

靈氣

Usui Reiki Ryôhō

Materiale til Reiki II

version 15.5.2017

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 2

Velkommen til Reiki 2, hvor du vil nå længst ved at stoppe op og lytte.

Jovist, du skal nok lære teknikker, faktisk så mange, at du efter kurset vil være på nippet til at gå i knæ. Sådan havde jeg det i hvert fald selv. I tiden efter kurset vil du sikkert have brug for at grave dig fri af viden og teori, for den virkelige rejse er erkendelsesmæssig – sanset gennem kroppen.

Reiki II niveauet kaldes på japansk Okuden – den indre undervisning eller en skjult undervisning. Ikke at det vi lærer, skal holdes skjult, men fordi vi på Reiki II niveauet begynder at erfare, at mange ting ikke er som de umiddelbart ser ud - de er faktisk langt mere fantastiske, blot vi kigger fordomsfrit på det, også indad.

Med Reiki II bevæger vi os væk fra det vante. Vi løfter hænderne og healer i klientens energifelt og i sindet, og vi skal ud at flyve med fjernhealing og healing over tid. På vej mod lyset!

Juri Christensen
Reikilærer

Tak til lyset – som er, hvad vi er.

Juri



Modtageren – den virkelige healer

Hvis du skal i gang med at heale klienter i større stil, har du brug for at være mere opmærksom på, hvad Reiki er, og hvordan du bedst arbejder med Reiki energien. I Reiki I hæftet gav jeg et bud på, hvad healing er, men der er en meget vigtig pointe, som jeg vil fortælle dig nu. Det er ikke dig, men modtageren der er den virkelige healer!

Hvis modtageren er healeren, har du som Reiki udøver overhovedet en rolle? Ja, for der skal to til en tango.

Din rolle – at hæve vibrationen

Healeren har gennem indvielser og øvelse en højere vibration end de fleste klienter, og under en Reiki behandling vil vibrationen øges yderligere.

Reikimestrene Browen og Frans Stiene beskriver i deres bog *Your Reiki Treatment* et studie i behandling af kroniske sår. I studiet konkluderes, at vævet omkring såret ”har glemt”, hvordan det skal genopbygge sig selv, og ved at genintroducere vibrationen fra sundt væv (ved at holde din Reiki hånd over såret), så kickstarter du det svage vævs egen healingsevne.

Modtagerens rolle – at modtage

Har du nogensinde købt en fantastisk gave, fået den pakket flot ind og iscenesat den perfekte situation til at aflevere gaven, for blot at få et iskoldt ”Nej tak” eller ”Det var ikke lige det jeg ønskede mig” tilbage?

Det som skulle have været alle tiders udveksling af god stemning og venskab, bliver i stedet til frustration og adskillelse. Sådan er det også med healing. Det kræves, at der er både en giver og en modtager for at healingen bliver vellykket.

En klient der ikke åbner sig op for Reiki energien, kan simpelthen ikke modtage healingen. Men, er der virkelig klienter der bestiller tid til en healing, og selv når de ligger på briksen har modstand? Ja, men der er heldigvis noget at gøre ved det.

Tro, håb og (k)ærlighed

Der er forskellige meninger om, hvorvidt man skal tro på Reiki for at healingen virker. Mikao Usui svarede selv kategorisk ”Nej” til spørgsmålet i den originale Reiki manual *Usui Reiki Hikkei*.

Hvem er jeg, der tør sætte spørgsmålstejn ved Usui Senseis lære? Alligevel er jeg ikke så sikker, for det er min erfaring, at behandling nummer to af en klient er markant mere effektiv end den første behandling, og at forbedringen primært skyldes, at klienten bevidstheds- og energimæssigt har

åbnet sig op i tillid til Reiki. Desuden har jeg oplevet, at selv om Reiki energien mærkes tydeligt, så er der klienter, der simpelthen ikke kan tro på, at noget så uhåndgribeligt som Reiki kan virke – eller er så dybt såret af et eller andet traume, at der virkelig skal graves dybt for at Reiki energien og klientens indre flamme kan nå hinanden og sammen tænde healingen. Det er vigtigt for dig at være opmærksom på dette.

Hvis du mærker eller fornemmer, at Reiki energien ikke rigtigt ”når igennem” til klienten, skal du tale med klienten om det. Måske kan I sammen finde en vej. Jeg plejer at bruge en metode, hvor klienten guides til at genkalde en lykkelig situation i klientens fortid (eller fremtid), som klienten kan se og beskrive for sig selv. Du kan guide klienten til at se sig selv i den situation i deres liv, som de genkalder som den allermest lykkelige tid. Måske er klienten alene; måske er netop den eller de personer, som klienten ønsker også til stede. Når alt er perfekt starter healingen, både i klientens indre billede – og din fysiske healing i det ydre.

1+1 = 1

Hvis du blander gul med blå farve får du grøn. Hvis du hælder koldt vand i varmt bliver det lunkent. På samme måde kan en Reiki healer ikke højne energien i et andet menneske, hvis klienten ikke modtager energien. 1+1 bliver i sådanne situationer aldrig mere end 1.

I *Your Reiki Treatment* beskriver Reikimester Frans denne mekanisme på en fin måde:

The quality of your existence begins with you. Once you have created this healthy balance within yourself, you are ready to fit together with another balanced piece of the puzzle.

1+1 stiller også krav til dig som healer; for hvis du skal kunne hjælpe andre mennesker, skal du ærligt kunne opleve dig selv som hel og helbredende. En af de helt store projekter med Reiki II er at åbne dine øjne for, at også du som healer også har en lang rejse foran dig; men det er en dejlig rejse, hvor kun du, din fantasi og dit indre arbejde sætter grænser for, hvad du kan opleve.

Hara

I Reiki 1 arbejdede vi med *Hara* som et indre hav og en fornemmelse af blødhed i livet. Det vil være godt, hvis du fortsætter med de første Hara øvelser fra Reiki 1, men vi har nye Hara øvelser i Reiki 2.

Øvelse 4 (Lotus stillingen)

Reiki træning handler i høj grad om at finde din midte.

At blive fortrolig, og kunne falde på plads i én af udgaverne af lotusstillingen kan blive én af dine bedste måder at komme i kontakt med dig selv på.

Desuden strækker og styrker stillingen dit bækken, din lænd, dine led og nerver i underkroppen. Når du er færdig med din meditation, kan du bruge lidt tid på at strække nakke, hals, ryg, ben og arme.

”Øvelsen” går blot ud på, at øve dig i at finde dig til rette i lotusstillingen; **men gaven er meget, meget stor.**

Kom, sæt dig med mig.



Med dig i centrum

I Hara øvelse nr. 1 (Reiki 1 materialet) trænede vi opmærksomheden på at afspænde maven i hverdagen. Det er også det daglige som er udgangspunkt for øvelse nr. 5, som handler om at mærke efter i maven – inden vi handler.

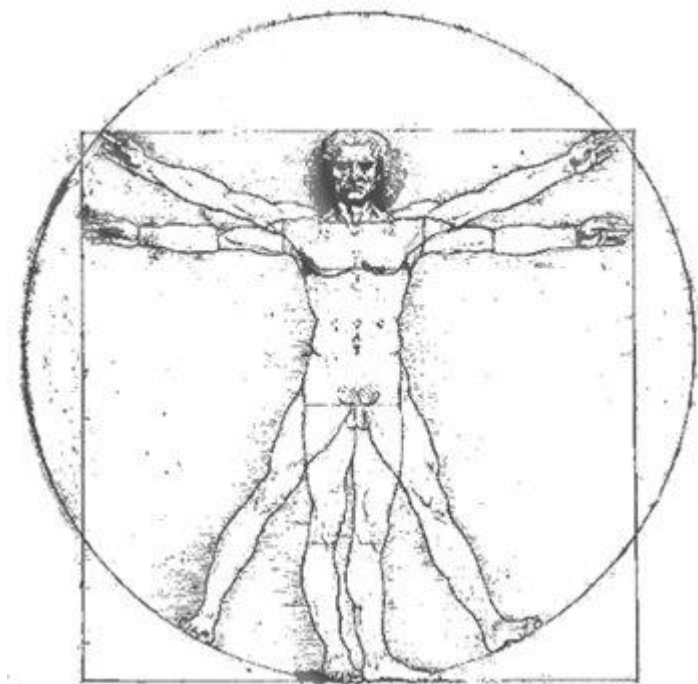
Hvad får vi ud af at mærke efter i maven? Tre ting: Vi træner i at stoppe op inden vi handler – således at vi ikke bare fortsætter ud af den tangent, som andres, eller vores vaner og bekendte og ubekendte psykologisk strategier har sat i gang. Vi får kontakt til vores centrum, og vi øver os i at mærke, hvad der - for mig - er rigtigt, og hvad der er forkert.

Hvorfor omgås og omgive sig med hvad der er forkert? Det trækker store veksler på mit fysiske og sjælelige velvære.

Øvelse 5 (Hara)

1. I forlængelse af Hara øvelse 1-4 er du generelt blevet mere opmærksom på, hvordan din mave / Hara føles.
2. Vær opmærksom på, hvordan din mave reagerer, når du bevidst gør den følsom, når du er i omstændigheder som er ægte, gode, givende. Notér dig disse fornemmelser.
3. Bring ligeledes din opmærksomhed ned i maven, når du er i situationer eller relationer, hvor det der møder dig er uærligt, ubalanceret. Mærk hvordan dette føles i din mave, og hvordan resten af din krop og bevidsthed reagerer.
4. I hverdagen – når du huske på det - så lad maven mærke og fortælle dig, hvad den synes om en person, et valg du skal træffe, en beslutning andre har truffet.
5. Handl i overensstemmelse med dette – og vær modig nok til at følge din mavefornemmelse.

