

Lunds Universitet

Sociologiska institutionen

Avdelningen för Socialantropologi



LUNDS
UNIVERSITET

Livsenergi - Reiki som healing metod

Rebecca Wallin

Kandidatuppsats

Handledare: Nina Gren

SANK02 2017 Socialantropologi: Kandidatkurs, 30 hp

Abstract

Reiki healing med sitt ursprung från Japan och holistiska synsätt erbjuder andra förklaringsmodeller och svar på frågor än den traditionella biomedicinen. Det innefattar även att gå till botten med varför olika symtom uppstår. Min studie undersöker upplevelsen av att känna sig botad till skillnad från biomedicinens botande av sjukdom eller kroppslig åkomma med hjälp av begrepp som *illness* och *disease*, *curing* och *healing* inom medicinsk antropologi. Ritualer som att rena sig med rökelse, meditera, ladda rum och använda sig av kraftsymboler används vid healing. Syftet med uppsatsen är att undersöka hur Reiki-healers förklarar och erfar sina helande-praktiker med hjälp av deras kosmologi och upplevelse av healing. Min studie undersöker och söker förstå varför svenskar använder sig av Reiki healing och hur det fungerar enligt Reiki-healers. Jag använder mig av teorin *the subjectivization thesis* av Heelas & Woodhead för att belysa en teori om samhällsförändring. Med hjälp av sex intervjupersoner, litteraturstudier och egen erfarenhet och upplevelse av Reiki analyserar jag Reiki och dess betydelse.

Nyckelord: Socialantropologi, medicinsk antropologi, alternativ behandling, reiki, healing.

Innehållsförteckning

1. Inledning	4
Disposition.....	6
Frågeställning och syfte.....	7
Teoretiska ramverk och tidigare forskning.....	7
Metod.....	9
2. Bakgrund	11
Forskning vård och hälsa.....	12
3. Reiki-healing i Sverige idag	14
Hur går Reiki-healing till?.....	14
Vilka kosmologiska antaganden finns inom Reiki?.....	20
Varför upplevs Reiki-healing fungera och varför söker svenskar sig till Reiki?.....	25
4. Diskussion och slutsats	33
5. Källförteckning	36

1. Inledning

Det var sent på hösten 2016 som min första upplevelse av healing ägde rum när jag gick på en meditations- och healingkväll tillsammans med en grupp människor i Malmö. När jag kom dit hade jag ingen aning om vad jag kunde förvänta mig. Dagen efter trodde jag att jag blivit matförgiftad eftersom jag fick besöka toaletten frekvent och förstod inte vad som hände. Jag fick reda på efteråt att en utrensningsprocess kunde sättas igång efter en healingsession, så ”det var gammalt som skulle rensas ut”. Då blev jag mer intresserad av hur det hela går till och fungerar. Jag kände starkt att jag måste gå en kurs i healing och i juli 2017 gick jag tvådagarskursen Reiki I och Reiki II Holy Fire. Kursen hölls i ett hus i Skåne med vacker natur omkring och stora ljusa rum. En kvinna med ljust hår och ljusa kläder hälsade oss varmt välkomna. Atmosfären kändes trygg och positiv, nästan lite ”helig”. Inom mig hade jag en förväntansfull och lite pirrig känsla som när man går in på okänd mark som samtidigt känns så rätt och ”hemma”. Vi gick in i ett av rummen där stolar var placerade i en cirkel och kursledaren började med en introduktion till Reiki och dess historia, ritualer, dess filosofi, etik och moral. Vi lyssnade och tog anteckningar och kunde även ställa frågor.

I det ljusa rummet fanns det yoga mattor och filtar. Vi fick välja mellan att sitta kvar på stolarna eller lägga oss ner på en yoga matta när vi sedan skulle genomgå placeringar av Reiki (initiering kallades det tidigare). Reiki energin som eleven tar emot sägs vara mer subtil och mer effektiv än den som förmedlats tidigare vid (så kallade) initieringar. Dessa placeringar är svåra att förklara hur de går till och jag vet inte exakt hur de går till heller men kursledaren menar att de öppnar upp för kanalen till Reiki så att Reiki energin kan placeras i Reiki eleven under ett meditativt tillstånd. Detta gör att eleverna kan använda energin för helande. Placeringarna gjordes genom meditationsupplevelser som vi vägledades in i av kursledaren. Under placeringarna och upplevelsemeditationerna så integrerar inte kursledaren fysiskt med eleven.

Jag valde att ligga ner med filt över mig alla gånger utom en då jag satt på en stol. Under dessa fyra olika upplevelsemeditationer spelades det lugn avslappnande musik med naturljud svagt i bakgrunden när vi med slutna ögon följde Reiki masterns röst in i upplevelsemeditationen. Efter några minuter slutar läraren att prata för att Holy Fire-energin ska kunna administrera placeringen direkt hos varje individ utan inblandning och påverkan av lärarens energi. Enligt kursledaren är

vibrationen därför mycket högre vid en placering än en initiering och eleven sägs få ta emot helande energi av högre kvalitet.

Vad jag upplevde under dessa meditationer är svårt att beskriva i ord. Jag kunde emellanåt må väldigt illa, känna tryck, speciellt runt huvudet, öron, hals och kände olika känslor så som sorg, glädje, harmoni och en intensiv, kraftfull euforisk känsla i kroppen. Det kändes som att energin flödade först mycket vid huvud till bröstorg, sedan längs med hela kroppen. Det är som att kropp, själ och sinne får kontakt med något som vissa kallar för andevärlden, universum eller något annat. Den kroppsliga, känslomässiga och sinnliga upplevelsen blev väldigt stark för mig och de andra i gruppen. De som ville fick sedan dela sina upplevelser och vad vi sett under meditationen med varandra och vi skrev ner våra egna upplevelser för oss själva. Vi fick lära oss att teckna och rita tre Reiki symboler som används för att förstärka Reiki healing på olika sätt. Placeringarna aktiverar också Reiki symbolerna. Gruppen fick träna på de tolv olika handpositionerna som används vid Reiki behandlingar på oss själva och på andra. Kursen innefattade även distans healing vilket innebär att healing skickas på avstånd, personen måste alltså inte vara i närheten för att motta den.

Ytterligare en spännande sak med det här är att detta har varit väldigt tabubelagt och det var en stor konflikt på Karolinska där en studie tystades ner på 1990- talet. Under åren 1995-1997 ska det enligt hemsidan newsvoice.se ha pågått en studie i healing på Karolinska institutet i Stockholm. Under ledning av professor Kerstin Uvnäs-Moberg gjordes det tester på råttor med signifikanta resultat. Channie West var en av de "Vit Tids Healer" (en healingform) som var delaktiga i forskningen tillsammans med bland annat Reiki-healers. Professor Per-Arne Öckerman ska ha tagit blodprov under studien för att mäta värden. Forskningen ska ha resulterat i sår som läkte 85 procent fortare med healing än de i kontrollgruppen. Även distans healing gav resultat på råttorna där avståndet var fyra mil mellan utövaren och råttorna. Dessa resultat ska en högre chef i ledningen på Karolinska institutet velat undanhålla och tysta ner vilket denna chef ska ha framfört till ansvariga för studien och sagt till dom att lägga ner studien.

Det ska ha använts hot mot både Channie West och mot Kerstin Uvnäs-Moberg för att tysta dem. Forskningsmaterialet från denna studie stals men Channie West hade kopierat en del av forskningsresultaten och förvarat dessa hemma, dessa finns uppladdade som PDF filer på Newsvoice.se där hon efter flera års tystnad i en intervju vågat berätta om hennes tid på Karolinska

institutet och forskningen som bedrevs där (Newsvoice.se). Jag vet inte vad som är sant eller falskt i denna konflikten men konflikten är intressant för ämnet.

Idag däremot, 20 år senare så går det att få Reiki som friskvård (reikiforbundet.se). Beslutet går under paragrafen 20050427: paragraf 4.1 som finns på skatteverkets ställningsantaganden enligt hemsidan <https://secourong.com/reiki/praktisera-seriost/>. Det är en samhällsutveckling som skett och man kan gissa sig till att Reiki inte bara är mindre stigmatiserande än det var 1995-1997 utan också mer accepterat eftersom att man kan få det som friskvård. Man kan tänka sig att det är fler svenskar idag som söker sig till Reiki healing än vad det var på 1990 talet, det har alltså skett en väldig utveckling. Det finns en större öppenhet idag även från statens sida som med friskvårdsbidrag godkänner att Reiki healing är okej att få som friskvård vilket också påverkar.

Jag blir nyfiken på konflikten och eventuell konkurrens mellan traditionell sjukvård och healing och man kan undra om det inte behövs mer forskning på det här och varför det mörklades om så var fallet. Socialantropologen Iosif Ross menar att Reiki tekniken är en naturlig kontakt mellan människor och med världen, så att människor inte är separerade från varandra, att denna livsenergi finns inom alla människor och att det är en energi från en universell oändlig källa som inte kostar att använda. Dessa alternativa behandlingar kan således vara ett hot mot såväl det västerländska synsättet som mot läkemedelsföretag exempelvis (Iosif Ross 2012:144).

Disposition

Uppsatsen börjar med en inledning som sedan följs av frågeställning och syfte. Därefter kommer en presentation av teoretiska ramverk och tidigare forskning som uppsatsen bygger på samt min metod. Kapitel 2 presenterar bakgrunden till Reiki och tar även upp vilka nivåer som finns i Reiki enligt Usui, min egen erfarenhet och studier på ämnet. I kapitel 3 kommer huvuddelen av min empiriska insamling från intervjupersoner, analys och teori. En undersökning av hur Reiki healing går till och kosmologin inom Reiki diskuteras med hjälp av Galina Lindquist och Johan Wedel, två antropologer som jag återkommande använder mig av i uppsatsen. Japans medicinska system och samhälle samt det svenska samhället diskuteras med hjälp av antropologerna Anamaria Iosof Ross samt Margaret Lock. Den medicinska energimedecinens betydelse i samhället och människors upplevelse av Reiki

och sjukvård och olika teorier kring detta diskuteras. I kapitel 4 diskuterar jag slutsats och diskussion och sist kommer källförteckningen.

Frågeställning och syfte

Syftet med den här uppsatsen är att undersöka hur Reiki-healers förklarar och erfar sina helande-praktiker. Följande frågeställningar tas upp:

1. Hur går Reiki healing till enligt Reiki-healers?
2. Varför tror Reiki-healers att svenskar idag söker sig till Reiki?
3. Varför upplever människor att det fungerar enligt Reiki-healers?
4. Vilka kosmologiska synsätt finns bakom praktiken?

Min forskningsfråga lyder: Hur kommer det sig att Reiki är populärt i Sverige och relativt accepterat idag?

