



PAULA HORAN

KRAFT GENOM
REIKI

Vägen till personlig och
global förvandling

Även om den här boken erbjuder en mängd redskap för healing och självutveckling är den inte avsedd att ge rekommendationer eller råd för behandling av specifika sjukdomar. Jag råder er att kontakta en läkare eller utbildad holistisk terapeut innan ni börjar med någon form av behandling.

PAULA HORAN, PH.D.

Kraft genom reiki – vägen till personlig och global förvandling

ISBN 978-91-983857-6-2

Engelska originalets titel: Empowerment through Reiki: The Path to Personal and Global Transformation

© Schneelöwe Verlagsberatung & Verlag

Publicerad av Schneelöwe Verlagsberatung & Verlag, Tyskland

Sjätte upplagan 1995

Svensk utgåva © 1996, 2019 Regnbågsförlaget

Översättning: Isabella Murray

Omslag och sättning: StjärnDistribution, www.sdist.se

Illustration på omslaget: Shutterstock/Goldenfish_27

Tryck: Booksfactory, Polen, 2019

PAULA HORAN

KRAFT GENOM REIKI

Vägen till personlig och
global förvandling

Översättning Isabella Murray

 Regnbågsförlaget

Innehåll

Förord.....	7
Tillkännagivelser.....	11
Inledning.....	13
Kapitel 1. En beskrivning av reiki.....	17
Kapitel 2. Reikis historia.....	21
Kapitel 3. På vilket sätt skiljer sig reiki från andra healingsystem?.....	29
Kapitel 4. Effekter av reikibehandlingar.....	35
Kapitel 5. De fem reikiprinciperna.....	41
Kapitel 6. Vad är initieringar?.....	52
Kapitel 7. Steg ett i reiki.....	56
Kapitel 8. Den 21 dagar långa utrensningsprocessen.....	63
Kapitel 9. Steg två i reiki.....	66
Kapitel 10. Extra redskap att använda tillsammans med reiki.....	71
Kapitel 11. Att kombinera reiki med andra healingmetoder.....	96
Kapitel 12. Gruppbehandlingar.....	104
Kapitel 13. Att behandla barn, växter, djur, mat och annat smått och gott.....	107
Kapitel 14. Vikten av ett energiutbyte.....	111
Kapitel 15. Att behandla specifika sjukdomar.....	116

Kapitel 16. Kroppens psykologi – hur och var känslor lagras i kroppen	124
Kapitel 17. Reikis plats i utvecklingen av högre medvetenhet.....	143
Ordlista.....	145
Om författaren	149
Efterord av översättaren	150

Förord

Denna bok förmedlar den djupaste förståelsen för reiki som jag någonsin stött på. Jag tror det beror på att Paula Horan, som är psykolog, skriver utifrån sin erfarenhet som kunnig och helhettstänkande healer. Hon är själv djupt involverad i sin egna andliga utveckling samtidigt som hon är reikimästare. Det är också med denna bakgrund och medvetenhet som hon bejakar reikis eviga principer istället för olika reikiskolors dualism.

Medan hon förklarar det sätt som reiki arbetar på för att läka den fysiska, subtila och orsaksmässiga nivån, börjar man se den viktiga länk som hon påvisar mellan reiki och alla andra typer av healing och andlig utveckling. Från mitt arbete som helhetstänkande läkare, reikimästare, ledare för seminarierna om Livsträd, delaktig i starten av den första Kundalinikliniken i USA och författare till "Andlig näringslära och regnbågsdieten", vill jag helhjärtat understryka vad hon kommit fram till. Hennes förståelse löper parallellt med vad jag för fram i min bok, vilket är att vi består av mer täta energifält, som vi kallar den fysiska kroppen och av mindre täta, som jag kallar för subtillt organiserade energifält (SOEFs). Dessa energifält rör sig snabbare än ljuset och samtidigt också långsammare, reflekterande den mänskliga organismens mångfaldiga dimensioner. Dessa subtila energifält hjälper den kosmiska energin, som är snabbare än ljuset, att komma in i den fysiska kroppen vilken är långsammare än ljusets hastighet. Den fungerar även som ett slags prototyp för strukturen och funktionen av den emotionella, mentala och fysiska kroppen. På den fysiska nivån blir dessa subtila energifält väl organiserade när de fylls på med energi. Som led i en kedjereaktion skapar de ett välorganiserat DNA/RNA-system som i sin tur skapar väl fungerande enzymer, proteinsynteser och celledningar.

