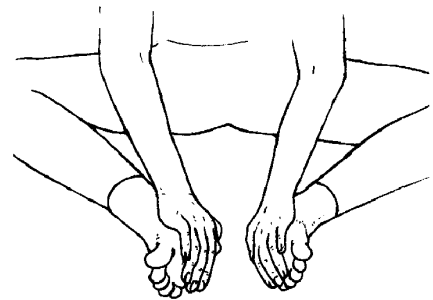
18. Zadek obou kolenou.
(viz. obr. 10., ale pozice provádějte ze zadu)

19. Zadek obou kotníků.
(viz. obr. 11., ale pozice provádějte ze zadu)

19a. Držte zadek kolena a kotníku jedné nohy zároveň.
Opakujte I na druhé noze.

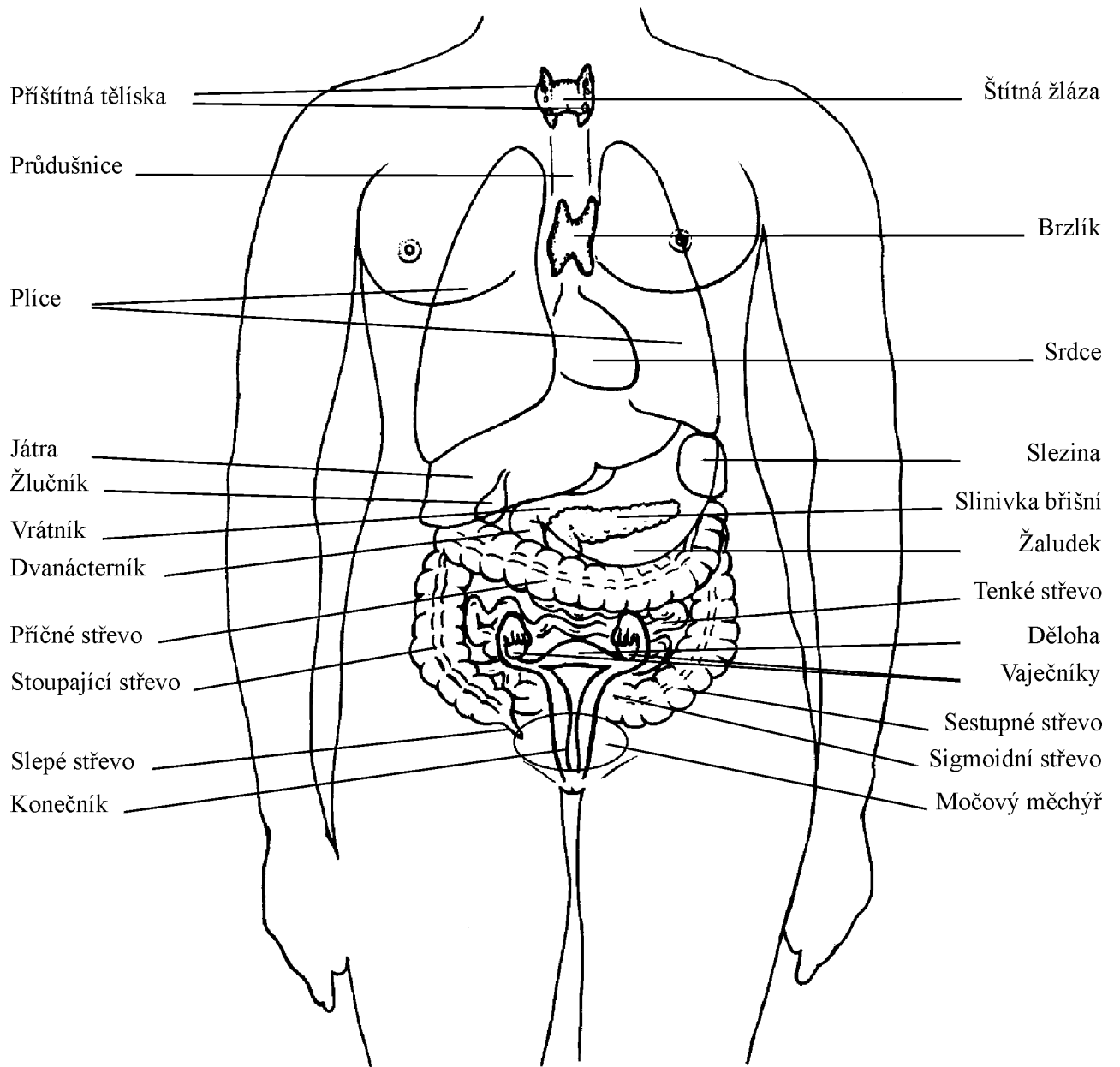


17a. Alternativní nebo dodatečná pozice k pozici pro spodek zad

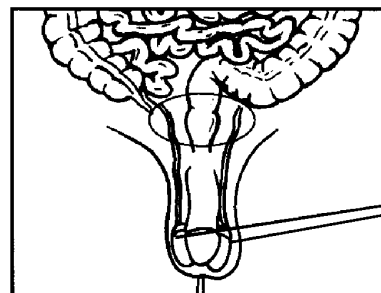


20. Obě chodidla

Umístění hlavních tělesných orgánů - Pohled zepředu

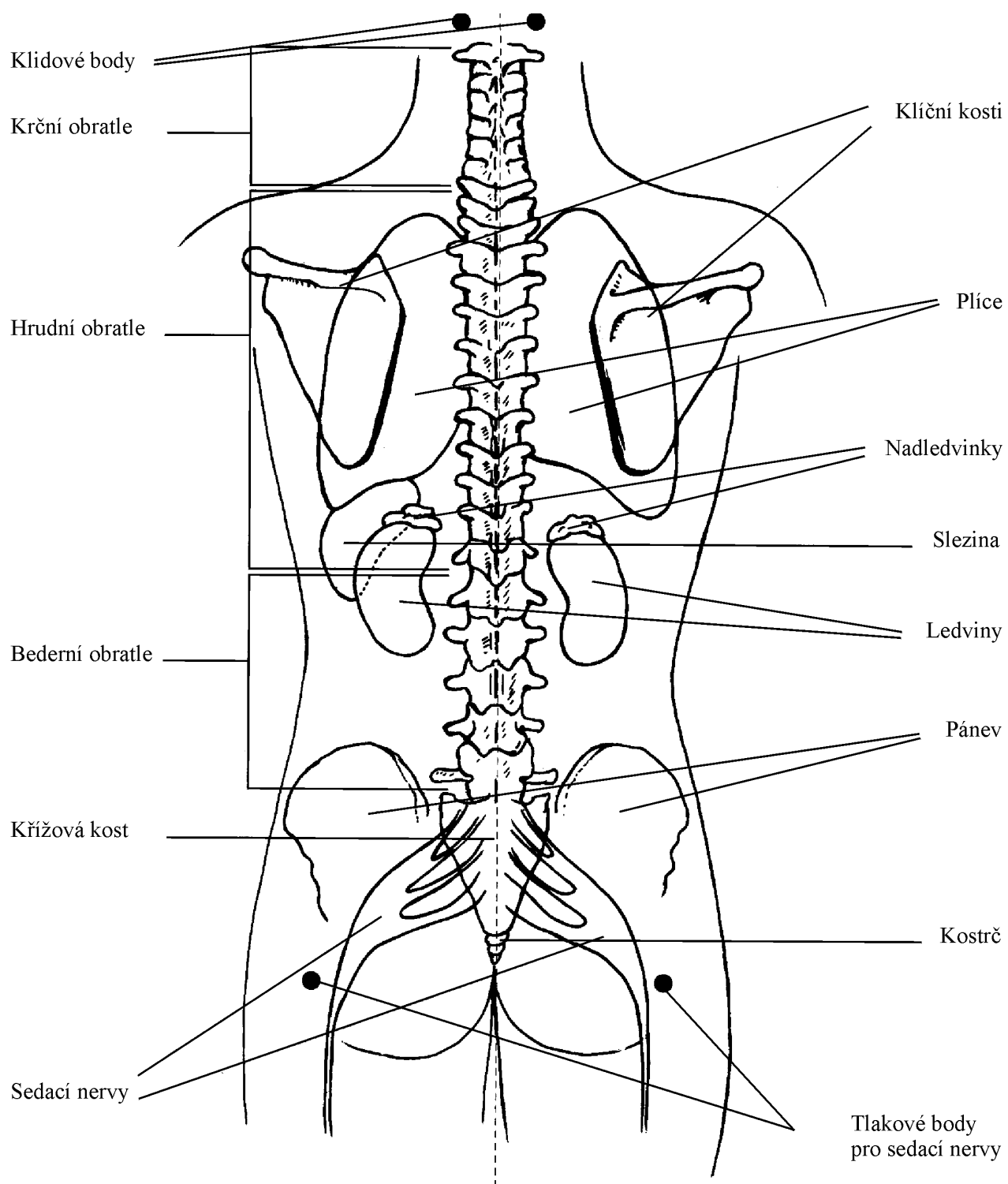


Mužské



Varlata

Umístění hlavních tělesných orgánů - Pohled zezadu



chodidlům. Tyto pozice nejsou tradiční pozice Reiki, já je však považuji za velice důležité, zejména chodidla. Tyto pozice slouží k vyrovnání a uzemnění po dodání energie do horních center, znovu vás spojují s Matkou Zemí a také integrují a pomáhají realizovat energii léčení. U kolen a kotníků (10, 10a, 11, 11a) přiložte nejprve ruce na obě kolena, potom proveďte to samé u kotníků. Možná se budete muset natáhnout, abyste na kotnících našli pohodlnou pozici. Alternativní pozice je zde taková, že přiložíte jednu ruku na pravé (levé) koleno a druhou ruku na kotník a potom přejdete k opačnému kolenu a kotníku. Chodidla udělejte nakonec tak, že položíte ruce na šlapky, kde se nacházejí čakry. Přiložte každou ruku na jedno chodidlo (12), nebo obě ruce na jedno chodidlo a potom na druhé (12a). Opět nechte ruce přiložené tak dlouho, dokud cítíte proudící energii.

Nyní přejděte k zádům. Zde je jenom jedna pozice pro hlavu (13), ale protože jste již udělali na hlavě tři pozice, je tato pozice doplňková. Jednu ruku přiložte na Korunní čakru hlavy a druhou na zadek hlavy (*Kauzální tělo*). Jako druhou možnost položte obě ruce na Korunní čakru (13a). Dále přemístěte ruce na zadní stranu krku nebo na vrchol velkých svalů mezi krkem a rameny (14). U mnohých lidí v sobě tyto svaly akumulují napětí. Tvoří zadní stranu Krční čakry, ale nejsou tak citlivé jako přední strana Krčního centra.

Nyní ohněte paže tak, abyste si dosáhli pod lopatky (15). čímž pokryjete zadní stranu Srdeční čakry. Ruce směřují proti sobě jako na přední straně trupu. Dále se přesuňte níže do střední části zad, přičemž držíte ruce stejným způsobem (16), a potom udělejte jednu pozici ještě níže (17). Tyto pozice pokrývají Solar Plexus a Břišní čakru. Alternativní neboli doplňkové umístění rukou je přes spodní část zad (17a) s rukama namířenými dolů směrem ke Kořenové čakře.

Zopakujte pozice přes kolena a kotníky (18-19 nebo 19a), ale nyní přiložte ruce zezadu. Pozice na zadní straně těla zakončíte opět přiložením rukou na šlapky obou chodidel (20). Tím jste dokončili celotělové samoléčebné sezení Reiki; se všemi pozicemi se rychle obeznámíte. Po ukončení sezení vypijte velkou sklenici čisté vody a chvíli si odpočiňte. Můžete mít určitý pocit prázdnoty, který trvá od několika minut až do hodiny. Věnujte

pozornost emocím a myšlenkám, které vyvstaly během léčení.

Léčení druhých

Sezení Reiki určené léčení druhých je vlastně stejné jako samoléčba se dvěma výjimkami. Za prvé, dlaně směřují od sebe, ne k sobě, což vede k určitým změnám v provádění pozic. Léčitel musí provádět sezení takovým způsobem, aby se cítil zcela pohodlně, jinak může natahování se na pozice způsobovat značné vypětí. Nepřekřičujte ruce ani nohy a upozorněte na to i příjemce. Za druhé, když léčíte jinou osobu, mějte na paměti její tělesné soukromí. Dotýkání se prsou nebo genitálií je narušením tělesné bezpečnosti, pokud se nedotýkáte sám sebe nebo svého partnera. Buďte si toho vědomi u dospělých i u dětí. Každá třetí žena v Americe je znásilněna a pravděpodobně jedna polovina až tři čtvrtiny žen byly zneužívány rodiči nebo jinak znásilněny. Reiki sezení by měly být bezpečným prostorem - nemůže tomu být jinak.

Léčení začínáme pozicemi hlavy, přičemž stojíme nebo sedíme za osobou, která energii přijímá. Zde zůstáváte po dobu všech tří pozic na hlavě, na krku a pravděpodobně i na srdci. Pozice rukou jsou opět zobrazeny a očíslovány. Začněte tak, že přiložíte vyklenuté dlaně jemně přes oči osoby, aniž byste vyvíjeli jakýkoli tlak (1). Po ukončení cyklu pocitů přejděte k další pozici. Při první pozici se vyrovnává levá a pravá hemisféra mozku. Je-li příjemcem žena, může při této pozici poněkud zneklidnět, ale až přejdete k další pozici, měla by se opět uklidnit. Alespoň po dobu pozic hlavy byste neměli zavádět hovor, a pokud i přesto příjemce mluví, požádejte jej, aby přestal.

Při pozici (2) přikládáte ruce přes tváře s malíčky položenými těsně pod ušima. Zatímco první pozice pokrývala Čakru třetího oka, druhá pozice dosahuje na Čakru třetího oka i na Korunní čakru. Příjemce při této pozici zůstává nejčastěji zticha a může i usnout nebo vyjít ven z těla. Při další pozici (3) zvedne léčitel příjemci hlavu (*příjemce mu obvykle pomůže*) a zasune pod ni své ruce. Přiložte dlaně pod křivku na zadní straně hlavy, na týlní hřbet. Přiložte ruce tak, jak se vám to zdá pohodlné. Pokryjete Korunní čakru, Čakru třetího oka a Čakru kauzálního těla. Pozice hlavy léčí lebku, mozek, oči, uši a centrální nervovou soustavu.

Nyní přejděte dopředu ke Krční čakře (4). Protože většina lidí zneklidní, když jim přiložíte ruce na krk, já nikdy nepřikládám ruce přímo na hrdlo. Raději položte dlaně těsně pod hrdlo a přes klíční kosti. Také můžete držet ruce ve tvaru stříšky nad hrdlem, aniž byste se ho dotýkali, to je však pro léčitele nepříjemné vypětí. Mnoho lidí, kteří jsou dnes léčiteli, zemřelo v minulém životě na hranici - byli jsme obvykle uškrceni, než nás sežehli plameny - a odtud příčina této fobie.

Protáhněte paže ještě více dopředu, nebo přejděte na libovolnou stranu srdce (5-5a). Nikdy nedávejte ruce na prsa ženě, pokud není vaším intimním partnerem, nebo pokud s tím oba nesouhlasíte. (*Jestliže má žena v prsu cystu nebo hrudku, tak můžete.*) Obvykle však přikládáte ruce nad prsa, nebo mezi ně, pokud je tam dost místa, nebo tuto pozici úplně vynecháte. Opět počkejte, až energetický cyklus dosáhne vrcholu a odezní, což obvykle trvá až pět minut, a potom přesuňte ruce na další pozici. Nyní byste měli stát spíše po boku příjemce než za ním. Solar Plexus (6) se nachází těsně pod prsy a dosahuje nad horní zažívací orgány (*játra, žlučník, slinivka břišní*).

U pozic trupu máte možnost volby jak umístit ruce. Můžete je držet stejně jako při samoléčbě, jen s tím rozdílem, že směřují ven místo dovnitř. Při této volbě je přikládejte přes tělo v horizontálních liniích tak, že se prsty jedné ruky téměř dotýkají zápěstí druhé ruky. Druhá možnost, často i pohodlnější, je, že položíte dlaně vedle sebe (*palec se téměř dotýká druhého palce*). Pozice pro tento způsob najdete tak, že si příjemcův trup v duchu rozdělíte na čtyři části a obě dlaně budete postupně přikládat na každou tuto čtvrtinu trupu. Postupujte v pořadí horní pravá strana, horní levá strana, dolní pravá strana a dolní levá strana. (*Můžete začít na libovolné straně; u Reiki to nehraje roli.*) Tímto způsobem můžete postupovat i na zádech, chcete-li. Ilustrace a popisy se vztahují k prvnímu způsobu, ilustrace druhého způsobu následují za nimi. Oba způsoby jsou správné - záleží prostě jen na tom, co je pro léčitele pohodlnější.

Následující pozice trupu (7) je těsně pod pasem a pokrývá Břišní čakru. Další pozice se nachází hned pod ní (8), nad stydkou kostí a nad oblastí pánve. Umístěte ruce buď horizontálně nebo jednu vedle druhé. Potom položte obě dlaně do středu dolní části

břicha (9), hned nad stydkou kost (Košenné centrum). Ruce mějte přiložené na tělo jednu nad druhou. Tyto pozice pokrývají všechny břišní orgány, trávicí soustavu, vylučovací a rozmnožovací soustavu. Prohlédněte si nákresy tělesných orgánů; určité znalosti anatomie jsou pro Reiki léčitele užitečné a nutné, ačkoli lékařská terminologie není důležitá.

Pozice kolenou, kotníků a chodidel jsou při práci na druhých ještě důležitější než při samoléčbě. Příjemce půlhodiny nebo i více tiše ležel (*pokud neprožíval emocionální uvolnění*). Může se zdát, že spí nebo že je „někde tam venku“ a mimo tělo. Pozice rukou na nohách a chodidlech jej nyní začnou přivádět zpět na Zemi.

K těmto pozicím musí léčitel opět postoupit. Při provádění pozic trupu léčitel stál nebo seděl po boku příjemce. Není třeba, abyste se přesouvali z jedné strany na druhou, prostě se jen natáhněte, abyste dosáhli na opačnou stranu příjemcova těla. Nyní přejděte ještě níže, abyste dosáhli na jeho nohy. Udělejte horní části obou kolenou (10) a potom horní části obou kotníků (11). Druhá možnost je přiložit jednu ruku na koleno a druhou na kotník stejné nohy (11a) - toto je vhodnější poloha. Tyto pozice zakončíte jako obvykle čekáním na odeznění energetického cyklu.

Léčení ukončíte pozicemi na spodní straně chodidel (12). Udělejte každé chodidlo zvlášť (12a-12b) nebo obě najednou, což je vhodnější. Jestliže budete pokračovat s léčením na zádech, můžete pozice na chodidlech vynechat a vrátit se k nim až na konci sezení. Nyní požádejte příjemce, aby se otočil a přesuňte se zpět k hlavě.

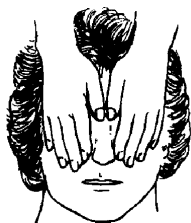
Jako doplněk můžete provést jednu pozici hlavy zezadu, při níž má příjemce hlavu otočenou na bok (13). Jednu ruku přiložte na Korunní čakru a druhou na zadek hlavy na týlní hřbet. Až pocity odezní, přejděte k další pozici, na zadní stranu krku (14). Dosud jsem se nesetkala s nikým, kdo by byl citlivý na krk zezadu. Druhá možnost je přiložit ruce na trapézové svaly - velké svaly v místě, kde se ramena setkávají s krkem.

Opět přejděte k boku a provedte zádové pozice (15, 16, 17) od shora dolů. Ruce můžete přikládat za sebou nebo vedle sebe, jako na přední straně trupu. Tyto pozice pokrývají Srdeční čakru, Solar Plexus a Břišní čakru. Dosahují také na ledviny a jsou

Pozice rukou Reiki I

Léčení druhých

Přední strana - léčitel stojí nebo sedí za příjemcem



1. Ruce jemně prohnuté přes oči



2. Přes tváře, malíčky spočívají mírně proti uším

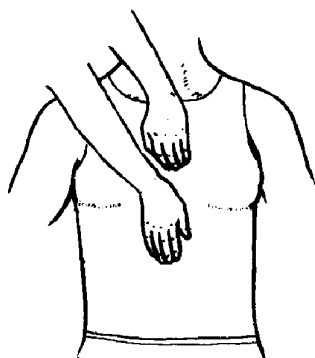


3. Ruce pod hlavou - léčitel hlavu pozvedne

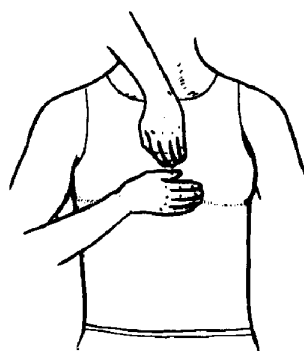


4. Ruce spočívají lehce nad klíční kostí - mírně pod hrdlem

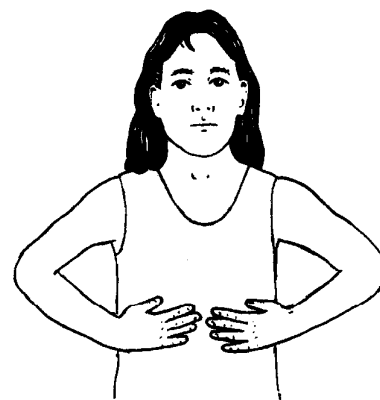
Přední strana - Léčitel přejde k boku osoby přijímající léčeni



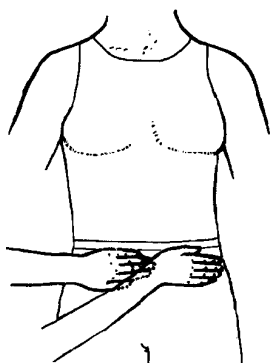
5. Mezi prsy - dobrovolná pozice
Používejte s ohledem na zachování
tělesného soukromí ženy



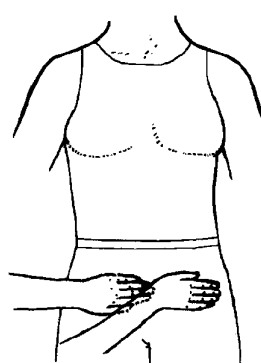
5a. Alternativní pátá pozice



6. Přes spodní žebra pod prsy

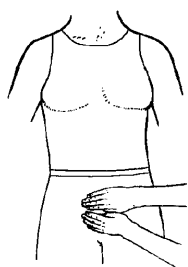


7. Těsně pod pasem

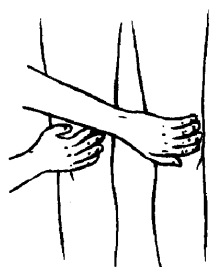


8. Přes pánevní oblast nad stydkou kostí

Přední strana - Léčitel se přesune níže podél boku osoby



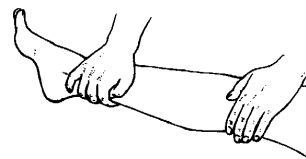
9. Obě ruce přes spodek břicha nad stydkou kostí



10. Předek obou kolenou

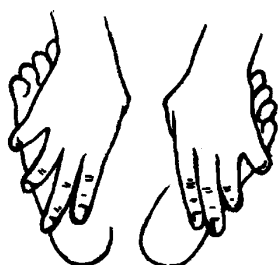


11. Předek obou kotníků



11a. Kotník a koleno zároveň. Udělejte obě nohy. Preferovaná pozice kombinuje 10. a 11.

Předek - Léčitel se přesune čelem k chodidlům osoby přijímající léčeni



12. Spodní strana obou chodidel



12a. - 12b. Alternativní 12. pozice.



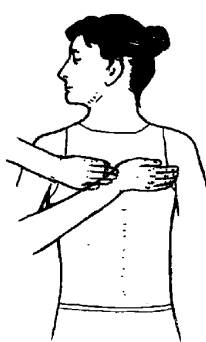
Obě chodidla provedena jedno po druhém

Předek - Léčitel se vrátí k hlavě osoby přijímající léčeni

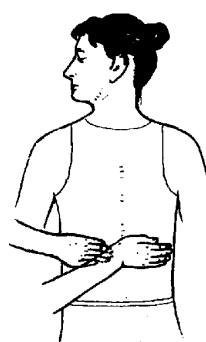
13, Dodatečná pozice hlavy - Jedna ruka na koruně a druhá na hlavě zezadu (*na týlu*). Osoba přijímající léčeni má hlavu otočenou na stranu.



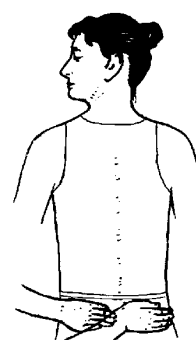
14. Krk ze zadu (Léčitel přijde k boku příjemce)



15. Přes lopatky

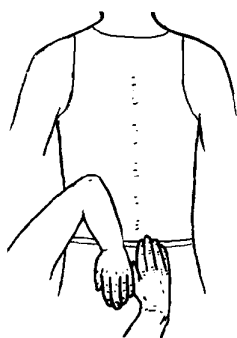


16. Střed zad

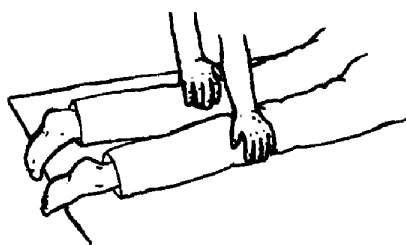


17. Spodek zad pod pasem - přes křížovou kost

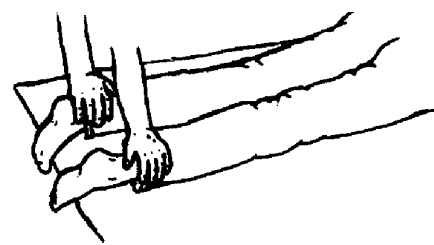
**Pozice rukou Reiki I
Léčení druhých
Záda**



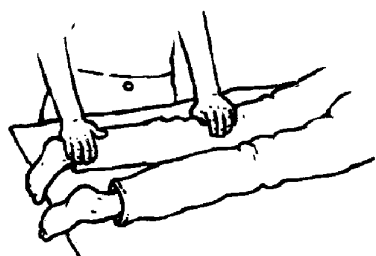
18. Přes kostrč -
dodatečná pozice



19. Obě kolena ze zadu



20. Oba kotníky ze zadu



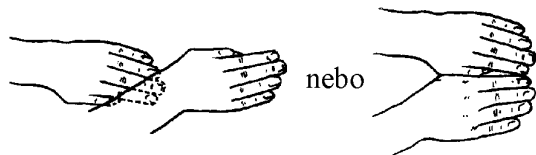
20a. Držte zadek jednoho kolena a kotníku
zároveň. Udělejte obě nohy.



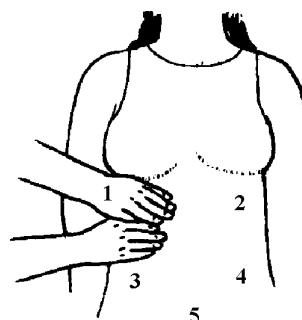
21. Spodní strana obou chodidel

Alternativní umístění rukou

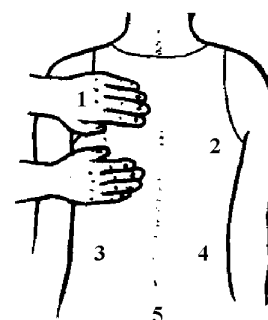
Dodatečná alternativa umístění rukou pro trup a záda. Položte ruce vedle sebe místo za sebe.
Nahrazuje pozice 6, 7, 8 a 9 vpředu a 15, 16, 17 a 18 zezadu.



nebo



Vpředu



Vzadu

vynikající na napětí, stres a potíže se zády. Jestliže člověk trpí na bolesti zad nebo plotýnek, udělejte ještě jednu pozici úplně dole, kde začínají hýždě. Doplňkovou možností jak to provést je přiložit dlaně vedle sebe protichůdně (18).

Dále jděte k nohám a chodidlům a tentokrát je obzvláště důležité udělat tyto pozice důkladně. Pomohou příjemci „přistát“ - teď již byl „venku“ dost dlouho. Přesuňte se níže k nohám a udělejte pozice Reiki na zadních stranách kolen (19) a kotníků (20). Vhodný způsob je přiložit jednu ruku na zadní stranu kolena a druhou na kotník stejné nohy (20a). Počkejte, až energie odezní, a proveďte to samé na druhé noze. Nezapomeňte udělat obě strany.

Poslední pozicí sezení je spodní strana chodidel (21). Ať již pracujete na přední nebo zadní straně těla, chodidla držíte vždy na šlapkách, kde se nacházejí čakry. Ucítíte energetické proudy tekoucí chodidlem, a to může trvat i několik minut. Tato pozice léčení integruje a ukončuje je. Příjemce nebude po ukončení sezení ani zdaleka uzemněn, ale bude při smyslech - bez pozic na chodidlech by se chvíli cítil příliš prázdný.

Doplňkovou možností jak ukončit léčení je učesat přebytečnou energii. Držte jednu ruku nebo obě ruce asi 20 cm nad tělem příjemce s dlaněmi obrácenými dolů. Jemně, ale rychle přejeďte rukama v této výšce, přičemž provádíte dlouhé tahy od hlavy k chodidlům. Nejprve táhněte několikrát od hlavy k trupu, potom od trupu k nohám a nakonec k chodidlům. Ruce máte přitom ponořeny v příjemcově auře a máte pocit proudící vody, což může cítit i příjemce. Tahy v auře, zejména když se provádějí rychle, pomáhají příjemce uzemnit a zcela probrat. Tento pocit pro něj bude příjemný.

Oznamte příjemci, že sezení skončilo, a doporučte mu, aby zůstal ležet v klidu, dokud nebude schopen se normálně pohybovat. V žádném případě na něj nenaléhejte, aby rychle vstal. Když je příjemce připraven se postavit, ukažte mu, že se má nejprve otočit na bok a opřít se o paže, neboť když se začne zvedat od krku, není to dobré pro jeho krk a záda. Jakmile příjemce sedí, upozorněte jej, aby se nepohyboval příliš rychle, aby chvíli poseděl, a přineste mu sklenici čisté vody. Až půl hodiny se může příjemce cítit odlehčený a prázdný a až tři dny u něj může přetrvávat pocit uvolnění a změněného

stavu vědomí. Tento pocit je příjemný a radostný.

Po léčebném sezení začíná u některých lidí proces detoxikace. Při tomto procesu nehrozí žádné nebezpečí, avšak měli byste na to člověka, který nemá s Reiki žádné zkušenosti, upozornit. Nestává se to po každém léčení, ale asi po každém prvním léčení z šesti. V následujících dnech také může dojít ke zpracovávání emocí. Řekněte příjemci, aby ponechal svým představám volný průběh, aby je vnímal a potom nechal odeznít, aniž by na nich ulpíval. Většina lidí se po sezení Reiki cítí skvěle a později stále lépe. Mnohé z pozitivních změn způsobených léčením Reiki se stávají trvalými, ačkoli dlouhodobé potíže se jen zřídka podaří vyřešit po jediném sezení. Po dávání Reiki se i léčitel cítí dobře.

Při provádění třetí pozice hlavy, když příjemce leží na zádech, lze použít sakrálně-lebeční masáž. Tento masážní bod se nazývá Klidový bod a jeho použití má za následek vyrovnání celé páteře od horního

konce k dolnímu prostřednictvím energie tohoto bodu. Není zapotřebí žádné manipulace s páteří a celý postup je naprosto bezpečný. Jestliže se provádí nesprávně, nic se nestane. Jestliže je prováděn správně, může se odstranit migréna, zastavit bolest hlavy, uvolnit bolest krční páteře a plotýnek, srovnat čelisti a často může nahradit i úplnou chiropraktickou léčbu.

Jednou jsem tento bod použila u ženy, která prodělala automobilovou nehodu, kdy narazila hlavou do čelního skla. Tato žena doslova viděla hvězdičky a byla velmi dezorientovaná. Pomocí Klidového bodu jsem ji z toho dostala a zbavila jsem ji veškerých dalších potíží. Také jsem tento bod často používala s výbornými výsledky při migrénách; jeho použití je také výtečné při emocionálním napětí. Můžete jej bezpečně používat i u lidí, kteří mají potíže se zády. Existuje několik způsobů jak působit na Klidové body na různých částech těla. Většina masérů se učí jeden způsob popsany dále, ale zdá se, že tento bod většinou vynechávají a neuvědomují si jeho hodnotu.

Pro začátek se pokuste najít na svém těle dva akupunkturální body Močový měchýř-10 (MM-10). Tyto dva body se nacházejí na zadní straně horní části krku, na obou stranách páteře, kde se kostní struktura hlavy setkává s krkem. Body jsou tvořeny

dvěmi nepatrnými prohlubněmi v krčním svalu pod kůží. Jejich polohu najdete podle zvláštního pocitu, který já popisují, jako kdyby vám někdo strkal do mozku připínáček. Obyčejně to není bolestivý pocit, pokud nemáte rozsazené krční obratle nebo ztuhlé krční svaly. Většinou budete mít jen podivný pocit. Jestliže najdete jeden bod, najdete druhý ve stejném místě, jenom z druhé strany páteře. Jakmile jste se naučili hledat tyto body na sobě, zkuste je hledat i u druhých lidí, dokud se to nenaučíte.

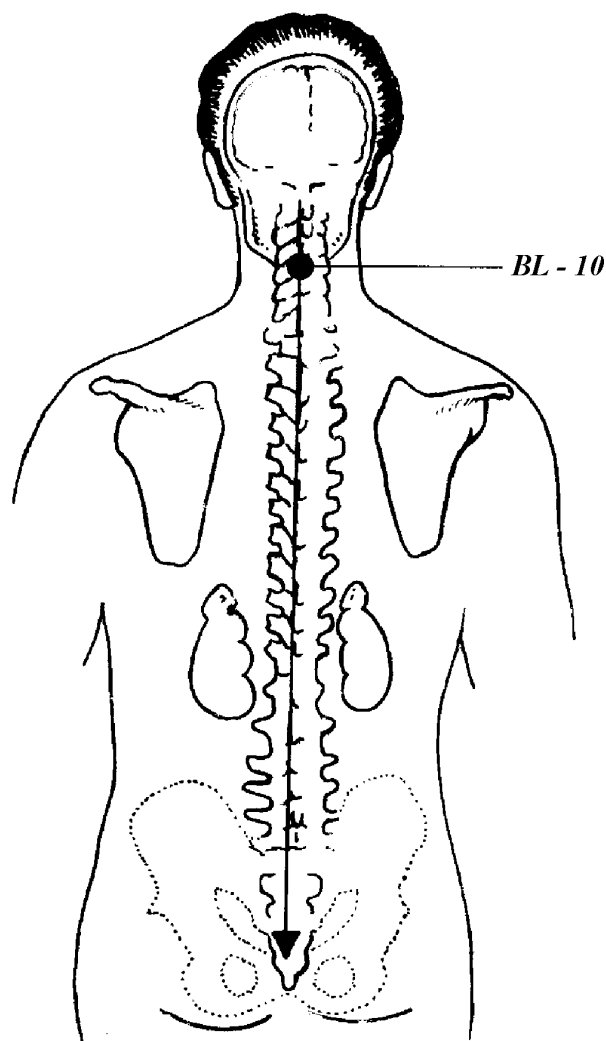
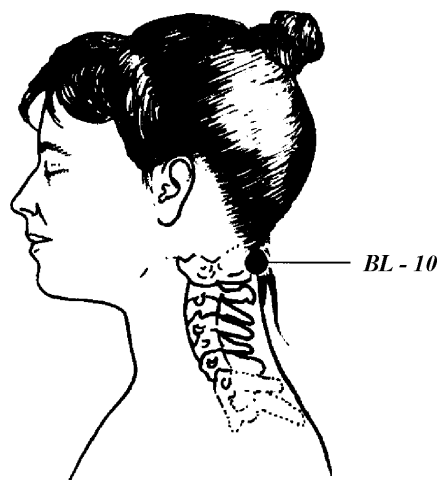
Když provádíte léčení a máte ruce pod příjemcovou hlavou, je čas na použití této techniky. Jeho hlava spočívá ve vašich dlaních. Nejprve najdete pomocí obou ukazováčků Klidové body na obou stranách krku. Příjemce vám může říct, kdy jste na body narazili, pokud jej o to požádáte. Je důležité, abyste tyto body našli přesně, jinak se nic nestane. Podél linie, kde se lebka setkává s krkem je mnoho takových bodů a většina z nich funguje. Body Močový měchýř-10 jsou nejbližší k páteři, ale ne přímo nad ní.

Jakmile jste tyto body našli, držte na nich prsty a mírně na ně tlačte. Příjemce cítí vaše prsty na podivně citlivých místech. Potom sledujte příjemcův dech. Tlak na akupunkturální body M. měchýř-10 vyrovnává puls páteřního moku, který pulzuje sedmnácti tepy za minutu. Když dojde k vyrovnání, synchronizují se na chvíli příjemcův tep srdce, puls páteře a dech. Poznáte to podle rychlosti příjemcova dechu: zpočátku dýchá normálně, s rytmickým pohybem hrudi nahoru a dolů.

Jakmile je dosaženo synchronizace Klidovým bodem - může to trvat chvíli nebo i několik minut - může příjemce nejprve hluboce vzdechnout a potom rychlost jeho dechu poklesne. Jeho hrud' bude místo pohybu nahoru a dolů naprosto klidná. V tomto okamžiku začněte prsty vyvíjet trochu větší tlak na akupunkturální body a jemně potáhněte zpět (asi 0,5 - 1 cm). Možná ucítíte mírný pohyb krku. To je velmi jemný tlak, s minimální silou. Neustále udržujte tuto polohu.

Po jedné až dvou minutách začne léčitel cítit mírné pulzování na konečcích obou prstů vyvíjejících tlak na body. Nejprve pravděpodobně ucítíte pulzovat jeden bod a potom druhý, než začnou pulzovat oba zároveň. Když ucítíte pulzování v obou bodech, uvolněte body a vytáhněte

Reiki I Lokalizace Klidového bodu⁹



prsty zpod příjemcovy hlavy. Masáž Klidových bodů je hotová; pokračujte v sezení Reiki. Vyrovnání energie a páteřního pulsu způsobí srovnání obratlů. Kostí se mohou vrátit do své původní polohy. Vlastní vyrovnání neprovedl léčitel, ale bylo provedeno prostřednictvím energie Klidových bodů a Reiki.

Po skončení sezení se příjemce masáže pomocí Klidového bodu cítí prázdnější než po normálním sezení Reiki. Tento pocit přetrvává asi půl hodiny. Je to příjemný pocit a příjemce je velmi uvolněný. Neměl by však řídit, dokud pocit neodezní. Většina lidí si nemůže provést masáž Klidového bodu sama, zcela neproveditelné to však není. Zkuste vložit dva tenisové míčky do ponožky a udělat na jejím konci uzol tak, aby míčky držely pohromadě. Lehněte si na tvrdou podložku (na podlahu) a vložte si svázané tenisové míčky pod horní část krku. Opřete se o míčky. Takto je možné vytvořit tlak pro provedení samotné masáže Klidových bodů. V tomto procesu se můžete dopustit dvou chyb. Nemáte-li prsty přesně na tlakových bodech, nedojde u příjemce k synchronizaci a nic se tedy nestane. Ve druhém případě uvolníte tlak, než dojde k synchronizaci, a tím pádem nedojde ani k sesazení páteřních obratlů. Jestliže synchronizaci promeškáte - příjemce se synchronizuje a vy nepovolíte - počkejte, až se za pár minut synchronizace objeví znovu, a zatím přidržujte prsty na bodech. Jestliže se zdá, že se příjemce ani po dost dlouhé době nesynchronizuje, požádejte jej, aby dýchal zhluboka. Tím se snad příjemce dostane do fáze, kdy můžete začít uvolňovat tlak. Pokud při provádění masáže Klidového bodu uděláte chybu, vůbec nic se nestane. Léčení neproběhne, příjemci však nijak neublížíte.

Tato procedura je prospěšná pro tolik lidí i pro všechny, kdo trpí na migrény nebo mají potíže se zády, že ji obvykle vyučuji na kursech Reiki I. Ve skutečnosti k Reiki nepatří, ačkoli je důležitou součástí léčení. Protože se tak dobře hodí ke třetí pozici hlavy, cítím, že by měla být v knize o Reiki uvedena. Student z jedné mé třídy mi napsal:

Léčení pomocí Klidového bodu, které jste mi poskytla na můj syndrom temporomandibulárního kloubu (*syndrom vychýlených čelistí*), je doslova zázračné. Nejen, že mi čelisti

přestaly vyskakovat, ale již ani necvakají, když otevřu nebo zavřu ústa. Velice Vám děkuji!

Tento proces je jednoduchý, může však vyžadovat určitou praxi, než si jej osvojíte. Určitě to však stojí za to.

Skupinové léčení

Léčitelé v Reiki centru Čudžira Hajašiho v Japonsku pracovali v týmech a to je dodnes jednou z možností práce s Reiki. Při práci ve skupině léčitelů můžete provést několik pozic rukou najednou a celé sezení se podstatně zkrátí. Osoba, která přijímá energii, cítí velmi silný proud energie a velmi rychle může z plného léčení pomocí Reiki těžit. Tým léčitelů, který je dobře seštráný, může dosáhnout mnohem většího počtu léčení, než by dosáhli jednotlivci, a jako tým mohou do léčení vložit maximální úsilí. Společnost dalších provozovatelů Reiki, s nimiž můžeme léčení provádět, přináší také velkou radost. Každý člen má v týmu své místo a zdá se, že při jednotlivých sezeních našel svůj jedinečný způsob práce.

Ve skupině léčitelů Reiki musí mít všichni členové alespoň první stupeň Reiki, celá skupina se však může skládat z absolventů kursů Reiki I, II a III. Tým mohou tvořit pouze dva členové nebo i osm až devět členů. Je-li ve skupině více členů, než pro kolik je při léčení místo, stojí přebyteční členové za ostatními. Každý z nich potom nabízí svou energii tím způsobem, že přiloží ruce na ramena léčitele stojícího před ním, který má dále ruce položeny na těle příjemce. Tolik léčitelů pracujících spolu na jednom příjemci je báječné - tolik lidí, kteří nabízejí Reiki - tak by měl tento svět vypadat!

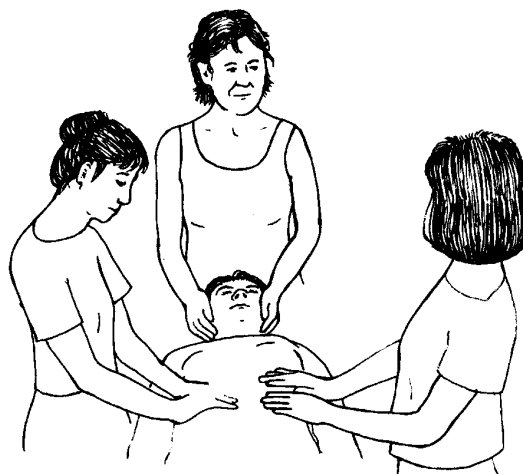
Na začátku skupinového léčení jedna osoba stojí nebo sedí u příjemcovy hlavy. Tato osoba provádí všechny tři pozice hlavy - je zde příliš málo místa pro více rukou - a ona také řídí celé sezení. Sezení se může účastnit tolik léčitelů, kolik je pozic Reiki, jeden pár rukou na jednu pozici. Při menším počtu léčitelů si práci rozdělíte. V případě dvou léčitelů dělá jeden pozice od hlavy k Srdeční čakře a druhý začne od Solar Plexu a postupuje směrem k chodidlům. V případě tří léčitelů pracuje jeden na hlavě, jeden na trupu a třetí dělá pozice na nohou a chodidlech. Když jsou přítomní čtyři léčitelé, je jednomu z nich přidělena hlava, dvěma trup a

jednomu opět nohy a chodidla. Sezení se může účastnit tolik léčitelů, kolik se jich vejde kolem masážního stolu nebo postele.

V týmu sestávajícího ze tří nebo více léčitelů zůstává někdy jedna osoba po celou dobu léčení u posledních pozic na chodidlech. To může být velmi zajímavá pozice. Léčitel cítí ve svých rukou všechny změny energie při sezení, jak postupují tělem příjemce. Může tak zjistit, kudy energie proudí a kde je její průtok zablokován. Tyto pocity jsou pro provozovatele Reiki neškodné, ačkoli pokud se objevuje příliš mnoho surových emocí, je lepší postavit se stranou. Držte ruce na chodidlech, ale přesuňte své tělo z dosahu uvolňované energie. V této pozici může také léčitel obdržet mnohé psychické informace. Ty se mohou týkat minulých životů, situací ze současného života, mohou to být pokyny duchů-průvodců k věcem, o kterých se příjemce potřebuje dovědět, nebo které potřebuje udělat, a příležitostně se může jednat i o diagnostický materiál.

Já jsem měla to štěstí, že jsem svá Reiki léčení začala provádět v roce 1988 v týmu spolu se dvěma homosexuály. Šli jsme do nemocnice na oddělení pro pacienty s AIDS, kde jsme prováděli sezení pro každého, kdo o to stál. Tato léčení byla vysoce emocionální. Pracovali jsme většinou s lidmi, kteří byli před smrtí. Nemocniční personál k nám byl velmi nedůvěřivý. V tom roce jsem se o Reiki a o skupinovém léčení dověděla velmi mnoho. V jednom případě jsme prováděli sezení s mužem, který se před pár dny podrobil operaci. Dověděli jsme se, že lékaři hledali tumor a mladý homosexuál se neprobral z narkózy. Měl dobrou váhu a dobrou postavu, nebyl ze své nemoci vysílený. Lámala jsem si hlavu s tím, proč byl operován - a proč se nyní nachází v komatu.

Když jsme dělali léčení, držela jsem po celé sezení ruce na pozicích chodidel, zatímco jeden z mých přátel dělal pozice od hlavy k srdci a druhý trup, kolena a kotníky. Jako nová léčitelka jsem cítila, že mě ti druzí dva ignorují. Najednou jsem si uvědomila, v čem je chyba a vybreptla jsem to. Řekla jsem, „Tento muž neumírá na AIDS, ale na poškození jater. Předávkovali jej anestetiky.“ Sociální pracovnice, která se našeho sezení účastnila, dosti zneklidněla a doslova mě vytáhla ven z pokoje. „Kdo Vám to řekl?“, chtěla vědět. „Je



to v papírech, ale nikdo se to neměl dovědět.“ Já jsem ty papíry neviděla. Pacient během sezení opět nabytl vědomí. My jsme se s ním setkali už předtím, než se dostal do nemocnice, a on mě znal jménem. Onu noc, několik hodin po léčení Reiki, zemřel.

Při jiném skupinovém léčení v domě jedné ženy jsem byla jednou ze sedmi léčitelů provádějících sezení se ženou, která si při pádu zranila loket. Měla velké bolesti a na další den byla objednaná na rentgen. Když léčení začalo, nevěděla jsem, proč o něj požádala. Jako dodatečný léčitel a čerstvý absolvent Reiki I jsem měla držet ruce v pozici na paži. Učinila jsem tak a po několika minutách jsem ucítila ohromnou bolest vystupující nahoru mou vlastní rukou a paží. To byl jediný případ, kdy jsem během léčení Reiki cítila intenzivní bolest. Začala jsem zuby a držela dál, ačkoli to pro mne bylo velmi obtížné, a pocit bolesti nakonec pominul.

Potom jsem se té ženy zeptala, jestli jí bolí paže, a ona mi pověděla o svém pádu. Loket už jí nebolel, ačkoli si dříve byla jistá, že je kost našťipnutá. Po Reiki sezení mohla paži opět pohybovat. Rentgenový snímek z následujícího dne neprokázal žádné poškození. Také můj krk, který mě před léčením strašně bolel, přestal najednou bolet. Celé sezení netrvalo pravděpodobně déle než deset minut, při skupinovém léčení toho však lze dosáhnout mnoho i za velmi krátkou dobu. Když je přítomno více léčitelů, jsou skupinová sezení prospěšnější spíše při fyzických než emocionálních potížích, neboť na emocionální uvolnění při něm není tolik času.

Léčitel stojící u příjemcovy hlavy je také

vedoucím neboli týmovým vůdcem celého sezení. Při skupinovém sezení Reiki začínají všichni tak, že drží ruce nad svými pozicemi nebo nad počáteční pozicí nad tělem příjemce. Jednotlivé pozice jsou rozděleny před začátkem léčení. Jakmile jsou všichni na svých místech, vedoucí v pozici hlavy dá pokyn a všichni léčitelé zároveň přiloží ruce na tělo příjemce. Členové týmu poté sledují vůdce, jak provádí své pozice, zatímco také oni provádějí ty své.

Když vedoucí dokončí svou první pozici, podívá se na ostatní, aby viděl, zda také oni dokončili své první pozice. Když vůdce obdrží ode všech tichý pokyn, přesune se k druhé pozici a každý, kdo má přiděleno více než jednu pozici, se v tom okamžiku také přesune. Tak to pokračuje u všech pozic. Když se některý léčitel již nemá zároveň s vůdcem kam přesunout, zůstane tam, kde je. Když vedoucí, který provádí pozice hlavy a krku, dokončil všechny své pozice, podívá se na ostatní léčitele. Jakmile všichni dokončili všechny své pozice a jakmile vedoucí obdržel od každého tichý pokyn, také pokyne a všichni zároveň zvednou své ruce. S menší praxí probíhá takové sezení rychle a hladce.

Příjemce se potom obrátí a sezení pokračuje stejným způsobem na zádech. Kromě standardních zádočných pozic existuje jedna dodatečná neboli alternativní pozice, která je vhodná pro skupinové léčení, a to zejména tehdy, má-li příjemce potíže se zády. Děkuji Dianě Acunové, že se se mnou o ni podělila; ona tento proces nazývá „Velké L“, kde L znamená Léčení. Při provádění „Velkého L“ zůstane vedoucí sezení u hlavy a přiloží ruce na vrcholy příjemcových ramen. Léčitelé stojící po obou stranách přiloží ruce střídavě v řadě podél příjemcovy páteře. Použijte tolik rukou, kolik máte k dispozici. Jeden další léčitel může zůstat u chodidel příjemce. Je-li léčitelů jenom pár, může léčitel u hlavy dokončit svou pozici a potom se přesunout k boku.

Tolik rukou podél hlavního energetického kanálu těla má za následek ohromný průtok Reiki energie, která postupuje páteří a kanálem Kundalini směrem dolů. Léčitelé mohou cítit, jak jim tato energie proudí pod rukama. Někdy se zdá, jakoby energie proudila nahoru i dolů, a to může trvat i několik minut. Také zkuste umístit léčitele pouze k hlavě a k chodidlům a posílat energii tam a zpět mezi nimi.

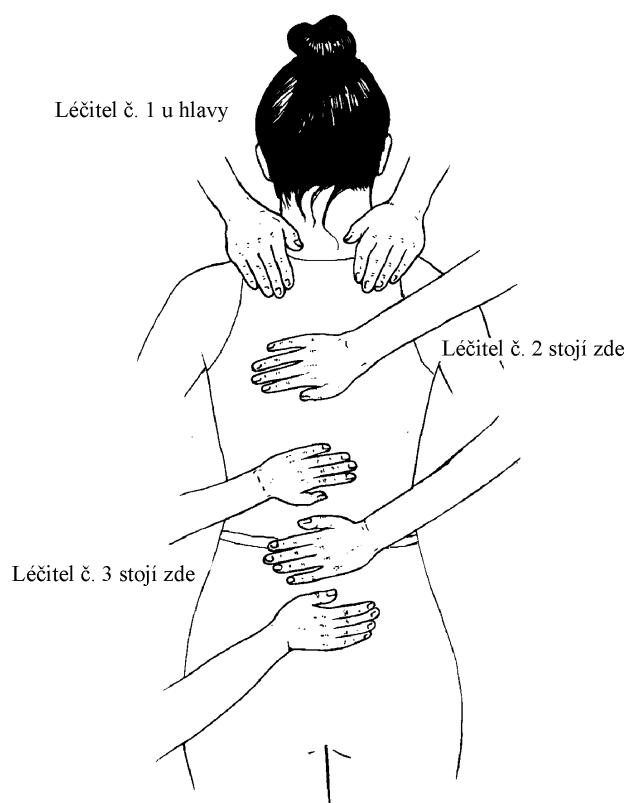
Dbejte na to, aby poslední vlna energie šla směrem k chodidlům.

Po tomto léčení může příjemci trvat déle, než se vrátí do normálu - bude se cítit prázdný delší dobu. V kombinaci s Klidovým bodem vytváří „Velké L“ nádherné sezení pro člověka s potížemi zad, plotýnek, ischiasem, artritidou páteře, se zraněním krku nebo bolestmi v nohách.

Skupinové léčení má ještě jeden aspekt, který vyžaduje diskusi, a to je sociální aspekt. Provádění skupinového léčení dohromady je velká zábava. Tato léčení se mohou stát pravidelnou událostí, začnou-li se Reiki léčitelé ve vaší oblasti za tímto účelem scházet. Chcete-li s tím začít, stačí aby někdo, kdo má k dispozici dostatečně velký dům, pozval tolik Reiki léčitelů, kolik zná. Když se léčitelé sejdou a přinesou pár věcí na večírek a masážní stoly, mají-li nějaké, rozdělí se na několik skupin. Každá skupina provede skupinové léčení na každém členu, takže každá osoba dostane léčení a několika dalších se účastní. Jakmile se každému dostalo léčení, může začít party a společenský večer.

Zde uvedu několik tipů na Reiki schůzky. Za prvé, vypracujte seznam léčitelů, kteří by mohli mít zájem, a telefonního „pavouka“. Kdyby obtelefonování měla obstarat jediná osoba, bylo by to pro ni vyčerpávající. Na první schůzce se dohodněte na datu a čase, které budou stabilní - jako například každou druhou neděli v měsíci ve dvě hodiny odpoledne. Jestliže má většina lidí dostatečně velké obývací pokoje, scházejte se každý měsíc u někoho jiného - je to lepší než se scházet stále v jednom domě. Na začátku nebo na konci každé Reiki schůzky se dohodněte, kde bude ta další. Začněte s léčením dost brzy, aby večere nebyla příliš pozdě. Mnoha lidem nedělá dobře, když večerí pozdě, a některým může být z dlouhého čekání Je třeba, aby všichni léčitelé ve skupině měli alespoň první stupeň Reiki. Lidé, kteří neabsolvovali ani jeden stupeň Reiki, mohou pouze přijímat léčení, a to by jim mělo být umožněno. Pokud je v kroužku nějaký učitel Reiki se třetím stupněm, navrhuji, aby lidem, kteří mají zájem, zdarma poskytl naladění Reiki I. To je užitečné zejména pro ty, kdo trpí nějakou chronickou nebo na jídlo dokonce špatně. Začněte co nejpřesněji. nevyléčitelnou chorobou, zejména pro toho, kdo má

Skupinové léčení „Velké L“



rakovinu, je HIV-pozitivní, nebo má AIDS. Léčitelé s prvním stupněm mohou mít zase zájem o druhý stupeň. Jestliže má nějaký host zájem připojit se jako léčitel, poskytne mu naladění nástroj, a každá komunita přece potřebuje ke své práci co nejvíce léčitelů. To se může dosti přičít Tradičnímu učení Reiki, ale ve jménu humanity a této planety - nadešel ten správný čas. Já jsem také plně pro poskytování naladění dětem - pamatujte, že vyrůstají ve velmi obtížném světě. Mnohé z nich vás později překvapí svými schopnostmi coby Reiki léčitelé. Tím končí informace o prvním stupni Reiki, ačkoli samotné léčení teprve začíná. Reiki je užitečné vždy a všude. Jakmile je jednou začnete používat, stane se takovou součástí vašeho každodenního života, že *bude* vaším životem. Reiki má nekonečně mnoho použití a aplikací - malá nebo velká zranění, stres nebo emocionální napětí, bolesti hlavy, menstruační křeče, chronické nemoci, náhlé krize - pro vás samotné, vaše rodiny a přátele, pro domácí zvířátka, rostliny nebo i automobily a stroje. Pamatujte, že můžete léčit druhé pouze s jejich svolením. Dnes jsem šla na koncert pod širým nebem, a když jsem seděla s přáteli na trávě,

prováděla jsem léčení téměř od začátku až do konce, aniž bych promeškala hudbu. Jakmile se lidé o Reiki dozví, budou vás často žádat, abyste „to zapnuli“.

Reiki je darem Bohyně a pravým zázrakem. Čím více je používáno, tím silnější se léčitel stává a tím větší prospěch přináší sobě i ostatním. Používejte je moudře, často a dobře a buďte za ně vděční. Nejlepší vděk za Reiki, který mě napadá, je jeho každodenní používání. Také doufám, že mnohem více lidí bude pokračovat ke stupni II a III a že jim to tato kniha a informace, které následují, pomohou uskutečnit. Diskuse o stupni Reiki II začíná v následující kapitole.

- 1 Bodo Baginski a Shalila Sharamonová, *Reiki: Universal Life Energy* (Mendocino, CA, LifeRhythm Press, 1988), str. 93 a 96.
- 2 Ajit Mookerjee, *Kundalini: The Arousal of the Inner Energy* (Rochester, VT, Destiny Books, 1991), str. 11. Korunní čakra je zde zobrazena nad hlavou.
- 3 Takto je vnímám. Druzí mohou vnímat odlišné barvy nebo dávat těmto centrům jiné názvy. Termín Linie Hara používá Barbara Ann Brennanová v knize *Light Emerging: The Journey of Personal Healing* (New York, Bantam Books, 1993), str. 29.
- 4 *Tamtéž.*
- 5 Mantak a Maneewan Chiovy, *Awaken Healing Light of the Tao*, str. 22.
- 6 Duane Packer a Sanaya Romanová, *Awakening Your Light Body* (Oakland, CA, LuminEssence Productions, 1989), Série audiokazet.
- 7 *Tamtéž.*
- 8 Barbara Ann Brennanová, *Light Emerging: The Journey of Personal Healing*, str. 29.
- 9 Děkuji veterináři Robinovi Cannizzarovi za identifikaci jmen bodů a masérce Dianě Groveové za objasnění tohoto procesu.
- 10 Bodo Baginski a Shalila Sharamonová, *Reiki: Universal Life Energy* (Mendocino, CA, LifeRhythm Press, 1988), str. 84.

DRUHÝ STUPEŇ

Čtvrtá kapitola

SYMBOLY REIKI

Mnozí lidé si ke mně přicházejí pro třetí stupeň Reiki, aniž by zcela pochopili druhý stupeň, který mu předchází. Tito lidé byli seznámeni se symboly Reiki, bylo jim řečeno, aby si je zapamatovali, přijali zasvěcení, ale nedostali žádný další výcvik. Jedna žena mi řekla, že kurs Reiki II, kterého se zúčastnila, trval půl hodiny a kurs Reiki II, kterého jsem se zúčastnila já sama, byl podobný. Někteří studenti Tradičního učení se dřeli celé dny kreslením symbolů, aby si je zapamatovali, stále však ne zcela pochopili, k čemu se tyto symboly používají nebo co dokážou. V době, kdy potom tito lidé ke mně přicházejí, aby byli zasvěceni na stupeň Reiki III, již většinou zapomněli, jak se symboly kreslí, a často i jejich názvy. Musím s nimi tedy Reiki II opakovat, než můžeme přistoupit ke stupni Reiki III.

Podle Tradičního učení není absolventům Reiki II dovoleno, aby si kopie symbolů ponechali, ale musí se je naučit během kursu. Žádá se od nich, aby slíbili, že si žádné nákresy symbolů nevezmou domů a že na konci víkendového kursu rituálně spálí listiny, z nichž se symboly učili. Jakmile potom přijdou domů, téměř bez výjimky tyto symboly zapomenou. Lidská paměť je jen výjimečně dokonalá a dokonce i ti, kteří symboly pravidelně používají, je mohou časem zkomolit. Viděla jsem nejméně čtyři verze symbolu Hon-Sha-Ze-Sho-Nen, nesložitějšího ze symbolů Reiki. Jestli jste někdy hráli na „tichou poštu“, víte, že zpráva na konci kruhu se velmi liší od té na začátku. V důsledku časového selhávání lidské paměti je zde nebezpečí úplné ztráty symbolů.

To jsou některé z důvodů, proč jsem se odhodlala ke kontroverznímu činu otisknout v této knize symboly Reiki a plně je prodiskutovat. Pokud by k tomuto v brzké době nedošlo, byly by jednou provždy ztraceny nebo změněny k nepoznání. I když informace v knize nejsou „vyryté do kamene“, jsou alespoň zapsány takovým způsobem, že mohou být kdykoli vyhledány a ujednoceny.

Mnozí lidé si ke mně přicházejí pro třetí stupeň Reiki, aniž by zcela pochopili druhý stupeň, který mu předchází. Tito lidé byli seznámeni se symboly Reiki, bylo jim řečeno, aby si je zapamatovali, přijali zasvěcení, ale nedostali žádný další výcvik. Jedna žena mi řekla, že kurs Reiki II, kterého se zúčastnila, trval půl hodiny a kurs Reiki II, kterého

jsem se zúčastnila já sama, byl podobný. Někteří studenti Tradičního učení se dřeli celé dny kreslením symbolů, aby si je zapamatovali, stále však ne zcela pochopili, k čemu se tyto symboly používají nebo co dokážou. V době, kdy potom tito lidé ke mně přicházejí, aby byli zasvěceni na stupeň Reiki III, již většinou zapomněli, jak se symboly kreslí, a často i jejich názvy. Musím s nimi tedy Reiki II opakovat, než můžeme přistoupit ke stupni Reiki III.

