

靈氣

DIANE STEIN

BİR ŞİFA SANATI KILAVUZU

Reiki

ESASLARI

ARITAN

BİR ŞİFA SANATI KILAVUZU

Reiki

ESASLARI

BİR ŞİFA SANATI KILAVUZU

Reiki

ESASLARI

Diane Stein

Çeviren:

Suat Ertüzün

ARITAN

BİR ŞİFA SANATI KILAVUZU

REİKİ

ESASLARI

DIANE STEIN

Özgün Adı

ESSENTIAL REIKI

A COMPLETE GUIDE TO AN ANCIENT HEALING ART

© By Diane Stein

The Crossing Press Inc.

Türkçe Hakları Akçalı Ajans Aracılığı İle Arıtan Yayınevi'ne Verilmiştir.

Türkçe Hakları © 2002 Arıtan Yayınevi

Yayınevinin izni olmadan,

kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez,

çoğaltılamaz, yayınlanamaz ve dağıtılamaz.

Yayın Koordinatörü: Aydın Arıtan

Yayın Danışmanı ve Editör: USUİ REİKİ ÖĞRETMENİ Recep Çifter

Teknik Editör: Selma Türhan

Kapak Tasarımı, Dizgi ve Ofset Hazırlık: Arıtan Yayınevi

2. Baskı: Sena Ofset, Haziran 2002, İstanbul

ISBN: 975-7582-75-1

ARITAN YAYINEVİ

Litros Yolu 2. Matbaacılar Sitesi

A Blok Kat:6 No: (4NA6) Topkapı - İstanbul

Tel: (0212) 576 87 41 - 576 22 26 Fax: (0212) 576 87 06

Gizem, sır olmaktan çıkacak ve örtülü olan açığa kavuşacak; geri tutulmuş olan aydınlanacak ve bütün kadınlar görececek ve kuşlayacaklar birlikte.

Alice Bailey ⁽¹⁾

*Kendinize şifa yaptığınız ve başkalarına kendine-şifa için yardım ettiğinizde aslında Yeryüzüne şifa yapmış oluyorsunuz
Siz, gerçekten fark ettiriyorsunuz.*

Laurel Steinhice
Toprak Ana'yla Medyumsal İrtibat ⁽²⁾

İnanıyorum ki dünyayı ve kainatı sevk-ü idare eden bir Tek Üstün Varlık – Mutlak ve Sonsuz olan – ve bir Muharrik Kuvvet var. O titreşen, görünmez bir ruhani güçtür ve tüm diğer güçler onun yanında silinip önemini yitirir. Bu yüzden o, Mutlaktır!...

Ben ona "Reiki" diyeceğim...

Büyük İlahi Ruh tarafından evrensel bir kuvvet olmakla o, şifa sanatını arayan ve arzu eden herkese aittir.

Hawayo Takata ⁽³⁾

(1) Alice Bailey, *(The Rays and the Initiations)* Işıklar ve İnisiasyonlar, Cilt V. (New York, NY, Lucius Publishing Co., 1972), s.332. Rosalyn L. Bruyere ve Jean Farrens (Ed.), *(Wheels of light: A Study of the Chakras)* Işığın Çarkıfelekleri: Çakraların İncelenmesi, Cilt I (Sierra Madre, CA, Bon Productions, 1989), s.17'den alıntı.

(2) Laurel Steinhice, Diane Stein, *(Dreaming the Past, Dreaming the Future: A Herstory of the Earth)* Geçmiş Düşlemek, Geleceği Düşlemek: Bir Yeryüzü Tarihçesi (Freedom, CA, The Crossing Press, 1991), Giriş sayfasında.

(3) Hawayo Takata, Paul David Mitchell, *(Reiki: The Usui System of Natural Healing)* Reiki: Usui Doğal Şifa Sistemi (Coeur d'Alene, Idaho, The Reiki Alliance, 1985), s.5-6'da.

Teşekkür

Bu kitap birçok insanın yardımıyla meydana geldi. İlk olarak The Crossing Press'in ortakları olan Elaine Goldman Gill ve John Gill'e, tartışmalı addedilebilecek bir kitabı yayımlama konusundaki cesareti ve isteklerinden ötürü teşekkür etmek isterim. Carlsbad, Kaliforniya'daki Mystical Dragon Kitabevinde Elaine'e Reiki 1, 2 ve 3 öğretmek (Lammas, 1993) hayatımın dönüm noktalarından birini teşkil etmiştir. Hukuki önerileri için Richard Donovan'a, alternatif öğretme teknikleri ve sembol bilgileri için Diana Acuna'ya, nadir kitapları bulmama yaptığı katkılar ve sürekli teşvikleri için de Sasha Daucus'a teşekkürü borç bilirim. Jane Brown ve Linda Page müsvedde nüshayı okuyup kritiğini yaptı. Jane Brown'la Carol Hunner da Ki Ağıştırmalarıyla ilgili önemli materyalleri temin etti. Brigit Books, St. Petersburg, Florida'dan Patty Calahan ve Treasures Bookstore, Tampa, Florida'dan Joy Weaver da kitap araştırmalarında yardımlarını esirgemediler.

Laurel Steinhice ve Suzanne Wagner, yıllardır Reiki üzerine medyumsal irtibatlarda bulunduğumuz kadınlardandır. Hakkında hiçbir bilgim yokken Detong Cho Yin, bana Budizm'i sabırla anlattı ve bu kitap açısından hayati önem taşıyan başka bilgiler de temin etti. Aynı zamanda, öğrendiğim her şeyi paylaşacağımı ve nihayetinde yazacağımı bilerek bana Reiki eğitimimi veren insanlara da teşekkür ederim. Bedelini ödememin imkansız olduğu günlerde onlar bana gerek modern, gerekse geleneksel yollardan Reiki'yi öğrettiler. Onlardan kimisi bana telefon ve posta yoluyla bilgi verdi, kimisi geleneksel olmayan yöntemlerimi bütünlemek için geleneksel öğretiyi aktardı, kimisi de daha ilk görüşmemizde konu hakkında beni aydınlattı, hatta uyumladı bile. İsimlerini burada anmamakla birlikte hepsine yürekten teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca öğretmenlik yapan Reiki 3'lerime, makul ücretler karşılığında Reiki'yi, onu öğrenmek isteyen olabildiğince çok insana taşımaya gayret eden öğrencilerime de teşekkür etmek istiyorum. Birçokları arasından özellikle Jill Elizabeth Turner'ı, Anastasia Marie Zepp'i, Jane Brown'u, Sasha Daucus'u, Diana Acuna'yı, Tom Oakley'i, Carolyn Taylor'u, Lisa Severn'ı ve Liz Tarr'ı burada anmak isterim. Onlara hem dostlukları hem de çalışmaları için minnettarım.

Uyarı

Şifa ve tıp birbirinden çok farklı iki disiplindir ve yasa gereği şu konuda uyarı yapmak zorundayız: Bu kitapta yer alan bilgiler tıp değil, şifadır ve tıbbi herhangi bir öneri içermez. Ciddi rahatsızlık ve hastalık durumunda kendi tercinizin doğrultusunda tedavi görmelisiniz.

İÇİNDEKİLER

Önsöz	9
Giriş	10
REİKİ 1: BİRİNCİ DERECE	
<i>Birinci Bölüm – Reiki’nin Öyküsü</i>	16
<i>İkinci Bölüm – Reiki Nedir?</i>	25
<i>Üçüncü Bölüm – Reiki Şifa Uygulaması</i>	39
<i>Kendine Şifa</i>	46
<i>Başkalarına Şifa</i>	54
<i>Grup Şifası</i>	61
REİKİ 2: İKİNCİ DERECE	
<i>Dördüncü Bölüm – Reiki Sembolleri</i>	68
<i>Beşinci Bölüm – Uzaktan Şifa ve Ötesi</i>	82
<i>Altıncı Bölüm – Kundaliniyi Açmak</i>	95
REİKİ 3: ÜÇÜNCÜ DERECE	
<i>Yedinci Bölüm – Üçüncü Derece Sembolleri</i>	114
<i>Sekinci Bölüm - Uyumlama</i>	126
<i>Dokzuncu Bölüm – Reiki Öğretmek</i>	140
<i>Onuncu Bölüm – Reiki ve Aydınlanmaya Giden Yol</i>	155
Sonsöz: İçinde Bulunduğumuz Gezegensel Buhranda Reiki’nin Geleceği	168
Ekler: Reiki Öğretimi İçin Ders Notları	171

ÖNSÖZ

Reiki 1, 2 veya 3 uygulamacısı olabilmek için kendisi de eğitim ve uyumlama almış bir öğretmen tarafından bizzat uyumlanmak gerekmektedir. Bu kitap, söz konusu doğrudan inisiyasyon sürecinin yerini tutamaz. Bu kitap, uyumlanmış Reiki uygulamacısı ve öğretmenine kılavuzluk eder. Modern formatta Batılı şifacılar için Reiki öğretisini bütünüyle yayınlayan ilk eserdir. Belki de kadim zamanlardan sonra dünyanın geri kalanı için bu özelliği geçerlidir.

Hem insanlar hem de gezegen için söz konusu olan bu değişim ve buhran çağında şifa, artık gizli tutulamayacak kadar acil bir ihtiyaç haline gelmiş durumdadır. Burada verilecek bilgilerin kutsallığına ve Tanrı'nın Reiki armağanına daima saygı duyun. Yalnızca herkesin iyiliği için kullanın; ondan yararlanmak isteyenler içinse bundan özgürce faydalanabilirsiniz. Her ne gönderirseniz size kat be kat geri döner. Reiki, Evrensel Sevgidir.

Dolunay Başak Burcunda

26 Mart 1994

GİRİŞ

1983'te Michigan Kadınlar Müzik Festivali'nde çeşitli tedavi tekniklerini uygulayarak ilk şifa tecrübemi yaşadım. Bu tarihten itibaren de hayatımı şifaya adanmak istediğimi anladım. Medyum olmayı ve birçok kadının kolaylıkla uyguladığı bazı şeyleri öğrenmeyi arzuladım. Bu deneyimi takip eden 5 yılda, bu konuda bulabildiğim tüm kitapları okudum (o tarihte sayıları fazla değildi) ve öğrendiklerimi özellikle kendi üzerimde denedim. Bu işin ancak başında olduğumu biliyor, fakat daha fazla öğrenerek daha kuvvetli olmayı arzu ediyordum. Sahip olduğum şifa verici yeteneklerim bana pek kuvvetli gelmiyordu; kristallerle, kıymetli taşlar ve elle şifa gibi diğer şifa tekniklerini de öğreniyordum. Ancak şifayı daha kolay ve daha kudretli kılacak bir bilginin eksikliğini hissediyordum.

1987 yılının Ağustos ayında (Harmonic Convergence'tan – Maya Takvimi'ndeki döngüselliğin izinde gerçekleştirilen enerjilerin uyumlu birlikteliğinin kutlanması, ç.n. – hemen önce) bunun anahtarını buldum. Metafizik konulu bir toplantının akşam yemeğinde iki adamla tanıştım. Süratli bir şifayı uygularken beni izlediler ve "size Reiki'yi kim öğretti?" diye sordular. Ben de Reiki'nin ne olduğunu bile bilmediğimi ve Reiki uyumlamasından geçmediğimi söyledim. Adamlar ısrar ettiler ve ellerime dokunmak için izin istediler. Ellerimin sıcak olduğunu ve bunun ancak Reiki şifacılarında görüldüğünü söylediler. Bense bu konuda daha çok bilgi sahibi olmak istiyordum.

Daha sonra bu kişiler evimde tam bir Reiki seansı uyguladıklarında, aradığım basit şifa sisteminin bu olduğunu anladım. Reiki uyumlamasının nerede yapıldığını ve fiyatını sordum. Bana Reiki 1 için 150\$, Reiki 2 için 600\$, Reiki 3 içinse (üstad-öğretmenlik) 10.000\$ gerektiğini; ilgilenen kişinin maddi durumu uygun olsa bile öğretmenin nadiren müsait olduğunu söylediler. O günlerde ben garson olarak çalışıyordum ve kiramı bile güçlükle ödeyebiliyordum.

Kısa bir süre sonra o arkadaşlardan biri Reiki 2 uyumlamasından geçti. Saatler boyunca bu şifa tekniğinden ve öğrenilmesi için gerekli paralardan

konusuyorduk. Onlardan bir tanesi yüksek fiyatların gerekli olduğunu, çünkü Reiki'ye bağlılığı ifade ettiğini söylerken diğerinin konuya bakış açısı benimkiyle aynıydı, yani başkalarının yararına sunulacak bir tekniğin herkesin karşılayabileceği bir fiyatla öğretilmesi. Şifacı ve yazar olarak bildiğim bütün tedavi tekniklerini herkese öğretmek ve yaymak gerektiğinden hiçbir zaman şüphe duymadım. Aşırı yüksek ücretlerin güzel ahlâkla bağdaşmadığı fikrindeyim. Bu adamlar, şifa üzerine vermiş oldukları bütün bilgilerin bir gün kitaplarımda yer alacağını biliyorlardı.

Reiki 2 uyumlamasından geçmiş olan arkadaşım, öğretmen eğitimi (yani Reiki 3) almamış olmasına rağmen başkalarını Reiki'ye uyumlama denemelerine başlayınca ben de üzerimde denemesi ni istedim. Fakat uzun süre reddetti. 1988 yılının Ocak ayında bir hastanenin AIDS servisinde üçümüz birlikte şifa yapmaya karar verdiğimizde ise fikrini değiştirdi. Şubat ayı içinde Reiki 1 ve Reiki 2'ye uyumlandım. Uyumlayan kişinin Reiki 2 olmasına rağmen yöntemin bana faydalı olduğu muhakkaktı.

O zamana kadar hiç tecrübe etmediğim, hatta hayal bile edemediğim bir enerjiyle dolduğumu hissettim. Şifacı yeteneğimin hızla kuvvetlenmesi ve Reiki'yi uygulamanın kolaylığı, aradığım şifa yönteminin bu olduğuna beni ikna etti. Daha önceki şifalarda da ellerim sıcaktı ancak artık çok daha fazla ısınıyordu. Reiki tekniğini öğretmeye kararlıydım ama bunu nasıl yapacağımı bilemiyordum.

Hastanedeki şifa çalışmalarımız boyunca acelelikten çıkıp şifacı olmaya doğru yol aldığımı hissettim. Arkadaşım Reiki 3 uyumlamasını aldığı anda onun ilk dersine katıldım. Hala ayda 300\$ kazandığımdan ve ders ücreti olan 150\$'ı ödeyemediğimden, Geleneksel uyumlamalara katılma izni almakla birlikte, sertifikamı alamadım. Arkadaşım Tüm Kadınlar Şifacıdır (The Crossing Press, 1990) adlı kitabımın Reiki bölümüne yardımcı olmuştu ancak bana daha ötesini öğretmeyi reddediyordu. Kendi atölyelerimde Reiki 1'in el pozisyonlarını anlatıyordum ve öğrencilerime sık sık Reiki uyumlama-

sında daha ileri gidip onlara her şeyi ayrıntılarıyla öğreteceğimden söz ediyordum.

Kasım 1989'da Ortabatı eyaletlerine bir gezi yaptım. Bu gezimi 1988'deki Festival'de tanıştığım ve aramızda samimi bir dostluk gelişen iki kadın destekliyordu. Bu kadınlardan biri, şifa yönteminin daha kolay elde edilebilir olması gerektiğini düşünen bir öğretmenden Reiki 3 derecesini almıştı. Reiki 3 uyumlaması için gereken 10.000\$'dan çok daha az bir paraya bu derecesini alabilmişti. Öğretmeni Geleneksel eğitim almış olmakla birlikte modern eğitim teknikleriyle de denemeler yapıyordu. Hiç hesapta yokken bir hafta sonu o kadın arkadaşım beni hem Reiki 2'ye uyumladı, hem de her iki derece için sertifika verdi. Bir dahaki görüşmemizde beni Reiki 3'e uyumlayacağını, sembollerin kopyasını bulamadığı için bunu hemen yapamayacağını söyledi. Ancak sene içinde iki defa karşılaşmamıza rağmen her seferinde çeşitli bahaneler uydurarak sonunu bir türlü getinmedi. Kendimi çok aşağılanmış hissediyordum. Kendi Reiki 1 uyumlamam da henüz yeni Reiki 2 olmuş biri tarafından yapılmıştı, bu nedenle yöntemim kendim bulmaya kara verdim. Reiki 2 sembollerinin Taç ve Kalp çakraları ile ellere yerleştirilmesinden yola çıkarak yöntemin temelini bu olduğuna kanaat getirdim (epeyce de yaklaştım). Ancak sadece Reiki 2'ye uyumlandığım için bazı anahtar sembollerin eksikliğini hissediyordum ve maalesef bunları keşfetmenin hiçbir yolu yoktu.

Hiç tanışmadığım bir kadınla yaptığım bir telefon görüşmesinde bu çabalarımın bahsettim. Bir süre sonra bir not defterinden yırtılmış kağıtlar üzerinde Geleneksel Reiki 3 sembollerini postalamı. Bundan sonra deneylerim daha etkili olmaya başladı. Atölyelerimde sadece Reiki 2 uyguladığımı söyleyerek bildiklerimin hepsini öğretmeye devam ettim.

1990 yılında, Ortabatılı Reiki 2 öğretmenimle yaptığım bir telefon konuşmasında uyumlama yapmaya başladığımı söyledim. Aniden öfkelenerek sert bir dille beni kınadı. Ben de ona "bütün bilgileri vereceğini vaat etmene rağmen sözünde dur-

madın” dedim. Bir saat sonra beni tekrar arayarak “madem uyumlama yapmaya kararsısın, hiç olmazsa bunu doğru yap” diyerek uyumlama için gereken yöntemi bana izah etti.

Modern olan bu yöntemi uygulamaya başladım ve öğrencilerimin birçoğu Reiki 1 enerjisine açıldı. Fakat bazıları enerjiye açılmalarını belirleyen içsel duyuları hissetmedikleri gibi elleri de sıcak değildi. Reiki öğretmeninim telefonla bana bazı bilgiler vermeye devam etti. Fakat bu bilgiler bölük pörçüktü ve bunları kendim birleştirmek zorundaydım. Kendimi gitgide güçsüz hissetmeye başlamıştım ama başka bir bilgi kaynağım da yoktu.

1990 Haziranı’nda Denver yakınında bir hafta sonu atölye çalışması yönetiyordum. İsteyen herkesi Reiki 1’e uyumlayabileceğimi söyledim. Altı kadının kabul etti ve Reiki enerjisine açıldılar. Denver’daki hafta sonundan sonra Reiki 2 öğretmeninimin bir meslektaşı, o bölgedeki seyahati esnasında benimle bir gün geçirmek istedi. Hiç tanımadığım bir bayan arkadaş onu evime kadar getirdi ve akşam yemeğine kaldı. Yemekte Reiki 3 uyumlaması istediğimi, böylece atölyelerimde doğrusunu yapabileceğimi söyledim. “Öğretmek için vaktim yok, ancak sadece uyumlama istiyorsan bunu hemen şimdi yapabilirim” dedi. Böylece yemek odasında, masa başında beni Reiki 3’e uyuyladı. Ondan bir daha hiç haber alamadım ama ona yürekten minnettarım. Ondan sonraki uyumlamalarım çok daha güçlü hale geldi. Bütün öğrencilerim istisnasız enerjiye açıldılar. Artık öğretmeye hazır bir üstad olmuştum.

Şubat 1991’de başka bir şehirde yine bir hafta sonu atölyesini idare ediyordum. Reiki 1 ve 2’yi öğretirken toplulukta bulunan bir kadının sürekli kaşlarını çatıldığını ve ders boyunca yüzünü buruşturduğunu fark ettim. Ders bittikten sonra bana geleneksel Reiki üstadı olduğunu ve benimle konuşmak istediğini söyledi. Özellikle kutsal olan uyumlamaları yaparken öğrencilerimin bana bakmasına izin verdiğime (ki bunu hala yapıyorum) çok içermişti. Yöntemimi reddederek, “geleneksel uygulamada bir değişiklik yapıyorsan, bu Reiki değil-

dir,” diyordu. Bense onunla hemfikir değildim.

Beni misafir eden bayan araya girerek ondan bana “doğrusunu” öğretmesini ve bana bir sertifika vermesini teklif etti. Kadın kabul etti ve ertesi gün bir saatini ayırarak bana geleneksel uyumlamayı ve enerji aktarım yöntemini öğretti. Öğrettiği şekliyle geleneksel metodu uyguladığım takdirde sertifikayı vereceğini söyledi. Bense o zamanlar Reiki öğretmeninimden öğrendiklerimi ve kendi yöntemimi başarıyla uyguladığım için bunu değiştirmek istemedim.

1991 Mayıs’ında Beltane’de Reiki 2 öğretmeninim bana “yeni” bir Reiki 3 sembolü yolladı. Bu sembolü hala kullanıyorum çünkü etkisi inkar edilemez. Böylece Geleneksel yöntemlerden giderek uzaklaştım. Aynı Mayıs ayının sonunda Güneyli Kadınlar Müzik Festivali’ne katıldım. Orada Reiki konusunda önemli bir atılım gerçekleştirdim. Orada Reiki öğretmiyordum çünkü katılanların sayısı çok fazlaydı. Onun yerine doğal ilaçları konu alan bir atölye çalışması düzenledim. Aynı atölyede iki kadın bana ölmek üzere olduklarını söylediler. Onlara Reiki uyumlaması teklif ettim. Dersten sonra onları seyyar iskemleye oturarak acılarını dindirmek üzere Reiki uyumlaması yaptım. Başımı kaldırdığımda uyumlamayı bekleyen kadınların uzunca bir sıra oluşturduklarını fark ettim. Orada bulunan bir Reiki 2 uygulayıcısının yardımıyla iki saat süreyle uyumlama yaptım. Tam teşekküllü bir atölye olmadan uyumlama yapma fikri hoşuna gitmediyse de ruhsal rehberlerim “durma, devam et,” diyerek beni gayrete getiriyorlardı.

Ondan sonraki gün sanatçılara ait bölümde kitaplarımı imzalarken yine kuyruk oluştu. ben de Reiki 1 uyumlamasını sürdürdüm. Sonraları ise festivalde şöyle bir söylentinin dolaştığı kulağıma çaldı: “Koşun, Diane Steen kadınlara hayatlarının deneyimini yaşıyor.” Bekleyenlerin çoğu neden sıraya girdiklerini bile bilmiyorlardı. Oysa ruhsal rehberlerim “bırakma, devam et” diyerek beni teşvik etmeyi sürdürüyorlardı. Sonuçta iki gün içinde 150 uyumlama yaptım. Benim için fiziksel olarak çok yorucuydu ve üç hafta boyunca hasta

yattım. Normalde günde 25 uyumlamayı aşmamak gerekiyor. Ancak, ne olursa olsun, bu tecrübe bana insanların Reiki'ye ne kadar muhtaç olduklarını kanıtlamış oldu.

Festivalden sonra Reiki'yi olabildiğince çok sayıda kadın ve erkeğe öğretme gerekliliğini anladım. Bu kusursuz şifa sistemi, parası olan olmayan herkese açık olmalıydı. Bugüne kadar ben bu yolu izledim. Reiki 2 öğretmenim Reiki 3 sertifikası vermeyi reddetti. Çünkü Reiki'yi ücretsiz öğretmekle değerini düşürdüğüme inanıyordu.

Bugün, dört yıldır Reiki üstadı olmama ve yüzlerce öğrenci yetiştirmeme rağmen hala resmi, Geleneksel bir sertifikam yok. Bunun önemli olduğunu da sanmıyorum. Öğrencilerime kendim Geleneksel-olmayan Reiki olarak adlandırdığım bir sertifika veriyorum. 1992 yılının sonbaharında öğrencilerimden biri de bana bir tane vererek, "beni eğitiniz, ben de size bu sertifikayı takdim ediyorum" diyerek şaka yaptı. Hepimiz buna katılarak güldük. Bugüne kadar yüzlerce öğrenci yetiştirdim, birçoğu da şimdi öğretmenlik yapıyor. Onlardan ücretleri düşük tutmalarını ve burs vermelerini isteyerek evrensel olması gereken bir şifa sisteminin yanıtıcı izlenimlerden kurtarılması gerektiğini söylüyorum. Artık bu yolu benimseyen birçok kadın ve erkek bulunmaktadır.

REİKİ BİR
BİRİNCİ DERECE

靈
氣

BİRİNCİ BÖLÜM

REİKİ'NİN ÖYKÜSÜ

Reiki ellerin temasıyla gerçekleştirilen son derece kolay ve güçlü bir şifa sistemidir. İmkanları ve işleyiş tarzı bu kitabın konusunu oluşturmaktadır. Reiki'yi iyi anlayabilmek için kaynağını ve batıya ne şekilde ulaştığını bilmek gerekir. Öyküsü aslında bütün insanlık tarihini kapsar. Bu şifa sisteminin kendisi hakkındaki yazılı kaynaklardan çok daha eskilere gittiği muhakkaktır. Her ne kadar Reiki'nin kökenini keşfetmek için çok okudum ve çok araştırdıysam da tarihinde hâlâ birçok boşluk bulunmaktadır. Bilgilerin birçoğu ne Batılı dillere çevrilmiş, ne de herhangi bir dilde basılı hale getirilmiştir. Geleneksel Reiki M.S. 1800 yıllarında başlar ancak, daha o tarihlerde bile eski çağlara dayandığı bilinir.

Yazılı kayıtlardan önceki devirlere ait bilgiler yalnızca medyumsal bilgi aracılığıyla elde edilebilmektedir; bu yolla alınan bilgi spekülatif kabul edilse de ilginç ve uyarıcı niteliktedir. Doğrulanamamasına karşın bu bilgi görmezden gelinemeyecek ölçüde göz kamaştırıcıdır ve ben bunun çok değerli olduğuna inanıyorum. 1990'da psişik (medyum) Laurel Steinhice, Geçmiş Düşlemek, Geleceği Düşlemek (The Crossing Press, 1991) adlı kitabım için Yeryüzünün asıl kolonicileri olan oniki kaynak gezegeni tarif etmiştir. Bunların çoğu Pleadian yıldız sisteminde, birkaçı da Sirius ve Orion yıldız sistemlerinde bulunmaktadır⁽¹⁾. İnsanlar Yeryüzünde evrimleşmemiştir, biz buraya çeşitli gezegen kültürleri tarafından getirildik ve medyumlardan birkaçı da bunu yazılarında anlatmaktadır. Kadim belgelerin bazı yetkin yorumcuları da bunu (böyle bir şey hâlâ cesaret istemekle birlikte) doğrulamaktadır.

1991'de medyum Laurel'a Reiki'nin kökenlerini sordum. Bana Reiki'nin yeryüzüne çok kollu tanrı ve tanrıçaları (yani Hindistan'ın erkek-egemen öncesi kök kültürünü) getiren gezegenden geldiğini anlattı. Bugün Şiva olarak tanıdığımız Hint Tanrısı, ki o zamanlar Tanrıçaydı, Reiki'yi buraya getirmekle görevliydi (ve o bu armağanla hatırlanmak istiyor). İnsan bedeni bu gezegene göre tasarlandığı zaman Reiki tüm insanların doğuştan hakkı olarak genetik kodlamaya dahil edilmiştir⁽²⁾.

Reiki insanlığın bir parçasıdır. Bir zamanlar evrensel bir bilgiydi ve asla kaybolmaması gerekiyordu. Bugün "Mu" adını verdiğimiz, Yeryüzünün erken devir uygarlığının çocukları ilkökul çağlarında Reiki 1, orta okul yaşlarında ise Reiki 2 eğitimi alırlardı. Üstad/öğretmenler de Reiki 3 derecesini almak zorundaydılar, üstelik isteyen herkes de bunu bedelsiz alabilirdi. Bu kök kültürün insanları Tibet ve Hindistan'ı kolonize etmek üzere anavatanları Mu'dan ayrıldıklarında Reiki'yi de beraberlerinde götürdüler, ancak Mu Kitası sonradan kayboldu. Önce Mu'yu, ardından da Atlantis'i (*) yok eden Yeryüzü değişiklikleri derin kültürel karmaşıklıklara yol açtı. Bu değişimler sonucu da şifa sistemi birkaç seçilmişin bilgisi dahilinde kaldı. 19.yy'da İsa ve Buda'nın şifa yöntemlerinin kökenini araştıran bir Japon, bunun izlerine erken Şiva kültüründe ve Hindistan'ın batını (ezoterik) belgelerinde rastladı.

Geleneksel Reiki'nin öyküsü ⁽¹⁰⁾ 1800'lerin ortalarında, Japonya'nın Kyoto kentindeki Doshisho Üniversitesi'nin rektörü ve aynı zamanda Hristiyan bir rahip olan Mikao Usui ile başlar. Öğrencileri ondan İsa'nın şifa yöntemini öğretmesini isterler. Usui bu işi öğrenmek için 10 yılını verir. Japonya'daki Hristiyan otoriteleri bu şifadan bahsetmenin ve onu öğrenmenin söz konusu bile olamayacağını söylediklerinde Usui Budizm aracılığıyla bilgiye ulaşmaya çalışır. Hindistan'daki Buda (Gautama Siddhartha) ile tarihsel İsa'nın hayatı arasında çarpıcı benzerlikler vardır. Budist keşişler Usui'ye eski ruhsal şifa yönteminin kaybolduğunu ve ona ancak Budizm'in Aydınlanma Yolu ile ulaşmanın mümkün olabileceğini söylerler.

Bunun üzerine Usui ABD'ye gider ve orada 7 yıl kalır. Oradaki Hristiyan yetkililerden de istediği cevapları alamayınca Chicago Üniversitesi'nin İlahiyat Fakültesi'ne yazılır ve karşılaştırmalı dinler ve felsefe üzerinde çalışarak bu alanda doktora derecesini alır. Aynı zamanda Hindistan ve Tibet'in kadim lisansı olan Sanskritçe'yi de öğrenir. Ancak

Usui hâlâ aradığı şifa yöntemini bulamamıştır. Bundan sonra Mikao Usui'nin ne Hristiyan, ne de rahip olarak adı geçmez; Japonya'ya dönüşünde o artık Budisttir ve bir Zen Manastırı'na yerleşmiştir.

İlginçtir ki Reiki üstadı William Rand yaptığı araştırmalarda Mikao Usui'nin Doshisha Üniversitesinde ne rektör olarak, ne öğretim üyesi olarak, ne de öğrenci olarak hiçbir kaydına rastlayamaz. Dahası, Chicago Üniversitesi'nden ders aldığına ve orada doktora yaptığına dair de hiçbir iz yoktur ⁽¹¹⁾. Bundan, Reiki'nin olağanüstü kuvvetli şifa sisteminin Batı'da kabul görmesi için Hristiyan unsurların ilave edildiği sonucuna varılabilir. Öte yandan, Budizm ve (din olarak Hristiyanlık veya kilise doktrininden ziyade) tarihsel İsa'nın erken öğretileri arasındaki benzerlikler bu konuyu ayrıca ele almamızı gerektirir. Bunun için Reiki'nin öyküsünden az da olsa uzaklaşacağım.

Hindistan'ın eşsiz kurtarıcısı Buda M.Ö. 620 yılında Nepal sınırı yakınlarında doğdu. Bir kralın oğluydu ve adı Gautama Siddhartha'ydı. Her türlü dünyevi ıstıraptan uzak bir sarayda yaşıyor ve dışarı çıkmasına izin verilmiyordu. Ergenliğe ulaştığında gerçek dünyayı görme isteği o noktaya vardı ki babasına itaatsizlik edip altın kafesinden kaçtı. Hayatında ilk defa ihtiyarlığı, hastalığı, ölümü, yoksulluğu, ıstırapı gördü ve bu onun içindeki karmik mirası, yani tüm insanların acılarını dindirme arzusu uyandırdı.

Mülkünü ve çok sevdiği genç kancısını terk eden Gautama Siddhartha, aile ocağı olmayan gezgin bir hayatı tercih etti. Ağaçların altında yaşadı, dilendi ve ıstırap üzerine kafa yordu. Bir gün, bir incir ağacının altında meditasyon yaparken tüm insanlara şifa verecek çareyi gördü. Bu onun ilk Aydınlanma'sı idi. Sakyamuni Buda'ya göre dünyevi şeylere ve insanlara bağımlılık, kaçınılmaz olarak hırsı ve negatifiği körüklediğinden beşeri ıstırapın da kaynağıdır. Söz konusu bağımlılıkların uzantısı olarak ortaya çıkan eylemler karmayı üretir ki, pozitif de olsa negatif de olsa, insan ruhunu yeryüzüne

(*) : Mu "Pasifik Okyanusu"nda, yaklaşık olarak Avustralya ve Pasifik Adaları'nın bulunduğu yerde olduğu söylenen ve M.Ö. 25.000 yıllarında batan kıta (Editör).

Atlantis, Atlas Okyanusu'nda, yaklaşık M.Ö. 9600 yıllarında batan bir kıta (Editör).

bağlar. Karma, sorunları çözmek kaygısıyla insanların durmadan bedenlenmelerinin sebebidir. Yeniden doğuş ve dünya hayatı insan ıstırapının kaynağıdır, ne var ki, karma ancak insan olarak bedenlenmekle temizlenebilir.

Bu paradoksun cevabı, yani karmayı çözümlüyüp bedenlenme ve yeniden doğuş döngüsünü sona erdirmeye, Budist öğretinin özünü teşkil eder. Girdiği her kültürün bütün tanrı ve tanrıçalarını kabul eden bu felsefe, Hristiyanlık dahil bütün büyük dinler üzerinde derin izler bırakmıştır. Budizm öğretisi bütün canlılara merhamet gösterme ilkesine dayanır. İnsanlar ve hayvanlara her türlü saldırıyı, onların öldürmeyi reddedip herkese yardım etmeyi tavsiye eder ama öte yandan duygusal bağımlılığı da kabul etmez. Budistler için şifa her şeyden önce (ve bedensel tedavinin ötesinde) zihnin ve duyguların şifasıdır, şifa ruhsal olmalıdır. Dünya bir yanılsamadır, Zihnin 'Boşluk'tan (the Void) türettiği bir yaratıdır. Sonraki Hristiyanlığın kışa ve öykülerinin birçoğu doğrudan Budizmden alınmadır ki bunlar arasında 'hardal tanesi' kıssası, 'mucize oğul', 'dağdaki vaaz' ve 'çölde şeytanın ayartması' öyküleri sayılabilir.

Buda'nın Aydınlanma Yolu'nu keşfetmesi başka insanların da aydınlanmasını mümkün kılmıştır. Birkaç Buda'nın Gautama Siddhartha'yı takip etmesinin yanısıra birçok Bodhisattva da bu yolu izlemiştir. Bodhisattva (kurtarıcı), aydınlanmış ve dolayısıyla yeniden bedenlenmek zorunda olmayan kişi demektir. Bununla birlikte başka kimseleri ıstıraptan kurtarmak ve onları aydınlığa kavuşturmak için dünyaya tekrar gelirler. Budizm'in bu yolunda kadınlara pek rastlanmasa da iki Budist kadın kayda geçmeyi başanmıştır: Biri Çin'de Kuan Yin (Japonya'da Kannon adı ile bilinir) diğeri de Tibet'te Tara. Bana göre Meryem ile İsa da Bodhisattva'dırlar.

Buda ve ondan sonra gelen başka birtakım Buda'lar Büyük Şifacılar olarak adlandırılmıştır (tıpkı İsa gibi). Budizmin ilk devirlerinde fiziksel ve ruhsal şifa o kadar yaygınlaşmıştı ki Aydınlanma Yolu'ndan alıkoyan bir eğlence diye zamanla terk edilir oldu. Bugün Reiki olarak adlandırılan sistem Gautama Siddhartha zamanından itibaren Hindistan'da zaten biliniyordu. Budist Sutra'larda (kutsal

kitaplar) kısmen anlatılmakla birlikte temel olarak şifahen nakledilen bir bilgiydi. Erken devir Budist metinlerin bazılarında ruhsal şifanın etkilerine (Aydınlanmanın elde edildiği saf bir ülkede ıstırap ve yeniden bedenlenmekten kurtuluş) değinilmekle birlikte şifanın yöntemi anlatılmaz. Bazı eski metinlerde de Şifa Buda'sını çağırmak için dua ve ayinler tarif edilmiştir.

Zihni, duyguları ve bedeni ilgilendiren canlandırma (visualisation), uyumlama ve meditasyon gibi ruhsal şifa teknikleri (ki Batılılar buna daha aşinadırlar) Tantra veya Vajrayana adı verilen bir Budizm'e aittirler. Tantra, Tibet'te gelişen Mahayana Budizmi'nin son derece gizli (içsel) bir biçimidir: tam bir adayış ve ruhsal meditasyonla yıllar süren bir eğitim gerektirir. Tantra, Batıda (yanlış olarak cinsel bir pratik diye bilinir. Halbuki onun asıl amacı tüm Varoluşla birleşmektir. Bu birleşme ise cinsel eşin zihinde canlandırılmasıyla (visualisation) gerçekleştirilir, tensel temasla değil. Tantrik uygulamalar neticesi kişide hem psişik (medyum-sal) yetenekler hem de şifa yetenekleri gelişir. Ancak bu yetenekler sadece gerekli durumlarda kullanılır, zira onlar Aydınlanma Yolu'ndan alıkoyan uğraşlardır ⁽¹²⁾.

