

På verdensbasis har reiki blitt en populær healingform, også som et komplementært tilbud på flere store sykehus i Europa og USA. Men opprinnelig var reiki en hemmelig og esoterisk healingtradisjon som japanerne helst ville holde for seg selv.

Reiukido-mester José Garcia Figueroa

Setter intuisjon og bevissthet i fokus

Ordet «reiki» er japansk og betyr «vital universell energi». «Rei» referer til universell energi som styrer naturens prosesser, mens «ki» heviser til individuell livsenergi i hvert eneste levende vesen. I reiki behandlinger er målet å forene disse to energiene.

Reiki-healere bruker de to energiene rei og ki på flere måter, spesielt ved å legge hendene varsomt på eller over sin egen eller andres kropp. Vanligvis jobber de med de to energiene med et mål om å utvikle sin egen og andres intuisjon og bevissthet – både på et personlig og et transpersonlig eller spirituelt plan. Reiki kan anvendes for å behandle spesifikke plager, for stressmestring, som forebyggende behandling eller bare for å oppnå generelt velvære.

Bruken av reiki er svært utbredt i det japanske helsevesenet. Flere store sykehus i Europa og USA har tilbud om reikikurs og reiki-behandling både for pasienter og ansatte. I Storbritannia, Sveits og Tyskland er reiki et tilbud innen det statlige helsevesenet. Ofte brukes det som komplementær behandling før og etter operasjoner, cellegiftkurer og andre medisinske komplikasjoner.

Buddhistiske samurairotter

Opprinnelig ble reiki utviklet av Mikao Usui (1865-1926), en buddhist i Japan. Utrolig nok var hans familie hatamoto samuraier, som var et høyt klassenivå i den japanske krigerklassen. Offisielt var samuraier den privilegerte overklassen i Japan frem til 1860.

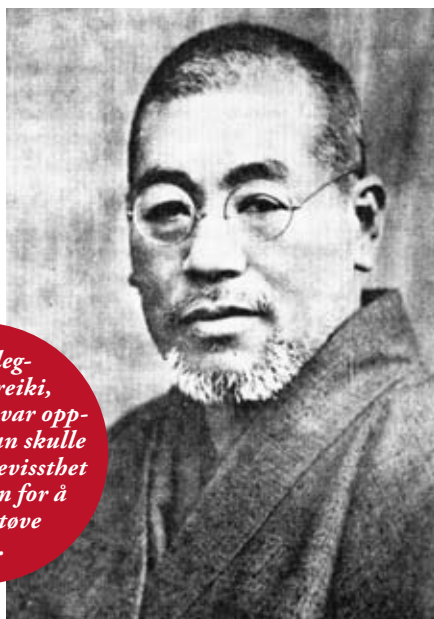
Mikao var allsidig av natur og elsket å lese bøker. Han engasjerte seg både i shintoisme, som er japansk folketro, samt buddhistisk esoterisme, kristendom, psykologi, taoisme, historie og medisin. Etter studier i et buddhistisk tempel ble han Tendai prest.

Tidlig i 1920-årene utførte Usui en 21-dagers disiplintrening på Mount Kurama, hvor det sies at han mediterte, fastet, chantet og ba. Sannsynligvis var det under dette oppholdet at han utviklet reiki. Det sies at han fikk innsikt og åndelig kraft gjennom en mystisk åpenbaring som gjorde han i stand til å anvende reiki og innstille andre for å utøve reiki.

I april 1922 flyttet han til Tokyo og grunnla Usui Reiki

靈
氣

Dette er de japanske skrifttegnene for «reiki», som betyr vital universell livsenergi.



Grunnleggeren av reiki, Mikao Usui, var oppvakt av at man skulle utvikle sin bevissthet og intuisjon for å kunne utøve reiki.

Ryōhō Gakkai, som betyr «Usui's åndelige samfunn for energiterapi». Samfunnet ble holdt hemmelig i mange år, men likevel sies det at Usui underviste reiki til over 2000 mennesker de neste fire årene av sitt liv, før han døde i 1926.

