

# Istorija Reikija

Reiki je sistem isceljivanja star više od 2500 godina. Po tradiciji, najverovatnije da je Reiki bio budističko-tibetanska tehnika, koja je jednom pala u zaborav. Krajem devetnaestog veka svešteniku, dr. Mikao Usuiju, ponovo je bila otkrivena metoda o davno zaboravljenoj životnoj energiji, koju je on nazvao Reiki - *Univerzalna životna energija*.

Postoje mnoge legende o životu dr. Mikao Usuija, pa tako i samom nastanku Reikija. Jedna od najaktuelnijih je ona koju je ispričala velika majstorica Reikija Havayo Takata 1900-1980 i ona ovako kaže:

Polovinom prošlog veka u Kyotu, Mikao Usui je vodio jedan hrišćanski samostan i predavao teologiju. Na jednom od njegovih predavanja jedan od starijih učenika je upitao zašto se ne predaje i ne uči ništa o metodama Hristovih isceljenja, i zapisao da li bi im on mogao pokazati jedno takvo isceljenje.



Kako nije mogao dati odgovor na postavljeno pitanje, dao je otkaz na mesto upravnika i predavača teologije i odlučio da putuje po hrišćanskim zemljama, dok ne dobije odgovor na postavljeno pitanje. U Americi je proveo sedam godina, studirao je na Univerzitetu u Čikagu, gde je završio i doktorat teologije. Ali, ni posle toliko provedenog vremena u potrazi za odgovorom, nije ga pronašao ni u hrišćanskim spisima ni na kineskom jeziku koji je dobro poznao. Odlučio je da traži dalje. Put ga je naveo u Severnu Indiju gdje je proučavao svete spise na japanskom, engleskom, kineskom i na starom indijskom sanskritu, ali i pored toga, odgovora nije bilo. Mikao Usui se vratio u Japan da nastavi istraživanje. Jednog dana je na budističkim Sutrama starim 2500 godina, pisanim na sanskritu, pronašao nekoliko formula i simbola koji su mogli predstavljati odgovor na pitanje.

Posle razgovora s tadašnjim upravnikom samostana, sledećeg dana se uputio ka svetoj planini Kuryami, 27 km udaljenoj od Kyota. Tamo je želeo da posti i meditira, u nadi da će na taj način uspeti da uspostavi vezu sa simbolima i proveri njihovu istinitost, jer ih je poneo sa sobom na svetu planinu. Umesto kalendara, pored sebe je položio 21 kamenčić i svakoga dana je po jedan odbacivao. Dane je provodio u postu, molitvi, ali se ništa nije događalo.

U svitanje poslednjeg dana, dok je još bilo tamno, primetio je blistavu svetlost koja mu je prilazila velikom brzinom. Svetlost je postajala sve veća i pogodila ga je posred čela. U tim trenucima mu se učinilo da umire. Zatim je video mnoštvo mehurića u svim duginim bojama, najviše plavih, boje lavande i ružičastih. Na kraju se videlo veliko belo svetlo sa sanskritskim rečima u zlatu. U tom trenutku Univerzalna energija je ponovo data na pomoć i isceljenje. Tog dana i jutro na svetoj planini Kuryami, Usui je iznedrio sistem Reikija. Sunce je bilo visoko na nebu kada je došao u normalno stanje svesti, ali se u potpunosti osećao punim snage i energije. Polako je započeo silazak sa planine. Silazeći povredio je prst na nozi. Uhvatio ga je rukama i krvarenje je stalo, a sa njim i bol. Sišavši sa planine, svratio je u gostionicu i naručio obilan japanski doručak. Gostioničar ga je upozorio da ne jede toliko, posle tako dugog posta, ali on je pojeo čitav obrok bez posledica. Kasnije je ugledao gostioničarevu unuku koju je danima bolio zub, položio je ruke na njeno lice i bol je nestala.

Dr. Usui se vratio u svoj samostan, ali je posle nekog vremena poželeo da ode u prosjački deo Kyota da isceljuje i pomaže siromašnima i da ih osposobi za rad.

Ostao je u tom delu grada sedam godina i tretirao mnogo bolesnih. Posle par godina ponovo je viđao ista lica kako prose, a na njegovo pitanje zašto nisu započeli novi život, odgovarali su da im je rad isuviše naporan i da će oni ipak ostati prosjaci. Dr. Usui je bio beskrajno potresen i utučen, a onda je shvatio da je zaboravio nešto jako važno - da nauči ljude zahvalnosti. Tada je sastavio 5 pravila ili načela Reikija.

