

**Paula Horan**

## **ŽIVOT U VAŠIM RUKAMA - REIKI**

### **METODA OSOBNE I GLOBALNE PREOBRAZBE**

Posebna primjedba

Ova knjiga nudi mnogo načina iscjeljivanja i samopreobrazbe. Ipak, ona ne daje preporuke ili savjete za liječenje određenih bolesti. Treba se posavjetovati s liječnikom ili stručnim praktičarom holističkog liječenja prije nego započnete bilo koju vrstu terapije. **Paula Horan, dr. fil.**

Izdavač: M.6.V. 41000 Zagreb, Šulekova 3<sup>a</sup>, Prevodi Dr. Nataša Marčenko i Darko Betlich

Tisk: "Tiskara MARKULIN" A. Arbanaia 41, 41020 N. Zagreb Naklada: 1000 kom.

Ova knjiga napisana je za one koji traže veću eminenciju.

**Eminencija:** 1. istaknut ili superioran položaj - koristi se kao titula za kardinala 2. nešto istaknuto, važno ili uzvišeno, kao što je: a) osoba visokog ranga ili dostignuća i b) prirodno uzvišenje. (Vebsterov rječnik) emanirati (lat. emanatus od emanare - teći): izlaziti iz izvora, isijavati. (Vebsterov rječnik)

**Esencija:** ono po čemu je nešto onakvo kakvo jest; stvarna narav, ono što je važno, spiritualni ili nematerijalni entitet. (Američki sveučilišni rječnik) Ova tri pojma predstavljaju trojedini aspekt eminencije, riječi koju je autorica skovala da ilustrira spajanje trojednog aspekta čovjeka. Slično je u hermetičkoj znanosti, u kojoj prva tri zakona predstavljaju trojedini aspekt onoga što je, zapravo, jedan apsolutni zakon. Čovjek je iskusio taj zakon kroz takozvanu trouglastu "prizmu" jer mu koprene na njegovoj svijesti ometaju jasnu percepciju istine. U sadašnjem povijesnom trenutku u kojemu čovječanstvo prolazi kroz krštenje vatrom - vatrom ljubavi koja pročišćava duh, vidimo učinak nestajanja tih koprena i javljanja stanja eminencije.

Eminencija - stanje osobe koja je svojim unutarnjim radom na razvijanju svijesti postigla dublju razinu komunikacije i time viši položaj prema svome Višem jastvu (Univerzalnome ili Bogu). Razina svjesne pažnje stvara višu vibraciju koja se širi na one oko nje. Drugi to osjećaju kao emanaciju energije ljubavi - srži vlastite biti.

Autorica

## **SADRŽAJ**

Predgovor

Uvod

Opis reikija

Povijest reikija

Zbog čega se reiki razlikuje od drugih načina iscjeljivanja

Učinci terapije reikijem

Pet načela reikija

Što su usklađivanja

Tečaj prvog stupnja

Dvadeset jednodnevni postupak čišćenja

Tečaj drugog stupnja

Posebna sredstva koja se koriste kod reikija

Kombiniranje reikija s drugim metodama iscjeljivanja

Grupni tretmani

Tretiranje male djece, biljaka, životinja, hrane i raznih drugih stvari

Važnost izmjene energije

Iscjeljivanje određenih smetnji

Psihologija tijela - kako i gdje su pohranjene emocije

Reiki u evoluciji svijesti

Tumač pojmova

O autorici

Preporučljiva literatura

## ZAHVALE

Ova je knjiga dio procesa što traje a kojim sam otpočela prije dvadeset tri godine u potrazi za pogodnom metodom samoiscjeljivanja. Moje početne pustolovine u liječenju epilepsije, tipa grand mal fibroznih cista i tumora, pomogle su mi i naučile me o moi duha kad je integriran s materijom i o drugim finijim tijelima izvan područja vidljivoga. Premda nam je naše više jastvo najbolji učitelj, na putu uvijek ima onih koji nam pomažu vodeći nas i obogaćujući nas svojim znanjem i iskustvom. Bila sam blagoslovljena mnogim izvrsnim učiteljima kojih je suviše mnogo da bih ih sve spomenula, no ipak bih željela zahvaliti fakultetu i osoblju Sveučilišta za humanističke znanosti i Institutu za psiho-strukturalnu ravnotežu u San Diegu na njihovoj ljubavi i podršci. Posebno želim zahvaliti svima onima kojih su ideje uključene u ovu knjigu. To su: Paavo Airola, Vicki i Randall Baer, Ken Dychtwald, Eugene Ferson, Bara Fiseher, Leonard Orr, Joyce Randolph Price, Sondra Ray, Ida Rolf, Villiam Tiller i Marcel Vogel. Također bih željela zahvaliti svom vlastitom reiki majstoru Kate Maniju iz San Diega i onima koji su sa mnom pohađali treći stupanj na njihovoj pomoći u širenju reiki energija diljem svijeta: Donu Richesu iz Londona, Glenu of Trees iz New Yorka, Nari Mayo iz Phoenixa, Trini Me Atee iz Colorado Springsa, Francini Timothy iz Pariza, Karlu Everdingu iz Frankfurta, Brigitti Ziegler iz Munchena, Barbari Szepan iz Siegsdorfa, Helgi Zepeck-Zimmermann iz Munchena, Regini Wagner iz Hannovera, Gudrun Oladottir iz Reykjavika, Juditi Erdesz Erzseberszabo i Andrei Gorzo iz Budimpešte te Dwaynu JaQuenexu iz Portlanda, Oregon.

Posebno zahvaljujem svome ocu Robertu Horanu na podršci i što me opskrbio mirnim mjestom za pisanje i bazom za moje europske napore; velika hvala Dwaynu JaQuenexu na njegovom radu na Macintoshu, njegovoj stručnoj grafičkoj obradi i pažljivom redigiranju bez kojeg ovaj tekst ne bi tako lijepo izgledao.

Na kraju htjela bih odati priznanje svim svojim učenicima za njihovo hrabrenje, a vas dragi čitatelji potaknuti na upornost u postizanju cilja osobne preobrazbe.

## PREDGOVOR

Ova knjiga pruža čitatelju najdublje razumijevanje reikija na koje sam ikada naišao. Vjerujem da je to zbog toga što mu se Paula Horan, doktorica filozofije i psiholog, približila kao vrsna holistička iscjeliteljica i koja, osim što je učiteljica reikija, ozbiljno radi na svojem vlastitom duhovnom razvoju. Sve to omogućava joj da se uzdigne iznad dualizma različitih škola reikija i da slavi vječna načela reikija. Prateći njezino tumačenje načina na koje reiki iscjeljuje na fizičkoj, finijoj i kauzalnoj razini, počinjemo opažati važnu kariku koju ona stvara između reikija i svih drugih oblika iscjeljivanja i duhovnog razvoja. Kao holistički terapeut, učitelj reikija, direktor seminara drvo života, jedan od direktor prve Kundalini klinike u Sjedinjenim Državama i autor Duhovne prehrane i dugine dijete, želim u potpunosti potvrditi njezine nalaze. Njezino shvaćanje istovjetno je s onime što sam ga objavio u svojoj knjizi, a to je da smo sastavljeni iz čvršćih energetskih polja koje nazivamo fizičkim tijelom i manje čvrstih koje ja nazivam finije organiziranim energetskim poljima (FOEP). Ti FOEP-i kreću se brže od svjetlosti, a istodobno i sporije od svjetlosti, odražavajući tako raznovrsnost ljudskog postojanja. Ti FOEP-i djeluju kao vrtlozi kako bi kozmička energija brža od svjetlosti, mogla prodrijeti u tijelo koje ima manju brzinu svjetlosti. Oni također pomažu u strukturiranju i djelovanju emocionalnog, mentalnog i fizičkog tijela. Kada se FOEP-i ispune energijom na fizičkoj razini, oni postanu dobro organizirani. Sudjeluju u stvaranju sustava DNA/RNA, koji opet stvara učinkovite enzime, sinteze proteina i uzrokuje diobu stanica. Kada se stanice dobro dijele i dobro funkcioniraju, dobro funkcioniraju i žlijezde, organi i tkiva i zdravlje je tu. Obrnuto, kada su FOEP-i poremećeni i kad gube energiju zbog stresa na emocionalnoj ili duhovnoj razini ili zbog nepravilnog života, tada su slabi pomagači tjelesnom funkcioniranju i javlja se bolest. Proces kojim oni gube energiju i dezorganiziraju se, proces je starenja ili,

prema drugom zakonu termodinamike, povećava se entropija. Proces povećanja energije i time organiziranja FOEP-a proces je podmlađivanja; to je proces iscjeljenja. Prema drugom zakonu termodinamike to je obrtanje entropije. Reiki izravno donosi FOEP-ima univerzalnu životnu silu koja ih energizira i time organizira. Drugim riječima, reiki obrće proces starenja, obrćući povećanje entropije. To čini izravno, a i neizravno, uravnotežujući finija tijela i čakre. Kada finija tijela i čakre nisu usklađene, one blokiraju ulaz univerzalne životne sile u čovjekov sustav. Kada se jednom usklade, energija teče slobodno. Tada dolazi do obrtanja entropije i time do iscjeljenja na emocionalnoj, mentalnoj i duhovnoj razini. Kada čitatelj shvati taj jednostavni princip, bolje će ocijeniti dubinu Pauline knjige. Paula naglašava da za razumijevanje reikija nisu potrebni mjeseci učenja niti čak intelektualno razumijevanje, premda neki od nas uživaju u tome, a to je veoma važno. Ljepota reikija leži u njegovoj jednostavnosti. Reiki je demokratizacija procesa iscjeljivanja. Stoga su ova knjiga i naučavanje reikija u zemljama trećeg svijeta što ga obavlja doktorica Horan, dijelovi tog procesa. Reiki je božanska milost za svakoga tko je spreman prihvatiti ga.

Ova knjiga pridonosi razumijevanju još nečeg vrlo važnog, a to je da reiki pomaže svakome u duhovnom razvoju. Moja opažanja u radu sa studentima opet izravno potvrđuju Paulina otkrića. Nakon reiki inicijacije događa se čini se, ubrzani duhovni skok. Ja naprestano opažam različite emocionalne i duhovne prodore nakon inicijacija, često nastaje i mnogo spontane radosti što je ljudi doživljavaju nakon inicijacije i ona se nastavlja ako se i dalje vježba aspekt samoiscjeljivanja reikijem. Sviđa mi se što se Paula usredotočila na ciklus iscjeljivanja od dvadeset i jednog dana jer nam to pomaže da ga doživimo kao određeno vremensko razdoblje pa ga i učenici mogu bolje zapaziti. Ako shvaćamo, kako sam ja to znanstveno prikazao u Duhovnoj prehrani i duginoj dijeli, da smo mi ljudi ljudski kristali napravljeni iz nizova oscilirajućih, čvrstih i tekućih kristala, tada Paulina otkrića imaju konceptualno tumačenje na razini titraja. Disonantne misli i negativne misli ili emocije imaju niže titraje u našoj kristalnoj strukturi; reiki podiže stupanj titraja prema punom potencijalu. On postaje tako snažan da kristalizirani gušći misaoni oblici ne mogu izdržati svoju disonancu pa se trgaju i oslobađaju iz naših fizičkih i finijih tijela. Ako ih možemo samo promatrati i otpuštati umjesto da se uplićemo u njih, oni napuštaju naš cjelokupni sustav. Primijetio sam da se taj isti proces događa i kod meditanata. Kada su jednom te disonantne točke izbačene iz sustava, opća kristalčna struktura našeg sustava postaje zvučnija i univerzalna životna sila se slobodnije kreće. Čim se energija životne sile kreće po tijelu, lakše je probuditi kundalini, energiju duhovne preobrazbe. Kad se kundalini jednom probudi, to oslobađanje emocionalnih i mentalnih blokada još se ubrzava. Reiki ne znači samo demokratizaciju sposobnosti iscjeljenja i samoiscjeljenja, već čini razinu duhovne preobrazbe obično rezerviranu za one na meditativnom putu, dostupnom nemeditantima. Paula piše svoju knjigu s tako radosnom kreativnošću i ljubavlju za reiki da ju je lako pratiti u primjeni reikija u mnogo oblika iscjeljivanja i životnih situacija. Mogli bismo se, na primjer, pitati, kako terapija s reikijem može ubrzati detoksikaciju tijekom posta ili djeluje li on zaista na pokvarene mehaničke sprave. On to zaista čini. Na primjer, tijekom europske turneje s radionicama, moja je supruga ostala zatvorena u WC-u muzeja u Ženevi, u Švicarskoj. Brava se zaglavila. Jedan iz naše grupe otišao je po čuvara. Dok smo čekali, ja sam na bravu primijenio reiki. Nakon nekoliko minuta brava se oslobodila i moja je supruga bila oslobođena. Kod naših duhovnih povlačenja uz post koristimo oblik grupnog reikija i iscjeljivanje kristalima koji, čini se ubrzavaju proces detoksikacije i smanjuju na minimum detoksikacijske reakcije posta. Razlog je taj što je sposobnost detoksikacije, kako je istaknuo dr. Tilden, stručnjak za toksemiju, ovisna o vitalnosti tijela. Ako je vitalnost ili životna sila, veća, tijelo može bolje funkcionirati i detoksicirati se. Terapija reikijem povećava vitalnost i time pojačava sposobnost tijela da se detoksicira.

Ova knjiga daje divan i jasan uvid u unutrašnji proces reikija koji je koristan ne samo za iskusne učitelje reikija, već i za početnike. Zbog Paulinog velikog iskustva kao iscjeljiteljice i duhovnog razumijevanja iscjeljivanja, ona može ukazati na neko intuitivno shvaćanje djelovanja reikija i na neka općenita načela

iscjeljivanja samoga sebe. Kako je reiki vrsta milosti za sve koji ga koriste, i ova je knjiga milost za sve koji je čitaju.

Gabriel Cousens, A med. majstor reikija

## UVOD

U zadnje vrijeme diljem svijeta pokazuje se velika potreba za iscjeljivanjem unutrašnjeg jastva, potreba da se postane ujedinen ili cjelovit, ukratko da se postigne stanje eminencije. Prije dvije tisuće godine započela je inicijacija čovjeka vodom kako je to činio glas vapijućeg u pustinji, Ivan, koji je čovječanstvo krstio vodom. Svrha inicijacije vodom bila je čišćenje i regeneracija naših tijela - naših fizičkih i animalnih naravi - kako bismo zatim mogli na pravi način dobiti učenje "viših titraja". Ta inicijacija snažno je djelovala na čovječanstvo. Naša filozofija promijenila se od one "oko za oko, zub za zub", Starog zavjeta u "okretanje drugog obraza" kako to zastupa Novi zavjet i kako su to u zadnje vrijeme demonstrirali Gandhi i Martin Luther King. Stare navike teško umiru i premda su se dogodile mnoge pozitivne promjene, ratovi bjesne velikim dijelom našega planeta, podjela dobara potpuno je izašla iz ravnoteže, a nebriga za ekologiju aktualnim uništavanjem planeta uklapa se u naše sadašnje stanje. Potpuno je jasno da ni politika niti religija ne mogu naći sve odgovore. Samo totalni kvantni skok u svijesti čovječanstva omogućit će iscjeljenje. Premda nas je inicijacija vodom brzo pomaknula prema naprijed i otvorila nas za nove mogućnosti, još uvijek nam je potrebno duboko mentalno čišćenje.

Sada, nakon dvadeset stoljeća, dobivamo vatrenu inicijaciju, čovječanstvo prolazi krštenje vatrom, pročišćenje ljudskog uma znanjem o plamenu ljubavi. To se znanje može steći „svjesnim naporom ili kada se prekorače zakoni, priroda nas može poučiti šumskim požarima, kemijskim požarima, nuklearnim nesrećama itd. Obratite pažnju na broj vatrene katastrofa u zadnjih nekoliko godina; Ta inicijacija vatrom priprema je za sljedeću inicijaciju Duhom. Prema hermetičkoj znanosti, čovjek neće ostvariti Duh dok mu se tijelo ne očisti vodom, a um vatrom. Drugim riječima, nijedan čovjek neće se osloboditi veza straha i neznanja i uzdići na razinu svjesne pažnje, ako nije regenerirao tijelo životnom energijom i očistio svoj um istinom i ljubavlju.

Ima mnogo puteva za očišćenje koji vode do stanja eminencije, zapravo, ima toliko puteva koliko ima ljudi na ovom planetu. Bolest u mom vlastitom tijelu, posebno epilepsija tipa grand mal u prošlosti, kao i tumori u prsima gledano unazad, bili su sretni poticaji jer su mi pomogli da se uputim na putovanje prema cjelovitosti što me dovelo do proučavanja nekoliko metoda iscjeljivanja. Rezultat je bio taj da sam otkrila moć uma integriranog s materijom i nevjerojatnu važnost prehrane. Moja proučavanja su me također dovela do istraživanja nekoliko terapija um/tijelo kojima sam ovladala i koje su me na kraju odvele u daljnje istraživanje fenomenalnih psihičkih iscjeljenja u Meksiku i Brazilu.

Zatim sam otkrila reiki. Nigdje nisam našla jednostavniju, dublju metodu da se nekome pomogne iscjeliti tijelo/um/duh do stanja cjelovitosti i ravnoteže što vodi do iskustva eminencije. Ovo je knjiga prvenstveno o reikiju, namijenjena kako neiniciranom početniku, tako i iskusnom praktičaru reikija. Međutim, tekst o reikiju obogaćen je mnoštvom informacija koje sam sakupila u godinama istraživanja na polju iscjeljivanja. Osim toga, kako sam psiholog, uključila sam i podatke o psihologiji tijela kako bih praktikantima pomogla da shvate neke od uzročnih razina bolesti, koje su povezane sa specifičnim područjima u kojima se nalaze energetske blokade. Također sam dobila popis knjiga koje preporučujem kao daljnju pomoć za vaše istraživanje u području iscjeljivanja. Ovu knjigu posvećujem svojim učenicima reikija diljem svijeta koji su mi ukazali čast da im smijem pomoći u "finom usklađivanju" na veće stupnjeve eminencije. Ovdje iskazujem

svoju iskrenu zahvalnost što ste mi pružili mogućnost izravnog iskustva vaših viših jastva tijekom procesa usklađivanja. Pomogli ste mi da ponovno potvrdim istinu o našem jedinstvu u jednom univerzalnom duhu. Nadam se da će ova knjiga i vama ponovo potvrditi tu istinu. Napisala sam knjigu još i zato da vas nadahnem da nastavite svojim nastojanjima prema većoj svjesnosti, a možda da vas tijekom puta podsjetim na ono što ste možda privremeno zaboravili. Želim vam Ljubav, Svjetlo i više Eminencije.

Kult Horm

## 1. POGLAVLJE

### OPIS REIKIJA

Reiki je japanska riječ za univerzalnu energiju životne sile. Definicija za "rei" je univerzalni, transcendentalni duh, tajanstvena moć, suština, a "ki" se opisuje kao energija vitalne životne sile, veoma slična "ehi-ju" kineske akupunktura, svjetlosti kršćana i bioplazmatskoj energiji ruskih istraživača. Svi mi posjedujemo reiki energiju (univerzalnu energiju životne sile) jer to je naše prirodno stanje. Ono što reiki čini drugačijim od ostalih metoda iscjeljivanja je proces usklađivanja (također poznat kao inicijacija) koji učenik doživljava na raznim razinama razreda reikija. Svatko može položiti ruke na drugu osobu i pomoći ubrzanju procesa iscjeljivanja prenoseći magnetičku energiju. Osoba koja je prošla proces reiki-usklađivanja iskusila je, međutim, veoma drevnu tehnologiju za fino usklađivanje fizičkih i eteričkih tijela na višu titrajnu razinu. Osim toga, neka od energetskih središta, poznata kao eakre, otvaraju se i tako omogućuju kanaliziranje (i titranje) većih količina univerzalne energije životne sile. Reiki se nikada ne šalje, on prolazi kroz kanal. Na primjer, ako stavim na vas ruke zbog tretmana, vi ćete uzeti odgovarajuće količine energije u one dijelove tijela kojima je to potrebno. Tijekom tog postupka ja se nikada ne iscrpim jer se "dajući" tretman i ja tretiram. Energija ulazi kroz moju krunsku čakru i prolazi kroz gornja energetska središta do mog srca i solarnog pleksusa. Ostatak zatim prolazi kroz moje ruke i dlanove u vaše tijelo. Tako se nikada ne iscrpim kod tog postupka jer se određena količina energije pohrani u meni. No, istodobno vi ne uzimate ništa od moje negativne energije ili blokada, budući da reiki prolazi kroz očišćeni kanal moga tijela, otvoren usklađivanjem.

Jedna je od najvećih blagodati reikija mogućnost samotretmana. Kad je netko jednom podešen, onda treba samo osjetiti namjeru da radi reiki na sebi ili drugima i energija odmah dođe.

Samotretman je neobično učinkovita tehnika za potpunu relaksaciju i oslobađanje od stresa. On pojačava energiju životne sile u našem tijelu koja zatim pomaže stvaranju ravnoteže u fizičkom i eteričkom tijelu. Tretiranje samoga sebe također pomaže u oslobađanju potisnutih emocija i energetskih blokada.

Reiki nije religija ni vjeroispovijest niti doktrina. To je veoma drevna znanost koja je bila skrivena tisućama godina sve dok dr. Usui nije ponovno otkrio njezinu "tehnologiju" skrivenu u tibetanskim sutrama. Istraživači iz Stanforda, koristeći veoma osjetljive instrumente, koji mjere tok energetskih sila što ulaze u tijelo, pronašli su da reiki energija ulazi u terapeuta kroz tjeme (ili krunsku čakru), a izlazi kroz ruke. Energetska sila dolazi iz sjevernog smjera, kod onih koji žive ispod ekvatora s južnog. Osim toga, kada se reiki energija jednom aktivira, čini se da teče u spirali smjerom suprotnim od kazaljke na satu, veoma slično dvostrukom heliksu kod DNA. Količina energije koja zrači iz ruku jasno se povećava tijekom tretmana. Dr. Bara Fischer, iz Santa Fea, New Mexico, poznata istraživačica, koja je razvila preciznu tehniku za interpretiranje životne energije pomoću Kirlianove fotografije, testirala je autoricu prije i poslije tretmana na daljinu. Fotografija snimljena tijekom tretmana na daljinu, pokazala je značajni porast zračenja u usporedbi s fotografijom snimljenom prije tretmana, koja je jasno pokazivala manji domet zračenja.

Suvremeni dokazi veoma jasno pokazuju da stvarno postoji plazmatičko strujanje-oslobođanje energije kroz tjelesni sustav - kada se oslobađaju blokade. Rezultati su različiti za svaki tretman, a odlučujući čimbenik je pacijent. Svaka osoba privlači točno onoliko životne sile koliko joj je potrebno da oslobodi, aktivira ili transformira energiju fizičkog i eteričkog tijela. Reiki može ne samo promijeniti kemijsku strukturu tijela, pomažući u regeneraciji organa i ponovnoj izgradnji tkiva i kostiju, već također pomaže stvoriti ravnotežu na mentalnoj razini. Reiki nije sustav uvjerenja, zbog toga za primanje tretmana nije potrebna mentalna priprema ili upute, nego samo želja za primanjem i prihvaćanjem energije. S druge strane, sa stajališta praktikanta, kako to nije sustav uvjerenja, kad postoji jasna nakana za početak tretmana, on će se uvijek aktivirati, ako se ispravno primijeni.

Reiki čudesno pomaže razvijanju svjesnosti, ali kao što je s većinom stvari u životu i reiki treba doživjeti da bi ga se moglo cijeniti. Neka vaše istraživanje reikija bude radosno!

## **2. POGLAVLJE**

### **POVIJEST REIKIJA**

Tijekom sredine Meiji ere u Japanu, sredinom XIX. stoljeća, dr. Mikao Usui bio je dekan malog kršćanskog sveučilišta u Kjotu. To je bio uzbudljivi trenutak japanske povijesti i u društvu su se događale mnoge promjene. Japanci su tek nedavno ponovno otvoriti svoje obale "barbarskim" strancima i veoma brzo počeli su primjenjivati novu tehnologiju industrijske revolucije. Gradile su se željeznice pa se čak i američki bejzbol pojavio na pozornici. Zajedno s povratkom naših diplomata, vratili su se i kršćanski misionari i izazivali novo zanimanje kod već eklektičnih Japanaca (mnogi Japanci slave vjenčanje na šintoistički način i pokapaju s budističkim ceremonijama). No dr. Usui iskreno je prihvatio kršćanstvo, postao je svećenik, a zatim dekan kršćanskog sjemeništa. Jednoga dana, tijekom rasprave sa studentima, jedan od njih upitao ga je vjeruje li doslovno u Bibliju. Kada je odgovorio potvrdno, studenti su ga podsjetili na trenutačna iscjeljenja koja je vršio Krist. Spomenuli su da u Bibliji Krist izjavljuje: "Činit ćete kao što sam i ja učinio, pa i veće stvari." "Ako je to tako", pitali su oni, "zašto danas u svijetu nema mnogo iscjelitelja koji vrše ista djela kao i Krist? Osim toga, on kaže apostolima da iscjeljuju bolesne i vraćaju u život mrtve. Ako je to istina", rekli su studenti, "molimo vas da nas poučite tim metodama." Usui je bio osupnut. U tradicionalnom japanskom stilu, on je kao dekan morao znati odgovor na ta pitanja. Toga dana Usui je dao ostavku na svoj položaj i odlučio naći odgovore tom velikom misteriju. Budući da je većina njegovih učitelja bila iz reda američkih misionara, a Amerika je bila pretežno kršćanska zemlja, odlučio je započeti svoje proučavanje u teološkom sjemeništu čikaškog sveučilišta. Nakon dugog razdoblja proučavanja u kojem nije dobio odgovore, Usui je odlučio nastaviti istraživanjem negdje drugdje.

Dr. Usui znao je da je i Budha također vršio nevjerojatna iscjeljenja pa je odlučio vratiti se u Japan i pokušati naći neke "nove" stare informacije o vrstama trenutačnog tjelesnog iscjeljenja. Budući da su zapisi o Kristovim iscjeljenjima bili izgubljeni, možda će moći pronaći podatke o Budhinim iscjeljenjima u japanskim lotos sutrama. Nakon svog povratka Usui je započeo istraživanjem u nekoliko budističkih samostana. Svaki puta kada bi došao k redovnicima raznih samostana s pitanjem: "Imate li neke zapise o Budhinom iscjeljivanju tijela?", dobivao bi isti odgovor, naime da je sada u žarištu iscjeljivanje duha. Usui je bio uporan u svojoj potrazi i nakon mnogo pokušaja stigao je do Zen samostana, gdje su ga prvi puta ohrabрили da nastavi svojom potragom. Stari redovnik složio se da mora biti moguće isejeliti tijelo, kao što je to činio Budha, ali sva koncentracija stoljećima je bila usmjerena na iscjeljenje duha. Izjavio je da se "ono što je bilo moguće jednom, može opet postići. Možda biste trebali ostati ovdje i nastaviti svojim traganjem." Usui je osjetio veliko nadahnuće zbog redovnikovog entuzijazma i započeo je dugotrajnim proučavanjem sutri na

japanskome. Kada se rezultati nisu pojavili, proučavao je na kineskome pa je proučio toliko kineskih sutri koliko ih je mogao pronaći. Kasnije, nakon stečenih nekih novih informacija, odlučio je proučiti tibetanske sutre. Za to je bilo potrebno znanje Sanskrta. I tog se zadatka latio sa zadovoljstvom. Čini se da je ubrzo nakon toga posjetio Sjevernu Indiju, Himalaju. Tijekom zadnjeg stoljeća nađeni su tibetanski pergamenti koji potkrepljuju izvješća o putovanjima svetog Ise za kojega mnogi učenjaci drže da je, zapravo, Isus. Nije poznato je li Usui našao upravo te pergamente ili možda neke druge drevne pergamente sa zapisima nekih iscjeljenja. Znamo da je nakon završetka svojih proučavanja tibetanskih lotos sutri pomislio kako je našao intelektualne odgovore za Kristova iscjeljenja. Trebalo mu je samo praktično znanje.

Shvaćajući da je pronašao ključ za iscjeljenja, Usui se vratio svom prijatelju redovniku da bi ga upitao za savjet kako steći takvo znanje.

Obojica su počela meditirati i zajedno su došli do zaključka da bi dr. Usai trebao krenuti prema svetoj planini, Kuri Yami, oko 17 milja od Kvota i započeti dvadeset jednodnevni post i meditaciju, veoma slično potrazi za vizijama američkih Indijanaca.

