

Wojciech Usarzewicz

Trzy Diamenty Reiki

Droga duchowej
harmonii

Głębsze zrozumienie istoty
praktyki Reiki poprzez
integrację Diamentów ziemi,
niebios i serca

 reikowisko



Redakcja Reikowiska dołożyła wszelkich starań, by zapewnić wysoką jakość niniejszej publikacji pod względem zarówno technicznym, jak i merytorycznym.

Informacje podane w niniejszej książce mają charakter wyłącznie informacyjny. W żadnym razie nie mogą zastąpić porad i zaleceń lekarza. Autor i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakikolwiek wypadek, uszkodzenie ciała lub szkodę powstałe wskutek leczenia, które czytelnik zastosował samodzielnie na podstawie informacji zawartych w tej książce.

Redakcja Reikowiska zwraca uwagę, iż Reiki jako forma terapii naturalnej i holistycznej, powinna zawsze być stosowana jako metoda dodatkowa, wspierająca klasyczne leczenie. **W żadnym wypadku nie wolno rezygnować z pomocy lekarza!**

Copyright © 2015 Wojciech Usarzewicz

Wydanie Pierwsze

ISBN: 978-83-64699-06-1

Wydawca:

Reiu Wojciech Usarzewicz w ramach Reikowisko.org

(<http://reikowisko.org>)

Email: wojtek@reikowisko.org

Węgierska Górka 2015

Polub Reikowisko na Facebooku: <http://facebook.com/Reikowisko>

Wszelkie prawa, włącznie z prawem do reprodukcji tekstów i ilustracji w całości lub w części, w jakiegokolwiek formie – zastrzeżone.

Zdjęcie na okładce: Daibutsu (Wielki Budda) z Kamakura, Japonia. Fot. Andrea Schaffer, źródło: Flickr <<https://www.flickr.com/photos/aschaf/3801559699>> (licencja: Creative Commons BY 2.0)

[Kup książkę](#)

Spis treści

Reiki: ścieżka wewnętrznego rozwoju poprzez samouzdrawianie.....	9
Samouzdrawianie i rozwój wewnętrzny – zdefiniowane	15
Wschód kontra Zachód, czyli wgląd w siebie	18
Reiki jako ścieżka wewnętrznego rozwoju	20
Duchowe i historyczne źródła praktyki Reiki.....	33
Od Buddy do Usuięgo	33
Duchowe koncepcje w Reiki	41
Droga Trzech Diamentów.....	49
Reiki – ścieżka wiodąca do stanu jedności	51
Znaczenie regionu Hara, serca i głowy w praktyce Reiki	60
Prawdziwa natura umysłu i integracja nieświadomego	64
Inicjacja, czyli droga wewnętrznej transformacji	72
Pięć Fundamentów Reiki.....	83
Reiju, czyli błogosławieństwo	89
Pięć reguł dobrego życia i sekret szczęścia	98
Cztery znaki i jumony	105
Choku Rei	
Sei Heki	
Hon Sha Ze Sho Nen	
Dai Ko Myo	
Zabiegi oraz autozabiegi	128
Byosen Reikan Ho	
Techniki oddechowe (medytacje) i ich znaczenie	138
Praktyka Trzech Stopni Reiki.....	141
Pierwszy stopień: Shoden	142
Techniki odczuwania Ki	
Kenyoku Ho	
Gassho Kokyu Ho	
Joshin Kokyu Ho	
Drugi stopień: Okuden	156
Medytacja ze znakiem	
Mantrowanie jumonów	
Kaligrafia i malowanie znaków	
Hatsurei Ho	
Trzeci stopień: Shinpiden	166
Praktyki dla znaku DKM	
Seishin Toitsu	
Podsumowanie	172

Dodatki.....	175
Słownik terminów japońskich	175
Bibliografia	178

*Są Trzy Diamenty:
Ziemi, Niebios i Serca.
Gdy Diamenty stają się jednym.
Człowiek staje się jednym.
Reiki to ścieżka Ziemi.
Uczy nas o naszej Wielkiej Matce,
Życie, pożywienie i schronienie dającej.
Reiki to ścieżka Niebios.
Uczy nas o naszym Wielkim Ojcu,
Nadzieję, miłość i siłę dającym.
Reiki to ścieżka Serca.
Dzięki niej dostrzegamy siebie
W oczach każdej czującej istoty.*

Agnieszce Cupak

Słowem wstępu i uznania

Ta książka różni się nieco od moich poprzednich prac. W poprzedniej publikacji, "Drodze Reiki", przedstawiłem współczesne, zachodnie podejście do praktyki Reiki w taki sposób, by każdy mógł bez problemu praktykować. Bo o to przecież w Reiki chodzi. Bez względu na wszystko, wystarczy chcieć, by Reiki popłynęło i Reiki popłynie, zadziała, przyniesie pozytywne efekty. Co do tego nie mam wątpliwości. Dlatego też „Droga Reiki” jest traktowana jako typowy podręcznik dla początkujących (i nie tylko) praktyków pierwszego i drugiego stopnia Reiki.

Tymczasem ta książka przedstawia praktykę Reiki z bardziej tradycyjnej, japońskiej perspektywy, która skupiać się miała, w zamyśle twórcy metody, na doskonaleniu tak zwanych Trzech Diamentów. Tym samym, książka ta przeznaczona jest dla osób, które chcą nie tylko praktykować dla dobra swojego i innych, ale chcą też zgłębić istotę praktyki, zrozumieć ją lepiej. Ta książka przeznaczona jest dla osób, które Reiki chcą traktować nie tylko jako formę terapii komplementarnej, ale przede wszystkim jako, jak to było w zamyśle Usuiego, jako ścieżkę wewnętrznego rozwoju poprzez samouzdrawianie. Dlatego jest to praca przeznaczona po pierwsze dla bardziej zaawansowanych praktyków, lub przynajmniej dla osób, które chcą się zagłębić w źródła tej metody.

Opowiem o tym, jak rozwijać się wewnątrznie w chaotycznym świecie współczesnym, w myśl tradycyjnego zrozumienia praktyki Reiki. I dokonam tego poprzez omówienie dwóch głównych terminów kluczowych: Trzech Diamentów oraz Pięciu Fundamentów. Te terminy są podstawami dla tej książki. Ich otoczką zaś są inne terminy: Joshin Kokyu Ho, Gokai, tenohira, jak również pewne koncepcje shintoistyczne, taoistyczne i buddyjskie.

Mikao Usui stworzył system Reiki na bazie tych trzech głównych ścieżek: Shinto, Taoizmu i Buddyzmu. Jednakże w zamyśle twórcy Reiki miało stać się uniwersalną ścieżką duchową – choć bazującą na zrozumieniu trzech wspomnianych ideologii, to jednak wciąż aideologiczną oraz areligijną. I to udało się osiągnąć – praktyka Reiki nie wymaga zmiany wiary i wciąż nie jest, w swej istocie, bezpośrednio związana z jakąkolwiek szkołą duchową. By jednak zrozumieć i

przyswoić sobie głębię tej uniwersalnej praktyki, trzeba omówić teoretyczne aspekty różnych ścieżek. I to może okazać się najtrudniejsze – by, mówiąc o Taoizmie, Shinto i Buddyzmie, wykorzystać teorię do zrozumienia neutralnej, uniwersalnej praktyki i ostatecznie zerwać z terminologią czy ideologiami.

Mam nadzieję, że podołałem zadaniu.