Øvelse 6 (Hara)



Return to the Source!

Aikidomester Wasyl Kolesnikov

Jf. Hara øvelse nr. 3 (Reiki 1) er kroppen som et træ. De hævede arme er som kronen og ben og fødder er rødder.

Hara øvelse 6 fortsætter i samme spor.

1. Stil dig fast og behageligt på gulvet.
2. Sænk opmærksomheden og tyngdepunktet til Hara.
3. Træk vejret ind og ned i maven. Bliv solid.
4. (Med dine fysiske arme, eller ”blot” i ”fantasien”, løfter du din arme op over hovedet, og stem samtidig fødderne godt i jorden.
5. Mærk at du er til – at du står her – at du forbinder himlen med jorden.

6. Mærk eller forestil dig, at sølvtråde vokser ud af dine hænder og fingre, og ud af toppen af dit hoved. Sølvtrådene vokser op i himlen.
7. Mærk – men ikke tænk – hvordan sølvtrådene tapper ind i universel visdom, og hvordan denne visdom påvirker dit energisystem og din bevidsthed.
8. Mærk at sølvtråde også vokser ud af dine fødder, og dit rod chakra og punkter ned langs din rygsøjle... og gror nedad, ned i jorden.
9. Sølvtrådene snor sig om rødder, sten, massen og det dybe liv i jorden.
10. Bliv nu helt afspændt i din ydre krop, og mærk bare, hvordan sølvtrådene oppefra og nedefra vokser ind i din krop, og forbinder sig i din pande, bryst, mave, rygsøjle, ben.
11. Mærk livet strømme gennem sølvtrådene, og hvordan det påvirker dig og din opfattelse af din relation til verden.
12. Når du er færdig: Giv langsomt slip både oppe og nede, og lad sølvtrådene spole sig tilbage ind i din krop. Mærk, hvor de er, og vid, at du kan gentage øvelsen, når som helst du ønsker det.

Kokyû Hô (åndedræsteknikker)

Soji Kokyû Hô (Renselsesåndedræt)

Som mange andre Reiki øvelser, er Soji Kokyû Hô simpel på overfladen, men meget effektiv ved bevidst og opmærksom træning. Soji betyder rituel renselse af træningssalen, og her er træningssalen din krop, din bevidsthed og din forståelse af din plads i naturen. Øvelsen kan også bruges til at rense (udånde) spændinger i krop, åndedræt, nerve- og selvopfattelsessystem. Kender du *Vipassana* meditation vil teknikken virke bekendt.

1. Sæt eller stil dig godt til rette.
2. Vær helt afspændt i krop og tanker, men samtidig ekstremt opmærksom på alt, der foregår i, om og uden for dig.
3. Mærk livet i dig. Mærk dig i livet. Dette ved ”bare” at være til, men med din krops, energi- og følelsessystems ”antenner” slået fuldt ud.
4. Som om du med fuld opmærksomhed trak et knivskarpt sværd ud af skeden, trækker du nu vejret laaaaaangsomt ind gennem næsen.
5. Mærk luftens gang i næsen, millimeter for millimeter.
6. Tænk (altså, hav opmærksomhed) på intet andet.
7. Hold vejret.
8. Udånding foregår laaaaaangsomt og helt sagte. Så sagte, at ingen kan høre eller mærke dig, ikke engang dig selv.
9. **Prøv, dog, samtidig at strække opmærksomheden og din sanselighed, så du selv aner din udånding - både lyden, men særligt sensationen i din krop og i det rum, du ånder ud i.**

Hvor er du, når du ikke er, men samtidig fuldt bevidst mærker, at vejret trækkes i dig?

*Crystal clear
sharp and bright.*

*The sacred sword
allows no opening
for evil to roost.*

Morihei Ueshiba

Nadi Shodana Pranayama (Vekselåndedræt)

I Reiki 1 hæftet mødte vi den japanske lærer Nakamura Sensei, der levede samtidig med Reikis grundlægger Mikao Usui. Nakamura blev undervist i yoga, helse- og meditationsteknikker af en yogi i Himalaya.

Yoga åndedrætsteknikker (Pranayama) ligger som et fundament for hovedparten af orientens energiarbejde, og derfor synes jeg, at det er rimeligt nok, at introducere disse i et Reiki hæfte.

Her i Reiki 2 introducerer jeg vekselåndedrættet, som du måske allerede kender; og hvis du ikke gør, så har du meget at glæde dig til, for det er en fantastisk måde at stressе kroppen af på, og til at blive nærværende.

Teksten nedenfor (dog undtaget citatet fra Ole Gabrielsen) har jeg kopieret fra yogalærer Mie på siden <http://yogaoasen.dk> (Yoga i Hillerød), da Mie beskriver teknikken så fint.

Teknikken hedder Nadi Shodana. Nadier er små energikanaler som der løber igennem vores krop. Shodana kan oversættes som renselse. Så det åndedrætsteknikken basalt gør, er at rense og balancere energikanaler.

Åndedrætsteknikken balancerer også de to næsebor. Typisk har vi et næsebor der er mere dominerende end det andet. Ofte vil det skifte hen over dagen. Derudover balancerer Nadi Shodana også de to hjernehalvdele.

Når du påbegynder en Pranayama-praksis, hvor Nadi Shodana er en del, vil du ofte hurtigt mærke en beroligende effekt og måske kan du mærke at:

- ❖ at teknikken virker afspændende
- ❖ bringer balance i kroppen og i energikanalerne
- ❖ at dit sind bliver beroliget
- ❖ en generel balance i kroppen og i sindet.
- ❖ at din koncentration og din mentale klarhed forbedres

Alle ovenstående kvaliteter er særligt vigtige på Reiki 2, hvor vi blandt andet arbejder med evnen til at sanse via vores indre blik.

Nadi Shodana trin for trin

1. Sæt dig behageligt på en stol eller på en meditationspude.
2. Brug et par øjeblikke på at finde en rigtig god siddestilling. Luk øjnene.

3. Sid lidt tid og find kontakten til din vejtrækning.
4. Placer højrehånds pege- og langfinger i området mellem øjenbrynene, måske lidt over. Det skal passe sådan, at din tommelfinger kan lukke højre næsebor blidt og ringfingeren kan lukke venstre næsebor blidt.
5. Træk vejret ind gennem begge næsebor og ånd ud gennem begge næsebor.
6. Luk blidt for højre næsebor med din højre tommelfinger, træk vejret ind gennem venstre næsebor.
7. Luk for øverste venstre næsebor med din højre ringfinger, let din højre tommelfinger og ånd ud gennem højre næsebor.
8. Ånd ind gennem højre næsebor, luk det højre næsebor, åbn for det venstre og ånd ud gennem det venstre næsebor.
9. Fortsæt åndedrætsteknikken minimum ti runder.

Tips

- ❖ En runde starter med en indånding gennem venstre næsebor og slutter med en udånding gennem det venstre næsebor.
- ❖ Lad fingrene lukke den øverste del af næseborene, og lad det være ganske blidt.
- ❖ Brug ti minutter hver morgen, det behøver ikke at være mere end det.

By aligning myself with the present moment (the Now) I can tap into a powerful, unlimited supply of energy, that when used for healing often have profound healing effects - usually after only one session.

Reikimester Ole Gabrielsen

Iruka No Kokyu

(Delfin åndedræt)

Jeg gør meget ud af, at de teknikker vi lærer på min Reikiskole også er teknikker, som Usui Sensei og hans nære elever underviste i.

Jeg har lidt på fornemmelsen, af delfin åndedrættet er en anden/senere tilkommen øvelse, men jeg synes nu, at den er så fin, at jeg har taget den med i mit materiale. Øvelsen har jeg fra Reikilærer James Deacon. Øvelsen minder på mange måder om den tantriske *Po Wa* teknik, som trænes i Tibet som en del af undervisningen i at føre bevidstheden sikkert mod Lyset, når man dør. Men lad os blive hér for nu ;o).

1. Centrér dig selv, og gør dit åndedræt roligt.
2. Efter et par minutter, forestil dig, at du, ligesom en delfin, har et åndehul på toppen af hovedet.
3. Mærk / se / forestil dig, at når du trækker vejret, så er det ind og ud af dette hul.
4. Mærk, hvad det gør ved toppen af dit hoved, og resten af din krop og bevidsthed.
5. Vær taknemmelig over for livet.



Reiki Kiko (Energi gymnastik)

Zhan Zhuang At stå som et træ

På Reiki 1 kurset trænede vi *Her er Fred og Ro* meditationen som første del af Zhan Zhuang træningen. På Reiki 2 kurset træner vi de tre sidste dele, herunder del 4, som er den egentlige *Stå som et træ* øvelse.