Ubrzo nakon toga Usai je započeo svojim hodočašćem na planinu. Došao je do određenog mjesta s kojeg se gledalo na istok i sakupio hrpu od 21 kamena koji će biti njegov kalendar. Nakon dvadesetodnevnog posta došlo je vrijeme pred zoru dvadeset prvog dana. Kako je bio mlalak, bilo je posve tamno kad je posegnuo za posljednjim kamenom. Ništa neobično nije se do tada bilo dogodilo. Molio se da dobije odgovor. Ugledao je na nebu kako se pojavljuje svjetlucanje svjetla. Pbčelo mu se vrlo brzo približavati. Kako je dolazilo bliže, postajalo je veće. Usuia je počeo hvatati strah. Osjećao je želju da ustane i pobjegne. Na kraju je shvatio da je to neka vrsta znaka. Tražio je tako dugo i naporno svih ovih godina - nije mogao samo tako odustati. Ogradio se od svega što bi moglo doći i svjetlo ga je u trenutku udarilo posred čela. Usui je pomislio da je umro. Pred njegovim očima pojavili su se milijuni mjehurića u duginim bojama. Uskoro su mjehurići postali bijeli i sjajni i svaki je sadržavao trodimenzionalno sanskrtsko slovo u zlatu. Pojavljivali su se jedan po jedan, upravo takvom brzinom da je mogao pročitati svako slovo. Na kraju, kad je bilo gotovo, Usui je bio ispunjen zahvalnošću. Kako je bio u stanju sličnom transu, iznenadio se kad se probudio, vidjevši da je bijeli dan. Uzbudjen želio je podijeliti svoje iskustvo sa starim prijateljem redovnikom i počeo je trčati niz planinu. Bio je zaprepашten kako se osjećao snažnim i pomlađenim, uzevši u obzir dugi post kojim je upravo završio. To je bilo prvo "čudo" toga jutra. Najednom je u žurbi posrnuo i udario nožnim palcem. Kada se instinktivno sagnuo da ga uhvati rukom, zaprepastio se da je u nekoliko kratkih trenutaka krvarenje stalo i palac je bio potpuno iscjeljen - drugo "čudo" tog jutra. Nastavivši put niz planinu, naišao je na uličnu prodavaonicu i naručio kompletni doručak. Svatko tko poznaje postupke posta zna da je vrlo opasno prekinuti dugi post obilnim obrokom. Vlasnik je po Usuijevoj redovničkoj odjeći I nepočešljanoj bradi vidio da je on postio i meditirao pa mu je preporučio posebnu juhu. Usui je odbio i naručio kompletni doručak. Dogodilo se I treće "čudo" tog jutra kada ga je pojeo bez poteškoća. Dogodilo se da je starčeva unuka koja je posluživala Usuija, imala jaku zubobolju, a čeljust joj je već danima bila otečena. Njezin djed bio je suviše siromašan da bi je odveo zubaru u Kvoto pa kad joj je Usui ponudio pomoć, rado ju je prihvatila. Nakon što je svoje ruke položio na obje strane njezinog lica, dogodilo se četvrto "čudo" jer su bol i otekline počeli nestajati. Dr. Usui nastavio je zatim svojim putem natrag u samostan. Našao je tamo redovnika u velikim bolovima zbog napadaja artritisa. Dok je s njim podijelio svoja iskustva, položio je ruke na artritična mjesta i bol je veoma brzo nestala. Stari redovnik ostao je zaista iznenađen. Usui ga je upitao za savjet što da radi sa svojom novom sposobnošću. Dobio je ponovno o hrabren je i na kraju odlučio otići u Kvoto i raditi u kvartu prosjaka. Nadao se isejeliti prosjake kako bi mogli u hramu dobiti nova imena i tako se vratiti u društvo. Kada je Usui došao u prosjački kvart, počeo je odmah sa svojim poslom, isejeljujući i mlade i stare. Rezultati su bili izvanredni i mnogi su potpuno ozdravili. Nakon približno sedam godina takvog rada, Usui je počeo primjećivati poznata liea. Neki mladić, koji mu se učinio osobito poznatim, privukao je njegovu pažnju.



"Zar te poznajem?" upitao ga je. "Naravno!", odgovorio je ovaj. "Ja sam jedan od prvih koje si iscjelio. Dobio sam ime, našao posao pa sam se čak i oženio. No nisam mogao izdržati odgovornost. Mnogo je lakše biti prosjak." Usui je ubrzo pronašao mnogo sličnih slučajeva. Rasplakao se od očaja. Gdje je pogriješio? Napokon mu je sinulo da ih je zaboravio naučiti odgovornosti, a prije svega, zahvalnosti. Tada je shvatio da je iscjeljenje duha isto toliko važno kao i iscjeljenje tijela. Uvidio je da je davajući reiki još više pojačao njihovu prosjačku naviku. Postala mu je jasna važnost izmjene energije. Ljudi moraju davati natrag za ono što dobivaju ili život neće imati vrijednosti.

U to je vrijeme dr. Usui stvorio pet načela reikija. Napustio je kvart prosjaka i započeo naučavati diljem Japana. Postala mu je jasna i svrha simbola koje je doživio u svojoj viziji. On će ih koristiti da uskladi ljude kako bi oni sami preuzeli odgovornost za svoje vlastito dobro. Pojačavajući njihovu energiju, pomagao im je da naprave veći korak prema vlastitom majstorstvu. Pošto je stara nečistoća bila uklonjena, Usui je započeo obučavati druge učitelje, mlade ljude koji će mu se pridružiti na njegovim putovanjima. Kratko vrijeme prije svoje smrti, Usui je stavio u dužnost jednom od svojih najodanijih učitelja, dr. Chujiru Hayashiju, umirovljenom pomorskom časniku, da preuzme odgovornost za širenje načela reikija. Dr. Hayashi osnovao je prvu reiki kliniku u Tokiju. Godine 1935. u Hayashijevoj klinici pojavila se Hawayo Takata, mlada žena japansko-američkog podrijetla. Bili je veoma bolesna, patila je od više organskih smetnji, a nije imala ni energije zbog depresije koju je uzrokovala smrt supruga pred nekoliko godina. Za vrijeme posjeta roditeljima koji su se vratili u Japan bila je pred operacijom, kad je čula glas pokojnog supruga koji ju je nagovarao da se ne operira. Nakon što je liječniku izrazila svoje sumnje u svezi s predstojećom operacijom, ovaj joj je preporučio da pokuša na reiki klinici pa se tamo počela liječiti i konačno se izliječila. Razumljivo je da je reiki impresionirao Takatu i ona ga je odlučila naučiti. Reiki je bio muška oblast, a to je za žene značilo "ruke dalje". Takata je bila tipična "gaijin" (strana) žena i nije se lako predavala. Na kraju je njezina upornost pobijedila i ona je završila tehnike prvog i drugog stupnja. Kasnije se Takata vratila u SAD i započela svoju praksu. Godine 1938. posjetili su je dr. Hayashi i njegova kći. Ubrzo nakon toga Takata je bila inicirana za majstora i dr. Hayashi se vratio u Japan. Dr. Hayashi bio je velik mistik. Osjetio je da se sprema rat sa SAD-om i počeo se pripremati. Gospođa Takata osjetila je njegovu zabrinutost i odlučila se vratiti u Japan. Dr. Hayashi odmah ju je upozorio na nevolje koje dolaze. On je već znao kakav će biti ishod rata. Znao je da će Japan biti razoren i da će mnogo ljudi umrijeti. Upozorio je gospoju Takatu na pripreme koje će morati učiniti da bi zaštitila reiki. Pošto nije želio biti mobiliziran kako bi sudjelovao u nasilju budućeg rata, dr. Hayashi odlučio je učiniti prijelaz. Jednoga dana, krajem 1930-tih, on je u ceremonijalnoj odjeći, među prijateljima, svjesno napustio tijelo. Gospođa Takata ostala je još kratko vrijeme kako bi pomogla oko pogreba, a zatim se vratila na Havaje gdje je, na sreću, izbjegla zarobljeništvo koje je zadesilo mnoge Japanoamerikanke tijekom drugog svjetskog rata. Osim toga, ta hrabra mala lady nastavila je s naučavanjem reikija u poslijeratnoj Americi tijekom Mac Carthyjeve ere, veoma uskogrudnog razdoblja američke povijesti.

U sedamdesetim godinama gospođa Takata počela je obučavati druge majstore i do njezine smrti u prosincu 1980., bilo ih je 21. Danas po čitavom svijetu naučava preko 300 reiki majstora. Moj je vlastiti cilj kao reiki majstora da pomognem svakome od svojih učenika "fino uskladiti" titrajnu razinu fizičkog i eteričkog tijela, što olakšava razvoj više svijesti. Kako raste broj onih koji preuzimaju odgovornost za podizanje svoje svjesnosti, tako će i Zemlja biti finije usklađena na više razine eminencije.

### 3. POGLAVLJE

#### ZBOG ČEGA SE REIKI RAZLIKUJE OD DRUGIH NAČINA ISCJELJIVANJA?

Ključ za reiki je njegova jednostavnost. Dok drugi oblici terapije zahtijevaju za praktikanta mjesec ili godine poduke, reiki se može naučiti preko vikenda. Za onoga tko je još vrlo vezan za intelekt kao sredstvo učenja i tko je navikao da za učenje treba vrijeme, reiki može biti čudan. Prava je razlika u procesu usklađivanja koji stavlja reiki u kategoriju energetskog rada. Reiki je proces osposobljavanja, nešto što zapadna kultura malo poznaje zbog dominacije razuma. Nakon što su prošli kroz proces usklađivanja, većina medicinskih sestara, liječnika, masera i onih koji dobro poznaju dodir i osjet ljudskoga tijela, primjećuju neposredno povećanje količine energije ili osjećaj topline koja zrači iz ruku dok tretiraju. Tako ljudi s prijašnjim iskustvom tijela obično uočavaju neposredne feedback promjene koje nastaju kao rezultat usklađivanja, a da i ne spominjemo osjećaje koji se katkada javljaju tijekom samih usklađivanja. Drugi s manje iskustva ili osjetljivosti trebaju vremena i vježbanja tretmana kako bi naučili odmah percipirati promjene. Većini ljudi to lako polazi za rukom, a oni koji imaju isuviše unaprijed stvorenih predodžbi, moraju naučiti kako da osluškuju tijelo, jer uspješni tretman zahtijeva oslušivanje. Mnogo vremena koje ja dajem svojim Jacima za prakticiranje tretmana, čini se da pruža dovoljno mogućnosti za feedback i potvrdu da "iscjelitelj" zaista doživljava osjete drugačije, a praktikant u početku nešto slabije. Osim toga, vodim svoje učenike kroz niz vježbi kako bih im pomogla senzibilizirati tijelo.

Moje vlastito iskustvo kao maserke na krstarenju prije više godina pomoglo mi je da odmah primijetim veliku količinu topline samo pet minuta nakon početka tretmana s reikijem, dok je toplina stvorena nakon deset masaža, jedne za drugom, bila minimalna. Naravno da me to impresioniralo. Kako sam bila izvježbana u mnogim tehnikama rada na tijelu, a najviše me zanimalo dubinski rad na tkivima, to je reiki došao kao iznenađenje. Ja sam mislila da za zaista duboke promjene u strukturi um/tijelo treba duboka obrada. Jako me iznenadilo kada su me neki moji klijenti koje sam počela upoznavati s reikijem u vrijeme, njihovih redovitih masaža, počeli pitati o tom "zanimljivom energetskom radu" koji sam dodavala njihovim tretmanima. Uslijedila su neočekivana izvješća o živahnim snovima, o nestanku starih bolova, a prijatelji umjetnici pričali su o kreativnim uznosima.

Bilo je i drugih zanimljivih razlika u tom fascinantnom energetskom radu koje su privukle moju pozornost: kada terapeut masira klijenta i osobito kada radi na oslobađanju u dobokom tkivu, normalno je da mu koljena nisu ukočena već malo svijena, slično kao kod Tai Chija. To je zato što terapeut djeluje kao gromobran za pacijenta. Na primjer: ako vam pomožem osloboditi veliki čvor u vratu ili ramenu, tako dugo dok su moje ruke na čvoru, oslobođena negativna energija teče u moju ruku, niz nju kroz stopala u tlo. Ako tijekom tog postupka držim ukočena koljena, vaša energija teče niz moje ruke i tijelo, naglo zaokreće kod koljena i vraća se točno na ono mjesto u mojem tijelu koje se oslobodilo u vašem. To sve zvuči veoma ezoterično kada počinjete učiti o kretanju energije u tijelu, no treba samo nekoliko trenutaka da bi se naučila istina o tom procesu. Ugodno me iznenadilo da to kod reikija nije problem. Kao što sam spomenula u prvom poglavlju, terapeut uvlači reiki kroz otvoreni kanal pacijenta. Pacijent nikada ne upija energiju od terapeuta, jer se energija uvijek usmjerava "prema van" osim onoga dijela koji može biti pohranjen pokraj solarnog pleksusa - što je dodatna korist. Opisala sam neke od fizičkih razlika koje čine reiki jedinstvenim iscjeliteljskim umijećem.

A sada bih željela podijeliti s vama neka od svojih vlastitih saznanja o reikiju sa stajališta svoje struke - psihologije. Kod drugih oblika rada s energijom, kao što su to magnetsko ili mentalno iscjeljivanje, praktičar se mora neprestano koncentrirati na slanje energije i mora paziti da ga klijent ne ometa. Kod reikija, kada je jednom završena početna nakana tretmana, a ruke su postavljene na tijelo, energija će se provoditi sama po sebi i ne treba više posebne pažnje praktičara. Ako zbog nekog razloga klijent počinje ponovo

proživljavati neke stare uspomene i osjećaje, te osjeti potrebu da ih nekome ispriča, možete u isto vrijeme razgovarati i nastavljati tretman. Premda je to dodatna korist, ja uvijek savjetujem svojim učenicima da ne započnu nikakve razgovore jer se taj "proces" u klijentu većinom odvija na razini bez riječi, pa bi razgovor bio velika smetnja procesu, čini se da se ovdje radi o važnom aspektu s terapeutske stajališta. U mojem iskustvu iz prošlosti kad sam radila kao psihološki savjetnik, isti su se ljudi neprestano vraćali, ponovo i ponovo, s različitim oblikom osnovnog problema. Koji puta se činilo da, što se oni više bave njime verbalno, to se on dublje "ukorjenjuje u mozak". Umjesto da se problem riješi, on se pojačao. Naravno, dobar psiholog ili savjetnik zna kako pomoći da se negativne ideje pretvore u pozitivne i da se obrazac razriješi. S reikijem mnogo verbalnog oslobađanja postaje nepotrebno. Tijekom i ubrzo nakon tretmana, a osobito tijekom dvadeset jednodnevnog razdoblja čišćenja, nakon dobivanja jednog od tri stupnja, ljudi često osjećaju kako emocije izlaze na površinu. Koji puta su s time povezane izravne uspomene, no često se emocije same oslobađaju, bez posebnih problema intelektualnog vezivanja za "priču" koja bi u krajnjoj liniji mogla emocije dublje ukorijeniti - ili blokirati strukturu um/tijelo da ih ne može osloboditi. Ja savjetujem svojim učenicima da prihvate te emocije koje se katkada neočekivano javljaju da im zahvale što su se pokazale i da ih zatim puste otići. Ako ih se ne potiskuje, već prihvaća na svjestan način, one vrlo brzo nestaju.

Drugo na što treba podsjetiti ponekoga jest koliko je važno dopustiti emocijama da odu. Mnogo puta vidjela sam osobe koje bi nakon dugog razdoblja depresije, na kraju došle do stupnja na kojem se počinje oslobađati gnjev. Kako je gnjev viša titrajna energija nego depresija, osoba može početi uživati u izražavanju gnjeva i tako se pomiče dalje do više izražajne razine. Gnjev može biti veoma zavodljiv jer drama koju sadrži, zapravo, potiče ego. Gnjev nastaje zbog gubitka kontrole nad osjećajima. On je rezultat našeg neuspjeha da shvatimo i prihvatimo svoju odgovornost za sve ono što smo učinili u svom životu. Vrlo je važno razumjeti da dobivate samo ono što ste jednom posijali - božanski zakon uzroka i posljedice. Život je vaše zrcalo. Zahvalite onome što dolazi i pustite ga, ne mora se nastaviti. Vi ste stvaraoe. Shvaćanje važnosti preuzimanja odgovornosti za sve što stvarate u svom životu zaista je jedan od ključeva reikija. Reikijem se ne završava nakon tečaja prvog stupnja. Svaki čovjek mora preuzeti odgovornost da nastavi samotretmanima. Vi ste zaista svoj vlastiti majstor. Samo vi određujete brzinu svog napretka nivoom obaveza prema sebi. Radost koju nosi svladavanje lekcije, čini sve to vrijednim truda. Iz svega ovoga možemo vidjeti neke od jedinstvenih aspekata reikija. Poput drugih terapija on nastoji pomoći svakom pojedincu da nađe ravnotežu i sklad u tijelu, umu i duhu. Reiki je zaista dar za vas - kada sudjelujete u tečaju reikija, na nekoj razini priznat ćete: ja sam spreman za dobivanje moći. Moć za sudjelovanje u stvaranju vaše je prirodno pravo. S tom moći stičete povlasticu veće odgovornosti i jači osjećaj jedinstva s vašom zemaljskom obitelji.

## 4. POGLAVLJE

### UČINCI TERAPIJE REIKIJEM

Reiki djeluje na svakog pojedinca na veoma osobni način. Rezultati svakog tretmana određeni su potrebama (koji puta ne sasvim očitim) osobe koju se tretira. Postoje neki zajednički jiazivniei koji se, izgleda, pojavljuju u većini tretmana, a navedeni su u tabeli na slijedećoj stranici. Opseg reiki tretmana nešto će se razlikovati kod svakog praktikanta, no glavni naglasak bit će na bolnim ili "neugodnim" dijelovima tijela i na endokrinom sustavu (pogledajte crtež na kraju poglavlja). Gospođa Takata naučavala je osnovni obrazac tretmana koji je pokrivaio sve važne žlijezdane sustave, koji kontroliraju tjelesne hormone. U medicini te žlijezde stimuliraju neurotransmiteri. Tijelo komunicira sa živčanim sustavom pomoću mozga, koji zatim potiče žlijezde da luče hormone koji su potrebni za homeostazu. Na eteričkoj razini, svaka od sedam glavnih čakri odgovara jednoj od endokrinih žlijezda (obratite pozornost na odgovarajući položaj endokrinih žlijezda na tabeli čakri u devetom poglavlju). Tako endokrini sustav djeluje kao "prenositelj" energije eteričkim energetskim centrima ili čakrama, a na sličan način čakre djeluju kao "prenositelji" energije natrag u fizički sustav pomoću endokrinih žlijezda. Sve razine na neki su način međusobno povezane. Za daljnje tumačenje te povezanosti različitih sustava dr. William A. Tiller, profesor na Stanfordu u Odjelu materijalne znanosti i znanstveni istraživač tijekom mnogo godina, nudi novi teoretski model funkcioniranja čovjeka. Do sada je većina medicinskih, bioloških i poljodjelstvenih stručnjaka sagledavalo žive organizme kako djeluju putem sljedećeg niza reakcija:

funkcija  $\leftrightarrow$  struktura  $\leftrightarrow$  kemija  $\leftrightarrow$  elektromagnetske energije, i tako opisivala interakcije samo na određenim razinama. Obično su se nedostaci pripisivali strukturalnim defektima koji su se javljali zbog kemijskog poremećaja ravnoteže, a postupak "popravka" bio

U ravnotežu je energiju

Povećava svjesnost

Povećava kreativnost

Isejeljuje (čini cjelovitim)

Povećava energiju

### UČINCI REIKI TRETMANA

Pomaže osloboditi emocije

Oslobađa stres

Radi na uzročnoj razini bolesti

je prilagođivanje kemijske okoline (lijekovima kod čovjeka ili umjetnim gnojivima u poljodjelstvu). Međutim, dolazi do dileme jer se i organizmi (tijelo ili biljka) i njihovi napadači koji im prijete, prilagođavaju novom kemijskom sklopu, postaju na njega manje osjetljivi tako da se jakost mora povećavati. Tako nastaje porast neprirodnog kemijskog sadržaja u organizmu pa on počinje djelovati na druge razine funkcioniranja, a ne samo na one koje treba "popraviti", što je često pogubno. Lako možemo vidjeti smrtonosni učinak u poljodjelstvu gdje su mnogi berači grožđa umrli od toksičkog trovanja. U medicini ta je vrsta postupaka izazvala jatrogene (izazvali liječnici) bolesti kod mnogih ljudi. Na sreću, mnogi liječnici postali su svjesni tog smrtonosnog problema pa se služe uputama istočne medicine prihvaćajući metode koje su više

preventivne. Dr. Tiller sumnja u ispravnost prve jednadžbe. U tretmanu poremećene ravnoteže on vidi potencijal za postupke s fizičkom i "nefizičkom" energijom. Liječnici osteopati imali su velikog uspjeha tretirajući ljudske funkcije izravnom manipulacijom. Osim toga, on navodi ozbiljna izvješća o raznim vrstama nefizičkih učinaka koji su se pojavili tijekom zadnjih dvije stotine godina što pokazuje naivnost prve jednadžbe. Tiller predlaže preradu starog teoretskog modela u multidimenzionalni oblik. On predlaže da se prva jednadžba zamijeni sa:

funkcija  $\leftrightarrow$  struktura  $\leftrightarrow$  kemija  $\leftrightarrow$  pozitivne energije prostora i vremena (fizičko tijelo)  $\leftrightarrow$  negativne energije prostora

1 vremena (eteričko tijelo)  $\leftrightarrow$  um  $\leftrightarrow$  duh  $\leftrightarrow$  božanska Onjpotrebljava pozitivnijtrojtpjmM/rim^^ At bi opisao fizičko\_tijelo i negativnu prostorno-vremensku energiju za eteričko tijelo da bi razjasnio njihovu srodnu ili spojenu narav, isto tako kao što to pokazuje algebarski znak njihovih stanja mase i energije. Da bi razjasnio neke od karika u tom proširenom modelu, Tiller ukazuje na kariku um/struktura u hipnozi, um/struktura/funkcija u aikidu, zenu ili yogi, um/kemikalija i kemikalija/um u psihijatriji, uz još mnoge druge. Tiller kaže:

#### ENDOKRINE ŽLIJEZDE

Epifiza -Hipofiza

Štitnjača (tiroidna ž.) ftatiroidna ž. Timus

Jetra

Nadbubrežne z.

Sušteraž« Jajnici (kod žena)

Testisi (kod muškaraca)

"Ovo prethodno prirodno vodi do perspektive iscjeljivanja, to znači da se patologija može razvijati na mnogim razinama i prema tome iscjeljivanje se mora primijeniti na sve njih da bi se sustavu vratila harmonija. Početna patologija na razini je uma i širi svoje učinke na negativne i pozitivne vremensko-prostorne razine."

Tiller zatim predlaže kao najbolji način iscjeljivanja pomoći pojedincu da ukloni uzroke patoloških stanja i dovesti do korekcije vraćanjem na "ispravno mišljenje". Uz to jedna je od najboljih metoda i ona koja popravljaju strukturu na negativnoj prostorno-vremenskoj razini (eteričko tijelo). Preporučuje zatim i iscjeljivanje koje popravljaju strukturu pozitivnog vremena i prostora (fizičko tijelo) što se danas i prakticira u medicini. Kao što sam već naglasila, praktikanti reikija uvijek su prepoznavali "povezanost" eteričkog i fizičkog tijela zbog veze čakri s endokrinim sustavom. Osim toga, drugi stupanj reikija upućuje praktikanta kako da pomogne na mentalnoj razini gdje se nalazi uzročni čimbenik bolesti. Praktikantima reikija potpuno je jasno, kao što je to spomenuo Tiller, da se uzročna razina bolesti oslanja na um. Ja bih osobno pošla još jedan korak dalje i rekla da uzročna razina nastaje zbog toga što um nije više sinhron s duhovnim ili božanskim aspektom čovjeka. Preporučujem svojim učenicima da koriste knjigu Louise Hay Izliječite tvoje tijelo\* koja se posebno bavi individualnim bolesnim stanjima. Njezine postavke pomažu onome tko se liječi kako bi drugačije kondicionirao svoj um, što pak pomaže oslobađanju uzročnog čimbenika. Osim toga, kao što sam već rekla, reiki pomaže svakom pojedincu osloboditi energetske blokade i emocije koje su s njima povezane, što zatim pomaže oslobađanju uzročne razine bolesti.

## 5. POGLAVLJE

### PET NAČELA REIKIJA

Dr. Usui sastavio je pet načela reikija ubrzo nakon što je odlučio napustiti prosjački kvart Kyota. Negdje u to vrijeme postao je svjestan nekih važnih aspekata ljudske naravi. Usui je započeo svojim iscjeljivanjima u nadi da će prosjacima pružiti mogućnost ponovnog integriranja u društvo. Kada su mnogi od njih pokušali i doživjeli neuspjeh u preuzimanju odgovornosti svakodnevnog života, on je počeo shvaćati kako je važno da osoba sudjeluje u procesu svog iscjeljivanja. Ona treba htjeti, a zatim tražiti promjenu/iscjeljivanje kako bi došlo do istinske razlike u njezinom životu. Ako je u iscjeljivanje uključena pomoć drugih ljudi, onda treba postojati i izmjena energije. To što je on uvijek davao, pojačalo je kod mnogih njihov prosjački obrazac. Dr. Usui uvidio je da ljudi moraju uzvraćati za ono što dobivaju kako bi održali osjećaj ravnoteže. Usui je na taj način otkrio dva veoma važna čimbenika: prvo, da osoba mora zatražiti iscjeljivanje (nije posao iscjelitelja pokušavati i pomagati tamo gdje se pomoć ne želi) i drugo, da treba postojati izmjena energije za vrijeme iscjeljivanja. (Nije dobro da se osoba osjeća dužnom za pruženu uslugu pa se tako pacijent na razne načine dijeleći energiju, oslobađa obveze.)

Dr. Usui uočio je važnost nevezanosti za rezultate iscjeljivanja. Možda su neki od prosjaka trebali proživjeti život u prosjačkom kvartu da nešto nauče. Tko smo mi da sudimo što je pravo, a što krivo? Isto to se može primijeniti na bolest - možda ljudi "stvaraju" bolest na podsvjesnoj razini kako bi mogli naučiti određene lekcije pa, možda, čak i umrijeti. Za nadarenog iscjelitelja, kakav je bio Usui, pokušaj uplitanja s "prijevremenim iscjeljivanjem" mogao bi biti kod takvog pacijenta pravo prekoračenje suštinskog životnog procesa. Usuiju je postalo jasno da korištenje nevjerojatnog dara za "iscjeljivanje svijeta" nije njegov pravi posao, nego da on treba pokazati ljudima ljako mogu sami sebi pomoći. U to vrijeme shvatio je da ljudima trebaju smjernice koje bi im pomogle u razumijevanju i prihvaćanju veće odgovornosti za svoj vlastiti položaj u životu. Sada je shvatio zašto su se sve velike religije usredotočile na iscjeljivanje duha, jer je izgledalo da uzročnik bolesti leži u procijepu između uma i duha. Da bi se promijenila životna situacija, treba promijeniti stav, u smislu - bit ćete ono što mislite. Ako je sve zaista um, kao što glasi prva premisa hermitske znanosti, tada je ono što izaberemo za projiciranje pomoću svog uma, upravo ono što ćemo očitovati na fizičkoj razini. Projicirati samo misli ljubavi i zahvalnosti znači stvarati život ispunjen ljubavlju i obiljem. Sve je to postalo jasno dr. Usuiju nakon godina iskustva u prosjačkom kvartu. Vidio je mnogo ljudi kako dolaze i odlaze, a vidio je i mnoge kako se vraćaju svojim starim navikama. Usui je odlučio izabirati ljude koji su se zaista željeli promijeniti. Kristova maksima "nemojte bacati bisere pred svinje", postala mu je jasna. Ne treba trošiti dragocjeno vrijeme i energiju na one koji nisu zainteresirani ili nisu spremni primiti. Pet načela koje je Usui postavio, prirodno zrače iz osobe koja živi u svome pravom toku. U isto vrijeme, pokušavati živjeti načela također pomaže da osoba dođe u taj tok jer, još jednom, ono što mislite, ono je što zaista jeste.

#### 1. UPRAVO ĆU DANAS ŽIVJETI U ZAHVALNOSTI

Živjeti u zahvalnosti znaci živjeti u obilju. Kada smo stalno u stavu zahvalnosti, kada se osjećamo zahvalni ne samo za ono što smo dobili, već i za ono za što znamo i vjerujemo da ćemo uvijek dobivati, počinjemo magnetski privlačiti obilje. Naše normalno stanje je stanje obilja. Samo naša povezanost sa svijesti rasnog uma (ili kolektivno nesvjesnog) o nedostatku i naša vlastita uvjetovanost sprečavaju nas u prihvaćanju onoga što je istinski vaše. Jedan od temeljnih koncepata u osnovi velikih filozofskih i religioznih sustava drevnih vremena, bio je koncept o svedostatnosti. Naučavalo se da za razumijevanje samoga sebe treba razumjeti Boga, da se poniranjem duboko unutra može preobraziti strah u ljubav, neznanje u mudrost i pomanjkanje u obilje. U tekstovima Nag Hammadija koji su otkriveni u Egiptu 1945. i koji sadrže evanđelje starija od onih u Novom zavjetu, Filip citira Isusove riječi: "... ono što vidite, to ćete postati." Drugim

riječima, ako se usredotočite na ono što nemate, i dalje ćete biti u nestašici, I obrnuto, ako nastavite biti svjesni bezgraničnog obilja oko sebe i u skladu s tim osjećate zahvalnost, obilje će i dalje biti oko vas pa će čak i porasti. Na ovom planetu ništa ne nedostaje, samo je sustav podjele pošao naopako, da i ne spominjemo ljudsku pohlepu koja nas je zbog straha od: nestašice zaista i držala u nestašici.