Teoretiska ramverk och tidigare forskning

Inspiration och kunskapsmaterial har jag hämtat ifrån ett antal olika socialantropologer så som Galina Lindquist som skrivit om kroppsliga erfarenheter [embodiment] i artikeln *Travelling by the others cognitive maps or going native and coming back* (1995). Lisbeth Sachs belyser bland annat formen för mötet mellan patient och läkare inom biomedicinen och sin studie om kraften av tilltro, förväntningar och oro exempelvis i boken *Från magi till bioteknik* (2002).

För att klargöra skillnader mellan biomedicinskt synsätt och andra botande traditioner kommer jag ta upp och särskilja begreppen som Johan Wedel (2014) tar upp, *illness* och *disease*, *curing* och *healing* i artikeln *Helande bland svensksomalier*. Wedel tar upp att det inom biomedicinen finns en

en tendens att lägga huvudvikten på *disease* och *curing* av sjukdom medan andra botande traditioner istället fokuserar på *illness* och *healing*. Inom biomedicinen skiljer läkarna på kropp och själ, sjukdom kategoriseras ofta i två fack; fysiologiskt, att sjukdomen är kroppslig *eller* att sjukdomen är psykologisk. Det är *sjukdomen* som behandlas snarare än hela patienten.

Inom alternativa behandlingar och medicin ser man mer till helheten istället för att dela upp i två olika fack. Man tittar ofta på personens kropp och själ, psyke, relationer, kost och livsstil. Här kan helande och bot inkludera både biomedicin och icke biomedicinska behandlingar. Begreppet *illness* refererar till själva upplevelsen av sjukdom, det kan vara illamående eller smärta exempelvis. Begreppet *disease* refererar till den biomedicinska diagnosen och förklaringen. Vidare betyder begreppet *curing* att bota en viss sjukdom eller kroppslig åkomma medan begreppet *healing* refererar till upplevelsen av att *känna* sig botad och vara av med sin sjukdom. Således kan en person bli *healed* även om denna inte blivit *cured*. Således har biomedicin en benägenhet att lägga tonvikten på *disease* och *curing* medan andra läketraditioner ofta lägger tonvikten vid *illness* och *healing* (Wedel 2014:22).

Synsätt på ohälsa, sjukdom och healing i olika samhällen och kulturer diskuteras utifrån antropologerna Anamaria Ross Iosif (2012) och Cecil G Helman (2007), professor i medicinsk antropologi, samt Claudia Strauss och Naomi Quinn (1994). Medicinska system, samhälle, kultur och holistiskt synsätt diskuteras utifrån artikeln *Popular Conceptions of Mental Health In Japan* av Margaret Lock. Hur människors läkningsprocess påverkas av erfarenhet och kunskap tar antropologen Daniel Moerman upp i boken *Meaning, Medicine and the "placebo Effect"* (2002). Andra antropologer jag diskuterar utifrån i uppsatsen är Chapman Ashley Lauren som bland annat skriver om forskning på Reiki i artikeln *Approaching Health: Reiki Users Providing Insight on Cam use For ACA Consideration* (2016), Vibeke Steffen (2013) som tar upp sambandet mellan upplevda kriser och alternativa behandlingar i *Crisis as deferred closure-clairvoyant counselling in contemporary Danish Society*. För att förklara hur healing sägs verka och sambandet mellan människors energisystem och obalanser använder jag mig av begreppet *chakrasystem* vilket jag tar upp i kapitel två och som är relevant inom Reiki healing.

För att tydligare förstå varför människor söker sig till alternativa behandlingar och dess popularitet använder jag mig av teorin *the subjectivization thesis* av Heelas & Woodhead (i Steffen

2013:196,197). Denna teori innebär ett påstående om en samhällsförändring i moderna samhällen där människor lever mer fritt i form av egna personliga upplevelser och upplevelser tillsammans med andra, jämfört med tidigare i samhället där människors liv, roller, skyldigheter och ansvar var mer bestämt utifrån andra auktoriteter. Denna förändring innebär att värderingar, ansvar och moral tidigare varit något som individen fått sig tilldelat och varit styrd av utifrån till att handla om att individen väljer själv i större bemärkelse (Heelas & Woodhead 2005 i Steffen 2013:196).

Denna förändring tar även Galina Lindquist upp i *Jakten på den autentiska shamanen: om innebörd och tolkning på en sibirisk resa* (2003), att människor tenderar att inte låta externa faktorer bestämma åt oss på samma sätt längre vilket Heelas & Woodhead 2005 i Steffen (2013) också kommer in på, hur värderingar och moral exempelvis blir mer individualiserat och att följa sin egen unika väg. Samhället idag kan således sägas vara ett mindre auktoritärt samhälle där individen själv har mer kunskap och information om hälsa exempelvis och därmed mer egenmakt men också mer eget ansvar.

Metod

Denna uppsats bygger på sekundär litteratur och semi-strukturerade intervjuer med sex personer som har olika utbildningsnivåer i Reiki healing varav två stycken är Reiki masters, tre stycken har gått Reiki nivå III och en person har gått Reiki nivå I. Inför intervjuerna hade jag några förberedda frågor att ställa och utgå ifrån, informanterna kunde sedan svara fritt på frågorna. Jag frågade samtliga personer om jag fick spela in intervjuerna via min mobiltelefon vilket samtliga gick med på, efter varje intervju transkriberade jag intervjuerna. Jag valde sedan ut information från intervjuerna som var mest relevant för denna uppsats eftersom jag inte skulle få plats att ta med allting. Intervjuerna har ägt rum på mottagningsrum och på café i Skåne. Jag kontaktade ett par av informanterna som jag träffat förut via mail och fick sedan tips på andra att intervju. Jag skrev även ut ett meddelande i en facebookgrupp för människor som är intresserade av och utövar alternativa behandlingar att jag sökte intervjupersoner som fått eller gett Reiki healing. Genom den gruppen fick jag kontakt med en av informanterna. Personerna jag har intervjuat är mellan cirka 28 och 50 år varav fem är kvinnor och en är man. För att göra informanterna anonyma har jag tilldelat dem fiktiva namn i uppsatsen. Jag har själv gått Reiki kurs nivå I och II som varade under två dagar den 28-29 Juli 2017 vilket jag även kommer använda som empiriskt material.

Genom att jag själv har upplevt Reiki kroppsligt och sinnligt tror jag att jag får en djupare förståelse för informanternas berättelser och upplevelser. Jag tror också att detta hjälpte mig att hitta informanter och att de gick med på att bli intervjuade av mig eftersom jag själv har kunskap om och upplevelser av Reiki. En nackdel skulle kunna vara att jag förstod vad informanterna talade om och därför missade att ställa en del följdfrågor så att de kunde förklara mer då någon som inte har kunskap om alternativa behandlingar och kosmologin kanske inte hade förstått vad de talade om. Eftersom att jag har ett personligt intresse för Reiki healing och själv praktiserar det så kanske jag inte är kritisk nog även om jag gör mitt bästa för att vara objektiv i uppsatsen.

Det var svårt och tog tid i början att hitta litteratur och artiklar inom ämnet socialantropologi och Reiki healing. Jag använde mig av universitetsbiblioteken när jag sökte efter information till uppsatsen, både fysiska bibliotek och på internet. Det var svårt att få tag på en del böcker trots hjälp från diverse bibliotekarier och ett par böcker hade "försvunnit" på två av Lunds bibliotek. Google Scholar använde jag mig också av. Sökorden jag använde var exempelvis olika kombinationer av orden socialantropologi, Reiki, healing, medicinsk antropologi, alternativ medicin och medicinsk antropologi. Under mitt sökande av information till denna uppsats har jag primärt använt mig av böcker och artiklar som är skrivna av antropologer.

Jag har även använt mig av ett fåtal andra relevanta källor som komplement för att generera en bättre förståelse för hur Reiki fungerar samt vilka mätbara resultat som finns så som artikeln av Jane Hart (2012) som är klinisk instruktör inom internmedicin och ordförande i *Integrative Medicine at Case Western Reserve University school of Medicine*, Ohio. Integrativ medicin innefattar alternativa behandlingar så som exempelvis Ayurvedisk medicin [indisk medicin], mindfulness och shiatsubehandlingar. Artikeln *Energy Medicine: A complimentary Modality in Nursing* skriven av Jamison Therese professor i vård och hälsa och certifierade healern Groham Eleine, (2015) som tar upp energisystem, chakrasystem, obalanser och blockeringar. Jag har hämtat information om de olika nivåerna i Reiki Usui ifrån hemsidan lightworkeracademy.org av Helena Omfors som är KarunaReiki master. Jag har även använt mig av hemsidorna reikiforbundet.se och newsvoice.se.

2 Bakgrund

Reiki sägs vara en gammal healing metod som återupptäcktes i Japan av dr Mikao Usui, grundaren av Reiki Usui och de Reiki tekniker som används idag (Reikiförbundet 2016). Reiki betyder ungefär *universell livsenergi* och utförs genom handpåläggning där utövaren fungerar som en kanal för energin att flöda igenom kroppen ut genom händerna till mottagaren (Beeler 2013:64). Enligt Reiki-utövarna finns denna energi redan i alla människor men kan ha blockerats på olika ställen och orsakat obalanser. Reiki sägs kunna påskynda och sätta igång människors egen läkningsprocess. Reiki kom år 1980 till Sverige och till USA runt år 1938 (Herron-Marx, Price-Knol, Burden & Hicks 2008:37).

Inom Reiki healing finns det olika nivåer och olika sorters Reiki. Den Reiki jag kommer att beskriva nedan som en kort sammanfattning är enligt Usui och Holy Fire II. Holy Fire II beskrivs på hemsidan lightworkeracademy.org av Helena Omfors som är KarunaReiki master, som en mer kraftfull, renare och starkare Reiki än den traditionella och kom till 2014 via William Lee Rand. Istället för att energin går till eleven via läraren så ska energin gå rakt in i eleven. Första nivån är Reiki I och Reiki II Usui Holy Fire. På denna nivå och kurs går läraren igenom introduktion och bakgrundshistoria till Reiki, dess filosofi, moral och etik. Handpositionerna samt tre symboler som används vid Reiki healing lärs ut, innebörd, aktivering och användning. Andra saker som denna kursen lär ut och går igenom är en meditation som kallas *Gassho meditation* och att rena sitt energifält genom så kallat *torrbad* samt distans-healing för att kunna skicka Reiki på avstånd. Deltagarna får så kallade placeringar som är rituella upplevelser av Reiki I Reiki II och Holy Fire.

