

**STRUČNO-POPULARNA
BIBLIOTEKA**

Urednik: VLADIMIR JAKOLIĆ, prof.

Dr. Mikao Usui i Frank Arjava Petter
IZVORNI REIKI PRIRUČNIK
Dr. Mikaoa Usuija

Copyright © za hrvatsko izdanje:
V.B.Z., d.o.o., 10010 Zagreb, Goranska 12
Tel.: 01/6235 419 i faks. 01/6235 418
e-mail: info@vzb.hr

Za nakladnika: Boško Zatezalo

Grafička priprema: V.B.Z. studio, Zagreb

Tisak: ZRINSKI d.d., Čakovec, 2002.

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Nacionalna i sveučilišna knjižnica - Zagreb

UDK 615.852(035)

USUI, Mikao

Izvorni reiki priručnik dr. Mikaoa
Usuija / Mikao Usui i Frank Arjava Petter
; s engleskoga prevela Eyona Cvitan ;
predgovor Williama Leea Randa. - Zagreb :
V. B. Z., 2002. - (Stručno-popularna
biblioteka)

Prijevod djela: The original reiki
handbook of dr. Mikao Usui.

ISBN 953-201-148-X

1. Petter, Frank Arjava
I. Reiki -- Priručnik

420205084

ISBN 953-201-148-X

Dr. Mikao Usui i Frank Arjava Petter

**IZVORNI REIKI PRIRUČNIK
DR. MIKAOA USUIJA**

靈
氣
療
法
必
携

S engleskoga prevela
EYONA CVITAN, prof.

Prvi puta dostupno izvan Japana:

Tradicionalni Usui reiki ryoho
položaji ruku za tretmane
i brojne reiki tehnike za
zdravlje i dobrobit

Predgovor Williama Leea Randa



ZAGREB

islov izvornika:

Dr. Mikao Usui und Frank Arjava Petter (Hrsg.)
ORIGINAL REIKI HANDBUCH DES DR. MIKAO USUI

pyright © by Schneelöve Verlagsberatung & Verlag

ublished by arrangement with Schneelöve Verlagsberatung & Verlag,
87648 Aitrang/Germany

pyright © 2002. za hrvatsko izdanje V.B.Z., d.o.o., Zagreb

žna bilješka:

ormacije predočene u ovoj knjizi pomno su istražene i savjesno predočene u skladu sa svime nam je poznato. Međutim, autor i izdavač ograđuju se od svake odgovornosti za bilo kakve tne posljedice koje bi mogle proizaći iz korištenja uputa u ovoj knjizi. Ove informacije namijene su daljnjoj poduci zainteresiranih pojedinaca. Metode iscjeljivanja i vježbe u ovoj knjizi u nadomjestak za savjetovanje s liječnikom. One su namijenjene kao podrška procesu iscjeljivanja u obliku dodatnog postupka.

Frank Arjava Petter

1993. godine vratio je reiki u zemlju iz koje je potekao i bio je prvi čovjek sa Zapada i je podučavao reiki majstorski/učiteljski stupanj u Japanu. Zajedno sa suprugom Chetnom, koja je Japanka, istražio je razne reiki smjerove i slijedio njihov trag do edničkog izvora, originalnog sustava dr. Mikaoa Usuija. Usput je otkrio, pored brojljivih povijesnih činjenica, nove očaravajuće tehnike iscjeljivanja iz samog izvora tog čudesnog sustava.

Trenutno Frank Arjava Petter podučava, zajedno sa suprugom Chetnom, izvorne reiki tehnike putem seminara i predavanja. Njegove knjige *Reiki Vatra* i *Reiki – nasljeđe Usuija* već su postale internacionalne uspješnice.

kladnik najljepše zahvaljuje na stručnoj pomoći medicinskim konzultantima
sci. Biserki Vidmar-Cvjetanović i
f. dr. sci. Branku Cvjetanoviću

ISBN 953-201-148-X

Zahvale

Tijekom prošlih nekoliko godina u mom je srcu izrastao jedan osjećaj zahvalnosti. To je duboka zahvalnost za svaki trenutak mog života. Zahvalnost prema svim ljudima i okolnostima na koje sam naišao kročeći svojim životnim putem. Zahvalnost bez cilja i bez izvora.