Podle Tradičního učení není absolventům Reiki II dovoleno, aby si kopie symbolů ponechali, ale musí se je naučit během kursu. Žádá se od nich, aby slíbili, že si žádné nákresy symbolů nevezmou domů a že na konci víkendového kursu rituálně spálí listiny, z nichž se symboly učili. Jakmile potom přijdou domů, téměř bez výjimky tyto symboly zapomenou. Lidská paměť je jen výjimečně dokonalá a dokonce i ti, kteří symboly pravidelně používají, je mohou časem zkomolit. Viděla jsem nejméně čtyři verze symbolu Hon-Sha-Ze-Sho-Nen, nesložitějšího ze symbolů Reiki. Jestli jste někdy hráli na „tichou poštu“, víte, že zpráva na konci kruhu se velmi liší od té na začátku. V důsledku časového selhávání lidské paměti je zde nebezpečí úplné ztráty symbolů.

To jsou některé z důvodů, proč jsem se odhodlala ke kontroverznímu činu otisknout v této knize symboly Reiki a plně je prodiskutovat. Pokud by k tomuto v brzké době nedošlo, byly by jednou provždy ztraceny nebo změněny k nepoznání. I když informace v knize nejsou „vyryté do kamene“, jsou alespoň zapsány takovým způsobem, že mohou být kdykoli vyhledány a ujednoceny. Cítím také, že mnoha absolventům kursu Reiki II, nebo možná i většině, byla poskytnuta pouze polovina zaškolení v používání těchto symbolů. Velká část materiálu již byla ztracena.

Při mediálním sezení se Suzanne Wagnerovou jsem se dozvěděla, že kdysi existovaly tři stovky symbolů Reiki, z nichž dvacet dva bylo běžně používáno. Dnes zůstalo ve stupních Reiki II a III celkem pět symbolů, ačkoli těchto pět tvoří krásně jednotný systém. Zbývající symboly stále ještě existují v Tibetu v několika knihovnách odlehlých klášterů. Tibet však byl obsazen komunistickou Čínou a jeho duchovnost a učení jsou systematicky ničeny. Většina z toho mála, které zbývá, byla

propašována prchajícími mnichy do Indie, ale mnohé kláštery a ještě více starobylých textů jsou navždy ztraceny. Tisk veškerých dostupných informací je jedinou možností, jak zachránit to, co zůstalo.

John Blofeld ve své knize, *The Tantric Mysticism of Tibet*, „Tantrický mysticismus Tibetu,“ popisuje současné tibetské myšlení o mystériích Tibetu:

Po více než tisíc let byly tyto techniky... předávány z učitele na učeníka a pečlivě chráněny před nezasvěcenci. Před pár lety postihla Tibet tragédie, která poslala jeho lidi v tisících na útěk přes hranice. Od té doby si lámové uvědomili, že pokud nebude jejich vlast osvobozena během jedné generace, může posvátné učení upadnout a být ztraceno. Proto jsou dychtiví předávat informace všem, kdož mají upřímnou touhu se je učit. V tomto jediném ohledu je tragický osud Tibetu pro ostatní svět přínosem.¹

Reiki je jedním z ohrožených tajemství, díky čínské okupaci Tibetu i díky rozředování techniky v Západním učení.

Tradičním důvodem pro udržování i názvů symbolů v tajnosti je to, že tyto symboly jsou posvátné. To je pravda, avšak neplatí již, že slova posvátná a tajná jsou synonyma. Aby se lidé mohli posvátné věci naučit, musí k nim mít přístup. My již nemáme čas ani luxus na léta soukromého studia s učencem nebo guruem/učitelem. Na světě zůstalo již jenom pár míst, kde se mohou tito učitelé školit, a jen pár lidí, kteří mohou své životy zasvětit výhradně posvátné stezce. Tradice ústního učení je již ta tam.

Lidé dneška jsou převážně samotáři. Učí se z masmédií nebo z knih, a právě v knihách by mělo být možné potřebné informace nalézt, aby byly obstojným způsobem dostupné. Planeta a všichni její obyvatelé jsou v současnosti ve stadiu extrémní morální i fyzické krize. Abychom mohli tuto situaci změnit nebo vůbec přežít, vyžaduje to duchovnost a klíč k posvátnému, lidé však musí mít možnost nalézt smysl posvátného ve svých vlastních kulturách, jak jen to jde.

Proto otiskuji celý systém Reiki tak, jak jej znám a učím. Moje učební metody jsou moderní - tvoří integrovaný energetický systém, který funguje optimálním způsobem. Končím s utajováním a

přináším posvátné všem, kdo je chtějí a potřebují. Tato kniha i všechny další informace v ní obsažené jsou radikálním činem. Symboly Reiki II a III, ani ostatní informace a metody nebyly doposud nikdy otištěny - alespoň ne od velmi dávných časů sanskrtu. Určitě se najdou lidé, kteří se mnou nebudou v tomto ohledu souhlasit a pokusí se mne zdiskreditovat; budou tvrdit, že moje metody nemají nic společného s Reiki, zatímco je tomu právě naopak. Já je mohu pouze požádat o pochopení toho, proč jsem to učinila; poctivé zpytování svědomí musí tuto potřebu poznat. Moji duchové-průvodci na mne několik let naléhali, abych tuto knihu napsala, a její psaní pokračuje rychleji, než kterákoli jiná kniha, kterou jsem kdy psala. Slova mi plynou tak rychle, jak jen dokáží psát, a když v noci přestanu psát, jejich tok pokračuje. Nadešel čas otisknout tajemství a učinit Reiki dostupným pro všechny, jak bylo původně zamýšleno.

Byla jsem vyškolená Tradiční i moderní metodou a postupně vysvětlím všechny odchylky od Tradičního učení, na které narazím. Pokud jsem se někde ve svém učení odchýlila, je to vždy proto, že netradiční metoda přesahuje v síle i jednoduchosti staré způsoby. Některé změny jsem také obdržela prostřednictvím hlubších informací - pochopení, proč bylo něco prováděno určitým způsobem nebo jak to bylo prováděno na počátku - skrz materiál odvozený ze studia nebo z vedení mými průvodci. Mnohokrát mi bylo při učení nebo psaní této knihy mými duchy-průvodci řečeno „udělej to takto“. Nikdy jsem později nezjistila, že by tyto nové způsoby byly špatné. Žijeme ve světě, který se mění, a Reiki se také mění.

Jedním všeobecně uváděným důvodem pro skrývání symbolů Reiki a učení Reiki II a III je, že by toho mohlo být zneužito, kdyby se to dostalo do nepovolaných rukou. Z mého vedení a zkušeností, jakož i z vedení druhých, vyplývá, že tento materiál nelze zneužít. Jak jsem uvedla na samém začátku této knihy a jak zjistil i Mikao Usui, samotná informace není k ničemu. Je třeba naladění na Reiki, aby se léčebné metody a informace aktivovaly. Naladění může být předáno pouze školeným učitelem, který také dostal naladění.

Reiki bylo také pečlivě sestaveno a průvodci a vůdcové z minulosti naší planety, kteří je sem přinesli, věděli, co činí. Reiki bylo stvořeno jako

léčebný systém odolný proti zneužití. Je-li použito pro jiné než pozitivní účely, nic se nestane a nemůže dojít k žádné škodě. Nezapomeňte také, že tato energie je neutrální silou - ohněm se může uvařit oběd nebo i spálit město a záměr energie se vždy vrátí tomu, kdo ji vyslal. To, co ze sebe vydáte, se vám vrátí, ať již v dobrém či zlém. Záměr uškodit někomu pomocí systému vytvořeného pro léčení, s úspěchem nebo bez, se stává součástí karmy původce. Podobně jako systém vytvořený pro pomoc a léčbu nepřipustí záměr dělat dobro žádnou ztrátu informací. Tím, že se budete snažit ze všech sil používat Reiki pro dobro, k čemuž bylo stvořeno, doplní průvodci Reiki vždy to, co chybí.

Průvodci Reiki jsou faktorem, který se objevuje se stupněm Reiki I, ale většina lidí si je poprvé uvědomí až při stupni Reiki II. Je to skupina nehmotných léčitelů, kteří se účastní každého léčení pomocí Reiki. Provozovatel Reiki I si je pravděpodobně neuvědomuje, ale se stupněm Reiki II o sobě začnou dávat vědět. Při třetím stupni již dirigují celé léčení! I když jenom pár mých studentů Reiki I si duchy-průvodce uvědomuje, v době, kdy má student stupeň Reiki II již několik měsíců, pracuje s těmito průvodci vědomě při každém léčení. To pro mě bylo v mé léčitelské práci se stupněm Reiki II hlavní změnou a mohu říct, že to celou práci značně rozšiřuje.

Vědomá práce s duchy-průvodci činí každé léčení radostí a zázrakem. Než se toto vedení stane vědomým, může se léčitel jevit jako prohloubená intuice. Léčitel neví, „jak ho to napadlo“, „co“ bylo informací klíčovou pro celé léčení. „To“ může také léčitel poskytnout nový nástroj pro budoucí sezení nebo samoléčbu. Jestliže nevíte, co při léčení udělat, požádejte o pomoc a odpověď se zjeví nebo se prostě stane. V důsledku toho vyvstávají při Reiki II složitější situace než při Reiki I. Díky vašemu pozitivnímu záměru udělat s Reiki, co je ve vašich silách, dostanete všechny nástroje a informace, které potřebujete. Jestliže je technika chybná - například je-li špatně nakreslen symbol - průvodci Reiki to opraví. Často můžete v duchu pozorovat, jak se to děje.

Nemám strach, že by mohlo být Reiki zhanobeno nebo použito ke škodě, ať již díky chybnému použití nebo špatnému záměru. Průvodci to prostě nedovolí. Při mnoha sezeních jsem se průvodců Reiki pozorně

ptala, zda mám tyto informace v knize uvést, a dostala jsem k tomu plné svolení a veškerou pomoc, kterou budu při vyhledání potřebného materiálu potřebovat. Některé ze symbolů jsou v podstatě již v tisku² a jsou dobře známé a dostupné i pro buddhistické učence (viz *Reiki III*). Reiki kdysi patřilo všem. Průvodci Reiki chtějí, aby tomu tak opět bylo. Samotný fakt, že právě čtete tuto knihu znamená, že chtějí, abyste tyto informace dostali.

Druhý stupeň Reiki, jak jej učím, sestává z informací o třech symbolech, o dálkovém léčení, neléčebném použití symbolů a o kontaktu s duchy-průvodci. Do kursů Reiki II zahrnuji také cvičení Kundalini/Hara a techniky, které patří k mojí netradiční metodě předávání naladění - tyto metody jsou ve skutečnosti mostem mezi Reiki II a Reiki III. Spolu s těmito informacemi zahrnuje kurs Reiki II naladění. Studenti v mé třídě Reiki II dostávají letáčky se symboly, které si mohou odnést domů.

Symbole jsou esencí a formulí Reiki. Jsou klíčem k používání a předávání léčebného systému. Všechny věci s hlubokým významem a potvrzující život jsou prosté a Reiki je velmi prostá metoda, jejíž podstatu tvoří symboly. To je formule, kterou Mikao Usui našel v *Sútrách*. Tyto symboly se vyučují při stupni Reiki II a dva další při Reiki III. Tyto symboly jsou dobře známé v buddhismu, kde nejsou tajné ani zamlčovány. Plné objasnění symbolů a Cesta k Osvícení jsou uvedeny na konci této knihy. Reiki II začíná použitím těchto energetických klíčů s hlubokým významem a udržuje je jednoduché s dalšími informacemi ponechanými ve výukovém procesu na pozdější dobu.

Často se stává, že mi po předání naladění na Reiki I jeden nebo více lidí ve třídě řeknou, „Viděl jsem nějaký podivný nápis.“ Když tyto lidi požádám, aby mi nakreslili, co viděli, obvykle nakreslí jeden nebo dva symboly. Navzdory složitosti některých symbolů je určití studenti nakreslí všechny a správně. Tyto symboly jsou při naladění na Reiki I umístěny do aury a již nyní se stávají součástí každého Reiki léčitele. Často mi student, který je nakreslí dříve, než je viděl na papíře, řekne, že to, co viděl, se mu zdá povědomé. Když studenti uvidí na kursu Reiki II symboly poprvé v psané podobě, mnozí si vzpomenou, že

Symbole druhého stupně



Cho-Ku-Rei (*Čo Ku Rej*)

Zvětšit energii



Sei-He-Ki (*Sej Hej Ki*)

Emocionální



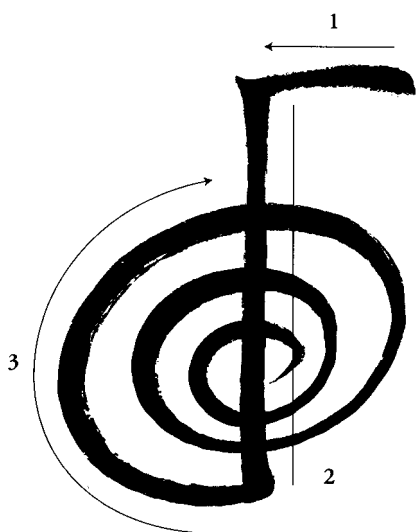
Hon-Sha-Ze-Sho-Nen

(*Hón Ša Zé Šo Nén*)

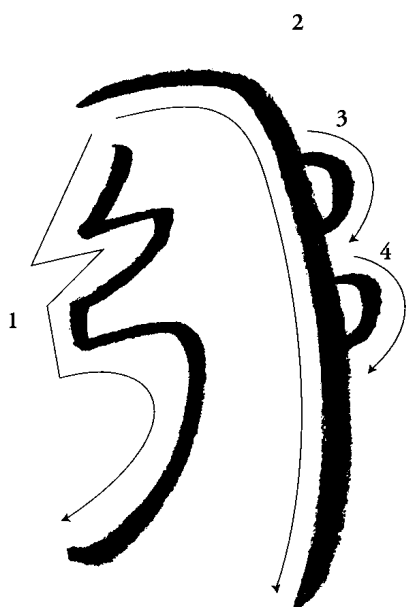
Pro léčení v nepřítomnosti

KRESLENÍ SYMBOLŮ

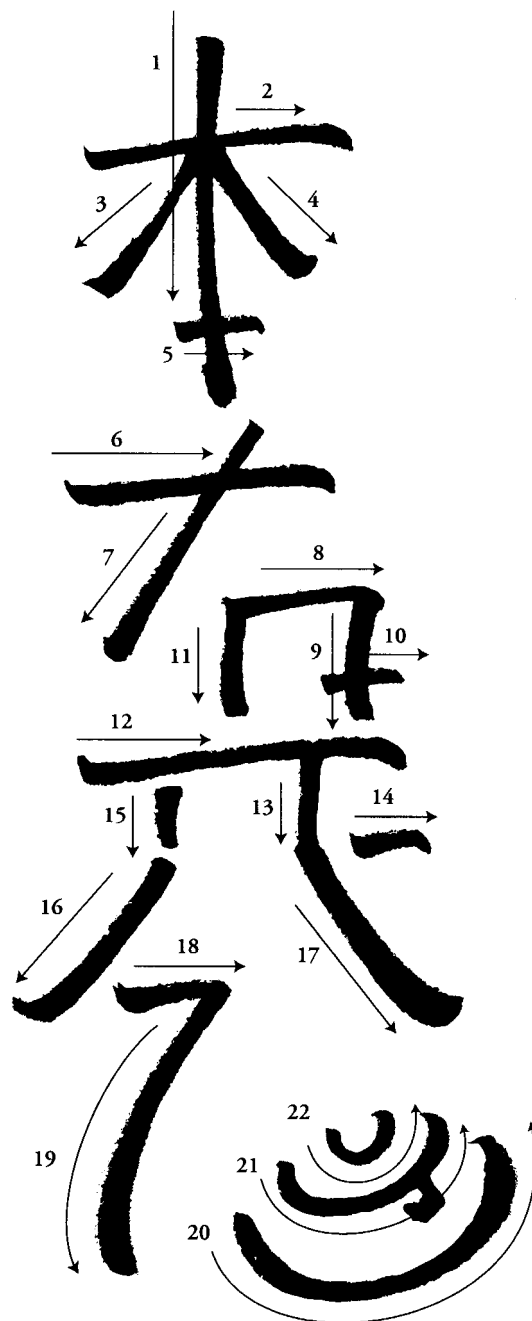
Tenké šipky ukazují, jak kreslit symboly. Musíte je nakreslit přesně a zapamatovat si je.



Cho-Ku-Rei
Zvětšení energie - „Vypínač světla“
(pravotočivý)



Sei-He-Ki
Emocionální léčení, purifikace,
ochrana a očištění



Hon-Sha-Ze-Sho-Nen
Pro léčení na dálku, Záznamy Akashi
minulost - přítomnost - budoucnost

viděli jeden nebo dva z nich již dříve. Někteří studenti je dokonce již začali používat. Dříve než uvidíte symboly na kursu Reiki II vizuálně, již je usměrňujete energií Reiki proudící vašimi dlaněmi. Jakmile obdržíte symboly vizuálně, stanou se součástí přímých sezení a samoléčby jako jejich doplněk a základnou pro dálkové léčení. Při kontaktním léčení máte možnost přiložit ruce na své tělo nebo na tělo osoby, které dáváte Reiki. Při dálkovém léčení nemusí být osoba nebo zvíře fyzicky přítomné. Chcete-li symboly přidat ke kontaktnímu sezení Reiki, prostě je vizualizujte (*představte si je*). Udržujte je v mysli a ony se aktivují. Můžete je před začátkem sezení nebo pozice nakreslit rukou do vzduchu, nebo je nakreslit na či nad tělo příjemce, nebo je nakreslit jazykem na patro ústní dutiny. Tímto způsobem je používejte při kontaktní léčbě; informace o dálkovém léčení naleznete v následující kapitole.

Prvním ze symbolů je Cho-Ku-Rei, jehož funkcí je zvýšení energie. V Reiki je tento symbol známý jako „vypínač světla“. Dříve jsem se o Reiki zmínila jako o elektřině.³ Světlo se zapne, když přiložíte ruce na tělo s úmyslem léčit. Když k tomu přidáte symbol Cho -Ku-Rei, zesílí se světlo z 50-wattové žárovky na pět set wattů. Reiki II jako celek zesiluje vaše léčitelské schopnosti ze 110 Voltů na napětí 220 Voltů a Reiki III je mění ze střídavého proudu na stejnosměrný.

Vizualizací symbolu Cho-Ku-Rei se vaše schopnost přístupu k energii Reiki mnohonásobně zvýší. Pravděpodobně budete tento symbol používat při každém léčení. Cho-Ku-Rei koncentruje Reiki do jednoho ohniskového bodu přivoláním veškeré energie Bohyně Vesmíru k léčení. Spirála a stezka tohoto symbolu představuje labyrint, zasvěcovací prostor starobylého chrámu Bohyně v paláci v Knossu na Krétě. V archeologii této planety představují spirály vždy energii Bohyně.

Šipky a tenké čáry na nákresech symbolů popisují, jak se mají symboly kreslit. *Symboly si musíte zapamatovat a musíte je umět nakreslit přesně.* Já jsem se učila kreslit Cho-Ku-Rei ve směru chodu hodinových ručiček, zleva doprava, zatímco Tradiční Cho-Ku-Rei se kreslí proti směru hodinových ručiček. Zkoušela jsem oba způsoby, i mnoho mých studentů, a všichni se mnou souhlasí, že symbol ve směru hodinových ručiček zesiluje

energii, k čemuž je určen. Symbol kreslený proti směru hodinových ručiček tuto schopnost nemá.

V jakémkoli metafyzickém nebo energetickém systému, včetně Wiccy, je pohyb ve směru chodu hodinových ručiček na Severní polokouli vzýváním a růstem a pohyb ve směru proti chodu hodinových ručiček je poklesem a rozptýlením. Na Jižní polokouli je tomu naopak. Nejhlavnější je zde účel. Zkuste to oběma způsoby a rozhodněte se sami. Jestliže si sami pro sebe určíte, že jeden či druhý způsob zvyšuje energii, dodržujte používání této metody, neboť zesílení je záměrem tohoto symbolu. Zvolte si jeden způsob a ten použijte stále.

Mně bylo naznačeno používat levotočivý symbol Cho-Ku-Rei jen při jedné příležitosti. V té době jsem prováděla léčení se ženou, která měla břišní tumor. Ačkoli jsem při léčení použila Cho-Ku-Rei ve směru hodinových ručiček jako obvykle, bylo mi naznačeno, abych jej nakreslila obráceně, když jsem měla ruce nad oblastí tumoru. Protože směr zprava doleva pro mne znamená rozptýlení, dávalo to smysl. Použití symbolu „obráceně“ je jen velmi vzácné v situacích tohoto typu. Při používání symbolů je velmi důležitý záměr; jestliže vaše vůle říká zesílit, symbol způsobí zesílení, ať je nakreslen v jakékoli orientaci. Zdvojený symbol Cho-Ku-Rei, každý z nich v jednom směru, se používá pro přivolávání - více podrobností k tomuto naleznete v příští kapitole.

Další symbol je Sei-He-Ki a ten je tradičně určen pro emocionální léčení. Já jsem se učila,

že se má používat zejména, když je někdo při léčebném sezení znepokojený, plný úzkosti nebo emocionálně rozrušený, ale v žádném jiném případě. Symbol mi byl definován jako „Bůh a člověk se sjednocují“, což poněkud uráží můj feminismus. Proč ne „Bohyně a žena se sjednocují“ nebo „Božstvo a lidé“? Jiná definice by mohla znít „Jak Nahoře, tak Dole.“ Symbol přináší božství do lidských energetických vzorů a vyrovnává horní čakry.

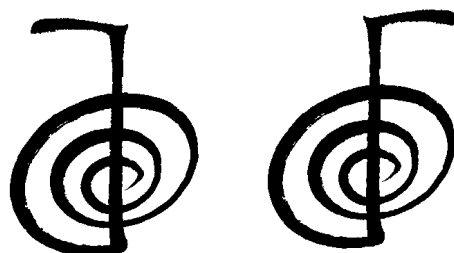
Je zajímavé poznamenat, že jsem se setkala s méně obměnami a verzemi symbolu Sei-He-Ki než v případě ostatních symbolů. Existuje pouze jeden alternativní styl kreslení symbolu, který jej prodlužuje. Ačkoli je méně verzí tohoto symbolu, je více rozdílů v jeho používání. Symbol je tradičně určen pro léčení na mentální úrovni i pro

emocionální léčení, ale já cítím, že to je omyl. Je to Hon-Sha-Ze-Sho-Nen, který se zaměřuje na mentální tělo. Symbolům je v této knize věnován ještě další materiál, který tyto rozdíly lépe osvětluje. Čím více léčení provádím, tím jistější se mi zdá, že prakticky všechny nemoci na fyzické úrovni mají emocionální souřadnici. Ať již je nemoc způsobena emocionálním stavem nebo postemocionálním traumatem, jak postulují Louise Hayová a Alice Steadmanová, nebo nemoc samotná přivozuje emoci a mysl je nepodstatná. Jde o to, že nemoc a bolestivé emoce jdou spolu a léčení nemoci znamená také léčení emocí, které k ní patří. Lidský život je naplněn emocionální bolestí a velkými a malými traumaty a většina lidí se učí, že vyjadřovat své pocity je nevhodné. Místo toho, aby si dovolili cítit bolest a potom ji uvolnili, zadržují emoce v sobě. Bolest, která zůstane uvnitř a nedostane se jí jiného uvolnění, se projeví jako fyzická nemoc.

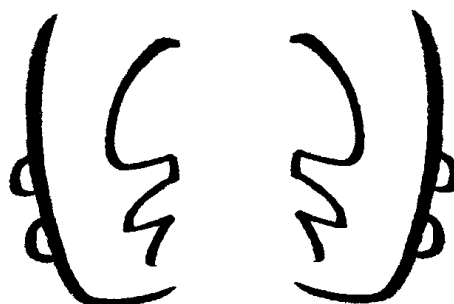
Energie Reiki jde tam, kde je potřeba léčení, do každé úrovně fyzického, emocionálního, mentálního i duchovního těla. Pomocí Sei-He-Ki je specificky osloven emocionální aspekt, a to je často klíčem k léčení. Bolestivé emoce nebo traumata, jež byly zadržovány uvnitř, jsou vyneseny na povrch. Příjemce léčení se znovu spojí s bolestí na dostatečně dlouhou dobu, aby ji ukončil a opustil. Poté, co byla emoce uvolněna, fyzická nemoc často mizí. Zlost, frustrace, strach, zármutek a osamocení jsou častěji zdrojem lidských nemocí než nejrůznější bakterie, viry, nebo organické poruchy. Já na to pamatuji a používám symbol Sei-He-Ki při většině léčení.

Podobně jako u lidí, i u zvířat se nemoci projevují jako způsob nakládání s emocemi, jež nemohou jiným způsobem uvolnit. Zvířata cítí a zažívají stejné emoce jako lidé, ale nemají stejnou úroveň chápání a kontroly svých životů jako lidé. Proto zvířata častěji podléhají frustracím a strachu. U psa nebo kočky, kteří jsou zvláště připoutáni ke svému pánovi, se mohou také projevit nemoci nebo emoce jejich pána, čímž se v tomto procesu obětují. Domácí zvířátka na sebe berou úkol vyčistit svého pána a domov od rušivé energie. Jestliže je rodina v krizi, zvíře to vycítí a nemusí být dost silné, aby bylo schopné to transformovat. Sei-He-Ki je užitečné pro zvířecí emocionální bolest stejně jako pro lidskou. Uvolněním těchto emocí tedy může být

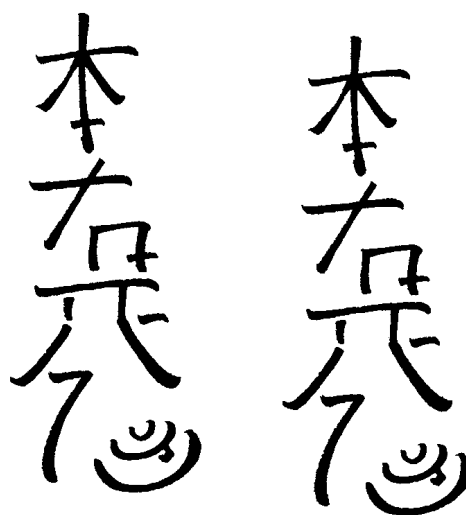
Dvojitý symbol



Cho-Ku-Rei
pravotočivý



Sei-He-Ki⁵



Hon-Sha-Ze-Sho-Nen
Nakreslený vedle sebe,
jeden obrazec mírně za druhým.

nemoc léčena.

V případě léčení i mimo ně má symbol Sei-He-Ki další využití. Můžete jej vyzývat pro ochranu a očistění, k vyčištění negativní energie, k uvolnění zlých duchů a k ochraně místností před negativními emocemi, nemocemi či entitami. O těchto použitích jsem se neučila a věřím, že se o nich již ani všeobecně neví. To je další informace, které může hrozit ztráta. Diskuse o těchto a dalších použitích symbolu Sei-He-Ki je uvedena v následující kapitole. Já jsem se v tomto úvodu k symbolům zaměřila na jejich základní použití při kontaktním léčení - léčení známém z kursů Reiki I. V tomto kontextu používám Sei-He-Ki při většině léčebných sezeních jako pomůcku při uvolňování emocionálních zdrojů nemocí.

Když začne u příjemce léčení probíhat uvolňování emocí, je symbol Sei-He-Ki velmi důležitý. Jestliže se příjemce pokouší uvolnit své emoce, ale zdá se, že nemůže hovořit nebo plakat, symbol mu pomůže. Používejte Sei-He-Ki tak, že jej vizualizujete, řeknete v duchu jeho jméno a nakreslíte jej jazykem na patro v ústech nebo rukou ve vzduchu nad tělem příjemce. Můžete jej také na začátku léčení nakreslit na příjemcovu Korunní čakru, víte-li, že je třeba začít řešením emocionálních otázek.

Vzýváním Sei-He-Ki se energie Reiki soustřeďuje na emocionální tělo a zesiluje jeho účinky. Pomáhá příjemci zaměřit emoce přesně podle potřeb určitého konkrétního léčení a uvolnit je co nejrychleji a nejsnadněji. Použijte symbol jednou na začátku léčení nebo vždy, když se zdá, že je ho třeba. Jestliže vás ani nenapadne Sei-He-Ki během léčení použít, považujte to pro dané léčení za nepotřebné.

A. J. Mackenzie Clay pravděpodobně poprvé vytiskl symbol Sei-He-Ki ve své knize *The Challenge to Teach Reiki*, „Výzva učít Reiki“ (*New Dimensions*, 1992). Jeho náčrt se shoduje s vizuální reprezentací, se kterou jsem byla seznámena i já. Clay popisuje Sei-He-Ki jako „aktivující zdroj uvnitř.“⁴ Definuje jej také jako probuzení a očistění Kundalini, symbol obnovující vzory v mozku a léčící napojení mentálního těla prostřednictvím podvědomí. Ve své následující knize o Reiki, *One Step Forward for Reiki*, „Jeden krok kupředu pro Reiki“, představuje Clay tento

symbol v páru, dva symboly Sei-He-Ki nakreslené proti sobě a obráceně. Cítí, že toto použití symbolu integruje levou a pravou stranu mozku.⁶

Verze symbolu Hon-Sha-Ze-Sho-Nen byla také publikována A. J. Mackenzie Clayem v knize *The Challenge to Teach Reiki* (str. 9). Toto je symbol s nejvíce odchylkami a verzemi, snad protože je tak složité jej nakreslit a zapamatovat si. Podobně jako ostatní symboly Reiki je napsán v japonštině a má představovat obrázek. Hon-Sha-Ze-Sho-Nen je ve tvaru vysoké pyramidy a připomíná lidské tělo. V angličtině je také znám jako „Pagoda“, ale starší slovo „Stupa“ - reprezentace čaker neboli pěti prvků v podobě sochy nebo stavby v Tantrickém buddhismu - je pravděpodobně správnější. Já jsem se učila, že v tomto symbolu je zapsána věta, která v překladu znamená, „Žádná minulost, žádná přítomnost, žádná budoucnost.“

Většina léčitelů se však učí jen to, že tento symbol je určen pro dálkové léčení. To je pravda, ale je to pouze začátek využití tohoto velmi mocného obrazce. Hon-Sha-Ze-Sho-Nen je energie, která přenáší léčení Reiki na vzdálenosti, v prostoru a čase. Používá se vždy při dálkovém léčení, neboli léčení v nepřítomnosti, a používá se také při kontaktním léčení - pro druhé i pro sebe. Nejintenzivnější použití tohoto symbolu je při sezeních přímého léčení. V podstatě je to nejmocnější a nejsložitější energetický klíč ze všech symbolů Reiki II a snad i Reiki III.

Hon-Sha-Ze-Sho-Nen je také vstupem do Akašické kroniky, životních záznamů každé duše, a proto je jeho nejdůležitějším použitím léčení karmy. Akašická kronika popisuje karmické cíle, dluhy, smlouvy a smysl života mnoha inkarnací každé duše, včetně současného života. Použitím tohoto symbolu při léčení lze přeprogramovat traumata současného života tak, aby doslova změnila budoucnost. Je možné odkrýt vzory minulých životů a uvolnit je, a vyřešit tak karmické dluhy. Toto všechno probíhá při sezeních s kontaktní léčbou, obvykle je na to třeba celé série sezení. Tuto metodu lze používat i při samoléčbě.

Dále uvedu některé příklady použití tohoto symbolu pro uvolňování karmy a začnu současným životem. Žena přijímající léčení pomocí Reiki byla jako dítě zneužita svým otcem a nyní podstupuje léčbu pro zotavení z tohoto traumatu. Konkrétně

tato žena se účastní léčby již dost dlouho, aby měla dobrý náhled na to, co se jí přihodilo, a to je nezbytným předpokladem pro uvolnění minulosti. Hon-Sha-Ze-Sho-Nen pracuje spíše s vědomím, s mentálním tělem, než s podvědomím, na které se soustřeďuje Sei-He-Ki, a je tedy dalším stupínkem celého procesu. Po odcítění emocí nabízí Hon-Sha-Ze-Sho-Nen lidem nové možnosti volby a činnosti. Když provádíte léčení s někým, kdo si plně neuvědomuje celý obraz, kdo možná ještě neprošel všemi emocemi, pokračujte v sezení Reiki se symbolem Sei-He-Ki, dokud se zmíněná osoba nedostane až do toho bodu.

Při sezení hovoří žena o tom, co se jí přihodilo, a o tom, jak si myslí, že to zneužití ovlivnilo její život. První způsob, jak zde použít symbol Hon-Sha-Ze-Sho-Nen, je nakreslit jej nebo vizualizovat, zatímco ženu požádáme, aby se popsala jako dítě. Potom pokračujte v kontaktním léčení, a současně ji požádejte, aby si představila sama sebe jako dítě a přijímala léčení ve své dětské podobě. Požádejte ji, aby přijímala energii Reiki do zraněné malé holčičky, a řekněte jí, že již není osamělá. Přitom pokračujte s vizualizací symbolu Hon-Sha-Ze-Sho-Nen a snad i Sei-He-Ki. Dítě se může svého dospělého Já na něco ptát; postarejte se, aby žena dostala všechno, co potřebuje. Zní to velmi jednoduše, ale může to být hluboce dojemné a mocné léčení. Příjemce může po takovém sezení potřebovat pár klidných dnů, které mu pomohou celé sezení vstřebat.

Později, při některém dalším sezení uveďte ženu opět do jejího dětství, tentokrát do doby jeden den nebo večer před prvním zneužitím. Požádejte ji, aby ten den popsala, včetně toho, co jako dítě tenkrát dělala, co cítila, co si myslela. Potom ji požádejte, aby si představila a popsala, jak by onen den nebo večer vypadal, kdyby její zneužitel nebyl přišel do jejího pokoje. V tomto okamžiku používejte Hon-Sha-Ze-Sho-Nen. Kdyby onu noc nebylo došlo k znásilnění, co by se asi normálně dělo? Požádejte ji, aby to popsala.

Ved'te ženu dál do nového života. Jak by asi vypadal další den, kdyby předešlé noci nebyla znásilněna? Jak by vypadal její život o šest měsíců později, kdyby tenkrát k znásilnění nedošlo? Jak by vypadal její život o rok později? Jaká by asi ta žena byla po pěti letech? Po deseti letech? Jaká by byla

dnes? Jak by vypadala za pět let ode dneška, kdyby nebyla nikdy znásilněna? Postupně ženu povzbuzujte, aby si představovala svůj život tak, jako by nikdy nebyla znásilněna. Tento proces lze použít na jakékoli větší trauma ovlivňující život.

Jakmile jste ženu přivedli zpět do současnosti, požádejte ji, aby si s sebou do současnosti i do budoucnosti přinesla i všechny změny a přijala je jako součást svého života. V tomto okamžiku vysílejte mnoho symbolů Hon-Sha-Ze-Sho-Nen. Žena se může vzepřít a říct, „Ale ono se to stalo, jak mám předstírat, že ne?“ V takovém případě se nepokoušejte popírat realitu, ale změnit a léčit mentální poškození, které přetrvává až dodnes. Řekněte ženě, „Ovšem, že se to stalo, ale Vy jste si právě vytvořila jinou realitu. Kterou realitu byste si raději zvolila?“ Žena si pravděpodobně zvolí tu představovanou / vizualizovanou. Poté jí řekněte, aby si ji převedla do současnosti a přijala ji, a potom aby se podívala do budoucnosti. Opět zopakujte symbol.

Na konci tohoto léčení nechte ženu odpočinout déle než jindy. Celé její mentální tělo se začne reorganizovat, a to bude pravděpodobně probíhat celý další týden. Během té doby by měla vyhledávat co nejvíce samoty a klidu. Je možné, že bude spát déle než obvykle, a neměla by se tomu bránit. V klidu také může vidět, jak se jí před očima odvíjí série starých obrazů jejího znásilnění jako děj filmu. Měla by se zachovat tak, že je prostě bude sledovat a potom je nechá odeznít. Nesmí s nimi bojovat, nebo se jim bránit. Pokud se s těmito obrazy dostaví i emoce, budou jen prchavé. Opět je pasivně pozorujte, ony rychle přejdou.

Účinky takového léčení mění život. Jakmile byly staré emoce uvolněny (*emocionální tělo, Sei-He-Ki*) a vytvořeny nové obrazy (*mentální tělo, Hon-Sha-Ze-Sho-Nen*), pohne se žena ve svém životě kupředu. Uvolnila zážitek znásilnění ze svého Akašického Záznamu a rozložila karmu. Ačkoli nic nemůže změnit skutečnost, že si vytrpěla znásilnění, změnilo léčení mentální vzor, a tím uvolnilo i újmu. Nové obrazy přeprogramují mozek. Proces léčebného zotavení po zneužití je obvykle dlouhý a obtížný a tato forma léčení může trvat celé roky od tohoto procesu. Co je však snad ještě důležitější, že tento proces zabraňuje, aby se trauma stalo karmickým vzorem, který se bude opakovat v

příštích životech.

Někdy je třeba uvolnit a léčit vzory přetrvávající z minulých životů. Přišla ke mně žena s několika vážnými chronickými depresemi a řekla mi, že má tyto deprese po celý svůj život bez nějakého důvodu. Brala psychiatrické léky, které jí nepomáhaly, ale naopak měly vedlejší účinky. V současné době se pokoušela o holistické postupy léčby. Při léčebném sezení jsem ji požádala, aby se v duchu vrátila do doby, kdy pocítila takovou depresi, přičemž jsem si myslela, že naleznu nějaké trauma z dětství. Místo toho mi začala popisovat, že je mužem v Řecku ve třetím století před Kristem, ponižovaným a zkrachovalým. V depresi tento muž skočil z vysokého útesu do moře a utopil se.

Začala jsem používat symboly Hon-Sha-Ze-Sho-Nen. Požádala jsem ji, aby šla v myšlenkách do doby jeden den před sebevraždou a aby si představila jiný způsob vyřešení své situace. Ona řekla, že k tomu by byla potřebovala hodně peněz, neměla ale nikoho, koho by mohla požádat o pomoc. Navrhla jsem jí, „Představte si, že Vám ty peníze dal Váš bohatý otec a srdečně Vás přitom obejmul.“ Ona to udělala, popsala, jak splatila své dluhy a potom strávila klidný večer. Získala zpět svou reputaci. Zatímco jsem pokračovala s používáním symbolů, požádala jsem ji, aby si představila svůj život o rok později - byla otcem malého chlapečka. Požádala jsem ji, aby popsala svůj život o pět let později - byla zvolena do městské rady.

„Jak jste v tom životě zemřela?“ zeptala jsem se jí. „Pozorujte to bez emocí, jako ve filmu.“ Ona popsala svou smrt, jak leží v posteli ve velmi vysokém věku, obklopena dětmi a vnoučaty. V té době byla ve své komunitě jedním z nejváženějších občanů. Požádala jsem tu ženu, aby léčeni, které si právě v minulém životě poskytla, vzala s sebou do současnosti. Ukončila jsem sezení Reiki a tato žena opět potřebovala několik dní nebo týden k integraci přijatého léčení. Od té doby již nikdy neprožila depresi.

Při jiném sezení jsem tuto ženu opět požádala, aby se ještě jednou vrátila do minulého života a popsala jej. Ona popsala úplně jinou scénu než poprvé - nebyla tam žádná sebevražda, žádné ponižení, žádný krach a žádné deprese. Zeptala jsem se jí, jestli prožila nějaké jiné životy, v nichž měla

deprese nebo spáchala sebevraždu. Ona mi při tom sezení popsala další čtyři životy a velmi rychle jsme spolu změnily scénář každého z nich. Protože prvotní situace v Řecku byla vyléčena, další životy, které opakovaly stejný vzor, se vyléčily mnohem rychleji. Žena opět prošla týdenním integračním procesem, při němž vycházely na povrch staré obrazy a emoce a ty byly poté uvolněny. Dopřávala si více spánku než jindy a říkala, že měla pocit „jakoby se jí v těle přeskupovaly molekuly.“

Když jsme dělali další léčení, přenesla se ta žena do každého minulého života z posledního sezení, a opět byly obrazy zcela odlišné. Zeptala jsem se jí, jestli prožila ještě nějaké další životy, v nichž by pocítovala deprese nebo spáchala sebevraždu, ale žádné se již neobjevily. Karmický vzor byl vyléčen. Situace se vrací, dokud není určitým způsobem uvolněna z Akašického Záznamu. Buddhisté popisují veškerou realitu jako „činnost Mysli“, a to je také jejich definice karmy. Vědomou změnou vzoru (*v mentálním těle*) při zpracování emocí (*žena pocítila depresi a věděla, že to byl vzor*) byla karma dané situace rozpuštěna a uvolněna. Život této ženy se od tohoto procesu velmi změnil.

Toto je hlavní kontaktní použití symbolu Hon-Sha-Ze-Sho-Nen. Další informace o jeho základně a o tom, proč to funguje, jsou uvedeny v oddílu o Reiki III. Sezení, o kterých jsem hovořila, jsou velmi intenzivní prací, typickou pro rozvíjení schopností, které léčitel získává se stupněm Reiki II. Léčitel se s takovými situacemi neseťká, dokud není schopen člověka takovým procesem provést. Nezapomeňte, že tuto metodu můžete použít také sami na sobě. Můžete takové léčení provádět sami, je-li to nutné, ale lepší je, když je budete dělat s někým, kdo vás povede. Čas pro taková léčení přijde až tehdy, když jste připraveni je dělat. Dříve než začnete, je třeba, abyste o té situaci získali co nejvíce informací. Je potřeba, aby člověk své emoce před léčením zpracoval na mentální úrovni nebo aby si je alespoň uvědomil. Žena, která si teprve tento týden plně uvědomila, že byla jako dítě znásilněna, ještě není na takové léčení zralá.

Tím, že změníte minulost a přenesete změny do současnosti, měníte také budoucnost. Každý současný okamžik byl budoucností, dokud nedosáhl současnosti, a potom se stává minulostí. Tím, že změníte minulou událost, reaguje na to i přítomnost

a budoucnost. Vzniká tak efekt domina, jehož lze využít pro velké dobro. Když vizualizujete změnu v tomto životě nebo trauma z minulého života, buďte si stoprocentně jisti, že ony změny jsou právě ty, které chcete, aby se staly součástí vašeho současného a budoucího života. Vytvářejte nová řešení pouze pozitivními způsoby a vizualizujte jediné pozitivní alternativy. Ti, kteří pracují s mentálním léčením přímo nebo na dálku, brzy zjistí, že „v kteroukoli dobu je právě teď.“

Symbol Hon-Sha-Ze-Sho-Nen je také mechanismem pro přenášení léčení v prostoru při léčebné práci na dálku / v nepřítomnosti (podrobněji viz příští kapitolu). Překlad názvu Hon-Sha-Ze-Sho-Nen jako „Žádná minulost, žádná přítomnost, žádná budoucnost“ dává klíč k jeho mnohým použitím. Když jsem se učila Reiki II, bylo mi řečeno, že význam tohoto slova je také „Otevři knihu života a teď čti.“ Další význam, který jsem dostala, byl buddhistický pozdrav Namaste - „Bohyně ve mně zdraví Bohyni v Tobě.“ Avšak definice zní, že symbol léčí minulost, přítomnost a budoucnost v tomto životě i v jiných životech. Použití zdvojeného symbolu, dvou obrazců nakreslených vedle sebe, umožňuje přístup do budoucnosti a její léčení. Při této vizualizaci se jeden obrazec jeví téměř vzadu za tím druhým.

To jsou tedy tři symboly pro stupeň Reiki II a dva další budou následovat při Třetím stupni. Symbol Cho-Ku-Rei se při léčení soustřeďuje na fyzické tělo, Sei-He-Ki na emocionální tělo neboli podvědomí a Hon-Sha-Ze-Sho-Nen zaměřuje energii Reiki na mentální tělo neboli vědomou mysl. Při přímém léčení není neobvyklé, že se použijí všechny tři symboly, ačkoli to neplatí pro všechny případy. Používejte tyto symboly při léčení, když se vám zdá, že je máte použít - jestliže nejste k jejich použití při určitém léčení vedeni, znamená to, že jich není třeba. Použijete-li pouze jeden symbol, je to v pořádku - je také správné použít více než jeden. Nechte svou intuici, která se se stupněm Reiki II stává silnou a jasnou, aby vás vedla. Tyto symboly můžete také nakreslit a umístit na nebo pod masážní stůl, na němž pracujete.

Symboly si musíte zapamatovat, a to může trvat určitou dobu. Musíte si je zapamatovat takovým způsobem, abyste byli schopni je nakreslit tak, jak ukazují šipky na obrázku. Každou čáru je třeba

nakreslit přesně v uvedeném pořadí a celý symbol přesně tak, jak vypadá na obrázku. Jakmile jste se s těmito symboly obeznámili, i když jste si je ještě docela dobře nezapamatovali, můžete je při léčení „vysílat celé.“ Řekněte v duchu jejich jméno a představte si je tak jasně, jak je to možné, a symboly se objeví se všemi čárkami na svém místě. Mně se to stalo velmi brzy, jen pár hodin poté, co jsem byla naladěna na stupeň Reiki II. Trvalo mi několik týdnů, než jsem si symboly dobře zapamatovala, abych byla schopná je nakreslit.

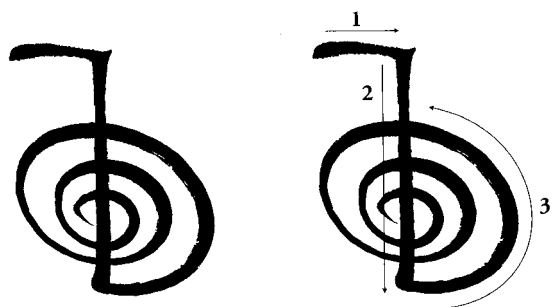
Já jsem se učila, že si mám symboly představovat jediné ve fialové barvě, při léčeních však zjišťuji, že jejich barva má tendenci se měnit. Správná je jakákoli jasná barva, v jaké se symboly zjeví. Procvičujte si je tak, že je budete kreslit rukou ve vzduchu, přičemž používejte spíše celou ruku než jenom jeden prst. Čakry, ze kterých energie proudí, se nacházejí hlavně v dlaních. Jestliže jste dostali naladění na Reiki II ode mě nebo od některého z mých studentů, budete mít symboly umístěny v obou dlaních. Jestliže jste dostali naladění Tradičním způsobem, byli jste možná otázaní, která ruka bude vaše „léčitelská“ a symboly vám potom byly umístěny pouze do dlaně této ruky.

Když si symboly představujete, abyste si je procvičili, nebo při léčitelské práci, pokuste se opřít jazyk o patro za zuby. Tím propojíte dva hlavní tělesné energetické kanály Kundalini / Hara a zvětšíte vysílací sílu symbolů. Podrobnější informace na toto téma a jejich využití naleznete v šesté kapitole, *Otevření Kundalini*. Reiki pracuje s lidským energetickým systémem a toto je jeho součástí.

Já jsem viděla zajímavé množství různých nákrešů symbolů Reiki, zvláště symbolu Hon-Sha-Ze-Sho-Nen. Když si ke mně můj student přijde pro naladění na stupeň Reiki III, řeknu mu, aby používal kteroukoli verzi symbolů, kterou již zná. Všechny verze fungují - nebo jak si to myslím já, ještě pravděpodobnější je, že ani jeden ze symbolů, které máme, není správný a duchové-průvodci Reiki tyto symboly mění tak, aby fungovaly. Při používání symbolů je vysoce důležitý úmysl. Průvodci Reiki chtějí, aby se léčení projevilo všemi způsoby možnými v tomto čase na Pozemské rovině. Oni pomohou, aby se to stalo, všemi způsoby, které mají k dispozici. Jestliže jste nakreslili symbol chybně,

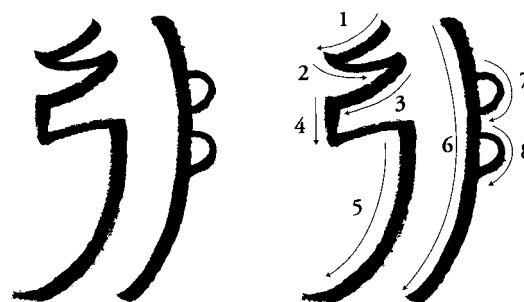
Alternativní symboly Reiki II a návod na jejich kreslení

Usuiho Tradiční Reiki



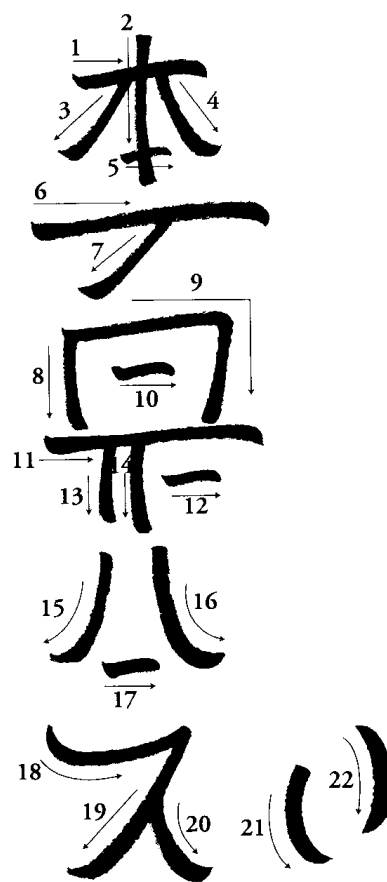
Cho-Ku-Rei

„Vlož energii sem“ nebo „Bůh je tady“
(*levotočivý*)



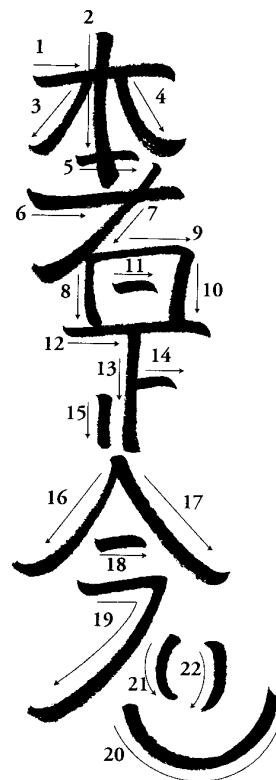
Sei-He-Ki

„Klíč k vesmíru“ nebo
„Člověk a Bůh se sjednocují“



Hon-Sha-Ze-Sho-Nen

„Budha ve mně dosahuje Budhy v tobě, abys hlásal osvícení a mír.“



nezačínajte znovu - oni jej opraví. Nevyužívejte to však jako omluvu pro lajdácké zapamatování symbolů. Průvodci netolerují lenost, ale rádi podpoří čestné úsilí. Stejně jako v případě pozic rukou při Reiki I, nejlepší způsob jak se symboly naučit je používat je.

Vždycky k symbolům Reiki přistupujte s úctou. Je to posvátné zobrazení pradávnej energie a její ztělesnění. Podle Tradičního systému musí studenti slíbit, že tyto symboly neukáží nikomu, kdo není zasvěcen do Reiki II. Já cítím, že je nelze zneužít a že nedojde k jejich aktivaci bez naladění. Avšak i přesto je třeba, aby byly používány diskrétně. Já jsem někdy ukázala symboly studentům Reiki I, kteří je viděli v duchu při naladění. Jako nový absolvent kursu Reiki I jsem začínala vidět části těchto symbolů a ptala jsem se, co vidím; můj učitel mě dezinformoval. Lhaní o symbolech je v rozporu s etikou léčení a ani to není nutné. Já tedy doporučuji ukázat je, když je to vhodné, a pouze charakterním lidem, ale až takových tajností není třeba.

Další kapitola zasahuje ještě hlouběji do použití symbolů Reiki II. Pojednává se v ní o léčení na dálku/v nepřítomnosti, neléčebném použití tří klíčů v podobě symbolů a o práci s duchy-průvodci.

Začínající léčitel se stupněm Reiki I se nyní stal zkušeným provozovatelem Reiki, připraveným pro pokročilejší práci.

- 1 John Blofeld, *The Tantric Mysticism of Tibet*, str. 9.
- 2 A. J. Mackenzie Clay, *The Challenge to Teach Reiki* (Byron Bay, NSW, Austrálie, New Dimensions, 1992, str. 9-11 a *One Step Forward for Reiki* (Byron Bay, NSW, Austrálie, New Dimensions, 1992), str. 38-45.
- 3 Tuto metaforu dlužím Sherwoodu H. K. Finleymu II, „Tajemství Reiki: Léčení energií v dávné tradici,“ v knize *Body Mind and Spirit*, březen-duben, 1992, str. 41-43.
- 4 A. J. Mackenzie Clay, *The Challenge to Teach Reiki*, str. 11-12.
- 5 A. J. Mackenzie Clay, *One Step Forward for Reiki*, str. 45.
- 6 *Tamtéž*.
- 7 *Série fotografií Stup naleznete v knize Pierra Rambacha, The Secret Message of Tantric Buddhism* (New York, NY, Rizzoli International Publications, 1979), str. 56-61.
- 8 Verze symbolu pro dálkové léčení, publikovaná A. J. Mackenzie Clayem v jeho knize, *The Challenge to Teach Reiki*, str. 8.

Pátá kapitola

LÉČENÍ NA DÁLKU A JINÉ

Spolu se zvyšováním energie a soustředováním se na kontaktní léčení dostáváme s pomocí symbolů Reiki II možnost léčit i v nepřítomnosti. To znamená dávat Reiki někomu, kdo není fyzicky přítomen, nebo někomu, na něhož nemůžete při sezení přiložit ruce. Provádění tohoto druhu léčení prostě a jednoduše otevírá psychické schopnosti a jedním z důsledků naladění na stupeň Reiki II je psychický růst. Zatímco První stupeň léčí fyzické tělo, Druhý stupeň Reiki pracuje zejména na emocionální a mentální úrovni. Léčení na dálku probíhá na úrovni mentálního těla, vědomé mysli, podobně jako práce s uvolňováním karmy popsaná v předcházející kapitole. Jestliže platí rčení Diona Fortuneho, „Magie je aktem změny vědomí v souladu s vůlí“, potom je určitě Reiki II magií. Je to magie s reálnými výsledky v tomto světě.

Léčitel, který často pracuje na této úrovni si také začíná uvědomovat skutečnosti přesahující fyzickou rovinu. To se shoduje s buddhistickou představou, že veškerá realita je vytvářena Myslí z Prázdna. K mentálnímu výcviku Tantrického buddhismu patří rozvoj složitých vizualizací, celých světů vytvářených v meditaci a obývaných Bohyněmi a démony. Ti se stávají učiteli adepta ve světě mimo ten jeho. Zasvěcením na Reiki II začíná kontakt s jinými realitami a léčitel se učí vstupovat do jiných světů pro informace a pro pomoc při léčení. Na této úrovni se projevují průvodci Reiki, stejně jako duchové-průvodci. Léčitel se stupněm Reiki II se posunuje za hranice svého těla.

Toto rozšíření a nové obzory mohou být pro léčitele něčím velmi odlišným. Po naladění na Reiki II prochází procesem dalekosáhlých změn. Jestliže Reiki I změnilo jeho život - a ono změnilo - Reiki II změní, kým je léčitel ve vztahu k sobě a ve vztahu ke svému světu. Tyto změny jsou vysoce pozitivní, ale mohou být znepokojující. Asi šest měsíců po naladění jsou vyrostlé emocionální a mentální vzory všech léčitelů zpochybněny. Z jejich emocionálního a mentálního těla je vyčištěno vše, co již není pozitivní; stávají se někým, kdo cítí a myslí jinak než dříve. Co tyto změny znamenají, je zcela individuální. Léčí cokoli, co je třeba léčit na této úrovni v životě této osoby, a uskutečňují se rozšiřováním vědomí o nové skutečnosti.

Proces emocionálního / mentálního očistění není vždy snadný. Někdo se může rozhodnout, že jeho

hlavní vztah již pro něj není správný, a opustí svého partnera. Někdo jiný se může konečně vypořádat se vzpomínkami na zneužití či znásilnění, které celé léta potlačoval. Někdo další se může rozhodnout, že přestane pracovat pro jiné lidi a pustí se do vlastního podnikání. Sny, které se zdály být pouhými fantaziemi, se nyní stávají každodenním životem, a co bylo kdysi nepřijatelným rizikem, stává se zcela rutinně dosažitelnou věcí. Každý se prostřednictvím Reiki II prohloubí, vyroste. Koncem roku, nebo podobně, se potom léčitel diví, když se podívá, jaký byl a jaký je teď. Žasne, když si uvědomí, že je silnější a ucelenější, ačkoli stezka, po které se sem dostal, se zdála být chaotická. Je potěšen tím, kým se nyní stal.

Nejllepší je mezi kursy Reiki I a Reiki II nějakou dobu počkat; za optimální se považují tři měsíce. Pečlivě prostudujte První stupeň, provádějte léčebná a samoléčebná sezení a dejte svému tělu čas přizpůsobit se nové energii, než budete pokračovat. Jestli se však učíte netradičním způsobem, nemusíte na to mít dost času. Když provádím kursy na vzdálených místech, nabízím obvykle všechny tři stupně během jednoho víkendu. Většina mých studentů nemá jinou možnost se k tomuto kursu dostat a mnozí z nich udělají za tuto dobu dva nebo i tři stupně. Reiki I a II fungují spolu velmi dobře, pokud nový léčitel všemu rozumí a je ochoten přijmout rychlost životních změn, jež následují.

Pro začínajícího léčitele, který nemá žádné předcházející zkušenosti s metafyzikou nebo prací s energií, je lepší absolvovat kursy pomaleji. Tři měsíce - nebo i více či méně - mohou být nutné, aby se nový léčitel cítil dobře a byl kvalifikovaný provádět Reiki I. Každý člověk je individualita a má individuální potřeby. Jestliže První stupeň zahájí hluboký léčebný a očišťovací proces, může jej léčitel chtít nejprve dokončit, než přistoupí k naladění na Reiki II. Podle Tradičního způsobu jsou to jen vysoce odevzdaní léčitelé, kteří vůbec pokračují po Reiki I dále.

Pro někoho, kdo strávil léta prací s energiemi jiných druhů, než je Reiki, kdo trénoval své psychické schopnosti a kdo se považuje za středně pokročilého nebo pokročilého léčitele, mohou být dva stupně (nebo i tři) za víkend docela pohodlné. To platí pro člověka, který je na ně připraven. Jedině on sám může posoudit, v jakém stadiu se

nachází, a já své studenty nechávám, ať se rozhodnou. Energie Reiki ještě nikomu neublížila, ačkoli někoho může zaplavit.

Hlavní náplní učení Reiki II je léčení na dálku neboli v nepřítomnosti. Jestliže vaši matku, která je v New Yorku, bolí uši a vy jste doma a chcete jí pomoci, je zde dálkové léčení. Existuje tolik způsobů dálkového léčení, kolik je léčitelů, a léčení na dálku není objevem Reiki. Jedinečnost využití Reiki k dálkovému léčení spočívá v symbolech Reiki i v některých technikách pro Reiki specifických. Když vyučuji Reiki II, obcházím své studenty a každého se ptám, kdo již dělal léčení na dálku, a chci, aby popsal, jak to dělá. Jestliže osm lidí z patnácti provádí tento způsob léčení, dozvíte se osm různých metod. Všechny tyto metody jsou účinné. Protože jenom asi polovina lidí v každé skupině někdy prováděla tento druh léčení, vysvětlím vám, jak se to dělá.

Léčení v nepřítomnosti je v podstatě proces vizualizace ve stavu meditace. Vizualizace také znamená představy. Chcete-li vizualizovat někoho, kdo potřebuje léčení, zobrazte si v duchu jeho postavu. Jinými slovy, představte si jej. Na Západě jsou takové představy obvyklé v podobě obrazů, to ale není jediný způsob. Vizualizace znamená využití kteréhokoli smyslu včetně zraku, sluchu, hmatu a čichu - chuť se při léčení využívá zřídka. Jeden způsob vizualizace pro léčení, který jsem se učila, bylo vytváření růží.¹ Vytvořte ve svých představách růži pomocí kteréhokoli smyslu a dejte jí jméno někoho, koho znáte. Posílejte Reiki do té růže, pozorujte, jak vzkvétá, a potom ji nechte rozplynout. Toto je esencí psychického neboli dálkového léčení.

Někdy popis jiných jak provádět léčení na dálku lidem připomene, že to již vlastně znají. „Posílám jim energii,“ může někdo říct, „Je to dálkové léčení?“ Ano, je. Posílání energie, posílání lásky, posílání světla nebo barev, modlení se, myšlení na někoho, a představa někoho, jak se má dobře, to všechno jsou techniky léčení na dálku. Zapálení svíčky nad fotografií někoho, kdo potřebuje léčení, je další metodou, nebo umístění jeho obrázku do rukou sošky Kwan Jin nebo Panny Marie.

Většina způsobů provádění psychického léčení začíná představou osoby, kterou chceme léčit. Nemáte-li její fotografii, použijte jakýkoli předmět, který vám tuto osobu připomene. Můžete také

vytvořit v mysli představu pomocí vizualizace, a to je pravděpodobně způsob, jak dálkové léčení funguje. Vyžaduje to sice tiché místo, kde vás nebude nikdo vyrušovat, ale zato jen krátkou dobu. Toto tiché místo se nazývá meditací a je druhou polovinou techniky léčení v nepřítomnosti. Meditace pro dálkové léčení neznamena hluboký trans, jenom lehký stav koncentrace. Jakmile získáte určité zkušenosti s vizualizací, můžete to provádět kdekoli, ale pro začátek používejte místo vhodné k meditaci.

To znamená tichý pokoj, kde budete sami a kde vás nebude nikdo vyrušovat. Zavřete dveře, vyvěste telefon a ztlumte světla. Dobrým zvykem je zapálit svíčku. Je to krásné a vytváří to měkkou zář a časem bude zapálení svíčky díky asociaci stimulovat meditatívni stav. Sed'te tiše v křesle s rovně nataženými rukama i nohama, nebo na podlaze v úplné nebo částečné pozici lotosového květu, je-li to pro vás pohodlné. Párkrát se zhluboka nadechněte, aby jste se zklidnili, dívejte se do plamene svíčky a představujte si osobu, kterou chcete léčit.