Placeringarna kallades tidigare för initieringar och är som jag nämnde i inledningen en sorts uppöppning för och integrering av Reiki i ett meditativt tillstånd som man får för att själv kunna ge healing. Placeringar innebär att man blir introducerad till kraftsymboler (Reiki symboler) som man sedan kan använda som redskap i sitt Reiki-utövande. Placeringarna är en upplevelse i meditativt tillstånd där man på sitt egna individuella sätt ”kopplar ihop” sig och sitt system med energin för respektive symbol.

Andra nivån är Reiki III ART Usui Holy fire där Usui Master symbolen lärs ut och praktiseras. Deltagarna får Usui Master placering som ökar kraften av Reiki energin och symbolerna. Distans healing med hjälp av kristaller lärs ut samt aura rening för att få bort negativ psykisk och emotionell energi. Deltagarna får enligt Omfors rensa bort gammal energi och lära sig rörelsemeditation för att

höja medvetandet och stärka sinnet. Tredje nivån är Reiki Master Usui Holy Fire där förberedelser för den nya Reiki energin och rensning av det gamla görs. Två master tändningar (placeringar, tidigare kallat initiering) av Holy Fire görs för att aktivera den nya Reiki symbolen och Reiki energin blir kraftfullare och effektivare. I utbildningen ingår något som kallas för *helande eld tändning* som görs för att förlåta och hela saker i det förflutna. Deltagarna får lära sig att utöva helande upplevelser som de sedan kan göra på egna klienter. Efter denna kursen kan den som vill leda och undervisa i Reiki kurser upp till denna nivå. Den fjärde nivån, den högsta, är Karuna Master Holy Fire II. Karuna betyder *barmhärtig handling* och historia och innebörd av KarunaReiki lärs ut under kursen. Under denna kursen ingår initiering till åtta symboler på väldigt hög vibration som kan aktivera inre processer och massivt helande. Enligt Omfors genomgår deltagarna ett djupt helande som går på cellnivå och kan hela olika slags trauman (Omfors, lightworkeracademy.se).

Forskning vård och hälsa

Människor som helar eller botar finns i alla samhällen i olika former och varianter (Helman 2007:7, 24, 96). Alternativ och komplementär medicin i västländer tenderar att integrera dess kunskaper och förhållningssätt med biomedicinen när båda världarna möts. De vanligaste är akupunktur, kiropraktor, osteopati, homeopati, hypnos, healing, meditations experter, massageterapeuter och örtmediciner. I USA använde nästan var tredje person någon form av alternativ behandling år 1990, främst för att behandla huvudvärk, kronisk smärta, ryggvärk och cancer eller tumörer (Eisenberg and colleagues i Helman 2007:92).

I USA används healing metoder så som Reiki frekvent inom sjukvården. Flera faktorer har påverkat att olika healing metoder som Reiki växer inom den legitima medicinska kretsen. Erfarna utövare, efterfrågan, uppkomst och förekomst av medicinska kliniker är några av dessa faktorer (Hart 2012:309ff.). Det finns studier som har försökt att bevisa Reiki healingens effekter rent kroppsligt, till exempel skriver Herron-Marx et al. I artikeln *A Systematic Review of the Use of Reiki in Health Care* om en undersökning av Reiki healing gjord 1980 . Denna forskningen visade att hjärnvågorna hos personen som gav Reiki samt personen som tog emot Reiki synkroniserades i alfatilståndet, det vill säga i det stadium som meditation och djup avslappning försätter hjärnan i. Enligt denna artikeln pulserade deras hjärnvågor i samklang med jordens elektromagnetiska fält, vilket kallas och är känt

som *Shuman Resonans*. Resultaten i denna studie ska ha visat att det biomagnetiska¹ fältet runt händerna på personen som gav Reiki var 1000 gånger högre än normalt (Herron-Marx et al. 2008:37).

Herron-Marx et al. menar att många faktorer kan påverka studierna av Reiki healing. Några av dessa är vilken nivå personen som ger Reiki är på och om personen är initierad (fått placeringar). Det är omdiskuterat om de som inte är initierade verkligen kan ge healing eller inte. Tidsfaktorn spelar in; flera studier innefattar cirka 15 minuter healingbehandling vilket kan vara för kort för att få full effekt. En del studier varade endast en vecka medan andra studier varade längre. Enligt Reikihealing verkar behandlingen under ett par dagar där effekten ökar gradvis, det är således en process (Harron-Marx et al. 2008:37ff). Behovet av mer forskning och svårigheten att få mätbara resultat gör att det blir svårare att auktorisera Reiki men det tycks inte påverka dess fortsatta spridning och efterfrågan inom sjukvården såväl som i det privata livet (Chapman 2016:20,25).

Healing finns på olika nivåer och förstås och praktiseras på individuella, personliga plan. Dessutom är det ofta en kombination av behandlingar som ges. När helarna har sin egen ”nisch” kan det bli förvirrande för allmänheten och svårt att förstå, det blir således svårare för Reiki att integreras i vården och i försäkringsbolagens system exempelvis (White M. 2012:58). Man kan hävda att vad som gör det svårt att forska och göra studier på Reiki healing är att alla behandlingar inte är exakt likadana. Det finns tolv olika handpositioner och beroende på utövaren och mottagaren används dessa på olika sätt, och en del utövare låter sig endast vägledas intuitivt genom sessionen utan en fastställd ”mall”. En Reikibehandling kan tidsmässigt vara olika lång, allt från 20 minuter till flera timmar i vissa fall. Detta är en del av Reiki, att det är en individbaserad behandling och därav blir resultaten ofta inkonsekventa. Reikiforskning har återkommande visat sig ha god effekt på symptom som smärta, stress och ångest, och leda till sänkt blodtryck samt ökat välmående och avslappning (Chapman 2016:19-20).

NCCM (National center for Complementary and Alternative Medicine) hävdar att människor som använder sig av komplementär och alternativ medicin är mer benägna att vilja leva hälsosammare, förbättra och ändra sina beteenden och miljön runt omkring dem än personer som inte använder sig

¹ Biomagnetism är magnetiska fält som existerar i levande organismer och gör att en del djurarter reagerar på jordens magnetfält (psykologguiden.se).

av alternativa behandlingar vilket intervjupersonen Jonas som presenteras längre fram även nämnde. Detta kan bero på att de som använder sig av alternativa och komplementära metoder har en benägenhet att vara mer delaktiga i sin hälsa (Hawk et al 2011 i Chapman 2016:34). Flertalet artiklar tar upp att det behövs fler studier kring healingmetoder så som Reiki. Det har dels inte funnits tillräckligt med resurser för forskningen och dels är det relativt nytt i västvärlden. Samtidigt som det praktiseras på fler än 60 sjukhus i USA och vårdpersonal erbjuds Reiki utbildning på 800 sjukhus enligt UCLA studier (Sacks 2014 :15).

3. Reiki-healing i Sverige idag

Hur går Reiki-healing till?

Vid en Reiki behandling sägs energin gå dit den behövs på personen, det kan vara ett ställe som gör ont, till ett organ eller till något känslomässigt, emotionellt. Detta styrs inte av utövaren men utövaren kan sätta en intuition om det är något specifikt som mottagaren vill få hjälp med eller lindring av så som jag förstått det. Utövaren kan även bli guidad och vägledad till vilka ställen på kroppen händerna ska gå. I följande intervjuer från mina informanter vill jag förtydliga att det är ett visst språk som används inom Reiki healing. Det kan vara svårt att förklara vad som menas med vissa saker som informanterna säger för någon som inte är insatt i det interna språket och den kosmologi som förekommer vid Reiki och andra alternativa behandlingar, även om jag förstår vad de menar. Först kommer jag att presentera teori från Galina Lindquist och egen erfarenhet.

Lindquist (1995) förklarar att genom kroppen uttrycks individens kultur, upplevelser och erfarenheter, vad vi upplever i kroppen är det som kommer först till oss, det verbala och det objektiva kommer *efter* det vi upplever i den egna kroppen. Erfarenheter börjar i kroppen vilket jag tänker är precis vad Reiki handlar om. Det är i relationen mellan kroppen och den kulturella gemenskapen, meningen och betydelsen utifrån som healing upplevs i ett socialt sam. En sinnlig upplevelse rakt från vad som kan kallas för livets ursprungliga källa når kroppen innan vi hinner kategorisera och reflektera över den, innan vi hinner kritisera. Detta gör att den kroppsliga erfarenheten är något instinktivt och ”rent” (Lindquist 1995:26).

Min egen erfarenhet när jag ger healing eller bara tänker på Reiki healing är att det sticker och pirrar i handflatorna, det kan bli så starkt att det nästan gör ont. Om det känns extra mycket under en behandling på ett visst ställe så håller jag kvar där lite längre då det kan finnas en blockering där eller så är det ett ställe där energin flödar extra enligt Reiki och så som jag förstått det. Under en behandling kan utövaren och mottagaren få bilder och information till sig på olika sätt som ofta har ett samband med den personen som tar emot Reiki, det kan alltså finnas en så kallad medial aspekt med. Utövaren ställer inga diagnoser. För mig personligen finns det en stor andlig del i Reiki. Utövaren och mottagaren går in i ett meditativt tillstånd vid en Reiki behandling är min upplevelse.

Hanna, en kvinna i 40 årsåldern började sin andliga utveckling år 2005. Hanna har gått utbildning upp till Karuna Reiki Master. Hon bedriver kurser i bland annat medial utveckling, coachutbildning och Reikihealing i sitt hem i Skåne. Hanna förklarar sin syn på Reiki ur ett större perspektiv:

”Reiki handlar om goda intentioner för sig själv och för andra och för världen, många som jobbar med Reiki pratar om att syftet är världsfred för att man hittar inre frid och lugn och har mindre behov av att skapa konflikter eller att hamna i konflikter. Ur ett större globalt perspektiv så är det ju en fördel att ju fler som hittar det här lugnet med hjälp av Reiki ju fler människor kommer bli lugnare och mer rofyllda, så när människor slappnar av så blir de ju mindre aggressiva och mindre rädda. Det hjälper till med djup avslappning och det är den djupa avslappningen som hjälper till så att kroppen har möjlighet att läka sig själv så det är ju till viss del Reiki energin som går in och frigör och löser upp blockeringar. De flesta människor är inte djupt avslappnade särskilt ofta och de kanske inte heller sover tillräckligt många timmar per natt när kroppen faktiskt ska rena sig och läka sig och smälta alla intryck, så Reiki hjälper ju till med det och det ger mer av det i människors liv”.

Hanna pratar om fördelar med att vara avslappnad och harmonisk i kropp och sinne och vilka effekter det kan ha både på individplan och i ett större, holistiskt perspektiv.