Tibet Budizmi, Tulka öğretisini de kapsar. Bu, önceki hayatının anılarını hatırlayan üst düzey bir müridin yeniden bedenlenmesidir. Bugünün bildiğimiz Dalai Lama'sı bir Tulka örneğidir. Bir Dalai Lama'nın ölümünün ardından bir süre sonra rahipler, çeşitli alamet ve testlere istinaden onun yeniden bedenlenmiş halini aramaya başlarlar. Çocuk yaşta olan Lama bulunup manastıra götürülür ve önceki hayatında bıraktığı rolünü devam ettirmesi için gerekli eğitimi alır. Mistik Budizmle İsa arasındaki en önemli bağlantı da buradadır. Aşağıda bunu açıklamaya çalışacağım ⁽¹³⁾.

Tantrik Budizm'in yazılı kayıtları bu yolun aşamalarını açıklıkla anlatmaz. Bilgiler esas itibarıyla bu yolu seçmiş olan müritlere sözlü olarak aktarılır. Yazmalar, kötüye kullanılır ve saygısızlık gösterilir endişesiyle sıkıca korunmaktadır. zor bir lisanla yazılmış olmalarının nedeni de budur. Üstad olacak kişi bu mistik dili çözebilmeli ve yalnızca gerekli vasıfları edinmiş, hazır durumdaki öğrencilere aktarmalıdır ⁽¹⁴⁾.

KRONOLOJİ

Hindistan

M.Ö. 620	Gautama Siddhartha, Sakyamuni Buda'nın Hint-Nepal sınırında doğumu.
M.Ö. 543	Hindistan, Kusingara'da Gautama Siddhartha'nın ölümü.
M.Ö. 2. ila 1.yy	Tantra Lotus Sutra yazıldı ⁽³⁾ , diğer şifa metinleri de muhafaza edilmiştir.
M.Ö 7	Tarihsel İsa doğdu ⁽⁴⁾ .
M.Ö. 5	Doğu'dan (Hindistan) gelen "Üç Bilge" yeniden bedenlenmiş Aydınlanmış'ını ararlar. İsa ve ailesini Mısır ve Hindistan'a götürürler.
M.S. 27 veya 30'dan 30 veya 33'e	İsa 2-3 yıllığına Kudüs'e geri döner ⁽⁵⁾ .
M.S. 30 veya 33	İsa'nın çarmıha gerilmesi. İsa'nın bundan kurtulduğunun delilleri ⁽⁶⁾ .
M.S. 46 veya 49	İsa, çarmıha gerilmesinden 16 yıl sonra Hindistan'a geri döner ⁽⁷⁾ .
M.S. 110	İsa'nın Hindistan, Srinagar'da ölümü. Efsaneye göre 120 yıl yaşadı, zamana göre hiç de istisnai olmayan bir durum ⁽⁸⁾ .

Japonya

1800'lerin sonları	Mikao Usui'nin Reiki'yi arayışı.
1925	Chujiro Hayashi 47 yaşında Reiki'de üstadlık derecesini alır.
1930	Mikao Usui'nin ölümü. 16 veya 18 Reiki üstadı yetiştirmiştir, bu konuda kaynaklar farklı bilgi vermektedir.
10 Mayıs 1941	Chujiro Hayashi'nin ölümü. 13 veya 16 Reiki üstadı yetiştirmiştir. Bunların arasında ilk kadın üstad olan eşi Chie Hayashi ve Hawayo Takata da vardır.

Hawaii

24 Aralık 1900	Hawayo Kawamuru'nun (Takata) doğumu.
10 Mart 1917	Saichi Takata ile evliliği.
Ekim 1930	Saichi Takata'nın ölümü.
1935	Takata tedavi için Akasaka'daki Maeda Hastanesi'ne, ardından da Tokyo'da Hayashi'nin Reiki kliniği, Shina No Machi'ye gider. 4 ayda tedavi edilir.
1936 baharı	Takata, Chujiro Hayashi'den Reiki 1 derecesini alır.
1937	Takata, Chujiro Hayashi'den Reiki 2 derecesini alır ve Hawaii'ye döner. Kapaa'da ilk şifa kliniğini açar.
1938 kışı	Takata, Hawaii'de Hayashi'den Reiki 3 derecesini alır. 22 Şubat 1938'de Chujiro Hayashi, Hawayo Takata'ya Reiki üstadı ve halefi ilan eder.
11 Aralık 1980	Hawayo Takata'nın ölümü. 1970-1980 yılları arasında 22 Reiki üstadı yetiştirmiştir. Bazı kaynaklar ölüm tarihini 12 Aralık olarak belirtir ⁽⁹⁾ .

Üstad/öğretmen bilgileri aktaracağı öğrencileri kabul etmezse bu bilgiler kaybolabilir: psişik (ruhsal) keşiflerle de kayıp bilgiler tekrar gün ışığına çıkarılır. Reiki tekniği için gerekli semboller ve formüller, M.Ö. 1 veya 2. yy'da yazılmış olan Tibet Tantra Lotus Sutra'sında bulunmuştur.

Reiki denilen şifa tekniği nasıl olmuş da Ortadoğuda İsa'ya ulaşabilmişti? Alman araştırmacı ve yazar Holger Kersten'e göre (İsa Hindistan'da Yaşadı, 1991) İsa, bedenlenmiş bir Bodhisattva, yani bir Tulka'dan başka bir şey değildir. Onun doğuşunu Budist bir tarikatın mensupları bekliyor. "Üç Bilge"(Astrolog) de M.Ö. 5.yy'dan kalma alışılmışın dışında bir astrolojik oluşumu takip ederek onun izini buluyordu. O devirlerde Budizm tüm doğuya yayılmış ve Ortadoğudaki birçok ülkede Budist merkezler kurulmuştur.

Çocuğun iki yaşına geldiği sıralar Kral Herod, yeni doğmuş bir Esseni (bir Yahudi tarikatı) liderinin Roma iktidarını tehdit edeceği kehanetini haber aldı. Kumran yakınlarında o sıralar Budist tipte bir Esseni Manastırı vardı ki daha sonraları Ölüdeniz Yazmaları'nı barındıran mağaralara oldukça yakın bir konumdaydı. Gizemci bir tarikat (hatta belki de Budist bir tarikat) mensubu olan Esseniler de bu kehanetleri biliyorlardı. Esseni öğretisinde yeniden bedenlenme ve karma, ruhun ölmezliği, şefkat, huzur ve sade hayat kavramları bulunmaktaydı⁴⁵. Belki de Esseniler'in yardımıyla, çocuk İsa'da aradıkları Tulka'yı bulan "Bilge Adamlar" (Üç Bilge) onu ve ailesini yanlarına aldılar. Önce Mısır, ardından da Hindistan'a götürülen çocuk orada eğitildi. Budist Mahayana ve Vajrayana öğretilerine vakıf olan İsa, yetişkin. Budist ve Reiki şifacısı olarak Kudüs'e döndü. O aynı zamanda bir Bodhisattva'ydı.

Holger Kersten, İsa'nın hayatının geri kalanını da izleyerek çarmıha gerilişten nasıl kurtulduğuna dair mantıksal argümanlar da sunar. Budist Sutra'larında ondan İssa yada Yuz Asaf, İslami metinlerde de İbn Yusuf olarak söz edilir. Birçok kaynak onun geçmişinden ve çarmıha gerilişi esnasında oluşmuş yara izlerinden bahseder. İsa çarmıhtan

kurtulmuş ve Hindistan'da kutsal biri olarak saygın ve uzun bir hayat sürmüştür⁴⁶. Meryem (Pakistan, Marie'de). Mary Magdalen (İncil'e göre İsa'nın, içinden yedi şeytan çıkardığı kadın, ç.n. - Hindistan, Kaşgar'da) ve Yuz Asaf/İsa'nın (Hindistan, Srinagar'da) kabirleri bilinmekte ve bu yerler insanların akınına uğramaktadır. Bu yerler kaynaklarda açıkça belirtilmektedir⁴⁷. Kersten, İsa'nın çarmıha gerilişinden sonra Keşmir'deki ikametgahını tarif eden 21 belge zikretmektedir.

Bu bilgilerin çoğu Kilise (ki Budist-İsa'nınkililerden fazla Paulus'un öğretilerini yansıtmaktadır) tarafından sansürlenmiştir. Tarihi İsa göz kamaştırıcı bir kişiliktir ve Reiki öyküsündeki yeri de kanıtlanmıştır. Şifayı öğrettiği doğruysa (ki İncil'e göre havarilerine öğretmiş olmalıdır) Reiki, sanılan aksine, Hindistan dışında geniş bir alana yayılmış olmalıdır. Hristiyanlık doktrini Paulus'un müdahalesiyle bu bilgiyi kaybettiştir. 5. asırda yeniden doğuş ve karma gibi kavramlar Kilise kaynaklarından silinmiş ve İsa'nın şifa yöntemi geliştirmekte olan Batı'nın kurbanı olmuştur. Şifa ancak Budist müritleri arasında uygulanmaya devam etmiş fakat onlar da bunu yaymaktan çekinmişlerdir.

Mikao Usui Japonya'ya döndükten sonra şifa formüllerini anlatan metinleri bulduğu bir Zen Budist Manastırı'nda kalır. Artık Sanskritçe'yi öğrenmiş olduğundan onları orijinal dillerinde okuyabilmektedir. Ne var ki bulduğu metinlerde enerjinin nasıl harekete geçirileceği ve kullanılacağına bilgisi verilmez. Yukarıda da belirttiğimiz gibi, Sutra'larda bilginin gizlenmesi olağan bir durumdur, amacı da bu değerli bilgileri yetkin olmayan ellerden uzak tutmaktır. Hawayo Takata bunu şöyle anlatmaktadır:

Sanskritçe'yi öğrenmeye koyuldu ve bunu başarabilmek için çok çalıştı. derken bir formül buldu. Gün gibi apaçık. O kadar basitti ki, sanki iki kere iki, dörde eşitmiş gibi... Ve dedi ki, "Pekala, formülü buldum. Ama şimdi bunu açmam gerek, çünkü bu son derece eski, 2500 yıl önce yazılmış. Bu sınavı geçmeliyim."⁴⁸

Sınavı, Koriyama Dağı'nda üç hafta boyunca meditasyon yapması, oruç tutması ve dua etmesi idi. Meditasyon yerini seçer ve günleri saymak için

21 çakıl taşını önüne koyar. Her günün sonunda bir tanesini fırlatır. Son günün sabahında, şafaktan evvel, günün en karanlık saatinde Usui bir ışık huzmesinin kendisine yöneldiğini görür. İlk tepkisi kaçmak olur ama sonra bir daha düşünür. Bu geleceğin meditasyonun cevabı ve sonucu olduğunu kabul eder ve ölümüne sebebiyet verecek olsa bile onu karşılamaya karar verir. Işık onu üçüncü gözünden vurur ve bir süreliğine bilinç kaybına neden olur. Ardından “milyonlarca gökkuşağı renkli hava kabarcığı” ⁽³⁹⁾ görür ve nihayet, bir ekrana yansıtılmışçasına Reiki sembolleri belirir. Bu sembollerin her birine baktıkça onlarla ilgili şifa enerjisinin nasıl harekete geçirileceğinin bilgisini özümser. Böylece ilk Reiki uyumlamasını alır. Eski şifa yöntemi ruhsal yollarla yeniden keşfedilmiştir.

Koriyama Dağı’ndan ayrılırken Mikao Usui, aynen Buda ve İsa’nın bildiği gibi şifayı biliyordu. Dağdan inerken gelenekte “dört mucize” olarak bilinen şey gerçekleşir. İlk olarak, yürürken tökezler ve ayak başparmağını incitir. İçgüdüsel olarak ellerini ayağına koyar. Elleri ısınır ve incinen parmağı iyileşir. Ardından, dağın eteğinde hacılara hizmet veren bir eve varır. Mükellef bir yemek ister, 21 gün sadece suyla oruç tutan akli başında hiç kimse’nin yapmayacağı bir şey, fakat hiçbir rahatsızlık duymadan hepsini yer. Üçüncü olarak, yemek servisini yapan kadın diş ağrısından muzdariptir. Yüzünün iki yanına ellerini koyarak ağrısını tedavi eder. Manastıra döndüğünde baş rahibin mafsalsal iltihabından yatağa düştüğünü söylerler, onu da iyileştirir.

Usui bu şifalı enerjiye, evrensel yaşam gücü enerjisi anlamına gelen Reiki adını verir. Ardından, Kyoto’nun fakir mahallelerinde bu yöntemi uygulamaya koyulur. Kentin dilenciler mahallesinde şifa yaparak birkaç yılını geçirir. Zamanın kültüründe sakatlıkları veya belirgin hastalıkları olan insanlar toplum tarafından dilenmeye teşvik edilirdi. İyileştirdiği hastalardan yeni bir hayat kurnalarını ister Usui, fakat aynı yüzleri görmeye devam eder. Şifa yaptığı insanların dürüst bir hayat sürmek yerine hâlâ dilendiğini görünce hayal kırıklığına uğrar ve fakir mahallelerini terk eder. Tedavi ettiği in-

sanlar hallerinden hiç de memnun değillerdi, çünkü artık dilenmek yerine çalışmak zorunda kalacaklardı.

Usui’nin bu yoksul mahalle deneyimi bugünkü Reiki eğitiminin yüksek fiyatı için mazeret olarak kullanılmaktadır. Böyle düşünenler, bedelini ödemedikleri durumda insanların şifayı takdir edemeyecekleri zannına dayanmaktadır. Oysa Usui’nin başarısızlığı, dilencilerin zihinlerini ve ruhlarını değil de yalnızca bedenlerini tedavi etmesiyle de açıklanabilir. Budist öğretisi ruhsal şifayı özellikle vurgulayarak bunun ancak Aydınlanma Yolu’na girmekle mümkün olabileceğini savunur. Kişi Aydınlanmaya ulaştıktan sonra artık bedenlenmeye ihtiyacı kalmaz ve böylece ıstırapın sonu da gelmiş olur. Budistlere göre tek ve gerçek şifa yöntemi Aydınlanma Yolu’nun kendisidir.

Bundan sonra Miako Usui gezginliğe başlar. Bütün Japonya’yı fenerle yayan kat ederek Reiki üzerine konferanslar verir. Bu esnada Japon Deniz Kuvvetlerinden emekli bir subay olan Hayashi’yle tanışır. Hayashi 1925’te Usui tarafından uyumlanır ve 47 yaşında Reiki üstadı ve Usui’nin halefi olur. Usui, 16 veya 18 üstad yetiştirdikten sonra (kaynaklara göre sayı değişmektedir) 1930’da vefat eder. Ancak Hayashi dışında hiç kimsenin adı Reiki kaynaklarında anılmamaktadır. Chujiro da, kadın-erkek, 16 üstad yetiştirir. Tokyo’da bir klinik açar. Şifacılar klinikte tedavi gören insanlar üzerinde gruplar halinde çalışır, gelmeye gücü yetmeyenleri de evlerinde tedavi ederlerdi. Hawayo Takata’nın 1935 yılında geldiği klinik de Chujiro Hayashi’nin Shina No Machi adlı kliniğidir.

Hawayo Kawamura 24 Aralık 1900’da Hawaii, Hanalei’de ananas toplayan bir ailenin çocuğu olarak doğar ⁽⁴⁰⁾. Ekin işinde çalışmayacak kadar zayıf ve narin olduğundan, henüz okuldayken, hem küçüklerle öğretmenlik yapar hem de bir soda dükkanında tezgahtar olarak çalışır. Okuldan mezun olur olmaz arazi sahibinin şatafatlı malikanesinde hizmetçilik teklifi alır. 24 yıl boyunca bu malikane- de kalır ve katiplikle kahyalık görevlerini üstlenir. 1917 yılında malikanenin muhasebecisi olan Saic-

hi Takata'yla evlenir. Bu mutlu evlilikten iki kızı olur.

Saichi Takata, henüz 32 yaşındayken, Ekim 1930'da kalp krizinden ölür. Bunu takip eden 5 yıl içinde Hawayo Takata'da, dul kalmanın ve iki küçük çocuk yetiştirmenin zorluğu sonucu sinirsel yorgunluk ve ağır fiziksel sorunlar belirmeye başlar. Cerrahi müdahale gerektiren safrakesesi hastalığı teşhis edilir ancak, solunum problemlerinden dolayı anestezi mümkün olmaz. Sağlığı giderek bozulur ve bıçak altına yatmadan yaşamasının mümkün olmayacağı, öte yandan, ameliyat olmasının da hayati tehlike taşıdığı kendisine söylenir. 1935'te kız kardeşlerinden biri öldükten sonra Takata durumu Tokyo'da yaşayan ailesine bildirir ve hemen ardından Akasaka'daki Maeda Hastanesi'ne yatar.

Hastanede birkaç hafta dinlendirildikten sonra ameliyat günü belirlenir. Bu arada kendisine safra kesesinin yanı sıra apandisit ve tümör ameliyatı da olması gerektiği söylenir. Ameliyattan bir önceki gece bir ses ona bu müdahalenin gereksiz olduğu bildirir. Ameliyat masasında anestezi için hazırlanırken aynı sesi yine duyar ve masadan kalkarak cerraha, tedavi için başka bir yol olup olmadığını sorar. Cerrah da "Evet, bunun için Japonya'da yeterince kalabileceksen, var" der ve ona Chujiro Hayashi'nin kliniğinden bahseder. Hayashi'nin şifacıları tarafından tedavi edilen ve kendisi de Reiki uyumlaması alan cerrahın kız kardeşi onu aynı gün kliniğe götürür.

Takata orada kalır ve 4 ay içinde hem fiziksel hem de zihinsel ve ruhsal şifa bulur. Reiki uyumlaması almak istediğini söyler fakat başta reddedilir. Kadın olduğu için değil, yabancı olduğu için. O tarihlerde Hayashi, Reiki öğretisinin Japonya dışında yayılmasını henüz istememektedir. Ancak, Maeda Hastanesi'ndeki cerrahın ısrarıyla yunuşayıp kabul eder. Hawayo Takata, 1936 baharında Reiki 1 derecesini alır. Klinikte çalışan şifacılarla katılır ve 1937'de de Reiki 2'ye uyumlanıp iki yıl aradan sonra Hawaii'ye döner.

İlk Reiki kliniğini Kaapa'da açar ve işinde de başarılı olur. Yasal açıdan, yetkililerin hoşmından

korunmak için masaj terapisti belgesi edinir.

1938 kışında Hayashi, Hawaii'de Takata'yı ziyaret eder ve birlikte gezerek ders verirler. Takata ondan bu sırada Reiki 3 uyumlamasını alır ve 22 Şubat 1938'de Hayashi, Takato Hawaya'yı üstad/öğretmen ve halefi ilan eder. Ücretsiz eğitim vermemesinde ısrar eder ve kendisini çağırdığında beklemeden Japonya'ya gelmesini ister. Takata, 1939'da Hilo'da ikinci şifa merkezini açar. 1941 yılının bir sabahı uyandığında, rusal gözüyle Hayashi'yi yatağının başında görür ve sözü edilen çağrının bu olduğunu anlar. Tokyo'ya ilk kalkan gemiye biner.

Reiki kliniğine vardığında Chujiro Hayashi, eşi Chie Hayashi ve bütün Reiki üstadları hazırdirler. Hayashi, büyük bir savaş olduğunu ve Reiki'yle ilgilenen herkesin ortadan kaybolması, kliniklerin de kapatılması gerektiğini söyler. Reiki'nin eskiden olduğu gibi yine kaybolmasından korkuyordur ve – bir yabancı olan – Takata'yı da bu nedenle halefi seçmiştir. Chujiro Hayashi ayrıca, eski bir deniz subayı olarak tekrar göreve çağrıldığını fakat bir şifacı olarak can almamakta kararlı olduğunu söyler. Onun yerine kendi ölümünü kabullenecektir, Takata'yı da bu yüzden çağırmıştır.

10 Mayıs 1941'de, öğrencilerinin de hazır bulunduğu bir ortamda Chujiro Hayashi ruhsal yolla kalbini durdurur ve vefat eder. 2. Dünya Savaşı Japonya'ya da yayılınca Reiki'ye ulaşmanın artık gerçekten imkânı kalmaz. Chie Hayashi hayatta kalabilmişse de savaşın ardından işgal kuvvetleri eve ve kliniğe el koymuş, bu nedenle şifa merkezi kapalı kalmıştır.

Böylece Reiki, Takata aracılığıyla varlığını sürdürdü. Önce Hawaii'de, ardından da ABD, Kanada ve Avrupa'da. Takata sekseninde vefat ettiğinde bile hâlâ genç gösteriyordu. Reiki'de yüzlerce kişiyi eğitti. Ömrünün son on yılında, yani 1970-80 arasında, kadınlı erkekli 22 Reiki üstadı yetiştirdi. Hawayo Takata 11 Aralık 1980'de hayatını yitirdi.

Şifa arayanlardan biri ciddi bir hastalığa yakalanmış ve çokça şifa uygulamasına ihtiyaç duyu-

yorsa, tedavisini yürütmesi için aileden birini eğitirdi. Eğer hasta yeterince güçlüyse o da bunun eğitimini alırdı. Takata örneklerle ve kıssalarla öğretmeyi severdi. Öğrencilerin not almalarına izin vermez, farklı sınıflarda konuları farklı şekillerde anlatırdı. Şifa pozisyonlarına bazen baştan, bazen de gövdeden ve ayakta başlardı. Reiki üstadı olacaklara Reiki 3 uyumlaması yaparken de farklı yöntemlere başvururdu. Eğittiği Reiki üstadlarının hiçbiri tıpatıp aynı şeyleri öğrenmemişlerdir.

Bayan Takata öğrencilerinden, hatta akrabalarından bile hep ücret almıştır. Bunun gerçekten gerekli olduğunu düşünüyor, para ödemeyenlerin şifaya değer vermeyeceklerine ya da onu kullanmayacaklarına, işte veya hayatta başarılı olamayacaklarına inanıyordu ⁽²¹⁾. Yetiştirdiği öğretmenler hâlâ yüksek ücretler talep etmektedir. Öyle ki, Reiki zenginler haricinde kimsenin erişemediği bir şifa yöntemi haline geliyor.

Takata'nın anlayış ve deneyiminin yararları olsa da günümüzün sıkıntılı dünyasında herhangi bir şifa yöntemi için çok para istemek kanaatimce yanlıştır. Kimi öğrenciler, para ödemedikleri şeyin değerini gerçekten düşünmektedir. Amerikan kültürü, kıymeti özünde mevcut şeyler yerine para ödenen şeylere değer vermeyi marifet saymaktadır. Açıklığının değerini bilmeyen bazı öğrenciler olsa da, Reiki'nin onlara yine de çok şey kattığını ben gördüm.

Hawayo Takata'nın vefatından bu yana Reiki Batıda epey değişikliğe uğramıştır. Takata'nın halefi ve torunu olan Phyllis Furumoto, Geleneksel Usui Reikisi'nin Büyük üstadı ilân edilmiştir. Öğretme teknikleri ve yöntemleri değişmiş ve çeşitli Reiki okulları türemiştir. Bu okulların her biri yegane doğru yol olduğunu iddia etse de gerçek şu ki, yöntemlerin hepsi işe yaramakta ve hepsinin de kökeninde Hawayo Takata'nın öğretisi yatmaktadır.

Geleneksel Usui Reiki'si (Usui Reiki Rhoyo da denmektedir) belki de Hawayo Takata'nın Japonya'dan getirdiğine en yakın olandır. Reiki üç aşamada (derece) öğretilir ve üstad/öğretmen eğitimi için Reiki 3 derecesi almak şarttır. Geleneksel Re-

iki üstadlığı eğitimine çok az kişi kabul edilir; 10.000 \$'ı olanlar bile ancak davet edildikleri takdirde bunun eğitimini alabilirler. Kimi Reiki öğretmenleri de şimdi Reiki 3'ü ikiye ayırmaktadır: Reiki 3 uygulamacı ve Reiki 3 eğitimci derecesi. Kimileri Reiki 3 uygulamacı derecesini 'ileri Reiki 2' olarak adlandırmaktadır. Radyans adlı bir sistemse Reiki eğitimini 11 dereceye bölmekte ve üst derecelerin Takata'nın öğretilerinin bile ötesinde yer aldığını söylemektedir. Ancak şu da var ki, daha çok derece daha çok masraf demektir.

Derecelerin eğitimi de değişebilmektedir. Öğretmenlerin çoğu Reiki 1'i aynı şekilde, Reiki 2'yi ise kimi farklılıklar ve ilâvelerle öğretmektedir. Asıl farklılıklar Reiki 3'te ortaya çıkmakta, buradaki uyumlama yöntemleri epeyce değişiklik gösterebilmektedir. Geleneksel uyumlama yöntemi her bir derece için dört uyumlama gerektirir. Kimi modern yöntemlerse her bir derece için sadece bir kombine uyumlama kullanır. Bu kitapta ve kendi öğretimde Reiki'yi yalnızca üç dereceye ayırıyor, Reiki 3 derecesi için gerekli tüm bilgileri aktarıyorum. Her iki uyumlama yönteminin eğitimini almış olmakla birlikte tek uyumlama yolunu kullanan modern usulü tercih ediyorum. Bu bana hem daha kolay, hem de daha etkili geliyor. Kitapta anlatılanlar bu yöntemi temsil etmekte ve her üç dereceyi ayrıntılarıyla vermektedir. Benim metodum neyin daha iyi ve daha kolay çalıştığı esasına göre oluşturulmuştur ve bu yönüyle de Geleneksel Reiki'den daha çağdaştır.

Reiki, Mikao Usui, Chujiro Hayashi ve Hawayo Takata'dan bu yana sürekli değişmekte ve evrimleşmektedir. Geleneksel olanayan öğretmenlerin yüksek paralar istememeleri sonucu artık daha çok insana ulaşabilmektedir. Buda'nın öğrettiği, İsa'nın öğrenip aktardığı ellerle şifa yöntemi artık bilinmemektedir. Reiki'nin kökenine saygı duymak ne kadar gerekliyse değişen dünyayı ve insanlarla Yer yüzünün değişen ihtiyaçlarını kabul etmek de o kadar gereklidir. Bu kitaptan ümidim o ki, Reiki öğretisini en etkili yöntemleriyle (bir daha kaybolmamak üzere) devam ettirsin ve onu öğrenmek isteyen herkese ulaştırabilsin. Reiki sevgidir; gezegen öl-

çeğinde bir krizin yaşandığı bu zamanda ise herkes toplayabildiği kadar sevgi toplamalıdır.

Japonca'da Farklı Yazım Stillerinde "Reiki"nin Yazımı



NOTLAR

- (1) Diane Stein, (*Dreaming the Past. Dreaming the Future: A Herstory of the Earth*) Geçmiş Düşlemek, Geleceği Düşlemek: Bir Yeryüzü Tarihçesi, s.196-199, 3 Haz. 1990.
- (2) Laurel Steinheice, (*Personal Communication*) Kişisel İletişim, Şub. 1991.
- (3) Raoul Birnbaum'da tarihlenmiştir, (*The Healing Buddha*) Şifa Veren Buda (Boulder, CO, Shambala Publications, Inc., 1979), s.26-27.
- (4) Holger Kersten, (*Jesus Lived in India: His Unknown Life Before and After the Crucifixion*) İsa Hindistan'da Yaşadı: Çarmıha Gerilişten Önce ve Sonraki Hayatı (Dorset, İngiltere, Element Books Ltd., 1991), s.86. İsa'nın hayatına dair tarihlemeler bu kaynaktan alınmıştır. Reiki açısından önemleri ileriki bölümlerde açıklığa kavuşacaktır.
- (5) a.g.e., s.124-125.
- (6) a.g.e., s.127.
- (7) a.g.e., s.174, tarih s.183.
- (8) a.g.e., s.204-205.
- (9) 1800 ile 1900 arasındaki tarihler farklı Reiki kaynakların da aynen belirtilmiştir. (*Living Reiki: Takata's Teachings*) Fran Brown'ın yazdığı Yaşayan Reiki: Takata'nın Öğretileri (Men docino, CA, LifeRhythm, 1992) adlı eseri başlıca referans kaynaklarından biridir.
- (10) Geleneksel Reiki'nin öyküsü Reiki şifa sistemiyle ilgili hemen her kitapta bulunabilir. Bu konuda benim başlıca kaynağım (*The History of Reiki as Told by Mrs. Takata*) Bayan Takata Tarafından Anlatıldığı Şekliyle Reiki Tarihi. Hawayo Takata'nın (Southfield, MI, The Center for Reiki Training, 1979) kaset ve elyazmaları.
- (11) William L. Rand, (*Reiki: The Healing Touch. First and Second Degree Manual*) Reiki: Şifa Veren Dokunuş, Birinci ve İkinci Derece Elkitabı (Southfield, MI, Vision Publications, 1991), s.2.
- (12) John Blofeld, (*The Tantric Mysticism of Tibet: A Practical Guide to the Theory, Purpose and Techniques of Tantric Meditation*) Tibet'in Tantrik Mistisizmi: Tantrik Meditasyonun Teorisi, Amaç ve Teknikleri Rehberi (New York, NY, Arkana Books, 1970), s.36-40.
- (13) Holger Kersten, (*Jesus Lived in India*) İsa Hindistan'da Yaşadı, s.86-91.
- (14) John Blofeld, (*The Tantric Mysticism of Tibet*) Tibet'in Tantrik Mistisizmi s.198-199. Kendi Budist kavrayışının çoğunu bu kusursuz kitaba borçluyum.
- (15) Holger Kersten, (*Jesus Lived in India*) İsa Hindistan'da Yaşadı, s.106-108.
- (16) a.g.e., s.150.
- (17) a.g.e., s.186-187, 196-197, 203-206.
- (18) Hawayo Takata, (*The History of Reiki as Told by Mrs. Takata*) Bayan Takata Tarafından Anlatıldığı Şekliyle Reiki Tarihi, elyazmaları, s.4.
- (19) a.g.e., s.6.
- (20) Reiki üzerine her kitapta Hawayo Takata'nın hayatı anlatılır. Burada yararlandığımız başlıca kaynaklar: Fran Brown, (*Living Reiki: Takata's Teaching*) Yaşayan Reiki: Takata'nın Öğretileri ve Helen J. Haberly, (*Reiki: Hawayo Takata's Story*) Reiki: Hawayo Takata'nın Hikâyesi, (Olney, MD, Archedigm Publications, 1990), S.11-44. Her iki kitabı da içtentikle öneririm.
- (21) Hawayo Takata, (*The History of Reiki as told by Mrs. Takata*) Bayan Takata Tarafından Anlatıldığı Şekliyle Reiki Tarihi, elyazmaları, s.14-15.

İKİNCİ BÖLÜM

REİKİ NEDİR?

Acıyı dindirmek ve rahatlatmak için insan veya hayvan bedenine elleri koyma dürtüsü içgüdünün kendisi kadar eskidir. Acı hisseden insanların buna ilk tepkisi acıyan yere ellerini koymaktır. Bir çocuk düşüp dizini sıyırdığında annesinin orayı tutmasını veya öpmesini, böylece iyileştirmesini ister. Çocuğu ateşlendiğinde anne içgüdüsel olarak ellerini alnına koyar. İnsan dokunuşu sıcaklık, dinginlik ve şifa verir. Aynı zamanda ilgi ve sevgi işaretidir. Bir hayvan (kedi veya köpek gibi) acı duyduğunda içgüdüsel olarak ilk yaptığı, acıyan bölgeyi yalamaktır – insan da aynı sebepten elleriyle dokunur. Yine hayvanların analık içgüdüleri yavrularını yalamalarına neden olur. Bu basit fiil, dokunmayla şifa veren tüm tekniklerin esasını oluşturur.

İnsan veya hayvan olsun, tüm canlı bedenler ısı ve enerji yayar. Bu enerji, yaşam gücünün kendisidir ve neredeyse insan uygarlıklarının sayısı kadar adı vardır. Şifacı Enerjiyi Ararken (Destiny Books, 1978) adlı eserinde Mary Coddington, çeşitli kültürlerde bu enerjinin tarihini ele alır. Polonezyalı Huna'lar buna Mana, Amerikan yerlilerinden İroki'ler ise Orenda adını verirler. Bu enerji Hindistan'da Prana, Yahudilerde Ruah, Müslüman ülkelerde Baraka, Çin'de ise Ch'i olarak bilinir. Kimi münferit şifacılar da buna Orgon Enerjisi (Wilhelm Reich), Hayvansal Manyetizma (F.A.Mesmer) ve Archaeus (Paracelsus) demişlerdir. Japonya'da ise bu enerjiye Ki denmektedir, Reiki adı da buradan kaynaklanmaktadır.

Ch'i Kung öğretmeni Mantak Chia, Ch'i'yi (Japonya'daki Ki'nin eşdeğeri) şöyle tanımlar: "Enerji, hava, nefes, rüzgar, hayat verici nefes, hayat verici öz...evreni harekete geçiren enerji." "Ch'i Kung, Asya kökenli eski bir şifa disiplini. Beden içindeki enerji hareketlerini yönlendirerek Ch'i'yi korumaya ve arttırmaya çalışır. Ch'i veya Ki, bedeni meydana getiren elektrik türünden bir enerjidir ve vücudun sağlık durumunu belirler. Ki yaşayan organizmadan ayrıldığında, can da gider. Ch'i veya Ki aynı zamanda Yeryüzünün, gezegenlerin, yıldızların ve göklerin özündeki yaşam gücüdür ve bu enerjiye kaynak olmaları açısından da canlı bedenin Ki'sini – kaçınılmaz olarak– etkiler. Canlı olan

her şey Ki'yi barındırır ve onu yayar – o auranın biyomanyetik enerjisidir.

Reiki'nin yaşam gücü enerjisine göre, Reiki şifacı olarak uyumlanan kişinin bedenindeki enerji kanalları açılır. Artık yalnız kendi şifası için Ki'yi almamakta, evrensel Ki'nin kaynağına da bağlanmış olmaktadır. Bu kaynağa şifacı dilediği adı verebilir. Kimisi Tanrı der, kimisi Üst Ben, başkaları İlk Kaynak ya da Evren. Reiki din değildir, herhangi bir dinle bağlantılı da değildir. Bu yaşam gücü enerjisi hayatın bizzat kaynağıdır ve herhangi bir dini felsefeden – hem kavram, hem de tarihsel gerçek olarak – çok daha eskidir.

Yaşayan her şeyde Ki olmakla birlikte Reiki'ye uyumlanan alıcı onun sonsuz kaynaklarına daha çok açılır. Reiki 1'e ilk olarak uyumlandıktan sonra alıcı, bu evrensel şifa enerjisinin bir aracı haline gelir. Uyumlamadan itibaren (ömrünün sonuna kadar) tedavi edici Ki ile bağlantı kurması için yapması gereken tek şey ellerini kendinin veya bir başkasının üzerine koymaktır. Enerji otomatik olarak ellerinden akacaktır. Kişiyi Ki'nin kaynağıyla doğrudan irtibata geçiren uyumlama, bunu alan kişinin yaşam gücü enerjisini artırır. Sözkonusu kişi önce kendisini, sonra da – kendisini tüketmeden – başkalarını tedavi eden enerjiyi duyumsar. O kısacık uyumlama sürecinde Reiki alıcısı öyle bir şeye kavuşur ki, hayatı temelli olarak ve her bakımdan olumlu yönde değişir.

Reiki'yi diğer elle şifa verme yöntemlerinden ayıran bu uyumlama veya inisiyasyon sürecidir. Uyumlama bir şifa terapisi değildir, şifacıyı yaratan sürecin ta kendisidir. Reiki 1'de öğrenci ilk kombine uyumlamasını alır (Geleneksel Reiki'de bu süreç 4 uyumlamadan oluşur). Reiki 2'de de bir uyumlama alır ve Reiki 3'te bir daha. Her derecenin uyumlaması onun Ki'yi kontrol ve yönlendirme yeteneğini güçlendirir. Bu uyumlamalar aslında Reiki'nin özünü oluşturur: üstad/öğretmenden öğrenciye aktarılan bu süreç olmadan yapılan şifa Reiki değil, başka bir şeydir.

