

靈
氣

REIKI

I. stupeň

Usui Shiki Ryoho – Usuiho tradiční metoda

skripta zpracoval

Ing. Jaroslav Holcman, MBA

OBSAH

Úvod	2
Co je to REIKI	2
Jaké možnosti jste získal(a) zasvěcením do 1. stupně REIKI ?	3
Vaše linie mistrů	3
Historie	4
Principy REIKI	6
Stupně REIKI a jejich popis	7
21 denní očistný proces	8
Co podniknout před léčením	8
Jak držet ruce při REIKI	9
Ošetřování domácích zvířat pomocí REIKI	9
7 hlavních čakr, vlastnosti a jejich funkce	10
Harmonizace čakr	14
Pozice	15
Pocity v rukou	19
Energetická cvičení ke zvýšení citlivosti v rukou	20
Doporučená a použitá literatura	22

ÚVOD

Všude kolem nás i v celém Vesmíru se rozprostírá nekonečný oceán čistých, nevyčerpatelných energií a jedna z těchto energií je Reiki.

REIKI též chápeme jako metodiku a systém práce s touto energií.

Starověké civilizace měly kdysi schopnosti ji využívat k léčení na všech úrovních a to kladením rukou jak na sebe sama tak i na jiné. Tyto znalosti a schopnosti se pak předávaly z generace na generaci.

Ale potom byla v souvislosti s rozvojem civilizace směrem k technice narušena harmonie těla, mysli a ducha. Vzhledem k tomu jsme o tyto schopnosti postupně přicházeli, až nakonec byly zapomenuty, ne však úplně. Uchovaly se v písemnostech a v ústním podání. Studium starověkých metodik se zabýval německý spisovatel, léčitel a jasnovidce Eckard Strohm.

Při čtení v "Kosmické knihovně", zvané v orientu Akaša narazil na pětistupňový harmonizační systém pocházející z Atlantis Arolo Tifar. Při podrobnějším studiu zjistil, že základní stupeň AROLA již v minulém století znovu objevil Dr. Mikao Usui a od té doby se vyučuje pod názvem REIKI dodnes.

Dr. Mikao Usui a později Eckard Strohm i další jejich následovníci vyškolili mnoho učitelů (mistrů), kteří nadále předávají svým žákům schopnosti stát se kanálem této vesmírné životodárné energie.

Děje se to zasvěcováním (iniciací), při kterém se otevírají u každého člověka přítomné, avšak u velké většiny lidí uzavřené dráhy pro tuto energii. Tyto dráhy zůstanou po zasvěcení již otevřené po celý zbytek života.

CO JE TO REIKI?

Uvědomme si, že 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.

V Japonsku se tato energie nazývá Ki a z tohoto slova vzniklo také jméno pro Reiki - čteme „, rejki “. Ki může být definováno jako „, energie, vzduch, dech, vítr, dech života, životní esence aktivující energie vesmíru “ a Rei jako „, vesmírný, životadárný “. Ki je energie elektrického typu, kterou produkuje tělo, a určuje zdravotní stav. Když Ki opustí živý organismus, odchází i život. 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 Ki. Tento zdroj lze popsat jakkoli, jak si jej jen léčitel přeje pojmenovat. Mohou to být termíny jako Bůh, Vyšší já, První zdroj, Vesmír, nebo cokoli, co může označovat prvotní stvoření nebo životní energii. Reiki není náboženství. 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 naladění. 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.

Zážitky při naladění se liší student od studenta. Někteří vnímají barvy, jiní vidí obrazy, někteří znovu prožívají své minulé životy - zvláště ty, v nichž dostali Reiki. Někteří jsou naplněni světlem nebo pocítují naprostý klid a mír, zázrak nebo lásku. 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. My všichni jsme měli Reiki ve svých minulých životech; je to součást našeho genetického dědictví a součást nás všech.

Jaké možnosti jste získal(a) zasvěcením do 1. stupně REIKI?

- a) Stáváš se kanálem REIKI. Máš schopnost tuto energii kdykoliv použít a předávat dál pokládáním rukou tam, kde je jí potřeba. Na to se nemusíš nijak soustředit, ani se v životě omezovat. Chceš-li předávat REIKI, stačí přiložit ruce nebo mít s příjemcem kontakt přes auru, aby REIKI začala proudit.
- b) Vytvoří se určitý druh ochrany příjemce, která zabrání, aby Tvá osobní energie nebyla přenášena k němu zároveň s REIKI. Neexistovala-li by tato ochrana, mohly by některé Tvé energie proniknout do vnitřního energetického systému příjemce a zůstat v něm.
- c) Ty, jako kanál REIKI, získáš ochranu, která zabrání, aby se na Tebe přenesly disharmonické energie od ošetřovaného. Tím si jako terapeut chráníš závažnými cizími energiemi.
- d) Dojde ke zvýšení citlivosti vůči energiím. Při pokládání rukou začneš vnímat zcela nové pocity, které jsi před zasvěcením neměl.
- e) Všechny schopnosti získané zasvěcením do 1. stupně REIKI se v Tobě zakotví navždy. Nelze Ti je odejmout, ani zrušit a taktéž nemohou samovolně zaniknout. A proto stačí každému člověku jedno zasvěcení pro celý život! Neexistují nepodařená zasvěcení, pokud jsou provedena tradičně vzdělaným Reiki mistrem s předanými symboly, mantrami a rituály. REIKI mistr neprovádí vlastní zasvěcení, ale vytvoří pouze kontakt s vesmírnou životodárnou energií. Vše ostatní je řízeno SHORA. Lidé dělají plno chyb, ale svazek uzavřený s BOHEM chyb nemá!

VAŠE LINIE MISTRŮ

1. ***** MIKAO USUI *****
2. **Chujiro Hayashi**
3. **Hawayo Takata**
4. **Phyllis Lei Furumoto**
5. **Pat Jack - Carol Ann Farmer - Cherie Prashun - Leah Smith**
6. **William L. Rand (studoval pod čtyřmi mistry)**
7. **Ralph Reed - Jacquie Reed**
8. **Elizabeth A King**
9. **Vincent (Vinny) Amador**
10. **W.H. (Two Bears) Lambdin**
11. **Rev. Rocky J. Maxwell M.H. (The Green Man)**
12. **Jaroslav Holcman**
13. **Zuzana Holcmanová**

HISTORIE

Koncem minulého století byl systém Reiki znovuobjeven křesťanským knězem dr. Mikao Usuiem v Japonsku. Dr. Usui vedl malou křesťanskou univerzitu Došiša v Kjotu. Kromě toho tam také učil a při určitých příležitostech kázal. Jedné neděle se ho jeden z jeho studentů před bohoslužbou zeptal, zda věří všemu, co stojí v bibli. Například tomu, že Ježíš uzdravoval lidi pouhým vkládáním ruky. Usui přisvědčil. Student se dále zeptal, zda už někdy něco takového zažil a dr. Usui musel odpovědět záporně. Za to si dr. Usui vyslechl, že tak slepá víra je možná v pořádku pro něj, jako pro starého člověka, ale student prý nechce svůj život a svou práci budovat na něčem, co mu nikdo nemůže dokázat. Pro něj, jako mladého člověka s tolika otázkami do života to nestačí. Tato diskuse na dr. Usuiho tak zapůsobila, že hned příští den složil svůj úřad a vydal se hledat pravdu. Chtěl teď sám vědět, na čem je, a zbytek života také nezakládat na slepé víře. Hledání ho nejprve zavedlo do USA. V Chicagu vystudoval starodávnejší jazyky, aby se dostal k přímým zdrojům informací o Ježíšově uzdravování. V doktorské práci se pak také zabýval uzdravováním v Novém zákoně. Ale sebeintenzivnějším studiem nezískal žádné hlubší vysvětlení o Ježíšových uzdravovacích metodách. Ovšem našel poukazy na to, že Buddha vykonával podobné zázraky. Dr. Usui sledoval tuto stopu, vrátil se zase zpět do vlasti a navštívil v Japonsku mnoho buddhistických klášterů, aby tam hledal odkazy, které by ho dovedly dál. V následujících letech se naučil čínštině a nakonec i staroindickému sanskrtu, protože staré texty většinou neexistovaly v japonském překladu. Po dlouhém hledání našel nakonec v knihovně jednoho zenového kláštera svitky s rukopisy a kresbami neznámého žáka Gautama Buddhy, který přesně popisoval, jakými metodami, symboly a formulami svatý muž uzdravoval a jak tyto schopnosti předávat druhým. Tak našel dr. Usui konečně po mnoha letech to, co tak dlouho hledal. Ale něco mu ještě chybělo! Akademické vědění mu nestačilo. Chtěl sám prožít uzdravování vkládáním rukou. Na to byly ovšem rukopisy málo. Sice zprostředkovaly vědění, ale nikoliv sílu, jak ho proměnit v čin. O této poslední překážce si promluvil s opatem kláštera, který se mezitím stal jeho přítelem. Mnich mu radil, aby vyhledal svatou horu v okolí, oddal se tam meditacím a půstu a důvěřoval, že mu Bůh poskytne přístup k uzdravující síle.

Současně ho však také varoval, protože se obával, že by dr. Usui mohl při tomto pokusu přijít o život. Mikao Usui se rozhodl odvážit se i posledního kroku a vydal se na místo síly, aby se tam postil, meditoval a modlil. Tato meditace trvala jednadvacet dní a poslední den se pak skutečně stalo to, oč prosil v modlitbách: z nebe k němu sestoupil jasný paprsek světla a naplnil ho silou a vitalitou. Veškerá slabost a strnulost, kterou v něm vyvolal dlouhý čas meditace, z něj opadla. V rychlém sledu uviděl symboly, s nimiž se setkal už ve starém sanskrtském textu, zahalené v lehkých bublinách energie. Navěky se mu vryly do paměti a aktivovaly jeho přístup k univerzální životní energii. Po tomto prožitku starý kněz povstal a zahájil dlouhý sestup. Cestou si zranil nohu o kámen, a tím měl první možnost vyzkoušet nové síly. A skutečně: když si několik minut přidržel ruce nad zraněním, polevilo krvácení i bolesti, takže mohl jít dál. Když došel k úpatí hory, zašel do malého hostince a objednal si tam pořádné jídlo. Když mu dcera hostinského přinášela jídlo, všiml si, že dívka pláče. Tváře měla oteklé a velmi ji bolely zuby. Dr. Usui se zeptal, zdají smí pomoci a po jejím svolení jí přiložil ruce na nemocné místo.

