

靈
氣

REIKI

MISTROVSKÝ stupeň

Usui Shiki Ryoho – Usuiho tradiční metoda

skripta zpracoval

Ing. Jaroslav Holcman, MBA

OBSAH

Úvod	2
Kdo je Reiki mistr	2
Mistrovský symbol	3
Používání 4. symbolu	5
Sedm vrstev aury a systému těl	6
Vnitřní průběh léčení na sedmi vrstvách aury	7
Antahkarana	8
Mandala	10
Hatsurei-ho	11
Další techniky Reiki	12

ÚVOD

Nadešel čas, kdy jste se ocitli v určitém místě svého duchovního vývoje. Prošli jste 1. stupněm REIKI a získali jste značné zkušenosti při harmonizaci na tělesně-energetické úrovni. Prošli jste také 2. stupněm REIKI, kde jste se již naučili pracovat se třemi symboly i mantrami. Můžete již poslat REIKI na jakoukoliv vzdálenost v prostoru a čase. Můžete poslat tuto energii do minulosti i budoucnosti a když dostanete svolení, tak můžete pomocí 1., 2. a 3. symbolu působit i na psychické a citové problémy jak na sebe sama, tak i na druhé lidi.

Ted' jenom krátce o 1., 2., 3. a 4. symbolu.

- 1. symbol** nejsilněji rezonuje na úrovni **fyzické**
- 2. symbol** nejsilněji rezonuje na úrovni **emocionální**
- 3. symbol** nejsilněji rezonuje na úrovni **mentální**
- 4. symbol** nejsilněji rezonuje na úrovni **duchovní**

Ve 3A stupni REIKI se již obeznámíte se 4. symbolem a budete již moci pracovat s mistrovskou energií. Každé zasvěcení pozvedá vibrační úroveň zasvěceného člověka, tím je míněno i eventuální přesvědčení, kdy si dotyčný zopakuje seminář za účelem získání větších zkušeností a oživení znalostí. Dá se říci, že zasvěcení do 1. stupně pozvedne duchovní úroveň žáka o jeden stupeň a zasvěcení do 2. stupně o jeden schůdek. Při zasvěcení do 3A stupně se dostaví změna největší. Postoupíte o jeden schod. Když je žák připraven, tak dochází k zasvěcení do 3B stupně a zde je již změna individuální a velice odlišná. Každý z nás je neopakovatelný jedinec a podle toho též na nás působí tento učitelský stupeň. Každý stupeň zasvěcení působí do určité míry automaticky a vytváří na naší cestě duchovního vývoje vždy další šanci, ale záleží čistě na nás, jak ji využijeme. Připomeňte si znovu pět pravidel REIKI a snažte se dle nich řídit dle Vašeho nejlepšího vědomí „tady a teď“.

V případě 3B stupně: Uvědomte si, že další absolvování 3B stupně – učitel Reiki jež můžete absolvovat po tomto 3A stupni REIKI Vás zavazuje k tomu, abyste více studovali a získávali stále větší a větší vědomosti a zkušenosti s REIKI a tím dokázali poradit žákům nižších stupňů. Tím jim napomůžete ke zdárnějšímu vývoji na jejich duchovní cestě, ale o tom až na dalším kurzu.

KDO JE REIKI MISTR

O tom se vedou různé diskuze a tím též vládne nejednotnost v označování vyšších stupňů Reiki. Například Reiki Aliance učí třístupňové Reiki a absolvent 3. stupně je označován jako Reiki mistr a je současně i učitelem Reiki. V poslední době i Reiki Aliance má tendenci rozdělit 3. stupeň na tzv. 3A a 3B. Stupni 3A říká uživatelský a 3B Reiki mistr učitel. Reiki Alianci založila Phylis Lei Furumoto.

Reiki Association International, založena E. Strohmem, učí 4. stupňové Reiki. Třetí stupeň se nazývá stupněm mistrovským, neboť zasvěcený používá k léčení mistrovské energie. Čtvrtý stupeň je již stupněm učitelským. Absolvent 3. stupně čtyřstupňového systému Reiki (taktéž 3A) není ještě schopen zasvěcovat, k tomu musí absolvovat ještě další zasvěcení. V této organizaci nestačí být seznámen s know how.

Souhlasím s názorem, že by bylo přirozenější nazývat toho, kdo používá mistrovskou energii Reiki mistrem a toho, kdo vyučuje Reiki, učitelem Reiki. Dá se říci, že Reiki mistr, nebo dokonce Reiki Mistr, či reiki Mistr vzniklo jako analogie (podobnost) pojmu osvícený Mistr. U osvíceného mistra je však velké M na místě. Z Reiki mistrů je však jenom zlomek procenta osvícených.

Uvědomte si proto nejednotnosti v označování vyšších stupňů Reiki a říkejte raději, že jste absolvovali třetí stupeň systému Reiki.

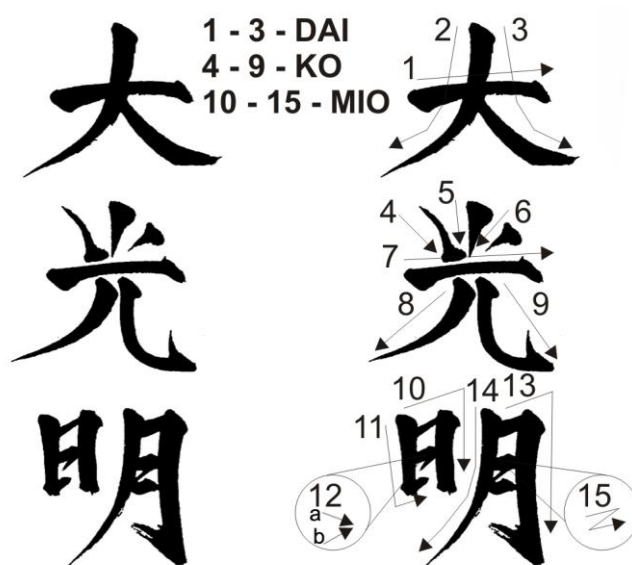
Dle mého názoru se Mistrem Reiki stává ten, jež je tímto titulem oslovován lidmi kolem sebe. A to samovolně, aniž by to od nich nějak i sebemenším způsobem vyžadoval či očekával. Teprve tento člověk se svými vědomostmi, skutky a uměním, kterého dosáhl se zasloužil o tento titul právem a byl mu tak i okolím přidělen.

