



Reiki – sveikatą užtikrinanti energija

Žinome daugybę būdų kaip gerinti sveikatos būklę, atgauti jėgas, spręsti bendravimo ir buities problemas. Tai ir tradiciniai gydymo metodai, psichologo konsultacijos, asmeninio vystymosi ir sėkmės mokyklos. Ir joga – kūno, dvasios, proto harmonija bei Rytų kovos menai – kung fu, aikido ir kt., padedantys sustiprėti fiziškai, apsiginti ir suteikiantys pasitikėjimo savimi.

Reiki – tai natūraliojo gydymo mokykla, palyginti neseniai atėjusi iš Japonijos ir papildžiusi šiuos įprastus savęs tobulinimo būdus.

Dinamiškoje ir modernioje aplinkoje mūsų dėmesys daugiausia nukreiptas išorėn, todėl dažnai kitus žmones ir jų gyvenimą suprantame daug geriau nei patys save. Žinome, kodėl draugui ar pažįstamam skauda galvą, bet nieko nenutuokiame apie savo problemų pradmenis, kurie slypi giliai, ir pasireiškia, kai kūnas nebeišlaiko krūvių ir gyvenimą sustabdo netikėta liga.

Reiki gali padėti švelniai ir saugiai atverti mūsų problemas, geriau jas suprasti ir rasti būdus joms spręsti. Galbūt tai ne visada apsaugos nuo tolimesnių klaidų ir nesklandumų, kadangi jų priežastys glūdi tolimoje praeityje. Savęs supratimas reikalauja nuolatinio ir kryptingo atkaklaus darbo.

Su netradiciniu mokymu žurnalo „Grožis ir sveikata“ skaitytojus supažindina *reiki* meistras Virginijus Mockus, jau nuo 1997 metų praktikuojantis šį metodą ir jo mokantis kitus.

Reiki yra iš Japonijos kilęs senovinis universalus sveikatos gerinimo metodas. *Reiki*, išvertus į lietuvių kalbą, reiškia *universalioji gyvybinė energija*. Ji persmelkia visa, kas gyva. Dėl šios energijos yra palaikomos visos gyvybės formos ir be jos nieko negali būti. Nesvarbu, ar mes tuo tikime, suvokiame tai ar ne – energija tiesiog srūva, teka ir palaiko visas mūsų gyvybines funkcijas. *Reiki* šaknys glūdi gilioje senovėje, o mūsų laikais *reiki* metodą atgaivino japonas Mikao Usui. Tris metus savo gyvenimo Jis praleido Dzenbudistų vienuolyne studijuodamas senovinius rankraščius. Vienas jų, įpatingai sudominusių Mikao Usui buvo apie gydymą rankų prisilietimu. Bet vien tik perskaityti dažnai būna neužtenka, kad metodą galima būtų atgaivinti ir sėkmingai praktikuoti. Todėl Mikao Usui 21 dieną meditavo įpatingoje vietoje, nieko nevalgė, galvojo tik apie stebuklingą metodą ir galiausiai pasiekė nušvitimą ar praregėjimą, energijos užliejimą. Jo pasirįžimo dėka *reiki* buvo grąžintas pasauliui, o pasekėjų dėka labai greitai išplito, kaip nuostabiai paprastas ir nepaprastai veiksmingas būdas semtis energijos ir tuo pačiu sveikatos tiesiog iš kosmoso bei dalinti visiems panorėjusiems.

Mikao Usui praktikuojantiems *reiki* rekomendavo laikytis šių penkių principų:

1. **Nuo šios dienos esu be pykčio.**
2. **Nuo šios dienos esu ramus – be įtampos.**
3. **Nuo šios dienos esu be melo, sąžiningai uždirbu pragyvenimui.**

4. **Nuo šios dienos esu mylintis, atleidžiantis ir malonus aplinkiniams.**

5. **Nuo šios dienos jaučiu dėkingumą už blogą ir už gerą, ką turiu ir ką gaunu.**

Šiandien *reiki* vadinama tokia sistema, kuri leidžia sąmoningai susijungti su kosmine, visaapimančia energija ir perduoti ją delnais kiekvienai gyvai būtybei, net ir gyvūnams bei augalams. Tiesa, Virginijaus nuomone, sakyti „gydo rankomis“ būtų neteisinga – gydo ne žmogus savo rankomis, o toji energija, kuri jo rankomis teka. *Reiki* metodą praktikuojantis žmogus, šiuo atveju, yra tik tarpininkas.

