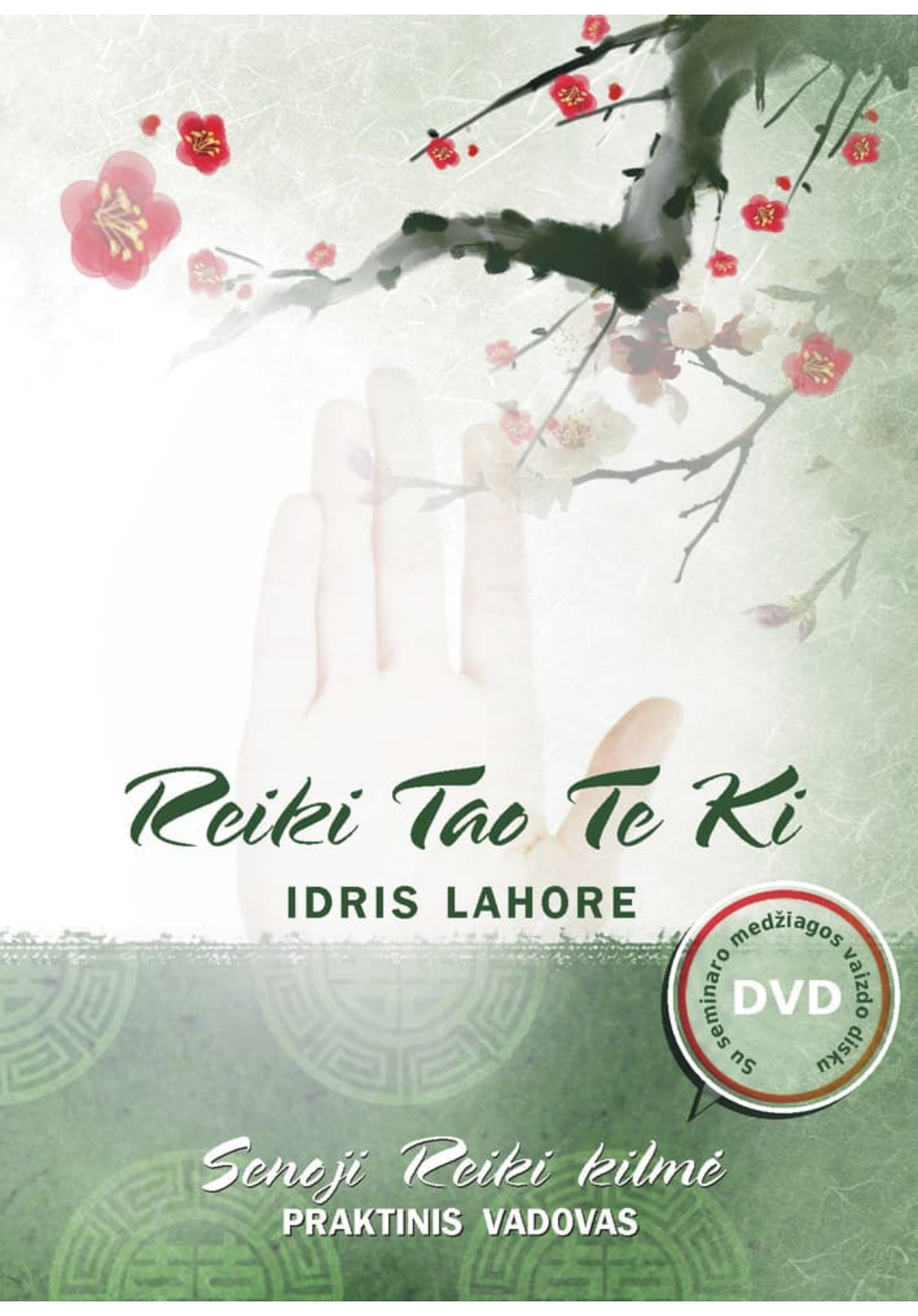




Reiki Tao Te Ki

IDRIS LAHORE



Senoji Reiki kilmė
PRAKTINIS VADOVAS

Reiki Tao Te Ki

IDRIS LAHORE

Senoji Reiki kilmė

PRAKTINIS VADOVAS



Mijaiba

Kaunas 2011

UDK 615.85

La-117

Versta iš leidinio:

IDRIS LAHORE

REIKI TAO Tö QI

LES ORIGINES ANCESTRALES DU REIKI

© Éditions EccE, Paris, 2008.

Crédits photographiques: © Éditions EccE.

ISBN 9782351950289

Iš anglų kalbos vertė
Audronė Šepetauskaitė

Teisę kopijuoti ar kitaip dauginti šią knygą suteikia tik leidėjai

ISBN 978-609-8050-21-9

© Vertimas į lietuvių kalbą,
Audronė Šepetauskaitė, 2011
© „Mijalba“, 2011

TURINYS

MANO KETINIMAS	11
-----------------------	-----------

I SKYRIUS

MANO ŠALTINIAI	13
-----------------------	-----------

PIRMOJI INICIACIJA	13
USUI IR JAPONAS GYOHO	17
TRYŠ KITI ASPEKTAI	17
ANTROJI INICIACIJA	19
TREČIOJI INICIACIJA	20
MIKAO USUI IR REIKI ISTORIJA	20
ISTORINIAI ASPEKTAI IR SENIEJI REIKI ŠALTINIAI	22
SENŲJŲ REIKI ŠALTINIŲ ŽEMĖLAPIS	24
ŠIUOLAIKINĖS ĮTAKOS	26
CHUJIRO HAYASHI	26
HAWAYO TAKATA	27
DAUGYBĖ SISTEMŲ	27

II SKYRIUS

MIKAO USUI	31
-------------------	-----------

JO GYVENIMAS, DARBAS IR MOKYMAI	31
SANMITSU: TRYŠ PASLAPTYS	36
VIDURIO KELIAS	38
PENKI PAGRINDINIAI MIKAO USUI PRINCIPAI	40

RYTINĖS ŽVAIGŽDĖS MEDITACIJA	42
PIRMOJI MOKYKLA	43

III SKYRIUS

KAS YRA REIKI?	45
REIKI KANJI REIKŠMĖ	45
TRYŠ PAGRINDINIAI REIKI PRINCIPAI	47
PRAKTIKA IR JOS NAUDA	48
TEIGIAMO REIKI EFEKTAI	49
TERAPIJOS LYGMENYS	51
AUKŠTESNIEJI LYGMENYS	51
KAIP ATLIKTI SEANSĄ	52
KAS GALI IŠMOKTI REIKI? REIKI INICIACIJA	54
REIKI POVEIKIS TIEMS, KURIE JOS MOKOSI IR PRAKTIKUOJA	55
PRADŽIA (ŠALTINIS) IR SKIRTINGOS MOKYKLOS	56
TOLIMESNI ISTORINIAI ASPEKTAI	58