Po nějaké době ustaly bolesti i u ní a otok splaskl. Když se s velkou chutí najedl, vrátil se zpět do kláštera, aby vyprávěl svému příteli opatovi o svých zážitcích a promluvil si s ním o dalším postupu. Při příchodu se dověděl, že starý muž leží se zlým záchvatem artritidy. A zase dokázal kněz pomoci použitím Reiki a zmírnit bolesti trpícího. Během příštích dní se oba radili, co teď bude nejlepší počít s novou zázračnou schopností. Nakonec došli k závěru, že nejspolehlivější bude pomáhat silou Reiki lidem, kteří kvůli svému onemocnění nejsou schopni starat se sami o sebe, a proto musí žít v chudobě. Dr. Usui potom strávil mnoho let s žebráky ve slumech Kjóta, mnohé z nich vyléčil silou Reiki a pak je poslal zpět do života, aby pracovali a starali se o sebe a své příbuzné. Po nějaké době ale uviděl tytéž lidi, které vyléčil, zase sedět na ulicích a žebrat. Na jeho otázky, co je s nimi, odpovídali všichni velmi podobně: daří se jim dobře, jsou zdraví, ale prý bylo velmi nepříjemné a namáhavé starat se sami o sebe a pracovat. Při žebrání se cítí lépe. Netlačí je žádná zodpovědnost a je přece tak krásné žít z blahobytu jiných lidí, aniž by museli nést břímě práce. Dr. Usuiho velmi zarmoutily tyto reakce na jeho snahy. Poznal, že nestačí vyléčit člověka tělesně. I duch by měl být zahrnut do léčebného procesu.

V té době asi pochopil souvislost mezi onemocněními a učebními procesy, hodnotou zdraví, smyslem vlastní zodpovědnosti, vděčnosti a zákony výměny energie. Sepsal, co se naučil, aby se i pozdější generace mohly zúčastnit jeho poznatků, a postaral se, aby o tom každý žák Reiki dostal poučení, když byl zasvěcen do 1. stupně Reiki. Proto je ještě dnes důležitou součástí zasvěcovacích seminářů pět životních pravidel Reiki a každý žák dostává jeden jejich exemplář, aby se vyrovnal s jejich obsahem. Myšlenka, že se nikdo nemůže skutečně uzdravit, pokud pro něj jeho zdraví nemá cenu, a že by měl proto každý poskytovat za zasvěcení do stupňů Reiki protislužbu, byla od dob dr. Usuiho předávána z jednoho mistra Reiki na druhého a i dnes ještě tvoří důležitou součást tradiční výchovy Reiki. Mikao Usui potom učil mnoho let v Japonsku a vychovával žáky v metodách, jak přenášet Reiki. O jeho životě bohužel příliš mnoho nevíme. Většina spočívá na ústním podání. Možná se dovíme víc, až bude zase existovat spojení k hnutí Reiki v Japonsku, nebo Koreji (viz dále). Po smrti dr. Usuiho, kolem konce 20. let tohoto století, přešel úřad velmistra na dr. Chudžira Hajašijo, který zřídil v Tokiu malou kliniku, v níž se léčily i těžké případy, jako rakovina, pouze s pomocí Reiki a speciální diety spočívající především na čerstvé stravě. Mnoho příslušníků horních vrstev japonské společnosti se tu podrobovalo léčbě. Dr. Hajaši systemizoval ošetření Reiki a sepsal mnoho zpráv o zkušenostech s účinky Reiki u nejrůznějších onemocnění. Mimo jiné vytvořil plán pro základní terapii a zjistil, že Reiki proudí vždy automaticky tam, kde je ho zapotřebí. Bohužel už pro nás jeho spisy dnes nejsou přístupné. Krátce před vstupem Japonska do 2. světové války dostala úřad velmistra od dr. Hajašiho Hawayo Takata. Japonka, žijící na Havaji, která byla na jeho klinice vyléčena z vážného onemocnění rakovinou a našla tak cestu k Reiki. Paní Takata ztratila ve věku 29 let manžela a musela se sama starat o své dvě malé děti. Nijak snadný úkol pro ženu, a obzvláště obtížný v té době. Ve věku třiceti pěti let měla Hawayo Takata všechny možné choroby: zánět slepého střeva, benigní nádor, žlučnickové kameny a jako korunu všeho utrpení i astma, takže nemohla být operována pod narkózou. Také velmi zhubla a nakonec už vážila jen 97 liber. Během těch let jí zemřelo i mnoho příbuzných, takže mohla spoléhat na stále menší pomoc. V té obtížné době jí pouze láska k jejím dětem zdržovala od myšlenky na sebevraždu. Paní Takata chodila pravidelně do kostela a meditovala v křesťanském smyslu. Jednoho dne, když už opravdu nevěděla, jak dále zvládnout svůj život, se po meditaci modlila k Bohu, a řekla mu, že už neví, co má dělat a prosila Ho, aby jí a jejím malým dětem pomohl. V duchu si myslela, že jí Bůh určitě pomůže, pokud slyšel její modlitbu. Tu najednou zaslechla hlas, který jí třikrát řekl, že si musí nejprve vyléčit své nemoci. Tím se zbaví i všech ostatních problémů. Tři týdny nato zemřela jedna z jejích sester a jí připadl nelehký úkol předat smutnou zprávu rodičům, kteří v té době byli na delší návštěvě v Japonsku v domě rodiny v Jamaguči. Obě její dcery jí na této cestě doprovázely. Při té příležitosti chtěla do Japonska do kláštera Ohtani dovést i popel svého muže, aby mu prokázala poslední poctu a chtěla navštívit jednu tokijskou nemocnici, ortopedickou kliniku Maeda, která patřila jednomu rodinnému příteli, aby se tam podrobila léčbě. Když ji lékař spatřil, zavrtěl hlavou a řekl, že musí nejprve získat více sil, než bude možno uvažovat o operaci. Tak zůstala paní Takata se svými dcerami v nemocnici. Za několik týdnů dr. Maeda shledal, že se už může podrobit operaci a dal jí připravit na zákrok. Ale během příprav na operaci zase zaslechla hlas, který k ní promluvil už na Havaji. Tentokrát jí sděloval, že operace není nutná! Paní Takata se nevěřícně štípla do paže. Ale nezdálo se jí to. Teprve když jí hlas třikrát přednesl toto poselství, uvěřila mu. Vstala a sdělila zmateným zdravotním sestřím, že teď přece jenom operaci nechce. Ženy se pochopitelně velmi polekaly a rychle běžely pro dr. Maedu, aby situaci objasnil. Paní Takata vysvětlila ustaranému lékaři, že nemá strach, že by při operaci zemřela, ale že chce vědět, jestli pro ni neexistuje ještě jiná možnost uzdravení. Dr. Maeda chvíli uvažoval a pak se zeptal, jak dlouho chce zůstat v Japonsku. Když uslyšel, že plánuje dvouletý pobyt, poslal ji za svou sestrou, paní Šimurovou, která byla na jeho klinice dietetickou odbornicí. Při rozhovoru s ní se paní Takata dozvěděla o zázračném vyléčení díky mistru Reiki Chudžiro Hajašimu, který paní Šimurovou zachránil z hlubokého komatu, když na ní lékaři bezvýsledně zkoušeli všechno svoje umění. Brzy na to byla Hawayo Takata odvezena na kliniku dr. Hajašiho. Mistr Reiki se jí ujal a během následujících šesti měsíců jí denně mnoho hodin dva zasvěcení pracovníci uzdravovali vesmírnou životní energií. Mezitím občas docházela na vyšetření do nemocnice Maeda, aby bylo její zotavení potvrzeno klasickou medicínou a včas rozeznány případné komplikace. Navíc k předávání Reiki dostávala speciální dietu, která sestávala především ze slunečnicových semínek, šťávy z červené řepy, grapefruitů, mandlí a jiných čerstvých potravin. Sezení jí připadala velmi zvláštní.

Asistenti dr. Hajašiho jí mlčky přikládali ruce a už po krátké době cítila blahodárné silné teplo na ošetřovaných místech. Když nebyl nikdo v pokoji, zvědavě prohlížela svou postel a podlahu, ale nenašla žádné skryté stroje, které by mohly způsobovat tyto zvláštní pocity. Jednoho dne už to nevydržela a při sezení sáhla jednomu z léčitelů do širokých rukávů tradičního kimona. Muž byl překvapen, ale myslel si že potřebuje kapesníky a nějaké jí dal. Paní Takata je odmítla a velmi vzrušeně se zeptala, kde má schované baterie a ten ohřívací přístroj. Oba léčitelé na sebe překvapeně pohlédli a pak se hlasitě rozesmáli.

Dr. Hajaši nakoukl do pokoje, přilákán hlukem a pak vyprávěl udivené ženě odpovědi na její otázky o Reiki, vesmírné životní energii, která je přiváděna do jejího nemocného těla příkládáním rukou. Po této důležité události projevila Hawayo Takata velký zájem o tuto zázračnou sílu. Často se o ní s dr. Hajašim bavila a sdělila mu své přání stát se jeho žačkou. To bylo neobvyklé privilegium pro někoho, kdo nevyrostl v Japonsku, a navzdory svým snahám by byla sotva přijata do kursu Reiki, kdyby jí byl její přítel dr. Maeda nenapsal pro dr. Hajašiho doporučující dopis. Později, když se jí zase navrátilo dokonalé zdraví, byla zasvěcena do 1. stupně a pak pod vedením a dozorem dr. Hajašiho také léčila nemocné lidi. Zůstala u mistra Reiki více než rok a on ji vzdělával stále dál. Její vážnost a hluboký zájem o Reiki přiměly dr. Hajašiho, aby jí zasvětil do 2. stupně Reiki, stupně praktiků. Později se paní Takata navrátila s darem léčení zpět na Havaj a tam silou Reiki ošetřila mnoho lidí. Později o několik týdnů nato dostala návštěvu. Přicestovali Chudžiro Hajaši a jeho dcera, aby ji vzdělávali dál. Během několika měsíců jí oba předali další znalosti o Reiki, uspořádali kurzy a pak, v únoru 1938, ji zasvětili jako mistryni Reiki. Brzy nato otec s dcerou odjeli zpět do Japonska. Hawayo Takata v následujících letech vykonala mnoho pro šíření Reiki na Havaji. Založila centrum Reiki, v němž žila se svou rodinou, uzdravovala nemocné a také zasvěcovala lidi, kteří měli zájem o Reiki, do Usuiho systému Reiki. Kromě toho hodně cestovala po okolních ostrovech a pořádala kurzy Reiki, protože stále více lidí se dovídalo o ženě s léčivými rukama a chtělo se naučit její metodu. Na počátku roku 1940 směřovalo Japonsko stále více k válce s USA. Dr. Hajaši to vycítil. Cítil, že po dlouhých letech ve službách léčení se už nedokáže přímo, či nepřímo zúčastnit války. Na druhé straně nemohl jako Japonec pocházející ze staré tradiční rodiny odmítnout válečnou službu. Tak uspořádal své záležitosti a připravil se na rozloučení se světem. Paní Takata měla během oněch dní sen, který jí velmi sklíčil. Viděla v něm, že s dr. Hajašim není něco v pořádku a proto se co nejrychleji rozjela do Japonska, aby mu pomohla. Po jejím příjezdu lékař potvrdil její obavy a oba strávili řadu dní vážnými hovory o očekávané válce, o tom, jak může dopadnout a o opatřeních, která je třeba podniknout v zájmu bezpečnosti Hawayo Takaty a na ochranu tradice Reiki. Dr. Hajaši měl velmi jasné vize blížících se událostí a tak mohl dát své žákyni mnoho cenných rad do budoucnosti. Brzy nato svolal všechny přátele, příbuzné a japonské mistry Reiki, jmenoval paní Takatu svou následnicí v úřadě velmistra a silou své vůle pak, oblečen do tradičního japonského úboru, navždy opustil své tělo. Hawayo Takata se vrátila zpět do vlasti a ve zdraví přestála následující léta, zvláště těžká pro Američany japonského původu. Rady jejího učitele jí pomohly a umožnily tak plynulé pokračování tradice Reiki na Západě. Paní Takata od té doby vyučovala Reiki na Havaji, v USA, Kanadě a Jižní Americe. Vychovala více než dvacet mistrů a před svou smrtí předala své vnučce Phyllis Lei Furumoto a Dr. Barbaře Weber-Rayové úkol vést hnutí Reiki. Přesně po roce spolupráce se cesty paní Furumoto a Paní Weber-Rayové z osobních důvodů rozešly. Obě založily vlastní organizace, AIRA, nedávno přejmenovaná na T.R.T.A.I. (B. Weber-Rayová) a Reiki-Alliance (Ph.L.Furumoto). Počátkem 80. let potom Reiki proniklo díky Brigittě Mullerové do Evropy a začalo se rychle šířit. Dnes již existují mistři Reiki v každé evropské zemi.

