

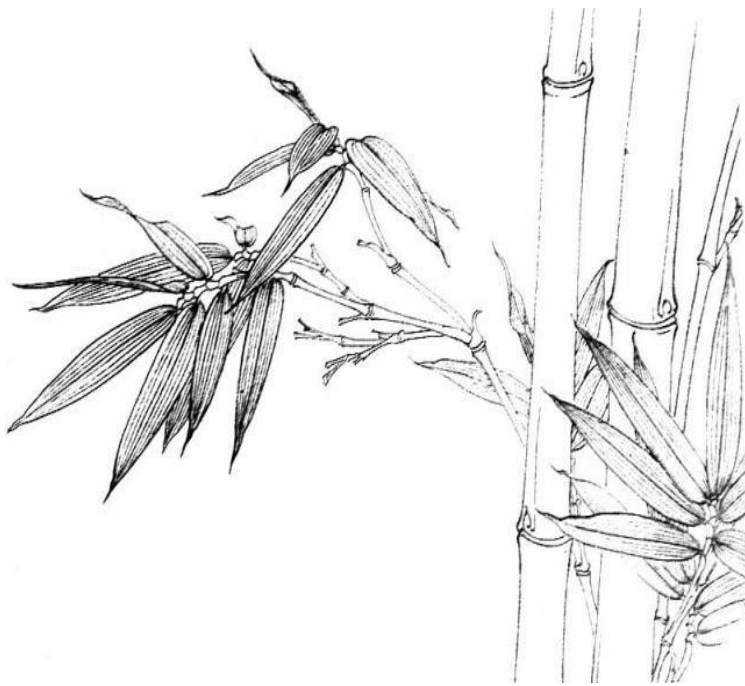
3. stupen

靈氣療法



神秘伝

*Učiteľa stretneš
na púšti, na brehu mora,
na dne priepasti i vrchole skál,
v pustatinách i vo veľkomeste,
ale majstra nájdeš len sám
v sebe.*



Úvod.

Po mnohých skúsenostiach s pôsobením Reiki pri uzdravovaní a objavovaní svojho Ja, si sa dostal k ďalšiemu pomyselnému míľniku na Tvojej nekonečnej duchovnej ceste.

Zasvätením do prvého stupňa Reiki si sa stal kanálom liečivej sily a naučil si sa túto silu používať predovšetkým na telesno-energetickej úrovni.

V druhom stupni sa tvoje možnosti značne rozšírili. Obdržal si tri tzv. kľúče sily, pomocou ktorých môžeš Reiki sprostredkovať v čase a priestore, pôsobiť cielene na úrovni psychickej a emocionálnej.

Tretí, majstrovský stupeň Reiki je určený iba pre tých, ktorí sa rozhodli zasvätiť svoj život tejto duchovnej ceste, žiť Reiki, šíriť lásku a pomáhať ostatným objavovať a milovať sami seba.

Jedinečnosť cesty každého jedinca na svojej duchovnej púti mi nedáva možnosť poskytnúť univerzálny písomný návod pre jej absolvovanie.

Spôsob a forma odovzdávania učenia na tomto stupni prebieha na hlbšej, duchovnej úrovni, priamo od učiteľa k žiakovi. Proces učenia, ako už vieš, nezačína a ani nekončí samotným zasvätením, ale je to neustála práca na sebe, na svojom vývoji.

Každé zasvätenie však dvíha našu vibračnú úroveň a dáva nový impulz a nové možnosti práce na objavovaní a zvelaďovaní nášho Ja a tým aj pre pomoc našim blízkym.

Iniciáciou do tretieho stupňa Reiki dostávaš možnosť pracovať s majstrovskou energiou, obdržíš posledný, vlastne prvý zo známych Reiki symbolov a naučíš sa ho používať. Neporovnateľne sa zvýši aj množstvo energie, ktoré v prípade potreby môžeš prijímať a sprostredkovať. Predovšetkým ale dostávaš možnosť pôsobiť priamo na duchovnej úrovni a tu odstraňovať prvotné príčiny chorôb.

Majstrovský stupeň Reiki ale prináša zo sebou aj oveľa väčšiu zodpovednosť. Zodpovednosť za seba, za svoje činy, myšlienky, za svoj rast, ale aj zodpovednosť za svojich blízkych, za celé svoje okolie!

Tretí, majstrovský stupeň Reiki sa v dnešnej dobe väčšinou odovzdáva v dvoch úrovniach. Pretože nie každého túžbou a poslaním je Reiki vyučovať, rozdelil sa tento stupeň na tzv. „3A“ – majstrovský - praktizujúci, a stupeň „3B“ - majster-učiteľ.

V tomto manuály a ani v učení „3A“ stupňa Reiki už nenájdeš žiadne nové techniky, ktoré by si nemohol aplikovať s druhým stupňom Reiki. Nenájdeš tu ani nové, alebo konečné tajomstvá.

Dnes sa však už aj k nám dostávajú pôvodné informácie z Japonských prameňov, ktoré nám v niektorých aspektoch objasňujú a vytvárajú ucelenejší obraz o histórii a praktikovaní Usuiho spôsobe liečenia. Chcem preto odovzdať niektoré informácie ohľadne Reiki, jeho prameňov, ktoré boli doteraz u nás ešte neznáme alebo neboli zverejnené. Tak isto tu chcem popísať niektoré meditačné či dychové cvičenia, ktoré nie sú v žiadnom prípade vyhradené iba pre tento stupeň Reiki, ale určite môžu výrazným spôsobom obohatiť prácu na sebe.

Povinnosťou každého z nás je učiť sa a ďalej sa rozvíjať na teoretickej i praktickej úrovni. Môžeme tak činiť štúdiom odbornej literatúry, absolvovaním rôznych kurzov a cvičení, ale predovšetkým samotným praktizovaním a žitím duchovných pravidiel, žitím Reiki.

Štvrtý symbol – majstrovský.

Po absolvovaní tretieho stupňa Reiki si obdržal posledný, štvrtý symbol, ktorý sa v tradičnom Usui Reiki používa. Tento kľúč sily, nazývaný „majstrovský“, alebo niekedy aj „symbol života“ či „Veľké Svetlo“, sa stáva vlastne prvým symbolom.

Jeho používaním podporujeme predovšetkým duchovný rast každého jedinca. Pôsobenie tohoto znaku je mimo priestoru a času a umožňuje priamo pôsobiť na všetky disharmónie na duchovnej úrovni a postupne ich uvoľňovať. Tento symbol nám dáva možnosť spojenia sa s celou existenciou a uvedomenia si nedeliteľnej spolupatričnosti celého živého bytia.

Iniciácia a používanie majstrovského symbolu umožňuje mnohonásobne zvyšovať príjem a tok liečivej energie lásky, pôsobenie na vyšších úrovniach bytia a tak zefektívniť úroveň liečenia a skrátiť jeho dobu.

Tento symbol môžeme používať spolu s ostatnými symbolmi, ale taktiež aj aplikovať samostatne.

Nikdy však nesmieme zabudnúť, že aj keď disponujeme obrovskou energiou, sme stále len jeho kanálom. Sme nástrojom v Božích rukách, celé liečenie závisí predovšetkým od Jeho nekonečnej múdrosti, lásky a milosti.

Nadálej stále zostáva v platnosti, bez ohľadu koľko energie môžeme sprostredkovať, že Reiki je nasávaná jeho príjemcom v takom množstve a takej intenzite, ako je v danej chvíli schopný prijať.

Používanie majstrovského symbolu.

Praktické použitie tohoto znaku sa v ničom neodlišuje od už naučených spôsobov známych z druhého stupňa Reiki. Môžeme ho nakresliť rukou alebo mentálne na príslušné miesto, premietnuť si ho ako celok pred seba do priestoru, môžeme do neho vstúpiť, nakresliť si ho na svoje srdce alebo do dlane a Reikovať seba alebo druhých.

Tento symbol, ak ho používame s ostatnými symbolmi, zvyčajne kreslíme ako prvý. Môžeme ho používať v rôznych kombináciách podľa konkrétnej potreby, alebo aj samostatne pri každom liečení a pomoci na všetkých úrovniach.

Aj k tomuto znaku samozrejme patrí jeho zvuková vibrácia, mantra, vyslovovaná tri krát nahlas alebo mentálne.

Zasvätením do tretieho stupňa Reiki sa znásobila naša schopnosť pracovať na našom duchovnom vzostupe. Stále viac si uvedomujeme svoje slabé stránky, svoje chyby a omyly, ale aj naše možnosti. I nadálej sme obmedzení svojim hmotným telom, trápime sa s rôznymi problémami všedného života, ale náš duchovný vývoj a vzostup by mal byť na prvom mieste. Každodenné používanie majstrovského symbolu na seba i druhých v nás prebúdza Lásku k Bohu a k celému stvoreniu.



Praktické príklady používania majstrovského symbolu:

1. Otvorenie, aktivácia vedľajších čakier v dlaniach:

- Nakreslíme symbol Dai Koo Myo (ďalej len DKM) do oboch dlaní, trikrát vyslovíme jeho mantru, pričom súčasne trikrát dlaňami tleskneme.
- Tento úkon zopakujeme aj so symbolom Cho Ku Rei.
- Necháme prúdiť energiu Reiki medzi dlaňami.

2. Energetické čistenie priestorov:

a.)

- Premietneme (nakreslíme) DKM do všetkých rohov miestnosti, na strop a na podlahu, pričom zakaždým trikrát vyslovíme jeho mantru.
- Necháme prúdiť svetlo Reiki cez svoje dlane, pričom si môžeme vizualizovať, ako toto svetlo úplne očisťuje a prežaruje celý priestor.

b.)

- Premietneme DKM do šiestich hlavných smerov (4 svetové strany, Nebo a Zem), pričom zakaždým trikrát vyslovíme jeho mantru.
- Necháme prúdiť svetlo Reiki cez svoje dlane, pričom si môžeme vizualizovať, ako toto svetlo úplne očisťuje a prežaruje celý priestor.

3. Energetické nabitie , naladenie priestorov:

- Premietneme DKM do stredu miestnosti, trikrát vyslovíme jeho mantru a necháme prúdiť Reiki do priestoru po dobu niekoľkých minút. (Vždy sa pri tom riadime svojimi pocitmi a intuíciou.)

4. Kontaktné ošetrenie:

- Nakreslíme majstrovský symbol na ošetrované miesto alebo na celé telo do jeho aury a trikrát vyslovíme jeho mantru.
- Nakreslíme postupne 4., 3., a 2. symbol a vyslovíme ich mantry. (Môžeme použiť aj samostatne podľa potreby alebo našej intuície.)
- Reikujeme v pozíciách naučených v úvode do Reiki celé telo, prípadne postihnuté miesto, riadiac sa našou intuíciou.
- Ukončíme obvyklým spôsobom a poďakovaním.

5. Reikovanie na diaľku:

a.)

- Nakreslíme majstrovský symbol na našu predstavu, fotku alebo iný zástupný objekt a trikrát vyslovíme mantru.
- Postupne nakreslíme ostatné symboly, (prípadne samostatne príslušný symbol) a vyslovíme ich mantry.

- Ďalej pôsobíme spôsobom naučeným v druhom stupni Reiki.
- Čas Reikovania prispôbíme potrebe, riadiac sa našimi pocitmi a intuíciou.
- Reikovanie ukončíme obvyklým spôsobom a poďakovaním.

b.)

- Majstrovský symbol nakreslíme na seba (na celé telo alebo na srdečnú čakru).
- Ďalej postupujeme ako pri Reikovaní druhého stupňa.

c.)

- Nakreslíme majstrovský symbol pred seba.
- Pomocou mostu sa spojíme s Reikovanou osobou (objektom, situáciou).
- Podľa potreby použijeme psychoterapeutický symbol, nakreslíme zosilňujúci symbol, vyslovíme ich mantry a nakoniec použijeme majstrovský symbol.

6. Harmonizovanie čakier:

- Zaujmemo meditačnú polohu, uvoľníme sa, stíšime svoju myseľ a vyslovíme modlitbu, prosbu.
- Otvorené dlane nasmerujeme na seba a naladíme sa na Reiki.
- Do svojej korunnej čakry premietneme majstrovský symbol (môžeme aj farebne, napr. žiarivo fialový symbol), a tri krát vyslovíme jeho mantru. Niekoľko minút koncentrujeme svoju pozornosť do korunnej čakry, snažiac sa tam udržať obraz symbolu.
- Ponechajúc symbol v 7. čakre, uprieme svoju pozornosť na šiestu čakru a premietneme majstrovský symbol do oboch jeho otvorených lievikov (medzi obočie a na zátylok) a vyslovíme tri krát jeho mantru.
- Po niekoľkých minútach koncentrácie, ponechajúc symboly v čakre, znovu prenesieme pozornosť do oboch otvorov piatej čakry a premietneme do nich symbol.
- Tento postup opakujeme pri všetkých čakrách až po prvú (tá sa otvára iba nadol).
- Pomaly presúvame svoju pozornosť od prvej čakry a symbolu smerom hore ku korunnej čakre a cvičenie uzavrieme modlitbou a poďakovaním.

Celé toto cvičenie odporúčam robiť aj s ostatnými symbolmi buď jednotlivo, alebo premietnutím všetkých symbolov do čakier. Pravidelné, každodenné opakovanie tohoto meditačného cvičenia má veľmi pozitívny vplyv na harmóniu a zdravie celého tela jak fyzického, tak mentálneho, emocionálneho a duchovného.

7. Meditácia:

- Vytvoríme vhodné prostredie, uvoľníme sa a stíšime myšlienky.
- Vyslovíme krátku modlitbu, prosbu.

- Pred seba nakreslíme majstrovský symbol, tri krát vyslovíme jeho mantru a chvíľu naň vysielame svetlo Reiki.
- Vstúpime (zaujmemo meditačnú polohu) do symbolu a necháme v sebe pôsobiť jeho vibrácie.
- Meditáciu ukončíme obvyklým spôsobom vyjadrením vďaky.
Tento spôsob práce na svojom JA môžeme praktizovať aj zo symbolmi 2. stupňa Reiki.

8. Čistenie, nabíjanie a programovanie kryštálov:

- Kryštál položíme do ľavej dlane
- Pravou rukou naň nakreslíme (mentálne premietneme) majstrovský symbol a tri krát vyslovíme jeho mantru.
- Pomocou psychoterapeutického symbolu kryštál očistíme od už absorbovanej energie.
- Nakreslíme zosilňovač energie a mentálne vložíme požadovaný program.
- Nakoniec znovu na kryštál nakreslíme majstrovský symbol a posilníme jeho vyžarovanie.

Týmto postupom môžeme ošetriť aj rôzne veci osobnej potreby, kvety, lieky, tinktúry, homeopatiká, bylinky, jedlo, atď.