När cellerna delar sig och arbetar som de ska fungerar också körtlarna, organen och vävnaderna väl och vi får en god hälsa. Omvänt, när de subtila energifälten förlorar energi och splittras av antingen känslomässiga, mentala eller andliga obalanser i livet fungerar de som dåliga prototyper till de fysiska funktionerna och vi blir sjuka. Processen när de subtila energifälten förlorar energi och organisationsförmåga, är det vi kallar åldrande, eller i termer av den andra termodynamiska lagen; ett förstärkande av sönderfallet. I processen att stärka energin och därigenom organisationen i de subtila energifälten, sker en förnyrningsprocess; en healingprocess. Och i överensstämmelse med den andra termodynamiska lagen är detta motsatsen till sönderfall. Reiki för direkt in den universella livskraften i de subtila energifälten, vilket omedelbart fyller dem med energi och därmed organiserar dem. Med andra ord backar reiki åldrandet genom att backa processen av sönderfall. Detta sker både direkt och indirekt genom att balansera energikroppar och chakran. När energikropparna och chakrana inte är i balans, blockerar de den inkommande universella energin till det mänskliga systemet. När de väl är i balans flödar energin fritt. Detta resulterar i motsatsen till sönderfall och därigenom healing på en känslomässig, mental och andlig nivå. Så snart läsaren förstår denna enkla princip är det enklare att uppskatta djupet av Paulas bok.

För att tillämpa reiki behövs inga långa studier, inte ens en intellektuell förståelse. Även om en del av oss alltid kommer att uppskatta det, är det mycket viktigt att hålla reiki tillgänglig för alla. För enligt Paula så består reikis skönhet av dess enkelhet. Reiki demokratiserar healingprocessen. Denna bok, samt Paula Horans undervisning om reiki i tredje världen är en del av denna process. Reiki är en gudomlig kraft avsedd för vem som helst som öppnar sig för att ta emot den.

Denna bok fördjupar förståelsen av något annat viktigt: Reiki hjälper alla i deras andliga sammanhang. Återigen stämmer mina egna observationer av studenter direkt överens med Paulas åsikter. Efter initieringarna av reiki verkar det ske ett rejält kliv andligt sett.

Jag ser regelbundet olika känslomässiga och andliga genombrott som följd av initieringarna. Ofta ökar också den spontana livsglädjen efter en initiering. Denna utveckling förstärks om man fortsätter att ge reiki till sig själv. Jag uppskattar hennes fokus på den 21 dagar långa utrensningsprocessen efter en initiering. Den hjälper oss att bli mer medvetna elever.

När man förstår, som jag vetenskapligt lägger fram i min bok "Andlig näringslära", att vi människor består av mänskliga kristaller framställda av en mängd oscillerande, fasta och flytande kristaller, så blir det som Paula kommer fram till; en begriplig förklaring på en vibrationsnivå. Disharmoniska och negativa tankar eller känslor har en långsammare vibration i vår kristallstruktur; och med hjälp av reiki höjs vår vibrationsnivå till sin fulla potential. Den blir då så stark att de trögare tankeformerna inte kan behålla sitt disharmoniska grepp, utan upplöses och släpps loss från vår fysiska eller subtila kropp. Om vi klarar av att bara observera och släppa dem, hellre än att bli påverkade av dem, så lämnar de hela vårt system. Jag har också observerat att samma process uppstår vid meditation. Bara denna dissonans försvinner ur vårt system, så blir den övergripande kristallstrukturen mer välklingande och den universella livskraften kan flöda friare i hela vårt system. Ju mer livskraftens energi kan flöda fritt i kroppen, desto lättare är det för kundalini, den transformerande spirituella energin att bli väckt. När väl kundalinkraften har vaknat, accelererar frigörelsen av känslomässiga och mentala blockeringar ännu mer. Reiki är inte bara en demokratiseringsprocess för möjligheten att utöva healing och självhealing, utan den skapar också en möjlighet till andlig utveckling för människor som inte mediterar, något som vanligtvis är reserverat för dem som redan sysslar med meditation.