PRINCIPY REIKI

- 1. Právě dnes se nerozčiluji.**
- 2. Právě dnes si nedělám starosti.**
- 3. Právě dnes jsem milý ke všem bytostem.**
- 4. Právě dnes žiji čestně a poctivě.**
- 5. Právě dnes jsem vděčný za všechny milosti.**

Žádná pravidla nemají smysl, budeme-li se jimi řídit jen z povinnosti. Nejdůležitější je se snažit o to, abyste tato pravidla žili celým svým životem. Pokud se o to budete snažit jen z povinnosti, bude to pro Vás těžká práce, která Vás bude vyčerpávat. Pokud se ale budete snažit žít tato pravidla ze srdce a plně je integrovat do svého života, bude to pro Vás krásná hra, která Vám přinese mnoho potěšení a krásných zážitků. Dojde ke zlepšení Vaší komunikace s okolním světem a budete nositeli světla, které od Vás bude odhánět problémy a vy budete mít možnost prožívat svůj život lépe a krásněji. Práce s těmito principy je práce náročná a to nejen časově, proto se na sebe nezlobte, když Vám to nepůjde hned všechno. Je téměř nemožné vypořádat se a integrovat tato pravidla do svého života v krátkém časovém období (krátké časové období = jeden lidský život). Proto si dopřejte dost času na tuto integraci a nedělejte si více starostí než je nutné. V tomto případě použijte pravidlo „Právě dnes si nedělám starosti“.

STUPNĚ REIKI

Reiki I

Stupeň Reiki I (v japonštině Sho Den) je určen těm, kteří mají touhu učit se používat Reiki energii. Stupeň je učen mistrem Reiki, učí se techniky, prochází zasvěcením. Existují různé zasvěcovací procedury. Tradiční Usuiho léčivé systémy používají čtyři zasvěcení, jiné systémy používají jedno zasvěcení a jiné zase dvě zasvěcení v závislosti na škole, ve které je Reiki vyučována. Stupeň Reiki I obecně zahrnuje pozice rukou používané při praktikování Reiki na sobě a ostatních, informace o účinku energie na orgány a symptomech nemoci a dále informace o čakrách. Některé školy učí silový symbol již ve stupni Reiki I, někde je také učeno, že Reiki I je určeno pro léčení na fyzické úrovni. Stupeň Reiki I také zahrnuje principy Reiki a historii. Je základním stupněm či chcete-li prvním krokem na cestě Reiki. Schopnost předávat energii získáte od svého učitele / mistra Reiki, **schopnost cítit energii se může projevit hned na semináři a většinou to tak bývá, u někoho jde o delší proces.**

Reiki II

Stupeň Reiki II (v japonštině Oku Den) obsahuje učení třech symbolů Reiki a další zasvěcení. Reiki II znamená prohloubení kontaktu s Reiki. Reiki II. stupně je někdy nazýváno jako duchovní léčení na emoční úrovni. Reiki vždy působí na všech úrovních. Někteří lidé přidávají k Reiki další duchovní praxe zahrnující myšlenky New Age, práci s krystaly, tibetské a jiné techniky. Učí se tři symboly (silový, duchovně / citový léčivý symbol a vzdálenostní symbol a jejich aplikace. Některé školy trvají na tradici ústního předávání symbolů (učeno v adaptaci Hawayo Takaty, nikoli v Japonsku) Různé školy mají různou dobu mezi přijetím zasvěcení do Reiki II po stupni Reiki I. Liší se výrazně od zasvěcení do Reiki I a II v jednom víkendu až po přestávku do jednoho roku. Tibetské / Usui směry obsahují také techniky „scanningu“ a „záření“.

Mezistupeň

Ačkoli tento není povinný, často se doporučuje absolvovat delší sebezpoznávací seminář nejlépe pod vedením samotného mistra. Ten je tématicky zaměřen tak, aby se podporoval duchovní růst adepta a tento byl pak plně připraven pro přijetí mistrovského zasvěcení.

Reiki III (mistr Reiki)

Třetí stupeň Reiki (v japonštině Shin Pi Den) je Mistrovský / Učitelský stupeň Reiki. Je to vzrušující krok a velká odpovědnost. Někdy je také učeno, že jest to léčením na duchovní úrovni. Učí se Usuiho mistrovský symbol. Usuiho mistrovský symbol završuje tři symboly naučené ve stupni Reiki II. Některé školy vyžadují velký závazek od studenta a tvoří se pouto mezi mistrem a žákem. Mistři se učí, jak zasvětit jiné do Reiki použitím zasvěcovacího postupu. Někteří také říkají, že v Japonsku se učí další techniky využívající různé druhy masáží. Je to příchod zpět k počátku. Usui / Tibetské školy a jiní různí nezávislí praktici přidali úroveň IIIA. Úroveň IIIA je často nazývána **mistr Reiki**, přičemž další stupeň se poté nazývá **mistr Reiki - učitel**. Na úrovni mistr Reiki v tomto čtyřstupňovém systému je přitom adeptovi předáván mistrovský symbol a iniciace, ale způsoby zasvěcování jsou mu utajeny. **Podle mého názoru, když už někoho zasvětitím na mistrovskou úroveň, cítím se eticky zavázán říci mu vše, co k tomu patří. Ale na druhou stranu je pro mnoho lidí vhodnější rozdělení na IIIA a IIIB.** Část technik, které by zde mohly být zahrnuty jsou : Reiki meditace, která používá Reiki symboly pro řešení problémů či pro umocnění cílů, použití Reiki s krystaly, meditace pro spojení se s Reiki průvodci, léčivé zasvěcení, tibetský symbol Antahkarana a jeho použití, lokalizace a použití Hui Yin a techniky fialového dechu. Stupeň IIIB zahrnuje učení dalšího symbolu a učení, jak provádět zasvěcení. Stupeň IIIA je vykonstruovaná úroveň přidaná do Reiki v Usui / Tibetských školách. Sestává se z množství doplňkových technik, které nebyly součástí Usui systému Reiki a není nutné je dělat. Tyto stupně nikdy nebyly částí Reiki a byly přidány po smrti Hawayo Takaty.

21 denní očistný proces

Poté, co přijmete zasvěcení, můžete zažívat očišťující procesy. Tyto procesy mohou vyplavit zažité emoce nebo na úrovni těla čistit toto tělo od jedů. Znal jsem lidi, kteří hlásili tmavou moč nebo průjmy po zasvěcení.

Někteří lidé mají zkušenosti s očistou jen do jisté míry. Má zkušenost je, že hodně lidí zažívá mírné symptomy, zatímco jiní lidé nevnímají očistu vůbec. Některé školy učí, že se toto čištění vyskytuje v tzv. 21 denním očistném procesu. Jiní mistři učí, že po zasvěcení může nastat jakási „léčivá krize“. Pravděpodobně to znamená, že zasvěcení jsou tak silná, že mohou urychlit veliké a hluboko usazené problémy, které mohou být zpočátku zažívány jako „krize“.

Čištění není něco, čeho bychom se měli obávat. Je zcela originální pro každou osobu. Protože Reiki nemůže udělat žádnou škodu a vždy pracuje pro vyšší dobro osoby, která je Reiki otevřena, pak to znamená, že cokoli se stane, má se stát a je to pro vás vhodné. Hodně lidí má po zasvěcení pocity radosti, relaxace, blaha, nějakého prostoru a euforie. Je důležité vědět, že toto všechno může nastat. Po tuto dobu nekonzumujte alkohol ani jiné návykové či nějak škodlivé látky.

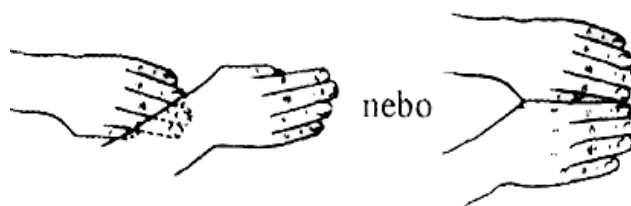
!!! Těchto 21 dní pracujte a přikládejte ruce na sebe !!!

Co podniknout před léčením (v případě léčení druhých)

Hodně lidí, kteří přicházejí na léčení je zranitelných. Mohou být zranitelní fyzicky nebo citově. Je důležité, abyste nezklamali důvěru, kterou ve vás vložili. Jestliže si osoba zpracovává nějaké emoční zážitky, jako výsledek nebo průběh léčby, je nezbytné, abyste dbali na jejich soukromí a respektovali tak jejich život. Následuje několik etických zásad, či řekněme pravidel, která vám mohou pomoci více si uvědomovat některé záležitosti, pracujete-li aktivně s Reiki.