Reiki seansai energetiškai sustiprina vidaus organus, harmonizuoja ir pagerina jų funkcijas. Ypač efektyviai padeda atsikratyti įvairios kilmės skausmų, negalavimų, depresijos, streso. Paprastai po *reiki* seansų žmogus jaučiasi žymiai žvaliesnis, pagerėja darbingumas, padidėja atsparumas ligoms, organizmas pats pradeda valytis nuo susikaupusių šlakų ir toksinų.

Kalbant apie naudą, Virginijus mano, kad mes esame įpratę greitai gauti apčiuopiamą rezultatą. Todėl medicina neretai užmiršta organizmo natūralią savireguliaciją ir nepašalina negalavimo šaknis, priežastis. Simptomų ar ligos pasekmių nelieka, bet nepašalinus priežasčių, dėl kurių žmogus susirgo (depresijos, stresai, nepasitenkinimas gyvenimu, pyktis, įtampa ir t. t.), jau įprasta, problema tik persislenka iš vienos vietos į kitą, iš vienos ligos į kitą.

Tuo tarpu *reiki* poveikis yra vos juntamas, švelnus ir apima ne tik fizinę mūsų as-

menybės dalį. Pamažu keičiasi ir pats požiūris į gyvenimą, aiškesnės ir skaidresnės tampa mintys, žmogus ima mažiau blaškytis, todėl gali geriau save realizuoti. *Reiki* visada veikia tiek, kiek reikia, ir ten, kur reikia. Virginijus iš savo ir savo pacientų patirties žino, kad *reiki* padeda atrasti gyvenimo džiaugsmą negalaujantiems, pavargusiems, rūpesčių išsekintiems žmonėms.

Reiki nėra terapija ar gydymo būdas įprasta šio žodžio prasme. *Reiki* tiesiog yra pagalba, kuri sustiprina organizmą, padeda jam pačiam kovoti su įvairiomis ligomis. Mes esame gyvi ir daugiau ar mažiau sveiki, nes gyvybinė energija pačiais įvairiausiais pavidalais teka ir cirkuliuoja po visą mūsų kūną. Manoma (kas dar nemato ar neįaučia gali tiesiog patikėti), kad yra tam tikri šios energijos tėkmės kanalai, kurie tradiciškai vadinami „meridianais“. Juose išsidėstę daugybė biologiška aktyvių taškų, naudojamų ir akupunktūroje. Be to, žmogaus organizmo energetinėje dalyje yra septyni pagrindiniai centrai – čakros ir daug antrinių. Jų funkcija – aprūpinti ir kaupti energiją mūsų kasdieniniams poreikiams. Jei šios energijos sruvenimas pasiekia visus organus ir visas ląsteles, jie normaliai funkcionuoja. Jei tekėjimas dėl kokių nors priežasčių sutrinka, tai susilpnina jų funkcijas ir žmogus suserga.

Daugelio ligų priežastis – tiesiog mūsų jausmai ir mintys. Negatyvūs pojūčiai ir nusiteikimai atitinkamai daro įtaką visam mūsų energetiniam laukui. Kitaip sakant, negatyvi energija kaupiasi ir sudaro kamščius. Staigiai prasiveržusi ji gali pasireikšti emociniais sutrikimais, pykčiu, destruktiviais veiksmais: persivalgymu, žalingais įpročiais ir kt. Rytuose yra seniai žinomas ryšys tarp tam tikrų organų ir emocijų. Pavyzdžiui, inkstai kenčia nuo įtampos, širdis – nuo per didelio jausmingumo, kepenys – nuo neigiamų jausmų, plaučiai – nuo nepasitikėjimo, skrandžio ir žarnyno problemos – dėl pykčio arba džiaugsmo trūkumo. Harmonijos trūkumas sukelia įvairius negalavimus.

Didelėmis pastangomis išsivadavęs iš neįgalaus žmogaus vežimėlio, Virginijus Mockus neieško pagalbos, bet padeda kitiems. Padėti savo artimiesiems galime ir mes patys. Tereikia noro ir žinojimo, kad tai tikrai įmanoma.

www.reikimokymai.lt