Biti zahvalan znači znati u srži svog bića da je sve jedno, da je odijeljenoj! iluzija. Drugi je važni čimbenik biti sposoban primiti obilje koje je s punim pravom vaše. Ako se podsvjesno osjećate "nedostojni" bogatstva i blaga svemira, blokirat ćete tok obilja prema sebi. Mnogi ljudi pate sada zbog svijesnosti o odijeljenosti od Apsolutnoga - koje utjelovljuje sve što jest. Duga povijest krivnje odijeljenosti od Apsolutnoga sprečava čak i one koji naizgled žive u skladu sa zakonima univerzalne harmonije, u pravom uspjehu i blagostanju koje je po pravu njihovo. Uzrok tome mora se tražiti u svakom pojedincu. U većini slučajeva kanali kroz koje normalno teku obilje i sklad, ili su nerazvijeni ili paralizirani. Tada se treba upotrijebiti univerzalna životna energija da bi se tim kanalima vratila njihova prirodna funkcija. Kada je veza jednom uspostavljena, steći će se uspjeh i blagostanje. U carstvu Apsolutnoga svaka akcija, svaki uzrok ima savršeni učinak, koji nosi potpuni uspjeh. Jedini razlog što ga mnogi ne postižu je to što nisu priključeni na njega, ili su mu se zatvorili.

Hermetska znanost naučava jednostavni način priključivanja na životnu silu u vašoj okolini pomoću zvjezdane vježbe, u kojoj 3 - 5 minuta stojite s razmaknutim stopalima i ispruženim rukama - s lijevim dlanom prema gore i s desnim prema dolje. Magnetska struja iz okoline ulazi kroz vaš lijevi dlan, teče kroz srce i područje solarnog plexusa, ispunjavajući čitavo tijelo energijom čiji visak istječe kroz vašu desnu ruku. Ako to radite ujutro, osjetit ćete se ispunjeni energijom. Navečer će se javiti osjećaj opuštanja. Za one koji su prošli reiki usklađivanja, preporučuje se da rade samotretmane koji će im dati vrlo pojačanu verziju te energije. Kada ste jednom došli u doticaj s univerzalnom životnom energijom r osjećate kako teče kroz čitavo vaše tijelo, trebali biste se usredotočiti na osjećaj uspješnosti, bogatstva i sreće u svim aspektima života. Životna energija proširit će onda kanale vašeg unutrašnjeg jastva i otvoriti ih za priliv univerzalne životne energije koja sa svojom magnetskom moći stvara vezu sa svime što želite. Zatim treba učiniti konstruktivni korak za postizanje svojih ciljeva. Same pozitivne izjave za uspjeh i blagostanje neće ih dovesti u život. Da bi djelovale, izjave moraju imati podršku životne energije, temeljne moći svemira. Privlačenje koje nastaje i koje je uzrokovao magnetski tok životne sile, zajedno s konstruktivnim djelovanjem, privući će u vaš život veće obilje. Malo discipline potrebno je da se promijene stare navike i stvori tok obilja. Napor koji činimo kako bismo stalno vraćali svoju svjesnost natrag do stava zahvalnosti, stvorit će sam po sebi magnetsku privlačnost za obilje. Tretmani će pak pomoći da se očiste stari podsvjesni obrasci koji bi mogli blokirati vaš tok blagostanja. Počnite sada živjeti u obilju, i upravo danas, živite u zahvalnosti.

## **2. UPRAVO ĆU DANAS OSTAVITI BRIGE**

Biti zabrinut znači zaboraviti da za sve postoji božanska svrha. Ako smo zaista u skladu s vodstvom svojeg višeg jastva i, ako svaki dan živimo kako najbolje možemo, tada smo svjesni da smo učinili sve u svojoj moći, a ostalo prepuštamo univerzalnoj životnoj sili. Briga je obrazac mišljenja koji nastaje zbog osjećaja odijeljenosti od svijesti "JA JESAM" (ili univerzalne cjeline). Biti zabrinut zbog prošlosti jalov je posao - moramo se podsjetiti da svatko (uključujući tu i nas same) čini najbolje što može u svakoj od životnih situacija, u skladu sa znanjem ili mudročću koje posjeduje danog trenutka. Svi smo mi proizvodi našeg kondicioniranja pa smo skloni da prema tome i reagiramo. Ako žalite za nečim što ste učinili u prošlosti, shvatite da ste reagirali onako kako ste mogli; budite zahvalni za lekciju i krenite dalje. Istodobno shvatite da su sve nepravde koje ste doživjeli od drugih, rezultat njihovog kondicioniranja. Možemo im samo poželjeti dobro i nadati se da su oni također nešto naučili iz svojih postupaka.

Biti zabrinut za budućnost također je uzaludna. Ima jedna poslovice koje se ja držim: "Očekuj najbolje u životu, a kada dobivaš nešto što nisi očekivao, vjeruj da je to najbolje za tebe u tvojoj sadašnjoj situaciji."

čak ako ono što se događa u tom trenutku izgleda veoma negativno, to je samo lekcija. Na neki način vi ste sami pomogli u kreiranju te situacije, da biste nešto naučili iako možda na podsvjesnoj razini. Zato budite zahvalni da se to dogodilo i da ste slobodni; zatim idite dalje. Predajte se svojem višem jastvu, i pokušajte ne uplitati se u univerzalno tempiranje. Znajte da u vašem savršenom toku postoji sinhronost događaja. Ukoliko ste vi izvršili svoj dio u zacrtanom planu, sve drugo će se srediti samo po sebi. Zabrinutost nastaje zbog nelogičnih i iracionalnih obrazaca mišljenja koji stvaraju još više ograničenja i daljnju odijeljenost u svijesti. Predajte se danas planu svojeg višeg jastva i oslobodite se brige.

### **3. UPRAVO SE DANAS NEĆU LJUTITI**

Gnjev je, zapravo, potpuno nepotrebna emocija; Poput većine neprikladnih reaktivnih emocija, on ima korijene u osjećaju krivnje jer smo se odijelili od univerzalne svijesti. Ljutiti se znaci željeti imati kontrolu nad nečim, a razlog za to osjećaj je gubljenja kontrole, zapravo gubljenje sinhronosti s našom božanskom ili univerzalnom životnom svrhom. Mnogi su dopustili svome egu da upravlja njihovim tokom života, a u isto vrijeme ignoriraju unutrašnje vodstvo koje bi ih inače odvelo u prirodne i harmonične tokove. Dopuštajući egu da na njega djeluju neprikladne želje i očekivanja, doživljavamo neizrecivu patnju.

Kada nas nadvladaju naša očekivanja i mi se razljutimo jer se netko nije ponašao prema našim potrebama i željama, zaboravljamo da oni koje smo privukli u svoju okolinu predstavljaju samo naša zrcala. Svaka misao koju pomislimo začinje uzrok, a učinak se može vratiti kada to najmanje očekujemo. Zaista, svaka situacija je zrcalo, izravni odraz uzroka i posljedice koji ste vi stvorili. Oni koji slučajno pritišću "vašu dugmad" ili podražuju vaše slabe točke, nisu zapravo uzrok vašega gnjeva. Oni su tu isto zato da uče. Vi izvlačite jedan drugoga jer imate zajedničku potrebu da završite neke lekcije. Carlos Castaneda lijepo je to rekao kad je izrazio priznanje "sitničavim tiranima" u svom životu jer pomoću njih otkrivamo slabe točke u svojem egu.

Promatrajući svoje reakcije prema drugima, možemo odrediti koje posljedice vezanosti djeluju još u našoj psihi i početi mijenjati negativne obrasce. Zato, ako vas netko potakne na gnjev, pokušajte zaustaviti emociju, kao što je savjetovao Gurdžijev, kako biste postali svjesniji svojih reakcija i kako biste s vremenom mogli ovladati svojim emocijama. Tom vježbom otkriti ćete da je gnjev nemoguće zaustaviti u sredini njegovog izražavanja, niti ga je poželjno zaista "zaustaviti" ili potisnuti. Čitava svrha ove vježbe zapravo je u tome da počinjete biti svjesni korijena svoga gnjeva.

Takva samospoznaja važan je prvi korak. Takoder osjećajte zahvalnost što vam je pružena povoljna prilika da budete svjedokom svojih slabih točaka, jer to samo pomaže vašem rastu.

Na kraju, moram istaknuti da se ne morate osjećati krivima ako se naljutite. Gnjev je u nas uprogramiran već generacijama, pa je u početku teško ne reagirati kada nas "napadne" gnjev drugih. Osim toga, mi smo tako dugo dopuštali svojim očekivanjima da nas nadvladaju i skloni smo uzimati stvari osobno kada ne idu onako kako to nama odgovara. Javlja se povrijeđeni osjećaj i mi zamahujemo u gnjevu. Dok pokušavamo "nanovo programirati svoje stare trake gnjeva", moramo dopustiti sebi iskazivanje emocija i ne trebamo zadržati gnjev u sebi. Moramo u potpunosti osjećati svoje emocije. Ono što možemo učiniti jest da smanjimo intenzitet svojih reakcija, izražavajući na mirni način što osjećamo zbog nećijih negativnih izjava. Ako drugi ustraje na glasni način, mudro je napustiti njegovu blizinu i povratiti svoju moć ne reagirajući. Najbolje je u početku svake epizode ne reagirati već zračiti ljubav. Teško je osjećati gnjev dok se smiješite. Vas smiješak može čak izazvati "učinak zrcala" kod druge osobe. Na kraju, gnjev je veoma disharmonična energija koja stvara bolesti u tijelu. Bilo bi veoma korisno naučiti preobražavati tu energiju postupajući s njome konstruktivno. Upravo se danas, ne ljutite - zauzmite stav u zahvalnosti.



#### **4. UPRAVO ĆU DANAS POŠTENO RADITI SVOJ POSAO**

Za harmonični tok života neobično je važno poštenje prema samome sebi. Biti pošten prema sebi znači suočiti se s istinom u svemu oko sebe. Kada se radi o opažanju stvarnosti, mnogi od nas žive u svijetu mašte. Kada niječemo istinu o stvarnosti, a na kraju se s njom suočimo, možemo se ozbiljno poremetiti. Koji puta je teško baviti se istinom u našem svijetu, no ako stvarno pogledamo u dubinu i istražimo svoje vlastito ponašanje i otkrijemo svrhu koju razni ljudi i situacije imaju u našem životu, steći ćemo razumijevanje za sve.

Živjeti u istini znači biti u skladu sa svrhom svog višeg jastva. Živjeti u istini je i najjednostavniji, najmanje složen način života. Istina donosi jasnoću. Kada se pošteno suočavamo sa životom, možemo jasnije vidjeti lekcije koje moramo naučiti, a možemo ih svladati i s mnogo manje napora. Mnogo je složenije živjeti u svijetu iluzija. Tada poricanje postaje središnje žarište i ubrzo nas može tako zaplesti paučina laži kao "zaštita" od istine da bismo mogli vrlo teško pronaći put iz labirinta. Ako ste poštteni prema sebi, projicirat ćete istinu i u druge. Tada postaje lako "činiti drugima ono što biste željeli da oni čine vama". Kada pošteno radite svoj posao, vi ste istiniti prema svome višem jastvu. Ljubav prema sebi i drugima pojačava tu istinu jer vam pomaže stvoriti sklad u životu. Zato živite u istini koju je oživjela ljubav i upravo danas vršite pošteno svoj posao.

#### **5. UPRAVO ĆU DANAS POKAZATI LJUBAV I ŠTOVANJE ZA SVAKO ŽIVO BIĆE**

Zaista, mi smo svi iz jednog izvora. Također je jasno da svi oblici života ovise jedni o drugima. Destruktivne promjene koje su se u zadnje vrijeme zbile na ovom našem planetu (koje su se dogodile zbog ljudske neosjetljivosti za ekološku ravnotežu) upoznale su nas s tom činjenicom. Da bismo preživjeli, otkrivamo da ćemo morati napustiti svoju sebičnu sklonost za kontroliranjem prirode i da ćemo morati pokazati ljubav i poštovanje za sve oblike života.

Kroz proučavanje fizike, sada znamo da smo svi mi kolektivna energija iz istog izvora. U stvarnosti ne postoji čvrsta materija, već samo različite razine titraja. Svi oblici materije titraju na različitim energetske razine, no one su međusobno povezane jer između njih nema čvrstih barijera. Zato, ako prihvatimo sve naše različite aspekte, to djeluje na sve druge. Na isti način, kada prihvaćamo druge, osjećamo odraz u nama samima. Zbog toga, svaka pozitivna energija bilo da je usmjerena na nas ili na druge, pomaže izliječiti čitav planet. Svaka osoba, životinja, biljka i mineral uključena je u cjelinu. Pokazivati ljubav i štovanje prema svima isto je što i voljeti i štovati sebe i našu majku Zemlju.

#### **NAČELA REIKIJA**

Upravo ću danas živjeti u zahvalnosti

Upravo ću danas ostaviti brige

Upravo se danas neću ljutiti

Upravo ću danas pošteno raditi svoj posao

Ukazati ljubav i štovanje za sva bića

## 6. POGLAVLJE

### ŠTO SU USKLAĐIVANJA?

Usklađivanja su prava srž Usuijeve metode prirodnog iscjeljivanja. Reiki je japanska riječ za univerzalnu energiju životne sile koja nam je prirođena. Svatko može položiti ruke na drugu osobu i prenijeti magnetsku energiju životne sile. Ono što Usuijevu metodu čini jedinstvenom je postupak usklađivanja koji se može opisati kao niz inicijacija kod kojih majstor reikija, koristeći veoma drevnu "tibetansku tehnologiju", prenosi učeniku energiju u veoma pojačanom obliku. Energija djeluje na takav način da stvara otvoreni kanal za kozmičku energiju koja utječe kroz učenikovo tjeme, kroz gornje energetske centre i istječe kroz dlanove, za korištenje kod budućih tretmana. Osim toga, brzina titraja tijela povećava se, započinjući razdoblje čišćenja koje traje 21 dan i koje se događa kao posljedica odbacivanja negativnih obrazaca i blokada zbog ubrzanja energetskog obrasca određene osobe.

Usklađivanja su veoma precizna i može ih prenijeti samo majstor reikija obučen u metodi dr. Usuija. Postoje dvije glavne škole reikija. Jednu vodi Phillis Lei Furumoto, unuka gospođe Takate, naziva se Reiki savez. Mnogi od prvih dvadeset majstora reikija koje je obučila Takata, članovi su te grupe. Na čelu druge organizacije nazvane Američko internacionalno reiki društvo (A.I.R.A.) stoji dr. Barbara Weber Ray koja je zadnjih nekoliko godina za opisivanje reikija koristila izraz "tehnika blistanja". Majstori reikija iz obje grupe potpuno su osposobljeni za usklađivanje, radi se samo o tome da pronađete onoga s kojim ste na istoj valnoj dužini. Ima i nekolicina, poput mene, koji su neizravno povezani s objema organizacijama. Na primjer, moj učitelj, majstor reikija naučio je prvi i drugi stupanj u A.I.R.A., a treći stupanj kod majstora reikija povezanog s Reiki savezom. Mnogi majstori reikija drže uvodna predavanja u raznim gradovima. Mudro je prisustvovati na jednom ili dva takva predavanja kako biste našli učitelja koji odgovara vašim potrebama. Svi su kvalificirani majstori, no poput učitelja u bilo kojoj struci, svaki od njih ima svoje jedinstveno žarište, pa je zato dobro naći onoga s kojim se osjećate povezani. Ima nešto što volim isticati svojim učenicima, a to je da usklađivanje djeluje na svaku osobu drugačije, ovisno o vašoj razini titraja za vrijeme prvog primanja. Drugim riječima, ako ste provodili vrijeme radeći na širenju svoje svijesti i, ako ste dosegli visoku razinu titraja, usklađivanje će omogućiti veoma brzi "kvantni skok" na još višu razinu. Za onoga tko tek započinje radom na svijesti, postoji također "kvantni skok", no širenje energije bit će razmjerno razini s koje ste započeli. Divno je kod reikija da čak i nakon "kvantnog skoka" što ga uzrokuje usklađivanje, možete i dalje povećavati svoju razinu titraja svakodnevnim tretmanima sama sebe i drugih kad je to god moguće. Usklađivanje prvog stupnja uglavnom su usmjerena na otvaranje fizičkog tijela tako da može prihvatiti (kanalizirati) veće količine energije životne sile. Četiri usklađivanja prvog stupnja podižu razinu titraja četiriju energetskih središta, poznatih kao čakre. Prva inicijacija podešava srce i timus, a istodobno usklađuje srčanu čakru na eteričkoj razini. Drugo usklađivanje djeluje na stitnu žlijezdu, a na eteričkoj razini pomaže otvaranju vratne čakre koja je naše središte komunikacija. Treća inicijacija djeluje na treće oko, koje odgovara hipofizi (naše središte više svijesti i intuicije) i hipotalamusu koji djeluje na raspoloženja i temperaturu tijela. Četvrta inicijacija, nadalje, otvara našu krunsku čakru, kariku koja nas povezuje s duhovnom svijesti i njezinim fizičkim partnerom, epifizom. Ovim posljednjim usklađivanjem završava se postupak i zapečaćuje kanal da ostane otvoren, tako da možete zadržati ubranu sposobnost kanaliziranja reiki energije do kraja života. Zato je neophodno završiti sva četiri usklađivanja kako bi reiki kanal ostao otvoren tijekom čitavog vašeg života. Kada ste jednom usklađeni na reiki energiju, nikada je više ne možete izgubiti. Čak i da je ne koristite nekoliko godina, u trenu kad odlučite koristiti je, ona će biti tu za vas.

Usklađivanje drugog stupnja pruža "kvantni skok" na razini titraja, koji je najmanje četiri puta veći od prvog stupnja. Tri simbola koja se nauče u drugom stupnju, a služe za iscjeljivanje na daljinu, aktiviraju se također

u tom trenutku. Drugi stupanj jako naglašava usklađivanje eteričkog tijela, a ne toliko fizičkog koje je glavno žarište prvog stupnja. Osim toga, veoma djeluje na treće oko ili šestu čakru, što često povećava intuitivne sposobnosti učenika. Ubrzo nakon usklađivanja drugog stupnja, a osobito tijekom dvadeset jednodnevnog procesa čišćenja, ljudi često osjećaju u svojim korijenskim čakrama veliku količinu energije, jer su potaknuta središta za preživljavanje i za spolnost, što pojačava ono što Indijci nazivaju kundalini energijom. Ja često upućujem svoje učenike na tehnike za preobrazbu dijela te energije u drugi oblik kako bi se mogla koristiti za poticanje intuitivnog i duhovnog središta na još veću svjesnost.

Treći stupanj usklađivanja koristi se za iniciranje majstora. To usklađivanje ponovo povećava razinu titraja i aktivira majstorski simbol tako da se može koristiti kod pomaganja drugima da dobiju moć. To je vrlo važno jer je bitno da ljudi shvate da je primanje usklađivanja njihov izbor. Majstor reikija nema vladarske moći nad svojim učenicima. Majstor reikija samo je netko tko je izabrao da prihvati veću odgovornost za njihove živote potvrđujući da smo mi zaista majstori svoje sudbine. Kao sustvaraoc zajedno s Apsolutnim, on otvoreno prihvaća učinke uzroka koje je stvorio. Prihvaćajući tu odgovornost, majstor reikija ovlašten je koristiti specijalnu "drevnu tibetansku tehnologiju" kako bi pomogao drugima da se također osposobe. Postupak usklađivanja reikija zaista je izvanredan jer vam omogućuje sagledavanje vaše prave biti. Mi koji puta naslućujemo svoju bit u trenucima kad smo u stanju povišene svijesti. Reiki pojačava to iskustvo osjećaja svjesnosti, a sa svakodnevnim vježbanjem samotretmana ta svjesnost može nastaviti rasti. Kad odlučite završiti postupak reiki usklađivanja, možete se nadati proširenju svoje svijesti i razdoblju čišćenja za oslobođenje od starih obrazaca. Kada započinjete postupak usklađivanja, činite pozitivni korak prema prihvaćanju svog vlastitog majstorstva.

## **7. POGLAVLJE**

### **TEČAJ PRVOG STUPNJA**

Jedno je od prvih pitanja koje postavljaju učenici prvoj stupnja, zašto u reikiju postoje različiti stupnjevi. Za Usuijevog vremena učenici su putovali s njime i polagano se inicirali na različite razine energije sve dok i oni ne bi postali učitelji. U moderna vremena, podjela usklađivanja u stupnjeve olakšala je širenje različitih stupnjeva pojačanja energije. Prije nego što se završi svaki sljedeći korak, dobro je svakom učeniku dati odgovarajući vremenski period da se prilagodi višoj razini titraja i da svlada upotrebu određene razine. Tijekom lekcija prvog stupnja, učenik dobiva stalno usklađivanje ja reiki energiju koje se provodi pomoću četiri .inicijacije. Te inicijacije pomažu usklađivanju razine titraja primatelja tako da se kroz tijelo može provesti više energije. Usklađivanja se događaju i na eteričkoj razini, tad se radi o primjeni, reiki je veoma jednostavna tehnika. Kod učenja reikija nije potreban nikakav intelektualni postupak, pa ga mogu naučiti čak i djeca, i to za dva dana, uobičajenim brojem satova. Prvi stupanj obično obuhvaća četiri sastanka po tri sata. Najprije učenik usvaja povijest i smisao reikija kao i osnovne položaje ruku za samotretman. Zatim se daju prva dva usklađivanja i svatko počinje sa samotretmanom. U tom trenutku polaznici počinju primjećivati razliku između stanja prije usklađivanja i poslije usklađivanja i to zbog povećanja topline, zujanja ili pulzacija koje se počinju osjećati u rukama. Drugi sastanak počinje vježbama za stjecanje kinestetičke osjetljivosti, nakon čega se dobivaju položaji za postavljanje ruku na dragoga. Ostatak vremena koristi se zatim za grupne tretmane. Učenik tada počinje osjećati razliku u energiji koju uvlači svaki pojedinac. Svaki učenik dobija priliku doživjeti tretman grupe.

Treći sastanak počinje sa dva zadnja usklađivanja prvog stupnja. Kasnije se razgovara o raznim osjećajima i iskustvima koje su doživjeli sudionici kod usklađivanja. Ja im savjetujem da pišu dvadeset jednodnevni dnevnik (vidi 5. poglavlje), jer je dobro zapisivati ono što se događa kako bi ti zapisi kasnije poslužili za bolju

potvrdu da reiki postupak zaista olakšava čišćenje i iscjeljivanje. Također savjetujem svojim učenicima da započnu vježbama pamćenja svako veče prije spavanja. U današnjem svijetu tako je važno preuzeti odgovornost kako bismo postali što svjesniji. Mnogi ljudi ne primjećuju da smo mi, zapravo, u nekoj vrsti hipnotičkog sna ili transa tijekom dvadeset četiri sata svakoga dana. Hipnoza sama po sebi samo je oruđe koje pomaže umu da se usredotoči na samu jednu stvar u danom trenutku. Većina ljudi pod hipnozom osjeća fizički učinak gubljenja perifernog vida. Oni zaista postaju slabovidni. Tijekom najvećeg dijela našeg budnog vremena, mi smo "hipnotizirani" svojim kondicioniranjem. U normalnom životu imamo širi pogled negoli u hipnozi, ali mi se usredotočujemo na stare obrasce ponašanja. Evo običnog primjera: na svojem radnom mjestu poznajemo osobitosti svojih suradnika i za svakoga od njih obično imamo standardne teme za razgovor. Mi jednostavno ukopčamo mozak u svaku situaciju i odigramo varijantu starog scenarija koji se potvrdio u prošlosti. Tako, većina nas, uglavnom ne doživljava stvarni život, mi odgovaramo na život upadajući u stare obrasce reagiranja. Kad je Krist rekao da moramo "postati kao mala djeca", on je time mislio da trebamo promatrati život svakoga dana kao nešto novo i svježije. Trebamo ponovo naučiti doživljavati život kako se on zaista događa, ne dopuštajući da nadvladaju unaprijed stvoreni zaključci i stari obrasci reagiranja koji nas često mogu zavesti da krivo interpretiramo istinu u mnogim životnim situacijama. "Postati kao dijete" pravi je izazov za većinu odraslih. Treba mnogo svjesnog napora i discipline za oslobođenje od starih obrazaca. Treba imati spremnosti svakoga dana ponovo promotriti svaku svoju akciju i vidjeti što se moglo učiniti bolje. Koje stare navike treba razbiti? Zapravo, utvrdit ćete da su neki obrasci ponašanja, kao što je to lijepo ophođenje, sasvim pozitivni. Ono što možemo dodati takvim pozitivnim obrascima da bismo ih učinili još učinkovitijima, naša je svjesnost. Drugim riječima, kada kažete "zdravo" poznaniku na ulici, ne promrmljajte to samo iz običaja. Pogledajte tu osobu u oči i povežite se s njome. Osjećat ćete se mnogo življim i pomoći ćete i drugoj osobi da se isto tako osjeća. Kada letate ulicom punom ljudi, svjesno šaljite ljubav onima oko sebe - osjetit ćete da se nešto mijenja. Kada činite svjesni napor da "se probudite", drugi će pokraj vas prihvatiti takav osjećaj. Val zahvalnosti poteći će kroz vas i što se dulje budete tako ponašali bit će vama lakše ostvariti svjesnost. Korisno je svake večeri izvršiti procjenu samoga sebe. Prođite ponovo u mislima svoj dan i podsjetite se kako ste reagirali na svaku osobu i na svaku situaciju. Što je bilo u redu, a što bi se moglo promijeniti? Čega se najbolje sjećate? Pronaći ćete da se sjećanja koja su vam tako jasna, odnose na događaje koji su se dogodili kad ste na tren postigli pravu svjesnost. Ta vježba pomoći će vam da postanete svjesni svog ponašanja. Vježbanjem počete "vidjeti sebe kako promatrate sebe". Također s praksom vidjet ćete kako hvatate sami sebe prije nego biste neprikladno reagirali u novoj situaciji.

Dok vršite tu vježbu samopodsjećanja, veoma je korisno dati sebi reiki tretman. To će vam pomoći da se još više oslobodite starih zakopanih obrazaca neprikladnog ponašanja i da uravnotežite svoju mentalnu energiju. Osim toga, mogli biste osjetiti prerađivanje starih emocija koje počinjete oslobađati, budući da su mnogi obrasci ponašanja vezani s prošlim emocionalnim odgovorima.

Sljedeće o čemu raspravljam s učenicima tijekom tečaja prvog stupnja je pomoć ljudima u krizi iscjeljivanja. Kao prvo, kada s nekim započinjete tretmane, preporučuje se da se pacijent obveže na najmanje tri tretmana zaredom, ako je moguće u vremenu od tri dana. Često dolazi do zaostajanja u vremenu od po prilici tri dana da bi se energija iz fizičkog tijela pretvorila i ušla u eteričko tijelo i obrnuto. Idealno je tijekom tog razdoblja nastaviti tretmane jedan za drugim. Zbog toga, ako radite sa osobom koja je akutno bolesna, ona može prva dva do tri dana osjetiti više boli, zbog ubrzanja isejeliteljske energije. Trećeg dana bol se brzo razilazi. Zato je katkada dobro upozoriti pacijenta da se u početku može osjetiti kao da se bolest pogoršava, ali da će to proći. Kada radite s osobom koja pati od kronične bolesti ili bolesti koja je aktivna dugo vremena (kao što je to artritis), vidjet ćete da reiki obično donosi trenutno poboljšanje. Kada se kod kroničnih bolesti nastave tretmani, pacijent će obično dugo vremena osjećati stalno poboljšanje. Kod takvih slučajeva, ako uopće dođe do krize iscjeljivanja, ona će se obično dogoditi nekoliko tjedana nakon tretmana.