Del 2 – Opvarmning

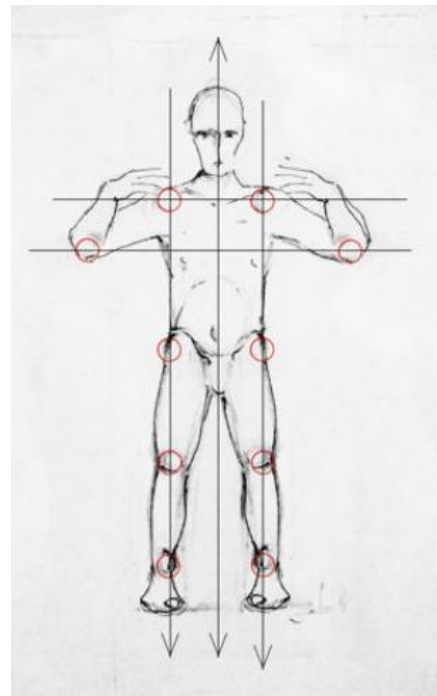
- ❖ Opvarmning af knæ
- ❖ Løse skuldre og bryst

Del 3 – Wuji – Grænseløs

Del 4 – At holde ballonen

Opmærksomheder i alle dele:

- ❖ Hele din krop hænger på dit hoved, og dit hoved hænger i en snor.
- ❖ Hagen lidt mod brystet – så du er helt afspændt i nakken.
- ❖ Slap af i ansigtsmuskler.
- ❖ Brystet skydes lidt frem.
- ❖ Slap af i skuldre, arme, led og hænder.
- ❖ Tjek om du står vandret. Ofte er vi for tilbagelænet.
- ❖ Maven, underliv og lummuskler er HELT afspændt. Giv slip. Lad hænge.
- ❖ Bøj knæene et par grader, så de ikke er låst
- ❖ Du er stabil. Helt oppe fra dine knæ går der rødder ud af dine ben og forgrener sig ned i jorden.
- ❖ Vægten er ligeligt fordelt mellem højre og venstre fod. Trykket på fødderne ligger midt i svangen til frem mod forfoden.
- ❖ Træk vejret roligt, smil.
- ❖ SPÆND AF!



Hatsurei Hô

(En metode til at frembringe Reiki vibration/intention)

Egentlig kan vi ikke skabe mere (Reiki) energi, end der allerede eksisterer; da al energi jo findes i forvejen. Intet nyt kan skabes, og intet kan mistes. Men, vi kan koncentrere den energi, der i forvejen er.

Hatsurei Hô er en metode til at fokusere energien. Øvelse findes i en lang og en kort udgave. Jeg viser her den korte, da jeg godt kan lide den direkte vej.

Øvelsen er formuleret af Kaiji, Tomita, der var af Usui Senseis elever. Øvelsen gør brug af japanske Waka digte som metode til at fokusere/visualisere. Meiji kejseren Waka digte blev ofte brugt i Reiki; ifølge Reikilærer Frans Stiene for at sikre kejserens opbakning til Reiki skolerne. På næste side bruger jeg andre ord en Meiji kejserens, for det er vigtigt, at de ord vi fokuserer på peger direkte på de indsigter og kvaliteter, som vi går efter i Reiki.



Kaiji, Tomita var en af Usui Senseis elever og blev selv en velkendt healer. Han skrev bogen "Reiki og humanitært arbejde - Tomitas skole for healing" (På japansk, 1933 og 1999)

Øvelsen er simpel, men vær opmærksom på, at hvert trin i den er en indgang ind i stilhed:

Introduktion

1. Sæt dig i Seiza stillingen på gulvet og fald til ro.
2. Saml hænderne i Gasshō foran brystet, lad skuldrene falde på plads, afspænd kroppen, men sid opret og koncentreret og mærk din krop

og din tilstedeværelse. Vær glad.

3. Flet fingrene (som i bøn). Mærk kærligheden i dit hjerte, og mærk at kærligheden vokser og omfavner dine hænder. Sid med denne følelse.

Jôshin Hô (At rense bevidstheden)

4. Recitér nogle af Meiji kejserens Waka digte eller andre ord, der er af høj spirituel kvalitet, og bliv ét med deres dybere mening.

Her er er gengivet nogle af de ordsprog, som Ueshiba, Morihei (grundlæggeren af Aikido kamp- og livskunsten) har formuleret:

- ❖ *All things, material and spiritual, originate from the one source and are related as if they were one family.*
- ❖ *The Art of Peace is based on Four Great Virtues: Bravery, Wisdom, Love and Friendship, symbolized by Fire, Heaven, Earth and Water.*
- ❖ *Create each day anew by clothing yourself with heaven and earth, bathing yourself with wisdom and love, and placing yourself in the heart of Mother Nature.*
- ❖ *When you bow deeply to the universe, it bows back; when you call out the name of God, it echoes inside you.*
- ❖ *A good stance and posture reflects a proper state of mind.*

Hatsurei Hô

5. Forbliv i (ind)stillingen indtil du mærker en øget gennemstrømning af Reiki i dine hænder.
6. Gentag øvelsen ofte.

Jiko Joka Hô

(En metode til selvrenselse)

Du har nok set film eller fotos fra Japan, hvor mænd (mest) og kvinder står under vandfald eller går ud i havet, for at rense sig.

Tanken er, at lutring af kroppen og personligheden skærper moralen og bevidstheden. Det siges også, at Usui Sensei fik sit store gennembrud ved at faste i 21 dage på Kurama bjerget, og ikke give efter for hverken opgivenhed eller frygt.

Hiroshi Doi Sensei har indført følgende teknik til selvrenselse i hans Gendai Reiki Hô system:

1. Saml hænder og bevidsthed i Gasshō foran brystet
2. Ræk begge arme over hovedet, som en tragt, med hænderne pegende indad
3. Når du mærker Reiki flyder ned i dig, sænker du atter armene til vandret, med håndflader nedad, ud til siderne for dig.
4. Bøj nu albuerne, stadig i vandret foran brystet, lad fingerspidserne mødes.
5. Skub nu hænderne ned langs forsiden af kroppen, ånd ud med Hadô åndedræt, mens du forestiller dig, at du skubber urenhed ud af din krop og energi/tanke/følelsesfelt. Gentag.
6. På en indånding, før armene ud til siderne igen, og løft de strakte arme (håndflade opad) op over hovedet – skub energi/rest af urenheder op i himlen.
7. Med strakte arme over hovedet, vend håndflader mod hinanden, og før frisk himmelenergi ned i din krop og energi/tanke/følelsesfelt.



Misogi

(Renselse, eller at skabe en atmosfære af healing i et rum)

En god måde at komme i gang med at bruge symbolerne er Misogi – at rense, eller lette atmosfære i et rum.

Hvad er et rum? Det kan være:

- ❖ Et hjørne i et rum
- ❖ Et rum i et hus
- ❖ Et hus i en by
- ❖ En by i en region
- ❖ En region i et land
- ❖ Et ben, en arm, en felt af tanker (apropos Tanke Felt Terapi)
- ❖ Dit hjerte
- ❖ ...

Hvis du, nej undskyld, **når** du bliver god til Misogi, er det også grundteknikken til at kaste sig ud i husrens, som sammen med et stort hjerte, og nerver af stål, kan gøre dig til en veritabel ghostbuster. Til ghostbusting er et par andre fif, som jeg gerne deler med dig, hvis du spørger; men det er ikke for alle, og det er helt OK.

I hverdagen er Misogi en fast del af alle Reiki behandlinger, for du bør altid indlede med at skabe en atmosfære af Reiki i behandlingsrummet – og hver gang du gør det, bliver Reiki energien mere og mere fremtrædende; og rummet bliver i sig selv healende – forudsat at du passer på rummets finhed, og sørger for, at du eller andre ikke griser det til med dårlige vibrationer.

Er dit hus sygt?

Apropos dårlige vibrationer. En hel del af de klienter der kommer til mig har det til fælles, at de har problemet med hjemmefra – altså fra energier i deres hjem; og det er uanset om det umiddelbare problem er ondt i ryggen eller depression. Deres bolig gør dem altså syg. Hvordan ved jeg det? Fordi jeg spørger!

Jeg spørger ikke nødvendigvis klienten – de fleste vil synes jeg er gal. Jeg spørger ud i under/fællesbevidstheden – eller fornemmer via de luftfoto du kan finde af alle boliger via krak.dk og lignende sider.

Hvad nytter det at heale en person, hvis mørket vælter ned over dem, når de kommer hjem i deres bolig?

So – what to do? Du fjernhealer boligen, før eller efter du har klienten på briksen. På den måde har du fat i en helhedsorienteret behandlingsvinkel, som gør dig enestående i forhold til lægen og andre fysisk-orienterede behandlere.

Misogi trin for trin

1. Gør dig klar, gør dig stærk, gør dig kærlig.
2. Hvis du føler det er rigtigt eller nødvendigt, sig en positiv, beskyttende affirmation for eksempel den, som min første Reikilærer delte med os (se nederst på denne side).
3. De grundlæggende værktøjer til husrens er kærlighed og et fantasibål, som jeg forestiller mig har flotte lyseblå flammer, 1-2-3 meter høje, og som udstråler en ubestikkelig, uovervindelig, kølig, rensende kvalitet.

Bålet forestiller jeg mig (jeg manifesterer det altså ved at tænke på det) alle de steder i et rum/bolig, som virker mørke eller træge. For at tænde bålet bruger jeg det første symbol som ”lighter” – og jeg står 1-2 minutter og strålet ind i bålet; indtil jeg klart kan mærke, at bålet flammer pulser tilbage på mig; og jeg kan se/forestille mig, at bålet lyser op i rummet.

