

# HAE LEE

ILUSTROWANY PRZEWODNIK

# REIKI

SEKWENCJE I WSKAZÓWKI  
DOTYCZĄCE UZDRAWIANIA  
ZA POMOCĄ REIKI



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

ILUSTROWANY PRZEWODNIK  
**REIKI**

HAE LEE

ILUSTROWANY PRZEWODNIK  
REIKI

SEKWENCJE I WSKAZÓWKI  
DOTYCZĄCE UZDRAWIANIA  
ZA POMOCĄ REIKI



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Paweł Uklejski  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Malwina Czernik  
ILUSTRACJE: Natalie Foss  
ZDJĘCIE AUTORKI © Shyanne Pozon  
ZDJĘCIE ILUSTRATORKI © Rob Williamson

Wydanie I  
Białystok 2024  
ISBN 978-83-8301-742-6

Tytuł oryginału: *Reiki Illustrated. The Visual Reference Guide of Hand Positions, Symbols, and Treatment Sequences for Common Conditions*

Copyright © 2022 by Penguin Random House LLC  
Published in the United States by Zeitgeist, an imprint of Zeitgeist™,  
a division of Penguin Random House LLC, New York. penguinrandomhouse.com  
Zeitgeist™ is a trademark of Penguin Random House LLC

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2024  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](https://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)



**STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII**  
*jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

# SPIS TREŚCI

Wstęp 6

## CZĘŚĆ I. POZYCJE I SYMBOLE DŁONI

Rozdział 1. Kluczowe koncepcje i praktyki 11

Rozdział 2. Pozycje dłoni 43

Rozdział 3. Symbole Reiki 81

## CZĘŚĆ II. SEKWENCJE UZDRAWIANIA

Rozdział 4. Typowe dolegliwości fizyczne 93

Rozdział 5. Przypadłości psychiczne,  
emocjonalne i duchowe 155

ZAŁĄCZNIK 182

○ AUTORCE 183

○ ILUSTRATORCE 184

## ROZDZIAŁ 1

# KLUCZOWE KONCEPCJE I PRAKTYKI

W tym rozdziale dokonuję przeglądu podstawowych informacji i kluczowych pojęć - zasad Reiki, trzech filarów i ciała energetycznego w odniesieniu do Reiki. Podaję również pomocne techniki, sekwencjonowanie i wskazówki, o których należy pamiętać podczas przeprowadzania zarówno osobistych, jak i zdalnych zabiegów. W tym rozdziale opisuję konkretne kroki, w jaki sposób przeprowadzam zabiegi od początku do końca, aby zademonstrować to, co przyniosło przez lata korzyści mnie i moim klientom.

# ZASADY REIKI

Reiki to nie tylko metoda uzdrawiania, ale także integralna część rozwoju osobistego i duchowego. Jeśli na to pozwolisz, może przeniknąć do każdego aspektu twojego życia. Mikao Usui Sensei stwierdził, że pięć zasad Reiki jest podstawą esencji duchowej praktyki Reiki. Jednak niezależnie od tego czy praktykuje się Reiki, czy nie, każda osoba może włączyć te zasady do swojego życia, aby było ono w pełni uduchowione i satysfakcjonujące.

Przekonasz się, że każda zasada zaczyna się od „właśnie dziś”. Dr Usui odkrył, że kluczem do szczęścia jest skupienie się na chwili obecnej i dawanie z siebie wszystkiego, co w naszej mocy. Pamiętaj, że każdy dzień jest nowym początkiem i możesz nim zarządzać gdziekolwiek jesteś. Oto wszystkie pięć zasad z kilkoma wskazówkami:

- 1. Właśnie dziś odpuszczę gniew.** Ludzką rzeczą jest być czasami złym; zastanów się jednak, czy nie stwarzasz sobie niepotrzebnego cierpienia. Pamiętaj, że odpuszczenie bycia złym na kogoś nie oznacza, że to, co zrobił, było w porządku. Odpuszczanie polega czasem na wybraniu wewnętrznego spokoju i akceptacji oraz zrobieniu miejsca na to, co nas czeka.
- 2. Właśnie dziś odpuszczę zamartwianie się.** Zaufaj rozwojowi swojego życia, nawet jeśli nie wiesz, co czeka cię za rogiem. Pomyśl o wszystkich przypadkach, w których wszechświat działał na twoją korzyść.
- 3. Właśnie dziś okażę wdzięczność.** Kiedy jesteś w stanie wdzięczności i uznania, widzisz świat z innej perspektywy. To, na czym się skupiasz, rozszerza się.

