

# המדריך לרייקי מקורי

מאת טאגרט קינג, כל הזכויות שמורות © 2002  
מאנגלית: נמרוד קדם, כל הזכויות שמורות © 2003

זוהי תקופה מרגשת במיוחד לעסוק ברייקי.

רק לפני מספר שנים כולם חשבו שהרייקי מת ביפן, ושהרייקי היחיד שנותר בעולם הוא זה שלימדה הגב' טקאטה. הגילוי שהעיסוק ברייקי עדיין המשיך ביפן, ושעדיין תורגל בדרך שהיתה שונה מאוד מזו של הגב' טקאטה, הביא לשטף של מידע חדש שהגיע מהמזרח. למרבה הצער הכל הגיע למצב של בלבול גדול למדי, כאשר מידע הגיע מארגון הרייקי היפני, מהחברת שחילק אוסואי לתלמידיו, וממה שנטען שהיו המסמכים המקוריים של אוסואי אשר נתגלו בתיבה יפנית במוסך של מישהו בארה"ב.

## תלמידיו החיים של אוסואי

ההתפתחות המרגשת ביותר בכל הבלבול הזה היא הגילוי שמספר תלמידים ישירים של אוסואי עדיין חיים ביפן. ישנם בערך תריסר מהם, והם זקנים מאוד (הצעירה בהם בת 109 שנים) ונמצאים בקשר עם אדם אחד או שניים במערב. מאחר ואיננו יכולים לדבר ישירות עם אוסואי, נראה שתלמידים אלו הם המקור הטוב ביותר למידע מוסמך על אוסואי ותורתו, והמסר שמגיע מתלמידים אלו סותר דברים רבים אליהם אנו רגילים ברייקי המערבי, ודברים רבים אשר מוגשים כ"רייקי מקורי של אוסואי"!

במאמר זה אעבור במהירות על המסר העיקרי המגיע מתלמידיו של אוסואי, על מנת להציג את הפשטות של המערכת המקורית, ולהראות אילו מתוך הטכניקות המקוריות הרבות אשר נלמדות היום כ"מקוריות של אוסואי" הן אכן כאלו.

## המיתוס של הגקאי

רבות ממה שנחשבות לטכניקות 'מקוריות' מגיעות מארגון יפני שנקרא 'ארגון הריפוי בשיטת הרייקי של אוסואי', אגודה שבהחלט נושאת את שמו של אוסואי. אבל אוסואי לא הקים את הארגון; הוא הוקם לאחר מותו על ידי כמה מתלמידיו המנוסים פחות, ד"ר הייאשי ושני קציני צי יפניים אחרים, על מנת לשמש יותר כמורשת לזכרו של אוסואי. כולם היו מאסטרים די לא מנוסים, היות והם למדו עם אוסואי במשך זמן קצר מאוד, למדו צורה מוגבלת של הרייקי, ורק התחילו בלימודי המאסטר שלהם ולא השלימו אותם. ד"ר הייאשי עזב את הארגון מוקדם למדי; כנראה שבגלל השינויים הרבים שערכו השניים האחרים בתרגול הרייקי. לכן מירב התרגילים שמגיעים מהארגון ועברו למערב, אינם מייצגים את הרייקי בצורתו המקורית. ארגון הרייקי היפני לא פתח את שעריו בפני המערב, אך חלק מהתרגילים ומהטכניקות עברו למערב על ידי פרנק ארג'ווה פטר, ועל ידי הירושי דוי ונקראים 'Usui Reiki Ryoho'.