4. Når rummet føles fint, let, og lugter/føles som om der er sne krystaller i luften – så er atmosfæren rigtigt fin, og du kan begynde healingen.

Affirmation:

Jeg er Lyset

Lyset er i mig

Lyset kommer fra mig

Lyset omringer mig

Lyset beskytter mig

Jeg er Lyset

Reiki symboler

I Reiki bruges traditionelt fire symboler. De tre første symboler lærer du at kende på Reiki 2 og det sidste symbol bliver du introduceret til på Reiki 3.

Af de fem Reiki grundpiller (de fem invitationer, hænder-på healing, meditation, symboler og velsignelsen) er symbolerne nok de mest vanskelige helt at få fat på. Jeg har brugt hundredvis, hvis efterhånden ikke tusindvis, af timer på at lære symbolerne at kende. Stadig undslipper deres fulde mening mig dog, men sådan skal det måske være - eller så er det fordi jeg har prøvet at fange deres mening med min forstand?

Der er gjort mange tanker om symbolerne. Det jeg selv er kommet frem til er, at:

- ø Symbolerne er blot symboler.
- ø Symbolerne er en måde at manifestere bestemte kvaliteter af healing på.
- ø Symbolernes kvalitet kan du manifestere ved at tegne dem, ved at kalde på dem, ved at ved at tænke på dem, ved at skabe et rum til dem... og på mange andre måder.

Reiki hemmeligheder

Indtil midten af 1980'erne var eksistensen af, og i særdeleshed de faktiske symboler og deres kaldenavne, en velbevaret hemmelighed, kun kendt af Reiki behandlere og Reiki lærere, men som så meget andet i verden er der sket en demokratisering af denne viden - og det er sikkert helt i overensstemmelse med universets plan, for vi er ét hjerte.

Derfor lægger jeg også frem for dig, hvad jeg indtil videre er kommet frem til, så også du kan få glæde af denne viden.

Uden kontakt til en Reikilærer som indvier dig til Reiki mysterierne, vil du have svært ved at forbinde dig - forståelses- og energimæssigt - til symbolerne, metoderne til fjernhealing og de andre "hemmelige" Reiki II teknikker. Derudover er det også ensomt :o(. Derfor opfordrer jeg dig til at finde en lærer, tage et kursus, og begynde en herlig Reiki opdagelsesrejse!

Symbolerne er kun symboler

I Japan kaldes Reiki 2 for *Okuden* som betyder den indre eller hemmelige viden. Det som er hemmeligt, er de indsigter som skjuler sig for os, inde i os selv. Der er således ikke noget ydre, magisk eller hemmeligt at lære i forbindelse med symbolerne. Det har jeg selv haft meget svært ved at

acceptere (for min personlighed er tiltrukket af mystikken); men som min Reiki lærer Frans siger: *The secret is the practice!*

Usui Mikao brugte ikke symboler eller mantra. De kvaliteter som symbolerne repræsenterer udlevede Usui via sine handlinger; og det langsigtede mål med at bruge symbolerne er også, at vi erkender, at symbolerne er i os - og at vi selv indeholder de kvaliteter som symbolerne repræsenterer.

Når vi i dag underviser i Reiki II, sker det ofte i løbet af en weekend. Her introduceres de tre første symboler, og derefter er det op til eleven at gøre sig egne opdagelser. På Usuis tid var et omvendt. Når en elev begyndte på Reiki 2 blev eleven introduceret til det første symbol eller kvalitet, og når eleven var blevet fortrolig med denne kvalitet, så blev den anden, og efterfølgende den tredje kvalitet introduceret.

Nu kalder jeg det 'kvalitet' og hvorfor det?

Det siges at Usuis oprindelige elever - via tidligere træning med andre lærere og via længere samvær med Usui - havde en egen fornemmelse for, hvilke kvaliteter og karakteristika Usui henviste til, når han sagde Jorden, Himlen, Hjertet. Som Reiki systemet voksede, og der kom elever til der ikke var så erfarne i at arbejde med energi, blev det dog nødvendigt for Usui at forklare eller symbolisere disse kvaliteter: Og derfor blev Reiki symbolerne og Reiki mantra 'opfundet'.

Det var dog ikke Usui som var ophavsmand til symbolerne. Symbolerne og de tilhørende mantra er alle kendte Japanske repræsentationer af energi og spiritualitet, og havde været i anvendelse i århundrede før Usui byggede dem ind i Reiki. Usui gjorde dog det som japanerne siges at være verdensmestre i - han lånte og komprimerede denne komplekse viden og gjorde den så simpel, at alle og enhver kunne forstå den - sådan da, for Reiki symbolerne og mantra har mange dybder.

Symbolernes mekanik

Min Reikilærer Frans siger: *"Symbols and mantras are a form of language that help us connect to the truth of the matter"*.

Symbolerne er altså ikke, som det ellers undervises i vesten, noget i sig selv. Symbolerne er blot pegepinde eller støttehjul som læreren bruger for at få dig til at kigge i den rigtige retning. Andre måder at pege på er chanting af Reiki mantra, meditation på symbolerne, bevægelse, spørgsmål og svar...

Hvorfor fungerer symbolerne så?

Reiki II

Hvorfor kommer der kraft, når vi bruger det første symbol (CKR)?
Hvorfor kommer der fred, når vi bruger det andet symbol (SHK), og hvorfor
kan vi med det tredje symbol (HSZSN) overskride tid og afstand?

Fordi vi tror på det!

Reiki er kærlighed – kærlighed er vibration – vibration er energi – tanker
styrer energi – og energi styrer tanker, så vær opmærksom!

Jamen hvad så med ...?

Du har måske hørt noget andet eller mere om Reiki symbolerne: At de er
magiske eller på anden måde mystiske. Jeg har selv forfulgt det spor længe.

Jeg tænkte, at der måtte være en ydre forklaring på, at symbolerne virker. At
symbolerne fra Skaberens side er kodet til at udføre en bestemt funktion, at
brugen af symbolerne gennem tiden har lagt en prægning ind i dem, at Usui
var den første der så symbolerne i hans vision på Mt. Kurama.

"RUBBISH, Juri!" sagde Frans til mig da jeg en dag nævnte Tibet og
symbolerne i samme sætning, og han fortsatte: *"Don't look outside - look
inside. The Reiki energy is not something external, it's internal... it comes
from you! But this you have to experience, you have to have a direct
experience of it."*

OK – lad os prøve!

***When both internal and external are emptied
out at once.***

***When oneness is shattered,
then selfless wisdom appears.***

***When there is no external or internal
and no clinging to
the in-between,***

this is enlightenment.

Chan mester Sheng Yen

Det første symbol

Kalder på: Begyndelse, hukommelse, urtilstand, afspændt naturlighed

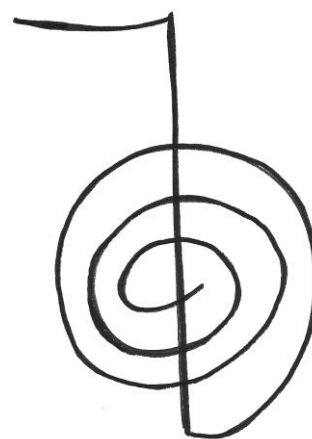
Tilhørende mantra: Cho Ku Re

Jordens kvalitet



Kotodama vokal

O



Det andet symbol

Kalder på: Spirende sjælsbevidsthed, finere sansning.

Tilhørende mantra: Se He Ki

Himlens kvalitet



Kotodama vokal

I



Det tredje symbol

Kalder på: Udvikling af enhedsbevidsthed

Tilhørende mantra: Hon Sa Ze Sho Nen

Hjertets kvalitet



Kotodama vokal

A



Brug af symbolerne

Reiki symbolerne kan tegnes, visualiseres, fornemmes – og deres mantra kan gentages for at skabe en stemning.

Når du giver andre mennesker Reiki healing, modtager du også healing. Når du bruger symboler i din praksis sker der også noget gensidigt godt; for modtageren får din fulde opmærksomhed, og du minder dig selv om (hvis du ellers husker det), at Reiki i bund og grund handler om at skabe harmoni i det enkelte menneske ved at genkalde den balance der findes i midtpunktet mellem jorden og himlen. Nogle mennesker kan være for 'tunge' og dem hjælper du ved at tilføre himlens energi. Andre kan være ude af kontakt med deres krop eller deres Selv og skal omvendt balanceres ved at sænke deres vibration. Så er der dem der er kolde i hjertet – og her er det kvaliteten fra det tredje symbol der skal tages i brug.

Det giver sig selv, at nu bedre du kender disse kvaliteter i dig selv, desto lettere vil du have ved at guide og hjælpe andre. Du skal også kende dine egne skyggesider, for at kunne genkende dem i andre.

De fem Reiki invitationer er et værktøj til at lære sig selv at kende. Symbolerne er et andet.

Ligesom en pagode skal du være stabil i dit fundament, og først når du er klar, kan du arbejde dig videre opad. Det var derfor at Usui lagde vægt på, at eleverne dagligt gentog de fem invitationer, og kun arbejdede med det første symbol, som blandt meget andet repræsenterer ægthed og jordforbindelse.

Når der så var gået måneder – ofte år – og Usui kunne se og mærke, at eleven have genkendt jordens kvalitet i sig selv, og pagodens nederste etage nu strakte sig op mod himlen, blev eleven introduceret til det andet symbol; og en ny rejse på måneder eller år begyndte igen, indtil eleven en dag fandt himlens - og senere hjertets - kvalitet i sig selv.