Dr. Usui počiva u jednom Zen hramu u Tokiju.

Naslednik Dr. Mikao Usuija je Dr. Chijiro Hayashi, drugi veliki majstor Reikija u liniji tradicije. On je u Tokiju vodio privatnu Reiki kliniku u kojoj su se lečili i izuzetno teški slučajevi.

Njegova naslednica je Hawayo Takata, rođena na Havajima 1900 godine, poreklom Japanka sa američkim državljanstvom. Tek u svojim sedamdesetim godinama počela je inicirati majstore Reikija. Za sobom je ostavila 22 majstora Reikija u SAD i Kanadi. Jedan je i od osnivača udruženja Reikista, u cilju očuvanja tradicije i širenja Reikija.

# Šta je Reiki

Reiki je drevno znanje o čoveku i kosmičkoj energiji, njihovoj povezanosti, kao i mogućnosti čoveka da je koristi kako za svoje zdravlje i dobrobit, tako i za zdravlje i dobrobit svega što postoji. Reiki je japanska reč za Univerzalnu životnu energiju koja teče oko nas i u nama. Reiki označava i sposobnost aktiviranja Univerzalne životne energije, a takođe i oblik i metod prenošenja i primene ove sposobnosti. Reiki sam po sebi ne leči (bar ne u smislu definicije klasične medicine), već stvara određene pretpostavke za isceljivanje na svim nivoima i vraćanje u stanje celovitosti.

Svaki čovek i svako živo biće poseduje Reiki energiju od rođenja. Međutim, zbog raznih životnih poteškoća i stresova, energetski tok se blokira i pojavljuju se razne vrste problema i bolesti. Praktikujući Reiki sistem isceljivanja, dolazi do ponovnog aktiviranja Univerzalne životne energije, njenog usmeravanja i odgovarajuće primene kako bi se ponovo uspostavila energetska ravnoteža i tako ubrzao proces isceljivanja tj. vraćanja celini svoga bića.

Kao i sva ostala živa bića i mi smo samo različiti oblici ispoljavanja iste životne energije. Ne samo da se sastojimo od životne energije, mi sami jesmo životna energija. Koliko to više jesmo toliko više smo zdravi, celoviti, kreativni, jednom rečju, božanski. Procesom usklađivanja ili harmonizacije, Učitelj povezuje učenika sa neiscrpnim izvorom Reikija tj. Univerzalne životne energije.

Reiki energija podržava život i sve što mu pripada, podstičući iskonske talente i razvijajući stvaralačke sposobnosti. Reiki budi i jača sve već postojeće, pokrećući i ubrzavajući procese isceljivanja. Reiki je nežna i nenametljiva energija a ipak vrlo moćna. Ona teče bez naših svesnih aktivnosti, htenja i volje, sa viših nivoa svesti i sa sopstvenom inteligencijom. To je vrlo važno i rasterećujuće. Ostavljajući ego po strani, otvaramo vrata ka svesnijem i intuitivnijem životu.

## Principi Reikija

Nakon duboke meditacije i kontemplacije Dr. Usui je uveo pet principa Reikija kao nezaobilazni deo svakodnevne prakse:

1. **Upravo danas ne budite žalosni (ili brižni).**
2. **Upravo danas nemojte se ljutiti.**
3. **Budite ljubazni prema svim bićima (Poštujte roditelje, učitelje i starije).**
4. **Pošteno zaradujte za život.**
5. **Iskažite zahvalnost svakom živom biću (budite zahvalni za mnoge blagoslove).**

Ovo su principi kojih se pridržava i većina zapadnih učitelja Reikija iako ima neznatnih odstupanja u samoj formulaciji .

Ova načela nisu moralna pravila u smislu dobra i zla. Ona u stvari treba da nas inspirišu na razmišljanje, preispitivanje svog dosadašnjeg života, omogućavajući da shvatimo šta je to važno za nas lično. Vrlo je važno shvatiti njihovu suštinu i uključiti ih u sopstveni život. U početku je poželjno držati se formulacija koje je učitelj dao tokom inicijacije, ali vremenom i iskustvenim uvidima, životna načela se mogu izraziti i sopstvenim rečima.

