



Nybörjarens guide till Reiki

(Bilden visar hur en gruppbehandling i reiki kan se ut. Här får du en kort introduktion om den japanska healingformen Reiki som är den mest spridda alternativterapin i Sverige! Bilden är från min reikimasterutbildning som jag höll i Alingsås våren 2006

Anna-Lena Vikström

1

Detta är en gratisintroduktion från Anna-Lena <http://www.anna-lena.se> Tel 054-190 111
Mitt material är skyddat av lagen om upphovsrätt och du kan endast använda det för privat bruk
© Anna-Lena Vikström, Själskraft 2005 ©

Reikihealing – universums egen harmoni

När man ger en reikibehandling lägger man händerna i olika positioner för att stärka livsenergin och aktivera den självläkande förmågan hos människan. Man aktiverar immunförsvaret och den självläkande kraften inifrån!

Reiki är den mest använda healingtraditionen i Sverige och den som det också går att visa vetenskapligt mätbara effekter från, eftersom beröringen ger stressreducering, lindrar smärta, och aktiverar ett välbefinnandehormon, oxytocin.

Även om man inte tror på en övernaturlig kraft, och därför är bra att använda för stressreducering. Behandlingen utförs under ungefär en timme när man ligger påklädd på en behandlingsbänk i en lugn miljö.

Tanken med att leva med reiki kommer från buddismen och innebär att livet ska vara enkelt, att leva i nuet och välja att se det harmoniska omkring oss istället för tvärtom.

Reiki grundar sig på den gamla österländska filosofin om en livsenergi som genomströmmar allt levande. Den kallas på japanska "ki" och på kinesiska "chi". Det finns olika typer av ki-energi. Reiki är den sorts ki som upprätthåller harmonin i universum och återställer den perfekta harmonin, där man aktiverar reiki. Kienergin blir då reiki där man tänker sig helandet.

Ki-energi genomströmmar alla sorts material, och finns överallt i olika mängd.

När man lärt sig reiki flödar ki genom händerna kraftigare än förut även i andra sammanhang än när man ger en behandling. Man kan vara i en folksamling och plötsligt uppleva hur det hettar i händerna, när det finns någon där som behöver helande.

Man brukar säga att reiki är en mer högfrekvent livsenergi än den som finns i vår aura, som också är gjord av livsenergi. Vår aura, energifältet omkring oss förstärks. Ki-energin blir tätare och ger oss skydd för yttre energipåverkan.

När man börjar ge sig själv reiki börjar den nya högfrekventa livsenergin att genomströmma varje cell i kroppen mer och mer, och man börjar att utstråla mer livsenergi och helande både till sig själv och till sin omgivning. Detta större flöde av livsenergi påverkar i sin tur den fysiska kroppen, som börjar att läka sig själv. Levnadssättet innebär att acceptera sig själv som man är, och leva närvarande i nuet genom att lyssna till sina sinnen, fysiska och känslomässiga behov. Det berättar många elever efter att de har gått mina kurser.

För en del kan Reiki kännas som den varmaste harmoniska eller kärleksfulla känsla vi föreställer oss, och den lär vi oss att känna igen som reiki.

Vi får mer kraft att börja helas både fysiskt och själsligt. Själen börjar läka de själsliga sår, som bromsar flödet av livsenergin i kroppen.

Du kan känna en djup avslappning och balans efter en tids regelbunden reikibehandling. Det är en bra möjlighet att ta itu med det du vill i ditt liv.

Den helande kraften i sig äger vi inte och den kommer inte från oss men vi är en del av den.

Sammanfattning - vad reiki är

- Reiki är den dimension av harmoni som alltid finns omkring oss
- En karta över Universums perfekta balans!
- Där man riktar sin uppmärksamhet, där aktiveras Reiki. Det kan vara områden, djur eller människor.
- Ren kärlek, ren ande...En ren livskraft!

När är reiki bra?

Speciellt läkande har reiki visat sig vara för dig som...

Vill sänka stressnivån i ditt liv. **STRESSREDUCERANDE!**

- Vill ha balanserad hälsa; fysiskt, känslomässigt, mentalt och andligt.
- Vill hitta kraften i ditt liv och dina dagliga situationer genom Reikis livnadsprinciper.
- Vill ha en verksam teknik för din personliga utveckling och tillväxt.
- Vill förbättra och stärka ditt självförtroende.
- Vill utveckla kreativitet, minne och intuition. (Jag har sänkt mitt sömnbehov med ungefär en och en halv timme genom att reiki också ger koncentrerad sömn!)

Reikis historiska bakgrund

Så här vackert var det i Japan när jag var där när körbärsträden blommade i april. Jag tog bilden på berget Kurama Yama, där grundaren av reiki gick för att meditera över helandets kraft.

Här ska jag skriva lite om reikis historiska bakgrund och de värderingar som finns i reiki, som jag läst och lärt mig den.



Reiki härstammar från Buddismen, och de värderingar som finns i reiki finns också i buddismen och framförallt i taoismen. Buddismen strävar efter upplysning, och reiki är en sådan metod, att leva harmoniskt med sig själv och sin omgivning. Nära detta heliga berg där jag tog bilden, finns tendaibuddismen representerad. Jag fick en rättelse med email: Kurama-dera hörer ikke til Tendai mere, men til "Kuramas Lysende Sekt". Tendai är Mikkyos, japansk tantrisk buddism. Tendai och Mikkyos är två huvudsektor som härstammar från Kina. I dessa använder man indiska kraftsymboler att meditera över, bland annat en av symbolerna som används i reiki, harmonisymbolen, kommer från Tendaibuddismen, och fanns på väggen inne i ett tempel jag såg. (medan vi i Sverige har lärt sig att de ska vara hemliga av tidigare reikimästare.)



Om reikis grundare och reikis ursprung

Reiki är ett allmänt ord för healing i Japan. Det vi kallar reiki är Usui Shiki Ryoho - Usuis metod för naturligt helande. Mikao Usui levde mellan 1865 - 1926 och det var han som utvecklade reiki. Reiki är helt och hållet en japansk metod. När Usui var fyra år skickades han till en tempelskola och tränade som tolvåring i kampsporten Aiki Jutsu där han uppnådde mästargraden.