System Reiki v mém pojetí má stupně 1., 2. a 3A stupeň Reiki a 3B stupeň Reiki mistr - učitel. Od 3A stupně, což je 3B stupeň je u mě výuka Reiki individuální – u každého jedince jiná.

ZASVĚCENÍ DO 3. STUPNĚ REIKI

Po absolvování 3. stupně Reiki nám přibude pouze jeden symbol, díky němuž již budete moci pracovat s mistrovskou energií a zde je již jen krůček k učitelskému stupni. Pak se již stanete Reiki mistrem - učitelem. Tento symbol podpoří především duchovní růst každého jedince.

MISTROVSKÝ SYMBOL – Dai Ko Mio



volný překlad : svit' velké světlo, velké zářící světlo

Skrze tento symbol si začnete uvědomovat, že jsme součástí všeho živého bytí a že nejste od něj odděleni jak se mnohdy domníváte. S tímto symbolem lze dosáhnout spojení s veškerou existencí. Jak již zajisté víte 3. symbol Vám umožňuje posun v prostoru a čase a 4. symbol Vám již umožní se dostat mimo prostor a čas! Važte si toho, že jste se na své cestě vývoje dostali do míst, kdy jste již připraveni to pochopit a porozumět tomu. Po zasvěcení si již začnete uvědomovat, že svět je takový jaký je a že není ani dobrý ani špatný. Pokud nejste schopni se dále vyvíjet, tak je to pouze ve Vás samotných a musíte změnit své myšlení. Začnete poznávat, že všechny problémy, tzv. rány osudu, nemoci či trápení všeho druhu, Vám říkají, že něco neděláte dobře a že něco máte pochopit a napravit. Až to pochopíte a přijmete, tak Vám bude umožněn další růst a transformace. Pán Bůh má pro každého z nás dokonalý plán a proto se svěřte do rukou Božích a tím se urychlí duchovní vývoj každého z Vás. Je třeba si uvědomit, že i po zasvěcení do 3. stupně jste stále omezeni svým hmotným tělem. Jste však již schopni si uvědomit své slabé stránky a rozpoznat své chyby a omyly. Dostává se Vám též schopnosti pracovat na Vašem duchovním vzestupu. Váš duchovní vývoj a vzestup by měl být na prvním místě a proto používejte denně na sobě mistrovský symbol. Zasvěcení do 3A stupně Reiki a denní používání 4. symbolu ve Vás probouzí Lásku k Bohu a k celému stvoření. Láska je hnací motor celého Vesmíru. Bůh je LÁSKA a kdo zůstává v lásce, zůstává v Bohu a Bůh je v něm. (PZN: **Bůh** = vesmírný systém, vesmírný systém = Bůh).

大
光
明

POUŽÍVÁNÍ 4. SYMBOLU

Tento symbol Vám velice napomůže vidět svět takový, jaký ve skutečnosti je. Začnete též pociťovat čím dál zřetelněji, že vše souvisí se vším. Naučíte se se symbolem pracovat a vnímat jeho vibrace. Než však přistoupíme k popisu a k použití symbolu, tak Vám již na začátku důrazně připomínám. Řiďte se především svou intuicí a svými pocity, než se rozhodnete 4. symbol použít v zájmu svém i jiných osob.

Při vlastním použití symbolu postupujte obdobně jako s předchozími třemi symboly. Symbol se musíte naučit z paměti kreslit a vyslovovat.

Můžete ho reálně či mentálně nakreslit, nebo jako celek promítnout na patřičné místo a 3 x vyslovit 4. mantru a 1. symbolem lze vždy zesílit. Tento symbol používáme k veškerému léčení a pomoci na všech úrovních. Můžete ho před sebe nakreslit a vstoupit do něj a můžete ho též namalovat na své srdce a pak začít působit jak na druhé, tak i na sebe příkládáním rukou přímo na tělo či auru dotyčného člověka, zvířete, či některé nádherné výtvořiny přírody. Obdobným způsobem lze též působit na nerosty a věci.

Pomocí 4. symbolu se uklidňuje vnitřní neklid, neboť působí na jeho vnitřní zdroj a tím na duchovní úroveň každé bytosti.

Při působení na dálku lze působit povícero způsobů:

- a) nakreslíme nebo promítneme 4. symbol na naši představu, zástupný objekt či fotografii a 3x vyslovíme 4. mantru, lze též zesílit 1., 2. a 3. symbolem + 3x 1., 2. a 3. mantru.
- b) nakreslíme 4. symbol na sebe, pak se 3. symbolem spojíme, 1. symbolem zesílíme spojení a nakonec použijeme 4. symbol. Lze vložit i 2. symbol, jedná-li se o psychické či citové potíže, ale není to podmínkou tzn. (3.+2.+1.+4. nebo 3.+1.+2.+4.). A dále se samozřejmě zeptáme smíme-li působit a dostaneme-li svolení tak působilme, ne-li tak působení přeručíme obvyklým způsobem.
- c) můžeme působit i tak, že na dotyčného člověka nakreslíme 4. symbol asi tak 1,5m od něj, nebo na ležícího asi tak 0,5m nad něj a pak vyslovíme 3x 4. mantru a působilme tak 15-20 minut a nakonec působení ukončíme obvyklým způsobem. U všech způsobů používejte co nejvíce svou intuici.

