

## CUPRINS

### CAPITOLUL UNU

Reiki-Do: Calea Iubirii Vindecătoare ..... 17

### CAPITOLUL DOI

Posibilitățile și limitele aplicațiilor Reiki ..... 35

### CAPITOLUL TREI

Proceduri sau ritualuri pregătitoare pentru  
tratamentul integral al corpului prin Reiki ..... 41

### CAPITOLUL PATRU

Avantajele tratamentului integral al corpului prin Reiki ... 53

### CAPITOLUL CINCI

Pozițiile palmelor în tratamentul integral al corpului  
prin Reiki și efectele lor asupra corpului  
organic și asupra învelișurilor subtile ..... 59

### CAPITOLUL ȘASE

Alte aplicații Reiki specifice .....85

### CAPITOLUL ȘAPTE

Diferite metode de depistare a dezechilibrelor în  
sistemul energetic subtil ..... 91

### CAPITOLUL OPT

Lucrul cu *chakra*-ele în practica Reiki ..... 99

### CAPITOLUL NOUĂ

Reiki și cristalele ..... 135

### CAPITOLUL ZECE

Reiki și mirosurile parfumate ..... 149

### CAPITOLUL UNSPREZECE

Reiki și meditația ..... 157

### CAPITOLUL DOISPREZECE

Reiki și medicamentele ..... 169

### CAPITOLUL TREISPREZECE

Aplicarea tratamentului Reiki în cazul plantelor  
și animalelor ..... 175

### CAPITOLUL PAISPREZECE

Posibilitățile gradelor doi și trei de Reiki ..... 185

### CAPITOLUL CINCISPREZECE

Răspunsuri la întrebările cele mai frecvente care  
mi-au fost puse ..... 189

### CAPITOLUL ȘAISPREZECE

Contactul și creșterea mea personală cu energia Reiki .. 201

## Capitolul unu

### REIKI-DO: CALEA IUBIRII VINDECĂTOARE

Reiki este un cuvânt japonez și înseamnă „Energia Universală a Vieții”, forța divină dătătoare de viață. „Do” este de asemenea un cuvânt japonez, sinonim cu cuvântul chinez Tao, care înseamnă – între altele – cale. În limba japoneză, cuvântul „Do” este atașat ca sufix de anumiți termeni, indicând faptul că activitatea la care face referire poate fi considerată o cale de viață care ajută adeptul să își dezvolte personalitatea și să intre în rezonanță cu ritmurile universului. Câteva din exemplele cele mai cunoscute în Occident sunt: judo, bushido, aikido și kendo.

Reiki privit ca un mod de viață a devenit calea mea personală. Am devenit treptat conștient de caracteristicile sale, care s-au integrat într-un sistem armonios, pe care l-am numit Reiki-Do. Reiki-Do include, printre altele, și sistemul tradițional de Reiki numit Usui.

Teologul japonez dr. Mikao Usui, cel care a dat numele sistemului, a fost cel care a redescoperit calea demult uitată a vindecării prin transferul Energiei Universale a Vieții după mulți ani de cercetări intensive și de studiere a scrierilor principalilor discipoli ai lui Gautama Buddha. El a studiat într-o mănăstire budistă, la sfârșitul secolului al XIX-lea. După douăzeci și una de zile de post și meditație, el a primit din partea universului inițierea directă în această artă vindecătoare. A căpătat astfel capacitatea de a transfera energia Reiki altor persoane și de a-și asista discipolii în a deveni canale receptoare pentru această energie. Mai târziu, Reiki a fost adusă în lumea occidentală prin intermediul unor mari maeștri din linia succesorală directă a lui Usui, respectiv dr. Chujiro Hayashi, Hawayo Takata și Phyllis Lei Furumoto. Istoria completă a Reiki-ului de la origini și până astăzi poate fi găsită în cărțile exhaustive ale lui Baginski și Sharamon, sau în lucrarea Paulei Horan.

Sistemul tradițional Usui-Reiki reprezintă fundamentul căii mele, pe care am intitulat-o Reiki-Do. Inițierile și simbolurile sale, inclusiv metodele asociate cu acestea, alcătuiesc temelia fără de care Reiki-Do nu ar putea exista. Am descoperit alte explicații și aplicații practice ale unor tehnici de Reiki studiind I Ching-ul, un oracol chinezesc străvechi, învățăturile legate de *chakra*-e și artele marțiale asiatice. Străvechile învățături „Huna” din Polinezia mi-au fost de asemenea de mare folos în structurarea sistemului Reiki-Do. Cele mai importante metode aplicate în acest sistem vor fi descrise în continuare.

