



Reiki – myötätunnon tie itseä ja muita kohtaan

Reikinopettaja ja -hoitaja Kari Paulus kertoo, mitä reiki on ja miten voimme kokea tämän elämänenergian itsessämme. Paulus on opiskellut reikiä sen alkujuurilla Japanissa ja opettanut reikiä useiden vuosien ajan Suomessa.

TEKSTI JASMIN KOISTINEN
KUVITUS KAISA PENTTILÄ

Kuka minä olen? Mitä on olla ihminen? Mitä tarkoittavat paraneminen ja eheytyminen? Japanilaisen **Mikao Usuin** – reikin löytäjän – mukaan vastaus on ”*kaikkiällä virtaava elämänvoima, johon jokaisella on yhteys*”.

Reikin alkujuuret sijaitsevat Kioton läheisyydessä sijaitsevalla pyhällä Kuraman vuorella, jossa Mikao Usui koki pitkän etsinnän jälkeen *satorin* eli henkisen heräämisen vuonna 1923. Satorin seurauksena Usui harmonisoitui (Japanissa *reiju*) eli kykeni välittämään elämän energiaa luonnollisella tavalla.

Usuin löytämä reiki on energiahoitomuoto, jossa hoitaja pitää käsiään hoidettavan kehon eri alueiden päällä. Usui koki, että energia virtaa meissä kaikissa luonnostaan ja että meillä kaikilla on myötäsyntyinen kyky käyttää tätä energiaa, mutta usein energiakanavamme ovat jostakin syystä tukossa.

Energian esteetön, luonnollinen kierto saattaa heiketä muun muassa tapaturmien, sairauden, stressin tai kehoon jääneiden tunne- ja muistijälkien aiheuttamista ki- vuista ja tuntemuksista. Reikihoitaja kana- voi elämänenergiaa avaamalla energiakanava- via. Tavoitteena on energiavirtausten tasa- painottuminen ja sitä kautta paraneminen ja elinvoiman kasvaminen.

REIKI-TIETOUDEN JUURILLA

Usuin elämäntehtäväksi muotoutui reiki- tietouden levittäminen: Reiki levisikin hyvin nopeasti ensin Japanissa ja sitten 1970-luvul- la Yhdysvalloissa ja Kanadassa. Suomeen se

saapui 1980-luvulla, ja tuolloin siihen tutus- tui myös Kari Paulus.

”Aluksi reikistä tiedettiin hyvin vähän ja piirit olivat pienet. Oli myös ajanjakso, jol-

Reikin tavoitteena on energiavirtausten tasapainottuminen ja sitä kautta paraneminen ja elinvoiman kasvaminen.

loin tutustuimme niin sanottuun länsimaa- laiseen reikiin, joka levisi meille Kanadan ja Ruotsin kautta”, kertoo Paulus.

Paulus on sittemmin perehdyttänyt useita satoja ihmisiä reikin maailmaan ja toiminut opettajana ja hoitajana Helsingissä reilut 20 vuotta. Hän on ollut perustamassa Usui Reiki Ryoho -yhdistystä, joka edustaa alkupe- räistä japanilaista reikiä. Yhdistyksen perus- tamisen yhtenä kimmokkeena oli vuonna 2004 tehty opintomatka Japaniin, jonka tar- koituksena oli nimenomaan ottaa selvää Usuin alkuperäisistä opeista.

”Matkallamme tutustuimme useisiin tun- nustettuihin opettajiin kuten Reiki Sensei (opettaja) **Masaharu Uenoon**, jolta saimme erinomaista tietoa. Ympyrä on yhdistyksem- me perustamisen myötä ikään kuin sulkeu- tunut, sillä reikin matka Japanista Kanadaan ja sieltä edelleen Suomeen palaa takaisin Ja- paniin alkujuurille.”

Alkuperäisessä japanilaisessa reikissä opettaja-oppilas-suhde on tärkeä, sillä Japanissa arvostetaan tiedon jatkumoa eli traditionaalisen, elävän perinteen levittä- mistä ja koulukuntien tapaa tehdä asioita. Taidon ja tiedon alkulähdettä suojellaan kaikin keinoin, jotta se ei pääsisi hämärty- mään.

