
Reiki Uygulamaları Bölüm 3

Walter Lübeck, Frank Arjava Petter, William Lee Rand



Dr. Chujiro Hayashi'ye Göre Şifa Teknikleri

William Rand

Japonca aslından Midori Egi tarafından tercüme edilmiştir

Hayashi Reiki Enstitüsü, Amerika Şubesi (Bu kopya orijinal el yazmasından alınmıştır)

Bu, Reiki uygulamaları için el pozisyonları rehberi, Dr. Hayashi'nin öğrencilerine vermiş olduğu el kitabından tercüme edilmiştir.

Şifa Teknikleri



Baş

1. Baş: Beyin hastalıkları, baş ağrısı

1. Çenenin ön kısmı, 2. Şakaklar, 3. Başın arkası ve ense, 4. Başın üst kısmı (not: Hangi hastalık olursa olsun, hepsinde başa şifa verilir. Baş ağrısında, özellikle ağrıyan kısma şifa uygulanır.

2. Gözler: Bütün göz hastalıkları:

Konjunktivit, trahom, lukoma/kornea lekesi, miyopluk, triçisis/Kirpik dönmesi, ptosis/göz kapağı felci, katarakt, glukoma/göz karası hastalığı, vs.

1. Göz bebekleri, 2. Gözlerin iç köşeleri, 3. Gözlerin dış köşeleri, 4. Başın arkası (Not: Tek bir göz hasta olsa bile, şifa uygulaması her iki göze de yapılır. Aynı zamanda böbrekler, karaciğer, rahim ve yumurtalıklar).

3. Kulaklar:

Bütün kulak hastalıkları, timpanitis/kulak iltihabı, otitislorta kulak iltihabı, kulak çınlaması, işitme azlığı vs, 1. Kulak kanalı, 2. Kulakların tam altındaki kısım, 3. Kulak arkasındaki kemik, 4. Başın arkası (Not: Tek bir kulak hasta olsa bile, şifa uygulaması her iki kulağa da yapılır. Soğuk algınlığından sonra gelen timpanidis/kulak iltihabı ve parotitis/kulak altı bezi vakalarında, bronşlara ve lenf bezlerine de şifa uygulanır. Böbrekler, rahim ve yumurtalıklara da dikkat edilmelidir.)

4. Dişler

Diş ağrısı olursa, dişin kökünün olduğu kısma dıştan şifa uygulayın.

5. Ağız boşluğu

Ağızı kapatın, avuçlarınızı dudakların üzerine koyarak şifa uygulayın. (Not: Sindirim organlarının hastalıklarına bakınız).

6. Dil

1. Dilin hastalıklı olan bölümüne bastırın. 2. Dilin köküne dışarıdan şifa uygulayın. (Not: Bu teknik zor gelirse, ellerinizi ayakların iç tabanlarına bastırın).



Sindirim Hastalıkları

1. Stomatitis/ağız iltihabı

1. Ağız, 2. Esofagus/yemek borusu, 3. Mide, 4. Bağırsaklar, 5. Karaciğer

2. Boğaz

1. Ağız, 2. Dil, 3. Esofagus/yemek borusu, 4. Mide, 4. Bağırsaklar, 6. Karaciğer, 7. Kalp, 8. Böbrekler (Not: Dile şifa uygulamak için, ayakların iç tabanlarına bastırın)

3. Tükürük

1. Ağız, 2. Damak, 3. Mide, 4. Bağırsaklar, 5. Baş .

4. Esofagus/yemek borusu hastalıkları:

1. Esofagus/yemek borusu, 2. Kardiya/kalp (solar plexus), 3. Mide, 4. Bağırsaklar, 5. Karaciğer, 6. Pankreas, 7. Böbrekler, 8. Kan değişimi (Not: Esofagus/yemek borusu kanserinde prognoz/tahmin yapılması pek uygun değil).

5. Mide hastalıkları:

Akut ve kronik gastrit/mide iltihabı, mide şişkinliği, ülser, mide kanseri, gastroptosis, nörolojik mide ağrısı, sinirsel hazımsızlık, mide spazmı

1. Mide, 2. Karaciğer, 3. Pankreas, 4. Bağırsaklar, 5. Böbrekler, 6. Omurilik, 7. Kan değişimi, (Not: Kanserde prognoz/tahmin pek uygun değil).

6. Bağırsak hastalıkları:

İshal, kabızlık, apandisit/kör bağırsak iltihabı, solucan, ince bağırsak hastalığı, invajinasyon, volvulus, bağırsak kanaması, diyare.

1. Mide, 2. Bağırsaklar, 3. Karaciğer, 4. Pankreas, 5. Böbrekler, 6. Kalp, 7. Kan değişimi, 8. Alt omur 9. Sakrum/kuyruk sokumu kemiği

7. Karaciğer hastalıkları:

Karaciğerde kan toplanması, hiperemiya, sklerosis, hipertropi/karaciğer büyümesi, atropil gıdasızlık zayıflığı/ dumur, sarılık, gallstones/safr kesesi taşı

1. Karaciğer, 2. Pankreas, 3. Mide, 4. Bağırsaklar, 5. Kalp, 6. Böbrekler, 7. Kan değişimi, (Not: Uygulamadan birkaç gün sonra safr kesesi taşları kendiliğinden kırılır ve bedenden dışarı atılır. Karaciğer kanserinde prognoz/tahmin pek uygun değil).

8. Pankreas hastalıkları: Karaciğer kisti, ptosis/göz kapağı felci, hipertropi/karaciğer büyümesi, vs.

1. Pankreas, 2. Karaciğer, 3. Mide, 4. Bağırsaklar, 5. Kalp, 6. Böbrekler, 7. Kan değişimi, (Not: Pankreas kanserinde prognoz/tahmin pek uygun değil).

9. Peritonyum/karın zarı hastalıkları

1. Karaciğer, 2. Pankreas, 3. Mide, 4. Bağırsaklar, 5. Peritonyum/karın bölgesi, 6. İdrar torbası, 7. Kalp, 8. Böbrekler, 9. Kan değişimi (Not: Tüberküloz hastalığında, akciğerlere şifa uygulayın).

10. Anal hastalıklar:

Hemoroid, anüs bölgesinde inflamasyon/iltihabı, anüs bölgesinde cilt yarası, haçun, anal fistül

Hemeroid, anus bölgesinde iltihaplanma, anus bölgesinde açık yara, basur, anal ısıt, anus prolapsı

1. Anusun etkilenen kısmı, 2. Kuyruk kemiği, 3. Mide, 4. Bağırsaklar, (Not: Anal fistülde, bağırsak ve pulmonari/akciğer tüberkülozundaki gibi şifa uygulayın.)



Solunum Hastalıkları

1. Nazal/buruna ait hastalıklar:

Akut ve kronik burun akması

1. Burun, 2. Boğaz, 3. Bronşlar

2. Çene kemiği iltihabı

1. Burun, 2. Üst ve ön çene 3. Göğüs, 4. Boğaz, 5. Böbrekler, 6. Mide, 7. bağırsaklar, 8. Kan değişimi

3. Burun kanaması

1. Burun kemikleri, 2. Başın arkası (Not: Regl dönemi gecikmişken burun kanaması varsa, rahim ve yumurtalıklara şifa uygulayın).

4. Bademcik iltihabı

1. Boğaz, 2. Bademcikler, 3. Bronşlar, 4. Böbrekler, 5. Akciğerler, 6. Mide, 7. Bağırsaklar, 8. Baş (Bademcik iltihabında böbreklere de şifa uygulayın).

5. Nefes borusu iltihabı/Tracheitis ve bronşit

1. Nefes borusu ve bronşlar, 2. Akciğerler, 3. Mide, 4. Bağırsaklar, 5. Kalp, 6. Böbrekler, 7. Baş

6. Zatürrie/akciğer iltihabı

1. Akciğerler, 2. Bronşlar, 3. Kalp, 4. Karaciğer, 5. Pankreas, 6. Mide, 7. Bağırsaklar, 8. Böbrekler, 9. Kan değişimi

7. Astım: Kronik ve akut astım

1. Bronşlar, 2. Akciğerler, 3. Karaciğer, 4. Pankreas, 5. Diyafram, 6. Mide, 7. Bağırsaklar,
8. Böbrekler, 9. Baş, 10. Burun, 11. Kalp (Not: Ağır bir krizde, şifa uygulamayı hastanızın oturmasını sağladıktan sonra sürdürün).

8. Akciğer hastalıkları:

Akciğer ödemi, çıban, akciğer tüberkülozu, emfisema

1. Akciğer bölgesi, 2. Kalp, 3. Karaciğer, 4. Pankreas, 5. Mide, 6. Bağırsaklar, 7. İdrar torbası, 8. Böbrekler, 9. Omurilik, 10. Baş (Not: Kadınlarda, hangi yaş olursa olsun, rahim ve yumurtalıklara şifa uygulanır. Kan değişimi etkilidir, ancak çok zayıf ve ağır hastalara uygulamayın).

Flevra/Göğüs zarı hastalıkları:

Hem kuruluk hem nem

1. Genel olarak göğüs bölgesi, 2. Kalp, 3. Karaciğer, 4. Pankreas, 5. Mide, 6. Bağırsaklar, 7. Böbrekler, 8. Kan değişimi



Kardiyovasküler Hastalıklar

1. Kalp hastalıkları:

En dokarditisl kalbin iç zarı iltihabı, kalp kapakçığı hastalıkları, penkardiyum, kalp dış zarı semptomları, çeşitli kalp semptomları, göğüs iltihapları vs.

1. Kalp, 2. karaciğer, 3. Mide, 4. Bağırsaklar, 5. Pankreas, 6. Böbrekler, 7. Omurilik, 8. Kan değişimi

2. Arteriosclerosis:

Anevrizma (atar damar çeperlerinin zayıf noktalarındaki şişlik), kardiyak astım vs.

1. Kalp sorunları ile aynı şifa uygulaması, 2. Bronşlar ve göğüs bölgesi



Üriner / İdrar Organları Hastalıkları

1. Böbrek hastalıkları:

Böbrek iltihabı, anemi/kansızlık, atrofi, sklerosis, hipertrofi, çıban, böbreğin yerinden oynaması hastalığı, böbrek taşı, üremi, filariasis

1. Böbrekler, 2. karaciğer, 3. Pankreas, 4. Kalp, 5. Mide, 6. Bağırsaklar, 7. İdrar torbası, 8. Baş, 9. Kan değişimi

2.Sistit:

Üriner/idrar tutulması, üremi, baskı, idrar sırasında ağrı

1. Böbrekler, 2. İdrar torbası, 3. İdrar yolu, 4. Prostat bezi, 5. Rahim, 6. Böbrek hastalıkları ile aynı uygulama

3. Enuvesis

1. İdrar torbası, 2. Bağırsaklar, 3. Mide, 4. Böbrekler, 5. Omurilik, 6. Baş, 7. -Kan değişimi
-



Nörolojik Hastalıklar

1. Serebral anemi/beyin anemisi, serebral/beyin hiperemiyası

1. Baş 2. Kalp

2.Histeri

1. Rahim, 2. Yumurtalıklar, 3. Mide, 4. Bağırsaklar 5. Karaciğer, 6. Böbrekler, 7. Baş, 8. Gözler, 9. Kan değişimi

3. Sinir bozukluğu, insomnia/uykusuzluk

1. Mide, 2. Bağırsaklar, 3. Karaciğer, 4. Pankreas, 5. Böbrekler, 6. Gözler, 7. Baş, 8. Kan değişimi (Not: Çene iltihabına dikkat)



Enfeksiyon Hastalıkları

1.Tifo, paratifo

1.Karaciğer, 2. Pankreas, 3. Mide, 4. Bağırsaklar, 5. Kalp, 6. Böbrekler, 7. Omurilik, 8. Baş

2.Dizanteri; Kolera, Çocuk dizanterisi ve diğerleri

1. Mide, 2. Bağırsaklar, 3. Karaciğer, 4. Pankreas, 5. Böbrekler, 6. Kalp, 7. Baş, 8.Kan değişimi

3. Kızamık

1. Boğaz, 2. Trake/nefes borusu, 3. Bronşlar, 4. Mide, 5. Bağırsaklar, 6. Kalp, 7. Böbrekler, 8. Omurilik, 9. Baş

4. Kızıl

1. Boğaz, 2. Göğüs, 3. Böbrekler, 4. Mide, 5. Bağırsaklar, 6. İdrar torbası, 7. Baş, 8. Kan değişimi

5. Su ciceği

1. Mide, 2. Bağırsaklar, 3. Böbrekler, 4. Kan değişimi, 5. Etkilenmiş olan alan, 6. Baş

6. Influenza/Grip

1. Burun, 2. Boğaz, 3. Trake/nefes borusu, 4. Bronşlar, 5. Akciğerler, 6. Karaciğer, 7. Pankreas, 8. Mide, 9. Bağırsaklar, 10. Böbrekler, 11. Baş, 12. Kan değişimi

7. Boğmaca

1. Burun, 2. Boğaz, 3. Bronşlar, 4. Akciğerlerin üstü, 5. Mide, 6. Bağırsaklar, 7. Böbrekler, 8. Kan değişimi

8. Difteri

1. Boğaz, 2. Trake/nefes borusu, 3. Burun, 4. Akciğerler, 5. Kalp, 6. Karaciğer, 7. mide, 8. Bağırsaklar, 9. Böbrekler, 10. Kan değişimi

9. Malarya/ sıtma

1. Pankreas, 2. Karaciğer, 3. Kalp, 4. Mide, 5. Bağırsaklar, 6. Böbrekler, 7. Omurilik, 8. Kan değişimi

10. Tetanoz

1. Çene kemiği, 2. Başın arkası, 3. Boğaz, 4. Akciğerler, 5. Etkilenmiş olan alan, 6. Mide, 7. Bağırsaklar, 8. Böbrekler, 9. Omurilik, (Not: Doğum tatanozu için karma şifa uygulayın).