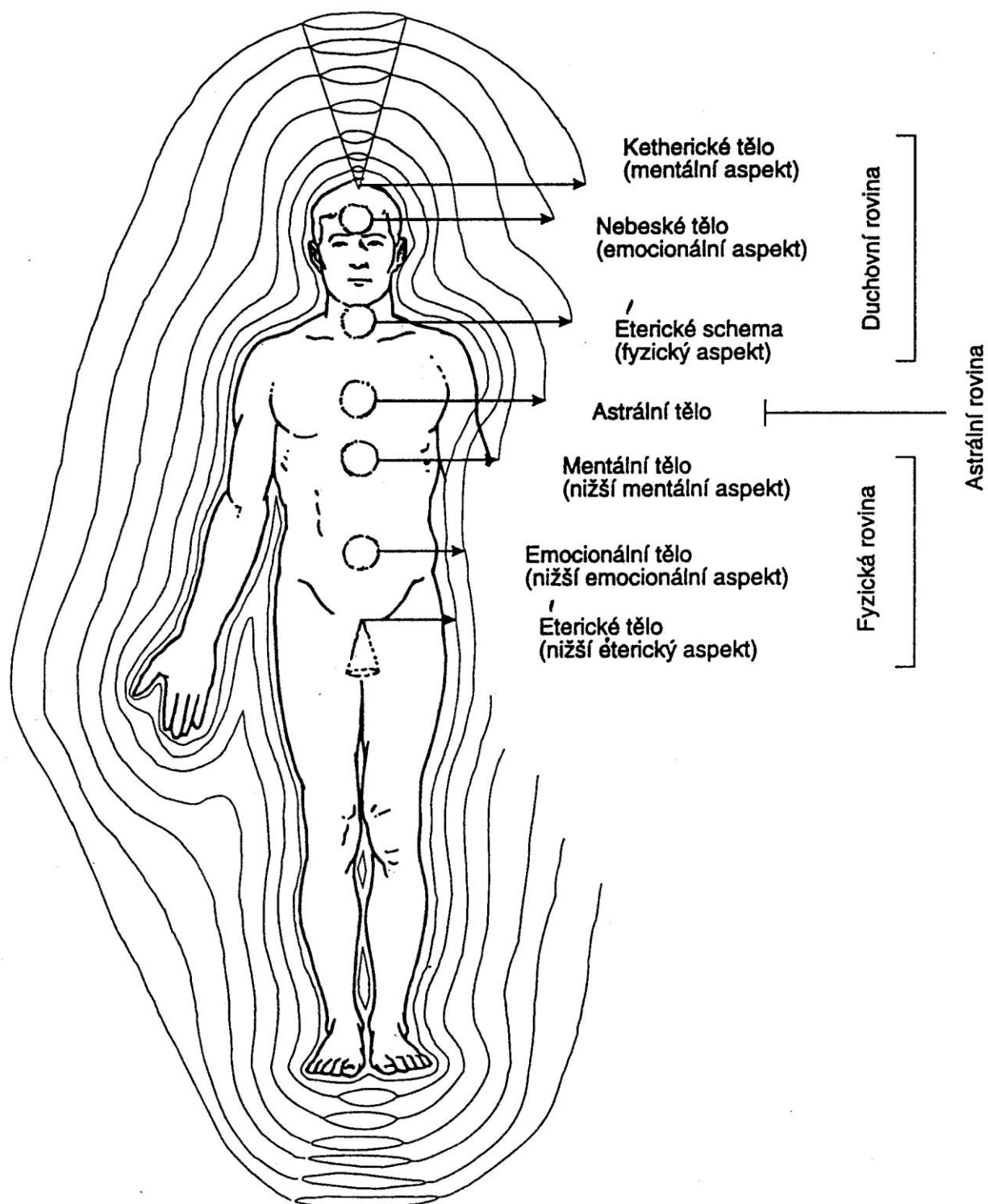
Pomocí 4. symbolu též čistíme a aktivujeme krystaly a to takto:

- krystal položíme na svou dlaň
- druhou rukou na něj nakreslíme (nebo mentálně promítneme) 4. symbol a vyslovíme 3x 4. mantru, pak na něj nakreslíme 2. symbol a tím ho očistíme od dříve absorbované energie - působilme až do očištění
- nakreslíme 1. symbol a krystal naprogramujeme, na stálé samočištění, či aby působil na jakýkoliv problém, nebo aby nám pomáhal v mezích svých možností aj.
- nakonec znovu nakreslíme 4. symbol, který ovlivní krystal a pak dochází k ještě intenzivnějšímu stálému samočištění.

Při výrobě tinktur z květin či drahokamů:

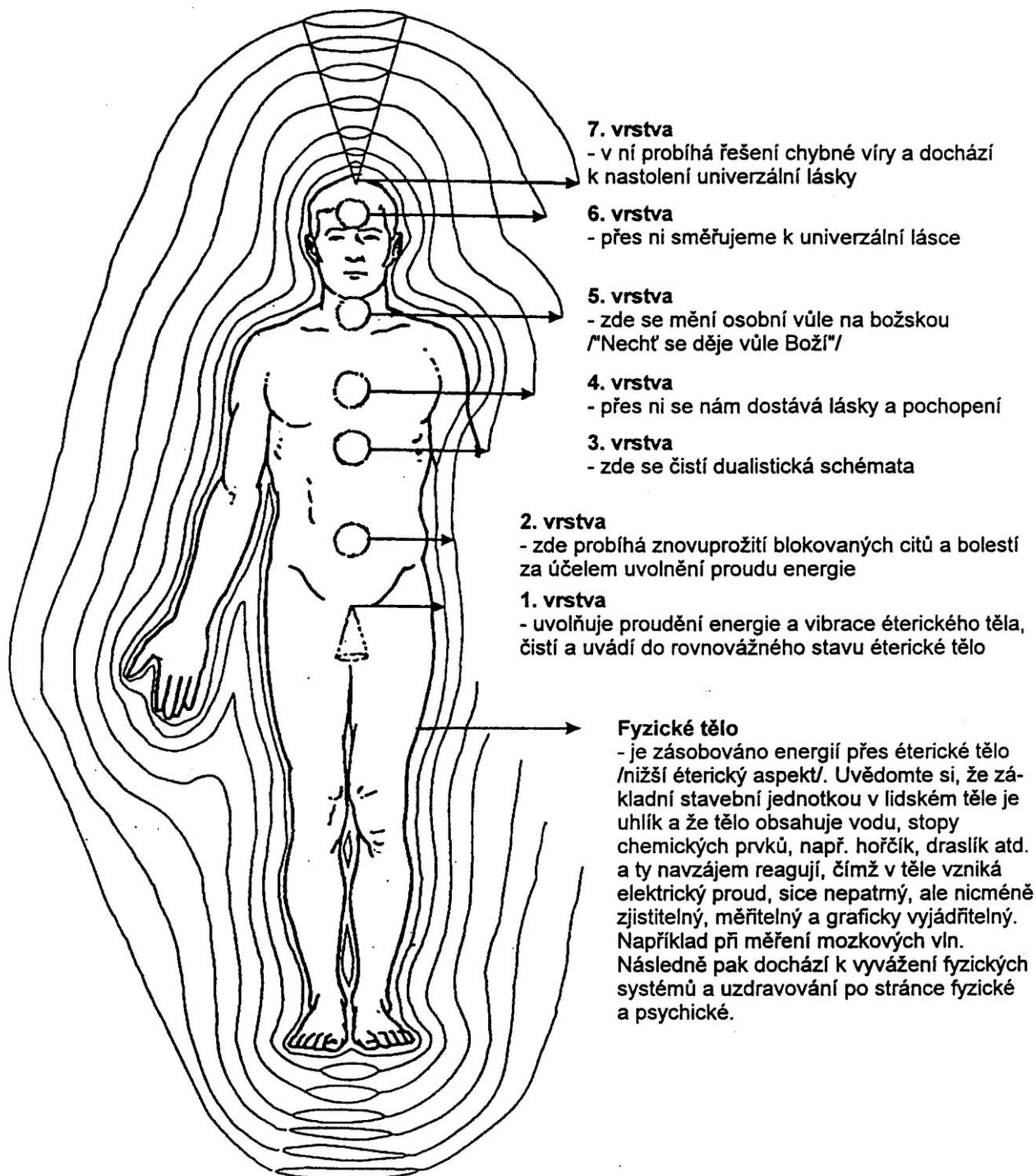
- nakreslíme 4. symbol + 3x mantru a 1. symbol a 3x mantru přes lahvičku s roztokem a tak můžeme ošetřit i homeopatika, léčivé rostliny, léky, jídlo a veškeré tekutiny.

SEDM VRSTEV AURY A SYSTÉMU TĚL

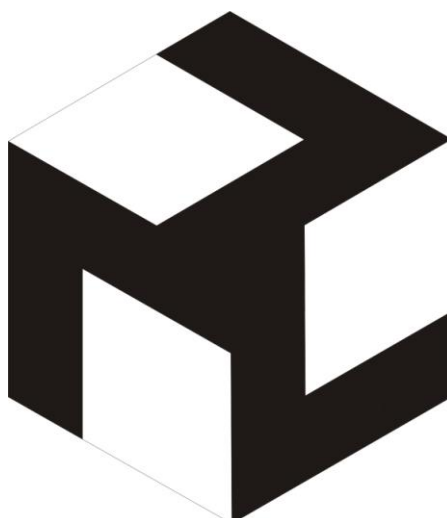


Zasvěcení působí přes Ketherické tělo i na fyzické vrstvy. Při REIKI působení prochází energie do všech vrstev aury a systému těl.

VNITŘNÍ PRŮBĚH LÉČENÍ NA SEDMI VRSTVÁCH AURY



ANTAHKARANA



Nepatří mezi Reiki symboly. Nejvíce popisů o Antahkaraně říká, že v překladu by symbol znamenal “duchovní analýzu” všech žijících věcí. Umístěný pod masážní stůl během léčení soustřeďuje a zesiluje Reiki nebo další léčivé energie. Reprezentuje spojení mezi vaším mozkem a vyšším já. Existuje také názor, že pokud se chcete duchovně rozvíjet, musíte rozvíjet toto spojení. Symbol samotný má záměr reprezentovat toto spojení a projevuje se již jeho přítomností nebo jeho pozorováním. Jeho vhodné umístění někde v dohledu má mít prospěšný a povznášející účinek na čakry a auru. Zvyšuje také účinnost všech léčebných technik. Existuje myšlenka, že dokončuje mikrokosmický okruh (okruh v oblasti hlavních čaker) tím, že na něj meditujeme. To má usnadnit tok energie ke všem čakrám. Slyšel jsem o tom, že jeho přítomnost vyjasnila a očistila krystaly od negativní energie.

Antahkarana symbol je formován jako několikaúhelník. Má sedm vrcholů. Tyto odpovídají sedmi čakrám, sedmi barvám, sedmi tónům v hudební škále. Jeho energie se pohybuje přes všechny rozměry a přivádí nás k vyššímu já.

Antahkarana je představován jako významný všelék. Říká se, že má vlastní vědomí, pracuje na auře, čakrách, orgánech a různých jiných aspektech energetického těla. To je něco v tom smyslu, že se v každý moment staví do pozice, kterou potřebujete. Stejně jako Reiki, může být použit jen pozitivně. Můžete jej umístit na věci, pod ně a kamkoli, kde chcete, aby asistoval při léčení.