Uyumlamalar birebir verilir, güzel bir tören eşliğinde de, sade bir şekilde de verilebilir. Nasıl

olursa olsun uyumlama almak büyülmüş bir armağan almak gibidir. Süreç içinde öğretmen önce alıcının arkasında durarak sembollerini çizer. Ardından önüne geçer ve aynı işlemi tekrar eder, sonra tekrar arkasına döner. Her alıcı bu esnada farklı deneyimler yaşar. Kimisi renkler görür, kimisi resimler, bazısı da geçmiş hayatları tekrar yaşar – özellikle de Reiki aldıkları geçmiş hayatları. Kiminin içi ışık veya huzurla, kiminin merak veya sevgiyle dolar. Kimi öğrenciler diğerlerinden daha çok şey algılar. Uyumlar çok kesin olmakla birlikte son derece yumuşaktır. Enerji aktarmak üzere bir başkasına ellerini koyması istendiğinde ellerinden yayılan ısının Reiki'ye özgü karakteristiğini hisseder.

Bu andan itibaren uyumlamayı alan kişi bir Reiki uygulayıcısıdır; daha önce hiç farkında bile olmadığı yetenekleri açığa çıkmıştır. Aslında uyumlama kişiye yeni bir şey vermez; zaten kendisinde var olan şeyleri düzene koyar ve açar. Elektrik tesisatı kurulmuş bir evde lambanın düğmesini açmak gibidir; şifacı, şifa yapmak niyetiyle ellerini koyduğunda ışığı yakmış olur. Geleneksel öğretmenler der ki, eğer şimdiki hayatınızda Reiki almışsanız bu, daha önceki bedenlenmelerinizde de almış olduğunuzdandır. Onlara göre Reiki bir hatırlanadır. Ben bunun daha da ileri gittiğine inanıyorum. Hepimiz geçmiş hayatlarımızda Reiki aldık; o genetik mirasımızın ve varlığımızın bir parçasıdır.

Reiki üç dereceye bölünmüştür. Reiki 1'de uyumlama, bunu alan kişinin fiziksel düzeydeki hastalıklarını tedavi eder. Uyumlamayı takip eden aylarda fiziksel sağlık durumu genellikle daha iyiye gider. Reiki 1 şifa uygulamaları genellikle kendini tedavi içindir. Reiki 1 şifacı, fiziksel olarak hazır bulunan bir başkasını da tedavi edebilir. Bu tip tedaviye doğrudan şifa denir – şifacı ellerini doğrudan kendi üzerine veya bir başkasının üzerine koyar. (Reiki 1 el pozisyonları bir sonraki bölümde anlatılmaktadır.)

Reiki 1 uyumlamasına alışmak üç veya dört hafta kadar zaman alır. Bu süre zarfında Reiki enerjisi şifa-dışı durumlarda bile kendiliğinden akmaya başlayabilir. Kişi ayakları yerden kesiliyormuş ve-

ya bedeni karıncalanıyormuş gibi hissedebilir, geçmiş hayatları da içeren yoğun rüyalar görebilir, yahut vücuttaki zehirlerin atılmasında görülen belirtiler gösterebilir (bunlar ishal, nezle ya da sıklıkla idrara çıkma şeklinde tecelli edebilir). Ancak, kişi kendisini iyi hissedecektir. Burada olan aslında, kendisini yönlendirme kapasitesini arttırmak üzere enerjinin şifacıyı yeni duruma uyarlamasından ibarettir. Kişinin aurası ve bedenine alışık olduğundan daha fazla Ki enerjisi girmekte, aura ve çakra'larını temizlemektedir. Eğer süreç rahatsız edici hale gelirse kendine veya bir başkasına şifa yapmak, enerjiyi dengeler ve aşırı duyumları azaltır. Reiki 1 derecesini aldıktan sonra yapılacak en iyi şey, her gün bir defa kendine şifa yapmak dahil, mümkün olduğunca çok şifa uygulaması gerçekleştirmektir.

Reiki 2 uyumlaması şifa enerjisini gözle görülür derecede artırır. Burada uyumlama kişiyi duygusal, zihinsel ve karnik yönden tedavi eder. Uyumlamanın ardından eski duygular, tedavi edilmeyen geçmiş haller, geçmiş hayatlar ve negatif zihinsel kalıplar, nihayetinde tam olarak şifa bulmak üzere su yüzüne çıkar. Bu sürecin tamamlanması altı ay alabilir ve, pek rahat bir dönem olmamakla birlikte, hem olumlu hem de gereklidir.

Reiki 2'yle şifa, doğrudan uygulamaların etkisini büyük ölçüde artırır. Aynı zamanda bedensel olarak hazır bulunmayan birine şifa yapma (uzaktan şifa) konusunda önemli yöntem ve araçlar sağlar. Reiki 2'de, Reiki sembollerinin üçü öğrenilir ve ilk defa bilinçli olarak kullanılır. Reiki 1'de bu semboller şifacının aurasındadır ve şifa esnasında ellerinden bilinçsizce ışırlar. Reiki 2 ile onların enerjileri yönlendirilmeye başlanır. Ayrıca, Reiki 3'te uyumlama yapmak için gerekli enerji kontrol ve yönlendirmeleri konusunda ön bilgileri sağlar.

Reiki 3 üstad/öğretmenlik derecesidir. Üstad demek, bir disiplini iyice öğrenmiş ve ona hakim olan öğretmen demektir. Bu anlamıyla sözcük ego veya sahiplenme ifade etmez. Bu dereceye uyumlanma ruhsal düzeyde enerji gerektirir ve bunu alan kişiyi ruhsal olarak tedavi eder. Bu enerji saf sevinç, tüm yaşamla birleşmek ve Tanrı-Kaynakla irübata geçmek demektir. Reiki 2 uyumlamasının gerektirdiği

zorlu çalışmanın ardından Reiki 3 neşe ve sevinç getiren bir armağan gibidir. Şifa uygulamalarında Reiki 3 uygulayıcısı, şifa enerjisini yönlendirme yeteneğinin daha da arttığını ve daha üst düzeylere ulaştığını görür. Reiki 3 son derece kritik iki ilave sembol, semboller üzerine gizli bilgiler ve uyumlanma yapma yöntemini içerir. Bu derece yalnızca ciddi şifacılar, özellikle Reiki öğretmeyi hayatlarının bir parçası haline getirmek isteyenlere önerilir.

Öğrenme süreci Reiki 1'le başlar. İlk uyumlanmayı aldıktan sonra kişinin yapması gereken tek şey, şifa yapmak üzere iki elini koymaktır. Gerisini Ki enerjisi, herhangi bir yönlendirmeye gerek kalmadan, halleder. Şifacı neyin şifaya ihtiyaç duyduğunu bilse de bilmese de enerji gideceği yeri bilir. Çünkü onun kaynağı şifacı ya da onun aurası değil. Tanrı/hayat kaynağıdır. Şifacı, uygulamayı oluşturan pozisyonlara sırasıyla ellerini koyar, gerisi Reiki'nin işidir. Enerji tüm düzeylerde tedavi edicidir – fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal.

Reiki enerjisi kişiye her yönden şifa verir. Örneğin, bir baş ağrısını tedavi ederken Reiki başka organları ve düzeyleri de tedavi edebilir. Şifacının elleri acılı bölgede (baş) olmakla birlikte bazı baş ağrıları sindirim sistemi kaynaklı olabilir. Eğer baş ağrısı bağırsaklardan kaynaklanıyorsa enerji hem buraya hem de başa yönelir. Bunların her ikisi de fiziksel düzeydedir. Eğer baş ağrısının nedeni duygusalsa (örneğin, stres) Reiki bu düzeyde de tedavi eder. Benzer şekilde, eğer ağrının kaynağı zihinsel veya ruhsal düzeylerdeyse Reiki burada da şifa verici etkisini gösterir. Şifayı alan kişinin başka bir rahatsızlığı varsa (belki de alerjisi vardır) Reiki, alıcı belirtmemiş olsa bile, oraya yönelecektir.

İnsanlar ve hayvanlar salt fiziksel olmanın ötesinde Varlıklardır. Görme ve dokunma duyularımızın doğrudan algıladığı yoğun fiziksel bir bedenimiz var, fakat üç türden başka bedenimiz daha bulunmaktadır. Bu görünmeyen ve fiziksel olmayan bedenler Ki'nin oluşturduğu enerji düzeyleri olup fiziksel bedenin durumunu belirlerler. Şifa yalnızca fiziksel olamaz, titreşimsel enerji bedenlerini de kapsamak zorundadır. Tıp yalnızca fiziksel bedeni tedavi ederken Reiki dört bedene de şifa verir. Bu nedenle şifa, tıptan çok daha ileri gider ve sonuçla-

n çok daha kapsamlıdır. Baş ağrısı örneğine dönecek olursak, aspirin baş ağrınızı geçirebilir fakat sorunun kaynağını iyileştirmek adına hiçbir şey yapmaz. Reiki yalnızca yüzeydeki acıya değil, acının kaynağına da yönelir. Aspirinle baş ağrısının üç saatliğine dınmesi muhtemeldir ancak, Reiki'yle temelli gider.

Bu özellikle daha ciddi hastalıklar için geçerlidir. Fiziksel rahatsızlıkların çoğunun fiziksel olmayan nedenleri de vardır; bedensel acının sona ermesi için bunların da iyileştirilmesi gerekir. Metafizik şifacıların çoğu fiziksel acıların kökeninde duygusal travma, negatif zihinsel kalıplar veya umutsuzluğun yattığına inanır. Rahatsızlığı gidermek için bu kaynakların bulunması ve tedavi edilmesi gerekir. Bunu iki kadın (Louise Hay, *Bedeninizi Tedavi Edin* (Hay House, 1982) ve *Hayatınızı Tedavi Edebilirsiniz* (Hay House, 1984); Alice Steadman, *İçimde Kim Var?* (ESPress, Inc., 1966) ayrı ayrı dile getirmiştir. İkisi de bedenin belirli kısımlarının ve onlarla ilgili hastalıkların dökümünü yapıp rahatsızlığın nereden kaynaklandığını açıklamıştır.

Bu tanımlar bazı insanlar için daha doğru iken diğerleri için o kadar doğru olmayabilir. İki yazar da bugünkü tabirle politik bilinçten yoksundur, tanımları da bunu doğrulamaktadır. Örneğin Louise Hay, adette ilgili sorunları kadınların toplumdaki ikinci sınıf insan statüsünün reddi yerine "kadınlığın reddi"^(*) olarak yorumlar. Bu bilinci ilave edince elde edilen tanım daha geçerli oluyor. Bazı metafizik şifacılar bu tanımları ve 'karma' kavramını (geçmiş hayat hallerinin şimdiye taşınması) yanlış kullanarak insanları acılarından dolayı suçlamaktadır. Onlar tutumlarıyla şöyle demek isterler: "Bu sorunun kaynağı şudur, bunun sorumlusu sensin, şimdi git bunu düzelt." Onların gerekçesi hastalığın karmik oluşu ve ceza mahiyeti taşımasıdır; insanlar rahatsızlıklarını ve acılarını kendileri seçer, dolayısıyla hasta olmamak da kendi ellerindedir.

Oysa karma bu kadar da basit değildir. Karma'nın yasaları her hayatta öğrenilecek şeyler olduğunu ve bunların hayat-öncesinde, üzerinde anlaşılmış şeyler olduğunu öngörür. Hastalık veya başa

gelen herhangi bir şey bu öğrenmenin yolunu açan bir gelişme olabilir. Karma, sözlükte etki demektir ve her etkinin bir tepkiye yol açacağı açıktır. Bunu bir Wicca "vecizesiyle ifade edecek olursak, "her ne gönderirsen sana geri gelir." Hayattaki hatalar onları anlayıp ıslah olmayı ya da tavır değişikliğini gerektirir ki şifa bulunabilsin. Bu sadece duyguları tam olarak yaşayıp onları çözümlmeyi gerektirebilir. Eğer bu, olayın cereyan ettiği hayat içinde gerçekleşmezse bir sonrakinde olabilir. Dolayısıyla bunu bir ceza olarak görmemek gerek.

Hastalık, ihtiyaç duyulan bir şeyin öğrenilmesini kolaylaştırmak için de ortaya çıkabilir. Örneğin, hayatlarının birinde çok sabırsız olan bir kişi, sonraki hayatını tekerlekli sandalyede sürdürmek (ve böylece sabrı öğrenmek) zorunda kalabilir. Ancak, işler pek nadiren bu kadar açık ve basittir. Şimdiki hayatınızda ayağınız kırıldıysa bu, bir öncekinde başkasının ayağının kırılmasına neden olduğunuzdandır, demek kolaycılığa kaçır. Bu tür seçimlerin hayat-öncesinde bedensel bilinç olmadan yapıldığı durumlarda, kişinin kendi hastalığını tercih ettiğini düşünmek, karmanın yanlış anlaşılmasından başka bir şey değildir.

Budistler karmanın, bir hayattan diğerine taşıyan duygusal bağımlılıklar sonucu ortaya çıktığına inanırlar. İnsanları Yeryüzüne, çözülmemiş duygu ve durumları çözmek üzere, tekrar tekrar dönmeye zorlayan neden budur. Onlar *Aydınlanma Yolu*'nun tüm karmayı iyileştirdiğine ve insanları bu dünyaya gelme döngüsünden kurtardığına inanırlar. Fakat karma ancak bedenlenmiş durumdayken çözülebilir. Kimi şifacılar, Reiki yoluyla hastalıkları iyileştirmenin kişinin karmasına karışmak anlamına gelip gelmediğini ya da karmik anlamda o kişiden sorumlu olmayı gerektirip gerektirmediğini soruyorlar. Benim anlayışıma göre eğer bir kimse Reiki veya başka bir yolla şifa bulduysa bu onun karma-sının anaçına ulaştığı anlamına gelir, aksi halde böyle bir şey vuku bulmazdı. Şifacı, enerjinin kaynağı değil, onu yönlendirendir. Bu tür şifalar alıcı, alıcının ruhsal rehberleri ve Tanrı arasındadır. Reiki 2 bahsinde karma ayrıntılı olarak ele alınmaktadır.

(*): Bu kitap "Tüm Hastalıkların Zihinsel Nedenleri" adı ile Akaza Yayınları tarafından Türkiye'de yayınlanmıştır (Editör).

(**): Batı Avrupa'da Hristiyanlık öncesi devirlerden kalan, doğüstü güçlerin (büyü gibi) ve doğayla ilişkili erkek ve dişi tanrıların varlığını kabul eden, mevsimsel ve yaşamsal döngülere dayalı ritüelleri esas alan inançlar ve pratikler bütünü. Sözün kökeni İngilizce'ye dayanmaktadır (Editör).

HASTALIĞIN DUYGUSAL KAYNAKLARI ⁽²⁾

<u>Sorun</u>	<u>Kaynağı</u>	<u>Sorun</u>	<u>Kaynağı</u>
Kazalar:	Kızgınlık, çaresizlik, isyan duygusu.	Parmaklar	İşaret parmağı: benlik (ego), kızgınlık ve korku; başparmak: kaygı; orta parmak: kızgınlık (sağ el: bir erkek, sol el: bir kadın); yüzük parmağı: birleşmeler ve keder; serçe: aile ve olduğu gibi davranmama.
İştahsızlık/Doymama:	Kendinden nefret, yaşamsal gıdanın reddi, "yeterince iyi olmamak".	Üreme Organları:	Cinsel organlar erkeklik ve kadınlık meseleleri, cinselliği reddetme, "cinsellik iğrençtir," "kadınların bedeni pistir."
Kollar:	Kucaklama yeteneği, eklemlerde tutulan eski duygular.	Mesane İltihapları:	Kendine kızılmış olma, incitilmiş olma.
Mafsal İltihabı:	Kendini ve başkalarını eleştirme alışkanlığı, mükemmeliyetçilik.	Dölyolu İltihabı:	Romantik bakımdan incitilmiş olma.
Astım:	Duygularını bastırma, suçluluk kompleksi, aşağılık kompleksi.	Prostat:	Kendine değer verme ve cinsel cesaret.
Sırt (Üst Kısım):	Duygusal olarak desteklenmediğini hissetmek, destek ihtiyacı.	İktidarsızlık:	Cinsel eşten korkma veya ondan nefret etme.
Sırt (Orta Kısım):	Suç.	Cinsel Soğukluk:	Korku, cinsel suçluluk, kendinden iğrenme.
Sırt (Alt Kısım):	Para konusunda tasalanma	Adetle ilgili Hastalıklar:	Adet döngüsünün veya kadınsal değerini inkarı.
Göğüsler:	Bir kişiyi/şeyi/yeri/ deneyimi aşırı benimsemek.	Zührevi Hastalıklar:	Cinsel suçluluk
Göğüs Kanseri:	Aşırı benimsemeye bağlantılı derin öfke	Eller:	Paraya veya ilişkilere çok sıkı bağlanmak.
Yanık, Çıban, Ateşlenme, İltihap, Tabriş Olma, Şişme:	Kızgınlık.	Ellerde Mafsal İltihabı:	Kendini eleştirme, eleştiriyi içselleştirme, başkalarını eleştirme.
Kanser:	Derin hiddet, güvensizlik, kendine acıma, ümitsizlik.	Baş:	Biz, dünyaya ne verdiğimiziz, kökten yanlış olan bir şeyler
Kolon (Kalın Bağırsağın Son Kısım):	Kabızlık bir şeyi salıverememe, ishalse bir şeyi tutma korkusudur; kabızlık: bir şeyin yeterli olmayacağı kaygısı, istifçilik.	Baş Ağrısı:	Kendini geçersiz kılma
Kulaklar:	Söyleneni kabullenme güçlüğü, kulak ağrısı: kızgınlık, sağırlık: dinlemeyi reddetme.	Kalp:	Kalp, neşe; kan ise sevinçtir. Kalp krizleri sevgi ve sevincin inkarı ve kalpten dışarı atılmasıdır.
Ayaklar	Kendini anlama, ilerleme.		

<u>Sorun</u>	<u>Kaynağı</u>	<u>Sorun</u>	<u>Kaynağı</u>
Dizler:	Esneksizlik, eğilemezlik, gurur, benlik, inatçılık, değişme korkusu, kendini üstün görme.	Katılık/Eğilmezlik:	Katı beden: katı zihin, esneksizlik, korku, "yalnızca tek yol var," değişime direnme. Nerede ortaya çıkacağı alışkanlığın nerede olduğuna bağlı.
Bacaklar:	İlerleme korkusu veya bu konuda isteksizlik, hareket etmeyi istememe.	Mide:	Fikir ve deneyimleri hazmedememe. Neye veya kime kailenabılıyorsunuz? Korku.
Varis:	Bulunduğunuz yerden nefret etme.	Ciğerler:	Hayatı içe alamama ve verememe, hayatın inkarı.
Felç:	Negatif düşünme, sevincin kalmaması, değişimin yönünü değiştirmeye zorlanmak.	Şişlikler:	Durağanlaşmış düşünme, göz yaşları ve duyguların dışa vurulmaması.
Amfizem veya Aşırı Sigara İçme:	Hayatın inkarı, aşağılık hissetme.	Boğaz:	Değişme korkusu, açıkça konuşmama, kızgınlık, hedefine ulaşamamış yararıtlık. Boğaz iltihabı: Konuşamayacak kadar öfkeli; bademcik veya tiroid: Esnekliğini yitirmiş yararıtlık, lösemi durumunda esnekliğini tamamen yitirmiş yararıtlık.
Migrenler:	Kızgınlık ve mükemmeliyetçilik, düş kırıklığı.	Tümörler:	Sabte gelişme, eski bir yaraya işkence etme, şifaya izin verememe.
Ense:	Esnekleikle ilgili konular.	Ülserler:	Korku, yeterince iyi olmamak, kendine değer verememe.
Aşırı Kiloluluk:	Korunma ihtiyacı, güvensizlik.		
Acı:	Ceza arayan suçluluk (nerede ortaya çıktığına dikkat edin).		
Sinüzit:	Başkaları tarafından tedirgin edilme.		
Cilt:	Tehdit edilmiş bireysellik, başkalarının sizin üzerinizde gücü var. Yufka yürekli, kendini besleme ihtiyacında.		

Peki, Reiki şifasında duygusal kaynaklar ve karma nasıl kullanılır? Yumuşaklıkla, sevecenlikle ve saygıyla. Şifada Louise Hay veya Alice Steadman-vari bir 'bu-hayat' (yani halen sürdürülen hayat) tanımını kullanacak olursak, meseleyi önce bir soruyla ortaya koymak gerekir: "Cilt rahatsızlığınızın sebebi içten bir şeylerin sizi huzursuz etmesi mi?" Eğer şifayı alan şahıs "hayır," derse ona, kendi algıladığı şekliyle nedenini sorun. Şifanın verdiği gevşeme

haliyle alıcı belki de asıl nedene (seanstan önce bilmemesine rağmen) ulaşabilir. Belki geçmiş hayata dair bir anı canlanır ki bunu görmek bile sorunu çözmeye yetebilir. Verdiği cevabı onu yargılanmak için değil, öz bilincini arttırmak için kullanın. Eğer hayat şartlarından dolayı kendini tehdit altında hissediyorsa, bunu değiştirmek için nelerin yapılması gerektiğini sorun. Dahası, şifacı olarak sizin ona nasıl yardımcı olabileceğinizi sorun.

Bunun anlamı onu dinlemek de olabilir, şifa uygulamasını onun kızgınlığını veya gözyaşlarını açığa çıkarabileceği güvenilir bir ortam haline getirmek de. Reiki şifalarının yaklaşık dörtte birinde (genellikle de şifacının ellerini kalp veya boğaz pozisyonunda tuttuğu zaman) alıcı duygusal bir gevşeme hisseder. Bunun sonucu olarak da genellikle rahatsızlığı veya içinde bulunduğu durumla ilgili duygularını serbest bırakır. Saklı tutulan bu duygular çoğunlukla rahatsızlığın birinci elden sebebidir. Şifa yapılan şahıs ağlayabilir, hiddetlenebilir, kıkır kıkır gülebilir, kendisine neler olduğundan bahsetmeye başlayabilir ya da huzursuzlanabilir. Bunda şifacının üstüne düşen ona destek olmaktır. Şifacı, gevşemeyi tecrübe eden alıcının yanında kalır ve sürecin doğal sonucuna ulaşmasına imkân tanır. Bu arada Reiki el pozisyonlarına ve şifaya devam eder.

Şifacının tamamen yargısız olması gerekir. Korkunç şeyler dinlese de tepkisiz kalmak zorundadır. Onun görevi duygularını ifadeye döken kişinin kendini güvende hissetmesini sağlamak ve onu dinlemektir. Eğer alıcı ağlıyorsa ona “rahatça ağlayabilirsin, burada güvendesin. İçindeki her şeyi dök, bu çok güzel” gibi sözler söyleyin. Alıcı bir bu-hayat travmasını anlatıyorsa ona acısında destek olun. Ona şöyle diyebilirsiniz, “bak, ne kadar güçlüymişsin ki bunu da atlatmışsın. Bunlar geçti ve bir daha asla olmayacak. Şimdi çok iyi durumdasın.” Eğer kızgınsa ona kızmakta haklı olduğunu, içinde ne varsa hepsini çıkarmasını söyleyin. Eğer bir geçmiş-hayat travmasına ulaşırsa, bu hayata ait bir alışkanlığın kaynağını açıyor olabilir. Gevşemeyi destekleyerek hastalığa neden olan duyguların açığa çıkmasına yardımcı olun. Bu çok önemlidir; zira kişi daha önce başaramadığı halde artık iyileşebilecektir.

Eğer kişi çok huzursuz olduysa ya da konuşmak istediği halde konuşamıyorsa, ihtiyacı olan şeyi söylemesi konusunda onu cesaretlendirin. Bu kültürde özellikle kadınlar duygularını açıkça söylememek konusunda öyle eğitilmişlerdir ki güçlü bir duyguyu açığa vurmak bazen çok ürkütücü olabilir. Şifa uygulamasını içinde her şeyin rahatlıkla anlatılabileceği güvenli bir ortam kılmakla duyguların

önü açılır. Bunu başlatmak için şöyle sorun: “Bana şu anda neler olduğunu anlatabilir misin?” Ya da “Neler gördüğünü bana açıklayabilir misin?” Konuşmaya hazır değilse alıcıyı zorlamayın. Ancak, alıcı konuşmaya başladığında gözyaşları veya öfke hemen arkasından gelebilir. İçte tutulan duyguların açıklanması, tekrar edelim, kendi içinde bile çok önemli bir şifadır.

Yeni bir şifacı bu türden bir duygusal gevşemeyle ilk defa karşılaşıyorsa büyük bir ihtimalle korkuya kapılacaktır. Gevşeme halleri genellikle birkaç dakikayla sınırlı kalır; şifacı bacak pozisyonlarına geldiğinde çözülmüş olurlar. Şifacı için bazen gerilimli ve ürkütücü geçse de Reiki seansını alan kişi bunlardan çok faydalanır. Öyle görünüyor ki Evren de tecrübesiz şifacıları koruyor – şifacı yalnız başa çıkabileceği durumlarla karşılaşacaktır. Daha ciddi ve yoğun seanslar şifacı onlara hazır olmadan gelmez. Kişi Reiki’yi kullanmaya bir defa başladıktan sonra şifaları giderek daha çok yönlendirilir. Bilinçli olsun veya olmasın, ruhsal rehberleriyle itibata geçen şifacı neyi, ne zaman, nasıl söyleyeceğini bilir. Duygusal gevşeme veya başka bir durumda şifacı ne yapacağını bilir. Hatta bazen, olay geçtikten sonra bunu nasıl yaptım diye şaşabilir.

Şifanın ardından gevşeyen kimse kendisini çok daha hafif ve çok daha iyi hissedecektir; şifacı da biraz daha olgunlaşmıştır. Bu başka girişimler için de en uygun zamanı oluşturur. Örneğin, benzer travmalar geçirmiş insanlarla konuşmak ya da bir geçmiş-hayat alışkanlığını anlamak. Reiki enerjisi doğası gereği koruyucu olduğundan, diğer şifa yöntemlerinin çoğunun aksine, şifacının başkalarının acı veya duygusal hallerinden etkilenmesi olasılığı azdır. Eğer yine de etkilendiyse tüm yapması gereken bunu kabullenmesi ve etkiyi serbest bırakmasıdır. Reiki seansının ardından hem şifacı hem de alıcı dengeleyici enerjiyle dolmuşlardır. Elleri aracılığıyla alıcıya enerjiyi aktaran şifacı da şifadan nasibini almıştır.

Sözü edilen duygusal gevşeme ihtimali ve Reiki, neyin şifaya ihtiyacı varsa onu tedavi ettiğinin

den, bir uygulamada neler olacağını önceden tahmin etmek mümkün değildir. Bu, kelimenin tam anlamıyla, şifacının elinde olmayan bir şeydir (Reiki'yi yapan şifacının elleri olmasına rağmen). Şifacının söz verebileceği tek şey, Reiki'nin, onu tecrübe eden herkesin yararına olacağıdır. Bir Reiki uygulamasının belirli bir hastalığı tedavi edeceğine veya belirli bir sonuca ulaşacağına dair hiçbir söz verilemez. Reiki acıyı dindirir, iyileşme sürecini hızlandırır, kanamayı durdurur, alıcıyı rahatlatır ve kişinin çakralarıyla aura enerjisini dengeler. Reiki seansı süresince nefesler ağırlaşır, kan basıncı düşer, duygusal bakımdan sakinleşme görülür. Başka nelerin olabileceği Tanrı/Kaynak enerjiye bağlıdır, bu ise önceden tahmin edilemez.

Elbette mucizelerin olmayacağı anlamına gelmez – aksine mucize sık sık gerçekleşir. Reiki enerjisiyle çalışan herkesin bir hikayesi vardır. Bir defasında hastanede ölüm döşeğinde olan bir AIDS hastasına iki kişiyle birlikte şifa yapıyordum. Hastanın 42.5 dereceye ulaşan ateşi vardı ve o geceyi çıkarması hiç beklenmiyordu. Bilincini kaybetmiş, hayaller görüyordu. Uygulama esnasında şifacılarından biri baş pozisyonlarını, diğeri ayak pozisyonlarını, bense gövde pozisyonlarını yapıyordum. Şifa boyunca hastanın ateşinin bir buçuk derece düştüğünü hissettim, halbuki o sırada bunu bilmenin hiçbir yolu yoktu. Uygulamanın ardından monitörü açtığımızda (hastaya yatağında ulaşabilmek için onu kapatmıştık) gördük ki ateşi gerçekten de bir buçuk derece düşmüştü.

Yanm saat bekleyip ikinci bir uygulama daha yaptık ve bu sefer ateşi tamamen düşürdük. Biz hâlâ odadayken genç hasta kendine geldi ve gecenin geri kalan kısmında annesiyle konuştu. Çözümlememiş bir sorun vardı ve yaptığımız şifa her ikisine de bunu halledecek zamanı vermişti. Hasta ertesi sabah, sakin ve derin bir uykudayken öldü. Olayın ardından annesi beni aradı ve şifanın onlara kazandırdığı zaman ile oğlunun huzurlu ölümü için teşekkür etti. Bir kişi ölümcül durumdaysa Reiki bunu önleyemez veya onu geri getiremez ancak, süreci kolaylaştırır.

Başka bir seferindeyse işyerinden bayan bir arkadaşım düşünmüş ve sırtını incitmişti. Yapılan muayenede dört omur diskinin zorlandığı, birininse fıtık olduğu anlaşıldı. Aşırı kilosu, yaşı ve sağlık durumu elvenmediği için ameliyat olamayacağı sonucuna varıldı. Bunun yerine altı aylığına bir huzur evine gönderilecek, ardından da tekerlekli sandalye kullanması öğretilcekti. Onu hastanede ziyaret ettim. Dizinde irice bir şişlik gösterdi. Doktorlar habisi bir tümör olabilir şüphesiyle biyopsisini yapmışlardı. Ellerimi üzerine koydum ve bir kas spazmından ibaret olduğunu hissettim. Şişlik ellerimin altında indi ve dizi normale döndü. Bu kısa şifanın ardından yapılan günlük kan testleri artık insülin iğnesine ihtiyacı kalmadığını gösteriyordu. Halbuki son 13 senedir her gün iğne oluyordu. Hemşireler günde birkaç defa kanına bakmaya devam ettiler ama bir daha asla insülin iğnesi olmasına gerek kalmadı.

Huzurevine yerleştikten sonra iki öğrencimle onu görmeye gittik ve bir tan şifa uygulaması yaptık. Bir hafta sonra tekrar gittiğimizde onu avluda bulduk, oraya kendisi yürüyerek gelmişti. Bir uygulama daha yaptık. Kadını, altı ay sonra tekerlekli sandalyeyle çıkması gereken huzurevinden iki buçuk haftada yürüyerek çıktı. Doktor ve hemşirelerin bunun nasıl gerçekleştiği konusunda hiçbir fikirleri yoktu. Aynı akşam bahçede oturduk. Enerji için sürekli yanıma gelip duran küçük bir köpeğe de şifa yaptım. Bunu köpek bizzat istemişti. Ne yaptığımı hakkında hiçbir fikri olmayan sahibi ve Reiki çalışmalarını bilen bir arkadaşım gülümseyerek baktılar. Birkaç hafta sonra köpeğin sahibi, köpeğinin hayatını tehdit eden karaciğer rahatsızlığının testlerde görünmediğini anlattı. O gün bahçede köpeğe dokunduğumda onun karaciğerinden rahatsız olduğunu bilmiyordum, upk sahibinin ne yaptığını bilmemesi gibi.

Yine bir seferinde göğsünde üç büyük tümör olan bir kadın gelmişti. Onu, bir doktora gitmesi konusunda ikna etmeye çalıştım ama o ısrarla up sisteminin göğüslerini almasına müsaade etmeyeceğini söylüyordu. Başlangıçta tümörlerin, bütünsel bir şifanın başarıya ulaşamayacağı kadar ilerle-

miş olduğunu düşünmüştüm. Ancak, iki Reiki 3 şifacısıyla birlikte haftalık şifa uygulamalarına başladık. Kadın aynı zamanda şifalı bitkiler de kullandı.

Bir ay sonra göğsünde iltihap olduğunu düşündüğümüz bir karaltı oluştu. Kadına vazgeçmemesi gerektiğini söyledik. Üç ay sonra, Meksika'dan gelen bir merhem de yardımıyla göğüste yaklaşık beş santimetre çapında bir iltihap yarası oluştu. Birkaç hafta boyunca içinden iltihap aktı ve bu sürenin sonunda üç tümör de kayboldu. Kadına bir doktordan antibiyotik almasını söyledim, öyle de yaptı. Süreç acılı ve korkutucuydu ama bir iltihap ne de olsa kanser kadar tehlikeli değildir.

Öğrencilerimden biri de şöyle bir olay anlattı. Kızının ilk çocuğu, yüzde 10 iştme duyusuyla doğmuştu. Öğrencim olan annesine bebeğe sık sık şifa yapmış ve aralarında büyük bir yakınlık gelişmiş. Bebek beş aylık olduğunda daha önce hiç olmadığı kadar bağırıp ağlamaya başlamış. Annesi, öğrencimi yardıma çağırmak zorunda kalmış. O da gitmiş ve bebeği Reiki'yle teskin ettikten sonra kızına demiş "Tanrı aşkına, şu çocuğun kulaklarına bir baktırsana". Bir sonraki ziyaretinde öğrenmiş ki bebeğin kulakları tamamen normale dönmüş.

Bu tür deneyimler gerçekten de hayret vericidir. Reiki şifacıdan gelmez, onun aracılığıyla Evrenden gelir. Şifa esnasında olan bitenden şifacı kendine pay çıkaramaz. Aslında şifalarda bazen hiçbir şeyin olmadığı da görülür. Ya da o an için algılanabilir nitelikte bir şey olmaz. Benzer şekilde, şifanın gerçekleşmemesi durumunda da şifacı sorumlu değildir. Ölümüne yol açsa bile, hastalığı sonuna kadar götürme yönünde kişinin bir karması olabilir. Ölüm de şifa vericidir.

Şifayı alan kişi, bilinçli veya bilinçsiz, enerjiyi geri çevirip hasta kalmayı ya da ölmeyi tercih edebilir. Kişinin hastalığı tutması için nedenleri olabilir; hastalık ona, başka türlü elde edemeyeceği bir şeyler verebilir. Bir süre için ilgilenilmeyi istiyor olabilir. Böyle bir şey fark ettiğimde alıcının da bunu fark etmesini isterim; onu yargılamak için değil – bu konuda seçim yapma iradesi vardır – sürecin

bilincine varması için. Farkında olan kişi durumu daha etraflıca görüp kararını değiştirebilir. Ancak, eğer ölmeyi seçerse, ölür.

"Bu kişiyi iyileştirdim" demenin asla ahlâkî olmadığını düşünüyorum. Birisinin şifa verebileceği kimse varsa, o da kendisidir. Şifa ancak kişinin kendi bedeninde gerçekleşebilir. Şifacının rolü sadece enerjiyi yönlendirmektir, böylece alıcı onu en iyi şekilde kullanabilir. Ben şuna tüm kalbimle inanıyorum ki şifa, üç taraflı bir anlaşmadır: Şifacı, alıcı ve Tanrı/Kaynak arasında. Şunu da belirtmeden geçmeyeyim. Şifacı şifayı alıcı-ya değil, ancak alıcı ile birlikte yapar. Alıcının onayı ve katılımı olmadan hiçbir şifa gerçekleşemez. Reiki 1'deki yegane kural, alıcının şifacıya müsaade etmesidir. Bu anlaşma sonucunda şifa nereye varması gerekiyor-sa oraya varır.

Reiki tümüyle pozitifdir ve, şartlar ne olursa olsun, hiçbir canlıya hiçbir zararı dokunmaz. Çok yaşlı, çok genç veya hassas fark etmez, herkese uygulanabilir. Yaşlılar, bebekler ve çocuklar kadar evcil hayvanlar ve bitkiler de Reiki'ye cevap verir. Reiki hasta olan, acı çeken ve duygusal sıkıntıda olan herkese iyi gelir. Sağlıklı olanları da rahatlatır ve canlandırır. Reiki pozisyonları beynin sağ ve sol yarılarını, enerji alanını ve tüm çakraları dengeler. Canlı beden in yaşam gücü olan Ki'nin akışını artırır. Belirlenmiş vadede kişinin ölümüne engel olması söz konusu değildir ancak, bu süreci kolaylaştırır. Yakınlarını kaybedenlerin de acılarını dindirmeye yardımcı olur.

Doğuştan gelen hastalık ve sakatlıkları tedavi edemese de en umutsuz görünen durumlarda bile belirgin gelişmeler sağlayabilir. Kalıcı sakatlıklarda, sakatlığın kendisiyle olabildiğince rahat bir hayat sürülmesine yardımcı olur. Reiki enerjisi acıyı dindirir, gergin kasları gevşetir, duyguları yatıştırır. Uzuvarın kaybedilmesi durumunda onların yerini tutamaz fakat kişinin yeni duruma uyum göstermesini ve başka uzuvlara yeni işlevler kazandırılmasını kolaylaştırır.