11. Artiküler/eklem romatizması, kas romatizması

1. Etkilenmiş olan bölge, 2. Kalp, 3. Göğüs, 4. Karaciğer, 5. Pankreas, 6. Mide, 7. Bağırsaklar, 8. Böbrekler, 9. Omurilik, 10. Baş

12. Kuduz hastalığı

1. Etkilenmiş olan bölge, 2. Kalp, 3. Karaciğer, 4. Böbrekler, 5. Mide, 6. Bağırsaklar, 7. Omurilik, 8. Boğaz, 9. Baş, 10. Kan değişimi



Bütün Beden Hastalıkları

1. Anemi/kansızlık, lekemiya, iskorpit hastalığı

1.Kalp, 2. Karaciğer, 3. Pankreas, 4. Mide, 5. Bağırsaklar, 6. Böbrekler, 7. Omurilik, 8. Kan değişimi

2.Diabet/Şeker hastalığı

1. Karaciğer, 2. Pankreas, 3. Kalp, 4. Mide, 5. Bağırsaklar, 6. İdrar torbası, 7. Böbrekler, 8. Baş, 9. Omurilik, 10. Kan değişimi

3. Dermatolojile/Deri hastalıkları

1. Mide, 2. Bağırsaklar, 3. Karaciğer, 4. Böbrekler, 5. Etkilenmiş olan bölge, 6. Kan değişimi

4. Obesite/Şişmanlık

Diabet hastalıklarındaki şifa uygulaması ile aynı.

5. Skrofula

1. Etkilenmiş olan bölge, 2. Mide, 3. Bağırsaklar, 4. Karaciğer, 5. Kalp, 6. Göğüs, 7. Böbrekler, 8. Omurilik, 9. Kan değişimi



Diğer Hastalıklar

1. Doğum komplikasyonu

1.Kalp, 2. Baş, 3. Mide, 4. Bağırsaklar

2.Fetusun yanlış pozisyonu

1. Rahim

3.Hamilelik

1. Sürekli olarak rahime şifa uygulanırsa, fetus sağlıklı gelişir.

4. Doğum

1. Kuyruk sokumu kemiği, 2. Bel omuru (Not: Eğer bu bölgelere şifa uygularsanız, 12 ağrıdan sonra bebek kolay doğar. Eğer doğumdan sonra da bu bölgeye şifa uygularsanız, doğum sonrası da kolay geçer).

5. Ölü bebek

1. Rahime şifa uygularsanız, ölü fetus o gün veya sonraki gün düşer.

6. Anne sütünün kesilmesi

Annenin göğsü ve süt bezlerine şifa uygulanırsa, annenin sütü gelir.

7. Sabah bulantısı

1. Rahim, 2. Mide, 3. Solar plexus 4. Bağırsaklar, 5. Böbrekler, 6. Baş, 7. Omurilik

8.Yılancık

1. Etkilenmiş olan bölge, 2. Mide, 3. Bağırsaklar, 4. Karaciğer, 5. Kalp, 6. Böbrekler, 7. Omurilik, 8. Kan değişimi

9. Hiperhidrosis

1. Böbrekler, 2. Etkilenmiş olan bölge, 3. Kan değişimi

10. Yanık

1. Elinizin birini, etkilenmiş olan bölgenin bir iki cm yukarısında tutun, ağrı geçince elinizi bu bölgeye koyun.

11.Kesik

Baş parmağınız veya avucunuz ile kesiğe bastırarak kanamayı engellerken şifa da vermiş olursunuz.

12.Bayılma, elektrik çarpması, vs.

1.Katsui , 2. Kalp, 3. Baş

13.Suda boğulma

1. Hastanın suyu kusmasını sağlayın, 2. katsu, 3. Kalp, 4. Baş,

14. Menapoz ağrıları

1. Rahim, 2. Yumurtalıklar, 3. Kafatası

15. Hekimlik

15. Hıçkık

1. Diyafram, 2. Karaciğer, 3. Pankreas, 4. Böbrekler, 5. Mide, 6. Bağırsaklar, 7. Omurilik, 8. Baş

16. Kekemelik

1. Boğaz, 2. Baş,
3. Şarkı söyleme egzersizi

Şarkı egzersizi 1:

Mukou no Köike ni "Dojo" ga sanbiki nyoro-nyoro to. (Oradaki gölde 3 tatlı su balığı oynaşıyor).

Şarkı egzersizi 2:

Oya ga Kahyo nara ko ga Kahyo. Ko-Kahyo ni Mago-Kahyo. (Baba Kahyo, oğlu Kahyo. Oğul, Kahyo ve torun Kahyo). [Not: Bu şarkıları söyleyebilenler iyileşiyordu.]

17. Parmak uçları ağrısı

1. Etkilenmiş olan bölge

18. Kusma

1. Mide, 2. Solar plexus, 3. Karaciğer, 4. Midenin arkasından omurilik, 5. Baş, 6. Böbrekler

19. Kıymık batması

1. Etkilenmiş olan bölge, (Ağrı geçtikten sonra kıymığı çıkarırsınız).

20. Gonorrhea

1. İdrar yolu, 2. Hui-Yin, 3. İdrar torbası, 4. Rahim, (Orchitis ise, hafifçe testislerin üzerinden şifa uygulayın).

21. Spazm, mide krampları

1. Mide, 2. Midenin arka tarafı, 3. Karaciğer, 4. Böbrekler, 5. Bağırsaklar, 6. Baş

22. Hernia/fıtık

Etkilenmiş olan bölgeye hafifçe temas ederek şifa uygularsanız düzelecektir. Mide ve bağırsaklara şifa uygulayın.

Açıklayıcı Notlar:

Kan değişimi, Ketsueki-Kokan. Bedeni kirli kan veya kirli maddelerden kurtarmak için kullanılan bir teknik. Elinizi, hastanın ensesinden omurga boyunca aşağıya kadar sürün. (William Lee Rand'den bir NOT: Bu teknik, negatif enerjiyi hastanın aurasından çıkarma tekniğidir.)



Sistemik Olarak Bütün Bedene Reiki Uygulaması

Walter Lübeck

Doğal Şifanın Usui Sistemimin 1. Derecesi'nde en önemli enerji uygulaması, sistemik olarak bütün bedene uygulanan Reiki'dir. Bu uygulamada, Reiki yöntemlerine inisiye edilmiş olan kişi, belirli bir sistem dahilinde, ellerini kendi veya başkasının bedeni üzerine koyar. Pozisyonlar, her 2-3 dakikada bir değişir. Eğer bütün beden uygulaması seansı anlamlı bir şekilde yapılıyorsa, Reiki transmisyonunun olumlu etkileri karşılıklı olarak her pozisyonu destekler, sinerji etkisi gösterir, daha iyi, daha derin bir şifa uygulaması yapılmış olur. Bu, her pozisyon için yapılan nispeten daha kısa süreli enerji uygulamasından daha etkindir.

Giriş

Reiki ile bütün bedene şifa enerjisi uygulamaları arasında bazı farklılıklar vardır ve doğal olarak, bu biraz karmaşık görünebilir. Doğrusu veya en etkili olanı hangisidir? Bütün beden enerji uygulamasında kesin olarak tek bir yöntem gösterilemez, ama yine de anlamlı birkaç yaklaşım mevcuttur. Evrensel enerjiyi hiç vermemektense, Reiki'yi, optimal düzeyde sağlayacağı etki ile vermek daha yerinde olur.

Uygun olan uzmanlık çerçevesinde yapılacak olan bütün bedene şifa enerjisi uygulamasında, ellerinizi bedenin çeşitli yerlerine koymaktan daha etkili yöntemler de kullanabilirsiniz. Doğal olarak, Reiki'yi sezgileriniz doğrultusunda da verebilirsiniz. Ancak birçok vakada, bu çok iyi öğrenilmelidir. Hissetmek sezmek demek değildir. Hatta, sistemik bütün beden Reiki uygulaması, sezgiye dayalı 'şifa için enerji uygulaması'nın temeli de sayılabilir. Bütün beden şifa enerjisinin uygulaması ayrıca, yeni başlayanlar için, duyarlılıklarını ve farklı seviyelerdeki süptil algılamalarını eğitmeyi ve yürekten gelen duygularını başka insanlara açmayı öğrenmeleri için de bir olanak sağlar.

Kolay uygulanabilen bir yönelme sağlamak amacıyla, kitabın bu bölümünde yıllardır edinmiş olduğum deneyimler çerçevesinde, bütün bedene şifa enerjisi uygulanması için, kullanılan her pozisyonun etkisi anlatılmaktadır. Bir tarafta, iyi sonuç veren bir uygulama metodu öğrenilmiş olacak, diğer tarafta da bu pozisyonlar yoluyla psikosomatik iletişim ve insanların süptil enerji sistemi hakkında bilgiler edinme olanağı sağlanacaktır. Bu bölümde, Reiki ile yapılan bir şifa enerjisi uygulamasının sinerji etkisi ile nasıl zenginleştirilebileceği anlatılmaktadır. Bu temel ile

...yeterli pratik deneyime sahip olanlar, kendi, bütün bedene şifa enerjisi uygulaması yöntemlerini geliştirmeye başlayabilirler.

Yapılacak en doğru iş, bu bölümü başından sonuna kadar iyice okumaktır. Sonra bütün bedene şifa enerjisi uygulamasına başlanır. Her pozisyonda ellerinizin duyarlılığına, kendi bedeninizin nasıl hissettiğine ve hastanızın nasıl davrandığına dikkat ediniz. Uygulamadan sonra her pozisyonda algıladığınız noktaları not edin ve kişisel el pozisyonları hakkındaki yorumları okuyun. Çeşitli iletişimleri gözden geçirin ve hastanızla konuşun. Ben bu şekilde çok hızlı öğrendim. Bu yöntem, birçok Reiki öğrencisinin evrensel enerjiye en iyi bu yolla ulaşmasını sağladı. Mutlaka, siz de yararlı bulacaksınız.



"Reiki-Bütün Bedene Şifa Enerjisi Uygulaması" Hakkında Genel Bilgiler

Yukarıda belirtilmiş olduğu gibi bütün bedene Reiki uygulaması, Reiki metodunun en önemli ilacıdır. Sağlığınız için veya sadece kendinizi iyi hissetmek için istediğiniz anda kullanabilirsiniz.

Hasta olsanız da, olmasanız da, 'bütün bedene şifa enerjisi uygulaması' kesinlikle, kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayacaktır. Reiki'yi bulan Dr. Usui, kendisi için Reiki'nin en zevkli yanının, insanların içlerinde uyumakta olan yetenekleri geliştirmesi olduğunu söylemişti. Böylelikle ışığın yolu bulunur ve daha canlı olunurdu. Dr. Usui, Reiki'nin sağlık için yararının bu amaca göre ikinci derecede kaldığını, aslında ruhsal bir yol olduğunu gördü ve "Neden Reiki, normal koşullarda, hastalığın getirdiği bir ihtiyaç olmadan kullanılsın?" diye düşündü. En iyisi onu alışkanlık haline getirip, her pozisyonda Reiki'nin, beden tarafından iyice absorbe edilmesini sağlamaktır.

Eğer haftada 1-3 kez kendinize bütün beden Reiki enerjisi uygularsanız, kısa bir süre sonra;

- Canlılık
- Yaratıcılık
- Hassasiyet ve güçlü sezgi
- Güç
- Dayanıklılık
- İç huzuru
- Ve hayata bağlılık kazanırsınız

Reiki kullanan birçok kişi soğukalgınlığı, sindirim bozukluğu veya başağrıların önemli ölçüde

azaldığını, hatta muntazam Reiki uygulamaları ile iyileştiğini bile söylemektedirler. O halde unutmayın:

"Günde bir kez Reiki, sizi doktordan uzak tutar!"