Efter skolan var han buddistmunk men bodde inte i ett tempel utan gifte sig och fick två barn. Familjen bodde i en förort till Tokyo och Usui arbetade som sekreterare åt en politiker. Samtidigt öppnade han en mottagning i Tokyo där han undervisade och tog emot patienter och behandlade dem med sin egen utformade healingmetod som var grundat på traditionell kinesisk medicin och taoistisk kigong - Usui Shiki Ryoho. Den gick framför allt ut på att lära folk att hela sig själva genom att leva sundare och med

andliga värderingar, till exempel att visa respekt för allt levande. Precis som min vision med AlphaOmega reiki. Det var stor fattigdom och läkarbesöken dyra och därför sökte sig många till Usui som behandlade dem och gav dem reiju till ett mycket lågt pris och ibland gratis. Ryktet om honom spred sig och han inbjöds att undervisa i sin healingmetod på flera platser i landet.

1923 drabbades Tokyo av en stor jordbävning och minst 140 000 människor dog i branden som följde. Usui arbetade outtröttligt dag och natt med att hjälpa så många som möjligt. På Usuis minnessten står det att han "kärleksfullt sträckte ut sina händer mot det lidande folket."

Enligt berättelsen fick Usui förmågan att hela efter en 21-dagars meditation på det heliga berget Kurama Yama. Han gjorde en sådan meditation men han arbetade med sin healingmetod långt innan dess. Ingen av hans tolv elever som fortfarande lever har hört att denna meditationsresa skulle ha någon speciell betydelse, eller att han då fick några kraftsymboler i en vision. Men när jag och min guide var på Kurama Yama så gick vi till en reception och frågade efter var Usui satt och mediterade, och då blev vi visade till platsen. Så det är nog många före oss som frågat efter honom! Det var en av Usuis elever, Hayashi som utvecklade reikimetoden och delade upp undervisningen i första och andra graden, handpositionerna, införde att man skulle använda kraftsymboler och de initieringar som finns. Han kallade den för Hayashis metod för helande och startade egen klinik. Idag kallas den i Japan för "västerländsk reiki."

Reiki har stora likheter med Aikido, och grundaren var vän med mannen som grundade Aikido. När de kom till väst har de förlorat mycket av värderingarna eftersom vi anpassat dem efter kristet tänkande. Nu håller vi äntligen på att få tillbaka de ursprungliga värderingarna. Här ska jag berätta om några av dem! Några av värderingarna man ska leva efter när man använder reiki är bl.a buddhismens "tre juveler" som man kallar dem:

Avstå från ont, gör gott och stilla ditt medvetande

Det är en bra sammanfattning av de fem levnadsprinciperna i reiki! I buddismen och i reiki tror man på karma, som innebär att goda handlingar leder människan till insikten att allt är ett, upplysning.

Att leva i harmoni med allt är viktigt i reiki. Vägen att uppnå självförverkligande och lidandets upphörande kallas den åttafaldiga vägen. Den symboliseras av ett hjul med åtta ekrar och symboliserar att allting samverkar samtidigt med varandra.

Den åttafaldiga vägen i buddismen:

Fullkomlig förståelse
Fullkomlig känsla, beslutsamhet
fullkomligt tal
Fulländad handling
Fulländat livsuppehälle
Fulländad ansträngning
Fulländad medvetenhet
Fulländad koncentration

De fem levnadsprinciperna i Reiki:

Bara för idag ska jag inte vara arg
Bara för idag ska jag inte oroa mej
Bara för idag ska jag leva i tacksamhet
Bara för idag ska jag utföra mitt arbete hederligt
Bara för idag ska jag visa kärlek
och respekt för varje levande varelse

Reiki är en väg att nå till insikt och visdom, ett sätt att hitta harmoni och lycka i nuet, inte bara en healingmetod. Eftersom reiki härstammar från buddismen kan det ibland vara lättare att förstå hur Usui tänkt när han utformade reiki. I buddismen använder man sig av kotodama - ljud, som ses som heliga och skapare av universum, och mandala, bilder oftare i sina meditationer, och det är därför vi använder symboler i reiki.

Livsfilosofin i reiki

I buddismen säger man att allas strävan är att vara lyckliga. Buddismen är en livsfilosofi mer än en religion som har till syfte att utveckla människan så hon kan leva ett lyckligt liv. Genom att följa värderingarna, att leva i respekt till allt levande kan man hitta den inneboende styrka som gör det möjligt för oss att möta och övervinna svårigheter. Buddismen säger att alla kan nå upplysning, ett tillstånd som innebär att man har tillgång till all visdom, medkänsla, kreativitet och livskraft. Reiki är ett redskap att redan nu få ett mer harmoniskt liv.

Reiki och stresshantering

Jag tycker att reikimetoden är en av de enklaste och effektivaste självhjälpsmetoderna vi har. Genom reiki kan du få en större kontakt med din fysiska kropp, något som jag själv tycker är mycket värdefullt med reiki. Reiki innebär en medveten beröring. Beröringen och att vi tar oss tid att lyssna till vad vi egentligen behöver, känner och vill under tiden man gör en självbehandling hjälper oss att ta hand om oss själva och minska stress i vardagen på ett lättare sätt.

När vi börjar lyssna på kroppen blir våra behov tydligare, som vi kanske har förbisett under lång tid och vi får en bättre livskvalitet. Då kommer vi i kontakt med själen och intuitionens stilla harmoniska röst. Beslut som är fel låser andningen och din lätthet och mjukhet försvinner. Kroppen ljuger aldrig, även om du tror att det är något bra du valt. Den medvetna beröringen hjälper oss också att bejaka både kropp och själ. Under kurserna i reiki lär jag ut enkla metoder som man kan använda hemma.

Reiki - universums livskraft

Reiki är den medvetna balanserande livskraft som omsluter allt levande. När man "kopplar upp sig" på reikis helande ljus börjar energin att dras från händerna till det ställe som personen behöver. Därför kan man aldrig ge healing på fel sätt.

Kraften känns som vågor av energi, strömmande från händerna. Det är ren livskraft. Alla har förmågan att hela, och alla använder den!