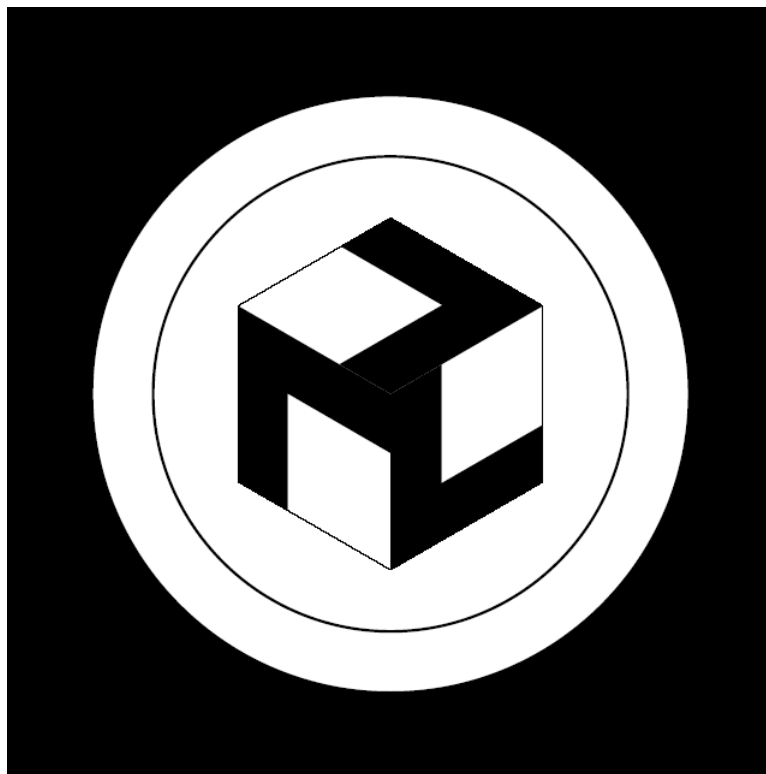
Primárním použitím je meditace a existuje velké množství metod jak ji vést. Nejjednodušším je dívat se na něj na papíře a meditovat. Někteří lidé hlásí, že obraz po čase vybledne a oni pak mají nějaké vize.

Meditace používající symbol Antahkarana

Tento proces má očistit náš systém od negativismu, negativní energie a očistit čakry. Meditace má vylepšit vaše “léčitelské” dovednosti, otevřít třetí oko, zvětšit jasnozřivost a různé další zázraky. Proces začíná použitím Usuiho mistrovského symbolu – 3x si odříkáme Dai Ko Mio. Nejprve vizuálně umístíte symbol Antahkarana pod vaše nohy. Představte si, že jste ve zlaté záři mistrovského symbolu a procitíte ji. Položte ruce na stehna a uvolněte se. Procitujte tok Reiki. Nyní kreslete Usuiho mistrovský symbol ve vzduchu před vámi. (Někteří si představují bílé světlo vycházející z jejich ruky.) Když kreslíte symbol, vyslovte třikrát jeho název. Udržujte jeho obraz ve vaší myslí a meditujte nad ním. Nyní se zaměřte na symbol Antahkarana. Vyslovte jméno Antahkarana třikrát a pak jej udržujte ve vaší myslí a meditujte.

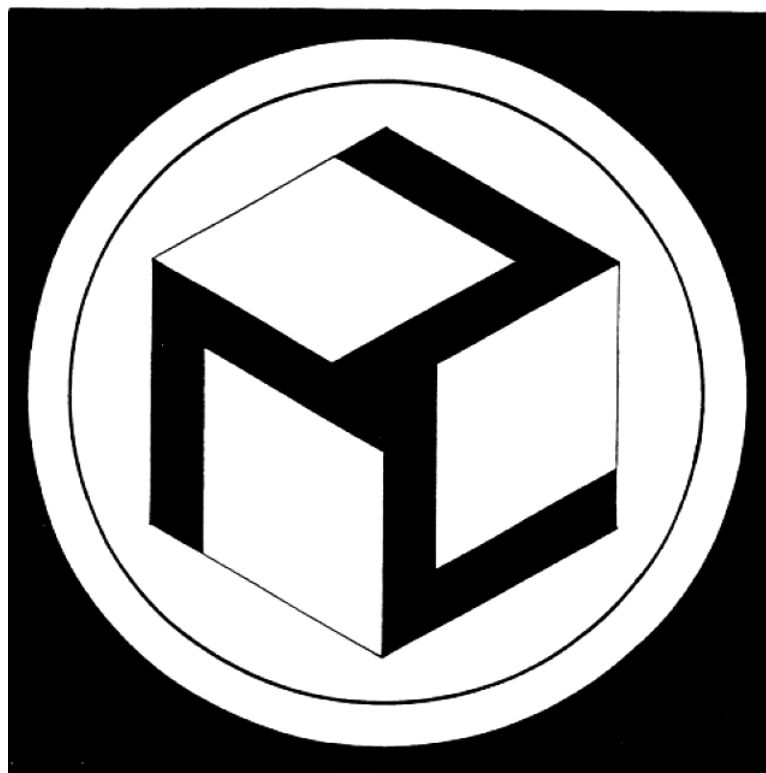
Dále si představte Cho Ku Rei u každé čakry. (postupujte po zadní části těla od první čakry nahoru po páteři a po přední straně těla zpět). To má vyčistit každou čakru. U každé čakry vizte světlo a Reiki energii.

Jestliže se vám Antahkarana zalíbil, používejte jej, ale vězte, že nic z toho, nebylo nikdy v Japonsku používáno a není nutné to dělat.



Antahkarana – mužský princip energie

Použijte pokud v sobě potřebujete podpořit mužskou „tvrdou, důraznou“ energii.

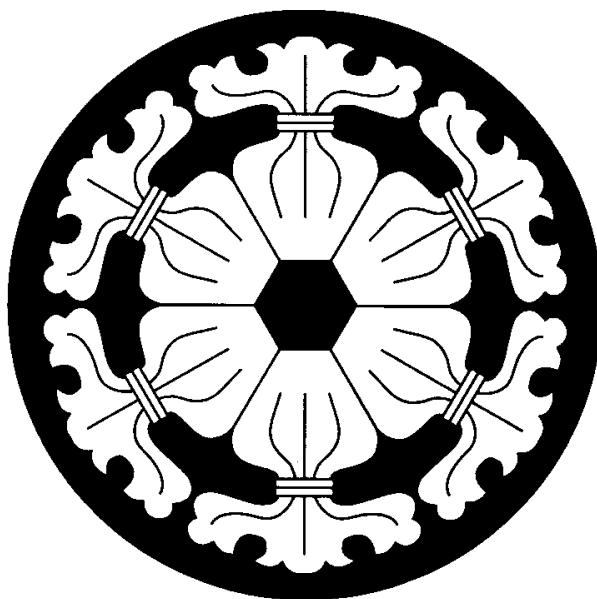


Antahkarana – ženský princip energie

Použijte pokud v sobě potřebujete podpořit ženskou „jemnou, citovou“ energii.