Doğal olarak, kendi kendinize Reiki vermekle, başka birinin size Reiki vermesi arasında fark vardır. Eğer kendi kendinize veriyorsanız, aktif olmalı ve sorumluluk üstlenmelisiniz. İkincisinde ise hiçbir endişe duymayın. Sadece gevşeyin ve evrensel enerjinin keyfini yaşayın.

Ancak, bedenin Reiki uygulanan kısımlarında pozisyonlar, kendinize de verseniz aynı, başkasına da verseniz aynıdır. Anatomik nedenlerle, ellerinizi kendi bedeniniz üzerinde tabii ki farklı şekilde koyacaksınız. Ama bu uygulamayı yaparken, size Reiki veren kişinin de rahat bir duruşta olması gerekir.

Reiki metodu çerçevesinde hangi elinizi nereye koyacağınız, parmağın ucunun nereyi gösterdiği veya benzeri konuların fazla önemi yoktur, çünkü Reiki, bir tür kutup enerji formu değildir. Uygulama, Reiki aktaran ikincil şakraların bulunduğu avuç içleri ile yapılır, ya bedene temas edilir veya eller bedenden hafifçe yüksekte tutulur. Bu teknik için, ellerin beden yüzeyinden maksimum 10 cm kadar uzakta tutulması daha yerinde olur.

İkincisinde ise, bulut el tekniğinin uygulanması daha yararlıdır. Bunun için, elleriniz, adeta rüzgarda dans ediyormuş gibi sağa sola sallayın, ama vücudunuzun kontrolünü de kaybetmeyin. Uygulamanın temas ederek veya temas etmeden yapılması arasında pek fark yoktur. Tereddüt ettiğiniz bir durum oluşursa, önce kendinizde deneyin ve daima ne şekilde rahat ediyorsanız, ellerinizi o şekilde tutun.



Bütün Bedene Reiki Uygulaması İçin, Doğru Olan Hazırlanma Şekli

Reiki uygulaması sırasında hasta da, Uygulayıcı da, sigara, alkol, sert kahve, tütün vs. gibi zararlı maddelerin etkisinde olmamalıdır. Bu tür maddelerin kullanılması, bedenin titreşim düzeyini düşürür, dolayısıyla da Reiki yoluyla kendi şifa gücünü yönlendirme yetisini azaltır. Ayrıca bu zararlı maddeler, detoksifikasyon organlarını kimyasal olarak zorlar, toksinlerin ve bedende tutulan artık maddelerin eliminasyonu azalır. O halde, Reiki uygulaması yapmadan/yapılmadan en az 8 saat önce alkol alınmamalıdır. Bünyeye ve tüketilen miktara göre Reiki seansından 30-90 dakika önce kahve, çay ve sigara icilmemelidir. Lütfen dikkat

ediniz: Bu tavsiyeler tutulmadığı için 'Reiki etkisiz olur' veya 'zarar verir' gibi düşüncelere kapılmayın.

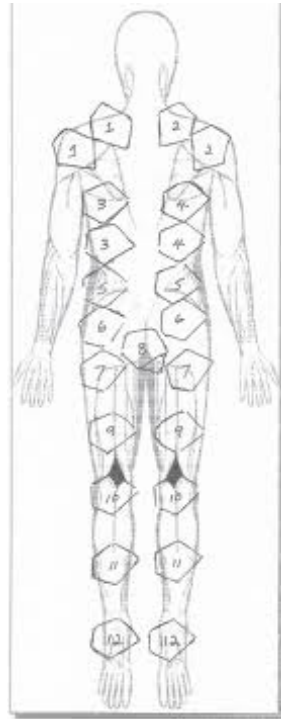
Reiki veren kişi sigara içiyorsa, mutlaka lastik eldiven giymeli ve hastanın başına veya boğaz bölgesine Reiki verirken kokudan rahatsız olmamasını sağlamalıdır. Son sigaradan sonra saatler bile geçse, tütün kokusu yok olmaz ve içmeyen birini çok rahatsız eder.

Oda sessiz ve normal ısıda olmalıdır. Artık her yerde kolaylıkla temin edebildiğimiz meditasyon müziği, bir Reiki seansında oluşturulacak atmosfere oldukça uygun düşmektedir.

Müzik seçimi hastaya bırakılmalıdır, ne de olsa seans onun seansıdır. Birçok Reiki şifacısı, duruma daha iyi konsantre olabilmek için müzik çalarlar. Ben de sık sık bu uygulamayı yaparım, çünkü sakin ve meditatif müzik, insanların günlük hayattan daha kolay uzaklaşmalarını, Reiki'nin şifa veren dokunuşuna daha kolay ulaşmalarını sağlayacaktır. Çok fazla ağır kokular yerine, özellikle doğal ürünler kullanmak daha uygun düşer. Hastanıza da koku kullanıp kullanamayacağınızı, hatta hangi tür kokuyu tercih edeceklerini sorun.

Dikkat: Bazı kişilerin kokuya veya tütsüye karşı alerjileri olabilir.

Reiki uygulaması yapmaya başlamadan önce ellerinizi yıkayın, kuartz saatlerinizi ve takılarınızı çıkarm. (Özellikle metal yüzükler ve zincirler). Sıkı giysileri ve kemerleri gevşetin ve seanstan önce tuvalete gidin. Aynı şeyler hastalar için de geçerlidir.



Bütün Bedene Reiki Uygulamasına Başlarken

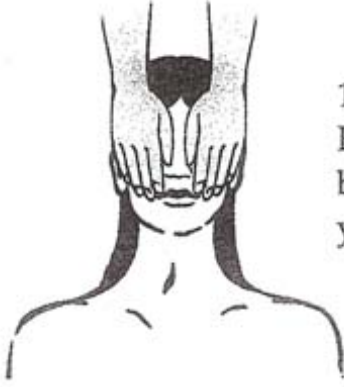
Kendinizi, Reiki uygulama durumuna uyumlayın, ellerinizi kalbinizin önünde birleştirin ve Reiki'ye kanal olmak üzere izin isteyin. Hastanız için her seviyede şifa dileyin ve önünde eğilerek yaptığımız işe saygınızı belirtin. Birleştirmiş olduğunuz ellerinizi, eğilirken alnınızın önünde tutun, doğrulurken yeniden kalbinizin önüne getirin.

Şimdi de, nastanınızın aurasını açın. Elinizin iç kısmını nastanın bedenine dokacak şekilde beden yüzeyinden yaklaşık 18 cm yukarıdan, başından başlayarak, ayak parmaklarının uçlarına kadar en az üç kez götürüp getirin. Bunu yaparken diğer eliniz 'Hara'nızın üzerinde olmalı. 'Hara'yı, göbeğinizin iki parmak kadar altında bulabilirsiniz. Eğer kendinize Reiki uygulaması yapıyorsanız, bu kez haranıza temas etmenize gerek olmaz. - Veya auranızı açmak için duş alabilirsiniz - su, ilk 30 saniye vücut sıcaklığında olmalı, sonra 43°'ye kadar ısıyı yükseltebilirsiniz, ama soğuk su da kullanılabilir. En yüksek etkiyi sağlamak için başınıza da duş tutun.

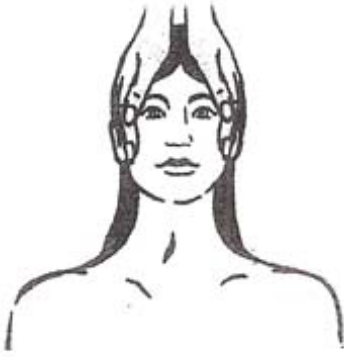
Asıl bütün beden Reiki uygulaması, bu başlangıç işleminden sonra başlar. Parmaklarınızı ve baş parmaklarınızı birleşik tutmaya çalışın, bu Reiki'yi daha yoğun olarak vermenizi sağlar. Parmaklarınız açıkken de Reiki akar, ama o zaman yoğunluğu biraz daha az olur.

Bütün Bedene Reiki Uygulamasının 17 pozisyonu

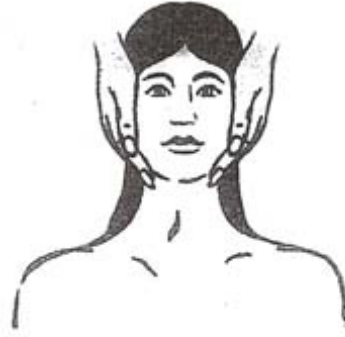
Baş Pozisyonları (1-5)



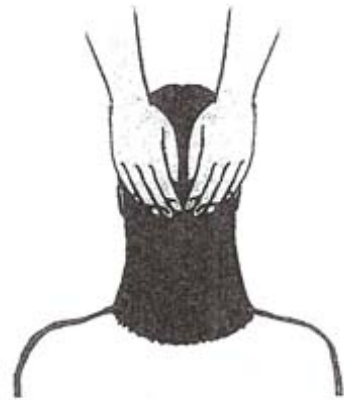
1.
Eller, alından gözlere kadar,
burunun sağına ve soluna
yerleştirilir



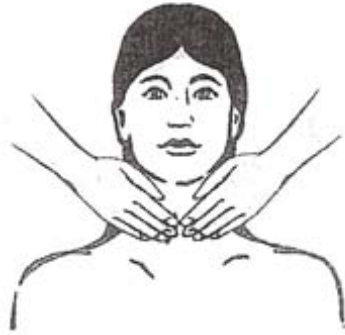
2.
Eller, şakakları örter



3.
Eller, kulakları örter



4. Eller, başın
arkasına koyulur



5.
Eller boğaza konur

Baş Pozisyonları

1. Ellerinizi, yatan hastanın başucu tarafından, burnunun sağ ve sol tarafına, parmak uçlarınız hastanın ağız hizasına gelecek şekilde yerleştirin.

2. Ellerinizi hastanın şakak ve yanaklarını kapatacak şekilde yerleştirin. Eğer Beilki uygulamasını

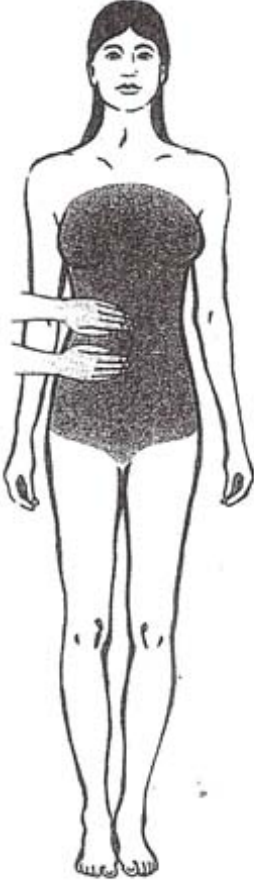
2. Ellerinizi hastanın şakak ve yanaklarını kapatacak şekilde yerleştirin. Eğer gereki uygulamasını

kendinize yapıyorsanız, elleriniz yanak ve şakaklarınızı kaplamalıdır.

3. Ellerinizi kulakların üzerine yerleştirin.

4. Ellerinizi başın arkasına yerleştirin ve başın arka orta kısmındaki 'Medulla Oblongata'yı kapatmış olduğundan emin olun.

5. Ellerinizi hafifçe hastanın boğazına koyun, ama boğulma hissi gibi rahatsızlılık duyuyorsa, bir alternatif olarak elinizin birini ensesine, diğerini boynunun ön tarafına da yerleştirebilirsiniz.



6. Bir el, sağ taraftan alt kaburganın üzerine konur, diğeri de hemen onun üst kısmına yerleştirilir.



7. Resim 6'daki uygulamanın sol tarafa yapılışı.

8. Eller, göbek deliğinin alt ve üst kısmına yerleştirilir.



9. Sol el, yatay olarak hastanın timüs bezlerinin bulunduğu noktaya, diğer el ise, dikey olarak kalp bölgesine yerleştirilir.



Gövde Pozisyonları

6. Ellerinizi yanyana getirerek, yatmakta olan hastanın sağ tarafından, sağ kaburgaları üzerine koyun.

7. Aynı şeyi sol tarafından yapın.

8. Elinizin birini göbek deliğinin altına, diğerini, göbek deliğinin üst kısmına gelecek şekilde yerleştirin. Reiki enerjisi bu bölgede oldukça yoğun olarak yayılır. Sadece bu pozisyonda,

Reiki daha geniş bir alanı da etkiler.

9. Elinizin birini yatay olarak, boyunun altındaki timüs bezlerinin alt kısmına, diğerini de dikey olarak kalp bölgesine koyun ve bir 'T' şekli oluşturun. Kendinize Reiki uygulaması yapıyorsanız, her iki elinizi de yatay olarak, birini timüs bezlerinin üzerine, diğerini ise kalbinizin ve bronşlarınızın üzerine gelecek şekilde yerleştirin.
10. Yatmakta olan hastanın yanında durarak, sol elinizi hastanın kalça kemikleri arasındaki boşluğun sol kısmına, sağ elinizi de sağ kısmına yerleştirin, bir 'V' şekli oluşsun.

