

Жарко Б. ИЛИЋ*

ИР Едукативни центар Београд

РЕИКИ – НОВА ПАРАДИГМА ПОСТОЈАЊА

Айсѝракиј: Реики техника самопомоћи која објашњава на који начин можемо да уравнотежимо сопствену унутрашњу енергију у односу на спољну енергију универзума око нас, јер је то основа мира и спокоја који животу доносе позитивну реализацију.

Реики је природна техника самопомоћи где човек помаже себи користећи се сопственом енергијом и енергијом која га окружује. Овај феномен је био схваћен и прихваћен у свим традицијама од памтивека човека као и културама где се човек бавио својим личним исцељењем, филозофијом живота и сопственог места у природи.

Када је Реики настао не може се са сигурношћу тврдити. Први трагови ове технике забележени су у древним Лотус сутрама које су писане пре више од 5 хиљада година.

После векова заборав први који је вратио ову филозофију био је Јапанац Микао Усуи. Овај феномен високе фреквенције утемељен је тако у деветнаестом веку у Јапану.

Кључне речи: реики, енергија, здравље, излечење, исцељење.

„Оно што данас познајемо као Реики, вештину исцељивања полагањем руку путем универзалне енергије, било је познато од давнина, о чему сведоче будистички списи. Нажалост, због прекинутог низа ученичког наслеђа, систем рада је био изгубљен, све до деветнаестог века.

Микао Усуи, лекар и будистички монах из Кјота, посветио је преко двадесет година свог живота изучавању будистичких сутри које описују овај начин лечења. На ту потрагу инспирисала га је реченица из Библије, а пронашао је начин исцељивања који је користио Буда. Међутим, теоријско знање није довољно. Тако је почела унутрашња Усуијева потрага.

Једног дана одлучио је да се попе на врх планине Курама, решен да се преда: неће одустати док не спозна суштину. После двадесет једног данаведеног у потпуној медитацији, Усуи је доживео спонтану иницијацију – практичну моћ каналисања космичке енергије. Научио је и то како да томе поучи друге, подешавајући фреквенцију и снагу њихове унутрашње енергије. То је био почетак модерног Реикија.

Ја исцељујем рукама, али свако од вас може чинити то исто.“ (Илић 2017: 11)

Усуи није никада Реики сматрао искључиво техником исцељивања, у поучавању је наглашавао потпуну самореализацију и хармонизирање живота у целини.

* доктор здравствених наука, zarkoilic.bg@gmail.com

Усуи је рекао да је све што постоји у универзуму саздано од универзалне енергије, и ту бит постојања назвао Реики. То је љубавни талас и чиста светлост која долази из више димензије.

Велики универзум (мајка природа) се мења и циркулише без стагнације. Ми се људи као део природе називамо малим универзумом и живимо титрајући у резонанцији с енергетским таласом великог универзума. Оно што спаја велики универзум и нас као мали универзум је љубавни талас назван универзалном енергијом, или виталном енергијом која је услов за нормално функционисање сваког човека.

Витална енергија постоји у свему и она је животна енергија унутар људског тела, која нам даје природну исцелитељску способност и моћ да живимо живот пуном снагом. Животна енергија се назива бројним именима попут кија, ћија, елан витала, реикија, животног магнетизма, пране, телесне радиоактивности и тако даље. Као људи сматрамо се господарима стварања, јер људи поседују финију енергију од других живих бића.

Витална универзална енергија је љубавни талас тј. вибрација из више димензије.

Реики који је универзална енергија, дефинишемо као моћ која рађа велики универзум. Створила је Сунчев систем и сва жива бића на Земљи те их одржава у добром стању, то је и енергијски извор сваке појаве у универзуму. Такође, сматра се да је то енергија финих таласа која исијава највишу свест у универзуму – постојање више димензије – ради спровођења своје воље.

Зашто се ова енергија назива таласом љубави? Због тога што животна енергија која исијава из више свести и шири се према споља у свим смеровима, безусловна је, а љубав је највише стање које може да досегне људски ум само када је безусловна.