1. Žádejte o povolení předtím, než začnete s někým pracovat. Některí lidé se podvědomě ani léčit nechtějí. V tom případě respektujte jejich přání.
2. S tím, co klienti říkají a dělají zacházejte s důvěrností. Je to jejich soukromí. Některé informace, které si předáte během léčby mohou být dokonce velice důvěrné.
3. Předtím, než začnete na někom pracovat, poskytněte klientovi krátký popis toho, co budete dělat a kde se jich budete dotýkat. Můžete ústně uzavřít dohodu o tom, kterých míst na klientově těle se nebudete dotýkat.
4. Nikdy neslibujte vyléčení. Vysvětlete, že přijímání Reiki nemusí znamenat vyléčení a není to náhražka vhodné lékařské péče.
5. Nikdy nenavrhněte změnu léčby předepsané lékařem a nebraňte klientovi v léčbě v licencovaných zdravotnických zařízeních.
6. Navrhujte doporučení návštěvy odborného lékaře či psychologa v závislosti na druhu potíží.
7. Nepokoušejte se dělat s lidmi takovou terapii, o které máte jen malé vědomosti či na kterou nemáte potřebné oprávnění.
8. Respektujte „dotekové hranice“ lidí. Pro léčbu Reiki není nutné se svlékat. Nedotýkejte se intimních oblastí těla klienta.
9. Když pracujete s dětmi, ujistěte se, že máte povolení.

Jak držet ruce při Reiki



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 drženy těsně u sebe.

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 pesek 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.

Energie může proudit skrz ruce také při jiných příležitostech, nejen při léčení. Občas se absolventům prvního stupně Reiki 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. Reiki se může aktivovat i tehdy, máte-li ruce položené na svém vlastním těle. Využijte toho.

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 naladěni 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.

Často trvá jedna pozice méně než předpokládaných pět minut a to je dobře; postupujte podle pocitů v rukou. Pokud nemá příjemce potíže se 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.

Ošetřování domácích zvířat pomocí Reiki



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.

7 hlavních čakr, vlastnosti a jejich funkce

1. Čakra - Muladhara (čakra kořene, základní čakra)

<i>symbol:</i>	lotos se čtyřmi okvětními lístky
<i>element:</i>	země
<i>barva:</i>	ohnivě červená
<i>základní princip:</i>	tělesná vůle být
<i>pozitivní síla:</i>	stabilizující, zemitá
<i>vokál, tón a mantra:</i>	"u", C, lam
<i>smyslová funkce:</i>	čich
<i>žlázy:</i>	nadledvinky
<i>hormony:</i>	adrenalin, noradrenalin
<i>vůně:</i>	cedr, hřebíček
<i>otáčení čakry ženy:</i>	doleva
<i>otáčení čakry muže:</i>	doprava
<i>spánek:</i>	na břicho, 10-12 hodin
<i>příroda:</i>	červánky, čerstvá hlína
<i>hudba:</i>	rytmus zdůrazňující
<i>umístění:</i>	mezi řití a genitáliemi, úpatí páteře, spojená s kostrčí, otevírá se dolů
<i>drahokamy:</i>	achát, krvavý jaspis, granát, červený korál, rubín
<i>úloha:</i>	praenergie, pradůvěra, stabilita, vztah k zemi a k materiálnímu světu, síla prosadit se
<i>části těla:</i>	všechno pevné, páteř, kosti, zuby, nehty, obě nohy, tlusté střevo, řiť, konečník, prostata, krev, stavba buněk
<i>nemoci:</i>	Rakovina, leukémie, nízká vitalita, alergie, astma, pohlavní choroby, artróza, bolesti zad, krevní onemocnění, problémy s růstem, psychické problémy
<i>při disharmonii:</i>	Materialismus, nutnost smyslových prožitků, touha vlastnit, problémy s váhou, neschopnost žít v harmonii, agresivita a podrážděnost, násilí, nejistota

2. Čakra - Svadhistana (sakrační čakra, centrum kříže)

<i>symbol:</i>	lotos se šesti okvětními lístky
<i>element:</i>	voda
<i>barva:</i>	oranžová
<i>základní princip:</i>	tvořivé rozmnožování bytí
<i>pozitivní síla:</i>	čistící a vtahující
<i>vokál, tón a mantra:</i>	"o" zavřené, D, vam
<i>smyslová funkce:</i>	chuť
<i>žlázy:</i>	varlata, vaječníky, prostata
<i>hormony:</i>	estrogen, testosteron
<i>vůně:</i>	ylang-ylang, santal
<i>otáčení čakry ženy:</i>	doprava
<i>otáčení čakry muže:</i>	doleva
<i>spánek:</i>	poloha embrya, 8-10 hodin
<i>příroda:</i>	měsíční svit, čistá voda
<i>hudba:</i>	plynulá, lidové tance, zábavná
<i>umístění:</i>	v horní části kříže, těsně nad genitáliemi, otevírá se dopředu

<i>drahokamy:</i>	karneol, měsíční kámen
<i>úloha:</i>	prapůvodní pocity, instinkt, plynutí s proudem života, smyslovost, erotika, tvořivost, údiv a nadšení
<i>části těla:</i>	oblast pánve, rozmnožovací orgány, ledviny, močový měchýř, vše tekuté - krev, míza, trávicí šťávy, sperma
<i>nemoci:</i>	Problémy s pohlavními orgány, nemoci močového měchýře
<i>při disharmonii:</i>	Odmítání sexuality, hrubost, sex bez lásky, neprůchodnost emocí, nedostatek sebeúcty, smutek, pocit méněcennosti

3. čakra - Manipura (čakra solar-plexu, čakra pupku)

<i>symbol:</i>	lotos s deseti okvětními lístky
<i>element:</i>	oheň
<i>barva:</i>	žlutá a zlato žlutá
<i>základní princip:</i>	výstavba bytí
<i>pozitivní síla:</i>	proměňující, budující, očišťující
<i>vokál, tón a mantra:</i>	"o" otevřené, E, ram
<i>smyslová funkce:</i>	zrak
<i>žlázy:</i>	slinivka břišní, játra
<i>hormony:</i>	insulin (žluč)
<i>vůně:</i>	levandule, rozmarýn, bergamot
<i>otáčení čakry ženy:</i>	doleva
<i>otáčení čakry muže:</i>	doprava
<i>spánek:</i>	na zádech 7-8 hodin
<i>příroda:</i>	sluneční světlo, slunečnice, kvetoucí pole řepky, zralé pole obilí
<i>hudba:</i>	ohnivé rytmy, harmonická orchestrální
<i>umístění:</i>	dva prsty nad pupkem, solar-plexus, otevírá se dopředu
<i>drahokamy:</i>	tygří oko, jantar, zlatožlutý topaz, citrín
<i>úloha:</i>	rozvoj osobnosti, zpracování pocitů a zážitků, vliv a moc, budování a bytí, moudrost pramenící ze zkušenosti, síla a plnost
<i>části těla:</i>	spodní část zad, břišní dutina, trávicí systém, žaludek, játra, slezina, žlučník, vegetativní nervový systém
<i>nemoci:</i>	Nemoci ledvin, nízká vitalita, vysoký tlak, problémy se zády, zácpa, potíže při porodu, sřevní nemoci, vysoká hladina cholesterolu, cukrovka, vředy, hepatitida, revmatická artróza, srdeční onemocnění
<i>při disharmonii:</i>	Touha ovládat, vnitřní neklid, nedostatek vnitřní sebeúcty, nutnost uznání, výbušnost, nedostatek odvahy, strach ze života

4. čakra - Anaháta (čakra srdce, srdeční centrum)

<i>symbol:</i>	lotos se dvanácti okvětními lístky
<i>element:</i>	vzduch
<i>barva:</i>	zelená, i růžová a zlatá
<i>základní princip:</i>	oddanost
<i>pozitivní síla:</i>	otvírající, spojující
<i>vokál, tón a mantra:</i>	"a", F, yam
<i>smyslová funkce:</i>	hmat
<i>žlázy:</i>	brzlík
<i>hormony:</i>	thymohormon (vědecky nevyjasněno)

<i>vůně:</i>	růžový olej
<i>otáčení čakry ženy:</i>	doprava
<i>otáčení čakry muže:</i>	doleva
<i>spánek:</i>	na levém boku 5-6 hodin
<i>příroda:</i>	nedotčená příroda, květy, růžově zbarvené nebe
<i>hudba:</i>	klasická, new age
<i>umístění:</i>	uprostřed hrudi, hrudní kost, otevírá se dopředu
<i>drahokamy:</i>	kuncit, smaragd, zelený nefrit, růžový křemen, turmalín
<i>úloha:</i>	rozvoj kvalit srdce, láska, soucit, spoluúčast srdcem, dělení se, odevzdanost, nesobeckost, uzdravování
<i>části těla:</i>	horní část zad, srdce, hrudník a dutina hrudní, dolní část plic, krev a krevní oběh, kůže, ruce
<i>nemoci:</i>	Nemoci plic, srdce a oběhového systému
<i>při disharmonii:</i>	Neporozumění, neschopnost přijmout nebo dávat lásku, urážlivost, závislost, bezcitnost, deprese

5. čakra - Višuddhi (krční čakra, komunikační centrum)

<i>symbol:</i>	lotos s šestnácti okvětními lístky
<i>element:</i>	éter
<i>barva:</i>	světle modrá
<i>základní princip:</i>	rezonance bytí
<i>pozitivní síla:</i>	komunikující, zprostředkující
<i>vokál, tón a mantra:</i>	"e", G, ham
<i>smyslová funkce:</i>	sluch
<i>žlázy:</i>	štítná žláza, vedlejší štítná žláza
<i>hormony:</i>	thyroxin (trijódthyroxin)
<i>vůně:</i>	šalvěj, eukalyptus
<i>otáčení čakry ženy:</i>	doleva
<i>otáčení čakry muže:</i>	doprava
<i>spánek:</i>	na obou bocích 4-5 hodin
<i>příroda:</i>	modrá obloha, zrcadlení oblohy ve vodě, vlnky na hladině
<i>hudba:</i>	bohatá na harmonické tóny, sakrální a meditativní tance, new age
<i>umístění:</i>	mezi krční jamkou a ohryzkem, přední část krku, otevírá se dopředu
<i>drahokamy:</i>	chalcedon, akvamarin, tyrkyš
<i>úloha:</i>	otevřenost, inspirace, komunikace, tvůrčí sebevyjádření, šíře, nezávislost, přestup k jemnějším úrovním bytí
<i>části těla:</i>	plíce, průdušky, hltan, ústrojí hlasu, hrdlo, šíje, čelist
<i>nemoci:</i>	Bolest v krku, ztráta hlasu, astma
<i>při disharmonii:</i>	Pocity viny a strachu, neschopnost vidět skutečnost, mnoho gest, neschopnost se vyjadřovat, koktavost, přeceňování sama sebe, přílišná výřečnost, manipulace s ostatními, neschopnost ztotožnit se s vnitřními pocity, nespojitost materiálního světa a duchovna, nejistota, nedůvěra k intuici

6. čakra - Adžňa (čakra čela, 3. či vnitřní oko, oko moudrosti)

