

IBDIS

Editor: Luminița Bratu

Copertă: Flory Preda

Tehnoredactare: Gabriela Anghel

Corectură: Georgeta Nicolae

We know
books

Titlul original: REIKI MADE EASY

Copyright © 2015 Torsten Lange

Originally published in 2018 by Hay House UK Ltd.

Copyright © 2022 Editura Prestige
pentru ediția în limba română

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

LANGE, TORSTEN A

**Reiki pe înțelesul tuturor: vindecă-ți corpul și mintea
cu ajutorul puterii energiei universale** / Torsten A. Lange. -

București: Prestige, 2022

Conține bibliografie

Index

ISBN 978-606-9609-65-1

615

159.9

Tel.: 0732.55.88.33

www.edituraprestige.ro

www.facebook.com/edituraprestigeoficial

TORSTEN A. LANGE

REIKI

Pe înțelesul tuturor

Vindecă-ți corpul și mintea
cu ajutorul
puterii energiei universale

Traducere de Diana Ciornenschi



PRESTIGE

București, 2022

Cuprins



<i>Listă de exerciții</i>	13
<i>Prefață</i>	15
<i>Introducere</i>	19
Partea I: PRINCIPIILE DE BAZĂ	29
Capitolul 1: Istoria Reiki	31
Mikao Usui, fondatorul	31
Dezvoltări după Usui	46
Capitolul 2: Energia: Universul și corpul	49
Materii energetice	49
Corpul fizic și corpul energetic	51
Universul din perspectiva Reiki	58
Corpul din perspectiva Reiki	61
Dincolo de energie	65
Capitolul 3: Vindecarea: Corpul și viața noastră	69
Conceptul de vindecare holistică	71
Școala vieții	75
Vindecarea și întregirea	77
Partea a II-a: SISTEMUL REIKI	81
Capitolul 4: O prezentare generală a sistemului Reiki	83
Elementele sistemului	83
Cum este predat Reiki	84

Capitolul 5: Acordările: Găsirea întrerupătorului	89
Cum funcționează	89
Experiențe și efecte	92
Descendența Reiki	97
Capitolul 6: Shoden/Reiki 1: Adaptarea la lumină	99
Vindecarea cu ajutorul palmelor	99
Nu doar mâinile	140
Folosește-ți creativitatea	143
Reiki pentru situații	148
Reiki într-un grup	151
Capitolul 7: Meditație, respirație și înlăturarea blocajelor	155
Dincolo de mintea noastră	156
Mai multe tehnici meditative Reiki	159
Purificarea energiei	165
Aducerea tuturor tehnicilor laolaltă: Hatsurei-Ho	169
Capitolul 8: Principiile și poezia: Aducerea luminii în viața de zi cu zi	171
Principiile Reiki	172
Poezia Waka	182
Capitolul 9: Okuden/Reiki 2: Lumina mai strălucitoare	185
Simboluri	186
Tehnici avansate	202
Capitolul 10: Shinpiden/Măiestria Reiki: Lumină pură ...	214
Gradul de Maestru	215
Marea lumină strălucitoare	217

Partea a III-a: OBSERVAȚII PENTRU/DIN PRACTICĂ	219
Reiki, ca practică profesională	221
Reiki și banii	222
Reiki pentru copii	224
Reiki și bătrânețea	227
Reiki și bolnavii, în stadii terminale	227
Reiki și bolile grave	229
Reiki și medicina tradițională occidentală	230
Reiki și alte terapii complementare	230
Purificarea spațiilor și a obiectelor cu Reiki	231
Reiki și religiile	233
Reiki și relațiile	234
Prietenii Reiki	236
 Postfață	 238
Anexă: Dezvoltarea Reiki	239
Referințe	249
Lecturi suplimentare	251
Mulțumiri	253
Index	255
Despre autor	265

Capitolul 1

Istoria Reiki

La fel ca în cazul multor mari tradiții spirituale, Reiki a început datorită unei singure persoane: Mikao Usui. Născut pe 15 august 1865, era inteligent, elocvent și bine educat. Dar după cum știm cu toții din experiența personală, toate acestea nu sunt suficiente. Avem nevoie și de o doză de noroc – iar când aceasta dispare, putem să ajungem pe fundul prăpastiei. Asta s-a întâmplat și în cazul lui Mikao Usui. Însă, dacă lucrurile ar fi stat altfel, nu am mai fi avut astăzi darul reprezentat de Reiki.