Sırt Pozisyonları (11-13)



10. Eller, hastanın pelvis kemiğinin soluna ve sağına, pübik



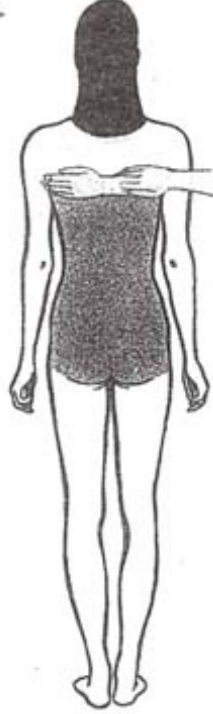
11. Eller, hastanın omuzlarının üst kısmına yatay olarak,



kemiğinin
üzerinde bir
üçgen oluşturu-
racak şekilde
yerleştirilir.



omurganın sa-
ğına ve soluna
gelecek şekilde
yerleştirilir.



12.
Eller, yatay ola-
rak kürek ke-
miklerinin üze-
rine yerleştirilir.



13.
Eller, yatay ola-
rak kaburgala-
rın alt kısmına
yerleştirilir.

Sırt Pozisyonları

11. Ellerinizi yatay olarak omuzların hemen alt kısmına doğru, omurganın sağma ve soluna gelecek şekilde yerleştirin. Kendinize Reiki uygulaması yapıyorsanız, Reiki'yi önce bir tarafınıza sonra diğer tarafınıza vermek daha kolay olur. Uygulamayı yaptığınız elinizin rahat olması gerekir, bu nedenle diğer elinizle bu kolunuzun dirsek kısmından tutarak destek verebilirsiniz. Bu da zor oluyorsa, arkaya yapacağınız Reiki uygulamasını önden aynı hizadan da yapabilirsiniz. Ancak, bu durumda 3 dakika yerine en az 10 dakika uygulama yapmanız gerekir.

12. Ellerinizi yatay olarak kürek kemikleri üzerine yerleştirin. Kendinize Reiki uygularken, Reiki'yi önce bir tarafa, sonra diğer tarafa vermek daha kolay olur. Uygulamayı yaptığınız el rahat durumda olmalıdır, bu nedenle diğer elinizle bu kolunuzun dirsek kısmından tutarak destek verebilirsiniz. Bu mümkün değilse, alternatif olarak arkaya Reiki uygulamak için aynı yerin hizasına gelecek şekilde ellerinizi ön tarafa koyabilirsiniz. Bu durumda 3 dakika yerine 10 dakika süre ile enerji vermek daha yerinde olur.

13. Ellerinizi, en alttaki kaburganın hizasında böbreklerin üzerine gelecek şekilde yerleştirin.

14. Elinizin birini, hastanın kuyruk sokumu üzerine yatay olarak, diğerini dikey durumda alt kısmına koyun. (Bedene doğrudan temas gerekmez, Reiki, ulaşması gereken noktaya aura üzerinden de ulaşabilir) Kök sakra omurganın altındaki kuyruk sokumuna Reiki

arka üzerinden de uygulanır.) Reiki şarjı, omurganın altındaki kuyruk sokumuna Reiki uygulaması yapılmasıyla büyük miktarda enerji alabilir.

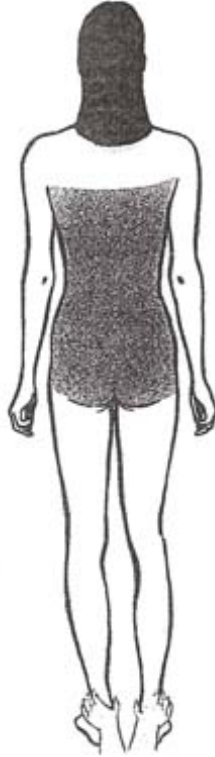
Bacak Pozisyonları (15-17)



14.
Bir el, yatay şekilde kalça bölgesine/sakral noktaya, diğeri, dikey şekilde kuyruk sokumunun bulunduğu noktaya yerleştirilir.



15.
Eller, hastanın dizlerinin arka kısımlarına konur.



16.
Eller, hastanın bileklerine sarılır.



17.
Eller, ayak tabanlarına, ayak parmaklarından tabanın ortasına kadar gelecek şekilde yerleştirilir.

Bacak Pozisyonları

15. Ellerinizi, hastanın diz kapaklarının arkasına yerleştirin. Eğer Reiki uygulamasını kendinize yapıyorsanız, ellerinizi diz kapaklarınızın üzerine koyun. Eğer iki elinizle, biri dizinizin ön kısmına, diğeri arka kısmına gelecek şekilde, önce bir dizinize, sonra da diğerine enerji vererseniz daha yoğun ve etkili olacaktır.
16. Ellerinizle, hastanın bileklerini saracak şekilde tutun. Enerjiyi önce birine, sonra da diğerine iki elinizle ayrı ayrı vererseniz daha yoğun ve etkili olacaktır.
17. Ellerinizi hastanın tabanına, ayak parmaklarını, özellikle baş parmağı içine alacak ve tabanın ortasına gelecek şekilde koyun.

Uygulamanın Sonuçları

- Başlangıç olarak, aurayı üç kez düzeltin. Elinizin birini, hastanın kuyruk sokumunun üzerinde tutun. Hastanın kuyruk sokumu aracılığı ile, enerjiyi onun hara'sına ulaştırmak da mümkündür.

- Hastanın kendisini iyi hissedip hissetmediğini sorun. İyi ise dizlerine, bileklerine ve ayak tabanlarına enerji verin. Ayaklarına ve bacaklarına yapılacak hafif bir masaj ile topraklama sağlanabilir.

Bazı kişiler, kendilerini iyi hissetmeyebilirler, çünkü fiziksel bedenlerindeki hücrelerin içinden bırakılan artık madde ve toksinler nedeniyle, Reiki seansı sırasında baş ağrısı oluşabilir. Bunlar kana, lenf bezlerine ve' sıvılara karışır, dolayısıyla detoksifikasyon organları tarafından atılmaları gerekir. Enerji alanındaki engeller de çözülür. Bedenin kendi enerji sistemi, normal olarak enerjiyi toprağa, bacaklar ve ayaklar yoluyla salar. Hala engeller varsa, bu güçler bedeni terk edemez ve uyumsuzluk yaratan semptomlar yaratırlar.

- Yukarıda belirtilmiş olan işlemleri yerine getirerek, eklemlere yapılan şifa enerjisi uygulamasını bitirirken, Reiki enerjisi verilmiş birkaç bardak su içilir, 15 dakika kadar önce yine Reiki verilmiş olan badem yağı ile; eklemler, diyafram bölgesi ve kaslar ovulur.

Topraklama için başka yöntemler de vardır: Dans, bahçe işleri, spor, seks, bulaşık yıkama, yemek yeme, ayakları ılık ve soğuk suda yıkama ve toprakta yalın ayak yürüme. (Dikkat: Bazıları, kalp ve tansiyon hastaları için uygun değildir.) Eğer her şey yolundaysa, ellerinizi kalbinizin üzerinde birleştirerek seansı bitirin. Reiki'ye kanal olabildiğiniz için şükredin.

Bütün Bedene Reiki Uygulaması Hakkında Açıklamalar

Bütün bedene Reiki uygulaması çerçevesinde kullanılan kişisel pozisyonların hepsinin derin anlamları vardır. Bu pozisyonların düzeni, kesinlikle gelişigüzel bir şekilde yapılmamıştır.

Bütün bedene Reiki uygulaması öncesinde, hastanın aurasının düzeltilmesinin nedenleri şunlardır:

- *Enerjiyi veren kişi ile hastanın beden bilinci arasında, kişisel bir enerji bağlantısı kurulur.*

- *Enerjiyi veren kişi, hastaya ve Reiki enerjisi uygulamaya uyumlanır.*

- *Enerji aurası temizlenir ve metabolizmanın doğal fonksiyonları güçlenir. (Alınmaması ve dışarı verilmemesi gereken enerjilerin birbirleriyle iletişim içine girmeleri engellenir.)*

- *Reiki'nin absorbe edilmesi sağlanır, hastanın içsel enerji sisteminden çıkan uyumsuz enerjiler, aura yoluyla toprağa salıverilir.*

- *Engellerin yerleşmesi engellenir. Şifa uygulayıcı, 'yapışkan', 'sevimsiz' veya yoğun bir gıdıklanma hissedebilir. El, aurada gidip gelirken olumsuz 'bir şey' algılanabilir. Enerji vermekte olan kişinin elinde hoş olmayan duygular belirebilir. O zaman birkaç kez eller toprağa doğru sallanır.*

- Bu arada Toprak Ana'dan, bedeninize ait olmayan bu enerjileri çekmesini dileyebilir, sonra kol ve bacaklarınız yoluyla, bu uyumsuz güçleri, sembolik olarak siyah bir bulut şeklinde salabilirsiniz. Bu işlemler nadir olarak gerekebilir. Doğru bir şekilde 1. Derece Reiki almış bir uygulayıcı, seans sırasında hastanın olumsuz enerjisini zaten çekmeyecektir, çünkü korunacak şekilde inisiye edilmiştir. Üstelik hastadan gelecek her şey sizin parmak ve el şakralarmızdan çıkan Reiki ısısından geçer. Bu işlem sırasında, Reiki uygulayan kişi hiçbir şekilde zarar görmez.

Not: Hastaya uyumlanmak için sakın, hafif ve yavaş hareketler gerekir, tıpkı Tai Chi Chuan gibi.

Bu enerji alanının merkez kanallarına, auranın düzeltilmesi tekniği ile Reiki uygulanır. Bunlar, bedenin orta kısmının 10 cm kadar üzerinde yer alır ve akışı, bedenin ön ve arka tarafında, baştan ayaklara kadar yönelir.

Bütün Bedene Reiki Uygulamasında Yeralan Pozisyonların Yaptığı Etkilerin Açıklanması

1. Pozisyon

İç ve dış enerji sisteminde, Reiki uygulaması sırasında manevi açıdan oldukça anlamlı bir şekilde akmaya başlayan enerjiyi daha iyi yönlendirmek için, 6. şakra güçlendirilir. Bu, yoğun Reiki uygulaması yapılabilmesi için gerekli olan bir başlangıçtır. Bu enerji sistemi, bedendeki bütün hücrelerin, organların ve fonksiyon sistemlerinin uyumlu bir şekilde çalışmasını koordine ettiği gibi, kişinin, dış dünyadaki yaşam şeklini de yapıcı ve uyumlu bir şekle uyumlar.

Bu ayrıca, solar plexus üzerinden göğüse, boyuna ve gözlerden yüze doğru uzanan mide meridyeni üzerinde dengeleyici bir etki yapar, beynin faaliyetini ön tarafa daha çok çeker. Problemler, her seviyede, mide meridyeninin daha iyi çalışması sayesinde, daha iyi çözülür ve gerçeğe dönüştürülür. Gerilime karşı dayanıklılık, ayrıca kendini algılama yolunda indirekt olarak güçlenme sağlanır.

Geleneksel Çin Tıbbında, mide meridyeni iyi çalışmazsa, şifa bulma olasılığı azalır. Eğer bir kişiye, düzenli ve doğru bir enerji uygulaması yapılmasına rağmen cevap vermiyorsa, midenin daha büyük bir bölümüne veya bütün mide meridyenine Reiki vermekte yarar vardır. Bu yolla, organizmanın iyileşme isteği gösterdiği, sıkça gözlemlenmiştir.

Bu, bütün bedene Reiki uygulamasının iki kilit pozisyonundan biridir, ikinci pozisyon, bedenin diğer kutbundaki 17. pozisyonudur.

Diğerlerinin yanı sıra bu pozisyonun uygulandığı noktalar: 6. şakra, çene kemiği ve paranasal sinüsler; gözler ve dişler; mide meridyeni de dahil olmak üzere çeşitli refleks ve akupunktur noktaları, ön taraftaki mide meridyeninin nörolimpatik refleks bölgeleri.

2. Pozisyon

Bu pozisyon, beynin iki yarısını dengeler, böylece 'duygusal yarı' ve 'zihinsel yarı', baş ve

karın birlikte daha yakın çalışır. Bu şu anlama gelmektedir: Reiki ile tetiklenen gelişme işlemi, sadece tek tarafı değil, iki tarafı da birlikte destekler. Beynin iki yarısının dengelenmesi, kendi kendine şifa bulma ve öğrenme yetisinin yanı sıra, hayata manevi bir yaklaşım da sağlar. Daha kolay relaks veya konsantre olunur.

Şakaklardaki ikincil şakralar, görüntünün esnekliğini düzenler, çeşitli algılama noktalarını tolere eder ve bilincimizde perspektif algılama oluşturur. Bu da, olayları daha ruhsal açıdan değerlendirmemizi sağlar.

Bu pozisyon beynin iki yarısını, göz sinirleri ve kaslarını, burun/boğaz bölgesini ve şakak şakralarını dengeler.