Razlog je taj, što se toksini koji su uzrokovali bolest, polako oslobađaju do točke kada im ostaje još jedno posljednje "uporište" u tijelu. Čini se da je najteže ukloniti posljednje toksine ili tragove problema. Ponekad, osoba koja stigne do tog stadija (koji se zove fizička kemikalizacija), može osjetiti simptome bolesti jače negoli ikada ranije. To je trenutak kad treba uvjeriti pacijenta kako su ti simptomi dobar znak konačnog otpuštanja toksina. U to vrijeme treba vršiti dodatne tretmane da bi se ubrzalo oslobađanje toksina. Osobe s kroničnim bolestima ne treba upozoravati na simptome krize iscjeljivanja jer biste im mogli projicirati simptome koji se inače ne bi javili. Ako se ipak jave, vi znate o čemu se radi i možete ih umiriti da je to vrlo normalna reakcija i tako ukloniti njihov strah. No u slučajevima akutnih bolesti dobro je upozoriti pacijenta da može osjetiti fizičku kemikalizaciju ili simptome koji nastaju zbog brze fizičke reakcije na bolest, posto se to veoma često događa. Kod ozbiljne akutne krize treba savjetovati pacijentu da se obrati liječniku. Tretmani će tada pomoći u ubravanju izlječenja jer pacijent vuče samo onu energiju koja je potrebna za podupiranje brzog oporavka. U slučaju kronične bolesti, pacijent je vjerojatno već bio kod liječnika. Vaši tretmani pomoći će da izađu toksini koji su se vjerojatno nataložili tijekom vremena.

Nema određenog vremenskog rasporeda za izlječenje akutne ili kronične bolesti pomoću reikija. Svaka osoba jedinstvena je po svom načinu reagiranja na tretmane. Zapravo, svatko se sam liječi. Reiki kanali služe samo kao prolazi kroz koje pacijent uvlači energiju koja mu je potrebna za stvaranje ravnoteže na svim razinama njegovog bića. Mi se ne bismo trebali vezati na rezultate svojega rada, niti donositi bilo kakve zaključke, jer svaka osoba prima onu količinu energije koja odgovara njezinim potrebama, a rezultati iscjeljivanja nisu uvijek izravno vidljivi. Uvijek moramo imati na umu da biti bolestan često nosi uzgredne dobrobiti i da osoba možda nije spremna za iscjeljenje na fizičkoj razini. Tijekom četvrtog sastanka vježbamo sa svakim učenikom davanje i primanje potpunog jednosatnog reiki tretmana s partnerom. Tretirajući čitavo tijelo neke osobe, učenik počinje primjećivati razlike u toplini u različitim tjelesnim područjima. Svaka osoba ima različite potrebe i prema tome uvlačit će različite količine energije u različitim područjima. Učenik tako uči obraćati više pozornosti na ona područja koja vuku više energije. Na kraju tečaja opet nastavljamo s grupnim tretmanima sve dok svi ne dođu na red. Završni sastanak u znaku je pitanja i odgovora. Zatim se dijele svjedodžbe prvog stupnja, a polaznicima se preporučuje da se nastave sastajati u grupama i tretirati jedni druge. Svaki tečaj koji sam vodila, bio je divno iskustvo, jer je svaki pojedinac poseban i donosi u grupu svoju jedinstvenu energiju. Tijekom tečaja potiče se tako mnogo osobnog rasta i razvija grupno prijateljstvo da je često teško završiti tečaj do kraja vikenda. Polet koji svi dobivamo, zajedno s povećanjem naših energija, zaista nam pomaže da se probudimo i osjetimo strahopoštovanje pred onime što smo u stvarnosti. Znat ćete kada je za vas pravo vrijeme da se pridružite tečaju prvog stupnja.

## 8. POGLAVLJE

### DVADESET JEDNODNEVNI POSTUPAK ČIŠĆENJA

Nakon postupka usklađivanja u sva tri stupnja, učenik prolazi kroz dvadeset jednodnevni postupak čišćenja. Zbog povećane brzine titraja fizičkog i eteričkog tijela, stara gusta negativna energija potisnuta je prema "površini" i otpušta se. Kao što znamo iz fizike, čvrsta tvar zapravo ne postoji. Sve se sastoji iz energije, tako da sve titra, čak i kamenje i rude sačinjeni su od energije, oni samo polaganije titraju. Na sličan način, blokade i emocionalni obrasci koji su pohranjeni u našem fizičkom i eteričkom tijelu, polaganije titraju nego valovi misli ili džepovi energije koje stvaramo kada mislimo pozitivne misli pune ljubavi. Povećavajući brzinu svojih titraja, držeći se uporno one spiritualne discipline koju smo odabrali, počinjemo primjećivati kako je sve lakše zadržavati pozitivni tok zbog učinka snježne grude. Kada primimo niz reiki usklađivanja, naglo povećanje brzine titraja djeluje kao okidač za ubrzano rastvaranje negativne guste energije u našim sustavima koja ne može odjekivati u skladu s finijim titrajima koje su stvorila usklađivanja. Budući da se vaši titraj! tako brzo prilagođavaju, događa se reakcija koja omogućuje otpuštanje starih nakupljenih emocija i uspomena, što je povoljno za daljnji rast. Premda promjena nastaje naglo, treba vremena da prilagođivanje postane učinkovito. Treba približno tri dana da energija prođe kroz svaku od sedam glavnih čakri. Premda se otvaranje reiki kanala događa između srčanog središta i krunske čakre, središta u donjem dijelu tijela isto su tako važna i prolaze kroz odgovarajuće prilagođivanje brzine titraja.

Neki od tipičnih vanjskih znakova koje možete primijetiti i koji su posljedica procesa čišćenja, uključuju razne snove, "čudne osjećaje", emocionalne promjene, fizičke promjene kao što je to detoksikacija, a stare navike ili omiljeno jelo gube važnost u vašem životu. To su samo neki od mogućih simptoma promjene koja se događa na različitim razinama fizičkog i eteričkog tijela. Neke reakcije mogu u početku izgledati neugodne, jer se otpušta negativna energija no, ako samo kažemo "da" svakom iskustvu, prihvatimo ga i ne pridajemo mu suviše važnosti, svako od njih će jednostavno nestati. Često preporučujem svojim učenicima da vode dnevnik tijekom tog procesa i zapisuju promjene koje se događaju. Osim toga, dobro je da sami sebi kažete: "Odmah ujutro sjetit ću se svojih snova", a zatim da ostavite dnevnik pokraj kreveta, tako da je on tu kad se probudite. Ako ste uporni s tom sugestijom, nakon tjedan dana primijetit ćete da se snova mnogo bolje sjećate. Snovi su divno oruđe koje nam pomaže usklađivanje s našom podsvijesti. Premda u početku mogu izgledati besmisleni i nejasni, s upornošću počet će se javljati obrazac. Dobro je da u to vrijeme ustalite naviku davanja reiki tretmana sebi prije spavanja i nakon buđenja ujutro (nakon što ste zapisali svoje snove). Ako se nastavite tretirati nakon završetka početnog procesa čišćenja, pomoći ćete procesu rasta, a dogodit će se i daljnje profinjavanje vaše energije. Kako budete otpuštali stare neželjene osjećaje i koncepte, osjetit ćete da se stav zahvalnosti prirodno ulijeva u vaš životni tok, što će stvoriti veće obilje na svim područjima vašeg života.

## 9. POGLAVLJE

### TEČAJ DRUGOG STUPNJA

Tečaj drugog stupnja daje polazniku priliku da se uskladi na više razine reiki energije. Inicijacije drugog stupnja usklađuju osobu i za ključeve moći ili simbole koji se upotrebljavaju na toj razini za iscjeljivanje na daljinu i jaci oblik mentalno/emocionalnog iscjeljivanja. Budući da drugi stupanj aktivira drugu razinu energije (povećanje titrajne razine u fizičkom i eteričkom tijelu), ponovo ćete doživjeti razdoblje čišćenja od dvadeset jednog dana, slično onome koje ste doživjeli nakon prvog tečaja, jer se vaše tijelo i razna energetska središta prilagođuju na još finiju razinu titraja. Na toj razini uče se i dodatne tehnike za vaš daljnji rast i razvoj. Usklađivanja prvog stupnja usmjerena su na uzdizanje energije fizičkoj tijela, zato da se može provoditi intenzivnija iscjeliteljska energija, uskladjivanja drugog stupnja djeluju izravnije na eteričko (bioplazmatsko) tijelo i potiču takzv. intuitivnog centra koji je smješten u epifizi. Hermetička znanost smatra da je hipofiza telepatski aparat ljudskog tijela. Indijci ju zovu Shivinim okom, a na Zapadu je poznata kao treće oko. Hipofiza je beskrajno fina i osjetljiva i djeluje kao stanica za odašiljanje i primanje mentalnih titraja. Čini se da se nakon usklađivanja drugog stupnja normalni sferni valovi misli koji zrače iz tog središta i prirodno se lako rasipaju, sada izoštruju i bolje usmjeravaju kod ulaženja i izlaženja. Tako, s vremenom, učenik drugog stupnja lakše prima informacije na intuitivnoj razini. U naše doba razvitak intuicije od velike je važnosti jer intuicija je glasnogovornik naših viših jastava. Osluškujući glas svojeg višeg jastva i reagirajući na njega, otkrit ćemo da smo na svojem pravom životnom putu i u skladnom toku s onima oko sebe. Tada život poprima ugodan ritam i sve naše aktivnosti sinhronizirane su. Više jastvo stvarno zna sve, jer ga ne ograničavaju vrijeme i prostor i nisu mu potrebni razum i logika da mu pomognu kod njegovih aktivnosti. Intuicija zna jer ona istodobno obuhvaća uzrok i posljedicu, prošlost, sadašnjost i budućnost. Ako je naš izbor slijediti intuiciju, vidjet ćemo da ćemo završiti s pozitivnim rezultatima, premda se koji puta može činiti da se ona ne slaže sa zaključcima intelekta. Da bismo još više razvili intuiciju, moramo naučiti razlikovati glas želja koje je u naš um utisnula svijest masa, od glasa želja koje je utisnuto vise jastvo. Jednostavni je način razlučivanja tih dviju vrsta želja obratiti pozornost na vrlo različite osjećaje koje izazivaju neprikladne želje i želje višeg jastva. Kada nam govori glas intuicije, to izaziva osjećaj mira i sklada, čak i u naizgled neskladnoj situaciji, dok neprikladne želje obično izazivaju osjećaj zbunjenosti. Zato je bolje slušati glas mira i mudrosti, koji donosi osjećaj sklada, nego obazirati se na agresivnu buku neprikladnih želja, koje vode samo do konačnog nezadovoljstva. Što više slušate svoju intuiciju, to se ona više razvija, s praksom postaje sve lakše pratiti vodstvo svog višeg jastva i povećavati svoje povjerenje i mudrost. Drugi stupanj jako povećava to šesto čulo, a nastavljanje s tretmanima uz korištenje reiki ključeva pomaže jačanju intuicije do još više razine.

Tijekom tečaja drugog stupnja naučite tri ključa koji vam pomažu usredotočiti svoj um tako da možete reiki energiju slati izvan vremena i prostora. Ti ključevi otključavaju reiki moć za one koji su dobili inicijacije drugog stupnja. To nisu nikakvi čarobni ključevi. Oni služe samo kao žarišta za praktikantov um kako bi se reiki energija mogla odvoditi na velike daljine i pojačati se za mentalno/emocionalno iscjeljivanje. Osnova za te ključeve može se naći u prastarim univerzalnim zakonima o prijenosu energije pomoću uma. Budući da se većina misli odašilje poput zraka svjetla koje sve izviru iz središnje točke, one većinom gube mnogo od svoje iskonske snage kad se počnu širiti - slično valovima koji nastaju kad se u mirno jezerce baci kamenčić. Suprotno tome, kada se misao odašilje na velike udaljenosti, ona mora biti koncentrirana, mora biti usmjerena u jednu točku. Reiki ključevi koje je otkrio dr. Usui predstavljaju način koji omogućava praktikantu drugog stupnja da u trenu "pošalje" reiki energiju kroz prostor i vrijeme. Reći da se energija šalje, na neki je način krivo, čak i na drugom stupnju energiju uvlači pacijent, a ne šalje je iscjeljitelj. Pomoću ključeva praktikant, zapravo gradi "most" između sebe i pacijenta tako da se energije može vući koliko je potrebno. Tječaj drugog stupnja obično se održava vikendom, tri večeri uzastopce. Prve večeri se dobivaju

ključevi, kao dodatak usklađivanjima. Druge večeri mnogo se vremena provodi u učenju primjene ključeva i posebne tehnike koja potpomaže iscjeljivanje na mentalnoj razini. Treće večere uglavnom se obrađuje iscjeljivanje na daljinu. Raspravlja se o različitim mogućnostima upotrebe ključeva i učenicima se preporučuje da dalje istražuju te mogućnosti. Tehnika mentalno/emocionalnog iscjeljivanja pomaže kod oslobađanja negativnog kondicioniranja prošlih iskustava. Često smo tijekom života na neke okolnosti reagirali na negativan način. Kada se jave slične okolnosti, umjesto da im priđemo otvorena uma, obično reagiramo nečim što je postalo "obrazac", čak iako je ta reakcija neprikladna. "Negativna" iskustva sama po sebi također nas često programiraju na nesvjesne načine. Koji puta primjećujemo da reagiramo na situacije bez ikakvog predumišljaja. Jedan od reiki ključeva, ako se ispravno primijeni, pomaže u oslobađanju tih starih ukalupljenih reakcija. Fizičku bolest najčešće uzrokuje um koji je izgubio sinkronizaciju s duhom. Uzroke nekih bolesti možete upoznati u knjizi Louise Hay "Izliječite svoje telo" // Šesnaesto poglavlje ove knjige tumači kako razni dijelovi tijela čuvaju neke vrste emocija i tako mogu uzrokovati odgovarajuće bolesti. Sve te informacije mogu se koristiti zajedno s mentalnom tehnikom iscjeljivanja. To u krajnjoj liniji pomaže primatelju tretmana da dođe u neposredniji dodir sa svojim višim jastvom. Učenik drugog stupnja može također primijeniti tu tehniku na sebi, što mu pomaže u razvijanju jasnije intuitivne sposobnosti budući da stari obrasci odlaze. Nakon završetka tečaja drugog stupnja događa se mnogo promjena. Učenik bi trebao biti pripremljen za iskustva promjena na nekoliko različitih razina. Promjene koje nastaju, rezultat su dobivanja moći. S njom dolazi i veća odgovornost, a nagrada je veća moć iscjeljivanja. Drugi stupanj pruža vam priliku da postanete svjesniji na višoj razini. Završiti tečaj drugog stupnja znači probuditi se" za daljnje dimenzije svog višeg jastva. Glas intuicije postaje zaista živ i nastaje veći osjećaj cjeline, mira i sklada.



## 10. POGLAVLJE

### POSEBNA SREDSTVA KOJA SE KORISTE KOD REIKIJA

Ovo o čemu ćemo sada govoriti nije izravno povezano s reikijem. Mnogi učenici, nakon završetka drugog stupnja, dobivaju veoma jasne intuitivne poruke koje ih vode u postupku iscjeljivanja. Gospođa Takata sama je dodala razne postupke svojim tretmanima, koji potječu od Usuija. Svatko od nas ima svoje talente koji pripadaju samo njemu i trebao bi eksperimentirati i čak proširivati repertoar metoda iscjeljivanja. Kako tretman s reikijem ne zahtijeva stalnu koncentraciju pažnje na provođenje energije pacijentu, iscjelitelj ima prilike za promatranje i usredotočenje misli na nešto drugo. Premda je reiki sam po sebi potpuna metoda iscjeljivanja, možda ćete htjeti istražiti neke od sljedećih metoda, kombinirajući ih s reiki tretmanom:

### UKLANJANJE ENERGETSKIH BLOKADA

Ponekad za vrijeme tretmana primijetite ćete, možda, da određeno područje tijela vuče veoma malo energije ili je uopće ne vuče, a možda je i hladno na dodir. Ako ste sasvim sigurni da osjećate energetske blokade i da vaše ruke osjećaju hladnoću zato što vučete dovoljno energije da biste osjetili svoje ruke toplima u usporedbi s pacijentovom tjelesnom toplinom, tada možete upotrijebiti sljedeću tehniku: Nakon što ste pet do deset minuta držali ruke na vrlo hladnom području tijela, a da niste osjetili kako se energija brže uvlači, mogli biste intuitivno osjetiti prisutnost energetske blokade. Da biste je uklonili, možete skupiti energiju u čvrstu stisnutu loptu na površini kože, zgrabiti ju lijevom rukom i odignuti je s tijela. Odijelite je desnom rukom pokretima rezanja blizu površine kože, a zatim podignite desnu ruku do lijeve tako da lijevu okružite bijelim svjetlom i ispustite energetske loptu. Kada nakon toga vratite ruke na tijelo, obično ćete osjetiti znatan porast toka energije jer je pacijent sada može vući i primiti više reikija. Kod tog postupka ima nešto što moram istaknuti - on se može provesti potpuno u mašti. Drugim riječima, ponekad su osobnost pacijenta ili njegov sustav uvjerenja takvi, da bi pokreti rukama kako sam ih opisala, izgledali kao neki "hokus pokus". S druge strane, koji puta bi nekim ljudima bilo korisno da vide kako vadite energiju jer bi to bila potvrda da ste zaista odstranili nešto negativno. Kao što je izjavio Albert Schweitzer: "Vrač uspijeva zbog istog razloga, zbog kojeg uspijevaju svi (liječnici): svaki pacijent nosi u sebi svog vlastitog doktora. Oni dolaze k nama ne znajući istinu. Mi smo najuspješniji kada pružimo doktoru koji se nalazi u svakom bolesniku, šansu da počne raditi svoj posao." Zato iscjelitelj ima prednost jer može pronaći ono što bi moglo potaknuti njegov ili bolesnikov sustav uvjerenja. Dok sam se bavila istraživanjima u području parapsiholoških metoda iscjeljivanja, otkrila sam prije spomenutu tehniku za uklanjanje energetske blokade i naučila je od jednog meksikanskog psihoiscjelitelja. Također sam primijetila da ljudi podsvjesno znaju za energetske blokade u tijelu. Ponekad dramatizacija stvarnog uklanjanja tih istih blokada pomaže da se svjesni um pacijenta uvjeri kako se promjena zaista i dogodila što onda ubrzava iscjeljivanje. Često pacijent tijekom postupka osjeti pokret energije ili vrućinu. Reiki je sam po sebi veoma moćan i s vremenom će postepeno rastopiti većinu energetske blokade; no, ako koristimo takav svjesni postupak kao što smo ga gore opisali, on će pomoći da se blokade brže uklone. Energetske blokade same po sebi stvaraju se na različite načine. U većini slučajeva one nastaju kao rezultat potisnutih emocija koje nisu mogle doći do izražaja. Šesnaesto poglavlje daje duboki uvid u različite uzroke emocionalnih blokada, a posebno opisuje koja se vrsta emocija pohranjuje u kojem dijelu tijela. Drugi uzrok energetske blokade negativne su misli koje, čini se, poprimaju svoju vlastitu energiju ili životnu silu, ako je osoba opsjednuta njima. One se moju zalijepiti na tijelo u velikim količinama. Teozofi nazivaju te misaone oblike koje su poprimile svoj posebni život alapianting. Prosječna osoba ne shvaća da su naše misli zaista veoma moćne. Sve naše misli nagomilavaju se u eteričkom ili energetskom tijelu Zemlje pa je zato tako važno postati svjesnim pojedincem. Misli koje brzo prolaze kroz nas, obično ne poprimaju svoju vlastitu životnu silu i brzo se raspršuju. No ako osoba postane opsjednuta negativnom idejom tijekom nekog vremenskog perioda, snaga

tih misli stvorit će stvarna "mala bića" koje nazivamo elementalima, i koji će sa svoje strane pomoći da se iste misli stalno nastavljaju. Dugotrajne obiteljske i nacionalne zavade moćni izvori životne sile elementala. S druge strane, pozitivne misli koje se stalno ponavljaju također stvaraju svoju vlastitu životnu silu i nastavljaju same sebe. Veoma je važno da ljudi shvate taj fenomen, jer u današnje doba, zbog moćne energije ljubavi koja dolazi na Zemlju da bi iscjeljivali, mnogi ljudi doživljavaju prava buđenja koja djeluju na njihove intuitivne sposobnosti. . Neki čak razvijaju sposobnost da vide te elementale i počinju misliti da gube razum, zbog pomanjkanja tumačenja za takva dodavanja u njihovoj kulturi. Neke zemlje, kao što su to Brazil i Engleska, koje su, na sreću, otvorenije za takve fenomene od većine drugih, imaju razne organizacije koje se bave takvim stvarima i mogu poučiti ljude. To je potrebno, jer je važno naglasiti da se kod nekih ljudi, koji su smješteni u psihijatrijskim bolnicama zato što "vide stvari" i koji se vode kao shizofreničari, zapravo radi o nenaobraženim vidovnjacima. Kod većine ljudi zapadnog svjetonazora postoji veliki strah pred parapsihološkim sposobnostima. Najviše su za to kriva stoljeća proganjanja vještica kad su se milijuni ljudi stavljali na muke i spaljivali. To je urodilo posljedicom snižavanja intuitivne sposobnosti i razvojem logike i racionalizacije koje su dosegle svoj vrhunac za vladavine takvih mislilaca kao što je to bio Descartes. U našem svijetu razum i logika prevladali su u načinu razmišljanja, no očito je da nisu riješili sve naše probleme. Danas vidimo kako intelekt postaje oruđe uma i počinje zauzimati svoje pravo mjesto pokraj sposobnosti intuicije. Najuspješniji poslovni ljudi zapravo su oni koji više slušaju svoju intuiciju nego razum i logiku. To se može vidjeti po mnogim knjigama o razvoju intuicije koje možemo naći u knjižarama. Kada počnemo razvijati veće sposobnosti u domeni intuicije, vraćaju se neke veoma normalne ljudske parapsihološke sposobnosti. Svi smo mi po naravi telepatij. Očito je da čak i životinje imaju te sposobnosti; one misle u slikama kao što su to pokazala neka parapsihološka ispitivanja na bolesnim životinjama koja su vršena da bi pomogla veterinarima u dijagnosticiranju bolesti. Ako životinje imaju te sposobnosti, zašto ih ne bi imali i ljudi? Sve više mojih učenika razvija veće intuitivne sposobnosti, osobito nakon primanja drugog stupnja reikija. Ljudi moraju shvatiti da su te sposobnosti Bogom dane.

Kada ljudi dožive parapsihološko iskustvo u negativnom obliku, trebaju pogledati unutar sebe i tamo potražiti uzrok. Ako ekstrasens vidi "čudovišta" koja ga napadaju, tu se obično radi o iskustvu vlastitih elementala ili misaonih oblika. Kada se vide vizualno, možemo ih se osloboditi poništavajući ih preobrazbom energije. Zlo zapravo ne postoji, već samo neznanje, čak i tako nešto kao "opsjednutost" može se dogoditi samo ako osoba podsvjesno vjeruje da netko drugi može imati moć nad njom. Svatko tko bi želio pokušati posjedovati nekog drugoga, čini to također iz neznanja, jer će mu uzrok vratiti posljedicu. Stoljećima smo mnogo svoje moći predavali vladama i religijama. Te ustanove nas zaista opsjedaju. Sada je vrijeme da odvedemo odgovornost tamo gdje treba biti - u nas same. Moramo početi svjesno birati svoju vladu i svoju religiju, a ne slijepo slijediti svoje roditelje, kao što su oni slijedili svoje. To slijepo povodjenje održava iste emocionalne blokade na životu u čitavim generacijama. Moramo razbiti lance neznanja i masovne hipnoze uklanjajući blokade u našim tijelima koje su tamo dospjele zbog nijekanja onoga što smo mi zapravo - "sustvaratelji" čija je srž životna sila.

Reiki može pomoći u tom procesu vraćajući energiju i ravnotežu onim dijelovima tijela koji dugo nisu dobivali hranjiva i iscjeliteljska svojstva energije životne sile. Uzmite si vremena i oslušajte svoje tijelo, osjećajte ona mjesta gdje bi mogle biti blokade. Svakodnevni tretmani, osobito korištenje mentalne tehnike iscjeljivanja drugog stupnja pomoći će u otpuštanju zastarjelih obrazaca ponašanja. Možda ćete primijetiti kako se dižu dugo zadržavane emocije, a imat ćete i zanimljive snove. Kada steknete osjećaj za uzrok blokade ili nijekanja, upotrijebite znanje o tjelesnim područjima odakle dolaze (vidi 16. poglavlje), i započnite izgovarati afirmacije kako bi zauvijek iskorijenili svaki negativni misaoni oblik. Knjiga Luise Hay "Izliječite svoje tijelo" pruža izvrstan izbor afirmacija za individualne medicinske probleme. Reiki-univerzalna životna energija Boda Baginskoga i Shalile Sharamon ima također izvrstan dio posvećen

ezoteričkim uzrocima fizičkih bolesti. Koristeći ta pomagala i svoje vlastite intuitivne sposobnosti, započete stvarati za sebe odgovarajući program iscjeljivanja.

## **UPOTREBA BOJE I ZVUKA**

Ima mnogo knjiga koje govore o moćnim iscjeliteljskim učincima boje. Dr. Joyce Nelson iz San Diega, Kalifornija, obavila je istraživački program koji je ispitivao učinke raznih boja na ljude čije su oči bile izložene obojenom svjetlu. Tijekom eksperimenta ispitanike je kontrolirao poligrafski stroj, a ispitan im je i galvanski otpor kože. Kada su ispitanici vidjeli ljubičasto svjetlo, kod nekoliko njih se usporio puls. Na drugom kraju ljestvice, kod crvenog svjetla, muškarcima se više ubrzavao puls nego ženama. Tijekom ovog istraživanja otkrivena su mnoga iscjeliteljska svojstva boja. Dr. Nelson koristi te podatke, zajedno sa svojim poznavanjem kristala, u tečajevima o prirodnom liječenju. Dr. Bara Fischer iz Santa Fea, New Mexico, na seminarima provodi metodu terapije bojama po Dariusu Dinshahu. Radi se o obasjavanju (pacijenta jednom od dvanaest boja, ovisno o simptomu. Sljedeća lista opisuje svojstva svake boje i njezinih učinaka na tijelo:

**Crveno:** Energizira živčani sustav i potiče osjete. Aktivira krvožilni sustav. Pomaže u liječenju infekcija, oštećenja rentgenskim zrakama i opeklima od ultraljubičastog svjetla.

**Narančasto:** Pomaže jačanju pluća i bronhija. Potiče štitnjaču i želudac. Ublažava grčeve i pomaže kod izgradnje kostiju.

**Žuto:** Potiče limfastički sustav, motorne i senzorne živce, probavu i povećava produkciju hormona.

**Uman-žuto:** Hrani tijelo i mozak, pomaže u pročišćavanju pluća, potiče oporavak čitavog tijela.

**Zeleno:** Uravnotežuje fizičko tijelo i mozak, potiče hipofizu i djeluje bakterieidno.

**Tirkizno:** Smanjuje akutne probleme i liječi opečenu kožu.

**Plavo:** Djeluje kao sedativ, snizuje povišenu temperaturu, ublažava upale, svrbež i iritacije. Također potiče epifizu.

**Indigo:** Sedativ. Potiče paratiroidnu žlijezdu, smanjuje apseese i tumore i djeluje na emocije, smirujući ih.

**Ljubičasto:** Aktivira slezenu i bijela krvna zrnca, pomaže kod smirenja groznice i opušta mišiće.

**Purpurno:** Snižava tjelesnu temperaturu, broj otkucaja srca i krvni tlak. Također smanjuje rad bubrega i zaustavlja krvarenja u plućima.

**Magenta plavo:** Uravnotežuje emocije, usklađuje krvni tlak do savršene ravnoteže i potiče nadbubrežne žlijezde i bubrege.

**Grimizno:** Potiče nadbubrežne žlijezde i bubrege, emocije i reproduktivne organe te diže krvni tlak.

Ja preporučujem svojim učenicima da istražuju djelovanje boja ne samo u iscjeljivanju nego i onih na svakodnevnoj odjeći. Ponekad, dok vodim nekoga kroz seansu reiki/rebirthinga (vidi 11. poglavlje), savjetujem mu da nosi odjeću one boje koja odgovara čakri ili energetskom središtu koje treba osloboditi. Osim toga, pronašla sam da audio kolor trake Jona Monroea veoma pomažu kod oslobađanja emocija. Jon je snimio dvanaest zvukova ili tonova koji odgovaraju bojama titrajne ljestvice boja Dariusa Dinshaha kojih ima također dvajest. Titraji boja točno odgovaraju različitim titrajima određenih tonova. Sviranje odgovarajuće boje čakre emocionalno blokiranog područja u tijelu, tijekom rada na oslobađanju, pomaže daljnjem iscjeljivanju.

## KRISTALI

Kristal kvarca zadnjih je godina postao veoma popularan kao sredstvo koje pomaže povećati ili usmjeriti prirodne energije iscjelitelja. Kako se u ljudskoj svijesti događa kvantni skok, nešto od onoga što se smatralo drevnom kristalnom tehnologijom Atlantide, dolazi sada na svjetlo dana. Osim istraživanja metoda iscjeljivanja kristalima, koje provode mnogi pojedinci, tradicionalna znanost otkrila je također moćna svojstva kristalne strukture. Posljednjih godina znanost je počela kristalnu tehnologiju upotrebljavati za solarnu energiju, komunikacije i pohranu informacija. Počelo se koristiti jedno svojstvo kristala, takozvani piezo-električni učinak, do kojeg dolazi kada se kristale stavi pod pritisak. Tada se javlja mjerljiva električna voltaža. Drugim riječima, ako se kvareni kristal mehanički stisne, on počinje emitirati elektrone. Obrnuto, primjenom električne struje na kristal, nastaje mehaničko kretanje. Pravilnost tog mehaničkog kretanja tako je precizna da se zato kvarcni kristal toliko koristi u mjerenju vremena.