Livskraften omsluter och finns i allt levande. Vi lever och andas livskraft. En person med stark ki har en stark aura, ett starkt helande ljus omkring sig. Livskraften är det som förenar oss och gör oss till ett. Det som berör en människa berör helheten mer eller mindre.

Ju mer du använder reiki desto mer flödar livsenergin kraftigare genom händerna.

Då börjar en helandeprocess i ditt liv.

Cellerna i vår kropp är uppbyggda av vibrerande flödande livsenergi. När du lärt dig reiki och lever i reiki, och när du ger dig själv regelbundet börjar varje cell i din kropp att utstråla livsenergi. Det ökar flödet av energi och renar kroppen från gifter, samtidigt som livsenergin frigör gamla fixerade tankesystem och känslor som hindrar livskraften att flöda och som hindrar oss att leva i nuet fullt ut. Det kan vara upplevelser i det förflutna och tidigare negativa upplevelser som bromsar vårt eget

flöde av livsenergi. Vår energikropp börjar att ta in mer och mer ljus ju mer vi ger oss själva reiki varje dag.

Först aktiveras kroppens energireserver, och minskar den inre stressen och vi känner oss mer harmoniska. Sedan börjar djupare själsliga sår att helas, och om denna helandeprocess har jag skrivit mer om här.

Detta helande ljus berör också den vi möter, och den som har en naturlig helandeförmåga brukar jag också känna igen för att de sprider helande omkring sig, och människor hittar ett lugn och känner sig själva energifyllda i närheten av en sådan person.

Kienergin är finfrekvent och flödar genom alla material, även metall eller betong, men olika snabbt.

Reiki - två krafter, rei och ki

Ordet Ki är japanska och betyder livskraft. Denna livskraft finns i större eller mindre grad i allt levande, men även mer eller mindre på olika platser.

Vi drar åt oss ki-energi främst från solen, men också från maten och från andra människor. Det gör vi genom chakrasystemet. I kroppen blir ki-energin antingen Yin eller Yang.

Yin är samlande, och förtätande, kall energi och Yang är aktiv, varm energi. Man brukar associera Yin med kyla, passivitet, mottagande, ebb, vinter, is och Yang med hetta, solen, dagen, eld, sommar och aktiv energi.

Vi drar åt oss Ki från omgivningen i energicykler hela tiden. Men när vi aktiverar reiki, som är kartan för den perfekta harmonin i kroppen hos varje enskild människa, då börjar kroppen att omvandla ki-energin på ett annat sätt.

Beroende på "kartan" hur kroppens perfekta harmoni ska se ut, börjar kroppen att dra åt sig ki effektivare.

Om man inte skulle aktivera reiki kanske inte kroppen "förstår" kartan och när vi drar åt oss ki-energin så går ki på andra ställen i kroppen i stället.

Vissa ställen på kroppen kan ha för mycket ki, till exempel runt huvudet om man är stressad och har bekymmer. Då drar kroppen åt sig ki dit.

Men om man till exempel aktiverar reiki kanske andra ställen också får extra energi och på det sättet kan man avlasta det överbelastade stället.

Att någon anstränger sig och ger ut för mycket energi och blir trött efter en behandling tror jag kan drabba den som anstränger sig. Det kan drabba vilken form av healing som helst. Om vi istället öppnar oss för en helande kraft i universum och

litar på att den vet bäst, då kommer vi själva att vara ett med reiki under behandlingen och vi får energi själva.

För att kommentera det här med energicyklerna ytterligare så tror jag att när vi känner mindre så har kroppen en vilopaus innan kropp och själ är beredd att aktivera reiki igen.

Jag tror att alla kan ge healing. Reiki ett av de sätten som är enkla att använda. Jag tror att healing är en livskraft som genomströmmar hela universum, den kraft som upprätthåller harmonin. Och den kraften är ren kärlek, en känsla av att allt är evigt och är som det ska. All självläkning är faktiskt healing fast vi inte tänker på det, och all önskan att någon annan ska få harmoni är healing. Men vi behöver lära oss att använda och samarbeta med universums helande kraft. Vi omger oss hela tiden med denna läkande och helande kraften bara vi öppnar oss för den och börjar tro att det finns en kraft som vill oss väl. Det är en form av tillit på en god kraft som finns bakom allt vi ser. Och då kommer ett helande på alla plan i livet!

När vi börjar leva i healingens harmoni kommer vi att sända ut det till vår omgivning, vi börjar tycka om oss själva och leva mer närvarande i nuet. När man helar sig själv och sin omgivning blir man bemött på det sätt man sänder ut energi och jag tror att lära ut healing är det bästa man kan göra, också för att själv må bra. På dessa sidor får du både lära dig övningar och meditationer för att själv börja öppna dig för universums helande kraft.

Under reikibehandlingen

När du får reiki börjar din energikropp att balanseras och utstråla mer ljus till din kropp, varje cell fylls och omsluter dig med en inre värme och du börjar utstråla harmonin till alla du möter.

Under djupavslappningen kommer problem du tyckte var stora att inte kännas lika viktiga. Det sägs att den djupavslappning som kommer av reiki motsvarar fyra timmars djupsömn!

Du kan börja att uppleva dig som en evig varelse och du börjar att se din egen inre storhet och unikheter som andlig varelse, som ingen annan människa kan ersätta. När du får en mjukare och lättare kropp känns också yttrevärlden lättare. Tänk till exempel på hur många som lägger en tyngd på sina axlar...

När du ökar flödet av energi i kroppen börjar energiblockeringarna att försvinna. De känslomässiga låsningar som fanns löses upp utan att du kanske märker hur. Du kan



känna att kroppen känns lätt och fylld av strömmande energi eller en behaglig värme.

Så här gör du reiki Självbehandling

Det går att hålla händerna på sig själv och ge sig själv en reikibehandling! Prova!

Det är viktigt att du ger behandlingen tid i ditt liv. Ge dig själv reiki minst en halvtimme om dagen och du kommer att se fysiska effekter i ditt liv och minskad stress.

En av mina reikielever visar här de vanligaste handpositionerna Självbehandlingen.

Liksom i helkroppsreiki har varje reikilärare sina favoritpositioner att lära ut. Jag tycker att det ska vara enkelt så att det verkligen blir av att man behandlar sig själv.