<i>symbol:</i>	lotos s 96 (2 x 48) okvětními lístky
<i>element:</i>	-

<i>barva:</i>	indigově modrá, i žlutá a fialová
<i>základní princip:</i>	poznání bytí
<i>pozitivní síla:</i>	poznávající
<i>vokál, tón a mantra:</i>	"i", A, kšam
<i>smyslová funkce:</i>	všechny smysly i nadsmyslové vnímání
<i>žlázy:</i>	podvěsek mozkový (hypofýza)
<i>hormony:</i>	vasopresin (adiuretin), pituitrin
<i>vůně:</i>	máta, jasmín
<i>otáčení čakry ženy:</i>	doprava
<i>otáčení čakry muže:</i>	doleva
<i>spánek:</i>	spánek a bdělý spánek 4 hodiny
<i>příroda:</i>	noční obloha
<i>hudba:</i>	klasická (východní i západní), kosmické zvuky, new age
<i>umístění:</i>	prst nad kořenem nosu, ve středu mezi obočím, otevírá se dopředu
<i>drahokamy:</i>	lapis lazuli, sodalit, indigově modrý safír
<i>úloha:</i>	intuice, funkce poznání, vývoj vnitřních smyslů, duchovní síla, projevení se, projekce vůle
<i>části těla:</i>	malý mozek, uši, nos, dutiny, oči, čelo, obličej, část nervového systému
<i>nemoci:</i>	Rakovina, astma, alergie, nemoci žláz s vnitřním vyměšováním, nemoci nervového systému
<i>při disharmonii:</i>	Neschopnost povznést se, skeptičnost, nutnost ovlivňovat, ztráta vztahu k realitě, materialismus, zapomnětlivost, zmatek

7. čakra - Sahasrára (korunní čakra, čakra temene hlavy)

<i>symbol:</i>	lotos s tisíci okvětními lístky
<i>element:</i>	-
<i>barva:</i>	fialová, bílá, zlatá
<i>základní princip:</i>	čiré Bytí
<i>pozitivní síla:</i>	transcedující
<i>vokál, tón a mantra:</i>	"m", H, óm
<i>smyslová funkce:</i>	-
<i>žlázy:</i>	šišinka mozková (epifýza)
<i>hormony:</i>	serotonin, (enteramin), (melatonin)
<i>vůně:</i>	kadidlo, lotos
<i>otáčení čakry ženy:</i>	doleva
<i>otáčení čakry muže:</i>	doprava
<i>spánek:</i>	jen bdělý spánek
<i>příroda:</i>	vrcholky hor
<i>hudba:</i>	ticho
<i>umístění:</i>	těsně nad hlavou, temeno hlavy, otevírá se nahoru
<i>drahokamy:</i>	ametyst, horský křišťál
<i>úloha:</i>	nejvyšší poznání přímým vnitřním viděním, dovršení, sjednocení s Nejvyšším, univerzální vědomí
<i>části těla:</i>	velký mozek, lebka
<i>nemoci:</i>	Nemoci mozku
<i>při disharmonii:</i>	Strach, ztráta pocitu plnosti života, snaha být nepostradatelný, egoismus

Harmonizace čaker

Umožňuje nám harmonizovat náš systém energií. Není důležité, kterou ruku na danou čakru klademe, neboť Reiki má obecně vyrovnávací účinek.

Čakry se zásadně vyrovnávají od vnějšíku směrem dovnitř, a to tak, že nejprve pokládáme ruce na svoje 1. (kořenová čakra) a 7. (korunní čakra) energetické centrum. Pak počkáme, než ucítíme v obou rukou energii stejně. Pokud Vám působí potíže něco cítit, třete si dlaně trochu o sebe - to Vám pomůže se na ně soustředit. Po vyrovnání obou vnějších čaker opakuješ stejný postup na 2. (sagrální čakra) a 6. (čelní čakra) centru. Dále pak pokračujeme na 3. (čakra solar plexus) a 5. (krční čakra) centru. A setkáváme se dlaněmi na 4. (srdeční čakra) centru. Při dalších pozicích zde necháváme dlaň, kterou jsme přibližovali směrem od hlavy a jsme na 4. a 5. centru. Dále pak centrum 4. a 6. . A zakončíme pozicí na 4. a 7. centru.

Necítíte-li v dlaních skoro nic, vydržte v každé pozici zhruba 3-4 minuty. To ve většině případů postačí. Samozřejmě to můžete dělat i déle.

Tato harmonizace se dá provozovat často před samotnou Reiki terapií, ale rovněž jako úvod k cílené práci s Reiki, abychom sebe či svého klienta uvolnili a připravili ho na následující práci s energií.

Po sezení, při kterém se hodně věcí dostalo do pohybu, můžete vyrovnáním čaker přispět k rozdělení uvolněné energie na velmi hluboké úrovni a tělu pomoci zpracovat to, co se z podvědomí dostalo do vědomí. Vyrovnání čaker můžete provozovat každé ráno.

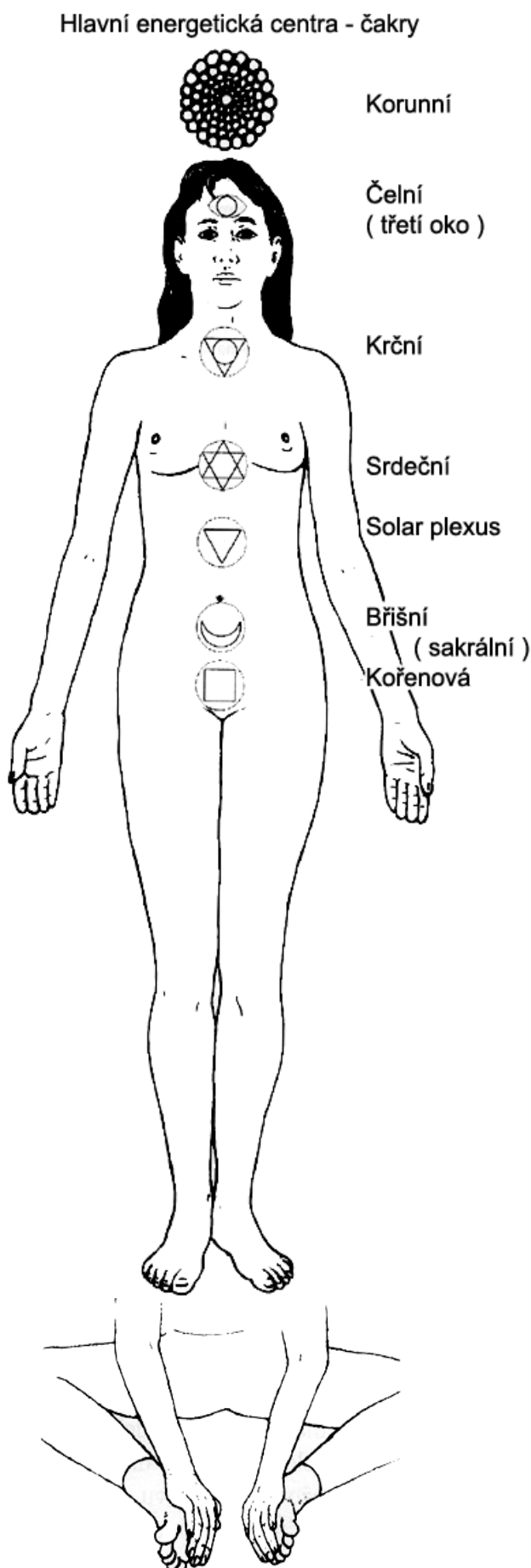
Vyrovnání čaker pomocí Reiki pomáhá našemu systému energií k harmonickému rozvoji. Na mentálně-psychický proces růstu působí při pravidelném používání jako „turboreaktor“. Přebytková energie se rozděluje a doplňuje chybějící životní sílu. Pokud se čakry vyrovnávají pravidelně, způsobuje terapie jejich pomalé a harmonické otevírání. Nikde mezi nimi nezůstávají žádné akutní nevyváženosti, kapacita každé jednotlivé čakry roste v souladu se všemi ostatními.

Měli byste si každé ráno než vstanete dopřát vyrovnání čaker pomocí Reiki. Výsledky Vás v tom jenom utvrdí. Budete z toho mít čirou radost.

Pro lepší přehled:

1. čakra	spolu se	7. čakrou
2. čakra	spolu s	6. čakrou
3. čakra	spolu s	5. čakrou
4. čakra	spolu se	4. čakrou
4. čakra	spolu s	5. čakrou
4. čakra	spolu s	6. čakrou
4. čakra	spolu se	7. čakrou