Međutim, ovdje bi želio izraziti toplu zahvalnost nekolicini prijatelja bez čije pomoći ovaj rad ne bi bio dovršen. Kao prvo, mojoj supruzi Chetni za njezinu ljubav i neiscrpnu energiju koju dijeli sa mnom svakog dana našeg zajedničkog života, te T. Oishiju i Shizuki Akimoto za njihovo neograničeno povjerenje. Windpferd timu za kompetentnu i blagonaklonu podršku na profesionalnoj, kao i na osobnoj, razini. Walteru Lübecku, koji me neprestano bodri da nastavim s istraživanjima, Shunyu Chikaiju za prekrasnu kaligrafiju koja se pojavljuje na ovim stranicama; Shouyau P.T. Gigggu za prelijepa fotografije koje tako savršeno dočaravaju duh reikija. Moja iskrena zahvalnost i našem supermodelu Kumiki Kondo, te mojoj punici Masani Kobayashi za prijepis posvete sa Usuijeve spomen ploče.

Ova knjiga je također posvećena posebnom sjećanju na Fumija Ogawu koji je preminuo u ljeto 1998. godine: U ime globalne reiki zajednice posmrtno mu se zahvaljujem za sve informacije koje je tako otvorenog srca podijelio s nama.

I naravno, iskrena hvala svima vama, moji dragi čitatelji, za čuće pisama, izraza blagonaklonosti, i prijedloga kojima ste me zasuli.



Predgovor

Postoji moćan planetarni proces koji zasigurno može ostvariti mir koji nam je tako očajno potreban. Kraj hladnog rata, poboljšanje globalne komunikacije, te razvoj svijesti o potrebi da svi ljudi ovog svijeta djeluju zajednički i skladno za opstanak planeta, pospešuje preobrazbu naših najosnovnijih shvaćanja. Veći osjećaj sigurnosti, popraćen shvaćanjem da svijet ima ostvarivu budućnost, ohrabruje ljude da rade na pozitivnim promjenama koje podržavaju mir na Planetu.

Dio tog procesa sastoji se u razbijanju i otpuštanju starih ograničavajućih vjerovanja zamjenjujući ih istinom. Kako se to događa, tako ljudi stižu sve više slobode i u boljem su položaju da stvore poželjniji svijet.

Taj proces vidimo i u svijetu reikija. Prvobitna zapadna verzija reikija dovedena je u pitanje i sada ljudi otkrivaju ispravnije podatke o povijesti i praksi reikija, od čega svi mogu imati koristi. Tokom prošlih nekoliko godina Arjava Petter i njegova supruga, Japanka Chetna Kobayashi, otkrili su važne podatke o porijeklu i praksi reikija u Japanu. Usprkos protivljenju nekih sa Zapada kojima je u interesu da održe *status quo*, nastavili su sa svojim istraživanjima i objavili ovu knjigu, iznašajući svoja najvažnija otkrića. Činjenica da je Usui sensei (učitelj Usui) imao priručnik koji je dijelio svim svojim učenicima od ključne je važnosti. Ukazuje na to da reiki nije oralna tradicija i da je pisani sadržaj važan dio predaje. Učeci o filozofiji i praktičnim vježbama koje je podučavao Usui sensei, ostvarujemo važnu razinu razumijevanja koja nas još snažnije povezuje s bitkom reikija. Daje nam jasniju sliku o tome tko je bio Usui sensei i pomaže nam da unaprijedimo naš iscjeliteljski rad. Zbog toga, lako je shvatiti zašto je prijevod i distribucija ovog priručnika najznačajniji doprinos Usui reikiju otkako je 1938. godine po prvi puta donesen na Zapad. Ova će spoznaja prouzročiti silan pomak unutar reiki zajednice i pridonijeti će stvaranju jedinstva, a ujedno će i unaprijediti autentičnost prakse i njenu valjanost. Uvjeren sam da će svi koji pročitaju ovu knjigu imati od toga značajne koristi.