- 4. Właśnie dziś uczciwie wykonam swoją pracę.** Szanowanie własnych wartości i moralności to sposób na życie z celem. Kiedy uczciwie wykonujesz swoją pracę i czujesz się dobrze z tym, jak pokazujesz się światu, osiągasz zadowolenie.
- 5. Właśnie dziś będę zycliwy dla każdego żywego stworzenia.** Każdy, kogo spotykasz, przechodzi przez własną bitwę i próbuje radzić sobie w życiu tak, jak potrafi, więc okazuj zyczliwość i współczucie sobie i innym. Pamiętaj, że to, co dajesz innym, po stokroć do ciebie wraca.

## TRZY FILARY

Dr Usui skupił się na trzech podstawowych filarach swojego systemu Reiki – medytacji Gassho, Reiji-ho i Chiryō. Przyjrzyjmy się każdemu z nich.

- 1. Medytacja Gassho.** Pierwszym filarem Reiki jest Gassho, co tłumaczy się jako „złączenie dwóch dłoni”. Jest to forma medytacji, której praktykujący Reiki używa do oczyszczenia umysłu lub uziemienia się przed rozpoczęciem leczenia.

Zalecam wykonywanie medytacji Gassho przez około 15 do 30 minut przed każdym zabiegiem Reiki, ponieważ jest to wspaniała praktyka pomagająca wejść w bardziej uważny, skoncentrowany stan przed przekazaniem energii. Praktykowanie medytacji Gassho pomoże ci również oczyścić umysł i otworzyć serce przed zabiegiem uzdrawiania energią Reiki. Możesz powrócić do medytacji Gassho w dowolnym



momencie uzdrawiania, aby poczuć się bardziej uziemionym i połączonym.

Podczas tej medytacji zamknij oczy, zbliż dłonie jak do modlitwy na wysokości klatki piersiowej, kciukami dotykając serca i skup się na miejscu, w którym stykają się opuszki środkowych palców. Zrelaksuj się, wejdź w stan medytacyjny i pozwól energii przepływać przez ciebie.

- 2. Reiji-ho.** Drugim filarem Reiki jest Reiji-ho, co tłumaczy się jako „poddanie się przewodnictwu Reiki. Podczas Reiji-ho wzywasz energię Reiki i prosisz Ducha lub Źródło o wskazówki, aby twoje ręce i Reiki służyły najwyższemu dobru odbiorcy.

Możesz powiedzieć: „Proszę, aby Reiki było używane dla najwyższego dobra (imię odbiorcy)”. Możesz poprosić na głos lub w myślach, zapraszając przewodnictwo Ducha.

Po spędzeniu kilku minut w medytacji Gassho i gdy poczujesz, że połączyłeś się z energią Reiki poprzez Reiji-ho, przenieś ręce do czakry trzeciego oka, znajdującej się między brwiami. Wyraź wdzięczność za tę praktykę, zaufaj, że uzdrowienie trafi tam, gdzie jest najbardziej potrzebne i pozwól, aby twoje ręce były prowadzone intuicyjnie.

- 3. Chiryō.** Trzecim filarem Reiki jest Chiryō, co tłumaczy się jako „uzdrawianie”. Filar ten odnosi się do aktu nakładania dłoni na ciało. Reiki jest przekazywane przez praktykującego do odbiorcy poprzez dłonie.