Umístěte obrázek před osobu či místo, které má být léčeno. Pak přiložte nad obrázek své dlaně a nechte proudit Reiki. Dojde ke zkrácení času působení a ke zvýšení intenzity energie.

MANDALA



Cílem této mandaly je odpoutání se od Pozemské roviny a vstup do stavu Prázdna, v němž neexistuje ego. Student si koncentrací na tento obraz začíná osvojovat meditace, odpoutávat se od každodenního života, třeba jenom na chvíličku. Mandala se potom vryje do studentova srdce. Převodem reality na mandalu se osoba odpoutá od Ne-Prázdna světa a vstoupí do dokonalosti Prázdna. Někteří meditační začínají s jednoduchým objektem, jako je miska s vodou, zatímco jiné mandaly jsou složitější. Student se naučí zaměřovat svou pozornost mimo sebe a na obrázek.

Tvar mandaly představuje v tantrickém umění Všeobsahující jednotu a Všeobsahující mnohost. Symbolizuje proces Osvícení, neboť jeden má vztah k Budhovi a mnozí mají vztah ke Všem lidem. Základní realita je sjednocením hmoty a energie a prvních pěti živlů (*země, vody, ohně, vzduchu a Prázdna/Éteru*) s šestým živlem, vědomím. Mandala představuje základní realitu vesmíru a slovo samotné znamená „dosáhnout dokonalého a nepřekonatelného Osvícení“. „Manda“ je esence a „la“ je dokončení.

Z vizuálního hlediska se nejedná pouze o abstraktní vzory, ale obrázky uvnitř zobrazují božstva, Budhy a Bódhisattvy. Jejich využití při meditaci cvičí mysl ve složitých vizualizačních praktikách. V buddhismu se to provádí za účelem získání kontroly mysli, dovednosti ve vytváření obrázků v mysli, k navázání kontaktu s Bohyněmi a jinými psychickými silami (*také vytvořenými myslí*) a k dosažení změněných stavů vědomí. Mandala je popisována jako velký kruh mírumilovných a zlostných božstev.

Jak se student stává dovednějším, pomáhají mu božstva v mandale překonávat překážky na jeho cestě. Božstva jsou považována za žijící a za vytvořená myslí. Ztotožněním se s božstvem si student uvědomuje prázdnotu (Prázdnost) všech věcí. Student a mandala jsou sjednoceni, student a božstvo jsou sjednoceni a oba se podílejí na vnímání Prázdnosti. Božstvo i mandala jsou připoutány k srdci a student se stává božstvem. V alchymickém smyslu to znamená, že „uctívání, uctívající a uctívány jsou sjednoceni“.

Meditace nad samotným Cho Ku Rei má podobné výsledky, zavede osobu do labyrintu a odpoutá ji od světa

Pozemské roviny. Ve smyslu současné metafyziky se tak osoba učí cestou dovnitř dostat ven z těla. Učení meditovat a vstupovat do změněných stavů vědomí, odcházet z pozemského světa a zažívat klid Prázdnosti a prázdnoty ega je počátečním procesem každé duchovní kázně. V hlubokém meditativním stavu ego ustupuje a přichází Povaha Budhy neboli Vnitřní Bohyně. Začátečník může nejprve koncentrovat svou pozornost jenom krátce, ale s praxí jeho soustředění roste. Časem naučí svou mysl vytvářet celé světy. V Reiki je Cho Ku Rei „vypínačem světla“, který zapíná léčivou energii a zvyšuje energii. Jako fáze vytváření je to léčivá úroveň fyzického těla, začátek léčení a využití energie Reiki. Je to vstupní brána k Reiki a k léčení.

HATSUREI-HO

Hatsurei-ho je cesta k rozvinutí Reiki kanálu a pomáhá duchovnímu vývoji !!!

I. **Kihon Shisei** (standartní pozice)

Usedni na podlahu (Seiza styl – na kolenou, sed na patách) nebo polštářek. Uvolni se a zavři oči. Zaměř svou pozornost na bod Hara (3-5 cm pod pupkem). Polož ruce na stehna dlaněmi dolů.

II. **Mokunen** (zaměření, zaostření, koncentrace)

Řekni ve své mysli „Začínám Hatsurei-ho“ pro tvé potvrzení.

III. **Kenyoku** (suchá koupel nebo čištění)

Koupel je nutné sloučit s dechem. Během výdechu vyslov nahlas „aaaaah“ nebo něco podobného. Koupel může být doslovná nebo pouze v auře.

1. Umístěte prsty pravé ruky do prohlubně u vašeho levého ramene (tam, kde se setkává kost klíční a kloub ramenní). Ruku zde nechte volně ležet.
2. Udělejte pomalý tah dlaní šikmo přes hrudní kost k pravému boku.
3. Opakujte proceduru levou rukou – z pravého ramene k levému boku.
4. Opakujte znovu pravou rukou – z levého ramene k pravému boku.
5. Umístěte pravou dlaň na levé rameno - prsty směřují ven (levá ruka je na koleni – dlaní dolů).
6. Udělejte pomalý tah dlaní po levé ruce až ke konečkům prstů.
7. Opakujte totéž levou dlaní a přejeďte po pravé ruce.
8. Opakujte znovu pravou dlaní a přejeďte po levé ruce.

IV. **Spojení s Reiki**

Zvedněte ruce vysoko do vzduchu, procit'ujte a vizte, jak energie vchází do dlaní a prochází celým tělem.

V. **Joshin Koku ho** (očisťující dýchání)

1. Položte ruce na stehna, dlaněmi nahoru, dýchejte volně nosem. Zaměřte pozornost na bod Hara a uvolněte se.
2. Když se nadechujete, představujte si jak do vás vstupuje bílé světlo Reiki a naplňuje vás. Všechno napětí se rozpouští
3. Když vydechujete, představte si bílé světlo, které naplnilo vaše tělo, jak vystupuje z těla ven přes kůži do nekonečna.
4. Udržujte cyklus dechu s bílým světlem pár minut nebo tak dlouho, jak je vám příjemné.