Håll händerna i minst tre minuter på varje position och föreställ dig att du öppnar dig för universums starkaste helandekraft. Vänta tills du känner en hetta i händerna. Du kan göra energihöjande övningar för att aktivera reiki bättre, detta får du lära dig på mina reikikurser över Sverige och i kurserna på distans.

Självbehandling med Reiki

Du kan sitta eller ligga ner. Andas med långa djupa andetag och känn var i kroppen du är spänd.



Första positionen är över ögonen. Känn efter på vilka ställen din kropp drar åt sig reiki. Senare kanske du kan hoppa över vissa områden som inte känns lika mycket eller känns obekväma.



Handflatorna över tinningarna.



Håll över käkarna. Detta är bra om du har spända käkar.



Halsen.

Detta är en mycket bra position i förkylningstider!
Tilläggsposition: En hand på varje axel i taget om du brukar ha spända axlar.



Fortsätt att flytta ner händerna så långt du når och som det känns bekvämt.



Avsluta med ljumskarna. Det är ett område som behöver mycket reiki och som känns väldigt tydligt.



Om du kan, behandla också denna position. Den ger energi till alla akupunkturpunkter och energi till alla sju chakran.

Här kan du avsluta om du vill. Men om du sitter kan du också lägga till dessa handpositioner.

Fram och baksidan av varje knä.

Över och under fötterna. Detta är en bra position om du vill känna dig förankrad med marken och i kontakt med dina fötter.

Mer undervisning om reikibehandlingar får du på reiki grundkursen. Där får du också lära dig energiavläsning, energianatomi och hur yin- och yangenergi känns.

Vi tränar att känna olika energiförtätningar och lär dig skilja mellan dessa. Även om du inte känner något kan du lita på att reiki aktiveras och skapar helande och harmoni, bara genom att vi önskar det högsta goda och ger oss den tid som behövs.

Meditation - Gassho

Detta är den enklaste och ändå mest effektiva meditationen i reiki för att fokusera sig, stilla sig och släppa stress.

Du kan göra den flera gånger under dagen. Sätt dig och håll händerna ihop som bilden visar. Du behöver inte hålla dem uppåt utan kan hålla dem ihop i knäet.



Tänk dig att du andas in reikis ljus genom händerna och det fuller ditt kraftcentrum, bukchakrat. Det är det viktigaste området inom reiki där vi samlar kraft och där den kraft vi är födda med finns.

Du föreställer dig att du andas in universums helande ljus och bygger upp en inre sol i bukchakrat.

Lägg märke till beröringen där fingertopparna möts.

Känn värmen som du bygger upp inom dig där och du känner dig fylld av ny energi och kraft inom bara några minuter!

Denna meditation är en del av den serie energihöjande övningar som kallas hatsu rei ho men man kan också göra bara gassho. En av mina elever berättar att hon gör den varje dag.

Alla kan! Att lära ut reiki...

Jag önskar att det inte vore ett yrke utan att kunskapen fanns öppen för var och en, även om man inte går kurser. Andra ser det som ett yrke som vad som helst, medan

det för mig är ett kall att föra ut kunskapen om helande till människor. Ju fler som börjar att använda dessa helande redskap desto bättre.

Jag ska berätta hur det kom sig jag som enda reikilärare väljer att göra det helt öppet på internet och till låga priser. Ingen annanstans hittar du hela reikisystemet beskrivet, både invigningsritualerna och annat. Helande och det är en kraft som världen absolut behöver och det fort. Jag önskar att det fanns grupper där man ger och får healing och där man utvecklas tillsammans i varje stad och att alla hade någon i sin närhet som kan ge och lära ut hur man ger healing.

Jag har hela mitt liv varit sierska men inte healer. Att jag började intressera mig för healing var att jag försökte hitta något sätt att bli bra från en kronisk sjukdom. Och när jag började med reiki hittade jag en sådan metod att bli bättre.

Jag tror på de som säger att för den som är sjuk är den enda önskan att bli frisk. Och här var några som hade kunskapen hur man helar sig själv. De sa att om man utbildade sig mer fick man mer helande kraft och jag trodde ju på det, och det var min högsta önskan. Men jag hade inte råd. Det var som den värsta grymhet man kan tänka sig, om någon hade ett redskap för helande och så kunde jag inte få tag i det. Det tänker jag att det får inte drabba någon annan. Jag tror det är därför jag blir bara glad om någon vill lära vidare det jag lär ut och för ut min kunskap. Och då är det ju lätt att tro att det är andras avsikt också, och man blir nästan förvånad av att andra inte vill att kunskapen ska vara öppen. Jag var först i Sverige med att sänka priset till under halva priset än vad andra reikilärare tog. Jag utbildade mig i alla grenar av reiki och förde ut det helt öppet till låga priser.

På den tiden var jag väldigt obekvämt för många. Jag mailade många och skrev att "det du lär ut med dom höga priserna skulle jag kunna lära ut till under halva ditt pris, och vad finns det för etiskt skäl till att höja priserna ju mer folk vill lära sig?" Och om det var något som någon ville hålla hemligt, så la jag ut det på internet. För min tro är ju att reiki är universums harmoni och att universums helande kraft aldrig kan missbrukas. Eftersom reiki är harmoni och balans till sin natur. Det ser jag bara som positivt för den som vill lära sig. Vi ska inte finna oss i att symboler eller ritualer i reiki ska vara hemliga om man inte går en viss kurs, allt ska vara tillgängligt från första början - annars är det bara att söka sig vidare till en annan lärare! I alla tider har kunskapen om healing varit öppen och offentlig. Nu försöker en del att varumärkesskydda den. Och så får det inte bli!

Jag var också den förste att ha kursmaterial, det fanns inte heller på de reikikurser jag gick i början på 90-talet. Detta ledde till att andra reikilärare var tvungna att skapa mer innehåll på sina kurser och till lägre priser. Det har jag sett många gånger, och det är bra för den som nu vill lära sig. Ser jag någon som har utförlig information, så ser jag till att ha ännu mer utförlig information, och då måste de andra höja sin kompetens. Dessutom tror jag ju att alla kan hela och även initiera andra, redan utan kurser bara vi tror och har tillit. Därför har jag skapat dessa sidor och skrivit min bok om hur man kan lära sig själv och få inspiration, och ger billiga, utförliga och tillgängliga kurser över Sverige.