Kristali se u prirodi nalaze u mnogim područjima našeg planeta, a zadnjih godina i umjetno se proizvode. Kristal je geometrijski oblikovan rastaljen mineral, čiji su atomi ili molekule poredani na način koji se stalno ponavlja, što daje vanjskom obliku simetrični izgled. Stabilna geometrijsko/matematička sredenost koju kristali održavaju neobično precizno čini ih korisnima i kao sredstvo programiranja. Njihova sposobnost oblikovanja i zadržavanja određene energetske matrice kao i prenošenja informacija između finijih razina ili ravnina postojanja drugi je ključ za njihovu upotrebu u iscjeljivanju.

U četvrtom poglavlju govorili smo o povezanosti raznih tjelesnih sustava i velikoj raznolikosti reiki energije koja joj omogućuje prodiranje u sve te različite sustave. Dok reiki energija prodire istodobno u fizičko i eteričko tijelo, kao što prodire i u mentalnu razinu gdje se nalazi uzročni čimbenik bolesti, kristali, čini se, djeluju prvenstveno na finija energetska tijela. Kao što smo prije spomenuli, vidoviti ljudi često mogu vidjeti poremećaje u obrascu eteričkog tijela, a osjetljivi instrumenti mogu ih registrirati, prije nego se očituju na fizičkoj razini u obliku bolesti. Korisnost kristala leži u tom njegovom svojstvu da pojačava i usmjerava energiju izravno na neka područja eteričkog sustava gdje postoje blokade. Ako se bolest već očitovala u fizičkom sustavu, pozitivne promjene koje kristal potpomaže na eteričkoj razini, na kraju će izazvati i korekciju na fizičkoj razini. Na taj način kristali su od velike pomoći kod uklanjanja energetskih blokada i negativnih misaonih oblika na finoj energetskoj razini, no oni neće uvijek moći osloboditi duboko ukorijenjeni mentalni ili emocionalni obrazac koji se nalazi na uzročnoj razini bolesti. Iz gornjih podataka možemo vidjeti da nam kristali pružaju moćno sredstvo za pojačavanje i usmjeravanje iscjeliteljske energije, no oni ne mogu spriječiti pacijenta da ponovo stvara negativne misaone oblike koji su i uzrokovali bolest.

Suprotno tome, reiki pruža moćnu metodu za rad na uzročnoj razini bolesti. Dakle, ima mnogo načina kako se kristali mogu koristiti zajedno s reikijem za brže ozdravljenje. Dok reiki drugog stupnja pruža potpuni sustav za iscjeljivanje na daljinu, učenik prvog stupnja može kristal programirati s reikijem, držeći ga među dlanovima i nabijajući ga reiki energijom. Zatim ga može dati ili posuditi nekome kome je potrebno iscjeljivanje tako da tretira sebe ili da ga nosi na tijelu. Kristali se mogu nabiti iscjeliteljskim misaonim oblikom koji se može odaslati na daljinu držeći kristal i vizualizirajući kako pacijent prima energiju. Kako kristali djeluju na razini - elektromagnetskih frekvencija (fine razine energije), energije koje usmjerava um odašiljatelja, povećavaju se i istodobno prenose na daljinu pacijentu. Učenik drugog stupnja može nadalje programirati kristal za posebnu tehniku iscjeljivanja da bi se još više pojačale energije koje su potrebne da bi izazvale promjenu na uzročnoj razini. Takav proces koji koristi razinu drugog stupnja pomaže daljnjem aktiviranju kristala na više razine titrajne frekvencije. Randall i Vicki Baer, autori više knjiga o tehnologiji kristala, upozoravaju na jasnu razliku između kristala koji nabijaju i onih koji aktiviraju. Kristal koji nabija obnavlja svoj titrajni naboj, dok aktivacija povećava njegovu općenitu moć nabijanja. Moje vlastito iskustvo

pokazalo je, da reiki prvog stupnja nabija kristal, a drugi stupanj teži aktiviranju kristala, povećavajući njegovu cjelokupnu moć nabijanja.

Ima još nešto zanimljivo na što bih željela upozoriti i što pomaže tumačenju divne rezonance između živih bića i kristala kvarea, a to je da su ljudska bića živi kristali. Znanost počinje prihvaćati da više supstanci i membrana u ljudskom tijelu funkcioniraju kao tekući kristali. Marcel Vogel, poznati istraživač na IBM-u tijekom dvadeset četiri godine, pronašao je da se kristal kvarea, ako se izbrusi na vrlo precizan način, može točno uskladiti s frekvencijom titraja vode. Kako je ljudsko tijelo uglavnom sastavljeno iz Vode, nije čudno da se mi tako dobro usklađujemo s kristalima kvarea kada se oni koriste za iscjeljivanje. U kolovozu 1988. imala sam veliko zadovoljstvo upoznati dr. Igora Smirnova i njegovu suprugu Irenu, dvoje istraživača koji su nedavno emigrirali iz Sovjetskog Saveza. Oboje su se godinama bavili vođenjem porođaja u vodi, a dr. Smirnov izumio je posebnu kristalnu spravu za programiranje porođajne vode zvukovima dupina i kitova. Bebe se odmah nakon rođenja uključuju u posebni program plivanja i čini se da se njihove intuitivne sposobnosti razvijaju do visoke razine. Unutar nekoliko tjedana, bebe nauče udobno spavati na boku ploveći na površini vode. Samo šest tjedana nakon porođaja bebe mogu stajati, a kada ih se testira u staklenom tanku, u potpunom mraku, one nalaze svoje majke koje stoje oko tanka. Fenomenalne sposobnosti i osjetljivost koje pokazuju ta djeca ukazuje na neke od važnih karika među sposobnostima programiranja kristala, vode i ljudskih bića.

Sljedeći podaci samo su kratki vodič koji će vam pomoći da shvatite osnove upotrebe kristala. Za detaljnija objašnjenja možete se koristiti popisom preporučenih knjiga.

## **IZBOR KRISTALA**

Kod izbora kristala najvažnije je pronaći onaj koji je u skladu s vašim energetskim poljem. Kao što ljudi imaju različiti energetski obrazac, tako i kristali imaju svoje jedinstvene trajaje. Kod izbora kristala najvažniji su vrsta, boja, veličina i oblik, a isto tako i svrha kojoj su namijenjeni. Vaš je najbolji vodič vaša intuicija i vlastita osjetljivost za fino energetsko polje koje dolazi od kristala. Dr. Joyce Nelson, autorica knjige Vodič za ciganske kristale i stručnjak za terapiju bojama i draguljima, preporučuje sljedeću vježbu kao pomoć za razvijanje osjetljivosti za finije energije: Prvi korak: Žustro trljajte dlanove jedan o drugi u trajanju od oko jedne minute.

Drugi korak: Razmaknite ruke (dlanovima jedan nasuprot drugome) polako dok nisu oko 15 cm jedna od druge, zatim ih polako primaknite jednu k drugoj dok se gotovo ne dodirnu. Produžite s time i pokušajte osjetiti treperenje, promjenu topline ili bilo kakvu drugu promjenu fine energije u rukama. Kada ste jednom razvili tu osjetljivost, pokušajte micati ruku iznad više kristala da biste osjetili sličnu energiju.

## **ČIŠĆENJE I PRANJE KRISTALA**

Nakon što ste kupili kristal, ili nakon što ste ga dobili na poklon, mudro ga je očistiti, jer kristali naginju upijanju svih titraja koji se nalaze (ili su se nalazili) u njegovoj blizini. Kristali često upijaju i pohranjuju energiju i obrasce misli ljudi koji su ih držali u rukama ili su inače bili s njima u bliskoj vezi. Kristale koje nosimo na sebi ili ih svakodnevno upotrebljavamo, trebalo bi redovito prati (najmanje jedanput tjedno). Oni koje se nalaze u skladnoj okolini, zahtijevaju samo povremeno pranje. Neke od metoda za čišćenje kristala su namakanje u otopini soli kroz najmanje 24 sata, stavljanje u suhu morsku sol i pokrivanje njome također kroz 24 sata, pranje pod tekućom vodom, a također i puhanje na svaku fasetu uz vizualiziranje kako postaju čiste i prozirne.

## **NABIJANA KRISTALA**

Da bi se obnovio titrajni naboj kristala, može se koristiti više metoda... Kristal se stavi u središte kristalne mreže ili ispod piramide na više sati. Jedan je od načina da se kristali nabiju, raznim titrajnim brzinama boje da ih se okruži obojenim gelovima i projicira svjetlo. Dobro je i ostaviti kristale na visoko energetskom mjestu Zemlje, kao što je to npr. područje vrtloga ili mjesto na Zemlji s niskim geomagnetskim tlakom. Na kraju, reiki je veoma moćno sredstvo za nabijanje kristala. Nabijanje može izvršiti svaki praktikant reikija držeći kristal u rukama s namjerom da ga nabije, a zatim koncentrirajući se na svrhu u koju će ga upotrijebiti.

## **AKTIVIRANJE KRISTALA**

Kao što sam ranije spomenula, aktivacija kristala uključuje širenje sveukupnog energetskog kapaciteta tako da može primiti veći naboj. Randall i Vicki Baer, preporučaju izlaganje kristala visokim i niskim temperaturama da se inducira aktivacija. Međutim, promjene temperature mora biti postepena da bi se spriječilo bilo kakvo pucanje kristala. Također se spominje izlaganje ekstremnim klimatskim uvjetima kao što su oluje s grmljavinom, snježne mećave, kao i upotreba Teslinih navoja, elektrostatskih generatora i još savršenijih kristalnih mreža. Za pojačanje kristalnog kapaciteta može se upotrijebiti i drugi stupanj reikija.

## **PROGRAMIRANJE KRISTALA**

Kao što znanost koristi danas kristalnu tehnologiju za pohranjivanje memorije u kompjutere, tako i pojedinac može naučiti programirati kristale kvarca u mnogo različitih svrha. Programiranje je u svojoj suštini proces pohranjivanja određene vrste energije i obrasca misli u kristal. Sljedeća dva primjera programiranja kristala iz knjige su Vodič za ciganske kristale dr. Joyce Nelson:

### **Iscjeljivanje**

Svoj kristal možete programirati za iscjeljivanje određenog zdravstvenog poremećaja. Vizualizirajte kako zdravstveni poremećaj neke osobe (ili poremećaj bilo koje vrste) ide nabolje, osjećajte kako iscjeliteljska energija teče u kristal, Vizualizirajte potpuno iscjeljenje poremećaja. Budite što precizniji. Nakon postupka programiranja možete osobi dati tretman držeći kristal iznad njezinog tijela upravljajući energiju mislima kamo želite. Vizualizirajte kako energija teče od vas kroz kristal i u tijelo pacijenta. Možete također dati ili posuditi kristal toj osobi da se njime tretira ili da ga nosi sa sobom. Nakon nekoliko tretmana preporučuje se kristal oprati i reprogramirati.

### **Programiranje bojama**

Svaka boja ima određenu kvalitetu titraja koja se može koristiti u različite svrhe. Boja se može koristiti da bi se potakle promjene u osobnosti, emocijama, stanjima duha i fizičkim poremećajima. Boja se za promjenu koju želite, programira u kristal i zatim se koristi kako je to već opisano. Potanka uputstva koje boje upotrijebiti naći ćete u knjizi "Vodič za ciganske kristale". Obojeni plastični gelovi mogu se postaviti oko kristala i smjestiti ispred izvora svjetla (sunčevo svjetlo, žarulja itd.) da bi se pojačao proces programiranja. Kristali su neutralni objekti koji odašilju energiju i produžuju i pojačavaju svoje programe u koherentnom, visoko koncentriranom obliku. Kao što je već spomenuto, programiranje je proces pohranjivanja određene energije i obrazaca misli tako da se oni mogu po volji otposlati u ljude. Važno je napomenuti da svatko tko je izabrao rad s kristalima treba biti odgovoran, jer premda ih se može koristiti za komunikaciju od uma do uma, njihova visa svrha, kao što naglašava Marcel Vogel, u službi je čovječanstva za uklanjanje boli i patnje. Onima koji poznaju povijest Atlantide, bilo da se smatra činjenicom ili mitom, ona je moćni primjer kako treba biti oprezan i razviti veću individualnu i kolektivnu odgovornost za više razine tehnologije koje se sada

razvijaju. Kristale se može programirati kao moćno sredstvo za pomoć pojedincima u daljnjoj preobrazbi. Kada se koriste zajedno s reikijem, mogućnosti su isto tako bezgranične kao i mogućnosti ljudskoga uma.

## **KAKO ČAKRE DOVESTI U RAVNOTEŽU?**

U četvrtom poglavlju govorili smo o izravnoj vezi izmetu endokrinog sustava i sedam glavnih čakri. Ustanovili smo da je Usuijev sustav prirodnog iscjeljivanja uvijek priznavao povezanost eteričkog i fizičkog tijela spojem izmetu čakri i endokrinih žlijezda, čakra je sanskrtska riječ i znači kotač. To je prikladan izraz jer vidovitom čovjeku čakre izgledaju kao svjetlosni diskovi koji se vrte. Smještaj čakri u eteričkom ili energetskom tijelu izravno odgovara položaju endokrinih žlijezda u fizičkom tijelu. Eteričko tijelo je energetsko tijelo veoma finih titraja koje potpuno obavlja fizičko tijelo. Obadva su međusobno povezana strujama energije. Eteričko tijelo upija fine razine energije iz okoline i provodi tu energiju preko čakri u fizičko tijelo pomoću endokrinih žlijezda. Endokrini sustav nadzire ravnotežu hormona u tijelu, koji imaju jaki učinak na raspoloženje i emocije čovjeka. Iz ovoga se dakle, može razabrati da kad je sustav čakri izvan ravnoteže, izvan ravnoteže je i njegov duplikat, endokrini sustav. Ako se neki nesklad dogodi najprije u endokrinom sustavu, on će izbaciti iz ravnoteže i čakre jer se energija kreće tamo i ovamo, između to dvoje. Oba sustava istodobno upijaju reiki energiju što je čini izvrsnim sredstvom za stvaranje ravnoteže u čakrama i u endokrinim žlijezdama. Budući da praktikant reikija osjeća kako se energija dovlači u većim količinama kad postoji potreba u tijelu, potrebno je malo tražiti kako bi pronašao područja koja su izgubila ravnotežu. Iz priloženog dijagrama vidi se ne samo da čakre djeluju na endokrine žlijezde, nego i na okolne organe, a također i na određene dijelove živčanog sustava. Svaka čakra ima specifičnu funkciju koja izravno odgovara nekim vrstama emocija i čimbenicima ljudskog razvitka. Neke od različitih svrha povezane sa svakom čakrom navedene su u dijagramu. Ako je jedna od čakri izbačena iz ravnoteže, funkcija povezana s njome u čovjeku također je do nekog stupnja izbačena iz ravnoteže. Sve čakre jednako su važne. To je potrebno napomenuti jer su neki ljudi skloni koncentrirati se na razvitak samo gornjih čakri jer su one više "duhovne". Međutim, činjenica je da su sve očitovanje duha i, ako je jedna čakra izvan ravnoteže, tada su sve izvan ravnoteže. Donje čakre više su usklađene sa zemaljskim energijama, kao što se to vidi iz njihove povezanosti s određenim zemaljskim počelima, a gornje čakre s više eteričkim ili kozmičkim oblicima energije. Srce koje je središte tijela, mjesto je gdje se susreću te dvije energije. To je mjesto gdje se dvije polarnosti, duh i materija, susreću u izrazi ljubavi. Kako srce pripada počelu zraka, ono je zaista sastajalište neba i zemlje. U naše vrijeme trebamo se što više koncentrirati na donje četiri čakre, jer će nam rast u tim dijelovima pomoći da se utemeljimo u našoj majci Zemlji i tako pomognemo iscjeljenju planeta. Ne smijemo zaboraviti da materija (zemlja), polaritet žensko/majčinskoga, zahtijeva isto toliko priznanja i ljubavi kao duh (nebo), polaritet muško/očinskoga. Potpuni reiki tretman veoma je koristan za usklađivanje čakri i poticanje iscjeljenja na svim razinama. Evo vrlo učinkovite, kraće tehnike:

Uspravna metoda: Pacijent stoji na strani, a vi polažete jednu ruku desetak centimetara ispred donjeg dijela trbuha, a drugu desetak centimetra dalje od vrška sakruma gdje je smještena korijenska čakra. Držite tako ruke dvije ili tri minute dok ne osjetite kako energija raste i opada u valovima. Nastavite prema gore sa svakom čakrom u vremenu od dvije do tri minute, dok ne stignete do krunske čakre. Položite ruke na tjeme, ostavljajući fontanelu nepokrivenom. Nakon nekoliko minuta spuštajte ruke preko čakri dok se ne spustite do korijenske čakre i tako integirate energije i zatvorite sva središta.

Usklađivanje neba i zemlje: Osoba leži na leđima, vi stavljate jednu ruku preko donjeg dijela tjemena, a drugu ispod trtice (kraj kralježnice). Čekajte dok ne osjetite sličnu pulzaciju, treperenje ili toplinu, a zatim pomaknite jednu ruku preko čela (čakra trećeg oka), a drugu ruku gore preko trbuha (tri prsta ispod pupka). Opet čekajte slični osjet u obje ruke ili intuitivni osjećaj da su usklađene. Zatim, stavite jednu ruku nježno preko vrata na područje štitnjače (nemojte pritiskati dušnik), a drugu na solarni plexus. Pričekajte dok ne

osjetite ravnotežu između dvije čakre. Na kraju, postavite obje ruke preko srčanog središta. Kada je sve završeno, polako podignite ruke s tijela, uzimajući u obzir osjetljivost njegovog polja aure. Kada uravnotežujete tjelesne energije, trebate upotrijebiti svoje intuitivno znanje. Osjećajte se slobodnim kod povezivanja različitih kombinacija čakri, jer svaka osoba ima drugačije poremećaje ravnoteže i može joj se pomoći na vrlo različite načine. U tom postupku može se koristiti i drugi stupanj reikija dodajući simbole gdje je to prikladno.

Usklađivanje čakri dovodi na kraju do ravnoteže u svim tjelesnim sustavima; zato je dobro koncentrirati se na ta energetska središta dok vršite reiki tretman. Endokrini sustav fizičkog tijela imat će također koristi, a odgovarajući porast brzina titraja tijela pobudit će veću svjesnost.

## **CENTRIRANJE**

U današnjem svijetu, kojim dominira zapadna kultura, većina nas sklona je identificirati se s intelektom kao središtem uma. Od vremena Desearthesa, sedamnaestog stoljeća, kad su logika i racionalno mišljenje dobili veću važnost od intuicije, mi smo skloni povezivati intelekt s osobnošću. Stotinama godina više je od milijuna žena i muškaraca bilo spaljeno na lomači i time je bila gotovo potpuno uništena drevna kultura "Meča" (mudrih) koji su bili iscjelitelji i vračevi pretkršćanske kulture. Iskorjenjivanje intuitivnih/parapsiholoških sposobnosti započelo je, zapravo, tijekom mračnog doba kad su vladajući intelektualci koji su crkvenu politiku koristili kao svoje oružje, poticali religiozne sankcije protiv takvih sposobnosti da steknu bolji nadzor nad masama. Intelekt je počeo zauzimati glavno mjesto tako da je danas crkva zasjenjena obrazovanjem. Sada su sveučilišta, a ne crkve glavno sredstvo kondicioniranja za masovnu kulturu. Razvoj intelekta dostigao je svoju najvišu točku i postalo je jasno da on sam ne može pružiti sve odgovore za mnoge probleme s kojima se suočava čovječanstvo. Da bismo prihvatili mnoge izazove koji se nalaze pred nama, moramo priznati pravo mjesto intelekta i ne smijemo ga dalje identificirati sa svojom suštinom. Ponovo razviti svoje latentne intuitivne sposobnosti, sljedeće je što trebamo poduzeti. Primanje usklađivanja prvog i drugog stupnja reikija pomaže u stjecanju intuitivnog znanja. Nastavljanje samotretmana također pomaže daljnjem razvoju tih uspavanih sposobnosti. Tijekom svojih reiki tečajeva rado poučavam svoje učenike veoma jednostavnim postupku koji im pomaže da usmjere svoju svijest u baru ili osjećajno središte tijela. Kada smo centrirani u hara ili chi središtu, kao što Kinezi zovu emocionalno/seksualnu čakru (čakra slezene), čakra suprotnog polariteta koja se nalazi u trećem oku, takoiTer postaje uravnotežena i počinje se otvarati. Kada doslovce dopustimo intelektu da "stupi na stranu"! i dovedemo središte svoje pažnje (žarište svoje svjesnosti) u "trbušnu" čakru, počinjemo se povezivati sa svojim pravim osjećajima.

### 7) Krunska čakra (Sahasrara)

Endokrini sustav: epifiza

Tjelesni organi: gornji dio mozga, desno oko

Funkcija: povezuje nas s našim duhovnim jastvom

### 6) Čakra trećeg oka (Ajna)

Endokrini sustav: hipofiza

Tjelesni organi: autonomni živčani sustav/ hipotalamus

Funkcija: intuitivno središte, središte volje i vidovitosti



#### 5) Grlena čakra (Vishuddi)

Endokrini sustav: Štitnjača

Tjelesni organi: grlo, pluća

Funkcija: komuniciranje , ekstrasenzorni sluh

#### 4) Srčana čakra (Anahata)

Endokrini sustav: timus

Tjelesni organi: srce, pluća, jetra, krvožilni sustav

Funkcija: ljubav, sućut

#### 3) Čakra solarnog pleksusa (Manipura)

Endokrini sustav: nadbubrežne žlijezde

Tjelesni organi: želudac, jetra, žučni mjehur (protivni sustiv)

Funkcija: središte moći i mudrosti

#### 2) Sakralna čakra ili čakra slezene (Svadhista)

Endokrini sustav: spolne žlijezde

Fizički organi: organi za razmnožavanje

Funkcija: središte seksualne energije, središte osjećaja i emocija

#### 1) Korijenska čakra (Muladhara)

Endokrini sustav: nadbubrežne žlijezde

Tjelesni organi: bubrezi, mokraćni mjehur, kralježnica

Funkcija: mogućnost preživljavanja, fizička vitalnost, sjedište kundalini, kreativni izraz, obilje

Kada smo jednom centrirani u bazi, prirodno se otvaramo za intuitivne sposobnosti smještene u čakri trećeg oka.

Radi se o vrlo jednostavnom postupku: tražim od učenika da udobno sjednu, bilo na podu u položaju lotosa ili na stolici (naginjući se naprijed tako da se kralježnica nalazi u savršenoj ravnoteži i opuštenosti), s ušima u okomici na ramena, a ramenima u okomici na bokove. Zatim ih vodim kroz sljedeću vizualizaciju, koju biste vi možda željeli snimiti da biste je kasnije sebi reproducirali.

Započnite dugim, polaganim i dubokim disanjem. Udišite kroz usta, a izdišite kroz nos. Dišite dalje - lijepo, polagano, duboko dišite. Sada počnite vizualizirati divnu zlatnu užarenu loptu koja lebdi točno iznad vašeg tjemena. Ta je lopta zlatna užarena lopta vaše svjesnosti. Nastavite s disanjem. Promatrajte kako vas dah širi zlatnu užarenu loptu vaše svjesnosti. Svaki puta kad izdahnete, divno zlatno blještavo svjetlo vaše svijesti zrači prema van. Nastavite s lijepim, dugačkim, polaganim, dubokim disanjem. Duboko udahnite u zlatnu užarenu loptu svoje svijesti. Dok izdišete, promatrajte kako zlatna, užarena lopta blago lebdi prema dolje kroz vaše tjeme i kako se počinje miješati s ljupkom purpurnom užarenom loptom krunske čakre.

Ponovo duboko udahnite u sada zlatnopurpurnu užarenu svjetlost svoje duhovne svijesti. Promatrajte kako se širi s vašim dahom, kako se ispunjava toplinom i svjetlom, a kada počinjete izdisati, gledajte kako svjetlo zrači i blješti prema van, odašiljući divno svjetlo vaše svijesti onima oko vas. Nastavite s lijepim, dugačkim, polaganim, dubokim disanjem u zlatnopurpurnu blještavu loptu. Udahnite polagano i sada kada počinjete izdisati, promatrajte zlatnu užarenu loptu kako se blago odjeljuje od purpurnog središta vaše duhovne svijesti i polagano lebdi prema dolje k središtu točno iznad vaših obrva, divnom središtu koje sjaji svjetlom boje indiga - središtu intuicije -vašem trećem oku.

Obratite pažnju na zlatnu užarenu loptu kako se stapa i postaje jedno s divnom užarenom loptom vašeg intuitivnog znanja. Nastavite s disanjem. Još jedanput udahnite u sada zlatnu indigo loptu, ispunjavajući je toplinom i svjetlošću disanja, a zatim, dok izdišete, gledajte divno indigozlatno svjetlo kako prožima zrak oko vas. Udahnite duboko i polagano u indigozlatnu užarenu loptu. Osjetite kako je dah ispunjava svjetlom vaše intuitivne svijesti i zatim blješti i teče van u okolinu. Nastavite s disanjem. Još jedanput polagano i duboko udahnite u indigozlatnu užarenu eakru. Dok izdišete, gledajte kako se zlatna lopta počinje blago odjeljivati od čakre koja blješti indigom i kako se polako spušta prema grlu u ljupko tirkiznoplavo svjetlo kojim blješti čakra. Gledajte kako one postaju jedno ispunjavajući vaše središte komunikacije energijom vašeg disanja. Dok izdišete, šaljite svjetlo i ljubav iz svojeg središta za komunikacije prema onima oko sebe. I dalje lijepo, polagano, duboko dišite. Dok udišete, gledajte zlatnotirkizpu loptu kako se ispunjava svjetlom i energijom vašeg daha. Dok izdišete, gledajte tirkiznozlatno svjetlo kako zrači i blješti prema onima oko vas. Sada počnite opet lijepo duboko, polagano udisati u tirkiznozlatnu užarenu loptu. Dok izdišete, gledajte kako se zlatna lopta opet počinje odjeljivati i kako polako i nježno lebdi dolje u vaše srčano središte, divno središte vašeg srca koje sjaji smaragdnom svjetlom. Promatrajte zlatnu loptu kako se počinje stapati s ljupkom smaragdnozelenom loptom, ispunjavajući vaše srce sviješću vaše ljubavi. Nastavite disati dok udišete. Osjetite kako vaš dah ispunjava srce svjetlom i energijom ljubavi, a zatim polako, dok počinjete izdisati, gledajte divno blještavo smaragdne zlatno svjetlo kako sjaji i zrači energiju vaše ljubavi na sve oko vas. Gledajte kako se nastavlja u valovima, prelijevajući se preko planeta, ispunjavajući ga ljubavlju, a zatim, dok ponovo udišete, osjećajte energiju ljubavi kako se vraća s vašim dahom, kako vas ispunjava i kako vas širi sa smaragdnozelenim blještavim svjetlom srčanog središta. Još jednom lijepo i duboko udahnite u smaragdnozelenu užarenu loptu, opet je ispunite svjetlom ljubavi i, dok izdišete, počnite promatrati zlatnu užarenu loptu svoje svijesti kako se počinje odvajati i kako polagano lebdi prema dolje u solarni pleksus - vaše središte moći i mudrosti. Gledajte kako se zlatno svjetlo stapa i postaje jedno sa sjajnom žutom loptom solarnog pleksusa točno između rebara. Nastavite lijepo, polagano, duboko disati. Gledajte kako vaš dah širi sada zlatnožutu užarenu loptu energijom vašeg središta mudrosti i moći, ispunjavajući ga ljubavnom moći.

