



Gendai Reiki Healing – en vej til selvudvikling og healing

- **En konkret, enkel og praktisk træning i at leve dit liv i harmoni og balance**

Mit ønske med denne artikel er dels at beskrive hvad Gendai Reiki Healing og selvudvikling er, på trods af den udfordring, det er at beskrive en oplevelses- og erfaringsbaseret praksis med ord.

Endvidere vil jeg gerne fremhæve de særlige kendetegn for denne selvudviklingsmetode og på den måde være med til at gøre det klart, hvad dens styrker og svagheder er. Beskrivelsen skulle gøre det lettere for dig som læser at kunne definere for dig selv hvad Reiki er og kan i forhold til det antal af andre typer selvudviklingsmetoder, der idag findes – fx. yoga, meditation, kampsport, NLP, coaching, mindfulness, hypnose, terapi, tantra, åndedrætsterapi osv.

Selvudvikling eller selvpineri?

Der sker ofte det, når enten vi påbegynder eller er midt i vores selvudviklingsproces, at det bliver til selvpineri med alle de ting, vi får lyst til skal være anderledes, skal ændres, skal forbedres, alt det ved os selv, livet og andre, som vi ikke vil have længere. Der oplever jeg at Gendai Reiki med sin kærlighed og jordbundethed hjælper os til at være realistiske, rimelige og kærlige overfor os selv (og andre) i vores udviklingsproces.

En selvudviklingsproces kan let blive til et tugthus for ens ”mindre pæne tendenser og personlighedstræk”, et prestigeræs om hvem der nu er mest spirituel og længst i sin udvikling, hvem der er mest oplyst, mest rigtig og mest ren – eller hvilke ’fælder man nu kan falde i’.

Det er min erfaring, både personligt og som reikimester, at Gendai Reiki-selvudviklingsvejen sikrer, at man møder sig selv med omsorg, kærlighed, med respekt og anerkendelse - og ikke mindst værdsættelse. At man, samtidig med at man åbner op for at arbejde med sin spiritualitet fra et mere bevidst plan, forbliver sundt forankret i sin konkrete hverdag og gøremål. Faktisk bringer man reiki ind i denne – og får på den måde ’paradis ned på jorden’ – udtrykt lidt gammeldags, bibelsk og malende.

Hvad er så Gendai Reiki Healing og selvudvikling for noget?

Gendai Reiki er en af mange kunstarter inden for healing. Reiki – som betyder universel livsenergi – er altså ’blot’ den energi der holder både universet, jorden og dig pulserende og levende. Det vil sige, at når du healer dig selv eller andre med reiki – så arbejder du med livsenergi – som indeholder både kærlighed, harmoni og healing.

Du kender den helt sikkert fra din egen hverdag! Tænk på noget du virkelig holder af – det kan være at kysse din kæreste, et skønt måltid mad, kunst du har set eller musik, du har lyttet til. En følelse som tit sanses som varme, frihed, gennemstrømning af glæde og liv. Det er i bund og grund reiki.

Livsenergi er det første vi blokerer – enten ved at holde vejret tilbage, mindske vores bevægelsespotentiale i kroppen eller indskrænke vores bevidsthed – når vi møder udfordringer, som umiddelbart overvælder personligheden. At arbejde med Gendai Reiki kontinuerligt befordrer en sund og optimalt pulserende livsenergi i din krop, dine tanker, dine følelser og dine handlinger.

Reiki Healing er oprindeligt fra Japan. Den blev navngivet af Mikao Usui Sensei i 1922. Gendai Reiki er en videreudvikling foranlediget af Hiroshi Doi Sensei (hans bog udkom i 1998). Hans mål var at forene vestlige og østlige teknikker samt at forenkle disse – så bare 5 minutters træning giver en mærkbar forskel.

Gendai Reiki hviler på helt enkle og konkrete principper for almenmenneskelig livsførelse. Det vil sige, at der ikke er bud eller regler for praktiseringen. Gendai Reiki er sund fornuft og der gives anbefalinger, som støtter og fremmer det optimale udbytte af Gendai Reiki-praktiseringen.

Sagt med hverdagsord mente Usui Sensei, at livet handlede om, at det enkelte menneske skulle leve fredfyldte og lykkelige liv - midt i alle hverdagens almindelige udfordringer. Dette opnåes ved at heale sindet og skabe sundhed i kroppen samt at heale andre og derved bidrage positivt til sig selv og ens medmennesker.

Hans grundlag var "helbred dig selv", "tag ansvar for dit liv", "nærm dig dit højere selv", "skab dit eget liv – på grundlag af din indre vejledning fra frekvensen af kærlighed, harmoni og healing".