3. Pozisyon

Kulakların akupunktur noktaları yoluyla, Reiki'nin doğrudan uygulanması için bütün beden hazırlanır. Bütün organ ve sistemlerin şifası için yapılan bu alıştırmaya, beden bilincinin Reiki'yi absorbe etmesi ve doğrudan şifa enerjisini yönlendirmek için, çok yavaş ve nazık bir şekilde uygulanır.

Ayrıca, denge organları ve beynin bölümleri, hatta en önemlisi, gerilim ortamlarında insan davranışını biçimlendiren genel entegrasyon bölgesi Reiki'nin alınmasını sağlar. Sonuç olarak iyi durumda olmayan davranış programları, bedenin kendi reorganizasyon mekanizması ile 'şimdi'nin ihtiyaçlarına uyumlanır. Hatta algılama yetileri gelişir, birçok vakada aşağıdaki prensip uygulanır: Uygulama ne kadar yavaş ve nazık olunursa, o kadar daha etkili sonuç alınır.

Bu pozisyon, çeşitli refleks bölgeleri ile dış kulağa, iç kulağa, beynin bölümlerine ve denge organlarına şifa enerjisi verir.

4. Pozisyon

Bilinçsizce yer alan birçok beden fonksiyonu, medulla oblongata yoluyla dengelenir. Bu, organizmayı, şifa işleminin maddesel düzeyine ayarlar ve bloke olmuş enerjiyi çözer. 6. şakra, Medulla bölgesinde, ida-sushumna-pingalanın omurga yoluyla, diğer ana enerji merkezleri ile bağlanır. Reiki, 6. şakranın enerji sisteminin diğer kısmı ile bilgi değişimi sağlar, böylece bu enerji sisteminin düzenleme güdüsü, bedene doğru olarak yönelir ve organ doğru olarak beslenir. Bu pozisyonda, bedenin ısını düzenleyen beyin bölgesi Reiki enerjisi alır.

Ayrıca, beden bölgeleri için, baştan kalçaya kadar baş refleks noktaları, Reiki ile desteklenir. Medulla bölgesindeki bir akupunktur noktasının çok gevşetici bir etkisi vardır. Birçok kimse, bu pozisyon sırasında uykuya dalar. Uyumalarına izin verip uygulamaya devam edin!

5. Pozisyon

Bu pozisyon ile 5. Şakra güçlendirilir, böylece hastanın bloke olmuş enerjisi daha çabuk çözülür, bu arada huyları, alışkanlıkları daha uyumlu hale dönüşür.

Boyun 'baş' (akıl) ve 'beden' (duygu) veya diğer bir deyişle, yapan ve organize eden 'yang' ile, enerji veren, hareket sağlayan 'yin' arasındaki bağlantıdır. Bu iki kutup gerçek canlılık, gelişme yetisi ve ruhsal şifa sağlamak için karşılaşmak zorundadır. Eğer 5. Şakra yeterli çalışmıyor ise ve bloke olmuşsa, akıl ve beden, birlikte uyumlu bir şekilde çalışamaz.

Bu şakra ne kadar iyi çalışırsa, o kadar daha kolay relaks olunur. Süptil enerjileri bırakmak için enerji uygulanan ilk organ 5. sokradır.

Aynı zamanda tiroid bezinin bedensel fonksiyonu ile para-tiroid bezini de karşılaştırm.

5. Şakranın daha başka fonksiyonları, bütün konuşma organları ile, artistik ve estetik yeteneklerle, kişilerin derinliklerindeki maneviyat ile ilgilidir, dış dünyada daha fazla ruhsal bir yaşam tarzı oluşturur. Durugörürler bunu çok sıcak ve duru bir aura şeklinde algılarlar. Bu pozisyon, kendini ifade ve iletişim için enerji merkezini dengeler. (5. Şakra/enerji elemanı: tiroid ve paratiroid bezleri, ses telleri, soluk borusu ve bazı limpatik nodülleri, atar damardaki lenfleri dengeler ve kan basıncının düzenli çalışmasını sağlar.

6. Pozisyon

Şimdi ise, daha önceki, 1-5 pozisyonlarındaki Reiki uygulamasında yaratılan gelişimi sağlamak amacıyla karaciğere enerji verin. O da başka bir madde yönelimli organdır. Eğer önce karaciğere sadece Reiki verip, bedenin enerji yöneltme olanaklarını güçlendirmezsek (pozisyon 1-5) kendi kendine şifa güçleri tam olarak harekete geçmez, çünkü büyük miktarda bırakılmış enerji, bu durumda doğrudan belirgin bir şekilde yönlendirilemez. Bedenin biyokimyasına bağlı olarak, karaciğer de yukarıdaki açıklamalara bağımlıdır, yani 5. Şakra, en çok da 6. Şakra. Reiki, karaciğer/safra kesesi fonksiyonunu koşullandırarak bloke olmuş güçleri serbest bırakıp sindirimi kolaylaştırır, toksifikasyon yapıp artık maddeleri atar, strese karşı direnç sağlar, canlılık kazandırır. İlave pozisyonlar için, uygun bir yaşam tarzını oluşturmanın gereklilikleri, daha fazla enerji ve yetidir. İyi çalışan bir karaciğer; bedene güç verir, hareket için motivasyon sağlar. Örneğin, karaciğerleri yeterince güçlü çalışmayan kişiler, sabahları kalkmakta zorlanırlar. Depresyon ve moral çöküntüsünün, karaciğer bozukluğu ile büyük ölçüde bağlantısı vardır.

Bu pozisyon, karaciğer ve safra kesesini dengeler, detoksifikasyon, sindirim, metabolik işlemler, enerji değişimi, kaim bağırsak ve mide, pankreas ve transvers kolon ve 3. Şakranın bir kısmı, sindirimle ilgili düzenlemeleri sağlar. İştahsızlık, çeşitli türde baş ağrıları (gözlerden inen mide meridyeni ile bağlantılı olarak), korkular, hırs, acizlik için bu pozisyonda şifa enerjisi uygulanır.

7. Pozisyon

Enerji sağlaması için, bir organı güçlendirdikten hemen sonra, (Karaciğer ve safra kesesi), enerji organı T)alak'a, karaciğerin enerjisinin optimal düzeyde kullanıldığını belirlemek amacıyla Reiki uygulanır.

Dalak, fiziksel bedende organizmadan plegm'in atılmasından da sorumlu olan organdır, yani bu fizyolojik olarak artık kullanılmayacak olan proteinlerin atılmasıdır. Kansere karşı naturopatik terapilerde önemli bir rol oynamasının nedeni budur. İndirekt olarak enerji bağlantılı ana şakralar 3 ve 4'e yapılan şifa enerjisi uygulaması ile birlikte, Pankreas'a da enerji verilir.

Pozisyon 6'daki enerjiler, bir süre sonra, en iyi şekilde yarar görmek üzere uygun olan kanala yönlendirilmelidirler. Ayrıca ilk kez, bağlantı kurmak yetisi üzerinde uyumlu bir etki oluşur, (pankreas ve onun 3. ve 4. Şakralarla bağlantısı yoluyla). Bu, aşağıdaki pozisyonlarda önemli bir rol oynar. Dirsekler, pankreas için önemli birer refleks noktasıdır, bütün pankreas problemleri için özel pozisyonlarda Reiki uygulamaları yapılır.

Bu pozisyon ile diyafram, pankreas, kalın bağırsak, transvers kolon ve midenin bir kısmı dengelenir.

Uygulama için bir kolaylık: Eğer bir hastanın pankreası için Reiki uygulaması yapılacaksa, alıcının midesinin boş olması gerekir. Aksi takdirde Reiki, pankreas yerine midenin bir kısmına ulaşacak, diğerine ulaşması için daha fazla zaman gerekecektir.

8. Pozisyon

Hara da dahil olmak üzere, karın bölgesi için Reiki (insanların denge merkezi ve ruhsal enerji kaynaklarına bağlantı yeri) ve 3. Şakra, bedenin ego fonksiyonunu güçlendirir, sınırlamalar koyma yetisi ile sindirimde kolaylık sağlar. Gevşeme, iç huzuru, duygusal stresle baş etme gücü ve genel olarak hayatıyet verir. Bu pozisyonda enerjiler mobil durumdadır, karın bölgesindeki enerji akışı stabildir. Bu belirgin etkiler önemlidir, çünkü bu pozisyonlar kapalılık, açılma ve ilişki getirir, insanlar, yeterince açılmazlarsa, yapıcı ve uyumlu olmaya set koyarlarsa ciddi problemler yaşarlar.

Anahtar kelimeler: 'Hayır', 'Evet'ten önce gelir'!

Bu pozisyon, mide/solar pleksus (3. Şakra/enerji elemanı: ateş) ve göbekteki transvers kolonu, enerji ve mekanik merkezi harayı, sonsuzluk bilincimizi ve ince bağırsakları dengeler. Göbek çevresindeki bölgede, çeşitli abdominal organlar için birçok refleks noktası vardır.

9. Pozisyon

Şimdi sıra, algılama yeteneği ve yaratma rezonansı ile kalbi güçlendirmeye geldi. 'Evet' demek, gruplara açık olmak, işe ve başka insanlara bağlanmak. Son pozisyonla desteklenen zararlı etkilere karşı sınırlamalar koymak, gerekli olan temeli sağlamaktadır, böylece kişi, diğerleri ile daha kolay bağlantı kurabilir. Sınırlamalar koyduktan sonra açılma olur ve fiziksel yönelme ve bağlanmak üzere, diğer insanlarla sosyal ve mantal düzeyde birlikte olma faaliyetleri, aşağıdaki 10. Pozisyon ile dengelenir.

Pelvik bölge genellikle en büyük tabu olarak nitelendirilir. Kalp gücü, bu bölgeye Reiki uygulaması yapılmadan önce desteklenmelidir, çünkü bu bölgenin daha severek kabullenilmesi gerekir. Bu noktanın fonksiyonları: üreme, oyunlar ve zevktir.

Bu pozisyon timus bezlerini dengeler. Bu bezler fiziksel bedendeki immün sisteminin çalışması açısından çok önemlidir. Enerjik olarak, bedene karaciğerin gücünü toplar. Timus bezi gençlik, canlılık, fiziksel ve mantal tazelik için önemlidir. Düzenli olarak hafifçe vurulursa aktive olur, ardından bir Reiki uygulaması yapılır. Kalp ile timus bezi arasında bir bağlantı vardır. Kural şöyledir: Kalp sağlıklı ise, timus bezinin fonksiyonu da güçlenir.

Bu aşamada Reiki; kalbe ve bronş tüplerine güç verir, sevgi, benimseme yeteneği, aile, sentez ve sosyal sorumlulukları sağlar, 4. Şakraya iyi gelir. Kalp Şakrası 'Hava'nın enerji elemanı ile bağlantılıdır.

Kalp, ritmik olarak kanı bedene pompalayan büyük bir pompadır. Üzerindeki lenf bezi, bir tür ritmik yapıda jeneratör oluşturur, o halde kalp, içinde yaşadığı yoğunluğu yaratmaktadır. Bu, beyin yoluyla dıştan değiştirilebilecek olsa da, kalbi ancak yine kendi çarptırabilir. Kendi kalp atışımızla uyumlu bir şekilde hareket edersek, kendimizle uyum içindeyiz demektir. Hareketlerimiz estetik ve akıcıdır, tıpkı Tai Chi Chuan'ın ustaları gibi. Eğer kendi kalp

ritmimize karşı hareket edersek, hareketlerimiz hiç estetik olmaz. Kalp atışlarımıza ne kadar ters hareket edersek, kalp atışımız da bir o kadar zorlanır. Uzun vadede bu organa büyük zarar bile verebilir.

Akciğer, çevreyi saran dünya ile ilgili en önemli değişim organıdır. Bir kişinin, doğal işlem olan alma verme tavrı, anne babasından, özellikle annesinden aldığı sevgi ile şekillenir. Eğer bir çocuk, kendisine aşırı düşkün bir anne baba ile büyür ve baskı altında kalırsa, zamanla astım gibi hastalıklar baş gösterir.

Bedenin oksijen ikmali, temiz havadan gelir, karbondioksit ve bedenin kullanmadığı enerji hep,' akciğerler yoluyla dışarı verilir.

10. Pozisyon

9. Pozisyon ile, kendimizi de benimsemiş olmak üzere, her anlamda dış dünya ile uyumlu bir alış veriş desteği sağlandıktan sonra, pelvik bölgeye 2. Şakra ile şifa enerjisi verilir. Batı kültüründe, üreme ve öncelikli zevk organları ile bedenin bu bölgesi, içtenlikle sevilmesi gereken bir bölüm olduğu halde, genellikle utanç verici olarak nitelendirilir. Bu yaklaşım, doğal olarak çok karmaşık problemlere yol açmaktadır. Oysa yaşam gücü, hayattan zevk alma, yaratıcılık ve fiziksel beden seviyesinde, başka varlıklarla derin duygular içinde olma içgüdüleri burada gelişir. Burada sık sık, çok güçlü ve inatçı düğümler oluşur ve bedeni her yönden bloke eder.