Mitt möte med det traditionella reiki och reikimästare i Japan

Jag har just kommit hem från en fantastisk resa i Japan, där jag blev inbjuden av reikiutövare för att hålla kurs och ge vägledning i Japan.

Jag höll två kurser, en grundkurs och en fortsättningskurs i Tokyo i AlphaOmega reiki och gav också vägledning, både på svenska (som översattes till japanska) och engelska och jag föreläste om reiki på engelska, som också blev översatt för de japaner som inte kunde engelska. En märklig upplevelse, att föreläsa om reiki för traditionella reikiutövare och upptäcka att de inte kunde mer än jag kan, för det mesta.

En av dagarna gick jag och kvinnan jag bodde hos, Cecilia Saito upp på samma berg där Usui fick sin uppenbarelse att börja att hela. Det var en upplevelse att vara där. Det är ett heligt berg där en del människor gör fastevandringar och besöker templen som finns på olika platser omkring berget. Där gjorde grundaren av reiki sin retreat och vi beslöt att gå till ett av platserna där han suttit och mediterade. Enligt en legend fick Usui kraftsymboler som skulle användas i healing på det heliga berget.

Det var inte lätt att komma som västerlänning och fråga något om reiki, även om man som jag har utbildat i reiki i tio år och är den mest kunniga i reiki i Sverige, så innebär det att man måste börja om och lära sig från grunden hos en mästare om man ska få lära sig de heliga kraftsymboler i Reiki som faktiskt aldrig lämnat Japan. De som lärde sig dem i Japan fick skriva på ett papper att de inte fick berätta något om vad de lärt sig och symbolerna skulle hållas hemliga för utomstående. (Varför fick jag svar på, av reikimästaren och det ska jag berätta senare.) Men jag är inte den som bara accepterar saker, allt som jag har velat lära mig i reiki har jag också fått lära mig, utan att gå dyra kurser. Jag fick lära mig de ursprungliga mantran och hur symbolerna egentligen ska se ut, men inte de allra första som Usui skapade. Förutom en. Och det gick till så här!

När jag gick upp på det heliga berget hade jag den frågan i tankarna, om jag skulle behöva lära mig de traditionella symbolerna på en kurs och i så fall hur, i Japan eller någon annanstans. Körsbärsträden stod i full blom och det var mycket vackert. Jag gick fram till ett buddistiskt altare där det stod rökelse. Plötsligt när jag tittade upp, såg jag en reikisymbol som Usui använde! Inte den vi lär ut i väst, utan den första ursprungliga. Det var rätt fantastiskt och jag tog det som ett tecken att jag ska lära mig det traditionella reiki och föra ut de ursprungliga symbolerna. Ganska så förvånad att jag sett symbolen skyndade jag mig att ta ett foto på den. När vi kom ner från berget skulle vi träffa den eligt honom själv, den ende nu levande reikimästare som för den ursprungliga kunskapen om reiki vidare, även till västerlänningar. Jag hade fått tydliga instruktioner, att man inte skulle fråga direkt

utan med japansk respektfullhet acceptera att det är mästaren som bestämmer vad man ska veta och inte. Att fråga anses oartigt. Enligt traditionen är det också så att eleven följer exakt sin lärares sätt och inte förren mästarens död kan man själv stiga i graderna och kanske lägga till något ur egen erfarenhet. Jag skulle få en halvtimme ungefär med honom efter en kurs som han hållit och en av hans assistenter översatte till engelska. Men vi satt där tre timmar och jag fick svar på allt jag någonsin velat veta och vi skulle nog ha suttit längre om det inte vore så att vårt tåg skulle gå. Av misstag hade han symbolen framme som jag sett i templet i det heliga berget så på det sättet fick jag bekräftat att det var samma symbol. Senare skrattade en av hans elever och sa att jag var nog som Usui som hittat symbolen på berget fast jag inte egentligen fick se den. Hon hade också varit dit men inte sett symbolen. En av de viktigast frågor som jag undrat över är ju varför reiki skulle hållas hemlig och varför det ska vara så dyrt.

Han berättade att reiki i Japan har hållits inom några få familjer eftersom reiki har dåligt rykte i Japan. Med tanke på att japaner helst inte vill ta på varandra så upplever de reiki nästan som en sekt. Det fanns mycket kunniga reikimästare, till exempel Noriko-san som jag träffade som ändå inte vågade berätta för sin man om reiki och vad det egentligen var. Det är bara de senaste tretton åren som reiki varit populärt i Japan och detta tack vare intresset från västvärlden. Sensei Yamaguchi såg en bok om reiki i en bokhandel och då började han att fråga sin mamma om reiki och lärde sig av henne. Nu reser han över världen, och i vissa länder, till exempel på Filippinerna lär han ut gratis men i Japan är det mycket dyrt och hemligt. Det beror på att han vill ha överblick att de som kan reiki verkligen lär det vidare på rätt sätt. När sedan reiki blir mer allmänt känt finns det inte längre något behov av att hålla reiki eller symbolerna hemliga.

Han menade som jag att det inte är symbolerna i sig själv som betyder något, utan den avsikt som man har och hur man använder dem. Det anser han ofta har blivit missförstått i väst. Jag tror att det är min uppgift att förmedla den ursprungliga avsikten. Yamaguchi sensei menade att det har ingen betydelse att vi har fel symboler i västvärlden, för det är avsikten som har betydelse. Det tror jag också, men om man nu ska lära ut reiki är det mer respekt för traditionen och den gamla kunskapen att lära ut det ursprungliga istället för en förenklad kopia. Det höll han med om. Men något annat skäl till att hålla reikisymbolerna hemliga, som en del gör i västvärlden, finns inte. Han tror att det tar ungefär 20 år till innan det är moget att visa symbolerna och reikikunskapen fritt i Japan, men i Sverige har vi ju ett visst försprång. Här är det nödvändigt att visa allt öppet för att undvika missförstånd som är vanligt i olika grenar av reiki som finns i Sverige. Men det betyder att jag får åka utomlands för att lära mig från grunden det traditionella reiki. Och det ska jag, antingen åker jag själv och har jag inte tid, så skickar vi någon i reikiföreningen som i sin tur lär oss andra. Men jag har redan börjat så smått att lära ut det ursprungliga som jag lärt mig i Japan på de kurser jag nu har i reiki. Och framför allt tror jag att det finns ett intresse för AlphaOmega reiki i Japan. En av de japanska reikiutövarna

köpte en av mina böcker fast den var på svenska. Hon sa att hon skulle be någon att översätta de viktigaste delarna.