Zalecam rozpoczęcie uzdrawiania podążając za wewnętrznymi wskazówkami, a następnie, w razie potrzeby, skorzystanie ze wskazówek dotyczących pozycji dłoni zawartych w rozdziale 2.

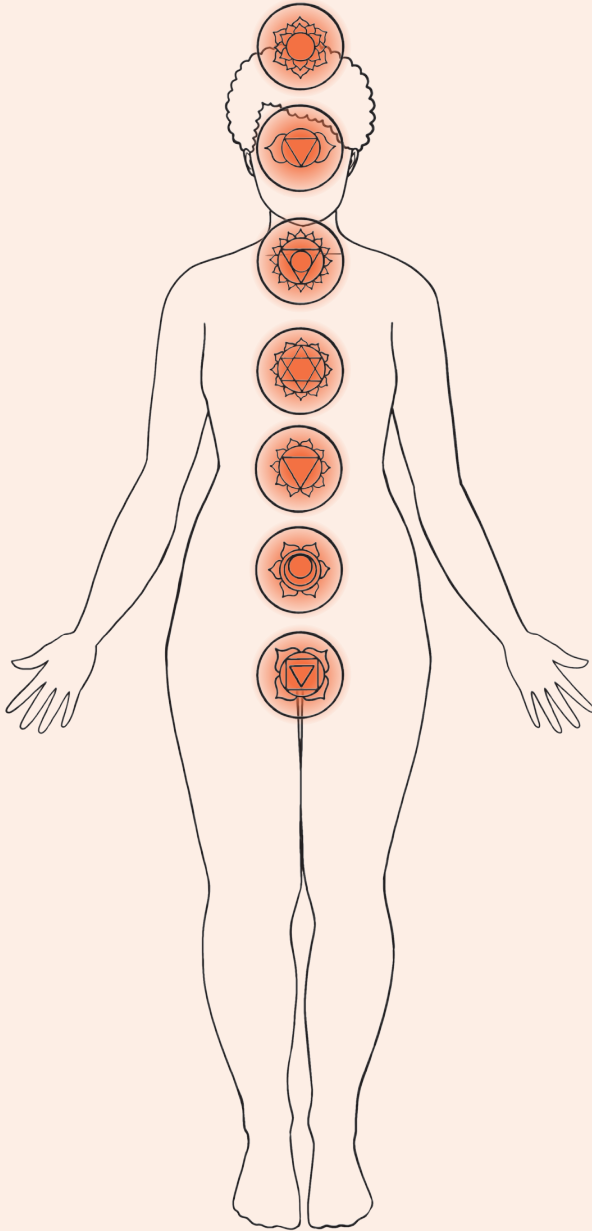
# CIAŁO ENERGETYCZNE

Słowo *Reiki* tłumaczy się z języka japońskiego jako „uniwersalną energię życiową”. *Rei* oznacza „uniwersalny” lub „duchowy”, a *ki* oznacza „energię życiową”. *Ki* jest tym samym, co *chi* w medycynie chińskiej, *prana* w sanskrycie, *światło* w Biblii i *dosha* w medycynie ajurwedyjskiej. Jest to energia, która znajduje się w każdym z nas i jest odpowiedzialna za nasze codzienne funkcjonowanie i utrzymywanie nas przy życiu.

Nie musisz być uduchowiony ani praktykować alternatywnego uzdrawiania aby zrozumieć, że wszystko na świecie składa się z energii, w tym ludzkie ciało. Ciało ludzkie jest splotem subtelnej energii i szeregu złożonych systemów. Ciało energetyczne jest złożone i tak inteligentne, że nieustannie się zmienia aby utrzymać homeostazę – czyli przywrócić ciało do równowagi.

Nasze ciała mają wzdłuż kręgosłupa siedem głównych centrów energetycznych, które są znane jako czakry. *Czakry* oznaczają w sanskrycie „wirujące koła energii”, a ich celem jest przemieszczanie i przyciąganie *ki* tam, gdzie jest to potrzebne do utrzymania równowagi fizycznej, psychicznej, emocjonalnej i duchowej ciała.