Jonas är 49 år och har gått Reiki kurserna upp till master, han har även gått kurs i Vit Tid healing som är en healing form. Han har öppnat upp en kanal till sin personliga kanal [alltså hans egen som inte har en källa från Reiki exempelvis] som han förklarar är till sitt högre jag eller själ. Jonas

använder sig även av shamansk healing, sin röst [toner] som är läkande. Jonas beskriver sig som medial och använder sig av sina kunskaper i sitt vardagliga liv och driver en mötesplats i Skåne med bland annat meditationer och healing. Jonas förklarar healing som en överföring av energier där utövaren är en ledare, en slags kanal för den energin. Energin kan komma från olika källor där Reiki healing har en viss kanal och därför en viss typ av energi menar han. Han berättar mer om hur han tänker kring detta:

”När jag ger healing på behandlingar så tänker jag inte så mycket på varifrån den kommer utan jag bara gör mig genomsläpplig, jag bara låter det rinna genom mig, så är jag ren så blir det rent också. Det blir min egen unika energi. Man öppnar upp en kanal på en Reiki kurs som är en ren kanal [Jonas menar att energin inte kommer ifrån en själva utan bara flödar igenom kroppen, man är endast en kanal för Reiki energin att flöda igenom] så ditt personliga jag lämnas åt sidan. Så även om du är på dåligt humör eller går igenom en massa saker så blir det ändå rent. Du behöver bara avse det så kommer det igång. Man kan säga att din personliga healing kommer från ditt högre jag men använder du din Reiki eller annan form av healing så kommer det från Reiki källan [alltså inte ifrån personen själva eller sitt högre jag]. Vid din personliga healing så har du en kanal upp till ditt högre jag”.

Här förklarar Jonas sin syn på healing och förklarar ”ren energi”. Uppfattningen är att vid en healing behandling öppnas det upp en kanal hos utövaren så att energin kan flöda ifrån källan eller vad en vill kalla det och flöda igenom denna kanalen genom kroppen på utövaren till mottagaren. Eftersom det är en kanal så ska energin inte komma från utövaren. Enligt Jonas kan utövaren även använda sig av ”sitt högre jag” som kan syfta till sitt högre medvetande eller själen och att det därför finns skillnader mellan healing behandlingar och varifrån energin kommer ifrån. Jonas utför sin behandling lite annorlunda mot de andra intervjupersonerna, han använder inte några speciella ritualer på det sättet som de andra verkar göra eftersom att han inte främst använder sig av Reiki.

Hanna förklarar att Reiki är en livsstil att ha med sig både för vägledning för vart man ska gå i livet och vad man behöver göra för att läka sig själv. Hon använder Reiki omfattande till detta rent emotionellt, fysiskt, andligen och för vägledning berättar hon. På frågan ”kan du beskriva hur en healing session går till?” svarar Hanna och flertalet andra intervjupersoner på liknande sätt, att man

inledningsvis förbereder och laddar rummet med nya energier, detta görs med hjälp av Reiki symboler som förstärker behandlingen. Utövaren tvättar sedan händerna i kallt vatten, renar sitt eget energifält så att man inte för över något på klienten och även som skydd för sig själv, så att man inte tar på sig något av klienten förklarar hon.

När klienten kommer så frågar man vad denna önskar att få ut av sessionen, de kanske bara vill ha avslappning eller har ont någonstans förklarar Hanna och säger att beroende på om utövaren jobbar på Reiki I Reiki II, Reiki III eller master nivå så kan man behandla på olika sätt. Utövaren ber om att få vägledning och assistans från Reiki eller från andevärlden, det beror lite på hur man ser det, och när detta görs ska man kunna känna var man ska lägga händerna för att det ska ge mest effekt för klienten. Men vissa kan höra vad klienten behöver eller vad som orsakat smärtan, blockeringen eller problematiken intuitivt, förklarar Hanna. Vid Reiki I och Reiki II behandlingar är det oftast handpåläggning, att utövaren lägger händerna på olika ställen på klientens kropp eller lite ovanför beroende på vad klienten vill, men också om obalansen ligger ute i energifältet (auran), på huden eller djupt in i organen i klienten. Energin ska strömma till det område som behöver läkande energier berättar hon. Hanna förklarar vidare:

”sen så brukar man låta klienten berätta vad den har upplevt och vill klienten så kan utövaren berätta vad den har upplevt och om den har känt nånting speciellt i sina händer eller i sin egen kropp eller fått bilder eller budskap. Vi funkar lite olika men man får göra det lite individuellt också. Sen försluter och stänger man sessionen så att klienten också ska känna att det är avslutat, Reiki kan fortsätta jobba i klienten men den ska inte gå och vara öppen för att plocka på sig massa saker då [dåliga energier eller värk från någon annan exempelvis] och sen tackar man Reiki och renar sig själv. [Man] kapar relationen mellan sig och sin klient energimässigt så man inte går och bär på någonting som inte är ens eget.”

Att Reiki healingen ”fortsätter att jobba i klienten” som Hanna säger betyder att det är en process som fortsätter även efter behandlingen där effekten av behandlingen ökar gradvis (Harron-Marx et al. 2008:37ff). Förslutning av Reiki healing som Hanna talar om utförs på ett visst sätt när behandlingen är färdig och är något som man lär sig på kursen.

Mona är sjuksköterska och har gått upp till nivån Reiki Master. Mona har även använt Reiki på patienter inom sjukvården, hon säger att det är ju inte riktigt ”rumsrent” men att hennes chefer vet om att hon gör det och är utbildad i det. Mona säger att hon gör inte det på samma strukturerade sätt som hemma och att det kan kallas Reiki och det kan kallas för medmänsklighet.

”Ibland om jag haft patienter som är väldigt svårt sjuka men som inte kan förmedla sig och som man märkt inte mått speciellt bra så kan man använda det på så sätt att man kan bli vägledt till vad som är problemet. En patient kunde inte röra sig och var väldigt hårt omstoppad och där jag fick känslan att han upplevde sig fjättrad så att genom att lägga händerna på täcket så blev patienten väldigt mycket lugnare. Sedan gav jag honom Reiki via händerna och han sov hela natten utan sömnmedicin och det var första gången han hade gjort det.. så det kan vara att man tar sig tid att sitta hos en patient lite extra. Jag säger inte till patienterna att nu ger jag dig Reiki. Mina chefer ser det nog mest som att jag ger medmänsklighet men det går ju lite in i vartannat. Det känns som att det finns ett väldigt motstånd för Reiki..jag tror att dom tror att det är antingen eller och så det det ju inte, det är ju ett komplement. Allt är ju beprövad vetenskap inom vården och det är ju svårt [när det gäller Reiki].”

Josefin är 36 år och har gått upp till Reiki III nivån och beskriver sin Reiki healing session som sådan att hon följer ganska noga det som utbildaren har föreslaget. Vidare förklarar hon att om man ber Reiki flöda så gör den det och att hon gillar att det är så enkelt. Josefin tillägger:

”Sen finns det ju ritualer eller rutiner som jag väl egentligen tänker förstärker det och att jag ska vara en slags förmedlare och ju mer transparent jag kan vara där, och närvarande ju bättre kan det börja flöda. Sen har man ju olika symboler och utbildningsnivå som då ska spegla hur kraftfullt det kan bli, men så då är det ju en del förberedelser innan, att skapa en fin atmosfär i rummet. Man kan använda de här Reiki symbolerna i rummet och tända ljus och så, och sen att pratar man ju lite kort med den personen man ska ge Reiki och om det är något speciellt som den önskar att få healingen till. Om det är något som känns jobbigt eller det är något fysiskt i kroppen.”

Josefin fortsätter att berätta att sedan ligger personen på en massagebänk och hon gör sin ritual, öppnar upp sig och ber om att Reiki ska flöda, inte ifrån sig själv utan högre ifrån säger hon. Josefin känner intuitivt var händerna ska placeras och det kan vara att händerna ska hållas en bit ut och inte läggas på personen för att skicka till auran, då gör hon det såvida personen inte själv önskat en chakra balansering exempelvis där det går i en viss ordning förklarar hon. (Begreppet chakra återkommer jag till). Hon känner av när det är klart och gör då en stängningsritual för att sluta ihop personens energifält och gör sedan en rening på sig själv så att hon inte har klientens energier kvar. Josefin säger sedan att de har ett samtal efteråt och klienten kan berätta vad den upplevde, och att hon själv kan delge vad hon upplevde och fick till sig om klienten vill det så att det landar på ett bra sätt i klienten säger hon.

Här kan vi se ett ritualistiskt beteende som har beskrivits av Wedel (2014) som en viktig del av helande, genom att rena sig, göra meditationer och använda rökelse. Ritualer och symboler är en stor del av Reiki healing, Reiki symbolerna kan användas före och under en behandling, för att ladda rummet och för att förstärka healingen. Symbolerna används vid utbildning av Reiki och endast de som gått någon av kurserna får använda sig av, se och veta vad symbolerna heter, därför benämner jag inte deras namn här. Dessa symboler har lite olika betydelser och kan ge mer kraft när Reiki healing utförs, vilket jag tidigare nämnt. Rökelse används också, vanligast är Palo Santo som görs av träd i Sydamerika. Dessa används för att rena rum från dåliga energier, och för att rena sig själv. Rökelse används också vid Reiki healing. I intervjuerna framkommer betydelsen och användningen av ritualer och symboler vid healing sessioner.

I intervjuerna framgår det som Lindquist (1995) skrivit om kroppsliga upplevelser, den kroppsliga erfarenheten blir det primära i Reiki behandlingen där tilliten till den tillsynes instinktiva kroppsliga och sinnliga upplevelsen vägleder utövaren. Ett generellt mönster som framgår i intervjuerna är att informanterna betonar vikten av öppenhet, tillåtande och tillit hos människorna som ger eller får Reiki healing och hur detta spelar in på olika sätt. Att de känner och följer intuitionen för vart händerna ska placeras, rensar rummet och sig själva.

Vilka kosmologiska antaganden finns inom Reiki?

”Och jag tror att på ett djupare plan och även på ett större andligt plan så behöver mänskligheten hitta tillbaka till sig själv, till sin egen kropp och själ och ande. Och jag tror att det är det som gör helt och fullt ut egentligen varför människor dras till Reiki, för att dom vill landa i sig själva, i sin egen ande. Det är inte mycket ord, det är mer vila och känsla”

I detta citatet från Hanna pratar hon om kosmologi som betyder ungefär sättet att se på världen, trosföreställning och uppfattning om hur universum fungerar. Vilka krafter som existerar och förhållandet till människor samt deras roll och plats. Ett genomgående mönster i intervjuerna som alla informanter nämner är tron på ”något mer”, att det finns något mer eller högre som de är i kontakt med när de praktiserar healing. Något som är större än oss och som kan guida och vägleda och skänka trygghet i livet.