Reiki Shirushi Meisō

(Symbol meditation)

En anden måde at lære symbolerne at kende på er, at mediterer på eller med symbolerne, og mærke hvordan symbolerne virker på og i dig. Nedenfor gengiver jeg en øvelse med symbolerne, som er tiltænkt dit hjemmestudie – men teknikken kan du også indarbejde i din praksis, når du healer klienter.

1. Gør dig klar, fokusér og slap af. Sæt din intention på, at nu skal du bruge symbolet [vælg et].
2. Kald på symbolet ved dets navn, tre gange.
3. Træk vejret dybt ned i maven (Hara). Hold vejret i 1-2 sekunder, og pust derefter langsomt ud, helt nede fra maven. Gentag et par gange.
4. Begynd at tegne symbolet i luften foran dig, og mens du tegner så se/mærk/forestil dig, at gyldent lys strømmer ud fra din egen krop og ind i symbolet. Lyset beriger symbolet og din krop med lys og kærlighed mens du tegner symbolet.
5. Se det, nyd det. Sig tak! for over denne forening mellem dig og symbolet.
6. Placer tegnet i en klient (se næste afsnit om korrekt brug af symbolerne) - eller et godt sted i rummet, hvis du skal bruge symbolet til at manifestere en kvalitet i rummet.
7. Lad symbolet virke i 5-10 minutter, prøv at læg mærke til symbolets vibration.
8. Når det er tid til at stoppe, så tegner du igen symbolet i luften for dig for at få skabe den fysiske forbindelse til det, og gøre klar til at flytte det ind i din krop.
9. I én eller flere indåndinger ånder du symbolet, via din navle, ind og ned i din mave (altså Hara), og støt denne proces ved at 'skovle' vibrationen ind med dine hænder – for til sidst at skubbe symbolet helt ind i din kropsmidte (Hara). Pres let med begge hænder på maven.
10. Kig/mærk/forestil dig hvordan symbolet nu vibrerer i dig. Hvordan føles det?

Korrekt brug af (de tegnede) symboler

***The Reiki symbols are just that – symbols.
They have no power of their own.
The only power they have is that which you give them.***

Judith Conroy, grundlæggeren af Chikara Reiki Do.

Som beskrevet i tidligere afsnit, er der flere måder at aktivere den vibration eller kvalitet, som Reiki symbolerne repræsenterer. At tegne symboler i luften eller over klientens krop er én måde, og det er der selvfølgelig lidt healer-håndværk i.

Reikimester Irnansyar Effendi har i sin bog *Reiki Tummo* beskrevet 10 pointers til god brug af de tegnede symboler, som jeg her vil gennemgå med dig:

1. Vælg det rigtige symbol, afhængig af den kvalitet, som du ønsker at frembringe.
2. Nu når du har valgt at tegne (eller kalde på symbolet via dets mantra), så gør det ordentligt, symmetrisk, tydeligt, roligt og med omhu.
3. Tegn symbolet tæt ved det område som skal behandles (ved en kropsdel, ca. 10 cm fra den del af kroppen).
4. Tegn symbolet i en ret vinkel over området – tænk på det som en tatovering: Hvordan kommer det pænest og mest komplet ind i kroppen?
5. Tegn symbolets størrelse proportionelt med opgavens størrelse. Hvis du skal tilføre energi til fx et naturområde – så skal du tegne et S T O R T CKR. Skal du berige en ring med kærlighed, skal du tegne et lille, men meget koncentreret SHK.
6. Anvend din hånd eller fingre som tegneredskab... med omtanke

(Effendi er fortaler for, at lave et ”næb” med alle fem fingre. Jeg må indrømme, at jeg veksler mellem at tegne med åben håndflade – dit håndflade energifelt, som energien udspringer fra) eller, med al kraft

strålende ud, gennem pengefingern, når jeg skal dybt ind i kroppen eller en problemstilling).

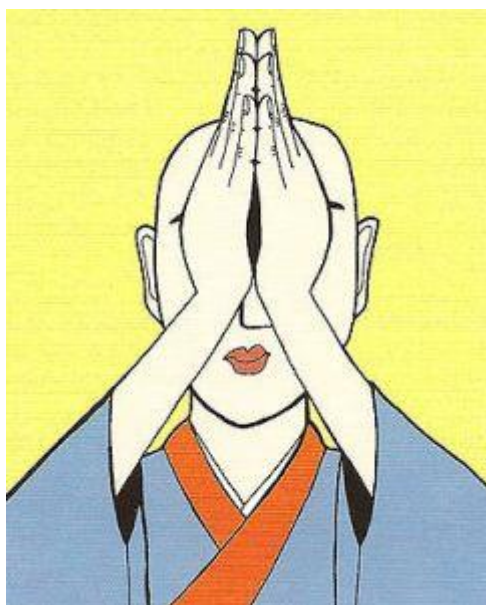
7. Draw and wait... Når du har tegnet symbolet, så lad det manifestere sig i luften over klienten som en kugle af energi. Se eller mærk at symbolet trækker himlens, jordens eller hjertet kraft til sig (i den kvalitet du har bedt om), inden du begynder at bruge det.
8. Skub energikuglen nænsomt og helt fysisk (som om det er en sæbeboble der ikke må gå i stykker) midt ind i klientens krop på det sted du ønsker healing (ind i et organ, en muskel, et følelse, i hjertet, osv.
9. Giv energiboblen og symbolet præcis besked om, hvad den skal lave inde i kroppen.
10. Giv symbolets vibration tid til at virke. Effendi har noteret sig, at energien er stærkest i 3-10 minutter efter du har tegnet symbolet, men vi er mange der har mærket, at symboler kan vibrere meget længere: timer, dage, uger – og måske endda længere.

(De sidste to pointer er Juris)

11. Tegn kun ét symbol af gangen på et givent sted. Hvis vi drager en parallel til vandfarver, så kan du ikke forvente en få skarp rød farve, hvis du straks efter maler ovenpå med blå.
12. Afslut med taknemmelighed.

Reiji Hô

(At blive guidet til healing)



Reiji Hô er en metode til at finde det sted i kroppen eller sindet, hvor healing – her og nu – vil gøre mest gavn.

I metoden bruger vi dine clairvoyante evner; uanset om ”signalet” kommer fra din eller modtagerens indre vished, underbevidsthed, ”universet” eller en usynlig guide.

Via denne metode eller måde at forholde dig til klienten på, vil du måske pludselig se/hører/får intuition på ”ked af det”, ”benbrud”, ”lille barn græder”... Det kan være ting er ér ske, eller vil ske, eller være symboler på noget andet.

Hvis du får sådanne signaler, så spørg indad: **Hvad skal jeg så gøre?**

Ofte kommer der så et svar indefra på, hvordan du skal forholde dig; enten ved at du inspireres til at lægge hænderne et sted på klienten krop eller energifelt – eller ved, at du føler for at omgive dig selv og klienten med en bestemt type vibration eller kvalitet. Derfra er dit job bare at fastholde kvaliteten.

Vi prøver:

1. Fold hænderne i Gassho. Mærk Reiki energien i dine hænder.
2. Bed om healing og velvære for klienten.
3. Løft dine Gassho hænder til dit pande chakra (3. øje) (eller evt. lidt højere, ved håmgrænsen) og bed Reiki energien guide dig.

Derefter enten:

4. Hvis du er visuelt / auditivt orienteret: Vær opmærksom på de ”beskeder” du nu får, fx en tanke, en følelse, en stemme, et indre billede eller en bestemt del at klientens æteriske legeme lyser op for dit indre blik.

og/eller:

5. Du lægger hænderne i feltet straks over klienten, og indstiller din egen krop og tankevirksomhed på at gå helt i ”frigear” – og så se, om dine hænder ikke trækkes eller skubbes hen til det sted, eller i den retning, hvor modtagerens krop, eller din ellers klientens underbevidsthed – guider dig hen.
6. Læg hænderne på det sted du er guidet til – og vær åben for, at du måske skal justere eller får nye ”instrukser”.
7. Sig tak!

Fjernhealing

Der er flere måder at fjernheale på. I Reiki er den mest udbredte teknik (i vesten) at bruge symbolerne som nøgle eller adgang.

Men det behøver slet ikke være så kompliceret.

I den oprindelige forståelse og metode (Enkaku Chiryô Hô) bruger du din bevidsthed og sensitivitet til at mærke en forbundthed med modtageren. Ligesom fingeren er knyttet til hånden, hånden til armen og armen til kroppen, er vi alle forbundet i både krop og bevidsthed. Når du arbejder med fjernhealing erkender du gradvist dette, og det er faktisk den største gave som fjernhealing kan give dig og den der modtager.

Enkaku Chiryô Hô

(At fjerne ”fjern” fra fjernhealing)

For at starte teknikken Enkaku Chiryô Hô må du i dit sind og bevidsthed helt fjerne enhver tanke om afstand. ”Enkaku” betyder ”fjern”, men det betyder blot, at den du healer ikke er i din fysiske nærhed. I virkeligheden er der ingen afstand.

Med Enkaku Chiryô Hô er der, modsat den almindelige forståelse af fjernhealing, ikke tale om at sende Reiki. I stedet oplever/forestiller du dig, at du bevæger dig hen til modtageren og foretager healingen som om I var i samme lokale.