Ancak, bu gibi durumlarda bile "imkânsız" gibi görünen bazı şifalar yaşadım. Bunlardan biri bey-

ninde hasar olan bir bebekle ilgiliydi; günlük Reiki uygulamaları doktorların tahminleri ötesinde hızlı bir gelişmeye yol açmıştı. Bir başka örnek de kalbinde delik olan bir bebekte görüldü. Ameliyattan bir önceki haftada öğrencilerimin yaptıkları Reiki uygulamaları, tedavi ve ameliyat sürecini kolaylaştırmış ve bebeğin beklenenden daha çabuk iyileşmesini sağlamıştı. Kalpteki delik, seanslardan önce çekilen röntgenle karşılaştırıldığında daha küçük, bebek de daha güçlüydü. Önceden Reiki'nin yapıldığı başka ameliyatlarda da benzer durumlara rastladım – sorunun önceden tahmin edildiği kadar ağır olmadığı anlaşılıyor ve iyileşme süreci hızlanıyor.

Atölye çalışmaları için çıktığım gezilerden birinde bir kadın bana 6-7 aylık bir bebek getirmişti. Kadın bana “bu bebeğin beyni ölü” dedi, “daha doğrusu, doktorlar öyle diyor.” Halbuki bebek tamamen normaldi ben de bunu teyit ettim. Kadın bana hikayesini anlattı. “Hamileliğimin altıncı ayında doktorlar bir sürü test yapmaya başladılar ama nedenini bana söylemiyorlardı. En sonunda bebeğimin kafatasının olmadığı ve beynin işlevini yerine getirmediğini anlattılar. Bebek doğumdan birkaç gün sonra ölecekti. Dehşete düşmüştüm. Bu arada bir ritüel grubuna devam ediyordum, oradaki kilerden üçü Reiki 1’di. Ayda iki defa yapılan toplantılarımızda beni ortalarına alıp üçü birden bana şifa yaptı. Bebeğim normal doğdu ve doktorlar bunun nedenini hâlâ bilemiyorlar. Ellerinde bebeğin bir sürü kafatassız ultrason resmi var. Üstelik üç çocuğum içinde en kolay doğanı da bu oldu.”

Bazen bir veya bir dizi şifanın ardından Reiki alan şahıs veya hayvan vücudundaki toksinleri atmaya başlar. Bu ilk Reiki uyumlamasından sonra olanlara benzer. İshal veya nezle olabilir, dışkı kokulu ve renksiz çıkabilir, fazlaca idrar dökebilir, bedeni kokmaya başlayabilir, geçici cilt tahrişleri ve üşütme belirtileri görülebilir veya nefes alıp vermesi sıklaşabilir. Bu, bedende hastalık üreten toksinlerin atılmasının bir sonucudur ve engellenmek yerine desteklenmelidir. Şifacı bunların olabileceğinin farkında olmalıdır. Alıcıya bunun zararlı olmadığını ve belirtileri ilaçlarla engellememesi, zehrin bedeniden uzaklaşmasına izin vermesi ge-

rektiğini söylemelidir.

Böyle bir zehirden arınma işlemi birkaç gün sürebilir. Sözkonusu temizlenme tepkisini hastalıktan ayıran en önemli faktör kişinin, belirtilere rağmen, kendisini hâlâ iyi hissetmesidir. Bu tür durumlarda alıcının bol miktarda saf su içmesini, hafif yiyecekler yemesini ya da birkaç gün sadece sıvılarla beslenmesini önerin. “Şifa krizi” olarak adlandırılan bu durumun ardından kişi kendisini hiç olmadığı kadar iyi hisseder. Bir başka deyişle, şifa bulma ve hastalığından kurtulma yolunda hızla ilerlemektedir.

Bazen şifacı farkına varır ki alıcı aslında yapılanlara inanmamaktadır. Bu şahıs şifaya izin verirse ve eğer buna kendisini açarsa şifa yine de gerçekleşir. Ancak kişi şifaya açık değilse yahut içinden onu reddediyorsa bu, süreci engelleyebilir. Seansa izin verseler de kimi insanlar için tıbbi olmayan bir şifanın düşüncesi dahi uyum gösteremeycekleri bir durum arz eder. Dilleriyle “evet” diyebilirler ama öte yandan enerjiyi kabul etmeye yanaşmazlar. Şifacı genellikle böyle bir engellemeyi hisseder. Bu durumda uygun bir dille alıcıya neler hissettiğini söylemelidir ancak, yine de seçim alıcıya aittir.

Reiki kimsenin özgür iradesine karşı çalışmaz. Eğer kişi enerjiyi reddediyorsa şifacının elinden bir şey gelmez. Yeni veya tecrübesiz bir şifacının başına böyle bir şey gelecek olursa bu onun özgüvenini sarsabilir, özellikle alıcı enerjiyi kabul ettiği konusunda ısrarlıysa (ama aslında etmiyordur). Sorun alıcıdadır, şifacıda değil. Elinizden geleni yapmanıza rağmen bunun olabileceğini aklınızdan çıkarmamalısınız. Yaptığım ilk şifa seanslarımdan birinde benim de başıma gelmişti ama neler olduğunu ancak yıllar sonra anlayabildim.

Öte yandan, alıcı hiçbir şey hissetmediğini söyleyebilir – yahut bazen şifacının kendisi hiçbir şey olmadığını zannedebilir. Bazı durumlarda şifacı hiçbir şey hissetmemekle birlikte alıcı bir sürü şey duyumsayabilir. Böyle hallerde Reiki enerjisine güvenin. Kimse algılamasa da şifa gerçekleşmektedir. Bazen seanslarda alıcının acısı aniden şiddetle-

nir ve bu birkaç dakika sürebilir. Ben buna benzer durumlarda insanlara “acının içine nefes almalarını” söylüyorum. Reiki birkaç gün sürebilecek baş ağrısı veya başka rahatsızlıkları bu şekilde birkaç dakikaya sıkıştırabilir ve buna gerçekten de değer. Çünkü o anki kısa ama yoğun acı geçtiğinde, tümüyle geçmiş oluyor. Böyle hallerde ruhsal rehberlerimden acının kısa olmasını ve mümkün olduğunca kolay geçmesini istiyorum fakat bazen olması gerekiyor. Ancak ne olursa olsun, asla fazla uzun sürmüyor ve asla zarar vermiyor.

Göğsünde tümörleri olan kadına Reiki yaptığımda da kadın birkaç defa tümörlü bölgesinde müthiş bir yanma hissetmişti. Nöbetleri çok acılıydı, o kadar ki hem kadını hem de beni cidden endişeye sevk etmişti. Ruhsal rehberlerimden ısrarla daha yumuşak olmalarını istiyordum. Bana olamayacaklarını ama acının uzun sürmeyeceğini söylüyorlardı. Nöbetler her uygulamada on dakika kadar sürüyordu. Şifa, tümörlerin yanarak iyileşmesi şeklinde gerçekleşiyordu. Sonuçta hepsi de tamamen tedavi oldu.

Reiki tek başına da, tıbbi tedaviyle birlikte de kullanılabilir. İlaç tedavisi ya da diğer tıbbî prosedüre herhangi bir engel teşkil etmez. Aksine onların etkilerini artırır ve hastayı rahat ettirir. Reiki enerjisi (bazen tıbbî müdahaleye rağmen) iyileşmeyi hızlandırır. Örneğin kemoterapide – ki bütünsel görüşte olan şifacılar göre yarardan fazla zararı olan bir yöntemdir – olumlu etkileri desteklerken olumsuzları azaltır. Bedenin tedavisine daha pozitif yaklaşan bütünsel yöntemlerle ise daha etkili olur. Reiki şifalı bitkiler veya homeopatiyle (hastalığı benzeriyle tedavi etme usulü – ç.n.) birlikte olağanüstü çalışır. Tıbbi veya bütünsel ilaçlara Reiki yüklenmesi de onların etkinliğini artırır. Bu gibi durumlarda şeker veya tansiyon ilaçlarını almadan önce kan şekeri ve basıncını sıklıkla kontrol etmelisiniz çünkü makul seviyelere gelmiş olabilirler.

Reiki kırılmış bir kemiğin iyileşmesini de hızlandırır ancak, böyle bir durumda kemiğin yerine oturtulmasını beklemek ve ancak ondan sonra doğrudan kırığın üzerinde şifa yapmak en iyisidir. Ki

enerjisi bazen çok hızlı iyileştirdiğinden kemiğin uygun olmayan bir yere kaynaması söz konusu olabilir. Dolayısıyla kemik yerine oturtulmadan önce kırık dışında bedenin başka yerlerine şifa yapın. Asla ellerinizi bir yaranın ya da kırığın tam üstüne koymayın. Acılı bölgenin yakınına koymanız yeterli olacaktır; enerji gerekli yerlere ulaşacaktır. Böylece daha çok acıya veya enfeksiyon riskine sebebiyet vermemiş olursunuz. Kemik oturtulduktan sonra alçının üzerinden yapılan Reiki de çok iyi iş görür.

Bir arkadaşım bir defasında evinin önündeki merdivenlerden düşmüştü. Bileklerindeki kemiklerden birinin kırılmış olduğu aşıkardı. Röntgen çektiğini söyledim fakat karşı gelip benim tedavi etmemi istedi. Kadın doktora gitmemek konusunda ısrarlıydı, kemiği kırılmış olsa bile gitmeyecekti. Bu beni rahatsız etmişti ama yine de şifa yapmayı kabul ettim. Ellerimi ayak bileğine koydum ve kemiğin kırılmış olduğu mesajını aldım. Ruhsal rehberlerime sessizce dedim ki “kadının kırık ayağı için benden alacağı ilk ve son şifa bu olacak. Hadi şu işi yapalım”. Elimin altında kemiğin yerine oturduğunu hissettim. Kadın birkaç hafta yüksek boğazlı bot giydi, iç kanamaya iyi gelen şifalı bitkiler ve C vitamini aldı. Bileği başta epeyce morarmakla birlikte tamamen iyileşti. Şanslıydı ama böyle bir tedaviyi kimseye tavsiye etmem.

Reiki’yi kullanmak için beklemek konusunda bir örnek daha vereceğim. Bir adam testereyle parmağını kesmiş. Kopan kısmı bir bardak suya koyup hastaneye koymuş. Yoldayken parmağına Reiki uygulamış. Acile vardığında niye bu kadar geciktiğini somuşlar – yara, kopan kısmın dikilemeyeceği kadar iyileşmiş. Halbuki kaza daha yirmi dakika önce olmuştu. Yani Reiki enerjisi iyileşmeyi o kadar hızlandırabiliyor (4).

İlaçlara Reiki yüklenmesinden bahsetmiştim. Bunu yapmak için şişe veya ambalajı iki elinizle tutun ve enerjiyi bırakın aksın. Bunun başka birçok yolu daha vardır. Elleri yemeklerin üstünde tutmak, onları takdis etmenin orijinal hali olabilir. Bir bardak suya Reiki yüklemek o suyu şifalı bir ilaca çe-

virmeye yeter. Bandaj malzemesini de aynı işleme tabi tutabilirsiniz. Kristaller de bu enerjiyle yüklenebilir ancak, Reiki 2 ve 3 sembolleriyle bu çok daha etkili olmaktadır. Ben Reiki'yi arabam üzerinde bile kullandım – iklimi soğuk bir yerde yaşadığım sıralar sabahleyin arabamın çalışacağından emin olmak istiyordum.

Reiki çok güçlü bir şifa sistemi olduğundan bunda, çok küçük de olsa, hata yapabileceğiniz noktalar olduğunu bilmenizde yarar var. Reiki enerjisinin, insan bilgisinin çok ötesinde bir zekası vardır. Onu harekete geçirmek için tüm yapmanız gereken ellerinizi ilgili pozisyonlarda tutmak veya acılı bölgeye koymaktır. Gerisini o yapacaktır. üstelik gerektiği gibi yapacaktır. Şifacının ruhsal bir yeteneğe sahip olması gerekmez, hatta sürecin farkında olması bile gerekmez. Ancak, Reiki eğitimi almanın yararlarından ve sonuçlarından biri de şifacının ruhsal yeteneklerinin artmasıdır. Öyle ki, daha ilk uyumlamadan itibaren (hem de her yönüyle) bu yetenekler gelişir.

Reiki 1 derecemi almamla bende gelişen ilk şey, teşhis yeteneğiydi. Ellerimi acılı bölgeye koyduğumda sorunun ne olduğunu genellikle anlarım. Fakat şunu unutmayın ki, bu yazarn yaşadığı yerde (ABD) tıp eğitimi almamış bir kişinin teşhiste bulunması yasadışıdır. Bu nedenle yeteneklerinizi dikkatle kullanmalısınız. Şifa seansında gördüklerinizi söylemeden önce düşünün. Eğer durum ciddi görünüyorsa alıcının doktora gitmesini önerin. Kanser teşhisinde bulunmak (örnek olarak) pek akıllıca değildir. Şifada dürüstlük esastır, ama sorumluluk hissetmek kaydıyla. Birisine ölmek üzere olduğunu söylemek genellikle uygun düşmez. Ruhsal bilgi yanılabilir ve şifa sürecinde hastalığın seyri değişebilir. Sevecenliği ve şefkati asla elden bırakmayın.

Hepimiz bu çağda şifaya ihtiyaç duyuyoruz. Böyle bir buhran döneminde kimsenin ustalık kazanmak için yıllarını vermeye zamanı kalmadı. Reiki'de tüm yapılması gereken uyumlamadır ve öğrenci derhal şifacı yeteneğine kavuşur. Şu anda ne kadar çok şifacı yetiştirebilirsek o kadar iyi. Re-

iki'nin, kişiye aşıladığı güç inanılmaz düzeydedir. Ancak bu güç ego değil, gerçek bir beceri ve yeteneğin geçerli kılınmasıdır. Reiki tedavisi alan kişi, tek bir seansta bile bunun çok büyük faydasını görebilir. Reiki insanların kendi sağlıklarını denetim altına almalarını ve bunu, mevcut tıbbi sistemin yüksek maliyeti, insan dışılığı ve müteceviz yöntemlerine katlanmadan yapmalarını sağlar. Reiki tıbbın yerini alamaz fakat, birçok durumda tıbbın yapamadığı şeyleri yapar, üstelik çok daha olumlu bir yumuşaklıkla.

Grip, soğuk algınlığı, baş ağrısı veya eklem burkulması gibi hallerde bir Reiki uygulaması iyileştirmeye yetebilir. Ancak rahatsızlık daha ciddi veya kronikse daha çok uygulama gerekebilir. Ben Reiki'yi, bir bataryayı şarj etmeye benzetirim: eğer kişinin sağlık durumu nispeten iyiye az bir şarj yetebilir. Ancak, durum daha ciddiyse uzun süreli şarj ihtiyacı olabilir. Chujiro Hayashi'nin Reiki kliniğinde insanlar günde bir veya birkaç defa şifa ekip-leri tarafından tedavi edilirlerdi, ta ki iyileşene kadar. Kanserli veya AIDS'li biri için günlük uygulamalar haftalık olanlarından daha iyi sonuç verebilir. Böyle bir durumda olumlu değişikliklerin gözlenmesi de biraz zaman alabilir. Eğer bir kimsenin kronik bir hastalığı varsa ben, onun Reiki'ye uyumlanmasını öneririm, çünkü böylece kendi kendisine de şifa verebilecek duruma gelir. Reiki'ye uyumlandıktan sonra hasta olsanız da olmasanız da günlük bazda kendinize şifa yapın. Kişinin bataryası doldukça şifaların sıklığı da azaltılabilir.

Reiki ile diğer elle şifa yöntemleri arasında belirgin farklılıklar vardır. Reiki 1'le bende meydana gelen en önemli değişiklik, başka insanların belirtilerini (septom) artık almamaya başlamam oldu. Daha önce yaptığım şifalarda hasta, örneğin, ağrılarından kurtuluyordu ama onun ağrıları bana geçiyordu. Zamanla enerjiyi topraklayarak ondan kurtulmayı başardım ancak bu da seansın kendisi kadar zaman alıyordu. Şifaların ardından bazen hastalandığım oluyordu. İlk Reiki uyumlamamı aldıktan sonra bu durum tamamen değişti. Başkalarının acıları artık bana geçmiyor, olsa olsa bilgi aktaran bedensel duyumlar alıyorum. Bana gelen bu bilgileri

teyit eder etmez de sözkonusu duyular kayboluyor.

Yukarıda andığım, belirtilerin bana geçmesi hali sürseydi ne hastanelerde AIDS'ileri tedaviye yeltenebilirdim, ne de şimdi yaptığım kadar yoğun şifa çalışması yapabilirdim. Reiki'yle şifalarımı bitirdiğimde kendimi berrak, dengeli, hafiflemiş, enerjik, yani kısacası iyi hissediyorum. Bir başkasına uygulama yaptığım esnada kendim de şifa ihtiyacı duyuyorsam Reiki enerjisini otomatik olarak ben de alıyorum. Üstelik bu alıcının alması gerektiğini asla engellemiyor. (Ancak, çok hasta veya kızgınsanız Reiki veya herhangi bir şifa çalışmasından kaçının.) Reiki'yle aynı zamanda, uzun süredir aradığım güç ve enerjiye kavuştum. Şifacı Reiki enerjisini ne kadar çok kullanırsa şifa yeteneği de o denli güçlü olur.

Reiki'ye özgü olan bir şey daha var ve bunu bilerek en sona bıraktım. Sözünü ettiğim şey Reiki ilkeleridir. Reiki din olmamakla birlikte tüm dinlerden daha eskidir ve Doğu felsefesiyle ilintilidir. Reiki öyle bir kültürden geliyor ki Batı'nın tüm metafizik teknikleri ve belki de ahlâkının tamamı oradan alınmadır. Mahayana Budizmi ve onun bir kolu olan Vajrayana çok eski zamanlarda meditasyon, canlandırma, ritüel, ruhsal ve bitkisel şifa, rüya çalışması, bilinçli ölüm, kadınlara saygılı cinsel şifa, geçmiş hayat regresyonu, her türden psişik gelişim ve yetenek vs. tekniklerini geliştirmiştir. Bu kitap için Tantrik Budizmi (Vajrayana) araştırırken orada, kendi inancım olan Wicca dahil, her dinin kökünü –hayretle– buldum ⁽⁶⁾. Hristiyanlık, İsa'nın –bu kaynaklardan olan– gerçek öğretisi olsaydı dünya ne kadar da farklı olurdu.

Aslında son derece basit olan beş Reiki ilkesi farklı kaynaklarda farklı bildirilmektedir. Bu ilkelerin ilk olarak Mikao Usui tarafından kaleme alındığı söylenmektedir. Hawayo Takata'nın sesli kaydı, Bayan Takata Tarafından Anlatıldığı Şekliyle Reiki Tarihi (metnin 11. sayfası) belki de aslına en yakın olandır:

Özellikle bugün, öfkelenme.

Özellikle bugün, tasalanma.

Kutsal bildiklerimize saygı duyacağız ve ailelerimizle balarımıza, öğretmenlerimizle komşularımıza ve yemeğimize hürmet edeceğiz.

Hayatını dürüstçe kazan.

Yaşayan her şeye şefkat besle.

Reiki ilkelerinin Larry Arnold ve Sandy Nevius'un Reiki Elkitabı'nda yer alan versiyonuysa şöyledir:

Özellikle bugün saadetim için şükranlarımı sunacağım.

Özellikle bugün öfkelenmeyeceğim.

Özellikle bugün tasalanmayacağım.

Özellikle bugün işimi dürüstçe yapacağım.

Özellikle bugün komşuma ve yaşayan her şeye şefkatli olacağım ⁽⁶⁾.

Bir başka yerde de şöyle belirtilmektedir:

Özellikle bugün öfkelenme.

Özellikle bugün tasalanma.

Ebeveynine, öğretmenlerine ve büyüklerine hürmet et.

Ekmeğini dürüstçe kazan.

Her şeye müteşekkirdir ol ⁽⁷⁾.

Ben en sonuncusunu seçmiş ve buna bir altıncı ilke eklemiştim: “Hayatın Birliğine Saygı.” Böylece temelde Bayan Takata'nın dediğine gelmişim (onunkini yakın zamana kadar görmemişim.) Bu ilkeler üzerinde dikkatle düşünmek gerekir. Onların hayata geçirilmesiyle Reiki yolu yaşanır ve bu kimsenin dini inancına veya ahlâkına engel teşkil etmez.

Sözkonusu ilkelerin nasıl yorumlandığı kişiye göre değişebilir. Bir kimse diyebilir ki, “Ben çocukluğumda tacize uğradım, buna rağmen babama nasıl saygı duyabilirim?” Ben de o zaman derim ki, annene ya da gerçek anne-babalık yapmış birisine saygı göster. Kimileri de öfkeyi soruyor. Benim onlara tavsiyem, kızgınlığı ve gücenmeyi içinizde tutup patlayana kadar onu beslemeyin. Duyguları dürüstçe açık etmek ve öfkenin birikip çözümsüz bir hal almasına engel olmak bence bu ilkenin özünü oluşturur.

Reiki 1 derecesini almak kişinin hayatında bir dönüm noktasıdır. Gerçekleşen değişimler tümüyle pozitif olmakla birlikte yeni şifacı, tutunacak bir

şeylere ihtiyaç hissedebilir; çünkü hayatı alışık olduğundan çok farklı bir hal almıştır. Reiki İlkeleri işte bu hızlandırılmış gelişim ve başlangıçlar evresine yardımcı olabilir. Onlar üzerinde düşünmek/tefekkür etmek hem güçlendirir ve huzur verir. hem de kendine şifa uygulamasına katkıda bulunur. Öğrencilerime daima onlara göz atmalarını ve üzerinde düşünmelerini salık veririm. "Müşekkir olma" ile ilgili olan İlkeye özellikle dikkat çekerim.

Reiki hakkındaki bilginin çoğu şifa yapmaktan gelir; enerji şifacıya birçok şeyi öğretir. Reiki 1 derecesini yeni alanlara ilk bir ay içinde her gün kendilerine şifa yapmalarını, başkalarınaysa haftada en az üç defa tam bir şifa uygulaması gerçekleştirmelerini öneriyorum. Kişi Reiki'yi ne kadar çok kullanırsa o kadar çok öğrenir ve şifa yeteneği de o denli çok gelişir.

Benim bu hayattaki amacım, şifayı öğretebildiğim kadar insana öğretmektir. Ulaşabildiğim her şifa yöntemini öğrenmeye çalışıyor, ihtiyacı olanlara aktarabileceğim etkili teknikleri arıyorum. Reiki bana, başka hiçbir sistemin veremediği bir şeyi veriyor: birkaç saatlik süre içerisinde şifa ve enerji hakkında hiçbir fikri olmayan insanları alıyor ve onları yetkin birer Reiki uygulayıcısı olarak evlerine gönderebiliyorum. Oysa diğer şifa disiplinlerinin hepsinde de yetkinlik kazanmak için yıllarını vermek gerekiyor. Yeni Reiki 1'ler sınıftan ayrıldıkları zaman onların yetenekleri hakkında en ufak bir şüphe duymuyorum ve tereddütsüz biliyorum ki bütün çalışmalar olumlu sonuçlar doğuracaktır. Reiki'nin asla bir zararı olamaz. Hiç kimse onunla hata yapamaz. Reiki'ye bu kadar değer vermemin temel nedeni budur ve bu konuda hiçbir öğrencimin benimle görüş ayrılığına düştüğü vaki olmamıştır.

REİKİ İLKELERİ ⁽⁶⁾

*Özellikle bugün saaderim için şükranlarını
sunacağım.*

Özellikle bugün öfkelenmeyeceğim.

Özellikle bugün tasalanmayacağım.

Özellikle bugün işimi dürüstçe yapacağım.

*Özellikle bugün komşuma ve yaşayan her şeye
karşı şefkatli olacağım ⁽⁶⁾*

NOTLAR

(1) Mantak ve Maneewan Chia, (*Awaken Healing Light of the Tao*) Tao'nun Şifa Verici Işığının Uyanımı (Huntington, NY, Healing Tao Books, 1993), s.31.

(2) Louise L. Hay, (*You Can Heal Your Life*) Hayatınızı Tedavi Edebilirsiniz (Santa Monica, CA, Hay House, 1984), 14. Bölüm.

(3) Louise L. Hay, (*Your Body: The Mental Causes for physical Illness and the Metaphysical Way to Overcome Them*) Bedeninizi Tedavi Edin: Fiziksel Hastalıkların Zihinsel Nedenleri ve Onları Çözmenin Metafizik Yolu (Santa Monica, CA, Hay House, 1982), s. 25.

(4) Bu hikâyenin kaynağını bilmiyorum, ama bazı insanlar bana kimi Reiki öğretmenlerinin bu yönde ikazda bulunduklarını anlattılar. Yine aynı kişiler yerine oturtulmuş kemiklere şifa yapılmaması hususunda da uyarıyorlar.

(5) Bu konuda daha ayrıntılı bilgi için John Blofeld, (*The Tantric Mysticism of Tibet*) Tibet'in Tantrik Mistisizmi (Arkana Books, 1970).

(6) Larry Arnold ve Sandy Nevius, (*The Reiki Handbook*) Reiki Elkitabı (Harrisburg, PA, PSI Press, 1982), s.27.

(7) Bodo Baginsky ve Shalila Sharamon, (*Reiki: Universal Life Energy*) Reiki, Evrensel Yaşam Enerjisi (Mendocino, CA, LifeRythm Press, 1988), s.29.

(8) Larry Arnold ve Sandy Nevius, (*The Reiki Handbook*) Reiki Elkitabı (Harrisburg, PA, PSI Press, 1982), s.27.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

REİKİ ŞİFA UYGULAMASI

Bu bölüm, Reiki uyumlaması alındıktan sonra enerjinin nasıl uygulanacağını anlatır. Kendine, diğer insanlara, gruplara ve evcil hayvanlara şifa yapmak için el pozisyonları ile diğer bilgileri ihtiva eder. Şifa yapmaya başladığınızda Reiki mucizesi kendisini olanca açıklığıyla gösterir. Kendi Reiki tecrübelerinden bahsetmiştim, başka şifacıların da tecrübelerini dinledim. Bunlardan çıkan sonuç, Reiki'nin asıl büyüünün onun kullanılmasında yattığı gerçeğidir.

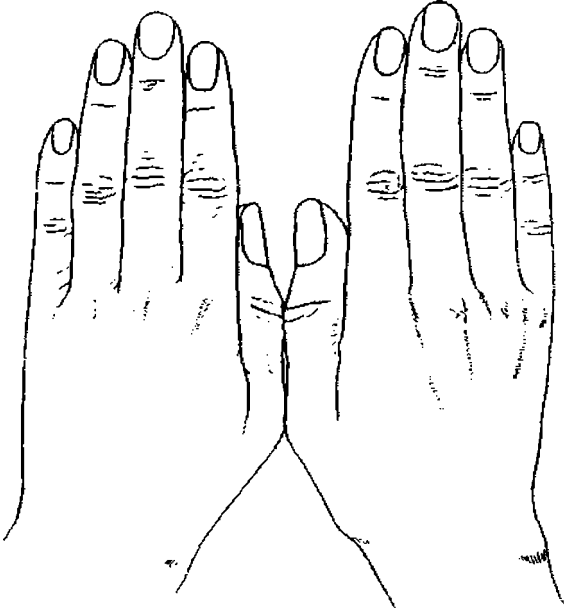
Şifacının bilmesi gereken ilk şey, ellerini nasıl tutacağıdır. İki el de daima ayalar aşağı bakar durumda kullanılır. Tüm parmaklar bitişik olarak ileriye doğru uzanıp Reiki noktalarına konulur ve hiçbir kuvvet uygulanmadan, tümüyle gevşemiş olarak orada tutulur. Şifayı veren yaşam gücü enerjisi ya da Ki, el ayalarının merkezindeki çakralardan ve her bir parmağın ucundan akar. Herhangi bir sebepten dolayı iki el de aynı pozisyonda tutulamıyorsa, ellerden biri ilgili noktada durmak kaydıyla diğeri bedenin başka bir yerine konulabilir. Her iki el de alıcının bedeninde ya da hemen üzerinde olmalıdır. Ancak bu şekilde enerji harekete geçebilir.

Reiki tekniğinde daima kullanılmakla birlikte eller Reiki enerjisinin çıktığı tek yer değildir. Reiki 1 uyumlamasını aldıktan sonra hayretle göreceksiniz ki enerji bedeninizin herhangi bir yerinden de çıkabilir. Eğer ayaklarınızın tabanını köpeğinize yaslayıp bilinçli olarak Reiki uygulamak isterseniz enerji ayaklarınızdan çıkacak, köpeğiniz de bundan faydalanacaktır. Yatakta ayak tabanlarınızı eşinizin bacaklarına veya başka bir yerine dayarsanız da enerjiyi iletmış olursunuz, tabii şifa yapmaya istekliyseniz. Şiatsu terapistlerinin masaj yaparken dirseklerinden enerji akışı sağladıkları görülmüştür.

Öte yandan, ellerden enerji akışı tedavi dışındaki durumlarda da gerçekleşebilir. Reiki derecesi olan sanatçı dostlarım bana, sanatlarını icra ettiklerinde enerjilerinin harekete geçtiğini söylüyorlar. Reiki 1'e uyumlanan yeni öğrenciler sık sık ellerinin durduk yere ısındığından bahsederler. İlk haftalarda bunlar olabilir. Enerjiye ihtiyaç duyan birine yakın oturduğunuzda da elleriniz ısınabilir. Sinema

gibi yerlerde bu sizi belki biraz utandırabilir ama siz onlara söylemedikçe onlar bunu asla bilmezler. Böyle bir şey siz dostlarınızla birlikteyken gerçekleşiyse şifa isteyip istemediklerini sorun – sizin bir medyum olduğunuza yemin edeceklerdir. Elleriniz kendi bedeniniz üzerindeyken de Reiki enerjisi harekete geçebilir. Eğer böyle bir şey olursa, bundan istifade etmeye bakın.

Reiki’de Ellerin Tutulma Biçimi



Her iki el de şifa yapmak niyetiyle bedene konulduğunda Reiki enerjisi hemen akmaya başlar. Elleri kaldırıncı kaldırmaz da kesilir. Reiki enerjisini başlatmak ve kesmek için başka bir bilgi veya yöneme gerek yoktur. Enerji akışı başladığında alıcı veya verici genellikle ısı duyumsar. Bu Reiki’nin karakteristik özelliğidir. Reiki 1 derecesini aldıktan sonra ve derste ilk olarak enerjiyi harekete geçirdiğinizde elleriniz çoğunlukla ısınır. Bazen enerjinin alıcısı serinlik hissederken şifacı ellerinin ısındığını hisseder, bazen de tam tersi olur. Bu durum şifadan şifaya ve pozisyona göre değişebilir.

Ellerini Reiki pozisyonuna getiren şifacı bir duyumlar silsilesine kapılır. Başlangıçta beklenen vücut sıcaklığını duyar, ardından da diğer duyumlar

gelir. Şifacının ellerinden enerji geçerken hissedilen duyumlar şunlar olabilir: ısınma, soğuma, suyun akma hissi, hafif veya daha şiddetli titreme, manyetizma, statik elektrik, karıncalanma, renk ya da ses algılama veya (çok nadiren) acı. Şifayı alan kişi de benzer ya da farklı duyumlar hissedebilir: hiçbir şey hissetmeyebilir de. Duyumlar pozisyon dan pozisyona, şifadan şifaya farklılaşabilir. Bunların ne olacağını önceden kestirmek mümkün değildir.

İlk başta sözkonusu duyumların süresi uzun gelir, halbuki bunlar ancak beş dakika kadar devam eder. Duyumların bitmesinin ardından sükunetli beden sıcaklığı geri döner. Bu, mevcut pozisyonun sona erdiğini ve şifacının diğer pozisyona geçmesi gerektiğini işaret eder. Altı yaşındaki Reiki 1 arkadaşım Callie’nin söylediği gibi: “Önce çıkar, sonra iner, ardından da devam edersin.” Bu olguyu daha güzel anlatacak bir ifade bulamıyorum. Eğer devam etmezseniz (yani diğer pozisyona geçmezseniz) döngü baştan başlar: beden sıcaklığı, birkaç dakika boyunca duyumlar silsilesi ve tekrar beden sıcaklığı. Bir pozisyon beklenen beş dakikadan daha kısa sürebilir. Böyle bir şey olursa – ki sık sık olur – bunu dert etmeyin; ellerinizdeki duyumları takip edin, yeter. Şifayı alan kişinin sırt problemi yoksa bu bölgeyle ilgili pozisyonlar muhtemelen daha az zaman alacaktır.

Bazen duyumlar hiç bitmeyecekmiş gibi gelir. Sanki şifacının elinde zıncı varmış da bir bölgeye yapışmış gibi. Böyle bir durumda orada ne kadar kalmanız gerekiyorsa o kadar kalın. Ellerinizi serbest hissetmekle birlikte duyumlar devam ediyorsa, makul bir süreyle orada kalın ve ardından diğer pozisyona geçin. Sözkonusu bölgenin daha şifaya ihtiyacı var demektir, fakat oradaki hastalık bir anda oluşmadığı için tek seans iyileştirmeye yeterli olmayabilir. Genellikle böyle bir bölge veya pozisyon epeyce Reiki’ye gereksinime duyar. Ancak, tam seans normalde zaten bir buçuk saat kadar sürdüğü için tek bir yerde çok fazla vakit harcamanın şifaya pek yararı olmaz. Birkaç şifa seansı gerçekleştirdikten sonra şifacı, zamanlamayla ilgili becerisini geliştirir. Sezginize saygı duyun ve bu işte doğru ya

da yanlış olmadığını aklınızdan çıkarmayın. Bir de şunu hatırlatmak gerekir: kendinize şifa yaparken aldığınız duyumlar, başkalarına şifa yaparken aldıklarınız kadar net olmayabilir.

Reiki kullanırken bilinçli odaklanmaya çok az ihtiyaç duyulur. Sadece şifa yapmak niyetiyle ellerinizi koyun yeter, enerji akmaya başlayacaktır – o esnada ne yaparsanız yapın veya ne düşünürseniz düşünün, fark etmez. (Elle yapılan başka bir işle uğraşsanız da enerji akar, masaj terapistlerinde olduğu gibi.) Bir atölye çalışmasında bir yandan konuşurken diğer yandan ellerimle Reiki yaptığım çok olmuştur. Şifayı alan kişi herhangi bir şeyden mahrum kalmaz, enerjiye belirli bir yön vermek de gerek yoktur. Ellerinizi size ne zaman pozisyon değiştirmeniz gerektiğini söyleyecektir. Bununla birlikte, tüm dikkatinizi isteyen durumlar da olacaktır. Eğer alıcı (şifayı alan kişi) duygusal bir gevşeme veya bir geçmiş hayat anısı yaşıyorsa, bir canlandırma sürecinde rehberliğe ihtiyaç duyuyorsa, yahut kendisine ne olduğuyla ilgili şifacıyla konuşmak istiyorsa, şifacının tümüyle ona konsantre olması gerekir. Reiki uygulamalarında kazanılan ruhsal bilgiler son derece önemli olabilir – zira bunlar ancak sessizlikte elde edilir.

Reiki'yi küçük çocuklar, köpekler veya kediler üzerinde uygulayacaksanız tedavi uygulaması yetişkin insanlarınkinden farklı olacaktır. Çocukların ve hayvanların çoğunun, tam bir Reiki uygulaması için gereken süre kadar sakin durmaya sabırları yoktur. Öte yandan, yetişkinlerden çok daha kolay ve hızlı bir şekilde enerjiyi emme kabiliyetleri vardır. Bir pozisyon otuz saniye kadar kısa sürebilir. Eğer evcil hayvan kendisini iyi hissediyorsa enerjiyi tümünden reddedebilir – böyle bir durumda yürüyüp gidecektir. Ancak, hayvan gerçekten hastaysa genellikle şifayı kabul eder. Bebeklere uygulanan Reiki ise onlara uyku verir ve genellikle hoşlarına gider.