Osoba se vám nevybaví zřetelně. Možná uvidíte její siluetu, mlhavý obrys, světlo nebo barvy. Jakákoli představa vám však dá to, co potřebujete. Představa nebude mít kvalitu fotografie. Pokud není zrak vašim dominantním smyslem, může se osoba jevit jako zvuk čela nebo jako vůně lilií. Může se projevit jako dobře známý pocit objetí, nebo ruky na vašem rameně. Poznáte ji nejrůznějším způsobem a toto poznání samo o sobě je dostačující.

Dále musíte mít souhlas a ten je životně důležitý. Etika Reiki I říká, že léčení je možno provádět pouze se souhlasem, a to platí stejnou měrou pro dálkové léčení pomocí Reiki II. Jestliže vás vaše matka s bolestí uší již o léčení telefonicky požádala, je všechno v pořádku. Pokud ne, a vy si myslíte, že by mohla odmítnout, kdyby jste se jí zeptali, zeptejte se jí nyní „v astrálu“ při vizualizaci. Dostanete určitou odpověď. Může to být její hlas, jak říká ano či ne, nebo se může v představě otočit k vám (*ano*) nebo od vás (*ne*). Dovíte se to a etika vás zavazuje její přání respektovat. Často se stává, že člověk, který odmítne (*nebo o němž si myslíte, že by odmítl*) na fyzické rovině, uvítá léčení, když se jej zeptáte tímto způsobem. Používejte tuto metodu také v případě lidí, kteří jsou v komatu. Jestliže dostanete souhlas na meditatívni žádost, pokračujte.

Jestliže ne, tiše a s láskou se stáhněte a ukončete sezení.

Jestliže si nejste odpovědi jisti, pošlete léčení s čistým záměrem, aby bylo přijato pouze na základě svobodné vůle. Přidejte tuto podmínku i tehdy, jestliže osoba energii odmítá - ta může potom jít na léčení Země nebo k někomu jinému, kdo ji potřebuje. Nechtěná energie Reiki může být tímto způsobem opětně využita k pozitivním účelům, a přitom nebude působit proti něčí svobodné vůli. Vnucovat nechtěné léčení komukoli je zcela proti léčitelské etice. Lidé i zvířata mají právo držet se své nemoci, pokud se takto rozhodnou.

Když obdržím souhlas s provedením léčení, pošlu nejdříve oné osobě světlo. Neurčuji jeho barvu, ono přijme takovou barvu, jakou potřebuje. Všechny barvy jsou pozitivní, pokud jsou jasné a krásné. I černá barva je při léčení pozitivní - sametová černá noční oblohy s hvězdami nebo černá úrodné půdy Matky Země. Existuje mnoho důvodů, proč může někdo potřebovat černou, a černá barva poslaná s láskou a úmyslem léčit není nikdy negativní. Je uvolňující, ochranná a uzemňující. Barva (*či nebarva*), kterou byste měli používat méně, je bílá. Je daleko účinnější poslat barvu, která se zaměřuje na příjemcovy potřeby, než poslat bílou jako závoj na všechno.

Některé barvy, které se při dálkovém/psychickém léčení objevují, nejsou pozemského původu. Je těžké popsat je slovy, a pokud vím, nemají ani žádná jména. Jsou nesmírně krásné. Jsou to astrální barvy, které jsou komplementární ke všem základním barvám zemské roviny (*barvám čaker*). Často se objevují, když je Reiki II používáno k dálkovému léčení, a jsou hlavním důvodem, proč při posílání světla neurčuji barvu. Pojmenování pozemské barvy omezuje to, co se může objevit; pojmenování může také zabránit objevení astrálních komplementárních barev. Dávám také raději přednost tomu, aby si sama osoba při-jímající léčení, nebo její vyšší Já či průvodci, zvolili barvu/barvy, která (*-é*) je (*jsou*) pro její potřeby nejučinnější.

Necháme barvy, at' naplní auru té osoby a potom vyšleme symboly Reiki. Pošleme je celé, prostě tak, že budeme chtít, aby se zjevily. Ony se potom objeví a zdá se, jakoby se vznášely v prostoru a zapsaly se po celé délce příjemcova těla. Pamatujte,

že Hon-Sha-Ze-Sho-Nen je symbol, který přenáší energii Reiki prostorem i časem - používejte jej při každém léčení na dálku. Cho-Ku-Rei zvětšuje sílu léčivé energie a Sei-He-Ki působí na emocionální součásti nemoci. Já obvykle posílám při většině léčení v nepřítomnosti všechny tři symboly. Symboly na sebe také berou barvu a já se ji snažím neomezovat - objeví se taková barva, jakou příjemce potřebuje.

Jakmile jste vyslali symboly, chvíli počkejte. Můžete od svých průvodců nebo od osoby přijímající energii dostat zprávu s pokyny, abyste udělali něco navíc. „Napln jeho auru zlatou barvou,“ může například znít taková zpráva. Zprávy od průvodců jsou vždy pozitivní a prospěšné pro život, všechno ostatní odmítněte. Když je tato fáze hotová, představte si v duchu tu osobu zdravou a v pohodě. V případě vaší matky s bolestí uší si ji můžete představit, jak říká, že už ji uši nebolí. Když má někdo zlomenou nohu, představte si jej, jak šťastně utíká, bez sádry a s velkým úsměvem na tváři. Potom ukončete meditaci (*rozpusťte růži*) a vraťte se do vědomí přítomnosti. Tento proces trvá jen několik sekund, mnohem kratší dobu než zabere jeho vysvětlení.

Každý, kdo provádí psychické léčení, má svou vlastní metodu, jinou, než je tato moje. Žádní dva lidé, kteří provádějí vizualizaci, to nedělají stejným způsobem, ale všechny metody jsou správné. Koncentrace na vizualizaci a meditaci přichází nejprve pomalu, ale s praxí se stále rozvíjí. Tato dovednost je jako cvičení svalů - čím více je používáte, tím se stávají silnější. Já říkám absolventům Reiki II, aby prováděli tato léčení každý večer. Nakonec budete moci vklouznout do meditačního stavu kdekoli a provádět léčení třeba i v autobuse. Čím více to procvičujete, tím hlubší se meditativní stav stává - není však dobré dělat to při řízení.

Tento jednoduchý proces koncentrace nebo představování si osoby, posílání světla a symbolů Reiki, představa člověka, jak se má dobře, a návrat zpět mají hluboký účinek. Léčení provedené tímto způsobem může být stejně účinné jako kontaktní léčba, ale místo více než jedné hodiny trvá jen několik sekund. Všimněte si však, že léčení provedené z této mentální úrovně rezonuje více s emocionálním a mentálním tělem příjemce než s

jeho fyzickým tělem. Energie na těchto úrovních se filtruje na fyzickou úroveň, není tam však zaměřena. Při provádění léčení tímto způsobem může trvat nějakou dobu (*obvykle několik minut až hodiny*), než je ovlivněna bolest na fyzické úrovni. Ačkoli léčení dosahuje zdroje nemoci, může být mezitím přesto potřebná kontaktní léčba.

Osoba přijímající léčení v nepřítomnosti, ať již o tom ví na úrovni vědomí nebo ne, bude pravděpodobně cítit, že se to děje. Je-li velmi otevřená energii a psychicky uvědomělá, může přesně vědět, co jste dělali a kdy. Nemusí si to plně uvědomovat, může však na dárce v průběhu léčení myslet. Může náhle pocítit klid a mír, nebo uvidět nějakou barvu, nebo se začít cítit lépe. Její bolest uší může v době léčby ustoupit a nemusí se již vrátit. Když začnete poprvé provádět dálkové sezení, můžete si myslet, že si to „jenom představujete“ - že si to všechno vymýšlíte. Pár potvrzení rychle odstraní vaše pochyby a dodá vám velkou úctu k tomuto procesu.

Symboly Reiki přidávají účinnost a ohromně zvětšují sílu psychického léčení. Jakákoli metoda dálkového léčení, kterou používáte, je pozitivní. Používejte ji i nadále. Jen k ní přidejte symboly Reiki a stane se z ní léčení Reiki. Metody psychického léčení mohou být tak jednoduché jako vytváření růží, nebo i daleko složitější. Požádejte o schopnost vidět čakry a léčení může představovat jejich čištění a vyrovnávání. Je-li čakra vychýlená, uveďte ji do správné polohy. Je-li „zanesená“, umyjte ji - představte si čistič oken. Je-li zlomená, použijte sekundové lepidlo. Jestliže něco blokuje její střed, odstraňte tyto nečistoty. Umístěte do středu každé čakry symboly Reiki, zejména Sei-He-Ki a pozorujte, jak čakry jednu po druhé čistí.

Podobně mohou někteří léčitelé „vidět“ tělesné orgány a pomocí výše zmíněných metafor spravit jakékoli poškození. Jestliže má příjemce ránu, představte si jehlu a niť, se kterými ji zašijete. Jestliže má zlomenou kost, zkuste „Boží izolepu.“ Metafory v představách fungují stejně jako chirurgie - co je v představách, to se stane. Dbejte na to, aby byly vaše představy pouze pozitivní; představa dobrého zdraví na konci sezení je zárukou. Opět použijte symboly Reiki v místě bolesti nebo nemoci a energie, která se jejich prostřednictvím do onoho místa nasměruje, bude léčit.

Při provádění dálkového léčení buďte otevření věcem, které vidíte - někdy je stav odlišný od toho, co léčitel očekával, že bude léčit. Například při léčení bolesti hlavy vplují symboly Reiki přímo do příjemcova břicha. Energie ví, kde je jí třeba, nechte ji proudit, aniž byste ji omezovali. Provádějte léčení člověka místo léčení jeho choroby tím, že přiřknete sezení vyléčení Jany, ne její bolesti hlavy. Tím dostane energie volnost udělat všechno, co může.

Když je léčení hotové, vraťte se do přítomnosti a zapomeňte na ně. Lpění na léčení drží energii u léčitele, místo aby byla uvolněna a mohla jít k příjemci. Jako u přímých sezení, posuďte frekvenci léčení v nepřítomnosti podle vážnosti situace. V případě něčeho tak prostého, jako je bolest hlavy nebo uší, může jedno léčení stačit. Při vážnějších chorobách opakujte léčení třeba každých pět minut, ale mezi jednotlivými sezeními nechte energii odejít. Jedenkrát nebo dvakrát za den by obvykle mělo pro většinu nekritických stavů stačit.

Pomocí symbolu Hon-Ša-Ze-Šo-Nen můžete léčení nařídit tak, aby se opakovalo tak často, jak potřebujete. Můžete je také nastavit na opakování v určenou dobu (jednou za hodinu přesně v celou, nebo ve dvanáct hodin dvakrát denně). Obnovujte však energii opakováním dálkového sezení alespoň jednou denně. Když žádáte o opakování Reiki, limitujte je. Určete, aby se léčení opakovalo tak dlouho, dokud je člověk potřebuje, nebo dokud není splněn určitý specifický cíl, jinak by se opakovalo do nekonečna, aniž by ho ještě bylo třeba.

Libovolnou techniku dálkového léčení lze použít, i když je osoba přítomná. Provádějte léčení tak, že se posadíte v pokoji na opačnou stranu od příjemce, v případě, kdy je kontaktní léčba nevhodná, nebo kdy nemáte čas na celé sezení. Použijte tuto metodu, když by dotek způsoboval bolest, jako například při popáleninách, nebo když hrozí nebezpečí přenosu infekce z příjemce na léčitele. Provádějte ji u spících zvířátek, pokud by tato jinak nespolupracovala na kontaktním léčení. Je to dobrá metoda pro použití na divoče žijících zvířatech nebo na domácích zvířatech, která nejsou ochočena. Stejnou techniku můžete také použít k samoléčbě - místo toho, abyste si představovali někoho jiného, představte si sami sebe v meditaci.

Kromě přidání symbolů Reiki k jiným způsobům léčení na dálku existují čtyři metody specifické pro

Reiki. Jedná se opět o vizualizační neboli zaměřovací techniky. Za prvé si představte, že jste přímo u osoby přijímající léčení a provádíte s ní kontaktní léčbu. Zní to dost jednoduše, ale je to vlastně nejobtížnější ze všech čtyř metod. Trvá dlouhou dobu, než projdete všechny pozice Reiki, a proto musí léčitel udržovat představu příliš dlouho. Většina léčení na dálku trvá jen několik vteřin, a pokud nemáte velké zkušenosti, je prodloužená vizualizace tohoto druhu velmi obtížná. Existuje jedna pomůcka, která by mohla pomoci, a to přimyslet si nějaké páry rukou navíc, jako například ty zobrazené na sošce Kwan Jin nebo Tary. Tím se značně zkrátí čas, stále je však potřeba velkého úsilí. Nicméně, párkrát jsem provedla léčení tímto způsobem a byly to velmi láskyplné a vysoce účinné zážitky.

Druhým způsobem Reiki jak provádět dálkové léčení je představit si osobu/zvíře/planetu scvrklou na malé rozměry. Držte tu představu v rukou mezi prohnutými dlaněmi. Léčení na dálku lze samozřejmě provádět jak pro lidi, tak i pro zvířata, a Země potřebuje veškerou léčbu, kterou jí můžeme poslat. Druhou možností je, že vezmeme malý glóbus, ten druh, který se prodává v podobě kuliček na hraní nebo přívěsků na klíče, držíme jej v rukou a posíláme do něj Reiki. Energií Reiki můžeme dávat i do fotografie. Obraz příjemce držíme v dlaních a posíláme symboly Reiki kontaktním způsobem. Toto je pravděpodobně nejjednodušší z těch čtyřech metod.

Další dvě techniky využívají spíše než vizualizaci ohniskový předmět. Při první z nich se posadíte rovně do křesla a představujete si, že vaše koleno a horní část nohy jsou tělem příjemce. Vaše kulaté koleno se stává jeho hlavou, vaše stehno je trupem a váš bok představuje jeho nohy a chodidla. Provádějte léčení tak, jako byste měli své ruce přímo na těle příjemce, a přitom udržujte v mysli jeho obraz. Použijte levé koleno k představě přední strany těla a pravé koleno pro zadní část.

Poslední ze čtyř metod je moje nejoblíbenější. Použijte plyšového medvídka, panenku, polštář nebo fotografii osoby jako náhražku neboli ohnisko. Proveďte léčení na medvídkovi, potom si představte, že dáváte vyléčeného medvídka osobě, která přijímá dálkové léčení. Řekněte jí, „Vezmi si z medvídka všechno, co můžeš využít.“

Tato metoda je dobrá zejména tehdy, když při žádání o svolení dostanete odpověď, „Nejsem si jistý“ nebo „Co se mnou chceš dělat?“ Ukažte to příjemci na medvídkovi a potom mu to astrálně předejte.

Já jsem to takhle jednou udělala s přítelkyní, která si poranila záda, ale nebyla s tímto druhem léčení obeznámena. Nebyla si jistá, jestli je chce přijmout, tak jsem to provedla na měkkém plyšovém medvídkovi, kterého si pro tyto účely schovávám. Představovala jsem si, že jí medvídko dávám a „viděla jsem“ ji, jak jej drží, ještě než jsem meditaci skončila. Byla to poslední věc, kterou jsem ten večer dělala. Další den jsem seděla v autobuse a četla jsem si, když mi v hlavě vyvstala představa té ženy držící medvídko. Zeptala jsem se jí, „Co se děje?“ a ona řekla, „Beru si to z toho medvídko.“

Používala jsem medvídko pro její léčení často, až dokud se nerozhodla přijímat energii přímo ode mě.

Když to shrnu, přidávejte symboly Reiki k jakékoli metodě, kterou již k dálkovému léčení používáte. Dálkové neboli psychické léčení je vizualizací v meditativním stavu, jejíž provedení trvá jen několik okamžiků. Pro provádění léčení v nepřítomnosti známe v Reiki čtyři metody:

1. Představujte si, že jste tam a děláte kontaktní léčení.
2. Představujte si osobu zmenšenou a držte ji při léčení v dlaních.
3. Použijte své levé koleno a stehno jako obraz přední strany těla příjemce a své pravé koleno a stehno pro zadní stranu. Proveďte kontaktní léčbu.
4. Použijte jako náhražku plyšového medvídko, polštář, panenku nebo fotografii.

Proces dálkového léčení se s praxí zjednodušuje a častým používáním zesiluje. Nikdy nepodceňujte dobro, které může vykonat. Nezapomeňte k léčení přidávat symboly Reiki.

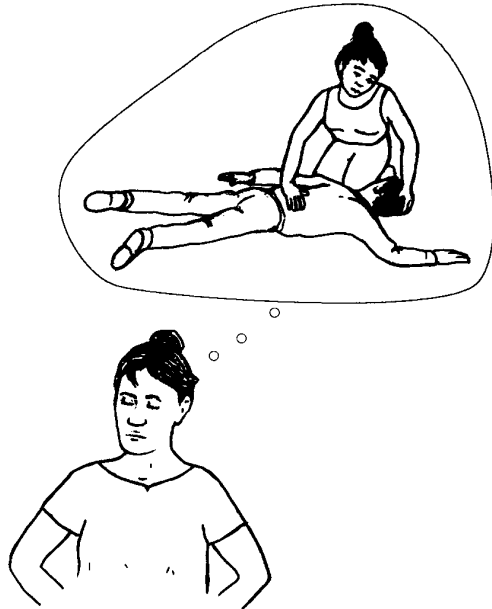
Při několika různých mediálních sezeních mi bylo sděleno, že na počátku éry Reiki měl každý svůj vlastní symbol. Tento osobní symbol se někdy zjevuje držitelům naladěni na Reiki II, kteří energii často používají a poprvé se často objevuje při zasvěcení. Obrazec se objevuje stále s přáním, aby nebyl ignorován. Tyto osobní symboly jsou obvykle vysoce pozitivní pro samoléčbu. Někdy mají jiný

význam. Jestli k vám energie tohoto druhu přijde, proveďte na toto téma meditaci a procvičujte si vysílání tohoto symbolu. Rychle nebo postupně se u vás rozvine smysl pro to, co tento symbol představuje a jak jej používat. Příležitostně se nejedná o osobní symboly, ale o symboly určené pro stupeň Reiki III. Symboly Reiki II lze využít více způsoby než jen pro přímé či dálkové léčení. Nakreslete symbol Cho-Ku-Rei nad potravou pro zvýšení výživnosti a jako poděkování za jídlo - toto byl možná první způsob požehnání potravě. Jestliže máte nějaké pochybnosti o kvalitě potravy nebo o tom, zda je čerstvá, proveďte nad talířem Sei-He-Ki pro očištění. To je užitečné při piknicích, kdy bramborový salát nemusí být již zcela čerstvý, nespolehejte se však jen na Reiki. Jestliže něco vypadá nevábně, nejezte to. Když používáte oba dva symboly, proveďte nejprve očištění (*Sei-He-Ki*) a potom zesílení energie (*Cho-Ku-Rei*). Symboly Cho-Ku-Rei a Sei-He-Ki spolu také čistí krystaly. Použijte nejprve Sei-He-Ki k vyčištění kamene tak, že jej držíte v dlaních a nad ním si představujete nakreslený symbol. Počkejte, až se symbol vpíše dovnitř, a opakujte to tolikrát, dokud si nebudete jisti, že více již není třeba. Potom vysílejte stejným způsobem symbol Cho-Rei, dokud není krystal jasný a zářící. Během aplikace symbolu Cho-Ku-Rei určete použití drahokamu, abyste jej naprogramovali, například k léčení nebo k ochraně. Tímto způsobem lze také krystal nebo polodrahokam naprogramovat k léčení určité osoby. Kámen vyčistíte a nabijte, potom jej dejte osobě, pro kterou je určen. Tímto způsobem můžete použít i jiné předměty než krystaly. Když má být kámen nebo předmět použitý k léčení, ráda přidávám k jeho energiím symbol Hon-Sha-Ze-Sho-Nen.

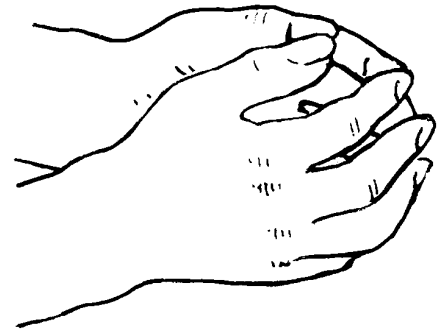
Symbol Cho-Ku-Rei spolu se Sei-He-Ki lze použít podobně nad léky - pro zvýšení léčivých vlastností a snížení možných vedlejších účinků. Opět použijte nejprve Sei-He-Ki, aby byly energeticky zvýrazněny pouze čisté a pozitivní vlastnosti. U homeopatických léků použijte oba symboly pro zvýšení léčení a snížení nebo vyloučení nepříjemností. U bylinkových nebo květinových esencí zvýšíte jejich účinek tak, že budete lahvičku držet v dlaních a vysílat do ní symbol Cho-Ku-Rei. Já si připravuji své vlastní květinové esence a drahokamové elixíry a přidávám

Reiki II: Léčení na dálku

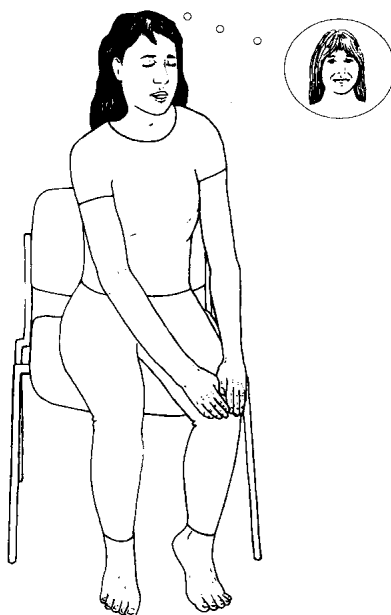
Představujte si, že jste s osobou přijímající léčeni a provádíte léčeni, jako byste byli u ní. Abyste proces urychlili, můžete si také představit sami sebe s mnoha páry paží!



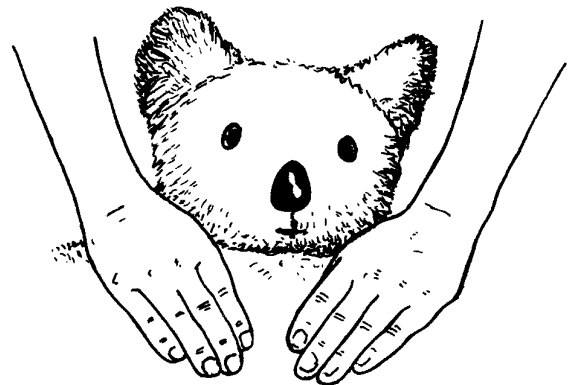
Představujte si osobu / zvíře / planetu zmenšenou na dostatečně malou velikost, abyste ji mohli držet ve svých dlaních.



Představujte si, že vaše koleno je tělem příjemce a provádějte léčbu, jako byste byli u něj. Soustřeďte se na osobu přijímající léčeni. Použijte levé koleno pro přední stranu těla a pravé koleno pro zadní stranu. Vaše koleno je jeho hlava, vaše stehno trup a váš bok jeho nohy a chodidla.



Použijte plyšového medvídko, panenku, polštář nebo fotografii jako náhražku za léčenou osobu. Proveďte léčeni na medvídkovi, potom si představte, že dáváte vyléčeného medvídko léčené osobě. Řekněte jí, „Vezmi si od medvídko všechno, co můžeš využít.“



Reiki při procesu naplňování infúzí a lahviček.

Není mocnější pomůcky pro projevující se hojnost než Cho-Ku-Rei. Při jeho používání dbejte na to, abyste ve svých prosbách byli absolutně pozitivní a etičtí a abyste starostlivě žádali jen o to, co skutečně potřebujete. Ve vesmíru je hojnost všeho s veškerým dobrem pro ty, kdož žádají a jsou připraveni přijímat. Přijímání není pro většinu lidí snadné, zvláště pro ženy - učili nás, že si nezasloužíme mít dobré věci nebo o ně žádat. Ovšem že si to zasloužíme. I když mnoho případů bídy a nedostatku je karmického původu - a starosvětského - přivolávání je dovednost, kterou je možné se naučit.

Etika přivolávání, obzvláště s takovou mocnou pomocí, jako je Reiki, je prostá a zřejmá. Jestliže žádáte o něco takovým způsobem, že to poškozuje někoho jiného, je to neetické. Můžete mít peníze, nebo cokoli jiného, co si přejete, ale nesmíte to brát druhým. Jestliže to, co považujete za dobré pro vás, jakkoli uškodí někomu druhému, také to není etické. Když se například ucházíte o práci, není správné žádat o místo, které má někdo druhý; místo toho požádejte o nejlepší možné zaměstnání pro vás.

Většina otázek k přivolávání se týká milostných poměrů. Chcete něčí lásku, ale on či ona má milostný poměr s někým jiným. Kdybyste žádali, aby tento poměr skončil, je to neetické, stejně jako snaha o to, aby ona osoba chtěla vás. Pozitivním způsobem je naopak prosba o nejlepší možný vztah pro vás bez udání konkrétní osoby. Také není etické žádat o určitou osobu nebo ji vizualizovat bez jejího souhlasu. (*Později je krásné provádět tyto rituály spolu.*) Ignorování těchto pravidel je znásilňování svobodné vůle a může mít karmické následky i následky pro její zmíněný vztah a současný život.

Jedním způsobem jak pozitivně přivolat vztah je vytvořit si seznam všech vlastností, které byste si přáli, aby váš nejlepší možný partner měl, a použít tento seznam jako ohnisko vizualizace. Vytvořte seznam v meditativním stavu, jako při dálkovém léčení. Potom vezměte seznam do dlaní a vysílejte do něj Reiki s přidáním symbolu Cho-Ku-Rei. Jestli pocítíte nutkání, umístěte na seznam také symbol Sei-He-Ki, respektive Hon-Sha-Ze-Sho-Nen. Na konci meditace umístěte seznam pod zapálenou svíčku nebo na oltář, jestli nějaký používáte. Používejte tento seznam i při dalších meditacích.

Provádíte-li to při dorůstajícím měsíci, od novoluní po úplňek, energie se tím také zvětší.

Dalším způsobem přivolávání je představit si sám sebe v radostném, naplněném vztahu, aniž bychom však dali partnerovi konkrétní tvář či jméno. Vnímejte jeho polibek nebo jej držte za ruku. Podržte si tuto představu v mysli a vyšlete symbol Cho-Ku-Rei nebo jejich pár (*zdvojené Cho-Ku-Rei*). Představte si symbol vepsaný do představy partnera. Toto můžete provádět také při přivolávání jiných věcí. Chcete-li nový byt, udělejte si seznam toho, co chcete. Neomezujte seznam vašich přání na to, o čem si myslíte, že si to můžete dovolit; úplně se odvažte. Představte si sami sebe v novém bytě s dekretem nebo klíčem v ruce, aby bylo zřejmé, že byt patří vám. Vyšlete k představě symbol Cho-Ku-Rei nebo zdvojený Cho-Ku-Rei.

Tento meditativní proces můžete využít k získání čehokoli, co potřebujete. Vizualizujte se v těchto představách, ale jiné osoby si představujte jen tehdy, máte-li jistotu, že tím nebudete znásilňovat jejich svobodnou vůli. Wiccanské pořekadlo varuje, „Dávej si pozor, o co žádáš, mohl bys to dostat.“ Formulujte svá přání jasně. Zobraďte přesně to, co si přejete mít, ne to, o čem si myslíte, že byste to mohli mít. Většina lidí přijímá příliš málo, protože žádá příliš málo. Než o něco požádáte, vytvořte si pečlivý obraz té věci a potom se zeptejte, jak to ovlivní váš život.

Při přivolávací práci ráda používám afirmaci volně odvozenou z knihy Marion Weinsteinové, *Positive Magic*, „Pozitivní magie“ (*Phoenix Publishing, 1981*).² Toto je jediná kniha na téma wiccanské neboli metafyzické etiky, která je v současné době na trhu a kterou všude doporučuji. Tuto afirmaci je možné přetvořit tak, aby vyhovovala téměř každé situaci; já ji formuluji takto: „Žádám o tyto věci, jejich ekvivalenty nebo ještě lepší věci, v souladu se svobodnou vůlí tak, abych tím nikomu neublížila, a pro dobro všech.“ Použití této afirmace vkládá pozitivní záměr do jakéhokoli přivolávání a napravuje případné etické chyby. Není to náhrada za čistou etiku, ale pomáhá to.

Také symbol Sei-He-Ki má mnoho využití, mnohem více, než kolik se většina Reiki léčitelů učí. Používejte jej ke změně negativních vzorů chování a návyků - například abyste si přestali okusovat nehty

nebo přestali s kouřením. Kdykoli se objeví touha, vizualizujte ji. Je to výtečné pro očistění jakéhokoli druhu energetického bloku při přímém či dálkovém léčení - jako například v případě chabé čakry nebo orgánu. Symbol čistí negativní energii, včetně posedlosti. Tam, kde může mít negativní energie nebo vzor karmický původ, přidejte symbol Hon-Sha-Ze-Sho-Nen.

K vyčistění energie pokoje nebo domu použijte symboly Sei-He-Ki v rozích a přes okna místnosti. Požehnání domu proveďte tak, že nejprve použijete symbol Sei-He-Ki k vyčistění energie v každém pokoji, potom po celém domě rozmístíte symboly Cho-Ku-Rei k vytvoření a zlepšení vlastností klidného domova. Mezi tyto vzývané vlastnosti patří láska, harmonie, přátelství, prosperita a zdraví. Proveďte očistění i venku, kolem domu a po obvodu celého pozemku.

Někdy se stává, že některý starší dům v sobě drží energii někoho, kdo v něm kdysi žil. Tato osoba již není naživu, ale její energie a obraz stále přetrvávají. Toto se nazývá desinkarnovaná entita neboli lidově „duch.“ Jsou to duše uvězněné v nesprávné dimenzi, které potřebují pomoc, aby se mohly odpoutat. Tyto entity, zřídka negativní či škodlivé, mohou někdy tropit neplechu. Nemusí si být vědomy toho, že jsou mrtvé. Psychicky uvědomělí lidé je mohou vidět, nebo mohou vytušit, že je něco v nepořádku. Lidé mohou cítit, že nejsou v pokoji sami nebo že je někdo sleduje - fyzicky ale není nikdo přítomen. Energie domu vyvolává nepříjemný pocit.

V případech tohoto druhu nejprve vykuřte dům šalvějí nebo šalvějí s cedrem. Naplňte kouřem každou místnost a do každého rohu a přes okna a dveře umístěte symboly Sei-He-Ki. Řekněte entitě, „Jsem tady, abych ti pomohl se odpoutat. Ty sem již nepatříš.“ V určitém okamžiku ucítíte její přítomnost. Vyšlete k ní symbol Sei-He-Ki a přivítejte její duchy-průvodce a požádejte je, aby tu osobu odvedli domů. Buďte jemní a zdvořilí. I když entita zuří a vzpírá se, nemůže nijak ublížit. Aby duch mohl odejít, může chtít vidět svou matku, partnera nebo náboženskou postavu, ve kterou věřil. Když jsem na pochybách, přivolám Pannu Marii coby Matku Zemi, aby jej odvedla domů.

Příležitostně mohou duchové uvěznění v astrální rovině vstupovat do lidských či zvířecích těl a projevovat se jako nemoci. Tomu se říká posedlost.

Jak se léčitel stává zkušenějším, začíná se s těmito duchy setkávat. Proces odstraňování posedlosti je podobný odpoutávání entit v domech. Je zde však rozdíl v tom, že tito duchové vědí, že škodí, a mohou mít strach z „návratu domů.“ Opět požádám Pannu Marii coby Matku Zemi a řeknu duchovi: „Jdi ke světlu. Tvá práce zde skončila a nyní se můžeš vrátit domů. Nebudeš potrestán, budeš přivítán a léčen. Jdi ke světlu, Matka na tebe čeká.“ Použijte mnoho symbolů Sei-He-Ki. Budete cítit, jak se energie uvolňuje, a toto léčení někdy způsobí, že se vyřeší dlouho odolávající zdravotní nebo emocionální problém.

Teorie o posedlosti říká, že tito duchové opravdu skončili svou práci, když způsobili, že jejich hostitel podstoupil životní zkušenost, s níž před svou inkarnací souhlasil. Nyní již učení proběhlo a nemoc či bolest již není potřebná. Takovéto entity obývají nižší astrální říše, kde uvízly a nemohou jít dále. Není to místo, kam by patřily nebo kde by jich bylo třeba. Tím, že vstoupily do těla, ze kterého budou léčením uvolněny, našly cestu tam, kam patří. Osoba, která je hostí, i léčitel, který je uvolní, prokazují oba těmto zlým duchům službu. Mnohé entity opouštějí tímto způsobem nižší astrální říše. Zlí duchové nejsou ničím, čeho bychom se měli bát. Když se při léčení objeví, je to proto, že jsou na cestě domů.

Jakmile je energie místnosti, domu nebo osoby očištěna, použijte na ochranu symbol Sei-He-Ki. Můžete jej použít také pro své auto nebo domácího mazlíčka. Je možné to provést při léčení v nepřítomnosti, symbol utěsní prostor nebo něčí auru od narušení libovolnou formou negativity. Jestliže někdo podstoupil operaci nebo utrpěl jiné fyzické či emocionální trauma, lze symbol Sei-He-Ki použít k opravě trhlin v auře způsobených anestetiky, bolestí nebo strachem. Když utěšuji auru po očistění od zlého ducha nebo jiné negativní energie, jsem často vyzvána, abych spolu se symbolem Sei-He-Ki použila i symbol Hon-Sha-Ze-Sho-Nen. Takové entity mohou být karmickými vazbami, které lze pomocí těchto symbolů zcela odstranit.

Karmické vazby jsou situace, nemoci nebo negativní energie přenesené z jiných životů s tím účelem, aby byly nyní léčeny. Mohou zahrnovat emocionální vzory minulých životů, ale obvykle jsou to negativní symptomy, zvyky nebo nemoci z

minulosti. Někdy jsou to fixace na osoby převedené z minulých životů. Karmická vazba není pozitivním vztahem, ale něčím, co potřebuje vyčistění, aby mohla osoba prožít svůj život harmonicky. Použití symbolu Hon-Sha-Ze-Sho-Nen při léčení situace, která, jak se zdá, nemá žádnou logickou příčinu, může takové vazby uvolnit, čímž člověka osvobodí od množství nevysvětlitelné negativity a bolesti. Je těžké poskytnout na tomto místě jednoznačnou radu; řiďte se prostě vedením a intuicí. Reiki často tyto věci uvolňuje, aniž by o tom léčitel či příjemce věděl.

S tak hojnou nehmotnou aktivitou probíhající po naladění na Reiki II je určitá pomoc z druhé strany v pořádku. My jsme neměli přijít na Zemi sami; každý z nás má sérii duchů-průvodců přidělených pro pomoc a léčení. Lidská duševní energie není jedna čára, ale mnoha-pramenná šňůra jako molekula DNA. Když osoba inkarnuje, vytváří pouze jeden pramen šňůry. Další pramen, který zůstává neinkarnovaný, je samostatná entita a může být životním průvodcem neboli andělem strážným této osoby. Každá duše může inkarnovat do několika bytostí najednou, ačkoli ty se jen zřídka potkají. Ostatní duchové ze skupiny duše inkarnované osoby mohou také působit jako její průvodci. Toto je pouze částečné vysvětlení velmi složitého procesu.

Každý z nás má několik duchovních průvodců. Každý má svého životního průvodce, který s ním zůstává po celou dobu inkarnace. To je obvykle průvodce, který jednotlivci pomáhá naplňovat jeho životní práci. Například koncertní hudebník může mít za průvodce někoho, kdo byl kdysi houslistou. Můj vlastní průvodce byl dříve odžibvejským šamanem a nyní mi pomáhá psát moje knihy. Další z mých průvodců je Tereza Avilská, která říká, že byla také jedním z mých minulých životů. Ona se stará o mé tělo a učí mě léčebným metodám. Průvodce, kterého nazývám Matka, je Bohyně Isis.

Další průvodci přicházejí se specifickým záměrem a odcházejí, jakmile je tento záměr naplněn. Někteří zůstávají v kontaktu dlouhou dobu, zatímco jiní mohou zůstat jenom jeden den nebo týden. Někteří průvodci se objevují ve skupinách. V posledních pár letech jsem pracovala se skupinou průvodců, kteří si říkají Bharamus; oni mi řekli, že jejich záměrem je naučit mě být šťastnou. V této skupině je nejméně šest entit, mužských i ženských,

s různými identifikovatelnými hlasy a tvářemi. Některé archetypy nejsou přesně průvodci, ale mohou v této roli působit. Kwan Jin, Panna Marie a Breda se všechny zjevují v různých okamžicích mého léčení a vítají sezvané bytosti. V nouzi se zjeví každému, kdo je přivolá.

Duchovní průvodci jsou zcela pozitivní Bytosti. Žádná entita, která vás nabádá udělat něco proti vaší vůli nebo něco, o čem jste si jisti, že to není správné, není průvodcem. Průvodce vám neříká, co máte udělat, ale pouze nabízí svůj názor, když je o něj požádán. Průvodci neznásilňují svobodnou vůli ani za vás nedělají vaše rozhodnutí a nezasahují do lekcí. Přispívají k dohledu a dozoru nad procesy učení, zajišťují ochranu, přinášejí dary, pomáhají vám při vaší životní práci a při každé práci, kterou děláte pro druhé. Léčitel má vždycky průvodce, kteří mu pomáhají při léčeních.

Duch-průvodce Reiki je přidělen každému léčiteli od okamžiku naladění na První stupeň. Jakmile začne energie při léčení proudit, objeví se průvodce Reiki. Je-li ho při léčení třeba, účastní se ho. V době, kdy léčitel přijal naladění na Druhý stupeň, dá se jejich přítomnost jen těžko přehlédnout. Jednoho průvodce prvního stupně nahrazuje s druhým a třetím stupněm několik průvodců. Často jsem prováděla léčení, kdy se zdálo, že je místnost plná lidí. Někdy je vidím a někdy jejich přítomnost jenom cítím. Někdy si příjemce myslí, že mám ruce stále na jeho těle, zatímco já jsem je již dávno odtáhla. Někdy cítí několik párů rukou, zatímco jsou tam jen ty moje.

Často dostávám při léčení informace, k nimž nemám logické vysvětlení, jak jsem se k nim mohla dostat. Když se takové informace objeví, je to proto, že jsou pro sezení důležité. Nikdy jsem nezjistila, že by takové informace byly mylné, a prakticky pokaždé, když se mi zpráva zdá být „podivná,“ potvrdí příjemce její platnost. Většina mých psychických informací přichází pomocí jasnosluchu - slyším je v podobě slov - a protože je to můj nejlepší způsob vnímání, dostávám je v této podobě. Je to, jakoby někdo, kdo ví mnohem více než já, stál vedle mne a nabízel mi to, co potřebuji vědět, abych byla nejúspěšnější léčitelkou, a povzbuzoval mne i příjemce. Když cítím jejich přítomnost, vím, že je toto léčení důležité. Při takových léčeních dochází k většině emocionálních uvolnění, rozřešení minulých

životů a očistění od entit.

Pro někoho, kdo nikdy s průvodci nepracoval, může být setkání s duchem a průvodcem Reiki postupným uvědomováním. Pro léčitele se stupněm Reiki II je téměř nevyhnutelné, že začne s průvodci pracovat. Když při léčení uslyšíte hlas nabádající vás, abyste „vyslali zlatou“ barvu nebo „podívali se na jeho břišní čakru,“ určitě je to průvodce. (*Já jsem si jednou myslela, že ten hlas, který jsem slyšela, byl mým vědomím viny a místo toho jsem zjistila, že to byla Tereza!*) Oni činí léčení radostným a zázračným a jejich přítomnost způsobuje, že se dějí zázraky, v Reiki i v každodenním životě. Osobní duchové-průvodci dodávají rozměr životu, kterým je třeba projít. My jsme sem neměli přijít bez pomoci a díky vzájemnému působení s průvodci již nejsme izolovaní a osamocení.

Chcete-li začít pracovat s duchy-průvodci, musíte si je nejprve začít uvědomovat. Když uslyšíte nějaký tichý hlas, věnujte mu pozornost. Když se při léčení objeví nějaké ruce navíc, poděkujte jim. Na začátku sezení Reiki je pozvěte dál - uveďte prosbu pro „všechny pozitivní léčitele a průvodce, kteří chtějí pomoci.“ Jakmile vědí, že si je uvědomujete a že se pokoušíte o jasnější kontakt, začnou vám v tom pomáhat. Jakmile začnete uznávat jejich přítomnost a děkovat jim za ni, začnou o sobě dávat více vědět. Požádejte, aby vám dali vědět, jak s nimi můžete při léčení nejlépe spolupracovat. Při osobní meditaci požádejte, aby jejich záměrem bylo zůstat s vámi. Někteří lidé slyší pomocné informace, jako já. Jiní mohou cítit jejich přítomnost, zatímco další dostávají vizuální vjemy - můžete v místnosti vidět je nebo barvy či světelné tvary. Někteří průvodci přicházejí s vůní květin nebo kadidla.

Navazujte při meditaci se svými průvodci vědomý kontakt. Je to velice jednoduché a ohromně vděčné. Vyžaduje to hlubší stav uvolnění a koncentrace, než jaký je nutný pro psychické léčení. Najděte si čas, kdy nebudete rušeni, a pracujte ve velmi chráněném prostoru. Zapalte svíčky a kadidlo, chcete-li - vůně sladkého dřeva přitahuje pozitivní duchy a světlo svíčky je dobrým ohniskem meditace. Nakreslete kruh, jste-li Wiccáni, nebo proveďte afirmaci, že „může vstoupit jedině pozitivní energie.“ Procházejte postupným procesem relaxace, napínejte a uvolňujte svaly od

chodidel až k hlavě. Jakmile jste hotovi, zopakujte tento proces znovu, i pokud se cítíte uvolnění již nyní. Lehněte si na podlahu se zvednutými a ohnutými koleny, aby vaše chodidla byla v kontaktu se Zemí.³

Jakmile jste zcela uvolnění, vyřkněte v duchu následující afirmaci: „Jsem připraven vědomě se setkat se svým životním průvodcem.“ Ležte klidně a buďte otevření tomu, co přijde. Pečlivě poslouchejte, neboť jeho přítomnost byla vždy s vámi a je vám tak dobře známá, že byste ji mohli přehlédnout, nejste-li zcela otevření. Když navážete kontakt - což se může stát prostřednictvím zvuku, vidiny, vůně nebo dotyku - požádejte o informace. Jestliže svého vůdce slyšíte a chcete jej i vidět, požádejte o to. Zeptejte se ho na jméno, kdo je a jaký je jeho záměr ve vašem životě. Může být přítomno i několik průvodců; požádejte je, aby předstupovali raději jeden po druhém než všichni najednou. Může to trvat i několik meditačních sezení, než se setkáte se všemi z nich.

Když jsem poprvé dělala tuto meditaci, podle knihy Lach Maggie Garfieldové a Jacka Granta, *Companions in Spirit*, „Společenství duchů“ (*Celestial Arts, 1984*), byla jsem ohromena, jak prosté a snadné bylo své průvodce kontaktovat. První noc se mi zjevili tři z nich a všichni byli dychtiví se mnou hovořit. V duchu jsem je slyšela a jednoho jsem i zřetelně viděla, ty dva další jen jako jasné tvary. Každý další večer před spaním jsem využívala meditaci k rozhovoru s nimi, abych se o nich dověděla více. Jak mi sdělovali své záměry, stále více jsem je integrovala do svého života. Dva ze tří původních průvodců jsou stále se mnou. Jeden mne opustil, aby znovu inkaroval, a druhý je nyní jen zřídka kdy přítomen. Ten třetí je Dědeček, šaman, který je mým životním průvodcem a který pracuje především na mém psaní.

O několik let později jsem téměř stejným způsobem požádala, abych se mohla setkat se svými průvodci Reiki. Je to skupina, která se zasloužila o rozhodnutí napsat tuto knihu a která mi plně napomáhala při všem, co se toho týkalo. Na mnohé z mých otázek o minulosti Reiki mi odpověděli tito průvodci, stejně jako na mé neutuchající otázky o vyučování Reiki. Když vyučuji Reiki, cítím, že to jsou oni, kdo řídí výuku a kdo předává naladění. Při léčebných sezeních jsou přítomní a aktivní.

Jejich hlavním záměrem při práci s léčiteli je chránit Reiki a využívat je pro nejlepší dobro všech. Oni chtějí, aby se Reiki opět stalo celosvětovým, jak tomu bylo kdysi dávno.

Jestliže jste při práci s takovými Bytostmi nováčci, doporučuji, abyste se seznámili nejprve se svými vlastními průvodci. Začněte svým životním průvodcem, potom potkejte a poznejte ty druhé, jak budou předstupovat. Provádějte meditace na setkání s průvodci a na otevřený dialog a pokračujte v tom, dokud nepochopíte, kdo ti duchové jsou a jaká je jejich role ve vašem životě. S tímto pochopením a určitými vědomostmi o tom, jaká je činnost osobních průvodců, provedte meditaci znovu a požádejte o setkání se svými průvodci Reiki. Zeptejte se jich, jak se můžete naučit spolupracovat s nimi při léčení, a na případné další otázky. Když provádíte léčebná sezení, pozvěte průvodce, aby se k vám přidali, a buďte pružní v přístupu k případné spolupráci. Váš život i léčitelská práce se tímto kontaktem značně rozšíří. Je to bohatství, které nesmíte propásnout, životně důležitá součást Reiki a léčitelství.

Je již jenom jedna věc, o které se musím v tomto oddíle o Reiki II zmínit, a to je používání Reiki k léčení planety Země. Naše Matka nás nyní potřebuje tak jako nikdy dříve. Najděte si čas pro časté posílání Reiki naší planetě. Jeden způsob, jak to provádět, je přiložit ruce k čemukoli, co představuje Zemi. Použijte libovolný druh glóbu nebo držte v dlaních nějaký druh malých glóbů používaných jako přívěsky na klíče. Já mám jo-jo ve tvaru oceánů a světadílů a k dostání jsou i plážové míče v podobě planety nebo vycpané hračky ve tvaru Země. Nesoustřeďujte svůj záměr na hračku, ale na léčení samotné Matky Země. Přiložte ruce na zem a vyšlete energii a lásku přímo do Země.

Další způsob je dálkové léčení. Vizualizujte Zemi v pohledu z vesmíru a vyšlete energii a symboly Reiki tímto způsobem. Vizualizujte konkrétní zemi nebo problémové místo, nebo skupinu lidí, nebo ohrožený les či zvíře a pošlete léčení tam. Představte si škody napáchané zemětřesením, rozvíjející se hurikány, zatopené oblasti, katastrofy znečištění a vysílejte energii pro zklidnění a vyjasnění. Je nekonečně mnoho lidí, zvířat, rostlin a míst, jež potřebují ochranu, očištění, nabití energií, uvolnění nebo karmickou pomoc.

Vyberte si některého Boha Země nebo ochránce planety a pošlete mu energii a lásku. Pošlete je také lidem, o kterých víte, že pracují pro mír a pro planetární změny a obnovu.

Jako provozovatel Reiki II jste součástí léčení lidí a Země. Se schopností přichází i odpovědnost. Se stupněm Reiki I vám byly poskytnuty dovednosti pro samoléčbu a ta je na prvním místě. S Reiki II je zde proces emocionálního a mentálního očištění a uvolnění a zvýšená schopnost pomáhat druhým. Dalším krokem je léčení planety - všichni jsme metaforou jejího těla. Já žádám všechny své studenty Reiki II, aby se vážně zamysleli nad tím, co mohou pro Zemi udělat jako součást své práce s léčením pomocí Reiki II.

Následující kapitola se zaměřuje na otevření energetického systému lidského těla a je mostem mezi Reiki II a Reiki III. Pro ty, kteří neuvažují o přijetí naladění na stupeň Reiki III může být dosud uvedený materiál všechno, co potřebují ke své práci vědět. Pro ty, kteří budou pokračovat k Reiki III, je následující materiál nezbytným předpokladem pro tento stupeň v souladu s mou metodou výuky. Doufám, že stále více absolventů stupně Reiki II bude pokračovat dále, aby se z nich stali Mistři Reiki. Učení Reiki je dalším způsobem léčení lidí a Země.

- 1 Amy Wallaceová a Bill Henkin, *The Psychic Healing Book* (Berkeley, CA, The Wingbow Press, 1978), str. 99-101.
- 2 Marion Weinsteinová, *Positive Magic: Occult Self-Help* (Custer, WA, Phoenix Publishing Co., 1981). Viz kapitolu VIII, „Mocná slova, práce na sebetransformaci,“ str. 199-254.
- 3 Následující proces je z knihy Lach Maggie Garfieldové a Jacka Granta, *Companions in Spirit* (Berkeley, CA, Celestial Arts Press, 1984), str. 38-43.

Šestá kapitola

OTEVŘENÍ KUNDALINI

Od tohoto okamžiku se moje metody vyučování Reiki mění z Tradičních na docela moderní - ačkoli nejsou vůbec moderní. Informace a cviky, které zde uvedu, se v Tradičním učení nepoužívají, ale podporují netradiční informace k Reiki III, které následují. Já tento materiál uvádím jako součást Reiki II, částečně proto, že je to most spojující energie druhého a třetího stupně a částečně proto, že studenti potřebují nějaký čas pro práci s tímto materiálem, než vážně přikročí k výcviku Reiki III. Informace a cviky jsou také nezbytně důležité pro pochopení, jak Reiki funguje, a zatímco v Reiki II jsme na to jen začínali obracet naši pozornost, s třetím stupněm se to stává středem pozornosti.

Materiál uvedený v této kapitole je prastarý, sahající zpět až k učením sanskrtského a tantrického buddhismu. Tato učení byla stará již za časů Ježíše a on vnesl některá z nich do raného Křesťanství. Více než dva tisíce let byla pro Západní svět ztracená a nyní začínají být znovu představována - v době, kdy některým z nejstarších vědomostí a civilizací této planety hrozí ztráta a vyhynutí. Jsou to metody známé v různých východních zemích pod nejrůznějšími názvy. Nevím, kdy nebo jak se tato cvičení stala nedílnou součástí pokročilého učení Reiki. Ani nevím, kdo vyvinul metodu naladění, kterou používám a která využívá těchto cviků. Tento materiál by mohl být i původní součástí Reiki, neboť se zdá, že Mikao Usui byl s buddhistickým učení a s prastarými *Sútrami* plně obeznámen.

Tím, že léčitel pochopí energetické kanály těla, porozumí také tomu, jak Reiki vstupuje do těla a pohybuje se v něm. Prací na rozvíjení těchto kanálů Reiki zvyšuje léčitel své léčitelské schopnosti. Jakmile se léčitel naučí ovládat tok své energie, stane se z něj znalec Reiki schopný předávat tuto energii druhým. Toto předávání je proces naladění na Reiki a energetické cviky uvedené v této kapitole trénují vaše tělo v přenášení této energie. Stát se Mistrm Reiki a být schopen předávat naladění obnáší zvládnout shromažďování a vedení zvýšeného množství energie Ki. Cvičení uvedená v této kapitole tento proces zahajují.

Povaha této energie a způsob, jakým proudí tělem, je povahou samotného života. Médium Barbara Marciniaková ve své pokrokové knize *Bringers of the Dawn, Poslové úsvitu* (Bear & Co., 1992) nazývá životní energii „Světlem“ (čemuž se v

Japonsku říká Ki) a definuje ji jako „informaci.“ Uvádí, že lidská DNA, nositel „Světla,“ neboli Ki neboli informace, byla kdysi tvořena dvanácti prameny a dnes je to pouhá dvojšroubovice. V přirozenosti dnešní lidské evoluce se učíme proniknout do kódované informace/Ki a znovu se spojit s tím, co jsme ztratili. Vzpomeňte si na diskusi z minulé kapitoly o duši jako mnohaprarmenné stužce. Já věřím, že Reiki je důležitou součástí tohoto procesu opětného spojení.

Barbara Marciniaková říká:

Nastal čas, abyste zareagovali na výzvy a odhalili historii, která je uvnitř vašich těl tím, že umožníte, aby byla vlákna se zakódovaným světlem znovu spletena a vytvořila nové šroubovice, a tím, že si dovolíte být citliví na to, co vám tato nová informace obsažená v DNA sdělí....

Vlákna se zakódovaným světlem jsou nástrojem světla, součástí světla a projevem světla. Tato vlákna se zakódovaným světlem existují jako milióny jemných, nitkám podobných žilek uvnitř vašich buněk, zatímco protějšky vláken se zakódovaným světlem existují vně vašeho těla. Vlákna se zakódovaným světlem nesou Řeč Světelné geometrie, která v sobě nese příběhy o tom, kdo jste....

Jak DNA začíná tvořit nové prameny, putují tyto prameny nervovým systémem těla, které se v tomto okamžiku vyvíjí, a vzpomínky zaplaví vaše vědomí. Musíte pracovat na rozvoji tohoto nervového systému, abyste vytáhli světlo do svého těla....¹

Tato energetická činnost na opětovném spojení probíhá právě nyní a zejména u těch lidí, kteří si uvědomují svoji Ki (*neboli Světlo*) a vědí, jak ji používat. Metody k otevření a usměrnění Ki jsou velmi staré (*Vadžrajánový buddhismus, Hinduismus, Čchi Kung*), ale v současné době začínají opět spatřovat světlo světa, neboť se znovu objevuje potřeba. Sanaya Romanová a Duane Packer pracují s tímto procesem ve svých sériích magnetofonových nahrávek *Awakening Your Light Body*, Probuzení vašeho světelného těla. Při aktivaci kanálů Světla neboli Ki a objevování, jak životní síla funguje, se začínají zpřístupňovat i nové informace. Tyto nové informace jsou největším potenciálem lidského

růstu od doby, kdy tantrický bůh / bohyně Šiva přinesl Reiki na tuto planetu.

K životní síle (*Ki*) získáváme pomocí pradávných metod přístup novými cestami. Reiki je jako jedna z několika cest jejím nástrojem pro transformaci lidskosti. Existuje rčení, „To není nic nového pod sluncem.“ Vracíme se domů ke starým způsobům, které jsou cestou k modernímu životu. Opětovné spojení s lidskou DNA a uplatnění našeho dědictví coby Bytostí Světla (*Světla v definici Ki neboli informace*) bychom mohli nazvat metaforou Reiki. Navracení Reiki tolika lidem na této planetě, kolik se jich rozhodlo otevřít se mu a používat je, je navracení dvanácti-prarmenné DNA a ztracené Ki / Světla / informace.

Několik starých esoterických systémů - systémů usměrňování energie - se nyní na Západě objevuje poprvé. Poprvé se nedbá na pravidla tajností a mystifikací, jak naléhavě roste potřeba léčit lidi i planetu. Wiccanská učení, hinduistická a buddhistická učení, ranné Křesťanství ze svitků od Mrtvého moře, metody Kundalini a Tantrických meditací a čínského Čchi Kungu jsou nyní dostupné k přečtení a porozumění všem. V moderním světě, kdy jsou ústní tradice ve srovnání s knihami a televizí neúčinné a ve světě s kulturou, která rapidně ničí své kořeny, je takové otevření se pro přežití učení nezbytné. Je také nutné opět oduchovnit lidi Země, aby jejich životy získaly cenu a smysl. Oduchovnění znamená zachránění Země, opětovné spojení s DNA a zjištění, kdo vlastně jsme.

Reiki hraje v tomto procesu důležitou roli. Systém léčení znovu spojuje lidi s jejich Zemskou a Nebeskou Ki (*spojuje je se Zemí i s hvězdami*) a znovu otevírá schopnosti, na které lidé na celá staletí zapoměli. Zjišťování povahy těchto schopností, jejich podstaty, způsobu a příčiny jejich funkce znamená zjišťování podstaty životní síly. Pradávné metody práce s energií, které jsou znovu nabývány a přehodnocovány pro novou dobu a kulturu, jsou klíčem k Reiki a Reiki je klíčem k jejich rozšíření všude na Zemi. Žádná jiná metoda práce s Ki a se systémem Světla / informace / energie lidského těla není tak snadná a prostá. Jiné výcviky představují léta studií a cvičení; ovládnutí Reiki je pouze otázkou naladění.

I když možná před sto lety nebylo důležité vědět, co naladění na Reiki a energie samotná vlastně v

těle způsobuje, dnes máme naléhavou potřebu se toto dovědět. Používáním kanálů energie Ki a jejich rozvíjením se také znovu spojujeme s chybějícími prameny DNA a znovu spojujeme naše těla, mysl i ducha. Víme-li jak a proč, otevíráme cestu k dalšímu poznání. Ačkoli část krásy a magie Reiki spočívá v jeho jednoduchosti, informace (*Ki/Světlo*) musí být dostupné každému, kdo si přeje jim porozumět. Při psaní této kapitoly se budu snažit, jak nejlépe umím, předložit vám informace tak, jak je chápu.

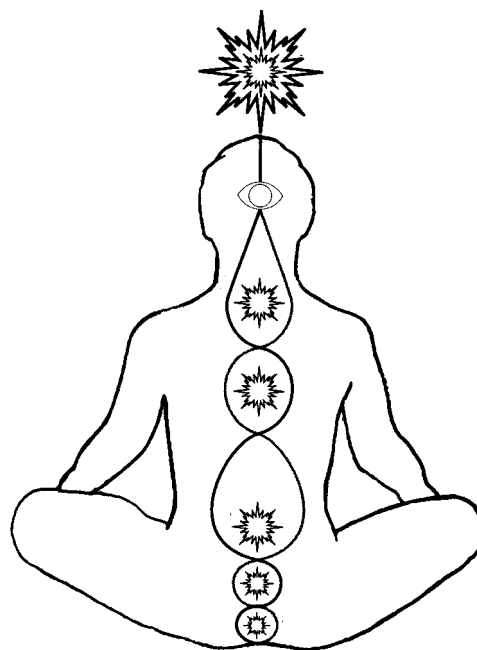
První pojem je cirkulace Ki v těle. Ki je energie životní síly, v Indii nazývaná Prána a v Číně Čchi. Prána znamená v terminologii Kundalini jógy (*indické*) „dech,“ ale je také definována jako „energetické tělo působící jako médium pro přenos vědomí.“² Vědomí je hybnou silou Bytí, bez které není život. V jogistické tradici je Prána vždy symbolizována Matkou Bohyní, nazývanou Kundalini-Šakti, ženskou kvalitou existence, která zrozuje vědomí do podoby. Studium pohybu Kundalini-Šakti v těle se nazývá Kundalini-jóga a používání dechu k regulaci Prány se nazývá Pránajáma jóga. Tantra jóga je další metodou práce s kanály energie Prána/Ki.

Kundalini-Šakti je v Číně principem Jin, představovaným Zemskou Čchi. V Japonsku a Číně je pohyb Prány neboli Ki založen na úmyslu, představě, že Ki v těle je možné regulovat a vést silou myšlenky. Buddhistické učení říká, že veškerá realita je vytvářena činností (*záměrem*) Mysli z Prázdná. „Ki“ v „Reiki“ je Bohyně vědomí, energie životní síly a spojovací článek mezi fyzickým, energetickým a duchovním tělem. Záměr vést Ki je vyjádřen, když Reiki-léčitel přiloží ruce na tělo s úmyslem léčit - tím se energie spustí. Pro předání naladění na Reiki je třeba soustředěnější a vědomější záměr.

Ki pochází z Nebe a ze Země a je oživující silou Bytostí. Spolu s Nebeskou a Zemskou Ki se všichni lidé rodí s Původní Ki, životní silou vštípenou jim při početí. Zatímco Nebeská a Zemská Ki je vtahována do těla zvenku, Původní Ki spočívá uvnitř a je uložena v prostoru mezi pupeční a Břišní čakrou, ve středu těla před ledvinami (*Dveřmi Života*). Japonský název pro toto místo je Hara. V Číně se mu říká Trojitý Ohříváč a v Indii Sakrální Centrum.

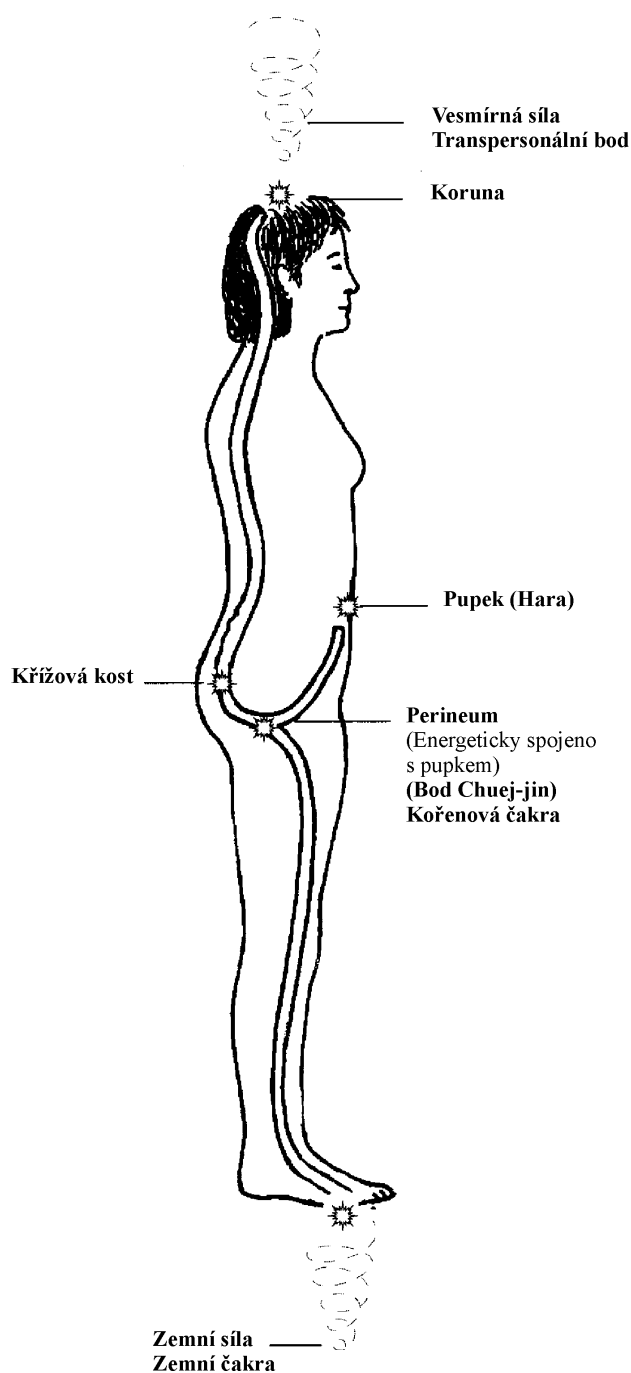
Kanály Kundalini a čakry³

„Ida a Pingala, jak vycházejí z oblasti kostrče, vinou se kolem Sušumny a v uzlech mezi čakrami přecházejí ze strany na stranu... Stejný spirálovitý vzor můžeme vidět v konfiguraci dvojšroubovice molekuly DNA...“



Konfigurace dvojšroubovice molekuly DNA nesoucí genetický kód života.