William Lee Rand

Rujan, 1999.

Internacionalni centar za reiki obuku, Southfield, Michigan

Sadržaj

Zahvala	5
Predgovor	6
Uvod	9
Budistički temelji reikija	12
Porijeklo i cilj	13
Sutra srca	15
'Tri osnovna stupa reikija	17
Gassho	17
Reiji-ho	19
Chiryo	20
Dodir i iscjeljivanje	21
Dah	24
Joshin kokyuu-ho	24
Tanden	25
Pohranjivanje energije u tandenu	26
Tehnike iscjeljivanja	27
Položaji ruku dr. Usuija	30
Indeks reiki ryoho hikkei	31
1. Osnovni tretmani za pojedine dijelove tijela	33
2. Funkcionalni poremećaji nervnog sustava	51
3. Funkcionalni poremećaji dišnih organa i putova	55
4. Funkcionalni poremećaji probavnih organa	57
5. Funkcionalni poremećaji krvotoka (kardiovaskularnog sustava)	59
6. Funkcionalni poremećaji metabolizma i krvi	61
7. Funkcionalni poremećaji urogenitalnog trakta	63
8. Operacijske rane i funkcionalni poremećaji kože	65
9. Dječje bolesti	68
10. Zdravlje žena	69
11. Zarazne bolesti	70
Pogovor	73
Izvorni japanski tekstovi	74
Dodatak sa slikama	77
Adrese	
Reiki-ryoho priručnik	83
Kako pronaći kralješke	84

Posveta

Posvećeno Mikaou Usuiju s ljubavlju i zahvalnošću



Uvod

Dragi reiki prijatelji, i ovaj put volio bi vam predstaviti nešto »novo« iz zemlje porijekla reikija: praktični dio *Usui reiki ryoho hikkei* u kojemu dr.Usui daje detaljne opise položaja ruku za tretiranje pojedinih dijelova tijela te raznih zdravstvenih poremećaja. Kada smo moja supruga Chetna i ja od T. Oishija u ljeto 1997. dobili priručnik, zajedno s još nekim starim reiki zapisima, odlučili smo publicirati taj dio tek nakon temeljitog ispitivanja. Ujedno, željeli smo pričekati da steknemo dovoljno osobnog iskustva s tim aspektom reiki rada, koji nam je u to vrijeme bio posve nov.

Sada više ne želimo čekati da to podijelimo sa svima vama.

Položaji ruku opisani u priručniku dr.Usuija značajno su složeniji od onih koje smo na Zapadu zavoljeli i naučili koristiti.

Međutim, nije mi namjera da objavljivanjem ove knjige prikazem dvanaest zapadnih položaja ruku kao »netočne«. Oni ostaju osnova za cjeloviti tjelesni tretman. Zasigurno su korisni i važni, naročito za reiki početnike. Svrha ove knjige je da nas odvede do temelja reikija, a povrh svega, da nam pojača razumijevanje o reiki energiji.

Priručnik dr.Usuija sadrži čudesno bogatstvo podataka. Smatram, da se taj široki dijapazon informacija može shvatiti u potpunosti samo ako je predstavljen i na vizualan način

Stoga smo Chetna i ja odlučili dodati fotografije položaja ruku, kao i ilustracije opisanih dijelova tijela, kako bi vam ponudili priručnik koji je razumljiv i jednostavan za upotrebu. Možete u njemu potražiti i savjet vezan za vašu reiki praksu. Ja sam nadodao prva četiri poglavlja: »Budistički temelji reikija«, »Tri osnovna stupa reikija«, »Dah« i »Tehnike iscjeljivanja dr.Usuija«, kako bi što potpunije prikazao temelje djela dr.Usuija. Podaci koje tu iznosim potječu iz intervju s dr.Usuijem, objavljenog u prethodnoj knjizi, te iz razgovora koje su vodili Shizuko Akimoto i Fumio Ogawa i iz nekih drugih japanskih izvora podataka o reikiju.