VI. **Gassho**

Spojte ruce dlaněmi k sobě (jako při modlitbě), trochu výše nad srdcem.

VII. **Seishin Toitsu** (koncentrace)

1. Udržujte pozici Gassho. Představujte si, jak se nadechujete skrze vaše ruce.
2. Když se nadechujete, představujte si světlo Reiki vtékající přes vaše ruce do Hary. Hara se naplňuje světlem.
3. Když vydechujete, představujte si jak světlo nashromážděné v Haře září ven přes vaše ruce.
4. Opakujte cyklus dechu pár minut nebo tak dlouho, jak je vám příjemné.

VIII. **Mokunen**

Položte ruce na stehna, dlaněmi otočenými dolů a ve své mysli řekněte podvědomí „Skončil jsem Hatsurei-ho“.

Otevřete oči a zatřepte rukama (vlevo / vpravo / nahoru / dolů ...).

Gassho Meiso: Meditace Gassho

Smyslem této meditace je zvýšit energii dárce (léčitele) a umožnit dosažení duchovního meditačního stavu.

- usedneme na podlahu nebo polštářek (lotosová pozice nebo Seiza styl – na kolenou, sed na patách). Žáda máme ve vzpřímené pozici – můžeme se opírat o zeď. Uvolníme se a zavřeme oči.
- ruce sepneme v pozici modlitby před naší 4. (srdeční) čakrou tak, aby při výdechu vzduch lehce ovíval špičky prstů – pokud se ruce během meditace unaví, tak je necháme volně klesnout do klína
- nadechujeme se nosem a vydechujeme ústy (při nádechu můžeme držet jazyk přitisknutý na horním patře a při výdechu na patře spodním, tím doplníme koloběh energie v těle). Dýcháme volně a hluboko do břicha.
- pozornost věnujeme místu, kde se stýkají špičky našich prostředníčků (bod meditace)
- provádíme každý den (ráno nebo večer – můžeme ráno i večer) po dobu 20 – 30 minut.

Pzn.: Pokud se se zavřenýma očima necítíte dobře, pak je nechte otevřené, soustřeďte se na bod a nemrkejte. Oči se po chvíli zaplaví slzami – vydržte dál. Mrknutím přicházejí myšlenky, které jsou při meditaci rušivé.

Levá ruka ztělesňuje měsíc a pravá slunce.

Každý prst reprezentuje jeden z pěti elementů:

- Palec představuje prázdnotu – špička palce symbolizuje pochopení.
- Ukazováček představuje vzduch – špička ukazováčku symbolizuje aktivitu.
- Prostředníček představuje oheň – špička prostředníčku symbolizuje uvědomování.
- Prsteníček představuje vodu – špička prsteníčku symbolizuje vnímavost.
- Malíček představuje Zemi – špička malíčku symbolizuje formu.

Kenyoku: Suchá koupel

Očistí naše tělo a vytříbí naši duši. Posílí naši energii. Pomůže nám oddělit se od našeho pacienta, od situací, myšlenek a emocí.

Koupel je nutné sloučit s dechem. Během výdechu vyslov nahlas „aaaaah“ nebo něco podobného. Koupel může být doslovná nebo pouze v auře.

- umístíme prsty pravé ruky do prohlubně u našeho levého ramene (tam, kde se setkává kost klíční a kloub ramenní). Ruku zde necháme volně ležet.
- uděláme pomalý tah dlaní šikmo přes hrudní kost k pravému boku.
- opakujeme proceduru levou rukou – z pravého ramene k levému boku.
- opakujeme proceduru pravou rukou – z levého ramene k pravému boku.
- umístíme pravou dlaň na levé rameno - prsty směřují ven (levá ruka je předpažená – dlaní dolů).
- uděláme pomalý tah dlaní po levé ruce až ke konečkům prstů.
- opakujeme proceduru levou dlaní a přejedeme po pravé ruce.
- opakujeme proceduru pravou dlaní a přejedeme po levé ruce.

Pzn.: Je možná i modifikace – při předpažené ruce můžeme mít dlaň otočenou nahoru.

Reiji – Ho: Odkaz energie Reiki

Technika nás učí následovat svou intuici při léčení.

- usedneme na podlahu nebo polštářek (lotosová pozice nebo Seiza styl – na kolenou, sed na patách). Žáda máme ve vzpřímené pozici – můžeme se opírat o zeď. Uvolníme se a zavřeme oči.
- ruce sepneme v pozici modlitby před naší 4. (srdeční) čakrou, zaměříme se na bod Hara (asi 4 cm pod pupíkem) a poprosíme energii, aby přes nás svobodně protékala
- poprosíme o léčení a o blaho pro našeho příjemce na všech úrovních, ať to může znamenat cokoliv
- sepjaté ruce v modlitbě pozvedneme do úrovně 6. (čelní) čakry a poprosíme Reiki, aby nasměrovala tvé ruce tam, kde bude potřeba léčivé energie

Joshin Kokyuu - Ho: Dechová technika

Tato technika nám posílí energii a naučí nás vědomě získávat kosmickou energii a shromažďovat ji ve své Tanden (energetický bod 2 až 3 prsty pod pupíkem).

- pohodlně se postavíme a uvolníme se
- při nádechu nosem přiložíme jazyk k hornímu patru a představujeme si, jak naší 7. (korunní) čakrou proudí energie Reiki do naší Tandem. Zde jej lehce zadržíme a představujeme si, jak náš dech zaplňuje celé naše tělo. (nadechujeme se břichem – dýcháme do Tandem)
- při výdechu ústy necháváme jazyk klesnout na spodní patro a představujeme si při tom, jak přijatá energie opouští naše tělo konečky prstů na našich končetinách i čakrami v dlaních a chodidlech.

Byosen: Skenování technika

Tato technika umožňuje jednoduché a rychlé potvrzení, které čakry v těle pacienta jsou zablokovány a které jsou málo aktivní. Používá se i pro lehkou diagnostiku.