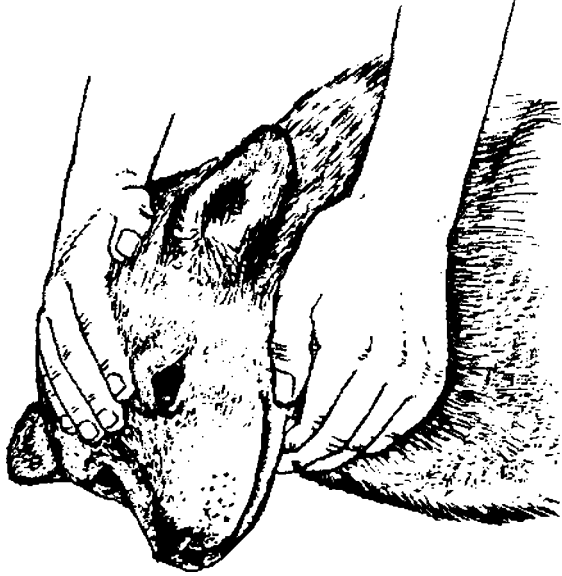
Belirtilen durumlarda Reiki yapmak için ellerinizi çocuğun ya da hayvanın uygun bir yerine veya hastalıklı bölgesine koyun. Ellerinizi sabit tutun, Reiki enerjisi gereksindiği yerlere gidecektir. Bu

pozisyon ancak canlının bedeni yeterince büyükse uygulanır. Eğer hayvan çok küçükse (kertenkele veya kuş gibi) onu iki elinizin arasında tutabilirsiniz. Evcil hayvanınız yeterli enerjiyi aldığında bunu belli edecektir – ya çok huzursuz olur ya da yürüyüp gider. Eğer hâlâ ihtiyacı varsa birkaç dakika içinde geri dönecektir, hatta tekrar tekrar geri dönecektir. Hayvan ne kadar isterse o kadar tekrar edin. Çocuklardaysa ya elleriniz size pozisyonun veya şifanın bitip bitmediğini söyleyecektir, ya da çocuk huysuzlaşarak durumu size doğrudan anlatacaktır. Yaşı ilerlemiş bir çocuk bizzat şifayı bitirmenizi de isteyebilir.

Özellikle kediler Reiki enerjisinin fazlasıyla farkındadırlar ve buna yönelik belirli tutumları vardır. Bu yöntemi kendileri icat etmiş gibi davranırlar ve insanlarla bunu paylaşmak istemezler. Ancak şifaya ihtiyaçları varsa bunu kabul edeceklerdir, hatta tekniğinizi eleştireceklerdir bile. Reiki 3 derecesini yeni almış biri sınavtakilere uyumlama yaparken kedisi de oradaymış. Öğrenciler çıktıktan sonra kedinin konu hakkındaki yorumu “bunu zaten biliyordum!” olmuş. Kedilerden de olağanüstü şifacılar çıkabiliyor ve Reiki seanslarında öğretici bile olabiliyorlar, yeter ki alıcı kedileri sevsin.

Köpeklerse daha uysaldırlar; Reiki enerjisi onları gıdıklar gibidir. Evimde iki Sibiryalı Haski besliyorum; onlardan Copper, Reiki'ye bayılır ve ona ne kadar verirsem hepsini alır. Kali'ye benden asla kabul etmez fakat arkadaşlarıma itirazı yoktur. Kediler gibi köpekler de ihtiyaç duyduklarında genellikle tedaviyi kabul ederler. Başkalarıyla Reiki uygulamasındayken Copper patileriyle oyunlar yapar ama Kali fazlasıyla gerginleşir. O ruhsal enerjiye çok duyarlı, o nedenle bundan pek hoşlanmıyor. Evcil hayvanınızın Reiki müptelası olup masaj masasına açgözlülükle saldırımasına dikkat edin; onlar bu konuda gerçekten başınıza bela olabilirler.

Çocuklarla da durum aynıdır. Ellerinizi aynı anda birkaç beden pozisyonunu birden kaplayabilirsiniz. Hayvanlar gibi çocuklar da enerjiyi çabucak emerler ve yeterince aldıklarında bunu belli ederler. Böyle bir durumda ya ellerinizi yeni bir po-



zisyona getirin ya da şifayı sona erdirin. Bebekler ve küçük çocuklar Reiki enerjisi almaya son derece yatkındırlar. Annesinin şifa yaptığı veya aldığı odada serbest bırakılan bir çocuk, dikkati dağıtan bir unsur olabilir. Tıpkı kedi ve köpeklerdeki gibi onlar da masaj masasının üstüne tımanmaya çalışarak seansa katılmayı isteyebilirler. Bu nedenle sıra onlara gelene kadar çocukları başka bir odada bekletmekte fayda var. Reiki 1 derecesi alan çocuklar da şifa pozisyonlarını hızla tamamlama eğilimindedirler (bir dakika kadar bir sürede). Bununla birlikte, olağan enerji döngüsünü onlar da hisseder ve pozisyon değiştirmenin zamanını algırlar.

Tam bir Reiki uygulaması en azından bir saat, genellikle de daha fazla sürdüğü için bunun nerede ve ne zaman yapılacağı önem kazanmaktadır. Ellerinizi yalnızca hastalıklı bölgeye koyacaksınız ya da yalnızca bir pozisyonda tutacaksınız bu pek sorun olmaz ancak, tam uygulamalar için aynı şey söylenemez. Gece yatarken son veya sabah kalkmadan önce ilk iş olarak kendinize şifa yapmak çok kolaydır. Yatar haldeyken tüm pozisyonları yapamıyorsanız, yapabildiklerinizi yapın. Koltuğunuzda keyifle otururken, hatta televizyon seyrederken bile kendinize rahatlıkla şifa yapabilirsiniz.

Başkalarına şifa yaparken de hem alıcı, hem şifacı için rahat olmak son derece önemlidir. Alıcı hareket etmeksizin en az bir saat yatmalıdır, önce sırt üstü, sonra da yüzükoyun. Sırt veya bel ağrısı varsa ve böyle bir şey onu rahatlatıyorsa dizlerinin, belinin veya başının arkasına yastık koyun. Eğer yerde çalışacaksanız ikinizin de altına bir örtü veya battaniye serin. Şifacı altında bir minderle de rahat edebilir. Şifacı bazı pozisyonlarda uzun süre kalmayı tercih edebilir, bazen fiziksel duruşunu değiştirmeye gerek kalmaksızın birkaç pozisyonu art arda yapabilir. Böyle durumlarda uzun süre hareketsiz kalmak gerekebilir. Bu nedenle ayağınızın uyuşmaması ve sırtınıza kramp girmemesi için en güzel çare bir masaj masasıdır. Ben bunun yanında tekerlekli ofis sandalyelerini de kullanıyor ve oturarak Reiki yapıyorum. Yerde veya yatakta şifa yaparken şifacı kendisi için en rahat olan yöntemi bulmalı ve bedenini gevşetebilmelidir.

Reiki alan kişi hastanede veya evinde hasta yatıyorsa yüzükoyun dönemeyebilir. Böyle bir durumda pozisyonları bedenın ön yüzünden gerçekleştirin. Yapılması çok zor pozisyonlar olursa onları atlayın. Tam bir Reiki uygulaması tabii ki her zaman için en iyisidir ancak, bunun mümkün olmadığı yerlerde elinizden geldiği kadarını yapın: elinizi hasta bölgenin üzerinde yahut yakınında tutun. Alıcı yatar vaziyetteyken seans yapmak daha iyi olsa da onun oturur olması şifaya engel değildir. Kamuya açık bir alanda başkasına şifa yaparken çoğunlukla ellerimi yalnızca alıcının omuzlarına koyarım ve enerjiyi oradan akmaya bırakırım. Hiç olmamasındansa böylesi yeğdir.

Çoğu şifa seansı sessizce yürütülür, özellikle baş pozisyonlarını yaparken ben sessizliği öneririm. Bundan sonra alıcıda, durdurulmaması veya bölünmemesi gereken bir duygusal gevşeme başlayabilir. O zaman tümüyle alıcıya odaklanın. Bazı insanlar şifa uygulamasında uyuyakalırlar veya bedenlerinden çıkarlar. Böyle bir durumda onları rahatsız etmemek gerekir. Daha hafif geçen uygulamalardaysa alıcıyla şifacı sohbet edebilir. Başka insanların huzurunda yapılan bir uygulama derin bir gevşemeye veya duygusal çalışmaya engeldir. Karşılıklı sohbetin uygulamaya katkısı olup olmayacağı konusunda sezgilerinizi kullanın. Eğer ruhsal bir bilgi algılırsanız onu samimi bir şekilde alıcıyla paylaşın.

Kimi şifacılar Reiki yaparken odada yumuşak bir müzik çalınmasını tercih ederler. Eğer müzik kullanılacaksa alçak sesli enstrümental klasik veya New Age türü bir müzik seçin. hard rock ve hip hop gibi türlerden kaçının. Odayı fazla aydınlatmayın, telefonun fişini çekin ve kapıyı kapatın. Kendinize şifa yaparken de rahatsız edilmeyeceğiniz bir ortam yaratın. Siz de en az başkaları kadar şifayı hak ediyorsunuz, öyleyse buna ayıracağınız zamanı ve mekanı kendinizden esirgemeyin. İlk Reiki pozisyonu gözlerde olduğu için ellerinizi yıkamayı ihmal etmeyin. Kendinizi odaklayın, zihninizi yatıştırın ve başlayın.

Bir Reiki seansında hem alıcı hem de şifacı için

en uygun kıyafet bol olmalıdır: iki taraf da giyimli olmalıdır. Oda sıcaksa ve zemin uygunsa bazı şifacılar ayakkabılarını çıkarmayı tercih ediyor. Alıcılar da ayakkabılarını ve, varsa, gözlüklerini çıkarırlar. Kontak lenslerini ise çoğunlukla çıkarmazlar. Eğer alıcının kalın bir kemeri varsa onu da çıkartın. Reiki yaparken takıları çıkarttırmayı gerekli görmüyorum ancak, bazı şifacılar hem kendi hem de alıcının takılarını çıkarabiliyor. Alıcının üşüme ihtimaline karşı hazırda bir battaniye bulundurun. Masaj masasının altına kristal koyacaksanız onların temiz olduklarından emin olun.

Taşlarla tedavide kullanılan kıymetli taş ve kristallerle yapılan Reiki'de başarılı sonuçlar elde edilmiştir. Bunun ilk ve en önemli kuralı, taşların şifadan önce ve sonra iyice temizlenmesidir. Temiz kristal veya kıymetli taşlara elinizle de enerji yükleyebilirsiniz. Alıcı sırt üstü yatarken taşları çakra lara yerleştirin ve Reiki seansına başlayın. Taşlarla tedavi konusunda benim Tüm Kadınlar Şifacıdır (The Crossing Press, 1990) adlı eserim dahil birçok kitap mevcuttur. Temel fikir, taşların renklerine göre kendilerine uygun düşen çakralara konulmasıdır (turuncu taşlar ikinci çakraya konulur) ancak, burada da sezgilerinizi kullanmalısınız. Kıymetli taşlarla yapılan Reiki şifalarında alıcının duygusal olarak gevşeme ihtimali çok daha yüksektir ve bu uygulamalar çok etkili olabilmektedir.

Reiki el pozisyonları da esas olarak çakralar üzerinde gerçekleştirilir. Üç baş pozisyonundan sonra onların hatırlanması çok kolaydır. Çakralar fiziksel bedenın bir katman ötesinde, fiziksel bedenın eterik çift enerji ikizinde konumlandırılmışlardır. Onlar enerjiyi dönüştürür. Yeryüzü ve Göklerden Ki'yi alıp insan veya hayvanların bedenlerine aktarırlar. Çakralar insanlarda, bedenın ortası boyunca uzanan dikey bir çizgi üzerinde vücudun ön ve arkasında yer alırlar. Tam bir Reiki uygulaması çakraların ve organların hepsini kapsar. Evcil hayvanlardaysa çakraların üçgene benzer bir düzeni vardır ve yalnızca bazı çakralar omurganın merkez çizgisinde yer alır. Evcil hayvanlarda çakralar için Kediler ve Köpekler İçin Doğal Şifa Yöntemleri ile Kedi - Köpekler İçin Doğal Tedavi Kitabı (The

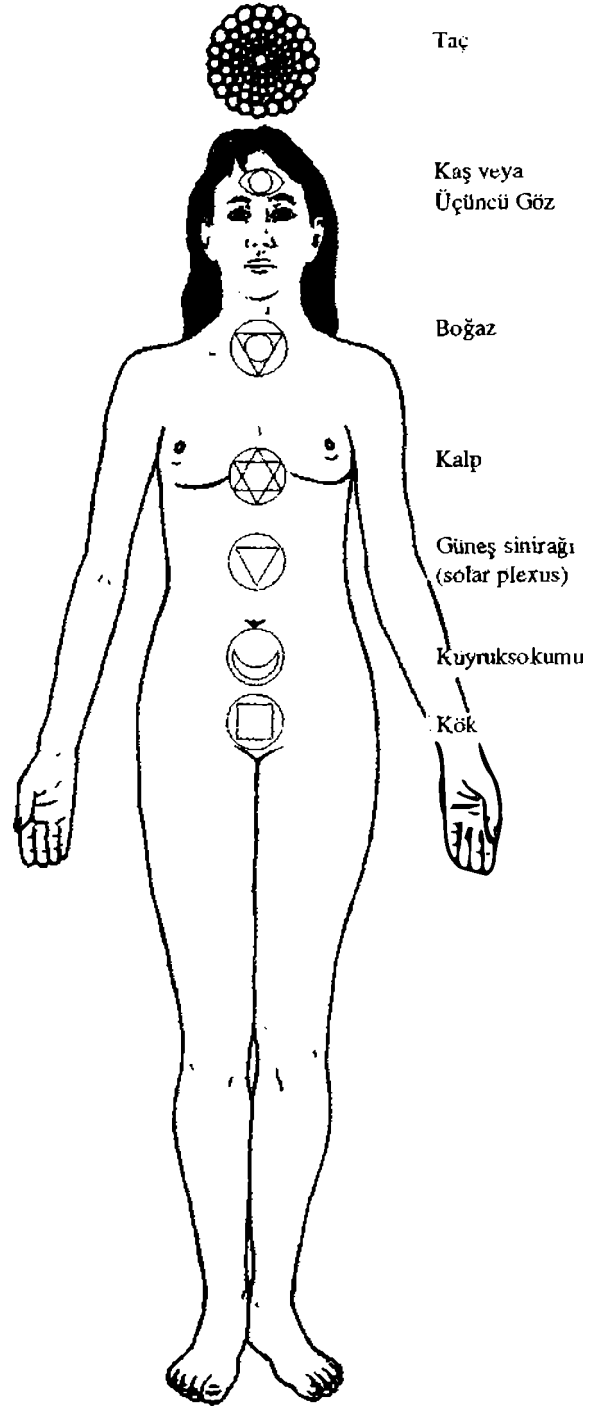
Crossing Press, 1993 ve 1994) adlı kitaplarına başvurulabilir.

Reiki için çakraların yerini bilmek vazgeçilmez şart olmamakla birlikte bölgelerin tanımlanması açısından faydaları inkar edilemez. Bugün Batıda kullanılan çakra sistemi vaktiyle Hindistan'da geliştirilmiş ki, bu aslında sözkonusu sistemin Reiki bağlantısını da ele vermektedir. Ancak şunu da göz ardı etmemek gerek: birçok kültürde benzer sistemler geliştirilmiştir. Ellerin neden bedeninin belli bölgelerinde tutulduğu da enerji açısından böylece anlam kazanmaktadır. Her çakra kendi bölgesindeki organları düzenler. Çakra sistemi konusunda birçok parlak kitap mevcut olduğundan sözkonusu merkezleri kısaca açıklayıp geçeceğim. Reiki şifası baş bölgesinden başlar ve aşağıya (ayaklara) doğru devam eder. Bu nedenle çakraları baştan ayağa doğru sıralayarak anlatacağım.

Reiki'nin başla ilgili üç pozisyonu Taç çakra ve Üçüncü Göz merkezlerini kapsar. Taç çakra, kafanın tepe noktasının hafif gerisinde bulunmaktadır. Fiziksel olarak beyin epifizi ile alakalıdır. Bu nokta insanların ruhsallıkla bağlantı noktası olup beyaz veya menekşe rengiyle temsil edilir. Taç çakrası, ruhsal rehberlerin algılanma noktasıdır. Ardından altıncı çakra veya Üçüncü Göz gelir. Yeri iki göz arasındaki noktanın üstüdür ve hipofiz beziyle ilgilidir. Burası ruhsal algının ve evrensel birliğin çakrasıdır. Çakranın rengi de çivit mavisidir. Kadınların güç merkezi olup kişisel gerçekliklerin yaratılmasını temsil eder. Fiziksel şifada Taç çakra ve altıncı çakra (üçüncü göz) beyin, gözler ve merkezi sinir sistemi ile ilgili sorunları kapsar.

Boğaz çakrası ense kökünde olup tiroid ve paratiroid bezleriyle ilgisi bulunmaktadır. Rengi açık mavi; işlevi ise hem ruhsal hem de fiziksel iletişimidir. Konuşmanın riskli kabul edildiği bir dünyada birçok insan boğaz çakrası tedavisine muhtaç durumdadır. Duygular bu düzeyde ifade edilir ve yaratıcılık da bu noktada konumlanmıştır. Bu çakrayla ilgili şifalar boğazla ilgili her türlü sorunu kapsar – üşütmeler, sahne korkusu, tiroid beziyle ilgili sorunlar, gırtlak kanseri vs... Onun altında ise Kalp

Başka Yedi Çakra ²¹



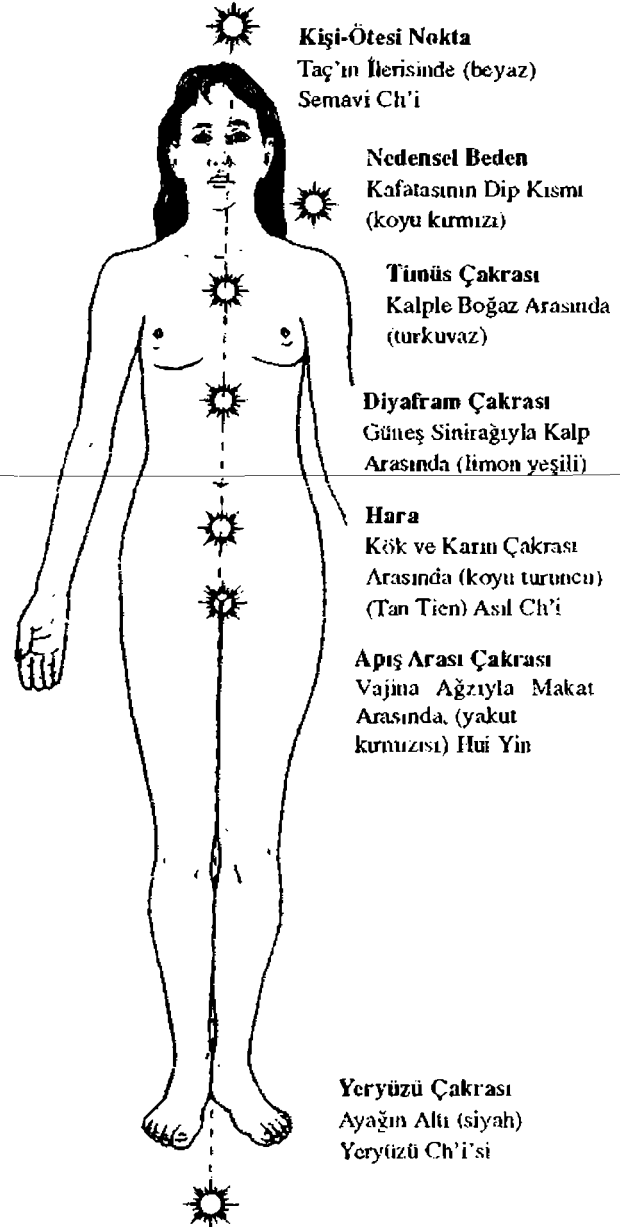
bulunmaktadır; göğüs kemiğinin altında olup fiziksel olarak kalp veya timüs beziyle alakalıdır. Kalp merkezi için genellikle iki renk kullanılır: Birincisi ve önde geleni yeşil, ikincisi de gül rengidir (pembe). Tüm duygularda olduğu gibi evrensel aşk ve başkalarına duyulan sevginin kaynağı da kalptir. İstirap, keder ve kalple ilgili fiziksel sorunlar modern toplumda yaygınlık göstermektedir. Dolayısıyla çoğumuzun kalp ve duygu şifasına ihtiyacı bulunmaktadır.

Güneş sinir ağının (solar plexus) yeri de alt kaburgaların arasındaki noktadadır. Rengi sarıdır. Burası erkeklerin güç merkezidir ve bedende dolaşan enerji burada özümser. Alınan gıdalar da burada özümser – fiziksel karşılığı pankreas veya karaciğerdir. Ayrıca güçle ilgili konuların ve güç dengesinin merkezi de bu noktadır. Güneş sinir ağıyla ilgili hastalıklar arasında sindirim sorunları, alkol bağımlılığı ve beslenme kaynaklı rahatsızlıklar sayılabilir. Karın veya Kuyruksokumu merkezi de erkeklerde dalak, kadınlarda ise rahimdir ki iki organ da aslında arındırma işlevine sahiptir. Konumu göbeğin birkaç santimetre aşağısıdır. İlk izlenimler ve eskiye ait duygusal görüntüler burada saklanır. Bu nokta ayrıca cinsel seçimlerin de merkezidir. Rengi turuncudur. Bu çakrayla ilgili tedaviler kapsamında geçmişte maruz kalınan suistimaller, cinsellik ve doğurganlık konuları bulunmaktadır.

Genellikle böbrek üstü bezleriyle ilişkilendirilen Kök çakrası cinsel organlarda bulunmaktadır. Canlı kırmızı renk tarafından temsil edilir. Doğru'da Ölüm ve Hayatın Kapısı olarak bilinen Kök, doğum ve yeniden doğum noktasıdır. Burası canlı kalmanın ve gezegenin bereketinden pay alma kabiliyetinin merkezidir. Kök merkezinin şifası yeterli beslenme, barınma, giyinme, yaşamayı ve ölmeyi isteme, Yeryüzünde yaşama ve ona bağlı kalma gibi temel ihtiyaçları ilgilendiren konulara yönelir. Burada sözkonusu edilen, yedi ana çakradır ve beden hem ön hem de arka yüzünde mevcuttur. İnsanın eterik çiftinde toplam kırkdokuz çakra olduğu söylenir fakat, sözü edilen yedi çakra haricindekilerin tali enerji noktaları olduğu kabul edilmektedir. Akupunktur noktaları da küçük çakralar olarak

addedilebilir ve onlardan yüzlercesi vardır. Ancak, eller ve parmaklardaki çakralar şifacılar açısından önemsiz sayılmaz. Ayak tabanındakiler de –Reiki'yi de iletebilen ve bizleri Yeryüzü'ne bağlamaya yarayan çakralar– küçümsenemez. Her eklem yerinin beden arka yüzüne denk düşen noktasında bir çakra vardır. Çakralar bedendeki elektrik sisteminin asıl unsuru, Varlığın fiziksel olan ve olma-

Çakraları Geliştirmek: Hara Çizgisi (3)



yan yanları arasındaki köprüdür.

Yedi ana ^(*) ve birçok küçük çakranın yanı sıra bir Taç çakranın başka enerji merkezleri çizgisi daha vardır. Taç'ın ötesinde ve fiziksel bedenin yukarısında Kişi-ötesi Nokta bulunmaktadır. Rengi beyazdır (tüm renkleri). İnsanlarda başka Taç-ötesi merkezler de gelişebilir. Fiziksel ayağın altında da rengi siyah olan Yeryüzü Çakrası vardır. Bu, insanların gezegenle bağlantısını ve Yeryüzü'nden beslenmesini temsil eder.

Kişi-ötesi Nokta'dan Yeryüzü Çakrası'na bir enerji çizgisi uzanır. Bu çizgi muhtemelen eterik çiftin ötesinde ve duygusal/astal bedeninin aura düzeyinin üzerindedir. Doğmakta Olan Işık (Bantam Books, 1993) adlı kitabında Barbara Brennan bu çizgiye Hara Çizgisi adını verir ^(*). Mantak ve Manneewan Chia da bunu Tao'nun Şifa Verici Işığının Uyarımı'nda açıklarlar ^(*). Bu aynı zamanda Duane Packer ve Sanaya Roman'ın Işık Bedeninizin Uyarını adlı teyp kasetlerinin de temelini oluşturur ^(*). Sözkonusu çizgi boyunca eski Ch'i Kung sisteminin birer parçası olan başka merkezler de vardır. Ancak bu merkezlerin çoğunlukla şifa esnasında ilk defa açıldığı görülmektedir. Ben de şifalarda onların varlığını giderek daha çok hissetmeye başlıyorum. Hara Çizgisi esas olarak Reiki 2 ve Reiki 3'te önem arz etmektedir ancak, "yeni" merkezleri ve onların kullanımlarını derinlemesine bilmemekle beraber burada açıklamayı gerekli görüyorum.

Sözkonusu merkezler arasında, kafatasının alt kısmında bir koyu kırmızı çakra bulunmaktadır ki buna Nedensel Beden adı verilmekte ve isteklerin açığa çıkarılmasıyla ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. Boğaz ile Kalp arasında bir başka yeni merkez vardır. Rengi turkuvaz, adı ise Timüs Çakrası'dır. Bağışıklık sistemi, zararlı maddeler ve kimyasallardan korunmayla ilgilidir. Diyaframdaki yeni merkezin rengi de limon yeşili olup görevi eski duyguların ve toksinlerin her düzeyde uzaklaştırılmasıdır. Sonuncu merkez ise Hara'nın kendisidir; Kök ve Karın çakraları arasında bulunur ve Kuyruksokumu adıyla da bilinir. Ch'i Kung'da bu noktaya Tan-

Tien adı verilir ve Çin'le Japonya'da insan enerjisi ve gücünün merkezi, yani Asıl Ch'i olarak bilinir. Batıdaki karşılığı ise Güneş Sinirağıdır (solar plexus).

Montak Chia'ya göre Tan Tien, bedende Asıl Ch'i'nin, yani insanla birlikte doğan yaşam gücü enerjisinin bulunduğu yerdir. Asıl Ch'i, Semavi Ch'i (evrenden) ve Yeryüzü Ch'i'siyle (gezegenden) birleşerek tüm hayatı besleyen ve ayakta tutan üç gücü meydana getirir ^(*). Barbara Brennan Tan Tien ya da Hara'yı "fiziksel bedende yaşama iradesi"nin bulunduğu yer olarak tarif eder ^(*). Hara Çizgisi'ni de yeniden bedenlenme iradesi ve niyetinin çizgisi olarak tanımlar. Reiki 2'de Hara Çizgisi'yle ilgili ayrıntılı bilgi bulacaksınız. İnsandaki Ki (ya da Ch'i) sistemi son derece karmaşıktır ve kişi geliştikçe bu karmaşıklık daha da artar. Ancak, Reiki 1 el pozisyonları için tüm bilinmesi gereken yedi ana çakradır.

Kendine Şifa

Nihayet Reiki uygulamasına başlayabiliriz. Reiki'de en büyük fayda kişinin kendisine yaptığı şifada görülür. Bazı öğrencilerim birçok şifa yöntemini incelemiş olduklarını ancak, hiçbirinin kişinin kendisine yardımcı olacak bilgileri içemediğini vurgulamıştır. Halbuki Reiki'nin başladığı nokta tam burasıdır. Kendine şifanın el pozisyonları tüm diğer Reiki pozisyonlarının esasını teşkil eder. Bu pozisyonları ben sistematik bir şekilde anlatırken şunu aklınızdan çıkarmamalısınız: bu yöntem daha sezgisel değişikliklere ve farklılıklara açıktır. Şifa esnasında ellerinizi Reiki pozisyonları arasında bulunmayan bir yere koymaya yönlendirilerseniz, öyle yapın. Benzer şekilde, bir pozisyonu atlamaya veya onların sırasını değiştirmeye yönlendirilerseniz, yine öyle yapın. Benim öğrencilerimden istediğim, önce belirlenmiş pozisyonları öğrenmeleri, onları tümüyle özümseyene kadar kullanmaları, ondan sonra da reiki rehberlerinin ve sezgilerinin istediği doğrultuda onları gerektiğinde değiştirmeleridir.

(*) Yedi Ana Çakra hakkında daha ayrıntılı bilgileri Arıtan Yayınevi'nin "Çakra El Kitabı" adlı kitabında bulabilirsiniz (Editör).

Reiki yapmanın yanlış bir yolu yoktur. Öğretmenler pozisyonlarda farklılık gösterebilirler ancak, kimse haksız ya da hatalı değildir. Ellerinizi koyun ve enerji gereken yere gidecektir. Enerji akışı değişene kadar onları belli bir pozisyonda tutun, ardından bir sonraki noktaya geçmeye yönlendirileceksiniz zaten. Eğer bir pozisyonu yapamıyorsanız ya da birden çok noktaya ulaşmakta zorlanıyorsanız, sonraki pozisyona geçin. Arka tarafınıza kollarınızı bükemiyorsanız yalnızca ön taraftan yapın. Pozisyonlarda kollarınızı veya bacaklarınızı çapraz duruma getirmeyin. Reiki'nin temel kuralı acının olduğu yere ellerinizi koymanızdır. İmkân dahilindeyse şifa seansını tüm bedeninize uygulayın, bu mümkün değilse yapabildiğiniz kadarını yapın.

Kolaylık için numaralandırılmış olan aşağıdaki şekiller kendine şifa için el pozisyonlarını göstermektedir. Şifa her zaman baştan başlar ve ön taraftan ayaklara doğru iner, ardından da arka taraftan aynı şekilde aşağıya iner. İlk üç pozisyon baştadır. İlk pozisyonda ayağınız hafifçe içeride kalacak şekilde ellerinizi bastırmaksızın gözlerinizin üzerine koyun. Gelişen enerji duyuları sona erene kadar duruşunuzu bozmayın. Bu genellikle beş dakika kadar sürer. Bu ilk pozisyon beynin sağ ve sol yanlarını dengeler ve baş ağrısı ile göz tansiyonuna çok iyi gelir. Aynı zamanda altıncı çakra ya da Üçüncü Göz çakrasını da içerir.

Ardından (pozisyon 2) ellerinizi yüzünüzün iki yanına getirin. Başparmağınız kulağınızın hemen altında olsun, ayağınız da yanaklarınızı kaplasın. Aynı şekilde, enerji döngüsünün tamamlanmasını bekleyin. Bu pozisyon son derece doğal bir pozisyonudur ve olağanüstü rahatlatıcıdır. Üçüncü baş pozisyonu için ^(3-3a) ellerinizle kafanızın arkasındaki kabartılı kısmı kaplayın. Bu şekilde hem Taç çakrasını ve Üçüncü Göz'ü (arkadan) ötersiniz, hem de Nedensel Beden'e erişmiş olursunuz. Bu pozisyon da beş dakikanızı alır.

Daha sonra Boğaz çakrasına geçin ^(4-4a). Ellerinizi boğazınıza koymak sizi tedirgin ediyorsa hemen aşağıdaki köprücük kemiğine de koyabilirsiniz.

Başkalarına Reiki uygularken ellerinizi doğrudan Boğaz'a koymak yerine biraz daha aşağıya kaydırın (zaten çakranın asıl yeri de köprücük kemiklerinin ortada V biçimi aldıkları noktadadır). Kalp üzerindeki beşinci pozisyon ^(5-5a) yalnızca kendine şifada yapılır. Ellerinizi göğüs kemiğinizin, hatta şifaya ihtiyaçları varsa doğrudan göğüslerinizin üstüne koyun.

Bir sonraki pozisyon ⁽⁶⁾ Güneş sinirağı'ndadır. Ellerinizi karşılıklı gelecek şekilde göğsünüzün altına, alt kaburgalarınızın üstüne koyun. Anatomik olarak sağ eliniz karaciğerin ve safra kesesinin, sol eliniz de pankreas, dalak ve midenin üstünde yer alır. Bu pozisyonda içerden birtakım gurultular gelebilir. Bu da ortalama beş dakika alacağı için yine gevşemeye bakın. Ellerinizi duruşunu bozmayaarak aşağıya, belinizin olduğu hizaya getirin ⁽⁷⁾, sonra da biraz daha aşağıya indirerek leğen kemiklerinizi örtün ⁽⁸⁾. Bu pozisyonda enerji hem bağırsaklara hem de karın çakrasına ulaşır.

Gövdedeki pozisyonların sonuncusunda eller göbeğin alt kısmında, biri aşağıda diğeri yukarıda olacak şekilde bir araya getirilir ^(9-9a). Kendi üzerinizde isterseniz genital bölgeyi de kaplayabilirsiniz. Bu, Kök çakra pozisyonudur ve kadınlarda rahim ve yumurtalıklarla mesane ve vajinayı, erkeklerdeyse mesane ve testisleri kapsar.