Înainte de aceasta, aș dori să vă ofer însă câteva informații de bază referitoare la principiile care stau la baza sistemului Reiki-Do. Întrucât mi-ar fi imposibil să prezint într-o carte întreaga mea experiență legată de acest domeniu, țin în paralel și o serie de seminarii practice. Cartea de față vă va permite însă să vă schimbați perspectiva asupra vieții și vă va inspira să faceți noi descoperiri.

Personal, experimentez esența energiei Reiki ca o vibrație divină, de iubire, absolut universală, care emană bucurie și poftă de viață. Sunt convins că se vor găsi destui oameni care vor avea dificultăți în a înțelege un concept atât de abstract, pretinzând chiar că iubirea universală nu este decât o iluzie. Nu cred că iubirea universală poate fi înțeleasă plenar cu ajutorul intelectului uman sau că ființa se poate deschide pe toate nivelele în fața ei numai folosindu-se de acest instrument. Cert este că cei care practică această inițiere se deschid din ce în ce mai mult în fața energiei iubirii, care transcende rațiunea. Experiența m-a învățat că fiecare om are propria sa chemare și propria sa cale către descoperirea lui Dumnezeu și a iubirii; de aceea, important este ca fiecare să aibă la dispoziție un număr cât mai mare de opțiuni practice, pentru a o descoperi pe aceea care i se potrivește cel mai bine.

În acest scop, voi descrie pe rând fiecare din căile pe care le-am explorat personal în cadrul sistemului Reiki și care mi-au oferit satisfacții pe diferite nivele. Această introducere își propune să prezinte mai degrabă potențialul inerent sistemului Reiki-Do,

„calea iubirii vindecătoare”, și ideile mele personale legate de fundamentele teoretice care vă pot ajuta să înțelegeți mai ușor metodele practice ale acestei căi. Aceste idei îmi aparțin în totalitate, reprezentând abordarea mea personală asupra sistemului Reiki. Este posibil ca dumneavoastră să vă formați o viziune diferită, care vi se potrivește într-o mai mare măsură. Aș fi încântat să aflu acest lucru, căci viziunile diferite asupra sistemului Reiki sunt cele care îl mențin în viață. Înainte de a trece propriu-zis la descrierea metodelor practice, aș dori să insist puțin asupra felului în care operează energia Reiki.

Reiki nu este o energie pozitivă, așa cum nu este nici negativă. El reprezintă pur și simplu energia supremă a vieții la care are acces ființa umană. Această vibrație are o calitate divină, motiv pentru care nu exclude nimic și pe nimeni. Ea ne permite să intrăm în contact cu toate impulsurile vieții, conferindu-ne fiecăruia dintre noi „unicitate”. Problemele și afecțiunile fizice ale oamenilor se datorează în esență unei singure cauze: iluzia „separării” de restul lumii.

Din cauza sentimentului de singurătate care derivă din această iluzie, oamenii caută în permanență parteneri și securitate. Unii dintre ei încearcă să obțină securitatea și iubirea la care aspiră prin intermediul puterii. Ei cred că trebuie mai întâi să transforme această lume pentru ca ea să se adapteze nevoilor lor. Din acest motiv, simt nevoia să se păzească tot timpul de cei din jur, pentru ca aceștia să nu le blocheze eforturile. Altfel spus, ei adoptă o mentalitate competitivă. Acest nivel de conștiință este încă foarte departe de sentimentul unității cu Dumnezeu. Alții cred că trebuie mai întâi să își ispășească păcatele pentru a avea parte de iubirea și grația divină. Adeseori, ei se luptă întreaga viață pentru acest ideal, dar nu reușesc niciodată, căci această vinovăție nu este altceva decât o iluzie. Puțini sunt cei norocoși care trăiesc experiențe de natură să îi facă să înțeleagă că esența lor este eliberată de orice formă de vinovăție. În final, aceștia ajung să își realizeze esența divină, care a existat dintotdeauna, așteptând doar ca ei să o descopere.