IV SKYRIUS

MOKYMAI IR INICIACIJOS	61
TRYŠ PAKOPOS	61
REIDŽIU: INICIACIJOS	64
ŠODEN: 1 PAKOPA	66
MOKYMAS IR INICIACIJA	66
OKUDEN: 2 PAKOPA	70
MOKYMAS IR INICIACIJA	70
ANTROSIOJOS PAKOPOS MOKYMŲ IŠTRAUKOS	73

ŠEŠIOS SAVYBĖS	74
TRYŠ CENTRŲ PASLAPTYS	77
ŠEŠIOLIKA FAKTORIŲ, BLOKUOJANČIŲ ENERGIJOS TEKĖJIMĄ	78
ANTROS PAKOPOS SIMBOLIAI	80
TRYŠ KIKO PRATIMAI	85
Pirmas kiko pratimas. <i>Lu jong tao te ki</i> atidarymas	85
Antras kiko pratimas. „Spindulio siuntimas dviem pirštais“	90
Trečias kiko pratimas. <i>Lao gong</i> taško atidarymas	90
SPALVOTOS ENERGIJOS VIZUALIZAVIMAS	92
ŠINPIDEN IR ŠIHAN: 3 PAKOPA	93
MOKYMAS IR INICIACIJA	93
 V SKYRIUS	
TRYŠ REIKI KOLONOS	95
TRYŠ REIKI KOLONOS PAGAL MIKAO USUI	95
PIRMOJI KOLONA	99
MEDITACIJOS SVARBA IR NAUDA	99
MEDITACIJOS PAGRINDAI	103
SPECIFINĖ REIKI MEDITACIJA. ADŽIKAN (ADŽIKAN)	107
ANTROJI KOLONA	110
REIDZI HO (KETINIMAS), NEI GONG (APSAUGA IR APSIVALYMAS)	110
RYTINIS NEI GONG ATSIBUDUS	111
VAKARINIS NEI GONG PRIEŠ MIEGĄ	114

NEI GONG PRIEŠ KIEKVIENĄ KLIENTĄ	115
DU APSAUGOS IR VALYMOŠI ENERGIJA METODAI	118

TREČIOJI KOLONA 122

ČIRYO – RANKŲ DĖJIMAS	122
KELIOS PASIRUOŠIMO PADĖTYS – GAŠO	123
RANKŲ DĖJIMAS – GYDYMO MUDROS	125
SAVIGYDA	126
KLIENTO GYDYMAS	131
GREITAS SEANSAS	140
BYOSEN – INTUITYVUS ENERGIJOS TEKĖJIMO PAJAUTIMAS	142
TRYŠ PARUOŠIAMIEJI PRATIMAI ČIRYO	144

VI SKYRIUS

PRAKTIKA IR JOS NAUDA 147

GYDOMOSIOS JĖGOS	147
POVEIKIS PRAKTIKUOTOJUI	148
KELI PRAKTINIAI PATARIMAI	149
KIKO IR REIKI	150
GYOSEI – DEKLAMAVIMAS	151

VII SKYRIUS

ČAKRŲ HARMONIZAVIMAS 155

REIKI IR ČAKRŲ HARMONIZAVIMAS	155
ENERGINIAI CENTRAI	156
ENERGINIAI TAKAI, ARBA MERIDIANAI	156
ČAKRŲ PUSIAUSVYRA IR JOS SUTRIKIMAS	157

SANTYKIS SU AUKŠTESNE SĄMONE	157
PIRMOJI ČAKRA – ŠAKNINĖ ČAKRA	157
ANTROJI ČAKRA – SEKSUALINĖ ČAKRA	160
TREČIOJI ČAKRA – SAULĖS REZGINIO ČAKRA	162
KETVIRTOJI ČAKRA – ŠIRDIES ČAKRA	163
PENKTOJI ČAKRA – GERKLĖS ČAKRA	164
ŠEŠTOJI ČAKRA – TREČIOSIOS AKIES ČAKRA	165
SEPTINTOJI ČAKRA – KARŪNOS ČAKRA	166
LENTELĖ (AUKŠTESNĖ SEPTYNIŲ ČAKRŲ HARMONIZACIJA)	167

VIII SKYRIUS

TERAPIJOS LYGIAI	169
TERAPIJOS LYGMENYS IR SISTEMOS	169
PIRMAS LYGMUO – KŪNAS	169
ANTRAS LYGMUO – EMOCIJOS	170
TREČIAS LYGMUO – MINČIŲ SCHEMOS	171
KETVIRTAS LYGMUO – ENERGINIS REIKI LYGMUO	172
PENKTAS LYGMUO – SISTEMINIS	172
ŠEŠTAS LYGMUO – DVASINIS	173
LENTELĖ (TERAPINIŲ LYGMENŲ APIBENDRINIMAS)	173

IX SKYRIUS

ŠEIMOS KONSTELIACIJOS	175
PSICHOGENEALOGIJA IR ŠEIMOS KONSTELIACIJOS	175
VIDINIO VYSTYMOSI KELIAS	177
VYRESNUMO PRINCIPAS	179
KAIP VYKSTA ŠEIMOS KONSTELIACIJA	179

AKTYVUS NEDARYMAS – TAOISTŲ U-VEI	181
PROTĖVIŲ GYDYMAS	181

X SKYRIUS

PENKI PRINCIPAI	185
DVASINGUMAS IR ASMENINIS TOBULĖJIMAS	185
TERAPIJA, ASMENINIS VYSTYMASIS AR DVASINIS KELIAS?	186
<i>SPIRITUS</i>	187

XI SKYRIUS

ATSILIEPIMAI	189
REIKI TAO TE KI	189

XII SKYRIUS

REIKI TAO TE KI ETIKOS KODEKSAS	199
I. REIKI: PSICHOFIZINĖS ENERGINĖS TECHNIKOS GERAI SAVIJAUTAI	199
II. TAPTI ENERGETIKU: NUO ETIKOS IKI PRAKTIKOS	200
III. REIKI ENERGETIKO ETIKOS KODEKSAS	201
PAVYZDINIS SUSITARIMAS (KONTRAKTAS)	205

MANO KETINIMAS

Tikiu, kad kiekvienas dalykas sulaukia savo laiko. Man jau greitai šešiasdešimt ir aš nusprendžiau perduoti tai, ko anksčiau nelaičiau prioritetu, dar daugiau, – tinkamu laiku „atskleisti“ savo patirtį visuomenei. Ir štai pagaliau laikas papasakoti viską, ką žinau apie Reiki. Kai kurie žmonės galvoja, jog tai darau nepaliaujamai klausytojams prašant tos temos. Iš tikrųjų laikas, aplinkybės ir dabartiniai žmonės padarė tai įmanomu. Vis dėlto daugeliui vyrų ir moterų su tuo, ką ketinu pasakyti, bus sunku sutikti; kitiems tai bus atvėrimas; o kai kuriems pasitvirtins, ką jie daugiau ar mažiau sąmoningai jautė. Tai mano įnašas į Reiki istoriją ir praktiką, bet tiesa man nepriklauso. Tai, ką ketinu pasakyti, yra didžiosios Istorijos fragmentas. Tai tik vienas paaiškinimas, viena įžvalga tarp daugelio kitų. Tikiu, jog Istorija yra sudaryta iš daugybės mažų istorijų ir kiekvieno dalyvavusio biografijų; kiekvienas savaip prie jos prisidėjo, ir kiekvienas „istorikas“ savaip nušviečia Istoriją. Tik nedaugelis religinių fanatikų ar dogmatiškų materialistų karteziečių vis dar tiki istoriniu objektivumu. (O taip, tai tikėjimas!)