Ardından da dizler, topuklar ve ayaklara geçin. Geleneksel Reiki pozisyonları arasında bunlar yoktur. Fakat ben bunları, özellikle de ayakları, son derece önemsiyorum. Bunlar üst merkezlerdeki enerji alışverişinden sonra sizi dengeler, sizi tekrar Toprak Ana'ya bağlar ve şifa enerjisini tamamlar. Dizler ve ayak bilekleri için ^(10-10a, 11-11a) ilk olarak ellerinizi dizlerinizin üzerine koyun, ardından da aynısını bileklerinize yapın. Bunu rahat bir şekilde yapmanın yolunu bulmak için farklı duruşları denemeniz gerekebilir. Seçeneklerden biri ellerinizden birini sağ (veya sol) dizinize koyarken diğeri de ayak taraftaki bileğinize yerleştirmenizdir, ardından da diğeri bacağınızın diz ve bileğine geçersiniz. Ayakları en son yapın ve ellerinizi çakraların bulunduğu ayak tabanlarınıza koyun. Ellerinizi ya her iki aya-

Reiki 1 El Pozisyonları
Kendine Şifa
Ön Taraftan - Baş Pozisyonları



1. Gözlerin Üstü



2. Yanakların Üstü,
Baş Parmak Kulağın Hemen Altında



2a. Cepheden İkinci Pozisyon



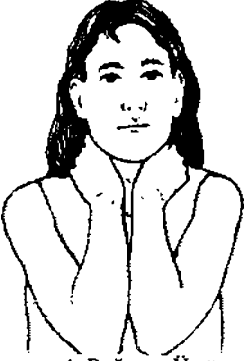
3. Kafanın Arkası



3a. Alternatif Üçüncü Pozisyon

Reiki 1 El Pozisyonları (devam)

Kendine Şifa



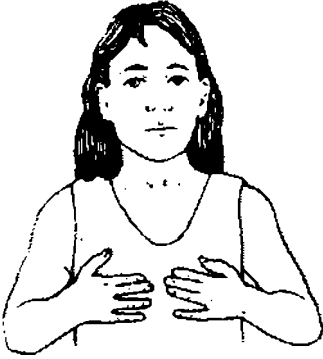
4. Boğazın Üstü



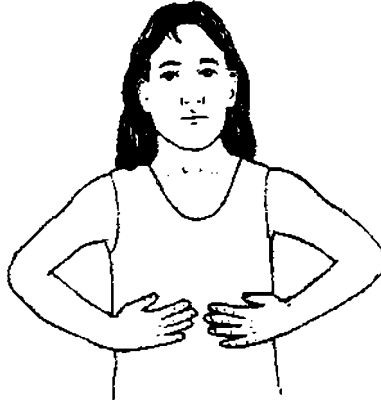
4a. Alternatif Boğaz Pozisyonu



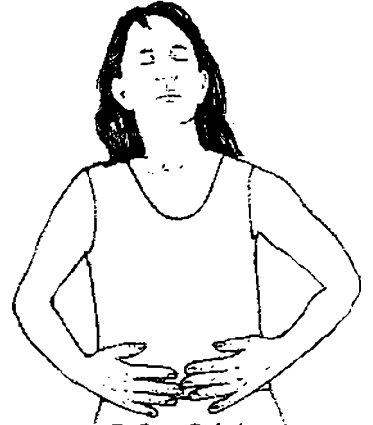
5. Kalbin Üstü-Göğüs Kemigi (yalnızca kendinize)



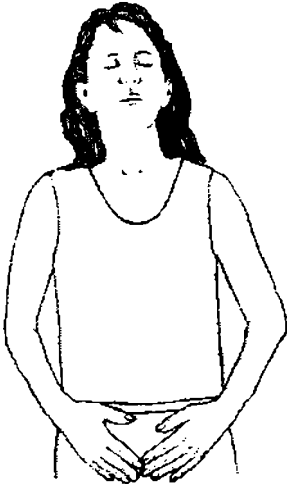
5a. Alternatif Beşinci Pozisyon



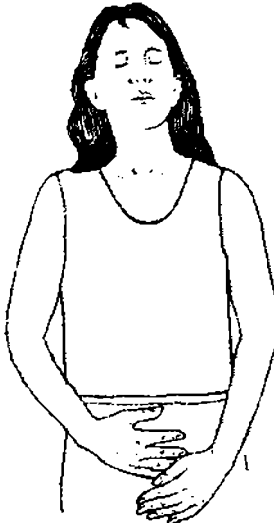
6. Göğsün Altında, Alt Kaburgalar (yalnızca kendinize)



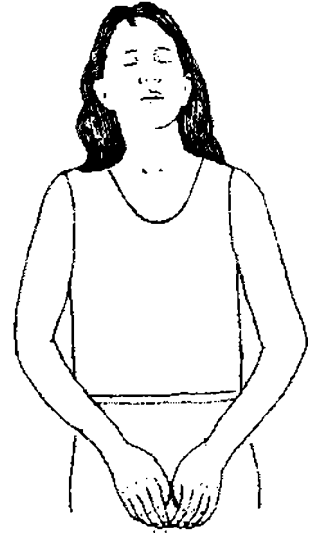
7. Orta Göbek



8. Leğen Kemigi
(alt göbek)



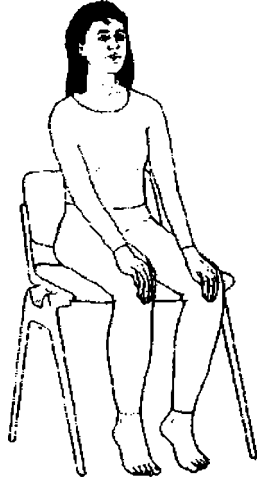
9. Kasık Kemisinin Orta Kısmı
(genital bölgeye dokunulmuyor)



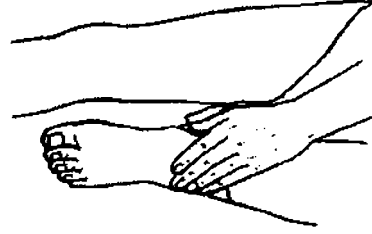
9a. Alternatif Dokuzuncu Pozisyon-Kasık Bölgesi
(yalnızca kendinize)

Reiki 1 El Pozisyonları (devam)

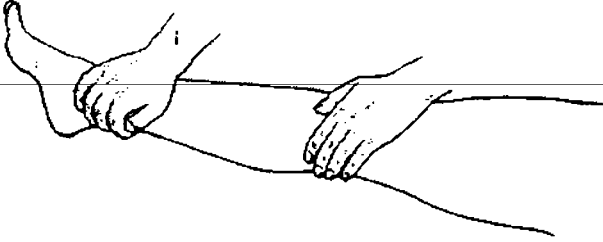
Kendine Şifa – Ön Taraftan – Dizler, Topuklar ve Ayaklar



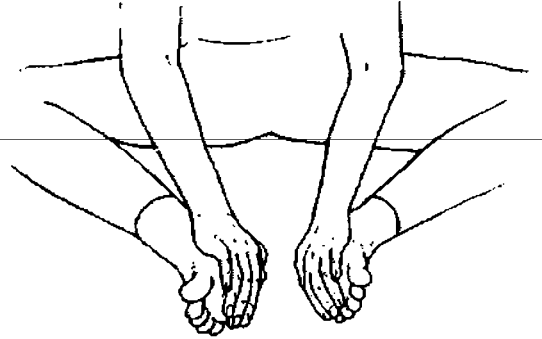
10. İki Dizin Ön Tarafı



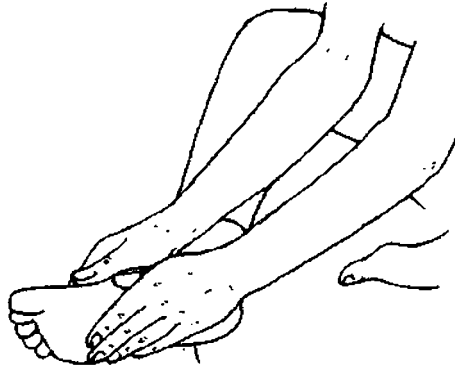
11. İki Ayak Bileğinin Ön Kısım



10a-11a. Diz ve Bilek Birlikte Her İki Bacağa Yapın



12. İki Ayakın Tabanı



12a. Önce Bir Ayakın, Sonra Da Diğerinin Tabanı



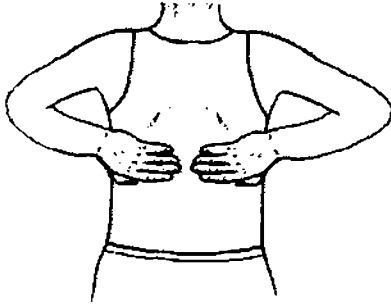
13. Başın Arka Tarafı
Ellerden Biri Taç'ta (tepe)



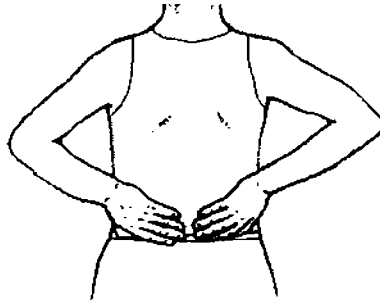
13a. Başın Arka Tarafı İçin Alternatif Pozisyon



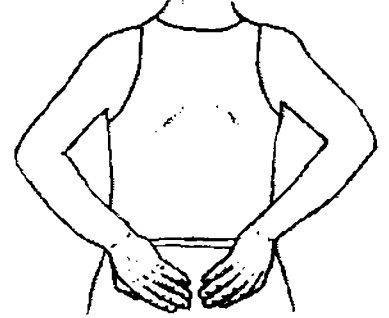
14. Ense



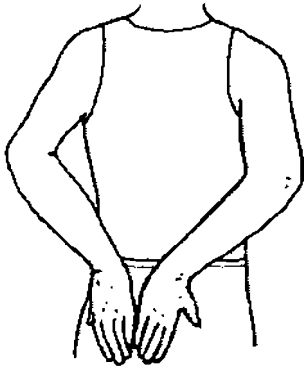
15. Kürek Kemiklerinin Altı,
Kalbin Arka Tarafındaki Kaburgalarda



16. Sırtın Alt Kısım



17. Bel

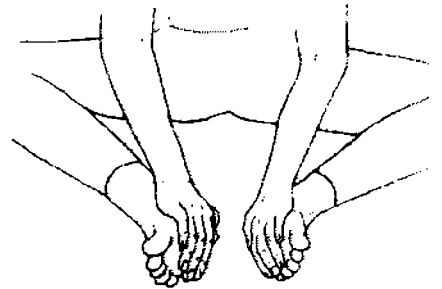


17a. Bel İçin Alternatif veya İlâve Pozisyon

18. İki Dizin Arka Tarafı (bkz. Şekil 10, Fakat Aynı Pozisyonu Arka Kısımdan Yapın).

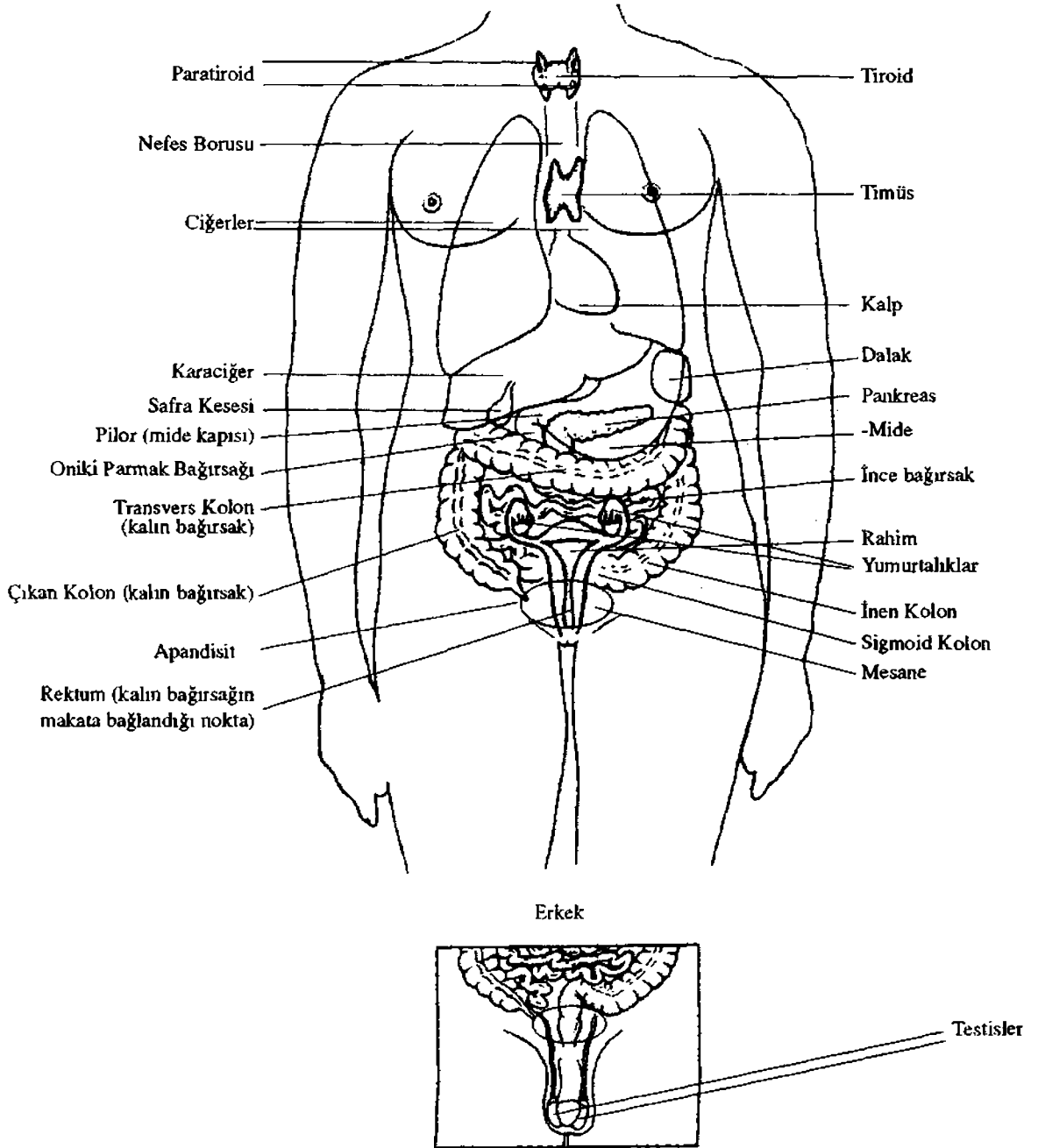
19. İki Bileğin Arka Kısım (bkz. Şekil 11, Fakat Aynı Pozisyonu Arka Kısımdan Yapın).

19a. Aynı Bacanın Hem Diz Hem de Bileğinin Arka Kısından Tutun. Diğer Bacakta Aynı Pozisyonu Tekrar Edin.

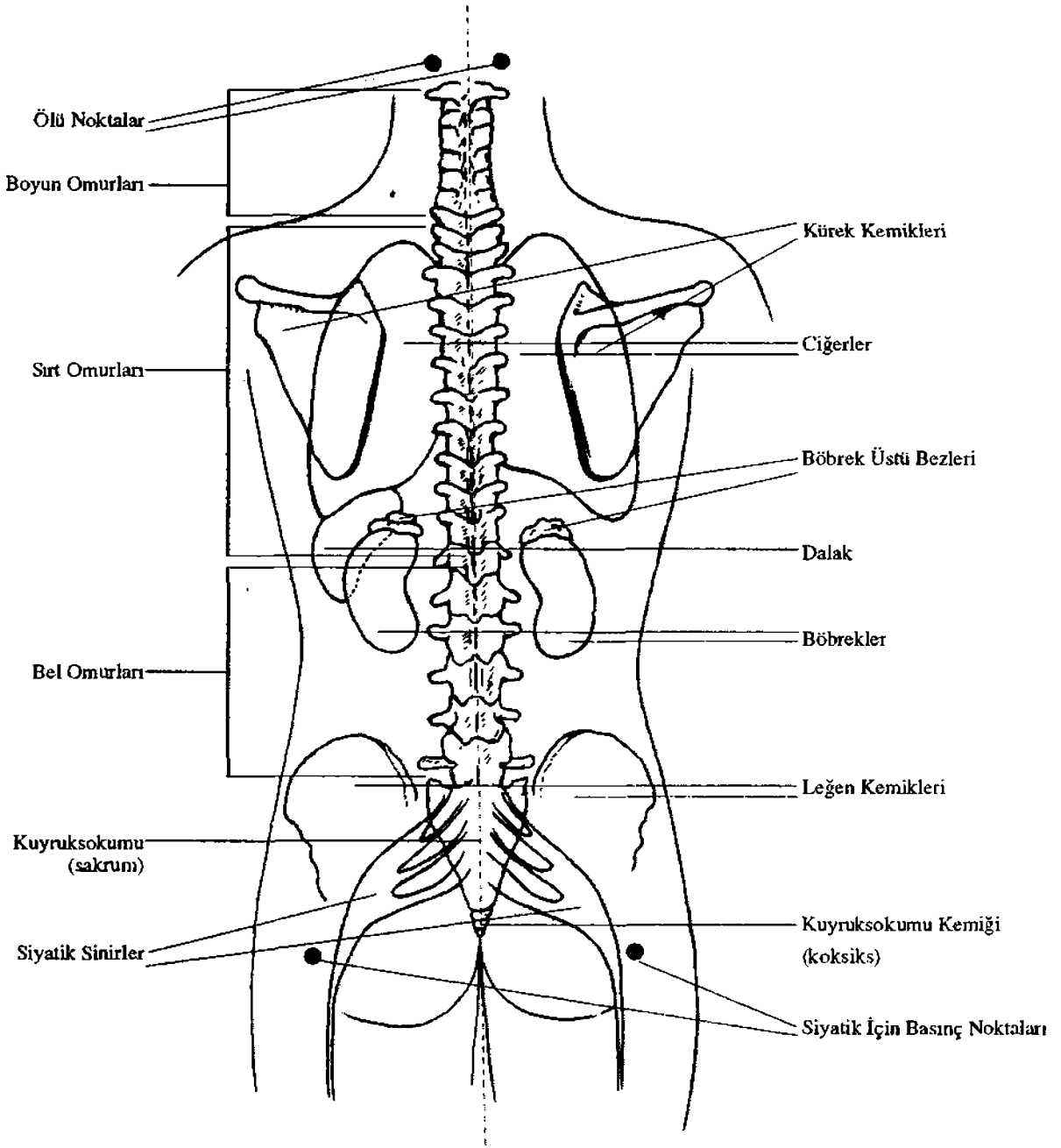


20. İki Ayağın Tabanları

Başlıca Organların Yerleri – Önden Görünüş



Başlıca Organların Yerleri – Arkadan Görünüş



ğınıza birden ⁽¹²⁾ ya da iki elinizi birden sırayla bir ayağa, sonra da diğerine koyun ^(12a). Yine, enerji duyumları devam ettiği müddetçe ellerinizi oynatmayın.

Sonra arka tarafa geçin. Baş için yalnız bir pozisyon bulunmaktadır ⁽¹³⁾ fakat, zaten üç tane baş pozisyonunu yaptığınız için bu seçmelidir. Bir elinizi Taç çakraya, diğerini de Nedensel Beden'e yerleştirin. Aynı pozisyonu farklı şekilde iki el de Taç'a gelecek biçimde yapabilirsiniz ^(13a). Ardından ellerinizi ensenize koyun ⁽¹⁴⁾. Birçok insanın gerilimi burada depolanır. Burası Boğaz çakrasının arkadaki izdüşümüdür fakat ön taraf kadar hassas değildir.

Şimdi de kollarınızı aşağıya indirip kürek kemiklerinizin altına getirin ⁽¹⁵⁾ ve Kalbin arka tarafını kaplayın. Gövdenin ön kısmında yapıldığı gibi burada da iki elin pannaıkları birbirine yönelmiştir. Sonra ellerinizin durumunu değiştirmeden onları sırtınızın alt kısmına ⁽¹⁶⁾ ardından da biraz daha aşağıya ⁽¹⁷⁾ kaydırın. Bu sonuncuya alternatif veya ona ilave bir pozisyon da ^(17a) parmakların aşağıya baktığı pozisyonudur.

Diz ve ayak bileği pozisyonlarını bu sefer arka taraftan tekrar edin ^(18-19 veya 19a). Bitirmek için yine ayak tabanlarınıza geçin ⁽²⁰⁾. Bu şekilde tam bir Reiki uygulaması yapılmış olur. Pozisyonlar kolaydır ve çabucak öğrenilir. Bitirdikten sonra büyük bir bardakla saf su için ve biraz dinlenin. Bir süreliğine ayaklarınız yerden kesilmiş gibi hissedebilirsiniz. Şifa süresince canlanan duygu ve düşüncelere dikkat edin.

Başkalarına Şifa

Başkalarına yapılan Reiki uygulamaları da kişinin kendisine yaptığının aynısıdır ancak, iki farklı. İlk olarak, eller dışarıya yönelmektedir, bu da pozisyonların ne şekilde gerçekleştirildiğini fark ettirir. Şifacı uygulamayı öyle yapmalıdır ki kendisi bedensel olarak tamamiyle rahat edebilsin. Kol veya ayaklarınızı çapraz duruma getirmeyin ve alıcının da getirmesine müsaade etmeyin. İkinci olarak

da, başkasına şifa yaparken onun bedensel mahremiyetine dikkat edin. Göğüslere ya da cinsel organlara dokunmak kişiyi rahatsız edebilir. Bu hususta yetişkinlere olduğu kadar çocuklara karşı da hassas olunmalıdır. Günümüzde cinsel tacize uğramış birçok insan bulunmaktadır, Reiki uygulamalarıysa mutlaka emin eller tarafından yapılmalıdır.

Şifaya başlarken baş pozisyonu için alıcının arkasında durun ya da oturun. Üç baş pozisyonunun yanı sıra Boğaz ve muhtemelen Kalp pozisyonu için de aynı konumda kalacaksınız. El pozisyonları yine numaralanmış şekillerle sunulmuştur. Ellerini yine hafif bombeli biçimde kişinin gözleri üzerine bastırmadan koyun ⁽¹⁾. Enerji döngüsünü hissedin, bittiğinde de bir sonraki pozisyona geçin. Bu ilk pozisyon beynin sağ ve sol yanlarını dengeler. Şifayı alan şahıs bu pozisyon süresince huzursuzluk hissedebilir ancak, siz sonraki pozisyona geçince sakinleşecektir. En azından baş pozisyonlarında konuşmaktan kaçının, alıcı konuşmakta ısrar ederse de ondan sessiz kalmasını rica edin.

İkinci pozisyon da ⁽²⁾ yanaklar üzerindedir, serçe pannağı kulağın hemen bitişiğinde tutulur. İlk pozisyon Üçüncü Göz'ü kapsarken ikincisi hem Taç, hem de Üçüncü Göz çakralarına ulaşmaktadır. Şifayı alan kişi bu pozisyonda çoğunlukla sakinleşir, bazen de uyuyakalır. Bir sonraki pozisyon için ⁽³⁾ şifacı alıcının başını kaldırır (alıcı bu duruma genellikle yardımcı olur) ve ellerini altına yerleştirir. İki elinizi de başın gerisindeki toparlak kısma koyun. Ellerinizin rahat ettiği noktada yerini buldunuz demektir. Bu şekilde Taç, Üçüncü Göz ve Nedensel Beden çakraları kapsanmış olur. Baş pozisyonları kafatası, beyin, gözler, kulaklar ve merkezi sinir sistemine iyi gelir.

Ardından Boğaz çakrasına ⁽⁴⁾ geçin. Gırtlaklarına el uzatıldığında bazı insanlar paniğe kapıldığı için ben ellerimi hiçbir zaman doğrudan boğaza koymam. Onun yerine boğazın alt kısmında, köprücük kemiklerinin kavuştuğu yere koymayı tercih ederim. Ellerinizi çadır biçimine getirerek dokunmadan boğazın üstünde de tutabilirsiniz ancak, bu şekilde şifacı rahat edemeyebilir.

Bundan sonra Kalp pozisyonuna geçin ^(5 5a). Kar-

şıklı rıza olmadan asla ellerinizi bir kadının göğüslerine koymamalısınız (ancak göğüslerde kist olması durumunda olabilir). Genellikle eller göğüslerin üstüne ya da – yer varsa – arasına konulur, yahut pozisyon atlanır. Yine enerji döngüsünün tamamlanmasını bekleyin ve bir sonraki pozisyona geçin. Şimdi alıcının arkasında değil de yanında durmanız gerekmektedir. Güneş sinirağı ⁽⁶⁾ göğsün hemen altındadır ve üst gövdenin sindirim organlarını (karaciğer, safra kesesi, pankreas) kapsar.

Gövde pozisyonlarında şifacının – ellerin nasıl tutulacağı ile ilgili – birden çok seçeneği vardır. Eller tıpkı kendine şifada tutulduğu gibi tutulabilir (fakat bu durumda eller şifacıya değil, alıcıya bakar). Bunun için eller uç uca getirilerek beden üstünde yatay bir çizgi oluşturulur, öyle ki bir elin parmakları neredeyse diğer elin bileğine dokunur. Yahut (bazen böylesi daha kolay olabilir) eller yan yana getirilir. Bu yöntemle pozisyonları bulmak için alıcının gövdesini hayalinizde dörde bölüp sağ üst taraf, sol üst taraf, sağ alt taraf ve sol alt taraf olarak tasarlayabilirsiniz. Ellerinizi en sonunda göbeğin altında kavuşturun. (Reiki açısından hangi taraftan başladığınız önemli değil.) İsterseniz gövdenin arka tarafını da aynı yöntemle yapabilirsiniz. Şekiller ve tariflerim ilk yolu açıklasa da bir sonraki sayfadaki şekiller ikinci yolu resmetmektedir. Her iki yol da doğrudur – bütün mesele şifacıya hangisinin daha kolay geldiğidir.

Gövdeyle devam edecek olursak, yedinci pozisyon ⁽⁷⁾ belin hemen altındadır ve Karın çakrasını kapsar. Eller biraz aşağı kaydırılarak ⁽⁸⁾ leğen kemiği bölgesine konulur. Ellerinizi yan yana koysanız da olur, uç uca koysanız da. Ardından ellerinizi alt göbeğin merkezine, kasık kemiğinin hemen üstüne (Kök merkez) getirin ⁽⁹⁾. Bu pozisyonlar karın boşluğundaki tüm organları, sindirim ve üreme sistemlerinin de tamamını kapsar. Organların çizimlerine dikkat edin; tıbbi terminoloji ihtiyaç olmamakla birlikte biraz anatomi bilgisi Reiki şifacılarına hem gerekli hem de yararlıdır.

Diz, topuk ve ayak pozisyonları başkalarına şifada daha da önem arz etmektedir. Son yarım saat veya biraz daha uzun bir süredir alıcı sessizce yat-

maktadır (duygusal gevşeme yaşamadıysa). Uyku da görünüyor olabilir ya da “ötede bir yerde”. bedeninden çıkmış vaziyette olabilir. Bacak ve ayaklardaki el pozisyonları onu Yeryüzüne geri getirir.

Bu pozisyonları yapabilmek için şifacının tekrar yerini değiştirmesi gerekir. Gövde pozisyonlarında şifacı, alıcının yanında durur ya da oturur. Bir yandan diğer yana geçmeye gerek yoktur, diğer yana erişmek için bedenin üstünden uzanmanız yeter. Şimdi bacaklar için aşağı doğru hareket edin. Her iki dizin tepesini ⁽¹⁰⁾ ve ayak bileklerinin ön kısımlarını ⁽¹¹⁾ yapın. Yahut da aynı bacağın hem dizine hem de bileğine aynı anda ellerinizi yerleştirin ⁽¹²⁾ (tercih edilen budur). Yine, enerji döngüsünün bitmesini bekleyerek bu pozisyonları tamamlayın.

Şifayı ayak tabanlarıyla ⁽¹²⁾ sona erdirin. Tabanları aynı ayn ^(12a-12b) ya da aynı anda yapabilirsiniz – hangisini tercih ederseniz. Eğer bedenin arka kısmına devam edecekseniz uygulamanın sonunda yapmak üzere ayak pozisyonlarını atlayabilirsiniz. Alıcıdan arkasını dönmesini isteyin ve tekrar baştan başlayın.

Alıcının başı yana dönmüş vaziyette, arkadan yapılacak baş pozisyonlarından birini yapın ⁽¹³⁾. Duyumlar değiştiğinde bir sonraki pozisyona, yani enseye geçin ⁽¹⁴⁾. Boğaz pozisyonunun arkadaki karşılığı olan enseye hassas birine şimdiye kadar rastlamadım. Ancak gerektiğinde alternatif olarak ellerinizi omuzlarla enseyi bağlayan kasların birleştiği yere koyabilirsiniz.

Tekrar alıcının yan tarafına geçin ve üç sırt pozisyonunu yapın ^(15,16 ve 17). Gövdenin ön kısmında olduğu gibi yine ellerinizi yan yana ya da uç uca koyabilirsiniz. Bu pozisyonlar Kalp, Güneş sinirağı ve Karın çakralarını kapsar. Aynı zamanda böbreklere de ulaşır ve tansiyonla stres ve sırt problemlerine çok iyi gelir. Eğer alıcının olağanüstü uzun bir sırtı varsa veya sırtının en alt kısımlarında ağrısı varsa kalçanın başladığı noktada ilave bir pozisyon daha yapabilirsiniz. Bunun bir yolu ellerden birinin aşağı, diğerinin de yukarı bakmasıdır ⁽¹⁸⁾.

Ardından bacaklara ve ayaklara geçin. Bu sefer buradaki pozisyonları eksiksiz yapmanız hayati

önem taşır, zira alıcının kendine gelmesine yardımcı olur – ne de olsa bir süredir “burada” değildi. Bacaklardan aşağıya geçerek iki dizin ⁽¹⁹⁾ ve iki ayak bileğinin ⁽²⁰⁾ arkasına gelin. Tercih edilen seçeneklerden biri, aynı bacadaki bir eli dizin arkasına yerleştirirken diğer eli de ayak bileğinin arkasına koy maktır ^(20a). Enerjiyi bekleyin ve ardından diğer bacağı yapın.

Şifanın son pozisyonu ayak tabanlarıdır ⁽²¹⁾. Bedenin ön tarafından da çalışsanız, arka tarafından da, eller çakraların olduğu yere, yani tabanlara konulur. Enerji akımlarının ayaklardan geçtiğini hissedebilirsiniz, bu birkaç dakikalığına sürebilir. Bu pozisyon şifayı bütünler ve tamamlar. Uygulama bittiğinde alıcı henüz tam anlamıyla kendine gelmiş değildir ama yine de temel işlevlerini yerine getirebilecek durumdadır – ayak pozisyonları olmasaydı uzunca bir süre ayakları yere basmıyormuş hissi sürecekti.

Şifayı tamamlamak için seçmeli yollardan biri de enerjinin silklenmesidir. Ellerinizden en azından birini (ayalar aşağıya bakacak şekilde) alıcı bedeninin yirmi santimetre kadar üstünde tutun. El(ler)inizi bu yükseklikten hafif ama hızlıca çıkarın ve bu arada yavaşça okşar gibi hareketlerle alıcının başından ayaklarına kadar gezdirin. Önce birkaç defa baştan gövdeye, ardından gövdeden bacaklara, ardından da bacaklardan ayaklara. Elleriniz alıcının aurası içindedir ve akan suya benzer bir durum olacaktır ki alıcı da bunu hissedebilir. Auranın okşanması, özellikle hızlıca yapıldığında, kişinin kendine gelmesine ve tamamen uyanmasına yardımcı olur. Şurası muhakkak ki, o bundan hoşlanacaktır.

Alıcıya uygulamanın bitmiş olduğunu bildirin ve kendisini hareket etmeye hazır hissedene kadar sakince yatmasını söyleyin. Onu kaldırmakta acele etmeyin. Hazır olduğunda ona nasıl bir yanına dönmesi ve elleriyle kendisini kaldırması gerektiğini gösterin (boyundan doğrulmaya çalışmak hem boyna hem de sırtta zarar verebilir). Oturur hale geldiğinde fazla hızlı hareket etmemesi ve bir müddet oturması gereğini ona hatırlatın. Ardından da bir bardak saf su içirin. Yarım saat kadar bir hafiflik,

üç gün kadarsa bir gevşeklik ve kendinde bir başkalık hissedebilir. Bu duygular hoşla giden ve keyifli nitelikte duygulardır.

Bir şifa uygulamasının ardından kimi insanlarda bir fiziksel zehir atımı süreci başlar. Bu tehlikesiz bir süreçtir ancak, Reiki'yle yeni tanışan birinin bundan haberdar edilmesinde fayda var. Bu her uygulamanın arkasından olmaz, belki her altı seanslık bir döngünün ardından gelen ilk uygulamadan sonra gerçekleşir. Birkaç gün veya bir hafta müddetle duygusal bir süreçten geçme ihtimali de bulunmaktadır. Ona imgelere engel olmamasını, onları görmesini ve onlara direnmeden uzaklaşmalarına izin vermesini söyleyin. İnsanların çoğu Reiki uygulamasının ardından kendilerini harika hissederler ve bu his giderek güçlenir. Bir Reiki şifasının yol açtığı müspet değişimlerin birçoğu kalıcıdır: öte yandan, uzun vadeli sorunların bir uygulamada çözüldüğü pek nadiren görülür. Reiki uygulamasının ardından şifacı da kendisini çok iyi hisseder.

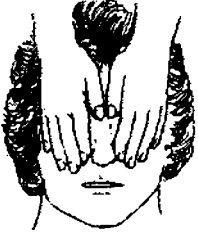
Alıcı sırtüstü yatarken, Reiki'nin üçüncü baş pozisyonuyla birlikte uygulanabilecek bir kuyruk-sokumu-kafatası masaj hareketi vardır. Buna Ölü-noktası denir ve tepeden tırnağa tüm omurgayı – Reiki enerjisinin etkisiyle – hizaya koyma gibi bir etkisi bulunmaktadır. Burada hiçbir şekilde omurgaya bir müdahale söz konusu değildir ve bu bakımdan tamamen güvenlidir. Yani, hareket yanlış yapılsa bile hiçbir zarar verme ihtimali yoktur. Doğru yapılırsa da kişiyi migren nöbetinden, baş ağrısından, boyun ve bel ağrısından kurtarıp çenesini rahatlatılabilir; genellikle de eksiksiz bir şiropratik (omurga masajı) tedaviyle aynı sonuçlara ulaşır.

Bir defasında araba kazası geçirmiş ve başını ön cama vurmuş birisi üzerinde uygulamıştım. Kazadan dolayı kelimenin tam anlamıyla gözünde yıldızlar uçuşmaktaydı ve dikkatini neredeyse hiç toplayamıyordu. Ancak Ölünoktası tekniği onu bu durumdan kurtardı ve bir daha aynı sorunları yaşamadı. Bu yöntemi sıklıkla migren ağrıları için kullandım ve hepsinde de olağanüstü sonuçlar verdi: duygusal gerilime karşı da çok iyi geliyor. Sırt problemleri olan insanlarda bile güvenle uygulayabilir-

Reiki 1 El Pozisyonları

Başkalarına Şifa

Ön Taraf – Şifacı Alıcının Arkasında Durur ya da Oturur



1. Eller, ayalar hafifçe içeride kalacak şekilde, yumuşakça gözlerin üstüne konur.



2. Yanakların üzerine, serçe parmaklar hafifçe alıcının kulaklarına dayanır.

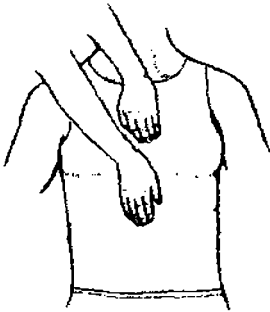


3. Eller başın altında – şifacı başı kaldırır.

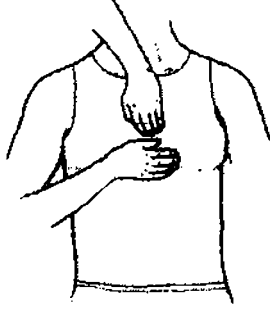


4. Eller hafifçe köprücük kemiğine yaslanır boğazın biraz altında.

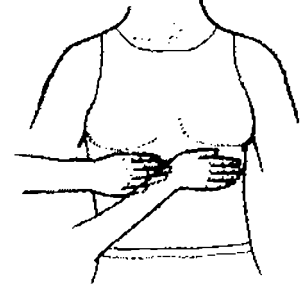
Ön Taraf – Şifacı Alıcının Yan Tarafına Geçer



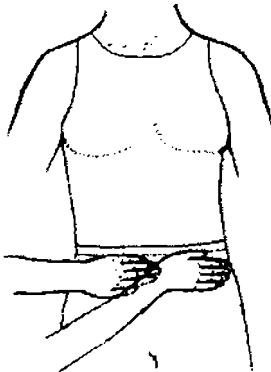
5. Göğüslerin arası – seçmeli pozisyon. Kadınların bedensel mahremiyetine dokunmama dikkat edin



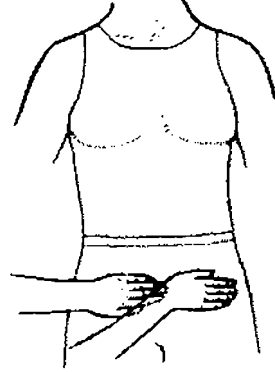
- 5a. Alternatif 5. pozisyon



6. Göğüslerin altı, alt kaburgalar

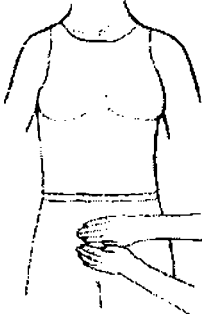


7. Belin hemen altı

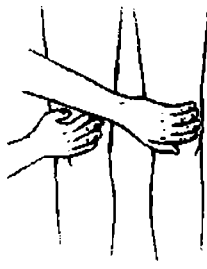


8. Kasık kemiğinin yukarısında leğen kemiği bölgesi.

Ön Taraf – Şifacı Alt Tarafı Doğru Devam Eder



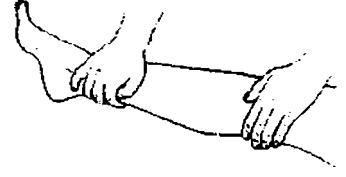
9. İki el de kasık kemiğinin üstünde karnın alt kısmında.



10. İki dizin ön kısmı.



11. İki ayak bileğinin ön kısmı.



11a. Ayak bileği ve diz aynı anda. İki ayağa da uygulayın. Tercih edilen pozisyon – 10 ve 11'i birleştiriyor.

Ön Taraf – Şifacı Alıcının Ayaklarını Karşısına Alır



12. İki ayacın tabanı.



12a-12b. Alternatif 12. pozisyon. Tabanlar ayrı ayrı yapılır.

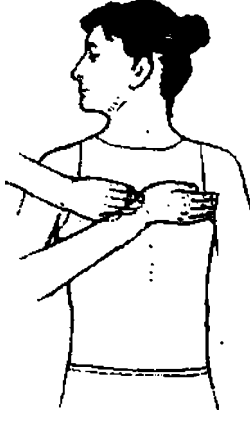


Arka Taraf – Şifacı Alıcının Başına Geri Döner

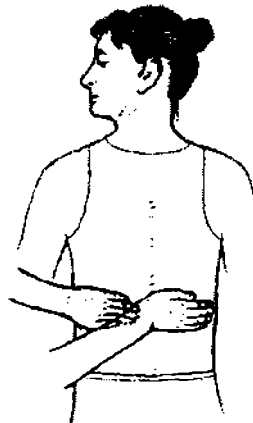
13. Seçmeli baş pozisyonu – bir el taç'ta, diğer el de başın arka tarafında. Alıcı başını yan tarafa çevirmek durumundadır.



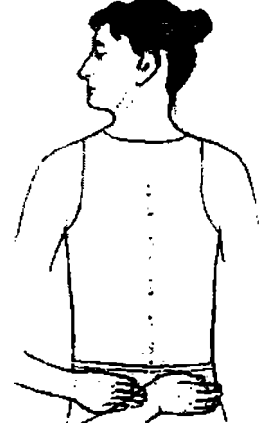
14. Ense (şifacı alıcının yan tarafına geçer).



15. Eller kürek kemikleri üzerinde.



16. Sırtın ortası.

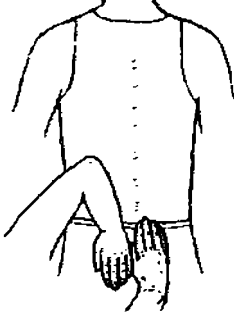


17. Alt sırt, belin alt kısmı.

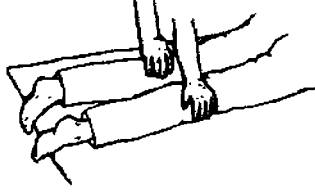
Reiki 1 El Pozisyonları

Başkalarına Şifa

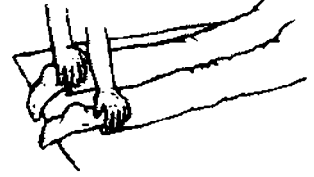
Arka Taraf



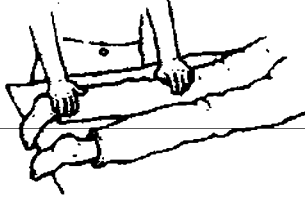
18. Kuyruksokumu kemiği üstünde – seçmeli pozisyon.



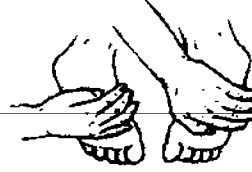
19. İki dizin arkası.



20. İki ayak bileğinin arkası.