Rakt igenom boken skriver Paula med sådan glad kreativitet och kärlek för reiki att det är lätt att följa hennes tillämpningar av reiki inom många former av healing och livssituationer. Man kan till exempel undra hur en reikibehandling påskyndar avgiftningen under en fasta eller om det verkligen fungerar på mekaniska appa-

rater som gått sönder. Det gör det. Som exempel blev min fru inlåst i ett badrum i Geneve under en resa i Europa. Låset hade hängt sig. En gruppmedlem gick för att hämta vaktmästaren. Jag gav reiki till låset medan vi väntade. Efter några minuter gick låset upp. På mina fasteretreatet använder vi både gruppreiki och kristallhealing som verkar påskynda avgiftningsprocessen och minimera avgiftningsreaktionerna på fastan. Anledningen till detta är, som avgiftningsexperten dr Tilden har visat, att möjligheten att befria sig från gifter är beroende av kroppens vitalitet. Om där finns större vitalitet eller livskraft så kan kroppen lättare avgifta sig själv. Reikibehandlingar stärker vitaliteten och gör det därigenom lättare för kroppen att avgifta sig.

Denna bok ger en underbar och inträngande insikt i reikis inre processer som är användbar både för erfarna reikilärare och för lek-män. Genom Paulas djupa förståelse och stora erfarenhet som healer kan hon påvisa och skapa förståelse och insikter om arbetet med reiki samt förklara en del generella healingprinciper. Likaväl som reiki är en slags ynnest för alla som använder sig av den, kommer denna bok att vara en slags ynnest för alla som läser den.

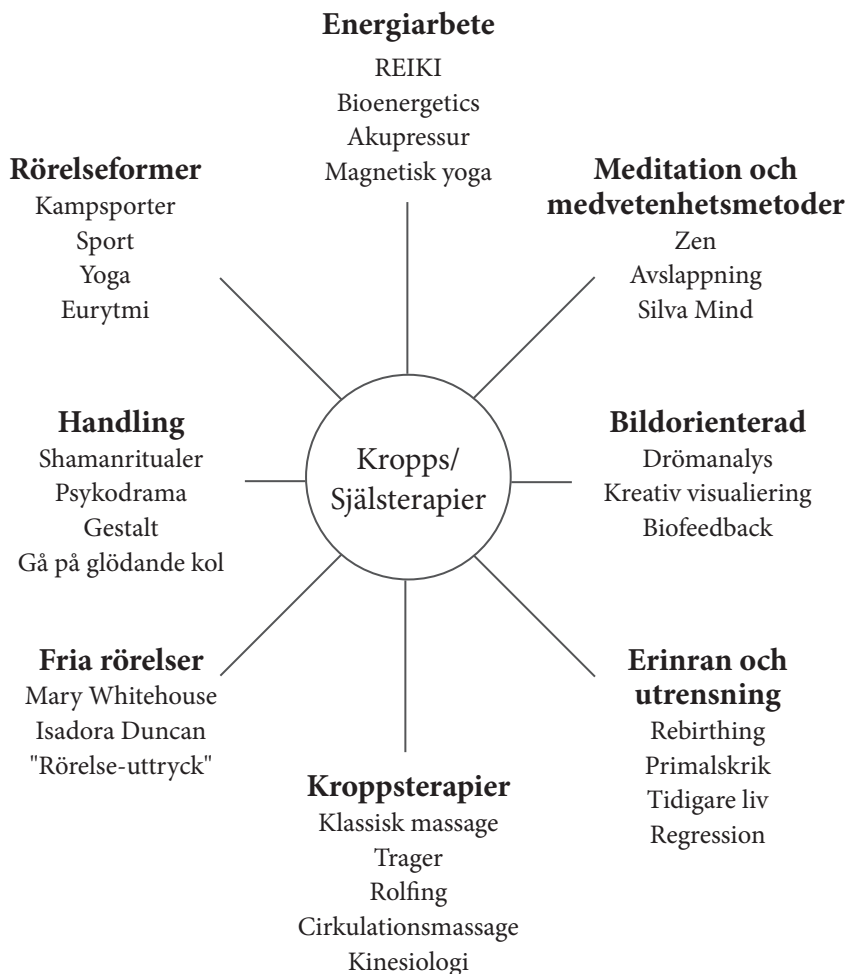
GABRIEL COUSENS,
LEGITIMERAD LÄKARE OCH REIKIMÄSTARE

KAPITEL 3

På vilket sätt skiljer sig reiki från andra healingsystem?