Dr. Usui podučavao je reiki na vrlo intenzivan način. Učenici su se sastajali jedanput tjedno kako bi meditirali, zajedno primjenjivali reiki, i uvježbavali *skeniranje* (intuitivno pregledavanje) tijela pacijenta sve dok ne bi bili u stanju postaviti energetsku dijagnozu i uspješno tretirati odgovarajuće dijelove tijela. Neki učenici dr. Usuija odmah su u tome uspijevali, dok je drugima za to trebalo nekoliko tjedana, mjeseci ili godina. Reiki energija prirodno pronalazi svoj tijek, točno do mjesta gdje je potrebna. Međutim, to ne isključuje mogućnost davanja tretmana tako da rukama dozvolite da slijede vaše vlastito nadahnuće.

Zapadni reiki tretman je neka vrsta sveobuhvatnog tretmana, dok je japanski, intuitivni tretman više ciljan i, naravno, što preciznije radimo to će i rezultati biti bolji.

U Japanu, na reiki se gleda kao na put koji se slijedi desetina-ma godina, sve do kraja života. U Japanu bi ponekad učenik dostigao drugi stupanj tek nakon deset ili dvadeset godina prakse. Većina učenika nikad nije dostigla više stupnjeve. Oni su uvijek bili i ostali učenici.

Ovdje, na Zapadu, reiki se razvio u smjeru koji više odgovara našem načinu života. Ljudi se sastaju tokom jednog dana ili preko jednog vikenda kako bi naučili prvi stupanj. Često nema dovoljno vremena da se nauči slušati svoje tijelo, ruke i intuiciju. Premda je to šteta, mnogim zapadnim reiki učenicima i učiteljima jednostavno nije moguće doći u doticaj s tom energijom na neki drugi način. Život na brzom kolosijeku zapadne civilizacije – a tu podrazumijevam i moderan način života u Japanu – odvija se velikom brzinom. Mnogi od nas više nemaju vremena i žele imati odmah, istog trena, ono što im zapne za oko.

Ne mislim da bismo trebali okrenuti sat unazad. Trebamo se suočiti sa zahtjevima sadašnjeg vremena. A tih dvanaest položaja ruku predstavlja alat od posebne važnosti jer ih se može brzo naučiti. Pomoću njih, svaki od nas može vježbati kod kuće sam, bez stalnih uputa i bez straha da će učiniti nešto »pogrešno«. Ti položaji ruku pokrivaju čitav sustav endokrinih žlijezda, kao i sve unutarnje organe. Oni osnažuju čovjeka na više razina odjednom:

Na fizičkoj razini toplinom ruku

Na mentalnoj razini reiki simbolima

Na emotivnoj razini ljubavlju koja kroz njih protiče

Na energetskej razini prisustvom inicirane osobe, kao i same reiki energije.

Dodatna vrijednost tih dvanaest položaja ruku je to što ljudi koji dnevno tretiraju sami sebe nauče kako se valja služiti reiki energijom. Ako ste ikada od blagonaklonih ruku dobili cjelokupni tjelesni tretman, ili ste tretirali sami sebe tijekom nekoliko tjedana, zasigurno ste osjećali učinak tog iskustva još dugo nakon njegova završetka.

Intuitivni reiki dr. Usuija je drugačiji: On traži od nas da se oslobodimo pravila. Svrha pravila je da nam pruže podršku. Onaj čas kada nas počnu sputavati, više ne ispunjavaju svoju svrhu.

Najbolji pristup ovom materijalu je da u vašu reiki praksu počnete postepeno uklapati tehnike i informacije sadržane u ovoj knjizi – a vaši će klijenti biti oduševljeni vašim rukama.

Uostalom, mnogi od vas već odavno rade na intuitivan način. Sretan sam zbog vas i zajedno s vama, da sada imamo i »zvanično odobrenje« dr. Mikaoa Usuija za rad na taj način!

Iz dubine srca, želim vam svima puno zadovoljstva u čitanju i istraživanju ovih uzbudljivih novih mogućnosti rada s reikijem. Upravo im je to i svrha!