Vestlig tilpasset reiki

Mye av den originale reiki-kunnskapen holdes fortsatt skjult for oss i Vesten og blir sett på som svært hellig i Japan. Likevel har noen av de japanske reiki-mesterne delt litt av sin kunnskap med Vesten. En av dem er Chujiro Hayashi, som var elev av grunnleggeren Mikao Usui.

Usui's opprinnelige reiki handler mye om å utvikle bevissthet og intuisjon. Hans elev Hayashi var lege utdannet i kinesisk medisin, som i tillegg ble reiki-mester og -lærer. Han lagde et reiki-

system med håndposisjoner basert på akupunkturmeridianene i kroppen slik at reiki-studentene fikk et kart å se etter.

Egentlig ville ikke Hayashi undervise reiki til andre enn japanere, og i hvert fall ikke til amerikanere. Likevel gjorde han nettopp dette på slutten av 1930-årene. Etter mye diskusjon og overtalelse fra sin kone delte han sin kunnskap med Hawaya Takata og initierte henne til reiki-mester. Takata hadde vokst opp på Hawaii, men var av japansk opprinnelse og en god venn av Hayashi's kone.

Healing-tradisjon i USA

Siden dro Takata tilbake til Hawaii. Hun kombinerte Hayashi's og Usui's systemer, men endret dem mye for å tilpasse reiki til det amerikanske publikum. Det å skulle introdusere en japansk healing-tradisjon i USA på 1960-tallet var ingen lett sak, for amerikanerne hadde et svært anstrengt forhold til Japan på den tiden. Japanerne hadde angrepet Pearl Harbour på Hawaii bare noen få år tidligere, noe som var avgjørende for USAs engasjement i 2. verdenskrig. Dessuten hadde amerikanerne minimalt med kunnskap om orientalsk mystisisme, filosofi og energiarbeid.

Av den grunn utviklet Takata et helt enkelt healingsystem som amerikanerne kunne forstå. For å gjøre reiki mer salgbart, fortalte hun at grunnleggeren var en kristen prest, selv om han var en buddhistisk Tendai prest. Hun la vekt på enkle hånd-

- Reijukido Master Teacher José Figueroa García holder reijukido kurs på Unity-Senteret i Oslo. Han samarbeider med Balansepunktet Klinikk i Finnmarksgata 40, Oslo. Tlf: 994 65 059, e-post: info@naturtherapies.com. Nettside: www.naturtherapies.com
- Vital Balance Touch er en terapeutisk selvhjelpsmetode for helsearbeidere, og ble introdusert på Rikshospitalet i mars. Se: www.vitalbalancetouch.no

posisjoner og en lettfattelig introduksjon til reiki-kunnskapen. Takata introduserte også indisk filosofi om chakraer og aura på sine reiki-kurs, noe som ikke tilhørte den originale reikiversjonen. Mye av det hun hadde lært i Japan kuttet hun ut i undervisningen, for hun innså at amerikanerne ikke ville forstå det.

Senere ble Takatas reiki-tradisjon videreført til USA og Europa. Den fikk navnet Usui Traditional Reiki, selv om dette er en mye enklere og svært vestlig tilpasset versjon av opprinnelig japansk reiki.

Et fullstendig intuitivt system

Takata fortalte amerikanerne at de måtte utføre reiki med bestemte håndposisjoner i en bestemt rekkefølge. Hun gikk ut fra at amerikanerne ikke visste hvordan de skulle bruke intuisjonen, og at de ikke visste noe om meridianer og energiarbeid.

Men de første reiki-mesterne i Japan brukte reiki på en fullstendig intuitiv måte. De kunne også mye om akupunktur og kinesisk medisin, og visste eksakt hvor de skulle legge hendene for å få effekt.

Reijukido mester José Garcia Figueroa fra Barcelona påpeker at mange tidligere reiki-utøvere sier at de sluttet med reiki-healing fordi de utviklet sin egen form for

healing som de synes er mer effektiv. Men ifølge original japansk reiki er også denne healingen reiki.

