



## Austrumu kultūras centrs REIKI GAISMAS SKOLA

Rīga, Brīvības 98, 3. stāvs (ieeja no arkas),  
mob. tālr. 29707027  
www.spirit.lv, e-pasts: spirit@spirit.lv



**Mīļie draugi! Tiekos ar jums kopš TAKAS pirmā numura, stāstot par svētceļojumu uz Japānu, kas veltīts neparasta cilvēka Mikao Usui, kurš uzdāvināja pasaulei pārsteidzošo reiki, piemiņai. Šajā numurā turpinu iepazīstināt ar vienkāršiem cilvēkiem un viņu atklājumiem reiki pasaulē. Es lepojos ar viņu spējām un viņos notikušajām pārmaiņām. Savu dzīvi esmu veltījis tieši viņiem, maniem Reiki Gaismas skolas skolniekiem. Nekad nebeigšu brīnīties par šīm pārmaiņām, kaut arī pazīstu dievišķo Vienkāršību, kas ir šo brīnumu pamats.**

Ar mīlestību un pateicību  
jūsu **MIHAĪLS MOŠENKOVS**

### MAINĪJĀS KRITĒRIJI

Reiki terapija saistīta ar manu garīgo stāvokli. Jutos vientuļa, nocietinājusies sevi, mazvērtīga, zaudējusi ticību cilvēkiem un pasaulei.

Reiki spēcīgi mainīja manu dzīvi. Nostiprinājās apkārtējās pasaules skaistuma un harmonijas izjūta. Radās pārliecība par sevi un līdzcivēkiem. Reiki piepildīja dzīvi ar labestību, cieņu pret cilvēkiem, īpaši tuviniekiem. Zuda dzīves ne-nozīmīguma sajūta, vairs nejutos pazemota, sastopoties ar cilvēkiem, kuri bija kaut ko sasnieguši. Mainījās arī sasniegumu vērtības kritēriji. Tas, kas agrāk šķita nozīmīgs, tagad atvirzījās otrajā plānā. Dzīvi piepildīja aktīva attieksme pret notiekošo, sevi un cilvēkiem. Sāku novērtēt klusumu sevi. Taču vēl daudz kā pietrūkst.

**Olga J.,** Usui Reiki Rioho 2. līmenis,  
skolotāji – Mihails un Angelina

### KATRA PRAKSE – JAUNA PIEREDZE

Mani visvairāk saista prakses ar ūdeni un *Dvēseles dziedināšana*, kas palīdz uzturēt sevi attīstībai un dzīvei. Pazeminājās holesterīna un cukura līmenis līdz ūdens normai, kuru katru dienu uzlādēju un dzeru. Tāpat uzlādēju tabletes.

Reiki praksi izmantoju, lai noņemtu sāpes, dziedinātu ziedus un savu suni Džerīti, kuram bija paralizētas pakalkājas. Tagad skraida kā jaunuļis. Otrdienās palīdzu sev un cilvēkiem *Reiki Gaismas skolas*

klīnikā. Esmu palīdzējusi vīramātei un kaimiņienei. 81 gadu vecajai vīramātei sagādāja grūtības apsešanās un piecēšanās, jo sāpēja locītavas. Tagad viss kārtībā. Savukārt 86 gadus vecajai kaimiņienei Amālijai paaugstinātais asinsspiediens normalizējies, viņa iet uz kilometru attālo veikalu un priecājas par dzīvi.

Pēc ienākšanas reiki uzlabojusies veselība un attiecības ar cilvēkiem. Mierīgi uztveru stresa situācijas. Katra prakse ir jauna pieredze. Kļūvis vieglāk atvērt sirdi un dāvēt mīlestību pat svešiem cilvēkiem.

**Olga E.,**  
Usui Reiki Rioho 2. līmenis

### UN PASAULE NESAGRUVA

Pusotru mēnesi ik dienas praktizēju *Dvēseles attīrīšanu*, pēc tam – retāk. Jutu, kā atbrīvojos no liekas kņadas un ikdienas rūpēm. Stabilizējās garīgais līdzsvars. Skaidri uztvēru visu tiro, gaišo un patieso. Atrisinājās ar atsevišķu notikumu un cilvēku uztveri saistītās problēmas. Ļāvu sev pieņemt viņus, kādi tie ir.

Daudziem stāstu par ūdens strukturēšanu un tā svarīgo lomu organismā. Radinos dzert ūdeni.

Lūk, daži reiki terapijas piemēri. Palīdzību lūdza māsa, kura iepriekš mani neuztvēra kā dziednieci. Noņēmu viņai spēcīgu migrēnas lēkmi. Savai draudzenei no attāluma līdzināju čakras un atbrīvoju no muguras sāpēm. Visiem stāstu par

pozitīvu domāšanu.

Ienākusi reiki, mainīju attieksmi pret vairākiem savas dzīves aspektiem un emociju novērtējumu. Pastāvīgi strādāju ar sevi, apkārtējie to jūt un bieži nāk pēc palīdzības un padoma.

Galvenais – atļāvos būt vāja un visu neuzvelt sev, — pasaule nesagrauva, bet man atlika laiks pašai sev.

Visvairāk gribētos, lai uz šo skolu atnāktu arī mani bērni. Mēs bieži sarunājamies par tematiem, kurus apspriežu ar Mihailu, taču katram ejams savs ceļš. Sasniegums jau ir tas, ka viņi ieklausās manī un atzīst apzinātas izvēles iespēju.