I praktiseringen indgår konkrete metoder til at frisætte blokeringer i tanker, følelser, krop og omgivelser. Der er arbejde med åndedræt, meditation, bevidst skabelse samt manifestationsteknikker. Der er træning og vejledning i konflikthåndtering, almindelige udviklingskriser og spirituel udvikling samt at lade sig vejlede indefra af sit eget højere selv – Shinga. Metoden leder til oplysning – defineret i betydningen: at opnå stor fred i sindet og opnå sand lykke baseret på det urokkeligt indre stabile selv, der svinger i samklang med universet.

Praktiseringen lægger stor vægt på, at den udøves i det daglige, at den integreres i hverdagens gøremål – fx er der metoder til at forbedre kvaliteten af mad og drikke, de rum vi opholder os i, til at lade op efter en lang dag eller et dumt skænderi. Metoden sigter mod, at du bliver i stand til at finde den største glæde i hverdagen og alle dens udfordringer – poetisk udtrykt gennem Dan Turèll's digt Hverdagen:

Hverdagen

Jeg holder af hverdagen

Mest af alt holder jeg af hverdagen

Den langsomme opvågningen til den kendte udsigt

der alligevel ikke er helt så kendt

Familiens på en gang fortrolige og efter søvnens fjernhed fremmede ansigter

Morgenkysene

Postens smæld i entréen

Kaffelugten

Den rituelle vandring til købmanden om hjørnet efter mælk, cigaretter, aviser

Jeg holder af hverdagen

Selv gennem alle dens irritationer

Bussen der skramler udenfor på gaden

Telefonen der uafsladelig forstyrrer det smukkeste, blankeste stillestående ingenting i mit akvarium

Fuglene der pipper fra deres bur

Den gamle nabo der ser forbi

Ungen der skal hentes i børnehaven netop som man er kommet i gang

Den konstante indkøbsliste i jakkelommen

med sine faste krav om kød, kartofler, kaffe og kiks

Den lille hurtige på den lokale når vi alle sammen mødes med indkøbsposer og tørrer sved af panderne

Jeg holder af hverdagen

Dagsordenen

Også den biologiske

De uundgåelige procedurer i badet og på toilettet

Den obligatoriske barbermaskine

De breve der skal skrives

Huslejeopkrævningen

Afstemningen af checkheftet

Opvasken

Erkendelsen af at være udgået for bleer eller tape

Jeg holder af hverdagen

Ikke i modsætning til fest og farver, tjalde og balfalder

Det skal til

med alle sine efterladte slagter

Så meget usagt og tilnærmelsesvist

vævende og hængende i luften bagefter

Som en art psykiske tømmermænd
Kun hverdagens morgenkaffe kan kurere
Fint nok med fester! Al plads for euforien!
Lad de tusinde perler boble!

Jeg holder af hverdagen
Jeg er vild med den
Hold da helt ferie hvor jeg holder af
hverdagen
Jeg holder stinkende meget af hverdagen

Men hvilken lykke så bagefter at lægge sig
i hvilens og hverdagens seng
til den kendte og alligevel ikke så kendte
samme udsigt

Gendai Reiki – fordele og ulemper:

- 1. Selvudviklingsmetoden tilbyder 3 trin – på det første videregives hele filosofien, så du fra day one kan få fuldt udbytte af Gendai Reiki som selvudviklingsvej.** 2. og 3. trin er fordybelseskurser. Du binder dig dermed ikke til en lang og dyr proces, men kan selv arbejde videre med din egen proces efter det 1. trin. Du får en manual og en grundig træning på kurset, så du er selvkørende i denne erfaringsbaserede praksis. Du kan frit tage det eller de kurser, der passer til din lyst og dit behov.
- 2. Det er overskueligt tidsmæssigt.** Metoden kan læres enten på et intensivt weekendkursus eller som et aftenforløb over et halvt år med en mødegang pr måned. Det har betydning for tabt arbejdsfortjeneste, studier, familie osv.
- 3. Det er overskueligt prismæssigt.** Intentionen med Reiki har fra begyndelsen været , at det skal være muligt for alle at tage disse kurser, at det der betales for er undervisningstiden – ikke selve energien.
- 4. Praksis og udbytte er ikke knyttet til din reikimester.** Reiki-energien er din vejleder og læremester. Mit fokus som reikimester er at støtte og vejlede dig i at etablere dit eget personlige forhold til reiki, at dele ud af mine erfaringer og min viden omkring energien. At inspirere dig i din praktisering og opmuntre dig til at forankre den i din hverdag, så den giver dig det, du har brug for.
- 5. Der er mulighed for supervision og share.** Det foregår en gang om måneden i 3 timer, hvor du kan få supervision, inspiration og behandling.
- 6. Gendai Reiki udelukker ikke andre metoder.** Tværtom forstærker Gendai Reiki udbyttet. Reikis intention er altid at lede dig til det bedste og lige præcis det, du har brug for – så du kan sagtens anvende det sammen med fx yoga, meditation, kropsbehandling, psykoterapi og buddhistisk praksis. Reiki tager ikke patent på sandheden – den søger kærlighed, harmoni og healing.
- 7. Gendai Reiki leder uden hård træning til harmoni og balance.** Den er et opgør med, at alt skal være så besværligt, hårdt, slidsomt, disciplineret og skematisk. Gendai Reiki leder dig til at udtrykke den du i sandhed er, til at leve et liv, der skaber værdi for dig og andre. Gennem helt enkle, konkrete og kraftfulde teknikker optrænes din evne til: grounding, centrering, afgrænsning, orientering i her og nu-kontekst, den dobbelthed at vi ER individer OG en del af en større helhed, og at kunne mestre begge dele lige meningsfuldt og tilfredsstillende.
- 8. Der er ingen SANDHED om, hvad Gendai Reiki er.** Du kan ikke sætte to streger under som i et regnestykke og sige:”Sådan er det med Reiki”. Det kan være vældig udfordrende – men det er et meget præcist billede på livsenergi. Den pulserer, bevæger og vibrerer – i det øjeblik du rammer den ind og begrænser den – da forandrer den sig. Efter min bedste overbevisning er der ikke nogen reikimester, der ligger inde med hele den endelige sandhed om reiki, hvad det er og hvad det kan. Hver Reikimester underviser og formidler energi på hver deres unikke måde. Det kan være forvirrende men samtidig også en mulighed for, at du finder præcis den formidler, der svarer til dit behov. Der er ikke noget særligt du skal præstere, leve op til eller kunne for at få glæde og gavn af det, denne energi byder på af kærlighed, harmoni og healing. Det er gennem din egen kontinuerlige praktisering, at du begiver dig ud på den episke rejse, det er at erkende, hvad livet er for dig. Dine oplevelser, opdagelser og svar er det, der er sandt for dig – vi har alle en flig af sandheden. Din vej med reiki er unik. Der er selvfølgelig nogle 'do's and don't's' – og klare vejledninger for anvendelsen af energien – men det er dit sanseapparat, der oplever, fortolker og formidler reiki gennem dig – og det er ganske særligt for præcis dig. Og det er det, metoden understøtter dig i at blive bevidst om.