Nyckeln till reiki är dess enkelhet. Medan andra typer av terapi kräver månader och år av utbildning för utövaren, kan reiki läras under ett veckoslut. För en person som fortfarande är mycket övertygad om intellektets betydelse vid inläring och att utbildning måste ta tid, kan reiki vara förvirrande. Den verkliga skillnaden är själva initieringsprocessen som sätter in reiki i kategorin energiarbete. Reiki handlar om energiöverföring, att sätta igång en process, något som den västerländska kulturen med allt sitt förnuft haft väldigt lite förtrogenhet med. Efter att ha gått igenom initieringsprocessen märker de flesta; sköterskor, läkare, massageterapeuter och andra som arbetar med beröring på olika sätt, en tydlig tillströmning av energi eller hetta i händerna när de utför behandlingar. Dessa människor som har en tidigare erfarenhet av kroppsberöring brukar få en omedelbar respons av den förändring som skett i och med initieringarna, för att inte tala om de upplevelser som ibland uppstår under själva initieringen. Andra som har mindre erfarenhet eller känslighet behöver tid och övning i att förnimma förändringarna. För de allra flesta människor innebär det inga svårigheter. Men en lyckad behandling förutsätter en vana och lyhördhet inför att lyssna till sin kropp, och då kan alltför förutbestämda åsikter vara ett hinder. Den rikliga tid som jag ger mina elever att uppleva och träna

behandlingar verkar ge tillräckliga erfarenheter, feedback och bevis för att det verkligen är olika känslor som den som får healingen upplever, även om det inte alltid känns så starkt för behandlaren i början. Dessutom har jag en hel del övningar för att göra mina elever mer kroppsligt inkännande.



Mina egna erfarenheter som massageterapeut ombord på ett kryssningsfartyg för många år sedan, hjälpte mig att genast märka skillnaden på den enorma mängd värme i mina händer bara 5 minuter efter det att jag startat en behandling, jämfört med den minimala värmen i händerna efter att ha gett 10 massagebehandlingar i rad! Naturligtvis blev jag imponerad. Efter att ha utbildat mig i en mängd olika kroppsterapitekniker, men främst intresserat mig för djup bindvävsmassage, kom reiki som en stor överraskning. Jag var av den åsikten att det var nödvändigt att arbeta djupt i musklerna på en person för att det skulle ske några verkliga förändringar i kropp och själ. Det kom onekligen som en överraskning när några av mina massageklienter, som jag hade börjat ge reiki tillsammans med deras vanliga massage, började ställa frågor om "det intressanta energiarbetet" som jag hade tillfört behandlingarna. Övuntade rapporter om ljusdrömmar, gamla smärtor som försvann och nytillkommen kreativitet hos konstnärliga vänner började rulla in. Det fanns andra intressanta skillnader i detta fascinerande energiarbete som ytterligare tilldrog sig min uppmärksamhet. När en massageterapeut normalt arbetar på en klient, och speciellt under djupt bindvävsarbete är det viktigt att hålla knäna avspända eller lätt böjda, liknade Tai chi-ställning. Detta för att terapeuten fungerar som en jordande faktor för klienten. Exempel: Om jag hjälper dig att lossa en stor knut i din nacke eller axel samtidigt som jag hjälper dig att andas och du fullt medvetet släpper ut mjölksyran ur musklerna så kommer den frisläppta energin in i mina händer, ner genom armarna och ut genom fötterna ner i marken. Men om jag någon gång håller mina knän sträckta eller spända under den här processen, kommer din energi att rusa genom mina armar och kropp, göra en abrupt u-sväng vid mina knän och återvända till exakt samma plats i min kropp som den har släppt från hos dig. Alltsammans låter väldigt mystiskt när du först lär dig om hur energierna rör sig i kroppen, men det tar bara ett par omedvetna ögonblick att inse sanningshalten i denna process. Det var ganska överraskande att upptäcka att med reiki var detta inte något problem eller bekymmer alls. Som jag

nämnde i det första kapitlet, passerar reiki genom en öppen kanal till klienten från behandlaren. Behandlaren drar aldrig till sig någon energi från klienten, eftersom energin alltid finns "där utanför" med undantag av det som fördelaktigt kan passera och lagras i solar plexus. Klienten däremot drar till sig reiki genom en klar kanal och absorberar därför heller ingenting från behandlaren.