Такође, љубав је попут Сунца за које се каже да је енергија која постоји у свему. Сунце шаље своју животну енергију сваком створењу, та енергија се претвара у топлоту, светлост и таласе неопходне за живот сваког човека.

Талас животне енергије је сличан саосећању јер садржи људске осећаје, има одређено усмерење да се креће ка месту где је потребан тј. где недостаје животне енергије. Ако је сублимирана у енергију која се шири у свим смеровима, ширењем свести вратићемо се у суштину љубави.

Универзална енергија постоји свугде у облику таласа тј. вибрације и зато је она основа сваког живота.

Размислимо о утицају универзалне животне енергије на човека. Део огромног свемира називамо Сунчевим системом. Сматра се да у галактичком систему постоји отприлике 100 милијарди звезда великих попут Сунца, а у свемиру отприлике 100 милијарди звезда великих попут нашег галактичког система. Велики прасак, који се сматра почетком свемира, извршила је универзална енергија.

Универзална енергија створила је Сунце, Месец и Земљу, океане на Земљи, људе и сва друга жива бића. Универзална енергија постоји у биљкама и сваком зрну жита као животна енергија. Људски живот је део мајке природе како обично и сентиментално зовемо универзум.

Модерна наука открила је да се целокупно постојање заправо може представити кроз таласе, а све што постоји има исту природу, али другачију вибрацијску фреквенцију.

Кроз учење Реикија и других традиционалних вештина и техника које се баве човеком, сматра се да су људи здрави и у добром психичком стању ума само када су на истој таласној дужини са свемиром око нас. Према томе, кад су наше тело и ум на другачијој таласној дужини тј. када се разликује на нивоу енергетске фреквенце тј. вибрације од универзума, доћи ће до нарушавања енергетског баланса, а самим тим до промена на нивоу здравља, психолошког или психичког стања или квалитета самог живота тј. стварања околности за несрећу како то најчешће људи перципирају.

Реики техника у том смислу није оно што мења природу, него оно што нас подржава да се вратимо у сопствени баланс и подучава ономе што бисмо требали бити, омогућујући да будемо на савршеној таласној дужини која ће нам омогућити равнотежу и уклонити лоше стање на било ком нивоу нашег живота.

Сматрам да Реики није име технике већ опис онога на који начин ми јесмо у савршеној равнотежи.

Микао Усуи, који је живео у Јапану у деветнаестом веку сматра се човеком који нам је помогао да се поново повежемо са овим древним знањем па је због тога реч Реики јапанског порекла.

Реи значи »универзалан« а ки или цхи на старокинеском и јапанском језику значи »енергија животне снаге«.

Мада већина људи не може видети енергију. Модерна физика нам говори да изнад границе најмањих честица материје свуда постоји енергија, коју удишемо у нашој храни и води и у светлости Сунца. Сваки неживи објект има ниску или полагану фреквенцију енергије.

Енергија животне снаге је темељ живота, врста космичког таласа која подржава, храни и подупиरे циклус рођења, живота и смрти свих живих бића. Због тога се Реики сматра путем личног и духовног развоја.

Кад смо у контакту са универзалном животном енергијом кроз молитву, медитацију или Реики, осећамо се мање раздвојеним од сопствене суштине и целовитијим унутар себе и унутар читавог универзума. Осећамо јединство са собом и светом изван себе, постајемо свеснији својег места и улоге у сопственом животу и тој великој шеми универзума. Истовремено осећамо подршку, сигурност и самоувереност у своје способности да будемо све што јесмо, без сумње.

Из будизма и других источњачких духовних традиција разумијемо да постоје два главна типа енергије животне снаге: унутарашњи и спољашњи. Унутрашња животна енергија је суптилна енергија која постоји у телу и уму свих живих бића. Спољашња животна енергија постоји у биљкама, стенама, минералима и кристалима и та енергија је често искориштавана за лечење, као у Хомеопатији, Бацховим цветним капима, кристал терапији, чајевима, биљним екстрактима.

