

Reiki pro fyzické a psychické zdraví

Jarmila Riegerová

靈氣

Reiki je japonským slovem, které je většinou překládáno jako životodárná kosmická energie, síla života. V celé škále překladů znamená znak rei podstatu, sílu přírody, svatost, tajemství, nadání a znak ki energii, přírodu, talent a cit. Použitím slova reiki, vyjadřujeme úctu odkazu mistra Mikao Usuiho (1868-1926), který pro nás tento fenomén na konci minulého století znovuobjevil. Každý člověk má dar energetického čítí ve své genetické výbavě (jinak by neexistovalo), ale současný latentní stav nedovoluje převážně většině lidstva tohoto daru plně využívat. Blokáda aktivní práce s energií je dána především absencí víry v Boha, hluboce uloženým strachem a zkraslenými, mylnými informacemi, které se strachem a odmítáním souvisí.

Ki (čchi, prána a pod.) je základním pojmem filozofie a medicíny Východu. Stará čínská medicína byla a je uceleným výkladem základních zákonitostí a principů makrokosmu a člověka. Znalá dráhy oběhu energie (meridiány), akupunkturální body a způsoby léčení nemocí. Věděla, že průchod energie fyzickým tělem může být stimulován různými metodami, jako jsou speciální cvičení (čchi kung, chuej čhun kung, taiči), masáže, akupunktura či meditace. Metoda Usuiho reiki používá pro stimulaci životní energie ki vkládání rukou (fyzicky či v představě). Reiki stimuluje procesy samoléčení, likviduje blokády na energetických drahách a uvádí do rovnováhy tělo a mysl. Člověka nestačí léčit jen tělesně, ale je třeba učít pochopit souvislosti mezi onemocněním a hodnotou zdraví a smyslem vlastní odpovědnosti za ně. Reiki nenahrazuje lékařské ošetření, ale doplňuje je. Způsobuje nárůst vitality, tlumí bolest, urychluje hojení ran, zánětů či zlomenin. Je schopna výrazně omezit používání léků a tím podpořit organismus v regeneračních procesech. Rovněž masáž s reiki je zážitek, kdy se láskyplným dotekem probouzí životodárná energie. Samozřejmě, že je nutné masáž umět. energii reiki nelze předávkovat. Kdo reiki přijímá, sám na podvědomé úrovni rozhoduje, kolik životní energie lze přijmout.

Jakmile není více energie zapotřebí, ruce vyhasínají. Proč tělo i mysl? Z fyziologického hlediska jsou myšlenky a s nimi spojené emoce chemickými posly, kteří stimulují či tlumí orgány s nimi spojené (jin a jang, 5 elementů a 12 meridiánů). Změny ve vzorcích lidského myšlení vedou prostřednictvím neurotransmiterů ke změnám na úrovni hormonů, chemických látek v buňkách celého těla. Pokud pozměníme vzorce myšlenek a emocí žádoucím směrem, budeme přímo působit na tělo, neboť myšlenky mají organizační sílu a mysl má organizační moc. Pocity strachu, smutku, závidění, nepřátelství a hněvu působí přes neurofyziologická spojení a vedou k negativním změnám ve fyziologii těla. Říkáme – člověk je nemocný strachem, je šířán nenávistí a závidění, je mu z někoho špatně – vlastně to velice dobře víme (vědní obor, zabývající se ovlivňováním mysli a těla se nazývá psychoimunologie). „Jakákoliv nemoc může propuknout, je-li člověk vystaven chladu, větru, dešti nebo horku, když nejsou v rovnováze jin a jang, při přílišné radosti či hněvu, nepravidelné stravě, při obavách, smutku a strachu (Chuang-ti nej-ting).

S učení reiki je spojeno 5 životních zásad, nad kterými je užitečné se zamyslet a postupně je uvést do svého života.

1. Dnes nepropadej ve zlost, pro dnešní den se zbav hněvu.
2. Dnes nebuď smutný, pro dnešní den se zbav obav a starostí.
3. Dnes buď upřímný, upřímně a radostně se oddej své práci..
4. Dnes buď laskavý ke svým bližním a všem živým bytostem.
5. Dnes buď naplněn vděčností za všechna požehnání.

Občas se můžeme setkat s názorem, že reiki může ublížit. To však může vyslovit pouze ten, kdo nepochopil. Cožpak může ublížit podstata všech jevů, láskyplná energie? Reiki léčí podle programu duše. Ublížit může jen člověk, svou myšlenkou nebo realizací své myšlenky. Ale pak to již není reiki.

Učme se poznávat sami sebe. Teprve až odložíme dogmatické předsudky a víra v Boha se stane radostnou součástí našeho života, rozpohybujeme své fyzické tělo, psychiku i energetiku a budeme harmonicky rozvíjet všechny stránky své osobnosti, začneme poznávat, jak velké možnosti se



před každým člověkem otevírají. Zdrojem zdraví je vnitřní harmonie, harmonie psychiky, pohybu, stravy a bioenergie.

Prof. RNDr. Jarmila Riegerová, CSc. je antropoložkou, vysokoškolskou učitelkou. Teoreticky i prakticky se zajímá o holistické přístupy v péči o lidské zdraví. Reiki se stala její životní cestou a proto se snaží o její začlenění do života současného člověka. (www.sweb.cz/reiki.cz)