Det finns flera sätt att se på världen och förstå den vilket kan vara en grundorsak till meningsskiljaktigheter och tvister mellan människor. Iosif Ross (2012) menar att inom den västerländska vetenskapen och medicinen ses och förstås världen genom Descartes och Newtons ²ögon och deras biologiska och fysiska vetenskap. Det kan då bli en utmaning att förstå själar, andar eller energin genom kroppar då de är svårare att på det västerländska sättet fysiskt jämföra och mäta (Iosof Ross 2012:12). Strauss & Quinn menar att även om andra kulturer kan ha andra kulturella scheman, alltså inlärd kulturell förståelse, handlingar och tankar, erfarenheter, varseblivning, koder och mallar i huvudet som vi processar, är de inte mindre rationella än västerländska antaganden (Strauss&Queen 1994:285).

För att förstå kosmologin inom Reiki bättre kan dess ursprung ifrån Japan ge en förklarande bild. Antropologen Margaret Lock beskriver hur Japans medicinska system och även deras kosmologi baseras på samspelet mellan yin och yang som representerar och bygger på dualitet, olika motsvarigheter. Yin motsvarar det feminina och yang det maskulina. De representerar även dag och natt, kallt och varmt, solen och månen. En balans mellan det fysiska och psykiska behövs för en

² Descartes 1596-1650, var en vetenskapsman, filosof, matematiker, jurist och präst. Den cartesianska världsbilden skiljer tänkandet från kropp och känslor. Newton 1642-1727, var en teolog, alkemist, matematiker och naturvetare.

frisk kropp är inställningen. Sunda sociala relationer till andra människor till naturen och miljön personen lever i spelar också in. Detta pratar informanten Jonas om när han säger: ”hela livet är en slags helande. Är du i en bra relation så blir det en slags helande också, och en superkurs. En bra relation är en bra behandling konstant”.

Hela kontexten spelar in i ett holistiskt synsätt, där allt hänger samman och påverkar varannat. Det blir därför problematiskt att endast isolera en del av människan från resten av kroppen och från yttre faktorer menar Lock. Trosföreställningen är att kroppen kan läka sig själv till stor del men att det kan behövas terapi för att hjälpa kroppen att sätta igång detta. Då alla kroppens delar påverkar varandra så är det inte främst symptomen som behandlas utan hela kroppen och grundorsaken till symptomen undersöks för att eliminera så långt som möjligt att problemet återkommer (Lock 1982:217-218,220). Intervjupersonerna pratar just om att se till människans livsstil, relationer, kost och andra yttre omständigheter, att allt hänger ihop och påverkar varannat. Intervjupersonen Jill pratar om symptomlindring inom den biomedicinska vården längre fram i detta kapitel.

I boken *Culture, Health and Illness, fifth edition* beskriver Cecil G. Helman det svenska samhället som individualiserat och oberoende, varför även kroppen ses som en uppsättning av individuella organ. I likhet med Lock beskriver Helman att synsättet på kroppen och samhället är annorlunda i Japan, individen ses mer som en del av gruppen för kroppsdelar och organ ses i ett sammanhang, inte som skilt från varandra. Kroppsbilden blir en reflektion av hur kulturen ser ut. Hur människor reagerar på och hanterar olika former av ohälsa och sjukdom är till stor del kulturellt, alltså vilken kultur de vuxit upp i eller senare influerats av. Kulturen blir de ”glasögon” som människor förstår och ser världen genom. Samhället formar och speglar, kan man säga, hur hälsosystemet ser ut. Detta grundar sig i delvis i vilken politisk ideologi som råder, kosmologi, värderingar och så vidare.

Ett kosmologiskt tankesätt inom healing tar Jonas upp när han förklarar att vad som händer under en healing session beror mycket på mottagaren och var mottagaren är i sin läkningsprocess. Han förklarar att det beror på om personen är redo att bli helt fri från åkomman eller tvärtom behöver den åkomman för att utvecklas. Kanske personen i fråga inte är redo att släppa åkomman. Han menar att det finns en mening med allting och att människorna som kommer till honom är mer eller mindre villiga att jobba med sig själva. Han drar en parallell till sjukvården och säger :

”Kanske i den traditionella läkekonsten är det så att man säger; jag har ont i knäet kan du fixa det, men här är det inte så, utan du måste själv jobba med dig själv i den bemärkelsen att du tar hand om dig själv och lägger om vanor och så. Det har ju den klassiska vården också förstått, de tar ju upp att man ska träna, kost och så vidare, man kan inte bara lägga in sig. De som kommer till mig är mer benägna att jobba med sig själva och ser det också som en del i sin andliga utveckling. De förstår att det tar tid, att det är en process.”

Att en person har en åkomma som han eller hon inte är redo att bli fri från eller behöver för att utvecklas, kan betyda olika saker. Eftersom det allmänna synsättet inom alternativa behandlingar är att människor ofta får ont eller sjukdomar på grund av saker som stress, ångest, fel kost, depression och andra faktorer så kan det vara att personen behöver arbeta med något. Personen behöver kanske möta något [som ett trauma eller rädslor] eller förändra sin livsstil, tankesätt, relationer, mönster eller något annat. Det kan vara så att personen inte är redo för detta och/eller behöver åkomman för att så småningom kunna förändras och utvecklas. Kroppen tycks då signalera att något är fel, något behöver ändras och kanske stannar tills personen verkligen lyssnar. En annan förklaring i detta sammanhang är att tidigare liv, andra personer, minnen samt cellminnen som lagras i kroppen kan ”sätta” sig eller ”lagra” sig på olika ställen på personens kropp varför smärta eller sjukdom uppstår i vissa fall, enligt många utövare inom alternativa behandlingar. Lock diskuterar att det är en vedertagen tro i Japan att sinne och kropp hör samman och att ärftlighet, klimatförändringar, den sociala miljön samt kost, som jag nämnde, påverkar människans tillstånd. Även tvärtom, att personens känslomässiga tillstånd påverkar kroppens funktion, är en allmän uppfattning. Fysisk och mental hälsa skiljs inte åt så som det tenderar att göras i västvärlden (Lock 1982:217-218,220). Detta synsätt genomsyrar Reiki healing och andra alternativa behandlingar.

Flera av intervjupersonerna pratar om olika energikanaler och olika healingformer, Jonas säger:

”Mamma uppsökte ett medium så sa hon att jag var medial. Sen gick vi med i en ljusarbetarförening som heter *Exatlantis* som jobbade med en annan typ av energi som hette Vit Tid healing, så öppnade jag upp kanalen för den. Fast den kändes inte riktigt rätt för mig, jag ville ha min egen kanal och det är väl till min själ eller till mitt högre jag. Men hur detta fungerar egentligen det vet jag inte.. jag ser det bara härifrån. Jag gör

skillnad på Reiki, Vit Tid och din personliga kanal. Det är bra att få en kanal öppnad, då känner man att ahhh det händer nåt här så det det är en jättebra inkörsport så det är jättebra att gå sådana kurser. Sedan får man se, är detta nåt jag ska fördjupa mig i eller [ska jag] gå annan [kurs].”

Vit tid som Jonas pratar om är en healing form och för varje healing form som finns så som Reiki, Vit Tid eller individens personliga, går det att öppna kanalen för energin så att den kan flöda igenom till individen själv och till mottagaren. De som utför healing behandlingar brukar kallas för ljusarbetare. På frågan vad betyder healing för dig svarar Jonas: ”Healing betyder en slags trygghet för mig, att det är som ett komplement till annan form av traditionell klassisk läkande, så om jag får ont i knäna kan jag lägga händerna på så vet jag att det hjälper. Tilliten är viktig och förstärker din kraft och din intention och din koncentration.” Det Jonas säger om läkande verkar svara mot begreppet *cure* och han tycks även tala om begreppet *heal* som en trygghet och särskilja dessa begrepp (Wedel 2014).

Enligt Reiki och annan ”energimedicin” består människans energisystem av energifält (även kallat aura), *chakra* och energiflöde inom kroppen (Jamison & Grohman 2015). Jamison & Grohman menar att fysiska och psykiska sjukdomar hos människor förändrar de elektromagnetiska tillstånden i vävnader, organ, celler och molekyler. Det subtila och rörliga och energiflöde som finns i människor är inte nödvändigtvis något övernaturligt utan redan vetenskapligt konstaterat inom fysiken, menar Jamison & Grohman. När obalanser eller blockeringar uppstår i människors energisystem kan detta resultera i olika mentala, känslomässiga och kroppsliga åkommor. Genom Reiki healing kan dessa obalanser behandlas, menar Eden (Eden i Jamison och Grohman (2015)). Även inom kända system så som ayurveda [indiskt medicinsystem] och kinesisk medicin används begreppet *chakra* som betyder *livsenergi*.

Chakrasystemet representerar energisystemet hos människor. Alla chakra menas ha olika färger och svara mot olika tillstånd, jag kommer här att förklara de lite kortfattat. *Kronchakrat* uppe på hjässan har exempelvis färgen lila och står för kontakten med universum och andlighet, ett högre medvetande. *Tredje ögat* sitter mellan ögonen, det svarar till andlighet. *Halschakrat* står för kommunikation och förmågan att kunna uttrycka sig. *Hjärtchakrat* står för kärlek, förlåtelse, respekt och medkänsla, *solarplexus* som sitter strax under bröstkorgen står bland annat för självbild och

identitet. *Navelchakrat* har att göra med livsglädje, sexualitet och ilska. *Rotchakrat* som finns i basen av ryggraden handlar om trygghet och grundläggande behov och säkerhet. Dessa chakrasystem anses även vara kopplade till olika organ och sjukdomar samt känslotillstånd och kan vara obalanserade. Vid healingmetoder så som Reiki kan syftet vara att balansera dessa igen och få bort eventuella blockeringar i energifältet (Eden 2008 och Bruyere 1994 i Jamison och Grohman 2015:189).

