

靈
氣

Usui Reiki Ryôhō

Materiale til Reiki I

version 24.5.2017

Shibumi

Et japansk ord med flere betydninger:

- Simpel
- Subtil
- Undervurderet
- Diskret skønhed
- Ubesværet perfekt
- Forfining af sjælsskontakten

Shibumi er en professionel Reiki sammenslutning der har som formål at støtte og fremme den japanske kunst Reiki.

Shibumi International Reiki Association samler Reiki udøvere fra hele verden. Disse Reiki udøvere har én vigtig ting til fælles - vi fokuserer på at arbejde med den japanske oprindelse af Reiki systemet som grundlag for vores arbejde.

Shibumi logoet er et japansk *Mon* (heraldisk symbol), der indeholder den endeløse knude, som uendeligt flyder op til himlen og ned til jorden.

Jeg opfordrer dig til at melde dig ind i SIRA via www.shibumireiki.org.



Velkommen til Reiki

Kære du.

Velkommen til Usui Reiki Ryôhō, som betyder ”Usuis system til spirituel healing”. Ordet *Reiki* er japansk, og kan oversættes som spiritual livsenergi. Reiki blev sat i system af japaneren Mikao Usui og hans elever omkring år 1920.

I den oprindelige Reiki manual fortæller Usui, at Reiki er en metode til at frigøre krop og tanker, som han fik åbenbaret under en 21 dage lang faste på Kurama bjerget nord for Kyoto.

Du behøver ikke faste eller rejse til Japan for at lære Reiki. Du skal i stedet på en indre opdagelsesrejse. Hvor du ender, er op til dig.

Reiki I niveauet kaldes på japansk Shoden - første niveau. Det er her din Reiki rejse begynder, og de grundlæggende teknikker og viden læres. Desto bedre du og jeg bygger dit fundament, desto større kraft og glæde får du på de efterfølgende niveauer.

God tur!

Juri Rosenved Christensen
Reikilærer

En dag gik Mikao Usui Sensei op på bjerget Kurama, hvor han påbegyndte bodsudøvelse, mens han fastede.

Pludselig, på den enogtyvende dag, følte han en mægtig Reiki over sit hoved, og idet han opnåede spirituel oplysning opnåede han tillige evnen til Reiki helbredelse.

Skrevet af Mikao Usuis elever på Usuis mindestøtte, 1927



Tak!

Jeg tilegner dette Reiki 1 hæfte til mine elever.

Det er når vi rejser sammen, at vi vokser.

Mere end én gang er det mine elevers interesse for a lære, og omsorg for mig, der har bragt mig tilbage på sporet af Reiki.

Undervejs i Reiki 1, 2 og 3 materialet støder du på øvelser og opskrifter på at leve et ærligt og afspændt liv. Disse anvisninger er i lige så meget skrevet til mig selv som til dig. Det er nemlig i det daglige arbejde med mig selv, at jeg opdager Reiki i mig, og sådan vil det også være for dig – på den måde som du finder rigeligt og rigtigt.

Med Reiki er vi virkelig ét. Tak!

Juri



Hvad er Reiki?

Reiki Ryohô er et komplet system til healing. Med Reiki kan du heale dig selv og andre for fysiske, følelsesmæssige og mentale problemstillinger. Når du har lært Reiki 2 niveauet kan du række ud og heale situationer i fortiden, i fremtiden og også over afstand.

Når du én gang har lært Reiki forsvinder energien aldrig fra dig. Jovist, Reiki vokser i dig, når du bruge den jævnligt, men selv efter mange års tornerosesøvn vil energien atter vågne, hvis du kalder på den.

Reiki som healingssystem udmærker sig ved, at du kan opnå evnen til at heale på blot en dag eller to. Det er så fantastisk, at det næsten ikke er til at tro, men du vil erfare, at også du kan bliver healer.

Reiki systemet bygger på fem elementer, som du gennem din Reiki uddannelse vil lære at kende og gøre til dine egne. De første tre elementer introduceres fra Reiki I niveauet, hvor du begynder at lære Reiki at kende. På Reiki 2 niveauet lærer du at bruge symboler til at øge din forståelse af Reiki, og med Reiki 3 niveauet lærer du, hvordan du forbinder andre til Reiki energien - og du lærer forhåbentlig også noget om dig selv.

Reiki elementer:

De fem invitationer

Healing med hænder

Meditation

Symboler og mantra

Indvielsen

Reiki is often referred to in the west as 'Universal Energy', but this misses the point to some degree. We need to put more emphasis on the fact that the word is referring to spiritual energy. Other ways of describing 'spiritual' might be 'consciousness', or 'life principle' or 'mind'. When we talk about Consciousness or Pure Consciousness we are referring to that which is the common medium of which we are all part of – the limitless Universal Energy Field or Universal mind.

Jin Kei Do Rekimester Steve Gooch

De fem invitationer

På Usuis mindstøtte står skrevet de fem invitationer, som Mikao Usui introducerede i Reiki som grundlaget for et liv i sundhed og glæde.

De fem invitationer indeholder en visdom om, hvad din *naturlige form* er og er således både målet og vejen, for den som søger at finde hjem. De fem invitationer er elegant vævet ind i de fire andre Reiki grundpiller (healing med hænderne, meditation, symbolerne og velsignelsen), og er altså hele grundlaget for Reiki.

Usui anbefalede, at man hver dag mediterede på betydningen af disse ord, da de ifølge Usui er den *spirituel medicin til helbredelse af alle sygdomme*.

De fem invitationer:



Den hemmelige metode til at kalde mange velsignelser til sig

Den spirituelle medicin for alle sygdomme

Hver morgen og aften; bring dine hænder sammen i bøn

Tænk over invitationerne og fremsig dem for dig selv

Reiki Gokai Meisō

(Meditation på de fem invitationer)

Hvis du vil lære et træ godt at kende,
bliver du nødt til at se på det gennem alle sæsoner.

Hvis du vil lære de fem invitationer at kende,
er du nødt til at arbejde med dem jævnlgt.

Hæng derfor invitationen op et sted, du ofte ser.



Hvad betyder dette for dig?

Blot i dag

Bliv ikke vred

Vær ikke bekymret

Vær taknemmelig

Vær ærlig i dit (indre) arbejde

Vær barmhjertig over for dig selv og andre

Dit liv bliver aldrig det samme

Lad mig sige det lige ud. Der sker ting og sager efter du bliver indviet til Reiki. Sådan er det bare. Dit liv bliver aldrig det samme igen. Ofte begynder der også en proces før kurset. Ondt i kroppen, tvivl om det nu er rigtigt. Indre kampe.

Igen og igen har jeg på Reiki kurser hørt fra kollegaer og kursister, at de pludselig har kunnet - eller måtte - give slip på dele af deres vante liv. Nyt job, nye relationer, ny energi. Gamle sygdomme, gamle traumer, glemte smerter blusser op, og kræver din opmærksomhed.

Husk at bruge tiden på og efter kurset til at se og mærke indad og give slip. Den mulighed du har netop nu kommer aldrig igen.

Det er en proces, som du bliver nødt til at tage stilling til og gøre noget ved. Det allerbedste du kan gøre er at heale dig selv. Hver dag, og gerne samme tidspunkt på dagen, måske inden du går i seng, eller når du vågner.

Trust Reiki.

Reikimester Phyllis Lei Furumoto

Reiki historier



Mikao Usui (1865-1926)

Der er mange historier om hvordan Reiki opstod og udviklede sig.