Dok izdišete, gledajte kako svjetlo blješti i odašilje svoje zrake moći onima oko vas. Još jednom duboko udahnite, opet napunite zlatnožute središte energijom svojeg daha i dok izdišete, osjećajte svjetlo i toplinu svoje moći i mudrosti kako zrače prema van i ispunjavaju svakoga moćnom ljubavi. Još jednom lijepo, polagano, duboko udahnite u zlatnožutu čakru i zatim, dok izdišete, gledajte zlatnu loptu kako se počinje polako odvajati i kako nježno lebdi prema dolje u ljupku narančastu čakru, tri prsta ispod pupka, ispunjavajući ki ili chi središte zlatnim svjetlom vaše svijesti. Sa svakim toplim dahom, osjećajte kako se vaš trbuh ispunjava zlatnorangeastim svjetlom vašeg emocionalno/seksualnog središta i, dok izdišete, osjećajte emocije ljubavi kako isijavaju svoje lijepo zlatnorangeasto svjetlo onima oko vas. Nastavite disati lijepim, dugim, polaganim, dubokim udisajima i izdisajima, ispunjavajući trbuh emocijama ljubavi i opet odašiljući zlatnorangeasto svjetlo onima oko sebe. Dišite i dalje u trbuh, ispunjavajući ga sviješću svoje ljubavi, osjećajte topli sjaj narančastozlatnog svjetla dok vaša svijest počiva u vašem središtu. Osjećajte mir i spokoj. Nastavite disati. Udahnite još jedanput polako i duboko u haru i, dok izdišete, gledajte zlatno svjetlo kako počinje izmicati i polako lebdjeti prema vrhu sakruma, dolje u crvenu korijensku čakru. Dok se oni stapaju i postaju jedno, osjećajte vrućinu krasnog zlatnocrvenog svjetla kako počinje ispunjavati čitavo

područje zdjelice, ispunjavajući ga svjetlom ljubavi i obilja. Dok udišete, osjećajte kako zlatnoerveno svjetlo ispunjava područje zdjelice sviješću ljubavi, preobražavajući sve točke za održanje te čakre svjetlom ljubavi i obilja. Dok izdišete, gledajte divno zlatnocrveno svjetlo kako blješti i zrači prema onima oko vas, odašiljući vaše obilje prema van u valovima svjetla, a zatim, dok udišete, osjetite kako se to svjetlo opet vraća i ponovo vas ispunjava i preplavljuje obiljem. Dišite dalje. Sa svakim dahom osjećajte energiju blagostanja i obilja kako ispunjava čitavo vaše tijelo, započinjući u korijenskoj čakri i zračeci odatle, nastavlja ispunjavati čitavo tijelo. Dok izdišete, gledajte kako svjetlo ljubavi i obilja istječe i lebdi oko vas. Sljedeći put kada udabnete, gledajte zlatnu užarenu loptu kako se nježno odvaja od crvene korijenske čakre i nježno lebdi prema gore, k hari, vraćajući se k divnom narančastom blještavom svjetlu vašeg središta osjećaja. Dok izdišete, gledajte kako narančasto i zlatno svjetlo postaju jedno. Nastavite lijepo, polako, duboko disati u svoje središte, osjećajući se spokojno i potpuno mirno. Dok udišete, narančastozlatno svjetlo ispunjava čitavo vaše biće emocijom ljubavi. Dok izdišete, osjećajte kako sve emocije koje vas ometaju, nestaju. Svaki puta kad udahnete, osjećate se čvršće utemeljeni i u središtu, natapajući trbuh energijom ljubavi svog daha. Dok ponovo izdišete, gledajte narančastozlatno svjetlo svoje ljubavi kako struji van, preplavljajući sve obiljem vaše ljubavi; a zatim, s udisajem, opet teče natrag u vas u istim valovima ljubavi i obilja. Promatrajte mir i spokoj svojeg središta i otvoreni kanal koji se time stvara dok se vi osjećate jedno sa svima oko sebe i sa svojom okolinom. Dok se opuštate u tom spokojnom središtu, počnite polagano otvarati oči i postanite opet svjesni svoje okoline. Ova vježba prikazana je da bi vam pomogla razviti osjećaj centriranja. Dok se postepeno krećete kroz svaku čakru, možda koji puta osjetite kod određenih čakri otpor na kretanje vaše svijesti među njima. Ako osjećate blokadu u bilo kojem području dok slijedite ovaj postupak, možete naglo i snažno izdahnuti nekoliko puta da se začepljena mjesta "dignu u zrak". Kada jednom dobijete osjećaj eentriranja, možete skratiti vježbu tako da izdahnete dva, tri puta i time za par sekundi prenesete središte svoje svijesti dolje u trbuh, a intelektu dopustite da stupi na stranu, a istodobno uđite u alfa stanje, što su dvije koristi od te vježbe eentriranja. Vršena su mnoga istraživanja o psihičkim i duhovnim iscjeliteljima, koja su pokazala da uspješni iscjelitelj, čini se, rade u alfa stanju, koje pacijent preuzima osmozom kod iscjeljivanja. Svojim učenicima preporučujem da pokušaju ovaj eksperiment: da uđu u prepunu robnu kuću ili sličnu trgovinu punu buke i govora te uzmu par trenutaka za duboko centriranje. Nevjerojatno je kako brzo područje oko nas postaje mirno i tiho, a razgovori se često svode na tiho mrmljanje. Važno je napomenuti da, kad se to dogodi, niste vi onaj koji djeluje na ljude, nego oni oko vas jednostavno apsorbiraju alfa stanje. Drugim riječima, kada sam u alfa stanju, djelujem kao prirodni kanal da se ta energija može prenijeti drugima u mojoj neposrednoj blizini. To je slično postupku koji sam upotrebljavala kao tinejdžer da svladam napadaje grand mala. Uskladila bih se s nečijim mirnim moždanim valovima i spriječila da aura prijeđe u puni napadaj, čini se da mirni i spokojni valovi energije prevladaju statičnije i neskladnije vrste energije.

Nastojanje da se svakodnevno centriramo sigurni je put za održavanje mirnijeg stila života. To će vam pomoći ne samo da ostanete u stanju emocionalne ravnoteže i zdravlja, već može čak prožeti energetska polja onih oko vas na nenaporan način i dati im injekciju te iste iscjeliteljske energije.

## 11. POGlavUE

### KOMBINIRANJE REIKIJA S DRUGIM METODAMA IScjELJIVANJA

Reiki se dobro uklapa u različite druge terapije. U prethodnom poglavlju govorilo se o nekoliko sredstava i tehnika koje se mogu upotrijebiti zajedno s reiki tretmanom. Osobito se jedna učinkovita kombinacija koristi usporedo s radom na tijelu. Mnogi terapeuti-maseri diljem svijeta kombiniraju reiki tretmane sa švedskom, cirkulatornom, športskom, šiatsu, akupresurnom, jin sin masažom, da spomenem samo neke. Drugi oblici rada na tijelu, kao rolfing, oslobađanje emocionalnih točaka i polaritet pojačavaju se ako se kombiniraju s reikijem. Moja vlastita metoda kombiniranja reikija s radom na tijelu je ova:

Pacijent leži licem prema gore. Nakon nekoliko minuta masaže vrata, dajte mu potpunu masažu kože na glavi i duboku masažu lica. Zatim, učinite sve reiki položaje glave i produžite pokrivati čitavi endokrini/čakra sustav, usredotočujući pažnju gdje je ona najpotrebnija. Završite reiki na prednjoj strani tijela tretirajući koljena i stopala. Tretiranje koljena veoma je važno, budući da ona zadržavaju strah od smrti, strah od smrti starog jastva ili ega i strah od promjena (pogledajte 16. poglavlje). Kako svi mi prolazimo kroz goleme promjene, za to je područje potrebna velika količina energije. Stopala sadrže točke koje su povezane sa čitavim tijelom što ih čini pogodnim za završetak reikija na prednjoj strani tijela. Sada se vratite ramenima i primijenite ulje. Sada je trenutak da otpočnemo masažu prednje strane tijela. Kada završimo s nogama i stopalima, zamolimo pacijenta da se okrene pa ponovno primijenimo ulje na stražnju stranu nogu i stopala, a zatim i na leđa. Kada je masaža gotova, na čitava leđa se primijeni reiki, a zatim konačna tehnika usklađivanja energije. Ovo je samo jedna sugestija za kombiniranje reikija i masaže. Ako za vodiča upotrijebite svoju intuiciju, mogućnosti kombiniranja različitih tehnika beskrajne su.

Kombinacija reikija i alopatske medicine također je veoma važna. Kad liječnici palpiraju tumore, mogu koristiti reiki da osjete gdje se vuče energija, a istodobno mogu i prenositi iscjeliteljsku energiju svojim pacijentima. Može se koristiti i kod namještanja kostiju da se smanji bol i ubrza proces zarastanja. Čak je i predijatri mogu koristiti kod iscjeljivanja svojih malih pacijenata. Sve se više liječnika zanima za reiki jer otkrivaju bezbroj načina na koje se može koristiti. Reiki može pomoći i u poboljšavanju djelovanja lijekova. Zbog divne djelatnosti Dolores Krieger i "terapeuskog Mira", liječnički krugovi prihvatili su koristi ruku koje liječe. Pojačanom energijom reikija, iscjeljivanje rukama dobilo je novu dimenziju. Reiki je privukao mnoge medicinske sestre jer ona traže alternativne metode iscjeljivanja koje pružaju više osobnog kontakta, kao i pomoć za obnavljanje koje mogu koristiti kod svojih bolesnika. Tretmani veoma koriste novorođenčadi, djeci i odraslima na intenzivnoj njezi. Umirujući dodiri i energija koju daje reiki, tješe pacijente. Reiki također pojačava naturopatske, ajurvedske i homeopatske tretmane. Nabijanje lijekova reikijem izaziva ubrzavanje iscjeliteljske energije. Post je još jedna važna metoda iscjeljivanja kada se koristi u kombinaciji s reikijem. Terapeutske post jedna je od najstarijih metoda koja se koristila vjekovima za iscjeljivanje bezbroj bolesnih stanja, kao što su artritis, astma, bolesti kože, visoki krvni tlak, smetnje probave i bolesti bubrega i jetre. Većinu bolesti čovjek je sam izazvao preobilnim jelom, lošom prehranom i nedostatkom tjelesnog kretanja. Letargija i suviše veliko uživanje u teškim jelima sigurni je put do autointoksikacije. Kada se aktivnost žlijezda i metabolizam usporavaju, a eliminativni organi postanu manje učinkoviti zbog stalnog pohranjivanja toksičnih odlaganja u stanicama i tkivima, nastaje bolest. Na primjer, reumatoidni artritis nastaje nakupljanjem mokraćne kiseline i mineralnih spojeva u zglobovima i mekim tkivima. Visoki krvni tlak nastaje zbog stresa i odlaganja metaboličkih otpadaka u arterijama i malim kapilarama, što smanjuje protok krvi. Post je veoma dobra metoda za čišćenje svega toga otpadnog materijala iz sustava.

Trećeg dana posta počinje autoliza. Nakon sedamdeset dva sata bez brane tijelo počinje probavljati svoj vlastiti otpadni materijal. Prvi se uvijek probavljaju nepotrebni toksini koji su pohranjeni u tijelu, kao što su to ciste, tumori i suviše količine minerala. Zatim slijedi probava suvišnog masnog tkiva. Nakon trećega

dana javljaju se početne smetnje kao što su to osjećaj gladi i vrtoglavice ili slabost. U Skandinaviji liječnici koji slijede biološki put, koriste post u trajanju od sedam do šezdeset dana sa zaista zapanjujućim rezultatima. Ako je bolesnik suviše slab da počne postiti, stavljaju ga na zdravu prehranu da ga ojačaju pa da kasnije može početi postiti. Postoje različite vrste posta. Pravi postovi su samo s vodom, a kod ostalih se kombiniraju voćni sokovi i juhe od povrća. Jedan post kombinira čak limunov sok, javorov sirup i kajenski papar, razrijeđen u vodi. Ključ za svaki post upotreba je samo svježog voća i povrća. Idealno je koristiti sokovnik da bi se napravilo odgovarajuće piće neposredno prije upotrebe, da bi se imalo koristi od sirovih živih enzima. Jedna od najpopularnijih kura za iscjeljivanje raka koja je nastala u dvadesetim i tridesetim godinama, u početku za iscjeljivanje tuberkuloze, kasnije raka, terapija je Maxa Gersona, koja se temelji na pretpostavci da živa sirova hrana djeluje tako da čisti i prirodno jača imunološki sustav tijela. Albert Schweizer veoma se zalagao za tu terapiju, a njegova vlastita žena izliječila se tom terapijom.

Tijekom posta važno je piti mnogo tekućine, ali isto tako važno je svakoga dana primijeniti par klistira kako bi se crijeva očistila od toksičkog materijala. Nakon tri dana posta nema uvijek dovoljno fekalne tvari za održavanje peristaltike, no toksini se ipak stvaraju u crijevima, zato je važno ispirati se da se izbjegne samotrovanje. Za one koje zanima post, preporučujem da se obrate holistički orijentiranom liječniku, ako poste prvi puta. Postoji i nekoliko knjiga koje se nalaze na popisu na kraju knjige i sadrže detaljnije planove za post, ispravni način prestanka posta i druge prikladne upute.

Reiki snažno djeluje ako se upotrebljava zajedno s postom jer pomaže ublažavanju simptoma koji bi se mogli pojaviti tijekom prva tri dana. On također pojačava energiju životne sile, koja pomaže jačanju imunološkog sustava i ubrzava proces eliminacije. Za one koji slijede holistički orijentiranu biološku kuru, post kombiniran s reikijem bit će uspješna alternativa.

Dok post veoma učinkovito čisti fizičko tijelo i eliminira toksične naslage, možda bismo koji puta htjeli raščistiti stare i neprikladne negativne emocionalne obrasce kako bismo stvorili pozitivniji pristup životu. Iscjeljivanje emocionalnog tijela isto je tako važno kao i iscjeljivanje fizičkog tijela. Kako se stres i napetost nakupljaju u tijelu i započinju se tijekom godina oblikovati u kalupe (vidi 16. poglavlje), tako se i osobnost ukalupljuje. Kada smo podvrgnuti neprestanom emocionalnom stresu, u nama često nastaju negativni obrasci ponašanja kao reakcija na to stanje. Za oslobađanje od tih obrazaca koji se protežu unazad sve do traume rođenja, već se preko petnaest godina koristi tehnika "rebirthing" ili "svjesno disanje". Tehniku je postavio Leonard Orr, u ranim sedamdesetim godinama. Mnoge seanse održavaju se u jacuzzi kupkama, ugrijanima na tjelesnu temperaturu da bi se dobilo okruženje slično majčinoj utrobi. Opušteno se i ritmički diše, a udisaji i izdisaji povezani su u neprekinuti lanac. Diše se plućima ili prsima, a ne dijafragmom, a izdiže kroz nos ili usta. Prvobitni cilj disanja je kretanje energije kroz tijek. Tijekom seanse rebirthinga obično se osjeća treperenje i titranje po čitavom tijelu. Mnogi osjećaju kočenje u šakama zbog oslobađanja dugo nagomilanih napetosti i zbog otpora energiji koja teče kroz tijelo, To je obično znak da se diže velika količina tuge koju treba osloboditi. Za vrijeme takvog, istog načina disanja, ti simptomi dolaze i odlaze vrlo brzo. S pomoću "rebirthera" svaki misaoni oblik pretvara se iz negativnog u pozitivni što dovodi do iscjeljivanja. Preporučuje se više seansi dok ne doživite ono što Orr naziva "oslobađanjem daha." To se događa kada ponovo doživite svoj prvi udah. Tada dolazi do iscjeljenja jer se uklanja oštećenje koje je nastalo u disanju pri rođenju, a vaša navika nepravilnog disanja nestaje. Kod svjesnog disanja nekima se može dogoditi da se vrate natrag u uspomene prošlog života. Važno je naglasiti da bez obzira jesmo li živjeli prije ili nismo, te uspomene na prošle živote postoje. Ima različitih tumačenja, no važno je da te "priče" djeluju na oslobađanje duboko zakopanih uspomena i osvjetljavanja nekih naših neprikladnih reakcija na određene situacije.

Mnogo problema u ovom životu povezano je sa slikama i osjetima iz prošlih života. Kada u potpunosti ponovo preživite te uspomene, problemi u ovom životu počinju nestajati!. Na primjer, ako imate problema u međuljudskim odnosima, onda ćete tijekom regresije koju ste postigli svjesnim disanjem, najvjerojatnije vidjeti i doživjeti scene i 'slike povezane s istim tim problemima. Tada ih možete pustiti i preobraziti ih. Svoj problem počete sagledavati u drugačijem svjetlu jer ćete shvatiti svoje sadašnje ponašanje kao posljedicu okolnosti iz prošlog života. Tijekom svojeg prvog iskustva rebirthinga pokušala sam ponovo proživjeti prve dvije godine svog života. Zbog nekog razloga, tijekom nekoliko različitih prethodnih hipnotičkih regresija, nisam mogla prijeći dob od dvije godine. Nadala sam se da ću ponovo proživjeti svoje rođenje i možda dio dojenačke dobi. Ono što se dogodilo bilo je potpuno neočekivano. Vratila sam se u prošli život u Hirošimi, u Japanu, za vrijeme eksplozije atomske bombe u drugom svjetskom ratu. Iskustvo je bilo veoma traumatično pa se je mnogo emocija oslobodilo. Na temelju toga bolje sam shvatila razloge nekih svojih stavova u ovom životu i zašto sam oboljela od nekih bolesti. Također sam razumjela da sam izabrala to posebno iskustvo kako bih naučila neke lekcije u ovom životu. Proživljavajući ponovo svoju smrt i znanje koje sam stekla tijekom tog razdoblja, mogla sam se bolje suočiti sa sadašnjicom, s više pouzdanja i nade u budućnost. Moja osobna iskustva s rebirthingom bila su veoma korisna jer su mi omogućila da se riješim starih i duboko skrivenih emocija te tako oslobodim svoju psihu za nove i pozitivnije stavove u životu, da shvatim svoje motive i reakcije na neke situacije u životu. Rebirthing je vrlo dobar način iscjeljivanja, a kad se provodi u kombinaciji, mogu se postići mnoge pozitivne promjene. Evo primjera za tu uspješnu kombinaciju: za vrijeme jednog od mojih putovanja u inozemstvo, prišao mi je mladić koji je jako mucao. Upitao me bih li ga mogla tretirati. Moj prvotni poriv bio je da mu kažem da završi tečaj reikija i nauči se sam isejeliti. No, moj unutrašnji glas savjetovao mi je da mu pomognem osobno, tako da sam ugovorila sastanak. Kada je došao na tretman, počela sam s reikijem na glavi. Kada sam stigla do grlene čakre, počeo se grčiti, a ruke su mu se stale tresti. Kroz tijelo su mu prolazila golema oslobađanja energije. Intuicija me navela da ga uputim u postupak svjesnog disanja. Čim je započeo ritmički disati, pokreti su mu se ubrzali i on je počeo reagirati kao što neki ljudi reagiraju na bioenergetske vježbe. Kasnije, nakon završetka postupka, on se čak sjetio događaja iz prošlog života koji je bio povezan s njegovim mucanjem. Kada je seansa bila gotova, njegovo mucanje se znatno smanjilo. Premda je još uvijek postojalo, osjećao je veliko psihičko olakšanje. Preporučila sam mu da primijeni niz kreativnih vizualizacija i afirmacija kako bi se potpuno oslobodio svoje stare navike - mucanja. Kada sam ga vidjela nakon nekoliko dana, njegov se govor veoma popravio. Zbog njegove želje da se sam iscjeli, kombinacija reikija i rebirthinga pomogla mu je da pokrene neke velike promjene u svom životu. Svatko tko je voljan dopustiti promjene i rast u svom životu, otkrit će da su reiki i rebirthing veoma dobra kombinacija. Postoji mnogo drugih terapija koje se mogu primijetiti zajedno s reikijem. Pokušajte ih istražiti i dopustite njihovim energijama da vam pomognu u stvaranju vašeg vlastitog načina iscjeljivanja.

## 12. POGLAVLJE

### GRUPNI TRETMANI

Grupni tretmani divan su način dijeljenja reiki energije među prijateljima. Savjetujem svojim učenicima da organiziraju sastanke u tu svrhu. Grupni tretmani obično su kraći od uobičajenih pojedinačnih tretmana jer nekoliko ljudi radi na jednom tijelu. Osjećati na svom tijelu deset do dvanaest ruku vrlo je ugodno. Budući da je tako mnogo kanala upravljeno na vas istodobno, energija je mnogo veća.

Kod tečaja prvog stupnja reikija postavljam šest stolica oko svakog stola za masažu (ili odgovarajućeg prekrivenog stola). Jedan stolac je kod glave, a drugi kod stopala. Ostali stolci postavljeni su uzduž strane stola. Jedan legne na stol, a šest ostalih zauzima različite položaje oko stola. Onaj na čelu stola je "vođa" i pazi na sat. Svaki puta kad on mijenja položaj ruku, čine to i svi ostali. Ja obično počinjem s vrlo kratkim tretmanima. Svatko ima priliku izmijeniti se na stolu i dobiti desetominutni tretman (pet minuta s prednje strane i pet sa stražnje). Onaj koji sjedi (ili stoji ako mu je to udobnije) oko stola, pokriva tri položaja s obje strane tijela tijekom desetominutnog tretmana. Sve promjene u položajima ruku koordiniraju se prema onome na čelu stola. Kada je osoba na stolu gotova, njezino mjesto zauzima "vođa", a svi drugi se pomiču na sljedeći stolac u smjeru suprotnom kazaljci na satu. Svaki ima priliku iskusiti rad na različitim dijelovima tijela, kao i naučiti različite tipove tijela. Budući da se za svaki položaj utroši samo pola minute, učenici počinju stjecati osjećaj da neka područja možda nisu dobila dovoljno energije - tijelo je možda još vuklo energiju kada je došlo do pomicanja (sljedećeg dana kada daju i dobivaju tretman koji traje puni sat, s partnerom, imaju priliku osjetiti različite stupnjeve topline jer se oni zamjećuju tijekom tretmana čitavog tijela). Brzi tretmani omogućuju učeniku da razvije kinestetski osjet tijela.

I fidbek raznih primatelja pomaže potvrditi svakom reiki terapeutu da se ruke zaista ugriju na nekim područjima gdje se uvlače velike količine energije.

Kad učenici jednom razviju kinestetski osjet tijela, preporučujem im dulje grupne tretmane, tako da se u svakom položaju ostane tri do pet minuta ili dulje prema želji ili potrebi. Grupni tretmani mnogo pomažu kod takvih bolesti kao što su rak i sida. U Santa Feu, New Mexico, Reiki savez osnovao je 1987. La Časa de Corazon (Kuća srca), za iscjeljivanje bolesnika od side. Pacijenti svakodnevno dobivaju dva do tri grupna i pojedinačna tretmana da im se pomogne u stabilizaciji. Reiki praktikanti diljem svijeta trebali bi razmotriti mogućnosti osnivanja takvih centara za tretmane bolesnika od raka i side. Osim tretiranja u bolnicama bilo bi veoma korisno i tretiranje drugog stupnja na daljinu. Grupni tretmani drugog stupnja mogli bi se koristiti i za nešto više od iscjeljivanja pojedinaca. Mogli bi se slati da pomognu u stvaranju mira u zemljama koje razdire rat, u ozdravljenju nekog područja koje je nastradalo od prirodne katastrofe, iscjeliteljska energija može se slati u ozonski omotač i pružiti vitalnu energiju ljubavi svugdje gdje je potrebna. Kako se reiki vuče, a ne šalje, svaki pojedinac ili svaka situacija povući će samo toliko energije koliko treba. Reiki pomaže kod iscjeljivanja Zemlje, koja tako očajnički treba našu pažnju upravo sada. Kako nam planet pruža obilje koje se prelijeva, odašiljanje tretmana izvrsna je razmjena energije i divan izraz zahvalnosti. Bilo da se grupni tretmani daju pojedincima, određenim područjima planeta, ili planetu kao cjelinu, iscjeljenje će izravno djelovati na sve nas. Dok su se istočne zemlje, kao što je to npr. Japan, usmjerile na prvu pretpostavku koja se koncentrira na grupu, Zapad se je usmjerio na drugu pretpostavku i razvoj pojedinca. Oba puta su ispravna na svoj vlastiti način. Reiki tretmani mogu ih uskladiti.

### 13. POGLAVLJE

#### TRETIRANJE MALE DJECE, BILJAKA, ŽIVOTINJA, HRANE I RAZNIH DRUGIH STVARI

Trudnice uživaju u reiki tretmanima jer oni ublažavaju neke manje i veće smetnje u trudnoći, kao što je to jutarnje povraćanje u prvom tromjesečju, a kasnije bolovi u križima. Reiki također smiruje u žena pojačane emocije zbog izlučivanja velikih količina hormona, čini se da i beba uživa u reikiju. Kad je moja sestra bila trudna, imali smo dojam da tretmani daju bebi energiju jer bi se ona počela ritati i gurati taktovima. Mijenjala je češće i položaj tijekom tretmana, dok je imala još dovoljno prostora. Reiki smo primjenjivali tijekom čitavog poroda i neposredno nakon poroda.

Praktikanti reikija koji se bave povrtlarstvom, dobro znaju kakve koristi biljke dobivaju od tretmana. Sjemenke koje se tretiraju prije sjetve, izrastaju u zdravije biljke nego netretirane. Držite ih među dlanovima i tretirajte tako dugo dok vuku energiju. Proklijale biljke mogu se tretirati, ako držite ruke točno iznad njih. Redoviti tretmani vašeg povrtnjaka pomažu vam u proizvodnji obilja zdravih čvrstih biljaka. Cvijeće i grmovi također dobro uspijevaju kad se tretiraju reikijem. Cvjetovi su bogatiji, a rast grmova se ubrzava. Rezano cvijeće duže traje kada ga podržava reiki, a kućne biljke također reagiraju blagotvorno. Mnogo toga se pisalo o tajnom životu biljaka. Vršena su znanstvena ispitivanja kako biljke reagiraju na naše emocije i na glazbu. Pronađeno je da razgovaranje s biljkama pomaže u razvijanju zdravih primjeraka. Sirom svijeta poznat je veliki uspjeh zajednice Findhorn u Sjevernoj Škotskoj. U veoma neplodnom, vjetrovitom kraju grupa ljudi uspješno je preobrazila lošu zemlju u bujni vrt sličan raj. Koristeći pomoć duhova prirode oni su se uspješno uskladili s okolicom i prevladali inače nesavladive prepreke, te tako stvorili bujan biljni svijet. Čini se da bismo, slijedeći primjer Findhorna i drugih sličnih zajednica koje su se razvile prema njihovom primjeru, u suglasju s elementima prirode i mi mogli postići takve uspjehe na ovom našem planetu. Učenici drugog stupnja mogli bi razmisliti o slanju tretmana elementima određenih biljaka kako bi im pomogli u njihovom rastu. Suradnja između ljudi i duhova prirode mogla bi izazvati pomlađivanje čitavog ekološkog sastava.

Životinje su zahvalni primatelji reiki energije i najčešće su mirne i opuštene za vrijeme tretmana. Koji puta ćete naići na životinju koja odbacuje energiju pa se to mora poštovati. No uglavnom, životinji reiki koristi kao i ljudima. Činjenica da se životinje mogu isejeliti reiki tretmanom, upućuje da sustav uvjerenja ima malo učinka na ishod iscjeljivanja, premda vjera pomaže kod svakog iscjeljivanja. Anatomija životinja veoma je slična ljudskoj pa kada tretirate određeni organ u životinjskom tijelu, lako možete odrediti njegov položaj po položaju u svom tijelu. Kao i kod tretiranja ljudi, treba osobito paziti na ona područja koja vuku veće količine energije. Dobro je također obraditi endokrini sustav, ako je moguće.

Ako je neka životinja veoma nemirna ili ju je opasno tretirati rukama, može se upotrijebiti iscjeljivanje na daljinu. Pomaziti životinju prije tretmana dobro je jer se ona smiri. Zatim možete slijediti svoju intuiciju u polaganju ruku. Vidjet ćete da je reiki vrlo dobar za održavanje zdravlja vaših ljubimaca. Reiki se može upotrijebiti za energiziranje raznih stvari. Već smo spomenuli kristale. Drago kamenje i nakit mogu se nabijati energijom, kao i razni drugi predmeti. Trebamo imati na umu da je sva materija titraj na raznim razinama gustoće i da je sve na fizičkom nivou sastavljeno iz univerzalne energije životne sile u različitim fazama evolucije. Budući da je sva materija titraj, reiki može prodrijeti u sve, veoma slično eteričkoj supstanci našeg tijela koja prožima našu okolinu. Pomoću reiki energije možemo očistiti svoju okolinu, ukloniti svaku negativnu eteričku supstancu.

Tretirati se mogu, na primjer automobili i čamci. Ti predmeti naginju preuzimanju eteričke energije svojih vlasnika pa naša raspoloženja djeluju i na njih. Jeste li kada primijetili da se, kad ste u negativnom ciklusu, vaš auto često kvari ili da imate probleme s jedrom? Vlasnici čamaca pimjećuju koji put da njihovi čamci



poprimaju pravu osobnost. Strojevi djeluju kao naš odraz jer se s vremenom prožimaju našom energijom. Oni postaju anime našem animusu ili animusi našoj animi. Kada to dvoje nije u skladu, reiki tretmani mogu vam pomoći da izbjegnute neželjene kvarove i mehaničke nezgode.

Na kraju treba spomenuti da se i hrana može poboljšati tretiranjem pomoću reikija. U većini zemalja svijeta ljudi jedu suviše kuhane ili "mrtve" hrane. Samo u Americi jedna osoba pojede prosječno 75% kuhane hrane i samo 25% sirove. U zemljama s najviše stogodišnjaka kao što su Rusija, Bugarska, Hunze u Indiji i neke od kultura Maja, ljudi jedu oko 73% sirove hrane i 27% kuhane. Sirova hrana opskrbljuje nas živim enzimima koji održavaju tijelo mladim i zdravim i sprečavaju propadanje koje uzrokuje brzo starenje. Prehrana sirovom hranom važan je čimbenik zdravlja. Kad niste u mogućnosti da konzumirate dovoljne količine sirove žive hrane, svoju ishranu možete poboljšati univerzalnom životnom silom reikija. Držeći ruke iznad tanjura, možete tretirati hranu, a kasnije tretirati i svoj trbuh kako biste mu pomogli u probavnom procesu.