## המחברת של אוסואי?

ישנה חוברת שנקראת 'חוברת ההדרכה של אוסואי' אשר נמצאת במערב, ואשר מבוססת על מדריך שמחולק לתלמידי ארגון הרייקי היפני. החוברת כוללת רשימה ארוכה של מצבים רפואיים בצירוף תנוחות ידיים מומלצות לכל מצב. רשימה זו נקראת 'מדריך הריפוי של אוסואי'. למעשה, רשימה זו אינה עבודתו של אוסואי אלא של ד"ר הייאשי, והרשימה נכללה בחוברת של אוסואי וחולקה לתלמידי ארגון הרייקי היפני. הרקע הרפואי של ד"ר הייאשי הביא אותו, כנראה, לבדוק את הרייקי ולנסות להתאים אותו למודל רפואי כלשהו - אבחון מצב ותגובה בצורה סטנדרטית. שיטתו של אוסואי הייתה פשוטה בהרבה, למרות שהיא שי ערך את מחקרו בידיעתו של אוסואי ובאישורו.

## שתי תגליות גדולות

אז איך נראה הרייקי של אוסואי? ובכן, התגלית הראשונה על הרייקי המקורי של אוסואי היא שהוא לא נקרא 'רייקי'! לשיטה לא היה שם, למרות שתלמידים של אוסואי תיארו אותה כ"שיטה להשגת שלמות עצמית". המילה רייקי מופיעה בחמשת העקרונות של הרייקי, אך נראה שהכוונה שם היא ל'מתנת הארה'. השם רייקי בא לשימוש בשלב מאוחר יותר, וכנראה הוצג לראשונה על ידי מייסדי ארגון הרייקי היפני.

התגלית השנייה היא שתכלית הלימוד של שיטת אוסואי הייתה להשגת הארה, מציאת הדרך הרוחנית, ריפוי עצמי. השיטה של אוסואי לא הייתה מיועדת לטיפול באחרים. הטיפול באחרים לא הודגש ולא התמקדו בו. היה זה עניין צדדי.

## השיטה המקורית של אוסואי

שורשי השיטה היו מעוגנים בטנדאי בודהיזם ובשינטואיזם. טנדאי בודהיזם (סוג של בודהיזם מיסטי) סיפק את הלימודים הרוחניים, והשינטואיזם תרם הן את השיטות לעבודה ושליטה באנרגיות. אוסואי היה רקע חזק בקיקו (טיפוח אנרגיה אישית) ובאומנויות לחימה עם נטייה לזן (Yagyū Shinkage Ryū), וכן התאמן בזן, ולימודים אלו תרמו, ככל הנראה, בדרך כלשהי, לשיטה שהוא פיתח. נראה שיש גם קשר הדוק בין שיטתו של אוסואי לשוגנדו (סגפנות הרים). השיטה התבססה על לחיות ולתרגל את עקרונות הרייקי; היה זה המוקד העניין. הרוב המכריע של תלמידיו של אוסואי החלו את לימודיהם כמטופלים, כאלו שבאו כדי לטפל בבעיה שהיתה להם. אוסואי היה מחבר אותם לרייקי כעניין שבשגרה, כחלק מהטיפול, כך שיוכלו לטפל בעצמם בין הביקורים אצלו, ואם הם היו מעונינים להרחיק עוד יותר, הם יכלו להתחיל אימון רשמי. האימון היה דומה לתרגול של אומנויות לחימה – לתלמיד הייתה התחייבות לא מוגבלת מראש ללמוד עם אוסואי, ולא קורס אחד באורכו ובתוכנו, ורק כאשר התלמיד התפתח במידה מספקת, הוא הוזמן להמשיך את לימודיו לדרגות גבוהות יותר.

## לימודי הדרגה הראשונה

לימודי הדרגה הראשונה (שודן) היו פשוטים מאוד, ונראה שאוסואי לימד דרגה זו למאות אנשים. שודן עסק בפתיחה לאנרגיה באמצעות קבלת הטענות רייג'ו (טקס חיבור פשוט), וכן בניקוי ובריפוי עצמי. על התלמיד היה לתרגל צורות שונות של ריפוי עצמי, כולל מדיטציות לטיפול עצמי, חיים על פי עקרונות הרייקי, וכן מספר תרגילים אנרגטיים. התרגילים שנלמדו בדרגת הלימוד הראשונה הם קניוקו וג'ושין קוקיו-הו, אשר

נלמדים עד היום בארגון הרייקי היפני כחלק מרצף תרגילים ארוך יותר שנקרא האצוריי-הו. בשלב זה הוצג לתלמידים המושג 'שימת לב' (Mindfulness), הם התמקדו בפיתוח המודעות שלהם לנקודת ההרה, ודבר זה הוביל ללימודי הדרגה השניה. התלמידים לא טיפלו באחרים בדרגה זו.