De fleste er dog enige om, at Reiki blev sat i system af japaneren Mikao Usui omkring 1920 efter han i mange år havde søgt sandheden (hvad den end var for ham) og han fokuserede sin søgen ved en 100 dages meditation på Kurama bjerget nær Kyoto. Usui fandt et kraftsted på bjerget, satte sig, kiggede indad og stillede sine spørgsmål. På enogtyvende dagen fik de svar han søgte efter. Usui afbrød sin søgen og kom ned fra bjerget med disse svar – parat til at dele sine indsigter.

Da Usui kom ned fra bjerget, begyndte han at udføre ekstraordinære healinger, og sammen med bl.a. lægen Hayashi og senere japan-amerikaneren Hawayo Takata, blev det oprindelig spirituelt orienterende selvheilingsystem udviklet til hvad det er i dag - det mest udbredte system til healing jorden over.

Hvad er healing?

Jeg tror:

Healing er helbredelse ved vibration.

Vibration er manifestation af liv.

Liv er universets plan og retning.

Den største kilde til vibration er kærlighed.

Andre kilder er berøring, åndedræt, intention, anerkendelse.

Healing sker når du formidler en vibration ind i klientens celler, følelser, tanker... som derved påvirkes. Hvis der har været en ubalance hos klienten, vil dit 'puf' vække klientens indbyggede evne til selvhelbredelse – et puf som klienten selv kan forstærke ved en sund livsførelse og den kraft du kan hente fra universet.

Hvorfor virker Reiki?

Hvad sker der egentlig under en healing. Hvorfor virker det? Ja, det er et godt spørgsmål. Reikilæreren Don Beckett har i et interview svaret følgende, som jeg synes giver god mening:

Alle dele af kroppen, hver en celle, tanke og følelse har et ydre og et indre liv. Det ydre liv er den retning og reaktion som kroppen har som følge af vores livsførelse. Hvis vi akut eller over tid tvinger kroppen til noget usundt, så bliver vi syge.

Men... i enhver celle, tanke, følelse ligger i det indre en latent plan for det perfekte livs orden og udfoldelse. Don Beckett kalder det livets kildekode. Når vi lægger hænderne på en person og kalder på Reiki – så aktiverer vi livets perfekte plan i den muskel, organ, tankemønster osv. som vi har fokus på. Derved tænder vi et "tilbage-til-perfekt-tilstand" program i kroppen; et program som er indbygget i hver en celle; og som ligger klar til at blive afspillet, lige så snart vi opdager at det findes og bliver bevidst om en måde at aktivere programmet på. En måde er Reiki.

Hara

*When you become one with the universe,
your life becomes plus.*

Koichi Tohei, grundlæggeren af Kiatsu Ryohô healingsystemet

Det er vigtigt, at du som tilbyder Reiki til andre selv har et solidt fodfæste i livet.

Hvorfor det? Fordi det vigtigste der sker i forbindelse med Reiki healing er, at vi hjælper modtageren til at mærke en dyb indre ro – og det sker bedst, når vi som giver Reiki selv føler, at denne ro er vores indre væsen.

Tanden

Hele kroppen udgør et felt af energi – og vi er endvidere forbundet med omgivelserne i ét stort sammenhængende liv. Når du mærker dette i din egen krop og bevidsthed vil du helt naturligt kunne tilbyde Reiki healing til dig selv og andre.

Den vigtigste målsætning en Reikilærer har er at eleverne selv oplever at alt liv er sammenhængende. Derfor lægger vi i Reiki (og i mange andre healings- og spirituelle skoler i Japan og Østen) vægt på at vise eleven forskellige metoder til at erkende dette. De tre Tanden centre er en måde at træne og forstå dette.

Det øverste Tanden er et fokuspunkt som vi kan (forestille os at) mærke i panden. Vi bruger dette fokuspunkt til at træne koncentration. Når vi har en skarp og dog samtidig uanstrengt koncentration er det umuligt for tankerne at dominere vores opmærksomhed og få momentum. Resultater er, at vi med øvelse let kan falde ind i stilheden bag ved tankerne.

Det midterste Tanden i brystet træner vi for at åbne vores hjerter, for på den måde at mærke i vores bryst, at vi vitterligt ér et stort hjerte.

Det nederste Tanden kaldes også Hara. Når vi siger *Hara* eller *seika no itten* taler vi om “the one point below the navel” hvor fokus er at have en solid kernefølelse og koncentration i livet som forudsætning for at kunne bevare roen i en hverdag, hvor (næsten) alt og alle lader til at være i bevægelse frem og tilbage. Når vi kalder området for *Tanden* eller *Kikai Tanden* tænker vi på et indre hav dybt i maven, der ligesom urhavet er udgangspunktet for al liv.

Hara

Hara betyder egentlig ”mave” på japansk, men står også symbolsk og praktisk for menneskets midte. Man siger, at i midten af en storm er der helt stille. Du og jeg hviler på en baggrund af dyb stilhed, og det er den erkendelse, som jeg gerne vil have til at vokse i dig.

Øvelse 1 (Hara)

Som en simpel, daglig teknik kan du skrive dig bag øret, at hver gang du huske det, så læg mærke til din mave. Mærk hvordan din mave føles i forskellige situationer; mærk maven udefra, indefra, når du spænder, når du slapper af, når maven buler udad, når du går, sidder, ligger, taler.

Mærk din mave, spænd af i bækkenet, bøj knæleddene ganske let, og lad afspændingen sprede sig fra din Hara midte eller kerne - ud til andre dele af kroppen.

Mavefornemmelser

Vi siger tit, at vi har en mavefornemmelse. Når vi så skal forklare hvad den består i; så fanger man sig selv i at rynke øjenbrynene og det er fordi hjernen har overtaget analyseopgaven - eller vi begynder at ”smager på” fornemmelsen; og da er det de ydre sanser og igen hjernen vi bruger. Prøv i stedet at lede opmærksomheden ned i maven og udvikle vores sans for at sanse mavefornemmelserne. Det gør vi i øvelse 2.

Øvelse 2 (Hara)

1. Sæt eller læg dig godt til rette. Slap af
2. Hvil hænderne på Hara eller forskudt med én hånd på Hara og den anden hånd (skiftevis) på øverste eller midterste *Tanden*
3. Hør eller forestil dig havets brusen ind mod en strand
4. Mærk havet og stranden dybt i din mave
5. Gør dig tilpas; fald på plads i dig selv
6. Gør din mave og underliv trinvist mere og mere afspændt, og ånd vejret ind og ud i takt med bølgerne.
7. Understøt fornemmelsen af at havet er i dig ved at lave ”(H) aaaa” lyden på indånding som bølgerne nærmer sig stranden og ”Raaaa” lyden på din udånding når vandet rammer stranden og bruser
8. Bliv ved og bliv ét med havet – træk vejret dybt ned i maven mens du slapper skuldre, bryst, mellemgulv, mave, underliv, lår og fødder.
9. Slut øvelsen med at søge efter dit *seika no itten* eller ’the one point below the navel’ som du kan forestille dig eller mærke som et blylod der hænger i en lang snor der fører dybt ind i dig. Følg snoren og mærk loddet dybt i dig selv ved at veksle mellem en subtil spænding og afspænding af opmærksomheden i din mave og underliv. Husk at trække vejret!
10. Afslut med taknemmelighed.