Mano požiūriu, visos istorijos yra tikros, net tos, kurios kelia abejonių! Kaip ir istorija, kurią sugalvojo apie Reiki ponias Takata, Reiki skleidėja Vakaruose. Jos visos turi prasmę ir ketinimą.

Kas apibūdina žmogų? Tai, kad jis sugeba suteikti prasmę savo veiksams. Visos mitologijos ir religijos (netgi tada, kai jos pretenduoja būti vienintelės tiesos nešėjos) remiasi istorijomis, kurios net ir

nebūdamos akivaizdžiai teisingos, yra prasmingos ir siekia tikslo. Tai reiškia, jog už veiksmų slepiasi žmogaus ketinimas. Gyvūnai ir augalai tokios laisvės neturi ir yra organinio žemės gyvenimo „ketinimo“ subjektai: gimimas, augimas, irimas, mirtis ir gyvybės perdavimas.

Nepretenduoju į jokią objektyvumą ir nematau, jog mano požiūris teisingesnis ar mano praktika yra geresnė nei kitų. Kalbant apie kritiką, kurią pateiks kiti žmonės, manau, ji bus verta tų, kurie ją išreiškė, ir neabejoju jų geru tikėjimu, gera valia ir gerais ketinimais.

Vienas iš mano tikslų yra sudaryti sąlygas kuo daugiau vyrų ir moterų pasinaudoti šio metodo praktikomis arba gauti iš jų naudos. Daugybė žmonių, susidomėjusių pirmos pakopos iniciacija, patvirtina mano sprendimą, kurį priėmiau po daugybės metų (priežastis paaiškinsiu vėliau) ir pagaliau apsisprendžiau suteikti šią iniciaciją. Į pirmos pakopos iniciaciją, kurios metu buvo perduota daugybė šioje knygoje pateiktų aspektų, susirinko du šimtai žmonių.

Energinių lygmeniu daug dalyvių niekada nėra kliūtis; atvirkščiai, tai yra didelis privalumas. Tarsi daugybė visatos ar žmonijos „dalių“ būtų kartu. Toks didelis žmonių skaičius gali atstovauti didelei žmonių įvairovei, o tada jėga dar stipriau pasireiškia. Krikščionių posakis sako: „Kai du arba trys susirenka Tiesos, Meilės ir Jėgos vardu, tuomet Tiesa, Meilė ir Jėga yra tarp jų.“

Reiki buvo paskleista taip plačiai per pastaruosius du dešimtmečius todėl, kad jos lengva išmokyti, tai taip pat atveria didelius kokybės skirtumus. Tai viena iš priežasčių, kodėl aš ilgą laiką atsisakydavau tokio tipo mokymų kurso, nes maniau, jog neįmanoma per dvi dienas išmokyti Reiki. Galiausiai sutikau atsakyti į šį iššūkį. Sutikau daug vyrų ir moterų, kurie turėjo kitų mokymų pirmos Reiki pakopos iniciacijų, ir pastebėjau, jog daugelis jų labai rimtai priima šį mokymąsi ir praktikumą, išreiškia didelę meilę, ko išmoko iš Reiki.

I SKYRIUS

MANO ŠALTINIAI

PIRMOJI INICIACIJA

Mano senelio kiniškasis paveldas

1964-aisiais buvau inicijuotas į tai, ką vėliau supratau esant Reiki. Man pirmąją iniciaciją suteikė mano senelis. Jį galiu pavadinti originalu: alchemikas, teosofas ir puikus keliautojas iki išeinant į Amžinybę. Ekspedicija į Kiniją dar gerokai prieš komunistinę revoliuciją padarė jam didžiausią įtaką. Anot jį pažinojusių žmonių, jis grįžo visiškai transformuotas. Apie tai dabar pasakyčiau: jis „transmutavo“ (taip alchemikai šviną paverčia auksu). Kai pakankamai suaugau ir pradėjau suprasti, jis man papasakojo apie susitikimą su kinų išminčiumi, taoistų alchemiku *čan* (kiniškas *dzen*) ir *čen jen* Meistru. Užuoť keliavęs po Kiniją, kaip ir buvo suplanavęs, jis apsigyveno šalia žmogaus, kuris vėliau tapo jo Mokytoju, ir buvo inicijuotas į meditacijos ir „dangiškųjų menų“ paslaptis.

Ekspedicija į Kiniją

Tai buvo praeito šimtmečio pradžioje. Mano senelis, kuris priklaušė karinės ekspedicijos padaliniui, Kinijoje praleido kelis metus.

Be kitų originalių dalykų, kuriuos aprašiau savo knygoje, jis parsivežė fizinių judesių praktikas, kurias pavadino *lu jong*, ir gydymo techniką *tao ling ki* (japoniškai *reiki*), kurią praktikavo, jų daugiau kaip

trisdešimt metų mokė visus, kurie domėjosi šiomis praktikomis. *Tao ling ki* reiškia „tūkstančio sužeidimų kelią“. Kartais jis tai dar vadino *tao te ki*.



Meistras Huang Zhen Hui

Meistras Huang Zhen Hui, taoistų išminčius, *čen jen* patriarchas (tantrinio budizmo forma, labai artima Tibeto dzogčeno budizmui, vėliau davusiam pradžią japonų *šingon*), priėmė mano senelį savo mokiniu ir perdavė jam, be šių mistinių mokymų, dar slaptą *mi-tsung* mokslą (japoniškai *mikkyo*), kurį, kaip pasakojo pats Meistras, jam iš kitos linijos perdavęs vienas Tibeto lama. Panašu, jog šis lama nebuvo budistas, bet priklausė labai senai Tibeto religijai *bon*. Jis buvo vienas paskutiniųjų iš *bon* Tibeto vienuolynų, kur buvo mokoma šių judesių ir energinės bei terapinės technikos.