V našom okolí často môžeme stretnúť trpiace, choré, nešťastné bytosti. Mnohí z nich nedokážu sami nájsť alebo prijať pomoc. Vo svojom podvedomí odmietajú lásku, necítia sa jej hodní, uzavierajú sa do svojho imaginárneho sveta. Aj tu však je možná a potrebná naša pomoc. Jednou z možností je premietnuť do aury týchto stvorení majstrovský symbol Reiki, žehnať im a obklopiť svetlom Lásky. Toto svetlo v nich bude pôsobiť, zvyšovať vibrácie a postupne meniť ich vedomie.

Používanie všetkých symbolov a techník môže byť veľmi rozmanité. Reiki je živý systém, skúšajme, hľadajme stále nové možnosti jeho uplatnenia pri našom duchovnom raste a pri pomoci druhým, v prospech všetkých zúčastnených.



DAI – KOO – MYO

Podobne ako symbol Hon-Sha-Ze-Sho-Nen, aj symbol **Dai-Koo-Myo** je napísaný v japonskom znakovom písme kanji.

Symbol DKM sa skladá z troch znakov, tieto sú však na rozdiel od HSh napísané oddelene. Spoločne znamenajú „**Veľké Žiariace Svetlo**“ alebo „**Veľké osvietenie**“.

DKM predstavuje duchovnú podstatu **Dainichi Nyoraj** – Veľkého Kozmického Buddha, ktorý stelesňuje súčasne mužský aj ženský aspekt.

Čínsky znak **Dai** 大

Tento znak Dai či Tai, znamená v čínskom jazyku jednoducho *veľký, obrovský, nekonečný*. Znamená tiež „*veľký*“ alebo „*neobyčajný*“ človek. Svojou podobou pripomína muža s rozpaženými rukami a rozkročenými nohami.

Čínsky znak **Koo** 光

Tento znak znamená „*Svetlo*“ alebo „*Blesk*“. Jeho podoba pripomína vychádzajúce slnko ktoré je ešte za obzorom, avšak tri lúče už osvetľujú oblohu a dve lúče vysielajú do hĺbín mora. Vývoj tohto znaku však vyšiel z drepiacej postavy, ktorá nesie na hlave ohňovú misku.

Význam znaku Koo je „*duchovné svetlo*“, ohňová miska na hlave predstavuje korunnú čakru, pričom sama miska reprezentuje *Veľkú Bohyňu*.

Tri plamene v miske sú tri božské aspekty – *Láska, Svetlo a Sila*. Božská trojica nahore, ich pôsobenie a prechod do hmotnej úrovne dáva vzniknúť Jin a Jang, spolu tvoriac pentagram – duchovné ľudstvo.

Čínsky znak **Myo** 明

Znak Myo znamená „*jasný*“, „*svetlý*“, ale je aj znakom pre *bránu*.

Tento znak je zložený z dvoch znakov. Prvým je Slnko a druhým Mesiac. Mesiac - Jin a Slnko - Jang predstavujú spolu ženský a mužský aspekt. Spoločne osvetľujú Zem a odtiaľto vznikol význam „*svetlý*“. Oba tieto symboly poukazujú na posvätné spojenie *Veľkej Bohyne* a „*Veľkého Boha*“ a nimi uvoľnené impulzy života v materiálnej úrovni.

Význam týchto znakov, okrem doslovného prekladu, môžeme vyjadriť aj ako:

„*Nech nepolaritné božské Svetlo prežaruje celé bytie*“;

„*Blesk prinášajúci život do všetkého stvoreného*“,

„*Brána Veľkého Božieho Blesku*“,

„*Veľké Žiariace Svetlo*“....

Tieto znaky ako aj mantry môžeme nájsť v náboženskej i meditačnej praxi japonského šintoizmu a mahajánového, tantrického budhizmu. V krajine, odkiaľ pochádza aj novodobý systém Reiki, tieto dve náboženské prúdy vedľa seba existujú v klúde a harmónii a vzájomne prelínajú. Vo svojej podstate ich spája idea posvätnosti prítomného okamžiku. Je prirodzené, že tieto učenia ovplyvnili aj pôvodnú formu a obsah systému Usui Reiki Ryoho.

Šintó (cesta po božskej ceste s bohmi) je pôvodným náboženstvom Japonska. Je to prastará viera založená na uctievaní prírody. Objektom úcty sú posvätné sily, ktoré predstavujú prírodné javy, bytosti a veci, ale nimi súčasne aj sú. V mystickom slova zmysle je podstatou šintó uvedomenie si božskej prítomnosti vo všetkom. Tak vo všetkých bytostiach, predmetoch, ale aj v tom, čo prežívame. Každý okamih nášho života je posvätný, každá sekunda nášho života je božská.

Vo svätyni na hore Kurama spievajú v liturgii mantru *Dai Koo Myo* na počesť **Sonten** - najvyššieho božského princípu trojjedinosti: *Sily – Lásky – Svetla*. Tieto tri princípy spolu predstavujú konečný zdroj, rovnako ako Otec, Syn a Duch svätý. (O ezoternom pôvode symbolov Reiki som sa zmieňoval v manuály pre druhý stupeň Reiki).

Legendami opradený majster Kobo Daishi priniesol z Číny do Japonska Budhovo učenie a založil tam chrám *Shingon*. V *Shingon-su* sa aspekt *Dai Koo Myo* prisudzuje osobe najvyššieho, kozmického Budhu – *Mahavairochanovi* (jap. Dainichi Njoraj). Podľa tohoto učenia sme jeho nedokonalými obrazmi, ale po uvedomení si našej nedeliteľnej jednoty s Univerzom, Bohom, so stvorením, sme schopní dosiahnuť osvietenie ešte v tomto živote a vymaniť sa tak z kolobehu znovuzrodení.

Dai Koo Myo je aj cestou *Bódhisattvy*, čiže osoby, ktorá hľadá a dosiahne stav osvietenia pre prospech druhých. Bódhisattva si uvedomuje, že podstatou pochopenia všetkých vecí je dokonalé splynutie. Keď dosiahne osvietenie, oslobodí sa z nekonečného kolobehu znovuzrodení a od každého trápenia. Rozhodne sa však odložiť svoj odchod do nirvány až do tej doby, kým všetci nedosiahnu tento stav. Prijíma znovu a znovu fyzické telo, aby učil a dopomohol ostatným dosiahnuť osvietenie. Podľa učenia budhizmu je vymanenie sa z kolobehu znovuzrodení jedinou skutočnou cestou k úplnému uzdraveniu.

Tento cieľ môžeme dosiahnuť žitím Reiki, vnútornou prácou s majstrovským znakom a mantrou, uvedomením si jednoty všetkého stvoreného, jednoty so Stvoriteľom.

Myšlienka jednoty všetkého, prezentovaná šintoizmom i budhizmom, je známa aj v západnom učení kresťanstva. Nechcem tu však ďalej rozvádzať náboženské aspekty rôznych duchovných prúdov v súvislosti s Reiki. Veď Reiki ako také je nadnáboženské a jeho praktikovanie prístupné každému bez ohľadu na jeho rasu, svetonázor či náboženskú príslušnosť. Podstatou každého duchovného učenia je láska a úcta k Stvoriteľovi, ku všetkému stvorenému, vzájomná úcta a láska medzi ľuďmi. Našou snahou na nastúpenej duchovnej ceste by malo byť práve šírenie lásky, život v Láске a Svetle. Reiki je energia lásky. Láska je hnacím motorom celého Vesmíru. **„Boh je Láska a kto zostáva v Láске, zostáva v Bohu a Boh je v ňom“**.

Toto je učením tretej úrovne Reiki. Žiť každý okamih života v *Dai Koo Myo*, žiť vo *Vel'kom Žiariacom Svetle*, nechať sa ním prestúpiť a byť ním.

Na prvej úrovni aplikácie Reiki sme sa učili jednoduchosti, dôverovať zdroju a jednoducho iba Reikovať.

Na druhej úrovni sme začali túto jednoduchosť komplikovať rôznymi technikami, zisťovať možnosti zdroja a využívať v prospech svoj či našich blízkych.

Tretia úroveň Reiki je návratom k jednoduchosti.

Meditácia a práca so symbolom *Dai Koo Myo* a jeho mantrou nás privádza späť k podstate, prameňu, k jednoduchosti. Tri ďalšie symboly spoločne v jednom.

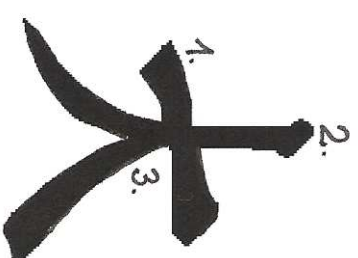
Musíme si uvedomovať, že všetko sa uskutočňuje práve teraz. Nie v minulosti a nie v budúcnosti ale **práve tu a práve teraz**.

VEĽKÉ ŽIARIACE SVETLO

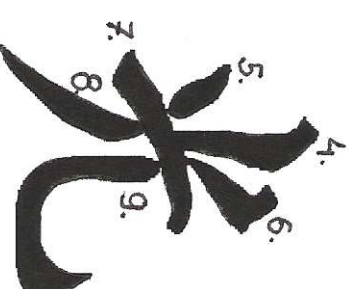
大光 明

DAI - KO - MYO

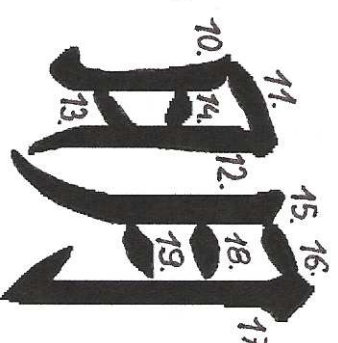
DAI



KO

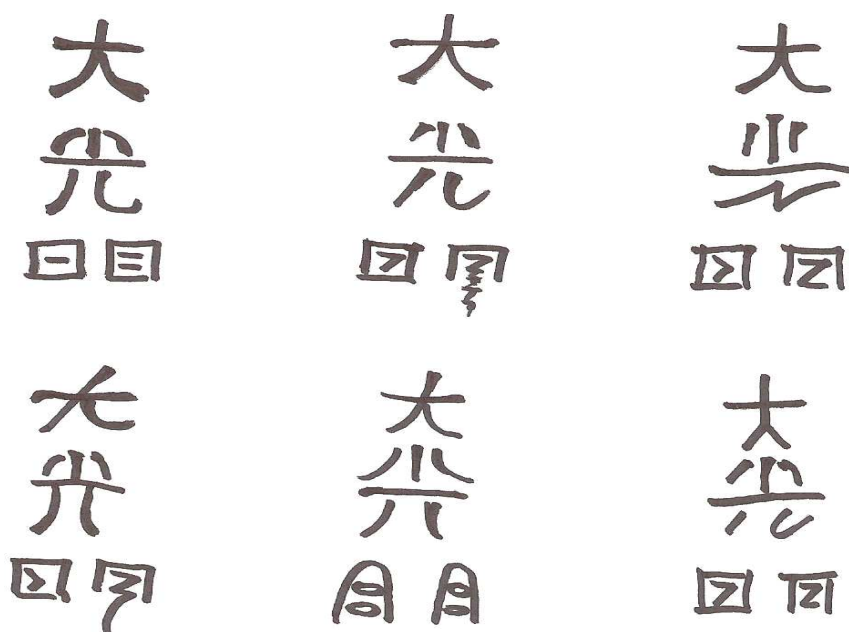


MYO



Varianty majstrovského symbolu.

V Japonsku existuje niekoľko rôznych typov písma a i tieto sa časom vyvíjajú, menia. Zrejme aj z tohto dôvodu môžeme dnes nachádzať rozdielne spôsoby kreslenia jednotlivých symbolov. Niekedy tvar symbolu zmení jeho kaligrafické, umelecké vyobrazenie, inokedy rukopis či nesprávne zapamätanie symbolu odovzdaného majstrom žiakovi. Uvediem tu niekoľko spôsobov kreslenia majstrovského symbolu, s ktorými som sa u nás stretol. Doporučujem používať najmä na začiatku práce ten variant, do ktorého si bol svojím majstrom zasvätený. Neskôr môžeš vyskúšať aj iné podoby a vybrať si ten, ktorý ťa najviac osloví.



Niektorí majstri Reiki dnes používa inú variantu symbolu Dai Koo Myo, pochádzajúcu z Tibetu, kde jeho názov je *Dumo*.

Doporučujem však, najmä na začiatku práce s majstrovskou energiou, používať tradičný symbol. Po získaní skúseností vyskúšaj aj tento „nový“ symbol a rozhodni sa pre jeden z nich podľa svojej intuície a uváženia, prípadne sa nechaj do neho aj zasvätiť.

Netradičné Dai Koo Myo:
(*Dumo*)



REIKI RYOHO HIKKEI PRÍRUČKA REIKI RYOHO

Prečo učím Reiki širokú verejnosť? Vyjadrenie Mikaa Usuiho, zakladateľa Reiki

Od pradávna sa často vyskytuje, že keď niekto objaví nejaké pôvodné, tajné zákonitosti, tie si buď ponechá len pre seba, alebo odovzdá iba svojim potomkom.

Tajomstvo tak slúži na zabezpečenie živobytia potomkov a neprehrádzajú ho verejnosti. (Potomkami sa nemyslia iba rodinní príslušníci, ale aj najbližší žiaci majstra)

Ibaže toto je zastaralý zvyk, ktorý sme zdedili z minulého storočia. V dobách ako táto, je šťastie ľudstva závislé na spolupráci a túžbe spoločenského vývoja. Práve preto nikdy nikomu nedovoliť, aby si ho (Reiki) ponechal iba pre seba!