Øvelse 3 (Hara)

Jeg har en tendens til at være det, som min Reikilærer Frans kalder ”Top heavy”, altså at jeg har for stor tænke- og analyseaktivitet. Min mentale bevidsthed trækker kroppens energi op i hovedet og fastholder den der. Hjernen kommer på overarbejde, og kan til tider føles helt overophedet. Da for stor en del af min energi (og derved bevidsthed) er bundet i hovedet, svækkes energien i resten af kroppen, og så kræver det yderligere energi at holde en form for balance i hele kroppen, fordi der er overvægt øverst. Frans har foreslået mig en øvelse. Øvelsen trækker energien ned i kroppen, og gør os stærke og stabilt som et træ. Vi slår rødder, og kan derved lettere tåle hverdagens blæsevejr og årstidernes skiften. Samtidig øver vi os i at glædes over alt det gode, som vi oplever, mens det vi vokser og sæsonerne veksler.

1. Stil dig godt til rette, med spredte ben og afslappede arme, hængende ned langs med siden.
2. Bliv afslappet i hele kroppen, mærk at din mave, underliv, bækken, lår, knæ og ankler også er afspændte.
3. Træk vejret ind, og hæv armene op over hovedet, som træets krone. Slap af. Nyd afspændingen.
4. Mærk rødder vokse ud af dine ben og fødder, og snor sig langt ned i jorden.
5. Mærk, ”fang” den mentale energi over, foran, bagved, i dit hoved, og på en (eller flere udåndinger) før nænsomt den mentale energi nedad, langs din ”stamme”.
Energien skal ikke væk, den skal ned og bruges i kroppen.
6. Skub nænsomt den mentale energi ned til energifeltet omkring Hara, og se/mærk/fornem, at den mentale energi bliver opslugt og i din mave/midte blive transformeret til et træs styrke og bevægelighed.
7. Stå på en (eller flere indåndinger) med energien i Hara. Nyd det.
8. Giv nu slip på spændingen nedefra: I fødderne, ankler, underben, knæ, lår, underliv, bækken, mave, Hara... og armene og lad energien glide/falde ned i benene, videre ned til fodsålerne, rødderne og ned i jorden.
9. Mærk en ro i kroppen, en stabilitet. Mærk fødderne. Smil. Gentag så mange gange du føler for det.
10. Afslut. Saml fødder. Saml hænder i Gassho og giv tak.



*Det oprindelige
Kanji tegn for træ*

Har du lavet nogen mirakler?

Jeg synes du skal fortælle omverdenen, at du arbejder med healing. Se hvilke reaktioner du får, og lær ved det. Når jeg en sjælden gang i mellem kommer til at nævne, at jeg arbejder med healing, bliver jeg ofte spurgt, om jeg har lavet mirakler.

Selv med hjælp ovenfra, så skal du ikke regne med at Reiki kan lave mirakler. På den anden side skal du heller ikke afskrive det.

Hvad er et mirakel? Der har nok noget at gøre med spontan helbredelse, men sådan virker Reiki ikke. Det er min erfaring, at når en klient forlader klinikken, så har de det dejligt, og er i ro, men de synes egentlig ikke, at deres gene er borte. Men så ringer de måske nogle dage senere og siger, at nu har de pludselig opdaget, at smerten er væk, eller humøret er vendt tilbage.

Én behandling er ikke nok. Jeg har lært, at man skal forsøge at få klienten på briksen fire gange i træk, fx mandag-tirsdag-onsdag-torsdag. Det kan dog være svært både i klientens og din kalender.

Jeg gør typisk det, at klienten kommer første gang til en samtale og behandling, og får så mulighed for at vende tilbage efter et par dage, hvis hun vil. Så prøver jeg at få to-tre efterfølgende behandlinger inden for en uge. Derefter tager klienten og jeg sammen en vurdering af fremskridtene, og hvis det ser ud til, at Reiki kan hjælpe, så planlægger vi enten et nyt sæt af behandlinger, eller en opfølgende behandling med først én uges mellemrum og derefter igen to ugers mellemrum for at se om virkningen holder.

Reikimester Helen Haberly har i sin bog ”Hawayo Takata’s historie” beskrevet det liv og den Reiki praksis som Reikimester Takata havde. Der var typisk tale om måned lange behandlingsforløb for de svære sygdomme; og det er da heller ikke så mærkeligt, hvis sygdommen har været undervejs og udviklet sig måske gennem mange år eller et helt liv.

The great power of the Buddha is by no means magic. It is a compassionate power that brings relief from human suffering. Regardless of age or sex, if a person with a sound mind practices with truthful adherence to the precepts, ‘miracles’ will transpire.

***Ærkebiskop Ryuko Oda fra den japanske
Shingon oplysnings-healer tradition***

Kokyû Hô (åndedræsteteknikker)

At bruge åndedrættet til at centrere sig, til at finde styrke og til at fremme helse er udbredt i mange orientalske systemer. Den indiske yoga er særligt kendt for dette, og også kilden til de fleste asiatiske helsesystemer.

Det er også Indien og yogaen, at vi skal takke for de åndedræsteteknikker, jeg er ved at indarbejde i mine Reiki hæfter. Teknikkerne får dog et japansk tilsnit via Nakamura Tempu (1876-1968), grundlæggeren af det japanske helsesystem Shin Shin Toitsu Do.

Nakamura Sensei (der levede samtidig med Reikis grundlægger Mikao Usui (1865-1926), lærte yoga, helse- og meditationsteknikker af en yogi i Himalaya, i et forsøg på at kurere den tuberkulosesygdom, som Nakamura selv var blevet smittet med, mens han var soldat i Kina, og som hverken japanske eller vestlige læger kunne helbrede.

Nakamura Sensei var tre år i Himalaya, og lærte yoga, som han tog med sig til Japan og systematiserede i hans eget helsesystem, der også kaldes japansk yoga.

Ud over yoga teknikkerne har Nakamura Sensei efterladt et væld af principper, der alle peger på måder, som vi kan bruge til at kultivere sindet og kroppen på, fx bevidstheden om, at der er tre måder at reagere på livet på:

- ❖ Konflikt, som fører til spændinger og stivhed.
- ❖ Overgivelse, som fører til slaphed, kollaps og dysfunktionel afspænding.
- ❖ Accept, der giver en (livs)holdning, der hverken er (for) slap eller (for) spændt.

Åndedræsteknik 1 (Kumbhaka)

Kumbhaka beroliger nervesystemet ved at forlænge pausen mellem ind- og udånding. Samtidig øver du din koncentration.

Vi skal have de ovenstående principper i tankerne, når vi laver øvelsen, som skal udføres i en tilstand, hvor vi mærker både spænding og afspænding i kroppen, og bruger begge til at fremme dets modpart.

Indledning

1. Sæt dit godt til rette på en pude eller stol.
2. Afspænd bevidst dine skuldre i forbindelse med dine udåndinger (hele øvelsen igennem).
3. Slap helt af i maven og underlivet.
4. Fokuser ved dine indåndinger på dit Hara område, og bliv ved med dette indtil du (derved) føler dig centreret og ét med/i hele din krop.
5. Skab - under hele øvelsen, upåvirket af din vekslen mellem ind- og udåndingen, et helt uanstrengt, subtilt kropsligt fokuspunkt ved at mærke/fokusere på din nedre kropskerne

Åndedrætsøvelsen

6. Træk langsomt vejret ind gennem næsen. Fyld lungerne op med luft (men altså ikke helt, jf. princippet om ikke at skabe konflikt).
7. Hold vejret. Ikke alt for kort tid* (slap), ikke for lang tid (konflikt). Mens du holder vejret, så mærk / forstil dig, at luften og livskraften (Ki) synker nedad i dit kropscenter (Hara).