Чак и шетња шумом може имати умирујући и оздрављујући učinак, будући да тамо има тако много спољашње животне енергије да она подиже наше властите унутрашње енергије. Та природна енергија има одговарајући učinак на наше тело као и на ум. Насупрот томе, ако проводимо превише времена у урбанизованим подручјима и стресним околинама где су те природне енергије ограничене, то може лоше утицати на наше здравље, поготово ако не можемо ментално трансцендирати те ситуације или издићи се изнад њих.

Унутрашња животна енергија тече кроз суптилне канале или меридијане људског тела. Кад су ти путови блокирани или неуравнотежени, због стреса на пример, може доћи до нарушавања равнотеже и неретко болести. Реики функционше као техника оздрављења уравнотежењем тела и ума баласирањем, уземљењем, прочишћењем и враћањем изгубљене унутрашње енергије, помажући тиме здрављу и квалитету живота.

То се постиже повезивањем са универзалном животном енергијом савршено балансираности која је око нас. Енергија универзума је у еквистријуму и као таква је идеална да врати информацију склада нашој нарушеној унутрашњој енергији. Остваривањем контакта наше нарушене унутрашње енергије и универзалне животне енергије изван нас, ми помажемо да наша унутрашња енергија поприми поново карактеристике те савршено уравнотежене енергије, као и да се поврати квалитет, оптимална количина и проточност.

Кад су унутрашња и спољашња животна енергија у хармонији, поседују исти ниво чистоће и постоје на истој таласној дужини или фреквенцији, јер су врло сличне енергије, тада долази до наше равнотеже, а самим тим и до отклањања тегоба изазваних дисбалансом наше унутрашње енергије.

Једина разлика између спољашње и унутрашње енергије је што унутрашња животна енергија је у директној вези са нашом свешћу тј. умом чија лоша дела директно утичу на стварање неравнотеже као и касније, кроз буђење и рад, на самостојању, на равнотежу и склад са спољашњом животном енергијом тј. универзумом.

Због блиске везаности свести и унутрашње животне енергије лако је веровати да осећај блискости или повезаности коју осећамо према дрвећу, кристалима, Земљи или другим изворима спољашње животне енергије постоји зато што они имају такође лични карактер, али не и свест па тако могу постојати и те личне таласне сличности.

Наша унутрашња енергија и наш ум нераздвајни су и имају врло интиман однос. Заправо, иако то не примећујемо, наше мисли и осећања које стварају те мисли директно су повезане са нашом унутрашњом енергијом. Због те везе наше негативне мисли и емоције утичу на смањење квалитета наше унутрашње енергије и њену неравнотежу, као и што враћањем квалитета унутрашње енергије можемо променити и квалитет наших мисли и емоција. Ова директна веза између мисли и емоција са унутрашњом животном енергијом објашњава смањење или повећање квалитета нашег живота као и квалитет здравља и психичког стања. Повратком квалитета наше унутрашње животне енергије враћамо и добар квалитет сопственог живота.

Да бисмо разумели утицај сопствених мисли и емоција на нашу унутрашњу енергију морамо разумети себе и свој мозак.

„Колико год је човек еволуирао до овог тренутка, у његовој глави је и даље механизам створен још у пећинама с почетка човечанства. Многе теорије постоје и говоре о томе да заправо пећински човек није почетак једног циклуса већ крај, и да ми идемо ка том крају, али ја се нећу сада тиме бавити.

Да бисмо лакше разумели сопствене нагоне, а самим тим и разлоге непослушности нашег ума, морамо мало завирити у нашу главу.

Кренимо од почетка, од нашег мозга. Мени су најзанимљивији лимбички мозак, назваћу га пећински мозак и неокортекс, звани нови мозак.