Nie chcę się powtarzać, dlatego w tej książce nie wspominam już o zasadach etycznych czy zasadach BHP w pracy z Reiki. Po tego typu porady odsyłam do wcześniejszej pracy, „Drogi Reiki”. Wszelkie zasady BHP i etyczne wciąż obowiązują, nawet jeśli nie zostały w tej pracy powtórzone.

Jak każda z moich książek, również i ta nie powstałaby, gdyby nie pomoc, czasem nawet nieświadoma, wielu osób. Dziękuję więc Agnieszce Cupak za jej wytrwałość i Arkadiuszowi Lisieckiemu, który powtarzał mi, że stopień Shinpiden jest pełen pokus i trzeba ciągle mieć samego siebie na oku. Dziękuję Ani Pipans i Kasi Olejnik za ciągłe zachęcanie do pisania.

Podziękowania kieruję również dla Pawła Gajewskiego oraz innych rodzimowierców, wiedźm, szamanów, animistów, asatryjczyków i innych, którzy taki nacisk kładli na głębsze zrozumienie korzeni tego, co się praktykuje, choć pewnie nie myśleli, że pomoże mi to ugruntować moją praktykę Reiki.

W końcu dziękuję też wszystkim moim kursantom i reikowym znajomym – od każdego z was czegoś się nauczyłem.

Pamiętaj – praktykiem Reiki można zostać jedynie poprzez inicjację, w której pośredniczy nauczyciel w ramach kursu pierwszego stopnia, zwanego Shoden. O ile praktykowania Reiki można nauczyć się z książek, o tyle sama zdolność przekazywania i pracowania z Reiki wymaga już inicjacji.

Jeśli szukasz typowego podręcznika do praktyki, wybierz „Drogę Reiki”, jako iż przedstawia ona Reiki w przyziemny i prosty sposób.

Reiki: ścieżka wewnętrznego rozwoju poprzez samouzdrawianie

W świecie zachodnim Reiki traktowane jest głównie jako forma terapii komplementarnej, uzupełniającej inne formy leczenia. Stosowana jest w domu, w reikowych gabinetach, w klinikach, szpitalach, hospicjach, a wszędzie, gdzie się pojawi, przynosi pozytywne rezultaty. Jednakże nie terapia było głównym zamysłem osoby, którą znamy jako Usui Mikao, kiedy powstawał system Reiki. Usui stworzył Reiki przede wszystkim jako praktykę samouzdrawiania, a to samouzdrawianie miało pomóc w wewnętrznym rozwoju duchowym praktyka. *Tenohira*,¹ czyli przekazywanie Reiki poprzez układy dłoni, było zaledwie dodatkiem do ogólnej praktyki Reiki, jeśli mówimy o pierwotnej, tradycyjnej praktyce.

Ta książka ma na nowo przedstawić czytelnikowi ścieżkę Reiki jako

1 *Tenohira* (jap.) odnosi się do uzdrawiania poprzez nakładanie dłoni w usystematyzowany sposób (np. w ramach określonych układów dłoni). W kontekście Reiki można spotkać się również z innym słowem, *teate* (jap), które również odnosi się do uzdrawiania poprzez nakładanie dłoni, ale już bez usystematyzowania, czyli w sposób dowolny.

ścieżkę wewnętrznego rozwoju, pomagając zrozumieć, dlaczego w omawianym systemie mamy do czynienia z pewnymi technikami, oraz dlaczego na ścieżce reikowca przejawiają się pewne doświadczenia. Zanim jednak zaczniemy, trzeba poruszyć ważne kwestie definicji i pola działania, bo nie można uczyć się i praktykować bez punktu zaczepienia.

Określmy wpierw, czym jest Reiki na potrzeby tej książki. Wiele podręczników podaje różnorakie definicje – na potrzeby tej książki jednak nie będziemy jednak twierdzić, iż Reiki jest energią. Nie będziemy też twierdzić, iż Reiki jest metodą pracy z energią. Są to ciekawe definicje, dobre dla podręczników i kursów wprowadzających w zagadnienie całej metody – jednakże na potrzeby tej książki, posłużymy się nieco inną definicją.

Reiki będziemy tutaj rozumieć jako skrót myślowy, wskazujący na konkretną szkołę – Usui Shiki Ryoho Reiki. Definiując Reiki według tej szkoły, powiemy: **Reiki to praktyka, której regularne stosowanie w codziennym życiu prowadzi do odzyskania harmonii wewnętrznej człowieka, a także odzyskania harmonii zewnętrznej wobec otaczającego nas świata. Praktyka Reiki przywraca stan jedności.**

W tych kilku słowach Reiki przestaje być po prostu metodą, przestaje być po prostu energią. Staje się praktyką, a praktyka staje się częścią życia. Na tę praktykę składa się Pięć Fundamentów, które zostaną omówione później. Lecz co ciekawe, ale też wygodne dla wielu, Reiki jako takie nie staje się jedyną ścieżką życiową czy duchową, jeśli ktoś tego nie chce. Z powodzeniem Pięć Fundamentów praktyki może stanowić dodatek do innej formy duchowej czy wewnętrznej praktyki, Reiki jest bowiem ścieżką komplementarną, oraz uniwersalną.

Na pewno jednak Reiki jest drogą uczenia się, pod wieloma względami. Uczymy się z książek, które czytamy; z tekstów, które studiujemy; wykładów, których wysłuchujemy. Buddyści mówią, że samo słuchanie nauczyciela czy studiowanie tekstów i wiedzy to już spory krok na drodze ku własnemu oświeceniu. Uczymy się również z doświadczeń życiowych, z których lekcje wyciągamy.

Wiedzę zyskujemy z książek, kursów, wykładów. Zaś mądrość zyskujemy nie poprzez uczestniczenie w kolejnym warsztacie

rozwojowym, lecz poprzez doświadczanie życia. Poprzez wyciąganie nauk z każdej lekcji, jaką życie ma Ci do zaoferowania. A lekcje te życie oferuje Ci bez chwili przerwy. By jednak mądrość i wiedzę w sobie rozwijać, często trzeba pozbyć się tego, co stare i niepotrzebne. Przypomina mi się tu stara buddyjska, może trochę już oklepana, opowieść o mnichu i nauczycielu.

Pewien szanowany, odczytany nauczyciel, udał się do mądrego buddyjskiego micha, by jeszcze bardziej zgłębić swoją wiedzę. Mnich go przyjął, a nauczyciel zaczął zadawać pytania. I tak dopytywał i mówił, a potok jego słów nie miał końca.

W ten, mnich buddyjski zaczął nalewać z imbryka herbaty do filiżanki. Lał i lał, aż herbata zaczęła się wylewać poza filiżankę, lecz mnich nie przestawał, a napój rozlał się już po stole.

- Co robisz?! - krzyknął nauczyciel.

Mnich odłożył imbryk, spojrzał na nauczyciela i powiedział:

- Twój umysł jest niczym ta pełna filiżanka. Gdzież mógłbym zmieścić wiedzę, skoro Twój umysł jest już pełny?

Nauczyciel zrozumiał, co mnich miał na myśli. Aby posiąść nową wiedzę, trzeba wpierw oczyścić swój umysł z dawnej wiedzy.²

Niczym w powyższej przypowieści, także i Ty musisz zapomnieć o wielu rzeczach, których Cię uczono - zwłaszcza, jeśli uczono Cię, że Reiki to zaledwie forma masażu energetycznego, bądź tylko forma terapii alternatywnej. Frans Stiene, szanowany nauczyciel Reiki, powiedział:

Esencja Reiki rozkwita niczym kwiat lotosu w sercu codziennej praktyki.