Šimto dienų atsiskyrimas

Meistras gyveno kalvos viršūnėje prie šaltinio, toli nuo žmonių gyvenamųjų vietų. Kas kelias savaites vienas iš jo mokinių buvo įpareigotas atgabenti pakepintų miltų ir žalios arbatos. Meistras gamindavosi tam tikrą tešlą, kuri buvo vienintelis jo maistas kartais keliems mėnesiams, faktiškai šimto dienų atsiskyrimui, vadinamam „rytinės žvaigždės meditacija“ arba „Veneros

meditacija“. Jis gyveno savo suręstoje trobelėje, joje miegodavo sėdėdamas, kaip daro taoistų asketai, kurie net miegodami neguli. Čia jis taip pat priimdavo savo retus lankytojus. Būdamas Kinijoje mano senelis lydėdavo vieną mokinį, kurio pareiga buvo atgabenti miltų ir arbatos; jo vardas buvo Gyoho. Jis išbūdavo su Meistru kelias dienas, valgydavo ir leisdavo su juo laiką mokydamasis bei medituodamas.

Žodinis perdavimas

Mokymų Meistras neleisdavo užsirašyti, nes juos perduoti buvo galima tik žodžiu. Mokymas buvo žodinis. Būtent taip senelis man ir perdavė visas savo žinias. Buvo tik viena išimtis raštu – *čen jen* patriarchų sekos sąrašas ir 33 kiniški kaligrafijos ženklai.

Gydymųjų pratimų kompleksas

Rišlus fizinių ir energinių pratimų kompleksas buvo mokymo dalis. Vėliau sužinojau, jog šiuos pratimus jis perėmė iš tibetietiškos kilmės judesių, kvėpavimo ir energijos mokslo *lu jong tao te ki*. Mano senelis buvo įpratęs praktikuoti juos du kartus per dieną: tuoj pat po saulėtekio ir prieš pat saulėlydį. Vėliau kai kuriuos jo elementus atpažinau kiniško *čigongo* ir *nei gongo*, taip pat japoniško *kiko* ir *Reiki* pratimuose.

Kūnas, širdis ir protas

Anot mano senelio, šios praktikos leidžia žmogui išsaugoti ir palaikyti fizinę sveikatą. Jos taip pat veikia širdį ir protą. Širdį išlaisvina iš neigiamų ir konfliktiškų emocijų, tokių kaip nekantrumas, pavydas, baimė ir neapykanta, o protą – nuo gobšumo, tuštybės ir pasipūtimo. Reguliarios judesių praktikos kartojant mantras, skaitant tam tikrus filosofinius raštus bei prie to prijungiant meditacijas, paverčia kūną sveiku, sielą – darnia, o dvasią – laisva.

Sąlytis su energija

Pratimai leidžia praktikuojančiajam apčiuopiamai užmegzti ryšį su energijomis. Jis tuomet pastebi, iki kokio lygio emocijos ir mintys

yra vaistai arba nuodai tiek fizinei, tiek ir protinei sveikatai. Tokiu būdu simpatija, meilė ir atjauta yra palankūs sveikatai, o egocentriškas požiūris, liūdesys, baimė ir neapykanta palankūs ligoms. Norint susigrąžinti sveikatą, reikia ne tik gydyti kūną, bet ir išmokti aiškiai mąstyti ir visiems aplink jausti ramybę bei meilę, palaikyti gerus santykius su kitais žmonėmis.

Kvėpavimo pratimai

Mano senelis praktikavo tik du kvėpavimo pratimus ir man aiškino, kad kiti kvėpavimo pratimai yra skirti daug labiau pažengusiems. Jis taip pat sakė, kad reikia leisti kvėpavimui vykti laisvai, tuomet kūno išmintis savaime pritaikys jį fiziniams pratimams.

Magiškos rankos

Senelis man pasakojo, jog japonas Gyoho, kurį jis laikė savo vyresniuoju broliu (anas buvo dvigubai už jį vyresnis, galbūt virš keturiasdešimties), išpažino *tien tai* (japoniškai *tendai*) religiją, kuri buvo labai artima, kaip jis sakė, Meistro Huang Zhen Hui *čen jenui*.

Gyoho labai daug keliavo, lankydamas savo meto dvasinius mokytojus, siekdamas gyvenimo tikslo ir norėdamas kaip galima greičiau pasiekti dvasinį nušvitimą bei realizaciją. Būtent jis išmokė mano senelį karo meno pagrindų, ypač kaip elgtis su kardu ir durklu. Be viso kito, senelis pasakojo apie Gyoho, kad anas turėjęs stebuklingas rankas ir, kai kelis kartus jį gydė nuo sužeidimo ir nuo karštinės, efektai buvo stulbinantys: žaizda užsitraukė praktiškai jam bežiūrint ir nepaliko jokio rando, o karštis, iš pradžių gerokai sustiprėjęs, išnyko tarsi paveiktas burtų.

Mano senelis taip pat išmoko šio rankų dėjimo metodo, kurį Meistras vadino *tao ling ki*, stebuklingas menas, priklausęs slaptoms *mi-tsung* praktikoms (japoniškai *mikkyo*). Jis niekada nesutiko taip apdovanoto žmogaus kaip Gyoho. Meistras Huang Zhen Hui jam išdavė paslaptį, jog Gyoho, grįžęs į savo šalį (o tai reiškia Japoniją), sukurs galingą *tao ling ki* mokyklą, kurios mokymai pasklis po visą pasaulį.

USUI IR JAPONAS GYHOH

Tie, kurie susipažinę su Mikao Usui gyvenimu ir darbais, kaip ir aš, lengvai pastebės ryšį tarp Usui ir japono Gyoho. Faktiškai dabar jau žinoma, jog Mikao Usui labai daug keliavo, kad kelis kartus buvo Kinijoje ir kad kai kurie žmonės jį vadina Gyoho vardu. Taip pat žinoma, kas atsitiko su *tao ling ki*, kai Mikao Usui mokiniai, ypač ponias Takata, pradėjo Reiki perdavą pasauliui. Tai keistai siejasi su „pranašyste“ apie japoną Gyoho, apie kurį meistras Huang Zhen Hui papasakojo mano seneliui.

Iki ponios Takatos

Jau nuo 1965 metų, gerokai iki ponios Takatos pradėtos perdavos Europai, aš žinojau Reiki simbolius (mantras ir *kandzi*), taip pat jų taikymą, nors neturėjau jokio kito kontakto, išskyrus savo senelį. Mano senelis turėjo daug žinių apie kinų praktikas, bet nežinojo, kas vyko Japonijoje. Sumanus skaitytojas supras, jog mano prielaida teisinga, kad Gyoho, mano senelio draugas japonas, buvo pats Mikao Usui.

TRYS KITI ASPEKTAI

Savo žinias ir sugebėjimus, kuriuos senelis įgijo iš savo kino meistro, man perdavė per tą laiką, kuris jam dar buvo skirtas gyventi. Prieš mirtį jis man davė dar tris dalykus.