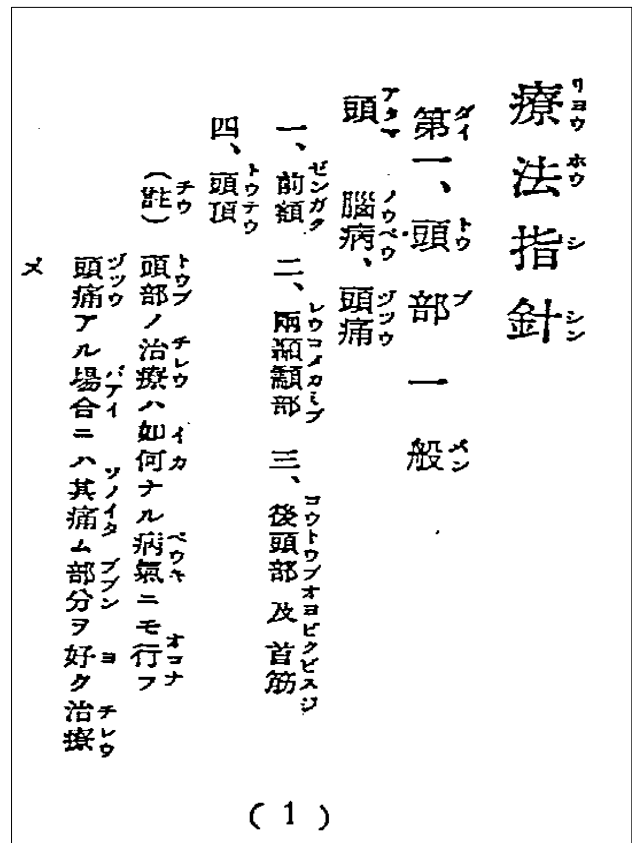
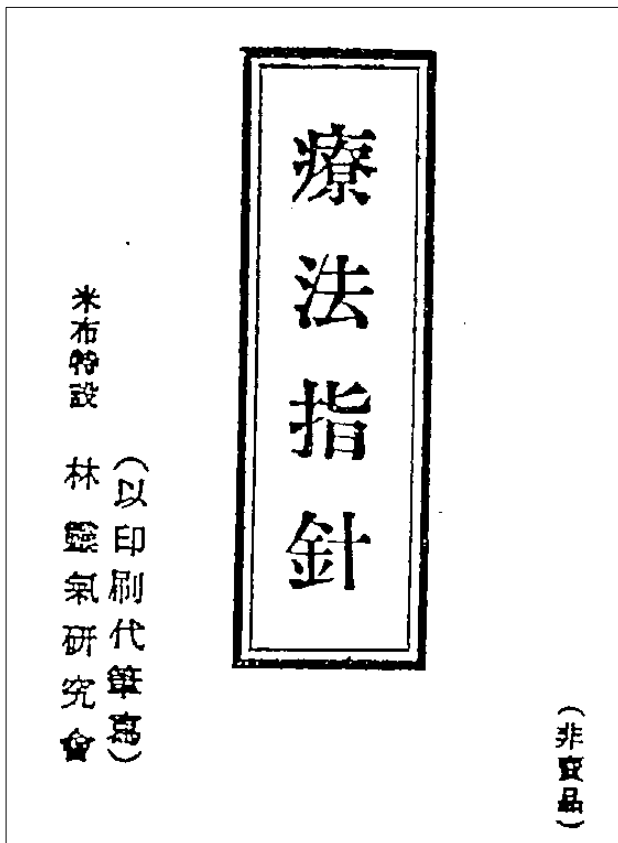
Naše Reiki Ryoho je úplne pôvodné, neporovnateľné so žiadnou inou (duchovnou) cestou. Preto by som rád túto metódu odovzdal verejnosti pre dobro ľudstva, aby bolo pre každého prístupná. Každý má možnosť k tomu, aby ho Božstvo obdarovalo, a tak sa jeho telo i duch stalo jedným. Takto obrovská masa ľudí môže zakúsiť Božské požehnanie.

Naše Reiki Ryoho v prvom rade nie je nič iné, ako pôvodná terapeutická metóda, založená na duchovnej sile Univerza.

Toto učiní najprv zdravým ľudského tvora, a potom znásobí jeho duševný mier a životnú radosť.

Náš život v dnešnej dobe je odkázaný na veľké opravy a premeny, aby sme mohli svojich blízkych oslobodiť od ich chorôb, telesných a duševných utrpení.

Toto je príčinou toho, že svoju metódu voľne a verejne sa odvažujem vyučovať.



Otázky a odpovede.

Tento rozhovor s Usui sa podľa, v texte sa nachádzajúcom odkaze, uskutočnil niekedy medzi rokom 1922 a marcom 1926 (*dátum Usuiho smrti*).

Zo starého textu do nemčiny preložili a pre lepšiu zrozumiteľnosť mierne upravili Chetna a Frank Arjava Petters, autor knihy "Das Reiki Feuer" (*Oheň Reiki*). Od nich sú aj vysvetlivky k textu uvedené v zátvorkách. Ja som použil k prekladu text z Maďarského vydania tejto knihy.

Čo je to Usui Reiki Ryoho?

Základné pravidlá sme obdržali od cisára Meidži, sme mu za ne vdáční, a žijeme v ich duchu. K tomu, aby sme vykročili na správnu (*duchovnú*) cestu ľudstva, musíme žiť podľa týchto pravidiel. To znamená, že sa musíme naučiť, ako môžeme ozdraviť naše telá a duše (*v Japonštine je použité slovo kokoro, čo značí jednotu citov a myšlienok*) pomocou cvičení. Preto najprv liečime ducha.

Potom aj telo znovu získa svoje zdravie. Ak totiž náš duch chodí po cestách pravdivosti a vážnosti, telo sa samo uzdraví. Tak sa stane jedným telo a duch, a človek môže žiť svoj život v mieri a radosť. Človek môže uzdraviť seba i druhých, môže posilniť radosť zo života v sebe i u druhých.

To je cieľom Usui Reiki Ryoho.

Je Usui Reiki Ryoho také ako hypnoterapia, Kiai Jutsu (koncentrácia ki do hara a odtiaľ vedený výkrik), alebo ako Shinko Ryoho (druh duchovnej terapie), alebo niečo k týmto podobné? Možno to isté, iba má iné meno?

Nie, nepodobá sa na spomenuté terapie.

Po mnoho, mnoho ročnom tréningu som našiel jedno duchovné tajomstvo: a to (*Reiki*) nie je nič iné, ako je metóda oslobodenia tela a ducha (*tu je použitý výraz rei, tak ako v slove Reiki*).

Tak je to teda druh Shinrei Ryoho? (psychické, spirituálne liečenie)

Takto je už správne, naozaj by sa to dalo nazvať Shinrei Ryoho. Ale tak isto by sme mohli nazvať telesnou terapiou, veď z každého kúska tela ošetrojúceho prúdi energia a svetlo na ošetrovanú osobu.

Energia prúdi predovšetkým z očí, úst a rúk ošetrojúceho. Ošetrojúci si preto svoj pohľad upriami po dobu dvoch, troch minút na chorú časť tela, dýchne naň a pomasíruje.

Bolesti zubov, hlavy, brucha, problémy hrudníka, nervové poruchy, odreté a rezné rany, popáleniny, je možné takto veľmi jednoducho liečiť.

S chronickými chorobami nie je takáto jednoduchá situácia. Ale ešte aj u zastaralých ťažkostiach sa ukazuje pozitívne pôsobenie už po prvom ošetrení.

Uvažujem nad tým, ako by sa dal tento úkaz vysvetliť vedecko-medicínskymi pojmami. Ale veď skutočnosť je vždy úžasnejšia od každej fikcie. Keby ste videli výsledky, súhlasili by ste. Ešte ani ten nemôže poprieť tieto reality, kto nechce veriť v Reiki.

K tomu, aby sa pacient uzdravil, musí veriť v Usui Reiki Ryoho?

Nie, pretože toto nie je úplne také, ako ostatné psychické metódy, napríklad psychoterapia alebo hypnoterapia.

Súhlas alebo viera nie je bezpodmienečne nutná, pretože toto neoperuje zo sugesciou. Nezáleží na tom, či je pacient nepriateľský alebo má pochybnosti, ani to, že nie je ochotný

veriť v túto metódu. Funguje u malých detí, ako aj ťažko chorých, v bezvedomí sa nachádzajúcich ľudí.

Medzi desiatimi pacientmi sa nájde snád' jeden, ktorý prichádza s dôverou už na prvé ošetrovanie. Väčšina ľudí ale už po prvom ošetrovaní pocíti (*pozitívne*) pôsobenie, a jeho dôvera vzrastie.

Aké choroby sa dajú vyliečiť pomocou Usui Reiki Ryoho?

Každú chorobu, či už je povahy telesnej alebo duševnej.

Usui Reiki Ryoho lieči iba choroby?

Nie, nie iba choroby fyzického tela. Aj zlozvyky, duševné poruchy – napríklad strach, slabosť (*charakteru*), zbabelosť, nerozhodnosť, nervozitu, môžeme liečiť jeho pomocou.

Duch (*kokoro*) skrz toto (*Reiki*) sa stáva podobným Bohu, alebo Budhovi, a jeho životným cieľom sa stane pomoc ostatným ľuďom. Takto (*spodobnením sa s Budhom*) človek môže urobiť šťastným seba i druhých.

Čoho pôsobením lieči Usui Reiki Ryoho?

Mňa nikto na tomto svete nezasväcoval do tejto metódy. Ani som nikdy nevyvíjal úsilie v tom zámere, aby som nadobudol nadprirodzenú liečivú silu. Počas pôstu sa ma dotkla akási hlboká energia, a tajomným spôsobom som dostal inšpiráciu.

Akosi náhodou sa stalo pre mňa jasným, že som obdržal umenie duchovného liečenia. Aj keď som zakladateľom tejto metódy, predsa je mi ťažšie to jasnejšie vysvetliť. Lekári aj vedci zanietene skúmajú, ale nie veľmi sa dostali k takému bodu, že by túto otázku mohli na základe lekárskej vedy zodpovedať. Ale ešte príde doba, kedy sa (*Reiki*) stretne s lekárskou vedou.

Používa lieky Usui Reiki Ryoho? Majú nejaké vedľajšie účinky?

Nepoužíva ani lieky, ani prostriedky. Aplikuje iba pohľad, dych, hladenie, poklepávanie a dotyk. Len toto uzdravuje choroby.

Sú potrebné lekárske znalosti na používanie Usui Reiki Ryoho?

Naše Ryoho je duchovná metóda, presahujúca hranice lekárskej vedy, čiže nestavia na lekársku vedu.

Ak pozorujeme, pofukujeme, dotýkame sa chorej časti tela, tým aj dosiahneme náš cieľ. Ak napríklad chceme ošetrovať mozog, dotýkame sa hlavy, ak je choré brucho, tak sa treba dotýkať brucha, keď liečime zrak, dotýkame sa očí. Uzdravenie nastáva skoro, nie sú k tomu potrebné horké lieky ani moxa. (*nahrievanie meridiánových bodov horiacou palinou*)

Toto Reiho (*duchovná terapia*) je teda náš pôvodný objav.

Ako sa k tomu stavajú známi lekári?

Títo študovaní a úctyhodní ľudia, tak vidím, sú veľmi spravodliví. Známi európski lekári sa čoraz kritickejšie stavajú k (prehnanému) používaniu liekov. Okrem toho, Dr. Nagai Sen z lekárskej fakulty *Tekikou* povedal: „My, lekári, vieme ako treba choroby diagnostikovať, ako ich treba na empirickom základe pochopiť a vysvetliť, ale to nevieme, ako by sa mali liečiť.“

Dr. Kondo zase povedal toto: „Je to veľká namyslenosť stále tvrdiť, ako sa rozvíja lekárska veda, keď moderná lekárska veda úplne zanedbáva duševnú rovnováhu.

A to je obrovská nevhoda.“

Dr. Hara Sakae sa vyjadril takto: „Je to poburujúce, že človeka, v ktorom prebýva duchovné vedomie, ošetrujú tak, ako zvieru. Myslím, že v blízkej budúcnosti môžeme počítať s veľkou revolúciou v terapii.“

Dr. Kuga Rokuro hovorí: Je to skutočnosť, že lekárske neštudovaní ľudia s veľkým úspechom vykonávajú rôzne terapie, napríklad psychoterapiu, ktoré lekárske absolventy nie sú schopní zaknihovať, pretože tieto terapie zahŕňujú do seba povahu, osobitý vývoj choroby a veľa rôznych liečebných spôsobov. Ak teda slepo odmietame psycho a iných terapeutov (*ktorí nie sú lekármi*), a chceme im zabrániť v činnosti, to poukazuje na nesmierne zúžený rozhľad.“

Toto skutočne veľa lekárov aj farmaceutov chápe, a prichádzajú k nám v hojnom počte, aby sme ich zasvätili (do Reiki).

Aký je postoj vlády (k Usui Reiki Ryoho)?

V štrnástom roku éry Taiso (1922), 6. februára poslanec Matsushita Teiji adresoval nasledujúcu otázku ku zhromaždeniu, zvolaného na jednanie o rozpočte vlády: „Aký je postoj vlády k, v tejto dobe bez (lekárskej) licencie prevádzaným psycho a spirituálnym terapiám (ako je aj Reiki)?“

Pán Ushio z povereníctva vlády odpovedal nasledovne: „Hypnoterapiu a k tomu podobné formy ešte aj pred desiatimi rokmi považovali za nemiestne a škodlivé terapie, v dnešnej dobe však vedecký výskum viac odhalil ich základy, a mimo to aj úspešne prevádzajú tieto na pôde psychiatrie. Bolo by škodlivé každý ľudský problém riešiť pomocou liekov. Lekári si môžu vybrať rôzne, vedecky podložené metódy na liečenie chorôb. Dotyky a elektroterapia nepatria medzi metódy lekárske fakult.“

Usui Reiki Ryoho tak nie je podriadené ani odbornej medicíne, ani zákonom týkajúcich sa akupunktúry a moxovania.

Takúto liečebnú terapiu zaiste praktizujú len od narodenia psychicky a spirituálne rozvinutí ľudia. Pochybujem, že by sa to ktokoľvek mohol naučiť, alebo snád' áno?

Nie, nie. (*V Japonsku často používajú formálne zápornú odpoveď namiesto súhlasu*)

Každý jednotlivý tvor, ktorý dostal život, (od bytia alebo od Boha) dostal aj spirituálnu schopnosť liečenia. Do toho je nutné rozumieť aj rastliny, zvieratá, ryby aj hmyz, ale najväčšou silou disponuje človek, ktorý je vrcholom stvorenia. Usui Reiki Ryoho sa objavilo na svete preto, aby sme to (*človeku danú silu*) mohli používať.

Hocikoho sa dá zasvätiť do Usui Reiki Ryoho?

Prirodzene. Muži i ženy, mladí aj starí, lekári a neštudované osoby, ak žijú podľa morálnych pravidiel, rovnako si môžu osvojiť, ako môžu vyliečiť za krátku dobu seba i druhých. Ja sám som do dnešného dňa zasvätil tisíc a niekoľko sto ľudí, a ani v jednom prípade nezaostal želaný výsledok. Každý, ešte aj ten, kto si osvojil iba shoden (*prvý stupeň Reiki*), preukázateľne dostal schopnosť liečenia.

Keď si to dobre premyslíme, je veľmi zvláštne, že za takú krátku dobu sa dá naučiť liečenie chorôb, a pri tom je to najťažšia úloha človeka (na svete). Toto ešte aj mňa privádza do úžasu. Práve tým je charakteristická naša liečebná metóda, že takú ťažkú vec si s ňou osvojíme tak jednoducho.