Linie Hara⁴



V Číně a v Indii jsou popisovány energetické kanály, kterými Ki (*neboli Prána neboli Čchi*) vstupuje do těla a obíhá tělem. Oba systémy začínají primárním centrálním kanálem, lemovaným párem kanálů, které vedou energii protichůdnými směry. Tyto kanály sledují vertikálně po celé délce linii páteře. Tyto kanály se větví, aby vytvořily v těle celý systém „elektrického vedení.“

V Indii popisují čakry jako zakořeněné v centrální éterické silové linii (*Sušumně*). Energie této linie se opakuje na tělech za éterickým dvojníkem. Systém čaker existuje na každém z těl, na éterickém dvojníkově, na emocionálním těle i na mentální a spirituální úrovni.

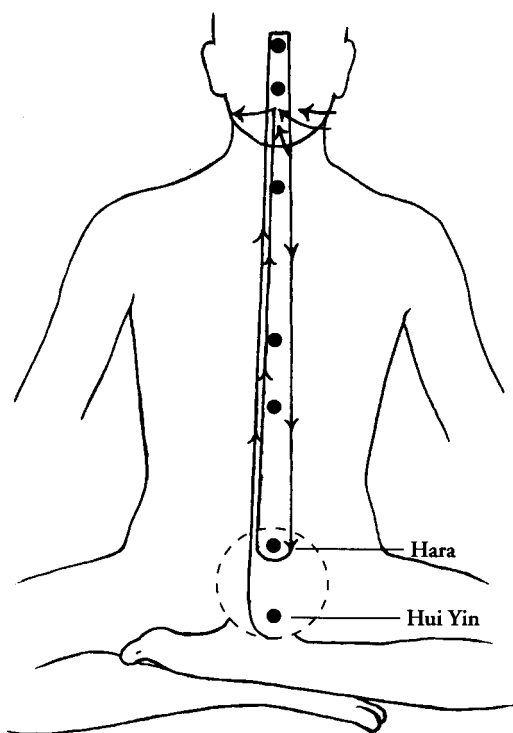
V Číně se párové směrové kanály považují za hlavní kmen akupunkturálních meridiánů. Tyto primární kanály se větví na velké a malé akupunkturální linie, kterým se v Indii říká Nádí. To jsou nervové kanály éterického těla zasahující i do fyzické úrovně. Nádí se dále rozvíjejí do fyzického centrálního nervového systému, autonomního systému těla. Meridiány kanálů nervového systému končí v Seketsu (*japonské slovo*), reflexních bodech dlaní a chodidel. Tato síť rozvětvených kanálů je mostem mezi éterickým dvojníkem a těly vyšších vibrací. Můžete si ji představit jako strom s větvemi, je také známá jako Strom Života, symbol používaný v mnohých kulturách.

Tři primární kanály se v Indii nazývají Kundalini, o níž se všeobecně soudí, že se nachází na éterickém dvojníkově. Velký střední kanál, vertikálně probíhající tělem podél páteře od Korunní čakry ke Kořenové, se nazývá Sušumna. Tento kanál propojuje energii Země s energií Vesmíru a nese neutrální energetický náboj. Na fyzické úrovni je představován míchou a centrálním nervovým systémem. Na éterickém dvojníkově jsou podél linie Sušumna umístěny čakry. Pár opačně orientovaných kanálů je v Indii známý jako Ida a Pingala, nebo někdy také jako Šakti a Šiva. Tyto kanály se proplétají podél Sušumny a jejich energie se protínají v bodech mezi čakrami. Ida je ženská a představuje pohyb směrem dolů na přední straně těla, zatímco Pingala je mužská a zdvíhá se nahoru podél páteře.

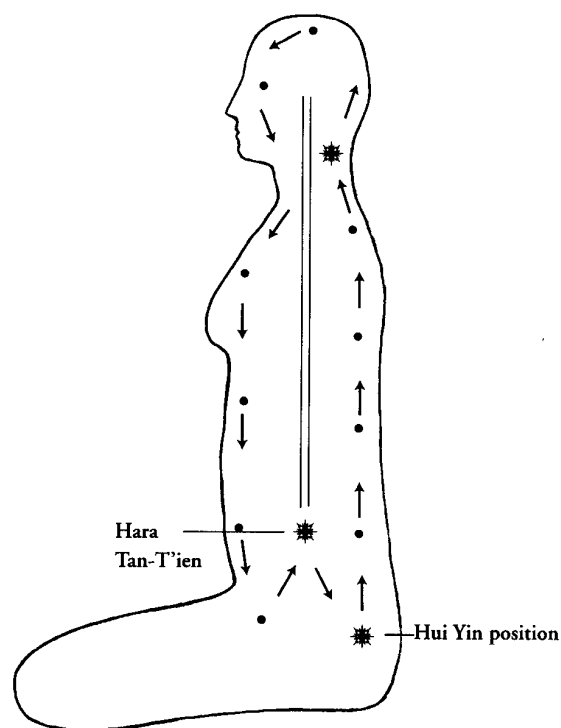
V Číně, Japonsku a dalších asijských zemích mají tyto tři kanály různá jména a zdůraznění, představují však stejné pojmy. Střední kanál s

Okruh Ki v těle⁵ Mikrokosmický oběh Malý nebeský cyklus

Přední pohled na Malý nebeský cyklus



Boční pohled na Malý nebeský cyklus



důrazem na jeho polohu za úrovněmi fyzického těla a éterického dvojníka se v Japonsku nazývá Linie Hara. Pár energetických linií, které se vinou po jeho stranách se nazývají Koncepční (*neboli Funkční*) céva a Vládnuocí (*Vladařská*) céva. Jsou to Velké centrální kanály, v Indii nazývané *Ida* a *Pingala*. Koncepční céva je ženská (*Jin*) a má záporný energetický náboj. Začíná u perinea *neboli* bodu *Chuej-jin* (*více o tomto později*) a vede nahoru přední stranou těla a končí těsně pod dolním rtem. Vládnuocí céva je mužská (*Jang*) a nese opačný kladný náboj. Začíná také u perinea (*fyzicky mezi genitáliemi a řitním otvorem*) a vede nahoru podél páteře po zadní straně těla. Končí na vrcholu horního rtu.

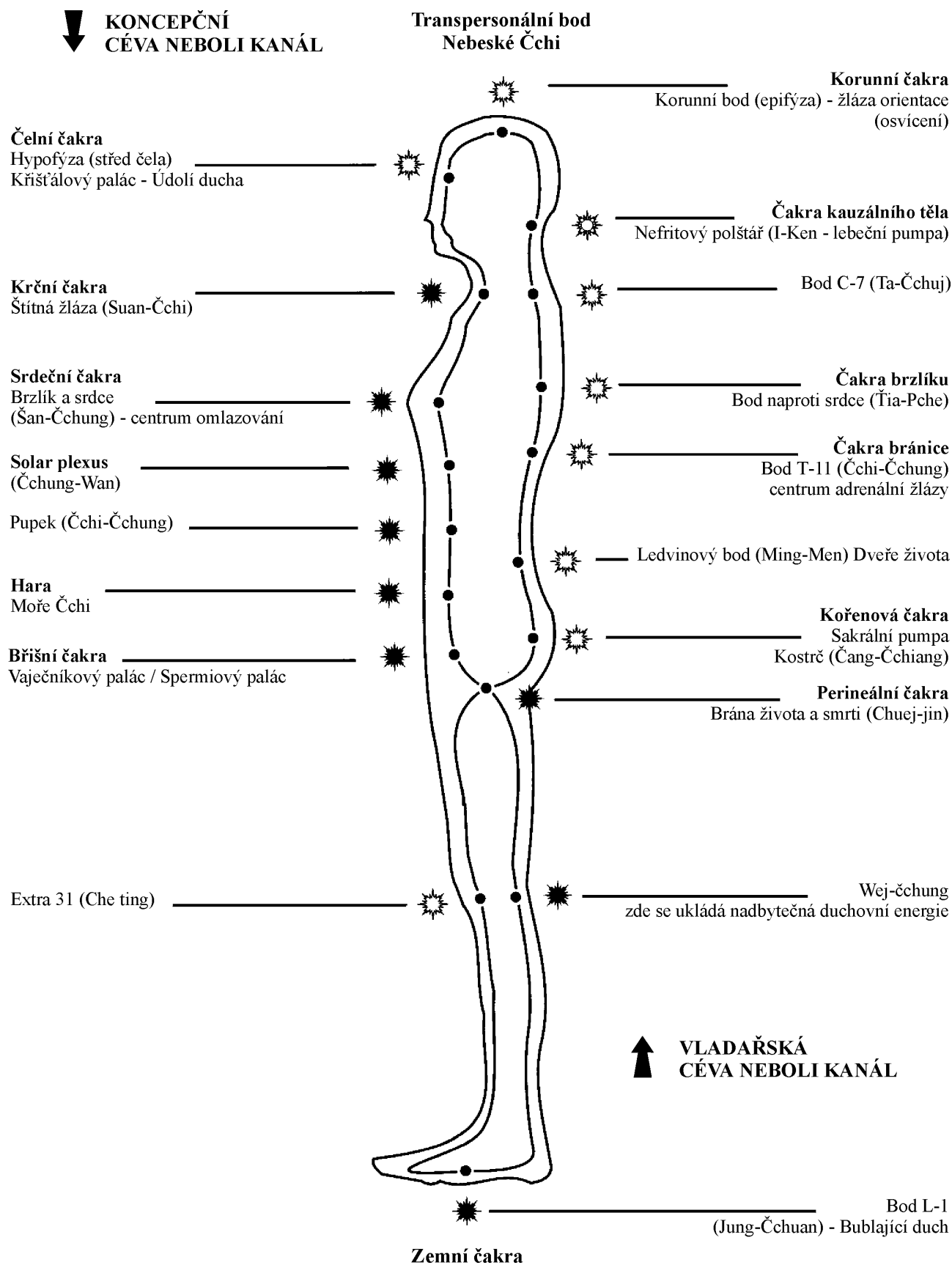
Energetickým centřem rozmístěným podél centrálního kanálu se v Indii říká čakry (*éterický dvojník*), v Číně se místo toho klade důraz na klíčové akupunkturální body rozmístěné podél dvou středních energetických linií. Na čakry se neklade důraz a považují se za centra menšího významu. Podle mé víry a interpretace je to proto, že důraz kanálů se neklade na éterického dvojníka, na němž se nacházejí čakry, ale na hlubší Linii Hara. Klíčové

čínské akupunkturální body odpovídají místům mezi čakrami, kde se Koncepční a Vládnuocí céva (*Ida a Pingala*) setkávají s oběhem Ki. Tyto body jsou také „novými“ čakrami popsány dříve v této knize a spolu s centrálním kanálem (*Sušumnou neboli hladinou Hara*) vytvářejí Linii Hara. Pohyb Ki *neboli* Prány v obou systémech je popisován jako spirálovitý a jako vzor připomínající molekulu života - DNA.

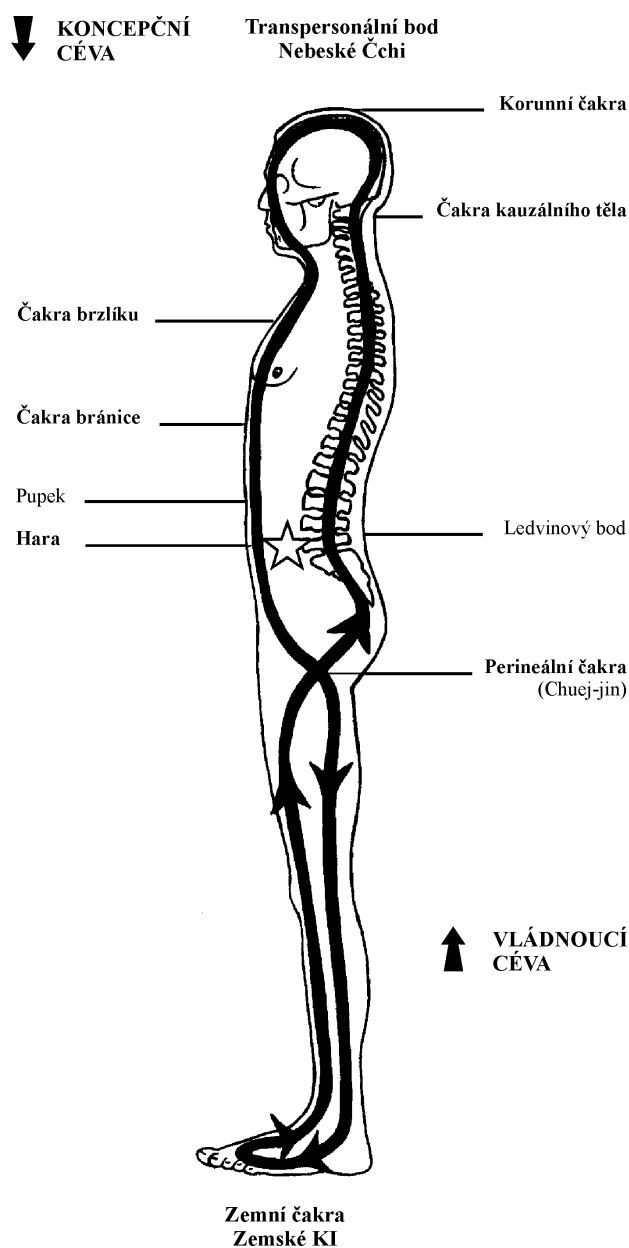
Výcvik vedení Ki *neboli* Prány těmito energetickými kanály se v Indii nazývá *otvírání Kundalini* a v Indii a Tibetu je spojen ještě i s jinými jmény a metodami výcviku. V Číně se tento výcvik nazývá *Čchi Kung* (*neboli Qi Gong*). Mezi vedením energie pomocí těchto systémů jsou určité rozdíly. Hlavním cílem vedení energie v Číně je doplňování životní síly, zatímco v Indii a Tibetu je prvotním záměrem duchovní růst a transcendence těla. V Indii je tímto procesem vedení Prány od Kořenové nahoru ke Korunní čakře. Jakmile se Šakti a Šiva setkají v Koruně, očekává se, že bude energie z Koruny uvolněna, nebo že se vrátí stejnou cestou, kterou přišla. V Číně se na pohyb směrem dolů klade stejný důraz jako na pohyb směrem nahoru.

Okruh Ki v těle ⁶ (pokračování)
Mikrokosmický oběh (Velký nebeský cyklus)

Jazyk se dotýká spodní části patra, aby byl uzavřen okruh Vladařského a Funkčního kanálu



Tok energie Linií Hara



To má za následek méně negativních symptomů způsobených zpětným nárazem větší energie, než je tělo schopné zvládnout.

Neprobuzená Kundalini spočívá u kořene páteře, svinutá v podobě stočeného hada, je to Kundalini Šakti - vědomí síly. Když dojde k jejímu probuzení, začne stoupat podél Sušumny skrz čakry, aby se nad Korunní čakrou sjednotila s Šivou - čistým vědomím. Toto sjednocení je popisováno jako blaženost a je transcendencí těla a splynutím Země s Nebem. Pro tantristy je to sjednocení s Bohyní a s jednotou veškerého života. Dualita pozemské roviny

je rozložena na blaženost sjednocení a jednotu, „Jak nahoře, tak dole.“⁷

V systému Čchi Kung, kde je tok energie směřován spíše do kruhu než pouze směrem nahoru, je cílem účinné využití životní síly pro zdraví a dlouhý život. Duchovní probuzení přichází později. Říká se, že každodenní cvičení energetického okruhu vyléčí téměř každou nemoc, protože odstraňuje energetické blokády a slabost v celém těle a přivádí Ki ke všem orgánům. Čchi Kung pracuje místo s centrální Sušumnou, na kterou se klade důraz v Indii, s Koncepční a Vládnoucí cévou (*Idou a Pingalou*). Okružní trasa vede spíše k ukončení každého sezení uzemněním energie než k umožnění prudkého nárazu Ki do horních čaker. To zabraňuje „přehřátí mozku,“ emocionálním problémům a prožívání halucinací a poskytuje bezpečnostní ventil, který při používání Sušumny chybí. Vedením energie dvěma kanály protichůdně je veškerá nadbytečná energie bezpečně uzemněna nebo uvolněna.⁸

Co to znamená ve smyslu Reiki? Reiki působí také tak, že rozvádí Ki/ Čchi/ Pránu po těle. Energie proudí primárními kanály - Linií Hara, Koncepční a vládnoucí cévou - a větví se energetickými kanálky do dlaní. Naladění na Reiki otevírá a čistí tři primární kanály i čakry a směřuje a zvyšuje průtok. Reiki čistí a otevírá energii na úrovni éterického dvojníka (*Sušumny*) i Hary. Každé další naladění po Reiki I zvyšuje kapacitu kanálů pro držení a přenášení Ki - nejprve při léčení a potom i při předávání naladění. Je to díky manipulaci s energií Ki v Koncepční a Vládnoucí cévě, že se v těle Mistra nashromáždí dostatek elektrické energie k předání naladění Reiki. Reiki je oborem Kundalini.

Se stupněm Reiki II začíná léčitel s touto energií manipulovat a zvyšovat schopnost svého těla usměrňovat ji a udržovat. V Indii, Tibetu a Japonsku bylo toto cvičení pouze částí mnohaletého výcviku ve všech tantrických praktikách. V době, kdy léčitel se stupněm Reiki II získává zkušenosti s energetickou hladinou druhého stupně, dosahuje schopnosti pracovat s touto energií. Ať si je toho vědom nebo ne, energetické kanály se otvírají a energie jimi proudí - při provádění léčení prochází jeho tělem velké množství energie Ki. Po dosažení stupně Reiki III se však musí naučit přenášet energii

vědomě a uvědomovat si celý proces. To je cílem cvičení Ki, která budou následovat - zvýšit tělesnou schopnost udržování této energie a učinit celý proces vědomým. Ve třetím stupni Reiki je navíc činnost Mysli a záměr.

Nejprve je třeba si uvědomit vzor průtoku energie, což se ve Čchi Kungu nazývá Mikrokosmický oběh. To je ve Čchi Kungu základ veškeré práce s energií a já se o tom nyní stručně zmíním. Zvolila jsem raději cvičení ze Čchi Kungu než z Kundalini jógy kvůli ukončenému energetickému okruhu používanému ve Čchi Kungu, který zabraňuje problémům elektrického přetížení a je daleko bezpečnější, když je prováděn bez náležitého vedení. Pomocí tohoto oběhu je možné rychle vytvořit velké množství energie, bez jakéhokoli nepohodlí nebo nebezpečí. Techniky Tantrického Kundalini také kopírují zde uvedená cvičení.

Pro seriózní práci s Mikrokosmickým oběhem doporučuji dvě knihy od Mantaka Chii: *Awaken Healing Energy Through the Tao*, *Probuzená léčivá energie skrze Tao* (Aurora Press, 1983) a od Mantaka a Maneewan Chiových: *Awaken Healing Light of the Tao*, *Probuzené léčivé světlo Taa* (Healing Tao Books, 1993). Mé informace o Čchi Kungu pocházejí převážně z těchto dvou zdrojů. Mikrokosmický oběh spojuje kanály Koncepční a Vládnoucí cévy a vytváří tak ucelený energetický okruh tělem. Provádí se to dvěma cviky, z nichž oba jsou zásadní pro Reiki III. Prvním cvikem se spojí kanály v dolní části těla (v oblasti Kořenové čakry) prostřednictvím pozice Chuej-jin na konci perinea. Druhý cvik spojí kanály v horní části těla, a to se provede umístěním jazyka na patro za zuby. Oba cviky probereme důkladněji později.

Cesta pohybu energie v Mikrokosmickém oběhu je počátkem a základem cvičení Reiki Ki. Provádí se v meditaci, podobné stavu při dálkové terapii, ale s energií nasměrovanou dovnitř. Začněte soustředěním své pozornosti na pupek nebo Haru.⁹ Když začne v oblasti Hary vznikat teplo (Ki), přesunujte je v mysli dolů k perineu (bodů Chuej-jin, Kořenové čakře) za genitálie a potom nahoru do míchy. Zastavte se na chvíli v Ledvinovém bodu (Ming-Men), potom zvedejte energii / Ki pomalu nahoru podél páteře až k vrcholu hlavy (šišinka mozková, Koruna). Sledujte tok energie, nedělejte to

násilně. Podržte energii v Koruně asi deset minut, potom ji nasměrujte dolů na čelo (podvěsek mozkový, třetí oko). Ved'te energii dolů do přední části těla zpět k Haře / pupku. Podržte ji v Haře tak dlouho, dokud se nenahromadí teplo, potom opakujte tento Oběh znovu, vedením energie ke Kořenové čakře. Zopakujte okruh několikrát. Stále jej procvičujte, až budete schopni provádět třicet šest Oběhů během jednoho sezení.

Až budete ve výše zmíněném procesu zběhlí, přidejte i nohy a spojení se Zemí.¹⁰ Od pupku nasměrujte energii k bodu Chuej-jin (Kořenu), potom rozdělte Ki na dva kanály a pošlete je dolů do zadní části stehen a kolen. Odtud ved'te energii dolů do lýtek až k chodidlům. Akupunkturní bod L-1 (Jüing-Čchuan) na obou chodidlech je umístěním čaker na chodidlech. Tento bod se nazývá Bublající pramen a je to elektrické spojení těla s energií Země. Jakmile vznikne v chodidlech teplo, ved'te energii k palcům na nohách, potom po přední straně nohou ke kolenům, přičemž vytahujete energii ze Země skrze chodidla. Pokračujte s oběhem nahoru po stehnech a zpět k bodu Chuej-jin za genitáliemi.

Vraťte se k oběhu páteří nahoru a opět rozdělte energii do paží v bodě mezi lopatkami. Pošlete Ki dolů po vnitřní straně obou paží až do středu dlaní, do místa, kudy vychází Reiki při léčení. Soustřed'te se na svůj pocit, potom pokračujte s vedením energie podél prostředníčku a po vnější straně paží nahoru. Jakmile dosáhne energie ramen, vrátí se k hlavnímu okruhu a plyne nahoru páteří a krkem zpět ke Koruně. Pokračujte s vedením energie podél středního kanálu, až se zase vrátíte k Haře.

Když je pohyb energie ukončen, dokončete meditaci Mikrokosmického oběhu uzemněním. To je nesmírně důležité - musíte to udělat na konci každého sezení, ať jste provedli jeden energetický okruh nebo více. Když držíte energii v počátečním a koncovém bodě Hary, umístěte mírně nad oblast pupku svou pěst. Pohybujte jí ve spirále ne širší než patnáct centimetrů. Ženy sledují spirálu proti směru hodinových ručiček třicet šestkrát, potom změni směr otáčení a provedou spirálu dvacet čtyřikrát. Muži provádějí pohyb v opačném směru - ve směru hodinových ručiček třicet šestkrát a proti směru hodinových ručiček dvacet čtyřikrát. Tím se energie uzemní a nahromadí, čímž se zabrání elektrickému přetížení a nepříjemnému pocitu.¹¹

Výše popsaný Mikrokosmický oběh tvoří základ pro dva cviky Ki, které následují. Tyto cviky mi byly předvedeny v roce 1989 jako součást kurzu Reiki II. V té době jsem nevěděla nic o jejich původu ani o Mikrokosmickém oběhu a měla jsem velkou radost, když jsem je při výzkumu pro tuto knihu viděla natištěné. Tyto cviky Ki jsou známé v Kundalini józe i ve Čchi Kungu a jsou považovány za hlavní cviky obou disciplín. Do Číny a Východní Asie byly pravděpodobně přineseny z Indie a Tibetu.

Důvodem, proč provádět tato cvičení, je zvýšení tělesné schopnosti přijímat a usměrňovat energii Ki. Předání naladění na Reiki vyžaduje mnohem vyšší kapacitu energie a tato cvičení jsou pro to přípravou. Jestliže neplánujete absolvovat kurs Reiki III, můžete provádění těchto cviků přeskocit - ale já doufám, že většina studentů Reiki bude pokračovat dále až ke stupni Reiki III. Cvičení mají velkou hodnotu, co se týče zvýšení spirituality a zdraví.

Dovolu je ještě jednu závěrečnou poznámku, než přikročíme k vlastním cvikům. Týká se posvátnosti těla. I když mnohé metafyzické disciplíny pracují na transcenci fyzického, je důležité si také uvědomit, že i tělo je magické a posvátné. Buddhisté věří, že odbourání karmy je možné dosáhnout pouze tehdy, když je bytost inkarnovaná, a jistě i Reiki je možné provádět pouze v těle. V této době rozkladu civilizací, kdy nastává příležitost pro léčení naší planety, je na Zemi příliš mnoho věcí, které znečišťují a poškozují tělo, mysl i ducha. Mnohé z nich jsou nevyhnutelné - nemáme jinou možnost než dýchat vzduch, pít vodu a jíst kontaminovanou potravu, protože nic jiného není k dispozici.

Máme však jistou kontrolu nad jinými věcmi. Mnozí léčitelé věří, podobně jako já, že kuřáci ani rekreační narkomani nemohou být nikdy zcela čistým kanálem pro Reiki, stejně jako alkoholici. Nikdy neprovádějte léčení nebo nepředávejte naladění, když jste pod vlivem alkoholu nebo drog. Tyto stavy vábí v každém svém okamžiku negativní entity a vazby, které jsou při léčení nevídané a pro léčitele zcela negativní. Nikdy neprovádějte léčení nebo nepředávejte naladění, když jste rozzlobeni nebo vážněji nemocní. Pokud si přejete přestat s kouřením nebo překonat návyk na alkohol, představují Reiki i Mikrokosmický oběh mocné samoléčebné nástroje. Pamatujte, že jako

provozovatel Reiki jste posvátným kanálem pro životní energii Bohyně Vesmíru.

První cvik

Vstupte do meditativního stavu a začněte Mikrokosmický oběh. Vnímejte nebo vizualizujte Ki jako ohnivou energii (*Raku*) a ved'te ji z Hary (*pupku*) do bodu Chuej-jin (*perinea*), potom podél páteře nahoru až do Koruny. Ved'te energii přední stranou těla dolů zpět k Haře. Další instrukce jsou odlišné pro muže a pro ženy. Při tomto cvičení nevizualizujte symboly Reiki.

Pro ženy:

Začněte kořenovým uzávěrem, pozicí Chuej-jin, o které budu podrobně pojednávat v příštím cvičení. Při jeho použití pro toto cvičení začněte tak, že si sednete na podlahu s patou jedné nohy přitlačenou proti klitorisu a vagíně. Vyvíjejte pevný, stálý tlak, čehož můžete dosáhnout také tím, že budete sedět s malým polštářkem mezi nohama, s tenisovým míčkem nebo i s větším krystalem.¹² Přitlačte jazyk na patro za zuby. Tato poloha je základem při většině prací s Kundalini jógou a Čchi Kungem, včetně Mikrokosmického oběhu. Použití polštářku je technika zenu (*japonského buddhismu*). Tlak může způsobovat pocit tepla nebo i orgasmus.

Dále zvyšte energii ve svých dlaních tak, že je budete třít o sebe nebo spustíte Reiki, dokud nebudou teplé.¹³

Chyťte své nahé prsy do zahřátých dlaní, stiskněte je a začněte je masírovat směrem nahoru a ven. Proved'te to osmnáctkrát, aniž byste stimulovaly bradavky, a uvědomujte si při-tom tok energie Ki do vagíny, šišinky a podvěsku mozkového (*do Kořenové čakry, Korunní čakry a třetího oka*). Otáčení směrem nahoru se nazývá disperze. Přestaňte s prsty lehce se

dotýkajícími bradavek a ved'te energii z prsou, vagíny, Korunní čakry a třetího oka do Srdeční čakry. Zopakujte posloupnost osmnácti masážních cyklů dva až čtyřikrát, přičemž po každé sadě ved'te Ki do Srdeční čakry.

Proved'te otáčení v opačném směru, s pohyby dolů a dovnitř, místo nahoru a ven. Shromažďujte energii v bradavkách a ved'te ji do míchy v oblasti prsou. Potom ji táhněte dolů do Ledvinového bodu. Udělejte dvě až čtyři sady po osmnácti cyklech.

Vnitřní rotace se nazývá inverze.

Přesuňte ruce z prsou k Ledvinovému bodu na zádech, za spodními žebry. Masírujte a lehce poklepávejte tuto oblast devět až osmáctkrát, potom přestaňte. Proved'te pohyby této sady dva až čtyřikrát, s odpočinkem na konci každé sady. Vnímejte teplo v oblasti ledvin.

Opět přesuňte ruce. Tentokrát budete masírovat spodní oblast břicha od třísel po vaječníky. Masírujte oblast jater a žlučníku na pravé straně pod spodními žebry, a slezinu na levé straně. Proved'te masážní pohyby nejdříve ve vnějším směru, poté ve vnitřním, třicet šestkrát pro každou pozici. Potom masírujte oblast vagíny, abyste v tom místě shromáždily energii. Na chvíli přestaňte a vnímejte, jak se energie Ki rozlévá. Dejte pravou ruku na svou vagínu a levou na Srdeční centrum a vtáhněte výsledný pocit univerzální lásky do srdce. Nasajte Zemní energii a pokračujte v Mikrokosmickém oběhu. Skončete nashromážděním energie v Haře.

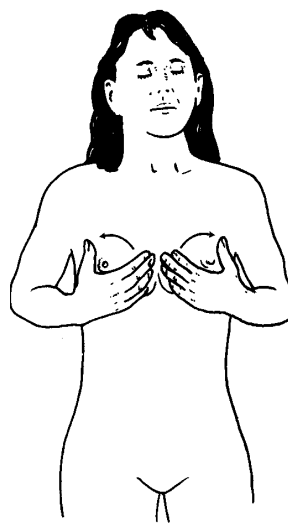
Tím je ukončeno první cvičení pro ženy.

Toto cvičení má větší užitek než jen rozšíření kanálů Kundalini. Většina duchovních disciplín pracuje určitým způsobem na směrování sexuální energie nahoru do Koruny. Sexuální energie je Původní Ki a její ztráta snižuje vitalitu životní síly, což vede ke zkrácení života a narušení optimálního zdraví. Ke ztrátě této energie dochází při menstruaci, ovulaci a sexuálním styku. Výše zmíněné cvičení recykluje tuto energii - zvyšuje Původní Ki k užítku těla, mysli i ducha. Kombinace sexuální energie s energií srdce rozvíjí soucit a přináší pocit míru, zdraví a potěšení.

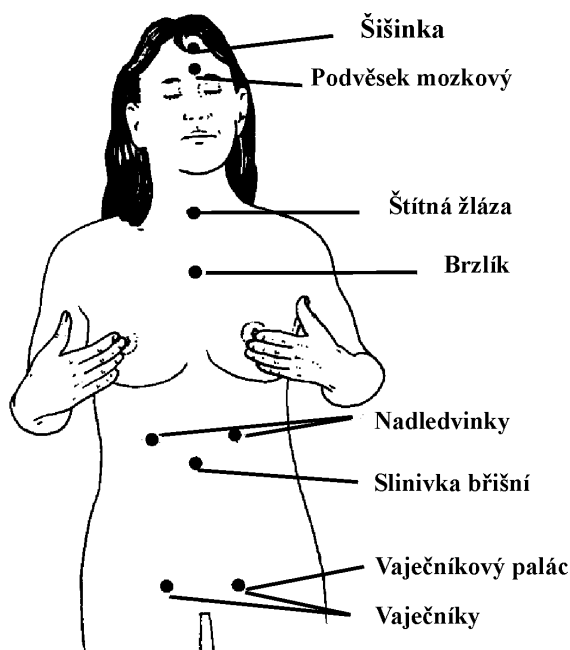
Masáž prsou slouží také k vyrovnání ženských hormonálních procesů, někdy s dramatickými výsledky. Disperzní rotace mohou způsobit, že zmizí symptomy menopauzy, s vysvětlením, že „se vrátila krev.“ Ženy s cystami v prsou mohou zjistit, že disperzní pohyby snížily nebo odstranily hrudky. Kdybyste prováděli pouze disperzní rotace, mohlo by dojít ke zmenšení velikosti prsou. Pro zvětšení velikosti prsou používejte pohyby v inverzním směru, ale vyvarujte se jich, máte-li v prsou hrudky nebo pociťujete-li neklid z přechodu. Provádění obou rotací (*stejný počet v každém směru*) vyrovnává u většiny žen hormonální hladiny beze změny velikosti prsou.

Cvičení Ki pro ženy¹⁴

První cvik



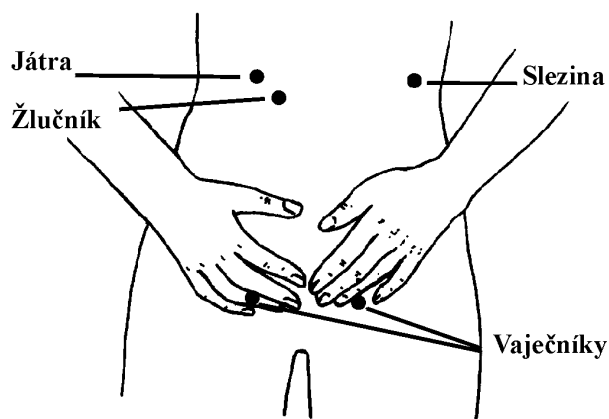
Masírujte prsa směrem nahoru a ven



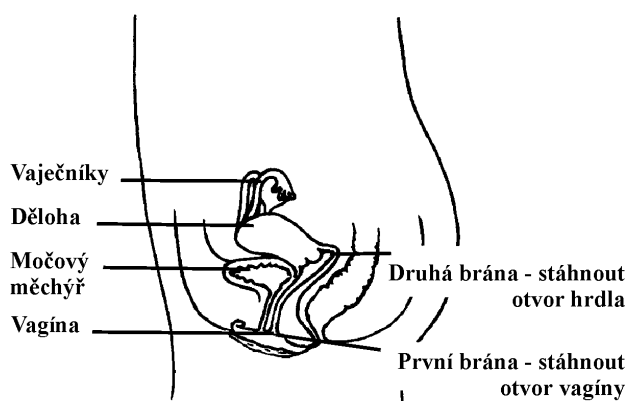
Dotýkejte se bradavek a ved'te energii do srdce

Cvičení Ki pro ženy¹⁵

První cvik (pokračování)



Masírujte třísko a pás



Pozice Chuej-jin - Brána života a smrti u žen

Dalším možným výsledkem každodenního provádění těchto cviků je samotné „vrácení krve.“ U některých žen může hladina estrogenů klesnout natolik, že se zastaví menstruační cyklus. V esoterické filosofii se tento stav považuje za pozitivní, poněvadž to znamená, že sexuální Ki byla recyklována, převedena do Koruny. U většiny žen to pravděpodobně není dostatečně spolehlivé jako prevence početí. Jestliže menstruace ustanou a vy chcete otěhotnět, přerušete cvičení nebo přejděte k nižšímu počtu rotací (*pod sto za den*). *Nejsou známy žádné neblahé účinky těchto cviků.* Cvičení

zastavuje biologické hodiny a zvyšuje tvořivost a mentální uvědomění.

Cvičení můžete provádět dvakrát denně, ráno a večer. Během jednoho sezení nedělejte méně než třicet šest rotací a ne více než tři sta šedesát rotací. Začněte s menším počtem a postupně přidávejte.

Pro muže:

Toto cvičení také nejlépe provádějte nazí. Začněte v meditativním stavu s Mikrokosmickým oběhem. Při jeho provádění nevizualizujte symboly Reiki, ani Raku (*ohnivou energii*). V opačném případě by došlo k nadměrné stimulaci a nepříjemným pocitům. Kdyby se vám to stalo, vraťte přebytečnou energii do Země a použijte Mikrokosmický oběh s ukončením spirál tak, abyste shromáždili energii Ki v Haře. O pozici Chuej-jin a o tom, jak spojit Koncepční a Vládoucí cévu pro Oběh, budeme hovořit později. Dříve než začnete, přečtěte si i Cvičení č. 1 pro ženy.

Začněte zvýšením energie ve svých dlaních; rychle je o sebe třete, aby začalo proudit Reiki.¹⁶

Jakmile máte ruce teplé, masírujte a lehce poklepávejte oblast ledvin, devět až osmnáctkrát. Přestaňte a vnímejte pocit tepla. Pomocí síly mysli vdechujte Ki do ledvin a poté vydechnete do Ledvinového bodu. Proved'te to dva až čtyřikrát. Uvědomte si energetické spojení ledvin s genitáliemi.

Opět zvyšte energii svých dlaní. Lehce uchop'te varlata, aniž byste je mačkali, a přikryjte je svou pravou dlaní. Masírujte varlata osmnáct až třicet šestkrát. Přestaňte a vnímejte Ki, jak se shromažďuje ve varlatach.

Uchop'te varlata do levé dlaně a pravou ruku položte na Haru. Pomocí mírného tlaku masírujte pravou dlaní ve směru hodinových ručiček kolem pupku třicet šest až osmdesát jedenkrát.

Vyměňte ruce a zopakujte to, přičemž nejdříve opět zvyšte energii ve svých dlaních. Tentokrát masírujte Haru proti směru hodinových ručiček, třicet šest až osmdesát jedenkrát. Pravou rukou držte varlata.

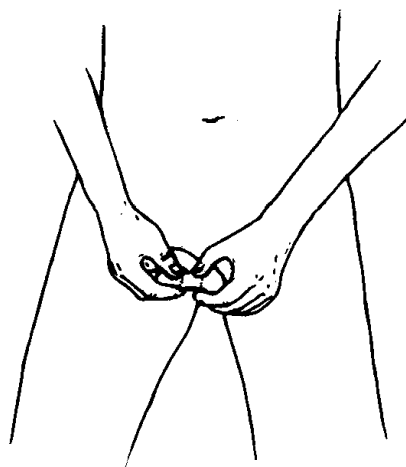
Přesuňte obě ruce a uchop'te genitálie. VnÍmejte stimulaci v orgánech a stahujte svaly, abyste shromáždili energii. Přestaňte a vnímejte, jak se energie šíří. Pravou rukou držte varlata a levou ruku umístěte na Srdeční centrum. Vtahujte univerzální

Cvičení Ki pro muže¹⁷

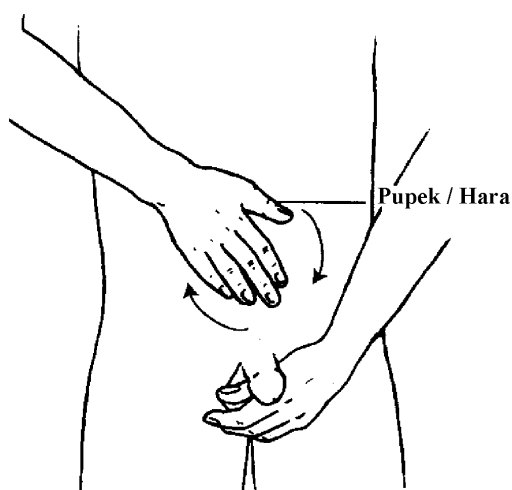
první cvik



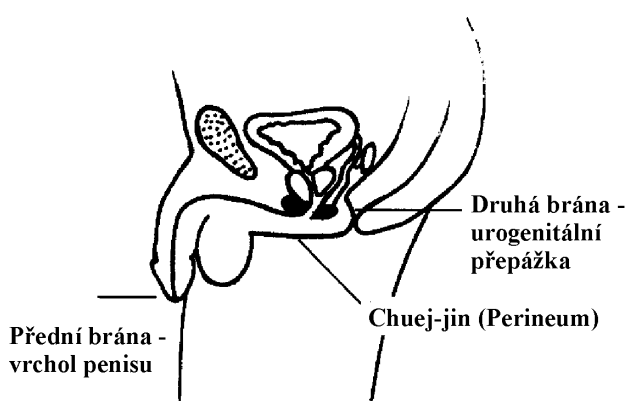
Masírujte a poklepávejte oblast ledvin



Masírujte varlata



Levá ruka drží varlata. Pravá ruka masíruje břicho ve směru hodinových ručiček



Poloha bodu Chuej-jin u mužů

energii lásky do srdce.

Pokračujte s Mikrokosmickým oběhem, přičemž vracíte energii do Hary, a cvičení zakončete závěrečnými spirálami.

Toto cvičení má několik účelů. Za prvé je to zvýšení soucitu spojením srdce a sexuálních orgánů. druhým hlavním užitkem je recyklace sexuální neboli Původní Ki za účelem delšího života a optimálnějšího zdraví. Posilují se i samotné sexuální orgány. Může dojít k odstranění problémů s prostatou nebo předčasnou ejakulací i dalších sexuálních potíží.

Cirkulací energie v Mikrokosmickém oběhu se léčí všechny orgány a vyrovnávají se energetické bloky v celém těle. Zvyšuje se duchovní uvědomění a mysl, tělo i duch se sjednocují. Toto cvičení také rozvíjí zvýšený smysl pro vnitřní klid, pocit bezpečí a zdraví. Nastartuje zvyšování tvořivosti, mentálního uvědomění a duchovního růstu.

Druhý cvik - Pozice Chuej-jin (Hui Yin)

Pozice Chuej-jin spojuje Koncepční a Vládnoucí cévu v horním a dolním bodě těla. Bez této pozice

proudí Ki kanály protichůdnými směry, přímým směrem dovnitř a potom ven. Stáhnutí bodu Chuej-jin umožňuje energii Ki proudit tělem v úplném okruhu a je hnací silou pohybu energie v Mikrokosmickém oběhu. Bez pozice Chuej-jin nelze dokončit Oběh, ani aktivovat Ki. Je to také prostředek, který žene energii Ki tělem Mistra Reiki při předávání naladění metodou iniciace, kterou používám a učím já. Cviky Ki se v Tradičním procesu naladění na Reiki nepoužívají.

Při předávání naladění na Reiki je pozice Chuej-jin jedním z hlavních rozdílů mezi netradičním a Tradičním Reiki. Při Tradičních iniciacích je třeba přenést na každého studenta čtyři zasvěcení pro První stupeň a jedno pro druhý. Se stažením bodu Chuej-jin při netradiční metodě aktivující Linii Hara se vyžaduje jen jedno kombinované zasvěcení pro každý stupeň. Reiki III představuje u obou metod jediné naladění.

I když fungují oba iniciační procesy, věřím, že aktivace Linie Hara při předávání naladění má větší sílu. Mnoho mých studentů, kteří přijali naladění oběma způsoby, se tak vyjádřilo a i já sama to tak cítím. Potřeba přenášet čtyři naladění silně omezuje počet studentů v jedné třídě a významně prodlužuje délku jednoho kurzu. Pro předání Reiki co největšímu počtu lidí a pro možnost vyučovat Reiki na ženských festivalech, kde jsou velké skupiny lidí, je menší počet naladění výhodou.

Třetí důvod pro novější metodu spočívá v její jednoduchosti. Při Tradiční metodě je nutné naučit se čtyři různá naladění pro První stupeň, další pro druhý stupeň a ještě další pro třetí stupeň. U metody, kterou používám já, je pro každý stupeň vyžadováno pouze jedno kombinované naladění a to je provedeno stejným způsobem pro všechny tři úrovně. Je evidentní, že každý student, který plánuje získat stupeň Reiki III, by se měl pozici Chuej-jin naučit. Nevím, kdo tuto metodu předávání naladění, kterou používám, vyvinul nebo kdo ji rozvinul v souladu s cvičením Čchi Kungu. Až do této doby bylo Reiki pouze ústní tradicí.

Pozice Chuej-jin je dalším příkladem přeměny sexuální energie na duchovní a aktivace a doplňování Původní Ki. Je základním rysem Kundalini jógy, Pránajama jógy, Tantra jógy a Čchi Kungu a já jsem o ní četla v několika knihách na toto téma. Stažením perinea se Koncepční a

Vládoucí céva v dolní části těla spojí. To má za následek dočasné uzavření Kořenové čakry nebo ekvivalentu Kořenové čakry na Linii Hara. Místo toho, aby Ki vystupovala chodidly ven z těla, pohybuje se směrem nahoru a sexuální energie je tak vedena do Koruny.

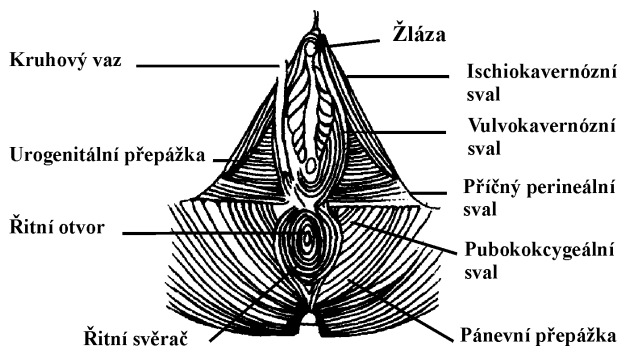
V Kundalini józe je tato poloha známá jako Kořenový uzávěr neboli „Mulbond.“ Vytvořením tlaku na vagínu, jak bylo popsáno v prvním cvičení Ki, se vytváří stav nazývaný Siddhasana, stav dovršení. Ten je považován za optimální meditativní polohu pro duchovní růst.¹⁸ Tlak se vytvoří přitlačením paty (*nebo polštářku nebo jiného předmětu*) na vagínu nebo řitní otvor, nebo na perineum mezi nimi. Uzavření bodu Chuej-jin (*perineálního bodu*) vede Zemní Ki nahoru do Hary a zároveň také vtahuje Nebeskou Ki dolů do Hary. Jakmile se tyto dvě energie spojí, vytvoří teplo, které se pohybuje k patě páteře (*ke kostrči, Kořenové čakře*), přičemž se uvolňuje energie Ki.¹⁹

Druhé cvičení učí studenta napojit se na bod Chuej-jin bez vnějšího tlaku, uzavřením perinea kontrakcí svalů. To je nutné, protože se to používá při předávání naladění, kdy Mistr / Učitel Reiki stojí nebo přechází z místa na místo. Tato pozice je absolutně nutná pro předávání naladění Reiki netradiční metodou, kterou vyučuji. Vězte však, že u studenta s postižením, které mu brání v použití této pozice, zasáhnou průvodci Reiki a i tehdy je možno předat naladění správně.

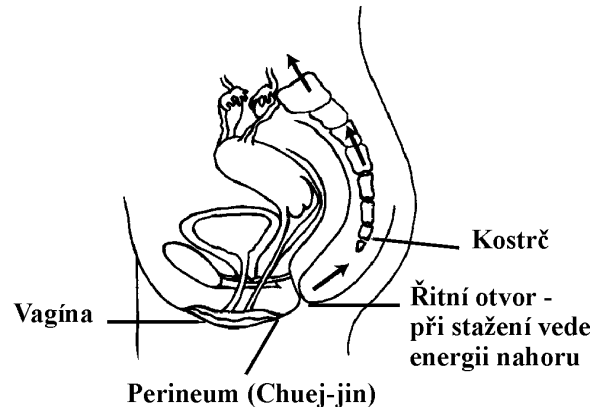
Nejprve najdete fyzické svaly, kterých se to týká. U mužů i žen se nacházejí mezi genitáliemi a řitním otvorem - je to akupunkturální bod nazývaný KC-1 (*Koncepční céva-1*).²⁰ Je to místo episiotomie při porodu a ženských cviků Kegel. (*Stažení bodu Chuej-jin je cvik Kegel.*) Na nahrávkách Awakening Your Light Body, Probuzení vašeho světelného těla, nazývají Duane Packer a Sanaya Romanová tento bod na Linii Hara N'ua (*Núja*). Ve Čchi Kungu je znám jako Brána života a smrti.

Druhá část této polohy je přitlačení jazyka na patro dutiny ústní, těsně za zuby. Tím se propojí Koncepční a Vládoucí céva v horní části těla, tak jako to provádí kontrakce perinea u Kořene. Na patře jsou tři možné pozice, se kterými to můžete provést, ale nejjednodušší je ta nejjednodušší, která se nazývá Větrná pozice. Je třeba vyvinout jen lehký tlak, jenom se dotkněte špičkou jazyka patra a držte

Nalezení polohy bodu Chuej-jin²¹



Perineální svaly (u žen)



Brána života a smrti u žen

jej po dobu cvičení na místě. To je třeba provést i při předávání naladění na Reiki.

Začněte pracovat s těmito energiemi v sedě. Opět uvádíme instrukce zvláště pro ženy a pro muže. Tentokrát nevizualizujte při provádění tohoto cviku symboly Reiki, počkejte na proces naladění na Reiki III.

Pro ženy:

Zatímco sedíte na rovné židli nebo na podlaze, stáhněte svaly vagíny a řítního otvoru.²² Je pravděpodobně snazší stáhnout nejprve svaly řítního otvoru; vaginální svaly až potom. Stáhněte anus tak, jako byste se snažily vtáhnout konečník nahoru do těla. Stáhněte svaly vagíny tak, jako byste se snažily zadržet moč. Jestliže jste někdy po porodu zkoušely cviky Kegel, ať již kvůli inkontinenci močového měchýře nebo ke stimulaci orgasmu, bude se vám toto cvičení zdát podobné. Stažení se anatomicky odehrává ve svalu pubococcygeus. Když jsou oba otvory správně staženy, máte pocit, jako by vám konečníkem proudil do těla vzduch. Držte tuto polohu tak dlouho, jak to jde a dokud to není nepříjemné. Potom povolte. Několikrát to zopakujte.

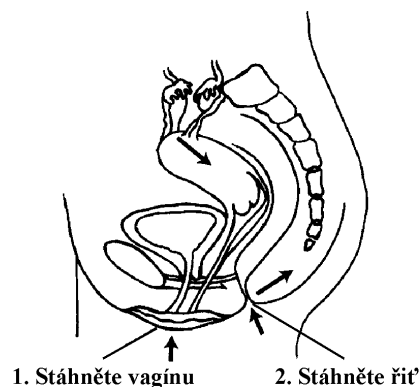
Pro mnoho žen to může být zpočátku obtížné. Cvičením však rozvinete kontrolu nad svaly a čím více to budete dělat, tím více budou svaly silít. Budete schopny udržet stažení čím dál delší dobu. Nakonec budete schopny udržet stažení po celý den, nastavíte tuto polohu a ani na ni nebudete myslet. Nezapomeňte však, že tím zavíráte svou Kořenovou čakru na Línii Hara. Čas od času stažení uvolněte.

Pro předání naladění Reiki byste měly být

schopny držet bod Chuej-jin, jazyk na patře i dech až dvě nebo tři minuty. To je cílem tohoto cvičení - rozvinout nezbytnou kontrolu nad svaly. Nejprve začněte provádět cvik se zadržným dechem. Když je vagína plně stažená, budete cítit také stažení děložního hrdla, čímž se uzavře další energetická brána. Ki začne ihned proudit tělem podél Linie Hara nahoru a energie již nemůže proudit dolů a unikat z těla chodidly a vnitřními orgány. Je provedeno napojení na Zemskou energii, která je tažena nahoru do Hary.

Dále, zatímco držíte pozici Chuej-jin u paty těla, přiložte jazyk na patro, do žlábků za zuby na tvrdém patře. Nyní je energetický okruh uzavřen a Koncepční i Vládnoucí céva jsou na obou koncích spojeny.

Kontrakce bodu Chuej-jin²²

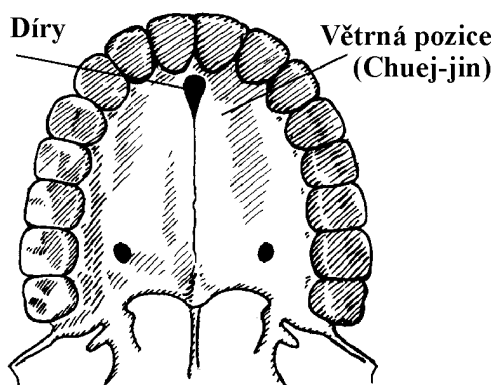


3. Držte celou oblast pevně a stahujte celé pánevní dno.
4. Vnímejte, jak energie proudí do kostrče a nahoru do páteře.

Poloha jazyka při Chuej-jin²³



Přiložte špičku jazyka na horní patro



Téměř okamžitě ucítíte spuštění Mikrokosmického oběhu. Tato poloha jazyka spolu s polohou Chuej-jin je potřebná k vytvoření Oběhu. Ki nyní proudí z Koruny dolů i ze Země nahoru. Hara je aktivována a energie koluje tělem, takže se zdá jakoby opisovala osmičku. Tvar osmičky je také egyptským symbolem pro nekonečno.

Procvičujte držení všech tří částí polohy Chuej-jin. Stáhněte vaginální i anální svaly, přiložte jazyk na patro, zhluboka se nadýchněte a zadržte dech. V tomto stavu setrvejte tak dlouho, jak můžete. Nakonec byste to měli zvládnout i ve stoje. Bez zadržování dechu procvičujte Mikrokosmický oběh, zatímco propojujete oba konce Koncepční a Vládoucí cévy do energetického okruhu. Tato poloha umožňuje Mikrokosmický oběh.

Pro muže:

Muži provádějí tento cvik stejně jako ženy s tou výjimkou, že stahují pouze řitní otvor.²⁴ Táhněte

svaly nahoru a dovnitř. U mužů se ony dvě brány nacházejí na vrcholku penisu u ústí močové trubice a u kořene penisu. To jsou místa, kudy jinak sexuální Ki uniká z těla.

Přečtěte si informace pro ženy, procvičujte oba cviky dvakrát denně, první z nich ráno a druhý večer. Čím více budete spolu s nimi používat Mikrokosmický oběh, tím lépe. Až je budete procvičovat dostatečně dlouhou dobu, stane se pocit úplného zdraví součástí vašeho každodenního života a mnohé fyzické i emocionální problémy se začnou čistit. Provádění těchto cviků uvolňuje v mozku endorfiny, což vede k přirozenému „opojení.“ Druhý cvik je potřebný k přenesení naladění Reiki, ale první odstraňuje energetické bloky, zvyšuje duchovní uvědomění a rozvíjí propojení tělo-mysl- duch. To platí zejména pro muže. Pro muže i ženy platí, že první cvik Ki může být důležitý pro řešení potíží s plodností nebo hormonální nerovnováhou.

Chtěla bych vzdát poctu zejména mužům, kteří rozvíjejí spiritualitu v této éře zemských změn. Uvědomění, které začíná léčením sebe sama, je součástí léčení všech lidí a součástí přetváření Země v lepší svět pro život všech Bytostí.

Tím končí informace ke stupni Reiki II a dále již budou následovat jen informace pro stupeň Učitele/Mistra - Reiki III. Cviky Ki jsou mostem mezi druhým a třetím stupněm. Dříve, než začnete pracovat s energií stupně Reiki III, je třeba, abyste se pečlivě seznámili se symboly a uměli je nakreslit s každou čárkou na svém místě. Měli byste být zbláhli v provádění léčení na dálku a v používání symbolů Reiki II při přímých sezeních i k neléčebným účelům. Po procvičení Mikrokosmického oběhu a obou cviků Ki je student připraven pro stupeň Reiki III.

- 1 Barbara Marciniaková a Tera Thomasová, Ed., *Bringers of the Dawn: Teachings from the Pleiadians* (Santa Fe, NM, Bear & Company Publishing, 1992), str. 62-63.
- 2 Earlyne Chaneyová a William L. Messick, *Kundalini and the Third Eye* (Upland, CA, Astara, Inc., 1980), str. 23
- 3 Ajit Mookerjee, *Kundalini: The Arousal of Inner Energy* (Rochester, VT, Destiny Books, 1991), str. 21.
- 4 Mantak a Maneewan Chiovi, *Awaken Healing Light of the Tao* (Huntington, NY, Healing Tao Books, 1993), str. 14
- 5 Dr. Stephen T. Chang, *The Tao of Sexology, The Book of Infinite Wisdom* (San Francisco, CA, Tao Publishing, 1986), str. 182-183.
- 6 Mantak a Maneewan Chiovi, *Awaken Healing Light of the Tao* (Huntington, NY, Healing Tao Books, 1991), str. 170.
- 7 Ajit Mookerjee, *Kundalini: The Arousal of Inner Energy* (Rochester, VT, Destiny Books, 1991), str. 10-12
- 8 Mantak Chia, *Awakening Healing Energy Through the Tao* (Santa Fe, NM, Aurora Press, 1983), str. 6-7.
- 9 Následující proces je z knihy Mantaka Chii, *Awaken Healing Energy Through the Tao*, str. 73-74. Také v knize Dr. Stephen T. Changa, *The Tao of Sexology, The Book of Infinite Wisdom* (San Francisco, CA, Tao Publishing, 1986), str. 181-186.
- 10 Mantak Chia, *Awaken Healing Energy Through the Tao*, str. 60-61.
- 11 *Tamtéž*, str. 59
- 12 Tato poloha je popsána v: Earlyne Chaneyová a William L. Messick, *Kundalini and the Third Eye*, str. 32-35.
- 13 Zbytek tohoto cviku je z: Mantak a Maneewan Chiovi, *Awaken Healing Light of the Tao*, str. 382-389, a Dr. Stephen Chang, *The Tao of Sexology*, str. 103-107. Já jsem se tento cvik naučila v roce 1989 jako součást kurzu Reiki II.
- 14 Mantak Chia, *Awaken Healing Energy Through the Tao* (Huntington, NY, Healing Tao Books, 1993), str. 383-384. Poznámka: Já jsem se tyto cviky naučila jako součást kurzu Reiki II v roce 1989.
- 15 *Tamtéž*, str. 385
- 16 Mantak a Maneewan Chiovi, *Awaken Healing Light of the Tao*, str. 385-389 a Dr. Stephen Chang, *The Tao of Sexology*, str. 72-76.
- 17 Mantak a Maneewan Chiovi, *Awaken Healing Energy Through the Tao*, (Huntington, NY, Healing Tao Books, 1993), str. 386-388.
- 18 Ajit Mookerjee, *Kundalini: The Arousal of Inner Energy*, str. 20
- 19 Earlyne Chaneyová a William L. Messick, *Kundalini and the Third Eye*, str. 32-33
- 20 Mantak Chia, *Awaken Healing Energy Through the Tao* (Huntington, NY, Healing Tao Books, 1993), str. 113-117
- 21 Dr. Stephen T. Chang, *The Tao of Sexology*, str. 105-106. Tento cvik jsem viděla v několika pramenech.
- 22 Mantak a Maneewan Chiovi, *Awaken Healing Light of the Tao*, str. 195, 289 a 291
- 23 Mantak a Maneewan Chiovi, *Awaken Healing Light of the Tao*, str. 147 a 227
- 24 Dr. Stephen T. Chang, *The Tao of Sexology*, str. 73-76.

TŘETÍ STUPĚŇ

Sedmá kapitola

SYMBOLY TŘETÍHO STUPNĚ

Třetí stupeň Reiki je nejúchvatnější část tohoto úžasného systému léčení. Je to učitelství stupeň, ve kterém se získávají informace k předávání Reiki druhým. Někteří učitelé rozdělují tento stupeň na dvě části: Reiki III Praktik a Mistrovský/učitelství stupeň. Výuka Reiki III praktika zahrnuje KI cvičení z minulé kapitoly spolu s Reiki III symboly a jejich použití při léčení. Někteří léčitelé jej nazývají pokročilým stupněm Reiki II (*tradiční učení vůbec nepoužívá KI cvičení*). Mistrovský učitelství stupeň dále zahrnuje informace o předávání naladění a výuce Reiki systému. Moje metoda výuky Reiki III obsahuje všechno z obou; informace o léčení a učitelství stupeň.

V tradiční a moderní Reiki existuje velká diskuse o tom, kdo by měl mít III stupeň. V tradičním pojetí by měl být mistrovský titul poskytnut pouze lidem, kteří jsou rozhodnuti a schopni zasvětit svůj život Reiki. Uchazeč je starostlivě vybírán po několik let, a několik let musí obětovat Reiki II a Reiki III cvičení. Studentovi není dovoleno říci si o Reiki III, to mu musí být nabídnuto již zasvěceným a učícím mistrem. Velmi málo studentů je přijato k učení. Moderní metoda Reiki učitelů pracuje s nižšími cenami, čím dál častěji učí třetí stupeň se stále menšími omezeními.