Mikao Usui, fondatorul**Primii ani de viață**

Dintre cei care practică Reiki, destul de mulți își împart viețile în *înainte* și *după* Reiki. O să aplic același principiu și în cazul lui Mikao Usui – la urma urmelor, viața lui de *dinainte* de Reiki a reprezentat baza pe care s-a clădit ulterior totul. Cum aceasta nu este o carte de istorie, o să încerc să povestesc pe scurt. Iată însă cele șase puncte-cheie din această perioadă:

1. O epocă a schimbărilor

Usui s-a născut într-o perioadă marcată de schimbări culturale și politice majore. După secole de izolare aproape completă, țara era deschisă pentru comerț și contacte internaționale de către noul împărat japonez, care chiar a invitat alte culturi să trimită emisari și învățători, inclusiv misionari creștini. În plan intern, schimbările erau la fel de drastice: ideea de democrație a fost introdusă, iar educația, sănătatea, producția industrială și știința au cunoscut un avânt semnificativ. Această perioadă este cunoscută drept Restaurația Meiji, numită după împărat. A condus Japonia spre prosperitate și influență internațională. Țara s-a deschis către restul lumii.

2. Usui era un samurai

Mikao Usui provenea dintr-o familie de samurai, clasa conducătoare tradițională. Înaintea perioadei Meiji, samurarii erau singurii dintre japonezi care aveau voie să dețină un nume de familie – iar numele de „Usui” are o istorie specială. În secolul al XII-lea, un luptător samurai celebru, Chiba Tsunetane, a cucerit orașul Usui, iar ulterior toți membrii clanului său au adoptat acest nume de familie.

Acest eveniment pare să fie atât de important, încât obârșia lui Usui este menționată pe piatra lui memorială. Dar acesta s-a născut în perioada nepotrivită: Restaurația Meiji a înlăturat privilegiile tradiționale și a impus un sistem bazat pe oportunități egale pentru toată lumea. A fost eliminat accesul exclusiv al samurailor la slujbele din guvern, administrație și poliție, astfel încât aceștia trebuiau acum să depună la fel de mult efort ca toți ceilalți pentru

să-și clădească o carieră. Cu toate acestea, putem să presupunem că Usui a fost crescut în tradiția samurailor, clădită pe durabilitate, pe reflecție filosofică și pe practicarea artelor marțiale.

3. Vinul de orez a secat

În orice caz, nu trebuia să-și facă griji în legătură cu pierderea privilegiilor – viitorul lui era asigurat. Familia lui era destul de înstărită și, fiind primul fiu (avea o soră și doi frați), ar fi trebuit să moștenească distileria de sake pe care bunicul lui o deținea. Familia lui avea, de asemenea, o afacere comercială.

Cu toate acestea, de-a lungul vieții sale s-au schimbat multe lucruri, nici măcar această siguranță nu a durat o perioadă prea îndelungată. Se crede că bunicul lui a semnat o depozitie pentru un prieten, pe care ulterior nu a putut să o plătească. A pierdut distileria.

4. Două tipuri de budiști

Nu existau prea multe în sătucul Taniai, unde a locuit familia Usui. Aflat în districtul Gifu, o regiune muntoasă situată în sudul Japoniei, nici măcar nu avea o școală.

În copilărie, Mikao Usui a fost educat de călugării mănăstirii din apropiere. Era o practică des întâlnită, în locurile unde nu exista școală. Mănăstirea aparținea Budismului Pământului Pur, una dintre marile tradiții de învățătură budistă, dar călugării predau și cunoștințe generale.

Cel mai probabil, în adolescență, Usui și-a continuat educația la școală, într-un oraș mai mare. Din moment ce confesiunea dominantă în regiune era Budismul Zen (mănăstirea lui locală era doar o enclavă mică a Budismului

Pământului Pur), a trebuit să înțeleagă în tinerețe că este posibil (ba chiar normal) să ai aceeași credință, dar să urmezi căi diferite.

În timp ce Budismul Pământului Pur este centrat pe devotamentul față de Amida Buddha și a ajutorului oferit de bodhisattva (ființe iluminate, aflate în lumea spirituală, care ajută oamenii), Budismul Zen se concentrează pe meditație, pe explorarea experiențială și pe învățăturile unu la unu din partea unui maestru. În sistemul Reiki al lui Usui se regăsesc elemente din ambele tradiții.

5. Oraș mare, politici multe

După ce a terminat școala, Usui nu avea un traseu profesional clar, din moment ce familia lui nu mai deținea distileria. Așa că, împreună cu unul dintre frații lui mai mici, s-a mutat în Tokyo și și-a încercat norocul în orașul mare. Fratele lui a devenit medic, Mikao Usui, nu. De fapt, nu știm ce a devenit sau dacă a urmat vreo formă de educație formală în Tokyo.