– De har utviklet sin reiki-healing til et punkt der de jobber fullstendig med sin intuisjon. Dette er reiki, ikke gal healing. Men vi kan ikke bebreide dem, for læremestrene deres har lært dem at reiki er å gjøre slik og slik og at hvis de ikke gjør det slik, så er det ikke reiki. Dette er en trist misforståelse, mener José, som underviser reijukido i Oslo.

Den vestlige reikiformen fra Takata, Usui Traditional Reiki, har hatt et sterkt fokus på at reiki skal gjøres på en bestemt måte og i en bestemt rekkefølge. Mange av dem som begynner med reiki oppdager derfor at reiki ikke er bra nok eller riktig nok, for de føler for å gjøre noe annet enn det de har lært. Alt de trenger å bli fortalt, er, ifølge José, «*Bra jobbet! Du utvikler faktisk din egen reiki-intuisjon.*»

– Den måten reiki blir lært og solgt i Vesten har veldig lite med de faktiske røtene og måten det blir videreført i Japan. Folk har blitt lært at det og det symbolet betyr det og det, og at det brukes mot det og det. Man blir fortalt at man skal begynne healingen med et bestemt symbol og avslutte med et annet. Dette er amerikansk, ikke japansk, sier Jose.

– Det er bare i Vesten vi har lært at reiki handler om spesifikke håndposisjoner og reiki-symboler som skal utføres i en bestemt rekkefølge. Opprinnelig reiki var noe helt annet. Det viktigste alle reiki-utøvere bør vite er at reiki er et helt intuitivt system. Hvis du finner ut at du ikke ønsker å følge håndposisjonene du har lært på kurs, er det helt greit. Desto mer du bruker intuisjonen din, jo bedre blir reiki-behandlingen. De originale prinsippene i reiki er fullstendig intuitive, understreker García.



Forener syv reiki-linjer

De fleste som har lært reiki i Norge, Tyskland og USA har lært den vestlige reikitradisjonen fra Takata, Usui Traditional Reiki. Dette er bare en av de syv reiki-tradisjonene som finnes per dags dato. Vanligvis lærer man kun én av linjene når man tar et reiki-kurs. For å gå i dybden og lære alle de syv reiki-linjene må man vanligvis gå syv forskjellige kurs på første, andre og tredje nivå. Det er både dyrt og tidkrevende.

Men nå finnes det også et reiki-kurs som forener alle de syv linjene, kalt reijukido. Her inkluderes både Tradisjonell Usui Reiki, de fire japanske linjene Usui Reiki Ryōhō Gakkai, Gendai, Komyo og Reido, samt fra de to tibetanske reiki-linjene Tradisjonell Tibetansk Usui og Raku Kay. Disse originale avstamningene rakk ikke til Vesten før på midten av 1990-tallet.

– Reiki og reijukido er i bunn og grunn det samme, men reijukido er mye mer, sier García, som holder kurs i Reijukido nivå 1 og 2 på Unity-senteret i Oslo. I mars 2010 introduserte han også Vital Balance Touch på Rikshospitalet i Oslo, en metode for healing og stressmestring spesielt utviklet for ansatte i helsesektoren.

García håper at den offentlige helsesektoren i Norge snart vil åpne øynene for hva reiki og healing kan gjøre både for pasienter og helsearbeidere, slik mange andre land i Europa har gjort. Spesielt nyttig mener han reiki er som komplementær og forebyggende behandling, som en metode for stressmestring, avslapning og som et verktøy for å utvikle intuisjonen. Sist, men ikke minst – reiki kan aldri skade noen og kan kombineres med alle andre typer behandling. ■

José Figueroa García er reijukido-mester og holder kurs i reijukido på Unity-Senteret i Oslo. Reijukido er en forenet form for reiki som inkluderer alle de syv reiki-linjene som finnes.