Josefin förklarar hur hon upplever att Reiki fungerar och hennes syn på det. Hon säger att hon tänker att allting är energi och att vår intention är allt, om intentionen är att heala, att läka så är det också den energin som går ut menar hon. Josefin förklarar att hon tror att allt är energi, människors kroppar, tankar, emotioner, allt. Att människor har en kropp men också nånting mer, och hon tror att när hon använder sig av Reiki, så är det inte hon själv som gör nånting utan att det då är som någonting högre som går in och gör det som behöver göras. Josefin säger att eftersom hon inte vet hur Reiki kommer att gå i kroppen på den andra personen eller på sig själv, så är det också en tillåtelse att låta nånting högre gå in och fixa det som behöver fixas eller göra det som ska göras. Energin går dit den ska på det sättet den ska, säger hon, och fortsätter med att säga att om hennes intention är att hela och läka så finns det också nånting högre som också är med på det och gör det som ska göras. ”För jag tror inte att man med sitt intellektuella kan förstå vad som behövs göras eftersom vi som människor har våra begränsningar” säger Josefin och förklarar vidare sin syn på detta:

”Jag öppnar upp för högre kanaler [Reiki kanalen i detta fallet] som är högre än mig själv så jag kan användas till det syfte som jag är menad för här på jorden. Så jag tror inte jag förstår allt och hur exakt vad det är jag gör det tror jag inte heller jag kommer göra. Men jag tror, när jag tittar på mitt liv och vad jag gjort, så ser jag att jag är ju här dels för att förmedla budskap till människor men också för att jag ska läka, att jag är här för min egen läkning och för att hjälpa andra läka, så för mig betyder det jätte mycket. Ta mig ur mitt ego och förstå att jag är ganska liten men jag är ändå en del av allt. Det är en del av resan, att läka sig för att komma vidare på den resan man ska. Reiki är så mycket, healing, men också att förstå, att budskapen har sina syften för att förstå vad man är i nu så man också kan se var man ska. Budskap om vad jag behöver eller för att förstå var jag befinner mig just nu, vem jag är, vad som är mitt syfte.”

Varför upplevs Reiki-healing fungera och varför söker svenskar sig till Reiki?

Hanna berättar att många av hennes behandlingar är blandbehandlingar och kan bestå av både massage, mediala budskap och Reiki healing. Det är därför lite svårt att avgöra vad som ger vad. På en Reiki kurs får människorna endast Reiki healing och då blir det ofta vägledning för dem i det tysta förklarar hon. Det kan bli en medvetandehöjning om vem personen är, hur personen mår, vad personen egentligen gör med sig själv och med sin kropp. Hanna berättar att det är vanligt att när människor ger Reiki så får de information om människan som tar emot Reiki och delar denna information vilket kan bidra till att personen gör förändringar i sitt liv. Det kan till exempel vara ändringar med kosten, relationen till sig själv eller andra. Vissa kan bli av med värk, det kan ta tio minuter att bli av med gammal värk i knäna under en kurs när det är flera människor som behandlar en person förklarar hon. Spänningshuvudvärk och migrän kan släppa, tarmproblem eller värk i andra delar av kroppen kan försvinna, men det är ofta i kombination med samtal och massage och det är ibland svårt att veta vilket av det som var Reiki säger hon. Hanna fortsätter att säga:

”Vissa blir ju faktiskt sjuka, människor har fått lunginflammation efter en kurs för att rensa ur allt gammalt och sedan mått mycket bättre. Människor har kräcks, fått feber, huvudvärk, så det ger ju en läkning som man inte har kontroll över. Och att man behöver ju våga ta emot den läkningen och ta emot den läkningsprocessen. Så man inte blir rädd och tänker att det är skit, jag blir ju bara sjuk, utan se det som att när kroppen blir sjuk så har den nånting att säga och vad är det den vill säga? Och så kan man då förändra beteende. Reiki har också hjälpt mig själv till att slappna av lättare, den har hjälpt mig att öppna upp för det intuitiva, mediala, vägleder mig i livet och det hjälper mig att slippa använda smärtstillande medel eller mediciner över huvud taget”.

Hanna tycks svara mot begreppet *heal* som refererar till upplevelser av att känna sig botad och vara av med en åkomma eller åkommor. Som jag skrev tidigare så skiljer man inom medicinsk antropologi på *illness* och *disease* och här kan vi ju se att det finns en tydlig koppling till Reiki healing som svarar mer på *illness* medan den biomedicinska svenska sjukvården mer tar hand om *disease*. Det är tydligt att Reiki-healers försöker *heal* istället för *cure* (wedel 2014). Jonas säger så här:

”Jag använder shamanskt healing och använder rösten och tonerna och det är ju väldigt starkt, ljudet och är också en typ av energi healing. Vid ett tillfälle så hade jag en dam som hade ont i höften vilket jag inte visste men plötsligt när jag kommer till hennes höft så gav jag till ett högt rop men sen sa hon efter, du det onda i min höft försvann när du ropade så det finns monotont [tonljud med rösten] läkande”.

Hanna och Jonas förklarar varför Reiki upplevs fungera, att människor upplever att något händer och att det kan vara ganska fysiska saker som att värk släpper och att människorna kan må dåligt för att sedan må bättre.

För att påvisa kraften av förväntningar, tro och människors inställning ges exempel från Lisbeth Sachs. Sachs har gjort en studie av en grupp människor som fått veta att deras kolesterolvärden är kraftigt förhöjda och deras reaktioner av vetskapen att de kan drabbas av hjärtstillestånd när som helst. Några av personerna blev väldigt påverkade av beskedet och började med fettsnål diet. En del slutade med rökning och sprit. Likaväl var deras kolesterolvärden högre trots deras ansträngningar. Deras oro och skräck för att dö i samband med att deras livsstil drastiskt förändrades påverkade deras mående i sådan utsträckning att värdet höjdes. De som inte hade gjort några ändringar med livsstil och kost och inte hade oroat sig däremot hade lägre värden eller varierande över tid. En av männen hade med hjälp av familjen gjort allt som vårdpersonalen sagt åt honom som att sluta med rökning, alkohol och fett. Hans värde gick från 7,8 till 9,0. Vårdpersonalen trodde honom inte eftersom han sagt att han följt deras föreskrifter och slutat med alla ”dåliga” vanor vilket skulle resultera i ett lägre kolesterolvärde. All den oro stress och ångest han upplevt och att ta bort ”livets goda” gav negativa resultat istället för positiva, hans kommentar var: ”Ett liv utan glädje och lust kan väl inte vara nyttigt?” (2002:77-80).

Detta ger insikt i hur människor kan påverkas i hög utsträckning genom tankesätt, förväntningar, oro och hur västvärlden har en tendens att skilja kroppen från helheten, från erfarenheter, känslor och livssituation. Angående placeboeffekter så spelar just förväntningar, tillit och inställning stor roll. Forskare har studerat försökspersoners hjärnor när dessa trott att de fått ett smärtstillande preparat som i själva verket varit saltlösning jämfört med en grupp som fick det smärtstillande preparatet. Under experimentet användes en PET-kamera som filmade hjärnan visade båda grupperna ha

likartade reaktioner i hjärnan innan de blev smärttestade (Sachs 2002:137,144-145) (Petrovicet al. 2002 i Sachs 2002). Iosif Ross menar att placeboeffekt finns både inom biomedicin och healing där den inom healingen utgör en viktig del av en meningsfull och förväntansfull kraft, ofta i samband med symboler (Iosif Ross 2012:275).

Mona berättar:

”Jag äter inga mediciner idag mot depressioner alls och har blivit helt friskförklarad av traditionell sjukvård. Och det är inte så att mitt liv är lättare nu än då utan jag har hittat andra vägar att navigera i. En [klient] jag behandlade var stressad och hade högt blodtryck och hennes blodtryck gick ner och hon behövde aldrig börja medicinerig efter att jag hade gett henne Reiki intensivt en vecka. Jag har kunder som haft problem med värk som upplever att dom har lättare att hantera sin värk efteråt, människor som kommit med ångestproblematik har upplevt att dom fått lättare att hantera sin ångest”.

Hanna förklarar också i intervjun precis som Mona att hon inte behöver ta någon medicin eller smärtstillande tabletter alls utan det räcker med Reiki. *The subjectivatization thesis* (Heelas & Woodhead 2005 i Steffen 2013) som jag tog upp i kapitel 3 angående samhällsförändringen och individers ökade egenmakt, kan vara en förklaring till det som exempelvis Mona berättar. Mona har tagit eget initiativ och sökt alternativ behandling som sedan ledde till friskförklaring. Vi har en tendens att lägga mer ansvar på oss själva, människor tar tag i olika saker och skyller inte bara på Gud eller olyckor. En utveckling är att människor är kritiska mot läkare och vårdcentralen och söker sig till alternativa behandlingar som man kanske inte gjorde för 50 år sedan. Jämfört med 50-talet finns det idag fler människor med universitetsutbildning, det är fler som pratar bra engelska och vi har helt olika informationskanaler så som internet. Vi lever i en helt annan tid där individer både vågar och kan söka information om sin egen hälsa. Utbudet av alternativa behandlingar är större och det finns behandlingar idag som inte existerade för 50 år sedan. Individen har mer egenmakt i sitt liv och i sin hälsa men baksidan kan vara att det läggs väldigt mycket ansvar på individen.

Även det som Iosof Ross (2012) skriver om förväntningar, tankens kraft och placebo kan vara förklaringar på varför det som ligger bortom biomedicinen kanske fungerar. Jag väljer att inte

ta ställning till det här då healingens goda behandlingsresultat kan både handla om placebo och om andliga och spirituella upplevelser. Jag ifrågasätter nog inte mina intervjupersoner på samma sätt som någon som inte har genomgått Reiki initiering kanske hade gjort. Vi har en viss gemensam grundsyn, att healing fungerar och det gör det inte bara för att det är placebo utan det gör det också av andliga skäl. (Kanske är detta samma sak?).

Daniel Moerman skriver om betydelsen av vad människor har för erfarenheter av läkning, vad de förstår och vet om medicin och om kända märken och behandlingar. Vilken betydelse läkningsprocessen har för individen spelar också in i förbättringen av både beteende och den självstyrande läkningsprocessen. Människors kunskap, erfarenheter och förståelse för mediciner och medicinska behandlingar kan både få immunförsvaret och läkemedel som är välkänt för personen att fungera bättre. Människors biologi, kultur och erfarenheter har också en stark påverkan. Personen som utför en behandling eller ger medicin har även betydelse, alltså personligheten och karaktären och huruvida personen verkar bry sig om och intressera sig för sin patient eller klient (2002:20ff). Bemötandet och att någon bryr sig om en kan således påverka läkningsprocessen hos människor, vilket också kan ha haft effekt för exempelvis Monas del. Jag utesluter inte här en andlig påverkan och andliga upplevelser.