Лимбички мозак је онај део нашег мозга који покрећу наша четири основна нагона: потреба за храном, одбраном, бежањем и сексом. Ови примитивни рефлекси преживљавања се активирају као потреба опстанка. Наш ум као војсковођа нечега што називамо живот, креће своје битке увек из лимбичког мозга. Ту су и рефлекси и све оно што нам помаже да преживимо. Уколико се не потрудимо да свој живот освестимо и ставимо под команду паметнијег новог можда, наш живот ће бити опседнут храном и сексом, жудњом за дрогама и другим пречицама, биће склон ка агесији, емоционалној нестабилности као и другим врстама деструктивног понашања. Тај примитивни део нас је одличан слуга, али веома лош господар.

Као што рекох, тај део нашег ума можемо надвладати уз помоћ неокортекса, такозваног новог мозга. Тај нови мозак нам омогућава да учимо, стварамо, будемо креативни, бавимо се позитивном стратегијом, доносимо мудре одлуке, замишљамо будућност и правимо планове.

У стању стреса, изненадним и критичним ситуацијама влада лимбички мозак, док се нови мозак не сналази баш најбоље. Зато у критичним стањима команду као и цео неуролошки апарат преузима лимбички мозак да бисмо преживели. Тада долази до смањења протока крви до предњег дела мозга, где се налази неокортекс, подручја у коме ми опажамо прилике и откривамо креативна решења проблема, због чега су реакције грубе, неконтролисане и често непријатне. Сирове емоције нас воде и ми онда остајемо слепи од беса или љубоморе, паралисани од страха или толико анксиозни да не можемо да мислимо како треба. Заправо тада функционишемо на основу програма који постоје у нашем лимбичком мозгу. Усредсређења на преживљавање, ови програми се заснивају на страху и агесији. Ова уверења остају урезана у нашим неуронским мрежама у мозгу.

Како каже др Алберто Вилодо¹¹, неуронске мреже су информациони суперпутеви који процесуирају оно што перципирамо и осећамо. Они садрже динамичку мапу нашег света и онога како наша реалност функционише. Ову мапу укључује оно што видимо, чујемо и намиришемо, као и наша сећања и искуства из раног детињства. Сматра се да се половина наших мапа реалности формира још у материци док хормони стреса мајке пролазе кроз баријеру плаценте и стижу до фетуса.

Ове неуронске мреже се оснажују све више како ваша свакодневна искуства доказују да је ваша мапа истинита тиме што се ствара све више веза између неурона сваки пут кад се тај неуронски пут користи. Временом то постаје пут којим се најчешће иде и на крају и једини пут. Скенирањем мозга заиста се може видети ширина ових неуронских мрежа у одређеном подручју. Супротно је такође тачно: кад се нека неуронска мрежа не користи и пропада, на скенеру се може видети празнина у том подручју мозга.

Наше неуронске мреже чине нас створењима навика. Веома рано престајемо да имамо иновативне мисли и оригинална запажања. Формирање већине наших неуронских мрежа завршава се пре него напунимо 7 година.

11 Алберто Вилодо, доктор медицине, медицински антрополог и аутор бестселера који је проучавао шаманске исцелитељске праксе Амазоније и Анда више од 30 година.

Исто као што стварамо практичне неуронске мреже, почевши од читања и говора, па до вожње бицикла и тога да будемо учтиви, тако и трауме из детињства стварају неуронске мреже страха, љутње, патње и осећаја напуштености и оне се кодирају у лимбичком мозгу. Ми понављамо ова искуства чак и ако се не сећамо самих догађаја.

Неуронске мреже се понашају попут филтера који заграђују нека искуства, дозвољавајући нам да перципирамо само ограничени део реалности.

Неуронске мреже су одговорне и за реализацију уверења, јер ако верујете да је свет пун лопова и лажова, то ће и постати ваша реалност и оно са чиме ћете се стално сусретати.