20a. Diz ve ayak bileğini bir likte tutun. İki ayağa da uygulayın.



21. İki ayağın tabanı.

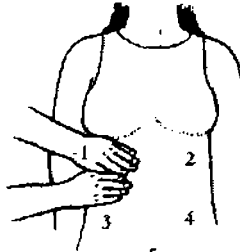
Alternatif El Duruşları

Ön ve arka taraflar için el tutma seçenekleri. Elleri uç uca tutmak yerine yan yana da koyabilirsiniz.

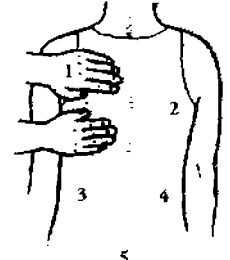
Ön tarafta 6,7,8 ve 9; arkada ise 15,16,17 ve 18 için uygulanabilir.



Ya Da



Ön Taraf



Arka Taraf

siniz. Bedenin farklı noktalarında Ölünoktası'nı uygulamanın çeşitli yolları var. Masaj terapistlerinin çoğu aşağıda tarif edeceğim yöntemi öğrenir ancak pek azı öneminin farkına varıp uygular.

Başlangıç olarak, iki akupunktur noktası olan Kese-10'u (BL-10) bulun. Bu iki nokta ensenin üst kısmında, kafatasının kemikli yapısının bittiği yerde, omurganın iki yanında bulunmaktadır. Sözkonusu noktalar ense kaslarının içinde iki minik çöküntüden ibarettir. Beyinde bir tür raptiye hissi olarak tanımlayabileceğim tuhaf bir duyumla onların yerini bulduğunuzu bilirsiniz. Boynunuzun doğrultusu bozulmadı veya kaslarınız çok gergin değil ise bu noktalar genellikle acı vermez. Çoğunlukla size sadece garip bir his verirler, hepsi bu. Noktalardan birini bulduğunuzda, hemen karşısındaki diğer noktayı yoklayarak bulun. Kendinizde bu noktaları keşfettikten sonra başkalarınınkini bulmaya çalışın, ta ki onlara aşına olana kadar.

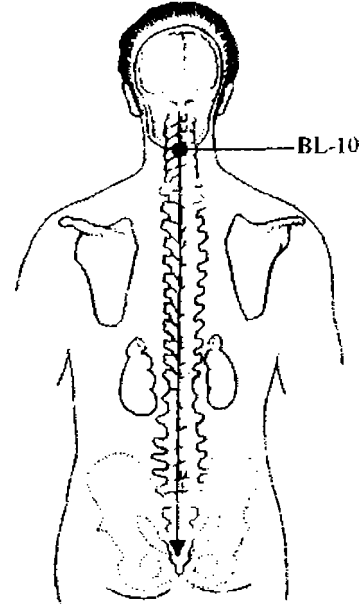
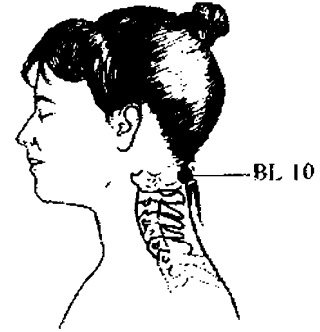
Bu tekniği kullanmanın zamanı, şifa esnasında elleriniz alıcının başı altında bulunduğu zamandır. Başı sizin avuçlarınıza yaslanmaktadır. İki elinizin işaret parmaklarını kullanarak önce ilgili noktaları bulun. Kendisinden yardım istediğiniz takdirde alıcının kendisi de sizin o noktaları bulup bulmadığınızı söyleyebilir. O noktaların tam üstünde bulunmanız çok önemlidir, aksi halde hiçbir şey olmaz. Kafatasının boyunla buluştuğu çizgi üzerinde birçok nokta çifti bulunmaktadır; bunların çoğu da çalışır. Kese-10 (BL-10) noktalarıysa omurgaya en yakın olanlardır.

Noktaları bulduğunuzda parmaklarınızı üzerlerinde tutun ve hafifçe baskı uygulayın. Alıcı, tuhaf bir hassasiyeti olan bu noktalardaki parmaklarınızı hissedecektir. Sonra da alıcının nefes alıp verişini izleyin. Kese-10 akupunktur noktaları, dakikada onyedide atan omurilik sıvı vuruşunu dengeler. Denge sağlandığında alıcının kalp atışı, vuruş hızı ve nefes alıp veriş bir süreliğine senkronize olur. Bunu alıcının nefes alıp verme hızından da anlayabilirsiniz: başlangıçta göğsünün ritmik bir şekilde inip kalkışının eşlik ettiği normal bir nefes döngüsü vardır. Ölünoktası senkronizasyonuna erişildi-

ğinde ise (bu bir anda da sağlanabilir, birkaç dakika da sürebilir), belki de derin bir iç geçirmenin ardından, nefes alıp verme hızı düşer. Normalde görülen inip kalkma hareketinin yerine göğüs neredeyse durma noktasına gelecektir. O anda parmaklarınızla akupunktur noktalarına biraz daha basınç uygulayın ve ardından hafifçe geri çekin (yarım santimden biraz daha az). Boynun hafifçe hareket ettiğini hissedebilirsiniz. Bu (boynun refleks gibi hareketi) çok ama çok hafif bir çekmedir. Bu pozisyonda sabit kalın.

Bir veya iki dakikadan sonra şifacı ilgili noktalara basınç uygulayan parmak uçlarında hafif bir

Reiki 1 Ölü Noktanın Tespit Edilmesi ^(*)



atma hisseder. Parmaklardan önce birinin, ardından da diğerinin atmaya başlaması muhtemeldir; biraz sonra iki parmak da aynı anda atmaya başlayacaktır. İki taraftaki atmaya hissedince o noktalardan parmaklarınızı yavaşça kaldırın ve ellerinizi alıcının başı altından çekin. Ölünoctası işlemi tamamlanmıştır; Reiki'ye devam edebilirsiniz. Enerjinin ve omurilik atışının dengelenmesi omurların hizalanmasını sağlar. Şifacı burada fiili bir müdahalede bulunmaz, fakat Ölünoctası tekniği ve Reiki'nin enerjisi gerekeni yapar.

Uygulamanın sonunda Ölünoctası deneyiminden geçen alıcı, normal bir Reiki uygulamasından geçen alıcıdan daha 'uçar' durumdadır. Bu yarım saat kadar sürer. Çok keyifli bir duygudur ve alıcı fazlasıyla gevşemiş vaziyettedir. Bu hal tamamen geçmeden araba kullanması tavsiye edilmez. İnsanların çoğu kendilerine Ölünoctası tekniğini uygulamazlar ancak bu yine de mümkündür. Bir çorabın içine iki tenis topu koyun ve topların içeride sıkıca bir arada duracakları şekilde çorabın ağzını bağlayın ve diki. Sert ve düzgün bir zemine (örneğin yere) uzanın ve tenis toplarını üst ensenizin altına yerleştirin. Yukarıda sözü edilen o hafif çekme için arkanıza yatın. Bu uygulama Ölünoctası'nı tek başınıza başaracak basıncı sağlayabilir.

Bu işlemde iki muhtemel hata söz konusudur. Eğer parmaklarınız baskı uygulanacak noktaların tam üstünde değilse alıcı senkronizasyona girmeyecek ve hiçbir şey olmayacaktır. Diğer hata ihtimali de senkronizasyondan önce parmakların hafif geri çekilmesidir. Bu durumda da omur hizalanması gerçekleşmeyecektir. Eğer senkronizasyonu kaçırsanız (alıcı senkronize olur ama siz parmaklarınızı geri çekmezseniz) parmaklarınızı aynı noktalarda tutarak birkaç dakika içinde bunun tekrar olmasını bekleyin. Eğer alıcı senkronize olmayacak gibiyse ve aradan uzunca bir süre geçtiyse, ondan çok derin bir nefes almasını isteyin. Bu onu, parmak basıncını hafifleteceğiniz duruma getirebilir. Ölünoctası tekniğinde bir hata yapacak olursanız bu hiçbir şeyi etkilemez. Şifa gerçekleşmeyecektir ama zararı da olmayacaktır.

Bu işlem migreni veya sırt-bel ağrıları olan insanlara o kadar iyi geliyor ki genellikle Reiki 1 ders programına dahil ediyorum. Bu teknik Reiki'nin bir parçası olmasa da şifadaki yeri yadsınmaz. Üçüncü baş pozisyonuyla da çok uyumlu olduğu için bu Reiki kitabına koymayı gerekli gördüm. Öğrencilerimden biri bana şöyle yazmıştı:

Çene Yamukluğu Sendromu'ma uyguladığınız Ölünoctası şifası tek kelimeyle mucizeviydi. Artık ne çene kemiğim çıkıyor, ne de ağzımı açıp kaparken garip sesler geliyor. Size ne kadar teşekkür etsem azdır!

İşlem son derece basit olmakla birlikte öğrenilmesi biraz deneyime bağlıdır. Ancak her halükarda öğrenmeye değer.

Grup Şifası

Chujiro Hayashi'nin Reiki merkezindeki şifacılar ekipler halinde çalışıyorlardı. Bu yöntem bugün de uygulanmaktadır. Grup şifasıyla birkaç el pozisyonu birden yapılabilmekte, böylece uygulamalar çok daha az zaman almaktadır. Enerjiyi alan kişi bu enerjinin adeta patladığını hisseder ve tam bir Reiki uygulamasının bütün yararlarını çabucak özümser. Birlikte çalışmaya alışmış bir şifa ekibi, üyelerinin ayrı ayrı çalışarak yapabileceklerinden çok daha fazla şifa uygulaması gerçekleştirebilir; üstelik neredeyse hiç güç harcamazlar. Diğer Reiki uygulamacılarının arkadaşlığı da ayrı bir keyiftir. Zamanla ekibin her üyesinin uygulamada vazgeçilmez ve özgün bir yeri olur.

Bir Reiki ekibinde tüm üyeler en azından Reiki 1 olmalıdır; bir ekibin içinde birinci, ikinci ve üçüncü derece uygulamacıları aynı anda bulunabilir. Üye sayısı iki ile sekiz, hatta dokuz arasında değişebilir. Eğer odanın müsaade ettiğinden daha fazla şifacı bulunuyorsa fazla gelen şifacılar diğerlerinin arkasında durur. Böylece arkadakiler, ellerini öndeki şifacıların omuzlarına koyarak enerjilerini alıcıya aktarırlar. Bu kadar çok şifacının bir arada çalışması alıcı için harika bir olaydır – dünyanın ihtiyacı da Reiki enerjisini sunacak birçok insanın

bulunmasıdır.

Grup uygulamasına başlamak için bir kişi alıcının başına geçer ve baş pozisyonlarının üçünü de o yapar; bu kişi aynı zamanda seansı yöneten kişidir. Bunun dışında el pozisyonu kadar şifacı olabilir – yani her pozisyona bir şifacı (baş pozisyonunda tek şifacı olmasının sebebi alanın birden çok kişi için yetersiz oluşudur). Eğer şifacı sayısı pozisyon sayısından daha azsa, pozisyonlar şifacılar arasında bölüştürülür. Uygulamada iki şifacı varsa biri baştan Kalbe ve aşağıya, diğeri de Güneş sinirağından ayaklara doğru hareket eder. Eğer üç şifacı varsa biri başta çalışır, ikincisi gövdede, üçüncüsü de bacak ve ayaklarda. Şayet dört şifacı varsa bir tanesi yine başa baksın, ikisi gövdeye, sonuncusu da bacak ve ayaklara. Masaj masasının veya yatağın etrafına sığıldığı kadar şifacı uygulamaya katılabilir.

Üç veya daha fazla şifacının katıldığı uygulamalarda bazen bir kişi, baştan sona kadar alıcının ayaklarında kalır. Ellerini alıcının her iki ayak tabanına koyar ve uygulama süresince pozisyonunu hiç bozmaz. Bu son derece ilginç bir pozisyonudur. Ayakta olan şifacı uygulama süresince alıcının bedenindeki tüm enerji değişimlerini hisseder. Böylece enerjinin nerede hareket ettiğini ve nerede bloke olduğunu öğrenebilir. Bu duyular uygulamacıya bir zarar vermez ancak, eğer çok fazla ham duyum hissedilirse biraz geri durmak en iyisidir. Böyle bir durumda ellerinizi ayaklardan ayırmayın fakat bedeninizi serbest kalan enerjinin menzili dışında tutun. Bu pozisyonda şifacıya yoğun olarak ruhsal bilgiler de ulaşabilir. Buna geçmiş hayatlar, bu-hayat halleri, alıcının yapması veya bilmesi gereken – gönderilmiş – talimatlar ve zaman zaman, teşhise yarayan bilgiler de dahildir.

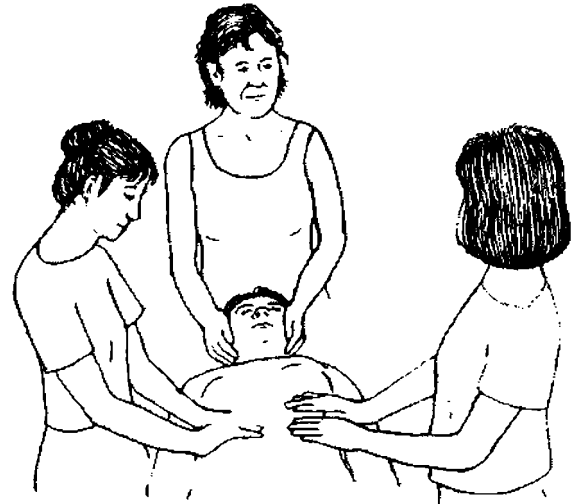
Ben Reiki şifalarına iki kişiyle birlikte başladığım için şanslıyım. Bir hastanenin AIDS katında isteyenlere şifa yapıyorduk. Şifalar alabildiğine duygusal bir havada geçiyordu. Çoğunlukla da artık son demlerini yaşayan insanlarla çalışıyorduk. Hastane personeli bizden son derece tedirgindi. O şifaları yaptığımız yıl içinde Reiki ve grup şifalar hakkında engin tecrübeler edindim. Bir seferinde,

birkaç gün önce ameliyat geçirmiş bir adama şifa yapıyorduk. Bize söylendiğine göre doktorlar onda tümör arıyorlarmış. Fakat adam anesteziden bir türlü uyanmamış. Fiziksel durumu ve kilosu yerindeydi; hastalık henüz onu çökertmemişti. Neden ameliyat olmuş olabileceğini ve neden bir türlü koma-dan çıkamadığını merak ediyordum.

Şifayı yaptık. Tüm uygulama boyunca ben ellerimi onun ayak tabanlarından ayırmadım. Diğer arkadaşlarım da baştan kalbe ve gövde pozisyonlarını yapıyorlardı. Aralarındaki en acemi olarak arkadaşlarımla beni önemsemediklerini sanmıştım. Bir anda sorunun ne olduğunu anladım ve ağzımdan kaçırıp verdim. “Bu adam AIDS’ten değil, karaciğerinin harap olmasında ölüyor. Anestezide dozu kaçırılmışlar,” diye bağırdım. Bizi şifa yapmamız için çağıran hemşire küplere binip beni zorla odadan çıkarttı. “Bunu sana kim söyledi,” diye ısrarla öğrenmek istiyordu. “Bu sadece hastane raporunda yazıyor ve onu kimsenin görmemesi gerekiyordu.” Halbuki ben rapor görmemiştım. Adam uygulama esnasında uyandı. Hastaneye yatırılacağı zaman tanışmıştık, beni adımla hatırladı. O gece, uygulamanın birkaç saat ardından öldü.

Bir evde yaptığımız bir başka grup şifasındaysa

Grup Şifası ⁽¹⁰⁾



vedi kişi, düşerek dirseğini zedeleyen bir kadın üzerinde çalışıyorduk. Çok acı çekiyordu ve ertesi gün için röntgen randevusu vardı. Şifaya başladığımızda kadının rahatsızlığını bilmiyordum. Ekstra- dan bir şifacı ve henüz yeni bir Reiki I olarak, bana kadının kolunu tutmam söylenmişti, ben de öyle yaptım. Birkaç dakika sonra elimden ve kolumdan inanılmaz bir acı geçti (Reiki yaparken yaşadığım tek şiddetli acı deneyimi bu olmuştur). Dışlerimi sıktım ve kolu tutmaya devam ettim; acı nihayet geçmişti.

Daha sonra kadına, kolunda acı olup olmadığını sordum, o da bana nasıl düştüğünden bahsetti. Dirseği artık acımıyordu, halbuki o dirseğini kırdığından adı gibi emindi. Reiki'den sonra kolunu rahatça hareket ettirebiliyordu. Bir sonraki gün çekilen röntgende ise hiçbir sorun gözüküyordu. Bana gelince, şifadan önce boynumda ağrı vardı ancak, seansın ardından ondan da eser kalmamıştı. Uygulamanın tümübelki de topu topu on dakika sürmüştü ancak, bir grup uygulaması sözkonusuysa birçok şey kısacık bir zamana sığabilir. Grup uygulamaları fiziksel şifa açısından son derece yararlıdır fakat aynı şey duygusal şifa için söylenemez. Bunun nedeni, duygusal gevşemeye çok az zaman bırakmasıdır.

Daha önce de belirttiğim gibi alıcının başında duran şifacı aynı zamanda uygulamanın da lideridir. Grup şifasında herkes, ellerini alıcının bedeni üstünde (başlangıç pozisyonu neyse o bölge üstünde) tutarak başlar. Kimin hangi pozisyon veya pozisyonları yapacağı önceden kararlaştırılır. Herkes yerini aldıktan ve lider başıyla onay verdikten sonra ellerini aynı anda alıcının bedeni üstüne koyar. Grubun üyeleri, bir yandan kendi pozisyonlarını yaparken, diğer yandan da liderin hareketlerini takip eder.

İlk pozisyonunu bitirdikten sonra ekibin başı diğerlerinin de pozisyonlarını tamamlayıp tamamlamadıklarına bakar. Herkes başıyla sessizce onay verdikten sonra lider, ikinci pozisyona geçecek diğerleriyle aynı anda bir sonraki pozisyona başlar. Tüm pozisyonlar bu şekilde yapılır. Şifacılarından bi-

rinin devam edecek başka pozisyonu olmaması halinde o, ekip başının pozisyonları bitirmesini bekler ve bu arada yerinde kalır. Baş ve boğaz pozisyonlarını tamamlayan lider diğer şifacıları kontrol eder. Ekip üyeleri tüm pozisyonlarını bitirdikten ve başlarıyla olur verdikten sonra lider de aynı karşılığı vererek herkes aynı anda ellerini kaldırır. Biraz pratikle seanslar çabucak ve pürüzsüz halledilebilir.

Ardından alıcı arkasını döner ve aynı şekilde arka taraf da yapılır. Alıcının sırt veya bel sorunları olması durumunda, özellikle grup şifalarında işe yarayan ilave (ya da alternatif) bir pozisyon daha vardır. Bunu benimle paylaştığı için Diana Acuna'ya buradan şükranlarımı sunuyorum. O bu süreçte "büyük H" adını vermektedir; buradaki H, İngilizce'de şifa anlamına 'healing' kelimesinin baş harfini temsil eder. "Büyük H" için lider alıcının başında kalarak ellerini onun omuzlarına koyar. Yanlarda duran şifacılar da ellerini dönüşümlü olarak alıcının omurgası boyunca sıralarlar. Bu pozisyonda ne kadar çok el olursa o kadar iyi. Şifacılarından biri de alıcının ayaklarında durabilir. Eğer az sayıda şifacı varsa başta duran ekip başı kendi pozisyonunu tamamladıktan sonra yana geçebilir. Bedenin ana enerji kanalında bu kadar çok sayıda elin bulunması sonucu omurga ve kundalini kanalından muazzam bir Reiki akımı gerçekleşir. Şifacılar ellerinin altında depreşen enerjiyi hissedebilirler bile. Bazen enerjinin yukarı aşağı hareket ettiği görülür: bunun dakikalarca sürdüğü de olur. Yalnızca başta ve ayakta birer şifacının bulunduğu pozisyonu da deneyin. Bu pozisyonda enerji şifacılar (yani baş ve ayak) arasında gidip gelir ancak, pozisyonu bitirmeden önce son enerji akışının baştan ayağa olmasına dikkat edin.

Böyle bir şifanın sonunda alıcının normale dönmesi biraz daha uzun zaman alabilir. Ölünotasıyla "Büyük H"nin birleştirilmesi sırt ve bel ağrısı, disk problemleri, siyatik, omurga iltihabı, boyun zedelenmesi veya bacak ağrısı olan alıcılar için olağanüstü sonuçlar doğurur.

Grup şifasının ele almamız gereken bir boyutu

daha bulunmaktadır – sosyal boyutu. Grup şifası yapmak son derece eğlendiricidir. Yakında oturan şifacılarla Reiki Paylaşım Toplantıları başlatılarak düzenli birer etkinliğe de dönüştürülebilirler. Bunun için evi yeterince geniş biri, tanıdığı ne kadar Reiki şifacısı varsa evine davet eder, tabii zaman belirterek. Şifacılar evlerindeki yiyecek-içeceği ve – varsa – masaj masalarını getirerek gruplara bölünürler. Her grup, üyelerinden her birine grup şifası yapar, böylece herkes hem şifa almış hem de birkaç grup şifasına katılmış olur. Herkes şifa aldıktan sonra sosyal bir etkinliğe dönüştürülen toplantı getirilen yemeklerin yenmesiyle sürdürülür.

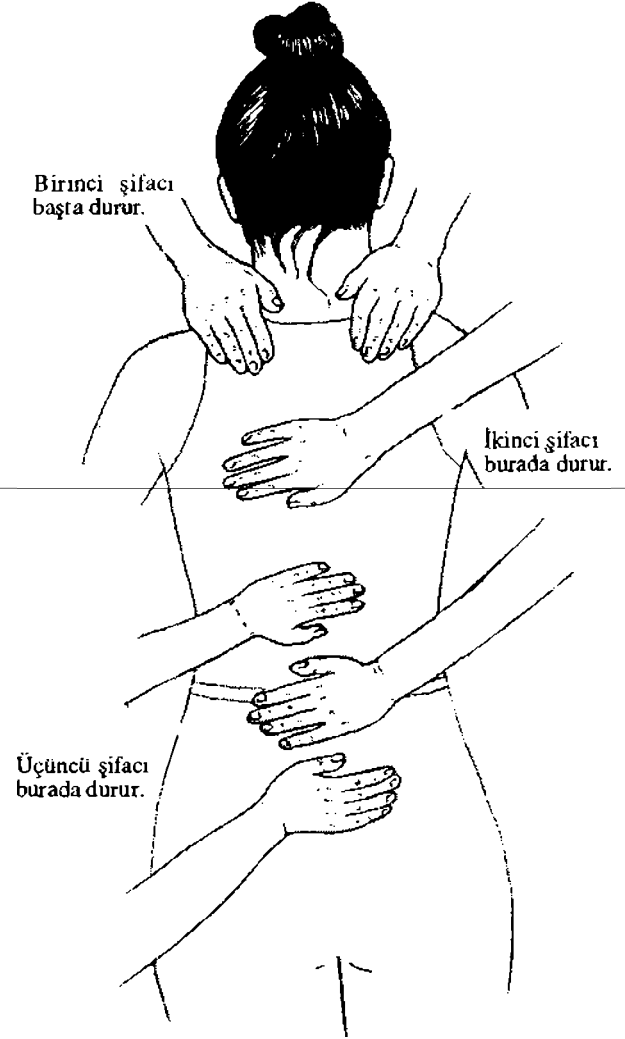
Böyle Reiki Paylaşım Toplantıları düzenlemeyi kolaylaştırmak için şunları yapabilirsiniz: İlk olarak, ilgilenebilecek şifacıların, telefonlarıyla birlikte, bir listesini çıkarın. Bir kişinin her defasında tüm şahısları tekrar tekrar araması can sıkabilir. O nedenle ilk buluşmada, herkesin uyacağı bir yer ve zaman düzeni belirleyin – her ayın ikinci Pazar'ı saat iki, gibi. Eğer evi uygun başka üyeler de varsa her ay toplantıları rotasyona sokabilirsiniz. Her toplantının başında veya sonunda, bir sonrakinin nerede yapılacağına karar verin. Şifaya vakitlice başlayın ki akşam yemeği geç saate kalmasın. Toplantının geç saatlere sarkması birçok insanı rahatsız edebilir, dolayısıyla şifaya önceden kararlaştırılan vakitte başlanmasına dikkat edilmelidir.

Yukarıda da söylediğimiz gibi şifa ekibi üyelerinin en azından Reiki 1 derecesini elde etmiş kimseler olması gerekir. Bu dereceye sahip olmayanlar ancak alıcı olabilir – buna izin verilmelidir de. Reiki Paylaşım Toplantılarında eğer öğretmenlik yapan bir Reiki 3 varsa onun, herhangi bir ücret talep etmeksizin, isteyenleri Reiki 1'e uyumlamasını salık veririm. Bu özellikle kronik veya ciddi bir hastalığı olanlara son derece yardımcı olacaktır. Daha önce uyumlanmış olan şifacılar da tekrar uyumlanma isteyebilirler. Eğer bir misafir, şifacı olarak katılmak istiyorsa, uyumlanma ona bu imkânı verir; unutulmamalıdır ki her topluluğunun olabildiğince çok şifacıya ihtiyacı vardır. Böyle bir şey Geleneksel öğretiyeye karşı olabilir ancak, insanlık ve gezegen adına bunun zamanı çoktan gelmiştir. Çocukla-

nın da uyumlanması gerektiğine tüm yüreğimle inanıyorum – onlar zor bir dünyada büyüyorlar. Göreceksiniz ki onların birçoğu yetenekleriyle sizi şaşırtacaktır.

Grup Şifası

“Büyük H”



Reiki 1 derecesiyle ilgili söylenecek fazla bir şey kalmadı ama şifanın kendisi asıl bundan sonra başlıyor. Reiki her zaman ve her şartta yararlıdır. Onu kullanmaya başladığınızda gündelik hayatını-

zın öyle bir parçası haline gelir ki bir bakmışsınız, sizin için hayatın ta kendisi olmuş bile. Onun sayısız kullanım alanı bulunmaktadır (küçük veya büyük yaralanmalar, stres ya da duygusal gerginlik anları, kronik hastalıklar, ani buhranlar ve kadınsal rahatsızlıklar) ve bu anlamda sadece kendimizin değil, ailemiz, arkadaşlarımız ve hatta evcil hayvanlarımızın bile ona ihtiyacı var. Başkalarına şifa yaparsanız onların rızalarını mutlaka alın. Geçenlerde bir açık hava konserine gittim. Arkadaşlarımla çimenlerde otururken bir yandan müzik dinledim, bir yandan da şifa yaptım. İnsanlar Reiki hakkında bir şeyler öğrendikleri zaman sizden sık sık onun “düşmesini açmanızı” istiyorlar.

Reiki Tanrısal bir amaçlı ve gerçek bir mucizedir. Kullanıldıkça şifacının gücü ve kendisiyle başkalarına yararları artar. Onu akıllıca, sıklıkla ve iyi şeylere kullanın ve bunun için müteşekkire olun. Bana göre Reiki için en iyi teşekkür, onu her gün kullanmaktır. Umarım daha çok insan Reiki 2 ve 3 yoluna devam eder ve bu kitapla içindeki bilgiler bunun gerçekleşmesine katkıda bulunur. Bir sonraki kısımda Reiki 2'yi ele alacağız.

(7) Aynı yer.

(8) Barbara Ann Brennan, (*Light Emerging: The Journey of Personal Healing*) Doğmakta Olan Işık: Kişisel Şifanın Yolculuğu, s.29.

(9) Veteriner Robin Cannizzaro'ya noktaların adını tespit ettiği, masaj terapisti Diana Grove'a da süreci açıkladığı için teşekkürlerimi sunarım.

(10) Bodo Baginsky ve Shalila Sharamon, (*Reiki: Universal Life Energy*) Reiki. Evrensel Yaşam Enerjisi (Mendocino, CA, LifeRhythm Press, 1988), s.84.

NOTLAR

(1) Bodo Baginsky ve Shalila Sharamon, (*Reiki: Universal Life Energy*) Reiki, Evrensel Yaşam Enerjisi (Mendocino, CA, LifeRhythm Press, 1988), s.93 ve s.96.

(2) Ajit Mookerjee, (*Kundalini: The Arousal of the Inner Energy*) Kundalini: İçsel Enerjinin Uyarımı (Rochester, VT, Destiny Books, 1991), s.11. Burada Taç çakrası başın üzerinde tasvir edilmiştir.

(3) Bunlar benim algıladıklarımıdır. Başkaları farklı renkler alabilir ya da merkezlere farklı isimler verebilirler. Hara Çizgisi teriminin kaynağı Barbara Ann Brennan, (*Light Emerging: The Journey of Personal Healing*) Doğmakta Olan Işık: Kişisel Şifanın Yolculuğu (New York, Bantam Books, 1993), s.29.

(4) Aynı yer.

(5) Mantak ve Maneewan Chia, (*Awaken Healing Gifts of the Tao*) Tao'nun Şifa Verici Işığının Uyarımı, s.22.

(6) Duane Packer ve Sanaya Roman, (*Awakening Your Light Body*) Işık Bedeninizin Uyarımı (Oakland, CA, LuminEssence Productions, 1989), ses kaseti serisi.

REIKİ İKİ
İKİNCİ DERECE

靈
氣

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

REİKİ SEMBOLLERİ

İkinci Dereceyi almış olmakla birlikte onu hakıyla anlamamış olan birçok kişi bana gelip Reiki 3 istiyor. Bunlar öyle insanlar ki Reiki 2 sembollerini almışlar, onları ezberlemişler. uyumlama almışlar fakat bunun ötesinde hiçbir eğitimden geçmemişler. Kimi Geleneksel öğrenciler üç sembolü çizerek günlerini geçirebiliyor ancak kimse onlara bu sembollerin ne olduğunu ve ne için kullanıldığını anlatmıyor. Böyleleri Reiki 3 için bana geldiğinde çoğunlukla sembollerin nasıl çizildiğini, hatta isimlerini bile unutmuş oluyorlar. Bu durumda Reiki 3'e geçmeden önce onlara Reiki 2'yi öğretmek de şart oluyor.

Geleneksel olarak Reiki 2'lerin. sembollerin kopyalarını saklamalarına izin verilmez; onlar sembollerini derste öğrenmek zorundadırlar. Onlardan eve götürmek üzere çizim yapmayacaklarına dair söz alınır ve haftalık dersler sona erdiğinde, üzerinde çalıştıkları sayfalar törenle yakılır. Eve döndüklerinde de istisnasız semboller unutulur. Hafıza-i beşer nisyan ile malüldür, dolayısıyla sembollerini düzenli olarak kullananlar bile zamanla onları tahrif edebilirler. Reiki 2 sembollerinin en karmaşığı olan Hon-Şa-Ze-Şo-Nen'in en azından dört versiyonunu görmüşümdür. Kulaktan kulağa sözlerin fısıldandığı oyunları bilirsiniz; en sonda çıkan sözler baştakilerden daima farklıdır. Çok da güvenilir olmayan insan hafızasına dayanılacak olursa zaman içinde sembollerin tamamen kaybolması tehlikesi de artar.

Reiki sembollerinin basılması ve bu kitapta etraflıca açıklanması çok tartışılmıştır. Ancak yukarıda andığım sebeplerden dolayı ben sembollerini açıklanmayı seçtim. Bu yapılmayacak olsa sözkonusu semboller kısa zamanda ya tamamen kaybolur ya da tanınmaz hale gelirdi, buna hiç şüphem yok. Bir kitapta yer alan bilginin ilelebet var olacağı tartışılabilir elbet ancak, böylelikle en azından standartlaşmış ve herkesin erişebileceği bir hale gelmiş oluyor. Öyle görünüyor ki, Reiki 2'lerin çoğu, bu sembollerin nasıl kullanılacağı ile ilgili eğitimlerini yarım yamalak almışlar. Bir başka deyişle, bu konuda gerekli olan epey bir materyalin zaten kaybolmuş olma ihtimali yüksek görünüyor.

Suzanne Wagner'ın gerçekleştirdiği bir medyumsal irtibat seansında öğrenmişim: bir zamanlar, 22'si yaygın olarak kullanılan toplam 300 Reiki sembolü varmış. Olağanüstü bütünsel bir sistem oluştursalar da bugün bu rakam (Reiki 2 ve 3 dahil) toplam 5'tir. Kalan semboller Tibet'in ücra köşelerindeki manastırların kütüphanelerinde saklanıyordu. Ne var ki Tibet, Komünist Çin tarafından işgal edildiğinden beri öğretileri sistematik bir şekilde yok edilmiştir. Kalan az bir bilgi de kaçan keşişlerce Hindistan'a götürülmüştür ancak, manastır ve kütüphanelerindeki kadim metinlerin birçoğu temelli olarak yok olmuştur. Eldekileri yayın yoluyla basılı hale getirmek, onları korumanın en iyi yoludur. Tibet'in Tantrik Mistisizmi kitabında John Blofeld eski muammalarıyla ilgili olarak bugünkü Tibet düşüncesini şöyle açıklamaktadır:

Bin yıldan uzun bir süredir bu teknikler...Üstadın öğrenciye nakledilmiş ve yabancıardan özenle korunmuştur. Birkaç yü önce, sınırların ötesine binlerce ahalisini gönderen Tibet acı bir gerçekle karşı karşıya kaldı. O zamandan beri Lama'lar, vatanlarının bir neslin yaşam süresi içinde elde edilememesi durumunda kutsal bilgilerin azalacağı ve belki de yok olabileceğinin farkındadırlar. Dolayısıyla, öğrenmekte samimi olan herkese bildiklerini öğretmeye isteklidir. Bu bakımdan (ama sadece bu bakımdan) Tibet'in trajik kaderi dünyanın kazancı olmuştur. ¹¹

Reiki de tehlikede olan muammalardan biridir; hem Tibet'in Çin işgali altında oluşu hem de Batı öğretilerinin bu tekniği sulandırmasından ötürü. Sembollerin adlarının bile gizli tutulmasının Geleneksel gerekçesi onların kutsal oluşlarıdır. Onlar gerçekten de kutsallar ancak, kutsalla gizlinin (bu iki sözcüğün İngilizce'si sırasıyla 'sacred' ve 'secret' tir ki gerek yazılış, gerekse okunuş bakımından birbirine yakınlık arz etmektedir -ç.n.) anlamları günümüzde iyice ayrılmıştır. Bir üstat veya öğretmenden yıllar sürecek özel bir eğitim almayı sürdürecektir ne lüksümüz ne de zamanımız var. Dünyada öğretmenlere eğitim verecek birkaç yer ve hayatlarını yalnızca bu kutsal yola adayacak birkaç kişi kalmıştır. Şifahi eğitim geleneğini sürdürmenin imkânı artık kalmamıştır.

Bugünün insanları çoğunlukla yalnızdırlar. Ya

kitle iletişim araçlarından ya da kitaplardan öğreniyorlar. Bilginin makul ölçülerde bu kaynaklardan edinilebilmesi gerekir. Günümüzde gezegen ve üstünde yaşayan tüm insanlar ciddi anlamda bir ahlâkî ve fiziksel buhran yaşamaktadır. Bu durumu değiştirmek, hatta varlığımızı sürdürebilmek için ruhsallığa ve kutsal olana ihtiyacımız bulunmaktadır. İnsanlar da bu kutsallık duygusunu kendi kültürlerinde bulabilmelidirler.

Bu nedenle bildiğim ve öğrettiğim şekliyle tüm Reiki sistemini yayınlamayı uygun gördüm. Öğretim yöntemlerim çağdaştır – bütünsel bir enerji sistemini optimal yollarla çalıştırır. İhtiyacı olanlar ve isteyenler için kutsal olanın gizliliğine son veriyorum. Bu kitap ve bu bölümden itibaren burada yer alan bilgiler radikal bir eylemin sonucudur. Reiki 2 ve 3 sembolleri, bilgileri ve yöntemleri daha önce asla yayınlanmamıştır – en azından çok eski Sanskrit zamanlarına kadar bu böyleydi. Bu yapıklarına karşı çıkanlar ve beni itham edenler olacaktır: onlar yöntemlerimin Reiki olmadığını söyleyeceklerdir. Ben yalnızca onlardan beni anlamalarını isteye bilirim; dürüst bir içtenliğin bu ihtiyacı anlaması gerekir. Ruhsal rehberlerim yıllardan beri bu kitabı benden istiyorlar ve yazım süreci, daha önceki kitaplarımda hiç olmadığı kadar hızlı ilerledi. Kelimeler klavyede yazabildiğim hızla durmaksızın aktı ve bu, geceleri ara verdiğim zamanlar da devam etti. Sırları açığa çıkarmanın ve Reiki'yi herkese ulaştırmanın zamanı geldi, başından beri olması gerektiği gibi.