## לימודי הדרגה השניה

לימודי הדרגה השניה (אוקודן) נחלקו לשני חלקים (זנקי וקאוקי). אולי כ-70 תלמידים למדו את דרגת הזנקי ואולי כ-30 הגיעו לדרגת הקאוקי. לימודי דרגה זו עסקו בהגברת היכולת להיות ערוץ, הכרת מספר אנרגיות ייחודיות ומצב תודעה מסויים, וכן לימודים רוחניים. התלמידים הופכים לערוץ טוב יותר עבור האנרגיה על ידי קבלת הטענות רייג'ו על בסיס קבוע, ועל ידי ביצוע תרגילים אנרגטיים. הרייג'ו מחזק ללא הרף את החיבור עם המקור ומאפשר צמיחה רוחנית. יש לעבוד על החיבור המחודש על ידי עריכת תרגילים אנרגטיים יומיים אשר שונים במקצת מאלו אשר תורגלו בלימודי הדרגה הראשונה. במסגרת לימודי דרגה זו יש להכיר במשך חודשים רבים את האנרגיות השונות בזו אחר זו, על ידי מדיטציות, או על ידי עבודה עם צלילים מקודשים, או עם שניהם. תהליך זה לא נעשה בחיפזון, היות והיה על התלמיד ללמוד 'להיות' האנרגיות באופן מלא. לימודים רוחניים הוצגו במסגרת לימודי הדרגה השניה, ועסקו בין השאר בלימוד סוטרות בודהיסטיות, ובמיוחד סוטרות הלוטוס, סוטרות הלב וסוטרות היהלום. סוטרות הלוטוס היא הבסיס הכתוב של זרם הטנדאי בודהיזם. למרות שמקור אחד של מידע 'מקורי' טוען שאוסואי המיר את דתו לשינגון בודהיזם, תלמידיו החיים של אוסואי מתעקשים על כך שהוא היה 'טנדאי עד הסוף'. העובדה שהוא היה טנדאי בודהיסט לא עצרה אותו מלשאוב ממסורות רוחניות אחרות ביפן.

## קוטודאמה או ג'ומון

הצלילים המקודשים בהם השתמשו על מנת לסייע לריפוי העצמי ולהתפתחות הרוחנית יכלו לשמש גם לצורך טיפול באחרים, ויתכן ותלמידים ערכו טיפולים בדרגת לימוד זו, למרות שהיה זה עניין צדדי למדי. הקוטודאמה (נקראת גם 'ג'ומון' מנקודת מבט בודהיסטית) מגיעה מהשינטואיזם, הדת המקומית ביפן. זה משהו ממש עתיק שלוקח אותנו לערפל ההיסטוריה של יפן העתיקה, לאותו זמן שבו לצליל של קול האדם יוחסו יכולות לעצור צבאות, להרוג, לרפא ולשלוט במזג האוויר. ישנן שלוש קוטודאמות, או ג'ומון, אשר נלמדות בדרגת הלימוד השניה, ומייצגות את השלוש אנרגיות אשר במערב אנו משתמשים בסמלים על מנת לייצג. שתי אנרגיות הוצגו בדרגת אוקודן זנקי והיה על התלמיד להתמזג עמן לחלוטין לפני שיכול היה להמשיך ללימודי אוקודן קאוקי, שם עבד על מצב תודעה אשר אפשר לו לבצע ריפוי מרחוק, אם רצה בכך. שוב, דבר זה לא הודגש.