Jag har beskrivit några av de fysiska skillnaderna som gör reiki till en väldigt speciell healingmetod. Nu skulle jag vilja dela med mig av några egna insikter om reiki utifrån min kunskap och erfarenhet av de psykologiska aspekterna. I andra former av energiarbete som i magnet- eller mentalhealing måste behandlaren hålla en klar fokusering på sändandet av energi och får inte störas av klienten. I reiki, kommer så snart händerna lagts på kroppen i avsikt att ge en behandling, energin att sköta sig själv och kräver inte något fortsatt fokuserande från behandlarens sida. Därför går det bra att samtala om gamla minnen eller liknande och fortsätta behandlingen samtidigt. Även om detta är fullt möjligt så avråder jag alltid mina elever från att inleda samtal därför att mestadels tenderar klienten att gå igenom saker på en ordlös nivå och pratet kommer då att störa processen. Detta lyfter fram en viktig aspekt ur terapeutens synvinkel. I mitt tidigare arbete som samtalsterapeut lade jag märke till att människor gång på gång kom tillbaka till någon ny form av samma gamla problem. Ibland verkade det som om att ju mer de verbalt bearbetade problemet ju mer "ingrott" blev det i hjärnan. Istället för att göra sig av med problemet blev det mer befast. Naturligtvis är en bra psykolog eller terapeut tränad i att vända negativa ideer till positiva och hjälpa människor att bli av med mönster. Med reiki är mycket av den verbala bearbetningen onödig. Under en behandling och kort därefter och speciellt under den tre veckor långa utrensningsperioden som följer efter en reikikurs, brukar människor känna hur känslor bubblar upp till ytan. Ibland har de med direkta minnen att göra, men ofta frigörs bara känslan utan någon direkt koppling till intellektet. Prova då att bara släppa känslan, att säga adjö till den.

Ett förslag som jag brukar ge mina elever är att ge uppmärksamhet till dessa, ofta oväntat uppdykande känslor, tacka dem (känslorna) för att de har uppenbarat sig och sedan släppa dem. Genom att inte undertrycka dem men däremot medvetet uppmärksamma dem, verkar de försvinna ganska snabbt.

En annan sak som en del människor verkar behöva bli påmind om är det betydelsefulla i att låta känslor passera. Många gånger har jag upplevt hur en person som efter en lång tids depression övergår till ett stadium där ilska börjar komma fram. Eftersom ilska har en högre vibrationsnivå än depression kan personen utveckla en tendens att avnjuta ilskan snarare än att förflytta sig till en högre nivå av uttryck. Ilska kan vara mycket förförisk eftersom hela dramat stimulerar egot till en höjdpunkt. Ilska är resultatet av att känna sig maktlös. Det är ett resultat av ett misslyckande att förstå och ta ansvar för allt det som vi har skapat i våra liv. Det är så viktigt att förstå att du bara får ta emot det som du själv någon gång har gett ut – den gudomliga lagen om orsak och verkan. Livet är din spegel. Tacka för det som kommer i din väg och släpp det. Det behöver inte fortsätta på samma sätt. Du skapar ditt liv. Att inse vikten av att ta ansvar för allting som du skapar i ditt liv är verkligen en av nyckelpunkterna med reiki. Du är inte färdig med reiki när du har gått igenom grundkursen. Varje enskild person måste ta ansvar för att fortsätta behandla sig själv. Du är din egen mästare. Det är bara du själv som bestämmer hastigheten på din utveckling genom de beslut som du själv fattar. Den upprymdhet som följer efter varje lektion gör det hela värt priset.

Av det ovan nämnda kan vi se några av de unika aspekterna av reiki. Liksom andra terapier strävar den efter att hjälpa individen att finna balans och harmoni till kropp, själ och ande. Reiki är verkligen en gåva till jaget och när du deltar i en kurs så visar du på någon nivå följande: "Nu är jag redo att hantera mera kraft". Skapelsekraften är din födslorätt. Med den kraften följer privilegiet av ett större ansvar och en större tillhörighet med din mänskliga familj på jorden.

*Livet är en balansakt
Att förlora uppmärksamheten på var
du vid någon tidpunkt befinner dig
är att riskera
att falla ner från livets spända lina*

NARI

KRAFT GENOM REIKI

Vägen till personlig och
global förvandling

Kraft genom reiki är en avancerad reikibok för både lekmän och professionella. Den är skriven av en erfaren reikimaster som tydligt förklarar hur den helande reikienergin arbetar, på vilka sätt den används och dess effekter. Förutom en grundlig beskrivning av de olika reikistegen får du ta del av den fascinerande historien bakom healingmetoden. Du får även en utförlig introduktion till chakrasystemet och insikt i hur våra tankar och känslor påverkar kroppen.

Författaren delar också med sig av tips om andra metoder som kan kombineras med reiki, såsom kristaller, färger, toner och chakrabalansering. Slutligen får du värdefulla råd om behandling av barn, växter, djur, mat och föremål. *Kraft genom reiki* är en mycket bra bok för nybörjaren men även för den som redan är initierad och vill veta mera.

 Regnbågsförlaget

978-91-983857-6-2



9 789198 385762