Ten, kto regularnie praktykuje Reiki we własnym sercu, poprzez

2 Przypowieść ta pięknie odnosi się do wielu aspektów naszego życia. Bardzo często pragniemy nowych doświadczeń czy dóbr materialnych w naszym życiu, lecz te nie przychodzą. Jakże mogłyby przyjść, jeśli nasze życie jest już przepełnione? Czasem trzeba zrobić porządek w życiu, aby móc doświadczać nowych rzeczy. Nie zaczniemy nowego rozdziału książki, jeśli nie zakończyliśmy czytać poprzedniego.

dbanie o jakość Pięciu Fundamentów: auto-zabiegów, medytacji (technik), pięciu reguł, czterech mantr i czterech symboli oraz dostrożeń³, ten właśnie odkryje prawdziwą siłę Reiki, ponieważ Trzy Diamenty zintegrują się w jedną całość. Te Diamenty to energie: ziemską, niebiańską oraz energią serca. Według nauk z Chin i Japonii, te energie stanowią wszystko, co jest. A Reiki jest ścieżką jednoczenia Trzech Diamentów. O procesie jednoczenia Diamentów jest właśnie ta książka.

Poszukiwanie odpowiedzi w samym sobie

Wiele osób szuka w technikach rozwoju duchowego drogowskazów, wskazówek odnośnie lepszego życia. Religie i ideologie zaopatrują wiernych w święte księgi, podręczniki i rozmyślania wielkich filozofów. Czegoś takiego jednakże nie uświadczysz się w praktyce Reiki. W tej metodzie jedynymi drogowskazami są Gokai, czyli pięć reguł dobrego życia, jak również, opcjonalnie, poematy Waka. Te pierwsze są uniwersalne i ideologicznie neutralne, te drugie zaś są wynikiem poetyckiej pracy japońskiego cesarza-reformatora Meiji, władającego Japonią za czasów Usui. Organizacja założona przez Usui, Usui Reiki Ryoho Gakkai, twierdzi, iż Usui przypisał te poematy Waka do praktyki Reiki celem zapewnienia dodatkowych wskazówek etycznych dla praktyków. Gakkai do dziś w ramach swej praktyki odśpiewuje te poematy.

Jednakże inne źródła podają, iż powody, dla których Usui dodał poematy cesarza Meiji do swojego nauczania, były czysto polityczne. W erze Meiji wszelkie działania anty-rządowe były niemile widziane. Za działanie przeciwko cesarstwu można było trafić do więzienia, a nawet zapewnić sobie karę śmierci za zdradę stanu. Również i grupy o charakterze duchowym, takie jak Usui ze swoimi uczniami, były podejrzane w oczach władzy. Władza monitorowała, by tego typu grupy nie sprzeciwiały się pozycji państwowej religii Shinto. Aby zapewnić polityczne bezpieczeństwo swoim naukom, Usui miał powoływać się

3 Zachodnie dostrojenia do Reiki to nie to samo, co jeden z pięciu fundamentów, czyli Reiju – ale żeby nie komplikować sprawy, bowiem efekt jednego i drugiego jest ten sam, będę posługiwał się tymi terminami zamiennie, a dokładną różnicę między dostrojeniem a Reiju przedstawię w odpowiednim rozdziale tej książki.

właśnie na poematy cesarskie.⁴ Czy Usui faktycznie widział etyczną wartość tych poematów, czy działał z powodów politycznych - tego póki co nie wiemy. Lecz nie ma to znaczenia, bowiem pomijając aspekty polityczne, kontemplacja nad poematami Waka może dużo dać, albowiem one same nie mają charakteru politycznego, a duchowo-mistyczny.

Wracając do tematu, czy coś poza regułami i poematami w praktyce Reiki może funkcjonować jako wyznacznik etyczny, wyznacznik właściwej ścieżki życiowej? O ile Reiki ma swoje korzenie w praktykach Shinto, Taoizmu i Buddyzmu, o tyle żaden z tekstów tych ideologii nie jest ściśle związany z Reiki. I tu dochodzimy do ostatecznej prawdy: praktyka Reiki kładzie nacisk na to, abyś Ty, jako praktyk, zaprzestał poszukiwania wiedzy na zewnątrz, a zaczął odnajdywać odpowiedzi w sobie. Każdy z nas bowiem właściwe odpowiedzi w sobie nosi - to część naszej natury, czy nazwiemy ją stanem pierwotnego człowieczeństwa, czy Naturą Buddy. Praktyka Reiki nie mówi "nie czytaj i nie słuchaj" - to powinienesz robić, aby poszerzać swoje horyzonty. Praktyka jednak określa pewne rzeczy prosto: praktykuj, kontempluj nad regułami Reiki, a to, czego naprawdę potrzebujesz, przyjdzie z Twojego życia wtedy, kiedy będziesz gotów to przyjąć.

Dlatego też ta książka przedstawia zaledwie techniki, informacje o korzeniach praktyki, oraz dane historyczno-teoretyczne, przy okazji omawiając zarys procesu rozwoju wewnętrznego. Książka ta stara się jednak nie dawać konkretnych rad moralnych czy etycznych. Po wytyczne i sugestie, oraz inspiracje, należy udać się do innych źródeł, czy do rozmów z ludźmi. Reiki może pokazać Ci jedynie to, co jest w Tobie. Czy są to wspańiałe inspiracje i rady życiowe, czy źródła życiowych niepowodzeń, które, gdy zostaną uzdrowione, pozwolą Ci zmieniać swoje życie na lepsze.

Zrozumieć Reiki

Osoba, która naprawdę chce odkryć, czym jest Reiki, musi zintegrować w swoim wnętrzu dwie formy, które są wręcz archetypowe. Pierwszą z nich jest europejski „archetypowy” student nauk tajemnych, przesiadujący wśród książ, zapisków, spowity wątlm światłem świecy,

4 Petter, F. A., *This is Reiki*.

pragnący swoją wytrwałością w studiowaniu nauk spisanych odkryć pierwotny sens istnienia. Praktyk Reiki musi być niczym ten europejski badacz, studiujący wiele opasłych tomów, poszerzając swoją wiedzę na bazie nauk innych osób. Kto przestanie zdobywać wiedzę, ten nie zostanie mistrzem na drodze Reiki. Jednakże jest jeszcze druga część układanki.

Drugą formą jest zachodni archetyp mędrca medytującego, poszukującego odpowiedzi, poprzez praktyki ezoteryczne⁵, a więc wewnętrzne, w swoim własnym wnętrzu, nie zaś w naukach spisanych w księgach. Poprzez wewnętrzną praktykę Reiki, praktyk jest w stanie dokonać integracji energii ziemskiej i energii niebiańskiej w swoim własnym sercu, otwierając sobie bramy wiodące ku oświeceniu. Tylko przez własne doświadczenie można prawdziwie zrozumieć wiedzę, którą się poznało z książek.

Ta książka ma stanowić jeden z kolejnych kroków na drodze pierwszej formy archetypowej. Ma dać wiedzę i skierować czytelnika do innych, dalszych z kolei źródeł wiedzy. Jednakże jedynie poprzez realizację drugiej formy archetypowej w ramach własnej praktyki, praktyk Reiki jest w stanie w pełni zrozumieć istotę tego, co stało się udziałem jego osobistego doświadczenia. Nie zapomnij więc praktykować tego, do czego zostałeś inicjowany bo tylko Ty sam jesteś w stanie uzdrawiać swoje życie.

Tyle słowem wstępu. Przejdziemy teraz do ważnego aspektu związanego z definiowaniem tego, co nazywamy uzdrawianiem, oraz rozwojem wewnętrznym. Przy okazji poruszę temat pewnych koncepcji, a także zjawisk, które mogą przejawiać się w pewnym momencie na Twojej życiowej drodze w miarę postępów w pracy z Reiki.