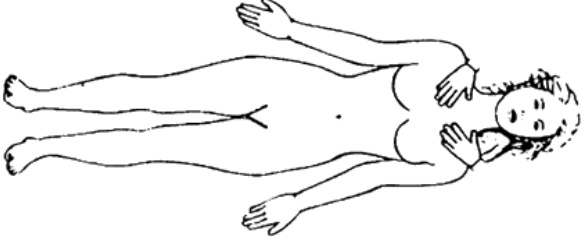
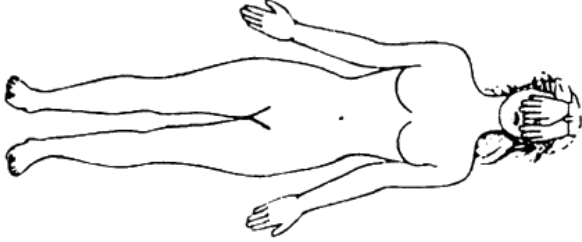
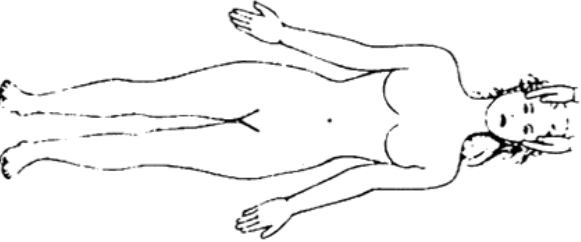
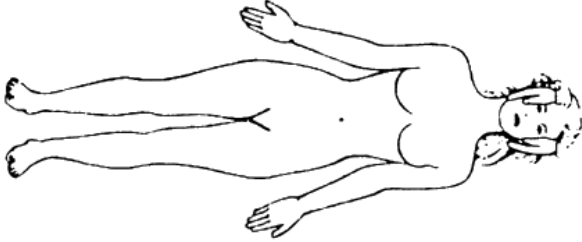
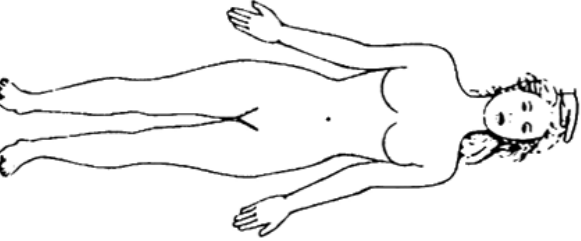
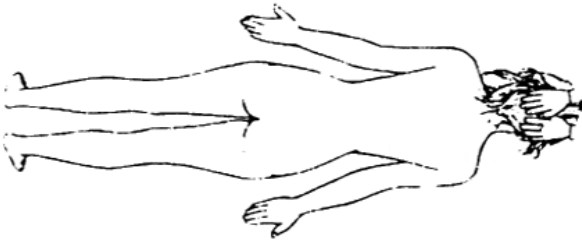
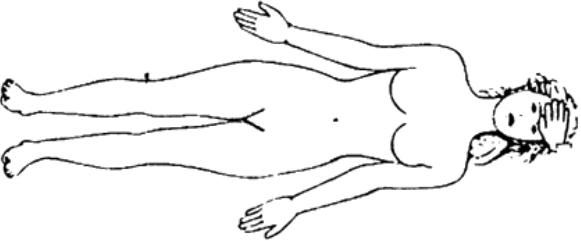
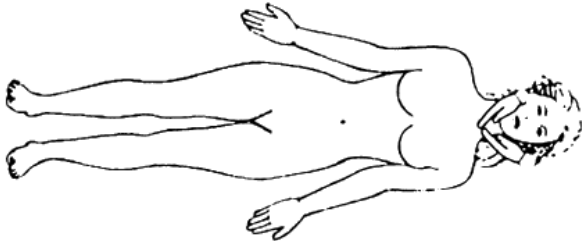
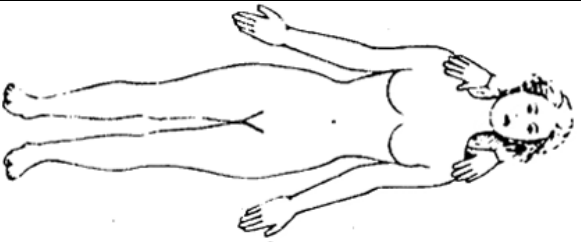
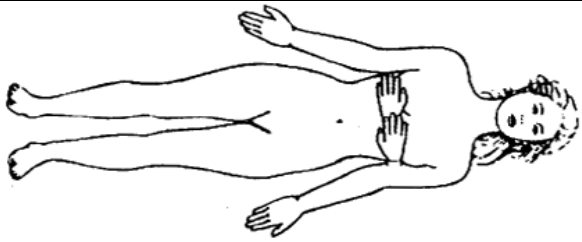
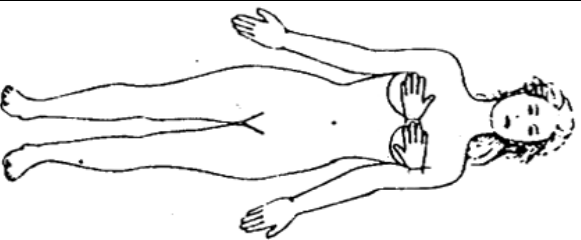
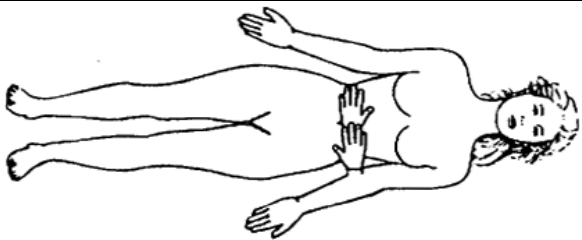
Další možnost harmonizace čaker je vyobrazena zde :

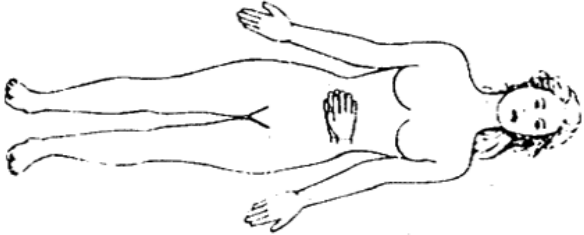
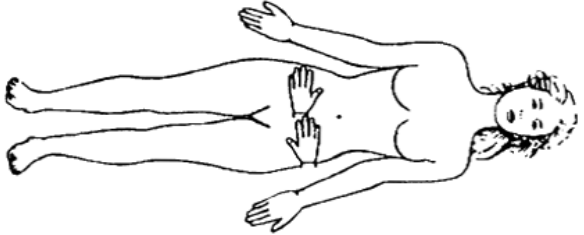
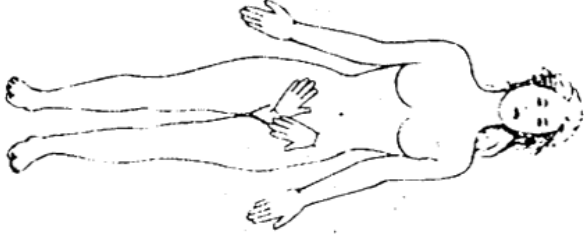
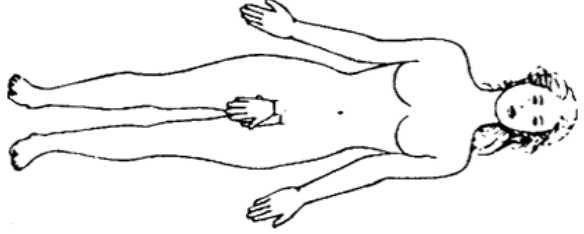
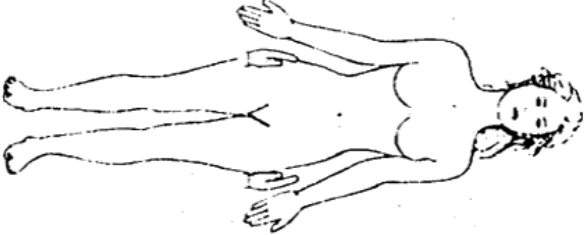
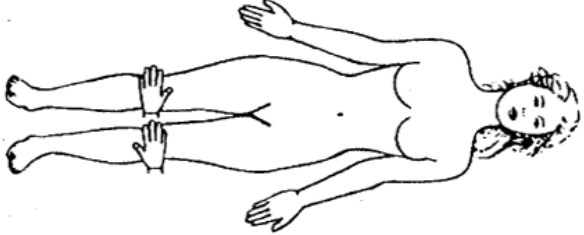
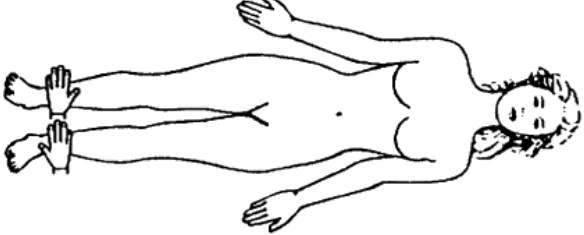
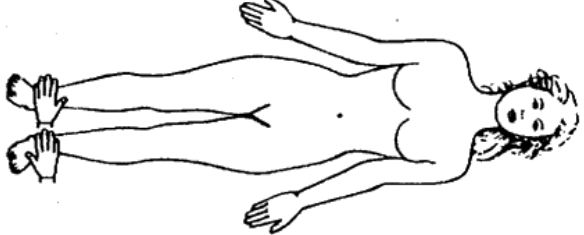
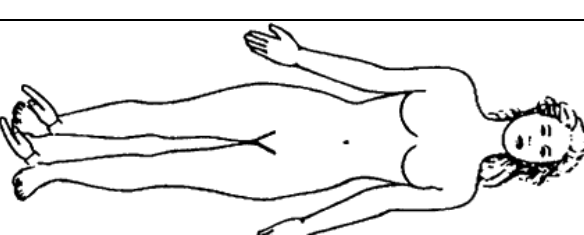


Postup kladení rukou na přední straně těla

Ošetřovaný leží na zádech na masážním stole, stojíme u jeho levé ruky, umyjeme si ruce, sepneme je a přiložíme palci na svou hrud':

- mentálně prohlásím: děkuji, že jsem kanálem Reiki
- mentálně prohlásím: děkuji za důvěru
- levou ruku položím na svůj podbříšek a uhladím auru klienta

 <p>1. Středě klíčních kostí (ponechat 2 minuty)</p>	 <p>2. Na oči</p>
 <p>3. Na spánky</p>	 <p>4. Na uši</p>
 <p>5. Ruce na temeno hlavy – napříč či podél (7. čakra)</p>	 <p>6. Na zadní hemisféry (6. čakra)</p>
 <p>7. Na zátylek a čelo</p>	 <p>8. Stříška pod bradou před krkem (5. čakra)</p>
 <p>9. Na ramena (levá strana yin a pravá yang)</p>	 <p>10. Pod prsní svaly (vyháníme plyny zpod srdce)</p>
 <p>11. Ruce na hrud', nebo opačné T (4. čakra)</p>	 <p>12. 2 prsty nad pupek (3. čakra)</p>

 <p>13. Obě ruce na sobě, na pupíku</p>	 <p>14. Ruce na podbříšek, napříč za sebou (2. čakra)</p>
 <p>15. Ruce do V (1. i 2. čakra)</p>	 <p>16. Obě ruce do rozkroku - na sebe</p>
 <p>17. Ruce z boku na kyčle</p>	 <p>18. Ruce na kolena (možno provést sendvič)</p>
 <p>19. Ruce nad kotníky - provedeme sendvič</p>	 <p>20. Kotníky - na každý kotník zvlášť (velmi důležité vedlejší čakry)</p>
 <p>21. Čakry na klenbě chodidel - provedeme sendvič proti nártu</p>	<p>Dále pokračujeme na zadní straně těla</p>