10. pozisyona, insanların, bütün enerji ve maddesel fonksiyonları ile, en önemli özellikleri olan üreme de dahildir. Hatta diyebiliriz ki, bir insanın motoru 2. Şakradadır. Burası, üstelik de çok keyifli bir şekilde, bizi en başarılı pozisyonlara getirir. Motor; yaşama, oynama, yaratma ve diğer varlıklarla bağlantı kurma zevkidir. İrade, zevk ve neşe; bedenimiz, aklımız ve ruhumuz için uzun vadede, relaks ve etkin, muhteşem bir yaşam sağlar.

O halde pelvis bölgesi, aksiyon, yaşama ve diğer insanlarla derin bir bağ deneyimi sağlayan önemli enerjilerle bağlantılıdır. Hatta bedenimizden çıkan unsurlar da, bedenlerimizin en alt tarafındaki, toprağa en yakın bu noktamızdır. Kendimizi, bizi mahveden, rahatsızlık ve perişanlık hissettiren her şeyi atarsak kurtarabiliriz.

Örneğin; kendini suçlu hissetme duygusu, kalın bağırsakta yerleşiktir. Kalın barsağın akciğerlerle bağlantısının, limpatik sistem ve bedenin savunmasında çok önemli bir rolü vardır.

Terapistler onlarca yıldır bilirler, sindirim sistemi; masaj veya Reiki gibi yaşam enerjisi yöntemleri yoluyla ve refleks noktaları, kas ve bağlantı dokuları üzerinde yapılacak doğru bir çalışma ile, oldukça aktif bir hale dönüştürebilir. Sindirim sisteminde yer alan organlar, sadece maddeleri değil, bilgi, duygu ve bağlantılı enerjilerin de sindirimini yaparlar. Sindirim işleminde organizmaya yararlı olan her şey sindirilir, zararlı olan her şey de dışarı atılır.

Sindirim sistemi ne kadar kötü çalışırsa, kişi de, absorbe edilmiş olan gücü o kadar kullanamaz ve dış etkiler bedenini iyice zorlar. Kişinin güçlü, sağlıklı, kendine güvenen biri olması için iyi bir sindirim sisteminin olması çok önemlidir.

Bir kısmı 2. Şakra ve büyük bir kısmı da pelvik bölgede bloke olmuş enerjiler, gerekli hazırlıklar yapılmadan da Reiki ile çözülür, hızlı akmaya başlar ve güçlenirse, bu güçlerin

bedenin savunma sistemi yoluyla yenilenmiş bir halde dağılımı sağlanabilir. Bu enerji merkezlerinin hepsine dikkatli bir şekilde yapılacak olan Reiki uygulaması yoluyla, bırakılmış olan enerjileri uygun ve etkili bir şekilde yönlendirmek, daha kolay olacaktır.

Bu, merkezi fonksiyonel bölge güçlendirildikten sonra, uygulamaya bedenin arka tarafı ile devam edilir. Bir insanın güçlü bir şekilde yaşanmış deneyimleri ve enerjisi işte burada muhafaza edilir.

11.Pozisyon

Sorumluluk ve başkalarına yarar sağlama, sadece zevkli, hoş ve uyumlu bir şekilde yapıldığı sürece anlam kazanır. Bunu, kendi fiziksel doğamız ve geliştirilmiş ilişki kurma yeteneğimiz ile gerçekleştiririz. Bu durum, kalp ve akciğerler için yapılan 9. Pozisyon ve 2. Şakrada 10.

Pozisyon ile geliştirilir. Sorumluluk ve yarar sağlama, ikincil şakraların konularıdır, kürek kemiği ile omuz arasındaki omurganın enerji kanalına bağlıdır. Önde, göğüsten başlar, auraya ve dış dünyaya açılırlar. Bir bebek, annesi tarafından emzirilirken korku ya da hoş olmayan duygular içindeyse, annesinden oldukça problemleri bir mesaj alır: *"Seni besliyorum, ama bunu yaparken korkuyorum veya kendimi kötü hissediyorum!"*

Başkalarını fiziksel veya ruhsal olarak besleme ya da yarar sağlama pozisyonundaysak, bu ancak, sevgi ile kendi benliğimize odaklanabiliyorsak mümkün olabilir. Ruhsal olarak inkar ettiğimiz bir şeyi, başkalarına veremeyiz!

Sorumluluğun çok çeşitli anlamları vardır: Bir yandan, özellikle zorlu ortamlarda, uzun süreli ilişkilerin sürmesini sağlar. Karşılıklı güvene dayalı sosyal yapının kaynağıdır. Diğer yandan sorumluluk; liderlik, şifa ve öğretme nitelikleri sağlayan bir anahtar gibidir.

Ne var ki, sorumluluk ile ilgili iki ana problem vardır:

- Temel olarak çok sorumluluk almak istemeyiz, çünkü kendimizi yetersiz hissediyoruz.. Bir noktada, genellikle de çocuklukta, yaptıklarımızı hep mükemmel yapmamız gerektiğini öğrenmişizdir. Bunda başarılı olamazsak denemekte bile yarar olmaz. Bu inanç, öğrenmenin en büyük düşmanıdır. Tabii ki öğrenirken herkes hata yapabilir. Eğer hatalarımızdan ders alırsak ayaklarımızın üzerinde durabilir, başarıya da ulaşabiliriz.
- Çok fazla sorumluluk alarak büyük başarılar kazanmak isteriz, çünkü bunun başkalarının ilgi ve sevgisini kazanmak için tek yol olduğunu düşünürüz. Ama bu çok yanlış bir izlenimdir. Ne kadar çok başarı kazanırsak kazanalım, belirli bir noktada, çok olağanüstü bir başarı bile olağan karşılanabilir. O zaman inanç azalır.

Bu da kapasitemizi zorlamaya başlamamıza neden olur.

Eninde sonunda, kaçınılmaz sonuç gerilim getirir, en ileri noktada da çöküntü oluşur. Ama bu yaklaşımda bir başka hata daha vardır.

Bir fonksiyonun değeri ile bir kişinin değeri arasında çok az bir ortak nokta vardır. Eğer nasılsak öyle sevilme istiyorsak, bizi belirli başarı kriterlerine göre değerlendirmeyen dostlar aramalı, birçok ortak konuda yaşamdan birlikte zevk almalıyız. Bu, insanlara yaklaşmamızı, anlayışlı, sıcak sevgi ilişkileri içinde olmayı ve karşılıklı olarak birbirimize güven duymamızı sağlar.

Her konuda başarılı olmak, kendi kapasitemizi bilmek, rekabet yoluyla kendimiz için yarattığımız potansiyel, tabii ki hayatımız için önemlidir, ama performans ve başarı, insanları değerlendirmek için asla bir kriter olmamalıdır, aksi takdirde kısa bir süre sonra kendimizi buz gibi soğuk bir robot toplumda buluruz.

Bu pozisyon da oldukça önemlidir, çünkü enerji, sinir sistemi ve kaslar aracılığı ile baş ve gövde arasındaki bağlantıyı güçlendirir.

Hatta 3. Şakra bölgesi ve onu destekleyen organlara Reiki verildikten sonra, (Pozisyon 8-10), bu pozisyon yoluyla, omuz bölgesindeki bu depo ile birlikte uyumlu bir şekilde çalışılabilir. Burası 'sindirilmesi zor olan unsurları ve dışarıdan gelen zorlukları durdurur. Eğer beslenme veya yarar sağlayan ikincil şakralar korku, düşkünlük ve güçsüzlük duyguları ile dolmuşsa, boyun ve omuzlardaki gerilim, 3. Şakranın devreye girmesiyle normal hale döner. Yukarıda sözü edilmiş olan nedenlerle, bütün bunlar, her an yer alabilir. Önemli bir hatırlatma: Beslenme veya yarar sağlama ile ilgili bölgede yoğun blokaj veya güçlü semptomlar varsa, 3. Şakraya yoğun bir şekilde Reiki verilir.

Boyun omuru çevresinde, omuz hizasında, omurgada, bir tür enerji pompalama istasyonu denilebilecek ikincil bir şakra vardır. Bu Üst Pakua denilen bir akupunktur noktasıdır. Bu nokta, şakraların gücünü, baş ve boğaz bölgesine, omuzlara, kollara ve sırtın üst kısmına iletir. Burası, düzgün düşünmeyi veya hatırlamayı engelleyen yoğun korku, spazm veya kramp durumları için enerji verilecek bir noktadır. (Örneğin sınavlarda akıldan silinen bilgiler için).

Bu konuda küçük bir uygulama önerisi: Bu tür semptomlar olduğu zaman, birçok kişi, 20 dakika süreyle, Reiki yüklenmiş kiraz iriliğinde bir ametist taşının bu noktaya hafif hafif vurulması suretiyle yardım almışlardır. Birkaç saatlik uygulamadan sonra, kişinin durumunda gözle görülür bir gelişme sağlanacaktır.

12. Pozisyon

Derideki idrar torbası/mesane meridyeni ile, deri ile akciğerlerin 2-3 parmak altındaki böbrek meridyeninin akunoktaları üzerindeki Reiki etkisi ile, bütün duygu akışı yönlendirilebilir. Hatta absorbe etmeyi, dönüşüm ve dağılımı düzenleyen ince bağırsak meridyeninin önemli noktalarına da Reiki verilir.

Akciğerler yeniden. Reiki alınca, alma ve bırakma fonksiyonları yönlendirilebilir. Kalp ve kalp şakrasına da bu pozisyon ile Reiki uygulaması yapılabilir. Bu bağlamda, bu iki organın fonksiyonlarına yeniden kesin bir odaklanma gerekir, çünkü her iki organ da hiç kesintiye uğramadan çalışmalıdır. Her ikisi de kaslarla çalışır, her ikisi de enerji alış veriş ve ilişkiler yaratma sistemi ile bağlantılıdır. Akciğerler metabolizma yoluyla dışarıdan içeriye aldıkları havayı bırakırlar.

Bu, içeri ve dışarı arasında sürekli bir temas sağlar. Eğer alma veya verme, herhangi bir şekilde kesilirse, kişi ölür. (Hayat sisteminde sonsuz olarak değişen enerjiler çemberi).

Kişilerin dış dünya ile ilişkileri hem fiziksel, hem de ruhsal açıdan gereklidir. Sağ odacığı ile kalp sıkı bir şekilde akciğerlere bağlıdır. Kan, akciğerler yoluyla sağ odacıktan çıkıp, sol odacığa pompalanır. Diğer fonksiyonlarının yanı sıra kan, karbondioksiti bırakıp oksijeni alır. Sağ tarafın, (kalbin 'yang' tarafının) akciğerlere bağlantısı rastlantı değildir. Akciğerler dışarı yönelimli organlardır, kalbin sol tarafı (yin) ise bedenin içinden sorumludur.

Bedenin dış dünya ile ilişkisini düzenleyen orta kısmı, kalbin ritminin dış titreşimlere adapte

olmasını sağlar. Kalp, bütün bedenin kendi titreşimleri için bir yönlendirme ritmi verir. Kalp, kan yoluyla, hücre ve organların birbirleriyle yapıcı bir ilişkide olmalarını sağlar. Kalp de akciğerler de aslında taşıdıklarını işleme almazlar. Elemanları değerlendirmek yerine, hayatın iç ve dış ritimlerine uyumlanmış olarak bilgi ve güç akışı sağlarlar. Bir kişinin mental ve duygusal problemleri varsa, bu prensiple, organik problemler sonuca ulaştırılabilir.

Bu pozisyonun başka önemli bir etkisi daha, beden kalkanını yönlendirmesidir. (Biyoenerji alanından biliyoruz). Bu yolla, kasların kronik gerilimi erir gider. Duygusal enerjiyi yavaşça çözmek veya önceki 1-10. Pozisyonlar ve en çok da 11. Pozisyon yoluyla, yapılan geniş bir hazırlıktan sonra akıp gitmesini sağlamak mümkündür. Beden bunları yapamadığı zaman, dondurmaya çalışacak veya başkalarını suçlayacaktır. Çok bilinen ifade ile: "Kendimi bu kadar kötü hissetmemin tek nedeni sensin!" denir. Oysa, manevi yönden olgunluk ve şifa yetisine ulaşmış olmak çok önemlidir. Eğer sarıldığınız zaman kişi, bir ağaç gövdesi gibi kabuklu veya dikenli olursa, bu pozisyon tavsiye edilir. Mümkünse, bu pozisyonda, her seansta çok daha uzun süre ile evrensel enerji verilmelidir.

13. Pozisyon, sorumlu dağıtıcıların ve su elementinin enerji kanallarının fonksiyonunu desteklediği için, 12. pozisyon, büyük akış merkezine doğrudan Reiki uygulanmadan önce, bir ön pozisyon olarak da kullanılabilir.