5 Gr. *esôterikos* – wewnętrzny.

Samouzdrawianie i rozwój wewnętrzny – zdefiniowane

Należałoby zdefiniować pojęcie samouzdrawiania i rozwoju wewnętrznego w kontekście praktyki Reiki. W gruncie rzeczy, definiowanie rozłożyłem na kilka rozdziałów, bowiem trzeba omówić trochę historii, jak również sporo koncepcji, które w praktyce Reiki stają się częścią doświadczenia reikowca, dzięki czemu później będzie można zrozumieć wiele aspektów praktyki Reiki.

W całym procesie samouzdrawiania i uzdrawiania ogółem, nie mówimy o leczeniu w rozumieniu zachodniej medycyny, ale o koncepcji przywracania harmonii z sobą samym i z zewnętrznym światem. Praktyka Reiki nie jest nastawiona na leczenie chorób, ale na przywracanie jedności z samym sobą i tym, co nas otacza. Zanik choroby zdaje się być zaledwie efektem ubocznym. Mówimy o uzdrawianiu w pierwotnym tego słowa rozumieniu. Szamani i uzdrowiciele różnych tradycji są ogólnie zgodni co do tego, o co chodzi w procesie uzdrawiania. Uzdrowiciel i pisarz, Galsan Tschinag, powiedział:

Uzdrawianie to przywracanie do porządku sposobu myślenia, spojrzenia na świat.⁶

W oparciu o wiedzę uzdrowicieli, Geseko von Lupke mówi:

Choroba jest według nich [szamanów i uzdrowicieli] zaburzeniem działających w człowieku i kosmosie sił, które u zdrowych ludzi działają wspólnie i w pewien określony sposób. Chorujemy, kiedy to siły życiowe nie mogą swobodnie przez nas przepływać.

Zaburzenia sprawiają, że w całościowym systemie ciała i ducha osadzają się negatywne lub niezrównoważone energie, które przejmują kontrolę i uwidaczniają się jako symptomy choroby.

Zadanie uzdrawiacza polega na tym, aby usunąć z systemu te

6 Lupke, G. von, *Dawna mądrość na nowe czasy*, s. . 114.

negatywne energie, rozpuścić supły energetyczne i przywrócić ciału równowagę. (...) Szamani (...) podchodzą do tej energii, tego stanu, tego ducha ze współczuciem.

(...)

Uzmysławia się też choremu, że sam przyczynił się do utraty równowagi w swoim organizmie, sam jest więc odpowiedzialny za jej przywrócenie. Kiedy pacjent zaczyna żyć w zgodzie z własnymi celami, nadziejami i potrzebami - odzyskuje zdrowie. Kiedy tych warunków nie spełnia, choruje. Definicja ta podoba jest w obszernych fragmentach do nowoczesnej definicji Światowej Organizacji Zdrowia, według której zdrowie to stan całkowitego fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu człowieka, a nie tylko brak choroby.⁷

Utrata równowagi następuje poprzez zakorzenienie się w naszym życiu niekorzystnych czynników, od złej diety, przez niefortunną pracę nie spełniającą naszego poczucia samorealizacji, poprzez przepełnienie swojego umysłu lękami, nienawiścią czy czarnowidzeniem.

Dalej czytamy:

Szamańskie uzdrawianie polega na ponownym nawiązaniu kontaktu - na poziomie wewnętrznym i zewnętrznym - z całością natury i całością własnej duszy. (...) [Szamani] "Sprawiają, że to, co niewidzialne, staje się widzialne. Proces uzdrawiania polega na wyprowadzeniu na światło tego, co ciemne, niewidoczne".⁸

Oczywiście, praktyk Reiki nie jest szamanem. Nie postrzega, tak jak szamani i uzdrowiciele pierwotni, choroby jako działania złych duchów. Jednakże, zapewne przez rozumienie pierwotne, archetypowe, również i praktyk Reiki rozpoznaje chorobę, zarówno fizyczną jak i psychiczną, jako zaburzenie równowagi zewnętrznej i wewnętrznej. Uzdrowienie jest procesem przywracania harmonii między różnymi częściami składowymi makrokosmosu oraz mikrokosmosu. Z perspektywy Reiki obserwujemy

⁷ Tamże, s. 35-37.

⁸ Tamże, s. 40.

proces integracji Trzech Diamentów: ziemskiego, niebiańskiego oraz Diamentu serca – to właśnie ten proces integracji występuje u reikowca po kursie w wyniku osobistej praktyki, jak również u pacjenta, choć w mniejszej skali, dzięki regularnym zabiegom.

Ta integracja, a więc i przywracanie harmonii, przejawia się od drobnych elementów przyziemnych takich jak równowaga we własnej indywidualnej diecie czy pracy, przez elementy psychologiczne, takie jak integracja nieświadomego ze świadomym, czyli uzdrawianie emocji i wspomnień (jungowskiego Cienia), po elementy wyższe, duchowe, czy odnajdywanie osobistej, bardzo indywidualnej ścieżki duchowego rozwoju, czy wręcz własnego przeznaczenia.

Mikao Usui stworzył metodę, która pozwala każdemu człowiekowi na nowo odkryć to, kim się jest. Samouzdrawianie w Reiki, a więc i proces rozwoju wewnętrznego, jest procesem ponownego odkrywania swojej prawdziwej natury, nazwijmy ją stanem pierwotnego człowieczeństwa, czy Naturą Buddy. Każdego człowieka cechuje harmonijna, oświecona Natura Buddy. Zadaniem praktyk duchowych jest pomóc każdemu z nas indywidualnie w odkryciu tej natury i w ponownym zintegrowaniu jej z codziennym życiem: na poziomie fizycznym, emocjonalnym i duchowym. W praktyce Reiki, Trzy Diamenty przedstawione są również symbolicznie w Kanji Reiki - czyli w symbolu Reiki - przez trzy kwadraty w symbolu Rei. Tradycyjnie, te trzy otwarte usta ludzi pragną pożywienia. W kontekście Reiki, chodzi o pożywienie duchowe, właśnie dla trzech poziomów istnienia - duchowego, emocjonalnego i fizycznego, o czym często mówię, a w kontekście Trzech Diamentów, chodzi właśnie o Diamenty: ziemski, niebiański oraz Diament serca.

W kontekście praktyki Reiki, samouzdrawianie jest więc procesem przywracania wewnętrznego spokoju i stanu jedności z samym sobą i z otaczającym nas światem, za pośrednictwem stosowania różnych praktyk. Zaniknięcie chorób natury fizycznej jest zaledwie efektem ubocznym uzdrowienia nieświadomości i ludzkiej duszy. Człowiek, który uzdrowi dusze, doświadczy zdrowia fizycznego, bogactwa i dostatku materialnego, oraz radości płynącej z samorealizacji.

Skoro już wiemy, czym jest uzdrawianie, jak definiujemy rozwój wewnętrzny (to właśnie proces samouzdrawiania), możemy ruszać dalej i

dowiedzieć się, skąd Reiki tak naprawdę się wywodzi.

Wschód kontra Zachód, czyli wgląd w siebie

By lepiej zrozumieć praktykę Reiki, warto zapoznać się z geograficznymi i kulturowymi korzeniami omawianej metody. Wiadomo, iż Reiki pochodzi z Japonii. Cały daleki wschód okryty jest, w oczach naszego społeczeństwa, mgłą mistycyzmu i romantycznej tajemnicy. W rozwianiu tej mgły nie pomaga globalizacja czy fakt, że większość tego, co mamy dziś w domach, wytworzono właśnie na dalekim wschodzie.