Føl en ro i Hara, upåvirket af, at du måske kæmper lidt med åndedrættet / livet.

* Hvor lang tid du holder vejret er individuelt, men vi taler normalt om et eller andet sted mellem 1 og 5 sekunder (selvom en yogi sikkert kunne tælle i minutter og ikke sekunder :o). Varigheden skal kunne gentages ved hver ind- og udånding, og uden at du bliver forpustet eller mister koncentrationen i øvelsen.

8. Ånd langsomt ud (normalt gennem næsen, men prøv også via munden). Giv ved hver udånding slip på spændinger (kropsligt, tanker, følelser), som du er blevet opmærksom på mens du holdt vejret.

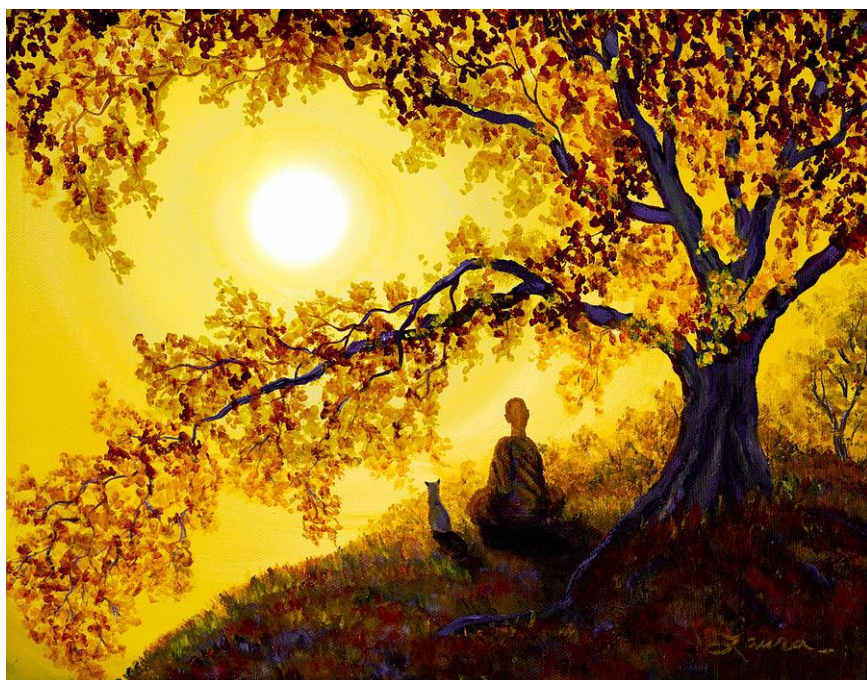
Hav en fornemmelse af lidt modstand / friktion i næsen mens du ånder ud (eller i halsen, hvis du udånder gennem munden). Denne friktion ”fanger” nogle af de elementer af stress, der er i dit nervesystem, og leder dem ud af dit åndedræt, og derved ud af din

krop.

9. Undlad at trække vejret ind i 1-5 sekunder (se *).
10. Ånd atter langsomt ind (se trin 5). Gentag øvelsen og bliv ved. Målet er, at mærke at du via øvelse beroliger nervesystemet. Det kan godt være, at du undervejs faktisk mærker en stigende uro/nervøsitet i kroppen, men du kan selv vurdere, om det ikke er fordi du faktisk får en del af ”nerverne” op og ud af kroppen.
11. Afslut med taknemmelighed.

***Everyone has heard of psychosomatic illness.
But what about psychosomatic wellness?***

Nakamura Sensei



Reiki Kiko (Energi gymnastik)

Et særegent element i One Point Reiki er den fysiske træning af kroppen med henblik på bedre at kunne forstå og formidle Reiki. Fokus på træning af kroppen (hos den der udøver Reiki) har sit afsæt dels i den kinesiske Qi Gong, som Usui Sensei, ifølge Reikilærer Idris Lahore, studerede i Kina. Om denne Reiki historie er sand eller ej, så er det tydeligt, at træning af krop, sind og hjerte hænger sammen og understøtter hinanden så fint.

Det handler om at være til stede – i min krop, i min opmærksomhed og i mit hjerte. Når jeg er fuldt ud til stede, så er alt muligt. Kroppen som indgang. Opmærksomheden som kort. Hjertet som kompas. Inde og ude. Midt og midt i mellem.. ***"I Am? I Is?..."*** som enhedslæreren Rupert Spira spørger. Brug kroppen til at finde ud af det. Hvor er du? Hvad er du?

***Inwardly alert, open calm.
Outwardly upright, extended, filled with spirit.
This is the foundation of stillness.***

***The hard and the soft
The powerful and the relaxed
Motion and stillness
Contraction and extension.
In the instant these converge
there is power.***

Great Grand Master Wang Xiangzhai (1885-1963)



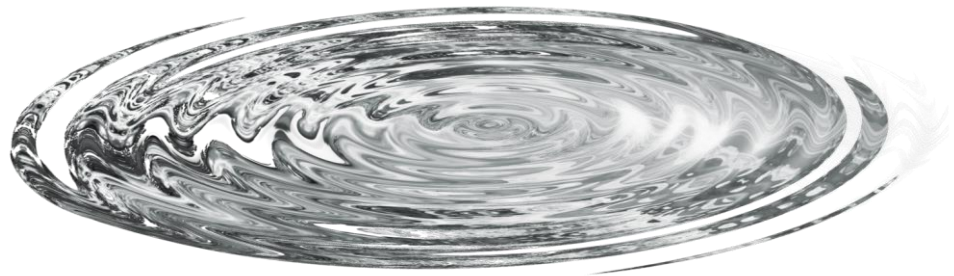
Zhan Zhuang

(At stå som et træ)

Som du vil lære, så lægger jeg vægt på at undervis i Reiki ud fra de japanske teknikker og begreber, som Usui Sensei selv brugte. Dette for at formidle en så simpel og direkte Reiki som mulig.

Alligevel – her – tager jeg på en lille udflugt til Kina og den taoistiske tradition, hvorfra teknikken Zhan Zhuang stammer. Jovist, Zhan Zhuang findes også i Japan under navnet Taiki Ken Zen, men der er ingen kilder, der peger på, at Usui trænede stående meditation. Så er dét sagt. Men OK, der er jo heller ingen, der siger, at Usui ikke gjorde det ;o).

På den foregående side har du læst Zhan Zhuang mester Wang Xiangzhais formålsformulering med stående meditation. Reikilærer Frans Stiene siger ofte, at både healer og modtager får mest ud af Reiki, hvis vi i hverdagen gør os stille. Når vi er stille, så vil blot en enkelt dråbe Reiki sprede sig i kroppen og bevidstheden, og nå enhver celle og ethvert minde. Når ringen når kanten af bevidstheden – og rammer ind i Skaberens gevandter – kommer Skaberens ekko tilbage. Lyt.



Vi træner Zhan Zhuang på Reiki 1 og Reiki 2. På Reiki 3 vender vi tilbage til Japan, og teknikken Katsugen Undô, som ér en officiel (men ikke ret ofte undervist) Reiki øvelse til at udligne spændinger i kroppen, og bringe samhørighed mellem til krop, opmærksomhed og hjerte.

In the wide lake, see reflections of the tree.

When the water calms, the wind falls and all is still.

When all currents above and below have quieted their muted chattering...

Wisdom.