Sedan pratade vi om skillnaden mellan rei och ki, och att man inte kan ge reiki utan att det är mottagaren som drar åt sig och jag frågade vad han tyckte om det jag lär ut osv. I Japan fick jag också lära mig de japanska uttalen på ord, och i boken hade jag stavat ett japanskt ord fel så det betydde "dum kanin!" Haha!!!! Tur att det inte är så många som kan japanska som läser den i alla fall.

Och mantrat till en av reikisymbolerna har vi också uttalat helt fel i västvärlden, "Choku rei" som med fel uttal betyder "liten" Det var ganska roligt faktiskt...

Jag skriver och berättar mer senare. En del av det traditionella ska jag också berätta i min masterhandbok.

Frågor och svar om reiki

Hur fungerar reikihealing?

Reiki är universums helande kraft som man som healer använder sig av och aktiverar där det behövs genom att tänka att man vill förmedla reiki in i den fysiska världen.

Varje människa har inom sig en karta för den perfekta balansen inom sig, och när man ger healing börjar personen att dra åt sig helande utifrån för hur kartan för harmoni ser ut inom personen. Man kan inte ge healing till någon som inte är beredd att ta emot och man kan aldrig göra fel eller ge för mycket reiki, eftersom reiki är den perfekta kraften för varje tillfälle. Man kan ge reiki genom sina händer, men även med blicken eller bara med sin tanke, genom att man önskar någon gott.



Finns det situationer då man inte ska ge healing? Kan reiki vara farligt?

Nej, Reiki är universums helande kraft, en medveten kraft som återställer balans och harmoni. Jag läste i en bok som en reikimästare hade skrivit att man inte skulle ge reiki till någon som körde bil, en pilot eller gjorde något annat som krävde koncentration, och jag skrattade nästan för de vet inte vad reiki är. Reiki är ju strävan efter det högsta goda för varje situation! Det kan aldrig bli obalans.

Tänk om det gick, då skulle reiki kunna vara ett redskap i händerna på terrorister! De skulle ju kunna skicka reiki till en pilot om det kunde ge sådana effekter! Men som tur är går det inte att skapa någon negativ effekt av reiki.

Kan reiki ge psykosor?

Det beror på den som lär ut reiki. Om man lär ut på en kurs att reiki är en utifrån kommande kraft som man får överförd av en mästare som öppnar ens helande kanaler, så finns det en risk att människor tror att reiki kommer utifrån och att någon annan kan påverka en på något sätt, istället som det är i verkligheten, att ceremonin hjälper mottagaren att öppna sig för sin egen helande potential. De som har en svag

identitet kan faktiskt tro att någon annan kan påverka en och överföra energi utifrån, och därför är det viktigt att reikilärare betonar hur det verkligen är, att ceremonin är en hjälp på vägen och att den påverkar människor olika beroende på hur man själv öppnar sig. Skulle mästaren ha någon kraft att göra något skulle ju alla påverkas lika, och då skulle man ju åka till u-länder och initiera alla om det var så enkelt...

Vad tror du krävs av patienten för att healing ska fungera?

Det krävs att personen omedvetet är beredd att självläka sig, annars kommer de inte att dra åt sig reiki. Det är alltid mottagaren som helar sig själv och vi förmedlar bara kraften. Om vi skulle ge healing oberoende av mottagaren skulle alla bli helade om man gav healing, men så är det inte. För det mesta drar alla åt sig helande livsenergi, men till olika områden kroppsligt och själsligt för varje gång.

Vad tror du krävs av healern?

Det krävs att healern tror att man får tag på universums högsta och kraftfullaste helande kraft, och då är det det man förmedlar. Om healern tror att det finns olika sorts helande kraft, eller att man måste rena sig och att det skulle kunna vara farligt på något sätt, använder man sin egen tankekraft och får inte kontakt med den allra starkaste harmoniska kraften. Även många reikimästare tror att man inte får ge reiki till människor som inte har bitt om det och tror att man kan orsaka skada, men då är det inte längre reiki man tror på, för reiki blir alltid det bästa utifrån situationen. När man tror så blir healing väldigt enkel och kraftfull att göra.

Är healingförmågan en medfödd gåva eller något alla kan lära sig?

All självläkning är vår medfödda healingförmåga så alla har det mer eller mindre. Men vissa personer är födda med stark inre livsenergi, ki och ett starkt flöde av ki och de har starkare förmåga att ge energi och harmoni än andra, som måste träna längre tid. Alla som har en önskan att göra gott för någon kan börja ge healing.

Krävs det speciell utbildning eller är det bättre att lära sig själv?

Utbildning är bra för att bli säker på sin helande förmåga och för att veta vad som händer när man helar. Jag tror att man också kan bli kallad av andevärlden till att börja med healing och då får man olika tecken på att det är dags.

Har du någon "biologisk" förklaring på hur healing fungerar?

Genom uppmärksamheten som healern gör, ges en bekräftelse att du duger precis som du är utan att behöva prestera, och att man vet att healern ser ens möjligheter och bara vill en väl, så kan en självläkning komma ifall man inte tror på att det finns en osynlig livsenergi som flödar i kroppen.

Varför fungerar det inte alltid?

Det är när mottagarens kropp och själ inte samarbetar, utan det kan finnas en budskap i sjukdomen som personen behöver lyssna till innan kroppen självläker sig. Även fysiska eller genetiska skador är svårare att hela med healing.

Fungerar healing på distans på samma sätt som handpåläggning?

Inte på exakt samma sätt, där aktiveras energikroppen först och emotionella och fysiska skador efter en tid (även om det händer under samma behandlingstillfälle.) När man ger direkthealing kommer en fysisk avslappning först.