Týmto (Usui Reiki Ryoho) sa dajú vyliečiť druhí, ale čo je s nami? Je to vhodná metóda aj na to, aby ňou človek liečil sám seba?

Ako by mohol liečiť druhých ten, kto sám seba nevie vyliečiť?

Ako sa dá osvojiť okuden (druhý stupeň Reiki)?

Okuden sa skladá z viacerých (liečebných) metód: hatsuleiho, poklepkávanie, hladenie, tlačenie rukami, liečba na diaľku, liečenie zvykov (mentálna liečba) a tak ďalej. Najprv si treba osvojiť shoden, a keď s týmto preukážu dobré výsledky, nadto žijú úprimne a mravne, a patrične oduševnene (pre Reiki), tak môžu dostať zasvätenie (odo mňa, od nás do okuden).

Môže mať Reiki aj vyšší stupeň?

Je ešte (nad to) shinpiden (najvyšší stupeň).

(Text interview sa tu končí.)

▲靈氣療法の創始者、臼井博士。

享年62歳(満61歳)。
 碑文の最後には「昭和2年2月
 従三位勲三等文学博士・岡田正之
 議 海軍少将従四位勲二等功四級
 ・牛田從三郎書」と記されている。
 の縁は断たれております」という
 白井博士の子息の夫人
 という人の声か、イン
 ターホン越しに返って
 きただけだった。
 寺の話では、毎月9
 日には博士の墓前に花
 が置かれているという
 だが、それが誰による
 ものかはわからない。

▲小川氏が授けられた臼井式靈氣療法の資格認可状。

とくく選ばれた者が学んだ「神秘伝」

また、三井先生は、静岡でレイ
 キセミナーを開催した時、臼井博
 士と関わりを持つ人と幸運にも巡
 り会ったのである。
 その人はセミナーの参加者の1
 人で望月さんといひ、静岡市内に
 住んでいる。彼の奥さんの父にあ
 たるH・I氏が、なんと靈氣治療
 の静岡での講習会に参加、治療の
 免許取得者となっていたのだ。
 H・Iさんは当時、小学校の校
 長を勤めており、教育者としての
 判断から靈氣治療を学んだらしい。
 三井先生に譲られた古いハンド
 ブックには、会員の心得や、教義、
 療法指針、明治天皇の御製などを
 内容としていた。このうち療法指
 針の項には、基本治療から消化器
 系、神経系に至るまでの疾患をと
 るように治療するかが詳しく指示
 されている。
 そこで、アメリカに戻った三井
 先生に代わり、私は臼井博士の足
 跡を追って作業を引き継ぐことにし
 た。
 私は望月さんに連絡し、その紹
 介で静岡の小川三男さんを訪ね
 た。小川さんの亡父、聲造氏は、
 ハンドブック(靈氣療法規定書)
 と銘打たれていた)に役員として
 名を連ねる1人で、前述のH・I
 氏に療法を伝え、認可を与えたの
 もこの人なのである。
 まず驚いたのは、二三男さんも
 聲造氏から、電授を受けた免許皆
 伝者だということだった。電授、
 これは初めて耳にする言葉だ。
 現在のアメリカのレイキ・セミ
 ナーでは、技術の修得にあたって
 いくつかの段階を設けている。入
 門者コースがファースト・ディグ
 リー、遠隔療法を盛り込んだもう
 ひとつ上のコースはセカンド・デ
 イグリー。最上級のサード・ディ
 グリーでA、B2つのコースを経
 るとレイキ教師としての資格が授
 けられる。
 しかし、臼井博士の設けたコー
 スはこれに比べるとずっと厳しい。
 全体は6段階に分けられ、入門し
 たばかりだと第6等ということに
 なる。第3等まで(つまり4段階)
 進むと、次が奥伝前期、そして奥
 伝後期となるのだが、
 ここで限られた少数
 の人がとくに選別さ
 れ、さらに上位の神
 秘伝を学ぶことが
 できるのである。
 電授とはこの神
 秘伝の受講者に与え
 られるもので、回数
 は1度とは限らない。
 複数回受ける場合も
 あったらしい。
 この電授、字づら
 からではわかりにく

▲米国での指導者バーバラ・レイ博士。

▲靈氣療法をアメリカに伝えたハワヨ・タカタさん。

靈氣

伝後期となるのだが、
 ここで限られた少数
 の人がとくに選別さ
 れ、さらに上位の神
 秘伝を学ぶことが
 できるのである。
 電授とはこの神
 秘伝の受講者に与え
 られるもので、回数
 は1度とは限らない。
 複数回受ける場合も
 あったらしい。
 この電授、字づら
 からではわかりにく

141

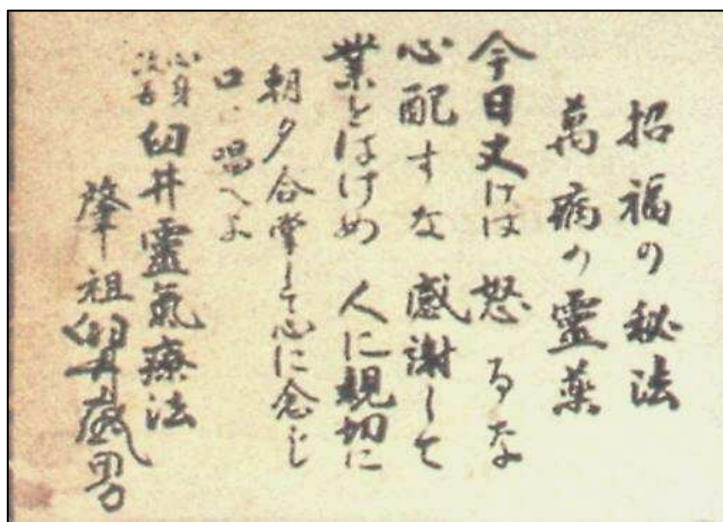
Päť pravidiel Reiki

Majster Mikao Usui považoval za veľmi dôležité venovať pozornosť liečeniu nielen fyzického tela, ale tak isto aj jeho duchovného aspektu. Za týmto účelom do svojho systému zaradil päť pravidiel od cisára Meidži. Tieto však nepredstavujú iba akési morálne pravidlá, ale sú východiskovým bodom pre sebauvedomenie a uvoľnenie zažitých myšlienkových foriem a pocitov.

Neoddeliteľnou súčasťou každého stretnutia žiakov a majstrov Reiki bolo recitovanie týchto pravidiel. Mali sa stať akousi každodennou modlitbou všetkých Reikistov, a túto prax v Japonských školách Reiki zachovávajú aj dnes.

Mikao Usui tieto pravidlá napísal na veľký kus ľanového plátna, ktoré je dnes uschované v Tokijskej štvrti Tojotama vo svätyni Saihoji, kde sa nachádza aj jeho hrob.

Japonské písmo a štruktúra vety sú veľmi odlišné od západného, preto doslovný preklad je veľmi obtiažny. Z tohoto dôvodu môžeme dnes čítať tieto preklady v rôznych menších obmenách. Podľa mojej mienky to však nič nemení na pôvodnej hodnote starého rukopisu ani na ich modernejších prekladoch.



Shoufuku no fihoo

Manbyo no rei yakū

Kyo dake wa

Okoru na

Shimpai suna

Kansha shite

Goo hage me

Hito ni shinsetsu ni

Asa yuu gassho shite,

kokoro ni nenji,

kuchi ni tonaeyo

Shin shin kaizen,

Usui Reiki Ryoho

Chosso Usui Mikao

Tajomná metóda vzývania požehnaní

Duchovného lieku pre každú chorobu

Len tento dnešný deň

Nemaj zlosť

Nemaj obavy

Bud' vd'áčny

Pracuj s uvedomením

Bud' k ľuďom vl'údny

Ráno a večer spoj ruky v modlitbu,

modli sa týmito slovami vo svojom srdci

a toto spievaj svojimi ústami

Pre zlepšenie mysle a tela

Usuiho metóda Reiki

Zakladateľ Usui Mikao

Nápis na pamätnej doske venovanej pamiatke M. Usuiho



Na pamiatku cnosti senseia Usuiho.

Ten, kto tvrdo študuje (čiže prevádza meditačné cvičenia) a usilovne pracuje na zdokonaľovaní tela a mysle preto, aby sa stal lepším človekom, je nazývaný človekom s veľkým duchom. Tých, ktorí tohoto ducha používajú v prospech spoločnosti a na to, aby aj druhým ukázali správnu cestu konania dobra, nazývame učiteľmi. Dr. Usui patril k týmto učiteľom. Ľudí učil vesmírnemu Reiki. Mnohí prichádzali k nemu s prosbou, aby ich naučil veľkému spôsobu Reiki a aby ich uzdravil.

Krstné meno mal Mikao, a druhé meno Gyoho. Narodil sa v dedine Jago, patriacej k prefektúre Jamagata. Jeho predkovia sa volali Chiba Tsunetane. Meno otca bolo Uzaemon, rodné meno matky bolo Kawaai.

Narodil sa v prvom roku éry Keio Gunnen, 15. augusta. (1862)

Usilovne sa učil, bol veľmi nadaným študentom. Ako dospelý pochodil viacero západných krajín, napríklad aj Čínu. Aj keď bol vynikajúcim človekom, disponujúcim mimoriadnymi vlastnosťami, postihlo ho veľa zlého. Ale ani tak sa nevzdával a vytrvalo študoval ďalej.

Jedného dňa vystúpil na horu Kurama a meditoval a postil sa osamote dvadsať jedna dní. Na konci tejto doby cítil v sebe obrovskú Reiki-energiu a pustil sa do učenia, aby sa všetko naučil o systéme Reiki. Najprv Reiki používal na sebe, potom vyskúšal aj na svojej rodine, a pretože uspel pri najrozličnejších chorobách, rozhodol sa podeliť sa so svojimi skúsenosťami so širokou verejnosťou.

Pretože chcel spraviť Reiki známou a každému prístupnou, v apríli desiateho roku éry Taiso (1921) otvoril svoju kliniku v Tokijskej štvrti Aojama, v Haradjuku.

Tu potom pre mnohých ľudí uskutočňoval semináre a liečebné sedenia. Na kliniku prichádzali celé davy z rôznych kútov krajiny. Pred dverami dr. Usuiho postávali pacienti v dlhých radoch.

V septembri dvanásteho roku éry Taiso (1923) otriasla Tokiom obrovská katastrofa: zničujúce zemetrasenie v Kanto. Mnoho tisíc ľudí zomrelo, ťažko sa zranilo, alebo ochorelo. Dr. Usui s ťažkým, bolesťou zovretým srdcom chodil po meste, aby pomohol nespočetným obetiam. Jeho činnosť čoskoro prerástla hranice maličkého kliniku, takže sa vo februári štrnásteho roku éry Taiso presťahoval do Nakana, kde postavil novú kliniku.

Jeho ohlas sa rýchlo šíril po celom Japonsku a prichádzali pozvania do vzdialených miest a dedín z celej krajiny. Cestoval do Kure, do prefektúry Hirošima, do Sage či do Fukuyami.

Tu sa zdržoval aj vtedy, keď ochorel a deviateho marca, v pätnástom roku éry Taiso, vo svojich 62 rokoch zomrel. (1926)

Jeho žena sa volala Sadako, rodné prímenie bolo Suzuki. Narodil sa im jeden syn a dcéra. Po smrti dr. Usuiho rodinný podnik prevzal jeho syn Fuji Usui.

Dr. Usui bol veľmi vrelý, prostý a pokorný človek, fyzicky zdravý a dobre stavaný.

Nikdy sa nechválil, takmer stále sa usmieval, ale v prípade potreby hneď ukázal, akých veľkých činov je schopný. Bol veľmi opatrný, rozvážny a nadaný človek v mnohých smeroch. Rád čítal, mal obrovské znalosti z psychológie, medicíny, predpovedania šťastia a teológie najrôznejších náboženstiev. Nikdy sa neprestal učiť, čo mu zaiste dopomohlo k väčšiemu chápaniu a porozumeniu Reiki.

Reiki nesmeruje totiž len k liečeniu chorôb, k najdôležitejším cieľom patrí aj rozvinutie vrodenných schopností, vytvorenie duševnej rovnováhy a telesného zdravia a tým aj šťastia. K tomu, aby sme to mohli odovzdávať ďalej, v prvom rade si musíme osvojiť a vryť do svojho srdca päť základných pravidiel cisára Meiji. Mali by sme tieto pravidlá v sebe opakovať každé ráno a každý večer.

- 1. Dnes sa nerozčuľuj.*
- 2. Dnes si nerob starosti.*
- 3. Bud' naplnený vďačnosťou.*
- 4. Pracuj s uvedomením.*
- 5. Bud' k ľuďom milý.*

Konečným cieľom nie je nič iné, ako pochopiť tú prastarú metódu, ktorá vedie ku šťastiu a touto cestou objaviť univerzálny spôsob vyliečenia mnohých chorôb a trápení.

Kto sa riadi týmito základnými pravidlami, ten môže dosiahnuť duševný mier starých mudrcov. Kto sa chce zapojiť do systému Reiki, urobí najlepšie, ak začne pracovať na najbližšej osobe (na sebe), namiesto skúšania, od vlastných skúseností vzdialených, filozofií a náuk.

Posaďme sa teda každé ráno a každý večer do pozície gasso alebo namaste, utíšme svoju myseľ a zopnime ruky v modlitbu. Bud'me očistený a kludný, nasledujme vždy veľkolepé duchovné pravidlá! Zdokonaľujme svoje srdcia, a všetko čo konáme, nech vychádza z hĺbky stíšenej duše. Reiki môže praktizovať každá stvorená duša, pretože pramení z najhlbších prameňov nášho bytia.

Svet sa rýchlo mení, menia sa aj rôzne filozofie, ale keď sa podarí rozšíriť Reiki do celého sveta, to bude mať veľký vplyv na ľudské srdcia i na spoločenskú morálku.

Bude pomáhať tisíckam ľuďom nielen v boji proti chorobám, ale aj vo vyliečení samotnej Zeme.

Od dr. Usuiho sa učilo Reiki viac ako dvetisíc ľudí. Jeho žiaci ešte viacerým odovzdali svoje vedomosti, tak sa Reiki dostalo aj do najvzdialenejších krajov. A bude sa šíriť ešte ďalej, aj teraz, po smrti dr. Usuiho.

Je veľkým požehnaním, ak sa niekto mohol učiť Reiki od dr. Usuiho, ak mohol zakúsiť jeho veľkosť a môže ďalej odovzdávať od neho získané znalosti.