13. Pozisyon

Böbrekler; diğer varlıklarla kişisel ilişkiler sağlama, kalıtsal güçler, kan temizleme ve sırtın alt kısımları, kollar ve bacaklar için enerji temin ettiren organlardır. 2. Şakra ile birlikte organizmadaki su elemanını ayarlarlar. Fonksiyonlarının karmaşık özelliği içinde yönlendirilebilirler. Başkaları ile ilişki kurma yeteneği, 5., 10. ve 12. Pozisyonlarda zaten güçlendirilir, ama bu şekilde hazırlanmış olmak, böbreklerin görevlerini daha iyi yapabilmeleri açısından kolaylık sağlar. Böbrekler, kendi enerjileri içinde bağımsız değildirler, ama enerji merkezleri ve böbreklere bağlı kanallar tarafından desteklenirler. Hepsinden önemlisi, uzun süreli gerilimler, negatif stres veya desteksiz kalma koşullarında böbrekler çok çabuk yorulur.

Kalp ve akciğerler, fiziksel olarak ve enerji açısından böbreklerin önemli birer çalışma arkadaşlarıdır ve çabuk yorulmamalarını sağlarlar.

Toprak güçlerini güçlendirmeden' ve uyumlamadan önce (kök şakra, bacak ve ayak pozisyonları), su enerjisinin gerekli taşıyıcılarına Reiki enerjisi vermek gerekir. Aksi takdirde, beden, topraklamadaki bu gelişme ile ne yapacağını bilemez. Ayrıca bedendeki su elemanının güçlendirilmesi de, enerji detoksifikasyonu ile ayak ve bacaklardaki atık maddelerden kurtulma açılarından önemlidir.

Adrenalin bezleri ile olan bağlantısı nedeniyle böbrekler, 1. Şakra ile ilgilidir. Bu pozisyonun, yenilenme ve strese karşı yapıcı bir destek sağlama açısından önemli bir rolü vardır. Elleri ve ayakları sürekli soğuk olan kişiler, 15-20 dakika bu pozisyonda Reiki almalıdır.

Önemli hatırlatma : Ellerin soğuk olması ile ilgili organlar böbreklerdir. Soğuk ayaklara da adrenalin bezi neden olur. Her ikisi de korku kaynaklıdır. Soğuk ellerin nedeni. başkaları ile fiziksel ve duygusal temas korkusundan ileri gelir. Soğuk ayaklar ise, o kişinin bir yetişkin olarak yalnız ve bağımsız yaşamaktan korkmasından kaynaklanır.

Sonuç olarak böbreklerle seks arasındaki ilişki için şöyle denebilir: Böbrekler, özellikle dış

etkenlerle tetiklenen cinsel istekler ile bu isteklerin yerine gelmesi konusunda bir dengesizlik varsa, zorlanır.

Psikolojik açıdan bakılacak olursa, böbrek taşları ve kum, ilişkilerdeki fiziksel sevgisizlik ve seksten kaynaklanır. Kronik korkular da yukarıdaki nedenlerle ortaya çıkabilir. Duygusal yanı ağır basan ilişkilerde, bastırılmış öfke ve sürekli stres de böbreklerle ilgili ateşli hastalıklara yol açabilir.

Korku ve her türlü şok nedeniyle meydana gelmiş olan akut felç vakalarında, böbreklere Reiki uygulandığı zaman, önemli bir gelişme görülür. Şimdinin önünde duran geçmişi istedikleri için bazı hastalar felç olmuş gibi yaparlar, kimi de yakın ilişkilere açılmakta zorluk çekmektedir. Bu tür hastalara yoğun Reiki verilerek yardımcı olunabilir.

Böbreklerin iyi çalışmaları için yeterli miktarda suya ihtiyaçları vardır. Kilo başına günde minimum 30 ml su içilmelidir. Alkollü içecekler, çeşitli meşrubatlar, meyve suları, süt ve sütlü içecekler ve kahve veya çay, suyun yerini pek tutmaz.

Birçok kişi, özellikle de yaşlılar pek susamadıklarından şikayet ederler. Bu idrar torbası meridyeninden kaynaklanan bir sorundur. Mesane/idrar torbası meridyeni, omurganın iki yanından uzanır ve bastırılmış duygular içerir. Bu durumdaki kişiler, kendilerini susamış hissetmeseler bile, yukarıda belirtilmiş olan miktarda su içmelidirler. Eğer bu, düzenli bir şekilde yapılırsa, bir süre sonra, sık sık susamaya başlarlar. Sırta Reiki enerjisi verilir. Daha önceden soğuk su ile yıkanıp 10 dakika süre ile Reiki enerjisi yüklenmiş olan ceviz büyüklüğünde bir kuartz kristali de, hastanın sırtına sürülürse yardımcı olabilir.

Böbreklerle ilgili daha ciddi problemlerde, 2. Şakraya da Reiki verilir.

Hamile kadınlar, hamilelik döneminde ateşlenebilirler. Böbrekler, pelvis bölgesine büyük miktarda enerji sağlayabilir, bu nedenle, bu dönemde düzenli bir şekilde böbreklere Reiki verilirse, doğum da kolaylaşır. "Şefkat organları" olarak adlandırılan böbrekler, hamilelik döneminde, anne bebeğe yakın olduğu için iyi durumda olurlar.

14. Pozisyon

Beden, önceki iki pozisyonadaki su enerjisinin aktivasyonu sayesinde, daha çok enerji akışı için, artık yeterince hazır duruma gelmiştir. Sonuç olarak, bedenin en güçlü enerji kaynağı olduğu için, 1. Şakraya Reiki verilebilir. Müthiş bir arkaik enerji potansiyeli ile Reiki akmaya başlar. Reiki, Alt Pakua'ya verilir, (şakraların enerjisini sırtın altına, pelvise ve bacaklara ileten bir tür ikincil şakra, aynı zamanda 1. ve 2. Şakraları, omurgadaki enerji kanalları yoluyla içsel enerji sistemine bağlar).

Böylece, hayati güçler, sadece pelvik bölgede toplanmaz, bütün bedene yayılır. İnsan varlığının, su elemanı ile bağlantılı olan bütün güçleri organize eden merkezi, buradadır. Su enerjisi daha yoğun aktığı zaman, toprak enerjisinin bu faaliyeti dengelemesi gerekir. Bu tıpkı bir nehrin, toprak ve kayadan oluşan yatağındaki doğal akışına benzer. Bu topraklama olmadan, su, hiçbir canlılık sağlayamaz. Artık, bedenin dışında, toprak enerjisi ile güçlü bir bağlantı sağlanabilir.

Bu pozisyon ile enerji pompalayan kuyruk sokumuna şifa verilir. (Alt Pakua). Burası bütün karın ve pelvik bölgeye güç sağlar. (1. Şakra yaşama, mücadele gücü ve uçma, yapı, kan, canlılık ve kemikler gibi unsurları yönlendirir). Bu pozisyon, yukarıda sözü edilen bölgelerdeki

hastalıkları güçlendirmek, şifa vermek ve genel bir topraklama için çok uygundur.

Eğer, kişi çok yorgunsa, uzun bir hastalık döneminden sonra iyileşmek veya 1. Şakranın yukarıdaki bağlantıları ile çalışmak istiyorsa, bu pozisyon çok sık uyulanmalıdır. Bu pozisyon, akut hemeroid vakalarındaki şifa enerjisi uygulaması için de çok uygundur. İç ve dış hemeroidler için enerji, karın ve pelvik bölgeden verilir. Reiki yüklenmiş su içmenin, sindirime çok yararı olur ve kaim barsağı rahatsız eden suçluluk duygusuna karşı direnç sağlar.

Doku bağları metabolizmasını geliştirmek için de, şifa enerjisi uygulaması yapılabilir.

15. Pozisyon

Enerji, büyük eklem yerlerinde toplanır. İçsel enerji sisteminin tamamı, ayak ve bacaklardan topraklandığı için, beden taze gücü de, artık yararı olmayan enerjiyi de topraktan, bunlar yoluyla alır verir. Bu nedenle bu organları şişmekten kurtarmak gerekir.

Eski bir Çin atasözünde şöyle denir: *"Sağlıklı güçlü bacaklar-sağlıklı, güçlü kişi! "*

Büyük eklem organları çok kolay bloke olur. Fiziksel seviyede, beden için son kullanımları kısım sayılabilirler. Bu nedenle fonksiyonları olumsuz olarak etkilenebilir. Gövdeden toprağa ve yeniden geriye dönen enerji akışı kolaylıkla bloke olabilir. Diz şakralarının görevi "öğrenme ve öğretme"olduğuna göre, birçok kimse bu konuda sorunlar yaşayabilir. Büyük eklem yerlerine, (bilekler, dizler ve bazen kalçalar) Reiki ile masaj yapmanın bir hayli etkisi olur. Genel olarak, öğrenme ve öğretme ile ilgili bütün problemler, aşağılık duygusu, kibirlilik, küstahlık, karamsarlık ve benzeri konular, Reiki enerji uygulamasına çok iyi cevap verir. Bu sorunlar yaşanıyorsa, dizlerin 3. Şakra ile bağlantısını hatırlayın ve kapsamlı bir şifa enerjisi uygulaması yapın. İkincil şakralara Reiki verilirken ana şakralara da verilirse etki çok daha yoğun olur.

Futbol, Amerikan futbolu, voleybol veya el topu ile uğraşanlar bu pozisyonla, büyük miktarlarda evrensel enerji toplayabilirler, çünkü bu sporlarda diz eklemleri çok sert dönme hareketleri nedeniyle çok zorlanır.

16. Pozisyon

Ayaklara doğru ikinci büyük eklem yeri, ayak bilekleridir. Buraya Reiki verilirse, enerji akışı serbestçe dolaşır ve topraklama bloke olmaz. 14., 15. ve 16. pozisyonlarda, etkili olması için ön koşullar yaratılır.

Ayak bilekleri ve çevresindekiler, karın ve pelvik bölge için refleks alanlarıdır. Hatta bu bölgelerde, kişiye, hayatiyet, güvenlik, olağandışı veya çok değişken koşullarda esenlik sağlamaktan başka, esneklik yaratma yeteneği için gerekli olan ikincil şakralar da vardır. Bu ikincil şakralar, kendini koruma becerilerimiz için gereken güveni de destekler. Bu özellikleri akılda tutun ve 1.ve 2. Şakralara bol bol Reiki verin.

17. Pozisyon

Bütün enerji kanalları, ayak tabanlarının ortasında bulunan refleks noktaları yoluyla ak ti ve olurlar. Burası özellikle, bedenin üst bölgelerinden sorumlu olan noktadır. Bu aktivasyon ancak, bacak eklemlerinde şişkinlik olmazsa mümkün olur. Baş dönmesi, baş ağrısı, migren veya baş ve boğaz bölgesinde şişkinlik olursa bu pozisyon kullanılır, çünkü enerji, bacak eklemlerinde bloke olmuştur.

Bu durumda birkaç dakika diz ve ayak bileklerine Reiki verin, (pozisyon 15 ve 16). İnatçı vakalarda kalça eklemlerine de enerji uygulayın. Bu yolla enerji blokları giderilir. Bunlar yapıldıktan sonra, ayak tabanlarına da enerji uygulanırsa daha yararlı olur.

17. Pozisyon doğal olarak, topraklama, bedendeki enerji akışının dengelenmesi, auranın dengelenmesi ve güçlenmesi ve 1. Şakranın desteklenmesi açılarından uygulanması gereken bir pozisyonudur.

Bu; enerji, ayağın bütün tabanına ve ayakların üst kısmı ve bileklerine kadar uzatıldığı sürece, her türlü enerji uygulaması için başarı ile kullanılan bir pozisyonudur. Etkiyi yoğunlaştırmak için bir yöntem de, hafifçe masaj yapmaktır. Sakin ve dairesel hareketlerle biraz da doğal bir masaj yağı kullanılarak ovma mümkün olabilir.

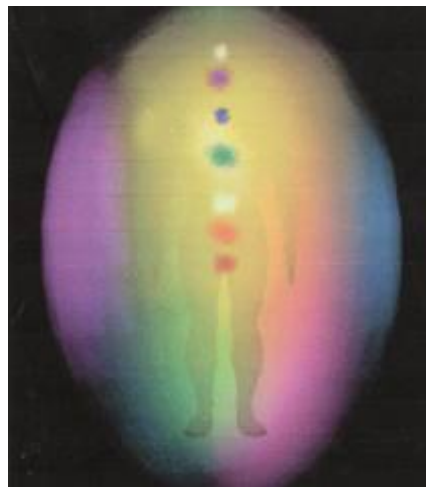
Reiki ile bütün bedene şifa enerjisi uygulaması bu pozisyon ile sona erer. Reiki'nin, bedenin başka yerlerindeki kısımlarda da yok etmiş olduğu bloklardan çözülen akış toprağa yönelir. Bu pozisyon; enerji akışını dengelemek amacıyla, 'yin' bölgesinde, 'yang' için güçlü bir karşı kutup yaratmak için de kullanılabilir.