Vissa påstår att healing har med religiös tro att göra, vad anser du?

Nej healing har inte med religiös tro att göra, jag har haft ateister på reikimästarutbildning som har blivit mycket duktiga på att ge reiki. Men de som tror på Gud och att Gud är kärlek har lätt att tro på healing också. Men healing finns i alla kulturer oavsett vad de har trott på för religion.

När började du med healing/upptäckte din förmåga?

Jag har trott på healing hela mitt liv, eftersom tron på det övernaturliga var naturligt i den by i Lappland jag kommer ifrån men eftersom jag själv var sjuk trodde jag inte att jag hade någon helande förmåga förrän jag började gå kurser i healing och förstod hur energin fungerar och hur man kan bygga upp sin egen inre energi. Sedan har jag en speciell förmåga att stoppa blodflöden, en gammal lappländsk förmåga. Enligt traditionen är det en äldre som ska lära ut till en enda yngre person och föra vidare förmågan på det sättet. Jag trodde inte att jag kunde i alla fall förrän jag hamnade på olycksplatser där jag blev tvungen att använda den förmågan. Här i Karlstad är det nu flera som kommer ihåg mig som "hon som kan stoppa blodflöden". Detta är en förmåga som jag tror att jag blivit kallad till av den andliga världen, av någon konstig orsak. Men jag ger också healing till människor som kommer till min mottagning och på distans och ibland händer det helanden som är över det jag förväntat mig ska hända, både fysiskt och emotionellt. Det finns också de som kommer på reikivällarna som säger att det är enda tillfället då de kan känna sig helt avslappnade i vardagen, så nog behövs det healing!

En bra reikiutbildning:

Här skriver jag några riktlinjer som du ska fråga efter innan du väljer en kurs. Jag följer dem och tycker att de är bra för den som går kursen. Om du vet någon lärare som inte följer dessa riktlinjer kan du påverka genom att säga att detta vill du ha om du ska gå kursen, till exempel en viss tidslängd, skrivet kursmaterial eller pris. Om du har fler tips vad som kännetecknar en bra kurs, maila mig gärna så skriver jag ner det på denna lista.

Pris enligt tidslängd:

Enligt den gamla filosofin i reiki ska man inte ta betalt för reiki utan för tiden. Hur mycket man vill ta är individuellt, men det ska vara samma pris för samma tidslängd.

Välj inte en lärare som tar ett högre pris för en fortsättningskurs, de följer inte den traditionella filosofin.

Rekommenderat pris på en grundkurs som är två dagar, inklusive kursmaterial och uppföljningsträff är 1500 kr.

Rekommenderat pris på en fortsättningskurs som är två dagar inkl. kursmaterial och uppföljningsträff är 1500 kr.

Rekommenderat pris på en masterutbildning som är tre dagar inkl. kursmaterial är 2500 kr. (Min masterutbildning är tre kurshelger under ett halvår och kostar 5700 kr inkl. allt kursmaterial och praktikperiod, och det är ofta mindre än vad vissa tredagarskurser med mindre kursmaterial och vissa distanskurser i reiki kostar!)

Rekommenderat pris på en reikikurs som är en dag är 800 kr inkl. kursmaterial.

Dessa rekommenderade priser är oavsett reikimästarens utbildning, men det bästa är om rekiläraren tar ett lägre pris, om man inte arbetar heltid med reiki. Det finns nu så många som följer dessa rekommendationer så att det finns alltid någon annan rekilärare att välja om den du valt inte vill sänka kurspriserna.

Det ska finnas ett skrivet kursmaterial som du får med dig hem.

Du ska lära dig energihöjande övningar som du kan fortsätta att göra hemma för att stärka din egen ki

Allt ska läras ut öppet och förklaras, och det gäller både hur initieringar fungerar och reikisymboler.

På 1990-talet var det många rekilärare som ville att symboler och ceremonier i reiki skulle vara hemliga och de förklarade inte varför läraren ritar symboler på olika ställen. Men nu är det nästan ingen som tycker att de ska vara hemliga längre för de finns öppet i många böcker både i Sverige och utomlands och har istället ökat kunskapen om reiki och kraftsymboler.

Du ska lära dig olika reikimeditationer, hur du behandlar dig själv och andra.

Fråga innan kursen vilka meditationer och behandlingar som ingår.

Det ska finnas möjlighet att träffas efter kursen och ge och få reiki.

Du ska träna dig att känna igen energiblockeringar, olika sorters energi och att tolka intuitiva bilder.

Du ska ha möjlighet att fråga allt du vill.

Det är bra att gå så många kurser som möjligt och du ska få repetera för ett lägre pris om du gått kursen tidigare

靈
氣

Reiki Grundkurs

Lördag - söndag 9.30 - 18.00

En uppföljningskväll ingår i kurspriset, diplom, initieringsceremoni och min senaste bok "Stora Grundkursboken".(värde 200 kr) Övernattning kan ordnas gratis för den som reser.



Jag vill förmedla att vi alla är ett på ett högre plan och att helandet finns här och nu för alla livets områden. Du känner närvaron i nuet och väcker kärleken till livet när du börjar med healing. Reiki är en metod för kroppskänedom och stresshantering, och du lär dig att behålla din energi så att du inte tömmer dig.

Du väcker en gammal kunskap inom dig och det kan kännas som att du förstått djupt inom dig hur det fungerar och att du här får redskap som hjälper dig vidare i ditt liv. Vi är alla mästare och vi kan när som helst öppna oss för det helande ljuset och insikten att vi är ett! Reiki är universums harmoni och jag vill få dig att tro på ditt eget inre mästerskap och att helandet är ren kärlek utan gränser eller begränsning till vad som är möjligt. Alla kan! Kursinnehållet på grundkursen i Reiki har växt fram och utökats under de nästan tio år jag hållit denna kurs.

Det kan verka som ett intensivt kursprogram, men allt du behöver komma ihåg finns i kursboken. Du kommer ihåg det du behöver veta. Resten finns nedskrivet.

