

Reiki – ahogy a japánok csinálják

A közelmúltban néhány magyar reikimester társammal együtt alkalmunk volt szakmai szemmel szétnézni, sőt tanítást kapni a reiki őshazájában, Japánban, mégpedig a nyugatiak számára jelenleg elérhető leghitelesebb forrásból. Erre a reiki húsztizedes hazai jelenléte során elsőként nyílt most lehetőség. Tapasztalatainkból szeretnék most néhányat közreadni.

Amit mi itthon tradicionális reikinek nevezünk, azt ők nyugati reikinek hívják, megfogalmazva ezzel azt a különbséget, ami a második világháború után Amerikában elterjedő, és Japánban maradó irányzatok között napjainkig fennáll. Alapvetően mindkét irányvonalat ismerik, hiszen a nyugati stílusú reiki náluk is jelen van, még ha nem is mindenki ért egyet vele. Elfogadják, hogy ugyanaz az energia van jelen mindkettőben, de a hozzá adott tanítások és módszerek különbözőek. Ez az elfogadás nem vonatkozik a reiki néven ismert, de nem a tradíciókat követő irányzatok sokaságára, amelyeket első sorban üzleti megfontolások működtetnek. Bár született udvariasságuk révén nem mondanak nyíltan nemet semmire, de aki kicsit is érti őket, tudja, nem értenek egyet azokkal az iskolákkal, ahol például „gyorstalpaló” képzés folyik és bárki akár egy hónap (néhol három nap!) alatt „mester” lehet. Náluk ezért keményen meg kell dolgozni, eredményeket felmutatni! A keleti felfogás lehetővé teszi bármely gyógyító, harcművészeti vagy más iskolában a fejlődést, újítások bevezetését, viszont megtartja a tradicionális alapokat, míg nyugaton ez sokszor az alapok felrúgásával kezdődik.



Csapatunk az Inuyama-i templomnál: felső sor balról jobbra: Fodor György, Pöcz Evelyn, Kövesi Péter, Kálazi Ágnes; alul: Kassai Zoltán, Veress Ilona Emma

Még a múlt század huszas éveiben a reiki alapítója, Dr. Mikao Usui létrehozta az *Usui Reiki Ryoho Gakkai* nevű szervezetet, (nem tévesztendő össze a Hawayo Takata által alapított, és nyugaton ismert *Usui Shiki Ryoho*-val), amely kezdetben sem propagálta magát, a világháború után pedig teljesen zártkörű lett. Új tagokat csak a régiek teljes körű egyetértésével vesznek fel, és tudomásunk szerint csakis honfitársaikat. Volt ugyan nyitási kísérletük a nyugat felé, de azt látván, hogy egyesek kizárólag üzletet látnak ebben, ismét

bezárkóztak. Ők őrzik az alapító eredeti tanításait és módszereit, amelyekből annyit tudhatunk, amennyi az Usui tanításairól szóló, újabban nyugaton is megjelent könyvekben olvashatunk. Maga Usui bár többször nyilatkozott úgy, hogy a reiki egy betegségeket gyógyító módszer, egyrészt ez alatt a test – lélek – szellem gyógyítását értette, másrészt a *Gakkai* szellemiségéből kiderül, hogy a reiki emellett szellemi út is. Kezdetben jóval kevesebb kézpozíciót használtak, és fontosabb volt a szellemiség: a *Gokai*¹, a reiki öt életelve, amelyet reggel-este fennhangon recitáltak *Gassho* (meditációs) ülésben, a *Meiji* császár versein való elmélkedés (első magyar fordításuk a szerző honlapján olvasható), valamint a meditáció. A nyugati reiki ezzel szemben a kötött kézpozíciók és kezelési módok megtanítására helyezte a hangsúlyt.