Mnoho, mnoho jeho žiakov prišlo sem do štvrte Tojotama, na cintorín chrámu Saihoji, aby postavili majstrov pamätnú dosku. Mňa poverili zvečnením týchto slov do kameňa, aby jeho veľkolepé dielo pokračovalo aj naďalej. Nekonečne vysoko si cením jeho prácu a túžim, aby sa každý jeho žiak dozvedel, ako sa cítim byť poctený, že som bol vybraný na túto úlohu. Bol by som rád, keby čo najviac ľudí pochopilo, akú veľkú službu spravil dr. Usui tomuto svetu a pre našu budúcnosť.

Tento nápis zoštylizovali Juzaburo Ushida a Masayuki Okada.



Cintorín pri svätyni Saihoji



Hlavná svätýňa Saihoji v Tokiu

Doska postavená pamiatke Dr. Usuiho



Hrob sensei Mikaomi Usuiho





Vstupná brána do chrámového komplexu



Ústredná svätyňa na Kurama-yama



Svätyňa v areály Kurama kokjo



Sochy na hore Kurama



Schody vedúce na horu Kurama, záhrada a zátišia svätyne



Pôvodné metódy v Reiki ho.

Z obdobia, keď majster Usui založil svoju školu Reiki Ryoho Gakkai, sa zachovali pôvodné spôsoby práce s energiou Reiki, ktoré sa vyučujú a praktikuju i v dnešnej dobe. Podľa majstra Usuiho je Reiki nielen spôsobom utišenia bolestí a prejavov chorôb, ale predovšetkým naladením sa na kozmickú harmóniu, naplnením učebného procesu duše.

Reiki Ryoho je naraz energetickým aj spirituálnym liečením: liečenie energiou môže samo osebe v chorom tele a mysli nastoliť pôvodný harmonický stav, ale skutočné uzdravenie sa neuskutoční skôr, kým nepríde spirituálne posolstvo. V jeho nedostatku sa skôr alebo neskôr objaví nová choroba, namiesto už zdanlivo odstránenej.

Reiki-ho je schopné harmonizovať energetický systém, ako aj vytvoriť zmeny vo vedomí, potrebné ku skutočnému, hlbokému liečebnému procesu.

Je dôležité usmernenie liečivého zámeru na príčinu choroby. Reiki pôsobí vždy na úrovni príčin i následkov. Napriek tomu, ak usmerníme liečebný zámer iba na prejav choroby, na bolestivé miesta, tak liečba príčin sa dostáva do úzadia. Najmä v prípade krátkych ošetrení tak môže strácať liečba na účinnosti.

Cielená liečba príčin chorôb môže prebiehať dvomi spôsobmi:

- Nakoľko príčiny sa nachádzajú v minulosti, posielame Reiki pomocou príslušného symbolu do minulosti ku koreňom choroby.
- Všetky zážitky, vnútorné pochody sa zachovávajú v našom energetickom systéme, zanechávajú akési „odtlačky“ v aure na príslušných miestach. Pri prechádzaní rukou v aure, s úmyslom pôsobiť na úroveň príčin chorôb, na týchto miestach zacítíme prúdenie energie.

Je na mieste okrem toho posielat' energiu aj do prípadných budúcich konfliktných, stresujúcich situácií, ktoré môžu byť vhodné na „znovuprodukcii“ príznakov, respektívne nových príčin.

Pred samotným kladením rúk v pozíciách je výhodné previesť tzv. scanovanie, čiže prečesanie, vyhmatanie aury, energetického poľa ošetrovanej osoby.

Auru skúmame svojimi dlaňami opakovane za sebou nad celým telom niekoľko krát v rôznych vzdialenostiach. Tie body - *hibiki*, kde cítime odozvu *bjosen* ako zvýšené prúdenie energie, alebo iné zmeny ako sú teplo, brnenie, chlad, si zapamätáme a neskôr pri liečení, nastavením patričnej vzdialenosti dlaní od tela, ošetrujeme. Tento postup napomáha aj k prehĺbeniu nášho intuitívneho cítenia, vystihujúceho podstatu choroby.

Majster Usui prikladal vždy veľký význam rozvoju intuície, pretože to napomáha koncentrovanejšej, úspešnejšej liečbe.

Je dobré, keď si uvedomíme, že okrem svojich dlaní môžeme k sprostredkovaniu Reiki použiť prakticky všetky body nášho tela.

Medzi metódami majstra Usuiho môžeme nájsť aj rôzne iné techniky, ako:

- *gyoshi-ho* - prenášanie energie pohľadom,
- *koki ho* - prenášanie energie dychom alebo fúkaním;
- *uchi te* - jemné poklepávanie aury alebo priamo tela dlaňami, špičkami prstov, pästami, na miestach energetických blokov;
- *osi te* - pulzujúce, pumpujúce pohyby dlaní, predovšetkým nad akupunktúrnymi bodmi jednotlivých energetických dráh - *hibiki*;
- *nada te* - jemné prečesávanie, uhladzovanie aury koncami prstov v prípade bolestí alebo uviaznutí energií v niektorých oblastiach tela;
- usmernenie energie do jedného bodu: ľavá ruka slúži ako anténa k naberaniu kozmickej energie, pravá ruka túto energiu vyžaruje cez spojené tri prsty;

- *su chu reiki* - skupinové Reiki, keď niekoľko reikistov pôsobí súčasne na jedného ošetrovaného;
- *reiki mawashi* - tzv. kruh svetla, kedy sa všetci zúčastnení navzájom chytia za ruky a posielajú energiu po obvode kruhu, násobiac tak intenzitu pôsobenia Reiki, prípadne sprostredkujú túto energiu ďalším osobám, bytostiam, situáciám alebo miestam;
- *enkaku chirjó* - technika fotografie- sa prevažne aplikovala pri liečbe na diaľku.

Majster Usui, ako aj prví majstri Reiki, sa pri liečení sústreďovali väčšinou na problémové miesta. Niekedy doplňovali tieto pozície ešte pozíciami rúk na hlave (príčina choroby je v mysli), hara (stred tela – životné centrum), prípadne ošetrili všetky dôležité orgány tela.

Na hlave sa aplikovali tieto pozície rúk:

Zento bu - dlaň je na čele, v duchu opakujeme pozitívne afirmácie - *nentacu*.

Sokuto bu - spánky,

Kótó bu - zadná horná časť hlavy,

Enzui bu - zátylok,

Tócho bu - temeno.

Postup pri reikovaní a pozície rúk sa dnes líšia podľa jednotlivých škôl. Menili sa podľa znalostí a filozofie ich zakladateľov i ďalších učiteľov toho ktorého smeru.

Väčšina techník a pozície rúk, ktoré sa u nás v tzv. tradičnom Reiki používajú, pochádzajú od majstra Chujiro Hayashiho.

On tieto techniky prevzal pravdepodobne z čínskeho liečebného systému Chi kung, ktorý praktizovali v oblasti pohoria Wu Tang.

Bol uznávaným lekárom, ovládajúcim rôzne liečebné spôsoby východnej i západnej medicíny. Bol však aj námorným dôstojníkom, ktorému viac vyhovoval ucelený, systémový spôsob liečenia, než intuitívny spôsob, ktorý sa učil od majstra Usuiho.

Tento spôsob dokonale vyhovoval aj v prípade, keď celé telo pacienta ošetrovali súčasne dvaja alebo traja liečitelia.

Takto ho používali aj na Hayashiho klinike, kde sa Reiki učila pani Hawaio Takata, ktorá tento spôsob liečby priniesla a sprístupnila Západu.

Majster Usui počas svojho pomerne krátkeho pôsobenia učil Reiki po celom Japonsku. Podľa zachovaných správ zasvätil do tohoto učenia asi 2000 žiakov a 22 majstrov.

Celé učenie však odovzdával iba vybraným žiakom, ktorí sa pravidelne schádzali v škole, ktorú založil - v Usui Reiki Ryoho Gakkai.

Každé takéto stretnutie žiakov začínalo s *hatsurei ho* – meditáciou v pozícii *gasso*, kde sedeli v známom japonskom sede, s rukami spojenými pred srdečnou čakrou ako pri modlitbe.

Na začiatku týchto meditácií sa zvyčajne spievali tzv. *Gyosse* – verše, ktoré napísal cisár Meiji, a na konci meditácie sa prednášali *Gokai* – päť pravidiel Reiki.

V zmenenom stave vedomia počas meditácie *sujo ho* sa prevádzalo odovzdávanie energie – *rei ju*, podobné zasväteniu, kedy majster každému žiakovi postupne otváral energetické kanály a uvádzal ho do stále vyšších energetických aspektov Reiki.

Na týchto stretnutiach odznievali aj rôzne prednášky a odovzdávali jak teoretické, tak praktické znalosti.

Súčasťou výučby boli aj cvičenia *Ki ko* (Chi kung) a dychové cvičenia *joshin kokjuho*.

Tradičné stupne Reiki Ryoho.

Podľa zachovaných prameňov sa tradičný japonský systém Reiki delil na šesť stupňov.

To, čo dnes nazývame prvým stupňom – **Shoden**, 初伝 sa delil na štyri stupne:

Počnúc najnižším, 6. stupňom – *roku - to*

5. stupeň – *go - to*

4. stupeň – *jon - to*

3. stupeň – *san - to*

Výučba *shoden* prebiehal tak, že žiaci sa stretávali so svojim učiteľom pravidelne v *dojo*, až kým ten nesúhlasil s postupom na vyšší stupeň. (Mimo *dojo* po celom Japonsku sa pod vedením sensei Usuiho uskutočňovali niekoľkodenné semináre)

Na týchto stretnutiach si adepti osvojovali teoretické znalosti o ľudskom tele, o pôsobení energií, príčinách chorôb a ich príznakoch. Učili sa tieto znalosti používať pri samotnom liečení. Praktizovali dychové cvičenia *joshin kokjuho* a meditácie, recitovali päť pravidiel cisára Meiji a spievali štvorveršia, tzv. *waka*.

Naučili sa pozície rúk pri odovzdávaní Reiki a prehlbovali *reiji*, svoje intuitívne schopnosti. Osvojovali si metódu *bjosen*, čiže vycit'ovanie, diagnostikovanie energetickej nerovnováhy v aure.

Súčasťou každého stretnutia bolo odovzdávanie energie majstrom žiakovi. Tento prenos energie – *Rei ju*, nalad'oval adepta na vyššie vibrácie, rozvíjal schopnosti žiaka a bol vlastne zasväcovacím aktom.

Nasledujúcim stupňom je **Okuden**. 奥伝

Tento stupeň sa delil na dve časti: *okuden - dzenki* (prvá polovica)

okuden - koki (druhá polovica)

V prvej časti sa učili symboly a mantry (*shirushi* a *kotodama*), ich použitie pri liečení i rozvoji svojej osobnosti.

V druhej časti sa učili liečbu na diaľku, ktorá sa robila s použitím fotografie ošetrovanej osoby - *enkaku chirjo* a mentálne ošetrovanie – *Sei he ki chirjo*.

V tomto stupni sa ďalej učili už spomínané techniky *bjosen*, *ibuki ho*, *uči te*, *osi te*, *nada te*, praktizovali skupinové Reiki – *su chu Reiki*, a tiež veľa času venovali aj meditáciám a *Reiki mawashi* („Kruh Svetla“).

Shimpiden 神秘伝 – tento stupeň Reiki už mohli dostať len vyvolení žiaci.

Po zasvätení do majstrovského stupňa si naďalej prehlbovali svoje znalosti a schopnosti pod vedením svojho učiteľa a spravidla zostávali žiakmi školy alebo spoločnosti.

Naučili sa tiež rôzne spôsoby *Rei ju*, čiže odovzdávania energie a zasväcovania.

Po dosiahnutí *shimpiden* mohli dostať povolenie na prevádzanie samostatnej liečiteľskej činnosti. Aj asistentom učiteľa sa mohol stať len žiak po dosiahnutí tohoto stupňa a obdržať titul *shihan - kaku*.

Učiteľ, ak to uznal za vhodné, mohol povoliť tomuto žiakovi aj samostatne vytvárať nové skupiny žiakov a vyučovať.

Od tej chvíle sa stáva nositeľom titulu **shihan**, 師範 čo znamená učiteľ, ale tento titul poukazuje aj na morálnu silu a úctu, ktorú táto osoba požíva.

Štyri úrovne zasvätenia a štyri Elementy.

Keďže majster Usui našiel základy svojho liečebného systému vo svätých knihách Buddhizmu, oplatí sa zamyslieť nad ázijskou tradíciou štyroch zasväcovacích ciest, ktorých základom je vždy Učenie Štyroch Elementov. K tomu sa nám ponúka predovšetkým pôvodný text Diamantovej Sútry a Sútra Prebudenia. Tu popísané štyri kroky zasvätenia sú objasnené v týchto sútrach nasledovne:

Prvým krokom je cesta **elementu Zeme** – pozornosť je upriamená na fyzické telo, skrze ktoré Hľadajúci sa naučí ovládať svoje pohyby, telesné pozície, slová, dýchanie, ako aj ovládať telesné pocity (napríklad bolesť, chlad, napätie) a nedovoliť im, aby ho tie vyviedli z rovnováhy. K tomuto kroku patrí každá fyzicky prevádzaná prax, napr. jógové ásany alebo cvičebné zostavy z bojových umení. Toho, kto dosiahol tento stupeň, nazývajú „*ten, kto vstúpil na cestu*“.

- Druhý stupeň je skúškou duše, cestou **elementu Vody**. Je to pozornosť zameraná na emócie, pochopenie ich krajných prejavov (a nie ich potlačenie!), uvedomenie si ich povahy a tým aj ich ovládnutie. Tento istý krok nás poučí aj o duševných vplyvoch na fyzické telo. Tieto energetické vzťahy tela a duše môžeme študovať v učeniach o čakrách a meridiánoch, ich fungujúce mechanizmy zase môžeme pozorovať vo vznikaní psychosomatických chorôb.

Na harmonizáciu, vyladenie funkcií čakier sa často používajú cvičenia s mantrami, preto druhý stupeň sa zvykne nazývať aj cestou mantier. Kto uskutočnil aj tento stupeň, toho nazývajú „*Ten, kto sa raz vráti*“.

- Tretím schodom je zameranie pozornosti na myšlienky – cesta **elementu Vzduchu**. Tu sa Hľadajúci učí pozorovať svoje myšlienky a pozoruje, aké úsudky v ňom rodia tie ktoré udalosti. Najvyšším príkazom, ktoré je tu potrebné sa naučiť, je: **Nesúd!** S týmto poznaním je už možné uvoľniť vplyv na nás pôsobiaceho astrologického Ja v aktuálnej inkarnácii. Je potrebné zo seba vyzliecť staré predsudky, utkvelé predstavy, obmedzený úsudok. Zvyčajné, všedné rozmyšľanie musí nahradiť akýsi širší kozmický náhľad, ktorý môže viesť ku skutočnému jasnovideniu. Je ale veľmi dôležité, že pokiaľ sa niekto nestane úplne neustranným, nezaujatým v okolo neho sa dejúcich udalostiach, kým si vytvára súdenia a viažu ho záujmy k výsledkom pozorovaného deja, zatiaľ ho nemôžeme nazývať jasnovidcom, pretože ním nie je.