Okuyucular, Mikao Usui ve Hayashi'nin, ayak ve bacak pozisyonları üzerinde neden o kadar da önemle durmamış olduklarını merak edebilirler. Bence bunlar aşağıda belirtmiş olduğum nedenlerden kaynaklanmış olabilirler: Japonya'da o zamanlar, topraklama konusu o kadar önemli değildi, çünkü hayat tarzı şimdiye oranla, zaten toprağa oldukça yakındı. Topraklama tekniklerinin pozitif etkileri vardır ve birçok probleme çözüm olurlar, zaten bu nedenle de Reiki şifa enerjisi uygulamalarının repertuvarında yer alırlar.

Bu pozisyon, baş ve boğaz, böbrek meridyeni (akupunktur böbrek 1), solar plexus ve ayağın ön kısmına yapılacak Reiki şifa uygulamaları için kullanılır.

Lütfen dikkat: Kişi, çok zayıf ise veya topraklama problemleri varsa, ayakları yoluyla etkili bir Reiki şifa enerjisi uygulaması yapılabilir.

Eğer bu uygulama sırasında veya daha sonra ilave şifa enerjisi uygulaması gerektirecek bir durum olursa, 17. Pozisyon ihtiyaca hızla yetişir ve enerjileri doğru kanallara yöneltir.



Bir Reiki seansının sonunda, auranın düzeltilmesi ile aşağıdaki etkiler gelişir:

- İçsel sistemden auraya akmış ve orada kalmış olan enerjiler erir. Aura akmaya yönlendirildiği zaman, bedenin tolere edemediği enerjiler toprağa bırakılır. Uygulamanın duygusal aşamasında karşılıklı dostluğun uyumu,

- İçsel enerjiyi destekleyen aura için de genel olarak bir yarar sağlanmış olur.

Uygulama için birkaç kolaylık:

Eğer aura akışını sağlamak güç oluyorsa, hastanın ayaklarının biraz altında, tuzlu su dolu bir kap bulundurabilirsiniz. Tuz, sadece aura düzeltilmeden önce birkaç dakika, aura düzeltilirken birkaç dakika veya düzeltildikten sonra birkaç dakika kullanılmalıdır, çünkü bir canlı sistemi içindeki uygun olmayan enerjileri çekerken kolaylık sağlar, ama bu arada yaşamsal güçleri de tutabilir. Özellikle yoğun bir Reiki seansı sırasında, kişi açık durumda iken, kendi enerjisinin bir kısmını kolaylıkla verebilir, ama yukarıdaki kuralları izlerseniz, bu konuda endişe etmenize gerek kalmaz. Tereddüt ettiğiniz bir durum oluşursa, yani hastanız kendini zayıf hissederse veya herhangi bir şekilde olumsuz olarak etkilendiyse, tuzu derhal çekiniz. Tuz, seanstan sonra tuvalete dökülmelidir, kesinlikle insanlar, hayvanlar veya bitkiler için kullanılmaz!

Birçok vakada, eğer seans sırasında aurayı sık sık düzeltirseniz, uygulamanın etkisi artar. Bunu yaparak, hastanızın, kendisi için problem yaratan enerjilerden daha kolay bir şekilde kurtulmasını sağlarsınız. Aura düzeltmesi, hastanın Reiki'ye daha kolay açılmasını sağlar, çünkü aura, dışarıdan gelen yararlı etkileri daha özgür bir biçimde alır. Aura, kişisel alanlarda da düzeltilebilir. Lütfen daima dikkat edin; kollar, eller, bacak ve ayaklar üzerinde düzelttiğinizden emin olun.

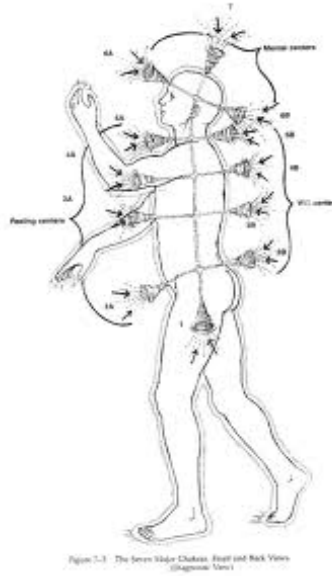
Kapsamlı bir Reiki seansından sonra, 15-30 dakika uyuması tavsiye edilir. Bu, etkiyi daha yoğunlaştırır ve derinleştirir. Aşağıdaki nedenlerle, uyku sırasında üşünmemesi gerekir:

Beden enerji dağılımını iki aşamada tanır. Bir şekilde dış dünya ile ilgili çalışılacak, bir şey yapılacaksa, yaşamsal enerji kas ve deride toplanır. Bu bölgelerde kan dolaşımı da yoğundur. Nekahat, sindirim, relaks olma, şifa bulma faaliyetleri söz konusu olunca, yaşamsal enerji iç organlara ve sindirim sistemine yönelir, ikinci aşama sırasında kolaylıkla sakinleşen bedeni sıcak tutmak gerekir.

Uygulama sırasındaki konuşmalar, çok gerekli değilse, seans ve dinlenme uykusu sonrasına bırakılmalıdır.

Çok akut durumdaki vakalar dışında, Reiki uygulamasının etkisi, doğrudan veya seanstan hemen sonra görülmez, ama hastanın günlük hayatında yavaş yavaş gözlenmeye başlanır. Bu; homeopati uygulaması verildiği veya problemlili karakterler üzerinde Bach çiçekleri ya da Kaliforniya Çiçek esansı alındığı zaman gözlemlenen işleme benzer.

Bir seans sırasında enerjinin yoğun olmamasının veya çok zayıf olmasının, şifa enerjisi uygulamasının etkisiyle hiçbir ilgisi yoktur. Başka bir deyişle, hasta Reiki'yi hiç hissetmese bile, bu Reiki'nin etkisiz olduğu anlamına gelmez. Böyle durumlarda enerji, ilgili kişinin algılama alanının dışında çalışır.



Özel Pozisyonlar Hakkında

Aşağıdakilerin hepsi özel Reiki pozisyonları için uygundur: « Her pozisyon için düzenli olarak ve en az 15-30 dakika bütün bedene Reiki uygulaması yapın. Zor vakalarda, özel pozisyonları, günde birden fazla kez veya daha uzun süreli kullanabilirsiniz.

- Özel bir pozisyon, bütün bedene Reiki uygulamasının herhangi bir pozisyonu olabilir veya bedenin, semptom veren başka bir bölgesine de uygulanabilir.

Reiki, akupunktur, shiatsu veya refleks noktası masajı değildir! Reiki, 'doğru' olan yere tanı ve tedavi uygulamak değildir. Reiki bütün bedene verilir, böylece sistem daha iyi çalışır ve kendini iyileştirir. Akut durumlarda, özel pozisyonlar tabii ki yararlı olur.

Bütün bedene şifa uygulaması doğru yapıldığı zaman ve özel pozisyonların kullanılacağı durumlarda: Eğer semptomlar hastanın bedeninin sınırlı bir alanında baş göstermişse, kişisel olarak uygulanan özel pozisyonlar yeterlidir.

Örneğin; çok sık yer almayan vakalardan küçük bir yanık yarası, fazla komplikasyon yapmayan bir böcek sokması veya baş ağrısı gibi. Bütün bedene şifa enerjisi uygulaması genellikle, semptomlar bütün bedene dağılmış ise tercih edilen bir yöntemdir.

Örneğin; inatçı sırt, bacak ve bel ağrıları, psoriasis/müzmin cilt hastalığı, kanser veya AIDS gibi. Ayrıca, şok, korku veya stres nedeniyle oluşmuş psikolojik vakalar. Bir başka kategori ise, astım gibi kronik semptomlar, enfeksiyon hastalıkları, sürekli baş ağrılarıdır. Ancak, bütün bedene özel pozisyonlar ile şifa enerjisi uygulaması yapıldığı takdirde, etki büyük çapta artar.

Sağlık problemleri olmayan kişiler ise, bütün bedene şifa enerjisi uygulamasını, kendilerine kişisel ruhsal gelişim sağlamak amacıyla kullanabilirler. Kişisel pozisyonların uygulanmasında yaşanan deneyimler yazılıp, pozisyonların açıklamaları ile karşılaştırma yapılabilir. Bu yolla, örneğin, daha derin seviyelerde kendimizi tanır ve karakter gelişimimizde farklı dürtüler

edinebiliriz.



Yanık, İncinme, Enfeksiyonlu Deri Hastalıkları ve Benzeri Problemler

Deri ile ilgili bazı hastalıklarda, en küçük bir temas bile acı verebilir. Bu tür durumlarda, şifa uygulamasını, hastanın beden yüzeyinin 5-10 cm açığından yapın. Elleri sakın ve nazik bir şekilde hareket ettirerseniz, uygulama daha yoğun olur.

1. Derece Reiki'de Güç Yoğunlaştırması

Ne yazık ki, birçok kişi, Doğal Şifanın Usui Sistemimde, 1. Derece Reiki'de de çok etkili güç yoğunlaştırma teknikleri olduğunu bilmez. Bu teknikler, 2. ve 3. derece Reiki'lerin herhangi bir uygulamasında etkiyi inanılmaz miktarda yoğunlaştırırlar.

Homeopatik dokunuş:

Hemen hemen hiç dokunmadan, 20 saniye ile 2 dakika süreyle, şifa enerjisi vermek istediğiniz noktaya çok hafif ve nazik bir şekilde masaj yapın, sonra da ellerinizi her zamanki gibi o nokta üzerine koyun. Arndt Schultz Kuralına göre, (Biyosibernetik alandan) güçlü dürtüler, yaşam faaliyetlerini sınırlarken, iyi dürtüler, yönlendirir. Yukarıda sözü edilen masaj tekniğinin yarattığı iyi dürtüler, beden bilincinin dikkatini uygun noktaya yöneltir ve bedenin algılama yetilerini yoğunlaştırır. Aynı zamanda, algılama da artar. Bu şekilde .bir hazırlık yapılırca, Reiki çok daha yüksek bir yoğunlukta absorbe edilir.

Auta masajı:

20 saniye süreyle ellerinizi, sakın bir şekilde, şifa enerjisi uygulanacak noktanın iki uç parmak yukarısında tutun ve kendinizi uyumlayın. Sonra ellerinizi yavaşça hareket ettirin. Avucunuzun hastanın bedeni yönüne bakmasına dikkat edin. 20 saniye sonra, yeniden bir 20 saniye süreyle yine ellerinizi tutup kendinizi uyumlayın. Bu tekniği birkaç kez tekrarladıktan sonra, her zamanki pozisyonu kullanın. Aurayı düzelttikten sonra, hastanın bedenine akacak olan enerji yoğunlaşır, çünkü Reiki aurayı arındırır. Ayrıca, aura masajının iyi dürtüleri yoluyla, beden bilincinin dikkati, gereken noktalara yenilenecektir. Bu algılamayı da artırır. Dikkat odaklandığı zaman, enerji o noktaya daha özgür bir şekilde akacaktır.

Bir noktaya üfleme:

Ellerinizi, 5-10 cm ara ile birbirine bakacak şekilde birkaç saniye ağzınızın önünde tutun. Sonra yavaşça ellerinizin arasından, hastanın bedeninin şifa uygulanacak noktasına üfleyin. Reiki, nefesteki Ki'yi, hastanın içsel enerji sistemine daha kolay ulaştıracaktır. Üfleme işleminden sonra, pozisyonu her zamanki gibi uygulayın.

Ünlü ve ünsüz harfleri seslendirme:

Uygulama sırasında, A, E, I, O, U ve M harflerini selendirin. Bu, şakra ve aurayı, titreşim düzeylerini yavaşça arttırmaya yönlendirir. Titreşim ne kadar yüksek olursa, organizmanın Reiki'yi absorbe etme isteği de o kadar çok olur.

Elleri ovuşturma:

Reiki uygulamasına başlamadan kısa bir süre önce, avuçlarınızı hafifçe birbirine çarpın ve bir an yoğun bir şekilde birbirine sürtün. Bu, Reiki'yi aktaran el şakralarının daha yoğun bir şekilde aktive olmasını sağlar.

Bebe yağı:

Avuçlarınızı birkaç damla bebe yağı ile ovuşturun. Bu uygulama sırasında, mümkünse aura ve giysilere dikkat edin. Bu tekniğin neden çok iyi çalıştığını açıklayamam, ama şifacılar arasında bu çok yaygın bir yöntem ve oldukça iyi sonuçlar veriyor.

İpucu: Bu altı teknik doğal olarak birbirleriyle de birleştirilebilir.

(Tüm Yönleriyle Reiki - Walter Lübeck, Frank Arjava Petter, William Lee Rand)

spiritualizm.com

Konular;

- Reiki'nin Tarihi

- Reiki Enerjisinin Temelleri

- Reiki Uygulaması Bölüm 1

- Reiki Uygulaması Bölüm 2

- Reiki Uygulaması Bölüm 3

- Bugün ve Yarın Reiki

- Ek Bölümler