Према томе, отварањем пута између ума и наше унутрашње енергије, ми обздавамо примитивни део нас и стављамо га у службу еволуирања под командом нашег вишег ја. А тако долази и мир и спокој, јер се реализујемо кроз учење лекција и заслужујемо све оно лепо што нам је намењено.“ (Илић 2020: 25-28)

Имамо ли позитивну унутрашњу животну енергију доброг квалитета, зато што је појачавамо реикијем, лакше ћемо развити позитивна стања ума и привлачити позитивна животна искуства и носити се лакше с проблемима. Такође, потрудимо ли се свесно развити позитивна стања ума (као саосећање, самопоуздање, љубазност и мудрост), то ће подићи квалитет наше унутрашње енергије и унапредити наше здравље и многе друге аспекте нашег живота. С добром мотивацијом, реики може много помоћи у унапређивању квалитета живота, помажући нам да постанемо целовитија и здрава бића на свим нивоима и тиме природно користити свету око нас.

„Реики није надоградња на живот – Реики је дубина и суштина живљења и у сваком погледу прати срећан и испуњен живот. Управо зато још увек можете да видите људе којима не треба третман, који живе као да су стално повезани за Извор Реикија. Видите да су срећни, испуњени и цели!

Ових пет принципа Микао Усуи формулисао је као једноставна упутства за срећан и успешан живот у свету оптерећеном догмама и егоистичним мислима. Пре сваке иницијације, увек прво продискутујем са ученицима управо ових пет принципа. Кратка форма, утемељења на традицији Зена изазива питања и подстиче нас да промишљамо сопствени живот.

Први принцип: Сада се не љутим

Није случајно ова мудрост стављена као први међу принципима Реикија. Шта је уопште љутња?

Срећан живот је динамичан, али миран, тих, у складу са универзумом и свим другим бићима. Ипак, сви се понекад наљутимо. То се увек деси неочекивано, кад се разочарамо зато што нешто у нашем животу није онако како смо планирали. Ту се налази семе љутње: жеља за контролом. Желимо да контролишемо свет око себе, а не можемо и то нас плаши. Его нам наравно не дозвољава да увидимо да смо за своју несрећу сами одговорни, па узрок свог незадовољства почињемо да тражимо у другима. Тако прво љутња, па бес, па разни грехови загађују нашу душу и нашу енергију.

Одатле прва и најважнија лекција коју Реики има да нас научи:

Шта год да није у реду са нашим животом, преузмимо одговорност и потражимо решење у себи.

Удахнимо дубоко и покушајмо да схватимо једноставну истину – да нисмо све могући.

Други принцип: Сада нисам забринут

Ако смо и довољно мирни, па се не љутимо ни на себе ни на друге, опет често бринемо шта ће бити сутра. Да ли сте се икада запитали колико нам се тај осећај бриге исплати? Наравно, сви имамо потребу да планирамо свој живот. У том смислу ми морамо понекад да „живимо у будућности“ разматрајући различите могућности и сценарије како ће се нешто десити. Понекад је и у прошлости остало нешто о чему често размишљамо и са чиме не можемо да се помиримо. Као и љутња, и брига је само врста илузије која нас тера да трошимо своје време и енергију на погрешне ствари.

Дозволимо свету да иде својим током и прихватимо и добро и зло које иде према нама.

Живећу у садашњем тренутку јер сваки други живот је само илузија која ме одвлачи од важних ствари.

Трећи принцип: Сада сам захвалан

Овај принцип нас саветује да будемо захвални. На чему?

Чињеница је да многи људи имају много мање него ми. У данашњем свету сама чињеница да сте здрави, сити и на безбедном ставља вас у веома уску мањину међу становницима ове планете. Наша захвалност, ипак, не треба да буде само базирана на томе да постоје људи који су у горој ситуацији од нас. Напротив! Особа која је спознала истину дубоког принципа одговорности за сопствени живот има све разлоге да се радује сваком следећем тренутку. Сваки тренутак је прилика – да растемо, да се развијамо, да ојачамо, да наставимо корак даље на свом путу. Ово данас је још једна прилика да будемо боља верзија себе од оне коју смо за собом оставили кад смо на јастуку синоћ склопили очи.

Захвалност привлачи сва изобиља из Извора која су нам намењена!

Уместо јадиковања, треба засући руке. Живот какав желимо чека нас и биће наш чим се потрудимо да га створимо!