Enkaku Chiryô Hô trin for trin

Proceduren nedenfor har mange trin, og kan virke uoverskuelig. Bare rolig, med øvelse tager det kun få sekunder at føle forbindelsen, det er netop bare et spørgsmål om øvelse, og om at stole på, at du og den der modtager allerede er forbundet.

1. Saml dine hænder i Gassho.
2. Skab en atmosfære af Reiki omkring dig, og bed Reiki om at hjælpe dig med at mærke den eller de personer du vil hjælpe.
3. Læg atter hænderne i dit skød, slap af.
4. Træk vejret langsomt ind og ud, og mærk at du gennem åndedrættet bliver lettere og mere gennemsigtig.

5. I din forestilling, ser du den (eller de) personer der skal modtage Reiki stå eller sidde foran dig. Dan dig det billede af personen i dit sind, som du bedst kan se for dig – hold billedet.
6. Spørg personen(erne) om det er OK, at du formidler healing til personen. Hvis du fornemmer, at modtageren svarer Nej, eller vender sig bort... så er det ikke OK at fortsætte; men måske en anden dag. Sig tak!
7. Se, med åbne eller lukkede øjne, dine hænder foran dig. Fokuser på dem. Alt andet bliver mørkt og ude af fokus.
8. Du er nu hos modtageren, modtageren er hos dig – der er ingen afstand.
9. Fasthold eller forstærk en atmosfære af Reiki omkring jer og situationen.
10. Læg dine hænder på modtageren.
11. Kan du fornemme en fysisk forbindelse til modtageren?
12. Træk vejret langsomt ind og ud. Med hvert åndedrag forbinder du dig med modtageren.
13. Forøg din forestilling. Brug dine sanser: Se, sans, lugt, mærk at du og modtageren er i samme rum eller situation.
14. Mærk dine hænder. Mærk at dine hænder berører modtageren. Mærk det!
15. På helt almindelig vis – se, mærk, spørg, brug din intuition: Hvad har modtageren(erne) brug for?
16. Hvis du på den ene eller anden måde får en fornemmelse af, at en af kvaliteterne fra de tre Reiki symboler kan hjælpe, så kald på denne kvalitet – lad det fylde rummet.
17. Se eller mærk, at symbolets kvalitet manifesterer sig.
18. Stå nu i Lyset, og vibrer med den kraft, som Reiki har manifesteret. Bemærk at modtager også vibrerer på samme måde, for I ER ét.
19. På et tidspunkt fornemmer du, at enten modtager eller du ikke længere kan være fuldt til stede. Opmærksomheden svinder. Det er OK, det er tid at vende tilbage.
20. Du trækker dig langsomt tilbage hen i mod almindelig bevidsthed, og du har samtidig fokus på at modtageren også får en god afslutning på

healingen.

21. Saml dine hænder i Gassho, og saml dig fuldt ud i din krop. Sig tak!

Fjernhealing II

En anden måde at fjernheale på er den hvor du bruger en faktisk, eller usynlig, dukke/bamse som stand-in for modtageren. Metoden har den styrke, at den giver dig lejlighed til at øve dig i at mærke modtageren – rundt om på kroppen – og hvis du mærker en smerte på for eksempel venstre knæ, og modtageren, som kan være hundrede af kilometer væk, kan bekræfte at han HAR ondt i venstre knæ, og måske endda kan bekræfte, at han mærkede pulseren eller healing omkring knæene ved healing; så er det efterhånden svært at påstå, at fjernhealing ikke virker.

NB! Som du måske har lagt mærke til ved hænder-på healing, så kan du godt holde hænderne ét sted – og klienten mærker hænderne et andet... også selvom det er et område, som du endnu ikke har rørt ved. På samme måde er det med fjernhealing; **så stol på dine egne fornemmelser.**

Trin for trin

1. Forbind dig til modtageren som i Enkaku Chiryô Hô (trin 1-9)
2. Gør personen lille, læg i dit skød
3. Heal øjne, side af hoved
4. Heal bagsiden af hovedet og fokus på psykisk healing
5. Bed for personen, fx ”Guddommeligt lys og kærlighed til [navn]
6. Heal forsiden
7. Heal bagsiden
8. Undervejs, spørg – mærk – brug evt. passende symbol
9. Tænk og træk en energilinje fra isse til fod
10. Lys til auraen
11. Taknemmelighed

If we think of ourselves as single individuals, in contrast with the great universal, we seem as tiny as a poppy seed. Our powerlessness and isolation are lamentable. But if we keep in our hearts the knowledge that we are one with the universal, that everything in the universe is of the one womb, what need have we to wail or be lonely?

Koichi Tohei Sensei

Fjernhealing III

For dig med det åbne hjerte er der en endnu smukkere måde at opleve fjernhealing på.

Metoden går skridtet videre end Enkaku Chiryô Hô, hvor vi øvede, at der ikke er nogen afstand mellem dig og mig.

Hvad er det videre skridt? Det er meget smukt, og det har noget med kærlighed at gøre. Du har det måske allerede på fornemmelsen.

Here's a little help:

*I've been alone with you inside my mind
And in my dreams I've kissed your lips a thousand times
I sometimes see you pass outside my door
Hello, is it me you're looking for?*

*I can see it in your eyes
I can see it in your smile
You're all I've ever wanted, (and) my arms are open wide
'Cause you know just what to say
And you know just what to do
And I want to tell you so much, I love you*

Lionel Richie, "Hello"

Se og hør på YouTube www.youtube.com/watch?v=Vd85aPZ-QAE&NR=1

Ringer du til mig?

Man kan hele tiden lære noget nyt. En dag i 2011 - efter jeg selv har praktiseret fjernhealing i flere år, og egentlig syntes at jeg havde fod på det - fik jeg lidt af en åbenbaring, da min Reikilærer Frans sendte en e-mail til mig. Han skrev:

Hi Juri,

Thanks for booking a "distance" healing session with me.

I can do a session Sunday evening which will be Sunday morning your time. Do you have a specific time and does this suit you?

All I ask you to do is sit in meditation for half an hour, set your intent that you want to heal yourself and that you receive whatever you need for the healing to take place.

And feel an interconnectedness with me.

Can you email me a picture of you as well.

Love

Frans

Kan du se, hvad der er den nye vinkel her – i forhold til de tre metoder som jeg har beskrevet på de foregående sider?

Der skal to til en samtale!

Frans kalder ”centralen” og sætter sig til rette i Reiki med et fokus på mig. Det er sådan vi normalt laver fjernhealing.

Men når du ringer til mig, så kræver det også, at jeg tager telefonen og siger lidt en gang i mellem (undtagen hvis det er en telefonsælger, som du prøve at køre træt ved ikke at svare! De er rigtig dårlige til at håndtere stilhed :o).

Så modtageren har også en rolle i fjernhealing - optimalt:

- φ *Sit in meditation for half an hour (mens healingen står på)*
- φ *Set your intent that you want to heal yourself and that you receive whatever you need for the healing to take place.*
- φ *And feel an interconnectedness with me.*

Situationshealing

Metoden Enkaku Chiryô Hô kan også bruges til en helt fantastisk Reiki teknik: Healing af situationer i fortiden og fremtiden.

Vi har med fjernhealing oplevet, at dimensionen ”afstand” måske ikke er så entydig, som vi hidtil har troet.

Sådan er det også med tid.

Jeg er ret sikker på, at virkeligheden slet ikke kan forstås og beskrives med vores bevidsthed, for der er mange flere dimensioner end vi tror. Holder vi os dog til de dimensioner som vi kan forstå, bruger jeg ofte et billede af en LP pladespiller når jeg skal forklare, hvorfor situationshealing virker.

De af os som har oplevet pladespilleren kan huske, at der er en arm som man placerer yderst på LP pladen, og når tallerkenen på pladespilleren kørte rundt, så spillede det ene nummer efter det andet mens armen gik længere og længere ind mod midten. Når amen var helt i midten, så skulle man vende pladen... men det er en helt anden historie.

Hvis vi – med vores begrænsede forståelse – ser tiden på denne måde, så kan vi med Reiki selv bestemme, om vi vil pege Reiki i retning af nuet, mod en begivenhed i fortiden som ”stadig sidder i kroppen” eller en situation i fremtiden, som vi ønske at gøre lettere. Det er blot et spørgsmål om, hvor på pladen vi sætter pickup nålen ned - og om at vi tror på, at det virker.



Situationshealing trin for trin

1. Forbind dig til Reiki som beskrevet i teknikken Enkaku Chiryô Hô.
2. Se den situation i fortiden eller fremtiden som du ønsker at bringe Reiki lyset ind i.
3. Gør som Enkaku Chiryô Hô: Kom til stede, og fyld situationen med lys og de kvaliteter, som du mener, er rigtige.
4. Det er ikke altid det er praktisk for dig – eller modtageren – at være klar til at formidle eller modtage Reiki på samme tid. En modtager har måske bedt om healing på et tidspunkt, hvor du er på arbejde – eller ønsker Reiki kl. ti om aftenen inden hun falder i søvn. Hvad gør man så? Du kan vælge at kaste dig ud i natlige besøg – eller du kan ”pakke” og tidsindstille en portion Reiki hjemmefra.