- masírujeme střed dlaně palcem druhé dlaně a naopak
- přibližujeme a oddalujeme dlaně od sebe, zaměřujeme se přitom na energetickou „podušku“ mezi nimi
- ruce sepneme v pozici modlitby před naší 4. (srdeční) čakrou, zaměříme se na bod Hara (asi 4 cm pod pupíkem) a poprosíme energii, aby přes nás svobodně protékala
- pokud ihned pocítíme potřebu přiložit ruce na určité místo, tak to provedeme
- jinak svou dominantní ruku položíme na 7. (korunní) čakru přijímajícího a naladíme se na ni
- nebo pomalu přejíždíme pomalu směrem dolů

Reiki Mawashi: Skupinové cvičení proudu Reiki

Technika umožňující vysílat uzdravující energii do kruhu ve skupině osob.

- posadíme se v pozici lotosu do kruhu
- levou ruku máme dlaní nahoru pod sousedovou pravou rukou, naši pravou ruku máme dlaní dolů
- energii v kruhu směřujeme ve směru hodinových ručiček, dlaně se mohou a nemusejí dotýkat
- jsme si vědomi svého těla a energie nacházející se nad námi
- proud světla nyní směřujeme do hlavy každého z nás přes korunní čakru a následně vyplňuje celé naše tělo
- energie nás úplně vyplňuje a vytéká naší levou dlaní do pravé dlaně našeho souseda
- pocítujeme plynoucí energii a následně pocítujeme energii přicházející z dlaně osoby sedící po pravé straně
- postupuje rukou nahoru, do ramene ... až do srdce ... úplně jej vyplňuje a nakonec přechází do levé dlaně
- jsme si vědomi světla tekoucího v kruhu. Roste a zvětšuje se, vyplňuje kruh, pokoj, dům, ulici celý svět
- (další možná variace: nyní každá osoba dá do kruhu všechna svá trápení a jiné myšlenky, své přátele, rodinu apod., kterým chce poslat Reiki a posíláme)

Seiheki Chiryo: Technika emocionálního léčení

Energie Reiki pracuje na vysokých duchovních úrovních a může být s klidem používána pro léčení emocionálních, psychických problémů. Můžeme tak posílat myšlenky i přání.

- pacientovi dáváme Reiki na 3. (solární) čakru za účelem očištění
- potom dáváme Reiki na zadní stranu srdce za účelem očištění a zaktivizování
- projdeme si pozice na : očích, skráních, uších
- položíme nedominantní (levou dlaň, jsi-li pravák) na čelo pacienta a dominantní (pravou dlaň) na temeno
- předáváme Reiki zároveň s afirmacemi milosti, bezpečí a pokoje (můžeme použít i jiné pozitivní afirmace dohodnuté s pacientem)
- stáhneme svou nedominantní dlaň z čela a posíláme bez soustředění se jen rukou dominantní
- na konci se energeticky odpoutáme od pacienta a umyjeme si ruce

POZOR ! Psychické léčení nás vystavuje energii pacientových obtíží. Je třeba vykonat náležitou éterickou hygienu. Záleží na naší síle a jak jsme schopni se odpoutat.

- vždy po léčení přeručíme energetické spojení s pacientem
- umyjeme si po léčení ruce
- můžeme se vykoupat ve vodě s mořskou solí
- můžeme meditovat

Koki – Ho: Léčení dechem

Mikao Usui učil, že energie Reiki vyzařuje ze všech částí našeho těla a obzvláště z dlaní, úst a očí. Použití dechu pro léčení může být obzvláště užitečné v případě oparů, ekzémů, popálenin, kterých není možné se dotknout.

- zhluboka se nadechneme a svůj dech stáhneme do bodu Tanden (energetický bod 2 až 3 prsty pod pupíkem)
- na několik vteřin jej zadržíme přitom na horním patře nakreslíme jazykem Cho Ku Rei (silový symbol)
- při jemném vydechování tento symbol mentálně přemístíme na potřebné místo

Gyoshi – Ho: Léčení očima

- před léčením naše oči uvolníme a nasměrujeme do prázdna
- při výdechu a nádechu pocítujeme jakoby dýchaly i naše oči (pokud si nejsme 100% jisti, tak od léčení raději ustoupíme)
- potom se zaměříme na danou oblast či místo a skrze oči vysíláme symboly a necháváme z nich proudit volně energii

Pzn.: Pokud nás po působení bolí oči nebo se nějak zhorší naše vidění bude lepší od praktikování této techniky ustoupit.

Jacki – Kiri Joka – Ho: Transformace negativní energie

Je to technika, která pomáhá očistit od negativních energií různé předměty. Je možné ji použít k očištění bižuterie a krystalů nebo jiných věcí, které mohou nésti energetický náboj.

- uchopíme předmět nedominantní rukou a tou dominantní 3x vodorovně přesekneme nad předmětem
- soustředíme se na Tandem (energetický bod 2 až 3 prsty pod pupíkem) a zadržíme dech
- posíláme symboly do předmětu a 3x pomalu kroužíme nad předmětem dominantní rukou
- po několik minut pak působíme na předmět pomocí Reiki

Tanden Chiryó: Práce s Tandem

Technika má za cíl očištění sluneční pleteně, Tandenu, vnitřností a krve.

- položíme jednu dlaň na Tandem (energetický bod 2 až 3 prsty pod pupíkem) a druhou na záda v oblasti Tandenu.
- počkáme až se energie v obou rukách vyrovná.
- nebo necháme energii Reiki plynout tak dlouho, jak je třeba – např. 20 - 30 minut

ZPRACOVAL :

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

e-mail: jaroslav.holcman@seznam.cz

Zuzana Holcmanová – telefon: 775 190 773

Plumlovská 922/19a, Prostějov

e-mail: zuzana.holcmanova@seznam.cz

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

TISK

2 strany A5 na A4

15, 0, 1, 14

13, 2, 3, 12

11, 4, 5, 10

9, 6, 7, 8