Japonia, zdominowana przez animistyczną religię Shinto, to kraj, w którym wszystko co jest, w pewnym sensie uważa się za święte. A przynajmniej taki pogląd wyraża starsza część ludności, przez nadejściem cywilizowanego zachodu. Postrzeganie świata jako świętego pod wpływem Shinto, zakończyło się dwuetapowo – wprawdzie za czasów cesarza Meiji i wprowadzanych przez niego reform, a następnie po II Wojnie Światowej, kiedy to boom ekonomiczny stał się ważniejszy niż przyroda. Po II Wojnie Światowej znaczenie Shinto upadło na bazie reform wprowadzonych przez dowództwo sił okupacyjnych. Dziś odnowę pewnych idei "świętej ziemi" można obserwować tylko w ruchach ekologicznych czy kooperatywach żywieniowych.⁹ I choć nie uświadczymy już tego, co obserwował Mikao Usui około stu lat temu, to pamiętać o dawnej Japonii wciąż jest żywa.

Japonia to kraj rozbudowanej etykiety, duchowej czystości i postawy, którą niektórzy Europejczycy mogliby zakwalifikować jako zbyt sztywną jak na nasze standardy. To też kraj, na który mocno oddziaływał Buddyzm.

Kultura dalekiego wschodu cechuje się wieloma rzeczami – jedną z nich, która jest dla nas ważna, jest ciągła skłonność do introwersji, tak popularna w samej Japonii. Skłonność ta, powoli wypierana przez „kulturę zachodu”, jest pierwszą rzeczą, która każe nam się dogłębniej zastanowić nad całością systemu Reiki.

D. T. Suzuki w jednym ze swoich wykładów wyraźnie rozróżnia

9 Hall, J.W., *Japonia od czasów najdawniejszych do dzisiaj*, s. 290.

przedstawicieli kultury Wschodu i kultury Zachodu. Przedstawiciele kultury Zachodu cechują się „mędrca szkiełkiem i okiem” i analitycznym umysłem, który wszystko musi przemyśleć z perspektywy intelektualnej. Racjonalizm, logika i intelekt rządzą człowiekiem zachodu, który na okrągło przeżywa stan oddzielenia od otaczającej go natury. Człowiek zachodu nie czuje się częścią natury, a jej panem i badaczem, gotowym do dokonywania zniszczeń byle by dokonać wiwisekcji i poznać mechanizmy działania świata. W przeciwieństwie do tego, przedstawiciel wschodu jest integralną częścią natury – czuje się jej częścią. Z rzadka analizuje i nie poddaje się chaotycznym wpływom intelektu. Obserwuje, **jest**, odczuwa wszystko intuicyjnie, zwracając się ku własnemu wnętrzu. Nie niszczy natury, kontempluje ją.¹⁰ Odpowiedzi szuka w sobie, nie zaś w swoim otoczeniu. Reiki to właśnie podejście człowieka wschodu – stan intuicji, zwracania się ku własnemu wnętrzu, poczucia integralności z otaczającym praktyka światem. Reiki sugeruje, by odpowiedzi na to, co zewnętrzne, szukać we własnym wnętrzu. W praktyce Reiki, z uwagi na naturę energii i metody, należy odrzucić racjonalizm zachodni – trzeba zaufać własnemu sercu oraz intuicji.

Pamiętam, jak lata temu wielokrotnie obserwowałem dyskusje na temat dróg duchowych współczesnego człowieka zachodu. Problemem, na który najczęściej zwracali uwagę starsi, było zbytne zapatrzenie na targowisko duchowości zwane ruchem New Age. Na targowisku tym każdy mógł dobrać sobie do koszyka to, co chciał – bez głębszego zastanowienia. Starsi – często też mądrzejsi – ludzie zwracali zaś uwagę na to, iż może zdarzyć się tak, że zrozumienie pewnego systemu duchowego może być niemożliwe, jeśli nie poznamy wpierw kontekstu kulturowego, z którego dany system się wywodzi.

Wiele lat zajęło mi zrozumienie, iż w słowach starszyny była mądrość, którą musiałem wziąć do serca. Idąc drogą Reiki, pewnego dnia zrozumiałem, iż starsi mieli rację – zrozumienie kontekstu kulturowego jest istotne dla zrozumienia praktyki, którą chcemy traktować jako część naszego życia. W naszym przypadku, chcąc naprawdę zrozumieć Reiki i czerpać z tej ścieżki dużo dobrego dla siebie i dla innych, musimy

10 De Martino, R., Fromm, E., Suzuki, D. T., *Buddyzm zen i psychoanaliza*, s. 11-21.

zrozumieć kilka kontekstów kulturowych: kulturę ideologii Buddyzmu, Taoizmu i Shinto, ale również i kulturę Japonii, choćby i pokrótce.

W dawnej Japonii człowiek, jak już wspomniałem, cechował się introwersją – ciągłą gotowością oraz chęcią do wglądu w samego siebie. To element tamtejszej kultury przez wiele setek lat – to też jeden z elementów kontekstu kulturowego, którego nie może pominąć praktyk Reiki. Kontekst ten nasuwa nam prostą myśl – jeśli chcemy wynieść jak najwięcej z praktyki Reiki, musimy zwrócić się ku naszemu własnemu wnętrzu. Bo czyż może być inaczej, jeśli praktykujemy coś, co wywodzi się z kultury, która tak uświęcała introwersję?

Ktoś może chcieć uciec do praktyki egzoterycznej¹¹ – praktykować zabiegi Reiki na innych w formie terapii. To dość chwalebna praktyka i warto ją kontynuować, jednak jedna z niepisanych zasad Reiki brzmi: wypierw uzdrów samego siebie. W Reiki najważniejsza jest praktyka ezoteryczna. Słowo „ezoteryka” pochodzi od greckiego „esôterikos”, które to słowo tłumaczymy jako „zwracający się ku wnętrzu”. W Reiki najważniejsza jest więc praktyka wglądu w samego siebie – i uzdrawianie samego siebie.

Oto droga wewnętrznego rozwoju.

Reiki jako ścieżka wewnętrznego rozwoju

Reiki nie jest religią – ale może stać się indywidualną ideologią życiową, jak i ścieżką duchową. O ile religia cechuje się posiadaniem społeczności kapłańskiej, centralnym bóstwem lub panteonem bóstw oraz dogmatycznym zestawem praktyk, o tyle ścieżka rozwoju duchowego bazuje jedynie na osobistych doświadczeniach,¹² które mogą, lecz nie muszą potwierdzić teoretycznej wiedzy z książek.

Niektóre źródła podają, iż Usui pragnął stworzyć uniwersalną metodę uzdrawiania i wewnętrznego rozwoju,¹³ zaś inne podają, iż Usui udał się na górę Kurama celem przygotowania się na śmierć i odrodzenie w

11 Praktyki egzoteryczne, czyli zewnętrzne, zwrócone ku światu zewnętrznemu.

12 Stiene, B., Stiene F., *Japanese Art of Reiki*, s. 7.

13 Tamże.

buddyjskim raju.¹⁴ W końcu bardziej eklektyczne źródła łączą dwie koncepcje, mówiąc, iż Usui udał się na górę Kurama celem doświadczenia pełni ludzkiej istoty, odkrycia swej Natury Buddy. Gdyby jednak to mu się nie udało, był gotowy na śmierć - była to jego ostateczna próba ukoronowania swoich wieloletnich studiów i praktyki – albo oświecenie, albo śmierć.