1. **Žalost i briga** uništavaju smirenost uma, prouzrokuju lošu procenu, smanjuju inteligenciju i koncentraciju, a tako i hrabrost za delovanje.
2. **Ljtnja** stvara otrove i prlja našu krv. Moramo se truditi da je neutralnim posmatranjem tj. „svedočenjem“, osvestimo i napustimo.
3. **Ljubaznost** se odnosi na duhovni razvoj. Mi smo obavezni kao ljudska vrsta da budemo ljubazni prema svim bićima, uključujući i sebe same.
4. Sve dok smo marljivi dobijamo milost tj. poklon za onoliko za koliko se trudimo. **Marljivost** je vrlo važna u našoj misiji.

5. Dobijajući koristi od svega što nas okružuje (Sunca, Meseca, Zemlje, vode, društva, roditelja, rođaka, učitelja, prijatelja), čoveku je uvek dat život. Trebamo se podsećati i uvek ispoljavati **zahvalnost**.

Primenjujući ova načela svakodnevno, kultiviramo i smirujemo naše umove, omogućavajući reiki energiji da lakše teče kroz nas.

## Svojstva Reikija

1. Inicijacijom se prenose sposobnosti koje omogućavaju „davanje“ Reikija sebi tj. samoisceljivanje i „davanje“ Reikija drugima tj. isceljivanje. Tačnije rečeno, Reiki se ne daje, Reiki teče. Otuda i Reiki terapija nije terapija u uobičajenom smislu te reči, već više nešto poput „staviti se na raspolaganje“ ili „sebedavanje“, nego samo davanje ili delovanje. Tako je otvoren pristup Univerzalnoj životnoj energiji, **bez ikakvog svesnog činjenja**. Ono što je neophodno jeste nastaviti raditi na sebi i svojoj duhovnosti kako bi postali čistiji kanal Reiki energije.
2. Jednom „dobijena“ sposobnost, (tačnije rečeno, aktivirana već postojeća sposobnost) se **nikad ne gubi**. Zavisno od toga da li je praktikujete ili ne, ona se razvija ili jača, u stvari, ne praktikujući Reiki, vi ostajete na početnom nivou.
3. Što više praktikujete Reiki to više povećavate samu snagu isceljivanja. Isceljivanje se dešava na svim nivoima, kako vas, tako i osobe koju isceljujete. Važno je nikad ne zaboraviti da **ne isceljujemo mi, pa otuda nema mesta ni sujeti ni egu, mi smo samo kanal za protok Reiki energije**.
4. Tokom tretmana ili samotretmana **nije potreban nikakav napor, volja ili koncentracija**. Dovoljno je samo imati nameru za isceljivanje i prepustiti se toku energije. Sama energija ima svoju inteligenciju koja je vodi do mesta koje ima potrebu za njom.
5. Reiki je čista svetlost, ljubav koja našom namerom dolazi sa viših nivoa, te otuda **niti prima niti prenosi lošu energiju**.
6. **Reiki je delotvoran nezavisno od uverenja** - bez obzira u koju religiju ili ideologiju verujete ili ne verujete, Reiki će uvek delovati. Pitanje je samo, koliko je primalac otvoren da registruje manje ili više, tok same energije. Ljudi imaju pravo odbiti da prime Reiki. I to je njihov izbor. Poštujte to i nikad ne insistirajte.
7. **Delotvoran je za sva stvorenja** - isceljivanje Reikijem je delotvorno za ljude, životinje, biljke i mesta, odnosno za sve što postoji u univerzumu. Važno je održavati svest čistom i uvek je usklađivati sa višim i finijim vibracijama.
8. **Sinergijski je delotvoran sa drugim tehnikama** - njegovo delovanje je udvostručeno kada se koristi sa lekovima i drugim metodama kao što su isceljivanje kristalima, akupuntura, akupresura, či-gong, kiropraktika, masaža, rad s energijom, itd.
9. Nadilazi prostor i vreme - upotrebom simbola, Reiki omogućuje **isceljivanje na daljinu, isceljivanje prošlosti i budućnosti**. Celokupno postojanje je sazdana od energije/vibracija. Vi i drugi ljudi ste u stvari jednaki i ne postoji prepreka u vidu vremena i prostora.
10. Pročišćava karmu - Reiki je koristan za **pročišćavanje karme i isceljivanje prošlih trauma**. Loša karma iz prošlosti se treba isceliti, da bi istinski mogli uživati u sadašnjem trenutku. Važno je pokušati živeti život bez uticaja stare karme, a koliko je to moguće, ne stvarati, lošu novu.
11. **Reiki je pokretač duhovnog buđenja i put duhovnog razvoja** - svakodnevno praktikujući Reiki vi se približavate sebi i svojoj istinskoj prirodi.