”Alkuperäisessä japanilaisessa reikissä pystytään aina tarkasti osoittamaan opetta- ja-oppilas-jatkumo”, painottaa Paulus ja jatkaa ”Jossakin vaiheessa Usuin oppilaat muodostivat koulukunnalle nimen Usui Reiki Ryoho Gakkai eli Usuin Reiki-koulu- kunnan yhteisö, jota nimeä Japanissa yhä käytetään. Yhteisö on edelleen vahvasti toi- minnassa, ja muun muassa opettajani Ueno ➤

JAPANILAISEN REIKIN TERMEJÄ

Rei = henki

Ki = elämänvoima

Satori = henkinen herääminen, valaistuminen

Reiju = harmonisointi (viritys tai vihkimys)

Sensei = opettaja

Usui Reiki Ryoho Gakkai = Mikao Usuin

perustama alkuperäinen reikin opiskeluyhteisö

Gakkai = opiskeluyhteisö

Ryoho = koulukunta tai perinne

Do = tie, joka käsitetään yleensä henkisenä tienä

Reiki-Do = tie, jota kulkemalla ihmiset auttavat itseään ja maailmaa

- on yhteisön jäsen. Ainakin tällä hetkellä yhteisö on avoin ainoastaan japanilaisille”.

REIKI-ASTEET

Usuin reiki-järjestelmä käsittää kolme vaiheittain etenevää astetta: *shoden* (perustaso), *okuden* (sisäinen taso) ja *shinpiden* (opettaja-aste). Perustasolla oppilas opettelee itsehoitoa, reiki-meditaatiota ja muiden hoitamista. Tällä tasolla opettaja tekee oppilailleen *reijuja* eli virityksiä, joissa hän palauttaa oppilaan yhteyden energiaan.

Reikin toisella tasolla otetaan laajemmin käyttöön työkaluja ja symboleja sekä opitaan tekniikoita, joiden avulla pystyy tiedostamaan olemassaolomme tarkoituksen aiempaa syvemmin. Toisella tasolla opitaan myös, miten energialla voi hoitaa menneisyyttä ja mieltä.

”Reikin mukaan mieli, johon niin usein jääme kiinni, on yksi suurimpia ongelmiamme. Emme osaa laskea asioita, kuten vaikkapa sairautta, irti mielestämme”, kertoo Paulus.

Kolmas taso – *shinpiden* – on opettajataso.

Termi *shinpiden* viittaa sisäisen tien kulki- ja nöyryyteen. Opettaja, joka pyrkii irtautumaan egostaan, oivaltaa, että kukaan ei ole itseriittäinen, vaan kaikki on jo maailmassa valmiina. Esimerkiksi Usui meni vuorelle ja odotti, että kaikki tapahtuu. Lisäksi opettaja

oppii ohjaamaan oppilasta, auttaa häntä kohtaamaan erilaisia tunnetiloja ja ennen kaikkea opettaa oppilastaan luottamaan kokemukseensa.”

HENGITYS ON AVAIN ALITAJUNTAAMME

Reikissä meditaatio on tärkeä itsehoidon menetelmä: Meditaatiotekniikka perustuu luonnolliseen tapaan hengittää ja muistuttaa perinteistä japanilaista zen-meditaatiota. Hengitystä tarkkailemalla voi oivaltaa

Hengityksellä on suora yhteys alitajuntaamme.

jotakin hyvin arvokasta itsestään.

”Hengitys on apuväline, joka ankkuroi tähän hetkeen. Tämä hetki on ainut mahdollisuus kehittyä; tulevaisuudesta ei kukaan tiedä, ja menneessä ei ole enää mahdollisuutta kehittyä. Reikissä kaikki tekeminen on luonnollista ja yksinkertaista eli kaikki, mitä teemme, kytkeytyy siihen, mitä osaamme luonnostaan tai olemme joskus osanneet luonnostaan hyvin”, kertoo Paulus.

Hengityksellä on suora yhteys alitajuntaamme. Hengityksen helppous tai vaikeus kertoo paitsi terveydentilasta myös suhtees-

ta itseensä ja muihin. Hengitys ei ole vain fyysinen tapahtuma.

”Sisäänhengitys kertoo, miten ja millä tavoin otan vastaan asioita maailmasta, ja uloshengitys kuvaa antamista. Jos sisään- tai uloshengitykset ovat eripituiset tai niissä on vaikeuksia, syitä voi lähteä purkamaan muun muassa reikin keinoin”, kertoo Paulus ja lisää, ”aina, kun hengitys pysähtyy, mieli takertuu johonkin. Reikissä pyritään hengitystä tarkkailemalla alkuperäiseen, luonnolliseen, lapsen tapaan hengittää. Hengityksen avulla voi todella energisoida ja voimistua”.

HENKINEN PAINOPISTEEMME JA REIKI-DO

Hengityksen lisäksi reikissä opitaan kokemaan keskuksen voima, sillä se on kehomme ja mieleemme painopiste, josta kumpuaa elämänvoimamme ja läsnäolomme voimakkuus tai heikkous.