Un acordaj sau o ședință de Reiki poate oferi uneori o astfel de experiență, căci contactul cu Energia Universală a Vieții permite trezirea conștiinței și punerea la unison cu unitatea cosmică. Există și oameni care cred că nu pot ajunge la Dumnezeu decât dacă evită toate lucrurile plăcute ale vieții. De aceea, ei contestă „jocurile și distracțiile”, senzualitatea și sexul, mâncarea și băutura, dansul și sărbătorile de orice fel. Din păcate, majoritatea se transformă în niște roboți acriți de viață, incapabili să se bucure de ceva. În realitate, ei se îndepărtează astfel de Dumnezeu, care reprezintă el însuși personificarea supremă a vitalității, bucuriei și iubirii.

Aceste „strategii de viață” nu sunt decât manifestări diferite ale aceleiași iluzii a separării de divinitate. Cei care cad în capcana lor ajung să creadă că nu au dreptul să integreze în actuala viață principiul plăcerii și că nu au dreptul să fie fericiți. Această iluzie a vinovăției personale îi face să interpreteze greșit obstacolele cu care se confruntă pe cale, devenind din ce în ce mai convinși că trebuie să facă eforturi încă și mai mari, să renunțe chiar la mai multe lucruri și să își asume încă și mai multe responsabilități și poveri.

Ce se întâmplă cu aceste strategii atunci când omul primește inițierea în Reiki, care îi permite să pătrundă apoi adânc în interiorul ființei sale?

Remarc adeseori la seminariile pentru obținerea primului grad de Reiki (care prezintă elementele introductive ale sistemului Usui-Reiki) un fenomen ciudat: majoritatea participanților vin la aceste cursuri cu un puternic sentiment de scepticism. Nu prea vorbesc unii cu ceilalți și nu își exteriorizează emoțiile. Altfel spus, se comportă ca și cum ar fi izolați de restul lumii – lucru perfect adevărat în majoritatea cazurilor. Interesant este că după primul acordaj cu energia universală Reiki, ei încep inevitabil să vorbească unii cu ceilalți. Zâmbesc mult mai mult ca la început și nu pot să nu remarc că devin din ce în ce mai deschiși și mai vii după fiecare nou acordaj. La sfârșitul cursului, toți au tendința să se trateze reciproc ca și cum ar fi prieteni de o viață. Își exteriorizează cu ușurință sentimentele, se îmbrățișează, își exprimă interesul pentru problemele celorlalți și devin conștienți de propriul lor

centru. Nu de puține ori am văzut lacrimi în ochii majorității atunci când unul dintre participanți renunță la izolarea sa de până acum, care face loc unui sentiment universal de iubire și de uniune, și implicit de fericire și bucurie. Am observat aceeași experiență inclusiv în cazul clienților care au făcut un număr suficient de mare de ședințe de Reiki, deși în cazul acestora procesul se produce ceva mai lent. Orice om care receptează energia Reiki devine mai viu și mai deschis în fața firelor invizibile care îl unesc cu restul lumii.

Există o regulă de bază în Reiki care spune că cel care receptează această energie decide singur, la nivel subconștient, cât din această energie va absorbi și cum o va folosi. Energia Reiki nu poate și nu trebuie transmisă cu forța de către un emițător. Procesul este invers: cel care o absoarbe, deschizându-se în fața ei, este receptorul, în funcție de nevoile sale individuale. Energia Universală a Vieții le permite oamenilor inclusiv să se disocieze, dacă asta doresc, dar și să se deschidă și să crească din punct de vedere spiritual, dacă aceasta este opțiunea lor.

Toate ființele vii dispun de această energie divină care le dă viață. Privind lucrurile din această perspectivă, fiecare ființă poate fi considerată una cu Dumnezeu, căci esența sa ultimă este cu siguranță divină. Însuși liberul arbitru cu care suntem înzestrați face parte integrantă din această divinitate a noastră. De aceea, conștientizarea acestei libertăți interioare reprezintă un pas important în procesul dezvoltării de sine. Acceptarea libertății de a ne modela singuri viața implică – între altele – și acceptarea propriei noastre individualități. Cei care se acceptă exact așa cum sunt devin automat mai plini de încredere în contactele lor cu ceilalți oameni, dar mai ales cu Dumnezeu. Un om liber se va prezenta în fața lui Dumnezeu fără eschivări, cu o sinceritate deplină. El nu simte o stare de vinovăție, nu se umilește și nu imploră iertarea divină.

Oamenii ferm ancorați în starea lor de libertate interioară se tratează reciproc cu respect și acceptă individualitatea celor din jur. Ei nu poartă măști inutile, pentru că nu consideră că au ceva de ascuns în fața semenilor lor.