Kao što ste vidjeli u ovom poglavlju, materija je sastavljena iz univerzalne životne energije s različitim titrajima. Reiki, koji je kanalizirani i pojačani oblik te energije, može se koristiti da nabija energijom ne samo živa bića nego i "čvrstu" tvar. Svojom maštom i svojom intuicijom istražujete beskrajne mogućnosti reikija.

## **14. POGLAVLJE**

### **VAŽNOST IZMJENE ENERGIJE**

Na bazi svog iskustva u prosjačkom kvartu Kyota, dr. Usui naučio je iz prve ruke o važnosti razmjene energije. Na početku svojih čudesnih iscjeljenja za kojima je tako dugo tragao, on je najprije odlučio otići u prosjački kvart i kao pravi kršćanin služiti siromašnima. Namjera mu je bila iscjeliti ih kako bi mogli postati odgovorni grafom, zaposliti se i sami sebe uzdržavati. S vremenom otkrio je da su se mnogi od njih vratili, nakon što su iskusili život vani, odlučivši da ne žele prihvatiti odgovornost. Time što je bez naknade samo davao i davao, dr. Usui je shvatio da je u njima još jače razvio prosjačku naviku. Prosjaci su trebali nešto dati za ono što su primali kako bi mogli pravilno ocijenit ono što su dobili. Kao što smo rekli u petom poglavlju, Usui je na taj način otkrio dvije veoma važne činjenice. Prvo, da osoba treba zatražiti iscjeljivanje (nije posao iscjelitelja pokušavati pomoći tamo gdje se iscjeljivanje ne traži); i drugo, da mora postojati razmjena energije u zamjenu za vrijeme koje iscjelitelj utroši (nije ispravno prisiljavati nekoga da se osjeća dužan za pružene usluge pa se tako pacijent, dijeleći energiju, na razne načine oslobađa te obveze).

Razmjena energije ne mora obvezno biti u obliku novca. To može biti u obliku neke druge nadoknade. Ako je onaj tko traži jedan ili više tretmana, član obitelji ili bliski prijatelj, tako da stalno dolazi do razmjene energije pa ne treba tražiti posebnu naknadu. Razmjena energija trebala bi postojati ne samo za tretmane, već i za tečajeve reikija. Ja tražim učenike koji su spremni primiti reiki energiju i žele je zaslužiti. Važno je da učenik cijeni dobrobiti reikija i da je pripremljen za njih. Načelo koje stoji iza toga isto je koje je dr. Usui otkrio nakon godina provedenih u prosjačkom kvartu. Vidio je mnogo ljudi kako dolaze i odlaze, a vidio ih je mnoge kako se vraćaju svojim starim navikama. Usui je odlučio pronaći ljude koji su se stvarno željeli preobraziti. Hristova maksima "ne bacajte bisere pred svinje", jasna je. Ne treba gubiti dragocjeno vrijeme i energiju dijeleći upute i energiju onima koji nisu zainteresirani ili nisu spremni da ih prime. Jedan drugi aspekt razmjene energije odnosi se na davanje desetine. Veliki dio novca koji zarađujem, ide za moja putovanja u nerazvijene zemlje. Mislim da je to dobra zamisao davati desetinu našeg obilja i dijeliti reiki energiju s onima koji ekonomski stoje lošije od nas. Davanje desetine mora dolaziti iz dubokog osjećaja ljubavi, a ne iz obveze, inače neće imati tako duboki učinak. Dok ja to činim tako što držim tečajeve u dalekim zemljama, vi pojedinačno možete pridonijeti dijeleći svoje vrijeme i iscjeljivanje na daljinu, kao što

je to bilo spomenuto o grupnim tretmanima u 12. poglavlju. Jedan od primjera je slanje tretmana bespomoćnim osobama, onima u komi. Oni ne mogu tražiti tretman, ali će uzeti samo ono što im treba, jer se reiki uvlači, a ne šalje. Odašiljući reiki tretmane u područja razorena ratom i katastrofama, možemo pomoći stvaranju pozitivnije energije ljubavi koja će na kraju obuhvatiti čitav planet.

Često mi postavljaju još jedno važno pitanje, kako postati profesionalni praktičar reikija? Odgovor je drugačiji u svakoj zemlji. U Americi liječnici, medicinske sestre, maseri, fizioterapeuti, hiropraktori, liječnici akupunkturisti, naturopati, homeopati i ajurvedski liječnici, svi u okviru svog posla dodiruju tijelo i lako mogu spojiti reiki sa svojim tretmanima. Mnogi psiholozi također dodaju reiki svojoj praksi zbog uspješne tehnike iscjeljivanja koja se uči u drugom stupnju. Za one druge koji se žele baviti tim područjem, treba nabaviti dozvolu svećenika da bi se mogli baviti duhovnim liječenjem i tražiti donacije. Ne možete zahtijevati određenu novčanu naknadu, no možete preporučiti donaciju. U Zapadnoj Njemačkoj to se, na žalost, ne može učiniti na taj način. Morate dobiti dozvolu za rad kao "Heilpraktiker" ili možete upotrijebiti kartice kojima reklamirate reiki kao tehniku relaksacije, ali ne smijete upotrebljavati riječ terapija. Važno je pronaći posebne zakone koji vrijede u vašoj zemlji.

Što se tiče razmjena energije, novčana naknada za reiki tretman trebala bi biti poput naknade za jedan sat masaže u vašem kraju. Jedan je od najvažnijih savjeta da nikada ne postavljate dijagnoze, ako niste liječnik. Ako imate osjećaj da se radi o nečem ozbiljnome, uputite osobu liječniku. Isto tako nikada ne propisujte lijekove niti savjetujte nekome da ih prestane uzimati.

Premda je jedna od prvih premisa reikija da osoba mora tražiti iscjeljenje, niste obavezni to učiniti ako niste motivirani. Veoma je važno shvatiti da ljudi ponekad od bolesti dobivaju neke druge koristi, iako se čini da svjesno traže iscjeljenje, oni se zapravo ne žele iscjeliti. Na primjer, bračnom partneru ili djetetu kojemu nedostaje pažnja, može biti teško odreći se pažnje koju dobiva dok je bolesna. Ako nekoga tretirate neko vrijeme, i vaša intuicija vam počinje govoriti da on postaje suviše ovisan o vama, i da mora preuzeti potpunu odgovornost za vlastito iscjeljenje, trebate poduzeti korake da ga se oslobodite. Najjednostavniji je način da blago kažete klijentu kako vam je vaš unutrašnji vodič savjetovao da se on može sam iscjeliti i da vi za njega za sada ne možete ništa više učiniti. Možete mu preporučiti da završi tečaj reikija i nauči se sam tretirati, ili mu možete dati kreativnu vizualizaciju ili afirmaciju koju može koristiti. Zaista je važno znati kada treba otpustiti klijenta. Jer stvaranje odgovornih, svjesnih pojedinaca važnije je od davanja tretmana. Kao što smo vidjeli, sređivanje razmjene energije važan je dio postupka iscjeljivanja. Ono spašava ljude od tereta obveze, a omogućava im ulaganje u konačni rezultat. Razmjena bi trebala biti u srazmjeru s prihodom određene osobe, i to ne mora obvezno biti novac. Davanje i primanje jedna je od važnih prednosti reikija. Da bismo živjeli u uravnoteženom, skladnom svijetu, trebamo se dobro osjećati i kod davanja i kod primanja. Kod razmjene energije radi se upravo o tome.

## 15. POGLAVLJE

### ISCJELJIVANJE ODREĐENIH SMETNJI

Kod tretiranja raznih smetnji, treba voditi računa o dvije osnovne kategorije bolesti, akutnim i kroničnim bolestima. Akutni problemi već prema svojoj definiciji kratkotrajni su i obično odgovaraju na reiki tretmane drugačije nego problemi koji traju duže vrijeme. Bitna razlika između tih kategorija u tome je što kod akutnih slučajeva obično nastaje trenutačna kriza iscjeljivanja, poznata kao fizička kemikalizacija, dok se kod kroničnih bolesti kriza iscjeljivanja javlja mnogo kasnije tijekom tretmana ili se uopće ne javlja. Kada osoba s kroničnom bolesti kao što je artritis, započinje nizom reiki tretmana, bol obično brzo nestaje tijekom prvih nekoliko seansi. Ako se tretmanima nastavi kroz nekoliko tjedana, bol i otok obično i dalje slabe dok bolest ne dosegne točku fizičke kemikalizacije. U tom stadiju pacijent može doživjeti pogoršanje i osjećati simptome bolesti još bolnije nego prije početka tretmana. To je znak da se dosegla konačna razina toksina nakupljenih u tijelu, gdje su se ukotvili posljednji tragovi bolesti. Kada reiki energija dolazi u dodir s tom posljednjom naslagom toksina, reakcija sličí paljenju šibice. Nagli, žestoki plamen, koji u trenu nastaje, pali glavicu šibice. Na sličan način, kada se snažna energija reikija izloži bolesti, ona je pročišćava jakom strujom energije životne sile. Fizička kemikalizacija neugodan je, ali povoljan simptom. U tom trenutku važno je taj proces rastumačiti i povećati broj tretmana dok kriza iscjeljivanja ne prođe. Treba napomenuti da se koji puta kriza iscjeljivanja ne javlja i simptomi jednostavno nestaju kako se naslage toksina polagano otapaju. Zbog toga kod kroničnih slučajeva ne treba unaprijed spominjati mogućnost fizičke kemikalizacije jer se ona ne mora pojaviti tako izrazito. Zato je bolje pričekati, a ako se dogodi, uvjerite pacijenta da je to dobar znak. Akutni slučajevi sasvim su drugačiji. Pacijent obično osjeća bolove jer je bolest tek nastupila. Ukoliko je pacijent već posjetio liječnika, vaša je zadaća samo ubrzati proces ozdravljenja. U protivnom, treba savjetovati pacijentu da se obrati liječniku. Kad se tretiraju akutni problemi, reiki tretman obično u početku pojačava bolove jer velika količina energije privučena u područje poremećaja, stvara osjećaj pritiska. To se obično javlja nakon nekoliko dana i ozdravljenje se obično odvija veoma brzo. Akutne bolesti reagiraju na taj način i kod drugih metoda iscjeljivanja. Prije nekoliko godina, dok sam volontirala na klinici meksičkog psihoiscjelitelja, doveli su mladu ženu koja je prije nekoliko dana rodila. Kako su ona i njezin suprug bili veoma siromašni, nije mogla roditi u bolnici već kod kuće. Kasnije je dobila infekciju, vjerojatno od zaostalih dijelova posteljice. Njezin muž doveo ju je na kliniku. Imala je jake bolove. Nakon tretmana, iscjelitelj je napomenuo da bi mogla sljedećih nekoliko dana osjećati malo jače bolova, ali da će se oko trećeg dana osjećati bolje. Kasnije sam otkrila da, čini se, postoji zaostajanje od približno tri dana da bi iscjeljivanje eteričkog tijela napokon djelovalo na fizičko tijelo. Većine duhovnih i parapsiholoških metoda iscjeljivanja radi na taj način. Kod reikija nema posebnog "vremena zaostajanja" jer on djeluje i na fizičko i na eteričko tijelo. Budući da pacijent vuče energiju, on odlučuje o duljini potrebnog tretmana.

Uvijek kad imate posla s akutnim poremećajem, potrebno je obavijestiti pacijenta da bi prvih nekoliko dana mogao osjetiti pogoršanje, dok simptomi ne počnu nestajati!. Za razliku od kroničnih poremećaja kod kojih se može, ali ne mora očitovati kriza iscjeljivanja, kod akutnih slučajeva u početnoj se fazi iscjeljivanja simptomi pojačavaju. Zato je mudro obavijestiti pacijenta o tome da bude pripremljen. Koji puta može se netko požaliti na bol ili neugodni osjećaj nakon tretmana, a da prije toga nije bio bolestan. Katkada se bolest razvija u tijelu, a da nismo toga svjesni. Reiki tretman može ubrzati iscjeliteljsku energiju u tom području, koja se može osjetiti kao bol ili neugodan osjećaj. Primjer koji ću navesti dogodio se ubrzo nakon što sam primila reiki prvog stupnja. Veoma bliska prijateljica došla mi je u posjet s druge strane oceana i ja sam joj rano ujutro dala tretman. Nakon što sam te večeri otišla na posao, nazvali su me iz hitne službe mjesne bolnice. Moja prijateljica dobila je jake bolove i zamolila jednog mog prijatelja da je odvede u bolnicu. Najprije je bila postavljena kriva dijagnoza uterine infekcije, no kasnije se otkrilo da je imala kamence u bubregu. Čini se da je reiki tretman ubrzao proces iscjeljivanja pokrećući kamence kroz bubreg.

Moja prijateljica tek je tada saznala da ima taj poremećaj. Važno je imati na umu da se u takvom slučaju reiki upija, a ne šalje. Premda sam žalila svoju prijateljicu zbog njezine boli, njezino tijelo uvlačilo je onoliko energije koliko joj je trebala čitav taj događaj pomogao joj je da promijeni način prehrane i napravi neke zdrave promjene u svom načinu života. Iz tog slučaja i drugih sličnih može se vidjeti da reiki zaista ubrzava proces iscjeljivanja. Drugi primjer koji rado pričam svojim učenicima je inficirana posjekotina na koži. Dok bijela krvna zrnca jure prema mjestu infekcije i proždiru sve bakterije koje nadiru, osjećaj pritiska od sve te iscjeliteljske djelatnosti prelazi u bol. Prema tome, neugodni tjelesni simptomi često su samo znak da tijelo ispravno radi, izvršavajući sve zadatke potrebne za proces ozdravljenja. Kada tretiramo razne smetnje, važno je sjetiti se da reiki može prodrijeti kroz svaku čvrstu tvar, kao što su npr. tkanina, drvo ili čelik. Reiki može proći i kroz gipsani zavoj kada tretiramo slomljenu kost. Mudro je čekati dok se kost pravilno ne namjesti i onda je izravno tretirati. Ako tretirate osobu kojoj je neugodno da je netko dotiče, možete prenijeti reiki držeći ruke malo iznad tijela. Reiki tretman toplo se preporučuje pacijentima koji se spremaju za operaciju. Najbolje ih je tretirati samo prije i nakon operacije jer reiki može ubrzati učinak anestezije pa ona može prerano prestati djelovati. Gospođa lakata naučavala je jednostavni način položaja ruku koji slijedi endokrini sustav. Često bi dodala nekoliko svojih vlastitih položaja kao što sam, radila i ja i mnogi drugi. Možete ih koristiti za samotretmane ili za rad na drugima: počnite time da stavite dlanove preko očiju. Trebate pokriti i sinuse. Drugi položaj pokriva sljepoočnice, treći uši, a četvrti zatiljak na bazi lubanja. Za peti položaj stavite jednu ruku preko zatiljka, a drugu preko čela. Taj položaj pokriva epifizu, hipofizu i hipotalamus. To je dobar položaj za ublažavanje glavobolja, stresa i napetosti. Sljedeći položaj je grlo, koje se može pokriti stavljajući ruke na svaku stranu vrata ili kako ja volim, jednu ruku iza gornjeg dijela vrata, a drugu blago preko gornjeg dijela grla (pokrivajući mnoge limfne žlijezde ispod vilice na svakoj strani dušnika). Sedmi položaj pokriva štitnu žlijezdu i timus, a zatim slijede srce i solarni plexus (nadbubrežne žlijezde). Ovdje bih željela nešto dodati tehnici gospođe Takate i uključiti jetru upravo ispod desne strane prsnog koša, gornji dio pluća (svaka ruka na jednom plućnom krilu) i područje slezene-gušterače nasuprot jetri. Zatim se vraćam osnovnom obrascu s točkom hara ili chi - tri prsta ispod pupka. Zatim pokrijte jajnike kod žena (točno iznad stidne kosti) ili područje točno iznad limfnih čvorova iznad svakog bedra kod muškaraca. Zatim se tretiraju koljena jer se u njima zadržava naš strah od promjena i strah od smrti ega. Na kraju možete završiti prednjom stranom stopala. Straga, radite od ramena prema dolje do križa i završite s ravnotežom kralježnice. Mogu se uključiti i druga područja na tijelu. Najbolje je koristiti svoju intuiciju da vas vodi kako je najprikladnije. Ako postoji neki određeni poremećaj, kao što je npr. dijabetes, trebate tretirati odgovarajuće unutrašnje organe koji su pogođeni bolešću, u ovom slučaju to je gušterača. Ako postoji srčani poremećaj, usredotočiti ćete se na srce. Dobro je provesti najmanje trideset minuta dnevno na određenim bolesnim područjima. Radite neko vrijeme na endokrinom sustavu, a posebno se pozabavite timusom za koji znamo da ima veliki utjecaj na imunološki sustav, i tu trebate opet slijediti svoju intuiciju i ostaviti ruke na područjima koja nastavljaju vući energiju, tako dugo koliko možete. Signali koji vam javljaju da je vrijeme promijeniti položaj različiti su. Možete čuti kako pacijent duboko uzdahne s olakšanjem, osjetiti kako se vrućina u vašim rukama počinje smanjivati, ili osjetiti kako se pulzacije ili treperenje smanjuju. Zapravo, dovoljno je intuitivno osjetiti da je vrijeme promijeniti položaj. Prosječno vrijeme za svako područje približno je tri do pet minuta, ali ako je potrebno, može se produžiti. Na kraju, kada tretirate bilo koga, bez obzira koliko ste emocionalno povezani, ne smijete se vezati za rezultate iscjeljivanja.

Jedna od najtežih lekcija koju sam naučila kao terapeut je pustiti i dopustiti svakome da sam odluči želi li ostati bolestan ili ozdraviti, živjeti ili umrijeti.

Pred nekoliko godina kada je moja majka oboljela od raka, prvi tretmani koje sam joj poslala veoma su brzo pomogli u oporavljanju nakon prvog operativnog zahvata. Ubrzo nakon toga, na moje veliko razočaranje, ona je odlučila pokušati s kemoterapijom, uz makrobiotiku dijetu i Gersonovu terapiju. Nastavila sam slati tretmane iz Kalifornije u Njemačku. Kako se lako (uživljam u druge i mogu osjetiti simptome drugih na

svom vlastitom tijelu, svaki puta sam osjetila kada je primala kemoterapiju. Pokušala sam je blago odgovoriti od toga jer sam vidjela neke druge prijateljice kako su se najprije izliječile od raka pomoću kemoterapije da bi kasnije umrle od nuspojava iscjeljivanja. Kad sam shvatila da je čvrsta u svojoj odluci, podržavala sam je u potpunosti jer sam osjećala da joj je potrebna sva pozitivna energija koju može dobiti. Nekoliko mjeseci kasnije kad sam planirala putovanje u Brazil kako bih posjetila nekoliko brazilskih psihokirurga, pozvala sam je i savjetovala joj da pođe sa mnom. Ona je opet odbila jer je željela pokušati neku novu vrstu kemoterapije u Južnoj Njemačkoj. Dogodilo se tako da je ona umrla dok sam ja bila u Brazilu. Tamo je došla u dodir sa mnom i ja sam joj pomogla u procesu umiranja, iz daljine od šest tisuća milja, pomoću drugog stupnja reikija. Nikada neću zaboraviti to razdoblje. Bilo je to jedno od najduhovnijih iskustava mog života. Uz žalost i tugu što gubim majku u tjelesnom obliku, javila se spoznaja, potvrđena snažnim dokazima, da nije stvarno umrla. Jednostavno je prešla u drugi oblik. Željela sam da dođe i pridruži nam se u našoj brazilskoj pustolovini i to se zaista dogodilo. Ostala je u svojem astralnom tijelu nekoliko tjedana, dok se čitava obitelj nije sastala u Sjedinjenim Državama i izrazila svoju žalost, a zatim joj poželjela sve dobro na putu.

Osjećaj koji se javlja kada tretirate nekoga dok umire, veliko je duhovno iskustvo. Osjećala sam se počašćenom što sam mogla biti sa svojom majkom za vrijeme tako važnog prijelaza. Jedino iskustvo koje bi se moglo s time usporediti bilo je sudjelovanje u rođenju prvog djeteta moje sestre jer su i rođenje i smrt prijelazi. Energija ljubavi koja je svojstvena svakom tom iskustvu, tako je golema da riječi ne mogu niti približno izraziti pravi osjećaj. Bitno je u svakom da imate posla sa cjelovitom savršenom osobom u pravom smislu riječi. Bebe se rađaju kao savršena cjelovita biće, a tijekom procesa umiranja, odbacuju se stare nakupine i otkriva prava ljepota osobe na prijelazu. Zapravo, svatko koga tretiramo, savršeno je cjelovito biće, a "poremećaj" koji vidimo samo je iluzija koja čeka da je se skine u pravo vrijeme, kada je lekcija o bolesti završena. Mi kao iscjelitelji tu smo samo da podržimo i ohrabrimo druge tijekom tog strašnog procesa. Biti iscjelitelj zaista je velika povlastica jer možemo baciti pogled iza maske na pravu savršenost svake osobe. Naš je posao pomoći da i drugi vide to savršenstvo. Reiki je divno sredstvo koje nam pomaže da dosegnemo taj cilj.

## **16. POGLAVLJE**

### **PSIHOLOGIJA TIJELA - KAKO I GDJE SU POHRANJENE EMOCIJE**

Većina ljudi smatra da je mozak središte mentalne aktivnosti. Zaista, mozak je fizički organ koji zapisuje i zadržavu misli i uspomene, slično kompjutoru. Međutim, um sam po sebi funkcionira preko eteričkog (bioplazmatskog) tijela i ostavlja svoje utiske po čitavoj fizičkoj strukturi. Možda ste čuli maksimu: "Vi ste ono što jedete." Moglo bi se također reći: "Vi ste ono što mislite." Drugim riječima, materija koju unosimo u svoje tijelo, pomaže oblikovanju naše fizičke strukture, a na isti način, misli koje projiciramo i emocionalne reakcije koje prolaze našim tijelom, također djeluju na njegov oblik i sastav. Značajna je tijelo odraz uma, a kako se ono razvija na određeni način, to će i um djelovati kao odraz tijela. Tjelesna tkiva prilagodit će svoju veličinu i građu kvaliteti emocija i misli koje prolaze kroz tijelo. Pozitivna energija pomoći će u održavanju fleksibilnosti i gipkosti tijela, dok će potisnute želje stvarati energetske blokade u eteričkom, a zatim i u fizičkom tijelu. Blokirana energija oblikovat će krutost u tkivima. Zatim se krutost skuplja i pomaže oblikovanju "tjelesnog oklopa", kako je Wilhelm Reich nazvao suvišno tkivo koje se razvija da bi stvorilo psihološku "zaštitnu" barijeru. Maseri to primjećuju svakodnevno kod svojih klijenata kao zategnutost u mišićima trapezijusima, gdje doslovno uzimamo na ramena težinu svijeta, i u drugim dijelovima tijela, već prema našoj posebnoj tjelesnoj psihologiji.

## NOS

srodan srcu

osjet i njuh, seksualni odgovor

prepoznavanje samoga tebe

## USTA

organ za održanje

kako primamo sigurnost prehrane, sposobnost primanja novih ideja

## ČELO

intelektualni izraz

## VRAT

misli i emocije se susreću, krutost nastaje zbog suspregnutih stavova

## RUKE I ŠAKE

su produženje srčanog središta, izražavaju ljubav i emociju

## SOLARNI PLEKSUS (dijafragma)

centar moći, centar za emocionalnu kontrolu, središte moći mudrosti

## SPOLNI ORGANI

povezani i korijenskom čakrom koja sadrži kundalini

organi za održanje, strah od života

## KOLJENA

strah od smrti, strah od smrti starog ega, strah od promjene

## LICE

izražava razno "maske" naša osobnosti pokazuje kako se "suočavamo" sa svijetom

## OČI

pokazuje kako mi vidimo svijet kratkovidan je više povučen, dalekovidan je manje orjentiran prema sebi  
zrcalo duše

PREDIO OBRVA intuitivno središte , emocionalni izraz

## UŠI

naša sposobnost da čujemo, imaju akupunkturne tačke za svaki dio tijela

## VILICA

napetost ukazuje na blokadu emocionalne i verbalno komunikacije sirah ili lakoća izražavanja

## PRSA

ishodišta odnosa emocije srca i ljubavi, disanje i krvotok

## TRBUH

sjedine emocija sadrži naše najdublje osjećaje središte seksualnosti, probavni sustav

## BEDRO osobna snaga

povjerenje u svoje sposobnosti strah od nedovoljne snage

## STOPALA

pokazuje jesmo li čvrsto na zemlji povezana s postizanjem ciljeva strah od devrifenja

## Duhovnost

## Srce (ljubav)

## Osjećaji, Seksualnost

## Komunikacija

## Sigurnost Preživljavanje

## ŠAKE

davanje i primanje

držati se stvarnosti

postizanje ciljeva

strah od akcije

## PODLAKTICE

sredstva za postizanje cilja

strah od inferiornosti

## RUKE (bez šaka)

izražavaju srčano središte, ljubav

omogućavaju nam kretanje i vezu s vanjskim svijetom

## NADLAKTICE

snaga za djelovanje, strah od obeshrabrenosti

## LAKAT

povezuje snagu nadlaktica s djelovanjem podlaktice

## GORNJI DIO LEĐA

(naročito između lopatica) tu nosimo nagomilani gnjev

## DONJI DIO LEĐA

spajanje pokreta gornjih i donjih dijelova tijela, muškarci pohranjuju ovdje mnogo toga zbog nagomilavanja emocija u trbuhu

## GLUTEALNI MIŠIĆI

zadržavanje emocija, a ne puštanje i oslobađanje

analna blokada

## ABDUKTORI

(unutrašnje strane bedra)

seksualno nabijeni sadržaji

## GLEŽNJEVI

stvaraju ravnotežu

## RAMENA

na njima nosimo težinu svijeta, strah od odgovornosti

žene tu mnogo toga pohranjuju

## LEĐA

tu pohranjujemo sve naše nesvjesne emocije i suvišne napetosti

## ZDJELICA

sjedište kundalini energije, korijen temeljnih potreba i akcija za opstanak

## TETIVE KOLJENA

ishodišta samokontrole, puštanje (letting go)

## POTKOLJENICA

omogućava pokret prema cilju, strah od djelovanja



## PODJELA NA PREDNJU I STRAŽNJU STRANU

**Prednja strana:** naše ogledalo za svijet, naša društvena "maska", sadrži emocionalne probleme svakodnevnog života, kao što su: ljubav, želja, tuga, radost, briga itd.

"bol" srca pohranjena je u prsima, između rebara i unutrašnje strane ramena. Mnogo emocija također je nagomilano u trbuhu

**Stražnja strana:** pohranjuje mnogo naših nesvjesnih misli i emocija pohranjuje probleme s kojima se nismo spremni nositi naše emocionalno odlagalište za sve ono što ne želimo priznati mnogo straha i gnjeva nagomilano je između lopatica i duž mišića sa svake strane kralježnice

## PODJELA NA DESNU I LIJEVU STRANU

Desna strana: muška

racionalna, logična

afirmira se

yang

muški aspekti karaktera

sadrži gnjev

Lijevna strana:

ženska

intuitivna

pereptivna

pasivna

yin

sadrži tugu

## PODJELA NA GLAVU/TIJELO

### PODJELA NA GORNJI I DONJI DIO

Uži gornji dio

Široki donji dio

(najčešće se nalazi kod žena)

ima poteškoća u socijaliziranju,

vanjskom izražavanju, međuljudskim

odnosima, afirmiranju i poduzimanju akcije

sklonost povučenosti, stabilnost, voli dom čvrsto na zemlji

pasivna osobnost

Široki gornji dio

Uži donji dio

(najčešće se nalazi kod muškaraca)

vrlo razvijena sposobnost afirmiranja, društvenost

nedostatak snage i hrabrosti s obzirom na emocionalnu stabilnost i podršku

aktivna osobnost

### **PODJELA NA UDOVE/TORZO**

Udovi

su sredstvo za dodir s vanjskim svijetom - oni nam omogućavaju kretanje u prostoru najaktivniji dijelovi tijela s obzirom na vanjski svijet

Torzo

je "srž" tijela, središte osobnog jastva

veoma neaktivan u odnosu na vanjski svijet - više sklon razmišljanju, koncentriran na sebe

Svaki dio tijela ima svoju jedinstvenu priču, već prema njegovoj posebnoj funkciji tijelo/um. Prve dvije tabele pomažu razjasniti različite vrste emocija koje se nalaze u određenim tjelesnim područjima. Obratite pažnju da postoji jasna povezanost između čakri ili sedam glavnih energetskih središta i vrste emocija koje su pohranjene u odgovarajućim područjima tijela. Kao što endokrini sustav izravno odgovara čakrama ili energetskim središtima, tako su blisko povezani i mentalno i emocionalno tijelo. Kao što se može vidjeti na dvije prethodne tabele, tijelo je pravi izraz uma i emocija. Osim čimbenika kao što su nasljednost, okolina, prehrana i svakodnevna tjelesna aktivnost, snažne emocije i misaoni oblici koji se kreću tijelom, pomažu u oblikovanju njegovog tkiva i držanja.