## מדיטציות

מעניין לציין שאוסואי לימד את תלמידיו סידרה של מדיטציות שהיה עליהן לתרגל לאורך זמן רב. הם השתמשו במדיטציות אלו על מנת להתנסות, להיות, שלוש האנרגיות שוב ושוב. רק כאשר התלמיד הכיר את האנרגיות לחלוטין, רק אז ניתן להם 'טריגר' על מנת להתחבר למה שכבר היה טבוע היטב בתוכם. במערב אנו לומדים להשתמש בסמלים על מנת להתחבר לאנרגיות שאיננו מכירים; לפי שיטת אוסואי היה עלינו להכיר את האנרגיות לפני שקיבלנו אמצעי על מנת להתחבר אליהן. עבור מרבית תלמידיו של אוסואי לא הוצגו סמלים במסגרת הלימוד, ולכן גם בהטענה (טקס החיבור) לא באו סמלים לידי שימוש. ומדוע

שיהיו, מאחר ושיטתו של אוסואי נלמדה הרבה לפני שהוצגו הסמלים במערכת, לתועלתם של ד"ר הייאשי וקציני הצי האחרים בשנת 1923. נראה שאוסואי לימד את שיטתו כבר בשנת 1915.

## ‘טכניקות’

מרבית הטכניקות והשיטות המוצגות על ידי ארגון הרייקי היפני אינן למעשה מקוריות של אוסואי, אלא טכניקות מתוך הצי-קונג היפני. אין ספק שאוסואי הכיר טכניקות אלו, היות והוא עסק בקיקו (צי-קונג יפני), אך אלו לא היו חלק מהמערכת שלו. עד כה קיבלנו תמונה של מערכת אלגנטית אשר סובבת סביב האדם היחיד הפוסע בדרך להארה, מחויב לבצע תרגילים אנרגטיים ומדיטציות בכל יום ולקבל הטענות אנרגטיות (רייג'ו) בקביעות. המיקוד הוא על ריפוי עצמי והתפתחות רוחנית, ואם מתבצעת עבודה על אחרים, זוהי עבודה אינטואיטיבית, כך שבמקום להשתמש בסדרה סטנדרטית של תנוחות ידיים, אנו מאפשרים לאנרגיה להדריך אותנו למקומות הדורשים טיפול, וכן מאפשרים לאנרגיה להדריך אותנו במושגים של סוג האנרגיה שעלינו להדגיש, אם בכלל.

## לימודי דרגת המאסטר

לימודי דרגת המאסטר (שינפידן - Shinpiden ושיהן - Shihan) כרוכים בקבלה של הוראות רוחניות נוספות, קבלת רייג'ו והטענות אנרגטיות גבוהות אחרות, ולימוד הטענה עצמית. מתבצעת עבודה עם קוטודאמה נוספת, וכן תרגול סידרה שלמה של מדיטציות המבוססות זו על זו ואשר מיועדות להביא אותנו קרוב יותר ויותר לסטורי (הבזק של הארה). היעד כאן הוא להמשיך עמוק יותר במסע הרוחני שלנו ולקרב אותנו להארה. בסופו של דבר לומדים איך לערוך את טקס הטענת הרייג'ו וכן הטענות 'גבוהות' אחרות, למרות שזה היה קרוב לסוף תקופת ההכשרה.

## מספר מילים על מעיין האור

מעיין האור הוא אחד המקומות המעטים בעולם אשר מעבירים את הידע והטכניקות אשר מגיעים אלינו מקבוצה של תלמידים ישירים של אוסואי אשר עדיין חיים ביפן. את הטכניקות הבסיסיות אנו משלבים בסדנאות הרייקי שאנו מעבירים, בכל הרמות.

כמו כן אנו מקיימים סדנאות השלמה לתלמידים קיימים, כך שמתרגלי רייקי מדרגה שניה ומעלה יכולים ללמוד את הטכניקות המקוריות של אוסואי.

## מעיין האור

נמרוד קדם, רייקי מאסטר (RMT/KRM)  
דואר אלקטרוני: [rudy@rudy.org.il](mailto:rudy@rudy.org.il)  
טלפון: 050-9380388  
אתר אינטרנט: <http://www.rudy.org.il>