W efekcie, dzięki swoim praktykom i mistycznemu satori, Mikao Usui dopiął swego, stworzył uniwersalną metodę samouzdrawiania i rozwoju duchowego, w praktyce nie związaną z jakąkolwiek religią czy ideologią. Usui był Buddystą i tworząc system Reiki, przyświecały mu ideały buddyjskie - współczucie i chęć pomocy wszystkim czującym istotom, w zgodzie z bodhisattwowymi ideałami Buddyzmu Mahajany. Jak pisze Frans Petter:

*Praktykowanie metody uzdrawiania Reiki oznacza żyć szczęścia, zdrowia i dobrego życia wszystkim istotom.*¹⁵

Kiedy poprzez praktykę rozbudzisz w sobie czystość współczucia do wszystkich czujących istot, wtedy zrozumiesz prawdziwą siłę Reiki. Współczucie w kontekście buddyjskim jest jedną z koncepcji, które towarzyszą tradycyjnej praktyce Usui Shiki Ryoho Reiki.

Upadki na drodze samouzdrawiania

Zanim jednak odniosę się do współczucia, chcę podzielić się jedną z pierwszych koncepcji buddyjskich, które mają znaczenie dla reikowca. Podkreślę, iż jak przy Reiki bywa, także i ta koncepcja jest, w gruncie rzeczy, neutralna światopoglądowo. Koncepcja ta dotyczy procesu rozwoju duchowego, w uproszczonej formie – ładnie opisał to Sangharakszita w „Czym jest Dharma?”¹⁶

Proces tego rozwoju wygląda tak: najpierw wyrażamy chęć rozwoju (samouzdrawienia), a potem rozpoczynamy praktykę, na przykład medytację. Medytacją możemy dotrzeć do wielu błogich stanów

¹⁴ Petter, F. A., *This is Reiki*.

¹⁵ Tamże, s. 50.

¹⁶ Sangharakszita, *Czym jest Dharma? Podstawy nauki Buddy*, s. 141-147.

mentalnych czy duchowych, które mogą utrzymywać się przez kilka minut, ale też przez wiele godzin czy tygodni. A potem nagle doświadczamy upadku – wracamy do tego, co było, a co wytrącało nas z duchowej równowagi. Pragnę podkreślić, iż jest to proces całkowicie normalny, ponieważ praktyka duchowa, jakakolwiek by nie była, jest tylko środkiem prowadzącym do celu.

Nie zdziw się, jeśli po wielu miesiącach praktyki Reiki nagle upadniesz – to, co chciałeś uzdrowić, nagle wróci. Nie obwiniaj się i nie myśl, że jesteś jakiś gorszy, bo Ty nie utrzymujesz efektów na reikowej drodze, a inni reikowcy dają radę. Może oni po prostu o swoich porażkach nie opowiadają?

Ścieżka duchowa przez jakiś czas jawi się właśnie jako ciągły proces wzlotów i upadków. Bądź tego świadom i nie zniechęcaj się. Pamiętaj, że prawdziwą siłą człowieka nie jest to, że nigdy nie upada, ale fakt, że z każdego upadku potrafi się podnieść. W Japonii funkcjonuje takie powiedzenie: *upadłeś sześć razy, podnieś się siedem razy*. Za każdym razem po prostu się podnoś – wracaj do praktyki, jeśli tylko widzisz, że daje ona efekty. Jeśli efekty są, praktykuj i nie przejmuj się tym, że po jakimś czasie znowu upadniesz (ta wiedza dotyczy zwłaszcza praktyków stopnia Okuden, a już na pewno praktyków Shinpiden).

Takie ponowne, nawracające upadki, czyli powroty tego, co myśleliśmy, że jest już uzdrowione, mają na celu uzmysłwić nam, że nie do końca to coś uzdrowiliśmy. Każdy nawrót problemu jest okazją, by jeszcze trochę uzdrowić, jeszcze trochę zrozumieć i doświadczyć. Gdy wystarczająco długo i szczerze będziemy coś w sobie uzdrawiać, w końcu daje to efekty – bowiem wtedy rozwija się nasze zrozumienie, nasza świadomość rzeczy.

Ale przecież nie chcemy, aby nasza droga samouzdrawiania prowadziła do ciągłych upadków. Nauki buddyjskie tłumaczą, iż upadki kończą się w momencie, kiedy za sprawą praktyk duchowych rozwiniemy w sobie mądrość. Mądrość w buddyjskim kontekście to ciągła „świadomość rzeczywistości, czy nieuwarunkowanego.”¹⁷ Chodzi tutaj o spojrzenie poza zasłonę iluzji i zobaczenie prawdziwych przyczyn rzeczy. W praktyce Reiki manifestuje się to etapowo w taki sposób, że

17 Tamże, s. 147

kawałek po kawałku zaczynamy odkrywać prawdziwą przyczynę niekorzystnych doświadczeń życiowych. Rozumiejąc mechanizmy, które warunkują nasze doświadczenia, zaczynamy je akceptować. Co więcej, akceptując własny Cień, czyli zestaw naszych wad, lęków, niekorzystnych zachowań czy poglądów, a także myśli i emocje stłumione, również wtedy rozwijamy indywidualną mądrość i zdolność dostrzegania mechanizmów doświadczeń życiowych. To prosty poziom rozwijania zdolności „nieupadania” na duchowej drodze.¹⁸

Kiedy będziesz regularnie praktykował Reiki z głębi swojego serca, wtedy będziesz rozwijał swoją mądrość, która zaś będzie Cię chronić przed upadkami na drodze samouzdrawiania, a stan uzdrowienia będzie się coraz częściej i w coraz większej ilości aspektów życia utrzymywał.

Reiki jest środkiem wiodącym do celu

Reiki jest drogą wiodącą do harmonii, zdrowia i szczęścia, a może i do ostatecznego oświecenia. Podkreślam tu słowo "droga", bowiem Reiki nie jest celem samym w sobie. Gdy pracujesz z Reiki tylko dla pracowania z Reiki, wtedy praktyka ta nigdzie nie wiedzie. Tak samo i buddyjska dharma nie jest celem samym w sobie, a tylko drogą wiodącą do tego celu, jakim jest oświecenie. Można spotkać się z nauką buddyjską o tratwie – tratwa służy do przebycia rzeki. I tylko do tego. Dharma jest jak tratwa. Niektórzy ludzie zaczynają na tratwie stawiać ściany, dodawać meble, dekorować. Inni ludzie zachwycają się tratwą, ale nigdy z niej nie skorzystają do przebycia rzeki. Jeszcze inni ludzie krytykują, że tratwa nie jest wystarczająco solidna.¹⁹ Podobne schematy można spotkać na reikowej drodze. Reiki również jest jak tratwa, jest środkiem służącym do osiągnięcia celu, nie jest jednak celem samym w sobie. Jest również japońska opowieść o palcu, który wskazuje księżyc. Palec nie jest najważniejszy - wskazuje nam nasz cel, a gdy go już zobaczymy, to jego blask (księżyc) przyćmiewa wagę palca.

Nie skupiaj się zbyt mocno na tratwie, jaką jest Reiki – skorzystaj z tej

18 Głębszy poziom rozumienia mądrości, czyli “pradźni” dotyczy już zaawansowanych praktyk buddyjskich, lecz sama praktyka Reiki do tego głębszego poziomu również prowadzi z czasem.