靈
氣



Ova kaligrafija djelo je Shunyua Chikajia, rođenog 1950. Zaređen je kao Shingon svećenik od 1973. godine i utemeljitelj je Shakya-yoga-ashrama u Marugamei, Shikoku, Japan, gdje podučava meditaciju i reiki.

Stari reiki kandi, onako kako se to pisalo prije 1940.

Budistički temelji reikija

Natpis na nadgrobnoj ploči dr. Usuija govori nam da je on upoznao reiki energiju za vrijeme dvadesetjednodnevnog posta na brdu Kurama.

Svećenik Gantei, učenik Ganjina (utemeljitelja Toshodaiji hrama u Nari) osnovao je impozantni Kurama hram 770. godine, nakon dubokog duhovnog iskustva na tom mjestu. Do 1949. godine, Kurama hram bio je povezan s tendai budizmom; tada je postao sjedište Kurama-kokyo sekte.* U hramskom uredu uvjerali su nas da praksa dvadesetjednodnevnog posta i meditacije nije nikada bila sustavni dio duhovnog života ovog hrama. No, natuknuli su nam da je to poneki pojedinac mogao izvesti na svoju ruku, posebice u ranija vremena. Zahvaljujući svojoj veličini, snažnoj energiji, i ogromnim starim cedrovima, brdo Kurama savršeno je mjesto za meditaciju i unutarnje traganje. I danas je u Kurama hramu moguće provesti čitav dan i noć u meditaciji i pisanju mantri, ako se za to unaprijed predbilježi.

Dapače, još uvijek postoji nekolicina malih prelijepih šinto svetišta na području Kurame. Posebno treba spomenuti Kubune Jinju, svetište koje se nalazi ispod Kurame, na cesti za Kyoto. Šintoizam i budizam duboko su isprepleteni u Japanu, tako da svjetovnim ljudima nije uvijek jednostavno odrediti nalaze li se u budističkom ili u šintoističkom svetištu. U svakom slučaju, Kuramu je vrijedno posjetiti!

Dr. Usui bio je budist, i zbog toga bih na sljedećih nekoliko stranica želio napraviti maleni izlet u japansku povijest i razmotriti neke budističke pojmove koji su snažno utjecali na dr. Usuija. Dakako, na tu temu mogla bi se napisati cijela knjiga, no to bi nadišlo svrhu ove knjige, a i prekoračilo domet mojeg poznavanja budizma.

iječ »sekta« ovdje
načava »malenu vjer-
u zajednicu«.



(Adresa Kurama hrama je: Kurama Honmachi, Sakyo-Ku, Kyoto, Japan. Tel: 0081-75-7412003. Najlakši put do hrama je s glavne željezničke postaje u Kyotu, podzemnom željeznicom ili autobusom, do Demachiyanagi stanice. Tu treba sići i uzeti lokalni vlak na liniji Eizan-Kurama u smjeru Kurame i voziti se sve do zadnje stanice. Od tamo ima još pet minuta hoda do ulaza u Kurama hram.)

Porijeklo i cilj

Ezoterijski tantra budizam prenesen je u Japan u prvoj polovici devetog stoljeća posredstvom japanskog svećenika Kukaija (Koba Daishija, 774-835) i Saicha (Degya Daishija, 767-822) koji su učili u Kini.

Kukai je bio učenik Huikua (na japanskom: Keika, 746-805), koji je sam bio učenik indijskog svećenika Amoghavajre, učenika proslavljenog indijskog učitelja Vajrabodhija. Oba Indijca živjela su u Tahsingshan hramu u Ch'anganu, sadašnjem centru *Udruženja šensi budizama* u Kini. On je postao utemeljitelj *šingon* budizma.

Saicho je učio na Tien-tai planini u Kini. Nakon povratka u Japan, utemeljio je *tendai* budizam, sa sjedištem u Kyotu.

U Japanu se te dvije škole često spominju pod istim imenom, *Mikkyo*.

Svetac pokrovitelj ezoterijskog budizma u Japanu je Dainichi Nyorai (Mahavairocana Tathagata), a najvažniji i najsvetiji zapisi