Jėgos perdavimas

Pirmas ir paslaptlingiausias dalykas, kurį vėliau supratau kaip iniciaciją, ar greičiau Jėgos perdavimą, turėjo lydėti mane visą gyvenimą. Jau gulėdamas mirties patale, senelis pasikvietė mane ir sumurmėjo į ausį kelis kiniškus žodžius. Tada drebančia ir jau pabalusia ranka palietė mano kaktą, lūpas ir širdį. Ši scena pasikartojo tris kartus ir visam laikui įsirėžė man atmintin kaip amžinybės akimirka. Mane užliejo energija ir pasklido po visą mano kūną (kanalais, kuriuos vėliau, akupunktūros studijų metu, sužinojau esant meridianais). Tarsi

visos mano ląstelės buvo panardintos į subtilią, švytinčią energiją. Kiekvieną kartą, kai praktikuoju specialius kvėpavimo pratimus, ta pati būseną vėl atsiranda, ir nuo tos akimirkos mano rankos – didelei nuostabai tų, kurie spaudžia man ranką – jau niekada nepaliauja būti labai karštos, netgi degančios.

Ponas de Faria

Antras dalykas, kurį senelis padarė, tai patikėjo mane savo draugui, ponui de Faria, kuris tapo mano Mokytoju ir kuriam esu dėkingas už viską, už tai, kuo tapau, kas manyje yra gero, teisingo ir tikro. Apie mūsų santykius jau esu pasakojęs.

33 ideogramos

Trečias dalykas man atrodė lygiai toks pat paslaptingas kaip ir pirmas. Senelis liepė man užsiropšti ant kėdės, pastatytos prie spintos, ant kurios radau popierių ryšulį. Kai tik jis atsidūrė mano rankose, man buvo liepta atrišti virvelę ir nuvynioti pageltusį nuo laiko laikraštį, į kurį jie buvo suvynioti. Pamačiau trisdešimt tris susiraukšlėjusius popieriaus lapus, kuriuose buvo trisdešimt trys ideogramos, parašytos juodu tušu kiniška kaligrafija. Senelis man pasakė: „Saugok juos kaip turtą ir niekada niekam nerodyk. Kai juos išstudijuosi, kai būsi juos supratęs ir įsisavinęs, žinosi, ką daryti. Studijuok po vieną visus metus ir metų pabaigoje sudegink; jie bus tavo vedliai, vedantys į žinojimą. Gyvenimo Kelyje tu sutiksi žmonių tada, kai tau jų reikės, žmonių, kurie padės tau suprasti šias ideogramas ir pagal jas gyventi. Bet niekas negali šito Kelio nueiti už tave. Kai įsisavinsi paskutinę, aš įgalioju tave perduoti šį paveldą visiems, kas norės jį gauti.“

Kai praėjo šie 33 metai, aš pasiūliau tuose ženkluose esančią dviasį ir žinias tiems, kurie turi širdies akis juos perskaityti.*

„Juos iš tikrųjų gali perskaityti tik tie, kurie turi širdies akis.“

Aš supratau, kad šios 33 ideogramos simbolizuoja 33 dvasinio kelio etapus, kurie veda „širdies gilumon“, ir kad kiekvienas iš jų pažadina tam tikrą savybę, kuri leidžia išgryninti širdį ir protą. Bet,

* Išleista *La Voie du Tao* (Tao kelias), Editions EccE, France, 2007.

kaip pasakė mano senelis, „juos iš tikrųjų gali perskaityti tik tie, kurie turi širdies akis“.

ANTROJI INICIACIJA

Šiuolaikinės Reiki paslaptis

1976-aisiais, mano studijų pabaigoje, du mano klasės draugai, vokiečiai ir amerikiečiai, inicijavo mane į jų atvirai pavadintą Reiki. Aš atpažinau tai, ko senelis mane buvo išmokęs: žodžių, simbolių, gestų ir, be viso to, – energijos. Manyje iškilo klausimas: kaip gali tie žmonės perduoti šią energiją, kai jie yra tolimi nuo žinių, patyrimo ir dar – meilės bei išminties, kuo buvo apdovanotas mano senelis? Supratau, kad čia glūdi visa šiuolaikinės Reiki paslaptis. Mūsų amžiuje ši Reiki energija yra prieinama kiekvienai žmogiškai būtybei, ne tik tiems, kurie pasirodę esą jos verti dėl nueito dvasinio žinių ir disciplinos, praktikų ir asketizmo kelio. Rudolfas Štaineris (Rudolf Steiner), antroposofijos įkūrėjas, pasakė maždaug tuo pačiu metu kaip ir Mikao Usui: „Žmonijos sąmonė savo visuma peržengė slenkstį, kurio peržengimas anksčiau buvo skirtas tik išrinktiesiems vyrams ir moterims, praeities meistrams ir išminčiams.“

„Žmonijos sąmonė savo visuma peržengė slenkstį.“

Būtina, kad Jėga pasiektų visur

Jėga tapo pasiekiamą kiekvienam, kuris nusprendžia užmegzti su ja kontaktą. Visgi, pastaruosius kelis dešimtmečius aš labai nenoriai kalbėjau apie Reiki ir ko išmokau iš savo senelio. Susidariau stiprų įspūdį, jog tai, ką laikiau esant šventu (ir ko jau neberekėjo laikyti paslapyje), buvo naudojama paviršutiniškai, nepagarbiai ir beveik šventvagiškai. Daug metų nesupratau, kodėl Jėga turėtų pasklisti visur ir galbūt labiausiai ten, kur jos labiausiai reikia: tarp tų, kurie nesuvokia jos vertės. Saulė dalija savo šviesą ir šilumą geriems ir blogiems, bet kodėl turėtų būti kitaip su Jėga, su Reiki? Mano asmeninis

nenoras turėjo užleisti vietą aukštesniam ketinimui. Ketinimas ir yra šios knygos pasirodymo priežastis.

TREČIOJI INICIACIJA

1996-aisiais nuvykau į Niujorką pristatyti *Mandarinas ir paukštis*, savo pirmosios muzikinės operos, kurią parašyti paskatino kinų civilizacija. Čia susitikau patį Meistrą Huang Zhen Hui, kuris man suteikė penkių dalių *tao te ki* iniciaciją ir paprašė jai atstovauti Vakaruose. Meistras paliko savo fizinį kūną 1999 metais, būdamas 101 metų amžiaus.

MIKAO USUI IR REIKI ISTORIJA

Bėgant metams tradicinės Reiki formos tapo vis mažiau įslaptintos, ne tokios sudėtingos, bet Usui grįžo prie senųjų ir slaptųjų šaltinių ir juos paskleidė viešai, o ne uždaroje mokyklose.

„Visi, turintys pakankamai žinių, gali sukurti naujas Reiki sekas.“

Apie Reiki sukurta įvairiausių legendų. Aš jų nepaisiau. Pateikiu tik vieną pavyzdį: pasakėčia, porinanti apie Usui, kaip apie krikščionių vienuolį. Galime įsivaizduoti, kaip sunku buvo japonams gyventi Jungtinėse Valstijose po Antrojo pasaulinio karo ir Pearl Harboro! Todėl galime lengvai įsivaizduoti, kodėl reikėjo susieti Mikao Usui su krikščionybe.