Четврти принцип: Сада поштено обављам свој посао

Ни трен нашег свесног стања неће проћи без неке активности. Дишемо, мислимо, осећамо, радимо ... Стално смо активни. Шта онда значи поштено обављати свој посао?

Спознајмо да смо сада, у овом тренутку замишљени – допустимо да будемо сасвим уроњени у своје размишљање. Осећамо? Будимо стопљени са тим осећањем. Одлазимо на посао и радимо као учитељ, банкар, лекар, продавац, председник, домар? Предајмо се цели свом послу и дајемо свој максимум. Чим научимо лекцију коју нам та активност нуди у животу, цео живот ће се реорганизовати, променити шта треба и ми ћемо се померити даље и стати пред нове лекције и нове изазове. У духовном развоју нема прескакања корака. Свака лекција до које смо дошли мора бити научена, у овој или у некој следећој прилици.

Пети принцип: Сада показујем љубав и поштовање према свакоме ономе ко је спознао претходне принципе и почео да их практикује свестан дубље поруке коју представљају, са овим принципом неће имати ни мало проблема. За остале, ово ће бити највећи изазов.

Нервира вас неко? Нисте задовољни? Недостаје вам нешто? Ретко се смејете? Болест прети? Једно је заједничко свим овим приликама – то сте ви! Задовољна особа не примећује у свом свету иритантне људе. Задовољна особа уистину нема шта да било коме затражи, већ само жели да дели. Ништа не недостаје, сви смо добили онолико колико смо заслужили и можемо да заслужимо више. Свако од нас има право на своју личну срећу и то је једини рецепт за истински здрав живот. У овоме смо сви исти: духовне душе стављене у овај свет да би научиле лекције које су нам преостале.

Ви, ваша комшиница, њена мачка и ваш фикус поред прозора – сви смо исти, у смислу да смо душе које траже изазов и своју лекцију како би наставиле да расту. Реики нас учи да волимо све и да покажемо поштовање према свима. То је суштина среће и мира на земљи.“ (Илић 2019: 38-42)

Реики принципи су правила према којима можемо (и треба) да уредимо свој живот, били иницирани или не. Они су основа без које ћемо стално ударати у зид, ма колико да смо упорни и истрајни у својој пракси. С друге стране, Универзумом владају суптилни закони који као нека неприкосновена „правила понашања“ чувају кључеве успеха на свим пољима. Осетио сам да је неодговорно, ако не и себично, да са својим ученицима и пријатељима не поделим и то знање, иако би многи рекли да је реч о напредној теми која може да сачека. Ево дакле пет основних закона по којима се управља цео универзум.

„ЗАКОН ДОПУШТАЊА – ВАШ ПРВИ КОРАК КА БОЉОЈ ВЕРЗИЈИ СЕБЕ

Одлучили сте да се мењате. Супер! Замислите прво ту другу верзију себе и поставите себи једноставно питање: Да ли сам спреман/на да прихватим новог/у себе?

Често нешто желимо, али се, без обзира на жељу, чврсто држимо својих старих навика. Заробили смо се у ритуале за које верујемо да нас штите и чувају. У страху од лоших искустава из прошлости и неуспеха с једне стране и природног страха од новог и непознатог с друге стране, често немамо довољно храбрости, па ни знања за право и нисмо спремни да допустимо да се промена коју желимо деси. Шта је резултат покушаја и труда у таквој ситуацији? Само фрустрација... Као „пробали смо“, али уз стално активне унутрашње кочнице како би лоше ствари на које смо навикли остале ту као алиби зашто се промена није десила. Ту ни Реики, ма ни Господ Бог не може да помогне! Сами смо најгори противници свог успеха и то је у реду јер то нам гарантује лична слобода на коју као душа полагамо право.

Шта треба да урадите? Прво погледајте себе у огледало, с љубављу прихватити себе онаквим какви јесте, а затим исто тако с љубављу пристаните да постанете другачији. Тај чин зове се допуштање.