19 Tamże, s. 26-27.

metody, by osiągnąć szczęście, jeśli tego chcesz. Co więcej, pamiętaj, że Budda zawsze sugerował, by praktykować to, co daje realne, pozytywne efekty. Jeśli coś nie daje efektów, nie ma sensu tego praktykować. W Sutrze Kalamy czytamy:

*Miejcie zaufanie do tego, co uznaliście za prawdziwe po długim sprawdzaniu, do tego co przynosi powodzenie wam i innym.*²⁰

Wiarę w praktykę opieraj jedynie na własnym doświadczeniu, a nie na zapewnieniach innych reikowców czy nauczycieli. Jeśli Reiki daje efekty pozytywne, praktykuj. Lecz jeśli Reiki nie daje Ci pozytywnych efektów mimo długiej i intensywnej praktyki, porzuć tę drogę. Choć każdy może nauczyć się Reiki, to nie każdemu ta metoda da efekty. Każdy człowiek jest bowiem inny – jedni będą preferować Reiki, inni praktyki typowo buddyjskie, a jeszcze innym efekty pozytywne da jedynie wizyta u dobrego psychoterapeuty czy trenera rozwoju osobistego. Nie trzymaj się metody, która nie daje Ci efektów, na siłę, wbrew samemu sobie.

I jeszcze jedna z rad rozwojowych. Pamiętaj, że Reiki będzie Cię prowadzić w zgodzie z Twoją naturą. Nie ma dwóch takich samych praktyków Reiki, każdy jest inny. Każdy czuje Reiki inaczej, doświadcza działania tej siły na swój sposób, a jego proces uzdrawiania i rozwoju jest unikalny w skali świata. Budda mówił, że kiedy deszcz spada na palmę, rośnie palma. A gdy deszcz spada na kwiat, rośnie kwiat. Lecz kwiat nigdy nie stanie się palmą, a palma nigdy nie będzie kwiatem.²¹ Każdy reikowiec będzie, pod wpływem siły Reiki, rozwijał się na swój sposób.

Każdy praktyk Reiki będzie uzdrawiał rzeczy na swój sposób. Każdy będzie inaczej praktykował, inaczej omawianą metodę rozumiał, a co więcej, każdy praktyk będzie miał własne tempo samouzdrawiania. Proszę, nie próbuj upodabniać się do innych reikowców. Odkryj samego siebie i pozwól, aby Reiki prowadziło Cię według Twoich potrzeb – to da najlepsze rezultaty. Tylko w ten sposób Reiki poprowadzi Cię do stanu harmonii, jedności i szczęścia.

20 Zobacz: http://www.diamentowadroga.pl/dd47/kalama_sutra

21 Sangharakszita, *Czym jest Dharma? Podstawy nauki Buddy*, s. 44-45.

Rozwój duchowy i jego główny wróg – ego

Zajmijmy się teraz istotnym problemem, który może się przejawiać na drodze samouzdrawiania. Zwykłem mawiać, iż ego jest potrzebne każdemu człowiekowi – ale tylko do pewnego etapu. Zanim ten etap nadejdzie, ego pomaga nam się chronić przed manipulacją i oszustwami, każe nam bowiem zastanawiać się nad tym, czego się chwytamy na drodze własnego rozwoju. Jak wszystko, także i ego ma swoją dobrą i ciemną stronę. Dobra strona to ta, która zadaje pytania i każe się zastanawiać – każe wątpić, przez co dwa razy pomyślimy, zanim w coś wejdziemy. Zła strona zaś to ta, która próbuje chronić samą siebie. Tak – ego próbuje chronić swoje istnienie, wie bowiem, iż na pewnym etapie rozwoju duchowego przestanie być potrzebne i będzie musiało odejść na dobre.

W perfidny sposób niweczy nasze wysiłki – sprytnie nami manipuluje tak, że nawet nie dostrzegamy, kiedy zejdziemy ze ścieżki rozwoju. Spotyka to często osoby, które praktykują różne ścieżki New Age.

Buddyjski nauczyciel Sogjal Rinpoche tak pisał o ego w aspektach rozwoju duchowego:

Właśnie po to, by zakończyć tę absurdalną tyranię ego, ruszamy w podróż ścieżką duchową.

(...)

Na początku, przy pierwszej fascynacji duchową ścieżką i wszystkimi możliwościami, jakie przed nami otwiera, ego może nas nawet zachęcać, podpowiadając: „To jest cudowne, cudowne. Wreszcie coś dla ciebie. Te nauki są po prostu rewelacyjne!”.

(...)

Ale gdy tylko wejdziemy w okres, jak go nazywam, „kuchennozlewozmywakowy” rozwoju duchowego i nauki zaczną mieć na nas rzeczywiście głęboki wpływ, nieuchronnie stanimy twarzą w twarz z prawdą o nas samych. Kiedy obnaży się ego i dotknie czułych miejsc, natychmiast pojawiają się problemy. Jak gdyby wyrosło przed nami lustro, od którego nie możemy uciec. (...)

Zaczynamy się buntować, bo nienawidzimy tego, na co patrzymy.

(...) A gdzie jest ego? Stoi wiernie u naszego boku i judzi: „Masz rację, to oburzające i nie do zniesienia. Daj sobie z tym spokój”.

(...)

Ego przygląda się z radością, jak zaplątujemy się w jego sieci. Winą za ból, samotność i trudności obarcza nauki i nauczyciela. Ostatnia broń ego – to obłudnie wskazać palcem nauczyciela i jego uczniów, mówiąc: „Jakoś nie wydaje mi się, żeby ktokolwiek żył tu zgodnie z naukami!”.²²

Proces jest prosty – wpierw, jesteśmy zachwyceni drogą rozwoju duchowego. Nauczyciele Reiki obiecują nam przecież zdrowie, harmonię, szczęście, miłość, wymarzony biznes, czy wewnętrzny spokój. Na początku wszystko jest wspaniałe, ale potem przychodzi zwątpienie. Zaczynamy bowiem dostrzegać prawdę o nas samych – ta często jest brutalna i nie podoba nam się, a przecież jest to proces uświadamiania sobie własnego Cienia. Tutaj stajemy na rozdrożu – możemy albo tę prawdę zaakceptować i dokonać uzdrowienia; albo możemy tę prawdę odrzucić, porzucając praktykę Reiki i własny rozwój wewnętrzny.

Jeśli jednak kontynuujesz ją [praktykę] i wchodzisz coraz głębiej w medytację, powoli uświadamiasz sobie, jak dawałeś się ogłupiać obietnicom ego: fałszywym nadziejom i fałszywym lękiem.²³

Chrześcijańscy mistycy w kulturze europejskiej opisywani powyżej kryzys – zwątpienie – określali mianem „ciemnej nocy duszy”. To zjawisko, które może być utożsamiane ze wspomnianymi upadkami na drodze samouzdrawiania. Co jakiś czas może u Ciebie wystąpić kryzys duchowy, w którym zwątpisz we własne osiągnięcia, wartość praktyki, czy sens prawd duchowych, a z głębin nieświadomości uderzą Cię

²² Rinpocze, S., *Tybetańska Księga Życia i Umierania*, s. 115-116.

²³ Tamże.

negatywne myśli, złe wspomnienia, niekorzystne poglądy.

Najlepiej jest wtedy odpocząć od spraw duchowych, lecz po pewnym czasie do nich wrócić z nową motywacją i pozytywnym nastawieniem, a da to efekty – bowiem upadki będą zdarzać się coraz rzadziej, a my zaczniemy dostrzegać coraz więcej dobrego w naszym życiu.