Zablokowana lub skumulowana wokół czakr energia *ki* znacząco wpływa na nasze samopoczucie. W takiej sytuacji niezwykle pomocna jest Reiki, która usuwa taką blokadę energetyczną, przywracając ciało do równowagi. Poniższa ilustracja przedstawia układ siedmiu czakr, które następnie zostały omówione zgodnie z ich korelacjami.



**Czakra korony – siódma czakra (fioletowa):** Związana ze świadomością jedności, naszym połączeniem i relacją z Boskością. Związana z duchowym otwarciem na coś większego niż my sami i poczuciem połączenia z wszechświatem.

**Czakra trzeciego oka – szósta czakra (indygo):** Związana z intuicją, świadomością i wyobraźnią. Związana z możliwością wyraźnego widzenia siebie i postrzegania świata z pełniejszej perspektywy.

**Czakra gardła – piąta czakra (niebieska):** Związana z komunikacją i wyrażaniem siebie. Związana z naszą zdolnością do mówienia prawdy i autentycznej komunikacji.

**Czakra serca – czwarta czakra (zielona/różowa):** Związana z miłością, akceptacją, radością i współczuciem. Związana z jakością naszych relacji i miłością do siebie i innych.

**Czakra splotu słonecznego – trzecia czakra (żółta):** Związana z naszą samooceną, poczuciem własnej wartości i granicami. Związana z naszą mocą osobistą, tym, jak czujemy się sami ze sobą i jak oddziałujemy na świat.

**Czakra sakralna – druga czakra (pomarańczowa):** Związana z naszą seksualnością, przyjemnością i kreatywnością. Związana z naszą zdolnością do wyrażania naszych prawdziwych emocji i cieszenia się prostymi przyjemnościami w naszym życiu.

**Czakra korzenia – pierwsza czakra (czerwona):** Związana z naszymi fundamentami i podstawowymi potrzebami. Związana z naszym poczuciem przynależności do tego świata, w tym z kwestiami bezpieczeństwa i finansami.

## ROZDZIAŁ 4

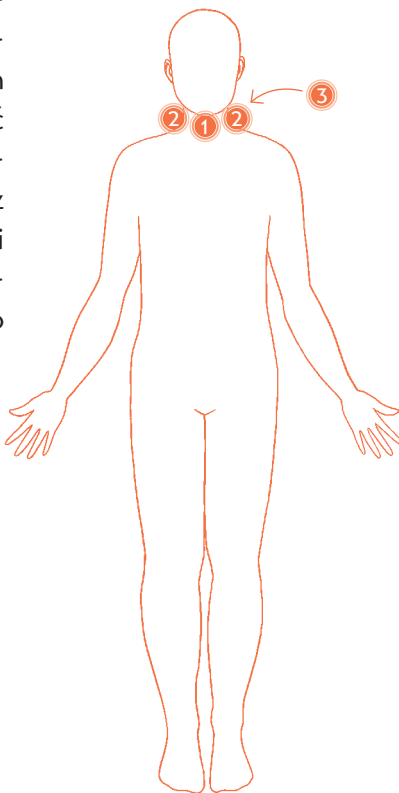
# TYPOWE DOLEGLIWOŚCI FIZYCZNE

Poniższe dolegliwości to tylko niektóre z najczęstszych objawów fizycznych, w których Reiki okazało się pomocne w przyspieszeniu procesu uzdrawiania i powrotu do zdrowia. W razie potrzeby proszę odnieść się do ilustracji przedstawiającej anatomię człowieka i kobiecego układu rozrodczego, które są zamieszczone przy opisie dolegliwości.

## Ból gardła

Ból gardła jest nie tylko nieprzyjemny, ale jest także prawdopodobną oznaką, że organizm walczy z wirusem. Aby odeprzeć najeźdźcę, niezbędny jest silny układ odpornościowy. Wraz z innymi środkami zaradczymi Reiki może działać jako wzmacniacz układu odpornościowego (patrz wskazówka poniżej).