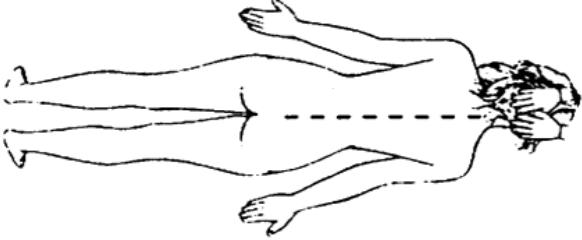
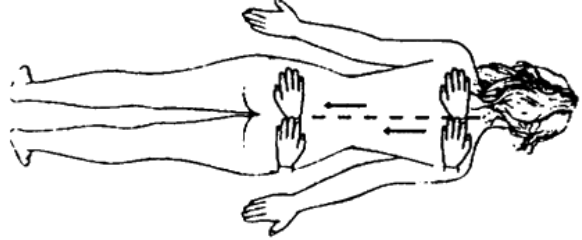
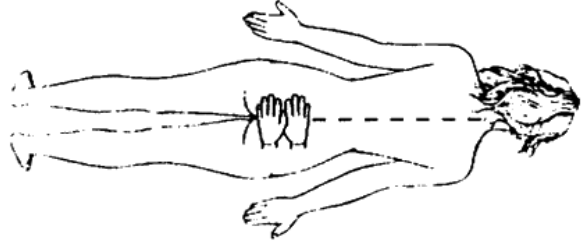
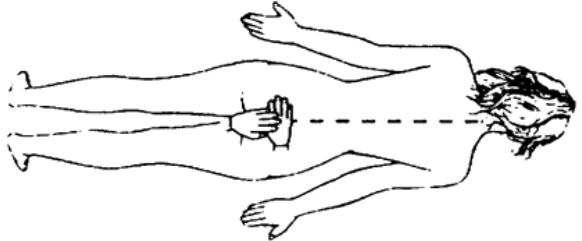
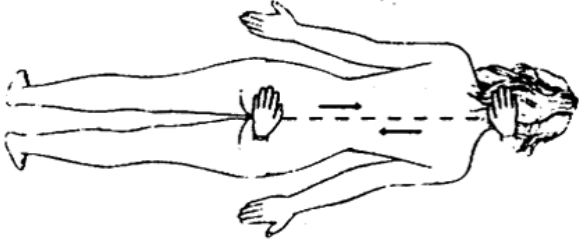
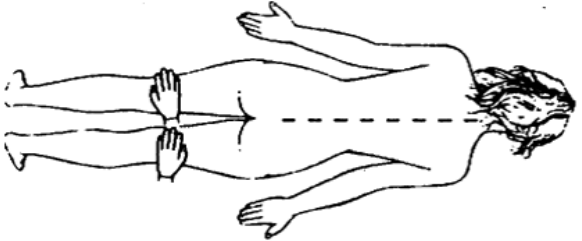
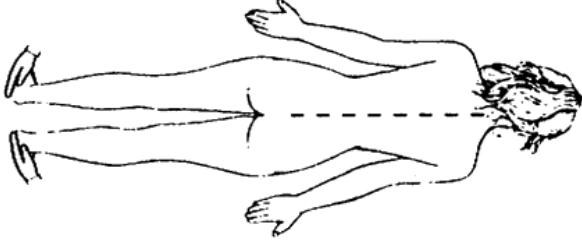
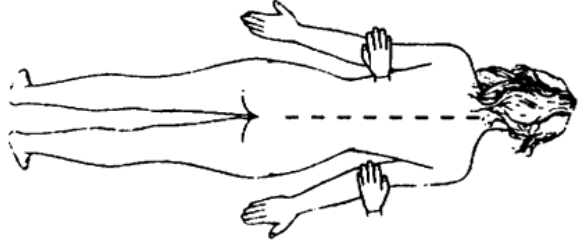
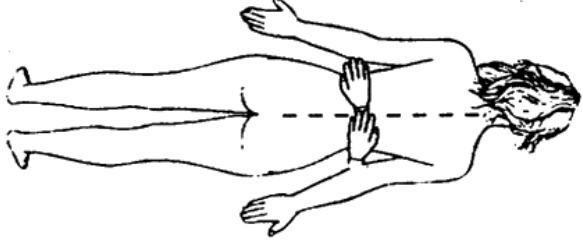
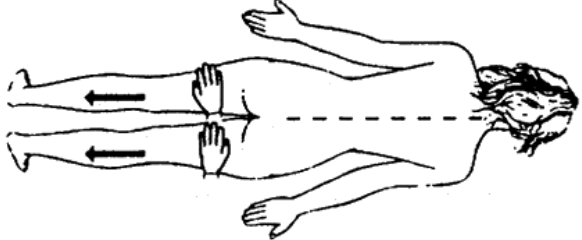
!!! ZDE VYOBRAZENÉ POSTUPY JSOU POUZE ORIENTAČNÍ !!!

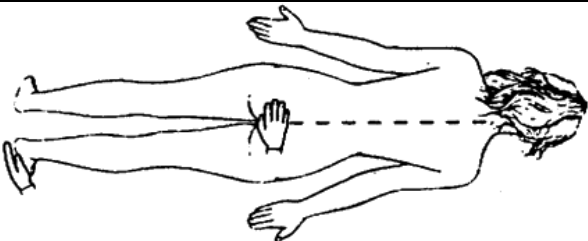
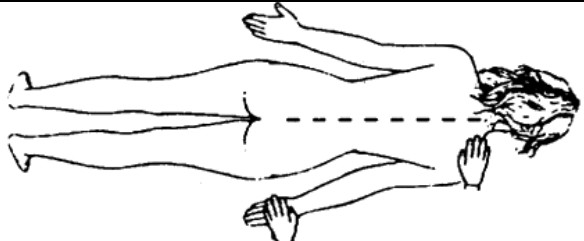
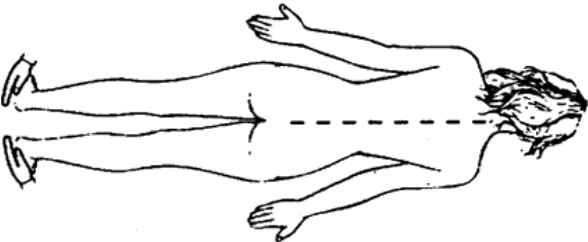
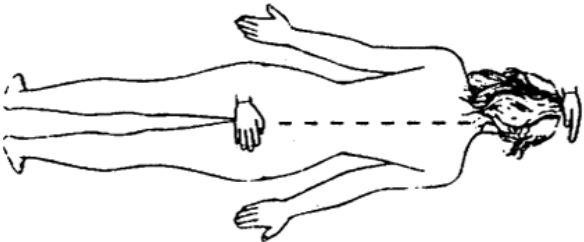
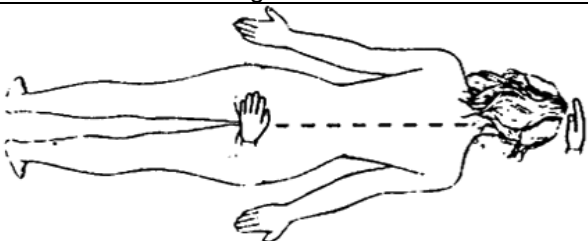

!!! ŘIĎTE SE PROTO SVOU INTUICÍ ČI POCITEM VE VAŠICH RUKOU !!!

Lze ukončit obvyklým způsobem, tj. vyrovnáme čakry, uhladíme auru a zvedneme energii od 1. čakry nad 7. čakru rychlým energetickým tahem. Poděkujeme, že jsme směli působit! Poděkujeme za důvěru! Umyjeme si ruce. Toto se neprovádí, pokud budeme působit ze zadní strany těla!

Postup kladení rukou na zadní straně těla

Ošetřovaný leží na zádech na masážním stole, stojíme u jeho pravé ruky

 <p>1. Ruce na zátylku - zadních hemisférách</p>	 <p>2. Ruce pokládáme od hlavy kolem páteřního kanálu až ke křížové kosti - vždy o šíři dlaně</p>
 <p>3. Obě ruce napříč vedle sebe, od kostrče směrem k hlavě</p>	 <p>4. T - na 1. a 2. čarkře (hemeroidy, prostata, dámské problémy, aj.)</p>
 <p>5. Uvolnění prutů v páteři (pravá ruka pod týlními kostmi, levá na kostrči), postupujeme vždy o šíři dlaně</p>	 <p>6. Podkolenní jamky - schopnost učit se, přizpůsobivost, strachy, aj.</p>
 <p>7. Obě ruce na chodidlech (účinná terapie na celé tělo)</p>	 <p>8. Diabetes - dlaně máme na loktech klienta, počkáme až energie doproudí</p>
 <p>9. Obě ruce na nadledvinky</p>	 <p>10. Můžeme ošetřit celé nohy, až k prstům nohou, hlavně podkolenní jamky</p>

 <p>11. Ischias - jedna ruka na křížové kosti, druhá 10. minut na pravém a 10 minut na levém chodidle</p>	 <p>12. Vedení energie rukama - každou ruku zvlášť - posiluje celý organismus</p>
 <p>13. Vedení energie nohama - posiluje celý organismus</p>	 <p>14. Zvýšení energie - pravá ruka na kostrči a levá na temeni hlavy (stojíme po levé ruce)</p>
 <p>15. Snížení energie - pravá ruka na temeni hlavy a levá na kostrči</p>	 <p>Působení ukončíme spojením rukou</p>

Působení ukončíme obvyklým způsobem, ale při uhlazení aury je naše levá ruka na podbříšku, či na kostrči klienta!

Uhlazením aury a rychlým tahem rukou vedeme energii od kořenové čakry nad čakru korunní. Po každém působení doporučuji si vždy umýt ruce pod tekoucí vodou a zhluboka se vydýchat.

Postupy zde uvedené nenahrazují ošetření lékařem. Tyto postupy zde uvádíme jen jako ukázkou, jak lze aplikovat Reiki (existuje mnoho a mnoho postupů a poloh rukou). Použití je věcí Vaší úvahy a děje se plně na Vaši zodpovědnost.

POCITY V RUKOU

Při tvé pravidelné práci s Reiki se tvé vnímání zostří, především tvé ruce budou časem daleko citlivější. Tím získáš přístup k informacím obsaženým v energiích. A jak si má člověk vyložit to co cítí, svoje vjemy? Na to bohužel neexistuje žádné všeobecné řešení. Musíš mít nejdříve sám hodně zkušeností, abys je mohl správně zařadit a vyhodnotit. Ovšem některé symptomy vyvolávají u řady lidí podobné pocity. Stačí si jen ověřit, zda se jejich charakteristika hodí i pro tebe.

pocit svědění

Tento pocit naznačuje zánět. Zda je chronický, subakutní či akutní, to se dá určit jen vlastním citem. Můžeme se řídit intenzitou. Velmi intenzivní svědění, někdy až k ramenům ukazuje na akutní silný zánět. Pokud nejsi lékař či léčitel, tak raději svého klienta pošli ke kvalifikované osobě, jež mu pomůže. Reiki působí velmi účinně právě proti akutním zánětům. Proto je dobré použít Reiki jako doprovodný prostředek. Reiki samotné stačí pouze u lehkých zánětů.

pocit chladu

Snad starý blok či blokáda, které negativně ovlivňují vitalitu organismu. V tomto případě je třeba hodně přípravné práce i hodně Reiki, než se blok odstraní. Je třeba postupovat opatrně, brát ohled na obavy a úzkosti, které teď mohou proniknout do vědomí, a bezpodmínečně zapojit do terapie celé tělo. V takových blocích je obvykle skryt obrovský potenciál růstu. Ovšem dá to hodně práce, než se může plně rozvinout.

pocit horka

Tento pocit ti dává najevo, že je tu zapotřebí energie a že bude vděčně přijata. Může to být celá škála vjemů, od pocitu tepla až po úplné vedro. Vyčerpaný organismus si vezme sílu, kterou potřebuje. Tento pocit můžete sledovat i na celém těle svého klienta, je-li vyčerpaný.

lepivý pocit

Při tomto pocitu je Reiki naléhavě třeba a bude ochotně přijato. Když tento pocit zmizí, tak ještě chvíli počkej, zda se nedostaví ještě pocit jiný. Když ne, tak přejdi k další pozici.