Era inteligent și ambițios, însă voia și să-și extindă cunoștințele. A găsit în cele din urmă o slujbă care să se potrivească intereselor și personalității sale: aceea de asistent personal pentru Goto Shinpei, care este și în ziua de azi unul dintre cei mai respectați politicieni din istoria Japoniei. Având pregătire medicală, acesta a devenit funcționar în departamentul de sănătate și a elaborat noi recomandări pentru sănătatea publică, apoi a devenit ministru al sănătății, ministru al transportului și al informației, ministru de interne și de externe. A fost, de asemenea, primul guvernator civil al Taiwanului, a condus Calea Ferată Manciuriană și a devenit în cele din urmă

primar în Tokyo. Venea din același mediu de samurai precum Usui și, la fel ca acesta, prezenta un interes profund față de dezvoltarea personală a individului – a fost, de exemplu, primul director al cercetașilor din Japonia. Când, în postura lui de primar, i-a fost prezentat un prototip pentru un ceas accesibil, a declarat că într-o zi fiecare cetățean ar trebui să poată să dețină unul – și a denumit ceasul însuși „cetățean”. Ca urmare a succesului ulimitor al produsului respectiv, compania și-a schimbat ulterior numele.

Nu e greu să ne imaginăm ce influență a avut un asemenea bărbat asupra lui Mikao Usui, care era cu opt ani mai tânăr. Goto i-a demonstrat clar că o combinație între determinare și valori reprezintă calea către succes.

A existat și un alt avantaj al postului ocupat de Usui: a putut să călătorească. Piatra lui memorială menționează că acesta a vizitat Statele Unite ale Americii, Europa și China. Așa că a avut ocazia să studieze diferite culturi și religii și e posibil să-și fi dat seama că oamenii se confruntau cu aceleași provocări pretutindeni în lume. Pe de o parte, se chinuiau să supraviețuiască și să-și trăiască viața de zi cu zi; pe de altă parte, se aflau în căutarea sensului în viață și a adevărului. Poate că foloseau nume și simboluri diferite, dar se aflau toți pe aceeași cale.

Toate aceste cunoștințe au dat roade mai târziu, când Usui a creat sistemul Reiki și l-a făcut accesibil pentru toată lumea, indiferent de distincțiile religioase sau culturale.

6. Viața lui se năruie

Nu știm cât timp a lucrat Usui pentru Goto, dar, în cele din urmă, și-a croit propriul drum în viață. S-a căsătorit cu

o femeie pe nume Sadako Suzuki, a avut doi copii (un fiu, Fujii, născut în 1908, și o fiică, Toshiko, născută în 1913) și a devenit antreprenor. Nu există informații despre ce tip de afacere a pornit – de fapt, e posibil să fi încercat mai multe cariere diferite – dar nici nu contează. Nu tipul de afacere s-a dovedit important în dezvoltarea lui, ci rezultatul. Și anume, un eșec total.

Mikao Usui a dat faliment. Pot spune că sunt un soi de expert pe această temă și că e o situație de coșmar. Cunoștințele mele, însă, sunt limitate în Londra secolului XXI. Nu putem să ne imaginăm ce a însemnat acest lucru în urmă cu 100 de ani (cam între 1915 și 1918), într-o societate clădită pe statut social, pe reputație și realizări – și mai era și descendentul unui mare samurai...

Usui a încercat totul pentru a se pune pe picioare – avea, la urma urmelor, o familie de hrănit – dar nimic nu a funcționat. Pe piatra memorială stă scris: „S-a confruntat cu multe dificultăți.” Deloc surprinzător, a devenit depri-mat și frustrat.

Acceptarea schimbării

A început să reflecte asupra propriei vieți. Oare nu trebuia să revină la vechea carieră? Avea universul alte planuri pentru el? La urma urmelor, știuse mereu că exista mai mult în viață decât o carieră banală. Se crede că a practicat ani de zile Shugendo, o disciplină ezoterică, ce combină elemente din budism, taoism și șintoism. Anumite cercetări sugerează că deja preda această practică unui mic grup de studenți. A sporit această perioadă aspirația lui către dezvoltarea spirituală? A reprezentat o oportunitate?

Deși decizia lui nu pare să fi fost prea bine primită de familia sa, a hotărât să-și urmeze chemarea interioară. S-a alăturat unei mănăstiri.

Aș vrea să fac o scurtă pauză, pentru că mi se pare un moment bun să ne conectăm cu adevărat la Mikao Usui. Perioadele dificile tind să ofere un punct de cotitură în viață; așa au stat lucrurile și pentru Usui. Mi-aș fi găsit eu drumul către Reiki dacă nu aș fi dat faliment? Mă îndoiesc. Ai fi cumpărat tu această carte, dragă cititorule, dacă nu ai fi avut nevoie de vindecare – fie pentru tine însuși, fie pentru o persoană dragă? Probabil că nu. Perioadele marcate de schimbări stau sub semnul dezvoltării.