Aikidolærer Wayl Kolesnikov

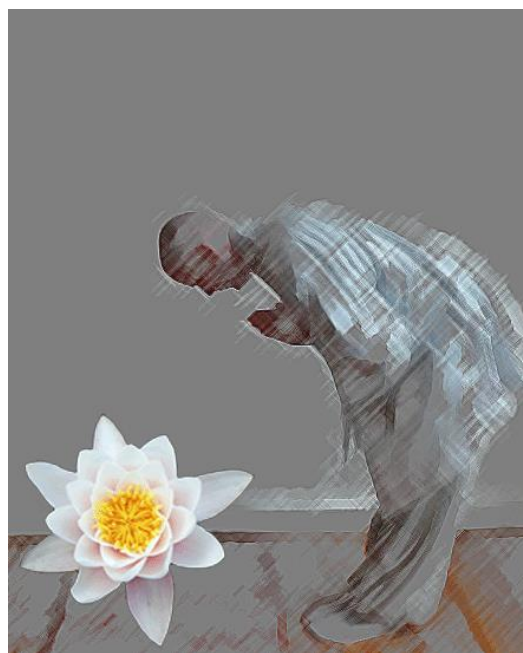
Zhan Zhuang (trin 1 af 4)

Her er Fred og Ro meditation

1. Gå gerne udenfor, hvis muligt. Et sted i naturen, hvor der er god stemning, og hvor vind, sol, biler og andre ting ikke forstyrrer dig.
2. Stå nogle minutter, bare nyde. Slap af i kroppen. Bemærk spændinger, og slap mere af. Vær ekstra opmærksom på, om holder maven inde (hvis du gør, så **giv slip, og lad maven hænge!**), og om du mon har givet helt slip i bækkenet. Hvis ikke, så gør det.
3. Saml føder, saml hænder i Gassho foran brystet.
4. Sig, tro på, mærk...**"Fred"**.
 - a. Bliv stående, gentag "Fred". Træk fred ind og ud af hjertet i takt med åndedrættet.
5. Flyt de samlede hænder op til din pande. I bevægelsen sig ordet **"Her"**. Lad hænderne hvile mod kraniet. Find det sted på panden, hvor det føles mest rigtigt.
6. Sig, tro på, mærk...**"Her"** og **"Her er Fred"**.
7. Bliv stående, gentag ordene. Mærk, at når du ikke holder på tankerne, så er der fred i og om dit hoved.
8. Spred benene til skuldres bredde.
9. Bøj dig langsomt forover, som om du ville bukke for en anden. Ånd ud, og lad armene falde mod jorden. End med at stå med strakte ben, og hoved (og arme/hænder) mod jorden.
 - a. Stræk, mærk, træk vejret.
 - b. Slip alle spændinger i nakke, hals, bryst, nakke, arme.



10. Gentag **"Her"** og **"Her er fred"**.
11. Bøj i knæene, flet fingrene, saml din kraft i dine lår og dit bækken. Rejs dig langsomt op, mens du trækker vejret ind.
12. Stræk dine samlede hænder/arme mod himlen. Ånd ud. Fat dit venstre håndled med din højre hånd. Hiv/stræk din venstre side op og mod højre side i koordination, med åndedrættet. Gentag til venstre.
13. Saml fødderne, ånd ind. Placer din samlede hænder – håndflader indad – mod dit underliv/Hara. Find det helt rigtige sted.
14. Ånd ud og sig, tro på, mærk... **"Ro"**.
 - a. Bliv stående, gentag **"Ro"**. Ånd ro ind og ud af dit underliv/Hara.
15. **Mærk, at du hører til, her. Alt er godt, her.**
16. Ånd ind, saml hænder foran brystet, sig tak. Derefter foran panden, sig tak.
17. Buk, sig tak. Træd frem. Vend dig om. Buk og sig tak til stedet du har trænet.



Standard håndpositioner og virkninger

Der er mange måder at lære og undervisere Reiki på, og der er mange skoler eller stilarter inden for Reiki. Det som samler er kærlighed og brugen af Reiki.

Den stilart jeg underviser ud fra hedder Usui Reiki Ryôhō som betyder ”Usuis system til spirituel healing”. Jeg lægger altså vægt på Reiki som en måde at gøre modtageren mere bevidst om sin spirituelle side og behov.

Hvad ønsker din spirituelle bevidsthed for dig? At du har det godt!

Hvad står oftest mellem dig og velvære? Dig selv!

Jeg oplever, at den dybeste healing kommer, når blot jeg hjælper med at skabe en atmosfære af Reiki i det rum, som modtageren og jeg er i, og når modtageren får lov til at slappe helt af i denne atmosfære (og gerne tager stemningen med hjem) så er det en vellykket healing.

Når den som modtager Reiki slapper helt af, så virker det som om, at de mekanismer og de bindinger, som præger modtagerens bevidsthed - og derved modtagerens energisystem – blødes op, og i derved bliver disse mekanismer synlige for modtageren (og derfor mulige at arbejde bevidst med) eller måske bliver bindingerne ganske enkelt forløst.

Det er Reiki healing. Mere kompliceret skal det ikke være.

Virkninger?

I mange Reiki bøger – også tidligere i mine egne hæfter – er der skrevet en del om sammenhænge mellem de enkelte håndpositioner og healing af forskellige problemer og sygdomme.

Jeg har nu selv forladt denne tilgang, fordi den fører til, at jeg bruger hjernen når jeg healer, og jeg vil hellere brugere hjertet. Jeg ønsker at bruge tiden med modtageren til at få en snak om de ønsker modtageren har, og om mulige baggrunde for problemstillingen, men **når modtageren ligger på briksen, så ønsker jeg at have min fulde opmærksomhed rettet mod at skabe og holde en dejlig Reiki atmosfære omkring mig selv og modtageren. Mit fokus er kærlighed – ikke helbredelse.**

Hvis modtageren har ondt i ryggen, så lægger jeg naturligvis hænderne på ryggen – og hvor jeg nu ellers fornemmer, at det vil være godt.

Hvor starter jeg healingen? Altid en eller to meter fra briksen, hvor jeg skaber en atmosfære af Reiki – og danner mig et overblik over situationen. Derefter har jeg en række forskellige muligheder, som jeg vil forklare på de næste sider.

(1) Usuis håndpositioner

Det siges, at Mikao Usui helbredte intuitivt ved at lægge hænderne der, hvor han sansede der var behov for dem, og enten healede, masserede, tappede, pustede eller så på området. Usui erfarede dog, at mange af hans elever ikke var i stand til at heale intuitivt, og at de heller ikke var overbevist om, at healingskraften uden deres hjælp kunne løsne op for ubalancer.

Det siges derfor, at Usui selv foreslog en række af fem standardpositioner:

Øjne

Tindinger

Pande + baghoved

Halsen

Toppen af hovedet

– start og slut med at holde på modtagerens skuldre.

Usui forklarede sit fokus på behandling af kun hovedet med, at når først tanker og spændinger i hovedet er frigjort, så kommer healing til resten af kroppen af sig selv.

(2) Hayashis håndpositioner

En af Usuis elever, lægen Dr. Hayashi, gik videre, og med sin viden om både vestlig og østerlandsk medicin og sundhedslære formulerede han et antal standard håndpositioner fordelt mellem hoved, overkrop, underkrop og bagsiden. Fordelen ved standard positionerne er, at erfaring har vist, at gennemløbes alle positionerne så modtager klienten en komplet og helsegivende behandling på vigtige organer og kirtler. Derudover er positionerne et rigtig godt udgangspunkt og 'sikkerhedsnet' mens du gennem årene bliver dygtigere til at sanse, hvor blokeringer og ubalancer er i kroppen.