Poplatky za tradiční Mistrovský titul jsou \$10 000 v této zemi a \$15 000 v Kanadě a Anglii. Neexistují stipendia ani žádné nižší taxy za Reiki III, ani za jiné stupně. Studium vyžaduje učební dobu nejméně 1 rok. Pokud začne učit, musí být s mistrem ještě další čas, v tomto čase mistr obdrží poplatky za tento stupeň. Je mu povoleno učit pouze Reiki I, potom má dovoleno učit Reiki II. Zabere to několik let se stát samostatným učitelem.

Nějaký čas před a po smrti pí. Takatové, byl názor, že pouze staří mistři mohou předávat Reiki III. Její Reiki III studenti mohli učit pouze Reiki I a Reiki II. Mně bylo řečeno, že v tradičním pojetí si učitelé sami nemohou předávat mistrovské tituly. Když učitelé objevili, že mohou opravdu dělat mistry/učitele, začalo se Reiki III velmi rozšiřovat.

Hawayo Takatová iniciovala v posledních 10 letech svého života (1970 - 1980) 22 Reiki III mistrů. Několik let předtím bylo v USA celkem 250 mistrů Usuiho tradičního Reiki, a asi 750 celosvětově. Nyní je to pravděpodobně o hodně více.

Někteří tradiční reikisté se začali ptát po exkluzivitě, cenách a někteří učitelé snižovali poplatky. Někteří také začali revidovat a modernizovat metody učení. Výsledkem je, že je zde mnoho Reiki mistrů a metody Reiki se rozvíjejí. Moje vlastní Reiki II a Reiki III cvičení vzešlo od těchto učitelů a metod. Tito mistři objevují, že Reiki přináší s sebou prospěch i užitek při nižších cenách a učitelé z toho mají také prospěch. Zdá se, že tradiční organizace Reiki a moderní Reiki mistři/učitelé spolu málo nebo vůbec nekomunikují.

V souladu s Phyllis Furumotovou v interview od Williama Randa, Miako Usui učil Reiki bez obyčejů a bez rozdělení do stupňů. Chujiro Hayashi rozvinul tradiční metody učení a Hawayo Takatová zavedla Americký systém plateb. Reiki aliance vytvořila mnoho dalších pravidel po smrti paní Takatové¹ Slečna Furumoto, vnučka paní Takatové byla Reiki aliancí jmenována „Velmistryní“. Prohlásila, že „jako Velmistryně nemá žádné další Reiki energie, symboly, naladění, techniky a žádnou pravomoc nad ostatními praktikujícími reikisty“². Déle ještě:

Tak často se zdá, že mnoho Reiki mistrů a ostatních reikistů jsou velmi přecitlivělí na věci jako rodokmen, certifikáty a členství ve „správné“ organizaci. Důležitá věc, ale je: Vy víte sami, že jste připojeni k Reiki. Jestliže to děláte na ničem jiném nezáleží.³

Reiki symboly jsou také zmiňovány i v tomto interview a slečna Furumoto připustila rozdíly mezi různými současnými učitelými symboly. Řekla, že symboly nemusí být kresleny stejně různými učiteli nebo praktiky; musí být pouze rozlišitelné. Co je důležité při použití Reiki symbolů, je jejich účel. Srovnávala různé varianty lidských rukopisů; žádní dva lidé je nenapsali stejně. Skoro každý však mohl číst rukopis druhých a nezáleželo, jaké tam jsou rozdíly.

V mém vlastním učení, když přijde student ke mně s rozdílně vypadajícími symboly, já mu ukážu svoje, a řeknu mu, ať používá ty, které jsou pro něj pohodlnější. Viděla jsem čtyři různé způsoby symbolu Hon-Sha-Ze-Sho-Nen a několik změn bylo i u symbolu Reiki mistra. Všechny verze symbolů pracují, a pracují mocně a adekvátně. Různé jiné metody nyní také rozvíjejí učení Reiki. Tradiční systém je oceňován pro rozšíření Reiki na západ a

pro udržení Reiki v ryzí, čisté, a neovlivněné podobě jak je to jenom možné.

Moderní způsoby učení zde mají také své místo. Pomáhají dále přizpůsobit Reiki různým obdobím, kulturám a rozvíjet se. Pamatujte, že tento systém léčení byl pravděpodobně rozvinut v Indii a Tibetu, přišel do Číny s buddhismem, poté do zbytku Asie. Do USA se dostal z Japonska. Psaná formulace předcházela Ježíše Krista nejméně o tisíc let. Je stará 3 tisíce let. Systém mohl být přinesen na Zemi z jiných planet s jejím vznikem. Reiki procházela dlouhým procesem přizpůsobování a změn po několika tisíc let.

Někteří (*ale ne všichni*) tradičně vyškolení učitelé a praktici odmítají akceptovat jiné metody, kromě svých vlastních. Neuznávají Reiki I studentům moderních metod, kteří k nim přijdou pro další stupně. Mohou dokonce odmítnout netradičně cvičeným léčitelům účastnit se jejich Reiki sezení. Několik mých Reiki III učitelů bylo obtěžováno těmito lidmi, když propagovali svoje třídy. O netradičních studentech se říká, že „nemají doopravdy Reiki“ nebo byli špatně učení. Jestliže moderní kreslení symbolů neodpovídá tradičnímu učení, studentům se řekne, že „toto nejsou Reiki symboly a že s nimi nemohou pracovat“. Nic z toho není pravda. Takové názory neodpovídají žádné léčitelské etice a odporují Reiki učení. Je fakt, že jednoduchým Reiki naladěním se může začátečník stát kvalifikovaným léčitelem s vyšší třídou. Léčitelé jsou velmi potřeba a ještě více takoví, kteří mohou pomoci planetě.

Aby se Reiki znovu stala universální, tak jak byla a musí být, je zoufale potřeba velmi mnoho učitelů všech Reiki metod. A není morální udržovat nějaký systém v těchto časech exkluzivní, protože žádná metoda není „lepší“ nebo „více Reiki“ než ostatní.

Myslím si, že výuka Reiki učitelů nemá být omezována pouze pro ty lidi, kteří mohou zasvětit svůj život Reiki. Ve světě se takto nepracuje nijak zvlášť dlouho. Jen málo lidí může strávit roky času dlouhou učební dobou, nebo utratit \$ 10 000 za výuku. Spoléhat se na Reiki jako na způsob života není vhodné pro každého z nás. Při mé výuce nabízím Reiki III skoro každému bezúhonnému a čestnému člověku který má kompletní první dva stupně. U některých lidí se často vzdávám i svých

nízkých cen, protože se chtějí s chutí věnovat Reiki nebo mají vyjímečný léčitelství talent. Učím polovinu studentů, snad i více, bez poplatků. To platí pro všechny tři stupně.

V každém stupni Reiki je nějaká etika, kterou učím. V Reiki I a II je jednoduchá zásada poskytnout léčení pouze těm, kteří to chtějí, ať už přímo nebo na dálku a neporušit svobodnou vůli. V Reiki III jsou etikou peníze. Reiki přináší spokojenost, dlouhý a úspěšný život. To nejsou hodnoty, které se dají koupit nebo prodat. Zatím co učitel nebo léčitel mají právo udělat ze své práce živobytí, mají také odpovědnost zajistit léčení dostupné. Moje běžná cena za privátní výuku je \$75 za Reiki I, \$100 za Reiki II a \$300 za Reiki III. Jestliže učím o víkendu velké skupiny, účtuji si nízké poplatky, nebo malé procento z individuální ceny. Nevyžadují osobní poplatky za léčení, ale znovu se domnívám, že léčitelé mají právo mít z toho živobytí. Žádám, aby poplatky mých studentů byly odůvodněné.

Když jsem poprvé začala učit, prošla jsem obdobím 3 týdnů, kdy jsem chtěla udržet Reiki pro sebe, vydělat tím peníze a mít mistrovský titul znamenající více než jednoduchou odpovědnost za učení. Sama jsem se zděsila takového myšlení. Vždy jsem chtěla Reiki III proto abych mohla učit tolik lidí, jak by to jen bylo možné a za nízké nebo žádné ceny. Nakonec mi nebylo dovoleno pokračovat v tomto způsobu výuky kvůli nedostatku perspektivy a po určitém duchovním hledání sama i tato varianta zmizela po několika týdnech. Také jsem viděla jiné začínající moderní učitele ztratit pozitivní cíl a účel právě takovýmto způsobem. Nyní mohu upozorňovat své studenty, že přeměny vlastního ega jim mohou také pomoci. Vzepřete se a pamatujte, proč jste se stali učiteli Reiki.

Tak jako u Reiki II a I tak i u Reiki III poskytuji svým studentům všechny informace (*mnoho z nich je ve skriptech*), aby si je odnesli domů. Očekávám od studentů práci a cítím, že ačkoli je můžu a chci učit, musí se sami samovzdělávat. Dělam Reiki III veřejně přístupné (*postupně*) ve 3 stupňových víkendech a zřídka kdy odmítám studenty. Ne všichni z mých Reiki III žáků se stanou opravdovými učiteli, ale většina jsou seriózní léčitelé. Mají dovednosti učit, pokud si to vyberou. Ptám se svých studentů zda budou seriózně učit, a

když mi řeknou, že si nepřejí učit, obvykle to tak ukončím. Oni pak nemohou nabízet výuku, ale mohou dát Reiki své rodině, nebo těm, kteří potřebují energii. To je však rozdíl oproti tradičním metodám ve výběru studenta, ale cítím, že to takto funguje.

Když učím Reiki II, I říkám studentům, že upřímně doufám, že bude u nich následovat i Reiki III. Ptám se jich pouze na to, zda jsou zcela oddáni léčení sebe, ostatních (*včetně zvířat*) a planety. Neomezují své učení, ale беру do tříd tolik studentů, kolik můžu fyzicky naladit. Předpokládám, že se student sám rozhodl tím, že se připojil ke třídě.

Někdy studenti hovoří o svém rozhodnutí, ale často to neudělají. Nepožadují nějakou určitou časovou mezeru mezi stupni.

Pokud učím celý víkend, nabízím Reiki I, II a III ve 3 dnech - vyčerpávající proces pro všechny, kterých se to týká, včetně mě. Při Reiki I říkám studentům, aby se sami rozhodli, zda chtějí pokračovat později než další den. Jestliže jsou hodně ovlivněni energií nebo se cítí zasypáni informacemi (*málokdy v Reiki I*), bylo by lépe počkat s Reiki II. Jestliže se cítí připraveni, jsou vítáni v postupu dále. V Reiki II jsem důraznější při varování lidí, že v následujících šesti měsících následuje očistný proces, který je součástí Reiki II. Lidé s emocionálními traumaty by měli počkat.

Pokud student neměl žádný jiný zážitek s léčením nežli včera u Reiki I, a dnes s Reiki II, naléhám na něj, aby počkal s Reiki III nějaký čas. Jestliže je student zkušený léčitel nebo duchovní člověk již před výukou Reiki nebo má přinejmenším Reiki I v předcházejícím víkendu, nechám jej se samostatně rozhodnout. Mnoho lidí nezná své hranice. Je lepší nechat čas mezi stupni, nejméně několik měsíců, ale možnosti učitelů to vždy nedovolují. Studenti se sami dozví zda jsou či nejsou připraveni a já to uznávám a akceptuji. Když opouštím město po Reiki víkendu je zde několik lidí připravených učit během několika málo měsíců.

Výuka Reiki III začíná představením dvou dalších symbolů. Oba jsou použity při procesu naladění, ale pouze jeden se užívá k léčení. Všechno v Reiki III vede k naladění a symboly jsou součástí tohoto procesu. Dva symboly třetího stupně se nazývají Dai-Ko-Myo a Raku. Dai-Ko-Myo se

používá k léčení a je to také symbol, který předává Reiki naladění. Raku se používá pouze v procesu naladění, k žádnému jinému účelu. Paní Takata ho nepoužívala. Dai-Ko-Myo je unikátní v tom, že má dvě různé varianty kreslení, jedna se používá tradičně a druhá ne. Pro mou výuku jsem vybrala moderní symbol, ačkoli nevím odkud se ten nápad vzal.

Dai-Ko-Myo
tradiční verze



Když jsem poprvé začala pátrat po Reiki III, známí mi poslal tradiční symbol Dai-Ko-Myo poštou, a já jsem ho používala ve svém prvním roce výuky. Tradiční symbol mě byl ukázán v několika variantách, ale s jedním základním tvarem. A. J. Mackenzie Clay zobrazil verze ve své knize „One Step Forward for Reiki“ (*Jeden krok přímo k Reiki*), (*New Dimensions*, 1992). Po tom co jsem již nějaký čas učila, se mě zeptala moje učitelka Reiki II, která mě mnoho naučila, kterou variantu Dai-Ko-Mya používám. Když jsem jí poslala kopii svého symbolu, ptala se mě, jestli chci vyzkoušet jeden moderní. Byla jsem neochotná, ale ona mě ubezpečila, že symbol funguje. Souhlasila jsem tedy, že její nový symbol vyzkouším. Jednou jsem ho použila, a už nikdy jsem se nevrátila k tradiční formě.

Nový symbol nevyžadoval žádné učení z paměti - byl jako když jsem ho odjakživa znala - a moje první myšlenky když jsem ho viděla byly, „Samozřejmě, to je božská spirála“. Při použití pro naladění jsem objevila, že je daleko více nabitý energií než originální Dai-Ko-Myo.

Dai-Ko-Myo

tradiční verze s ukazateli směru kreslení



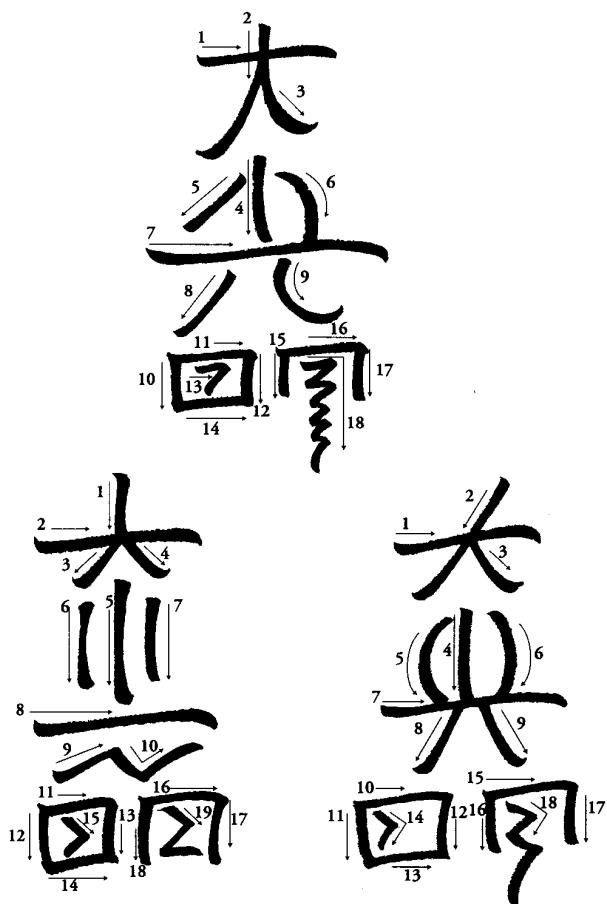
Když jsem oba použila na studentech a nechala je je srovnat, každý měl raději novější symbol. Cítili ho čistější, jednodušší, silnější, tak jako já. Potom všem jsem se rozhodla zůstat u moderního Dai-Ko-Mya.

V channelingovém spojení s Suzanne Wagner, se studenti ptali na novou formu symbolu. Nebyla jsem na tomto setkání přítomna, ale slyšela jsem jeho záznam. Reiki průvodce, který se zúčastnil channelingového spojení řekl, že Dai-Ko-Myo více vyhovuje vibracím dnešních učebních potřeb.

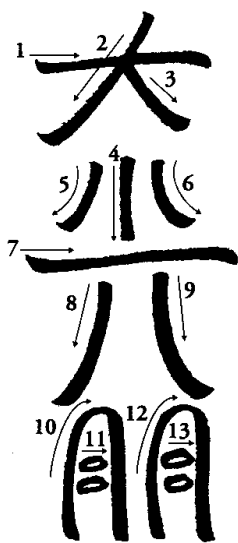
Starý symbol vyhovuje energii starých časů. Konstatovali, že by zde byli pravděpodobně lidé, pro které bych si přála použít tradiční symbol při naladění nebo léčení, a že bych měla následovat svoji intuici. Avšak pro velkou část doporučili, že

Dai-Ko-Myo

variace



Tibetský mistrovský symbol (levý)
„Sunyata“ mistrovský symbol (pravý)



Dai-Ko-Myo variace ⁴

nový symbol má být užíván primárně.

Oba symboly Dai-Ko-Myo jsou zobrazeny v této kapitole. Ptám se studentů na použití obou a vybírám ten, který nejlépe vyhovuje jejich energii a potřebám.

Netradiční Dai-Ko-Myo



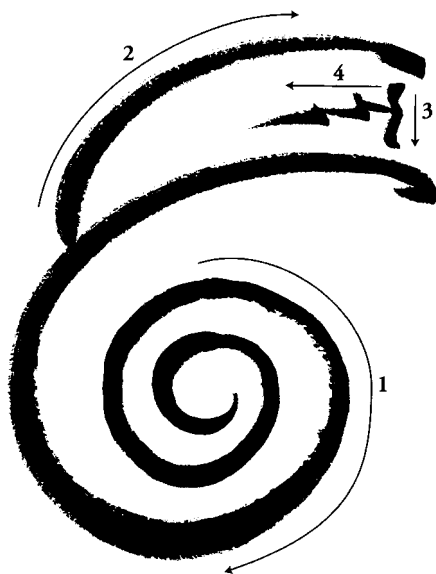
Jedno, co vím o Dai-Ko-Myo je, že se používá při každém léčení. Při posílání na dálku jsem zjistila, že cestuje přímo z léčitelovi srdeční čakry do srdeční čakry příjemce. Často je to symbol požadovaný pouze k léčení, ačkoli pro práci na dálku se vždy také používá Hon-Sha-Ze-Sho-Nen. Při obráceném použití pulzuje negativní energie ven z těla a uvolňuje ji. Ohnisko Dai-Ko-Myo je léčení duše. Každý ze symbolů zasahuje jedno z nehmotných těl. Cho-Ku-Rei rezonuje nejvíce s hladinou fyzického těla, Sei-He-Ki s emocionálním tělem a Hon-Sha-Ze-Sho-Nen s mentálním tělem. Dai-Ko-Myo pracuje s hladinou spirituálního těla.

To je extrémně nabíjející léčení energií. Léčí nemoci z jejich nejvyššího zdroje, z jejich prvotní příčiny. Spirituální hladina těla obsahuje předem definované programy „blueprint“ nebo vzorové šablony „template“ z kterého fyzické tělo čerpá. Léčení v této hladině způsobuje vážné změny, běžně označované jako „zázrak“. Reiki léčitelé vidí „zázraky“ každé sezení, a Dai-Ko-Myo je způsobuje častěji. Zde přicházejí životní změny. Jako ostatní symboly, pošli Dai-Ko-Myo v přímém léčení, když ti to říká tvá intuice. Používám to tímto způsobem se všemi symboly.

Není statický, ale pohyblivý, otáčivý a vibrační. Všimla jsem si toho jako nosiče božské/původní energie přímo a silně přes léčitele jako médium k příjemci. Přináší to vše, co příjemce potřebuje. Pro nás na planetě Zemi je to nejenergetičtější

Netradiční Dai-Ko-Myo

jak jej kreslit



možné léčení a jistě nejpozitivnější.

Pro léčení na dálku často používám všechny 4 symboly. Začínám s Dai-Ko-Myo jako s prvním zdrojem, potom pošlu Hon-Sha-Ze-Sho-Nen. Následně přidám Cho-Ku-Rei, potom Sei-He-Ki a nakonec opakuji Dai-Ko-Myo jako poslední. Symbol často již při posílání mění barvy astrální růže a někdy je kovově zlatý.

Pro samoléčení se používá Dai-Ko-Myo stejným způsobem jako pro ostatní. Nakreslete ho přes svou srdeční čakru představte si ho s ostatními symboly. Pro samoléčení jsou zde také Chi Kungová cvičení při použití tohoto symbolu a ke zvýšení toku Ki zlepšuje imunitní systém. Cvičte dvakrát denně jak je popsáno dále v pozici s rovnými zády.

Za prvé, najděte bod podle obrázku. Je umístěn na každé lopatce vzadu. Vyzvedněte Reiki energii ve svých rukou, nebo je třete dokud nejsou teplé a potom začněte masírovat bod na jednom rameni konečky prstů opačné ruky. Použijte pohyb ve směru hodinových ručiček. Masírujte asi 1 minutu a potom začněte vizualizovat Dai-Ko-Myo. Pokračujte v masírování více než 300x krouživými pohyby.

Najděte stejný bod na druhé rameni a opakuje. Cvičte na obou ramenech třikrát. K zakončení udělejte ztracenou pěst svojí pravou rukou. Jemně stiskněte svou hrud' právě okolo hrudní kosti 25x,

vizualizujte Dai-Ko-Myo po celou dobu. Cvičte kompletně dvakrát denně. Neznám původ tohoto cvičení, ale lehké dotyky Thymusu se ukázalo stimulující a posilující ho. Celou knihu o posilování Thymusu si můžete přečíst, John Diamond, MD, *Your Body Doesn't Lie* (Warner Books, 1979). Diamond nazývá podobné cvičení „Thymusová rána“ (*The Thymus Thump*)⁵.

Dai-Ko-Myo má další použití. Vizualizujte čtyři symboly k vyčištění a nabytí krystalů, k jejich naprogramování a přivedení jich k samočištění. K dosažení tohoto držte krystal nebo drahý kámen mezi dlaněmi a pošlete mu Reiki energii. Za prvé vizualizujte Dai-Ko-Myo a potom Sei-He-Ki pro vyčištění kamene od všech předcházejících absorbovaných negativit a bolestí. Následně pošlete Cho-ku-Rei, který se používá k programování krystalů - soustředění ho například za účelem léčení. Pokud kámen použijete k léčení sebe nebo někoho jiného, přidejte také Hon-Sha-Ze-Sho-Nen. Jako poslední znovu vizualizujte Dai-Ko-Myo a požádejte aby se kámen stal samočistící od teď do budoucnosti. To znamená, že se kámen bude čistit sám, ačkoli také ho čistěte a sice tak často, jak je možné. (*Bude potřebovat čištění daleko méně často, otestujte to kyvadélkem*).

Když dělám květinové nebo drahokamové tinktury, přidám k vodě a květinám (*nebo kamenům*) Dai-Ko-Myo a Cho-Ku-Rei, zatím co je nálev na slunci. Říkali mi, že můj elixír je extrémně nabitý

Dai-Ko-Myo imunní budič



energií a já jsem si jistá, že Dai-Ko-Myo je to, proč. Použijte ho také k nabití léků, bylinných tinktur, homeopatických prostředků atd.. Často je to jediný potřebný symbol. Já vlastně používám Dai-Ko-Myo vždy, když používám Reiki, obvykle na začátku a na konci nějaké řady symbolů nebo sezení. Energie proudí silně a velmi hluboce. Dai-Ko-Myo je symbol, který přenáší a pomáhá s naladěním učitele se žákem. Informace o procesu naladění jsou podány v další kapitole.

Jako ostatní symboly, Dai-Ko-Myo se musí učit nazpaměť. Studenti musí být schopni ho nakreslit precizně, s každou čarou ve správném pořadí a na správném místě. To je daleko jednodušší se spirální formou Dai-Ko-Myo než se starším symbolem. Klíč pro mě byl, že starší Dai-Ko-Myo nerezonoval s mojí energií a mě trvalo několik týdnů než jsem se ho naučila. Moderní Dai-Ko-Myo byl můj od prvního okamžiku, kdy jsem jej viděla. Nebylo třeba žádné učení nazpaměť, již jsem ho znala.

Když dělám květinové nebo drahokamové tinktury, přidám k vodě a květinám (*nebo kamenům*) Dai-Ko-Myo a Cho-Ku-Rei, zatím co je nálev na slunci. Říkali mi, že můj elixír je extrémně nabitý energií a já jsem si jistá, že Dai-Ko-Myo je to, proč. Použijte ho také k nabití léků, bylinných tinktur, homeopatických prostředků atd.. Často je to jediný potřebný symbol. Já vlastně používám Dai-Ko-Myo vždy, když používám Reiki, obvykle na začátku a na konci nějaké řady symbolů nebo sezení. Energie proudí silně a velmi hluboce. Dai-Ko-Myo je symbol, který přenáší a pomáhá s naladěním učitele se žákem. Informace o procesu naladění jsou podány v další kapitole.

Jako ostatní symboly, Dai-Ko-Myo se musí učit nazpaměť. Studenti musí být schopni ho nakreslit precizně, s každou čarou ve správném pořadí a na správném místě. To je daleko jednodušší se spirální formou Dai-Ko-Myo než se starším symbolem. Klíč pro mě byl, že starší Dai-Ko-Myo nerezonoval s mojí energií a mě trvalo několik týdnů než jsem se ho naučila. Moderní Dai-Ko-Myo byl můj od prvního okamžiku, kdy jsem jej viděla. Nebylo třeba žádné učení nazpaměť, již jsem ho znala.

Všechny pro mě dostupné varianty tohoto symbolu jsou vytištěny v této kapitole. Použijte kterýkoliv ze symbolů, který cítíte jako nejlepší. Všechny verze fungují.

Je zajímavé všimnout si Chi Kungové definice spirály, která také vždy byla symbolem božské energie. Pohyb ve spirále ve směru hodinových ručiček z jejího středu má vlastnost kondenzovat Ki ve střední části obrázku. Moderní Dai-Ko-Myo se kreslí také tak, ze středu ven po směru hodinových ručiček. Při obrácení spirály proti směru hodinových ručiček se vnitřní Ki rozpíná ve spojení s Ki mimo tělo. Když je rozpínání kompletní, směr se automaticky obrátí, společně s Ki. Spirály vytváří vyvážené energie, které lákají jiné energie. Přírozený pohyb ve spirále, od vytržení k hurikánu se používá v Chi Kungu ke spojení a kondenzaci Ki pro zlepšení zdraví a léčení.⁶

Spirála ve Wicce je labyrintem iniciací. Je to část ročního koloběhu a místo vývoje a znovuzrození. Spirála po směru hodinových ručiček vyvolává tvorbu energie, zatím co spirály proti směru určují rozptyl a vinutí. Starhawk v knize *Spirála tance (The Spiral Dance, Harper and Row Publishers, 1979)* srovnává dvojistou spirálu s bludištěm nebo labyrintem vedoucí do středu díla, Buddhistického prázdná:

Jak se pohybuješ skrz spirálu, svět se rozplývá, tvary se rozplývají, dokud nejsi ve skrytém srdci, kde narození a smrt jsou jedno. Střed spirály září, je to Severní hvězda a ramena spirály jsou mléčná dráha, a hvězdy pomalu krouží kolem pevného středu Jsi v lůně Boha, plynoucí svobody. Nyní cítíš sám sebe stisknutého a zmačkaného, putující ven ze spirály, která je nyní část znovuzrození. Pohybuj se po směru hodinových ručiček přes dvojistou spirálu svojí DNA.⁷

Moderní Dai-Ko-Myo je dvojitá spirála.

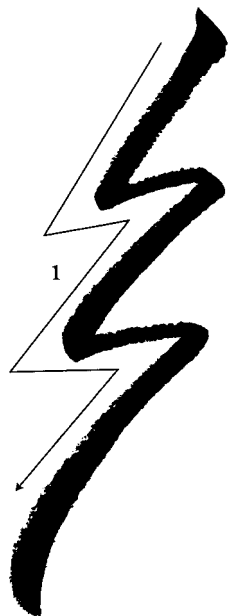
Další Reiki III symbol je Raku. Paní Takata nepoužívala tento Sanskrtový symbol, ale většina, nebo hodně Amerických Reiki učitelů jej dnes používá. Zdá se mi, že mnoho mistrů nemá informace o tomto symbolu a nedokáží posoudit jeho důležitost. Používá se pouze na naladění, nikdy ne k léčení. Symbol vypadá jako blesk. Jeho definice mi byla předána jako „Banking the fire“ (*asi pruh ohně*). Na konci naladění se Raku používá k uzemnění energie Reiki přijímatele. To je vše, co o tom většina Reiki mistrů ví, ale doopravdy je toho daleko více.

Raku

Světelný blesk, pruh ohně.

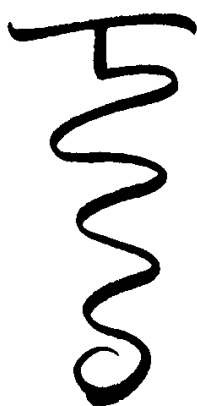
(používat pouze jen při naladění)

Šipky ukazují jak jej kreslit.



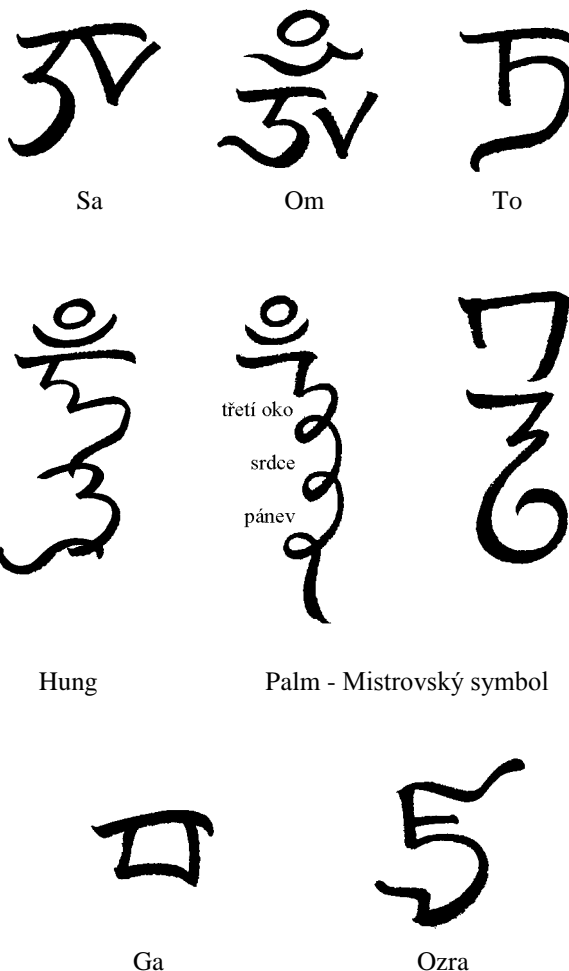
Aktivuje Hara Linii, pomáhá studentům v toku energie Reiki skrze jejich Ki kanály a usazuje ji v Hara centru (*Tan Tien nebo pupek*). Také při procesu naladování je aura studenta a učitele spojena a děje se něco víc, zatímco aury splývají. Během těchto několika chvil Reiki průvodce použije energii k vyzdvižení negativní karmy z osoby příjematele a naladění na Reiki stupeň. Učitel zahájí proces přijímání, který je uvolněn z jeho vlastní aury a usadí ji. To se děje obvykle úplně bez jeho vědomí. Raku na závěr naladění rozdělí aury.

Raku, Hadí varianta



To také zanechá oba, učitele i studenta s daleko více originální Ki energií než měli oba předtím. Toto uvolnění karmy během průběhu naladění, vysvětluje fyzické a emocionální čištění a reorganizaci, která potom následuje. Je zajímavé sledovat, že když existuje hodně různých variant symbolů, symbol Raku má pouze jednu variantu.

Nejsou Reiki symboly



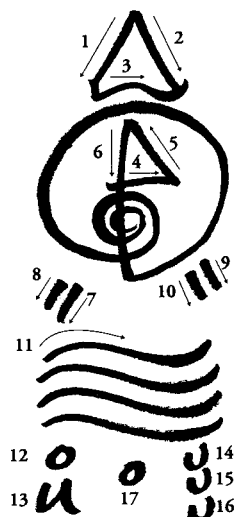
Je jednodušší vytvořit zubatou čáru blesku místo vlnité čáry. Při použití takovým způsobem se symbol stává zakroucenou energií Kundalini. Však blesk je také symbol Vajry z Vajryanového buddhismu - symbol diamantové cesty Mahayanového buddhismu v Tibetu - zubatá čára kresby vypadá více korektně. Raku je malou formou (*podobou*) mezi začátkem a koncem dvojité spirály Dai-Ko-Mya.

Moderní Reiki III přináší celé spektrum nových symbolů. Říkají, že opět získali některé které byly ztraceny. V mnoha z nich je buddhistická nebo Sanskrtová energie, která je pozitivní, ale nejsou to

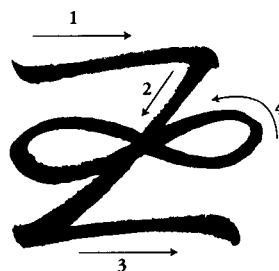
Nejsou Reiki symboly (dobré)



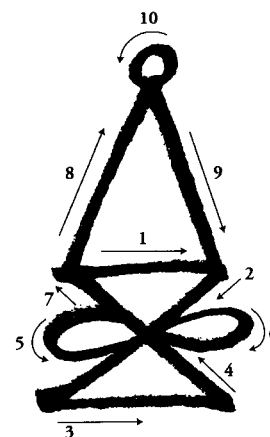
Johre
Bílé světlo



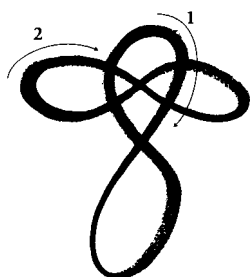
Lon Say
Stažení negativismu



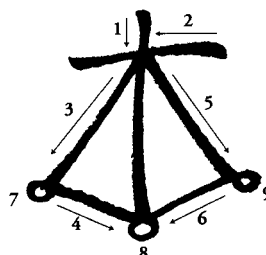
Zonar
Nekonečnost, bezčasovost, věčnost. Pracuje dobře s minulými životy, karmické a vnitrodimensionální uvolňování.



Halu
Láska, pravda, krása, harmonie, rovnováha a hlubší paprsek léčení. Halu je silný Zonarový zesilovač. Velká pyramida na vrcholu je symbolem vysoké mentální energie.



Len So My
Čistá láska



Harth
Láska, pravda, krása, harmonie, rovnováha. Je to symbol pro srdce ze kterého proudí léčení a láska. Je to trojrozměrná pyramida.



Yod
Symbolizuje ruce Boha. My tuto energii nevlastníme; jsme pouze její správci.

Reiki symboly. Laurel Steinhice's v channelingovém spojení bylo řečeno, že ostatní symboly mohly být vráceny na Zemi. První by byl symbol pro otočení energetických center do očí, dovolující Reiki použít jako laser. Mnoho léčitelů, kteří se psychicky rozvíjejí, se to naučili bez vědomého symbolu. Moderní Dai-Ko-Myo se zdá být pouze netradiční formou, která je ve skutečnosti Reiki symbolem, ale některé další jsou níže ukázány.

Zatímco já tyto Reiki symboly nepovažuji za významné, některé si zaslouží diskusi. OM je

Sanskrtový symbol reprezentující zvuk vzniku vesmíru. Je zde zobrazeno několik dalších sanskrtských symbolů, všechny jsou léčivou energií. PALMový mistrovský symbol reprezentuje část energie proudící čakrami a šušmou, může být zasvěcovací. Sochy tantrických buddhistů ukazují mnoho podobných symbolů vyřezaných do dlaní Budhů. Jedna série symbolů se nazývá Ozdobené luno „Womb Pattern“ a symboly se sami nazývají Bijas - vyslaný zvuk. Jsou významné tím, že jsou jazykem Absolutna. Pravdivý význam Bijasů, které hrají důležitou roli v Tantrických buddhistických

rituálech, se prozrazuje pouze k zasvěcení.

Bijasy které jsou nakreslené na „Stupasech“ mohou být použity také ke znázornění pěti elementů. Stupasas jsou sochy nebo budovy, předchůdci pagodového stylu, který zobrazuje elementy v jejich tvarech⁸. Hon-Sha-Ze-Sho-Nen se velmi podobá Stupám.

Další sada symbolů obsahuje Harth, Zonar, Halu a Yod, které mi byly předány v Kalifornii. Jsou určeny k použití s Reiki symboly. Zatímco jejich určení je čistě pozitivní, měla jsem velmi špatný zážitek s jedním z nich. Když jsem ukázala tyto symboly jedné ženě, vybrala si Harth, začala jej používat negativně, vytvářejíc černou psychickou pyramidu pro to, co ona popsala jako ochranu.

Tohle bylo umístěno nad mou aurou, domem a nad ostatními lidmi. Nebylo to žádným způsobem pozitivní.

U příkládaných pyramid byl předpoklad ochrany, místo toho spolehlivě utlumovali osoby nebo prostor. Žádná duševní energie nemohla opustit tuto konstrukci a tím se porušila denní výměna a tok normální energie dovnitř a ven. Když byla negativní energie vyčištěna z jejich vnitřku, rozptýlila se, ale stále se vracela, protože ji symbol držel jako v pasti.

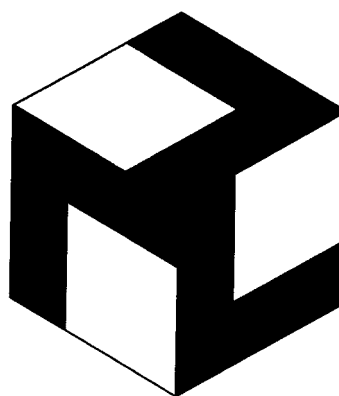
Cítila jsem se nepříjemně s tímto symbolem, a požádala jsem ženu, aby ho nepoužívala, ale ona pokračovala. Pyramida zcela dospěla do psychického napadání a stala se původem velmi silného negativismu v mých emocích a domově. Když jsem konečně zjistila co se stalo, pracovala jsem s druhým léčitelem na vyčištění. Černé pyramidy - a bylo jich zde mnoho - byly velmi nepropustné, pokoušeli jsme se jich zbavit. Po mnoha marných pokusech jsme zjistily, že Raku seslaný z třetího oka může být použit ke zlomení pyramidové izolace, a skoro hned je rozptýlil. Konečně jsme se jich zbavili intenzivním použitím Raku. Přišla pod ně světelná stěna a odnesla je pryč z planety. Několik měsíců jsem čistila domov kompletně od této energie.

Moje podezření je, že tento symbol byl překroucen k negativitě. Od tohoto času jsem se odvrátila od experimentování s „novými“ symboly, dokud jim úplně neporozumím. Neříkám svým studentům, aby upustili od těchto neznámých energií, pouze aby k nim přistupovali opatrně. Skutečné Reiki symboly nemohou být použity

negativně, jsou pod vybudovanou ochranou. Řekla jsem při sezení, že zde původně byly tři stovky Reiki symbolů, dvacet dva z nich, které se denně používaly jsou archivovány v knihovnách v Tibetu a Indii. Když přijde čas, rozšíří se tyto Reiki symboly bez obav na západě. Naučíme se je správně používat. Některé z předchozích vypadají jako osobní symboly které se dávají každému individuálně. Tyto by měly být použity nebo prozkoumány opatrně.

Další tvar používaný jako doplňkový symbol se jmenuje Antahkarana. Je to meditační a léčící symbol z Tibetu zmiňovaný Alicí Baileyovou a ostatními autory, který se používal v rituálech tisíce let. Umístěný pod masážní stůl během léčení soustřeďuje a zesiluje Reiki nebo další léčivé energie. Říká se, že spojuje duševní rozum z korunní čakrou a má kladný efekt na všechny čakry a auru. Meditace s tímto symbolem automaticky startují mikrokosmický oběh, posílá Ki skrze centrální energetické kanály a tělo. Během meditace se symbol posunuje a mění, rozvíjející se v jiné obrazy. Antahkarana může být použita k uvolnění negativní energie z lidí nebo předmětů a může se použít k čištění krystalů.¹⁰

Antahkarana⁹



Viděla jsem holografické představení Antahkaranu ve čtvercových dřevěných deskách. Zdá se, že se nejvíc používá na středozápadě, odkud jsou všichni ti lidé, co mi ho ukazovali. Tvar cítím jako pozitivní a posvátný. Není to jeden ze ztracených Reiki symbolů, ale je pozitivní při svém použití. Říká se, že je symbolem, který nemůže být použit negativně, jeho energie byla přezkoušena mnoha léčiteli po mnoho let v jeho starodávné

historie.

Další sada duševních léčících symbolů si zaslouží zmínku. Je to série jedenácti symbolů rozvíjená Frankem Homanem v jeho knize Dotekové léčení „Kofutu“ (*Kofutu Touch Healing, Sunlight Publishing, 1986*). Tyto velmi moderně vypadající symboly jsou představeny v této knize spolu se sérií pozice rukou a těla, které jsou také Reiki pozicemi. Tyto symboly opět nejsou formou Reiki, ale jsou platné léčící symboly, které jednoznačně fungují. Počet a složitost je dělá obtížně zapamatovatelnými. Cítím, že nejsou tak silné jako Reiki symboly nebo tak soustředující energii, ale jsou platné. Někteří studenti se mohou zajímat o práci s nimi. Jsou pozitivní.

Toto byly symboly Reiki III. Účelem této kapitoly byly dva Reiki symboly a studenti si potřebují vybrat mezi moderní a tradiční verzi Dai-Ko-Mya. Raku je zde také obsaženo a ve zbytku knihy je pojednání o obou symbolech. Presentovala jsem také přehled dalších symbolů které nejsou Reiki symboly. Myslím si, že nový mistr bude zaplaven těmito novými symboly jako jsem byla já, a může potřebovat návod při práci s nimi. O ne - Reiki symbolech se již dále v této knize nepojednává. Jakmile jste seznámeni s Reiki III symboly a jejich léčebným používáním, je čas začít je používat k naladění. Proces naladění a zasvěcení je velký „zázrak“ léčebného systému Reiki.

1 William L. Rand, „A Meeting with Phyllis Furumoto,“ in *Reiki News*, Spring, 1992, str. 2

2 *Tamtéž*, str. 1.

3 *Tamtéž*

4 Another version of the Third Degree Reiki Symbol, published in *One Step Forward for Reiki* by A. J. Mackenzie Clay (NSW, Australia, New Dimensions Press, 1992), str. 38.

5 John Diamond, MD, *Your Body Doesn't Lie* (New York, NY, Warner Books, 1979), str. 50-53.

6 Mantak and Maneewan Chia, *Awaken Healing Light of the Tao*, str. 119-121.

7 Starhawk, *The Spiral Dance: A Rebirth of the Ancient Religion of the Great Goddess* (San Francisco, Harper and Row Publishers, 1979), str. 82.

8 Pierre Rambach, *The Secret Message of Tantric Buddhism* (NY, Rizzoli International Publications, 1979), str. 60-67.

9 In 1991 I was sent a xeroxed first edition or manuscript copy of William L. Rand's *Reiki: The Healing Touch, First and Second Degree Manual*. The material contained an Appendix that was not subsequently published as part of the current edition of that book, which I also now have. This material on the Antahkarana, including the drawing, came from pages 8-13 of that Appendix.

10 *Tamtéž*

Osmá kapitola

PŘEDÁVÁNÍ NALADĚNÍ

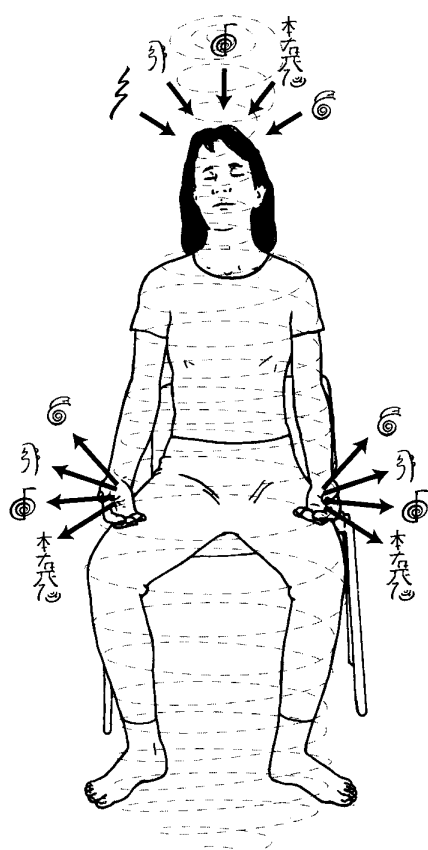
Na začátku výuky Reiki I, se studenti často ptají, co je to naladění. Říkám jim, že to mohu pouze popsat jako zázrak a když jej pak obdrží mohou mi dát jasnější definici, já bych ji chtěla slyšet. Až dosud nikdo nepřišel s žádnou lepší definicí. Naladění to je zážitek - nemůže být popsáno způsobem myšlení levé hemisféry. Nikdo neví jak nebo proč Reiki naladění pracuje, proč kombinace pohybů rukou, dýchání a řízení (*ovlivňování*) Kundalini má hluboké efekty. Ti kdo obdrží Reiki naladění ví, že prochází životní změnou. Jsou to velké životní okamžiky pro mnoho lidí a většina z nás, kdo tím prošli mají úctu k tomuto procesu.

Naladění je rozdíl mezi jinými dotykovými léčícími systémy a Reiki. Ostatní systémy mohou používat pozice rukou přes čakry a pracovat s Ki energií, ale pouze Reiki přináší mimořádný užitek procesu naladění. V tradiční výuce Reiki existují čtyři naladění pro Reiki I a jedno doplňkové naladění pro Reiki II a III. Každé z těch čtyř v Reiki I je rozdílné. V netradičních metodách se používá stejná kombinace k uskutečnění naladění pro všechny tři stupně místo několika rozdílných procesů. Oba způsoby pracují krásně. Přijímání dalších způsobů naladění vytváří léčitele.

Reiki naladění otevírá a zvyšuje kapacitu Ki energie v Hara Linii a čistí kanály od energetické blokády. Čistí a vyrovnává čakry Hara Linie a čakry etherického dvojníka. Během naladění nebeská Ki nese pět Reiki symbolů z Koruny (*temena*) do srdce přijímatele. Zemská KI proudí přes nohy a nízká centra z Hary také do srdce. Originální Ki v Hara centru je opět dobít a doplněna a každá překážka kladoucí odpor plnění energií je odstraněna. Tohle všechno se děje v okamžiku méně než několik minut.

Naladění je druh karmické zpětné vazby ("*karmic payback*"). Během procesu je negativní karma vyzdvížena z přijímatele jako odměna za to stát se léčitelem. To se děje, protože mistr/učitel extrémně zvyšuje hladinu energie, zatím co naladění zvedá hladinu Ki v osobě, která ji přijímá. To se děje automaticky bez mistrova zásahu a vůle karmického následku - děje se to skrze něj, ne z něj. Nezapojuje se žádné vlastní já. Mistr dělá jednoduchý fyzický pohyb, a všechno ostatní následuje samo.

Jak je přijímáno naladění



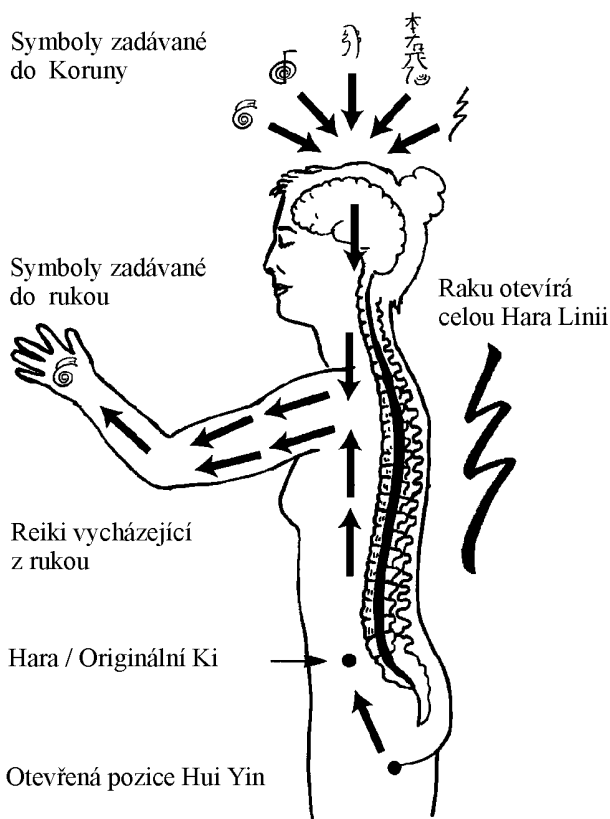
Symbyly zadávané do Koruny

Symbyly zadávané do rukou

Reiki vycházející z rukou

Hara / Originální Ki

Otevřená pozice Hui Yin



Proces naladění je dnes možná nejposvátnější věcí na Zemi. Od časů ukázání jednoduchých pohybů, se objevují noví léčitelé - nebo procítají, to je lepší slovo. Schopnost dělat Reiki je část lidského genetického kódu zatočeného v naší DNA. Naladění otáčí světlo v tmavém domě, znovu navrací kdysi univerzální schopnosti, které jsou nyní většinou zapomínány. Reiki je hlavní síla ve vývoji lidstva na této planetě. Naladění léčí náš porušený DNA kód, připojením nás ke „Světlu“ informací, které byly lidmi na Zemi zapomenuty.

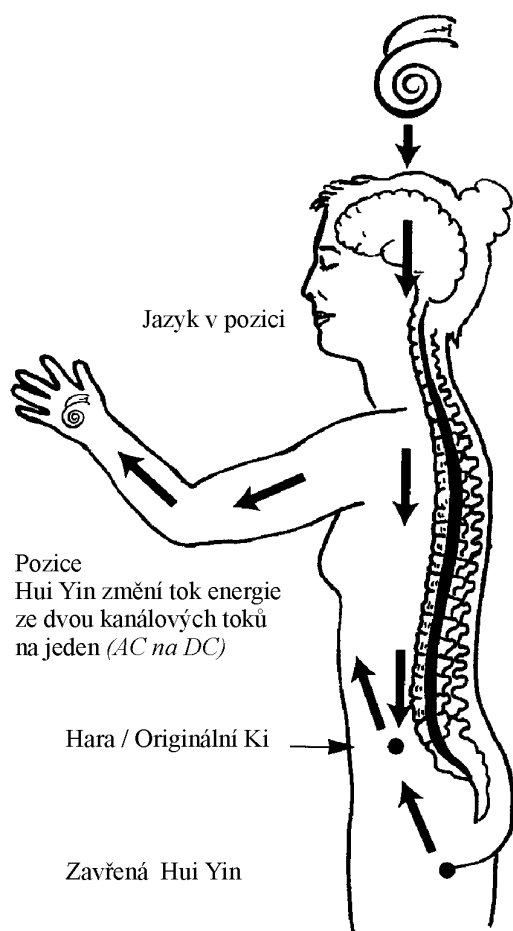
Každý člověk přijímá zážitek z Reiki naladění rozdílně. Může vidět barvy, cítit pocity, vidět obrazy nebo prožít si minulé životy, spojit se duchovními průvodci nebo být plný blaženosti a štěstí. Někdo se rozpláče nebo rozesměje. Ostatní říkají, že nic necítí, ale stojí zde s červenými obličejí a ohromnými úsměvy. Otevření energie je přímo evidentní pokud se na ně podíváte. Většina lidí hned objeví velmi horké ruce léčitelů, ačkoli některým to může trvat delší dobu. Může se to stát později, až poprvé položí své ruce k léčení. Vždy když jsem

naladila nějaké dítě, cítila jsem jeho horké ruce i když symbyly nejsou přímo umístěny v dětských rukou. Jedna žena přišla ke mně podepsat knihu, kterou jsem napsala, potřásla mi rukou. a řekla: „Vy máte Reiki“. Zeptala jsem se jí, jak to může vědět, protože jsem ještě tehdy neučila.

Řekla mi „Protože máte horké ruce“, umím to vycítit. „Máte přinejmenším Reiki II“. Tehdy jsem opravdu měla Reiki II.

Lidé dávající zasvěcení cítí také každou chvíli něco rozdílného, ale všeobecně to je intenzivní. Proces obrací tělo do bleskosvodu pro Ki energii, která se nejdříve pohybuje přes mistra/učitele než je přenesena na studenta. Je to fyzicky namáhavý proces, vyžadující kontrolu dýchání a schopnost udržet Hui Yin pozici po dlouhou dobu. Není zde čas na myšlení při naladění, pouze na pohyb energie. Není zde žádné další uvažování, než fyzické pohyby. Energie se postará sama o sebe. Naladění Kundalini je zážitek ovlivňující obě hladiny - éterickou a Hara. Ajit Mookerjee, v knize „Kundalini, probuzení vnitřní energie“ (*Kundalini,*

Jak je předáváno naladění



The Arousal of the Inner Energy), popisuje vzestup Kundalini jako „výbuch tepla které proudí skrz Sušumnu“¹. Některé z těchto vjemů jsou popsány:

Je slyšet vnitřní zvuk, podobající se vodopádu, bzučení včel, zvuk zvonů, flétny, cinkání ozdob atd.. Hlava může cítit závrať a ústa se zaplaví slinami, ale jogín pokračuje dokud ona/on neslyší nejnvtitněji, nejjemněji zvuk Jogín vizualizuje různé tvary, jako body světla, plameny, geometrické tvary a v konečném stavu se osvětlení rozpustí ve vnitřní vyzařování prudce zářícího, čistého světla.²

To začíná vysvětlovat, jaké jsou pocity při Reiki naladění.

Je to Hui Yin pozice s jazykem přilepeným na patře, co způsobuje vzestup Ki nahoru centrální Hara linií. Nebeské Ki vstupuje do mistrova těla z Koruny a Zemská Ki z čaker nohou. Když je Hui Yin pozice uzavřena v kořenovém centru, Zemská

Ki proudí nahoru do Hara nebo Tan Tien čakry. Nahoru proudící kanál (*Vladařská céva, nahore vzadu*) je uzavřen v jazyku a patře, tak energie nemůže projít celým tělem ven z Koruny. Nebeská Ki proudící dolů (*Koncepční céva, dole vepředu*) je taktéž zastavena v Hare a nemůže se pohybovat přes zavřený Hui Yin, nemůže odcházet přes nohy. Když již nemůže dále proudit intenzivní Ki energie, opouští tělo rukama, pohánějíc symboly do aury příjemce.

Efektem je pohyb Ki ze dvou mistrových kanálů (*Koncepční a Vladařskou cévou nahoru a dolů*), do jednoho kanálu Hara linie. Je to podobné jako změna toku normálního střídavého proudu elektřiny v domácnosti ve stejnosměrný proud - změna A.C. v D.C.. Reiki mistři udrží tento tok ve svém těle, kde to cítí jako pohyb obrazu osmičky egyptského symbolu nekonečna. Energie je horká a živá, drží se se symbolem Raku. Ki cvičení z Reiki II je navrženo k výcviku mistrova těla ovládat více Ki, ale stále se musí přizpůsobovat jestliže se učí předávat naladění. Může proudit více energie a je také účinnější efekt naladění.

Pro mě dělají Reiki průvodci nejvíce pocitů při naladění. Stojí za mnou a směřují celý proces, a já se domnívám, že to dělají pro všechny mistry. Když jsem se naladila, cítila jsem jejich přítomnost silně a pořád. Někdy je vidím. Jestliže při kreslení symbolů nakreslím čaru jinde, oni ji opraví a řeknou mi abych pokračovala. Jestliže udělám chybu, řeknou „My ji opravujeme“ a potom to udělají. Nemůžu psychicky vidět tvary energie při posunutí symbolu.

Když učím Reiki a také když píšu tuto knihu, cítím je, jak usměřují mé učení skrze mne. Každý kontakt s Reiki se stává rituálem velké krásy. Avšak i když to častěji opakuji, zůstává to zázračné a nové. Suzane Wagnerová prohlašuje, že všechny verze Hon-Sha-Ze-Sho-Nen, které máme na západě jsou nesprávné. Když se ptám jak najít správný symbol, Reiki průvodci při sezení říkají, že na tom nezáleží. Správný symbol je v knihovně v Tibetu nebo Indii. Když se ptám co dělat, odpověď je „Vyber si jeden - my ho opravíme“. Během naladění se symboly pohybují příliš rychle k určení, ale něco se stane, co je nakreslí. Symboly se změni v něco dalšího nepatrně, ale zjizitelně rozdílného. Nejsou statické a 2D, ale 3D a pohybující se. Symboly rozvíjejí hloubku, barvu, pohyb a šířku. Reiki průvodci

vezmou, co mají a upraví to. Dělají to pro nás, protože chtějí vrátit Reiki lidem na Zemi.

Těm, kteří touží použít Reiki na druhé je dána pomoc, kterou k tomu potřebují. Učila jsem ženy, které nemohly udržet Hui Yin pozici - jedna ztratila hýžděové svaly po operaci rakoviny, další byla jako dítě zneužita a její vaginální a hýžděové svaly byly silně poškozeny. Obě použily co měli, a naučily se lehce naladovat. Žena která byla zneužita, popsala toto učení jako nejlepší léčení ve své životě. Jedna žena v mojí třídě byla na dýchacím přístroji a nemohla ovlivnit dýchání požadované k naladění. Reiki průvodci ji naučili, jak se naladit jiným způsobem, který mohla použít. Žena, která měla srdeční potíže a také nemohla dlouho setrvávat v této pozici, se také skutečně naladila. Při oddanosti při učení Reiki je poskytnuta každá pomoc. Zacházejte s ní nejlépe, jak můžete.

Jedna z mých Reiki III studentek je na invalidním vozíku, je ochrnutá od krku dolů. Používá léčebnou metodu Reiki II, a je nabitá energií k duševnímu léčení a léčení na dálku. Její učitel Reiki I a II jí odmítl dát Reiki III. Říkal, že není způsob, jak by to mohla využít. Žena se přidala k mojí třídě a já jsem ji uvítala. Předpokládala jsem, že se může naladit stejným způsobem jako když léčí na dálku. Po složení třetího stupně jsem jí to navrhla, a ona začala experimentovat. Naladila se právě tak, jako ostatní ženy v této třídě a příjemci cítili silně její energii a viděli symboly, které jim posílala. Jedné noci mi telefonovala a plakala tak silně, že jsem jí vůbec nerozuměla. Když se uklidnila natolik, aby mohla mluvit, řekla mi, že udělala správně své první naladění na Reiki I.

Stalo se tak, protože se jí něco změnilo v její Hui Yin pozici, a tím se zcela seznámila s procesem naladění Reiki III. Od energie se vyžaduje naladění, které není tělesnou zátěží, to se stalo možné při držení pozice v nefyzické úrovni. S dostatkem cvičení, se učitel naučí udržet Hui Yin v Hara linii i ve své kořenové čakře. Pro mě samou se to nestalo úmyslem, ale stalo se to; učím to asi jeden rok. Našla jsem extrémní energetické naladění, které realizují tak, že Hui Yin pozice není přesně taková, jak je požadováno. Neměla jsem být schopná se vůbec naladit takovýmto způsobem. Když to pokračovalo, zeptala jsem se svých průvodců na to, a oni mi vysvětlili, co se dělo. Je to něco, co může

přihodit také oddaností, ale první učení ve fyzickém těle je nezbytné. Když jsem měla studenty s postiženími, ptala jsem se jich na toto použití a obvykle to bezprostředně fungovalo.

Také jsem experimentovala posílat naladění Reiki astrálem, v psychickém léčení na dálku. Žena, na které jsem to zkoušela, byla se mnou v této hladině dost silně, aby mě viděla a cítila.

Zeptala jsem se jí, zda to chce a cítila jsem, že si sedla přede mě. Potom jsem ji naladila, jako kdyby byla fyzicky přítomná ačkoli byla pravděpodobně tři tisíce mil daleko. Výsledek byl opravdu neuvěřitelný. Viděla jsem na vlastní oči symboly vstoupit do její Koruny a pohybovat se její aurou a všechny barvy její aury se změnilly na krásně fialovou. Byla obklopena kovově zlatou energií, která vypadala jako by zářila ven z ní a zaplnila a osvětlila místnost. Její barvy byly takovéto po několik nocí, kdy jsem se k ní astrálně připojila. Když jsem jí nakonec byla schopna dát Reiki na fyzické úrovni, byla zcela obeznámena s energií.

Zasvěcovací metody které následují, se dělají u každého stupně v jednom naladění. Je to stejné naladění pro všechny tři stupně Reiki. Nevím kdo rozvinul tuto metodu; byla (*nám*) odkázaná ústně. Já sama jsem dělala nějaké malé změny. Není to tradiční proces naladění. Ve výběru metody mi bylo jasno, že potřebuji systém který by mohl být hotov velmi rychle, protože mám učit mnoho lidí. Tradiční Reiki třídy jsou velmi pomalé, pouze s malým počtem lidí přijímajících najednou naladění. Proces naladění je vysoce komplikovaný. Tradiční výuka u Reiki I nebo II se může protáhnout na celý víkend a týden i více při Reiki III. Moje vyučování se zkrátilo do čtyř nebo pěti hodin pro každý stupeň - očekávám, že se většina studentů bude učit doma. Proto jim poskytuji materiály, které jim pomohou. Tyto podmínky splňují rychlé a jednoduché naladění.

Totéž naladění se dělá u REIKI I, II a III. Vždy záleží na vlastní kapacitě příjemce udržet KI a také na jeho úmyslu ztotožnit se s energií Reiki. Když se přijímá naladění na Reiki I, je to otevření aury k příjmu energie, která je již zde i když ještě nezačala žádná další aurycká expanze. Student přijímající naladění na první stupeň se teď ještě úplně neotevře. Ale jak tělesná energie expanduje, upravuje se i zvýšené KI, a je schopen ovládat více energie a tak

se otevírá dále. Úplné otevření energie po Reiki I trvá tři až čtyři týdny. To mě bylo popsáno jako cyklus tři nebo čtyř dnů na každou čakru.