Jag är en av Sveriges bredast utbildade Reikilärare, eftersom jag gått hos olika lärare i olika grenar av reiki. Jag undervisar så långt det är möjligt enligt den traditionella filosofin. Jag följer också en princip att allt ska vara öppet, inga hemliga ceremonier och symboler som är vanligt i "amerikansk-tibetansk" reiki. Det ska vara naturligt och enkelt. Denna öppenhet och utförliga kursinnehåll hittar du bara på kurser enligt AlphaOmega Reikimodellen. AlphaOmega Reiki står för helhetssyn på människan, öppenhet och kunskap. Alla kan lära sig och du har en friskvårdsmetod för alla livets skeden. Efter kursen finns reikiträffar på olika ställen i landet, en rikstäckande

reikiförening (där jag är ordförande) och du har möjlighet att vara med i en mailinglista för att utbyta erfarenheter med andra kursdeltagare och när som helst maila och ställa frågor till mig. Efter en grundkurs kan du ge healing till dig själv och andra och djur och natur för att öka din egen energi och inre harmoni!

Kursinnehåll:

Under lördag förmiddag pratar vi om: Vad reiki är
Reiki historiskt och kulturellt
Vetenskapligt bevisbara effekter av Reiki
Hur du behandlar, gör helkroppsbehandling, snabbreiki och mycket mer.

Tibetansk ljushealing

- Detta är en tusen årig tibetansk meditationsform. Denna ljushealing kan du använda som ett komplement till Reiki för att exempelvis stärka immunförsvaret och hindra förkylningar.

Utrensningsreaktioner

- Du går in i en 21 dagars aktiveringsperiod. Använd den väl! Du kommer att ha mer energi än vanligt till att göra förändringar i ditt liv.

Kortfattad kroppspsykologi och energiavläsning

Du lär dig att känna igen hur olika energiblockeringar känns med händerna. Utifrån detta vet du vad personen behöver.

De fem elementen enligt den österländska filosofin pratar vi också om, i den gamla japanska filosofin och sambandet med kroppen och universum, yin och yang
Du lär dig att känna igen och avläsa yin- och yang obalanser och hur det känns i händerna om det är överskott eller underskott av energi.

Reikis fem livsprinciper för personlig och andlig utveckling.

Den andliga utvecklingen och vår strävan efter kärlek och respekt för allt levande var vad mästaren ville förmedla och det ser också jag som det viktigaste att förmedla vidare till dig. Det personliga lärandet. Därför har du möjlighet till fortsatt kontakt och stöd efter kursen genom uppföljningar och mail.

Aurarening och Aurahealing - Gamla metoder vidareutvecklade av mig.

Hur energifältet påverkas av olika obalanser eller sjukdomstillstånd och hur du kan stärka ditt energifält. Denna kunskap har växt fram genom min erfarenhet att i hela mitt liv sett auror omge människor. Olika sjukdomstillstånd syns i auran. På denna kurs lär du dig att känna energifältet, både ditt eget och andras och känna var obalanserna sitter.

Övningar i tankekraft och reikienergi och att lära känna igen sin egen kienergi.

Den här övningen tycker nybörjare som är osäkra på sin helande förmåga är en nyttig erfarenhet. Även de som tidigare har gått reikikurser har nytta av att göra denna övning för att känna igen sin egen helande kraft.

Olika Helkroppsbehandlingar i reiki.

Till exempel liggande helbehandling, snabbbehandling och "alphaOmega lunchrastreiki" där det också ingår vissa massagepositioner, för arbetsplatser - som man kan utföra på en lunchrast! Du lär dig både att ge till andra och till dig själv. krishantering och helande samtalsmetodik Detta har du nytta av i alla livets skeden, och de tio råden för helande samtal kan användas när du vill utveckla ditt empatiska lyssnande.

Intuitionsträning med att avläsa och ställa inre frågor under reikibehandlingen för att skilja mellan intuition och fantasi.

Att behandla särskilda sjukdomstillstånd, vad lagen säger och vilka sjukdomstillstånd du inte ska behandla och varför

Varje kursdeltagare får en helkropps reikibehandling.- Under tiden tränar du din intuitiva förmåga i liten grupp där du lär dig se och tolka de inre bilder du får när du ger reiki.

Traditionella Reikimetoder

som Hatsu Rei Ho, att rena blodet, Byosen - japansk energiavläsning mm.

Den traditionella initieringen Reiju

Vad initieringar är, hur den utförs och vad som händer. (Detta är AlphaOmega reikilärare ensamma om att vilja berätta!)

Den västerländska Reiki initieringen som jag ger enskilt där jag också möter och förmedlar kontakt med de andliga hjälparna som följer dig i ditt healingarbete.

Ta med anteckningsblock, bekväma kläder och gott humör! Ha inte gärna metallsmücken eftersom de blockerar Wai Chi. (detta går jag igenom på kursen!) Det är bra om du inte har något annat inbokad på kvällen efter kursdagarna eftersom kursen ibland kan dra ut på tiden och att du ger dig själv möjlighet att vara i den helande energin som skapas under kursen. Lägg gärna märke till din förhöjda intuitiva känslighet, skriv dagbok, meditera eller lägg märke till de drömmar du får... En spännande livsresa har tagit sin början som förändrat ditt liv! När du har gått en AlphaOmega Reiki grundkurs kan du vara med i föreningen AlphaOmega Reiki och du får en medlemstidning och ett nätverk där det finns lokala träffar, vidareutbildningar och stöd för dig efter kursen.

Kurspris:

Jag strävar efter att hålla låga priser eftersom helandet för världen är min livsuppgift att förmedla. Kostnad 1500 kr, inkl. återträff, kursbok och fika.

Du betalar 750 kr om du gått hos en annan Reikilärare och vill repetera även om du bara gått en snabbkurs under några kvällar har du förmågan att ge reiki och det vore synd att betala samma kurspris en gång till. Även då får du diplom i AlphaOmega Reiki och ett intyg vad du lärt dig. Kursbok och diplom ingår också.

Har du gått en AlphaOmegaReikikurs för mig får du repitera för 500 kr om det finns plats. Du får då den nya grundkurshandboken.

Du har också möjlighet att vara med i Reikiföreningen och få veta senaste nytt om reiki, repetera kurser, lära känna andra människor med samma intressen och utbyta erfarenheter, gratis reikiträffar i Karlstad första måndagen varje månad.