Man kan give hver position 3-5 minutter healing, og således nå en helkrops healing på 3-5 kvarter. Hvis der er positioner der "holder på dig", så bliv ved positionen indtil du fornemmer, at det er OK at gå videre.

(Se, én udgave - der er mange variationer – af Hayashis positioner på næste side)

Hayashis håndpositioner

Forsiden

H1	Panden + øjne
H2	Siden af hovedet
H3	Baghovedet
H4	Halsen
F1	Brystet
F2	Under ribben (begge sider samtidig eller hver for sig)
F3	Bughulen (begge sider samtidigt eller hver for sig)
F4	Underliv

Ryggen

B1	Over skulderblade
B2	Under skulderblade
B3	Nedre ryg
B4	Lænd
B5	Korsben
B6	Knæhaser / knæ "sandwich"
B7	Ankler/hæle/fodsåler

(3) Juris healingsplan

Jeg har selv fundet mig til rette med følgende healingsplan, som jeg her deler med dig, og som udbygges med alle de teknikker du lærer på Reiki 1.

Dog...

"*Less is more*" gælder også i Reiki, så hvis blot det første trin (se næste side) i sig selv virker som en komplet healing, så er det fint.

Når vi behandler en anden person, er det vi går efter generelt går efter er at få energien i og omkring modtagerens til at vibrere mere harmonisk (ofte langsommere) end den starter med at være; og derved åbnes mulighed for at modtagerens egen krop kan få plads og overskud til at heale sig selv.

Mere skal der ikke til, og større er dit ansvar ikke, *so don't over do it*.

... fortsætter på næste side.

Juris healingsplan

Trin 1

- Skab gode fysiske rammer i rummet (ro, renlighed, lethed).
- Samtale og etablering af tillid. Dine spørgsmål til modtagerens ønsker, forventninger, (sygdoms)historie og forståelse. Spørgsmål til dig som behandler.
- Modtageren gør sig behagelig og tryk på en briks eller stol.
- Skab en atmosfære af Reiki i rummet.
- Giv slip på forventninger eller bekymringer. Bare vær til, og nyd freden.
- Hold Reiki stemningen omkring dig selv og modtageren i et antal minutter; ved "blot" at *holde døren* for Reiki, mens du sidder på en stol eller står i rummet sammen med modtageren.

Akut

- Ved akutte/udtalte problemområder som klienten selv har bragt på banen, fx "Jeg er øm i venstre skulder", "Tomhed i maven" eller "Jeg er ked af det" vil jeg indledningsvist lægge hænderne på de områder på kroppen, som klienten forbinder med disse problemer. Derved oplever modtageren at blive hørt. Det kan jo også være, at modtageren har ret i, at (i hvert fald en del af) løsningen er, at blive healet på de områder.

Trin 2

- Foretag en hurtig intuitiv eller Byosen skanning af klientens krop(pe) (For Byosen skanning, se næstkommende afsnit i kompendiet).
- Hvis skanningen indikerer områder med væsentligt afvigende energi – i forhold til modtagerens "normal" ("normal" er fornemmelsen i / på de områder af modtagerens krop, der føles mere i ligevægt)... så start med at heale / fylde lys på de "unormale" områder. Bliv ved indtil området føles mere i ligevægt i forhold til modtagerens "normal". Typisk vil healing 5-10 minutter være nok. Du vil måske opleve, at healingen aftager, eller at det ikke længere virker relevant at blive ved med at heale på stedet.
- Gentag skanning, for på ny at vurdere, om akutte og evt. afvigende energiområder nu er blevet udlignet, så de har (nogenlunde) samme vibration/gennemstrømning som personens "normal". Hvis ikke, eller

hvis et/flere nyt indikationsområde har vist sig, så heal 5-10 minutter på dette.

- Gentag skanning, for på ny at vurdere, om akutte og evt. afvigende energiområder er blevet udlignet.

Hvis ikke, så notér disse områder, som du kan vende tilbage til /tjekke næste gang modtageren kommer til healing.

Trin 3

- For: Nu skal vi videre til at give personen en ”all round” healing. Dette sikrer, at vi ikke stirrer os blinde på ét eller få problemområder – mens den gode løsning / nogle måske ligger et andet sted på kroppen.

- Vælg enten at heale at efter Dr. Hayashis håndpositioner (se et par sider tidligere i dette kompendium)

eller

- På fire følgende områder i denne rækkefølge:

- ❖ Healing i hoved området
- ❖ Healing i brystområdet
- ❖ Healing i Hara området
- ❖ Healing af knæ, ankelled og fødder

Trin 4

- Kontrol af personens generelle vibration, og status på de fokusområder, som modtageren selv, og din skanning undervej, har sat fokus på.

Notér dig evt. fremskridt og evt. fortsatte uligevægte, så du kan se på disse, næste gang modtageren kommer til healing.

Trin 5

- Afslutning.

Skanning

At skanne kroppen og energifeltet er en spændende Reiki teknik.

Det er min påstand, at meget af det vi kalder ”intuitiv healing” faktisk ”bare” er en voksende evne til at sanse og fortolke de signaler kroppen sender ud i energifeltet.

Der er ikke meget hokus pokus over metoden: Der i personens energifelt hvor du mærker, at der er brug for Reiki, bliver du stående, og tilbyder Reiki, indtil det virker, som om en balance er opnået.

BEMÆRK: Når du er væk fra kroppen er der en ekstra dimension, for der er ikke kun højre-venstre eller op-ned, men også afstanden fra kroppen, og på linje med hænder-på healing, er det også i healing i energifeltet et spørgsmål om centimeter (hvis ikke millimeter) præcision der afgør, om du har nogenlunde, eller rigtig godt fat i et givtigt behandlingspunkt.

Jeg bruger selv skanning, intuitiv healing, og healing i energifeltet som min primære metode til healing af andre. Det er hverken godt eller dårligt, bare noget jeg føler virker for mig. Nedenstående metoder til aura skanning og intuitiv healing er hentet fra Reikmester Frank Arjave Petters litteratur.

Byosen skanning

Indled med at spørge klienten, om han ved noget du skal vide!

Dernæst: Bevæg din mest sensitive hånd hen over klienten i en afstand af 5-10 centimeter fra klientens fysiske krop (Hvis det er mere rigtigt for dig at være tættere på kroppen, eller længere ude, så er det også fint). Start fra toppen af hovedet, bevæg dig ned langs med kroppen, først ved kropsmidten, så ned langs med kroppen på den ene side, og så den anden. Bemærk og husk / skriv ned, hvor der er forskelle, og når du er færdig med skanningen (1-2 minutter), så vender du fokus mod behandling af de områder, hvor Byosen skanningen gav udslag.

Byo-sen betyder stive eller syge (Byo) linjer (sen) af energi, og i Reiki kan healeren bruge de forskellige indikationer af Byosen til at give et fingerpeg på, om hvilke områder der skal have særlig opmærksomhed. Den såkaldte Byosen skala bruges til at indikere graden af problemet. Løsningen er typisk den samme: Hold på området, indtil indikationen er i ”normal”, hvilket som udgangspunkt er en jævn varme, der er i harmoni med de omliggende områder.