ЗАКОН ПРИВЛАЧЕЊА – МИСАО ПРИВЛАЧИ СЛИЧНО

Закон и обичаји навикли су нас да колико-толико будемо одговорни за своје речи и дела. Шта је са нашим мислима? Духовна особа зна да и о њима итекако вреди водити рачуна!

Размишљајте у сликама, менталним сликама, а оне стварају емоције које тихо управљају делањем. Свако дело даје свој резултат и има своју последицу. Дакле, јасно је: желите ли да промените резултат, морате прво променити начин на који размишљајте!

Запамтите: слично привлачи слично! Да се одмах разумемо: то не значи да ваша брига аутоматски изазива несрећу. Брига о детету не чини да дете падне и разбије главу, нити страх од неуспеха призива неуспехе. Заправо, ваша негативна мисао привлачи мноштво себи сличних. У таквој атмосфери ви брзо постајете апсолутно окупирани бригом, па се јаве и страх и љутња, па и бес. Полако тонете на дно, па где ћете веће несреће по вас и вашу срећу? Тешко је изаћи из тог живог блата...

Мисли су примарни узрок наше стварности. „Како сејемо – тако и жањемо“, али то долази на крају, далеко после мисли о сетви и избору семена. Зато увек крените од почетка. Какве су вам мисли такав вам је живот.

Када приметите да вас обузимају негативне мисли, покушајте да их што пре трансформишите у позитивне. Имате страх да ће нешто лоше да се догоди? Мислите на нешто позитивно – у овако дивном свету као што је овај сигурно постоји и нешто лепо на шта можете да мислите. Ако нема никог другог да помогне и заштити вас, не брините. И онако не постоји ништа што је јаче од вас!

ЗАКОН ПРОМЕНЕ – ВАШИ НАПРЕДАК ЈЕ У ВАШИМ РУКАМА

Не можете очекивати резултате промене ако наставите по старом. Исто размишљање и понашање као последица истих ставова оставља вас у истом шаблону!

Ако пажљиво посматрамо природу она је пуна промена. Оне се дешавају у два правца: или у правцу развоја и раста или у правцу распада и нестанка. Исто се дешава и са нама. Наш живот, окружење и околности у којима живимо или воде расту и напретку или распадању духовни, емоционални, интелектуални, па и физички живот прате исти закон. Константно стање без промене не постоји – промена је једина стална.

Људи који одбијају промену и кажу да су задовољни стањем какво јесте, само невешто крију своје незнање, слабост или недостатак храбрости.

ЗАКОН ПОЛАРИТЕТА – ПРИХВАТИТЕ И ДОБРО И ЛОШЕ ЗАЈЕДНО

Ретко шта на овом свету може да постоји изнад дуалности доброг и лошег. Ништа није на једној страни: нити само добро, нити само лоше. Чак и за црно и бело неки кажу да су то све само бројне нијансе сиве – црно и бело у апсолутном смислу уопште се и не виде људским оком. Уместо тога, то су различите супротности које теже да се уравнотеже.

Већина људи нажалост као да је програмирана да обраћа пажњу само на негативну страну живота. Потпуно игноришу позитивну, иако она увек постоји! Тужно је видети колико не схватамо да сами одлучујемо у шта гледамо. Неуспеси су саставни део успеха, његови темељи, у томе и јесте њихов смисао. Успеси и неуспеси заједно нам служе да створимо систем вредности и разликујемо шта је за нас вредно, а шта безвредно. Не вреди јадиковати над тиме што, на пример, не волите јагоде, али морате признати да то не бисте ни сазнали да их макар једном нисте пробали. Колико пута треба пробати док не укапирате, није ствар универзума и његових ограничења, већ наше памети.

Позитивно и негативно дају нам усмерење – тако да знамо којим путем треба да идемо. Одлучите сада: без обзира на то шта се данас дешава око вас, потражићете позитивну страну сваког догађаја. Свесно одлучите то и сутра и прекосутра, створите навику од тога. Ништа вредније не можете себи да поклоните!