”Jos painopiste on esimerkiksi kovin ylhäällä kehossa, se merkitsee henkilön henkistä varovaisuutta. Reikissä pyritään löytämään keskusta, jossa painopisteemme luonnollisesti sijaitsee. Maa ja taivas kohtaavat keskuksessamme, ja maa haluaa aina toteuttaa taivaan tahdon. Tämä on ergeettisellä tasolla meidän kaikkien perustarve”, lisää Paulus.

Reiki juurruttaa takaisin kehoon eli vallitsevaan hetkeen. Läsnäolevasta hetkestä

”REIKIN VAIKUTUS ON OLLUT VALTAVA”

Helsinkiläinen 30-vuotias **Fanny Saraste** tutustui reikiin muutamia vuosia sitten etsiessään itselleen keinoa, jolla voisi rauhoittua ja tutustua paremmin itseensä.

”Elämäntilanteeni muututtua minulla oli tarve tutustua itseni ja hain vastauksia sille, miksi löydän itseni alati samantyyppisistä tilanteista. Reikin myötä koin hyvin vahvasti, että siinä yhdistyy kaikki se, mitä olin etsinyt”, kertoo Fanny.

Yksinhuoltajana Fannyllä ei ollut mahdollisuutta sitoutua pitkäaikaiseen koulutukseen tai hoitajaksoon. Hän löysi onnekseen reikistä harrastuksen, jota pystyy opittuaan tekemään yksin kotona. Sittemmin hän on osallistunut viikonloppujen pituisille kursseille, joissa opetellaan muun muassa itsehoitoa, muiden hoitoa ja reikitekniikoita.

”Käyn hoidatuttamassa itseäni vain silloin, kun tunnen olevani lukkotilanteessa enkä pääse tilanteesta itse eteenpäin. Yleensä hoidan itseäni joka päivä illalla juuri ennen nukkumaanmenoa. Kädet löytävät ne paikat, joihin tarvitaan lisää energiaa tai kohdat, joista täytyy vapauttaa esimerkiksi stressituntemuksia.”

Miten reiki on vaikuttanut Fannyn elämään? Fannyn mielestä vaikutukset ovat olleet merkittäviä ja jatkuvia, sillä hän hoitaa itseään säännöllisesti. Hän on myös huomannut asioiden sujuvan nykyään aiempaa helpommin, sillä hänen oma suhtautumisensa on muuttunut.

”Nykyään suhtaudun ympärilläni tapahtuviin tilanteisiin ja asioihin entistä rauhallisemmin. Tämä varmaankin johtuu siitä, että tunnistan itsessäni ne kohdat, joissa ärsyyntyn tai joiden myötä minussa syntyy tunnetiloja ja joiden

myötä muut ärsyyntyvät. Tällaisissa tilanteissa pystyn pitämään mieleni ja kehoni melko tyyneenä ja suhtaudun haasteisiin asioina, jotka vain tapahtuvat.”

Itsetuntemuksen lisääntyessä myös suhtautuminen muihin ihmisiin on muuttunut.

”Hyväksyn muut ihmiset entistä paremmin, ja vaikka en aina hyväksy tekoja tai tunteita, ymmärrän, miksi ihmiset käyttäytyvät tietyllä tavalla tietyissä tilanteissa. Lisäksi tuntuu siltä, että elämäni tärkeät asiat pysyvät selkeästi mielessäni.”

Fanny hoitaa itsensä lisäksi yleensä läheisiään, mutta joskus hän on myös hoitanut työkaverin kipuillevaa selkää.

”Apu on mukana jatkuvasti. Jos olen esimerkiksi töissä kiireesti syönyt jotakin ja mahaa kipristelee, niin automaattisesti kädet hakeutuvat mahan päälle, ja hoitoa on heti saatavissa.”



Tulevaisuudessa Fanny miettii opettaja-asteen koulutusta – siten kun sille on oikea hetki. Reikikoulutukset ja -kurssit ovat energiatankausta parhaimmillaan: ”Kurssien jälkeen tunnen itseni aina maailman onnellisimmaksi, energiseksi ja seesteiseksi. Ja vaikka arki ja työkiireet aina nakertavat olotilaa, uskon, että vielä joku päivä tuo seesteinen tila on hallitseva”, toteaa Fanny.

kumpua aina jotakin uutta, mikäli pystyy pitämään ailahtelevan mielensä hiljaisena.