Byosen skalaen

Fornemmelse	Beskrivelse	Indikation
1. Varme (ved healing)	Let varmere end normal ubehandlet tilstand.	Fint, set i healerens perspektiv er området i balance
2. Pulseren	Mærkes som dine hænder og/eller modtagerens krop ekspanderer og trækker sig sammen, typisk dér hvor du behandler (men kan også være i et større felt).	Fint. Reiki påvirker kroppens pulse: Blod, væsker og Ki energi får mere plads til at cirkulere (igen; dette er en healers fortolkning).
3. Stærk varme / stærk kulde	Område markant varmere / koldere end andre behandlede områder. Varme / kulde blæser evt. ud af klienten ved behandling.	Energi blokering. Bliv ved med at behandle på området, indtil varme/kulde udveksling udjævnes.
4. Prikken	Som skarpe eller mindre skarpe nåle.	Celler, organ, tanker, følelser er stresset. Bliv ved indtil aftager, og vend tilbage 2-3 gange under behandling, hvorefter (symptom) normalt aftager. Prøv sammen med klient at afdække årsagen, ellers er I jo nogenlunde lige vidt.
5. Smerte	Enten ”blot” i dine hænder, men måske også op langs arme og i bryst/krop.	Som udgangspunkt indikerer smerte et problem. Bliv ved med at heale (flere sessioner) indtil bedring. Hvis fornemmelsen af smerte ikke aftager gennem flere sessioner, kan du opfordre modtageren til at få området / problemet undersøgt hos sin læge.

Uchite Chiryô Hô

(Healing ved at tappe med hænder/fingre)

Denne teknik kan bruges på alle områder af kroppen, men er særligt oplagt der hvor klienten oplever stivhed eller smerte.

I teknikken kombineres dine aktive Reiki hænder med stimulering af modtageren ved at tappe med hænder eller fingerspidser (jeg foretrækker klap med hul håndflade på større områder og bruger fingerspidserne på mindre områder, som fx knoglerne i kraniet).

Det er ikke noget særligt kompliceret ved teknikken – du går efter at skabe større gennemstrømning i de områder du tapper – og opfordrer modtageren til at nyde denne varme/gennemstrømning; også selvom det undervejs kan gøre lidt ondt. Spørg, observér og respektér dog klienten, da ikke alle synes om at blive ”banket”.

Det er i det hele taget en øvelsessag at blive god til at tappe med den rette fasthed. Jeg foreslår, at du øver på dig selv i forbindelse med selvhealing – og husker at få feedback fra andre modtagere så du kan udvikle det helt rigtige *touch*.

1. Gør dig klar. Fold hænderne i Gassho. Mærk Reiki energien i dine hænder.
2. Find selv en stabil position (så du ikke vælter ind over modtageren mens du tapper) og sørg også for, at modtageren sidder/ligger fast og stabilt, så kraften fra dine tap ikke forsvinder ud i luften.
3. Tap derud af – i fornuftige sektioner – og i så lang tid, at området varmes op på grund af øget cirkulation af blod og *ki* livsenergi.
4. Generelt er retningen fra hoved og ned; men lokalt kan du godt køre frem og tilbage for at stimulere flowet i et område.

Tryk ikke i øjnene, områder med cancer, betændelse, brandsår, læsioner og brækkede knogler. Brug ved disse områder i stedet behandling i energifeltet.

Healing af dig selv

Reiki er en gave til andre. Men du skal også huske dig selv. Jo bedre du har det, desto bedre vil du også kunne være for andre.

Det er min egen erfaring, at selvhealing er meget gavnlig, både fysisk og mentalt, og det er alle tiders mulighed for at opøve sensitivitet i forhold til Reiki energien.

Når vi selvhealer beroliger vi nervesystemet. Når nervesystemet er roligt, så biver fysisk- og mentalt betingende spændinger udlignet, og så bliver der plads til, at kroppen og følelserne kan give slip og falde på plads i et mere naturligt leje.

1. Gennemfør Hara øvelse nr. 2
2. Uchite Chiryô Hô på spændingsområder
3. Pause og mærk / forøg via tankerne opmærksomheden på energien i kroppen.

Hvis du føler mere behov for healing (og hvem, gør ikke det!)

4. Heal dig selv på udvalgte områder:

Øjne + pande
Øre + siden af hovedet / tindinger
Baghovedet + toppen af hovedet
Hals / halspulsåre
Hjertet / brystet
Solar plexus
Bughulen
Lysken / underliv
Nyrer
Lænd
Korsben / haleben
Fodsåler (en af gangen)

... og hvor du ellers føler for det.

Led ikke efter Reiki. Energien finder dig.

Reikimester Michael Walter

Seishin Toitsu

(At skabe ét sind via åndedrættet)

1. Sæt dig behageligt på en stol eller gulvet.
2. Gassho (Samle hænderne foran brystet, kort bøn og fokus).
3. Træk vejret ind via næsen, langsomt.
4. Mærk dit nederste kraftcenter (*Hara*).
5. Mærk eller forestil dig, at når du trækker vejret ind, så er det gennem fingrene, hænderne, op langs med armene, ind i brystkassen, ned i maven, og helt ned i Hara.
6. Hold vejret et øjeblik, og mærk eller forstil dig, at dit kraftcenter modtaget energien (lyset) og at lyset (energien) cirkulerer eller vibrerer i din ”mave”.
7. Giv slip – og ånd laaaaangsomt ud. Når du ånder ud vender retningen, og du mærker eller forestiller dig, at energien flyder op fra dit kraftcenter, op i brystet, ud i armene og ud gennem dine samlede hænder.
8. Fortsæt så længe du føler det er rigtigt.
9. Afslut, og ryst håndleddene fri af evt. spændinger.

Jôshin Kokyû Hô

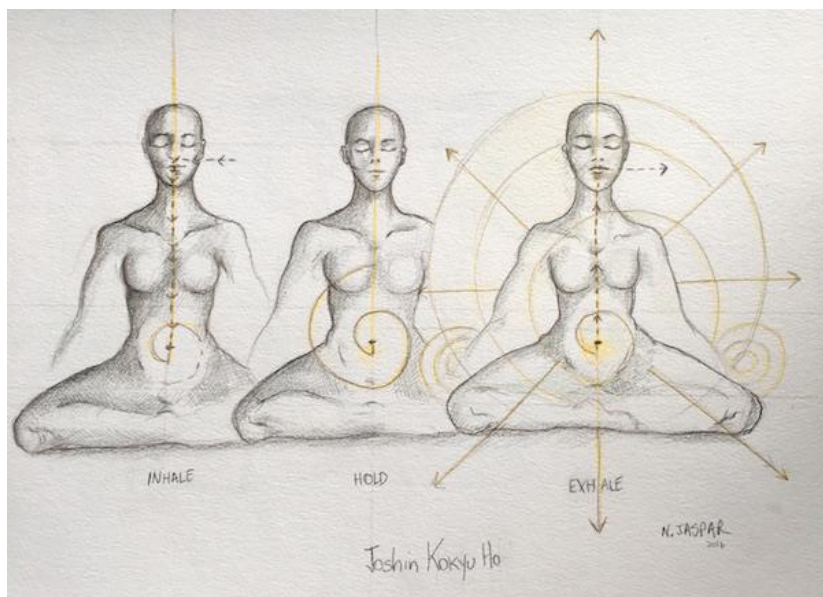
淨 **Jô** betyder klar, ren, uden fejl eller sløring

心 **Shin** betyder center, bevidsthed, essens, det oplyste sind

呼吸 **Kokyû** er ind- og udånding, altså at trække vejret

法 **Hô** betyder metode eller princip

1. Sæt dig behageligt på en stol eller på gulvet.
2. Gasshō (Samle hænderne foran brystet, kort fokus/spænding/intention), og derefter giv slip.
3. Placér hænderne på dine knæ, håndfladerne opad, spænd af.
4. Opmærksomt, men uanstrengt, træk vejret ind gennem næsen, og forestil dig, at du leder åndedrættet ned i Hara. Når du ånder ind fylder du dine lunger, bughule og underliv med lys, luft, vitalitet.
5. Hold vejret – pause – et par sekunder. Giv slip, fald væk, blot vær din væren.