Tutaj warto jeszcze raz nadmienić, jak według nauk buddyjskich wygląda podążanie ścieżką duchową. Wspominam o tym dlatego, iż podobny model można spotkać na wielu ścieżkach duchowych – chodzi o to, by zrozumieć, jak wzloty i upadki na drodze rozwoju stają się narzędziem szlifującym diament naszej duszy. Ich poznanie i zrozumienie sprawia, że umacniamy się w praktyce i nie tracimy nadziei przy porażkach, które ponosi każda czująca istota.

W pewnym momencie przekroczymy punkt krytyczny – i już poniżej tegoż punktu nie upadniemy. Choć gorsze momenty dalej będą się zdarzać, to cały czas będziemy już szli do przodu, będziemy się coraz bardziej rozwijać duchowo. Pamiętaj więc, że i na drodze Reiki, „ciemna noc duszy” może się kilkukrotnie przejawiać i powtórzyć, ale to w końcu minie na dobre.

Niestety, czasem może się zdarzyć, że dana osoba odrzuci prawdę o sobie i nauki duchowe, czy praktykę Reiki, ale nie odrzuci samej możliwości reikowania – wtedy Reiki staje się praktyką komercyjną, nastawioną na inicjowanie, prowadzenie kursów i wykonywanie zabiegów dla pieniędzy. Za taką ofertą biznesową nie stoi jednak czyste serce o dobrych i szczerych intencjach, to bowiem rozwija się tylko poprzez praktykę. Jeśli poczujesz, że zbyt często popadasz w duchową komercję, wtedy zrób krok wstecz i na nowo przypatrz się własnym intencjom.

Uważaj również na własne ego, które, jak opisał Sogjal Rinpoche, może stawiać pułapki.

Reiki to własna praktyka

Budda powiedział:

Polegaj na pouczeniach nauczyciela, a nie na jego osobowości;
Polegaj na znaczeniu [nauk], a nie na słowach;

Polegaj na znaczeniu prawdziwym, a nie powierzchownym;
Polegaj na umyśle mądrości, a nie na umyśle zwykłym,
oceniającym.²⁴

Można odnaleźć w tych słowach mądrość dla reikowca. Polegaj na wiedzy przekazywanej przez nauczyciela Reiki, a nie na jego charakterze, który nie określa praktyki. Każdy nauczyciel jest inny i nie powinien postrzegać Reiki przez pryzmat życiowego podejścia nauczyciela. Twój charakter jest inny. Polegaj na znaczeniu reikowej wiedzy, a nie na słowach, w jakie ta wiedza jest ubrana. Różne źródła posługują się różnymi terminami, a rozsądny reikowiec zawsze stara się dostrzegać prawdziwe znaczenie stojące za abstrakcyjnym terminem. Zgłębiaj wiedzę, którą zaczynasz rozumieć, aby zrozumieć ją jeszcze lepiej – to, co wydaje się być jasne na pierwszy rzut oka w praktyce Reiki, często okazuje się mieć drugie dno.

Warto dodać coś odnośnie współczesnego „targowiska duchowości”, w które często wpadają początkujący. Reiki może być jedyną ścieżką rozwoju duchowego i jako taka, może być dla Ciebie skuteczna.

Mianowicie, nie skacz z kwiatka na kwiatek – jeśli wybrałeś Reiki, podążaj drogą Reiki. Jeśli metoda ta w danym momencie jest nieskuteczna jako narzędzie duchowe, oznaczać to może, że przechodzisz mały kryzys i musisz po prostu znaleźć w sobie nową dawkę siły.

Przytaczany wcześniej Sogjal Rinpocze tak o tym mówi:

(...) Nie wpadajcie w pułapkę czegoś, co widzę na Zachodzie na każdym kroku i nazywam „mentalnością sklepową”, w pułapkę biegania od mistrza do mistrza, od nauki do nauki, bez żadnej ciągłości ani prawdziwego, trwałego oddania jednej dyscyplinie. Niemal wszyscy wielcy mistrzowie tradycji duchowych zgadzają się, że najważniejsze jest opanowanie jednej drogi, jednej ścieżki do prawdy i podążanie, całym umysłem i sercem, za jedną tradycją aż do końca duchowej podróży, pozostając otwartym i pełnym szacunku dla mądrości innych. W Tybecie mawialiśmy: „Znając jedną, osiągasz wszystkie”. Modny obecnie pogląd, że

24 Tamże, s. 126.

możemy pozostawić sobie otwarte wszystkie możliwości i nie powinniśmy angażować się w pełni w jedną tylko sprawę, jest jedną z największych i najbardziej bałamutnych iluzji naszych czasów, sztuczką ego, najsukuteczniej chyba uniemożliwiającą nam duchowy rozwój.

Jeśli bezustannie szukasz, szukanie staje się obsesją, która zmienia cię w zdyszanego duchowego turystę, nie docierającego nigdy do żadnego celu.²⁵

Sogjal Rinpocze dalej wyjaśnia, iż nie chodzi tutaj o to, by zamykać Cię w klatce i ograniczać Ci wgląd w świat duchowy. Wręcz przeciwnie, taka rada odnośnie rozwoju duchowego to *„pełen współczucia, zręczny środek, służący temu, byś zawsze był skupiony i nigdy nie schodził ze ścieżki, mimo wszelkich przeszkód, którymi szczerze obdarzy cię świat i ty sam.”*²⁶

„Mimo wszelkich przeszkód” nie znaczy jednak, że masz iść w zaparte na reikowej drodze. Pozytywne efekty Reiki widać już po kilku tygodniach praktyki – a na pewno po kilku miesiącach. Jeśli jesteś szczerzy wobec siebie i realnie chcesz uzdrawiać swoje życie i zmieniać je na lepsze, to te efekty się przejawiają. Jeśli jednak ich nie będzie, wtedy może oznaczać to jedynie, że Reiki nie jest metodą dobrą dla Ciebie, bądź masz niekorzystne intencje i musisz zadać sobie pytanie – czy naprawdę chcesz dokonać własnego uzdrowienia?

A co jeśli będziesz miał wątpliwości co do własnych doświadczeń i do pozytywności rezultatów Reiki? Po pierwsze pamiętaj, iż wątpliwości są dobre, bowiem każą Ci cały czas kwestionować własne intencje, działania i skuteczność praktyki. Ale co więcej, wątpliwości są normalne na ścieżce rozwoju duchowego. „Dopóki nie osiągniemy oświecenia, nieuchronnie pojawiać się będą wątpliwości, ponieważ sianie zamętu jest głównym zajęciem nieoświeconego umysłu. Jedynym sposobem na zwalczanie wątplenia jest nietłumienie go ani niepodsycanie”,²⁷ mawia Sogjal Rinpocze. Dalej wspomina, iż wątpliwości nie znikną natychmiast i nie

25 Tamże, s. 126-127.

26 Tamże.

27 Tamże, s. 121.

znikną one same z siebie – ich zanik przyjdzie z czasem, jako efekt praktyki. Wątpić na drodze Reiki jest rzeczą naturalną. Można wręcz powiedzieć, iż wątpić jest przywilejem nieoświeconego umysłu.

Nie bój się wątpliwości – niech każda z nich w czasie praktyki Reiki będzie dla Ciebie okazją do kontemplacji nad Twoim życiem, intencjami, marzeniami, celami i postrzeganiem rzeczywistości.

Koniec darmowego fragmentu

Podoba się? Jeśli tak, kup pełną wersję książki.

Dostępną jako e-book aż w trzech formatach – PDF, EPUB oraz MOBI (wszystkie w jednym pakiecie!).

Dostępną również jako książka drukowana (miękka oprawa, A5, 182 strony)

KLIK: <http://reikowisko.org/trzy-diamenty-reiki>