Usui egyik legkiválóbb tanítványa, a korábban hajóorvosként dolgozó *Dr. Chujiro Hayashi* mestere halála után saját klinikát nyitott Tokióban, és kidolgozta a saját tanítási és kezelési rendszerét. Az ő tanítványai közül *Hawayo Takata* asszony hozta létre a nyugati ember igényeihez alakítva (és leegyszerűsítve) a „*shiki*” rendszert, amelyről a nyugati világ évtizedekig azt hitte, hogy a reiki egyetlen létező irányzata. Pedig egy másik tanítvány, *Chiyoko Yamaguchi* asszony ezzel szinte egyidejűleg hívta életre a *Jikiden Reiki* nevű iskolát, amely mind Usui, mind Hayashi szellemi és gyakorlati örökségét őrzi, viszont nem olyan zárt, mint a *Ryoho* szervezet, tehát ma a nyugatiak számára elérhető talán leghitelesebb forrás.



A Jikiden Reiki dojo, ahol hatvan éve tanítják a reikit

A *Jikiden* gyakorlói komolyan veszik és követik az öt életelvet, nyugodt, kiegyensúlyozott emberek, míg a legtöbb japán ember ma sajnos stresszelt, rohanó, agyonhajszolt. Rendszeresen gyakorolnak, ezt ugyanis nem csak az egészségükért teszik, de ez a magasabb szintre lépés feltétele is. Gyógyítanak a reikivel, és olyan meglepő eredményeket tudnak felmutatni, amelyek a reiki hatását ismerők számára is meglepőek. Az oktatók nem csak úgy „másodállásban” tanítanak reikit, hanem erről szól az egész életük. Bár ott se mindenki ismeri a reikit, társadalmi megbecsülésük is más, a *Shinpiden* (gyógyító mester) fokozattal például rendelőt nyithatnak.

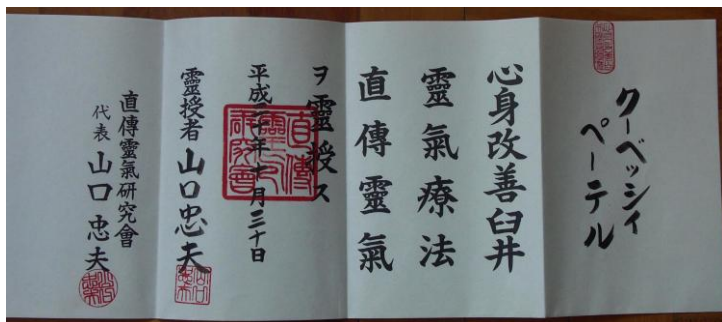
A kézrátételes, vagy kézből sugárzott energiát használó módszerek mellett speciális módszerek vannak a ráleheléssel, és szemből irányított energiával történő gyógyításra. Bár elfogadják a nyugati tanítást a reiki „intelligens” működéséről, emellett többet kívánnak meg a gyakorlóktól, mint hogy odategyék a kezüket. Ismerniük kell a „*byosen*”, a kezelt testből

¹ Az eredeti szöveg pontos fordítása: *Csak ma: Ne mérgeledj! Ne aggodalmaskodj! Légy hálás! Becsülettel tedd a dolgod! Légy kedves másokhoz!*

érkező visszajelzések fokozatait és ennek megfelelően végzik a kezelést. Rendkívül fontos a test azon pontjainak ismerete, ahol toxikus anyagok halmozódhatnak fel, és ezek méregtelenítése. Így kevesebb kezelési pozícióval több eredményt tudnak elérni. Az időt viszont nem sajnálják a kezelésre. Odafigyelve a jelzésekre, képesek akár hatvan-nyolcvan percig egyetlen testrészt kezelni, szemben az itthoni öt-tíz perccel. Így lehetséges, hogy néhány kezeléssel akár súlyos betegek is – sok-sok esettel dokumentálhatóan – gyógyulnak. Az energiaátadásra nem csak a tenyereket, de az ujjakat is használják megfelelő formában. Több, az itthon második fokozatban tanított módszer lényegesen különbözik a nálunk ismertektől. Sajátos technikáik közé tartozik például egy „reiki-masszázs”, amellyel néhány perc alatt kellemes felfrissülést lehet tapasztalni. És természetesen nincs beteg, agyonstresszelt, neurotikus, szenvedélybeteg, rendezetlen életű reikimester, hiszen az ő tanításukra senki se lenne kíváncsi. A gyakorlók rendszeresen kapnak mestereiktől (gyakran többitől is) az energia frissen tartására *reiju-t*, azaz újabb behangolásokat, amelyet rendkívül hasznosnak tartanak, a behangolás után pedig energiakört alkotnak, ahol a kapott energiák a résztvevők között is ki tudnak egyenlítődni. A mesterek *reiju-t* adnak tárgyakra is, amelyeket a gyakorlók vagy betegek maguknál tartva is tölthetnek energiával.