6. Når du ånder ud, så giv slip, og forestil dig, at åndedrættet, din opmærksomhed og din ”jeg” fornemmelse flyder ud i hele din krop,

ud gennem din hud, og videre ud rummet/naturen/verden som din krop er (en del af).

7. Fortsæt med at ånde ind og ud. Du mærker på én gang, at energien i dig bliver stærkere og/men samtidig bliver din krop, dit åndedræt og dine grænser mere afspændte og gennemsigtige.
8. Fortsæt så længe du føler det er rigtigt.
9. Samle dine hænder i Gassho og vær taknemmelig.
10. Afslut, og ryst håndleddene fri af evt. spændinger.

From a traditional meditation practice perspective, we can say that breathing into the Hara and resting the mind there for a moment is a Shamatha (resting our mind on a single object) meditation practice. And expanding the mind out and leaving it wide open is a Vipashyana (clearly seeing that there is no "I") meditation practice.

Combining both practices is a classical way of deeper teachings in Buddhism. Bringing the mind to the Hara/tanden is the foundation for expanding our mind into infinity.

Reikilærer Frans Stiene

Kenyoku Hô

(Tørbadning)

1. Stå eller sæt dig behageligt.
2. Gassho (Samle hænderne foran brystet, kort bøn og fokus).
3. Ånd ind, slap af.
4. Placér din højre hånd på venstre skulder.
5. På udåndingen, træk den højre arm diagonalt ned over bryst og mave, indtil den når hoften, afslut bevægelsen med at ryste højre hånd.
6. Ånd ind.
7. Gentag med venstre hånd, og derefter én gang til med højre.
8. Ånd ind, slap af.
9. Drej din venstre håndflade opad, bøj i armen, og læg venstre albue ind til dine ribben.
10. På udånding, før din højre hånd ned langt med venstre underarm, håndled og hånd. Afslut bevægelsen med at ryste højre (og også gerne venstre hånd).
11. Gentag med venstre hånd, og derefter én gang til med højre.
12. Sænk begge arme, og stå/sid et øjeblik. Mærk om din krop er afspændt og afslappet.
13. Saml hænderne i Gassho, og sig tak.

Always try to be in communion with heaven and earth; then the world will appear in its true light. Self-conceit will vanish, and you can blend with any attack.

Aikido O Sensei, Morihei Ueshiba

Reiki Tsuden

(At rense og oplade dine celler)

En anden måde at heale dig selv på er teknikken Reiki Tsuden. Teknikken kombinerer, som så mange andre Reiki teknikker, spirituel energi, visualisering og krop. Du kender måske den nulevende japaner Masaru Emoto der eksperimenter med at berige vand med følelser, musik eller anden påvirkning. Emoto mener at kunne påvise, at glade tanker og glad musik efterlader vandets krystaller i en smukkere og mere harmonisk struktur, end hvis du påvirker vand med triste eller onde tanker, eller med musik som umiddelbart virker mindre harmonisk. Der er videnskabelige forbehold over for Emotos resultater – men det generer os ikke lige her og nu.

Med teknikken Reiki Tsuden antager vi, ligesom Emoto, at vi kan få vand til at bære en energi, en vibration, en intention af healing og renselse, ligesom i homøopati, wellness terapier i vand, og i dåben.

1. Fyld vand i et glas. (Ja! Det vil hjælpe, hvis du fylder netop den slags vand i netop den type og kvalitet glas eller krystal, som du tror er bedst for ritualet). Brug altid det samme glas i ritualet, glasset bærer også en vibration i sig selv, og vil som rituel genstand blive stærkere og stærkere med tiden (inkl. din tro på det).
2. Sæt det fyldte glas ved din side, og skab først en stemning af Reiki, glæde, taknemmelighed omkring dig og det ritual du nu skal gennemføre.
3. Når du er klar, tager du glasset i dine hænder, og begynder med din intention og med kærlighed at formidle Reiki til vandet... se eller visualisér, at du når hvert enkelt H₂O molekyle, og det reagerer (som du nu ser det) med Reiki.
4. (Hvis du er Reiki 2 eller 3 indviet kan du via Reiki symbolerne oplade vandet med liv, lys eller kærlighed – men jeg synes kun ét symbol/intention pr. glas vand).
5. Når du mærker, at vandet bærer en vibration, så er det klart til at drikke (eller vaske dig med), men her går tiden ned i tempo...
6. ... sip vandet, slurk for slurk, og med din intention og evne til at visualisere, se at Reiki vibrationerne når ud til de celler, de organer eller kropsdele; de humør og følelsessvingninger, som du gerne vil. Se og bed til, at Reiki gør det i dig, som du ønsker.
7. Når du er færdig – stil glasset fra dig, og nyd/mærk Reiki varmer dig indefra. Sig tak. Gentag ofte!

Reiki wahashi

(Reiki cirklen)

Reiki cirklen dannes når to eller flere elever holder hænder og sender Reiki rundt i cirklen.

1. Sid eller stå i en cirkel, hold hinandens hænder (højre håndflade ned, venstre håndflade op).
2. Modtag nu Reiki energien fra personen til venstre fra dig og send den videre til den der sidder til højre for dig.
3. Luk øjnene helt eller delvist, og ”se” om du med dit indre øje kan opleve, at energien køre rundt i cirklen. Leg evt. med at sende en puls rundt i cirklen.



Shûchû Reiki

(Gruppe healing)

Både Usui og Hayashi vides at have haft en Reiki klinik. Klinikken havde to funktioner. Dels kom klienter for Reiki behandling, dels fungerede klinikken som uddannelsessted for nye Reiki elever.

Der er tale om gruppehealing, når to eller flere healere giver modtageren healing. Gruppehealing er en meget kraftfuld teknik, da klienten påvirkes af en stor mængde energi på samme tid. Behandlingstiden bliver også kortere. Hvis du normalt bruger én time som ene-behandler, så kan du med en gruppe på fx fem personer nøjes med 15-20 minutter,

Gruppebehandlingen foregår simpelthen ved, at gruppen placerer sig rundt om klienten (normalt på en briks) og på samme tid sender Reiki til alle kropsdele.

Opmærksomhedspunkter:

1. Vær fokuseret på klienten.
2. En af fordelene ved gruppe healing er selvfølgelig, at man kan udveksle observationer og tanker, og for eksempel spørge ”Jeg mærker sådan og sådan – hvad mærker du?”, og det er i en undervisnings- eller læresituation også OK, men særligt i ”rigtige” behandlinger skal I lade klienten nyde stilheden og de indre indtryk, der kommer til klienten under en behandling.

Det kan være en fordel at én af behandlerne har som primær opgave (ud over at lægge hænderne på) at holde øje med klientens reaktioner og (sagte) kommunikere til de øvrige healere, hvis der er tegn på, at healingen skal justeres.

3. Når I er mange, så kan energien blive meget stærk. Vær opmærksom på at healingen ikke bliver for voldsom for klienten.
4. Stil altid en healer ved hovedet, og én ved fødderne. Resten stiller sig omkring kroppen, så de vigtigste behandlingszoner er dækket.
5. Samarbejde, ikke konkurrence.

Meninger i Reiki Kanji