I artikeln *Crisis as deferred closure-clairvoyant counselling in contemporary Danish Society* tar Vibeke Steffen upp att det inte endast är vid sjukdom som människor söker sig till healing eller andra alternativa behandlingar utan även vid kriser i livet, personlig utveckling, sorgbearbetning, råd och guidning i beslutstagande exempelvis. Antropologiska studier av västerländska samhällen menar att det är vanligt att människor som söker sig till det andliga och alternativa motiveras av sociala, personliga och politiska kriser. Erik Eriksson menar att kriser också är ett nödvändigt ont för att människor ska utvecklas och är således en del av den processen (Erik Eriksson 1959 i Steffen 2013:191,194-195). Detta blir också tydligt i mitt intervjumaterial. En av informanterna i mina intervjuer är Anita, hon är i 40 års åldern och är klärvojant medium, alltså synsk eller klarseende. Hon får information i form av bilder och kan höra budskap. Anita har gått Reiki I och använder sig av healing och trancetillstånd där hon får kontakt med olika guider och "hjälpare". Hon berättar att år 2006 gick hon igenom en livskris och hennes morfar dog hastigt samma år. Det var då hon började på Arthur Findley college³, dels för att lära sig mer om mediumskap, trancetillstånd och

³ En högskola i England för avancerade studier i mediumskap, healing och andra kurser inom spiritualism.

healing och för att kunna ta kontakt och säga hejdå till sin morfar. Krisen blev starten för Anitas utveckling och hennes livsväg. Jonas pratar också om sin kris, han gick sin första Reiki kurs 1996 efter att hans moder börjat med det och tycket att det kändes rätt. I 20 års åldern fick han en kris och började tvivla på hela existensen berättar han och säger:

”Jag sökte mig till zen buddismen, satt och mediterade ett år och kom ingenstans egentligen, så kom jag i kontakt med litteratur om andliga mästarna - teosoferna, Martinus, en dansk filosof [och jag] fick en ny bild på allting”.

Återkommande i intervjuerna är att informanterna påpekar brister inom den biomedicinska sjukvården så som tidsbrist och att det ofta handlar om symtomlindring och en tendens att inte gå till botten med problemet. Saknaden av ett holistiskt synsätt i den traditionella läkekonsten speglas i intervjuerna. Det Mona säger nedan kan jämföras med vad jag i kapitel 4 skrivit om Wedel (2014) och biomedicinens tendens att skilja på kropp och själ, det fysiska och psykiska, delen från helheten så att säga:

”Det räcker inte alltid bara med det traditionella, man kan kanske bota och hjälpa till med mediciner men man kan inte hjälpa själen tycker jag och själen behöver också få sitt. Jag tror att samhället är så pass hårt, kallt och teknologiskt att människor söker motvikt till det för att få balans.”

Det Mona säger om att bota med mediciner tycks svara mot begreppet *cure* inom medicinsk antropologi precis som det Jonas säger om traditionellt klassisk läkande. ”Att hjälpa själen” som Mona säger verkar däremot gå in under begreppet *heal* (Wedel 2014).

På frågan ”varför tror du att svenskar söker sig till alternativbehandlingar?” säger Jonas att han tror att de är missnöjda med den klassiska vården, att de anar att det finns något mer och egentligen följer sitt hjärta och sin själ när de söker sig till alternativa behandlingar. Han menar också att den traditionella läkekonsten kan hjälpa på vissa sätt men det kanske finns områden där den inte räcker till eller har den kunskapen eller expertisen. Jonas berättar i intervjun att de alternativa behandlingarna är mer personliga än vården och säger:

”Det är ju närhet människa till människa, så det blir till något ursprungligt, för vi har ju haft handpåläggning i säkert tiotusentals år, så det är kanske något som väcks, något gammalt, minnen, genetiskt. Alltihop går ut på att få kontakt med större delar av verkligheten inåt och utåt, så kanske du minns också att detta är naturligt för mig att få ta emot, kroppen minns att detta är bra. Men om du bara är mental och går på det du lärt dig i skolan och inget annat och vad dina föräldrar säger så blir det här löjligt. Kroppen är ju det instrumentet som har visdomen”.

Jonas pratar om kroppsliga upplevelser och betydelsen av dessa som tycks svara mot ”embodiment” och något instinktivt som Lindquist (1995) skriver om vilket jag tog upp i början av detta kapitel. Det Jonas säger kan även kopplas till Artikeln *Theorizing Complementary and Alternative Medicines, Wellbeing, Self, Gender, Class* skriven av sociologen Eeva Sointu (2012). Hon pekar på hur de betydelsefulla och meningsfulla upplevelserna som människor erfarit genom Reiki healing och andra alternativa behandlingar till viss del blir försvagat när dominerande biomedicinska samtal och begrepp ”definierar vad som existerar och vad som är av betydelse” (Foucault 1973 i Sointu 2012:2). Vad som blir accepterat inom det medicinska området ligger inom maktstrukturen och vad som anses ”normalt”. I västvärlden och inom biomedicinen är det dominanta synsättet vetenskapligt.

Några trender går att se angående vilka människor som använder alternativa och komplementära behandlingar. Det är främst kvinnor som använder sig av eller utövar någon form av dessa och som tidigare diskuterats en öppenhet och villighet att arbeta med sig själv på olika sätt. (Sointu 2012:6,48, 36-37). Det förefaller mig själv att vi ofta söker utanför oss själva för att må bra när vi borde gå inåt oss själva. Jonas fortsätter att berätta:

”Eftersom att energierna nu höjs hela tiden så kommer den astrala verkligheten, [dvs en upplevd värld som inte är den vetenskapliga uppenbara] den osynliga, att bli verkligare och verkligare för många. Fler och fler öppnar upp så vi kommer känna mer och mer att den traditionella läkekonsten, den har sitt område, men sen finns det mer, verkligheten är större än det som den klassiska kan inbegripa, ha insikter i. Sen behövs båda tycker jag personligen. Ibland så ska man gå till vården, bryter man benet kan man inte bara sitta med healing. De kompletterar varandra..”

Att energierna höjs kan förklaras som att människors medvetande höjs, ett exempel är att idag förefaller det som att människor är mer medvetna om exempelvis kostens effekt på kroppen och miljöpåverkan, jämfört med en generation sedan. Jonas talar om *curing* och om *healing*, när han pratar om att när någon bryter benet exempelvis så är det den traditionella vården som uppsöks i avsikt att bota en kroppslig åkomma, att bli *cured*, inte *healed*.

Lisbeth Sachs (2002) skriver om hur mötet mellan en läkare i biomedicin och en patient ofta sker genom ett formellt förhållningssätt med svår terminologi, medan en patient och en healer oftare har samma världsuppfattning och språk. Tidsfaktorn spelar ofta en roll här med, läkare har oftast en snäv tidsram för patienten (cirka 15 min på vårdcentral är min erfarenhet) och det är inte alltid patienten hinner ställa alla sina frågor. Det är vanligare att individen får mer tid vid alternativa behandlingar där kommunikationen och patienten har hög prioritet och tidsmarginalen inte är lika snäv (cirka en timme, ibland mer). Patienten kan då uppleva en större villighet att bli hjälpt och lyssnad på. Detta är med USA och Sverige som utgångspunkt. Inom det västerländska biomedicinen kan man tala om avhumanisering och teknologisering medan de alternativa behandlingarna kan få många att känna sig "mänskliga" igen (Sachs 2002:168 ff).

Hanna berättar att när människor väl går en Reiki kurs så känner många att det är en skön gemenskap att tillhöra, för att människorna inte dömer, de är tillåtande, ödmjuka vänliga och det är lugnt. Detta är inte så lätt att hitta på många andra ställen och Reiki behandlingar ger något helt annat än vanliga sjukhusbesök där det kan vara lite stressigt och ont om tid eftersom läkare och sjuksköterskor har begränsad tid till varje patient. På en Reiki behandling får individen bli omhändertagen under en timme och det är skönt tror Hanna. Jill är sjuksköterska och har gått Reiki III ART, hon förklarar sin syn på varför människor söker sig till alternativa behandlingar:

"För att den sjukvård som bedrivs i Sverige inte är läkande, det är symtomlindring, det är väldigt få behandlingar som verkligen är läkning. Om man tittar på cancervården, cancer behandlingen är ju sällan en form av läkning, du bryter ju faktiskt ner kroppen ännu mer och ger kroppen gift så att du inte har nån celledelning över huvud taget. Sen ska jag inte säga det om allt men min upplevelse av den vård som jag bedrivit, och då har jag varit

på många olika avdelningar, är att det är inte läkande behandlingar som man ger. Vi behöver något annat generellt sätt.”

Det Jill säger kan jämföras med vad jag tidigare skrivit utifrån Wedel, angående hur sjukdomen behandlas snarare än människan. Det kan också jämföras med (Chapman 2016:20,25) att inom Reiki behandlingar och andra alternativa behandlingar är det orsaken till symptomen som är i fokus och det som främst behöver behandlas medan det inom biomedicinen finns en benägenhet att symptomen är det som behandlas och inte grundorsaken. Jill berättar vidare om sin arbetserfarenhet av den svenska sjukvården:

”Den har inte hänt något i svenska sjukvård sedan typ 70-talet, det är fortfarande samma hierarki, samma typer av behandlingar, samma struktur. Jag har svårt att se att alternativ medicin tar sig in även om jag har hört att någon skulle testa Reiki på en vårdavdelning, men vem vet, det kommer säkert hända mycket om 30-40 år, jag tror det kommer komma in som ett komplement. Man kommer till sjukvården och har ett symptom och man lindrar det symptomet men du har ju inte gått till kärnan av vad det beror på. Kroppen visar bara vad som inte funkar för dig men om du inte tittar på det så kommer det ju bara tillbaka. Om du är intresserad av alternativa behandlingar och mediciner och tar emot det så kommer du inte behöva sjukvård på lång tid, om man [patienter] är villig att titta på alla grejer och det kanske man inte är. Man kanske är villig att titta på vissa saker men inte på andra, det är ju min syn på det”

I intervjun med Josefin säger hon att orsaken till att svenskar söker sig till alternativa behandlingar är att sjukvårdens metoder inte räcker till. Hon säger att exempelvis är det många som har magproblem, sköldkörtel problem och utmattning men har svårt att få den vård och hjälp som de behöver menar hon. Josefin fortsätter att säga att vi har haft massage och folk har vant sig att gå på massage, sen har vi haft yoga en tid som är mer spirituell [andlig] och dessa saker har gjort att fler söker alternativ hjälp. Kristendomen har ju varit väldigt dömande mot det spirituella säger hon och förklarar att det var synd och och människor gjorde mycket fel men att generationerna som kom sedan ville släppa det.

Det Josefin säger skriver Galina Lindquist exempelvis om, att vi inte längre accepterar att andra auktoriteter så som svenska kyrkan tolkar omvärlden *åt* oss (Lindquist :115) Auktoriteter som tidigare valt vilken moral och vilka värderingar människorna ska leva efter så som kyrkan, har mer och mer ersatts av individers egen moral, egna värderingar och att följa sin egen väg och sitt eget hjärta snarare än att underordna sig och blint följa externa krafter utan att ifrågasätta. Människor vill identifiera sina egna ”jag”, identitet och roll vilket ofta är en del av flertalet alternativa behandlingar så som Reiki healing, och genom personlig utveckling lättare hantera och förebygga kriser exempelvis (Heelas & Woodhead 2005 i Steffen 2013:196,197).