Zbog sve većeg interesa ljudi diljem svijeta da razumiju bitne funkcije tijela-uma, ja sam u raznim zemljama držala radionice preko vikenda, kombinirajući osnovnu tjelesnu psihologiju i uvod u rad na emocionalnom oslobađanju kako bi ljudi otkrili neko sredstvo za čišćenje blokiranih područja tijela. U početku govorim o idealnoj fizičkoj strukturi kako ju je zacrtala Ida Rolf, osnivačica rolfinga. Prema njoj, kad netko sa zdravom strukturom tijelo/um stoji uspravno, može se ustanoviti da su njegove uši okomito iznad ramena, ramena centrirana iznad bokova, bokovi izravno iznad koljena, a koljena iznad gležnjeva. Ako je bilo koje od tih područja izvan tog poretka, možemo donijeti neke zaključke o osobinama određene osobe ili o vrsti njezinog karaktera. Dr. Rolf, biokemičar i fiziolog, koja je studirala mišićno tkivo i njegove različite tvorbe u tijelu, primijetila je da emocionalne kao i fizičke traume imaju izravno djelovanje na napinjanje i ukrućivanje mišićnih i myofascijalnih tkiva. Promatrala je kako strah, žalost ili gnjev, prolazeći kroz tijelo, uzrokuju savijanje mišića u neke "zaštitne" položaje. Ako se ti položaji više puta ponove, mišići se počnu ukrućivati i osoba na određenu emociju zauzima određeni fizički stav. Kad se to dogodi, prirodni poredak tijela je prekinut i nastane sveopća nefleksibilnost i poremećaj gravitacijske ravnoteže. Tako se stvara obrazac navike i takav položaj mišića postaje stalan.

Kako bi popravila krivi poredak u strukturi, dr. Rolf je sastavila desetosatni (deset seansi) postupak duboke manipulacije myofascijalnih slojeva da bi se tijelo namjestilo u dobro uravnoteženu cjelinu. Tijekom godina, usavršavajući svoju tehniku, primijetila je da ljudi kroz nju doživljavaju oslobađanja emocija. Osim toga, došlo je do zaključka da mnogo ljudi ima emocije iste vrste u istim područjima tijela, a da negativne emocije u svakodnevnom životu pomažu stvaranju krutog oklopa. U praksi je primijetila da kruti položaj (ili tjelesni oklop) koji otvaraju ranija emocionalna stanja, podržava te iste emocije. Dakle, um i emocije djeluju na tijelo, a struktura tijela djeluje na um i emocije. Dr. Rolf svojom je metodom opuštala kruti tjelesni oklop i neprikladne položaje tijela te je tako oslobađala i emocije pohranjene u strukturi tijela. Tako je omogućavala da se ljudi bolje osjećaju neopterećeni otpadnim tvarima prethodnih negativnih iskustava.

Njezin rad nadahnuo je ne samo fizioterapeute i masere, već je privukao i psihologe zbog očitih implikacija o mogućim dubokim psihološkim promjenama svojstvenih njezinom radu. Godine 1970. su se pojavile mnoge varijacije njezine metode, poput psihostrukturne ravnoteže, Astonovog modeliranja i Hellerove metode. U to vrijeme drugi terapeuti počeli su isticati veliku korist akupresurnih točaka u radu na emocionalnom oslobađanju. Chris Griseom iz Galisteo, New Mexico, poznata po svom radu na regresijama u prošle živote, jedna je od onih koji su ponovo otkrili korisnost akupunkturnih meridijana za oslobađanje pohranjenih emocionalnih blokada. To je znanje, zapravo, postojalo tisućama godina i koristilo se u različitim istočnim kulturama. Dok su Kinezi crtali karte energetskih meridijana akupunktura i istraživali kretanja "chi-ja", u Indiji su yogiji istraživali eteričko tijelo kojemu energiju daje "prana" što teče kroz kanale nazvane "nadi". Nekoliko različitih oblika yoge uključuje "spaljivanje" energetskih blokada koje ometaju tok prane kroz nadije. Chua Ka, drevni i veoma duboki oblik mongolske samomasaže, pomagao je ratnicima da otpuste svoje strahove prije odlaska u bitku uklanjanjem starih emocionalnih blokada. Većina raznih oblika rada emocionalnoj opuštanja usmjerava se na povećavanje količine energije životne sile da bi mogla pogurati blokade u kanalima finijih tijela. Kada se energija životne sile sudari s blokadom, otpor koji nastaje, potiče stanje visokih titraja u tijelu. To djeluje na sve tjelesne sustave, pa pomaže pobuđivanju i ponovnom stvaranju prvobitne traume koja je stvorila blokadu. Osoba tada ponovo doživi osjećaje povezane s tim događajem u obliku izbijanja na verbalnoj razini, a mogući je orgasmički odgovor (fizička reakcija koju su opisali bioenergetičari). Rebirthing, o kojem smo govorili u 11. poglavlju, također upotrebljava povećanje vitalne energije pomoću svjesnog disanja da bi se stvorio vibratorni pritisak koji je potreban da probije kroz blokadu.

Razne škole koje rade na emocionalnom opuštanju, imajući isti cilj, a to je poticanje katarzičnog snažnog oslobađanja emocija izvan funkcioniranja intelektualnih i racionalnih sposobnosti. Takvo oslobađanje pomaže očistiti dugo nagomilane traume i adekvatno je "prvobitnom krikom" Janova. Za postizanje tog cilja nije obvezatno potrebna neka tehnika, jer rezultat često ovisi o psihološkoj spremnosti osobe da oslobodi takvu energiju. Oslobađanje koje nije tako snažno i osoba još posjeduje svjesnu kontrolu, no verbalizira emocije, i možda doživljava trzaje tijela ili nehotične pokrete, također je korisno jer je to, možda, granica do koje je ta osoba spremna oslobađati.

Neki od važnih čimbenika koji potpomažu uspješno emocionalno oslobađanje sljedeći su:

Praktičar bi morao dobro poznavati svoju tehniku, zajedno s dubokim razumijevanjem suštine tjelesne psihologije. U najboljem slučaju, praktičar bi trebao imati mnogo iskustva, ne same u pomaganju drugima na oslobađanju, nego i vršenjem emocionalnih čišćenja na samome sebi. Drugim riječima, za dobro usklađivanje i stvaranje osjećaja sigurne okoline za emocionalnu katarzu, treba postojati empatski osjećaj povjerenja i sigurnosti između pacijenta i terapeuta. Empatija nastaje kao rezultat dijeljenja sličnih osobnih iskustava - što je bitni sastavni dio uspješne seanse.

Postoje mnoge tehnike koje pomažu stvaranju pritiska na visokoj titrajnoj razini za intenzivno emocionalno oslobađanje. Takve metode su svjesno disanje, pritiskanje točaka na određenim dijelovima tijela, vizualizacija i vježbe poput bioenergetskih. Sve to pomaže u pokretanju energije. Kao što sam spomenula u 11. poglavlju, ja često koristim reiki zajedno s rebirthingom. Uz to velika je pomoć pritiskanja određenih točaka na tijelu, koje su smještene u područjima koja su obično blokirana. Na početku seminara za prošle živote gdje koristim svjesno disanje kao glavno sredstvo za regresiju, obično dajem kratki pregled tjelesne psihologije i preporučujem sudionicima da ispituju jedni druge. Pregledavaju se tijela kako bi se odredilo gdje svaki pojedinac zadržava najviše energije i koje bi točke za pritiskanje mogle pomoći za oslobađanje blokada. Vi biste mogli učiniti to isto. Neka vam prijatelj pomogne da ispitajte svoje tijelo. Pokušajte istražiti koja područja imaju najviše blokada i koje su točke emocionalnog oslobađanja. Dobro bi bilo da se obratite za pomoć profesionalnom rebirtheru/terapeutu i porazgovarate o svojim posebnim blokiranim područjima i o prilikama koje biste htjeli preispitati jer najviše djeluju na vaš život.

Koristeći svjesno disanje, možete voditi svog rebirthera do posebnih točaka za pritiskanje na svojem tijelu. Nakon što se upoznate s postupkom rebirthinga, možete ga početi primjenjivati na sebi koristeći sljedeću tehniku: Mudro je koristiti većinu akupresurnih točaka navedenih u dijagramima. Treba početi kod stopala i polagano se kretati prema gore. Uvijek vršite blagi pritisak dok pacijent udiše i zadržite ga ili olabavite ako je potrebno kod izdisaja. Kada nailazite na važne točke blokada, možete pokušati malo jače pritisnuti, no pazite da pritisak ne dođe do točke kod koje ne može proći kroz suženi kanal. Održavajte tok energije oko blokade i, ako je potrebno, mičite se naprijed i natrag. Dopustite energiji da se kreće, ne silite je. Ako u nekim područjima ne teče, usmjerite se na glavne akupresurne točke u tom području, kao što su to zdjelica i bedro za nogu ili rame za ruku. Izbjegavajte suviše razgovarati, osim ako je potrebno. Upotreba intelekta odvlači nas od postupka. Čekajte dok se emocije ne oslobode, prije nego što počnete postavljati mnogo pitanja. Dok se energija kreće kroz tijelo, možete primijetiti određene simptome, kao što su trzaji, grčevi itd. Pacijent može čak i plakati ako se oslobađa energija grlene čakre. Dopustite energiji da pođe svojim prirodnim tokom. Ako se javi intenzivna katarzička reakcija, a vi ste vodič, budite pribrani i zaštitite osobu od tjelesnog oštećenja ili produženog zaustavljanja daha. U tom trenu ne treba mnogo pomoći. Vaša intuicija reći će vam kada je postupak završen, ili će pacijent početi sa svjesnom interakcijom. Ako je potrebno, možete završiti proces postavljajući pitanja poput ovih: Što osjećate? Što vidite? Kako vam je? - da biste aktivirali intelekt. Nakon što se završi emocionalno oslobađanje, možda ćete željeti podijeliti svoja iskustva s rebirtherom, a ako djelujete kao pomagač, trebate dopustiti klijentu da preradi svoja iskustva. Rad na emocionalnom oslobađanju važan je za čišćenje energetskog tijela, no on ne pomaže kod ponovnog programiranja ukorijenjenih navika koje su povezane s oslobađanjem. Za mijenjanje starih podsvjesnih navika, preporučujem četrdesetodnevni program afirmacija koje se izravno bave stresom koji se oslobodio. Za ponovno programiranje podsvijesti treba najmanje četrdeset dana pa će dobro doći svakodnevna meditacija u trajanju od petnaest minuta uz korištenje odgovarajućih afirmacija. Dosegli smo trenutak kada moramo biti jasni i cjeloviti kao grupa kako bismo mogli pomoći u liječenju planeta. Kao pojedinci možemo učiniti prvi korak započinjući postupak svog vlastitog čišćenja, pročišćavanjem emocionalnog tijela.

S vremenom, povećanje brzine titraja vratit će nas u naše prvobitno stanje pravih svjetlosnih bića - cjelovitih i potpunih, u skladu s univerzalnom životnom silom.

## **TOČKE ZA OSLOBAĐANJE EMOCIJA**

Treće oko T.M.J.

Skalenusi

Glavna točka ramena

Mjesto gdje su rebra povezana sa prsnom kosti

Solarni pleksus Pritisnite ispod rebara

Unutar zdjelične kosti

Alarmna točka mokraćnog mjehura

Mjesto pričvršćenja aduktora Sredina bedra

Na mjestu pričvršćenja aduktora Želudac 36

Izvorna točka jetre

Počnite na vrhovima palčeva

Počnite sa stopalima i krećite se prema gore uz tijelo

Točno ispod baze zatiljka

Sredina vrata Suprotno od solarnog pleksusa

Izvan lakta i lakatne kosti

Vrh i vanjska strana kralježnice

Snažno pritisnite u sredini glutealnih mišića

Unutar stidne kosti

Izmelu palca i kažiprsta

Sredina koljenih tetiva

Sredina lista

Smještena iza maleola (vodeno počelo)

## 17. POGLAVLJE

### REIKI U EVOLUCIJI SVIJESTI

U današnjem otvorenom ozračju u kojemu ljudi traže alternativna rješenja za mnoge životne probleme, jača spoznaja da se iscjeljenje ne događa samo na tjelesnoj razini. Moć uma integrirana s materijom postaje sve očiglednija, a tisuće ljudi sudjeluje u iskustvima duhovnog iscjeljenja, čovjeku se pruža mogućnost da se probudi - da postane svjesniji i da se polako odvoji od kalupa rasne svijesti. Stare navike nijekanja i strahova što su se tisućama godinama prenosile s generacije na generaciju polagano nestaju, jer počinjemo osjećati na ovom našem planetu novu vibraciju ljubavi i prilagođavamo joj se. Ne možemo i nadalje biti odijeljeni od drugih i preživjeti. Stvorili smo, situaciju u kojoj moramo izabrati - sudjelovati ili umrijeti. Stari nesvjesni obrazac odijeljenosti blijedi kako se krećemo prema novoj kolektivnoj svijesti mira i sklada. Imam osjećaj da su sve bolesti nastale iz negativnih emocija, zbog temeljne krivnje odijeljenosti od Boga (SveUma) - zbog lažnog ega, nesretnog ili nestrpljivog, koji osjeća da "život ne ide kako bih ja htio". Ako na jedan tren pobjegnemo od sebičnog ega koji uvijek trubi u svoj vlastiti rog, možda ćemo postati svjesni da nismo odijeljeni od Boga ili SveUma (našeg pravog Jastva i pravog Jastva drugih); da smo zaista jedno sa svemirom (a ne odijeljeni). Uz takvu spoznaju teku svi blagoslovi (iscjeljenja). Iscjeljenje nastaje podsjećanjem. Zaista, kada se sjetimo tko smo u stvarnosti, našli smo ključ za iscjeljenje samoga sebe. Podsjetiti se kako su emocije uopće pobjeglo ispod nadzora i djelovale na fizičko tijelo, druga je važna točka za otkrivanje naših nesporazuma koji se također odnose na početni osjećaj odijeljenosti. Sada je potreban kvantni skok u svijesti čovječanstva da bi se poništio taj stari osjećaj odvojenosti. Reiki može pomoći pojedincu da se oslobodi starog osjećaja odvojenosti. Kada nakon tečaja prvog stupnja započne proces dvadeset jednodnevnog čišćenja, počinju se oslobađati mnoge stare emocionalne blokade. Intuicija se također povećava i tako pomaže pojedincu da se finije podesi na svoje više jastvo.

Pojačavajući brzina titraja tijela, reiki omogućava svakome da kanalizira veće količine energije, a istodobno diže razinu titraja planeta kao cjeline. Reiki daje svakom pojedincu priliku da ukloni koprene sa svoje svijesti koje ometaju jasnu percepciju istine. Radom na sebi razvijamo veću svjesnost i veću povezanost s višim Jastvom pa kad se koprene uklone, ostvaruje se stanje spoznaje.

## TUMAČ POJMOVA

**AKUTNO:** oštro, ali kratkog trajanja (u odnosu na bolest).

**USKLAĐIVANJA:** Posebne reiki inicijacije koje podižu brzinu titraja tijela i otvaraju u čakrama posebni kanal za iscjeljivanje.

**ASTRALNO TIJELO:** Jedno od finijih tijela, točno za jednu frekvenciju više od eteričkog tijela, također tijesno povezano s emocijama.

**AURA:** Fina, nevidljiva tvar koju zrače ljudska, životinjska i druga tijela.

**BIOENERGETSKE VJEŽBE:** Sastavio ih je Alexander Lowen, jedan od učenika Wilhelma Reicha. Namijenjene su stvaranju elektromagnetske energije u tijelu za pokretanje i oslobađanje blokada.

**BIOPLAZMATSKO TIJELO:** Ruski izraz za eteričko tijelo ili L-polje

**UZROČNI (KAUZALNI) ČIMBENIK:** Odnosi se na uzrok bolesti - također i božanski zakon uzroka i posljedice. Kauzalno tijelo kao takvo jedno je od finijih tijela koje pohranjuje sva naša iskustva iz raznih života.

**CENTRIRATI:** Staviti svoju svijest u haru ili trbušnu čakru, da se oslobodi intelekt i da se postane jedno sa Sve-Umom.

**ČAKRE:** To su energetska središta smještena u eteričkom tijelu. Tijesno su povezane s endokrinim sustavom ljudskog tijela.

**KANALIZIRATI:** Ljudsko posredovanje u primanju i odašiljanju informacija iz svih aspekata Sve-Uma (naše vlastito više jastvo, duhovni vodič, itd.)

**KANAL:** Osoba koja se ispraznila da omogući protok drugog oblika svijesti.

**KRONIČAN:** Koji traje dugo vremena (u odnosu na bolest).

**KRISTALNA MREŽA:** Geometrijski uzorak ili poredak kristala koji se koriste da pojačaju iscjeljivanje i meditaciju.

**BOLEST:** Promjena u živom tijelu koja ometa njegovo funkcioniranje. Takvo stanje stvara izazov za osobni rast i novo učenje.

**ELEMENTALI:** To su misaoni oblici koji se pojavljuju i koji su poprimili svoju vlastitu životnu silu. Vidoviti ljudi mogu ih vidjeti u mnogo raznih oblika i veličine (drugačiji nego duhovi prirode).

**ENERGETSKA BLOKADA:** Odnosi se na točku u eteričkom i fizičkom tijelu gdje se nakupila energija i ne može dalje teći zbog nesklada u tijelu.

**ETERIČKO TIJELO:** Bioplazmatsko tijelo ili energetska kopija fizičkog tijela, također poznato kao L-polje.

**EGZORCIZAM:** Ritual koji se vrsi nad ljudima za koje se smatra da su opsjednuti zlim duhovima, da bi se istjerao duh.

**ISCJELJENJE:** Velika ili mala promjena koja pomaže uspostavljanju zdravlja.

**KIRLIJANOVA FOTOGRAFIJA:** Poseban postupak koji je otkrio Semjon Kirlian u Rusiji, a kojim se može snimiti zračenje korone ili aura ispitanika.

L-POUE: "Polje života" (Field of life) koje su otkrili Burr i Northrup, također eteričko ili bioplazmatsko tijelo.

OBRASCI: (staro ponašanje) Ponašanje koje se ponavlja, stvoreno navikom, a često se potiče određenim reakcijama na situacije u prošlosti.

FIZIČKA KEMIKALIZACIJA: Konačno oslobađanje toksina koji uzrokuju bolest. Često je povezana s krizom iscjeljivanja kod akutnih i kroničnih slučajeva.

PLAZMATSKO STRUJANJE: Otpuštanje energije kroz sustav kada se otčepi neka energetska bokada - također poznato kao "dizanje kundalinija".

PSIHIČKO ISCJELJIVANJE: Iscjeljivanje koje se vrši projiciranjem titraja ili energije, često na daljinu.

PSIHO KIRURGIJA: Oblik psihičkog iscjeljivanja usmjerenog na namještanja eteričkog tijela u svrhu iscjeljivanja, a često izgleda izvana kao prava kirurgija.

FINIJE TIJELO: Bilo koje od nevidljivih (za običan vid) energetskih tijela (eteričko, kauzalno i astralno) koje ima višu titrajnu frekvenciju od fizičkog tijela.

RAZINA TITRAJA: Odnosi se na različite frekvencije u kojima energija titra.



## O AUTORICI

PAULA C. HORAN, dr. fil. P.O. BOX 159 ROCKPORT WASHINGTON 18283

Paula Horan je psihologica, predavačica, autorica i voditeljica seminara za ljudski potencijal. Kao učiteljica koja inspirira, većinu svog vremena provodi putujući po svijetu i održavajući tečajeve iz raznih oblasti, nula Horan primjer je nove renesansne žene dvadeset prvog stoljeća. Bavila se raznim zanimanjima. Bila je učiteljica glume, profesionalna plesačica, koordinator sustava upravljanja, ravnateljica toplica i predavačica na brodu, dok nije pronašla znanje koje pruža ključeve za otvaranje unutrašnjeg jastva. Svojim znanjem i iskustvom Paula je stvorila niz radionica i seminara koje su dobro prihvatili ljudi raznih profesija. Paula nudi bogatstvo znanja s područja samoliječenja, pošto se i sama isejelila od tumora na dojci i napadaja epilepsije tipa "grand mal". Godine 1986. završila je proučavanje meksičkog spiritualističkog psiho-kirurga i poduzela kružno putovanje da se upozna sa spiritističkim iscjeliteljima u Brazilu. Njezino proučavanje vibratorne medicine dovelo ju je do reikija, veoma uspješne metode za osobno iscjeljivanje i preobrazbu. Od tog vremena posvetila je svoj život naučavanju reikija, kako bi pomogla ljudima da podignu vibraturnu razinu tijela i razviju veću svjesnost i obučila ih tehnicima za preuzimanje kontrole nad vlastitim životom, o kojoj je, zajedno s drugima, napisala knjigu. Paula cijeni komentare svojih čitatelja. Bilo kakva pitanja koja se tiču reikija, tečaja za preuzimanje kontrole nad vlastitim životom ili seminara za hodanje po vatri mogu se poslati na gornju adresu.

Informacije za Hrvatska i Sloveniju na adresi: Biserka Sprah-Bublić, Škrlićeva 10, Zagreb; tel.: 041/ 221-832.

## PREPORUČLJIVI NASLOVI

CHAPTER I Arnold, L. and Nevius, S. The Reiki Handbook A Manual for Studenu and

Theraplsts of the Usui Shiki Ryoho System of Healing. Harrisburg, PA: Psi

Press, 1982. Baginski, B. and S. Shararnon Reiki - Universal Life Energy. Mendocino, ČA:

Life Rhvthm Publishing, 1988.

Moss, T. The Body Electric. Los Angeles: J.P. Tarcher, Inc., 1979. Ray, B. The Reiki Factor. Smittown, NY:

Expositions Press, 1982. For Life Energy Interpretation Using Kirlian Photography for Healing contact:

Dr. Bara H. Rscher, P.O. Box 8160, Santa Fe, NM 87504 (505) 984-9788

## CHAPTER 4

Meek, G. Healers and the Healing Process. Wheaton, Illinois: Quest Books, 1977. Tiller, W. "The Positive and Negative Space/Time Frames as Conjugate Systems"

Fulture Science. Edited by Krippner and White. Garden City, NJ: Doubleday and Co., 1977.

## CHAPTERS

Priče. R. The Abundance Book. Austin, Texas: Quartus Books, 1987. Priče, R. The Manifestation Process: 10 Steps to the Fulfillment ofVoiv Desires

Austin, Texas: Quartus Books 1983 Priče. R. The Superbeings Austin, Texas: Quanus Books, 1986.

CHAPTER 10: Removing Energy Blocks Horan, Paula A Phenomenological Čaše Study of A Mexican Spiritualist. Psychic

Surgeon. (Dissertation) San Diego, ČA: The University for Humanistic Studies, 1986. Uhl, M. Chakra Energy Massage. Lotus Light Publications, P.O. Box 2, Wilmot, WI53192

Using Color and Sound David, W. The Harmonics of Sound, Color and Vibration: A System for Self-Awareness and Soul Evolution. Marina Del Rey, ČA: DeVorss & Co. 1980. Dinshah, D. Let There Be Light. Dinshah Health Society, 100 Dinshah Dr.,

Malaga, NJ 08328. Dinshah, D. The Spectro-Chrome System. Dinshah Health Society, 100 Dinshah

Dr., Malaga, NJ 08328 Hunt, R. The Seven Keys to Color Healing: Diagnosis and Treatment Using Color.

New York: Harper and Row 1971.

Nelson, J. Guide to: The Metaphysical Properties of Color. 2572 46th St., San Diego, ČA 92105.

For audio cassette color tapes related to the Dinshah method write: Jon Monroe

950 Agua Fria, Santa Fe, NM 87501 (505) 983-2823. For color filters related to the Dinshah method contact: Multimedia Studio, 219 Shelby, Santa Fe, NM 87501.

Crystals Alper. F. Exploring Atlantis: Volumes I and 2. Phoenix, AZ: Arizona Metaphysical

Society, 1981. Baer, R. and V. Baer. Windows of Light: Quartz Cijstals and Self-Transformation.

San Francisco: Harper & Row, 1984. Baer, R. and V. Baer. The Ctjstal Connection: A Guidebook for Personal and Planetari Transformation. San Francisco: Harper & Row, 1986. Klinger-Raatz, U. The Secrets of Predom Stones. Lotus Light Publications, P.O.

Box 2, Wilmot, WI53192. Lorusso, J. and J. Glick. Healing Stoned: The Therapeutic Use of Genis and

Minerals. Albuquerque, NM: Brotherhood of Life, 1979. Nelson, J. Guide to: Crystals 2572 46th St., San Diego, ČA 92105. Nelson, J. Guide to: Metaphysical Praperties of Stones 2572 46th St., San Diego,

ČA 92105. Raphaell, K. Crystal Enlightenment: The Transforming Properties of Cijstals and

Healing Stones. New York: Aurora Press, 1985. Raphaell, K. Crystal Healing: The Therapeutic Application of Cijstals and Stones

Volume 2 New York: Aurora Press, 1987.

Chakra Balancing Leadbeater, C.W. The Chakras 1927 (Reprint) Wheaton, Illinois: Theosophical

Publishing House, 1977. Motoyama, H. Theories of the Chakras: Bridge to Higher Consciousness. Whea-

ton, Illinois: Theosophical Publishing House, 1981. Uhl, M. Chakra Energy Massage. Lotus Light Publications, P.O. Box 2, Wilmot.

Benson, H. The Relaxation Response. New York: Berkley Press, 1978. Chia, Mantak. Awaken Healing Energy Through The Tao Santa Fe: Aurora Press, 1983. Priče, J. Practical Spirituality. Austin, Texas: Quartus Books, 1985.

Airola, Paavo. Are You Confused?. Phoenix, AZ: Health Plus Publishing, 1974. Airola, Paavo. How to Get Well, Phoenix, AZ: Health Plus Publishing, 1974. Airola, Paavo. How to Keep Slim Healthy and Young with Juice Fasting. Phoenix, AZ: Health Plus Publishing, 1974. Blackie, M. The Patient, Not the Cure: The Challenge of Homeopathy. Santa Barbara, CA: Woodbridge Press Publishing Co., 1978, Cousins, G. Spiritual Nutrition and the Rainbow Diet, Boulder, CO: Cassandra Press, 1986. Chang, S. The Complete Book of Acupuncture. Berkeley, CA: Celestial Arts, 1976. Gerson, M. (1958) A Cancer Therapy: The Cure of Advanced Cancer by Diet Therapy. Bonita, CA: Gerson Institute, 1986. Kaptchuk, T. The Web That Has No Weaver. Understanding Chinese Medicine. New York: Congdon & Weed, 1983. Kulvinskis, Viktoras. Survival Into the 21st Century. Woodstock Valley, CT. Fairfield, Iowa: 21st Century Publications, 1975. Laut, P. Rebirthing: The Science of Enjoying All Your Life. San Rafael, CA: Trinity Publishers. Orr, L. and S. Ray. Rebirthing in the New Age. Berkeley, CA: Celestial Arts, 1977. Ray, S. Celebration of Breath. Berkeley, CA: Celestial Arts, 1983. Wigmore, A. A Hippocrates Diet. Wayne, NJ: Avery Publishing Group, 1984. CHAPTER 15 Baginski, B. and S. Sharamon. Reiki - Universal Life Energy. Mendocino, CA: Life Rhythm Publishing, 1988. Gerson, M. (1958) A Cancer Therapy - The Cure of Advanced Cancer by Diet Therapy. Bonita, CA: Gerson Institute, 1986. Hay, L. You Can Heal Your Life Farmingdale, NY: Coleman Publishing. 1984. Kubler-Ross, E. Death - The Final Stage of Growth. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1975. Dychtwald, K. Bodymind. New York: Pantheon Books, 1977. Lowen, A. The Way to Vibrant Health - A Manual of Bioenergetic Exercises. New York: Harper & Row, 1977. Mindell, A. Dreambody. Santa Monica, CA: Sigo Press, 1982. Rolf, I. Rolfing: The Integration of Human Structures. New York: Harper & Row, 1977.

**Popis knjiga od istog izdavača na hrvatskom:**

Ayurveda, Isus je živio u Indiji, Levitacija, Bolji vid bez naočala,  
 Tao ljubavi, Reinkarnacijska terapija, Nostradamusova istina,  
 Moć duha, Zdravo & fino- vegetarijanska ayurvedska kuharica,  
 Ji dlnj - knjiga promjene.

Upitati na adresi: D.B. Trnjanski nasip 39, 41000 Zagreb Tel.: 041/ 513-896