1. Nad obszarem gardła
2. Boki gardła
3. Tył szyi

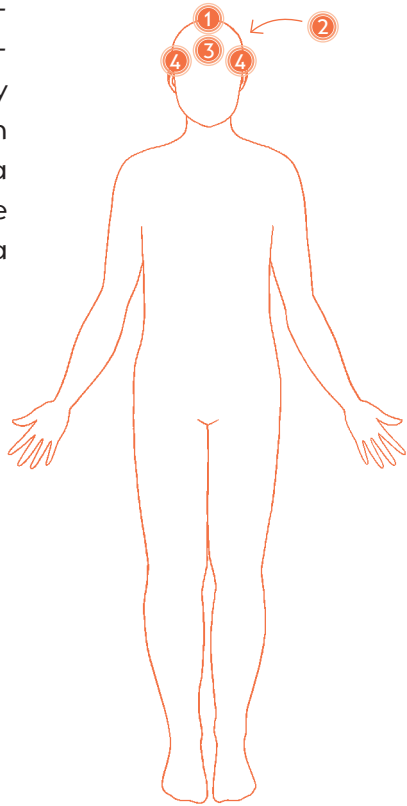


**WSKAZÓWKA:** Przy pierwszych objawach bólu gardła zaleca się picie dużo ciepłej herbaty z miodem. Doskonałymi sprzymierzeńcami w pokonaniu tej dolegliwości są między innymi imbir, korzeń lukrecji, prawoślaz lekarski i zielona herbata. Bardzo pomocne w walce z wirusami i bakteriami może być płukanie gardła przez około 10 sekund trzy razy dziennie. Potrzebujemy do tego pół szklanki ciepłej wody zmieszanej z połową łyżeczki soli.

## Ból głowy

Bóle głowy mają różne przyczyny i są dość powszechne. Przesłanie energii Reiki do głowy daje naczyniom krwionośnym i nerwom odpowiedzialnym za ból szansę na jego złagodzenie i może być bardzo kojące dla odbiorcy.

1. Czubek głowy
2. Tył głowy
3. Czóło
4. Skronie



**WSKAZÓWKA:** Przez większość sesji układaj dłonie na bolącym obszarze głowy. Eksperymentuj z siłą ich nacisku. Czasami przetaczanie się między mocnym trzymaniem głowy a zwolnieniem nacisku i na odwrót pomaga rozładować napięcie w głowie.



Hae Lee jest jedną z najbardziej rozchwytywanych uzdrowicielek i nauczycielek Reiki w Los Angeles w Kalifornii. Pomaga ludziom w uzdrawianiu ich umysłu, ciała i ducha. Jest głęboko przekonana, że prawdziwie dobre samopoczucie obejmuje równowagę i świadomość wszystkich tych trzech sfer. W swojej karierze przeszkoliła ponad 300 uczniów z całego świata. Do jej stałych klientów należą hollywoodzcy producenci, celebryci i potentaci biznesowi.

**W pełni ilustrowany przewodnik,  
który przybliży ci niezwykle świat uzdrawiania Reiki!  
Pozbądź się przewlekłych dolegliwości w prosty sposób  
przy pomocy swoich dłoni i energii.**

Ta książka to doskonałe źródło wiedzy z zakresu medycyny naturalnej, terapii przy pomocy Reiki i uzdrawiania energią. Znajdziesz w niej dokładne opisy i znaczenie siedmiu czakr, które stanowią kluczowe centra energetyczne każdego człowieka. Poznasz sekwencje Reiki i metody oparte na holistycznych praktykach radzenia sobie z bólem, zmęczeniem, uzdrawianiem ciała i ducha. Co więcej, w publikacji znajdziesz **40 ilustracji**, dzięki którym w łatwy i szybki sposób nauczysz się odpowiednio układać dłonie w czasie swoich sesji terapeutycznych.

**Moc i energia Reiki jest w twoich rękach!**

Patroni:



SZTUKATER.PL



Cena: 49,40 zł

ISBN: 978-83-8301-742-6



9 788383 017426