Du kan angive helt præcist hvornår healingen skal aktiveres eller ”ramme” modtageren. Det kan du gøre ved at lave en boble af energi, og fylde den med Reiki (trin 1-3). Når det er gjort, kan du instruere boblen ved at sige fx (a) Onsdag den 15. marts kl. 12, i næste uge, skal du åbne energien for Søren (og du visualiserer Peter for dig mens du gør det) eller metode (b) hvor du siger til boblen: ”Når Mette siger ”Jeg modtager nu Reiki healing”, så skal du åbn dig for hende, og stråle ned på Mettes til hendes allerbedste”.

Fyld boblen med lys og send den op i himlen. Se for dig, og tro på, at boblen finder vej til den person du ønsker, og på det rette tidspunkt. Jeg har selv modtaget en hel del sådanne Reiki bobler, og det virker; men jeg vil opfordre dig til selv at prøve og få feedback; så du får dine egne erfaringer – og selvtillid til dine evner.

5. Afslut med taknemmelighed.

Karma is what happens to you today... All moments and occurrences are caused by other moments and occurrences that precede them, in an endless, causal chain of karmic interactions that lead back indefinitely through time...

The choices we make and the thoughts we allow ourselves to think, the emotions that we let run through our bodies and minds and the interests we pursue, these are the things that shape and define the spirit.

Buddhistisk mester Fwap Sam-Dup via mester Frederick Letz

Psykisk healing

Psykisk healing eller mental og følelsesmæssig afbalancering er en god Reiki II teknik. Teknikken involverer standardpositionen i baghovedet + kvaliteten SHK.

I forbindelse med psykisk healing kan du få en indre opmærksomhed på klientens tanker og følelser. Det er både givtigt og spændende for dig at opøve en sensitivitet i dit indre for de indtryk eller budskaber, som klienten udsender. Men... det er normalt en dårlig idé at dele dine indtryk med klienten, for det klienten søger i healing, er typisk ro og tryghed. Hvis der er budskaber klienten ønsker, så er det bedre at henvise hende til en clairvoyant.

Når det er sagt, så er psykisk healing en vidunderlig Reiki teknik. Måske er det hér dit særlige Reiki talent ligger, og så kan du bruge Reiki, klarsyn og samtale som en nøgle til følelsesmæssig og mental afspænding hos klienten.

Healing af ”spændte” tanker og følelser kan i høj grad også bidrage eller helt frigøre klienten fra fysiske lidelser. Dels de lidelser, som allerede bor i kroppen, og som fastholdes af tanker og følelser, for eksempel ”...det er så synd for mig, at jeg altid har ondt i maven”. Men også de lidelser, som du er ved at få ind gennem din aura, men som endnu ikke har fået fat i din fysiske krop, men blot mærkes som for eksempel en forkølelse på vej eller uro i kroppen.

Psykisk healing trin for trin

1. Klienten ligger på en briks, på ryggen.
2. Gør dig og klienten klar og rolig.
3. Skab en atmosfære af Reiki om jer.
4. Saml din hænder og bed til, at de mentale og følelsesmæssige bindinger der hæmmer klienten må give op, give slip. Hold dette ønske i dine tanker.
5. Læg din ene (din mindst stærke Reiki hånd) under klientens hoved, og hold den anden hånd (din Reiki stærke hånd) fri til at tegne symboler.
6. Tegn et Reiki symbol – typisk det 2. symbol – manifestér det, og lad dets kvalitet forene sig med modtageren, men du samtidig hvisker ud i, eller til, underbevidstheden at: [navn], du er lys, du er kærlighed, du er elsket... (eller hvad der føles rigtigt for dig).

The more healing work I do, the more certain it becomes that virtually all physical level disease has an emotional coordinate.

Reikimester Diane Stein

Nentatsu Hô (Selvhealing vaner)

(En metode at nå sine tanker - og rette dem)

Nentatsu Hô er en fin teknik, som du kan bruge både på dig selv og med klienter.

I Reiki kan vi bruge affirmationer til at påvirke de dele af os, som vi ikke umiddelbart kan nå fysisk. Reikimester Hiroshi Doi Sensei skriver så smukt i sin Reiki bog, at affirmationer skal være formuleret af ”din sjæls stemme” for at skabe dit eget perfekte selv.

Men det er også vigtigt at se egne skyggesider – for hvis de ikke er erkendt og enten accepteret eller forvandlet, så er du uærlig over for dig selv; og livet vil derfor flyde mindre frit i dig, og du i det.

Nentatsu Hô trin for trin

Normalt udføres teknikken Nentatsu Hô ved at man lægger sine hænder på panden og i baghovedet og healer sine tanker.

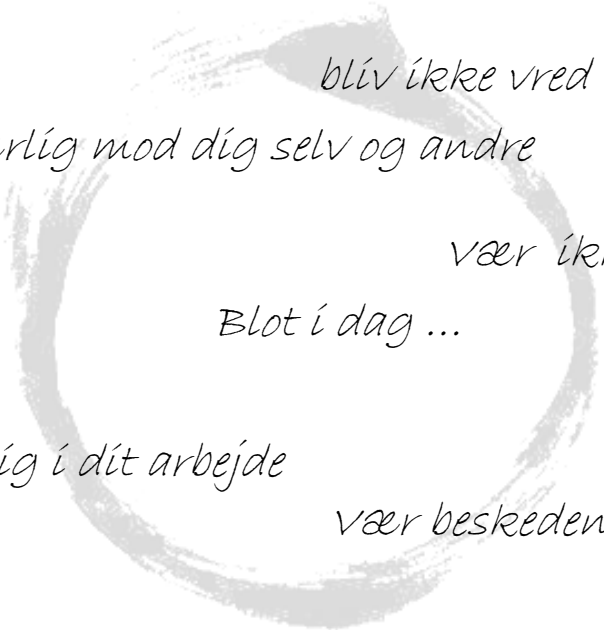
Jeg vil dog foreslå en variation, som dels er lettere at udføre (man får nemlig ondt i skulderne af at sidde med hænderne oppe), og dels er meget stærkere fordi du skriver dit ønske ned på papir. Når du skriver noget ned bliver det mere manifest, og derudover kan du bruge papiret som fokuspunkt for en videre healing i de efterfølgende dage og uger (se trin 7).

1. Forbered dig.
 - Du skal bruge et stykke papir at skrive på.
 - Noget at skrive med
 - Et stille sted du kan lægge din seddel når du er færdig.
2. Sid i stilhed, og find frem til et mønster eller reaktion, som du ønsker at afkode i dit ”system”. Det kan fx være ”Jeg bliver altid sur når børnene larmer” (en Juri klassiker) eller ”Jeg er ikke noget værd”, eller...
3. Når du har fået indtryk af et emne, så spørg ind i dig selv et par gange: Er dette det rigtige emne at arbejde med?
4. Når du har fået sikkerhed for at emnet er rigtigt; så skriv din uvane eller negative mønster ned på papiret – og fold det et par gange, så du kan have den foldede seddel mellem dine hænder.
5. Heal nu dig selv eller rettere dine tanker ved at sende lys og kærlighed ind i papiret. Fortsat så længe det føles rigtigt.

Måske vil du mens du healer, eller efterfølgende, mærke at Reiki strømmer ind i dit hoved, hjerte eller andet sted – og det er bare alle tiders.

Hvis ikke så er det også OK; så skal din tillid til Reiki bare række længere. **Din vigtigste opgave er ”blot” at guide lys og kærlighed ind i papiret.**

6. Når du er færdig, så læg papiret et sted hvor det kan være i fred (men gerne synligt for dig, se trin 7), og manifester et ”permanent” healingslys over papiret, der kan formidle healing til dig (eller modtageren, hvis det er en øvelse du laver for en klient) selv når du ikke er i nærheden af papiret.
7. Hver gang du i din hverdag kommer fordi papiret så send det en god tanke – og tænk kærligt over den uvane, som du gerne vil give slip på.
8. **Vær ikke for hård ved dig selv.** Vi kan jo kun gøre det så godt som vi nu kan, og tage én dag af gangen, eller som vi siger i Reiki:



bliv ikke vred
vær kærlig mod dig selv og andre
vær ikke bekymret
Blot i dag ...
vær ærlig i dit arbejde
vær beskednen

Hvis du har taget Reiki II, kan du i forbindelse med trin 5-7 berige healingen med det eller de symboler eller kvaliteter, som du synes passer til situationen.

Taknemmelighed

Op til Kristi Himmelfartsferien 2011 kom posten med en hel stabel bøger, som jeg havde bestilt fra USA men egentligt havde glemt alt om. Det slog mig, at bøgerne på hver sin måde alle handlede om taknemmelighed.

Lidt afhængig af hvordan man oversætter og tolker de fem Reiki invitationer kan man oversætte det japanske *kansha shite* med enten ”Vær taknemmelig” eller ”Vær ikke bekymret”. Ikke-at-være-bekymret virker relativt let; selvfølgelig afhængig af, hvad man har rodet sig ud i. Men at være taknemmelig - hele tiden – det lader ikke til at være vores natur, men hvorfor egentlig ikke?

I en af de bøger jeg modtog, Reikimester Randolph Shipons *Reiki Psychology*, beskriver Shipon, hvordan man i en meditation eller terapi kan forbinde sig til taknemmelighed, og derved til den healende kraft. Teknikken præsenterer jeg i næste afsnit som en måde at lave en guidet Reiki terapi på.

Men når vi ikke mediterer eller laver terapi; i døgnets øvrige 23 ½ timer, hvad så med taknemmeligheden?