Když přijmeme naladění na Reiki II, stane se stejná věc. V prvním stupni léčitel dosáhne úrovně otevření energie Hara linie, která odstartuje naladění do druhého stupně. Říká se, že energetická úroveň je druhá mocnina (*math-ematically squared*) k Reiki II. Znovu student prochází obdobím přizpůsobování jak narůstá Ki v kanálech. U Reiki III energie startuje odkud má a potom znovu expanduje mnohokrát převyšující Reiki II. Je to stejný proces jako v Reiki I a II, s rychlejší expanzí, protože přijímatel může ještě více usměrňovat hladinu energie.

Tyto období přizpůsobování jsou způsobeny detoxikačními reakcemi, které někteří léčitelé zažili po Reiki naladění. Jestliže jsou v jejich čakrách, Hara linii nebo v proudění Ki energetické bloky, jsou vyléčeny energií naladění. Jejich uvolnění vyvolá reakce. Jestliže jsou bloky odstraněny z hladiny éterického těla, reakce jsou fyzické - průjem, rýma, touha postit se několik dní, nebo bolest hlavy. To je nejčastější u Reiki I. Jestliže jsou bloky posunuté z emocionální nebo mentální hladiny, detoxikace probíhá také na těchto úrovních. Zde probíhá emocionálně mentální růst s mnoha změnami ve způsobu života. Reiki II detoxikace může trvat několik měsíců.

Změny spirituálního těla jsou spojeny se třetím stupněm. Většina z nich se projevuje jako detoxikace, ale roste seberealizace a cit pro jednotu s vesmírem. Většinou jsou reakce studentů na Reiki III naladění naprosté potěšení. Čištění již proběhlo. Někdy nový Reiki III student potřebuje po několik dní více spánku, a jeho energetická hladina a vibrace těla se přizpůsobuje expanzi.

Tradiční učitelé i většina moderních, předávají Dai-Ko-Myo pouze s Reiki III naladěním. Ve třech stupních se kreslí do Koruny, ale u Reiki I a II se nedává do dlaní.

Když předávám naladění vždy používám Dai-Ko-Myo v rukou, dokonce i pro Reiki I. Tradičně jsou také ostatní symboly umístěny v Korunní čakře, ale v Reiki II jsou dány pouze do jedné ruky. Studentů se ptají: „Která je tvoje léčící ruka?“. Výsledkem toho je energetická nevyrovnanost o které mi řekli, že je velmi nepohodlná. Umisťuji

proto všechny čtyři symboly vždy do obou rukou u všech třech stupňů. Neměla jsem žádné informace o tom, že to druzí učitelé dělají rozdílně, dokud mi studenti neřekli, jak se dobře cítí, když je mají umístěny v obou rukou. Studenti školení tradičním Reiki I a II skládají další stupně u mě.

Učili mě, že když Hawayo Takatová předávala naladění, nepoužívala regulaci dýchání, pozici Hui Yin ani Raku. Čtyři Reiki I naladění nedávala v určitém pořadí a tak také byly všechny čtyři předány na konci učení. Používala Cho-Ku-Rei po směru hodinových ručiček v Koruně, hrdle, třetím oku a srdci pro všechny stupně, a všechny čtyři symboly vždy umístila do Koruny. Symboly byly vizualizovány a fouknuty na místo. Při Reiki I nebyly umístěny žádné symboly do dlaní. Při Reiki II foukla Sei-Hei-Ki, Hon-Sha-Ze-Sho-Nen a Cho-Ku-Rei do jedné otevřené dlaně, a před tím se zeptala příjemce aby jí označil léčící ruku. Pro Reiki II umístila Dai-Ko-Myo nad Korunu a Hon-Sha-Ze-Sho-Nen a Cho-Ku-Rei do páteře. Všechny čtyři symboly umístila do obou dlaní pouze u Reiki III. Ačkoli nebyly umístěny v dlaních, symboly byly vizualizovány přes zavřené ruce, a to dělala také u všech tří stupňů.

Když začínáte předávat naladění je nejlepší začít raději s jednou osobou než z celou třídou. Zabírá to čas a je potřeba rozvíjet svaly a regulaci dýchání, někdy několik měsíců, tak začněte pomalu. Nesestavujte vyučování své první třídy, dokud nejste pořádně připraveni předávat několik naladění v jednom sezení. Udržujte svou první skupinu malou - dobrý počet je pod pět lidí - rozšiřujte třídu zároveň se svým růstem. Optimální počet studentů pro mě po několika letech výuky je okolo dvanácti. Již jsem dělala více než sedmdesát pět naladění denně - a potom jsem toho litovala. Je to energeticky velmi vyčerpávající, což není doposledka cítit. V tu chvíli nebudete vědět, že jste toho udělali příliš, proto opatrně poslouchajte sami sebe, předtím než se přetížíte.

Ráda dávám naladění někomu, kdo umírá, je vážně nemocen nebo prochází životní krizí. Jestliže je osoba schopná použít Reiki I pro samoléčení, je to dobře, ale naladění většinou léčí samo. Nevadí, že takoví lidé se nestanou léčiteli a nepoužívají energii pro ostatní, ačkoli někdy mohou. Podstatné je léčení a životní prospěch, který naladění přináší, když je to

právě potřeba. Vyzkoušela jsem to s dětmi a také se zvířaty, je to ohromné cítit dětské hřející ruce. Použila jsem i naladění na svého psa Kali se kterým bylo hrubě zacházeno, před tím než přišel ke mně, byl zlý a vzpurný. Měl potěšení z tohoto procesu a zjevně začalo léčení. Jeho chování se začalo měnit k lepšímu.

Často se studenti, kteří byli v mé třídě, vrací, aby si zopakovali naladění. Není to nutné, naladění je pro celý život, ale je to krásné a já je od toho neodrazuji. Je to také žádoucí pro nové reikisty vyzkoušet si naladění a já je k tomu pobízím. Nic v Reiki a právě tak v procesu naladění nemůže způsobit škodu. Když učím třetí stupeň ve skupině, ptám se jich, zda chtějí zůstat pohromadě a vyzkoušet si to navzájem, nebo na rodině či přátelích. Neexistuje nebezpečí energetického přetížení od mnohanásobného naladění na jedné osobě - každý otevře pouze takovou míru Hara linie, kterou může ovládat. Je to neuvěřitelné potěšení, když se při naladění student otevírá energii, zejména prvních pár okamžiků. Jeden z mých studentů vyzkoušel tolik ladění na své kočce, že čekám zprávu, že kočka Spooky začala létat! Naladění poskytuje léčení pro každého člověka či zvíře a nezpůsobuje žádnou škodu při opakování.

Na začátku předávání Reiki naladění začínáte s Reiki I. Až budete mít za sebou několik tříd a budete se cítit úplně pohodlně při procesu naladění na prvním stupni, pokračujte k Reiki II. Běžte dále pouze když cítíte, že můžete zvládnout každou událost na prvním stupni. Výuka Reiki se stává mistrovou Reiki třídou, ale znova začínáte od začátku a pokračujte k pokročilejším stupňům. Nejlepší způsob, jak se připravit k výuce Reiki je léčit tak často, jak je to možné, jak přímo tak na dálku a cvičit předávání naladění. Po dokonalém poznání Reiki jste se naučili dost, abyste mohli učít ostatní. V další kapitole více informací jak vyučovat Reiki.

Většina studentů se mě ptá: „Jak víte, že se někdo otevřel, když ho naladíte?“ Tato otázka mě děsí od začátku. Měla jsem velmi málo informací k Reiki III a musela jsem se to naučit tak, jak to jen šlo. Ze začátku jsem nevěděla, zda se studenti otevřeli a moc jsem pochybovala o svých schopnostech. Když jsem učila svou první třídu byla jsem k smrti vystrašená a zvědavá jestli to dovedu

udělat. Věděla jsem, že dělám chyby při kreslení čar a symbolů a když jsem je nakreslila, slyšela jsem za sebou hlas, který říkal, „Pokračuj, my to opravíme“. Byla jsem tak vyděšená a dávala si pozor na své výkony, že jsem neviděla studenty. Podívejte se na jejich obličej po naladění a budete vědět.

Jeden jednoduchý způsob který pomáhá zejména novým mistrům je - ptaní se. Po naladění se každého ve skupině zeptejte co viděl a cítil. Jestliže by někdo raději nemluvil, nenaléhejte. Většinou jeden nebo dva začnou mluvit a ostatní je obvykle následují. Řekněte jim, že hledáte jemné pocity místo velkých dramát a když si uvědomí co se stalo, možná se budou chtít zapojit do diskuse. Bez velkého popisování budete vědět, že jste otevřeli energii. Jsou zde ohromné rozdíly v tom, co lidé zažili, zvláště v Reiki I. dále se ptejte, „Je zde někdo, kdo nic necítil?“

Někdy se stává, že někdo ze skupiny studentů říká, že nic necítí. Zaprvé se zeptejte na jeho ruce - jestliže jsou horké, je definitivně otevřený energii, zda to popisuje či ne. Zeptejte se ho, co viděl nebo cítil při naladění - někteří studenti očekávají dramatické zážitky, místo klidných a jemných pocitů. Většina problémů se tím rozpustí. Jestliže jsou ruce studené a on opravdu nic necítil, zeptejte se, zda má něco proti energii nebo léčení. Studenti, kteří byly vychováni fundamentalistickou výchovou, ačkoliv ji mohou odmítnout, mají obavy nebo strach z psychického léčení.

Jestli je to tento případ, zeptejte se, jestli chce energii otevřít a ujistěte jej, že je to jeho volba. Řekněte, jestliže chce, aby se léčila s někým. My to děláme v příští hodině po naladění. Zeptejte se co viděl a co se stalo potom. Také řekněte, že jestliže si vybral mít energii, musí meditovat teď nebo později a žádat o ni. Jestliže se rozhodne proti přijetí Reiki symbolů, pak tyto setrvávají auře několik týdnů a potom se rozptýlí, jestliže je nebude v této době akceptovat. Jestliže se později v této době rozhodne mít energii, musí pouze meditovat a žádat o ni a otevře se pro ni.

Nikdy jsem neměla studenta, kompletně odmítajícího energii, ačkoliv několik zpočátku bylo „ambivalentních“. Přece jenom si vybrali třídu. Jeden z mých případů, které jsem učila se otevřel na konci výuky Reiki I, a další osobě, která se neotevřela během výuky se energie otevřela tu noc.

Pro nezkušené Reiki mistry je pravděpodobně nejtěžší porozumět a rozhodnout se. Protože jsem se učila opravdu obtížnou cestou, zkouším říci mým studentům co mohou očekávat a poskytnout jim řešení. Pamatuj, že svobodná vůle je nejdůležitější - jestliže někdo odmítá Reiki, je to jeho právo. Je to otázka pouze Reiki I. Nikdy jsem neviděla, že by se to stalo ve druhém nebo třetím stupni.

Měla jsem jednu studentku tak vystrašenou z naladění, že jsem myslela, že ho možná nepřijme. Řekla jsem jí, že to je její výběr. Podívala se nejprve na ostatní ve skupině, a potom si sedla na svou židli k naladění. Zeptala jsem se jí „Jste si jistá?“ a ona řekla: „Ano“ se slzami v očích. Naladila jsem ji a viděla jsem její zářící úsměv rozzářený jako svíčka. Další den přijala Reiki II a řekla mi, že cítila, že Reiki přišla k ní domů sama. Řekla, že ví, že by to mělo změnit její život. Dnes je učící mistr.

Před popsáním procesu naladění je nutná malá diskuse o zasvěcení. Slovo „naladění“ také znamená „zasvěcení“, a toto slovo se v sanskrtu překládá jako „zmocnění“. Reiki zplnomocní každého, kdo to přijme (*zplnomocnění*) a také učitele, který to vezme. Reiki učitelé jsou nazýváni „Mistry“, ale tento termín nemá žádný vedlejší význam velmoci nebo hierarchie. Mistr je jednoduše učitel. Jestliže je s titulem spojená nějaká úcta, je samotná Reiki úctyhodná. Přijímáním naladění a učením se od mistra student přijímá třetí stupeň Reiki. Studenti se však vlastním rozhodnutím a svou tvrdou prací mohou stát sami mistry. Žádný mistr nemůže dělat své mistry - student se může stát mistrem pouze úspěšným Reiki zasvěcením a výukou Reiki I.

V Indii a Tibetu, Vajrayana *guru* (*Tantrický buddhistický mistr/učitel*) je uctíván jako pokračovatel linie znalců, která sahá zpátky až k Gautama Siddhartha, Budhovi. Guru v Indii bere vážně svou odpovědnost s žádným egem a žádným násilím ve vztahu student - učitel. Dnešní mistři také patří do linie sahající zpět přes Hawayo Takatovou, Ježíše a Sakyamuni Budhu a přes Šivu ke hvězdám.

Tradiční studenti a mistři Reiki také kopírují svou linii výuky. Student identifikuje své postavení v Reiki se svým učitelem a ten se svým učitelem, a tak dále až k Takatě. Student je učen mistrem A, který byl učen mistrem B, který byl učen mistrem C - vše stejným způsobem až k paní Takatě, kterou učil Chujiro Hayashi, kterého učil Miako Usui. To

je nazýváno studentovou linií. Netradiční Reiki klade menší důraz na linie než tradiční Reiki. Důležitý bod v netradiční Reiki výuce je, že student i učitel jej přijímají, nezáleží na tom, od koho. Mistr nějaké linie má svou vlastní zodpovědnost za Reiki a své studenty a to je to, co je důležité.

V Tantrickém buddhismu existuje mnoho hladin zasvěcení. Slovo v sanskrtu je „Abhiseka“, a v Tibetčtině „Wong“. V Indii je přijímání nazýváno „Shaktipat“. Proces zasvěcení je svátost a já předpokládám, že buddhistické nebo Reiki naladění je původce dnešních křesťanských svátostí, a snad každého obřadního rituálu. Při přijímání „Abhiseka“ - naladění, zmocnění nebo iniciace - posvátná energie vstupuje tělem a zůstává zde. Ve Vajrayanovém Tantrickém buddhismu iniciace vždy předchází začátek nové úrovně učení. Čtyři hladiny buddhistického zplnomocnění odpovídají třem stupňům Reiki.

První tři buddhistické iniciace odstraňují karmické potíže, a čtvrtý léčí vědomí. Všechny čtyři typy nabízí následující Ki expanze:

1) otevření energetických bloků, 2) zvýšení energie, 3) předání nových instrukcí, 4) nechání studenta, aby si vybral proces nebo rituál.⁴ Tyto čtyři výhody také přicházejí s Reiki naladěním, každá následuje růst ke komplexnější úrovni. Čtyři iniciace jsou:

- 1 Váza zplnomocnění (*The Vase Empowerment*) čistí psychické kanály a tělo ve fyzické hladině od karmických potíží. To dovoluje studentům vizualizovat určité odosobnění („*deities*“). Ostatní prospěch je udržován v tajnosti.
- 2 Mystické zplnomocnění (*The Mystical Empowerment*) otevírá proud Ki a energii k mluvení - to dává mantrám jejich efektivitu. Znovu, jsou zde další skryté výsledky.
- 3 Božská znalost zplnomocnění (*The Divine Knowledge Empowerment*) čistí mentální tělo a dovoluje praktikovat druh cvičení „Hathayoga“, plus jiné věci.
- 4 Absolutní zplnomocnění (*The Absolute Empowerment*) vede k poznání pravdy o spirituální esenci a přímém zážitku se symbolickým porozuměním. Toto zplnomocnění dovoluje studium Atijogy a „poskytuje mystické výsledky“.⁵

Srovnám první buddhistické zplnomocnění s Reiki I naladěním - otevírá Hara linii a čistí fyzickou úroveň těla. Mystické zplnomocnění je Reiki II - symboly mohou být srovnány s energií mluvy, jako Bijas jsou psány zvukové formy symbolů. Emocionální a mentální těla přijímají energii a čistí se, a typ cvičení Hathajoga je Ki cvičení. Absolutní zplnomocnění je třetí stupeň Reiki. Jde přímo ke spirituální esenci, duši těla, a propůjčuje porozumění tomuto procesu. „Poskytovat mystické výsledky“, je dobrý popis toho, co se děje po přijímání Reiki III. Student, který se stane Reiki mistrem, si prožije změny ve svém životě.

Jako všechno ostatní v Reiki, proces ladění je extrémně jednoduchý. To se týká série pohybů těla, které když se udělají v pořadí, mají spirituální efekt ve změně života. Mistr/učitel se nemusí zajímat o to, co se děje v tomto procesu. Všechno co potřebuje udělat, je provést pořadí (*posloupnost*). Některé velmi komplexní věci se stanou v Reiki zasvěcení, ale mistr nepotřebuje vědět, co to je. On dělá pouze naladění. Reiki průvodci a Reiki energie se sama postará o všechno co následuje.

K naladění pro jednotlivé stupně musí být mistr schopen udržet Hui Yin pozici s jazykem přilepeným na patře během celého procesu. Učitelův dech je po celý čas zadržen, když zrovna nefouká ven. Zatím co fouká, jazyk zůstává na místě - fouká kolem něj. Po vyfouknutí se zhluboka nadechne a znovu jej zadrží. Foukáním přenáší Ki a první definice Ki je „životní dech“. Když se dělá několik naladění najednou, je dovoleno dýchat a zanechat pozici Hui Yin při přecházení mezi studenty. To však může být snadnější zaujmout Hui Yin pozici před začátkem a udržet ji dokud není naladění hotovo. Pamatujte na její znovu otevření po zakončení ke svému důkladnému uzemnění. Znovu se spoj se Zemí a rozběhni mikrokosmický oběh ke znovu rozproudění Ki a ustavení normálního energetického toku tělem.

Student přijímající naladění sedí na židli s rovným opěradlem, chodidla má položené na podlaze. Může si vyzout boty, pokud si to přeje. Energie některých mistrů je tak silná, že může rozpuknout hodinky během procesu naladění - jestliže k nim patříte, měli by si je studenti odložit a vy také. Já začínám nápadem, že příjemci drží

krystaly ve svých otevřených rukou když je zasvěcují. Krystal dobíjený tímto způsobem zůstává dlouho dobýtý a zřídka potřebuje čištění. Jestliže to někdo dělá, dej jen pozor, aby ho neupustili a prováděj naladění přes kámen. Nechej studenty držet jejich ruce dlaněmi k sobě ve výšce hrudi a řekni jim, že budeš manipulovat jejich rukama. Jestliže by měl mistr ještě pátrat po rukou během naladění, je velmi těžké udržet Hui Yin pozici a zároveň dech.

Naladění může být provedeno jednotlivě nebo ve skupině. Začni ladit jednoho a nepokračuj v řadě, dokud nemáš více silně rozvinutých zážitků. Posad dva až pět studentů na rovných židlích do řady. Pět je pro mě pohodlné. Čtyři je příliš málo a zastavuje energetický tok. S šesti jsem začala být hyperventilovaná a sedm je nemožné. Podívej se, co pracuje za tebou. Pamatuj, že budeš na konci unavený - velmi silná energie proudící asi hodinu. Šetři síly jak je třeba. S prožitkem při použití této metody v jedné přímce, můžeš provést rychle mnoho naladění s malým čekáním mezi výměnou každé skupiny.

Dovolím svým studentům dívat se na průběh naladění tak dlouho jak chtějí zůstat potichu. To se nedělá při tradiční Reiki. Jestli si to přejí hraje během průběhu tichá hudba, ale místnost by měla být v první řadě tichá. Toto je čas ve třídě, kdy by zde nemělo být žádné přerušení. Místnost, kde se často provádí naladění, se nabíjí energií a to pokračuje, což je dobře cítit potom. Teplota v místnosti značně roste, zatím co probíhá naladění. V jedné klimatizované místnosti, kde jsem dělala dvacet šest naladění byla teplota na začátku 72 F a vzrostla na více než 90. Později lidé patřící k přední části domu poznamenali, že věděli kdy jsem dělala naladění, protože teplota v přední části domu rovněž prudce vzrostla. Teď o mistrovi. Odložte si sako. Běžte na toaletu před začátkem - je nemožné udržet Hui Yin pozici s plným měchýřem.

Zatím co naladění pokračuje, studenti Reiki I budou muset něco dělat. Potom, když je každá skupina zasvěcena, je velmi důležité pro každého studenta položit ruce dolů na někoho dalšího po několik minut. Pozveme Reiki energii skrz naladění příjemcovi Hara linie. To také předchází bolesti hlavy a to co se stane později. Já vím, že lidé, kteří se nedotkli někoho po jejich naladění měli později

Jak provést naladění

Držte Hui Yin pozici s vaším jazykem na patře celou dobu. Zadržte dech, jestliže nefoukáte, potom se zhluboka nadechněte a opět zadržte dech. Reiki mistr stojí při naladění, studenti sedí na židlích s rovnými opěradly s rukama dlaněmi k sobě ve výšce hrudi.

1. Zezadu

Otevři Korunu (*temeno*). To může být vizualizací nebo pohybem ruky.

Nakresli Dai-Ko-Myo nad Korunu.

Sáhni dopředu přes ramena a vezmi studentovi ruce a foukni do Koruny.

Zhluboka se nadechni a zadrž dech.

Nakresli další symboly nad Korunu: Cho-Ku-Rei, Sei_He-Ki, Hon-Sha-Ze-Sho-Nen.

Vezmi ruce a foukni do Koruny. Zhluboka se nadechni a zadrž dech.

2. Přejdi dopředu

Otevři studentovi ruce jako knihu.

Nakresli Cho-Ku-Rei nad obě dlaně.

Třikrát klepni

Nakresli Sei-He-Ki nad obě dlaně.

Třikrát klepni

Nakresli Hon-Sha-Ze-Sho-Nen nad obě dlaně.

Třikrát klepni

Nakresli Dai-Ko-Myo nad oběmi dlaněmi.

Třikrát klepni

Sevři ruce dohromady a podrž je v jedné své ruce.

Foukni od Kořenu k Srdci. Zhluboka se nadechni a zadrž dech.

3. Běž dozadu

Zavři auru se symboly uvnitř. (*nezavírej Korunní čakru*)

Nakresli Raku vzadu dole na páteř.

Uvolni Hui Yin a uvolni dech.

potíže - Říkám jim to postupně a nemám sympatie pro ty, kteří odmítají poslechnout. Jednou je to hotovo, a mají začít se samoléčením.

Proces naladění je popsán nahoře. Začněte za studentovou židli. Soustřeďte se a pozvěte Reiki průvodce. Několikrát se zhluboka nadechněte a zaujměte Hui Yin pozici s jazykem na patře. Znovu se zhluboka nadechněte a zadržte dech. Otevření Koruny je základní vizualizace. Já dělám pohyby oběma rukama nad příjemcovou hlavou abych je otevřela a rozprostřela několik palců nad jeho hlavou. Bude cítit rozšíření aury a možná to uvidíte. Symboly se kreslí celou rukou, dlaněmi dolů přímo nad Korunou. Stává se velmi rychle vizualizování barev, ale to je vlastně vizualizace symbolů ve fialové procházejících do Koruny. Začněte s Dai-Ko-Myo.

Abyste vzali studentovi ruce natáhněte se dopředu, abyste na něj dosáhli. Drží je u sebe ve výšce hrudi, v modlicí pozici. Trvejte na tom, aby byly drženy vysoko, jinak je velmi obtížné udržet Hui Yin pozici a udržet dech. Foukejte kolem jazyka, který zůstává na místě a potom se zhluboka nadechněte. Nakreslete další tři symboly, Cho-Ku-Rei, Sei-He-Ki a Hon-Sha-Ze-Sho-Nen. Vizualizované symboly prochází do Koruny. Foukejte znovu a znovu se nadechněte.

Přesuňte se před sedícího studenta. Vezměte jeho sevřené ruce zepředu a otevřete je jako knihu. Přes obě ruce nakreslete Cho-Ku-Rei, potom lehce klepněte nebo pleskněte dvěma dlaněmi nad studentovými třikrát. Vizualizace je zde vtisknutí každého ze symbolů do rukou. Nakreslete Sei-He-Ki, a opakujte znovu třikrát. Potom udělej tom samé s Hon-Sha-Ze-Sho-Nen - nakreslete symbol a potom poklepejte. Dai-Ko-Myo je poslední a znovu poklepejte po jeho nakreslení.

Ohněte se dopředu a vezměte ruce, znova je zavřete a držte je stranou v jedné ruce. Natáhněte se dále dopředu a foukněte, pohybujte dechem od kořenového centra k srdci. Muži se mohou tímto velmi polekat a mohou vyskočit. Někteří studenti mohou vyskočit když poprvé ruce klepnou, dělejte to jemně, po foukání se znovu zhluboka nadechněte a zadržte dech.

Přesuňte se opět dozadu za židli. Je otázkou, zda je nutné stále zadržovat dech, ale Hui Yin je stále požadováno. Já držím obě - dech i Hui Yin a pozici

jazyka. Udělejte pohyb k uzavření aury se symboly vizualizovanými uvnitř. Může to být fyzickým gestem, kdy vezmete obe ruce k sobě, nebo vizualizací. Nezavírejte ještě Korunní čakru. Ta může být široce otevřená v tomto bodě, a uzavřená aura ji zakrývá a chrání. Nakreslete Raku dolů na páteř, od hlavy dolů. Můžete cítit posun ve své vlastní energii a studentově s Raku. Uvolněte dech a Hui Yin pozici.

Naladění je u konce. Trvá okolo tří minut. Naučte se kreslit symboly rychle a tak můžete zadržet dech a Hui Yin pozici po krátkou dobu. Při vyzkoušení a zažití, nebo jste čistý vizualizér, mohou být symboly vizualizovány místo kreslení. Pošlete je ve fialové ze třetího oka. Když pracujete se studenty v řadě posuňte se dolů dozadu za celou řadu, potom dolů dopředu a nakonec dozadu.

S velkou skupinou je to o mnoho rychlejší než dělat naladění jedno po druhém. Avšak když dělám Reiki III naladění, ráda ho dělám individuálně - tento proces znamená velmi mnoho pro každého studenta, i když se dělá ve skupině.

Trvám na tom, aby byla místnost velmi tichá. Proces naladění vyžaduje velkou koncentraci a mistr potřebuje ticho. Reiki naladění je také vrcholná událost pro příjemce a zaslouží si nebýt přerušena. Mám zřídka v tomto problémy se třídou. Studenti mohou opustit místnost, jestliže jsou z čekání příliš neklidní. Pouze v Reiki I je důležité aby studenti po naladění položili ruce na chvíli na někoho jiného.

Nějaký čas před procesem naladění, mistr cítí, že se jeho aura „rozzáří“. To se mi stává při každé výuce a také při každém neplánovaném naladění. Byla jsem v domě svého přítele a někdo se mě zeptal na Reiki. Neočekávala jsem, že tady budu provádět naladění. Můj přítel říkal, že se má aura v posledních dvaceti minutách před tím rozzářila. Nerozhodovala jsem se dlouho. Byl to mentální podnět. Reiki průvodci však věděli, že se chystám k naladění a připravili k tomu moji auru. Jestliže je vám při vyučování nepříjemně nebo občas nejste právě připraveni začít - požádejte průvodce o uklidnění. Řekněte jim: „Já ještě nejsem připraven, prosím počkejte.“ Někdy mohou být úzkostliví a netrpěliví. Čekali dlouho, aby přinesli Reiki zpět na Zemi.

Jestliže během naladění uděláte chybu, poradte se s průvodci. Mě někteří říkají nezačínat znovu.

„My to opravíme.“, řeknou. Dělejte tento proces, jak nejlépe umíte. Naučte se ho dobře a zkoušejte ho, ale když uděláte chybu nebo něco zapomenete, není to pohroma. Jestliže zapomenete celý symbol, možná budete muset jít zpět a nakreslit ho, ale možná ne - zeptejte se průvodců. S pozitivním přístupem k Reiki a vědomostmi o tomto procesu, je poskytnuta vždy pomoc.

Mezi studenty, nebo řadou studentů se zhluboka nadechněte. Hyperventilace není k smíchu. Nakonec naladění se zeptejte průvodců na uzemnění. Použijte Obsidián nebo Hematit, nebo rozběhněte mikrokosmický oběh, nebo běžte a obejměte strom. Na obou rukou spojte malíček se svým palcem - to uzemní tok energie. Nějaké květinové esence jsou také dobré. Oběd po skupině také pomáhá a přijmete léčení od svých nových Reiki I žáků. Vše působí. Může trvat několik hodin než to odejde, očekávejte, že se budete cítit vyčerpaní.

Existuje způsob jak naladit bez Hui Yin pozice, použitím vyššího procesu a krystalové mřížky. Ten byl předán Laurel Steinhicové a mě a funguje. K jeho provedení potřebujete nejméně osm velikých generátorů s křemíkovými krystaly delšími než šest palců. Ty musí být perfektně vyčištěné před začátkem, pouze jedno naladění za čas může být provedeno touto metodou. Student sedí na židli s rovným opěradlem. První dva krystaly jsou umístěny přímo za židli, třetí je postaven u studentových chodidel. Všechny krystaly směřují přímo k příjemci. Okolo židle a mistra je mřížka nebo kruh nejméně dalších pěti velkých čistých křemíkových krystalů, opět směřující na studenta. Můžete použít o mnoho více krystalů v mřížce, ale použijte lichý počet.

Mistr začíná ze zadu, se svýma bosýma nohama stojí na dvou krystalech za židli. Když přejde dopředu, má třetí krystal mezi jeho chodidly (*krystal u studentových chodidel*). Udělejte naladění. Zjistila jsem, že je třeba mít nějaké hodně nabitě krystaly aby se dosáhlo stejné energie jako u předcházející metody. Krystaly použité v Reiki mřížce rozvíjejí a udržují energetické dobíjení a mřížka může být také umístěna okolo nebo pod masážním stolem.

Další způsob držení Hui Yin pozice, rozvíjený mou studentkou Anastasia Marií, je umístěno malé vajíčko z krystalu ve vagíně a další pod jazykem. To nedrží pouze pozici Hui Yin, ale zesiluje ji. A

naladění touto metodou je extrémně nabíjející. Anatomicky je tato metoda pouze pro ženy; muži nemohou experimentovat. Při použití krystalů pro Reiki mřížku vždy použijte nejlepší kvalitu čistých krystalů a ujistěte se, že jsou krystaly zcela čisté.

Reiki naladění může probíhat jako krásný rituál, nebo jak to dělám já, rychle a věcným způsobem. Protože učím velké skupiny v rozdílných místech a často mám časový limit na každou třídu, nechávám rituály na ostatních. V tradiční Reiki se dělá naladění jednoho lépe než ve skupině. Příjemce je vzat do jiné místnosti od skupiny, kde je proces vykonán ležícím a stylizovanějším způsobem. Nicméně je naladění velmi posvátný proces.

K jeho ritualizaci - jsem si jistá, že byl ritualizován - vytvořte posvátnou a překrásnou atmosféru, která se zjeví všem symbolům. Začněte zavřením dveří, aby nedošlo k potížím v jemně osvětlené místnosti. Odstraňte telefon nebo vypněte zvonění. Zapalte svíčky a umístěte je mimo prostor, kde se pohybuje učitel, aby se nepřevrhly. Nejprve se ujistěte, že zde není nikdo alergický na kadidlo. Pro tento účel jsou pěkné zejména jantar, růže nebo „Sweetgrass“. Pusť alternativní tichou hudbu na pozadí např. Enya, Kitaro nebo Kay Gardnerové. Já někdy používám harfovou nahrávku Gail Baudinové. Pokud mistr/učitel a student jsou „Wiccan“, udělejte oltář s květinami, kadidlem, předměty pro čtyři směry a božské obrázky. Nebo vytvořte nenáboženský meditační oltář. Pamatuje, že Reiki je posvátné, ale není náboženství.

Začněte proces naladění meditací. Udělejte nejprve relaxaci celého těla, potom zařaďte meditaci k otevření čakr a otevřete studenta k přijímání energie. Vezměte je do minulého života, kde už jednou použili Reiki, spojte je s jejich duchovními průvodci nebo jednoduše přímo s Ki energií skrze jejich čakry vizualizováním barev v pořadí. Vezměte skupinu na planetu, kde má každý Reiki a zážitky denního života; potom je vezměte do budoucnosti na Zemi, kde je každý léčitel, aby se podívali jak je Země léčena. Možnosti provedení tohoto typu meditací jsou nekonečné. Soustřeďte je však na otevření a přijetí snad zasloužené energie.

Když jsou studenti hluboko v pozměněném stavu, začni s naladěním. Mistr může umístit kapku mandlí, růže, levandule nebo máty pod jazyk. Použijte esenciální oleje, ale ujistěte se, že jejich

vůně je bezpečná k použití v ústech. Bude to trochu pálit a připomínat učiteli, aby udržoval jazyk na patře a také to voní, když foukáte symboly do aury příjemce. Udělejte naladění. Ukončete rituál další meditací, uzemněte se nebo nakonec požehnejte. Vajrayanoví buddhisté objevili použití rituálů, symbolů a mystiky svým cvičením. Toto může být přeloženo do některých systémů víry.

Toto popisuje metody netradičního Reiki naladění. Zkusila jsem naučit proces tak čistě a jednoduše jak je to možné a vyslovit nejvíce frekventované problémy, které nová Reiki III může mít. Pravděpodobně pouze jediná cesta k naučení naladění je poprvé ji vyzkoušet, a potom ji dále dělat. Zážitky přicházejí pouze s použitím a odbornost pouze se zážitky. Jakmile jste se naučili předávat naladění moderní REIKI III, jste připraveni začít učit. Při učení Reiki se stáváte mistry. Další kapitola pojednává o tom, jak učit každý stupeň Reiki.

- 1 Ajit Mookerjee, *Kundalini: The Arousal of the Inner Energy*, str. 71
- 2 *Tamtéž*
- 3 John Blofeld, *The Tantric Mysticism of Tibet*, str. 139
- 4 *Tamtéž*, str. 144
- 5 *Tamtéž*, str. 143-144

Devátá kapitola

V Ý U K A R E I K I

Student, který přijal rychle najednou Reiki I, II a III, - je možná ohromen. Dříve než se pustí do vyučování (*nebo panikaření*), je nutné s ním hovořit o uspořádání postupu a energii. Jestliže začne student s Reiki I v pátek a obdrží Reiki III v neděli, není ještě připraven učit. Zaprvé se potřebuje naučit používat Reiki pro sebe, předtím než začne zasvěcovat jiné. Předpokládám, že to zabere několik týdnů, než je student Reiki III připraven k předávání naladění. Je to individuální a může to trvat i několik měsíců. Student, který měl čas na Reiki I a II může být po přijetí třetího stupně připraven rychleji. Zda je to správně nebo špatně, záleží na každém osobně.

Jestliže máte přijaty rychle za sebou všechny tři stupně, prvním krokem je naučit se používat Reiki I. Dělejte každodenní léčení přikládáním rukou sami sobě a provádějte tolik přímých sezení s ostatními, jak je to jen možné. Doporučuji, aby se mí studenti samoléčili každodenně nejméně první měsíc po přijetí Reiki I, a měli tři osobní sezení týdně s ostatními. Když jste úplně spokojeni s Reiki I a začínáte mít zážitky s přímým léčením, přejděte k Reiki II. Znovu opakuji, že existují individuální různorodosti. Přejděte dále, jestliže se cítíte opravdu připraveni.

A nyní začněte pracovat s Reiki II - s léčením na dálku při noční meditaci. Naučte se nejdříve léčení na dálku, potom začněte přidávat Reiki symboly k obojímu - léčení na dálku i přímém. Udržujte nakreslené symboly před sebou tak dlouho jak je nutné. Naučte se symboly nazpaměť a učte se je tak dlouho, kolik času každý potřebuje. Když jsem se učila, pověsila jsem je nad kuchyňský stůl a studovala je při jídle. Nejdříve při léčení na dálku posílejte celé symboly, teprve později je vizualizujte. Nakonec se je naučte kreslit na papír. Každá čára musí být na svém místě a v pořadí.

Dále začněte cvičit s Ki, půl hodiny najednou. Využijte několik málo víkendů k experimentování s mikrokosmickým oběhem a prvním Ki cvičením. To jsou hlavní cvičení. Začněte cvičit Hui Yin pozici a zvětšujte čas, po který ji udržíte, může to zabrat několik víkendů dokud se ji nenaučíte držet tak dlouho, jak je potřeba k předání naladění. Naučte se vnímat proudění Ki skrze tělo a změny pocitů při různých cvičení.

Pouze pokud jste se s tímto vším zcela úspěšně seznámili, je čas přidat Reiki III.

Začněte se symboly třetího stupně, nejdříve si vyberte, který Dai-Ko-Myo na vás působí. Dobrý způsob jak to zjistit je jejich vyzkoušení při léčení na dálku. Ignorujte ne-Reiki symboly, ty jsou nyní nedůležité. Opusťte pro teď také osobní symboly. Přidejte Dai-Ko-Myo do přímého léčení i na dálku, a na chvíli vytrvejte na této úrovni. Když se úspěšně seznámíte s přímým léčením, léčením na dálku, pěti symboly a Ki cvičením, je čas začít pracovat s Reiki III energií.

Učte se provádět proces naladění a praktikujte ho při každé příležitosti. Jestliže jste se učili Reiki se skupinou, je dobré cvičit společně a provádět si navzájem léčení. Reiki sdílení je úžasné při léčení a mohlo by být docela dobře rozšířeno na procvičování naladění. Když si opakovaně dáváte navzájem naladění, již neočekávejte tak silnou energii, jaká přišla při prvním přijetí. Budete pravděpodobně stále cítit tok energie, obzvláště když pracujete s Ki cvičením které vás dělá citlivějšími. Můžete začít vidět symboly jak jsou předány.

Jestliže cítíte spokojenost s Reiki ve všech třech stupních, a při předávání naladění, jste připraveni vyučovat. Začněte s jednou osobou, obvykle členem rodiny, dejte jí Reiki I. Udělejte jednotlivě několik dalších lidí, možná malou skupinu - méně než pěti členou, dříve nežli si rozšíříte reklamu. Informace o tom, co učít v každém ze tří stupňů je probráno v této kapitole. Když jste dostatečně zvýšili svou kapacitu pro naladění, abyste mohli pracovat s většími skupinami, a cítíte se spokojeni s výukou Reiki I, zkuste Reiki II. Znovu začněte s jedním individuálně nebo s velmi malou skupinou kamarádů, dříve nežli si rozšíříte reklamu. Poznejte schopnosti a energii každého vyučovaného stupně před přesunem do další úrovně.

Doporučuji vyučovat několik tříd Reiki I před započítím Reiki II a vyučujte nejméně několik Reiki II tříd před výukou Reiki III. Proces vyučování vytváří učitele/mistra. Práce s metodami léčení v každém stupni také učí mistra: Lepší je začít vyučovat Reiki III individuálně, než ve třídách, a dejte svým studentům příležitost pozorovat vaše třídy prvního a druhého stupně, jestliže si to přejí. Potřebujete nějaké zážitky z výuky Reiki I a II, abyste byli připraveni k výuce třetího stupně.

Nesmíte to uspěchat. Počkejte si dokud se necítíte jisti každým stupněm.

Všichni nový Reiki III rozvíjejí své vlastní metody výuky. Tradicionalisté je od toho odrazují a tvrdí, že je každý stupeň Reiki přísně definován. V tradičních Reiki třídách se nevyučují žádné duševní dovednosti a málo nebo vůbec se nevysvětluje, jak nebo proč systém pracuje. Duchovní průvodci a Reiki průvodci nejsou zmiňováni, také nejsou probírány minulé životy a léčení traumat minulých dob v tomto životě. Nejsou žádné alternativní symboly a žádný „stillpoint“ (*asi stálý okamžik - ve vesmíru existuje čas jen přítomnost*). Tradiční proces naladění, i když je daleko složitější než ten, který je vyučován v této knize, nezahrnuje provádění KI cvičení nebo používání Hui Yin pozice.

Cokoliv mimo přesné tradiční osnovy je definováno jako „ne Reiki“ a hledí se na to s despektem. Když jsem přijala podruhé Reiki I v zaplněné třídě, byla jsem zděšena, když instruktor/mistr odmítl hovořit o emocionálním uvolnění. „To není Reiki“, řekl rozhněvaně, byl tak vychován. Ale samozřejmě je, a Reiki léčitelé se o tom potřebují dozvědět a musí se dozvědět, jak jednat když to nastane. Netradiční Reiki mistři mají daleko větší výběr a daleko více informací jak se naučit pracovat. Zkousím být v mém vyučování velmi korektní při rozlišování co je tradiční Reiki a co není.

Moji studenti vždy nevyučují tak jako já, a to je úžasné. Jestliže jsou úspěšní v předávání naladění, vyučují pozice rukou a symboly, léčí na dálku, jsou učiteli Reiki. Někdy když se studenti příliš vzdálí od Reiki systému, neschvaluji to. Jedna žena učí Reiki tak, že studenti kreslí její vlastní symboly, spíše než používají Reiki symboly. Ona nabízí třetí stupeň pouze terapeutům a profesionálům, ale přinejmenším by neměla nazývat svůj systém Reiki, z čehož bych měla lepší pocit. Jedna studentka vyučuje a rozvíjí svůj vlastní systém výuky. Nemám právo jí do toho zasahovat, protože student má svobodnou vůli. Nejvíce mých Reiki III žáků, na které můžu být pyšná, vyučuje Reiki způsobem a jen málo z nich učí přesně stejně jako já.

První věc ve výuce Reiki, která se musí naučit je, jak se postarat o své vlastní potřeby. Být mistrem

Reiki má extrémní požadavky a nikdo neví jaké, dokud to nevyzkouší. Budete pravděpodobně také často léčit, možná také budete mít každodenní práci. Učení mimo domov nebo na setkáních může znamenat, že podmínky nemáte zcela pod kontrolou. Zaprvé si buďte vědomi, kolik předání naladění můžete udělat za den a kolik můžete vyučovat bez vyčerpání. Příliš mnoho a často může mít za následek pořádné vyčerpání. Rozhodněte se, co je přijatelné a držte se svých limitů. Udržujte počet studentů, které můžete zvládnout a nepřekračujte tento počet.

Učila jsem Reiki vloni na ženském shromáždění „Womongathering“ při ženském festivalu v Poconos. Měla jsem na programu Reiki I, ale přišlo mi do třídy padesát žen. Ačkoli mi dva žáci pomáhali, byl to velký počet. Přidal se problém, že lidé mě začali žádat o Reiki II a III. Nenávídím odmítnutí někoho, zejména moje žáky Reiki I a II z loňského festivalu, kteří mají již vyšší stupně. V sobotu byla třída Reiki I, v neděli jsem souhlasila, že se setkám s těmi, kteří chtějí Reiki II, venku pod nádhernými stromy.

Po vyučování Reiki II jsem šla na Reiki III pro více než dvacet žen. Tohle nebylo na programu semináře, a já měla mít ještě večer další skupinu. Potom, co skončilo poslední vyučování v devět hodin, byla jsem úplně nemocná. Vykonala jsem příliš mnoho naladění (*asi sto za dvacetčtyři hodin*) a byla jsem zcela vyčerpaná. Karmické uvolnění přichází s každým naladěním přes auru Reiki mistra a neexistuje limit kolik Ki může projít osobou za den. Snad to byla pro mě lekce. Byla jsem nemocná a vyčerpaná po víc než tři měsíce. Zkousím naučit své studenty starat se sami o sebe a musím si to také připomínat.

Když učíte, určete si limit velikosti třídy a dodržujte ho. Tento limit je různý od člověka k člověku s různými stupni zažití. Vyhněte se výuce tříd nebo osob příliš často - pravděpodobně je rozumné maximálně jednou týdně. Když učím intenzivně třídy Reiki, nechám si nejméně měsíc před další výukou, dva měsíce jsou lepší. Dopřejte si odpočinek a po výuce velkých skupin si nechávejte více času na spánek, jestliže ho potřebujete. Jestliže učíte odpoledne, dejte si ráno volno a spěte déle nebo zůstaňte v klidu do vyučování. Pořádně se před učením najezte a potom si také dejte pořádné jídlo -

jídlo pomáhá uzemnit. Léčebné setkání vyžaduje méně striktní limity, jelikož Reiki nabijí oba, léčitele i léčeného. Také se naučte, jaké jsou vaše limity v léčení.

Každý mistr má rozdílné potřeby. Naučte se, jaké potřebujete podmínky a následujte je, jak je to jen možné. Učení vždy zůstává zajímavé a nezáleží, jak často opakujete stejnou třídu. Když se o sebe budete starat, můžete učit častěji a více se z toho těšit. Výuka Reiki je doživotní závazek a požehnání. Nemusíte spíchat s procesem, nebo se jím nechat vyčerpat.

Oblečte si pohodlné oblečení. Budete se hrozně zahřívat během naladění a chvíli potom, pak se znovu potřebujete přikrýt. Sako nebo halenka, která se snadno vysvlékne, jsou užitečné. Oblečte si volné oblečení. Něco, co nestahuje ruce a nevadí pohybum při naladění. „Ztratit pouta získaná cestou.“ Oblékla jsem si vestu s těsnými rukávy a ta se brzo roztrhala. Oblečte si šaty, které se snadno perou - budete se potit. Vezměte si sako pro pozdější dobu, ačkoli se zdá být teplo. Po vyučování, když se mění Ki se můžete cítit chladněji, než je okolí. Nebudete pravděpodobně večer po vyučování moc společenští.

Vyberte si také pro své pohodlí místo k výuce. Já nejraději učím v obýváku. Mám ráda neformální vyučování. V Reiki I, když každý leží při léčení na podlaze, je jemná deka vynikající. Jestliže má místnost holou zem, nechejte studenty přinést polštáře a přikrývky. Dejte tyto informace na třídní leták. Třída s řadami židlí není nikdy pohodlná pro učení, ale jestliže žádné jiné uspořádání není možné, posuňte židle do kruhu. Při léčení posuňte židle proti zdi nebo úplně mimo místnost a pracujte na přikrývkách na podlaze nebo na masivním stole.

Na festivalech a setkáních, nejsou optimální podmínky. Jednou jsem učila v restauraci - položili jsme naše přikrývky na stoly a použili je jako masážní. Jestliže učím venku, zkousím najít místo ve stínu. Jemná jarní tráva je pěkná při léčení. Vezměte si slunečník a láhve s vodou. V každé třídě si nechejte za sebou sklenici vody, nebo ovocného džusu, mluvení tak jako učení vás vysušuje. Udělejte si přestávku během vyučování. Oba, učitel i student ji potřebují.

Je třeba pět rovných židlí (*nebo tolik, kolik jste se rozhodli použít v řadě*) k předání naladění. Dlouhá

lavička jako pikniková lavička se může také použít. Udržení Hui Yin pozice je velmi obtížné, když příjemci sedí na zemi, a vy nemůžete být schopni udržet pozici a energii. Jestliže v této místnosti nejsou židle, požádejte studenty, aby je přinesli z jiné místnosti. Když souhlasí, určete tyto potřeby od začátku. Koupelna by měla být blízko - je extrémně obtížné udržet Hui Yin pozici s plným měchýřem. Studenti si také mohou umýt ruce před léčením - pamatuj, že jsou umístěny nad jejich očima.

Privítám děti v mých Reiki I třídách tak brzy, kdy jsou dost staré, aby nebyly neukázněné. Když vyučuji dětskou Reiki, matka dítěte nebo jeho blízký, potřebuje také výuku, aby mu porozuměli a pomohli mu. Jsem stále více překvapená, kolik malých dětí se může učit a jak rychle se učí. Jedna z mých prvních mladých žákyň byla Callie, vnučka mé kamarádky Carolyn. Callie, její matka a Carolyn, všechny společně dostaly Reiki I. Nevěděla jsem, co od toho mám očekávat, protože měla šest a půl let. Ale na konci večera Callie učila mě, jak vyučovat Reiki I. Její komentáře jako „ponožky a ne palčáky“ pro pozice rukou v Reiki a „jde to nahoru, potom dolů a pak můžeš postupovat“ jsou nyní částí mého vyučování Reiki I.

Děti se učí Reiki pozice, ale tráví velmi málo času s každou z nich. Callie mě informovala, že ví přesně, kdy je změnit, a bylo to spíše třicet sekund než pět minut na každém místě. Dětská energie běží tak čistě, že Reiki se skrze ně pohybuje rychle. Když jsem později vyučovala Kaylu, která přišla na Reiki sdílení když jí byly čtyři roky, povšimla jsem si stejné věci. Kayla ráda chodila do místnosti, kde bylo léčebné setkání, pokládala ruce na někoho po nějakou dobu a pak odešla. Procházela se ven a dovnitř, od stolu ke stolu a dělala léčení na několika lidech. Byla vždy úplně přesná v pozicích a v lidech, které si vybrala, a věděla bez mluvení o tom, kde je právě potřeba. Účastnila se každého léčení.

Kayla dostala své Reiki I naladění ve třech a půl letech. Přišla do mé třídy s otcem, který nemohl najít opatrovatelku. Malé děvče bylo klidné a nevyrušovalo, a když byl čas naladění, nabídla jsem jí to. Její otec řekl „OK“ a ona ten nápad přijala a tak si sedla na jeho klín, aby přijala naladění. Potom usnula, a já si oni nedělala žádné starosti. Neočekávala jsem od ní ve třech a půl letech nějaké léčení. O několik měsíců později telefonoval její

otec. Řekl: „Nevěřila byste, co Kayla udělala“. Měl bolesti hlavy a šel spát. Řekl jí, aby si hrála potichu. Místo toho vylezla za ním do postele, položila ruce na jeho čelo a řekla, „dám ti to do pořádku, táto“. A udělala to. Později se připojila k Reiki sdílení „Shares“.

Moji nejmladší žákyní Reiki II bylo osm. Znovu to bylo neplánované. Molly přišla můj seminář s maminkou a v osmi letech výborně prováděla Reiki I. Když další den přišla její matka na Reiki II, Molly přišla s ní. Řekla jsem jí, že může přijít, ale ať si vezme nějakou věc, aby jí zaměstnala, kdyby se nudila. Řekla jsem jí, že nemusí zůstat dlouho, až bude chtít, může jít ven. Molly zůstala se třídou a dostala Reiki II naladění. Když jsem začala vyučovat Ki cvičení, odešla a vrátila se na konci vyučování s několika listy perfektně nakreslených symbolů. Řekla jsem: „Obkreslila jsi je ze zadání“. „Ne“, řekla Molly, „už je znám“. Stala se kompletním léčitelem na dálku v osmi letech a také se připojila k Reiki sdílení - nejvíc k opatrování Kayly.

Jedno mladé děvče přišlo k Reiki I a II a já si myslela, že je jí asi patnáct. Když chtěla získat Reiki III se svou matkou, ta řekla ne. Řekla mi, že Addy bylo pouze jedenáct. „Až budeš moci udržet své svaly, budu tě učit sama“, řekla její matka. Addy bude pravděpodobně vynikající Reiki mistr, i když je velmi mladá. Třetí stupeň však není pro děti, vyžaduje to učení a velkou zodpovědnost. Vždy mě potěší, když děti přijdou do Reiki I tříd, a já je povzbuzuji. Někteří mí studenti vyučují Reiki I právě pro děti. Jestliže to děláte, udržujte malý počet členů.

Můj doposud nejmladší žák Reiki I je šest měsíců starý. Jeho rodina je v krizi a já jim všem dala naladění, abych jim pomohla. Nemyslela jsem na to, že se dítě stane léčitelem, protože naladění se dává k léčení. Bradley byl příliš malý, abych umístila symboly do jeho rukou a tak jsem je položila dolů na přední stranu jeho tělíčka. Byla jsem ohromena, když jsem cítila teplo z jeho rukou po naladění. Děti dostanou naladění obklopení všemi dospívajícími, aby je cítily. Udělal neobvyklou věc, že potom křičel, ale to mohla být dokončená očista. O měsíc později jeho matka říkala, že jeho ruce jsou stále teplé.

Přijmu vlastně každého, kdo zde chce být.

Energie nemůže být nikdy použita k ublížení a naladění léčí každého, kdo ho přijme. Jestliže chce někdo přijít do třídy a nemůže si to dovolit, vždy upravím poplatky. Pouze jednou jsem někoho odmítla protože chtěl dostat Reiki II a nepřiznal, že již ho má. Obvykle usuzuji, že jestliže někdo přijde do třídy, tak předpokládám, že tam chce být. V tom případě žena přišla na Reiki I tak pozdě, že zmeškala naladění a nejméně polovinu výuky. Obyčejně bych jí dala naladění a její skupina by prováděla léčení a nechala bych ostatní ve třídě, aby jí ukázali pozice. Tehdy mě od toho něco odradilo.

Žena chtěla po mě Reiki I naladění a to mohlo být přijato až další den při Reiki II. Řekla jsem jí, že přišla příliš pozdě, jestliže to chce musí přijít jindy. Potom se ženy ve třídě se mnou podíleli na jejím léčení. Dověděli jsme se, proč nepřiznala, že má Reiki II. Při léčení jsme odkryly minulý život, ve kterém rituálně obětovala druhé. Tento její život má přímé spojení s problémy na kterých má pracovat. Nebyla si toho vědoma, ale tři léčitelé to duševně viděli a my jsme se o tom později bavili. Bylo nám všem doporučeno, abychom o tom při tomto sezení nemluvili. Žena se musela zbavit nějaké těžké karmy se zablokovaným podvědomím toho činu. Reiki II by jí mohlo otevřít vzpomínky před tím, než by na to byla připravená, a možná by toho bylo na ni příliš mnoho, aby to zvládla psychicky.

Nikdy jsem nikoho jiného neodmítla před výukou Reiki II. Jestliže znáte studenta, který by byl manipulovatelný ostatními, nebo by mohl nesprávně využít duševní energii, nemusí být připraven na Reiki II. Symboly nemohou být špatně použity a nemohou nikomu ublížit, nezáleží na tom, za jakým účelem jsou posílány. Reiki je vytvořeno pro léčení, ne pro ubližování. Karma za zneužívání Reiki by byla celkem vážná. Jestliže existují nějaké pochybnosti, jako v tomto případě, následujte své vnitřní pocity a kontaktujte své průvodce, nebo Reiki průvodce. Buďte velmi opatrní a nedovolte svému osobnímu egu nebo narušené soudnosti přijmout rozhodnutí. Někdy můžete být překvapeni z výsledků svého vedení - jako já.

Odmítla jsem pouze jednu osobu na venkovském semináři u Reiki III. Dvě ženy ze skupiny přišly za mnou a řekly mi, že jestliže Beth (*není její jméno*) vezmu do skupiny, ony tady nechtějí být. Znala jsem jednu ženu natolik dobře, abych věděla, že

přišlo něco vážného. Řekly mi, že Beth kdysi podvedla nejméně polovinu žen ve skupině na semináři nebo i další, tím že inzerovala výuku Reiki, i když obdržela ode mě pouze v těchto dnech Reiki I a II. Věděla jsem, že je zde osobní konflikt mezi Beth a jednou z žen, která ke mně přišla a já nevěděla co dělat. Nebyla jsem si jistá, zda je to osobní konflikt, nebo je Beth opravdu takový lump.

Nepřijala jsem žádné psychické dojmy z této ženy, které by byly neobvyklé a tudíž jsem se ptala ostatních ve skupině, aby mě je určili. Stále jsem nezískala žádné dojmy. Zůstala jsem v koupelně se svým kyvadlem, abych si pohovořila s průvodci. Někdy na seminářích je to jediné soukromé místo. Řekli mi, abych jí odmítla, a protože jsem do té doby nikoho neodmítla, tak se mě to velmi dotklo. Šla jsem za tou ženou a řekla jí, že jsem ji neodsoudila protože ji neznám, ale některé ženy ve skupině ji nechtějí ve třídě a já musím akceptovat jejich rozhodnutí. Beth se rozbrečela a já jsem se cítila hrozně.

Moji dobří kamarádi a dlouhodobí žáci tam byli také ten víkend, ptala jsem se jich jaké informace dostali duševně o této ženě. Neřekla jsem jim proč. Moji kamarádi, kteří ji před tím neviděli ani ji neznali, řekli: „Ona má tenkou hnědou auru a něco je špatně.“ Cítila jsem se lépe po mém rozhodnutí. Později jsem mluvila se dvěma ženami organizující tento víkend a řekla jsem jim svou odpověď. Obě řekli, že mě chtěli také o ni něco říci, protože se s ní také nechtěli podílet na Reiki III. Potvrdili mi všechny věci, které o ní řekli ostatní. Další ráno jsem dělala rituály se skupinou a ta žena to zcela narušila. To vše se potvrdilo.

Při další příležitosti se mi nelíbila žena, která přišla na Reiki I a II setkání. Byla hašteřivá a neomalená během obou vyučování. Byla stále nepřijemná, velmi negativní - nepřijala nic bez pření se. Velmi jsem doufala, že nepřijde na Reiki III, ale když jsem se ptala průvodců, zda jí to říci, nedovolili mi to. Přišla neděle a Reiki III a ona byla ve třídě. Zeptala jsem se znovu svých průvodců a ti mi řekli abych jí učila. Proto jsem chtěla více informací, proč jí mám dát třetí stupeň. Byla zcela nedůležitý Reiki mistr. Průvodci odpověděli, že nikdy nepoužije energii nebo nezkusí vyučovat a nemůže udělat nic špatného, zatím co Reiki energie ji může léčit.

Je pravidlem, že přijmu každého, kdo ke mně přijde na výuku, pokud nemám silný důvod ho odmítnout. Pokud učím skupinu, necítím nedostatek peněz jako důvod k odmítnutí. Cítím, že kdokoliv přijde a zúčastní se vyučování, tak to znamená, že zde má být a že Reiki samo nebo průvodci odplevelí špatné lidi. Jestliže někdo není připravený pokračovat po Reiki I, buď to ví sám nebo se chce účastnit i další den. Jestliže, ale chce být za každou cenu v REIKI III třídě, může být dokonce vehnán do úzkých třeba splasklou pneumatikou nebo může být odvolán k naléhavé záležitosti. Většina lidí ví kolik Reiki energie jsou schopni přijmout a řídí se tímto přesvědčením. Cítím, že někdo není připraven na přijetí stupně, ale kdo na tom trvá, nepoužije ji, dokud nebude schopen.

U výuky třetího stupně v otevřené třídě, mám malou řeč k těm kdo se jí účastní. Jestliže cítím silně, že by tam někdo neměl být, tak to řeknu, ale to se stalo pouze jednou. Jsem si jistá, že několik mých nepřipravených nebo nezpůsobilých studentů zde byli pouze proto, aby byli součástí třídy Nového věku. Nebudou nikdy vyučovat Reiki a možná nebudou dělat výkony které vyžadují naučení se techniky léčení. Cítím, že to je jejich výběr, a že nikdy žádným způsobem neublíží Reiki. Nemohou použít energii k ublížení a snad možná léčí sebe nebo jiné. Měla jsem studenty, kteří cítili, že nejsou připraveni vzít třídu a vrátili se zpět, když jsem byla ve městě příště a zopakovali to. Po druhé již byli připraveni a jejich emocionální změny byly evidentní. Nechám závěrečné slovo Reiki průvodcům. Jestliže je něco, co potřebuji vědět, řeknou mi to.

Další problém při učení Reiki jsou poplatky. Učili byste někoho, kdo si nemůže dovolit zaplatit? Jak velké poplatky mají být? Budou si vážit Reiki a používat ho lidé, kteří za něj neplatí? V tradiční Reiki nejsou žádná stipendia a posuvné tarify. Já neznám žádného tradičního Reiki mistra uznávajícího handlování. Tradiční postoj k poplatkům je, že jestliže lidé neplatí za Reiki a neplatí drazé, nebudou ho používat a respektovat. Můj postup je, že každá třída musí platit poplatky a když lidé (*platíci nebo ne*) nepoužívají energii, zdá se jich být tolik (*platících nebo neplatících*) jako lidí, kteří to odmítají.

Jestliže učíte šest lidí, sedmý navíc nedá žádnou práci, pouze je o jedno naladění víc. Jestliže někdo natolik prosí o vzdělání a chce vyučovat, zpravidla mu to daruji. Může se připojit ke třídě nebo k další skupině. Jestliže nabízí handlování, přijmu to. Když cestuji za výukou, obvykle se skutečně nestarám o to kdo mi zaplatí a kdo ne. Na festivalech vyučuji zdarma - všechny metody včetně Reiki III. Je mnoho učitelů Reiki III, kteří přijali výuku takovýmto způsobem, a upřímně si toho váží. Co žádám od studentů je, aby používali výuku nebo léčení k pomoci ostatním. Jestliže to chtějí dělat a většina z nich ano, platí mě úplně.

Někdy jsou zde také lidé s vyjímečnými léčebnými schopnostmi, kteří se potřebují naučit, jak své nadání používat. Reiki poskytuje těmto lidem návod a poskytuje taky základ pro další léčebné dovednosti. Vyučovala jsem několik duševních léčitelů v Reiki ke zlepšení jejich schopností a naučila je, jak je používat. Mám tři takovéto „duševní dcery“. Všechny byly chudé. Dvě byly univerzitní studentky, když jsem je potkala. Nemohly platit poplatky za Reiki, tak jsem jim to nabídla bez poplatků. To byly ženy, které potřebovali Reiki a všechny dnes vyučují a léčí. Byla jsem takový léčitel, když jsem přijala své první Reiki naladění, ačkoliv jsem nebyla tak mladá. Také jsem neměla peníze na stupně, ale určitě používám a vážím si Reiki všemi způsoby.

Jestliže někdo nepoužívá co se naučil, Reiki mu dává léčení a něco, co bude někdy potřebovat. Naladění je doživotní léčení. Nezklamal mě nikdo, koho jsem učila. Cítím, že toto je důvod, proč vyučovat dále. Peníze v tom nehrají roli. Léčení musí být universální a neocenitelné. Co potom student dělá s tím co se naučil, je jeho vlastní volba. Jestliže toho využívá, nesmírně získává. Jestliže to nedělá, má stálý užitek z toho, že získal, co potřeboval. Reiki mění život každému, kdo ho přijme. Protože u lidí je vzácností neoceňování nebo nepoužívání.