**Svetlana M.,**  
Usui Reiki Rioho 2. līmenis

### SIRDĪ MĀJO MĪLESTĪBA

Pēc ienākšanas reiki dzīve pozitīvi mainījās. Manā sirdī pastāvīgi mājō mīlestība, pateicība Dievam, maniem draugiem un palīgiem. Ar katru dienu aizvien vairāk un vairāk izprotu *atvērtas sirds* spēku, redzu, kā mainās apkārtējie cilvēki un es pati viņu klātbūtnē. Tagad visas lietas skaidroju ar Visuma mīlestības un gaismas ietekmi. Zinu, ka mūsu doma ir dzīva un materializējas tā, kā paši gribam.

Esmu laimīga, ka izvēlējos tieši šo garīgās izaugsmes ceļu.

**Dzintra D.,**  
Usui Reiki Rioho 3. līmenis



## Reiki meistara – skolotāja dienasgrāmata par *ritritu* Japānā



9. turpinājums.  
Iepriekšējie  
fragmenti lasāmi  
TAKĀ Nr. 1–10

## Kurama kalnā

**Mihails Mošenkovs,**  
Austrumu kultūras centra  
*Reiki Gaismas skola* direktors,  
psihoterapeits konsultants,  
reiki japāņu tradīcijas meistars –  
skolotājs

### Deviņpadsmitā diena Japānā, 3. septembris.

#### Cetpadsmitā *ritrita* diena.

Atlikušas septiņas dienas līdz *ritrita* noslēgumam. Padzeršu tēju un iešu. Pirms braukšanas skaitu lūgšanu, lai viss izdotos. Nedaudz uztraucos.

Visu laiku brīnos, kāpēc tempļos un pagodās nav Budas skulptūru. Tikai Kurama galvenajā tempļī pa labi no altāra ir neliela skulptūriņa. IZRĀDĀS – jau divas nedēļas katru dienu esmu stāvējis pie Budam veltītā tempļa, domādams: tā ir kafejnīca, kas atrodas pie viena no Kurama skaistākajiem avotiem. Atvainojos. Pie ēkas – puķu skulptūra, no tās mutes plūst visgardākā ūdens strūkliņa. Tikai divdesmit metrus augstāk atrodas Kurama templis. Pirmajā stāvā ir kafejnīca, bet otrajā – plašs templis ar lielu, apzeltītu Budas figūru. Ļoti skaists templis. Pirmoreiz ieraugu Džarmas riteni. Gandrīz neviens to neredz. Tā uzbūvēts. Būve ir moderna, iespējams, uzcelta pēc ugunsgrē-

ka. Vakar gandrīz stundu līdz dievkalpojuma meditēju šajā tempļī. Šodien tāpat.

Pie ieejas saklausīju apkalpotājas soļus. Parasti viņa uzturējās tempļī. Viņa gāja ārā, es – iekšā. Neviena cilvēka. Tempļos parasti aizliegts fotografēt. Nenoturējos. Palūdzu atļauju un steidzīgi noknipsēju vairākus unikālus kadrus. Jau sen prātoju, kā klusi nofotografēt Kurama tempļa iekšpusi. Iespējams, tas izdosies, nevienu netraucējot.

Vilciens. Līdz ritam, Kuram!

### Divdesmitā diena Japānā, 4. septembris.

#### Piecpadsmitā *ritrita* diena.

Rīta stundā ienāca prātā doma par realitāti. Re–alitāte. Manuprāt *Re* runā par to, ka mēs atceramies pagātnei, kas ir mūsu uzkrātā pieredze par to realitāti, kuru tā vai citādi esam piedzīvojuši. Realitātē atceramies un salīdzinām savu pagātnes pieredzi. Ja salīdzinājums ir tikams, sakām, ka viss kārtībā, realitāte ir laba. Ja salīdzinājums ir nepatīkams, trauksmais vai nesaprotams, šī realitāte uztrauc, un mēs domās vēlamies, lai tā pazūd. Bet kā var pazust realitāte? Varbūt tad, ja mainīsim realitātes (kā savas jaunās pieredzes) uztveri

un konstatēsim, ka pēc tam rodas jauna sajūta par to pašu, tikai citas kvalitātes realitāti. Dažkārt prāts absolūti mierīgai un drošai realitātei piešķir citus mūsu pagātnes *re* tēlus, un mēs atkal satraucamies. Dažkārt notiek pretējs process. Tātad *re* nepastāv kā kaut kas pastāvīgs un nemainīgs. Kur tad ir realitāte? Varbūt tā paslēpusies *alitātē*, kurā nav *re* – novirzes pagātnes pieredzē? Šī *alitāte* ir nemainīga neatkarīgi no tā, kāda būtne to vēro vai sajūt. Taču, lai jebkurš novērotājs vienādi izjustu *alitāti*, jābūt absolūti vienādam ķermeņa, prāta un apziņas stāvoklim, un tas nav iespējams. Tātad arī *alitātes* jēdziens ir prāta rotaļa. Tas nozīmē, ka *realitātes* vispār nav, pastāv vienīgi tās atspulgs, nav miegā vai nomodā parādās mūsu prātā.

Šodien Kurama kalns pasniedza vēl vienu Dāvanu. Visu laiku gāju garām kādai norobežotai takai. Viss liecināja, ka tur nedrīkst iet. Šodien nolēmu, ka iešu un varbūt noskatīšu vietu nakts *ritritam*. Viss izskatījās kā pirms simtiem gadu. Cilvēka roka te nebija pieskārusies. Mežonīga taka, neizskaistināta, nekopta daba. Takas galā uz liela akmens slējās neliela pagoda. Līdzās – aizaudzis diķis, akmeņi, uz kuriem sēdējuši mūki, matēti spoguļi uz altāra un pilnīgs klusums visapkārt. Nevienas dzīvas dvēseles. Paldies, Kuram!