Kozmický nadhľad a spôsob uvažovania sa dá rozvíjať rôznym spôsobom. Sem patria koncentračné cvičenia, meditácie, používanie mandál...

Keď Hľadajúci dosiahol aj tento stupeň, hovoria o ňom, že je to „*Ten, čo sa nevracia*“. Toto skrýva tajomstvo reinkarnácie, podľa ktorého svoje životy nežijeme len na tejto planéte a nie len vo Svete Príčin, v ktorom sa teraz nachádzame. Ale toto učenie je omnoho širšie, ako by som sa o ňom tu mohol viac zmieňovať.

- Kto dosiahol štvrtý stupeň je „*Ten, kto krstí Ohňom*“. To je úrovňou upriamenej pozornosti k Univerzálnym Zákonom. Na tejto úrovni sa stáva z Hľadajúceho majster, ved' až teraz sa stáva takým, čo podľa Zákona vidí, žije a uskutočňuje každý okamih svojho bytia. Týmto Ohňom, s ktorým sa behom zasvätenia zjednocuje, je sám Duch Svätý, a o tomto stave sa hovorí, že Hľadajúci dosiahol stupeň Svätosti (Arhat), je nositeľom mieru.

Hatsurei – ho.

Táto technika bola praktikovaná v pôvodnom Usui Shiki Ryoho pravidelne počas každého stretnutia žiakov. I dnes je nedeliteľnou súčasťou každodenných cvičení japonských reikistov. V rôznych obmenách je táto technika známa a praktikovaná aj v iných liečebných systémoch.

Hatsurei-ho je cvičenie, ktoré rozširuje energetické kanály v našich jemnohmotných telách a napomáha v duchovnom raste. Malo by sa stať súčasťou našej každodennej práce s Reiki, každodennej práce v našom rozvoji osobnosti.

Pred samotným cvičením *Hatsurei-ho* je vhodné utíšiť svoju myseľ tichou modlitbou alebo odriekavaním pozitívnych afirmácií.

1. Kihon Shisei

Pohodlne sa usadíme do meditačnej polohy buď na stoličke, alebo na podlahe v pozícii seiza (v japonskom sede na päťach).

Uvoľníme sa a zavrieme oči.

Upriamime svoju pozornosť na Hara (stred fyzického tela nachádzajúci sa asi 3cm pod pupkom).

Dlane si volne položíme na svoje stehná.

2. Mokunen (sústredenie)

Vo svojej mysli prehlásime k svojmu podvedomiu: začínam s cvičením *Hatsurei-ho*!

3. Kenyoku („suché umývanie“- odstránenie stojatej energie)

Tento úkon sa podobá očistnému aktu, ktorý vykonáva shintoistický kňaz počas ceremónie pred prístupom k bohoslužbe. Týmto umývaním sa symbolicky očisťuje telo i duša.

Prstami a dlaňami rúk postupne „omývame“ celé svoje telo. Môžeme to robiť priamym dotykom tela alebo ťahmi rúk v aure. Začneme umytím tváre, potom pravou rukou očistíme ľavé rameno, celú ľavú ruku, ľavú polovinu hrudníka a brucha. To isté zopakujeme aj ľavou rukou na pravej strane tela.

Celý tento očistný akt prevedieme aspoň trikrát a na záver ešte očistíme svoje dlane a prsty.

4. Napojenie na Reiki (nádych svetla)

Zdvihneme obe ruky nad hlavu, jemne potrasíme dlaňami a potom cez svoje dlane a korunnú čakru vdýchneme svetlo a snažíme sa vnímať, ako energia prúdi cez ruky a celé naše telo smerom nadol. Postupne svetlo naplní hara a celé naše telo i auru.

5. Joshin Koyu ho (dych čistiaci dušu)

Položíme ruky na stehná dlaňami otvorenými nahor. Pozornosť upriamime na hara a voľne dýchame cez nos.

Pri nádychu si vizualizujeme biele svetlo vstupujúce cez korunnú čakru a dlane do oblasti hara. Vnímame, ako sa svetlo rozširuje do celého tela a rozpúšťa všetky napätia.

Pri výdychu si vizualizujeme, že svetlo naplní celé telo a rozširuje sa skrz našu kožu do nekonečna do všetkých smerov.

Toto dychové cvičenie robíme niekoľko minút alebo koľko je nám príjemné.

6. Gassho

Zopneme dlane nad srdečnou čakrou do pozície modlitby a meditujeme.

7. Seishin Toitsu (pokračovanie v meditácii – sústreďení)

Dlane držíme v pozícii *gassho*. Predstavíme si, že dýchame cez naše zopnuté dlane.

Pri nádychu prúdi svetlo do oblasti *hara* - naplňa sa stále silnejším svetlom.

Pri výdychu prúdi svetlo von cez dlane a cez celý povrch nášho tela.

Toto dýchanie prevádzame niekoľkých minút, je však možné pokračovať po ľubovoľnú dobu.

Pokračujeme v meditácii.

Táto meditácia sa volá aj „*Gassho meditácia*“. Počas takejto meditácii odovzdáva majster Reiki svojim žiakom *Reiju*. (otváranie energetických dráh v tele – zasvätenie).

8. Gokai Sansho (vyslovenie piatich pravidiel Reiki)

- *Dnes nebudem pociťovať zlosť*
- *Dnes zabudnem na všetky svoje trápenia*
- *Dnes prejavím vďačnosť za všetky milosti*
- *Dnes budem svoju prácu vykonávať poctivo*
- *Dnes budem láskavý ku všetkým bytostiam*

Tieto prehlásenia vyslovíme nahlas tri krát za sebou.

9. Mokunen

Položíme ruky na stehná dľaňami nadol. Vo svojej mysli prehlásime k svojmu podvedomiu: „ukončil som cvičenie *Hatsurei-ho*“!

Pomaly otvoríme oči a niekoľko sekúnd jemne po trepeme rukami.



Gassho - Seiza

Meditácia Venuše pre zasvätencov Reiki.

Zaujmi meditačnú polohu v lotosovom sede alebo v sede na päťach a naviaž pomocou symbolu HSh. diaľkový kontakt s *Neochvejným Buddhom* **Kokuzó Bosatsu**.

Vyslov slová modlitby:

„Ó Kokuzó Bosatsu, prichádzam k tebe chorý a prosím o vyliečenie.

Prichádzam k tebe nevedomý a prosím o poučenie.

Prichádzam k tebe neznajúc svoju cestu a prosím o tvoju ochranu a vedenie.

Prichádzam k tebe ako bezmocný a prosím o moc, aby som mohol lepšie slúžiť.

Na výmenu ti posielam Reiki. Použi ju podľa svojho v prospech celku.“



Kokuzó Bosatsu

„Nó bó akyasha kya rabaya on ari kyamari bori sowaka.“

Nasmeruj svoje dlane pred seba a premietni symbol CHR. Poskytuj svetelným bytostiam asi 15 minút Reiki.

Teraz vysvetli Kokuzó Bosatsu svoj zámer a popros ho o pomoc. Zaujmi pozíciu mudry **Kanjó in** (mudra zasvätenia), vizualizuj si pred sebou šikmo nahor Kokuzó Bosatsu. Na jeho hrudi vizualizuj mesačný kotúč a na ňom syddham-symbol **TRAM** a aktivuj ho tri krát vyslovenou mantrou. Potom premietni symbol **CHR** a taktiež ho aktivuj. Zo spodnej časti syddhamu teraz vychádza žiarivá špirála s mantrou Kokuzó Bosatsu: „**Nó bó akyasha kya rabaya on ari kyamari bori sowaka.**”

Začni recitovať mantru a predstavuj si, ako zo špirály mantry žiary do tvojej korunnej čakry zlaté svetlo. Celkom ťa naplňuje, cirkuluje a pulzuje v tvojom tele. Nakoniec prúdi zlaté svetlo z tvojich úst a vstupuje späť do ňoh Kokuzó Bosatsu.

Opakuj mantru 108 krát alebo jeho násobkom. (V pôvodnej forme sa recitovala milion x 108; majster Usui predniesol túto mantru na hore Kurama údajne každodenne 50 000 krát)

Až skončíš odriekanie mantier, zaujmi mudru zasvätenia pred svojou hrudou, predstav si, ako sa sám stávaš Kokuzó Bosatsu. Mesačný kotúč, Siddham a špirála mantry sú teraz v tvojej hrudi. Udržuj chvíľu tento obraz. Predstav si teraz, ako sa Syddham s mesačným kotúčom a špirála mantry rozpína, vyplňuje tvoje telo, potom celý dom, Zem a nakoniec celý vesmír.

Potom sa tento obraz znovu zmenší na pôvodnú veľkosť, zlaté svetlo sa sťahuje späť do špirály mantry a táto špirála do Siddhamu Tram, ktorá sa rozpustí v mesačnom kotúči. Do mesačného kotúča zostupuje aj postava Kokuzó Bosatsu, mesačný kotúč sa znižuje a nakoniec mizne úplne.

Želaj si, aby všetko čo bolo dosiahnuté touto meditáciou, mohlo slúžiť k najvyššiemu dobru všetkých bytostí. Poďakuj sa Kokuzó Bosatsu, popraj mu požehnanie Stvoriteľa na jeho ceste. Popros ho o to, aby si sa na neho mohol znovu obrátiť.

Dýchni medzi dlane a chvíľu ich tri o seba, potom si poskytni uzemnenie cez chodidlá.



Mudra **Kanjō-in**



Syddham **Tram**

Používanie Kuji-in (mudier) a Kuji-kiri v Reiki.

Kuji-in - „Pečat' deviatich slov“ - sú špeciálne pozície vzájomne spojených či prepletených prstov rúk a k nim patriacich zvukových vibrácií - Jumon (mantier). Pochádza z prastarých západoindických a tibetských mystických učení. Cez Hodvábnu cestu sa toto učenie dostalo okolo roku 1000 do Číny a odtiaľ počas dynastie Tang aj do Japonska. Tam sa stali súčasťou ezoterného učenia tantrickej Buddhistickej školy Tendai Mikkyo a taktiež školy Shingon, ktorá predstavuje syntézu mystických náuk Buddhizmu a Shintoizmu. Obe tieto učenia sa praktikovali aj na hore Kurama, kde majster Usui dostal zasvätenie do Reiki a stáli zrejme aj pri zrode tejto metódy.

Súčasťou všetkých ezoterných učení d'alekého východu je pojem Ki (Chi), vnútornej sily, ktorá prúdi po určených dráhach po celom tele. Toto prúdenie je možné ovplyvňovať zvukom, dychom, vizualizáciou či telesnými pozíciami. Zmena toku Ki môže mať veľmi závažné dôsledky, tak pozitívne, ako aj negatívne. Pomocou ***Kuji-in*** a ***Jumon*** túto vnútornú silu môžeme ovplyvniť.

Slovo ***In*** (mudra) v japončine znamená zapečatiť a ***Jumon*** je japonský výraz pre mantru. ***Jumon*** je určitý zvuk, ktorý svojimi vibráciami ovplyvňuje kozmické vibrácie človeka. Všetko čo jestvuje vo svete, hmotné či nehmotné, vlastne je vytvárané rôznymi vibráciami. Ak poznáme tieto vibrácie, tak vhodnou technikou ju môžeme ovplyvniť.

Kuji-In predstavuje duchovnú a mentálnu silu, ktorú jeho užívateľ nadobúda formou ručných znakov. Tieto znaky mu pomáhajú premeniť myšlienku alebo predstavu na skutočnosť. Táto schopnosť pre neho je nesmierne dôležitá, pretože mu poskytuje energiu, ktorá je v rozpore s platnými fyzikálnymi zákonmi. Táto metóda nevytvára nijakú energiu navyše, ale skôr pomáha odstraňovať hranice obmedzujúce množstvo energie, ktorým človek disponuje. Telo dokáže vykonať potrebnú techniku, myseľ chápe, čo treba urobiť a vôľa zabezpečí, aby sa úloha úspešne splnila.

Na to, aby Kuji-In naozaj fungovala je potrebné ju vykonávať v spojení s meditáciou alebo dychovými cvičeniami a hlavne je dôležité tomu veriť.

V súčasnosti sa aj moderným výskumom potvrdzuje jav, že ak sa silno koncentrujeme na nejaký pocit, emóciu, tak to nebude vplývať len na nás, ale zároveň aj na toho, kto je s nami v spojení. Spojením In a Jumon sa koncentrujú mentálne a fyzické sily, ich energie sa sčítajú, preto je veľmi dôležitá presná a vytrvalá koncentrácia.

Kuji-In obsahuje 9 základných symbolov – prepletených prstových pozícií (Kobudera): ***Rin, Kyo (Pyo), Toh, Sha, Kai, Jin, Retsu, Zai a Zen.*** K nim patriace slová treba vyslovovať počas koncentrácie a súčasného prevedenia prstových pozícií.

Keďže dôraz nie na význame samotných slov, ale na ich znení, zvukovej vibrácii, preto je dôležitý ich presný nácvik.

Deväť Jumon predstavuje rozdielne úrovne na fyzickej, psychickej či mentálnej úrovni. Prvé tri Jumon posilujú fyzické aspekty, druhé tri Jumon mentálne schopnosti, tretia trojica ponúka pomoc v duchovnom raste a osvietení.