pocit odmítání

Většinou hluboce zakořeněný blok, který do sebe nechce vpustit žádnou energii a tím také žádný život. Souvisí však nějakým způsobem s procesy probíhajícími v těle. Zjisti, zda si ho tvůj klient chce uvědomit. Pokud ano, použij podpůrné afirmace či mentální léčebné techniky k odstranění bloků obsažených v 2. stupni Reiki nebo jiné prostředky. Ber při tom ohled na obavy a úzkosti svého klienta a v žádném případě zde nešetři časem.

pocit proudění

Životní energie proudí a zvyšuje vibrace celého systému. Každé sezení Reiki napomáhá tomuto růstu.

bodavá bolest

Je možným upozorněním na energetickou přehradu, která se zrovna začíná uvolňovat. Uvolňovaná energie stoupá k vědomí a uvolňuje se do celého systému energií. Konfrontace s dosud potlačovanými částmi je většinou namáhavá a bolestná. Sezení se nesmí předčasně ukončit – je třeba do terapie zapojit celé tělo.

tupá bolest

Upozorňuje na starou blokádu, která se sice ještě nachází v podvědomém stádiu, ale je připravena k odstranění. Je třeba věnovat více pozornosti tomuto místu, dokud tento pocit po sezeních neodezní. Celkové ošetření není nutné, ale povede k rychlejšímu odstranění bloků. Když se blok začne rozpouštět, tak své působení rozšíř na celé tělo.

vystřelování bolesti

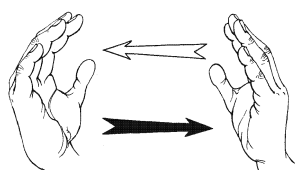
Zablokovaná energie, která je připravena se uvolnit, ale ještě není přijata okolním systémem. Je třeba další pravidelná terapie, která by měla zahrnovat i zbytek těla.

ENERGETICKÁ CVIČENÍ KE ZVÝŠENÍ CITLIVOSTI V RUKOU

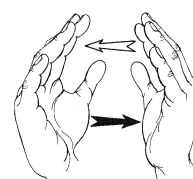
Prstová cvičení

Pro lepší citlivost by ruce měly být trochu vlhké, a proto si je nejprve umyjete. Pak se postavíte a soustředíte svou mysl na tok energie, který se Vám rozlévá do rukou a prýští prsty ven. Pro zvýraznění pocitu můžete několikrát prudce mávnout pažemi shora dolů. Pak srovnejte rovnoběžně dlaně, s prsty ohnutými proti sobě (viz obr.č.1). Ruce uveďte do rovnoměrného vodorovného pohybu, kdy je střídavě od sebe vzdalujete a přibližujete. Po nějaké době ucítíte lehounký, zcela nepatrný odpor. V tomto okamžiku jste poprvé pocítili energii.

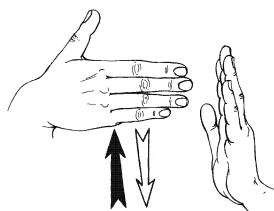
Tento cvik procvičujeme tak dlouho, dokud nebudeme cítit energii dostatečně intenzivně. Nespěchejte! Cvičení rukou můžete provádět často, v podstatě při každé vhodné příležitosti. Důležitý je váš pocit, který by měl být dostatečně výrazný.



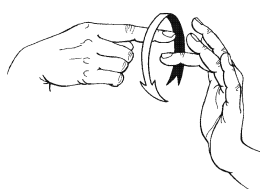
obr. 1



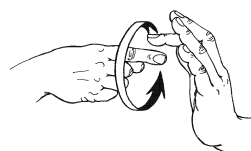
Obvykle je jedna ruka aktivní, neboli vysílající, a druhá pasivní, tudíž přijímající. Zpravidla mají muži aktivní pravou ruku a ženy levou. U leváků to bývá naopak. Každé pravidlo však má své výjimky. Je právě vhodná doba, abyste tuto okolnost upřesnili u sebe. Zaujměte polohu rukou podle obrázku č.2. Prsty jedné ruky směřují kolmo na dlaň ruky druhé. Prsty kolmé ruky projíždějí pomalu od konečků prstů až k zápěstí druhé ruky. Konečky prstů jsou od dlaně vzdáleny 3 - 5 cm. Cítíte energii? Jestli ne, vystřídejte ruce. Nezapomínejte při tom na proud vesmírné energie, který protéká přes vaše ruce. Podle tlaku energie, prýšící z kolmé ruky poznáte, zda máte silnější pravou, či levou. A to je právě ta ruka, které od této chvíle budeme říkat aktivní.



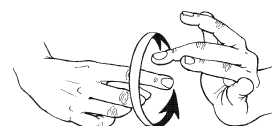
obr. 2



obr. 3a



obr. 3b



obr. 3c

Jestliže již víme, která z našich rukou je ruka přijímající, můžeme začít s dalším cvičením. Přijímající rukou zaujměte polohu podle obrázku č.3. Aktivní, čili vysílající ruku sevřete v pěst a pouze ukazovák ponecháte vystrčený. Jeho posledním článkem začnete kroužit kolem konce ukazováku ruky přijímající. Sledujte a zkoumejte pocity ze vzájemného působení prstů. Postupně vystřídejte na aktivní ruce všechny prsty. Pak začněte postupně zkoumat jejich působení na ostatní prsty ruky přijímající. Musíte znát působení všech prstů aktivní ruky na všechny prsty ruky přijímající. Vypadá to velmi jednoduše, ale velmi záhy zjistíte, jak se vám pocity mísí a prolínají. Vaším úkolem však je, cítit každý prst jednotlivě, protože další cvičení je zaměřeno na zvýraznění tohoto pocitu při působení ostatních prstů.

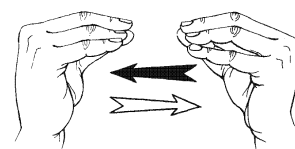
Zaujměte polohu rukou podle obrázku č.3. Opakujte předchozí cvičení, aniž by ostatní prsty aktivní ruky byly sevřeny v pěst. Zpočátku se signály budou překrývat, ale postupně budete schopni rozeznat působení každého prstu zvlášť.

Po zvládnutí tohoto cviku si zopakujte první cvičení. Cítíte ten rozdíl? Vaše prsty si už zvykají na působení té jemné a přesto nekonečně silné energie.

Zaujměte polohu pasivní ruky tak, jako byste v ní drželi velké jablko. Ukazovákem aktivní ruky začněte kroužit nad pomyslným jablkem. Působíte tím na konečky všech prstů a na zbývající obvod dlaně. Postupně zrychlete pohyb aktivní ruky nad konečky prstů ruky přijímající a zpomalte jej nad obvodem dlaně (*obr.č.4*). Opět porovnejte pocity.



obr. 4

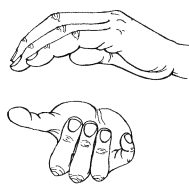
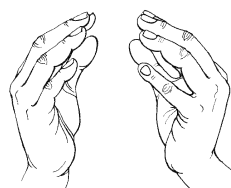


obr. 5

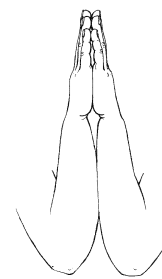
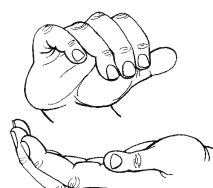
Sevřete prsty obou rukou do špetek podle obrázku č.5. Postavte tyto dvě špetky proti sobě ve vzdálenosti, kdy intenzivně cítíte působení energie. Začněte krátce, ale prudce kmitat rukama proti sobě a postupně zvětšujte vzdálenost mezi rukama. Pozor! Energetický kontakt mezi rukama musí zůstat zachován. Postupným cvičením zvyšujete vysílání i příjem na větší vzdálenost.

Cvičení dlaní

Ruce jsou v poloze podle obrázku č.6. Představte si, že oběma rukama svíráte velikánské jablko. Po chvíli budete mít pocit, že máte mezi dlaněmi energetickou kouli. Tak, a teď si kouli začněte zlehounka přehazovat z jedné ruky do druhé, aby konečky prstů jedné ruky přecházely nad konečky prstů ruky druhé. Říkáte, že najednou je ta koule těžká? Ano to je v pořádku. Zhutněla pod vlivem vámi přenášené energie a soustředila se mezi dlaněmi. Nesmíte ji teď ovšem hodit po nepříjemném kolegovi ani po té nepříjemné dámě v tramvaji! Energetickou kouli odešlete raději do země. Pamatujte si, že energie je jako bumerang. Vždy se vám ve zpětné smyčce vrátí vše, co jste do prostoru vyslali, ať už cíleně nebo jen tak, „na blint“.



obr. 6



obr. 7

Dostáváme se k poslednímu cvičení, které je sice velmi náročné, ale po jeho zvládnutí je nemusíte již nikdy opakovat.

Posaďte se pohodlně, ale tak, aby páteř byla rovná. Rovnoběžně s tělem na úrovni hlavy a trupu spojte ruce - prsty na prsty, dlaně na dlaně, loket na loket (*obr.č.7*). Soustředte se na průtok energie přes dlaně. Účelem je, abyste v této poloze a pocitu setrvali po dobu 40 minut. Jestliže se vám to hned napoprvé nezdaří, nic se neděje. Já osobně jsem na to potřebovala 9 dnů. Snadné to není, ale trvalý energetický efekt je snad dostatečnou odměnou.

Doporučená literatura k prohloubení znalostí a inspiraci:

Walter Lübeck: Reiki, cesta srdce
Walter Liibeck: Základní kniha o REIKI
Walter Liibeck: Základní kniha o auře
Walter Lübeck: Rainbow Reiki
Paul Horanová: Reiki, kosmická energie která léčí
Mari Hall: Reiki metoda přírodního léčení
Diana Steinová: Všechny ženy jsou léčitelky
Joseph Murphy: Léčebné síly v nás
Shakti Gawin: Tvůrčí představivost
Luise L. Hay: Miluj svůj život
José Silva, Philip Miele: Ovládání vědomí Silvovou metodou

Použitá literatura a zdroje informací

- Essential Reiki, Diane Stein
- www.reikiweb.cz
- soukromé poznatky a zkušenosti
- Bioenergie bez záhad, Radmila Zemanová, BABTEXT 1991
- text - od manželů Navrátilových

ZPRACOVAL :

Ing. Jaroslav Holcman, MBA – telefon: 736 538 974

e-mail: jaroslav.holcman@seznam.cz

Zuzana Holcmanová – telefon: 775 190 773

Plumlovská 922/19a, Prostějov

e-mail: zuzana.holcmanova@seznam.cz

www: <http://www.banksia.eu>

TISK

2 stránky A5 na A4

0, 0, 1, 22

21, 2, 3, 20

19, 4, 5, 18

17, 6, 7, 16

15, 8, 9, 14

13, 10, 11, 12