Kitos iniciacijos ir gilesnės studijos

Jei priimsime tiesą, kad, norint gauti Reiki, Jėgą arba dalyvauti darbe, sesijose ir praktikose su meistru, pakanka užmegzti kontaktą su pačia Jėga ir ją perduoti, vis tiek būtina turėti omeny, jog ši besąlygiška ir neformali iniciacijos forma yra tik vidinio kelio pradžia. Žiūrint iš dabarties taško, net jei iniciacija faktiškai suteikia galimybę perduoti Jėgą bei gydyti, tik ištisa eilė iniciacijų ir gilesnės studijos meistro dėka šį sugebėjimą gerina ir transformuoja, o praktikuotojo

sugebėjimai tobulėja ir stiprėja. Tai pateisina net skirtingų meistrų vieną po kitos sekančias, kartojamas ir atnaujinamas iniciacijas, taip pat leidžia suprasti praktikavimo grupėje svarbą. Be jokios abejonės, Jėga stipriau pasireiškia, kai kartu susirenka tos pačios dvasios ir to paties ketinimo didelė žmonių grupė.

Mokymas ir būties lygmuo

Dabar suprantame, kad vidinio Reiki kelio praktika laipsniškai transformavosi į rankų uždėjimo metodą, skirtą gydyti žmones ir save. Praktikuotojai, einantys vidiniu keliu, ne tik transformuoja savo būties lygmenį, bet ir gauna techninius mokymus, kurie leidžia jiems būti daug efektyvesniems naudojant Reiki energiją.

Metodo demokratinimas privedė prie pernelyg didelio supaprastinimo, kurį lydi tiek pat supaprastintos teorijos: mums tereikia uždėti rankas ir išsikviesti Jėgą, kad ji atsirastų ir padarytų visą darbą! Mes žinome, jog kartais, galbūt dažnai, taip gali atsitikti, bet taip pat žinome, kad nesėkmės yra susijusios su mokymo trūkumais ir tikriausiai nutinka dėl nepakankamo praktikuotojo būties lygmens. Tokį mokymą aš stengiuosi perduoti. Jis leidžia panaudoti tikslingesnes praktikas, kai jų reikia, kai naudojame žinias apie energijų tekėjimą nadėse ir meridianuose bei jų transformaciją dantianiuose bei čakrose. Dabar mums sunku įsivaizduoti, kad pažengęs Reiki metodų praktikuotojas neitų žinių ir praktinio sugebėjimo keliu, kuris žingsnis po žingsnio jį vestų į tikrąjį meistriškumą, o ne vien į 3 pakopų meistro lygį.

Skirtingos Reiki sistemos

Šie pamąstymai taip pat įpareigoja pateikti trumpą istorinę įvairių Reiki sistemų santrauką ir jų šaltinius. Kadangi dabar ponios Takatos pasakėčia, kur Reiki siejama su krikščionybe, jau niekas nebetiki, galima pasekti vystymąsi, kuris atvedė prie Reiki atsiradimo Japonijoje tokia forma, kurią suteikė ne tik Mikao Usui (bei kiti japonų instruktoriai), bet ir šiuolaikiniai vakariečiai. Jie į Reiki įnešė pakeitimų. Kitiškai nevertiname jokių pakeitimų, žinodami, jog Jėga veikia universaliai ir prisitaiko prie kiekvieno praktikuotojo lygio.

ISTORINIAI ASPEKTAI IR SENIEJI REIKI ŠALTINIAI

Nuo Indijos iki Tibeto, vėliau nuo Kinijos iki Japonijos

Budistų vienuoliai iš Indijos atnešė Reiki technikas į Kiniją, vėliau perdavė į Japoniją. Šie budistų vienuoliai buvo pasinėrę pirmiausia į senovės jogos ir ajurvedinę tradiciją, paremtą ritualų praktika, kuriose dominavo daugybė Indijos panteono dievų (tantrinės praktikos ir simboliai).

Bonas ir Tao

Jogos ir ajurvedos moksluose energijos (pranos ir dar daugiau, ojos) cirkuliavimas 300 000 nadžių ir 7 pagrindinėse čakrose – iš tiesų jų yra daug daugiau – buvo žinomas, ir šiomis žiniomis naudojosi tiek einantys dvasiniu keliu, tiek ir praktikuojantys gydymą. Kai šios žinios ir praktiniai aspektai pasiekė Tibetą bei Kiniją, jie persipynė su senosios Tibeto religijos *bon* praktikomis ir su kinų taoistų tradicijomis. Tibete tai pagimdė tantrinį budizmą, *vajrayana dogzchen*, o Kinijoje *čen jen* ir *ten tian*, taip pat ezoterinio budizmo formas. Pastarieji du pagal savo egzoterinę dimensiją skirti visiems sekėjams, o pagal ezoterinę dimensiją, per *mi-tsung* (japonų *mik-kyo*) – praktikuotojams, siekiantiems individualios realizacijos per vieną gyvenimą.

Tuo pat metu šios žinios ir praktinės technikos, keliaudamos iš Indijos į Tibetą ir Kiniją, asimiliavo ne tik Tibeto *boną* ir Kinijos taoistų žinias, bet ir buvo supaprastintos: pavyzdžiui, iš 7 indiškųjų čakrų Tibeto tradicijoje minimos tik 5, o taoizme jau lieka tik 3 dantianiai, arba katilai. Daugiau kaip 300 000 nadžių Tibete pavirto į 72 000, o Kinijoje jų skaičius sumažėjo iki 12 pagrindinių meridianų ir kelių „stebuklingųjų indų“.

Tendai, Šingon ir Šinto

Kai du japonų vienuoliai, Saišo ir Kukai, vienas iš jų atstovaujantis *tendai* (kinų *ten tai*), o kitas – *šingon* (kinų *čen jen*), iškeliavo į Kiniją ieškodami šitų žinių, kad galėtų atnešti jas į Japoniją, jie

jas adaptavo prie japonų tradicinių religijų, ypač šinto, ir įvedė kai kuriuos būdingus japoniškus šamanistinius elementus. Japonijoje matome dar labiau supaprastintą universalios energijos panaudojimą. Jau nebereikia žinoti apie energijos tekėjimą energiniais kanalais ir nebereikalingi kūno energiniai centrai. Pakanka tapti kanalu, per kurį teka energija, ir uždėti rankas ant bet kurios kūno dalies arba perduoti energiją kvėpavimu ar akimis. Daugiau jau nebūtini nei energiniai centrai, nei kanalai. Populiarioji Reiki praktika supaprastinta iki kraštutinumo.

Jėgos atliekamas darbas

Manoma, jei žmogus „atvertas“, o tai reiškia inicijuotas į Jėgą, jis ja pasitiki ir leidžia jai „atlikti savo darbą“. Net jei žinome, kad tai galima, taip pat akivaizdu, jog yra būtina rimtesnė darbo forma ir tikslesnės žinios bei praktiniai įgūdžiai.