”Reiki-Do tarkoittaa hengen tietä. Tietä, jota kuljetaan käyttämällä energiaa itsessä ja antamalla sitä myös muille. Ihmisellä on hyvä olo, kun hän kulkee aidossa elämän virrassa eikä kamppaile sitä vastaan. Asiat alkavat sujumaan.”

MIHIN REIKI AUTTAA?

Reiki-hoito koostuu useista toisiaan tukevista vaikutuksista: syvärentoutuksesta, energiatukkeumien aukeamisesta, myrkköjen poistosta, elämänenergian lisäyksestä ja värähtelytaajuuden kohoamisesta.

”Reiki sopii kokemukseni mukaan uupu-neille ja masentuneille sekä erilaisista ki-vuista ja särystä kärsiville. Hoito sopii myös hyvin leikkauksista ja onnettomuuksista toi-puville. Jatkuvasti kasvava ryhmä ovat hen-kilöt, jotka hakevat vastauksia kysymyksiin

kuka olen ja mikä on elämäni tarkoitus”, ker-too Paulus.

Reiki-hoito sopii kaikille, sillä siinä hoi-dettavaa ei tuupata tai pakoteta mihinkään suuntaan.

”Elämänvoima on aina hyvää. Se on luon-nollista ja lempeää energiaa. Sitä voi aina antaa itselle ja muille kaikissa tilanteissa. Tässä onkin yksi syy reikin laajaan levinneisyyteen ja suosioon maailmanlaajuisesti.”

Reikin perinteeseen kuuluu pyyteettömän auttamisen harjoittaminen. Sen juuret juontavat vuoteen 1923, jolloin Tokiossa koettiin suuri maanjäristys. Sadattuhannet jäivät ko-dittomiksi, ja valtava määrä ihmisiä kuoli ja loukkaantui. Usui saavutti suurta mainetta maanjäristyksen jälkihoidon aikana. Japa-nissa suurille onnettomuuspaikoille on pe-rinteisesti (esimerkiksi Koben maanjäristys vuonna 1995) kokoontunut reikiläisiä hoita-maan ja auttamaan pelastustehtävissä.

KOKEMUS MUUTTUU KEHOKSI

Reikin perusfilosofian mukaan kaikki koke-muksemme ja ajatuksemme tallentuvat muistiin kehoomme. Reagoimme kehossam-me oleviin muistijälkiin oireilemalla - ener-gia ei pääse kulkemaan vapaasti ja sairas-tumme.

”Reikissä ei olla saavuttamassa osaamista tai mystisiä kykyjä, vaan tarkoituksena on kasvaa sellaiseksi, jollainen kunkin tässä elä-mässä pitikin olla. Tämä kasvuprosessi ei olekaan ihan pieni ja helppo juttu”, toteaa Paulus ja summaa lopuksi: ”Reiki on aina keskitie, ei koskaan äärimmäisyyksien tie. Se kasvattaa myötätuntoa itseä ja muita koh-taan”. *

Lisätietoa:
www.karipaulus.com
www.usui-reiki-ryoho.fi

KUNDALIINIJOOGA- opettajakoulutus, Taso 1

**International Yoga Teacher Certification
by Kundalini Research Institute (KRI), USA.**

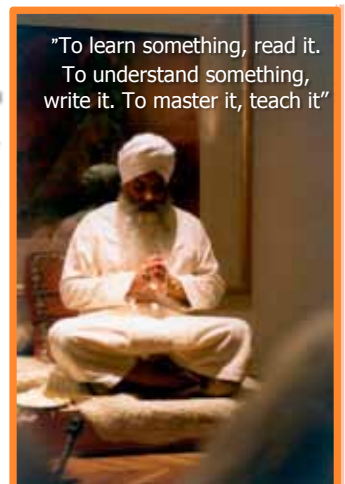
Helsinki 2011

•Nykyisten sukupolvien ei tarvitse etsiä loputtomasti. Henkisen tietoisuuden löytäminen ja järjestelmällinen tapa suhtautua tähän ilmiöön on käden ulottuvissa.

•Mikä aiemmin oli salatiedettä, uskonnon hallitsemmaa tai älyllistä keskustelua, on kehittynyt kohti avoimuutta, maailmanlaajuseksi kundaliinijoogaa vakavasti harrastavien, ja sille omistautuneiden opiskelijoiden ja opettajien etujoukoksi

•Opi joogan tiede ja kasva kansainvälisen tiimimme johdolla.

ALKAA 24.-27. HELMIKUUTA 2011



”To learn something, read it.
To understand something,
write it. To master it, teach it”



2008



2010



2009



Jivan Mukta,
Professional
Trainer

Tiedustelut:

info@kundaliini.com

044 278 9970

www.kundaliini.com