# Kako Reiki funkcioniše?

Sušтина Reiki metode leži pre svega u otvaranju energetskog kanala osobe i njegovog povezivanja sa Životnom energijom u cilju slobodnog protoka iste kroz sve nivoe organizma.

Proces otvaranja (tradicionalni naziv- inicijacija) ostvaruje Master-učitelj uz pomoć specijalne tehnike kanalisanja Životne energije. Ako sva druga znanja praktičar može da stekne samostalno kroz edukaciju i praksu, onda proces „otvaranja“ nije moguće izvršiti samostalno.

Reiki omogućava osobi da u roku od 20 sekundi do 5 minuta (u zavisnosti od završenog nivoa) aktivira intenzivni protok Životne energije kroz svoj organizam. Istraživanja obavljena na Stenfordu (SAD), zasnovana na merenju energetskog protoka pomoću visokoosetljivih aparata, utvrdila su da energija u telo osobe dolazi, pre svega, kroz teme i spušta se niz kičmeni stub, kroz takozvani energetski kanal koji se sastoji od 7 međusobno povezanih energetskih centara, poznatih kao čakre. Životna energija „uplovljava“ u telo, krećući se u vidu spirale u smeru suprotnom od kazaljke na satu, isto kao što je spirala DNK. Protičući kroz kičmeni stub, energija se širi u organizmu, popunjava svaku ćeliju i izranja kroz minorne čakre na dlanovima i stopalima. Polaganjem ruku na telo, energija se dodatno i fokusirano usmerava u određenu oblast.

Zanimljiva je činjenica što energija na neki način biva „uvučena“ od strane energetskog kanala u telo, koje samo određuje koliko je njemu dovoljno energije na svakom određenom mestu. Reiki praktičar može da usmerava energiju prema svom telu, i u bilo kom drugom pravcu van tela: na druge ljude, predmete, životinje, biljke, situacije, oblasti života, nezavisno od razdaljine na kojoj se oni nalaze.

Poznata istražiteljka dr Bara Fišer iz Santa-Fea (Nju Meksiko) razradila je zanimljivu tehniku posmatranja efekata Reikija pomoću čuvene fotografije Kirlijana. Testirao se uticaj Reikija na daljinu. Fotografije pacijenata koje su bile urađene pre tretmana pokazivale su neuporedivo manje energetsko zračenje nego tokom tretmana. Pored toga, tretman se sprovodio na daljinu, drugim rečima, na ljudima koji fizički nisu bili prisutni.

Tokom primanja Životne energije, svaki čovek uzima onoliku količinu energije, koja je njemu potrebna za eliminisanje energetskih blokova, aktivacije ili transformacije energije fizičkog i eteričnog tela. Očiglenost tog podatka jasno prikazuje takvu osobinu Reikija kao intuitivnost. Mnogi Reiki terapeuti ne koriste u svom radu specijalne položaje ruku, nego slede signale, koje šalje telo primaoca, kao i promene u intenzitetu protoka energije. Mikao Usuji nazivao je Reiki veštinu „intuitivnom“. Mnogobrojna istraživanja, koja se obavljaju niz godina, potvrđuju da Reiki može da izazove pozitivne promene u hemijskom sastavu tela, unapredi ozdravljenje organa, tkiva, kostiju, i ostvari ravnotežu na mentalnom i emocionalnom nivou ljudskog bića.



Jedan od uzroka poremećaja rada organizma je nedostatak vitalne energije. Reiki nadoknađuje energetski nedostatak u organizmu, time povećava njegove odbrambene sposobnosti i poboljšava rad svih funkcija. I takođe opušta mišiće, oslobađa od spazma, utiče uravnotežavajuće na sve sisteme.

Naučna istraživanja su pokazala da obično jedna osoba prima iz prostora u proseku 5% životne energije. Korišćenje Reiki metode omogućava priliv 90-100% životne energije u organizam. Energija vrši uticaj na ljudski organizam neposredno kroz energetski kanal i biopolje osobe, a takođe kroz endokrini sistem.