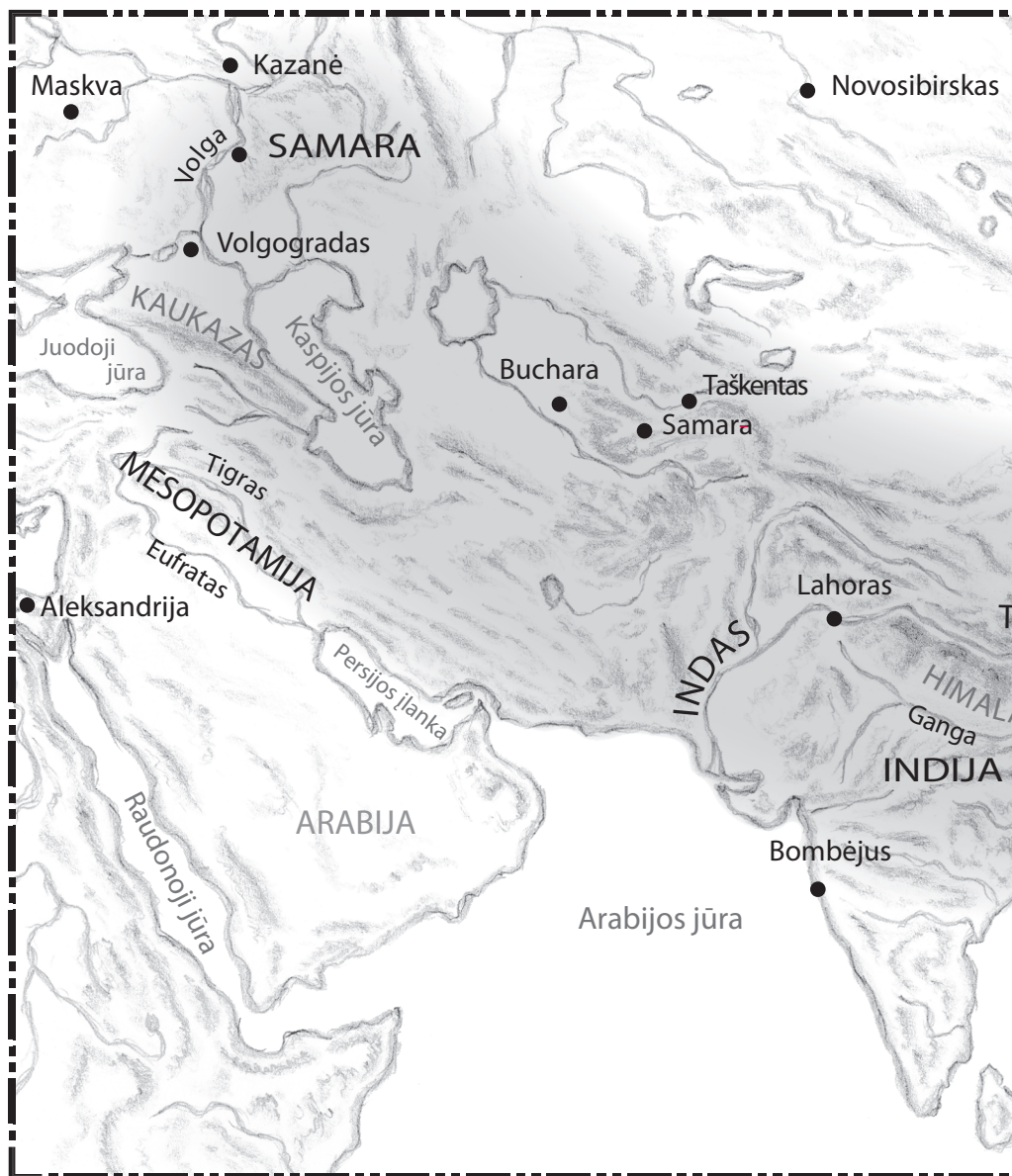
„Pakanka tapti kanalu, kuriuo teka energija, ir uždėti rankas.“

Slaptos žinios

Kaip visa ši istorija susijusi su Usui? Mikao Usui gimė šeimoje, kuri išpažino *tendai* religiją, ir buvo auklėjamas *tendai* mokyklose bei šventyklose. Jis domėjosi *mikkyo* (slapta mokykla) ir *kiko* praktikomis, kurios yra japoniškas čigongo variantas. Mokymosi metu jis išmoko visko, ką vėliau perdavė per Reiki.

Mikkyo mokykla suvedė jį su *šingon* (Kinijoje – čen jen) vienuoliais, dar daugiau išsilavinusiais ir išmanančiais slaptą žinojimą. Jo *kiko* praktikos taip pat leido studijuoti daugybę sveikatos, sveiko gyvenimo būdo ir gydymo metodų. Tie metodai sudaro senųjų kinų meistrų, perdavusių juos japonams, praktikų pagrindą. Dauguma *kanji*, Reiki simbolių, kilo arba iš sanskrito, arba iš kinų rašmenų ir iki šiol naudojami ir *tendai*, ir *šingon* kryptyse. Šių praktikų tikslas – tiek *kiko*, tiek Reiki – leisti energijai laisvai cirkuliuoti kūnu. Dėl to praktikuotojas atlieka kvėpavimo pratimus, judesius ir pozas, naudoja specialius žodžius, deklamavimą ir giesmes.

SENŲJŲ REIKI ŠALTINIŲ ŽEMĖLAPIS





Pasiekiamas didžiausiam žmonių skaičiui

Mikao Usui nuopelnas yra tas, kad jo pastangomis šios technikos tampa prieinamos didžiausiam įmanomam žmonių skaičiui. Jis išviešino šventyklą ir vienuolyną *mikkyo* paslaptį.

ŠIUOLAIKINĖS ĮTAKOS

Naujasis Amžius

Grįžę prie senųjų Reiki šaltinių, turime paminėti ne tik šaltinius, bet ir tas įtakas, kurios padėjo sukurti daugybę šiuolaikinių Reiki sistemų. Kalbant apie didžiulio pasaulinio judėjimo, gimusio Vakaruose, įtaką – Naujojo Amžiaus judėjimą, jo darinių nekritikuojame. Iš tikrųjų, ar yra tokia šviesa, kuri apšviesdama daiktą, nemeta šešėlio? Pasitenkinsime pastaba, kad Naujojo Amžiaus ideologija, teorijos ir praktikos priėmė Reiki ir dalyvavo jos išplatiniame po pasaulį, dažnai reikalingai didžiausiai kenčiančiųjų gerovei. Tiesa, mes susidūrėme su daug nesąmonių šitame didžiuliame Naujojo Amžiaus judėjime – taip atsitinka kiekvienoje žmonių veiklos srityje! Šiame judėjime yra daugybė rimtų ieškančių ir praktikuojančių žmonių, todėl mes jį priimame taikiai.