Det svenska sjukvårdssystemet förefaller vara otillräckligt, det tycks inte finnas tillräckligt många läkare, sjuksköterskor protesterar och det kan handla om finansieringsfrågor. Svenska sjukvården svarar mot andra behov, människor går dit om de bryter benet och Reiki kan hjälpa till på ett annat sätt med ett annat helhetstänk. Vi vet också idag att sjukvården diskuteras mycket, det är en av de stora politiska frågorna inför det svenska valet 2018 viktigaste valfrågor (dagenssamhalle.se). Detta är ju uppenbarligen något som oroar många svenskar, det verkar som att många svenskar inte tycker att den svenska sjukvården inte räcker till. Man hör många prata om att det är långa köer till behandlingar, svårt cancer sjuka får vänta länge på behandling.

Reiki healing handlar mycket om upplevelsen av sjukdom och upplevelsen av att känna sig botad vilket *illness* och *healing* beskriver i jämförelse med svenska sjukvården som handlar mycket om diagnos och förklaringar av sjukdom och botande av sjukdom eller kroppslig åkomma *disease* och *curing* (Wedel 2014).

4. Diskussion och slutsats

I den här uppsatsen var syftet att undersöka hur Reiki-helares förklarar och erfar sina helande-praktiker. Som jag har beskrivet så ser dom det som en energi som genom andlig och kroppslig upplevelse, tekniker och ritualer kan erfaras och praktiseras. Det finns många likheter i utförandet av Reiki healing så som ritualistiska beteenden med rökelse, meditation, ladda rummet med symboler och rena sig själva samt arbeta intuitivt på lite olika sätt.

Det är ju intressant det som jag skrev i början, att det har skett en utveckling i det svenska samhället, från att vara ganska kontroversiellt 95-97 så kan man till och med få Reiki som friskvård idag. Mina intervjuer visar att Reiki helares tror att dom har något att bidra med genom att de är mer holistiska, dom svarar till andra behov än vad sjukvården gör och menar att det är ett komplement. Det är uppenbart att de försöker att hela *to heal* snarare än bota *cure* med medicinsk antropologiska termer. Det handlar om välmående snarare än att fixa sjukdomar, bota olika diagnoser och sjukdomstillstånd som den svenska sjukvården är så inriktade på. Här finns det andra behov som man svarar mot som är mer holistiska och andliga.

Det kom inte fram så mycket men vi vet också genom media att sjukvården idag är en av de stora valfrågorna inför valet 2018 så kanske är det så att Reiki kan vara ett komplement för att många svenskar i dag upplever att sjukvården inte räcker till. Kanske har de alternativa behandlingarna något att erbjuda som vårt samhälle eller den traditionella sjukvård inte har att erbjuda; en känsla av gemenskap, forum för grupper och föreningar med healing, där människor kan mötas. I ett modernt, individualiserat och teknologiserat samhälle där människor söker efter en identitet och syfte såväl som gemenskap och hälsa kan Reiki utgöra ett verktyg för detta. Mer tillgänglighet, en tro på att det finns något mer än oss och vår värld, en annan värld bortom denna som vi kan ha tillgång till kan vara andra faktorer som kanske inte kan fås på samma sätt i den traditionella vården eller samhället i sig.

Samhällsförändringen som teorin *the subjectivization thesis* tar upp är också intressant då detta till viss del kan ge förklaring på varför alternativa behandlingar så som Reiki blivit populärt och relativt accepterat. Individens ökade egenmakt och egenansvar samt ifrågasättande av andra auktoriteter så som kyrkan, vårdcentraler och sjukhus jämfört med för 50 år sedan eller längre tillbaka påverkar. Större tillgång till kunskap och information genom internet och media, fler som lär sig engelska och läser vid universitet är alla faktorer som har samspelat. Individer kan till större del själv välja sin roll och ansvar i samhället samt vilka värderingar och vilken moral denna vill välja eller följa. Det kommer mer inifrån individen själv än utifrån externa faktorer som tidigare bestämde detta till större del. Baksidan av myntet är att väldigt mycket ansvar läggs på individen vilket inte alltid är en fördel för individen. Jill säger något som kan förknippas till detta:

”Om man tittar på samhället så ser det ju [så här extremt olika ut] så här, 50-60 talisterna levde i överlevnad och [strävandet av] säkerhet, trygghet. Nu kommer 80-90 talisterna som är mycket mer för att förverkliga sig själva och förstå sig själva på ett helt annat plan och för dom barnen som föds nu kommer det att vara ett helt annat samhälle. Så jag tror det kommer mer och mer, det finns ett stort intresse att förstå sig själv på alla nivåer och folk är så trötta på sig själv, så trötta på sitt ego, trötta på att bara kämpa på. Hur många är inte utmattade hur många har inte kört sönder sig själva och undrar varför? Människors syfte kommer komma fram på ett helt annat sätt, så alternativ medicin kommer expandera”.

Detta kan även jämföras med vad jag skriver om ökad medvetenhet och ökad kunskap jämfört med en generation sedan och längre tillbaka på sidan 30.

Intervjupersonerna upplever Reiki att vara vägledande, ge svar på existentiella frågor och förstå världen och sjukdom från ett annat perspektiv. Det holistiska synsättet innefattar att titta på personers relationer både till sig själv och andra, kosten, vem personen är och hur den behandlar sig sig och sin kropp. Människor kan söka sig till healing vid kriser, sorgbearbetning, för att få guidning i beslutstagande och för personlig utveckling. Den kroppsliga erfarenheten och känslan av att deras kosmologi kan ge svar och vägleda även i andra delar av livet än inom helande och sjukdomar och kroppsliga åkommor, som vid beslutstagande och personlig utveckling till exempel. Det kosmologiska synsättet innebär att man ser till kropp, själ och ande. Den mentala och fysiska hälsan skiljs inte åt som det biomedicinska systemet tenderar att göra. En förklaring till vissa kroppsliga åkommor och sjukdomar är att det kan indikera att personen behöver ändra något som sitt tankesätt, vanor, livsstil, relationer och behöver utvecklas. Tron på något högre och en energi som kan hjälpa kroppens läkningsprocess, finna sig själv, få trygghet, guidning, de kroppsliga och sinnliga upplevelserna och möten människa till människa är något som kan tilltala mänskliga behov världen över.

Det här är en begränsad kandidatuppsats, om jag skulle få mer tid eller någon annan skulle få mer tid att forska om Reiki så skulle det också vara intressant att titta mer på varför Reiki används i så stor utsträckning på sjukhusen i USA jämfört med Sverige. Forskning och resultat av cancer patienter och andra mer svårt sjuka personer som får eller har fått alternativa behandlingar och deras upplevelse hade jag velat titta närmare på. Det skulle även vara intressant att intervjua personer som

går och får Reiki behandlingar utan att vara initierade och ta del av deras upplevelser eller att göra en större studie.

Källförteckning:

Askelljung, Alfred. Ny Vårdpolitik krävs om alliansen ska vinna 2018. dagenssamhalle.se
(2017-01-10)

Beeler, Dori. 2013. Reiki embodied, An anthropological approach to Reiki. Durham Anthropology Journal volume 19 (1) (2017-01-09)

Bjerling, Moss Gun. Artikeln ”Praktisera seriöst” på hemsidan: <https://secourong.com/reiki/praktisera-seriost/> (2017-01-10)

Chapman Ashley Lauren. 2016. Approaching Health: Reiki Users Providing Insight on Cam use For ACA Consideration. (2017-12-04)

Hart Jane. 2012. Healing Touch, Therapeutic Touch, and Reiki. (2017-12-25)

Helman G Cecil. 2007. *Culture, Health and Illness, fifth edition*. Eastern Road London: Hodder Arnold.

Herron-Marx Sandy, Hicks Carolyn & Price-Knol Femke. 2008. A Systematic Review of the Use of Reiki in Health Care. (2017-01-07)

Jamison Therese & Groham Eleine. 2015. Energy Medicine: A Complimentary Modality in Nursing. (2017-01-03)

Lindquist, Galina. 1995. Travelling by the others cognitive maps or going native and coming back. Ethnos journal of the National Museum of Ethnography Stockholm 60 (1-2): 5-40. (2017-01-10)

Lindquist, Galina. 2003. Jakten på den autentiska shamanen. I Christina Garsten & Kerstin Sundman (red) *Moderna Människor-Antropologiska perspektiv på Samtiden*. Malmö: Liber

Lock, Margarete. 1982. Popular Conceptions of Mental Health In Japan. D. Reidel Publishing Company.

Moerman, Daniel. 2002. Meaning, Medicine and the ”placebo Effect”. Cambridge : Cambridge University Press. (2017-01-02)

Olsson Eva och Eckardt Tony. 2014. Artikeln: ”KI mörkade statistisk säkerställd forskning på healing-Artikelserie och videoinslag” på hemsidan: <https://newsvoice.se/2014/12/08/ki-morkade-statistiskt-sakerstalld-healing-forskning-artikelserie-och-videoinslag/> (2017-11-27)

Omfors, Helena. Fliken ”Reikikurser” på hemsidan: lightworkeracademy.org (2017-12-05)

Quinn Naomi & Strauss Claudia. 1994. kapitlet *A cognitive/Cultural Anthropology* i boken *Assessing Cultural Anthropology*. New York: McGraw-Hill

Ross Iosif Anamaria. 2012. *The Anthropology of Alternative Medicine*. London, New York: Berg Bloomsbury Publishing Plc.

Sachs Lisbeth. 2002 *Från magi till bioteknik*. Lund: Studentlitteratur.

Sacks, Brianna. 2014. Spiritual Touch adopted by hospitals. *The christian Century*, 131 no 12 Jun 11 2014, p 15-16 (2017-10-03)

Steffen, Vibeke. 2013. Crisis as deferred closure-clairvoyant counselling in contemporary Danish Society, *Anthropology & Medicine* Vol.20, No. 2, 190-202 (2017-01-07)

Sointu Eeva. 2012. *Theorizing Complementary and Alternative Medicines, Wellbeing, Self, Gender, Class*. Basington, Palgrave Macmillan. (2017-01-10)

Wedel, Johan. 2014. Helande bland svensksomalier. I Moberg Jessica och Ståhle Göran (red) *Helig hälsa, helandemetoder i det mångreligiösa Sverige*. Dialogos förlag Stockholm. (2017-01-09)

White M. Heather. 2012. Hybrid Healing: Reiki and the Integration of Complementary and Alternative Medicine (CAM) Into Biomedicine. University of Maine: Honors College Paper 87 (2017-12-20)

Internetmaterial utan angiven författare.

Artikeln: ”Reikis historia och ursprung” på hemsidan reikiforbundet.se (2017-01-10)