Dar chiar și după un punct de cotitură, viața continuă să aibă suișuri și coborâșuri – iar Mikao Usui s-a confruntat în curând cu o altă piedică. S-a alăturat unei mănăstiri Zen, a rămas acolo trei ani lungi – iar la final s-a simțit și mai frustrat. Nu a găsit ceea ce căutase. Din punctul lui de vedere, era un alt eșec.

Descoperirea Reiki

Dar ce anume căuta? Răspunsul la această întrebare ne poate aduce mai aproape de a înțelege Reiki.

Mikao Usui nu era în căutarea unei teorii sau a unei înțelegeri intelectuale. Voia să cunoască prin intermediul *inimii sale*. Voia să *simtă*. Știa că exista un nivel de conștiință aflat dincolo de îndoieli și de nevoia unei explicații raționale, un loc unde putea să simtă pace și armonie completă. Sau unde putea pur și simplu să *fie*. Astăzi, descriem asta drept „a trăi în prezent”. În Budismul Zen japonez, poartă numele de *Anshin Ritsumei*.

Dar Usui nu a reușit să facă și ultimul pas de la a ști despre ceva, la a trăi și a fi lucrul respectiv. Discutând cu starețul despre ce altceva putea să facă, i s-a spus că singura variantă era să moară. Nu intenționat – dar cel puțin să accepte această posibilitate. Nu putem să luăm nimic material cu noi atunci când murim – și asta i s-a cerut lui Usui: să lase totul în urmă, să se retragă în munți și să urmeze o disciplină strictă, bazată pe meditație și privațiuni. Ținea post, iar spre final probabil că se abținea chiar de la a bea și a dormi. Sunt practici respectate și în ziua de azi de către asceții estici din zonele montane. Ideea de bază din spatele acestora este să renunți la tot ce este considerat esențial în viață și să trăiești ceea ce se află dincolo de acestea, atingând în cele din urmă o stare lipsită de orice fel de atașamente sau, în termeni budiști, *Nirvana*. Se spune că dacă pornești pe această cale, fie atingi iluminarea, fie mori.

Usui s-a izolat complet pe muntele Kurama (*Kuramayama*, în japoneză), un loc bine cunoscut de către cei care aspirau către spiritualitate. După trei săptămâni, a avut loc momentul de transformare: s-a simțit de parcă a fost lovit de fulger. A avut o viziune cu o lumină atât de puternică, încât a trebuit să închidă ochii – și s-a simțit complet împăcat cu lumea. A încetat să se mai identifice cu corpul său fizic, a lăsat în urmă limitele impuse de propria individualitate și a devenit *unul* cu tot. *Reiki* este tradus deseori ca „energie universală” – iar, în acel moment, Usui s-a simțit conectat la întregul univers.

În japoneză, această stare este numită *satori*: un moment de înțelegere bruscă, de a privi dincolo de voalul iluzoriu al problemelor și a vedea lumea așa cum este de fapt. Cu alte cuvinte, un moment de iluminare, în cel mai

bun sens al cuvântului: un moment în care vezi lumina. Doar lumina. Nu există nicio urmă de întuneric, umbre, durere sau dorință. Ființă pură, bucurie pură. Nirvana pură. Fără înțelegere teoretică, fără vreo credință. Doar experiență. Doar Reiki.

Retragerea în munți își atinsese scopul. Usui era pregătit să se întoarcă. De fapt, probabil că era extrem de nerăbdător să-și împărtășească experiențele cu starețul și familia sa.

În timp ce pleca, a avut loc un incident care apoi a devenit celebru: și-a prins piciorul într-una dintre multele rădăcini care împânzeau muntele și și-a smuls o unghie (și a durut – la urma urmelor, era încă atașat de propriul corp, încă o ființă umană). Când s-a aplecat pentru a se uita la rană, și-a pus mâinile în jurul degetului cu pricina – și, spre surprinderea lui, aceasta a început să se vindece. Și-a dat seama că, în urma momentului de iluminare, se alesese cu puteri vindecătoare.

A continuat să coboare muntele, iar în cele din urmă s-a oprit la un han aflat la poalele acestuia, pentru a se odihni. Când fiica hangiului i-a adus o băutură, și-a dat seama că fata avea dureri mari, din cauza unei infecții dentare. Dându-și seama că era posibil să o poată vindeca, sau vrând pur și simplu să-și încerce puterile, i-a cerut permisiunea tatălui ei să o trateze, apoi și-a pus mâinile în jurul maxilarului ei – iar atât durerea, cât și umflătura au dispărut.

Mikao Usui devenise un vindecător Reiki.

Sistemul Reiki

După acest moment, totul s-a desfășurat foarte repede. Usui a testat vindecarea cu ajutorul palmelor pe