



## **Dr Mikao Usuis ursprungliga Reikihandbok**

Dr Mikao Usui och Frank Arjava Petter  
övers: Gun Moss Bjerling  
Secourong Förlag

### **Livsenergin lagras i tanden**

**Usui Reiki-metoden fördes till väst 1938. I den här behändigta tunna handboken ges de grundläggande kunskaperna om reiki. Dr Usui var buddhistisk munk i Japan i slutet av 1800- och början av 1900-talet och det präglade förstås hans grundläggande existensiella hållning.**

Reiki är dock ingen religion och kan utövas av människor med skilda andliga rötter. Den "universella energin" är tillgänglig för alla. I reikins "tre pelare" avspeglar sig dock det buddhistiska ursprunget: den första är gassho, en meditationsform där händerna hålls samman framför bröstet. Andra pelaren är "reijo-Ho", tre korta ritualer som görs före behandling, och den tredje "chiryō", själva behandlingen. Grunden är tolv handpositioner – som utvecklats i västvärlden, Dr Usui själv använde en intuitiv reiki.

Förutsättningen för såväl intuitionens som reglernas utövande är andningen. Andningen dras ner till magen, till "tanden", energicentret som ligger två eller tre fingerbredder under naveln. Tanken är att livsenergin lagras i "tanden".

Healingteknikerna som Dr Usui använde tyder också på en viss regelbefrielse: han berörde, masserade, knackade, strök, blåste, fixerade med blicken och styrde energin till områden på människor han behandlade. I den här boken redovisas dock främst de tolv handpositionerna. Bildmaterialet är rikligt och praktiskt. Vi får ta del av hur behandling av olika funktionsstörningar kan se ut.

Handboken är alldeles lagom introducerande och åskådliggör reikin på basnivå.

*Maria Sollermans recension i artikeln "Reiki – uråldrig energi för människor, växter och djur", Broderskap, nr 22, 30 maj 2008. [www.tidningenbroderskap.se](http://www.tidningenbroderskap.se)*