Yamaguchi sensei a byosen-t tanítja



Reiki oklevél japánul

Nem erőltetik a vegetáriánus táplálkozást, viszont üdvösnek tartják a *makrobiotikus* étrendet, és nem dohányoznak. Oktatónk, *Tadao Yamaguchi sensei*, a *Jikiden* iskola mai vezetője fontosnak tartja, és szorgalmazza a reiki, és más hagyományos keleti és nyugati gyógyító módszer (masszázsok, shiatsu, akupunktúra, homeopátia, aromaterápia stb.) párhuzamos alkalmazását. A gyakorlók között vannak buddhisták, a *shinto* vallás követői, elvéve keresztények is, nincs viszont semmiféle megkülönböztetés. A tanításokban is szervesen együtt vannak a különböző tanítások, a reikit mindegyikkel összhangban lévőnek tekintik, ugyanakkor egyetlen vallás sem akarja kisajátítani magának. Szemlátomást ismeretlen a mesterek marakodása, a hallgatók „elhalászása” egymás elől, és a presztizsharc. A mester a legnagyobb butaságra is csak annyit válaszol mosolyogva: „erről nekem nincs tudomásom”

vagy „nekem ezt a mestereim nem tanították” – és a hallgató érti a választ. A mester arról ismerszik meg, hogy a legszerényebb magatartást tanúsítja, mindenkinek megadja a kellő tiszteletet, de a tanítványok sem akarják jólérsütségüket vagy különleges képességeiket bizonygatni, ahogy ezt itthon olykor látni szoktuk. Az oktatás fegyelmezett, tisztelettudó keretek között történik, ám nincs nyoma annak a merev szertartásosságnak, amit feltételeznénk. Ahogyan a hétköznapi (átlagos, vagy éppen nagyon is jómódú) emberek is kellemes csalódást okoztak a japánokról kialakult sztereotípiákkal szemben. Arrafelé például minél gazdagabb, annál szerényebb valaki. A kötelesség elmulasztásra viszont nincs mentség, és a közösség érdeke mindig előbbre való, mint a sajátjuké.



A Kurama hegy főszentélye, előtte megjelölt energiaközpont



A nagy Meiji császár szentélyénél

A tanulmányút résztvevőinek alkalma nyílt a reiki szempontjából olyan fontos szent helyeket is felkeresni, mint a Kyoto melletti *Kurama* hegy szentélyeit, ahol Usui (és a japán szellem számos nagysága) megvilágosodott, Tokióban a Meiji császár szentélyét, vagy Usui mester sírját. Utóbbi helyen nem kis pironkodással értettük meg a sok évtizedes tartózkodást a nyugati reikisekkel való kapcsolattól: papírlapot nyomtak a kezünkbe, amelyen nagyon udvariasan megkértek, tartózkodjunk attól a zajos, udvariatlan és kegyeletsértő magatartástól, amelyet az emlékhelyet idegenforgalmi látványosságként kezelő nyugati reikisek tanúsítani szoktak. Kérésüket tiszteletben tartva sajnos így ott fényképet sem tudtunk készíteni.



A Seihoji templom temetője



és Usui sensei sírja (forrás: Internet)

Számos tapasztalattal gazdagodva és energiákkal feltöltődve bízunk abban, hogy látogatásunk hozzá fog járulni a hazai reiki, és a reiki gyakorlók fejlődéséhez, a reiki kezeléseket igénybe vevők gyógyulásához – és talán kicsit egész hazánk szellemi arculatának formálódásához is.