ЗАКОН РАСТА – ПОСТОЈИ ВРЕМЕ ЗА МИРОВАЊЕ И ВРЕМЕ ЗА РАСТ

Чини ми се да смо ми људи по природи нестрпљиви. Колико пута смо одустали од добре идеје, лепе жеље или позитивног циља само зато што се нису остварили онда када смо ми то желели?

Ако данас посадите семе јабуке у земљу, хоћете ли већ сутра бризнути у плач зато што не видите у расцветало дрво? Многи би очекивали и плодове ... Ако кренете у теретану, да ли вам је ико обећао мишићаво тело после само два тренинга? Зашто онда већина људи очекује да се њихове духовне жеље и циљеви остварују одмах или макар брзо? Потребно је време! Као и свако друго семе, тако и наше идеје и циљеви морају бити неговани. Потребно је време и стрпљење, док се не манифестују у физичкој стварности. Закон раста примењив је за сваку ствар и у свакој прилици. Наше је само да се научимо стрпљењу!

То што се идеје, жеље и циљеви још нису остварили не значи да никада неће. Напротив, само је питање времена! Одсуство доказа да нешто постоји није доказ непостојања. Идеје су духовно семе које се спушта и реализује на физичком нивоу, али само када се за то створе услови. Сетите се Усуијеве мудре мисли: универзум нам не даје увек оно што желимо, али нам увек даје оно што нам је највише потребно.“ (Илић 2019: 43-47)

Реики се савршено уклапа у било који начин живота, материјално, ментално, емоционално и духовно. Реики нам не даје оно што жели негативни део ума већ нам даје тачно оно што нам треба, помажући нам да развијемо наша јединствена својства, таленте и остваримо позитивне амбиције на начин који нас доводи ближе нашим личним, бесконачним потенцијалима и чистој унутрашњој природи.

Свако објашњење тога шта реики јесте или што може учинити само је гребање по површини.

Права суштина реикија надилази појмове, речи и замисли.

За неке људе реики је једноставно корисна техника довођења у целовитост. За друге може бити допуна њихове духовне праксе или сам пут личног раста. У складу

с начином на који проматрамо свет, свако од нас ће имати различито мишљење и доживљај реикија. Ипак, сви ми делимо исту основну жељу да будемо срећни и исту прилику да имамо користи од реикија, па смо у том смислу једнаки.

Сви ми у себи носимо способност да исцелимо себе и друге. Реики није једини сет принципа који је битан за развој способности да лечимо или напредујемо духовним путем, али је јединствен и може бити од непроцењиве помоћи.

Реики је дубоко фундиран у најбољим ризницама мисли Истока, и као такав, представља интегративну везу са науком која свет посматра из посебног угла, самим тим омогућавајући нам узлет у једну сасвим нову парадигму која здравље, његово достизање и очување посматра на нов и оригиналан начин.

ЛИТЕРАТУРА

Илић 2017: Жарко Илић. *Кључ*. Београд. Ауторско издање.

Илић 2019: Жарко Илић. *Реикеу, Буђење сојсйвене свейлосйи*. Београд. Ауторско издање.

Илић 2020: Жарко Илић. *Душа*. Београд. Ауторско издање.

Žarko B. ILIĆ

REIKI - A NEW PARADIGM OF EXISTENCE

SUMMARY

Reiki represents a self-help technique that explains how we can balance our own inner energy in relation to the outer energy of the universe around us, because it is the basis of peace and tranquility that bring positive realization to life.

Reiki is a natural self-help technique where a person helps himself using his own energy and the energy that surrounds him. This phenomenon has been understood and accepted since time immemorial by man in all traditions and cultures where man has dealt with his personal healing, philosophy of life and his own place in nature.

When Reiki originated cannot be claimed with certainty. The first traces of this technique are recorded in ancient Lotus Sutras written more than 5,000 years ago.

After centuries of oblivion, the first to restore this philosophy was a Japanese, Mikao Usui. This high-frequency phenomenon was ascertained in the nineteenth century in Japan.

Key words: reiki, energy, health, healing, health-attainment.