Tradiční Reiki I třídy zabírají celý víkend a vyžadují čtyři naladění. Když jsem dostala Reiki I, páteční noc byla lekcí o historii Reiki a mistr provedl jedno naladění. Sobota rozvíjela samoléčení s celodenním cvičením pozic a další dvě naladění. Celá neděle se trávila léčením ostatních a posledním

zasvěcením. Proces byl strašně pomalý v místnosti s tvrdou podlahou a bez židlí. Já vyučuji Reiki I ve třech až pěti hodinách, metodou jednoho naladění.

Tradiční Reiki II rovněž vyžaduje víkend, ponejvíce procvičováním symbolů a naladěním. Od studentů je vyžadováno naučení se symbolů nazpaměť ve třídě. Není dovoleno si brát kresby domů nebo je nějakým způsobem kopírovat, a na konci víkendu se kresby, které dostali rituálně spálí. Já vyučuji Reiki II asi za dvě až tři hodiny a dávám podklady studentovi domů, kde se může vše naučit svou vlastní rychlostí. Netradiční Reiki vyžaduje jedno naladění pro každý stupeň.

Tradiční Reiki III zabírá týden výuky a více než rok učební doby. Je zde jedno naladění. Během učební doby může student vyučovat pouze v přítomnosti mistra, a je placen poplatky za vyučování. Já učím Reiki III během pěti hodin a žádám studenty, aby pracovali společně a učili se proces naladění a metody výuky. Když je to ve stejném městě, studenti jsou vždy vítáni, aby pozorovali mé třídy a ačkoliv mi oni neplatí, já také nevyžaduji poplatky. Nikdo nikdy nepotřeboval dozor nad svou třídou. Vítám Reiki III studenty i učitele, aby mi pomohli při naladění na seminářích a jsem vděčná za jejich pomoc. Poskytuji studentům podporu po telefonu, když mě o to požádají a nabízím jim, pokud mohou další pomoc.

Ne nabízím certifikáty nebo diplomy běžně, vyjma Reiki III. Jestliže však ho někdo chce v dalších stupních, poskytnu ho. Někdy na víkendových seminářích pořadatelé vytvoří certifikáty a já je jen podepíšu. Trochu opovrhují pověřovacími listinami - papír nedělá Reiki mistra, ale jeho léčebné a vyučovací schopnosti. Také u Reiki I a II je léčení to, co dělá léčitele. Někteří tradiční učitelé uznávají mé certifikáty, někteří ne. Jak se stále více mých studentů stává mistry, všechny tři stupně se stávají dostupnými. Mezitím jim přednáším jak často mohu, když jsem na svých cestách a na slavnostech. Vyžaduji po svých Reiki III žácích seriózní přístup k výuce a mnoho z nich to tak dělá.

V tradičních kruzích se certifikáty a rodokmeny staly symboly postavení. Není nejdůležitější léčení, ale diplom. Jednou jsem šla na tradiční Reiki sdílení. Několik lidí zde bylo velmi bohatých; všichni měli Reiki I a několik Reiki II. Vyšší

postavení měli určitě Reiki II než Reiki I léčitelé. Brali léčení jako společenskou událost, ale když jsem zmínila o práci s AIDS nemocnými, všichni se ode mě odsunuli pryč a nechali mě sedět na pohovce. Certifikát nedělá léčitele; léčitel je někdo, kdo právě léčí.

Nicméně, v tomto světě nemocným společenským postavením mají certifikáty význam pro mnoho lidí. Jsem vždy potěšená dát ho někomu, kdo ho chce. Někdy to pomáhá lidem přijít na Reiki setkání, kteří by jinak neocenili a neporozuměli učení. Certifikát znamená pro některé lidi autoritu a důvěřují tomu co se vyučovalo. Tradiční Reiki mistři chtějí vidět certifikát studenta Reiki I před přijetím k Reiki II, ale certifikát není záruka, že se osoba učila.

Většina netradičních učitelů nabízí nějaký druh certifikátu pro Reiki stupně. Navrhuji každému, kdo je používá, aby diplomy nekupoval v obchodě, kde stojí okolo dolaru, ale mít je vyrobené na počítači. Formuláře vytvořené tímto způsobem mohou být levněji kopírovány vícekrát na pěkný papír. Mohou to vytvořit ve většině Copy center, jestliže nemáte možnost vytvoření formuláře na svém počítači stojí to okolo třiceti dolarů, ale ušetříte peníze jestliže vyučujete často.

Na následujících stranách se popisuje, co se vyučuje v Reiki I, II a III. Každý stupeň vyžaduje naladění a učitel potřebuje podklady pro každého studenta v každém stupni. (*Copy centra bohatnou na Reiki mistrech*). Moji studenti mají svolení kopírovat každý z mých podkladů pro své třídy, pokud se ztotožní s těmito materiály (*viz. dodatek*). Jak nový mistr sbírá zážitky, tak také rozvíjí své vlastní podklady. Následující je pouze návrh; tato kniha je sama průvodce učení. Nejlepší způsob poznat jak vyučovat každý stupeň, je pamatovat si, jak jste se učili vy a s čím se vám pracuje nejlépe.

Reiki I

Ráda začínám obcházením místnosti, ptám se každého na jméno a jaké má předcházející zážitky s léčením. Udělejte to krátce, možná budete muset zastavit někoho, kdo vám bude chtít povědět svůj životopis. Dá to mistrovi přehled o pokročilosti skupiny. Pro někoho, kdo neměl nikdy zážitky s léčením nebo prací s energií, je Reiki výborné místo

startu.

Pro někoho, kdo používá jiné metody, například masáž, se Reiki stává doplňkem k jeho práci. Dále představím sebe a rychle vysvětlím, proč vyučuji Reiki raději než jiné metody. Řeknu skupině, že již večer z nich budou kompletní léčitelé a nebudou mě již nadále potřebovat jako Reiki I učitelku

Dále jim vysvětlíte, co je Reiki a řekněte jim o historii Reiki. Zabere to asi 20 minut. Popište jim tři stupně Reiki. Někdo bude chtít vědět, co je naladění - definujte to nejlépe jak umíte. Já obvykle říkám, že se to musí zažít, jinak to nelze adekvátně definovat. Každý, kdo to zažil o tom může vyprávět. Řekněte několik svých příběhů a třída se může přidat. Jestliže někdo ve skupině již má Reiki I, požádejte ho, aby o tom něco řekl. Jestliže má nějaký Reiki stupeň, zeptejte se ho, jak mu Reiki změnila jeho život. Mluvte o Reiki principech - můžete je mít ve skriptech.

Vezměte obrázky zobrazující pozice rukou při samoléčení u Reiki I. Ukažte pozice a zeptejte se studentů, zda teď cítí energii ve svých rukou a srovnajte to po naladění. Popište koloběh energie a jak dlouho mají ruce setrvat na každé pozici. Toto je vhodná doba na přestávku. Během stavění židlí pro naladění nebo před přestávkou či po ní popište, co bude dále. Nedovolte skupině během přestávky se příliš rozrušit, určete časový limit a když jsou připraveni, zavolejte je zpět. Pokud si u přestávek neurčíte limit, mohou protáhnout výuku.

Po přestávce provedte naladění. Řekněte studentům, že potřebujete ticho a že budete pracovat s pěti člennou (*nebo kolik používáte*) skupinou. Ukažte jim, jak držet ruce a řekněte, že jakmile je jedna skupina hotova, dalších pět rychle zaplní židle. Předávání naladění ve dvacetipěti členné skupině zabere nejméně třičtvrtě hodiny, když pracujete rychle. Udržujte pohyb a zaplněné židle. Na konci každé skupiny jim dejte vědět, že je konec, aby se mohli přesunout.

Když je každá skupina hotova a opouští židle, řekněte jim, aby položili ruce na někoho dalšího ve třídě a nechají je tam několik minut. Poznaj, když bude energie proudit skrz ně. Začíná průtok energie ven z jejich rukou a dlaně se začínají zahřívát. Mohou položit své ruce na ramena nebo záda někoho jiného, či kdekoliv kde chce příjemce. Jakmile skončí, student začne se samoléčením. To je

udrží zaměstnané, zatímco vy dokončujete naladění zbývajících.

Když každý přijme své naladění, zeptejte se, kdo chce mluvit o svých zážitcích. Neutrám tím mnoho času, ale bývají nějaké ohlasy. Zeptám se, jestli je ve skupině někdo, kdo necítil nic. Jestliže měli pocit, že jsou jejich ruce horké, nic dalšího není potřeba. Jestliže někdo ještě potřebuje pomoc, počkejte, až ostatní začnou hovořit o léčení soukromě. Příležitostně může někdo mít silné reakce na naladění a obává se toho. Může se cítit velmi nevyrovnaně a může cítit nepříjemné teplo. Přimějte ho ihned léčit někoho jiného. To je nejlepší způsob jak vyrovnat jeho energii. Já používám květinové esence, abych pomohla - „Bach/ Traditional Rescue Remedy“ nebo „Clematis“, nebo „Perelandra's Grus an Aachen Rose“ nebo „Oregon Rose Essence“. Pocity zmizí za několik minut, zejména jak jednou student začne přijímat energii skrze ruce.

V tomto bodě odložte papíry, které ukazují pozice rukou pro přímé léčení ostatních. Nachystejte masážní stůl, jestliže je dostupný nebo pracujte na podlaze a ukažte skupině pozice rukou. Obvykle se najde někdo, kdo chce být model - ukažte na modelu pozice ostatním. Neberte čas plnému léčení, proto přejděte pozice rychle. Využijte čas při přikládání rukou a pohovořte o tom jak dlouho je tam držet, o toku energie, emočních uvolněních, atd.. Pohovořte také o etice Reiki I - že se léčí pouze se souhlasem.

Jakmile jste ukázali pozice vepředu i vzadu, všichni tomu porozuměli a nejsou žádné otázky, ukažte skupinové léčení. Vždy to chci nechat na později, až se dá skupina do dvojic, ale potom na to zapomenou. Ukažte to nyní. Použijte nový model, vezměte několik lidí před skupinu a ukažte jim to. Pohovořte o Reiki sdílení. Někdo, si může chtít pro začátek psát poznámky, povzbudte ho. Jestliže je vyučování ve vašem městě můžete se stát organizátorem.

Rozděl třídu do párů pro léčení navzájem. Každý student přijme a dostane sezení. Jestliže je málo času a příliš mnoho lidí, udělejte léčení pouze ve skupině, ale léčení „jeden na jednoho“ je důležité a mělo by se používat tak často, jak je to jen možné. Řekněte třídě, že jestliže má někdo stále nepříjemné pocity energie, léčení to spraví. Jestliže se to stane po vyučování, případně v několika dalších týdnech,

lčeni je vždy způsob odstranění. Řekněte jim, že pocity nejsou nebezpečné, diskutujte o tom, co mohou očekávat a zmiňte se o detoxikaci. Léčení v párech zabere polovinu vyučování a je velmi důležité. Učí se přijímat energii naladění přes studenty, učí se pohybově estetické pozice a vytváří si svůj léčitelství systém. To je práce, která po naladění dělá Reiki I léčitele.

Buďte k dispozici pro otázky, to je důležité v tomto bodě výuky Jestliže je někdo nespárovaný, připojte ho k některému páru. Tohle vše pomáhá mistrovi vrátit se z energie naladění a je to velmi cítit. Mnoho léčitelů nemá koho léčit a potřebují to stejně jako každý jiný. Jestliže je čas na konci vyučování udělejte léčení v malých skupinách. Od tohoto okamžiku tvá třída nepotřebuje nic víc - jsou sami sebou. Je to vždy zázračné. Nechej si asi pět hodin na Reiki I, plus přestávku na oběd. Obvykle dávám přednost pozdnímu odpoledni nebo večeru, protože přestávka na jídlo zabere moc času.

Skripta pro Reiki I obsahují pozice rukou pro samoléčení a pro léčení ostatních. Mohou tam být také Reiki principy a informace o původu emocionálních nemocí. Etika Reiki je léčit pouze se souhlasem. To je pouze kostra Reiki I. Přidej další informace, které cítíš, že jsou potřeba.

Reiki II

Učení Reiki II zabere méně času než ostatní stupně, ale vyžaduje daleko více podkladů a práci studentů doma. Preferuji neformální sezení, ale třída je vhodná. Umístěte židle do kruhu nebo jestliže je to pohodlnější může kdo chce sedět na podlaze. Obejděte znovu místnost a seznamte se a zeptejte se zda má někdo otázky na Reiki I. Je zde na to prostor.

I když studenti přijali první stupeň již dříve, mohou mít nějaké otázky.

Dále je popsáno, co je rozdílné v Reiki II - že pracuje na dálku, přidávají se symboly atd.. Zeptejte se ve třídě, kdo již pracoval s léčením na dálku. Jsem vždy překvapená, že méně než polovina to dělala. Obejděte znovu místnost a požádejte ty co se s tím setkali, aby to popsali. Je zde mnoho metod. Lidé kteří myslí, že se s tím nesešli, mohou být překvapeni, že to dělali často. Potom předejte svou vlastní metodu práce v nepřítomnosti, nebo

předvedte krok za krokem jednoduše proces léčení na dálku.

Naučte čtyři specifické Reiki způsoby, jak léčit na dálku. Je to: 1) představit si zmenšenou osobu a držet ji v ruce, 2) představit si s ní přímé sezení, 3) použít svá kolena a chodidla jako ohnisko, 4) použít medvídko, nebo jinou náhražku. Řekněte jim, že jsou přidány Reiki symboly k jakékoliv metodě, kterou student použije, vysvětlete jak je vizualizovat a posílat.

Promluvte o etice Reiki II, která začíná tím, obdržet svolení, jestliže ho někdo nedal ve fyzické hladině. To je důležité. Zdůrazňuji etiku v Reiki II, je to první použití velmi silné energie. Když mluvím a neléčím použití a předvedení, opět zdůrazňuji etiku. Není etické manipulovat někým jakýmkoliv způsobem. Když to provádíte, položte se do obrázku, ale ostatní pouze se souhlasem. Dát hojnost do života někoho je velmi etické - někteří lidé to nemusí vědět - ale vzít hojnost někomu dalšímu etické není.

Dále vysvětlete symboly, použijte skripta, které je všechny tři zobrazují a jak je kreslit. Skripta mohou obsahovat nějaké další informace pro použití symbolů. Nakreslete symboly do vzduchu svou rukou a ukažte, jak se kreslí a třída si to může vyzkoušet. Zastav pro časté otázky. Potom diskutuj o neléčivém použití symbolů - žehnutí a čištění jídla, čištění domů, věcí, ochrana, práce s minulými životy. Diskutujte o tom. Zatím co materiály v Reiki I byly při ruce „hands-on“ a pohybově estetické pozice „kinesthetic“ - lepší je cítit než o tom mluvit, - Reiki II je intelektuální. Ve druhé stupni je svět vytvořen z volné mysli.

V tomto bodě nabídněte přestávku a potom provedte naladění. Nejsou zde žádné problémy s otevřením jako v Reiki I, a není třeba pokládat ruce na někoho jiného. Studenti mohou cítit dezorientaci „spacey“ více než s prvním stupněm, ale jedná se zpravidla jen o bezprostřední reakci. Varujte je před pozdější dezorientací „spacines“ a před šestiměsíčním obdobím emocionálního léčení a životních změn, které následují po Reiki II. Když odjíždějí, měli by být opatrní při řízení.

Jednou jsem učila Reiki I a II dohromady a když skupina odjížděla, varovala jsem je že mohou být velmi dezorientováni („spacey“). Každý řekl, že se cítí dobře. O půl hodina později, jedna ze skupiny

volala a ptala se, jestli se může vrátit a strávit večer s námi. Zůstala jsem zde s ženou, která organizovala tento víkend. Souhlasili jsme a šli jsme všichni na oběd a strávili večer povídáním. Zeptala jsem se ženy proč se vrátila. Zčervenala a vypadala zaskočená, tak jsem jí řekla, že to nemusím vědět. Rozhodla se a řekla: „Měla jste pravdu ohledně dezorientace. Nemohla jsem najít cestu domů.“

Zakončete Reiki II poskytnutím informací o Ki cvičeních a trochu se zmiňte o tom, proč jsou důležité. Řekněte skupině, že jestliže nebudou pokračovat s Reiki III, mohou posílat symboly v léčení bez učení nazpaměť, jak se kreslí. Mohou také ignorovat cvičení, jestliže nejdou dále. Kompletní proces jim dá vše, co si jen mohou přát. Podporuji mé Reiki II žáky v práci - zapamatování symbolů a výukou Ki cvičení. Naléhám na ně také aby přijali Reiki III, jestliže se svěří léčitelství a zajímají se o výuku Reiki. S netradičními jednoduchými metodami a nízkými poplatky může být Reiki III dostupná každému, kdo z ní chce mít užitek a používat ji.

Skripta pro tento stupeň obsahují tři symboly a jak je kreslit, nějaké informace o tom, jak je použít a vysvětlení Ki cvičení. Etika Reiki II se nezměnila a rozšířila se o povolení při léčení na dálku.

Reiki III

Program pro Reiki III zní jednoduše, ale jeho učení zabere delší čas než Reiki I nebo II - nejméně pět hodin se skupinou. Přehled rozvíjí výuku dvou dodatečných symbolů, proces naladění, materiál o buddhismu (*viz další kapitola*) a informace jak vyučovat každý ze tří stupňů. Je zde také naladění. Výuka Reiki III je nejvíce vzrušující ze všech tří stupňů. Studenti jsou vyspělí léčitelé a výkvět (*elita*), a jejich málo. V kurzu Reiki I a II jste je začali poznávat osobně. Studenti, kteří nejsou připraveni pro Reiki III nebo nejsou schopni odevzdání, nepřijdou.

Budete již tyto studenty znát jménem, ale jestliže ne, obejděte místnost ještě jednou. Zeptejte se jestli mají nějaké otázky ohledně Reiki nebo něčeho, co zůstalo nedoděláno z Reiki II. Jestliže někteří ze studentů neměli Reiki II v netradiční podobě, začíná vyučování Ki cvičením a diskusí o Hui Yin pozici. Mějte připravena skripta pro ty, kteří to potřebují.

Řekněte třídě, že jakékoliv Reiki II symboly jsou stále dobré k použití, i když jsou rozdílné od toho, co jinak používají. Může vzniknout diskuse o rozdílech v symbolech.

Nyní představte Reiki III symboly, zastavte se u Dai-Ko-Myo a Raku a jejich použití v léčení i mimo něj. Dejte jim skripta obsahující obě tradiční i netradiční verze Dai-Ko-Myo, řekněte studentům přednosti a výhody každého z nich, a řekněte jim, že mají na výběr. Diskuse o ne Reiki symbolech je nepovinná. Pohovořte o informacích z další kapitoly. Je to pomocný materiál o původu symbolů, který přináší celý Reiki systém do fascinujícího hlediska. Nastřádala jsem to pro Reiki III, abych udržela symboly tak jednoduché, jak je možné, když se je studenti učí.

Další proces je naladění. Vysvětlete a ukažte ho. Umístěte jednu židli ve středu místnosti a složte naladění třetího stupně u každého studenta, zatím co ostatní vidí tento proces a sledují ho ve skriptech. Jestliže není skupina příliš velká, preferuji individuální Reiki III naladění. Každý reaguje velmi silně na tuto energii. Někdo se po tom usmívá, jako já, někdo se rozbřečí, někteří lidé na několik minut úplně odejdou ze svého těla a občas někdo začne používat „channeling“. Energie třetího stupně je úplné štěstí. Můžete něco vysvětlovat mezi naladěními, nebo si komentář nechat na začátek nebo konec.

Po předání naladění, demonstraci, a po skončení otázek se zeptejte, jestli někdo ze skupiny chce právě teď zkusit naladění. Mohou se dívat do skript na symboly a přehled. Někteří odvážní studenti to možná chtějí zkusit, ale obvykle shledávám, že jsou ohromeni. Netlačte na ně. Mohou si to vyzkoušet později, kdy budou chtít. V jedné třídě jsem měla ženu, která ačkoliv byla ve všem dobrá celý víkend, byla přesvědčena, že nikdy nezíská schopnosti k předání naladění nebo výuky ostatních. Řekla jsem jí, že ji vyzkouším a povedu procesem naladění přímo teď. Držela jsem jí papír se symboly a přehledem a řekla jsem jí co dělat krok za krokem. Byla nadšená a šťastná z energie, kterou cítila a její sebevědomí vzrostlo.

Většinu studentů to trvá nejméně dva měsíce po Reiki víkendu, než jsou připraveni vyučovat a předávat naladění. Pro většinu lidí zabere udržení Hui Yin pozice dost dlouho, několik víkendů

cvičení. Čas zabere učení se symbolů a postupů. Studenti, kteří začali s Reiki I a přešli během víkendu na Reiki III potřebují mnohem více času, musí se naučit všechny tři stupně. Po Reiki víkendu, je většina studentů ohromených informacemi a energií a zabere nějaký čas integrovat a asimilovat ji. Mohou mít několik dní zvýšenou potřebu spánku, zatím co jejich Hara linie se rozšiřují energií. Je to však vyjímečné.

Jedna studentka měla tradiční Reiki I a II a vzala mě do jejího města, abych vyučovala jeden víkend. Chtěla dostat v neděli Reiki III, ale poslala jsem jí materiály o Hui Yin před mým příjezdem. Když jsem přijela, byla tak dychtivá, že jsem jí dala Reiki III v pátek odpoledne. V pátek v noci, když jsem vyučovala Reiki I jsem jí požádala, zda je připravená mi pomoci. Položila si skripta na židli vedle a úspěšně předala dvě naladění. Potom se zlomila a rozplakala, že nemůže dál. Vyučovala svou první Reiki I třídu během měsíce a jsem si jistá, že dobře. Čekala deset let na Reiki III a nechtěla čekat ani o chvíli déle.

Po naladění promluvte o tom, které informace skrýt při výuce každého stupně. V této kapitole o tom podiskutují. Nejvíce otázek se týká oddílu „naladění“. Často přetahují čas, když jsou všichni hladový a připraveni odejít na večeři. Může pomoci to, že se udělají skripta s přehledem práce v každém stupni. Věci o kterých je důležité se zmínit jsou, jak je možné poznat, že se lidé otevřeli naladění a co dělat jestli ne, a jak pomoci lidem se silnou reakcí po naladění. Když učím Reiki I., trvám na tom, aby lidé položili své ruce na někoho po přijetí iniciace. Studenti vždycky ví, komu je dovoleno nebo odmítnuto vstoupit do třídy pro pokročilejší stupeň.

Když skončí doba výuky, doufáme, že byly splněny všechny dotazy, pokud jde o léčení i léčitele. Léčení musí být dostupné pro každého a výuka léčitelství musí být přístupná každému s talentem nebo touhou to vykonávat. Není nic špatného si účtovat za léčebná setkání nebo za výuku; léčitelé mají právo si vydělávat na živobytí. Reiki poskytuje hojnost a všechny typy bohatství pro praktiky i učitele. Když jsou ceny odůvodněné a poplatky dostupné, hojnost přijde. Dnes v USA máme medicínský systém, který nechává nepojištěné a chudé lidi venku v zimě. V medicíně je to špatné a zejména špatné v systému léčení, který

přechází buddhistické filosofie slitování se nad všemi živými věcmi. Vše co pošleš, pryč se ti mnohonásobně vrací zpět.

Často studenti v Reiki III diskutují o problému peněz. Chtějí vědět jak mají být vysoké poplatky, zda bude léčení/výuka uznáváno bez poplatků, zda mohou žít eticky podle Reiki? Cítím, že předchozí odstavec ukazuje můj postoj, ale znovu opakuji, je zde svobodná vůle. Diskuse ve třídě na toto téma bude živá, protože je toto téma důležité. Nynější souhlas mezi studenty se může během let změnit. Nechejte diskusi plynout dokud se zdá, že něco přináší, ale buďte si vědomi, že každý student si musí vybrat sám, vyrovnat se s tím a jít svou vlastní cestou.

Několik Reiki mistrů z jiných moderních i tradičních metod převzali moji výuku. Jeden pár chtěl vyučovat Reiki v AIDS centru, ale cítili, že jejich metoda není vhodná pro velké skupiny. Připojili se ke mně a po dobu tří dnů, mne pozorovali při výuce každého stupně a přejímali moje metody naladění.

Rádi pocítili moderní naladění a jeho jednoduchost a začali používat moje metody ve své výuce. Dlouho před tím se vyhýbali netradičním metodám. Často ke mně přicházeli lidé tradičně vyučovaní za účelem mého přezkoušení nebo si na mě stěžovat. Odcházeli s různými názory. Jedna žena mi řekla, že očekávala, že najde „čarodějnicí vyučující Reiki“ a místo toho našla „Reiki mistryni, která je čarodějnicí“. My jsme to považovali za kompliment. Netradiční metody jsou vyzkoušené, pravdivé a plné energie.

Ráda hovořím o možnosti stát se domýšlivým, když se někdo stane mistrem a připomínám studentům, aby byli pokorní. Reiki má inteligenci a posvátné vlastnosti nad všemi lidskými úmysly a jelikož učitelé jsou zasvěceni Reiki a mají svou odpovědnost k těm které vyučují. Hovořím o potřebě udělat více Reiki III mistrů, povzbuzovat skupiny, aby začali vyučovat a požadovat aby školili učitele. Existuje pokušení některých nových mistrů udržovat vše v tajnosti a zázracích. Pamatujte na svět ve kterém žijete a na to, jak je zde potřeba léčení. S rozsáhlou výukou Reiki III se Reiki může stát na Zemi opět universální a prospěje každému kdo ho přijme.

Skripta pro Reiki III obsahují Ki cvičení pro ty,

kteří ho nikdy neviděli, symboly třetího stupně, postup jak je nakreslit a instrukce k předávání naladěni. Nepovinný doplněk skript může být přehled buddhistických informací z další kapitoly, jak učit každý stupeň. Etika Reiki III zahrnuje odůvodněné poplatky. Já považuji také odevzdání se výuce za etiku třetího stupně.

Toto je stručný přehled mistrovské Reiki třídy. Nezačnu popisovat jak je úžasné cítit tuto výuku. Vyučovala jsem několik stovek Reiki III mistrovských tříd a vysoké procento jich vyučuje. Tak moc k sobě Reiki přitahuje lidi ve Spojených státech, Kanadě, Německu a Mexiku. Všude je potřeba daleko více učitelů a léčitelů a žádám své Reiki III žáky, aby vyučovali. Můžu dát lidem potenciál pro předávání naladěni a informace o výuce, ale mistrem se musí stát sami svou vlastní pílí.

Tento materiál udělal přehled co dělat v každém stupni. Každý učitel objevuje své vlastní metody - ty poskytnuté zde nabízí pouze počáteční bod a vedení. Poslední kapitola této knihy pojednává o Reiki a buddhismu. Toto jsou klíče k celému Reiki systému a jejich objevování bylo pro mě nejvíc vzrušující část celé Reiki skládky. Umístila jsem je na konec, protože zobrazují celý Reiki systém v perspektivě.

Desátá kapitola

REIKI A CESTA
K OSVÍCENÍ

Na své cestě za pochopením významu a počátků systému Reiki jsem měla řízením dobrého osudu před pár lety možnost hovořit s jeptiškou mahajánového buddhismu. Ona byla ve své buddhistické praxi dobře obeznámená se symboly Reiki, ne však s léčením pomocí Reiki, a její informace mi poskytly zcela novou perspektivu v náhledu na věc. Když jsem studovala materiály na tuto knihu a přidávala k ní postřehy vycházející z doplňkového čtení o buddhismu, dostávala jsem odpovědi na některé otázky týkající se procesu Reiki. Mikao Usui hovořil o jednoduché formuli, z níž bylo Reiki se svými symboly odvozeno. V informacích, které jsem získala z buddhistické filosofie, jsem, myslím, tuto 2500 let starou formuli našla. Mnoho z dodatečných informací, které o symbolech Reiki mám, pochází z tohoto výzkumu a z formule, kterou vám předložím později.

Při čtení mahajánového a vadžrajánového buddhismu jsem narazila na nápadné podobnosti s původními filosofiemi a prakticky i se všemi náboženstvími. Buddhismus neuctívá nějakého Boha nebo Bohyni, ale přijímá božstva jakékoli kultury, v níž se sám nachází. Je to spíše univerzální filosofie Bytí nežli systém uctívání prvotní hybné síly. Tantrický mysticismus, který povstal z mahajánového buddhismu, představuje esenci všech světových metafyzických systémů, včetně Wiccy. Na Západ se dostal v podobě theosofie Madam Heleny Blavatské. V buddhismu naleznete také původní učení historického Ježíše, včetně jeho léčivých schopností, podobenství, filosofie, postojů a zázraků.

Gautama Siddhartha, Buddha Šákjamuni, se narodil roku 620 před Kristem v Indii na hranicích s Nepálem. Zemřel v roce 543 před Kristem. Podobně jako Ježíšovo učení, nebyla Budhova slova zaznamenána za jeho života; první záznamy pocházejí z období o několik set let později. To je dlouhá doba. V křesťanské Bibli je jenom pár řádků, o kterých se tvrdí, že jsou to přímo Ježíšova vlastní slova a jeho učení; po Gautamovi Siddharthovi toho zůstalo více. Budha hledal způsob, jakým by se všichni lidé mohli osvobodit od utrpení, bolesti a reinkarnací. Do svého učení přijímal muže i ženy a lidi všech kast a tříd - obojí v tradiční hinduistické společnosti tak neobvyklé, což prováděl o šest století později i Ježíš v patriarchátu Středního

východu. Budhovo Osvícení nezáviselo na patriarchálním Bohu ani na učiteli, ale na porozumění získaném zevnitř. Když našel své odpovědi, nevstoupil do stavu Blaženosti/Nirvány, jenž se mu nabízel, ale vrátil se, aby pomáhal ostatním nalézt svou cestu. Osvícení je „přímý, dynamický duchovní zážitek přivolený schopností intuice nebo jednodušeji průzračné vidění“. Vede k osvobození a volnosti, „světlu“ informací a k pochopení.

Kázání v Benares je Budhův ekvivalent Ježíšova Kázání na hoře. V něm je vyjevena podstata buddhistického učení. V tomto dokumentu jsou uvedeny „Čtyři vznešené pravdy.“ První zní, „Utrpení existuje.“ Druhá je, „Utrpení je způsobeno sobeckou touhou.“ Pravda číslo tři říká, „Sobekou touhou je možno zničit.“ Čtvrtou pravdou je Osmerá stezka, jejímž prostřednictvím se toto vše může stát. Stupně této stezky jsou: 1) Správné poznání, 2) Správné myšlení, 3) Správná řeč, 4) Správné jednání, 5) Správný životní styl, 6) Správné úsilí, 7) Správná péče a 8) Správné soustředění.²

Existence je soužením právě jako stav života. Znamená ne-moc, stáří a smrt a zármutek nad utrpením milovaných. Bolest a utrpení způsobují soužení a to jsou ústřední problémy existence. To jsou problémy, na něž se milosrdný Budha snažil najít řešení. Při Osvícení bylo Gautamovi Siddharthovi vyjevováno, že utrpení je způsobováno vazbou na proces života a na druhé lidi. Životní touhy nelze nikdy plně uspokojit. Tato vazba má za následek frustrace a negativní činnost, čímž vzniká karma. Život vytváří karmu, která se stává nezbytnou součástí příštích životů, neboť karma se tvoří i čistí, dokud je člověk v těle.

Vazbu a touhu lze uvolnit a karmu vyléčit, aby se duše již nemusela vracet zpět do těla. To je v buddhismu cesta, jak ukončit soužení, a jediný skutečný způsob vyléčení - ukončení reinkarnací. Osmerá cesta, buddhistický mravní kodex a ekvivalent Deseti příkázání, poskytují prostředky, jak toho dosáhnout. Při Osvícení bylo Budhovi vyjevováno, že zastavení tohoto kola reinkarnací a karmy je dostupné všem. Jeho učení je zaměřeno na přivedení ostatních k Osvícení, jakožto procesu vnitřního porozumění a uvolnění karmy, čehož on dosáhl.

Úsilí, bdělost a soustředění - prostředky kontroly mysli - patří mezi dovednosti, kterých je třeba k dosažení cíle, neboť realita podléhá tvoření mysli. Když je mysl zcela osvobozená od vazeb a tužeb, vstupuje člověk do Nirvány a nepotřebuje se již znovu narodit. Pochopení pravdy Mysli a procesu existence vyústí v tuto svobodu. Nirvána není popisována jako zánik, ale jako „osvobození, vnitřní klid a síla, pochopení pravdy, radost z naprosté jednoty s realitou a láska ke všem živým tvorům ve vesmíru“.³

Realita je vytvářena činností Mysli z Prázdna. Prázdnost je hlubinou míru, nezměrného klidu, čistoty, dokonalosti, tajemna a radosti. Ve wiccanských termínech je to Duch, Éter neboli Bohyně. Všechny Bytosti pocházejí z Prázdna, které je esencí veškeré existence. Každá Bytost (*každý jedinec*) je již ve stavu dokonalosti, je částí Budhovy přirozenosti (*neboli Vnitřní Bohyně*). Realita je také Ne-Prázdnost, což je všechno a ohromný komplex světů a pohyblivých vesmírů. Mysl vynořující se z Prázdna je první Budhův zdroj. Tento zdroj je však před většinou lidí zahalen iluzí smyslů, Ne-Prázdnem. Realita vytvořená zamlžením Čisté Mysli je jako realita, která vzniká v zrcadle. Lidé v inkarnaci neprocítají do své vnitřní čistoty (*do Prázdna*), která existuje mimo smysly. Jejich porozumění je založeno na iluzi Ne-Prázdna. Deformovaná mysl na Zemi vytváří deformovanou realitu, která má za následek utrpení.

„Mysl, která se projevuje jako moudrost, je vlastně Prázdnost; přesto v ní má všechno svůj původ, vše je tedy výtvořem mysli.“⁴ Všechno reálné je vytvořeno z dokonalosti Prázdna. Přesto ale následkem deformace a iluze vnímáme svět jako nedokonalý a zůstáváme spojeni s deziluzí. Moudrost = energie = tvoření je Prázdnost a podílí se na Nirváně. Lidské vnímání reality je Ne-Prázdnost, založené na potenciálu, a podílí se na utrpení světa vytvářením Mysli. Osvícení je porozumění radosti z Prázdna, dokonalé Budhovy povahy, kterou má každý v sobě, a opuštění vazeb a deziluzí smyslů a Ne-Prázdna. Jakmile je vnímána pravá realita, vazby a touhy ztrácí svůj význam a je dosaženo Nirvány. Toto porozumění je Osvícení, které vede k vyproštění duše z karmy a reinkarnací. Stane se to osvobozením Mysli z deziluzí.

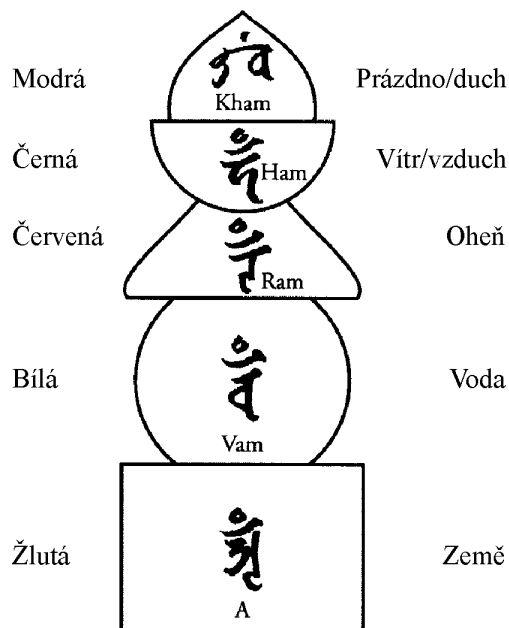
Základy buddhistického učení jsou uloženy v Božích Příbytcích, kvalitě lásky-laskavosti, soucitu, soucitné radosti a rovnováhy.⁵ Budha vyjádřil tyto ctnosti, když odmítl Nirvánu, aby spasil ostatní od utrpení. V počátcích theravádského buddhismu v raných staletích po Budhově smrti (*Parinirvaně, Nanebevstoupení*), se kolem prvního a druhého století vyvinul v severní Indii Mahajánový buddhismus. Tato větev buddhismu má dodnes největší význam a zakládá své učení na výše zmíněných základech. Základní článek víry mahajánového buddhismu je jistota, že každý může dosáhnout Osvícení, včetně těch, kteří nemohou svůj život zasvětit náboženství. Dalším příspěvkem Mahajány je pojem Bódhisattva.

Bódhisattva je člověk, který dosáhl Osvícení, ale oddaluje svůj vstup do Nirvány až na dobu, kdy zároveň s ním dosáhnou Osvícení všichni ostatní. Zůstává na světě, aby pomáhal všem Bytostem. Nejznámějším příkladem Bódhisattvy je pravděpodobně Kwan Jin. Ta je v Japonsku známá jako Kannon a jejím protějškem v Tibetu je Tara. I Ježíš pravděpodobně vyhovuje popisu Bódhisattvy, stejně jako jeho matka, Marie.

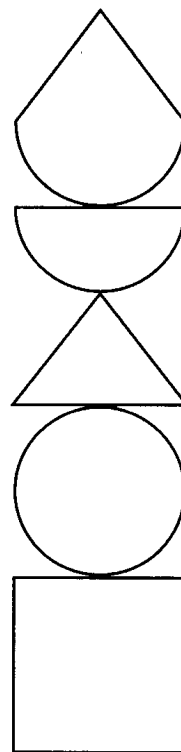
Většina Bódhisattv jsou muži. Bódhisattva má Budhovy ctnosti a stane se Budhou, když nakonec opustí Zemi. Gautama Siddhartha nebyl jediným Budhou, ale prvním, který našel Cestu. Bódhisattva je mahajánovým ideálem.

V Tibetu se z mahajánové sekty vyvinula Vadžrajána neboli Tantrický buddhismus. Je to mystický a esoterický plod buddhismu, zastávající věrnost učiteli neboli guruovi, a obsahující barvitě rituály, zasvěcení, mandaly a mantry, klidná i zlostná božstva, vizualizace k ovládnutí mysli, pokročilé meditační praktiky a bohatý a různorodý symbolismus. Kvůli drsnému podnebí a izolovanosti Tibetu se vadžrajánový buddhismus vyvinul v dalece odlišné náboženství od toho, jaké bylo provozováno v Indii; své základy má, nicméně, v mahajánových Sútrách a filosofii. Tantristé uctívají Budhu tak, jak je symbolizován v posvátných sochách a uměleckých dílech, ale v meditacích hledají Budhu a Bódhisattvy uvnitř svých vlastních myslí.⁶ Pracují na pochopení mnohých skutečností a dokonalosti Prázdna.

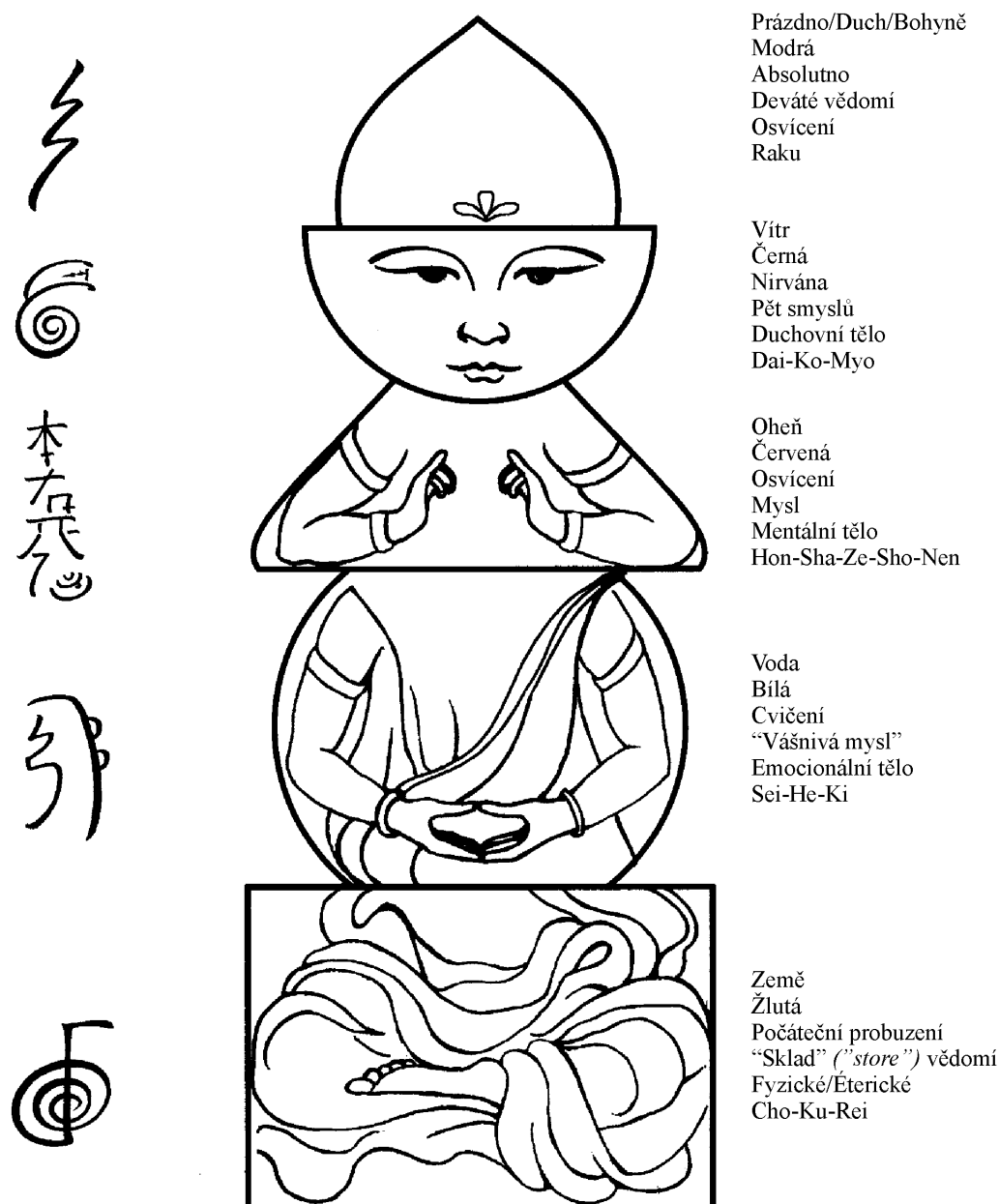
Stupa a pět prvků⁷



Stupa a tělo



Stupa a těla



Prázdno/Duch/Bohyně
Modrá
Absolutno
Deváté vědomí
Osvícení
Raku

Vítr
Černá
Nirvána
Pět smyslů
Duchovní tělo
Dai-Ko-Myo

Oheň
Červená
Osvícení
Mysl
Mentální tělo
Hon-Sha-Ze-Sho-Nen

Voda
Bílá
Cvičení
"Vášnivá mysl"
Emocionální tělo
Sei-He-Ki

Země
Žlutá
Počáteční probuzení
"Sklad" ("store") vědomí
Fyzické/Éterické
Cho-Ku-Rei

Formule Reiki pochází z mahajánových Súter a vadžrajánových mystických interpretací. Pět symbolů Reiki představuje pět úrovní mysli, které vedou k Osvícení. Buddhisté je znají jako samotnou Cestu k Osvícení. Představují také pět živlů, pět barev a pět tvarů uváděných všude v tantrickém umění. Pět živlů jsou země, voda, oheň, vítr (vzduch) a Prázdno (*Duch*). Pět barev jsou žlutá, bílá, červená, černá a modrá; a pět tvarů jsou čtverec, kruh, trojúhelník, půlkruh a cinatamani Stupy (*složený*). Lze je přirovnat k pěti bodům

wiccanského pentaklu, s Prázdno co by Duchem nebo Zemí. Pět živlů je také spojeno s čakrami.

Pět symbolů Reiki spolu tvoří nedualitu mysli a cíl a prázdnotu z ega, čehož se dosahuje v buddhistické Nirváně. Jakmile je toho docíleno, uvolní formule a proces Reiki duši z kola inkarnací. Systém symbolů nebyl původně používán k léčení, ale k duchovním účelům - k Osvícení za účelem pomoci druhým, k Cestě Bódhisattvy. Symboly Reiki jsou moudrost-energie-tvoření, nedeformovaná dokonalost Prázdna a jejich vyvrcholením je

osvobození.

Zde je důležité poznamenat, že *Sútry* a vadžrajánové texty byly napsány v sanskrtu (*ranější theravádské texty byly v jazyce Pali*). Budha nehovořil Sanskrtem, což je jazyk učenců jako Latina na Západě, ale dialektem Bihari, jímž se hovoří v jeho rodné oblasti. Indie je země mnoha jazyků. Buddhismus putoval z Indie do Tibetu, přes jihovýchodní Asii, potom do Číny, Koreje a Japonska. Na své cestě byl v průběhu mnoha staletí pozměněn mnoha interpretacemi v několika různých jazycích a kulturách. Učení Reiki také putovalo touto cestou po více než 2500 let a překonávalo množství různých jazyků a kultur, než dorazilo na Západ. Jeho překlad moderní Západní společností do angličtiny představuje další významnou změnu.

I přes tyto změny, překlady a opakované interpretace buddhismus i Reiki přežily. Buddhismus je dnes náboženstvím jedné pětiny až jedné třetiny světové populace a je živý v mnoha různých kulturách. Pro buddhistický systém léčení Reiki je čest, že zůstává pro své Západní uživatele stejně živý, jako byl v jazycích a zemích svého původu. Reiki v Indii bylo pravděpodobně jiné než Reiki v Tibetu, protože i kultura a zvyky zde byly jiné. Reiki, které přinesl Ježíš z Indie bylo pravděpodobně jiné než Reiki, jak je známe dnes. Podobně i Reiki v Japonsku se muselo lišit od Reiki v Tibetu a Indii.

A Reiki na Západě se liší od tradice, kterou oživil Mikao Usui, stále je však živé a vitální. Pro člověka znalého buddhismu není žádným překvapením, že se systém léčení dnes v Západní kultuře vyvíjí. Reiki, jakož i samotný buddhismus, se hodí do kterékoli kultury a století, v nichž se nachází, a přizpůsobuje se různým jazykům a společnostem. To je další ze zázraků Reiki.

Psychické fenomény nejsou v buddhistické praxi podporovány, ale někdy k nim dochází. Meditace určená k osvojování kontroly mysli zároveň otevírá vnitřní smysly. Cvičení určená k pohybu energie Ki zároveň čistí čakry a Linií Hara. Od léčení buddhisté neodrazují, tak jako od jiných psychických dovedností, ale stále je považováno za rozptylování od Cesty k Osvícení. Buddhistická jeptiška, s níž jsem hovořila, cítila, že můj zájem o léčení byl nesprávný. Podle ní jsem mohla dělat větší dobro pro svět snahou o dosažení Osvícení pro

ostatní a odebráním se na Cestu Bódhisattvy. Když se Mikao Usui pokoušel nalézt informace o Budhově metodě léčení asi, dostával podobnou odpověď. Není to tím, že je léčení považováno za nedůležité, ale že to vyžaduje mnoho let cvičení vedoucího k Osvícení, než se tyto dovednosti projeví. A i potom je léčení při dosažení Cesty druhotné.

Spiritualita nahrazuje všechny pozemské zájmy buddhismem. Když Mikao Usui zjistil, že se žebráci, které vyléčil, do chudinské čtvrti vracejí, uvědomil si, co se mu všichni ti buddhisté asi snažili sdělit - že bez oslovení procesu mysli a ducha nemůže být tělo trvale vyléčeno. Buddhisté cítí, že jediného vyléčení se dosáhne dosažením osvobození z kola reinkarnací. Dokud je zapotřebí inkarnací do těla, budou existovat neuspokojení, nemoc a utrpení. Karmu lze vyléčit pouze, když je člověk v těle - vytvořením nekonečného cyklu bez-naděje. Nastoupením na Cestu k Osvícení se vazby uvolňují, karma se léčí, mysl se osvobozuje z ustavičného opakovaného vytváření deziluzí a reinkarnace končí. Tato cesta k ukončení reinkarnací je symbolickou formulí Reiki.

Pět symbolů představuje pět fází k tomuto procesu neboli Cestě. Cho-Ku-Rei je počáteční fáze a představuje dvojitou úroveň fyzického a éterického těla. Sei-He-Ki je transformací emocí a ega (*emocionálního těla*) a Hon-Sha-Ze-Sho-Nen je vytvořením pravé reality pochopením Čisté Mysli na úrovni mentálního těla. Daj-Ko-Myo je docílením Cesty Bódhisattvy a představuje spirituální tělo. Raku je samotné Osvícení, transcendence a Nirvána, mimo tělesná transpersonální úroveň. Každý z těchto symbolů má své za-stoupení v jednom vibračním těle a každý z těchto symbolů v první řadě ovlivňuje jedno ze čtyř těl a používá se k léčení na odpovídající vibrační úrovni. Formule je hlavní cestou ke studiu mahajánového a vadžrajánového buddhismu, kde se o ní otevřeně hovoří a není vůbec žádným tajemstvím. Léčivé účinky symbolů byly považovány ve srovnání s jejich spirituální hodnotou za vedlejší.

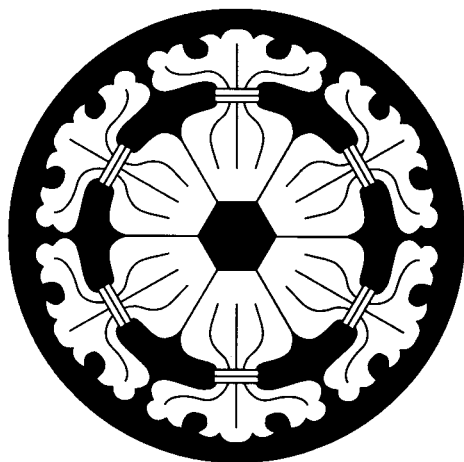
Symboly Reiki jsou nejméně 2500 let starou japonskou formou odvozenou ze sanskrtu. Mají psychickou podobu jako obrázky a zvuky (*mantry*) a jsou to také znaky nesoucí jistý význam. Jeptiška

tyto symboly poznala a domnívala se, že jejich odchylky byly způsobeny rozdílem kultur. Jeden soubor znaků jí připadal jako pokus o převod sanskrtu do japonštiny. Jasně je identifikovala, znala jejich názvy i myšlenky, které jednotlivé symboly představovaly. Představují symbolizovanou Cestu k Osvícení, formuli v této souvislosti, stejně jako formuli léčení pomocí Reiki. Dále uvádím diskuse o jednotlivých symbolech s interpretacemi, které jsou mým nejlepším pokusem o pochopení jejich složitosti.

Cho-Ku-Rei

Cho-Ku-Rei je prvním krokem a prvním zážitkem na Cestě, je fází tvoření. Studentovi je poskytnuta mandala, nad níž může meditovat. Jejím cílem je soustředění pozornost v pozmeněném stavu vědomí na kruhový obrázek tak dlouho, dokud nepřestanou být vnímány rozdíly mezi světem meditace a fyzickým světem Země.

Mandala



Cílem tohoto cvičení je odpoutání se od Pozemské roviny a vstup do stavu Prázdna, v němž neexistuje ego. Student si koncentrací na tento obraz začíná osvojovat meditace, odpoutávat se od každodenního života, třeba jenom na chvíli. Mandala se potom vryje do studentova srdce. Převodem reality na mandalu se osoba odpoutá od Ne-Prázdna světa a vstoupí do dokonalosti Prázdna. Někteří meditační začínají s jednoduchým objektem, jako je miska s vodou, zatímco jiné mandaly jsou složitější. Student se naučí zaměřovat svou pozornost mimo sebe a na obrázek.

Tvar mandaly představuje v tantrickém umění Všeobsahující jednotu a Všeobsahující mnohost. Symbolizuje proces Osvícení, neboť jeden má vztah k Budhovi a mnozí mají vztah ke Všem lidem. Základní realita je sjednocením hmoty a energie a prvních pěti živlů (*země, vody, ohně, vzduchu a Prázdna/Éteru*) s šestým živlem, vědomím. Mandala představuje základní realitu vesmíru a slovo samotné znamená „dosáhnout dokonalého a nepřekonatelného Osvícení“.⁸ „Manda“ je esence a „la“ je dokončení.

Z vizuálního hlediska se ne-jedná pouze o abstraktní vzory, ale obrázky uvnitř zobrazují božstva, Budhy a Bódhisattvy. Jejich využití při meditaci cvičí mysl ve složitých vizualizačních praktikách. Ve vadžrajánovém buddhismu se to provádí za účelem získání kontroly mysli, dovednosti ve vytváření obrázků v mysli, k navázání kontaktu s Bohyněmi a jinými psychickými silami (*také vytvořenými myslí*) a k dosažení změněných stavů vědomí. Mandala je popisována jako velký kruh mírumilovných a zlostných božstev.⁹

Jak se student stává dovednějším, pomáhají mu božstva v mandale překonávat překážky na jeho cestě. Božstva jsou považována za žijící a za vytvořená myslí. Ztotožněním se s božstvem si student uvědomuje prázdnotu (Prázdno) všech věcí. Student a mandala jsou sjednoceni, student a božstvo jsou sjednoceni a oba se podílejí na vnímání Prázdna. Božstvo i mandala jsou připoutány k srdci a student se stává božstvem. V alchymickém smyslu to znamená, že „uctívání, uctívající a uctíváný jsou sjednoceni“.¹⁰

John Blofeld ve svém díle *The Tantric Mysticism of Tibet*, Tantrický mysticismus Tibetu, předkládá meditaci nad Tarou, tibetskou Bódhisattvou/Bohyní, ve fázi Cho-Ku-Rei:

Srdce Tary odhaluje slabiku *Dham*, obklopenou její zvláštní mantrou, ze které ve všech směrech září paprsky světla. Adept nasává tyto paprsky „jako nektar nebo déšť“ skrz temeno své hlavy a dolů do srdce, načež se jeho tělo stává „průzračné jako křišťálová nádoba....“

Tara na něj hledí s velkou radostí a za postupného zmenšování až na velikost palce vstupuje skrz temeno hlavy do jeho těla a

chystá se spočinout na slunečním disku, který je na měsíčním disku a na lotosovém květu v jeho srdci. Nyní i adeptovo vlastní tělo zmenšuje svou velikost, stává se menší a menší, až je shodné s drobnou postavičkou Tary. „Tara...a adept jsou vpravdě jako jeden zcela bez rozdílu“.¹¹

Meditace nad samotným Cho-Ku-Rei má podobné výsledky, zavede osobu do labyrintu a odpoutá ji od světa Pozemské roviny. Ve smyslu současné metafyziky se tak osoba učí cestou dovnitř dostat ven z těla. Učení meditovat a vstupovat do změněných stavů vědomí, odcházet z pozemského světa a zažívat klid Prázdna a prázdnoty ega je počátečním procesem každé duchovní kázně. V hlubokém meditativním stavu ego ustupuje a přichází Povaha Budhy neboli Vnitřní Bohyně. Začátečník může nejprve koncentrovat svou pozornost jenom krátce, ale s praxí jeho soustředění roste. Časem naučí svou mysl vytvářet celé světy. V Reiki je Cho-Ku-Rei „vypínačem světla“, který zapíná léčivou energii a zvyšuje energii. Jako fáze vytváření je to léčivá úroveň fyzického těla, začátek léčení a využití energie Reiki. Je to vstupní brána k Reiki a k léčení.

Sei-He-Ki

Transformování emocí v alchymickém procesu a druhá fáze buddhistické Cesty k Osvícení. Země a člověk, který na ni inkarnuje, jsou považovány za nečistou půdu. Jsou znázorňovány žlutou barvou. Plamen moudrosti očišťuje, povyšuje Pozemskou úroveň a studenta na nové uvědomění (*zlatou barvu*). Toto je transmutace připomínající alchymisty evropské renesance. V tehdejší kultuře chtěli alchymisté proměnit olovo ve zlato, co se však v tom procesu změnilo, bylo uvědomění samotného alchymisty. Alchymie byla kombinací magie a počátků vědy. A tak je tomu i s tímto symbolem. V buddhismu se moudrost rovná energii a ta se rovná tvoření.

Toto je neabstraktní (*podvědomý*) stav Bytí změněný na pochopení a uvědomění. Osoba, která žila v deformovaném světě, najednou vnímá pravdu Prázdna. Jde skrz deformaci zrcadla a až za něj. Pochopením vlastní prázdnoty dosahuje Osvícení. Nečistá půda je očištěna moudrostí ze žluté barvy na zlaté světlo. Pár lidí dosáhne tohoto stadia rozvoje -

Budhova stavu. Budha je sjednocením Jednoho a Mnohých a existuje jako pravá povaha všech Bytostí.

Neexistence vlastního já je ústřední myšlenkou buddhistického učení. Na ego se pohlíží jako na umělý výmysl zastírající Budhovu přirozenost, iluzivní pouzdro pro činnost na Pozemské rovině. Je nestálé, jakož i život je nestálý, a plně nepochopení, deziluzí a nedostatků. Když člověk vyprázdní své ego, vzdá se věcí, které brání duchovnímu pokroku. Odpor, bloky, deziluze a bolest, zlozvyky a negativní emoce jako závist, nenávisť, chamtivost a zloba jsou egem, které je třeba vyprázdnit. Prázdnota je hlavní vlastností Prázdna, místa naprostého klidu, vnitřního ticha a radosti. Do velké prázdnoty může vstoupit pouze moudrost.¹²

Z knihy *Sutra of the Essence of Perfect Wisdom (The Prajna Paramita Hrdaya Sutra)*; Sútra esence dokonalé moudrosti:

Prázdnota se neliší od tvaru,
tvar se neliší od prázdnoty;
cokoli je tvarem, je i prázdno-tou,
cokoli je prázdnotou, je i tvarem.¹³

Základní realita vesmíru a ega je Prázdno.

Jakmile jsou negativní emoce uvolněny, Božské Příbytky jsou zušlechtěny a nahrazují negativní emoce pozitivními. Když je ego uvolněno, nastává jednota se všemi věcmi, další ústřední myšlenka buddhismu. Božské Příbytky jsou láskou-laskavostí, milosrdenstvím, soucitnou radostí a rovnováhou. Hlavním předpokladem mahájánového buddhismu je, že Osvícení je dostupné pro všechny lidi. V Reiki je Sei-He-Ki symbolem pro léčení emocí a transformování negativních pocitů na pozitivní. Poskytuje každému způsob, jak to provést. Je to také alchymický/magický proces očištění, očisty a ochrany. Emoce vytvářejí vazby a ty vytvářejí karmu.

Hon-Sha-Ze-Sho-Nen

O symbolu Hon-Sha-Ze-Sho-Nen jsem toho napsala více než o jiných symbolech. Informace, které následují, mě vedly k využití symbolu při práci s minulými životy a při uvolňování traumat z těchto životů. Objevila jsem, jak mohou být tato použití mocná. Při kursu Reiki II jsem s těmito možnostmi nebyla seznámena a divím se, jak hodně jsou dnes

mnohým provozovatelům Reiki známé. V buddhistické kultuře a světovém názoru by byly vlastním léčením. Mentální léčení je v buddhismu léčení veškerého Bytí, neboť veškerá realita je vytvářena vědomím myslí. Veškerá karma je vytvářena myslí a jedině mysl ji může zase uvolnit.

Mysl je v buddhismu základní realitou a mysl, myšlenky a vědomí jsou nezaměnitelné termíny. Doslovný překlad symbolu Hon-Sha-Ze-Sho-Nen je „žádná minulost, žádná přítomnost, žádná budoucnost“. Neexistencí vlastního Já (*prázdnou ega*) dochází k překonání všech omezení. Osvícení jde až za mysl k Budhově přirozenosti (*Vnitřní Bohyni*), kterou máme všichni v sobě. Když si je mysl vědoma pravé reality (*Prázdná*), otevře se. Výsledkem je osvobození od času, prostoru, deziluzí a omezení. Rozpuštění omezení znamená pochopení všech věcí. Osvobození od deziluzí Ne-Prázdná je osvobození od karmy, neboť karma je činností myslí.

Všechna lidská omezení jsou vytvářena myslí. Protože vnímáme realitu jako v zrcadle, pravda je zamlžená. Když však známe tuto pravdu, jsou všechny věci, které nás zdržují od Osvícení a které nás drží připoutané k deziluzi, uvolněny. Takové poznání znamená pochopení toho, jak svět funguje. Při léčení na dálku lze energii Reiki posílat na tisíce mil daleko. Může být vyslána tak, aby se v určitý čas vracela, nebo poslána do minulosti či budoucnosti. Lineární čas je deziluzí, kterou lze překonat. Jakmile pochopíme, že čas je podvrh, můžeme podle toho žít. Mysl není nic jiného, než smysly v kontaktu se svými objekty. Realita je taková, jakou ji učiníme. Existuje wiccanské rčení, že „magie je umění změnit vědomí v souladu s vůlí“. Neexistují žádná omezení, pouze vůle.

Hlavní myšlenkou tohoto tématu je uvědomění si myslí. Uvědomění uvolňuje omezení karmy a potřebu vracet se neustále zpět do těla na Pozemské rovině za účelem napravení karmy. Jednou z věcí, která se v těchto dobách Pozemských změn většinou lidí stává, je rozklad minulých životů a karmy. Při opakovaném léčení se tyto problémy objevují, až do té míry, že téměř v každé negativní události v současném životě lze odhalit karmický vzor. Hon-Sha-Ze-Sho-Nen pomáhá ukončit karmu a odbourat ji, a celý proces je utvářen ve vědomé myslí. Nasměrováním obrazů z přítomnosti k léčení

minulosti se uvolňuje karma. Uvolňuje se natrvalo a s každým uvolněným kouskem se uvolňuje i další potřeba řešení tohoto problému reinkarnací.