Samotnú techniku Kuji-in prevádzame nasledovným spôsobom:

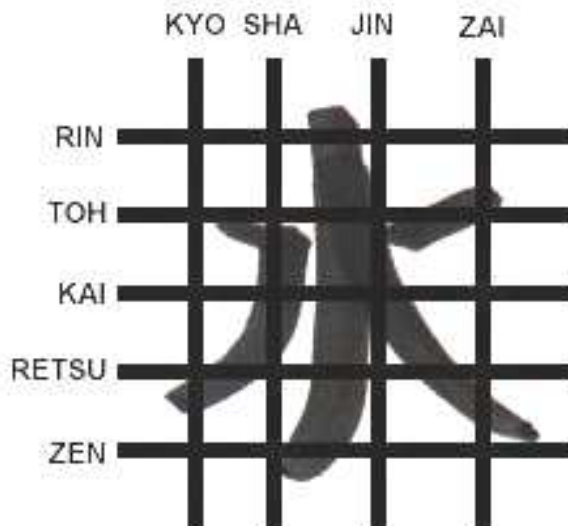
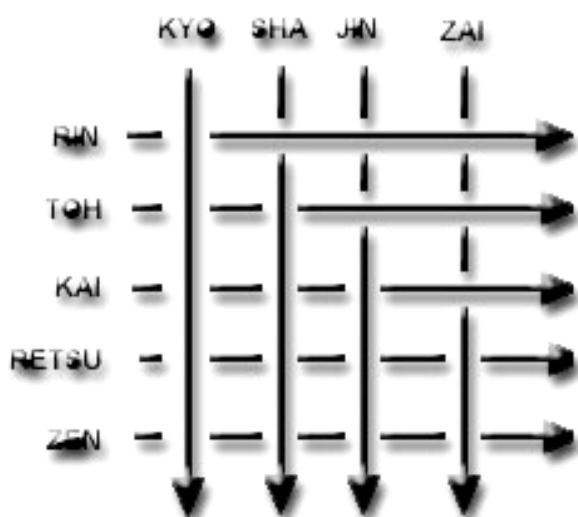
Rukami sformujeme danú pozíciu, zároveň vydychujúc z hara, vyslovíme k nemu patriace jumon a súčasne počas celej doby udržujeme veľkú sústredenosť. Aj najmenšia strata

koncentrácie urobí cvičenie nevydareným. Preto nácviku venujeme veľkú pozornosť, až kým sa z nás v ich používaní nestane skutočný majster.

Kuji-kiri znamená „**Deväť rezov**“, ktoré prevádzame do vzduchu rukami spojenými do pozícií podľa Kuji-in – päť vodorovných a štyri zvislých ťahov. (Rin, Pyo, Toh, atď.).

Tieto rezy vytvárajú energetickú mriežku. Do jeho stredu premietneme alebo nakreslíme symbol pre energiu, ktorú chceme aktivovať. Napr. pre životnú energiu potrebujeme prvok ohňa, použijeme teda kanji pre tento znak. Príslušnú energiu potom svojou koncentráciou nasmerujeme na potrebné miesto.

Ako príklad, pokiaľ si prajeme liečiť neprítomnú osobu, môžeme použiť aj tento postup: Na fotku, kresbu či predstavu postavy liečenej osoby prevedieme Kuji-kiri, potom nakreslíme symbol nad mriežku. Po tom, čo bol tento symbol aktivovaný, prevedieme „metódu desiateho rezu“ – svojou upriamenou pozornosťou (môžeme zároveň použiť aj svoj dych) posielame symbol na postihnuté miesto liečenej osoby. V prípade, že liečená osoba je prítomná, môžeme tento symbol aj „vtierať“ svojou dlaňou na postihnuté miesto. Iná metóda použitia Kuji-kiri je kresba symbolu alebo talizmanu na svoju dlaň pomocou ukazováku.



RIN **SILA** - Sila tela a duše (mysle)

MUDRA: **DOKKO IN** (VAJRA)

MANTRA: **ON BAI SHIRA MAN TO YA SO WA KA**



Rin je v Tibete znakom blesku a hromu, silou ducha (mysle) a tela.

Tento symbol znamená fyzickú silu a mentálny intelekt, pomáha byť fyzicky v pohode a mať pozitívne myslenie.

Mudra Rin sa používa na prísun energie pre silu mysle a silu tela. Duch a telo je potrebné uviesť do harmónie, aby mohlo odolávať vonkajším vplyvom.

KYO (PYO) ENERGIA - Ovládanie, smerovanie energie

MUDRA: **DAIKONGO IN**

MANTRA: **ON I SHA NA YA IN TA RA YA SO WA KA**



Pyo je znak veľkého diamantu, symbolom energie.

Duševnú silu je potrebné posilniť a usmerniť na príslušné miesta tela použiť vo vhodnej dobe.

Tento znak sa používa nielen na riadenie či posielanie energie, ale aj zvýšenie a aktiváciu vlastnej skrytej energie.

TOH (TO) HARMÓNIA - Jednota, súlad s Univerzom

MUDRA: **SOTOJISHI IN**

MANTRA: **ON JI RE TA RA SHI I TA RA JI BA RA TA NO-O SO WA KA**



Toh je znakom „vonkajšieho leva“ - harmónie s univerzom.

Mudrc sa zjednocuje s pravdou, skrze nej dostáva možnosť nahliadnuť do ciest osudu.

Pomáha žiť v mieri a súlade s ľudstvom a zvieratami na dosiahnutie väčšej harmónie s vesmírom.

SHA **LIEČENIE** - Vyliečenie seba i druhých

MUDRA: **UCHIJISHI IN**

MANTRA: **ON HA YA BAI SHIRA MA TA YA SO WA KAON NO-O MA KU SAN
MAN DA**



Sha je znakom „vnútorného leva“.

Svoje zdravie môžeme ďalekosiahle ovplyvňovať aj tak, aby bolo pozitívnym prínosom aj pre druhých. Je potrebné si uvedomovať, že my všetci tvoríme jednotu. Sme nedeliteľnou súčasťou jedného univerzálneho Ducha.

Mudra Sha sa preto najčastejšie používa pri duchovnej práci, meditáciách a pre duchovné liečenie.

KAI **INTUÍCIA** - Vycítienie nebezpečenstva

MUDRA: **GEBAKUKEN IN**

MANTRA: **BA SA RA DAN KANON A GA NA YA IN MA YA SO WA KA**



Kai je znakom zvonku zviazanej päste.

Túžby a emócie zabraňujú objektívnemu hodnoteniu situácií. Našou snahou je dosiahnuť s Univerzom taký súzvuk, aby sme veci videli v ich skutočnej povahe a naučili nebezpečenstvá správne vyhodnotiť.

Mudra Kai napomáha pri udržaní jasnej mysle a sústredení myšlienok. Jeho používanie zosiluje tiež našu intuíciu a tým napomáha zachytávať mimozmyslové informácie a posolstvá.

JIN **UVEDOMENIE** - Vidieť do myšlienok druhých

MUDRA: **NAIBAKUKEN IN**

MANTRA: **ON HI RO TA KI SHA NO GA JI BA TA I SO WA KAON CHI RI CHI I
BA RO**



Jin symbolizuje zvnútra zviazanú päšť.

Celú duševnú silu je nutné sa naučiť dokonale ovládať.

Použitie tohto symbolu zvyšuje telepatické schopnosti (čítanie myšlienok) a taktiež dokáže ukryť vlastné myšlienky a pocity pred inými.

RETSU DIMENZIA - Ovládnutie času a priestoru

MUDRA: **CHIKEN IN**

MANTRA: **TA YA SO WA KA**



Retsu je znakom vedomej päste.

Ľudstvo, ktoré je symbolizované nahor ukazujúcim ľavým ukazovákom, bude ovládané silou, ochranou, pravdou a vedomím, ktoré sú symbolizované prstami pravej ruky. Toto spolu vyjadruje jednotu hmoty a ducha, oslobodzuje nás od ohraničujúceho vplyvu času a priestoru.

ZAI TVORIVOSŤ - ovládanie elementov prírody

MUDRA: **NICHIRIN IN**

MANTRA: **ON CHI RI CHI I BA RO TA YA SO WA KA**



Zaj je znakom slnečných prsteňov, kontroly nad elementmi Zeme, Vody, Ohňa a Vzduchu.

Prsty vytvárajúce trojuholník symbolizujú oheň, ktorý spaľuje všetko nečisté. Pomocou čistej vôle ducha dokážeme ovládať prírodu a jej zákony.

ZEN ABSOLÚTNO - Osvietenie

MUDRA: **ONGYO IN**

MANTRA: **ON A RA BA SHA NO-O SO WA KA**



Zen je znakom skrytej formy. Správne cvičenie a psychické naladenie spolu nám umožní znak Zen používať tak, aby sme dosiahli ochranu kozmickej moci a stali neviditeľnými pre každú nízku, hnev šíriacu, zlú bytosť. Stratí sa, stane sa neviditeľným voči vonkajšiemu zlu a problémom i tento znak. Pomocou tohto symbolu nachádzame svoj stred, svoju duchovnú podstatu.

Viera – Nádej – Láska

Reiki je len jednou metódou z mnohých, ktoré je schopné priviesť ľudí k prameňu dobra a zmeniť po tisícročia chybnú životnú filozofiu a uvoľňovať strachy v súvislosti so životom a smrťou.

Nedá sa jednoznačne určiť, čo komu v počiatocnom štádiu prinesie. Pretože sme vo všetkom trochu rozliční, tak i naše problémy, životné situácie sú rozdielne. Každý od neho dostane pomoc v tom, v čom má ťažkosti. Ale dovedy, kým dôjde k poznaniu, čo a ako má robiť, musí prejsť cez určitý rast, vývoj.

Tu sa pripája Reiki ku každej praviere a učeniu. Má tri stupne, čo môžeme vysvetliť a toto vysvetlenie aj obhájiť, tromi pojmami.

Táto trojica pojmov je: **VIERA, NÁDEJ, LÁSKA**.

Ako sa to spája dokopy s Reiki?

Spravidla už pred zasvätením, alebo niekedy tesne po ňom, sa objaví **Viera**. Viera v niečo, v niekoho, nutkanie k zmene, k obnove starého Ja, k uvedomeniu si spoločenskej nerovnosti, atď...

Je to veľmi všeobecná, u každého sa ináč prejavujúca snaha.

Viera, ak sa posilní, prejde niekedy až do slepej viery, čo spôsobí určitú izolovanosť a bolesť, každému niekde v niečom inom.

Predstav si, že niekoho zavrú do tmavej izby. Predtým ho pripravia na to, že izba bude tmavá a nič nebude vidieť, ba ho upozornia na to, aby sa nebál. Napriek tomu sa tento jedinec bude báť, snaží sa zorientovať, je zvedavý, vrtí sa, má nutkanie niečo robiť. Ale pretože v tme nevidí, tento pohyb bude nekoordinovaný, trhaný, zbrklý. Každého vo svojom okolí sotí, povalí, poraní. Čiže nechtiac, pre tmú, spôsobuje bolesť, trápenie iným, ba aj sebe.

Pravdaže neskôr zbadá, že musí byť opatrnejší, dávať lepší pozor na druhých aj na seba. Tento zachytený pocit a pohyb ho spraví opatrnejším a prebudí v ňom obrovskú túžbu po videní, túži po svetle. Túži po tom, aby videl tých, ktorým snád' nechtiac ublížil a zoznámil sa s nimi. Ak aj pre nič iné, tak aspoň pre to, aby mohol poprosiť o odpustenie. Keď sa táto túžba dostane na takú úroveň, že slepá viera sa uvoľní a snaží premeniť na túžbu po svetle, zjaví sa **Nádej**.

Nádej nie je závislá na druhom zasvätení, u niekoho sa objaví už skôr, k nej nie je potrebné zasvätenie. Lebo ako som už spomenul, Reiki je len jednou metódou z mnohých, ktorá nás sem môže priviesť. Ale druhé zasvätenie už bez výnimiek privedie každého na túto úroveň, len každý potrebuje iný čas k jeho spoznaniu a „praktikovaníu“ Nádeje.

Nádej je vyšší cit, lebo už je za ňou skúsenosť a poučenie. Iba ten disponuje Nádejou, kto už niečo zažil, ba sa aj z toho poučil. S nádejou sa objavuje aj „*Lúč nádeje*“, ktorý obklopí človeka, pravda, len jeho, iného ešte nie je schopný osvetliť.

Zostanúc pri príklade tmavej izby, s Nádejou sa situácia mení tak, že nachádzajúceho sa vo vnútri, obklopí maličké, blikajúce svetielko, čo sa ohraničuje len na danú osobu. Iného ešte neosvetľuje, ale ostatní už zbadajú toto svetlo, a aj ich priťahuje, čiže približujú sa k tomuto človeku naplnenému Lúčom nádeje.

Nádejou naplnená osoba ešte vždy vie spôsobiť bolesť druhým, ved' svetlo sa ešte nedostalo k iným, pôsobí iba naňho, jeho osvetľuje. Ale zato už nepoškodzuje seba, lebo svetlo ho presvecuje, obklopuje a stále viac naplňuje. Časom zvyšuje svoju intenzitu a dosah. Dôsledkom toho je to, že už vidí najbližších a dáva na nich pozor, neublízuje im, nespôsobuje poškodenie ani na tele ani v duši.

Ako rastie toto svetelné pole, tak rastie aj počet tých, ktorých uvidí jedinec plný Nádeje a aj jeho vidia stále viacerí.

Nasledujúci schod a Reiki stupeň, tretí, je **Láska**.

Tento cit sa stáva konečný a úplný vtedy, keď jedinec sa naplní svetlom ale plní sa ďalej. Tento prebytok svetla naplňuje tmavú izbu, má takú silu, že teraz už neobklopuje len dotyčnú osobu, ale zaplňuje aj celú izbu. Každému osvieti cestu, prostredie a prenikne do jeho Ja. Zaplňuje izbu a vnútri sa nachádzajúcich, napomáha v ich každodennom živote a vyštartuje každého podľa jeho osobnosti na dlhú, možno strastiplnú, ale veľmi pozdvihujúcu cestu. Toto je úlohou a poslaním tretieho stupňa Reiki.



Stiahnutie negatívnej energie.

Ošetrovaný by mal počas tohoto úkonu ležať alebo sedieť na stoličke bez operadla, aby sme sa mohli voľne dostať k jeho chrbtici i prednej časti trupu.

Nikdy neprevádzame toto čistenie, ak pacient stojí!!!

- Stojíme za ošetrovaným, napojíme sa na energiu Reiki a položíme obe dlane na jeho ramená. Necháme chvíľu prúdiť energiu.

- Prsty svojej pravej ruky priložíme ku koreni jeho nosa. Pomalým, ale dôrazným ťahom prechádzame prstami po hlave ku krku, tu priložíme svoju ľavú ruku na pravú a rýchlym pohybom stiahneme negatívnu energiu z chrbtice k prvej čakre pri kostrči. Tu negatívnu energiu chytíme do zovretej dlane a prudko odtrhneme od chrbtice ošetrovaného. Následne ho spálime alebo ináč zneškodníme.

- Tento úkon môžeme ešte niekoľko krát zopakovať, kým ošetrovaný nepocíti úľavu. (Toto čistenie môžeme aplikovať aj so zreteľom na tri existujúce energetické kanály prebiehajúce pozdĺž chrbtice:

stredný kanál – *Sushumna*, ľavý kanál – *Ida* a pravý kanál – *Pingala*.)

- Ľavú ruku položíme na temeno ošetrovaného (7. čakra), pravú ruku na jeho kostrč (1. čakra) a necháme prúdiť energiu po dobu niekoľkých minút.