Kada je biopolje čoveka puno životne energije, ono postaje dobro organizovano. Energija kao deponent matrice stvara dobro organizovani sistem DNK i RNK, a time i podlogu za dobro funkcionisanje enzima i sinteze proteina, kao i za podelu ćelija. Kada ćelije dobro funkcionišu tada žlezde, organi, tkiva dobro rade. Sve to održava organizam u odličnoj kondiciji.

Proces intenzivnog ispunjavanja organizma energijom predstavlja proces podmlađivanja i jačanja. U skladu sa drugim zakonom termodinamike takav proces je suprotan procesu rasta entropije. Reiki dovodi Životnu energiju u telo čoveka, što neposredno ispunjava energijom i organizuje sve fiziološke procese i sisteme organizma. Reiki u suprotnom pravcu pokreće proces starenja i slabljenja organizma, takođe u suprotnom pravcu okreće proces rasta entropije, što pospešuje ozdravljenje na emocionalnom, mentalnom i fizičkom nivou.

Treba naglasiti da Životna energija protiče ne samo kroz fizičko telo, nego i kroz sve suptilne nivoe ljudskog bića, što omogućava uspostavljanje celokupne harmonije istog i ostvaruje pozitivni uticaj na psihosomatske uzroke oboljenja.

Tokom proticanja kroz kanal Reiki terapeuta, kvalitet Životne energija ne podleže promenama, te energija stiže do primaoca u prvobitnom, čistom stanju. Terapeut ne može da prenese primaocu Reiki tretmana ništa lično. Takođe,

tokom terapije Reiki terapeut prima Životnu energiju isto kao i pacijent, s tom razlikom što se nakon tretmana energija zadržava satima i nastavlja svoje pozitivno dejstvo u telu primaoca. Reiki terapeut ne gubi i ne troši svoju energiju tokom tretmana, nego, naprotiv, poboljšava psihofizičku kondiciju.

Praktikovanje Reikija podstiče kod osobe duhovni rast, razvija takve osobine kao što su: saosećanje, tolerancija, zdrava ljubav prema sebi, ljubav prema bližnjima, svim živim bićima, okolini, zemlji, planeti.

Reiki veština se ne oslanja na sistem vere, stoga ne zahteva mentalnu pripremu i sugestivno usmeravanje na unapređenje zdravlja.

Neophodna je samo želja da se primi Univerzalna Životna energija.

## Reiki i savremena medicina

Integracija Reikija sa metodama savremene medicine za čoveka predstavlja mogućnost ozdravljenja na svim nivoima. Bolest kao pojavu treba razmatrati kako na fizičkom, tako i na osetljivim nivoima ljudskog bića.

Uzroci mnogi oboljenja kriju se na mentalnom i emocionalnom nivou, jer su proizvod snažnih destruktivnih misli i emocija, koje se u obliku energije određenih vibracija polako skupljaju, gomilaju i na kraju se pretvaraju u čvrsto povezanu grupu - energetska strukturu negativnog karaktera.

Takva energetska struktura vremenom se spušta u ljudski energetski kanal, blokira isti i nastavlja svoje štetno dejstvo u sistemu čakri (energetskih centara), a kasnije se manifestuje na fizičkom planu u vidu oboljenja ili poremećaja.

Kao što lekar može da postavi dijagnozu bolesti, tako iskusni Reiki terapeut razmatranjem veze anatomije, fiziologije i energetske strukture ljudskog bića, može da ustanovi, šta je na osetljivim nivoima poslužilo kao uzrok narušavanja zdravlja.

Dijagnostika i metode savremene medicine nezamenljive su u isceljivanu bolesti na fizičkom nivou. Reiki metoda omogućava jačanje i uspostavljanje harmonije organizma na svim nivoima, uključujući mentalni i emocionalni. Na takav način oboljenju se prilazi sa svih strana, a tačnije na svim nivoima, što svakako ubrzava proces ozdravljenja.

Važno je za svakoga, ko ima simptome bilo kakvog oboljenja da se pre svega obrati lekaru i tek nakon toga, kao pomoćno sredstvo upotrebi Reiki metodu. Najbolji rezultati postižu se kada lekar i Reiki praktičar zajedno prate proces lečenja, ili kada lekar uporedo sa metodama savremene medicine u svojoj praksi primenjuje Reiki metodu.