Symbol je vstupní branou do Zápisů Akaši, knihy života inkarnací všech duší. Spolu s vědomím myslí lze tento symbol použit k přepisování této knihy. Využívejte jeho sílu moudře. Všechny buddhistické cviky a praktiky jsou zaměřeny na cvičení myslí - na meditace, vizualizace, kontakty s božstvy, zaměřování pozornosti na tělo a pohyb energie Ki. Cvičení určená ke kontrole vědomé myslí také mění realitu. V Reiki tento symbol léčí minulost, přítomnost a budoucnost, překonává čas, léčí karmu a umožňuje psychické léčení na dálku. Pro naši generaci konce jednoho Věku má ohromný význam. Další definicí pro tuto energii je „Otevři knihu života a začni číst“. Symbol léčí mentální tělo.

Dai-Ko-Myo

Dai-Ko-Myo je Cesta Bódhisattvy. Je to „jedinec s mahajánovým srdcem dárce,“ osoba, která touží po Osvícení pro druhé a dosáhne ho. Uvědomuje si, že velké sjednocení je základem pochopení všech věcí. Když se člověk stane Osvíceným, je osvobozen od inkarnací a utrpení. Přesto Bódhisattva odmítá přijmout rozkoš Nirvány, dokud není poslední bytost uvolněna od bolesti, ega a deziluze. Takový člověk se vrací (*reinkarnuje*), aby pomáhal ostatním dosáhnout Cesty Osvícení. Samotné slovo „Bódhisattva“ znamená „Osvícená Bytost“ a Tibetština je překládá jako „hrdinská bytost“. Mahajánový nebo vadžrajánový adept se zasvětil tvrdé práci vedoucí k dosažení Osvícení, ale zároveň přísahá, že nevstoupí do Nirvány dříve, než budou všichni ostatní schopni vstoupit tam zároveň s ním. Odsoudí svou duši k nekonečným inkarnacím, aby mohl činit dobro pro svět, zatímco bude čekat na onen den.

Jedním ze základů buddhismu je úcta k jednotě veškerého života a soucit s utrpením každého člověka. Týká se to i zvířat a mnozí buddhisté jsou vegetariáni. Tento soucit je počátkem bódhisattvovství a jsou zde ještě další ctnosti, které je třeba rozvíjet. Je to dávání, morálka, trpělivost, horlivost, meditace a moudrost.¹⁴ Bódhisattvy jsou nejmilovanějšími postavami na světě, jsou respektovány a uctívány mnoha buddhisty i

Přehled: tibetské buddhistické definice pěti symbolů Reiki

Pět symbolů Reiki představuje pět úrovní mysli. Spolu jsou nedualitou mysli a cílem a prázdnotou z ega, čehož se dosahuje na nejvyšší úrovni konce Cesty Osvícení (*buddhistické Nirvány*). Jakmile je těchto pěti symbolů dosaženo, odpoutává se Bytost od kola inkarnací..

Symbole se původně nepoužívaly k léčení (doslova), ale k dosažení Osvícení za účelem pomoci druhým - pěti úrovní moudrosti, jejichž vyvrcholením je Osvícení.

Cho-Ku-Rei - Počátek vstupu, fáze vytváření. Umístění mandaly do srdce. Až doposud nebyl žádný rozdíl mezi meditací a světem. Prázdnota - odpoutání od Pozemské roviny. První krok, první zážitek. (*Definice Reiki, vypínač světla.*)

Sei-He-Ki - Země i člověk v inkarnaci jsou považovány za nečistou půdu. Nečistá půda (*žlutá*) je moudrostí očištěna na zlatou - očištění, transmutace, alchymická přeměna odpadu na zlato. Toto je osvícení (*Budhův stav*), jehož hrstka lidí dosáhne realizací prázdnoty svého Já. Očištění plamenem moudrosti na zlato/čistotu. (*Definice Reiki, emocionální léčení, očištění, ochrana očisty.*)

Hon-Sha-Ze-Sho-Nen - Žádná minulost, žádná přítomnost, žádná budoucnost. Osvobození od deziluze a karmy (*karma je definována jako činnost mysli*). Mysl vytváří čas, prostor, omezení a deziluze. Osvícení je cesta mimo mysl k Povaze Budhy (*Vnitřní Bohyni*), kterou má každý v sobě. Když je mysl v uvědomění, nastává otevřenost a odpoutání: osvobození od času, prostoru, deziluzí, omezení. Rozpuštění omezení znamená pochopení všech věcí. (*Definice Reiki, léčení minulosti/přítomnosti/budoucnosti, léčení karmy, léčení na dálku.*)

Dai-Ko-Myo - „Jedinec s mahajánovým srdcem dárce“ neboli „Chrám velkého paprsku světla.“ Člověk, který touží po Osvícení i pro ostatní a který ho dosáhne. Uvědomuje si, že velké sjednocení je základem pro pochopení všech věcí. (*Jednota, Ty jsi Bůh*). Když dojde k Osvícení, je člověk *osvobozen od inkarnací a utrpení*. Podle buddhismu je toto jediným skutečným léčením. (*Definice Reiki, léčení duše.*)

Raku - Dokončení, dosažení nižší Nirvány, prázdnoty podstaty existence. Zjevení podoby Budhy (*nebo Bohyně*) uvnitř sebe sama. Osvobození, Osvícení, úplný klid a mír. Odpoutání od iluze materiálního světa, odpoutání od těla a inkarnací, úplné vyléčení. V buddhismu se symbol používá ve směru od chodidel k temeni za účelem vyjmutí člověka z těla ven; v Reiki se používá od temene k chodidlům k uzemnění a ke stažení energie z vesmíru do těla (*opačný směr a význam - Reiki je pozemské použití symbolů, Osvícení je duchovní a buddhistické použití. Podle názorů buddhistů jsou tělo a léčení nepodstatné.*) (*Definice Reiki, blesk, dokončení, uzemnění.*)

Naladění = Zasvěcení = Zplnomocnění

nebuddhisty. Přední místa zaujímají čínská Bohyně / Bódhisattva Kwan Jin, tibetská Tara a křesťanská Marie a Ježíš. Celé jméno Kwan Jin zní Kuan Ših Jin, Ta-ktará-naslouchá-pláči-světa.

Osvícení vyžaduje dokonalou jednotu moudrosti a soucitu. Součástí moudrosti je přímé po-chopení neexistence vnitřního Já a soucit je hlavním způsobem, jak plně uvolnit deziluzi jáství. Vnitřní Já je myšlenkou oddělenosti, zatímco neexistence vnitřního já je jednota. Potřeba soucitu a Osvícení se nazývá Bodhi. Z tohoto zdroje vychází svoboda energie moudrosti a soucitu. Tok energie bodhi se ztělesňuje do nebeských forem - Budhů, kteří po Osvícení vstoupili do Nirvány a do Bódhisattv, kteří také dosáhli Osvícení, ale zůstali na Zemi.¹⁵

Raný buddhismus nám zanechal několik záznamů o ženských Bódhisattvách, kde se prohlašuje, že žena se nejprve musí znovuzrodit jako muž, než může dosáhnout Osvícení. Dokonce i Kwan Jin a Tara vycházejí z mužské Bódhisattvy, Avelokitesvary, který byl v Číně, Japonsku a Tibetu přeměněn na ženu. Budhova žena, Jasodhara, mohla být prototypem pro Kwan Jin. Podobně i Ježíš na Západě nastupuje na přední místo namísto Marie, je to však Marie, k níž se lidé obracejí v nouzi. Tato pro celý svět typická misogynie v moderní době ustupuje. Je spousta buddhistek a mnoho z nich složilo přísahu Bódhisattvy, že se vzdají Nirvány, dokud nebudou moci vstoupit do Nirvány všichni lidé společně. Vlastnosti buddhismu jsou mnohem více ženské než mužské, včetně soucitu, jednoty a uctivého chování. V dnešním buddhismu k tomu patří i aktivita v činnosti na změně světa. Zejména tibetský buddhismus přijímá ženství, se svou Bohyní- Bódhisattvou Tarou. Ve Vadžrajáně lze dosáhnout jednoty jedině skrze ženu.

Dai-Ko-Myo je léčení na úrovni duše a znamená osvobození od potřeby reinkarnací léčící duši. Buddhistická doktrína zaměřená na překonání těla nepřijímá žádné jiné léčení, než jaké se vyskytuje na úrovni spirituálního těla. Dai-Ko-Myo v Reiki letí ze srdce do srdce a je to právě srdce, kde přebývá Tara nebo Kwan Jin. Symbol se stáčí dovnitř a ven ze středu Prázdna a tvar i netvar jsou v jednotě. Úroveň symbolu Dai-Ko-Myo je jednota veškerého života. Léčitel je na Cestě Bódhisattvy, ať již si zvolil buddhistickou Cestu k Osvícení nebo ne. Pracuje na změně utrpení ve svobodu pro sebe i pro

všechny ostatní. Myšlenkou Wiccy je „Ty jsi Bůh“. Reiki je nástrojem a ctností bodhi, potřebou moudrosti, soucitu a Osvícení, které jsou pro léčenou duši tím hlavním. Je-li duše v bolesti, nemůže dojít k fyzickému, mentálnímu ani emocionálnímu léčení.

Raku

Raku je mnohem více než jenom mechanismus uzemnění na konci procesu harmonizace, ačkoli i tak se dá použít. Je to smysl celého systému a samotného Osvícení. Raku je ukončení, dosažení nižší Nirvány. Je to docílení prázdnoty vnitřního Já existence. Když Budha dosáhl Osvícení, vrátil se na Pozemskou rovinu, aby učil ostatní, co se naučil sám. Když dokončil své učení a konečně odešel, nebo chcete-li, zemřel, vstoupil do stavu Parinirvány neboli Nanebevstoupení. Z tohoto stavu, za Nirvánou, již není návratu z Prázdna, nemůže dojít ke zpětné inkarnaci do těla. Buddha Šákjamuni se již nevrátí, zanechal zde však instrukce, jak mohou i ostatní dosáhnout stejného stavu a následovat jej. I ostatní mohou docílit Osvícení a sami se tak stát Budhou. Tento stav je třeba interpretovat jako vytoužený odpočinek a požehnané dosažení naprostého klidu.

Osvícení, jak je symbolizováno v Raku, je uvolněním od iluzí materiálního světa. V meditaci se objevuje obraz takového božstva, které má pro adepta určitý význam. Zkušený meditátor dosáhl absolutní koncentrace, která mu umožňuje odpoutat mysl od rozptýlení a veškerých sobeckých tužeb. Nastává jednota mezi uctívajícím a uctívaným, jednota neboli nedualita mysli. Osvobození od tužeb znamená osvobození od reinkarnací a iluzí a meditátor (*adept*) vstupuje do Nirvány. Je volný a naplněný pravdou a radostí. E. A. Burt ve svém díle, *The Teachings of the Compassionate Budha*, Učení milosrdného Budhy, definuje Nirvánu jako „svobodu, vnitřní klid a sílu, pochopení pravdy, radost z naprosté jednoty s realitou a lásku ke všem živým tvorům ve vesmíru.“¹⁶

Mysl jsou smysly v kontaktu s objekty. Příčinami jsou smysly, podmínkami jsou objekty. Ale příčiny a podmínky jsou ve skutečnosti jedinou věcí. Objekt vytváří vzhled - způsob, jakým jej vidí jedna osoba, se může lišit od způsobu, jakým jej vidí někdo jiný. Vnímání se liší. Když tedy dva lidé vidí strom,

jednomu se může líbit barva jeho podzimních listů a druhý vidí jenom hromadu listů, kterou je třeba odklidit. Svě obrazy promítáme do reality a to, co vytváříme, je založeno na víře a podmiňování. Nedualita myslí je rozklad protikladů - znalost a chápání, že dvě věci, i když se zdají být protikladné, jsou v podstatě jedinou věcí.

Při ukončení neboli Osvícení ustoupí víra a podmiňování Nirváně a Prázdnu. Iluze je strhnutá a zůstává to, co je reálné (*mysl, Prázdno a Budhova přirozenost*). Objekt a mysl jsou v jednotě a iluze materiálního světa se uvolní. Semena Osvícení jsou stopami vědomí. S uvědoměním je dosaženo blaženého stavu nižší Nirvány. Je to jednota Mnohých a Jednoho. Raku symbolizuje Absolutní a Deváté Vědomí. Je to také Éter, Duch a Prázdno. Vnitřní Já uvolní cestu Všemmu a to má za následek svobodu.

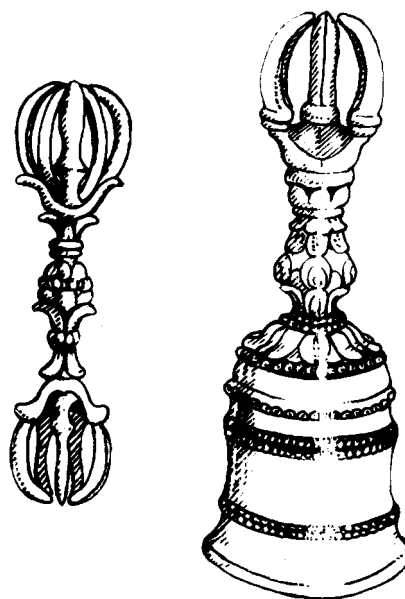
Raku je také bleskem, Vadžrou vadžrajánového buddhismu. „Vadžra“ znamená adamantin (*diamant*) a „Jána“ je nositel. V Tibetštině je to „Dordže“. Diamant je „látka tak tvrdá, že nic na světě ji nemůže rozřezat nebo do ní udělat rýhu. Neodolatelná, nepřemožitelná, zářivá a průzračná.“¹⁷ Diamant je nezničitelný a nic mu nemůže odolat. Když se adept dostal tak blízko k Osvícení, že jej nic nemůže odradit z Cesty, dosáhl Vadžra-těla a stala se z něj Vadžra-bytost. Vadžra-bytost, Vadžrasattva, je nejčistší formou Budhova principu a jménem pro podobu Budhy ve středu mandaly nebo v její východní části. Vadžra je moudrost tvrdá a ostrá jako diamant, která se prořezává iluzi až k buddhovství. Ti, kteří vládnou Vadžrou, Vadžra-Dharové, jsou Bódhisattvami i Budhy.

Vadžra

Vadžra jako rituální nástroj symbolizuje dovednost, soucit a moudrost, jež vedou k buddhovství a Osvícení. Je to definitivní realita, Cesta a Osvícení samotné. Vadžra je rozkladem protikladů, nedualitou myslí a objektu a jednotou mezi světem Budhy a světem Bytostí. Je to žezlo složené ze dvou pětihrotých konců; dva konce představují jednotu protikladů a pět hrotů opakuje pět prvků, které se objevují v celém buddhistickém symbolismu. Je to pět úrovní Mysli na Cestě k Osvícení, pět živlů, pět barev, pět těl, pět Budhů a

pět symbolů Reiki. Pět prvků také představuje pět energií-moudrostí mandaly.¹⁸ Učení Vadžrajány udává, že adept prostřednictvím svých mystických cvičení, rituálů a meditací dosahuje povahy Vadžry (*diamantu*), své povahy Budhy. Získává diamantové tělo (*Vadžra-tělo*) a stává se diamantovou osvícenou Bytostí (*Vadžrasattvou*).

Vadžra²⁰



V Reiki je symbol Raku neboli Vadžra kreslen od hlavy k chodidlům, z vesmíru do těla. Tento symbol uzemňuje osvícenou energii Reiki na úrovni vědomí do těla léčitele. V buddhismu se symbol používá v opačném směru, od chodidel k temeni, což umožňuje osobě dostat se ven z těla a do Vesmíru (*do Prázdna*). Reiki je pozemským využitím pěti symbolů a pěti stupňů na Cestě k Osvícení. Buddhisté považují léčení za nepodstatné, neboť jediným skutečným léčením je podle nich samotné Osvícení. Reiki přináší Osvícení do těla, místo aby bralo vědomí ven z těla k Osvícení. Sandy Boucher ve svém díle, *Turning the Wheel, Otáčení kola*, definuje Osvícení jako „průzračné vidění.“¹⁹ Je to také světlo vědění, informací a Ki, energie životní síly Raku a léčení Reiki.

Při předávání naladění jsem vybidla své studenty, aby si vyzkoušeli Raku ve směru od chodidel k vesmíru. Je to rychlý výlet ven z těla a oni to popisovali jako výlet ven z života. Raku se používá pouze při předávání naladění k ukončení a uzemnění; nepoužívá se k léčení. Je to blesk

vadžrajánového buddhismu, mystické tantrické sekty Mahajány a pochopení, zjevení a elektrická energie Osvícení.

Tato posloupnost symbolů je středem buddhismu a také středem systému léčení Reiki. Přesto jsem o ní nikdy neslyšela hovořit žádného učitele Reiki. Můj rozhovor s buddhistickou jeptiškou a následné čtení byly vzrušujícím zjevením. Představa jeptišky o Reiki (někoho, kdo Reiki neměl, ani nechtěl mít) postavila celý proces léčení do zcela nové perspektivy. Jako buddhista musel být Mikao Usui v době svého otevření kanálu Reiki s formulí a Cestou k Osvícení plně obeznámen. Kdyby byl Ježíš mistrem Reiki zasvěceným v Indii nebo v Tibetu - což se zdá pravdě- podobné - také by pochopil Reiki ve smyslu procesu Osvícení. Historický Ježíš mohl mít daleko více společného s buddhismem a Cestou Bódhisattvy, než si dnešní křesťané uvědomují. Kde šíření jeho informací skončilo? To je také hlavní součástí příběhu o Reiki.

Z výše uvedených informací se použití jednotlivých symbolů pro léčení stává srozumitelnějším. Symboly slouží k významnějším účelům, než se obvykle učí, a mají daleko více energie k léčení a ke změnám. Reiki je nejméně 2500 let staré a možná ještě starší; je to produkt bohatého mysticismu tradice vadžrajánových buddhistů. Je možné, že se jedná o ještě ranější produkt izolovaných Tibetanů. Při mediálním spojení nám bylo sděleno, že Reiki přišlo na Zemi spolu s prvními lidmi, kteří zde inkarnovali do těl. Šiva přinesl léčivou energii a chce, aby se vědělo, že to byl on. Reiki je možná ještě starší než mahajánovní buddhisté a snad má svůj původ ve hvězdách.

- 1 Sandy Boucher, *Turning the Wheel: American Women Creating the New Buddhism* (Boston, MA, Beacon Press, 1993), str. 15-16.
- 2 E. A. Burt, *The Teachings of the Compassionate Buddha* (New York, NY, Mentor Books, 1955), str. 28.
- 3 *Tamtéž*, str. 29.
- 4 John Blofeld, *The Tantric Mysticism of Tibet*, str. 112.
- 5 Sandy Boucher, *Turning the Wheel*, str. 17
- 6 *Tamtéž*, str. 18-20, a John Blofeld, *The Tantric Mysticism of Tibet*, str. 91.
- 7 Pierre Rambach, *The Secret Message of Tantric Buddhism* (New York, NY, Rizzoli International Publications, 1979), str. 56-57, 60.
- 8 Pierre Rambach, *The Secret Message of Tantric Buddhism*, str. 44.
- 9 John Blofeld, *The Tantric Mysticism of Tibet*, str. 84-85.
- 10 *Tamtéž*, str. 85.
- 11 *Tamtéž*, str. 216.
- 12 Edward Conze, *Buddhism: Its Essence and Development* (San Francisco, CA, Harper and Row Publishers, 1975), str. 101.
- 13 Pierre Rambach, *The Secret Message of Tantric Buddhism*, str. 42.
- 14 John Blofeld, *The Tantric Mysticism of Tibet*, str. 135-136.
- 15 John Blofeld, *Bódhisattva of Compassion: The Mystical Tradition of Kuan Yin* (Boston, MA, Shambala Publications, Inc., 1977), str. 22.
- 16 E. A. Burt, *The Teachings of the Compassionate Buddha*, str. 29.
- 17 John Blofeld, *The Tantric Mysticism of Tibet*, str. 117.
- 18 John Blofeld, *The Tantric Mysticism of Tibet*, str. 117-118.
- 19 Sandy Boucher, *Turning the Wheel*, str. 15.

D O S L O V

B u d o u c n o s t R e i k i v d o b ě n a š í p l a n e t á r n í k r i z e

Žijeme v době urychlených změn a osobní i planetární bolesti. Čas nabral rychlost s posunem magnetických pólů Země, což přineslo chaos na všech úrovních planetárního života. Státy se rozkládají, lidé jsou bez domova a v obležení, politické situace jsou nestabilní. Země prožívá také fyzickou krizi, se všemi svými hurikány, zemětřeseními, požáry, sopkami, suchem, tornády, záplavami a sesuvy půdy, které ohrožují existenci na každém kroku. Objevují se nové nevyléčitelné choroby a odolnější formy starých nemocí, o nichž se myslelo, že už dávno vymizely. Většina lidí v

Americe umírá na rakovinu, srdeční choroby nebo na mozkovou mrtvici. Naše vodní systémy nejsou bezpečné a země i vzduch jsou kontaminované a znečištěné. Z násilnění, střílení, loupežná přepadení, zneužívání dětí a různé další druhy násilí jsou na denním pořádku v nových a otřesných formách. Děti se stávají kořistí a sami jsou i dravci.

Staré uvolňuje cestu novému. Je to proces znovuzrozdávání, ale porod není nikdy snadný a často je doprovázen smrtí. Žijeme v době smrti a v době, kdy začíná nový život. Vůdcové národů jsou bezmocní, stejně jako lékaři, kteří mají zmírňovat změny a bolest, jichž není nikdo ušetřen. Misogynie, homofobie, náboženská intolerance, všechny možné druhy diskriminací a rasismu jsou reakcí na tuto bolest a bezmocnost - marnými pokusy o nalezení někoho (*kohokoli*), na něhož by bylo možné svalit vinu. Nově zrozený život je křehký a jeho přetrvání je stále nejisté.

Ale nový zrod evidentně probíhá. Je zde zvýšené uvědomování si potřeby změny, potřeby vyčištění Země a našich činů na ní. Ačkoli vlády jsou zkostnatělé a mnohým změnám brání velké obchody, pomalý, ale jistý pokrok je na cestě. Politické systémy umírají v jedné podobě, aby vstaly z mrtvých jako něco nového. Zneužívání dětí, bití žen, znásilňování a krvesmilstvo jsou konečně rozpoznávány a nadcházející generace jich snad budou ušetřeny.

V dobách pohrom se lidé obvykle pouštějí do práce a pomáhají si jeden druhému. Nemohou již déle čekat, až se byrokracie odhodlá k nějakému nemotornému činu. Vlády jsou pod nátlakem, aby se místo válčení začaly starat o své lidi, jak nejlépe dovedou.

Pomalou se rodí nové uvědomění. Autorita ve vládě a lékařství se posunuje „odkudsi zvenčí“ k působení zevnitř. To je nejlépe vidět na zrovnoprávnění žen. Žijeme v době, kdy je moc vyrvána několika vyvoleným a dáována zpět mnohým. Nejjasnější hlasy světa volající po svobodě jsou hlasy žen; ženy říkají „ne“ zneužívání a násilí a „ano“ soucitným a mírumilovným změnám. Ženy odmítají přijmout znásilňování svých vlastních těl, svých dětí i Země a jsou to ony, kdo trvá na rovnoprávnosti, zdravém rozumu, obživě a léčení.

Spolu s osvobozování lidského vývoje.

Metafyzické hnutí New Age nabízí mnoha lidem uvědomění a vnitřní růst. Může začít jako střední proud hnutí Potenciálu lidstva a může přerůst do radikálních odklonů od klasických náboženství, jako jsou Wicca, spiritualismus nebo moderní buddhismus. Je to návrat starých způsobů vnímání a myšlení k hodnotám chybějícím díky selhání moderního života. Je to návrat k tomu, co skutečně jsme, k psychice, k léčitelství a k lidem, kteří se podílejí na vědomém Bytí a ověřeném způsobu života.

Stále více lidí také odmítá zmechanizované lékařství a dává přednost starším vnitřním způsobům. Přetechnizované lékařství, se svým nedostatkem soucitu, se svým zacházením s lidskými těly, jako by to byly mrtvé stroje, a se svou krutostí a odměřeností odrazuje narůstající množství lidí. Přehlédneme-li přehnaně vysoké poplatky a řízení velkými koncerny, jsou zde ještě pojišťovny a výrobci léků odsouvající medicínu z dosahu narůstající většiny lidí. A klasická medicína zná několik odpovědí na nemoci dneška. Nastává obroda metod odebraných ženám a obyčejným lidem ve třináctém až sedmáctém století inkvizici a obroda jiných neinvazních metod přítomnosti i minulosti. Byliny, homeopatie, masáže, porodnictví, akupunktura, květinové esence a psychické léčení jsou jen některými ze znovuobjevených technik. Jsou to účinné nástroje a často mají úspěch tam, kde systém klasické medicíny selhává.

Reiki je jednou takovou metodou, podstatnou a důležitou. Nevyžaduje žádné nástroje ani produkty, pouze léčitelovy ruce, a může se používat jako součást kterékoli jiné metody léčení. Je to metoda dostupná v krátkém čase a může se ji naučit používat kdokoli včetně dětí. Reiki je jednoduché a myšlenkově bohaté a učí základnímu ošetřování užitečnému při jakémkoli druhu choroby - emocionální, mentální, fyzické i spirituální. Dá se mu snadno naučit. Je součástí zrovnoprávnění žen ve věku bezmocnosti a strachu. Reiki je návratem ke starobylé minulosti a zrozením neznámé budoucnosti.

Reiki přichází z kultury, kde soucit a jednota jsou prvořadé, a přináší zpět na planetu Zemi mírumilovné hodnoty. Reiki je jemné a neinvazní, nikdy nezpůsobuje bolest, ani nemůže uškodit. Ve světě utrpení je Reiki útlukem blaha. Vytváří

pohodlí, klid a utišení, uvolňuje bolest, urychluje fyzické uzdravování, zastavuje krvácení a uvolňuje emocionální traumata přítomnosti i minulosti. Reiki nelze zneužít ani obrátit ke zlu a ani není možné, aby léčitel ztratil své schopnosti - průvodci Reiki věděli, jaký druh prostředí by potřebovalo, a dohlédli na jeho ochranu. A růst Reiki na Západě je teprve v plenkách.

V této době změn a násilí na Zemi je Reiki součástí planetárního léčení. Patří všem i Zemi samotné. Je to největší samostatný potenciál dobra, který je možno věnovat lidem na této planetě. V počátečních pozemských kulturách bylo Reiki univerzální. Bylo zakódováno v našich genetických systémech, v naší DNA, a nikdy se nemělo ztratit. Čím více lidí se této metodě může naučit, tím snazší bude příchod let změn na Zemi, tím méně bude lidského utrpení a tím bezpečnější budou nové zrody. Teď nastala doba začít s navracením Reiki všem.

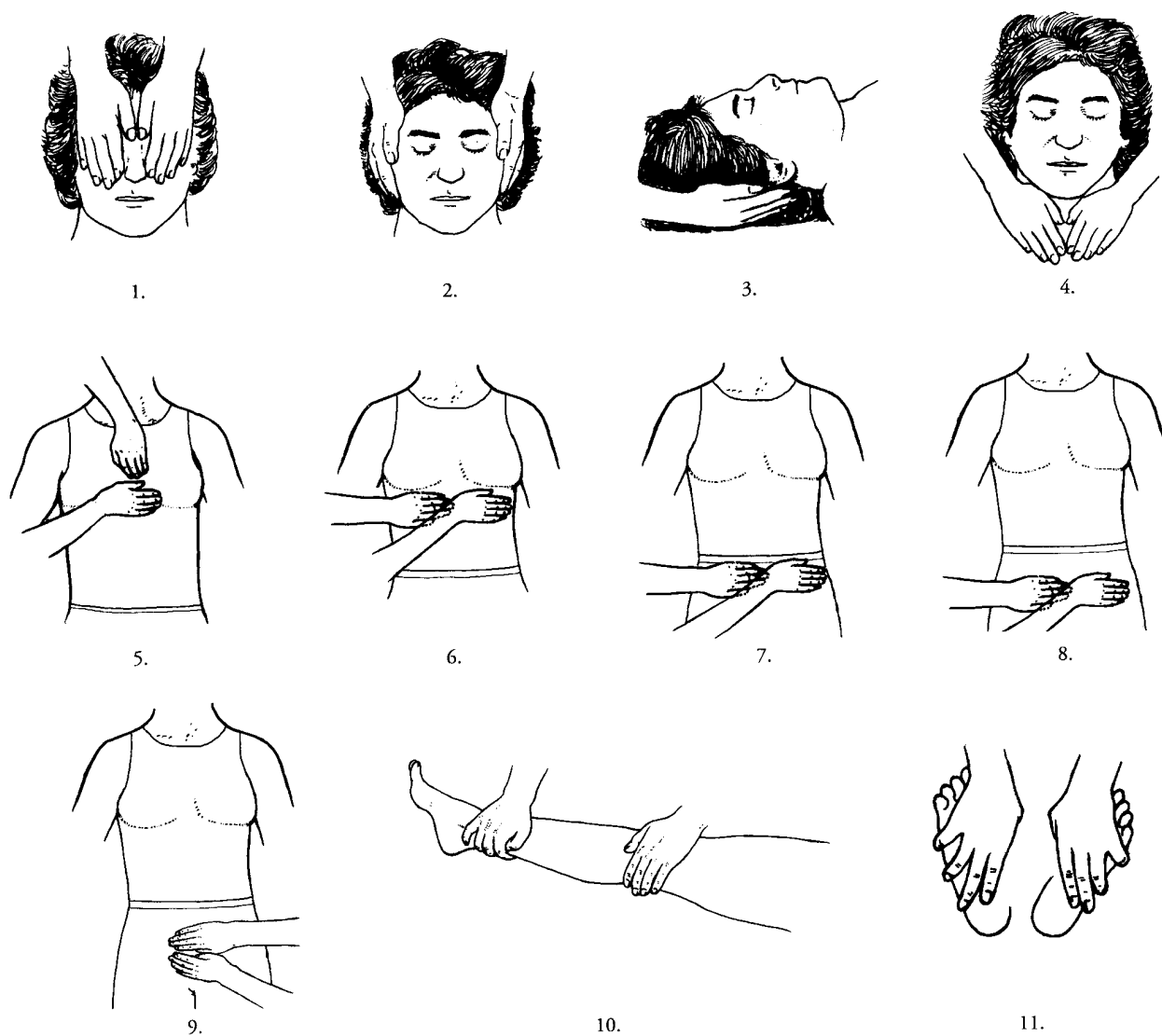
Toto je volání po činnosti určené ženám a uvědomělým mužům, léčitelům, mírovým aktivistům a osvětovým a informačním pracovníkům. Toto je volání po činnosti - navrátit Reiki lidem a učinit je univerzálním, jak bylo původně zamýšleno. Léčte obyvatele této planety, léčte zvířata, léčte Zemi, léčte lidské uvědomění. Provozujte Reiki a učte Reiki, abyste manifestovali mír, léčení, blaho a pozitivní změny. Techniky jsou nyní poprvé otištěny, veškerá tajemství či výjimečnosti končí. Teď nadešel čas. Žádám všechny léčitele Reiki, aby se zavázali, že budou toto léčení používat ke všem možným účelům. Žádám všechny Reikisty s III. stupněm zasvěcení, aby se zavázali, že se s tímto systémem plně obeznámí a začnou jej učit. Žádám, aby ceny za Reiki byly rozumné nebo žádné, aby mohlo být Reiki navraceno všem.

Teď nastal čas k vyléčení Země a jejích lidí i zvířat. Teď nadešel čas. Mohou se objevit další výmluvy a další zdržení. Každý den přináší další utrpení, další bolest, další světové krize. Už není čas. Nezapomeňte na vlastnosti, jako je laskavost, soucit a jednota, které jsou základem Reiki a veškerého léčení. Uvědomte si potřebu všech lidí po léčení v této době planetární bolesti a změn. Teď nastal čas navrátit Reiki všem.

DODATEK

Následující skripta jsou určena pro učitele k použití při vyučování Reiki I, II a III. Většina učitelů dává přednost svým vlastním. Prosím používejte tyto materiály volně, ale věřte tomuto zdroji.

Pozice Reiki I ¹



Pozice 1 - 4 léčitel je vzadu; pozice 5 - 9 přesuňte se na stranu; a pozice 10 a 11 musíte se posunout níž. Pro nohy se můžete posunout dolů nebo ne. Opakujte stejné pozice vzadu.

1. Diane Stein, *All Women Are Healers* (Freedom, CA, The Crossing Press, 1990), pp. 45-46.

Principy Reiki

Právě dnes si nedělej starost.
Právě dnes se nevztekej.
Uctívej své rodiče, učitele a starší.
Respektuj jednotu veškerého života.
Projevuj vděčnost.
Udělej svůj život čestným.

Reiki I © Diane Stein

Reiki II

Symbole druhého stupně

1. **Cho-Ku-Rei** (*Čo-Ku-Rei*) - zvyšuje energii, spínač světla. Obrácení snižuje energii (*proti nádorům*). Použití pro léčení. Soustřeďuje energii do jednoho bodu, vyvoláním Boha/vesmíru. Vizualizuj obrázek nebo řekni třikrát název hlasitě, nebo ve své mysli. Začátečníci meditují na tento symbol, aby se naučili jeho hloubky.
2. **Sei-He-Ki** (*Sej-He-Ki*) - emocionální a mentální léčení, také ochrana, očista/čištění, uvolnění připoutání „Země a nebe přišli do sebe; jak nahoře, tak dole“.
3. **Hon-Sha-Ze-Sho-Nen** (*Hon-Ša-Ze-Šo-Nen*) - žádná minulost, žádná přítomnost, žádná budoucnost; léčení na dálku, vchod do „kroniky Akaši“. „Otevři knihu života a čti“, nebo „Bůh ve mně zdraví Boha v tobě“. Léčí minulost, přítomnost a budoucnost, karmické léčení. Používej vždy při léčení na dálku.

Tyto symboly musí být naučeny nazpaměť a musíš být schopen je nakreslit přesně. Tenká čára se šipkami (*na další straně*) ti ukazují jak se kreslí. Můžeš je použít v přímém léčení vizualizací, když děláš pozice těla; můžeš je použít jednou na začátku léčení a nebo tehdy, když cítíš, že jsou potřeba. Můžeš opakovat Cho-Ku-Rei nespočetněkrát, jestliže si to přeješ. Následuj svůj instinkt. Symboly jsou posvátné a obsahují velkou sílu, používej je s respektem.

Pohyby rukou

Kreslete symboly celou rukou, jak když rozmazáváte barvu na malířském plátně. Vizualizujte je ve fialové barvě nebo jim dovoluňte změnit barvu. Pro léčení na dálku raději symboly vizualizujte než kreslete. Pošlete je celé a oni budou celé přeneseny. Ke zvýšení energie symbolu přitiskněte špičku jazyka do rýhy na patře během jejich používání. Pro přímé léčení můžete nakreslit symboly jazykem, rukou nebo je vizualizovat.

Symboly mohou být použity pro vizualizaci (*speciálně Cho-Ku-Rei*). Vizualizujte jasně, buďte opatrní co říkáte a velmi se ujistěte, že to není proti něčí svobodné vůli. Afirmujte „Žádám o to nebo jeho ekvivalent nebo lepší, podle svobodné vůle, žádné ublížení a pro dobro všech.“. Symboly se mohou použít také dvojité.

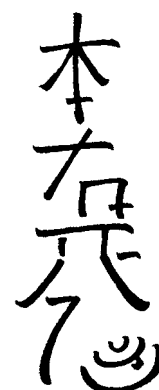
Symbole Reiki II



Cho-Ku-Rei
zvyšuje energii



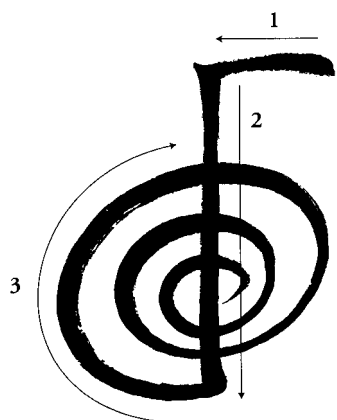
Sei-He-Ki
emocionální léčení



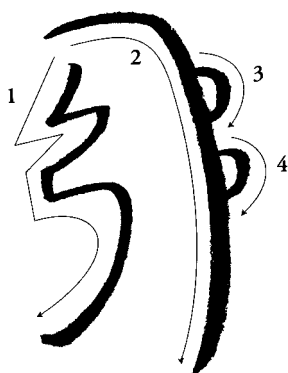
Hon-Sha-Ze-Sho-Nen
léčení na dálku

Reiki II

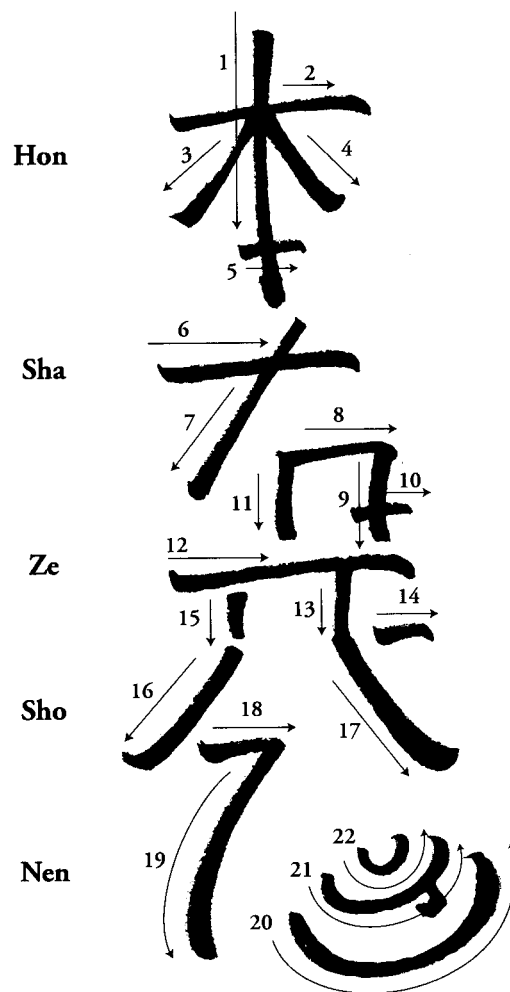
Jak se kreslí symboly druhého stupně



Cho-Ku-Rei
„Světelný spínač“
Zesiluje energii (*pravotočivý*)



Sei-He-Ki
Emocionální léčení, očista, ochrana, čištění

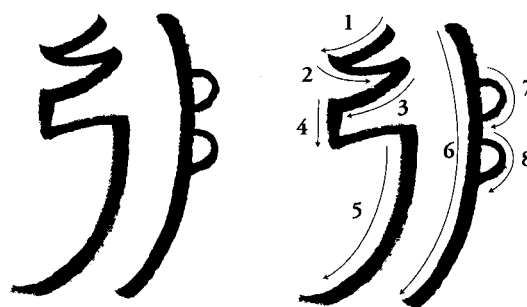
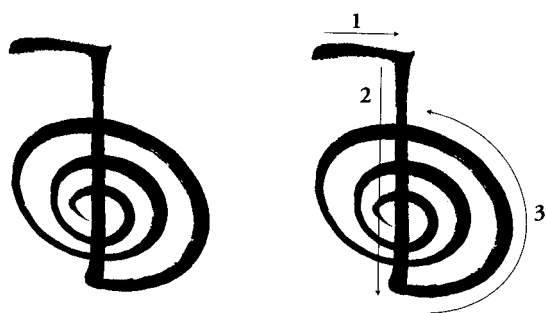


Hon-Sha-Ze-Sho-Nen
„Pagoda“
Léčení na dálku, Akašická knihovna,
minulost - přítomnost - budoucnost

Prohlášení mřížkou „Manifesting Grid“

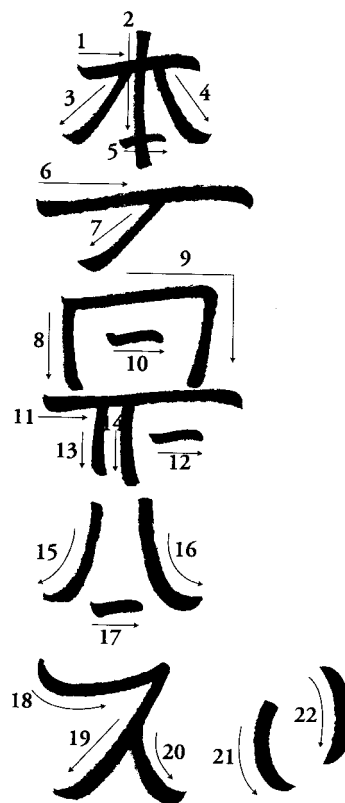
1. Vizualizuj své přání s tebou v tom.
2. Umísti Zemi za to (*a tebe*)
3. Vezmi zlatou mřížku přes obrázek, diagonálně nebo spirituálně, utíkej z nebe do Země.
4. Nakresli Cho-Ku-Rei přes celý obrázek.
5. Podrž obrázek tak dlouho jak můžeš, potom ať jde.
6. **Bud' opatrný o co žádáš, můžeš to dostat!**

Reiki II
Alternativní symboly Reiki II a jejich kreslení
 Usuiho tradiční Reiki



Cho-Ku-Rei
 „Polož zde sílu“ nebo „Bůh je zde“
(proti směru otáčení hodinových ručiček)

Sei-He-Ki
 „Klíč k vesmíru“ nebo „Člověk a Bůh se spojují“



Hon-Sha-Ze-Sho-Nen
 Budha v mně dosáhne Budhy venku abys ty podporoval osvícení a mír.

Reiki II

Cvičení s energií

Netradiční forma výuky zahrnuje použití těla jako energetického kanálu k předávání naladění. Usuiho tradiční Reiki nepoužívá tuto metodu, nebo cvičení s energií zde dané. Výhoda tohoto cvičení je, že s ním potřebujete předat naladění pouze jednou k přenesení Reiki stupně, než čtyřikrát pro každý stupeň. Následující metoda cvičení tě naučí udržení zemské energie a její přenášení skrze tvé tělo pro předávání naladění. Jestliže se nezajímáš o dokončení Reiki III, nepotřebuješ to vědět ani používat. Cvičení tě připravuje na přijetí Reiki III stupně, s informacemi a schopnostmi naladit ostatní. Někdo obeznámený s pokročilou jógou nebo Či kungem nalezne podobnost v následujícím cvičení.

Jste kanálem pro léčení pro posvátné energie Reiki. Udržujte své tělo čisté - nikdy se nepokoušejte o léčení nebo naladění, když jste rozzlobeni, nemocní nebo pod vlivem škodlivých látek (*drog*). Mnoho lidí věří, že kuřák nemůže mít čistý kanál pro tuto energii; jestliže si přejete skončit s kouřením, Reiki sama je velmi užitečná při čištění tvého těla od drog. Sei-He-Ki je symbolem, který soustředí energii, aby pomohla zlomit nechtěné návyky/toxikomanie.

Příprava

Když jsem se poprvé naučila toto cvičení, měla jsem velmi smíšené pocity o výuce žen zvětšit či zmenšit velikost prsou nebo kontrolovat jejich tělesný cyklus. Mnoho žen mi však řeklo, že je toto cvičení pro ně důležité, dokonce životně, a tak jsem přehodnotila své stanovisko. První etapa je zaměřena na proudění Ki energie, není požadována pro předávání naladění, nebo Reiki léčení. Druhá etapa je požadována pro předávání Reiki naladění a Reiki III. Nepoužívejte nebo nevizualizujte symboly při tomto cvičení.

První část pro ženy

Sedněte si s roztaženýma nohama tak, že můžete patou jedné nohy stisknout vagínu nebo klitoris. Použijte stálý tlak. Jestliže nemůžete tak ohnout své tělo, použijte tenisový balónek nebo velký krystal k vytvoření tlaku. Možná zažijete sexuální stimulaci nebo orgasmus.

Třete rukama o sebe, aby vzniklo tření a teplo; zvyšujte energii ve svých rukou.

Položte své ruce na ňadra, pocíťujte teplo ve svých rukou, ale nestimulujte bradavky.

Pohybujte ňadry nahoru a od těla v kruhových pohybech. Udělejte to nejméně 36 krát a nejvíce 360 krát, dvakrát denně. Můžete začít 36 krát a zvyšovat. Je dobré být při tom nahá.

Tento způsob rotace nahoru od těla se nazývá rozptýlení „Dispersion“. Použití tohoto způsobu rotace pouze sníží nebo eliminuje (*rozpustí*) hrudky v ňadrech a také zmenší velikost ňader. Může také snížit nebo eliminovat neočekávané symptomy menopauzy.

Můžete použít polovinu z každých pohybů, rozptýlení „Dispersion“ a obrácení „Inversion“. ňadra zůstanou stejná.

Reiki II Druhá část pro ženy

Pro předání naladění je vyžadována pozice Hui Yin (*Hon Yin*).

V sedě stáhněte vaginální svaly a řiť. Jestliže jste někdy dělali „Kegel“ cvičení, je to podobné. Dále sevřete anální svaly jako když zkoušíte stáhnout konečník do těla. Budete vědět, že to máte, jestliže jste ucítili, jak vzduch vniká do vaší vagíny a konečníku. Vydržte tak dlouho, jak je to možné a pohodlné; relaxujte a opakujte několikrát.

To je poprvé obtížné pro mnoho žen. Když cvičíte a rozvíjíte svalovou kontrolu, musíte být pokaždé schopna to udržet snadněji a déle. Eventuálně musíte být schopna udržet tuto pozici až přijde váš čas - musíte být schopna udržet pozici Hui Yin po dobu dvou až tří minut bez dechu a ještě déle bez dechu pro předání naladění. Na začátek to zkuste se zadržným dechem. Když držíte pozici správně, budete cítit energii cestující mikrokosmickým oběhem/Hara linií.

Zatím co držíte Hui Yin kontrakci ve svém perineu, umístěte jazyk na patro do prohlubně mezi zuby a tvrdým patrem. Držte tímto způsobem spojení mezi Vladařskou a Koncepční cévou meridiánu, vytvářejíc energeticky uzavřený kruh. Držte pozici perinea a jazyka a budete cítit cestování energie skrze sebe. Zhluboka se nadechněte a zadržte dech jak dlouho můžete; cvičte to. Musíte být schopné vydržet (*ve vzpřímené pozici*) po dobu tří až čtyř minut bez dechu a v obou pozicích. Účelem je zavřít kanály, přivést energii přes Hara linii potom přenést přes tělo k uvolnění dechu a rukou. Tohle je to, co dělá Reiki naladění a vytváří Reiki mistra. Můžete cítit pohyb ve tvaru 8, egyptského symbolu nekonečna.

Poznámky

Zaměření těchto cvičení je na spirituální vědomí a spojení duchovna a fyzická přes kontrolovaný přenos energie. Energie je odkloněna od běhu tělem a je umístěna ven, kam si přejete - do rukou a do dechu pro předání Reiki naladění.

Během procesu můžete zažít sexuální vzrušení nebo orgasmy nebo se stát multiorgastickou. Po chvíli cvičení orgasmus ustane.

Některé ženy zažijí to, co v Či Kungu nazývají „Obrácení krve zpět“. To znamená, že se menstruace sníží nebo ustane, když ženy dělají první část cvičení. Také to znamená, že se sníží hladina estrogenu. Použijte cvičení ke zpomalení; zastavení není nutně pozitivní. Zkuste snížit počet rotací pod 100, dvakrát denně. Jestliže menstruace ustane a žena není těhotná, potom menstruace nezačne znovu, pokud se bude pokračovat ve velkém počtu rotací. Je zde teorie, že energie použitá na přípravu vajíčka k početí je odkloněna do Koruny. Ženská energie tak proudí pro duchovní růst, a současně bere energii do fyzického těla. Když se rotace sníží, menstruace se vrátí.

Nejsou známy dále žádné efekty na nemoci od těchto cvičení. Jsou posilující a mohou vyléčit ženy, které mají hrudky v nadrech, nebo které potřebují kontrolu procesů těla či mysli. Ženám po menopauze cvičení sníží nebo zastaví symptomy menopausy. Zastaví biologické hodiny. Kreativita a mentální vědomí se takélepší.

Dělejte cvičení dvakrát denně, po probuzení a před spaním. Druhá část je vyžadovaná pro Reiki III.

Reiki II **Pro muže**

Toto jsou energetická cvičení Reiki navržená pro mužskou fyziologii. Mají čtyři cíle:

1. Posílit tkáň sexuálních orgánů.
2. Zvýšit spirituální vědomí a spojení mysl/tělo/duše. Prostata je spojena hormonálně s nadledvinkami a dalšími žlázami (*nahoře Kundalini - páteřní kanál - Hara linie*). Výsledek cirkulace od břicha se stává energetickým přívalem, který transportuje výživnou a spirituální energii spousty mužství do zbytku těla a do i přes Korunu. Když je spojení energie kompletní, cítíte mrazení nebo brnění přes páteř do hlavy, podobné orgasmu. Když to cítíte v Koruně, a ne uprostřed zad vaše citlivost se zvýší cvičením. Jestliže se citlivost nerozvíjí, mohou zde být bloky a ty se musí nejprve uvolnit. Zkuste mikrokosmický oběh.
3. Sebeurčení je třetí cíl. Jestliže je jedna z čakr nebo energetický bod zablokovaný, pohyb energie se zastaví v tomto bodě. Léčte přímo blokované místo, pracujte emocionálně k uvolnění energetického zablokování a blok se otevře. Když je blokace či čakra znovu otevřená, tok se může pohybovat nahoru. Jestliže se energie pohybuje všemi cestami při cvičení do Koruny, žádný blok není. Ujistěte se jejím umístěním v Haře.
4. Růst vnitřního míru je čtvrtý cíl. Po čase se kreativita a mentální procesy zlepší a vy zažijete růst klidu a spirituální otevřenost a mír.

První část pro muže

Cvičte v sedě, ve stoje nebo v leže, nejlépe nazí „skyclad“. Třete rychle dlaněmi o sebe, zvyšujte teplo a energii ve vašich rukou.

Dále položte dlaň pravé ruky na vaše varlata tak, že je dlaň celé zakryje. Nemačkejte je, použijte pouze nepatrný tlak a zahřejte je v dlani.

Dále umístěte dlaň levé ruky na Haru asi palec pod pupek. Použijte jemný tlak a cítíte zvyšující se teplo z vašich rukou, dělejte levou rukou krouživé pohyby po směru hodinových ručiček 81 krát.

Vyměňte ruce, nejprve třete dlaněmi o sebe ke zvýšení energie a tepla. Levou ruku umístěte na varlata pravou přes Haru. Dělejte kruhové pohyby proti směru hodinových ručiček, 81 krát. Soustředte se na tyto pohyby a ucítíte zvyšující se teplo.

Jednota těla, mysli a ducha je výsledkem tohoto cvičení.

Pozor: Nevizualizujte Reiki symboly nebo nepoužívejte svou mysl k přivedení této energie. Vizualizace Raku může být nebezpečná, přebuzením sil Ki. Jestliže to přeženete, použijte uzemňovací metody - obejměte strom, lehněte na zem, střední a vyrovnávací posed, pošlete kořeny do srdce Země; vizualizujte ohnivou energii, která je nakloněná „banked“, navrátí dolů do zemní čakry těla.

Reiki II

Druhá část pro muže

Je to pozice Hui Yin (*Hon Yin*), která přenáší Reiki naladění. Je to podobné jako v části pro ženy, s výjimkou, že jsou staženy pouze anální svaly.

Stáhněte anální svaly, zatažením svalů nahoru a dovnitř. Když máte správnou pozici cítíte jako byste přitahovali do vašeho těla vzduch vaším konečníkem. Vypněte a vydržte tak dlouho dokud je to pohodlné. Relaxujte a opakujte to několikrát, dokud můžete bez nepohodlí.

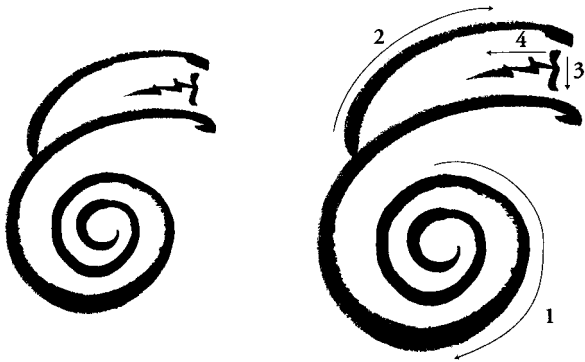
Ucítíte brnivé pocity pohybující se přes Haru/Kundalini. Je to přirozená reakce, která rychle přijde a odejde; nepoužívejte svou mysl k jejím přemožení žádným způsobem. Neznamena to, že není kontrolována.

Umístěte jazyk do prohlubně mezi dvě části tvrdého patra. Držte Hui Yin pozici, jazyk na patře a zadržte dech tak dlouho, jak můžete. Potom uvolněte a zkuste to znovu. Potřebujete udržet tuto pozici tři až čtyři minuty vzpřímení pro předání Reiki naladění.

Dělejte toto cvičení dvakrát denně, ráno při vstávání a večer před spaním. Jak se naučíte udržet pozici po delší a delší čas (*druhá část*) a rotace (*první část*) začnete zažívat přirozené výživy a pocity úplného dobra. Pro ženy je cvičení v druhé části požadováno k předání naladění, ale část jedna je důležitá pro muže k uvolnění energetických bloků, pro zvýšení spirituálního vědomí a citu spojení tělo/mysl a blahobytu. Může také léčit sexuální výkonnost a problémy s prostatou.

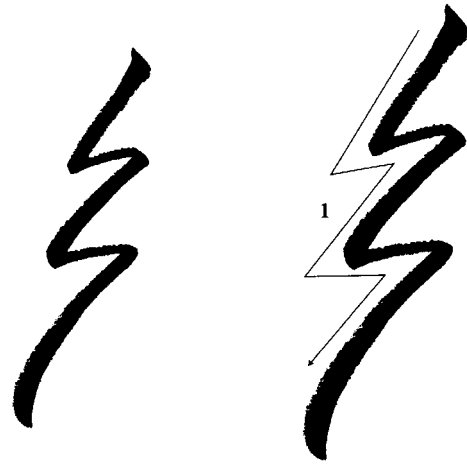
Zdravím muže, kteří se duchovně rozvíjejí v tomto období změn Země. Vaše spirituální vědomí začalo s vaším léčením, které je částí léčení všech mužů na planetě.

Reiki III
Jak kreslit symboly Reiki III



Dai-Ko-Myo

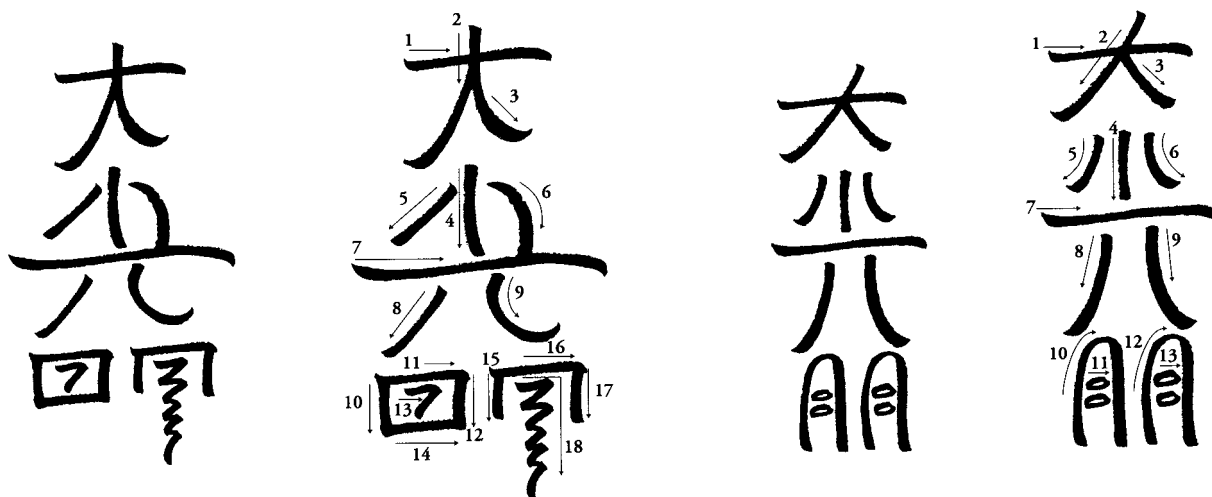
Léčení duše, požívaný při naladění
(používaný pro všechna léčení).
Kreslit od středu spirály.



Raku

Světelný blesk, pruh ohně
(pouze pro předání naladění).

Tradiční symbol třetího stupně : Alternativní forma Dai-Ko-Myo



Symbol pro REIKI mistrovství; muž - žena - vesmír = úplná energie

NALADĚNÍ

Po celou dobu držte Hui Yin pozici s jazykem na patře. Zadržte dech pokud nefoukáte, potom se znovu nadechněte a zadržte dech. Reiki mistři stojí při naladění, studenti sedí na židli s rovným opěradlem s dlaněmi u sebe ve výšce hrudi.

1. Zezadu

Otevřete Korunu. Může to být vizualizací nebo pohybem rukou.

Nakreslete Dai-Ko-Myo nad Korunou.

Sáhněte dopředu přes ramena, abyste vzali studentovi ruce a foukněte do Koruny.

Zhluboka se nadechněte a zadržte dech.

Nakreslete další symboly nad Korunu: Cho-Ku-Rei, Sei-He-Ki, Hon-Sha-Ze-Sho-Nen.

Vezměte ruce a foukněte do Koruny. Znovu se zhluboka nadechněte a zadržte dech.

2. Běžte zepředu

Otevřete studentovi ruce jako knihu.

Nakreslete Cho-Ku-Rei nad oběma dlaněmi.

Tříkrát klepněte.

Nakreslete Sei-He-Ki nad oběma dlaněmi.

Tříkrát klepněte.

Nakreslete Hon-Sha-Ze-Sho-Nen nad oběma dlaněmi.

Tříkrát klepněte.

Nakreslete Dai-Ko-Myo nad oběma dlaněmi.

Tříkrát klepněte.

Složte ruce dohromady a sevřete je jednou svou rukou.

Foukněte od Kořene do Srdce. Zhluboka se nadechněte a zadržte dech.

3. Běžte zpět dozadu

Zavřete Auru se symboly uvnitř. (*Nezavírejte Korunní čakru*).

Nakreslete Raku na spodní část páteře.

Uvolněte Hui Yin a uvolněte dech.

Přehled: tibetské buddhistické definice pěti symbolů Reiki

Pět symbolů Reiki představuje pět úrovní mysli. Spolu jsou nedualitou mysli a cílem a prázdnotou z ega, čehož se dosahuje na nejvyšší úrovni konce Cesty Osvícení (*buddhistické Nirvány*). Jakmile je těchto pěti symbolů dosaženo, odpoutává se Bytost od kola inkarnací.

Symboly se původně nepoužívaly k léčení (*doslova*), ale k dosažení Osvícení za účelem pomoci druhým - pěti úrovní moudrosti, jejichž vyvrcholením je Osvícení.

Cho-Ku-Rei - Počátek vstupu, fáze vytváření. Umístění mandaly do srdce. Až doposud nebyl žádný rozdíl mezi meditací a světem. Prázdnota - odpoutání od Pozemské roviny. První krok, první zážitek. (*Definice Reiki, vypínač světla.*)

Sei-He-Ki - Země i člověk v inkarnaci jsou považovány za nečistou půdu. Nečistá půda (*žlutá*) je moudrostí očištěna na zlatou - očištění, transmutace, alchymická přeměna odpadu na zlato. Toto je osvícení (*Budhův stav*), jehož hrstka lidí dosáhne realizací prázdnoty svého Já. Očištění plamenem moudrosti na zlato/čistotu. (*Definice Reiki, emocionální léčení, očištění, ochrana očisty.*)

Hon-Sha-Ze-Sho-Nen - Žádná minulost, žádná přítomnost, žádná budoucnost. Osvobození od deziluze a karmy (*karma je definována jako činnost mysli*). Mysl vytváří čas, prostor, omezení a deziluze. Osvícení je cesta mimo mysl k Povaze Budhy (*Vnitřní Bohyni*), kterou má každý v sobě. Když je mysl v uvědomění, nastává otevřenost a odpoutání: osvobození od času, prostoru, deziluzí, omezení. Rozpuštění omezení znamená pochopení všech věcí. (*Definice Reiki, léčení minulosti/přítomnosti/budoucnosti, léčení karmy, léčení na dálku.*)

Dai-Ko-Myo - „Jedinec s mahájánovým srdcem dárce“ neboli „Chrám velkého paprsku světla.“ Člověk, který touží po Osvícení i pro ostatní a který ho dosáhne. Uvědomuje si, že velké sjednocení je základem pro pochopení všech věcí. (*Jednota, Ty jsi Bůh*). Když dojde k Osvícení, je člověk osvobozen od inkarnací a utrpení. Podle buddhismu je toto jediným skutečným léčením. (*Definice Reiki, léčení duše.*)

Raku - Dokončení, dosažení nižší Nirvány, prázdnoty podstaty existence. Zjevení podoby Budhy (*nebo Bohyně*) uvnitř sebe sama. Osvobození, Osvícení, úplný klid a mír. Odpoutání od iluze materiálního světa, odpoutání od těla a inkarnací, úplné vyléčení. V buddhismu se symbol používá ve směru od chodidel k temeni za účelem vyjmutí člověka z těla ven; v Reiki se používá od temene k chodidlům k uzemnění a ke stažení energie z vesmíru do těla (*opačný směr a význam - Reiki je pozemské použití symbolů. Osvícení je duchovní a buddhistické použití. Podle názorů buddhistů jsou tělo a léčení nepodstatné.*) (*Definice Reiki, blesk, dokončení, uzemnění.*)

Naladění = Zasněžení = Zplnomocnění