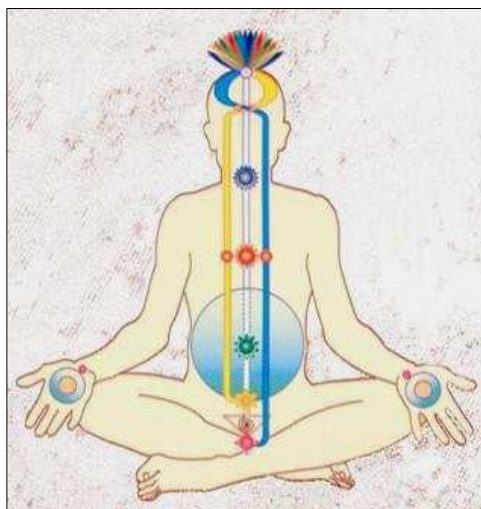
- Svoju ľavú ruku ponecháme na temeni ošetrovaného, pravou rukou naberieme energiu (môžeme si ju vizualizovať aj v príslušnej farbe). Dľaň priložíme na 6. čakru a silno cez ňu vdýchneme na toto miesto.

- Tento úkon zopakujeme postupne na každej čakre, prípadne aj na postihnutom mieste či orgáne ošetrovaného.

- Zharmonizujeme vzájomne dvojice čakier naučeným spôsobom.

Ak je potrebné, môžeme po tomto akte očistenia ešte poskytnúť celkové ošetrenie celého tela pomocou energie Reiki.

Schéma priebehu energetických kanálov



Liečivé zasväcovanie.

Liečivé zasvätenie nie je skutočným zasvätením, ale používame pri ňom majstrovskú energiu za účelom uzdravovania. Táto technika je úspešne použiteľná aj pri:

- odstraňovaní negatívnych energií,
- uvoľňovaní blokov,
- pre podporu dosiahnutia zámerov,
- odstránení elementálov, posadnutosti...

Pôvodne bola táto technika vyvinutá pre majstrov tibetskej vetvy Usui Reiki. Príprava k liečivému zasväcovaniu je zhodná s prípravami na obvyklé zasvätenie. Liečený klient sedí na stoličke so zavretými očami, ruky má zopäté v pozícii modlitby. Poprosíme ho, aby opísal svoj problém a počas liečebného aktu sa naň čo najviac sústredil. Môže svoj problém vizualizovať a dať mu určitý tvar, farbu, vôňu.

1. Stojíme za ošetrovaným

- Nakreslíme majstrovský symbol nad hlavu a vizualizujeme, ako prechádza cez korunnú čakru a hlavu až k srdечnej čakre. Dominantnou rukou doprevádzame pohyb symbolu a zároveň vyslovíme tri krát jeho mantru.

- Zopakujeme tento akt postupne so všetkými symbolmi, do ktorých sme zasvätení.

2. Stojíme pred ošetrovaným

- Zopakujeme celý postup 1. bodu s tým rozdielom, že tento krát vedieme symbol až k tretej čakre a po každom zvedení symbolu tri krát jemne poklepeme špičkami prstov na vrchol hlavy.

- Jemne vyfúkame k tretej čakre a pokračujeme cez srdečnú, krčnú, čelovú čakru až ku korunnej čakre, potom postupne späť k solárnej čakre a opäť ku korunnej čakre. Počas fúkania doprevádzame trasu vzduchu svojimi dlaňami. Pri poslednom, dohora smerujúcom pohybe si predstavujeme, ako klientom opísaný problém odchádza do Svetla.

3. Stojíme za ošetrovaným

- Dlane máme položené na pleciah ošetrovanej osoby, pozrieme cez jeho korunnú čakru až k srdечnej čakre, kde si vizualizujeme svetelnú guľu ružovej (prípadne bielej, jasnozelenej alebo zlatej) farby.

- Umiestnime do jeho srdечnej čakry pozitívnu afirmáciu (napr. „Uzdravil si sa skrze Božej Lásky“)

- Svoju dominantnú ruku položíme na zadnú srdečnú čakru ošetrovaného, druhú ruku máme na jeho pleci a prehlásime: „toto liečenie teraz zapečatím božskou láskou a múdrosťou“.

- Predstavíme si zavierajúce sa dvere, na ktorom je symbol Cho Ku Rei, na srdечnej čakre.

- Položíme obe dlane na jeho plecia, vnímame požehnaný proces liečenia a necháme doprúdiť liečivú energiu.

- Liečivé zasvätenie ukončíme zaužívaným spôsobom vyjadrením vďaky.

Reiki požehnanie

Pre akt Reiki žehnania si vyberieme, ak to okolnosti dovoľujú, tichú miestnosť. Vyladenie energií v miestnosti prevedieme podľa spôsobu naučeného v druhom stupni Reiki.

Potom si pripravíme symbolický oltár, na ktorý prestrieme biely obrus a poukladáme predmety podľa nášho cítenia. Môžeme naň postaviť svätý kríž, svätý obraz, fotku majstra Usuiho, drahokamy a polodrahokamy. Môžeme zapáliť vonné tyčinky, nemali by však chýbať čerstvé kvety vo váze a horiace sviečky.

Oltár môžeme zhotoviť aj podľa čínskeho učenia o piatich prvkoch:

Prvok vody - predstavuje svätená voda v miske prípadne voda vo váze,

drevo - je symbolizované kvetinami,

ohneň - zapálenými sviečkami,

kov - môže predstavovať kovový svietnik, zvonček,

prvok zeme - môže byť zastúpený kryštálmi.

Pred zahájením obradu žehnania si symbolickým očistením tela a duše umyjeme svoje ruky a tvár, dlane môžeme jemne natrieť vonným olejom.

Potom sa posadíme v pozícii seiza pred oltár, zopneme ruky a na krátko sa ponoríme do meditácie a modlitby. Pomôže nám to stíšiť myseľ a umožní tak lepšiu koncentráciu na našu úlohu.

Počas tejto modlitby si môžeme vyprosiť prítomnosť, pomoc a vedenie duchovných majstrov a vyšších duchovných bytostí.

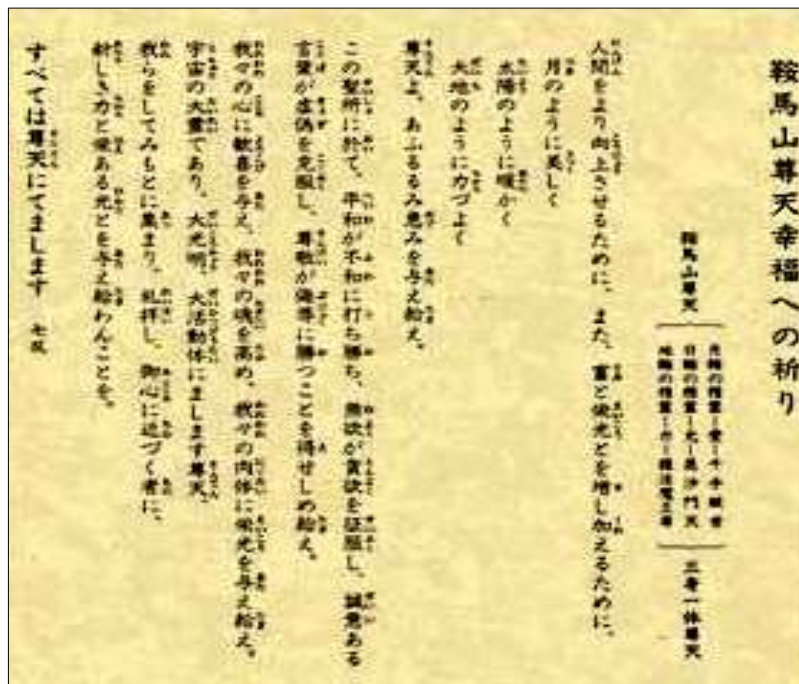
Keď sme previedli prípravy na obrad a cítime, že sme pripravení, môžeme pustiť vhodnú hudbu, ktorá nám pomôže ľahšie sa uvoľniť.

- Prijímajúca osoba sa postaví do uvoľneného postoja ako pri Tai-chi a relaxuje.
- Chodidlá sú mierne od seba asi na šírku pliec, kolená jemne pokrčené, zadok podsadený, vyrovnaná chrbtica, ramená voľne visia pozdĺž tela.
- Očistíme auru príjemcu plameňom sviečky alebo dymom (môžeme použiť vonné tyčinky). Vyzveme ho, aby privrel oči a postavíme sa pred neho na vzdialenosť našich paží.
- Dlane umiestnime vedľa uší vo vzdialenosti asi 5 cm.
- Svoju pozornosť preniesieme na jeho čakry. Vyzualizujeme si ich postupne vo svojich farbách od 1. až po 7. čakru, pričom na každú čakru premietneme symbol sily a vzájomne spojíme zlatým svetelným lúčom. Tento akt nám zaberie približne 5 minút.
- Pomali nechávame klesať svoje dlane pozdĺž jeho tela.
- Zdvihneme ľavú ruku a uchopíme do nej svetelnú energetickú guľu. Zároveň pravou rukou fyzicky nakreslíme do priestoru medzi nami postupne všetky štyri symboly Reiki a vyslovujeme zároveň aj ich mantry.
- Dlane znovu umiestnime vedľa jeho uší, pomali nimi prechádzame pozdĺž paží a uchopíme za zápästia.
- Zdvihneme jeho dlane po oblúku do výšky úrovne srdečnej čakry, spojíme ich do pozície modlitby (gassho), pričom ich podržíme niekoľko sekúnd medzi našimi dlanami.
- Pravou rukou držíme jeho zopnuté dlane, ľavou rukou uchopíme jeho pravý lakeť.
- Pravou rukou nakreslíme na ľavé plece majstrovský symbol a symbol sily, položíme naň ruku a nechávame prúdiť energiu asi 2 minuty.
- Tento úkon zopakujeme aj na druhej strane.

- Znovu uchopíme jeho dlane do svojich, pričom mentálne zhora nadol rozpúšťame zlatý lúč, ktorý spájaj jeho čakry.
- Jemne stisneme dlane a potom ich rozpojíme a necháme klesnúť dole vedľa tela.
- Ustúpime dozadu a dohodnutým spôsobom naznačíme koniec tohoto aktu.
- Na záver môžeme previesť tzv. majstrovské objatie, čiže privinieme ho na svoje srdce na dobu troch hlbokých nádychov.



Modlitba pre šťastie k Sonten Kuramayama.



Ó, Sonten!

Krásny ako Mesiac

Teplé ako Slnko

Silná ako Zem

Venuj Tvoje požehnanie na pozdvihnutie ľudstva a zvýš naše duchovné bohatstvo a slávu.

Na tomto svätom mieste, si zárukou že mier môže poraziť nezhody, nesebeckosť môže premôcť nenásytnosť, úprimné slová môžu prekonať podvod, a že rešpekt môže prekonať tiaž urážky.

Naplň naše srdcia radosťou, pozdvihni naše mysle, a naplň naše telá Tvojou slávou.

Sonten, veľký Pán vesmíru, veľké svetlo, veľký stvoriteľ. Daj všetkým, ktorí Ťa uctievaajú, ktorí sa Ťa snažia dotýkať svojim srdcom, novú silu a naplň Tvojím žiarivým svetlom.

My vkladáme dôveru v Sonten vo všetkom.

Shikin Haramitsu Dai-Koo-Myo

„*Shikin Haramitsu Dai-Koo-Myo*“ je posvätných deväť slabík buddhistickej mantry.

Tieto slová sú *kotodama* (言靈), čiže magické slová, ktoré evokujú duše predkov respektívne ochranné božstvá či duchovné sily. V japonskom písme kanji sa píše týmito znakmi: 詞韻波羅密大光明

Jestvuje viacero výkladov týchto slov, uvediem tu niektoré preklady:

- „Uč sa zo všetkých skúseností, aby si touto cestou dosiahol dokonalú múdrosť!“
- „Závoj utkaný z množstva slov a dôrazov ukrýva dokonalú múdrosť!“
- „Pocta v hare sa ukrývajúcemu Nekonečnému Svetlu Veľkej Brány“.
- „Prosíme o ochranu a osvietenie“.
- „Múdrosť štyroch umení nás vedie k osvieteniu“.
- „Nech do môjho srdca vstúpi vedomie harmónie a duchovného prebudenia, ktoré pomôže k dosiahnutiu úprimnosti, oddanosti a vernosti“.

Shikin – 4 pohľady: vnímanie srdcom je zmyslom pocitu harmónie

Haramitsu – (Paramita) Buddhovo Satori (osvietenie - prebudenie) alebo stály duchovný stav prebudenia, v ktorom sú prekročené obmedzenia života a smrti.

Dai Ko Myo – Veľké Žiariace Svetlo – Svetlo nášho srdca – vyžarovanie božstva (Budha, Bodhisattva, Kristus) – preukazuje výraz svetla múdrosti: osvetlenie mysle, vnuknutie.

„Štyri umenia – štyri pohľady:

Mat' milosrdné srdce - nekonečnú lásku ku všetkému.

Mat' úprimné srdce - v nasledovaní a konaní dobra.

Mat' zapálené srdce - vydržať v predsavzatí nasledovať prirodzený chod vecí.

Mat' štedré srdce - pridržiavať sa vybraného cieľa - milosrdenstva.

詞
韻
波
羅
密
大
光
明

詞韻

shikin
Reimwort

波羅蜜

haramitsu
Paaramitaa (sanskrit)

大光明

daikomyo

詞
韻
波
羅
密
大
光
明

Šťastie unesie iba ten, kto sa oň podelí. Svetlo sa stáva požehnaním iba pre toho, kto aj druhému z neho dáva. Lebo keď nás vyslali na cestu, vysielajúca Mocnosť k nám tak prehovorila:

„Zverujem Ti každého človeka zvlášť, bez výnimky každého, pomôž, nakŕm, odej, dávaj pozor na každého tak, ako na seba, a nenechaj nikoho potopiť sa v temnotách. Čo získaš, čo dosiahneš, čo vieš, čo prežiješ, - o to sa podel’.

Celý svet je Tvoj. Si slobodný od kameňov po éter. Spoznaj, podmaňuj, nikto Ti to nezakazuje, ale beda Ti, ak si to ponecháš pre seba.

Prepúšťam aj Teba, ako každého: si zodpovedný za každého človeka, ktorý s Tebou žije, a musíš zúctovať s každým halierom, ktorý na seba minieš, s každou radosťou, ktorú si uzavrel v sebe, s každým šťastným okamihom, ktorý si si ponechal iba pre seba.

Teraz choď a ži, lebo svet je Tvoj.“

Hamvas Béla: „Neviditeľný príbeh“



Ladislav Olej

shihan

/majster – učiteľ Reiki/

930 41 Kvetoslavov č. 236

okr. Dunajská Streda

olej.ladislav@post.sk

tel. 0903 109 335