CHUJIRO HAYASHI

Būtina pakalbėti apie du svarbiausius asmenis, susijusius su Reiki pasklidimu Vakaruose: ponu Chujiro Hayashi ir ponia Hawayo Takata.

Chujiro Hayashi, jūrų laivyno atsargos karininkas, turėjo tradicinės kinų medicinos išsilavinimą. 47 metų amžiaus „pasirodė“ Mikao Usui mokymuose, į kuriuos gilinosi tik dešimt mėnesių. Toks trumpas laikas neleido jam pasiekti aukšto meistriškumo lygio Mikao Usui mokyme. Po Usui mirties 1926-aisiais, Chujiro Hayashi įkūrė savo kliniką su maždaug 12 gydymo lovų savo metodu, kurį jis pavadino „Reiki Ryoho Shishin“. Kai kurie buvę Mikao Usui mokiniai nuo jo atsiskyrė, teigdami, jog jis išdavęs pirminį mokymą. Chujiro Hayashi

tęsė savo darbą iki 1940 metų gegužės 10 dienos, kada jis pasidarė *charakiri*. Būdamas atsargos karininkas, jis negalėjo prisiversti eiti į karą, nes tai būtų prieštaravę jo pacifistiniam idealui. Siekdamas išgelbėti savo garbę, jis priėmė tik tokį sprendimą.

HAWAYO TAKATA

Ponia Hawayo Takata 1935 metais tapo viena iš Chujiro Hayashi mokinių. Ji atvyko iš Havajų, kur gyveno, į Japoniją gydytis. Tikėdamasi išvengti jos laukiančios operacijos, atvyko į Hayashi kliniką, kurioje buvo gydoma tris kartus per dieną keturis mėnesius. Jai grįžo sveikata ir operacijos nebereikėjo. Takata nusprendė gauti iniciaciją į Hayashi Reiki metodą ir iš pradžių įsisavino dvi pirmąsias pakopas. Tada ji grįžo į Havajus, kur 1938 metais buvo inicijuota į 3 Reiki pakopą paties Hayashi, suteikęsio jai teisę perduoti Reiki. Taip ji ir darė – ne tik Havajuose, bet ir visose Jungtinėse Valstijose iki pat savo mirties 1980 m. Ponia Takata dar nežinojo, kad po jos susikurs maždaug šimtas įvairiausių labai skirtingos kokybės mokyklų Vakaruose.

Dar visai neseniai visi Reiki praktikuotojai vakariečiai priklausė Usui kryptčiai, atėjusiai per Hayashi ir Takatą. Jei reikėtų įvardyti didžiąją vakarietiškos Reiki propaguotoją, be jokios abejonės, tai būtų ponia Hawayo Takata, kuri, beje, inicijavo tik 22 meistrus–inicijuotojus. Vakarų meistrai, tik apsilankę Japonijoje, atrado daugybę Reiki metodų ir šaltinių.

Phyllis Furumoto, ponios Takatos anūkė, organizavo Reiki po savo senelės mirties ir sukūrė didelę tarptautinę asociaciją, pavadintą Reiki Aljansu. Labai greitai Barbara Rey atsiskyrė ir sukūrė kitą didelę Reiki asociaciją AIRA (American International Reiki Association). Egzistuoja ir kitos asociacijos bei federacijos, kurias sukūrė kiti Reiki meistrai.

DAUGYBĖ SISTEMŲ

Vakarietiška Reiki patyrė tokį pat likimą kaip ir tradicinė japonų Reiki: susikūrė daugybė įvairiausių sistemų. Kai kurie žmonės mano,

jog tai sistemos dekadansas, kiti – jog tai turtingumo ženklas. Mano nuomone, tai turtingumo ženklas.

Kai kurie praktikuotojai nori gauti skirtingų meistrų iniciacijas, kai kurie – ir iš dvasinių meistrų (nereikia painioti Reiki meistro su dvasiniu mokytoju, nes jų yra skirtingi žinojimo, būties ir sąmonės lygmenys). Jų tikslas yra sugebėti gauti įvairių formų energijos. Tai iš tikrųjų praturtina, nes kiekvieno meistro ir kiekvienos mokyklos perdava yra savitos specifinės kokybės.

Egzistuoja šimtai knygų apie Reiki visomis kalbomis. Daugumos jų kokybė nepakankamai gera. Kai kurios iš jų yra puikios, būtent:

✦ *The Original Reiki Handbook of Dr. Mikao Usui*, Mikao Usui, Lotus Press.

✦ *Essential Reiki: A Complete Guide to an Ancient Healing Art*, Diane Stein, Crossing Press*.

✦ *The Spirit of Reiki*, Walter Lübeck, Frank Arjava Petter, William Lee Rand, Lotus Press.

Nuolankumas ir išdidumas

Kai mus inicijuoja į Reiki, netampame nei išskirtiniu žmogum, nei didžiuoju gydovu, nei didžiuoju inicijuotuoju, nei didžiu išminčiumi, dvasiškai neprabundam. Paprasčiausiai atlikom savanorišką veiksmą ir esame kelio pradžioje.

„Kiekvienas žmogus inicijuojamas tokiu lygmeniu, kuriame jis yra.

Kiekvienas žmogus inicijuoja tokiu lygmeniu, kuriame yra pats.

Kiekvienas žmogus gali veikti pagal tai, kas jis yra.“

Mes esame žmogiškos būtybės ir kaip tokios esame labai menkos prieš didybę. Bet mes esame taip pat tos didybės dalis. Iniciacijos dėka užmezgame kontaktą su kažkuo labai dideliu, esančiu

* Diane Stein. Reiki pagrindai. Mijalba, 2008.

aukštai, ir tokiu didingu, kad tuo pačiu metu galime būti ir nuolankūs, ir išdidūs. O žmonės, kurie mano esą to neverti, nenusipelnę, nors ir tikrai neverti ir nenusipelnę, jie gali pasakyti tai ir leisti didybei sroventi per juos vardan žmonijos ir jų pačių gerovės.

Senieji Reiki šaltiniai

Dabartiniu metu yra labai daug įvairiausių stilių visame pasaulyje. Kai kuriuos galiu paminėti:

- ✦ Chujiro Hayashi ir ponio Takata;
- ✦ Mikao Usui XX amžiaus pradžioje;
- ✦ Japonijoje: daugybė įvairiausių Reiki formų, nesusijusių su Mikao Usui;
- ✦ Šaltinis – taoizmas ir kinų *mitsung* (japonų *mikkyo*);
- ✦ Kinų ezoterinis budizmas: *ten tai* (japonų *tendai*) ir *čen jen* (japonų *šingon*);
- ✦ Senosios didžiųjų rišių Indijos *samadeva* (joga ir ajurveda), nuo Samaros arba eneolitinio amžiaus kultūros.

Žr. senųjų Reiki šaltinių žemėlapi, p. 24-25