- 9. Gendai Reiki forbedrer relationer, materielle vilkår, helbred og selve livsglæden ved at være her i denne eksistens.** Den udvikler din menneskelighed, ansvarlighed og støtter dig i at udfolde dig optimalt – til at få mod og tillid til at gøre det, der er sandt for dig. Ydermere udvikles din intuition, der – når du vælger og handler - sikrer, at du bringer dig i rytme med dig selv og dine omgivelser. Derved bliver det lettere at komme igennem med din unikke 'mission' her i livet.
- 10. Du afvikler begrænsende overbevisninger, sandheder og mønstre.** Således kan intentionen med præcis din inkarnation udfolde sig frit til glæde og gavn for dig og dine omgivelser.
- 11. Gendai Reiki lærer dig tillid, accept, respekt, anerkendelse – af dig selv og andre, at elske dig selv og andre præcis, som du og de er.** Gendai Reiki tilbyder ubetinget kærlighed, accept, beskyttelse, omsorg, varme og styrke til at gå gennem de processer, der healer de lag i dig, som trænger til healing – så de sider ved os selv, som vi kan have svært ved at eje og derfor projicerer ud – dem kan vi tage til os og dermed åbnes for muligheden for både healing og vækst.
- 12. Gendai Reiki har til formål at få hver enkelt praktiserende til at udvikle netop hendes/hans særlige egenskaber.** Derfor rummer praktiseringen også en dyb træning i at omgås mange og meget forskellige mennesker med respekt og værdighed for både en selv og de andre. Egenskaber, vi konkret kan gøre brug af i vores hverdag med dens mange berøringsflader. Dette punkt understreger også, at praktiseringen er til for det enkelte menneske – for at udvikle og fremhæve dets unika.
- 13. Som behandler får man endnu bedre resultater.** Jeg og andre behandlere oplever, at når man kombinerer sin behandlingsmetode med reiki, så forbedres resultaterne – og de indtræffer hurtigere. Det skyldes at reiki generelt forbedrer den almene sundhedstilstand ved at give dyb afspænding i alle centrale systemer i kroppen. De udløsende årsager til ubalancer heales på årsagsplanet.
- 14. Som behandler undgår man udbændthed og får større kreativitet.** Jeg og andre behandlere oplever at kunne administrere egen energianvendelse mere hensigtsmæssigt. Når man arbejder meget med andre mennesker – i særdeleshed mennesker i krise, mennesker med psykiske vanskeligheder – da bliver man uundgåeligt påvirket af menneskeskæbner. Ved at forbinde sig med kilden til livsenergi kan man trække på en langt større kraft – og dermed undgå udbændthed, 'dead-ends' – idet kilden til livsenergi er både kreativ og intelligent i en størrelsesorden, der langt overstiger det enkelte menneske. Man lærer gennem at arbejde med den universelle livsenergi den behørig ydmyghed, at mirakler sker – 'not because of your doing and not without your doing' – den ånd, hvor man stiller sig selv til tjeneste og til rådighed som kanal for livsenergiens ubegrænsede healingskraft gennem kærlighed og harmoni.
- 15. Det er en mundtlig tradition med meget lidt videnskabeligt dokumentarisk bevis.** Derfor er alle ovenstående 'påstande' mine personlige erfaringer, som dog ligner mange andre reiki-udøveres erfaringer. Det er svært at efterprøve metoden og dens virkning strengt videnskabeligt. Der findes dog nyere interessant forskning som på forskellig videnskabelig måde påviser at reiki eksisterer og har effekt. Jeg har haft svært ved at finde tilgængelig litteratur om reiki, som grundigt og tilfredsstillende beskriver det filosofiske grundlag for praktiseringen. Der er mange forgreninger og videreudviklinger af reiki – alle med hver deres sandhed. Det kan give en noget broget opfattelse af metoden, dens gyldighed og troværdighed, hvis man ønsker videnskabelig dokumentation.
- 16. Praktiseringen er grundlagt på filosofien om, at du i dig selv har alle redskaber, al viden og alle færdigheder til at skabe og leve det liv, du ønsker.** Det kan være en anelse provokerende, skræmmende og uoverskueligt, fordi tilslutter du dig den antagelse om dig selv, så må du pludselig til at sætte dig ind i hvordan du selv er ansvarlig for de årsager og virkninger, der er aktive i dit liv. Og lære: 'hvordan skaber jeg så det, jeg gerne vil have og holder op med at skabe det, jeg ikke ønsker'. Håbet og ønsket om at blive 'reddet af en terapeut/kæreste/forældre/etc.' er aktivt i mange menneskers liv. Denne praktisering lægger ansvaret for dit liv og din livsglæde tilbage i hænderne på dig selv.

Jeg har selv levet med reiki siden 1998 og har undervist andre i Gendai Reiki siden 2007. I skrivende stund (2009) har jeg videregivet reiki til 40 mennesker og har haft privilegiet at følge en

stor del af de praktiserende på tæt hold gennem deres udvikling med reiki. Alt dette danner grundlag for at jeg tør bevæge mig ud i at beskrive Gendai Reiki i denne artikel.

Min prioritet som reikimester er at undervise på små hold, der virkelig giver den enkelte mulighed for at tilegne sig både energien og den dybere forståelse af den på en intensiv weekend. Weekenden har fokus på, at den enkelte deltager forankrer sin praktisering og selv kan fortsætte sin personlige rejse med reiki efter kurset.

Jeg har gennem mine år som underviser været vidne til, at kursister har fundet deres helt egne kreative veje i reiki-praktiseringen – og således har de inspireret både mig og deres medpraktiserende.

Fælles for de praktiserende er, at de alle som en på hver deres måde har taget store skridt fremad i deres liv – både på synlige og mindre synlige områder. Fx ændring af karrierevalg, forbedring af levevilkår, helbred og relationer. En øget oplevelse af indre tryghed, sikkerhed, tillid, integritet, intuition – alle elementer, der gør hverdagen endnu dejligere. Det er klart, at disse fremskridt kan skyldes mange faktorer – og at det er umuligt at afgøre, hvad der har ledt til hvad. Det essentielle er, at det har medført øget livskvalitet – for den enkelte og den enkeltes omgivelser – som præcis er essensen af Gendai Reiki.

Forfattet af Kristina Mie Andersen
Gendai Reiki Ho Shihan (Reiki Håndværks Mester)

Indehaver af Holistisk Terapi. Uddannet healer (shamanistisk, lyd, esoterisk, reiki), Reiki-mester, Bachs Blomsterterapeut, Choktraume samt Krops- og psykoterapeut. Underviser i Reiki, Bachs Blomster, meditation, afholder temakurser og giver individuelle gruppeterapi og sessioner med healing, krop, samtale og Bachs Blomster Remedier.

www.kristinamie.dk
Mobil 22 21 56 40