To af de andre bøger handler om, hvordan vi ved vores tanker og adfærd selv skaber de omstændigheder vi lever i. Jeg tror der er noget om det; og der er jo ikke så meget hokus pokus i det, for hvis jeg er sur, så sender jeg dårlige *vibes* ud til min familie og kollegaer, som selvfølgelig bliver påvirket, og ikke kan undgå at reagere surt. Og så har vi balladen.

Men hvad nu hvis jeg prøver at leve med taknemmelighed som mit første valg - hele tiden?

Tænk hvis det blev min natur at være taknemmelig; og jeg fik tanker, følelser, bevidstheden og kroppen til at vibrere med taknemmelighed – hvad ville der så ske?

Hvad nu hvis jeg hver dag øvede mig, og for eksempel:

- Ikke blev sur over at toiletpapirer vendte den forkerte vej, men var taknemmelig over at der overhovedet er toiletpapir.
- Ikke bliver irriteret over, at børnene larmer og roder, men er taknemmelig for, at de lever?
- Ikke er ked af min adfærd, men taknemmelig for, at jeg har opdaget en vane, som jeg kan prøve at gøre mig fri af?

Så kunne jeg måske, bare lidt oftere, vælge at fokusere på det positive og spørge mig selv:

Hvad er godt i dette øjeblik?

Ved at fokusere på det positive giver vi plads til glæde i vores liv – og måske vil glæde strømme til os. Sådan virker det i hvert fald med negativitet – så hvor for ikke vende strømmen?

Reiki terapi

1. Få dig selv, eller en klient, til at tænke på et af de øjeblikke i livet, der har bragt allermeste glæde, lykke, fuldkommenhed.
2. Brug alle hukommelses sanser: Følelser, kropslige fornemmelser, lugte, lyde... til at genskabe den vibration som fyldte dig med glæde og taknemmeligheden den gang, du oplevede situationen.
3. Med denne situation som nøgle, lad alt andet som er godt, alt hvad der er lykkeligt i hele universets få øje på dig. Byd det velkommen i dig.
4. Mærk eller se strømmen af al universets lykke flyde til dig. Strømmen bare fortsætter med at flyde og flyde – uden ende. Mærk hvordan du føler det uden på, inden i og på overfladen af din krop.
5. Vær taknemmelig – og vær i taknemmeligheden lige så lang tid du føler for det; det er jo en svær fornemmelse at give slip på.

Jeg har selv brugt denne teknik mange gange og ofte opnået ekstase. Ekstasen åbner mit energisystem yderligere op for Reiki. Jeg har også brugt teknikken med klienter, enten som en kort indledende teknik til at få klienten *tunet ind* på Reiki, eller som en 10-20 minutters guidet terapi med henblik på at få klientens celler og underbevidsthed til at genkalde sig - hvad der er godt og atter at mærke glæde, tryghed og taknemmelighed i kroppen.

Giv slip og lad Reiki!

Giv slip igen

og lad Reiki få plads

endnu en lille smule mere.

Reikimester Birgit Fritzbøger Stephensen

Andre Reiki teknikker

Usui Sensei siges at have brugt en række forskellige teknikker, når han healede: Hænder på, hænder på afstand, stryge, tappe, massage, at blæse Reiki på klienten og fokusere energien ved at stirre på et punkt på klienten.

På denne og de næste sider gengiver jeg nogle af de teknikker, som jeg selv bruger.

The homeopathic touch

(Den ledende berøring)

I Reikimestrene Lübeck, Arjava Petter og Lee Rands bog *The Spirit of Reiki* samles en række traditionelle og moderne Reiki teknikker. En af de er *The homeopathic touch*, som vi kunne oversætte til *Den ledende berøring*. Teknikken hjælper kroppen til at blive vågen og lyttende, så den i endnu højere grad er villig til at modtage Reiki.

Metoden giver rigtig god mening – jeg har altid brugt den når jeg flyttede hænderne fra position til position i en let masserende og kropsnær bevægelse - men for de elever som ikke er vant til at kombinere Reiki med ”massage”, eller som er uvant, eller utrygge ved at røre ved fremmede mennesker kan det være en udfordring – men en god en af slagsen, for hvis du er utryg ved at røre ved andre mennesker; men samtidig er healer, så er der noget at arbejde med.

NB! Både i forhold til tillid, forsikring (og måske også lovgivning - det er ikke min stærke side !?!) skal du være sikker på, at klienten er med på, at du berør ham/hende på denne måde – og gør det kun ganske let, og selvfølgelig uden om de intime steder.

Ledende berøring trin for trin:

1. Saml hænderne i Gassho. Fokus og giv slip.
 2. Bliv i tanke – og i dine hænder – let som en fjer
 3. Brug evt. Reji Hô eller Byosen teknikkerne til indledningsvist at få en fornemmelse af, hvor på kroppen der kan være områder der skal løsnes.
 4. Når du (på en eller anden måde – du kan jo også spørge klienten!) har fundet ud af, hvor på kroppen du vil starte...
 5. og med dine fingerspidser eller blød håndflade, lav en let, strygende bevægelse langs med området.
- er det fx albue du har fokus på, så start berøringen et sted på

overarmen, træk din hånd/fingere ned langs armen, på albuen og lidt ned ad underarmen.

6. Gør evt. hold ved albuen (i dette eksempel) og med fingerspidserne ”ælt” overhuden, ligesom en kat gør når den har det rart og blidt kradser i dig. Det skal være så let, at det næsten kilder – men også kun næsten.
7. Bliv ved med berøringen i et halvt til et par minutter, og bring derved kroppens opmærksomhed på dette sted.
8. **...og fyld derefter på med Reiki.**

Recorded Reiki

(At ”optage” Reiki til senere brug)

I januar 2011 blev min far meget syg efter en operation. Jeg kom hurtigt i gang med fjernhealing - både hvad jeg selv kunne overkomme, og også fjernhealing fra de fjernhealingsnetværk som findes – tusind tak!

Men min far var ikke sådan lige at få på benene. Selv da den akutte fase var overstået, var han fortsat periodisk meget svag. Han blev dog lidt af en berømt patient på hospitalet. Ikke på grund af healingen, men fordi han var den mest træningsivrige patient de havde på afdelingen. Problemet var bare, at min fars blodtryk var så lavt, at han kun kunne træne liggende. Når han rejste sig faldt blodtrykket til noget der ikke rigtigt kunne måles. Ikke godt.

Hvad skal man så gøre? – spurgte jeg mig selv, og svaret kom prompte:

”Vi optager bare Reiki på mp3 fil, og så kan din far selv dosere, hvornår, og hvor ofte han vil have healing.”

Genialt! og her er hvordan man gør det:

Forberedelse

1. Du skal bruge udstyr til at optage og afspille med (jeg optog en mp3 fil via PC og min far afspillede den via en mp3 afspiller).
2. Tænk lidt over hvad du vil sige, og hvilke intentioner healingen skal præges af. Skriv det evt. ned, så du under optagelse af healingen kan have mest fokus på at holde energien.
3. Gør optageudstyret og dit ”lydstudie” klar, herunder ro. Lydstudiet må gerne være det rum/sted du normalt healer i, for her er i forvejen en atmosfære af healing.

Healingen

4. Forbind dig til Reiki.
5. Skab en Reiki atmosfære omkring dig og optageudstyret.
6. Når du kan mærke, at rummet du selv sidder i er fyldt med Reiki, så starter du selve optagelsen.

7. Visualisér modtageren og tal til ham. Fortæl hvordan han skal bruge healingen, og hvordan han skal forholde sig.
8. Du kan evt. guide personen til at åbne sig op og modtage Reiki – i et sprog som modtageren vil forstå og acceptere.
9. Se for dig, at modtageren bliver parat til at modtage Reiki.
10. Bed nu Reiki om at flyde ind i optagelsen fra den atmosfære du har skabt.

(Dette kan du sige højt eller inde i dig selv, alt afhængig af modtageren temperament).
11. Forstærk ved hjælp af CKR tegnet, som du bruger som en slags tragt til at skubbe Reiki ind i optagelsen.
12. Se/mærk at dette sker; at Reiki flyder ind i optagelsen. Det skal gerne blive ved i alle de minutter du optager. For at kode Reiki kan du ydermere forestille dig, hvordan Reiki flyder ind i modtageren, når han hører optagelsen.
13. Bliv ved. Hvis du synes der er rigtigt, kan du lave en guided meditation med modtageren, hvor du beder modtageren om at mærke sin krop, og se, at den fyldes med lys og varme (eller hvilken anden positiv tilstand du/modtageren ønsker).
14. Slut optagelsen af med et CKR som ”sætter en prop i”, med en intention om, at netop de kvaliteter der er brug for, vil fortættes i optagelsen hver gang mp3 filen bruges.
15. Vær taknemmelig.

Modtageren

16. Modtageren skal have god instruktion i brug af optagelsen, og skal gerne have mulighed for at komme af med spørgsmål og feedback til dig.

Hvordan gik det så med min far?

Min far blev heldigvis rask. I hvilken grad min Reiki optagelse bidrog ved jeg ikke, men anset hvad – så var min far meget taknemmelig for indsatsen, og det var i sig selv den bedste medicin.

Reiki II

... hver morgen og aften; bring dine hænder sammen i bøn.

Tænk over invitationerne og fremsig dem for dig selv.



The precepts look so easy yet they are so deep and hard to really implement in our daily life. This is why the system of Reiki is a life long journey, it will never stop. Make sure you put your head back on it once in a while.

Reikilærer Frans Stiene