Benim eğitimim hem Geleneksel hem de modern yöntemlerle oldu. Yeri geldikçe de Geleneksel yoldan ayrıldığım noktaları belirteceğim. Gelenekten farklılaştığım yerler hep, Geleneksel olmayan pratiklerin etkinlik ve basitlikte eski pratikleri aştığı yerler olmuştur. Bazı farklar da araştırmalarım ve medyumsal irtibatlarım sonucu daha derinlikli yollardan kaynaklanmıştır – yani bir şeyin neden belirli bir şekilde yapıldığının veya başlangıçta nasıl yapılmış olduğunun bilgisi ihmal edilmemiştir. Öğretirken ve bu kitabı yazarken birçok defa ruhsal rehberlerim bana, “bunu böyle yap” dediler. Ve bu yeni yolların hiçbirinin yanlış olduğunu görmedim.

Değişen bir dünyada yaşıyoruz. Reiki de bundan nasibini alıyor.

Reiki sembollerini ve Reiki 2 ile 3 öğretilerini saklamanın nedenleri olarak hep, yanlış ellerde yanlış kullanılabileceği ihtimali ileri sürüldü. Benim öğretmenliğim ve tecrübemle (ki başkalarının tecrübeleri de benimkinden farklı değildir) sabittir ki Reiki'ye konu olan bilgiler yanlış kullanılamaz. Bu kitabın en başında söylediğim – ve Mikao Usui'nin de öğrendiği – gibi söz konusu bilgi kendiliğinden harekete geçmez. Şifa yöntemini ve bilgisini aktive etmek için uyumlamaya ihtiyaç vardır. Bu uyumlamaları da ancak, kendisi de uyumlanmış olan eğitilmiş bir üstad/öğretmen yapabilir.

Öte yandan şunu da hesaba katmalıyız ki Reiki dikkatle tasarlanmıştır; bunu gezegene getiren geçmişin rehber ve liderleri ne yaptıklarını çok iyi biliyorlardı. Reiki hatadan muaf bir şifa sistemi olarak tasarlanmıştır. Eğer olumlu olmayan amaçlar için kullanılacaksa hiçbir şey olmaz ve hiçbir zarar oluşmaz. Bu enerjinin gücü nötrdür – ateş yemek de pişirir, bir kenti yerle bir de eder ancak, bu enerjinin niyeti onu gönderene geri döner. İyilik için olsun kötülük için olsun, ne gönderirseniz size geri döner. Şifa için icat edilmiş bir sistemle zarar verme niyeti, başarılı olsun veya olmasın, göndericinin karma'sının bir parçası haline gelir. Öte yandan, iyilik yapma niyeti de bilgi ve pratik eksikliğinden doğabilecek hataları telafi eder. Reiki'yi amaçlandığı iyilik için kullanırsanız Reiki rehberleri eksikleri tamamlar.

Reiki rehberleri Reiki 1'de ortaya çıkan, ancak birçok insanın İkinci Dereceyle farkına vardığı bir unsurdur. Onlar tüm Reiki şifalarında yer alan bedenleşmemiş şifacılarıdır. Reiki 1 uygulamacısı onların pek farkında olmaz, fakat Reiki 2 ile birlikte onlar varlıklarını hissettirmeye başlarlar. Reiki 3'teyse artık gösterinin bir parçası haline gelirler! Şimdiye kadar Reiki 1 öğrencilerimden yalnızca birkaçı ruhsal rehberlerinin farkına vardı. Halbuki birkaç aylık tecrübesi olan bir Reiki 2 öğrencisi her şifada bilinçli olarak onlarla çalışır. Kendim Reiki 2'yle şifa yaparken yaşadığım en büyük değişim bu

olmuştur. Sonuçta yaptığım çalışmaların kapsamı her bakımdan gelişmiş oldu.

Ruhsal rehberlerle bilinçli yapılan her çalışma bir sevinç ve hayret vesilesi oluyor. Rehberliğin iyice farkına varana kadar olanlar şifacıya ileri düzeyde bir sezgi gibi gelir. Şifacı "onu nasıl akıl ettiğini" bilemez; buradaki "o"ndan kasıt ise şifa esnasında elde edilen çok önemli 'bilgi'lerdir. "O" aynı zamanda gelecekteki şifalar için size yeni bir araç da sunabilir. Şifa esnasında bir noktada ne yapacağınızı bilemiyorsanız, yapacağınız tek şey yardım istemektir; cevap görünecek ya da bir şekilde o şey oluverecektir. Reiki 2'de, doğal olarak. Reiki 1'e kıyasla daha karmaşık durumlar ortaya çıkar. Reiki'de elinizden gelenin en iyisini yapmak hususundaki iyi niyetinizden ötürü ihtiyacınız olan tüm araç ve bilgiler size verilecektir. Eğer teknik bir hata varsa (örneğin, sembol yanlış çizilmişse) Reiki rehberleri onu düzeltecektir. Genellikle bunu ruhsal olarak görebilirsiniz.

Reiki'nin aşağılanacağı veya kötüye kullanıldığı yolunda bir endişem yok. Reiki rehberleri ruhsal iritibanmada zaten izin vermeyeceklerdir. Birçok uygulamada rehberlerime bu bilgileri kitabıma koyup koymamam gerektiğini sordum, her seferinde de yaptığımı onayladılar ve gerekli materyaller konusunda yardımcı oldular. Aslına bakılacak olursa bazı semboller bu kitaptan önce zaten basıma girmiştir ⁽²⁾ ve Budist bilgelerce zaten bilinmekte ve tanınmaktadırlar (bakınız Reiki 3). Reiki bir zamanlar herkese aitti ve Reiki rehberleri bunun yine öyle olmasını istiyor. Sizin bu kitabı okuyor olduğunuz gerçeği bile onların, bu bilgileri sizin almanızı istediklerini gösterir.

Benim öğrettiğim şekliyle Reiki 2 üç sembolün bilgisi ve onların nasıl kullanılacağından, şifa verici karma, uzaktan şifa, sembollerin şifa anaçlı olmayan kullanımı ve ruhsal rehberlerle iletişime kadar bir dizi konuyu kapsar. Ben Reiki 2'ye aynı zamanda Kundalini/Hara alıştırmalarını ve tekniklerini de (ki bunlar yaptığım uyumlamaların Geleceksel olmayan yöntemiyle ilgilidir ve aslında Reiki 2'yle Reiki 3 arasında köprü işlevi görür) dahil

ediyorum. Bu bilgilerin yanısıra Reiki 2. uyumlanmayı da kapsar. Derste Reiki 2 öğrettiğim zaman öğrencilere – evlerine götürmek üzere – sembollerin yazılı olduğu kağıtlar veririm.

Semboller Reiki'nin özü ve formülleridir. Onlar bu şifa sisteminin nasıl kullanılacağını ve aktarılacağını gösterir. Hayatı olumlayan ve derinliği olan her şey basittir, Reiki'nin kendisi gibi. Sözkonusu semboller Mikao Usui'nin Sutralar'da bulunduğu formüllerdir. Üçü Reiki 2'de öğretilir, ikisi de Üçüncü Derece'de. Budizm'de onlar zaten bilinmektedir ve orada herhangi bir gizliliği de bulunmamaktadır. Semboller ve Aydınlanma Yolu bu kitabın sonunda etraflıca ele alınacaktır. Reiki 2 ile bu muazzam enerji anahtarlarının kullanımı başlar. Öğretim sürecinin ileriki aşamalarında da ilave bilgilerle – basitliğini bozmadan – desteklenir.

Öğrencilerimi Reiki 1'e uyumladıktan sonra onlardan bazılarının bana gelip “tuhaf bir yazı gördüm” demelerine çok defa şahit oldum. Onlardan gördüklerini kağıda dökmelerini istediğimde genellikle sembollerden bir veya birkaçını çiziyorlar. Bazı sembollerin karmaşıklığına rağmen kimi öğrencilerim hepsini kusursuz olarak çizmeyi başarmıştır. Bu semboller Reiki 1 uyumlamasıyla auraya yerleştirilirler: bu bakımdan onlar zaten şifacının bir parçasıdır. Semboller yazılı olarak hayatlarında ilk defa gören Reiki 2 öğrencilerinin çoğu onları daha önce görmüş olduklarını hatırlarlar. Kimisi de önceden onları kullanmaya başlamış bile olur. Reiki 2'de gözlerinizle görmeyen önce onları Reiki enerjisiyle ve elleriniz aracılığıyla aslında zaten yönlendiriyorsunuz.

Semboller görsel olarak da edindikten sonra onlar (başlangıçta gizli olarak bulundukları halde) artık doğrudan uygulamaların ve kendine şifaların birer parçası haline gelir, uzaktan şifanın da temellerini oluştururlar. Doğrudan şifada ellerinizi kendinize veya Reiki yapacağınız kişiye koyarsınız. Uzaktan şifada ise şifa yapılan şahıs veya canlının fiziksel olarak hazır bulunması gerekmez. Ellerle yapılan bir Reiki uygulamasına semboller katmak için onları canlandırmanız (orada olduklarını hayal

edin) yeter. Onları zihninizde tutun, böylece harekete geçeceklerdir. Uygulamaya veya bir pozisyona başlamadan önce onları ellerinizle havaya ya da alıcının bedenine, hatta dilinizle damağınızın tavanına çezebilirsiniz. Doğrudan şifada onları bu şekilde kullanın; uzaktan şifa konusu bir sonraki bölümde işlenecektir.

İlk sembol Cho-Ku-Rei'dir. Gücü artırmak için kullanılır. Reiki'de “elektrik düğmesi” olarak bilinir. Daha önce Reiki'den elektrik olarak söz etmiştim ⁽⁹⁾. Ellerinizi şifa için koyduğunuzda düğmeyi açmış olursunuz. Cho-Ku-Rei'yi eklediğinizde ise lambanın ışığı 50 watt'lık bir ampulden 500 watt'lık bir ampulün parlaklığı ve gücüne terfi eder. Genel anlamda Reiki 2, şifa kabiliyetinizi 110 voltluk bir cereyandan 220 voltluk cereyana yükselmiş gibi artırır. Reiki 3 ise cereyanı alternatif akımdan doğru akıma çevirir. Bir başka deyişle, etkinliği müthiş derecede artırır.

Cho-Ku-Rei sembolünü canlandırarak Reiki enerjisine erişme kabiliyetinizi birkaç kat geliştirirsiniz. Muhtemelen onu her şifada kullanacaksınız. Cho-Ku-Rei, evrenin tüm enerjisini şifaya çağırarak Reiki'yi bir noktada yoğunlaştırır. Sembolün spiral şekli Labirent (Girit adasında bulunan Knossos Sarayı'ndaki kadim Ana Tanrıça mabedinin uyumlama alanı) düzenindedir. Bu gezegenin arkeolojisinde spiral daima Ana Tanrıça'nın enerjisini temsil eder.

Sembolün oklarla gösterilen çiziminde şeklin nasıl resmedileceği tarif edilmektedir. Semboller ezberlenmeli ve kusursuz bir biçimde çizilebilmelidir. Bana Cho-Ku-Rei'nin saat yönünde, soldan sağa çizilmesi öğretildi, halbuki Geleneksel çizim saatin aksi yönündedir. Her iki şekilde de denedim, öğrencilerimin çoğu da benzer şekilde test etti; hepimiz de saat yönünün enerjiyi – sembolün amacı doğrultusunda – artırdığını gördük. Saatin aksi yönünün böyle bir etkisi olmadı.

Herhangi bir metafizik çalışmada veya enerji çalışmasında (Wicca dahil), Kuzey Yarıkürede, saat yönü uyarımın ve artışın yönüdür. Saatin aksi yönü ise azalmanın ve dağılıp zayıflamanın yönü-

dür. Güney Yanmkürede ise bunun tam tersidir. Ancak burada asıl önemli olan niyettir. Her iki yönü de deneyin ve seçiminizi yapın. Eğer kendi deneyimlerinle belirli bir yönün daha etkin olduğuna kanaat getirirseniz, ona tutunun. zira sembolün amacı etkinliği arttırmaktır. Kısacası, bir yönde karar kılın ve onda sebat edin.

Cho-Ku-Rei'i saatin aksi yönünde kullanmaya sadece bir defa yönlendirildim. O sırada karnımda tümör olan bir kadına şifa yapıyordum. Şifa süresince, her zamanki gibi, Cho-Ku-Rei'i saat yönünde kullanırken, ellerim tümör bölgesine geldiğinde ters yönde kullandırıldım. Bu yön benim için dağıtma ve zayıflatma anlarına geldiğinden, bana mantıklı göründü. Sadece bunun gibi istisnai durumlarda bu sembolü "tersinden" kullandım. Semboller kullanırken niyet ve amaç son derece önemlidir; eğer niyetiniz arttırmaksa sembol size bunu verecektir, hangi yönde çizerseniz çizin. Çifte Cho-Ku-Rei'ler, yani iki yönde de çizilen sembol üzerine bir sonraki bölümde konuşacağız.

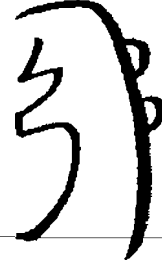
Bundan sonra Sei-He-Ki gelir. Bu, Geleneksel olarak duygusal şifanın sembolüdür. Bunu bana şifa esnasında alıcının sinirlenmesi, hiddetlenmesi veya duygusal olarak tedirgin olması durumlarında (ama yalnızca bu durumlarda) kullanmayı öğretmişlerdi. Anlamı ise "Tanrı'yla insanın bir araya gelmesi"dir. Bu sembol tanrısallığı insani enerji yollarına getirir ve üst çakraları hizalar.

İlginçtir ki Sei-He-Ki sembolünün, diğer sembollere kıyasla daha az çeşidini gördüm. Bunun yalnızca bir alternatif çizimi var, o da mevcut olanı biraz uzatır. Ancak çiziminde pek farklılaşma olmamakla birlikte kullanımı için aynı şey söylenebilir. Gelenekte bu sembolün hem duygusal hem de zihinsel düzeylerde şifa için kullanıldığı söylenir. Ancak bana kalırsa bu yanlıştır. Zihinsel bedene yönelen sembol Hon-Sha-Ze-Sho-Nen'dir. Bu ayrımı daha açık kılan tartışmalar kitabın ilerleyen bölümlerinde ele alınacaktır.

Şifa konusunda tecrübe kazandıkça gördüm ki fiziksel düzeydeki rahatsızlıkların hemen hepsinin duygusal bir karşılığı var. Louise Hay ve Alice Ste-



Cho-Ku-Rei / ço-ku-rey / güç artırır



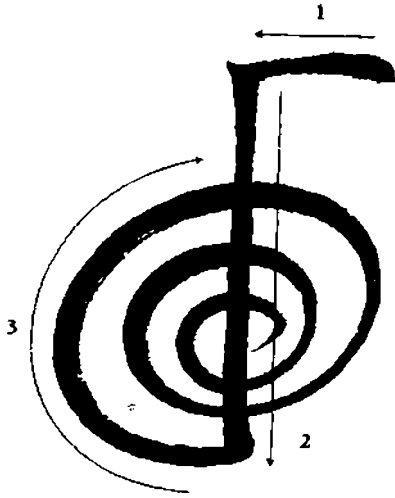
Sei-He-Ki / sey hey ki / duygusal şifa



Hon-Sha-Ze-Sho-Nen / hon şa ze şo nen / uzaktan şifa için

Sembollerin Çizimi

İnce çizgiler sembollerin nasıl çizileceğini gösterir. Eksiksiz çizilmesi ve ezberlenmesi gerekir.



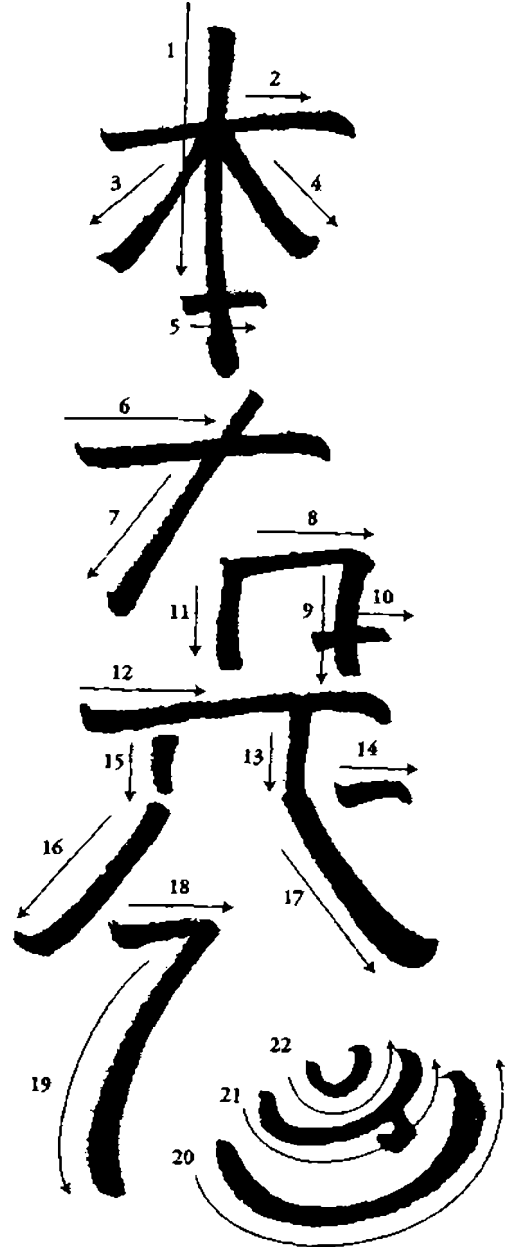
Cho-Ku-Rei

Güç artırır "Elektrik Düğmesi" (saat yönünde)



Sei-He-Ki

Duygusal şifa, arındırma, koruma ve temizleme



Hon-Sha-Ze-Sho-Nen

Uzaktan şifa, Akashik Kayıtlar, geçmiş hal (şimdi)-gelecek

adman'ın da ortaya koyduğu üzere, hastalığa duygusal bir hal veya geçmiş duygusal bir travmanın mı sebebiyet verdiği yoksa hastalığın mı duygusal/zihinsel sorunlara kaynaklık ettiği önemli değildir. Önemli olan hastalıkla acılı duyguların birlikte gitmesidir; bu anlamda hastalığın tedavisi, ona eşlik eden duyguların da tedavi edildiği anlamına gelir. İnsan hayatı çeşitli duygusal acılar ve travmalarla doludur. Birçok insan duygularını izhar etmemek yolunda telkinlere maruz kalır. Birisinin acıyı hissedip sonra da onu serbest bırakması (gevşeme) tavsiye edileceğine duygularını içerde hapsedmesi önerilir. Acı, içerde kaldığı ve başka bir çıkış yolu da bulamadığı durumlarda fiziksel hastalık olarak tezahür eder.

Reiki enerjisi şifanın ihtiyaç duyulduğu yere gider – fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal bedenlerin her düzeyine. Sei-He-Ki ile duygusal boyuta özellikle hitap edilir ve bu şifanın anahtarı da genellikle bu semboldür. İçerde tutulan acılı bir duygu ya da travma yüzeye çıkarılır. Alıcı onu yaşayacak ve serbest bırakacak kadar uzun bir süre onunla bağlantıda kalır. Duygunun serbest bırakılmasıyla (duygusal gevşeme) hastalık da genellikle kaybolur. İnsan hastalıkları bakteri, virüs veya bedensel işlev bozukluklarından fazla öfke, hayal kırıklığı, korku, keder ve yalnızlığa dayanır. Ben de buna dayanarak şifalarımın çoğunda Sei-He-Ki'yi de kullanıyorum.

İnsanlar gibi hayvanlar da başka türlü açığa vuramadıkları duygularını çözmek için hastalığa tutulurlar. Onlar da insanlarla aynı duyguları hissedip yaşarlar; şu farkla ki, insanlarla aynı düzeyde kavrayışları ve hayatları üzerinde kontrolleri yoktur. Sahibine çok bağlı bir kedi veya köpek, onun tutulduğu hastalığa yakalanıp bu süreçte kendini kurban edebilir. Evcil hayvanlar, sahipleri ve evlerindeki negatif enerjiyi temizlemek görevini üstlenirler. Ev halkı eğer buhrandaysa o hayvan bunu içine alır ancak, her zaman bu enerjiyi dönüştürecek gücü bulamayabilir. Sei-He-Ki insanlara olduğu kadar hayvanlara da yararlıdır ve duygularını açığa çıkartarak onları da tedavi eder.

Şifanın içinde yahut dışında olsun. Sei-He-Ki'nin başka işlevleri de vardır. Korunmak ve arınmak, negatif enerjiyi temizlemek, ruhsal ilişkileri serbest bırakmak ve bir odayı negatif duygulardan, hastalıklardan veya varlıklardan korumak için de devreye sokulabilir. Bunlar bana öğretilmemiştir ve öyle sanıyorum ki bu yönleri unutulmanın eşiğine geldi. Sei He-Ki'nin bu ve daha başka kullanımları bir sonraki bölümde ele alınacaktır. Bu bölümde sembolleri elle şifada kullanımları açısından, yani Reiki'den aşına olduğumuz şekliyle inceleyeceğiz. Bu bağlamda Sei-He-Ki'yi çoğu uygulamada hastalığın duygusal kaynaklarını kurutmakta kullanıyorum.

Şifa sürecinde alıcının duygularını serbest bırakmaya çalışması, fakat bir türlü konuşamaması veya ağlayamaması durumunda bu sembol yardımcı olur. Sei-He-Ki'yi zihninizde canlandırıp yine zihninizde adını söyleyin; sembolü dilinizle damagınıza veya elinizle havaya ya da alıcının bedeni üstüne çizin. Duygusal konuların öncelikli olacağını düşünüyorsanız şifanın başlangıcında alıcının Taç çakrasına da çizilebilir.

Sei-He-Ki'nin uyarımı Reiki enerjisini duygusal bedene odaklar ve etkinliğini artırır. Alıcının, şifa için gerekli duygularını hedef almasını kolaylaştırır ve onları mümkün olduğunca çabuk ve kolayca serbest bırakmasını sağlar. Sembolü şifanın başında da ihtiyaç duyulduğu anda da kullanabilirsiniz ancak, eğer sezginiz size Sei-He-Ki'yi hatırlatmıyorsa şifada buna ihtiyaç duyulmadığını kabul edebilirsiniz.

Reiki'yi Öğretme Dürtüsü (New Dimensions, 1992) adlı kitabında A.J. Mackenzie Clay, Sei He-Ki'yi, belki de ilk defa basılı halde yayınlamıştır. Onun çizimiyle bana öğretilen zihinsel şekil aynıydı. Clay, Sei-He-Ki'yi "içteki Kaynağın harekete geçirilmesi" olarak tarif eder. "Aynı zamanda kundalini'yi uyandırıp arındırdığını, beyinsel kalıpları yeniden kurduğunu ve bilinçaltı yoluyla beden-zihin ilişkisini tedavi ettiğini de söyler. Bir sonraki kitabı, Reiki İçin Bir Adım İleri'de de Clay, ikili bir sembol çizimi gösterir. Burada iki Sei-He-Ki sem-

bolü tepetakla ve karşı karşıyadırlar. Yazar bu sembolün beynin iki yarısını bütünleştirdiğini düşünmektedir. ⁽⁶⁾

A.J. Mackenzie Clay, Hon-Sha-Ze-Sho-Nen'in de bir versiyonunu yayınlamıştır (Reiki'yi Öğretme Dürtüsü, s.9). En farklı versiyonları olan sembol budur, belki de karmaşıklığı nedeniyle böyledir. Diğer Reiki sembolleri gibi bu da Japonca yazılmıştır ve bir şekli ifade etmeyi amaçlamaktadır. Hon-Sha-Ze-Sho-Nen, yüksek bir piramit biçiminde olup insan bedenini andırır. Batı dillerinde "Pagoda" (Uzak Doğu'da çok katlı tapınak binaları) olarak da bilinir ancak daha eski olan "Stupa" (heykel veya bina şeklinde temsil edilen, çakraların veya beş unsurun Tantrik Budizm'deki temsili ⁽⁷⁾) tanrısı sanırım daha doğru olur. Öğrendiğime göre bu sembol – Japonca'da dilsel olarak ifade edildiğinde – "geçmiş yok, şimdi (an) yok, gelecek yok" anlamına geliyor.

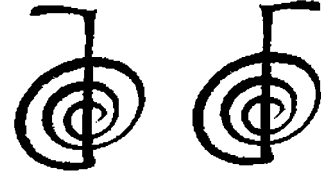
Şifacıların çoğuna bu sembolün uzaktan şifada kullanıldığı öğretilmiştir. Bu doğrudur ancak, hikayenin hepsini açıklamaz. Hon-Sha-Ze-Sho-Nen, Reiki şifasını uzayda ve zamanda ileten enerjidir. Uzaktan şifada her zaman kullanılır. Ayrıca kendine ve başkasına elle şifada da kullanılır. Sembolün en güçlü kullanım alanı doğrudan şifa seanslarındadır. Kapsam bakımından Reiki 2 enerji anahtarları (ve belki Reiki 3 sembollerinin de) içinde en güçlü ve en karmaşık olanıdır.

Hon-Sha-Ze-Sho-Nen aynı zamanda Akashi Kayıtları'na, her canın hayat kayıtlarına girişi de temsil eder ve bu anlamda kanna şifasında da önem arz eder. Akashik Kayıtlar her canın birçok bedenleşmesinin (mevcut hayatı da dahil) karmik amaçlarını, borçlarını, sözleşmelerini ve hayati amaçlarını tarif eder. Bu sembolün şifada kullanımıyla bu hayat travmaları programlanıp gelecek dahi değiştirilebilir. Geçmiş hayat alışkanlıkları açığa çıkarılıp serbest bırakılabilir ve karmik borçlar ödenebilir. Bütün bunlar doğrudan yapılan elle şifalarda (genellikle bir dizi şifadan sonra) gerçekleşir. Bu yöntem kendine şifada da kullanılabilir.

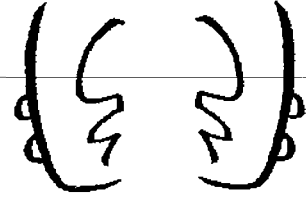
Aşağıda bu sembolün, mevcut hayattan başlaya-

rak karmik şifa için kullanımına örnek bulacaksınız. Reiki uygulamasında şifa alan bir kadın çocukken tacize uğramış, şimdi de bunun olumsuz izlerini silmeye çalışıyor olsun. Kadın bu konu üzerinde epeyce çalışmış, öyle ki başına neler geldiğini çok iyi biliyor ve bu geçmiş serbest bırakma konusunda bir önkoşul teşkil eder. Hon-Sha-Ze-Sho-

Çifte Semboller



Cho-Ku-Rei
Saat yönünde



Sei-He-Ki ⁽⁸⁾



Hon Sha-Ze Sho-Nen

Yan yana çizilir, şekillerden biri diğerinin biraz gerisinde kalır

Nen bilinçli zihinle, yani zihinsel bedenle çalışır. daha çok Sei-He-Ki'nin alanına giren bilinçaltıyla değil – bu açıdan da sürecin bir sonraki adımını oluşturur. Duyguları yaşadktan sonra Hon-Sha-Ze-Sho-Nen insanlara yeni seçenekler ve eylem yolları sunar. Resmin tamamını anlamayan, duygularını bütünüyle tecrübe etmemiş birine şifa yapacağınız zaman, alıcı bu noktaya ulaşana dek seanslara Sei-He-Ki ile devam edin.

Uygulama sırasında kadın başına neler geldiğini ve kendisine yapılan tacizin hayatını nasıl etkilediğini anlatıyor. Hon-Sha-Ze-Sho-Nen'i burada kullanmanın ilk yolu, alıcıdan kendisini çocuk olarak tarif etmesini istediğinizde, onu çizmek veya canlandırmaktır. Sonra, elle şifaya devam ederken, alıcıdan çocukluğuna gitmesini ve ona, yani çocuk haline şifa yapmasını isteyin. Alıcıdan Reiki enerjisini canı yanmış küçük çocuğa götürmesini ve artık yalnız olmadığı söylemesini isteyin. Bu arada Hon-Sha-Ze-Sho-Nen'i, hatta bunun yanında belki Sei-He-Ki'yi canlandırmaya devam edin. Çocuk büyümüş haline dair bir şeyler sorabilir; alıcıya çocuğun istediği şeyi söyletin. Bu kulağa basit gelebilir ancak son derece güçlü bir şifadır ve kişiyi derinden etkileyebilir. Alıcı, seansı gereğince sindirmek için birkaç güne ihtiyaç duyabilir.

Sonra – belki de bir başka uygulamada – kadını tekrar çocuk-haline götürün. Bu sefer tacizden bir önceki gün veya gece. Ondan gününü anlatmasını isteyin. Çocuk ne yapıyor, ne hissediyor, ne düşünüyor. Ardından, tacizci odasına gelmemiş olsaydı gününün veya gecesinin nasıl geçmiş olabileceğini tahayyül etmesini isteyin. Hon-Sha-Ze-Sho-Nen'i tam bu noktada kullanmaya başlayın. Eğer o gece tacize uğramamış olsaydı, geceyi nasıl geçirirdi. Ondan bunu anlatmasını isteyin.

Ve kadını yeni bir hayatın içinde götürün. O kötü olay başına gelmemiş olsaydı ertesi günü nasıl olurdu? Altı ay sonra hayatı neye benzerdi? Ya bir, beş, on sene sonra? Peki bugün nasıl biri olurdu? Tacize hiç uğramamış olsaydı bundan beş sene sonra hayatı ne kadar farklı olurdu? Ağır ağır alıcıyı sanki o olay hiç başına gelmemiş gibi düşünmeye

cesaretlendirin. Böyle bir süreç, hayatı derinden etkileyen her travma için kullanılabilir.

Alıcıyı şimdiye getirdikten sonra ondan bugüne, hatta geleceğe değişiklikler getirmesini isteyin. Onları hayatının birer parçası haline getirsin. Bu noktada ona bir sürü Hon-Sha-Ze-Sho-Nen gönderin. Duraklayıp şöyle diyebilir, "Ama oldu işte, nasıl olmamış gibi davranabilirim ki?" Burada söz konusu olan gerçeği inkar etmek değil, bugüne kalan zihinsel hasarı tedavi etmek ve onu değiştirmektir. Alıcıya deyin, "Elbette oldu, ama sen kendine başka bir gerçeklik yarattın. Kendi hayatın için hangi gerçekliği tercih edersin?" Alıcı büyük bir ihtimalle kurgulanmış/canlandırılmış olanı tercih edecektir. Ona, kurguyu bugüne getirmesini ve kendine ram etmesini, ardından da geleceğine bakmasını söyleyin. Sembolü yine tekrar edin.

Bu şifanın ardından alıcının normalden daha çok dinlenmesine izin verin. Zihinsel beden kendisini yeniden düzenlemektedir ve bu muhtemelen bir hafta kadar daha sürecektir. Bu arada alıcı olduğunca yalnız ve sessiz bir ortamda kalabilmelidir. Normakden daha fazla uykuya ihtiyacı olabilir; durum bunu gerektiriyorsa bundan kaçınmamalıdır. Sakin zamanlarında, travmaya sebep olan olaylar filin şeridi gibi gözlerinin önünden geçebilir. Bunların üstesinde gelmenin yolu onları sadece seyretmek ve geçip gitmelerine izin vermektir - karşı koymak onlarla savaşmak değil. Eğer duygular görüntüler eşliğinde geliyorsa çabuk geçecek demektir. Yine, edilgen bir tarzda onları duyumlayın, çabucak geçeceklerdir.

Böyle bir şifanın etkileri ömür boyudur. Eski duyguların serbest bırakılması (duygusal beden, Sei-He-Ki) ve görüntülerin yeniden yaratılmasıyla (zihinsel beden, Hon-Sha-Ze-Sho-Nen) alıcı artık hayatına devam edebilir. Taciz deneyimini Akashi Kayıtlarından azat etmiş, karmayı çözmüştür. Tacize uğramış olduğu gerçeğini hiçbir şey değiştirememekle birlikte şifa, zihinsel alışkanlığı değiştirmiş ve böylece hasarı gidermiştir. Yeni resimler ve görüntüler beyni yeniden programlar. Taciz durumlarında uygulanan tipik şifa süreci uzun ve zorlu-

dur, bazen yıllar bile alabilir. Ancak asıl önemli olan şu ki, bir dahaki hayatta tekrar edecek karmik bir kalıp haline gelmesinin önüne geçilmiş olur.

Bazen de serbest bırakılması ve şifa verilmesi gereken haller geçmiş hayat kaynaklı olabiliyor. Bir defasında ağır kronik depresyonu olan bir bayan gelmiş, hiç neden yokken hayatı boyunca depresyondan muzdarip yaşadığını anlatmıştı. İlaçlı psikiyatrik tedavilerden hiçbir fayda görmemiş, aksine yan etkilerinden mağdur olmuştu. Bana geldiği sıralar bütünsel tedaviler deniyormuş. Şifa uygulamasında ondan, ilk defa bu kadar depresif hissettiği zamana dönmesini istedim; bir erken dönem travması bulacağımı ümit ediyordum. Fakat kadın onun yerine, M.Ö. 3. yy Yunanistan'ında horlanmış ve iflas etmiş bir adamı anlatmaya başladı. İçine girdiği bunalımın etkisiyle adam kendisini yarlar- dan denize atmış.

Ben de Hon-Sha-Ze-Sho-Nen sembollerini kullanmaya başladım. Ondandır, intihardan bir önceki güne gitmesini ve durumunu iyileştirecek başka bir yol hayal etmesini istedim. Bana yüklü miktarda paraya ihtiyacı olmuş olduğundan, fakat kimseden isteyemediğinden bahsetti. Ben de ona şöyle dedim. "O parayı zengin babanın sana seve seve verdiğini düşün" Dediğini yaptı. Kendisini borçlarını öderken ve sakın bir akşam geçirirken tasvir etti. İtibarı geri gelmişti. Sembollere devam ederek bir yıl sonra hayatının nasıl olacağını düşlemesini istedim. Bir oğlan babası olmuştu. Beş yıl sonrasını sorduğumdaysa şehir senatosu üyeliğine seçilmişti

"O hayatındaki ölümün nasıl olmuştu?" diye sordum. "Duygularına kapılmadan bak, sanki bir film seyreliyormuş gibi." Yaşı bir hayli ilerlemiş halde kendisini ölüm yatağında tasvir etti. Etrafında çocukları ve torunları vardı. O sıralar artık şehrin en saygın isimlerinden biri haline gelmişti. Kadından, daha biraz önce şifa verdiği önceki hayatından şimdikine gelmesini istedim. Reiki uygulamasını tamamladım, kadının şifayı sindirmesi için birkaç güne ihtiyacı vardı. Ama ondan sonra da bir daha asla depresif olmadı.

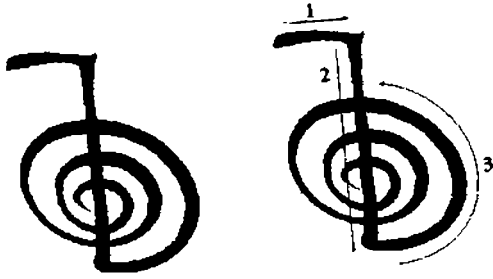
Aynı kadınla bir başka uygulamada, yine aynı

hayatına dönüp bir defa daha anlatmasını istedim. İlkinde anlattığından tamamen farklı bir sahne çıkarttı karşıma – intihar yok, horlanma yok, iflas yok, depresyon da yok. Bunalım geçirdiği veya intihar ettiği başka hayatlar olup olmadığını sordum. Beni aynı şifa uygulamasında dört başka hayatına daha götürdü ve çabucak onların da senaryolarını değiştiriverdik. Daha sonraki hayatlarda tekrar edilen haller – Eski Yunan'daki ilk durum tedavi edilmiş olduğu için – çok daha hızlı şifa buldu. Yine, görüntülerin ve duyguların yüze çıktığı ve serbest kaldığı bir haftalık bir sindirme sürecinden geçti. Normalden fazla uyudu ve bana, "sanki moleküllerinin yeniden düzene girdiğini" anlattı.

Bir sonraki şifamızda onu, son uygulamanın tüm hayatlarına geri götürdüm. Oradaki görüntü yine tamamen farklıydı. Ona depresif olduğu veya intihar ettiği bir geçmiş hayatı olup olmadığını sorduğumda buna dair hiçbir şey söylemedi. Karmik kalıp şifa bulmuştu. Buna benzer haller Akashik Kayıtlar'ından bir şekilde azade edilene kadar tekrar eder. Budistler tüm gerçekliği "Zihnin eylemi" olarak tarif ederler; karmayı tanımlamaları da böyledir. Duygular bir defa işlendikten sonra (kadın depresyonunu hissediyordu ve bunun kalıpsal olduğunun farkındaydı) kalıpları bilinçli bir şekilde (zihinsel bedende) değiştirerek söz konusu halin karması çözülmüş ve serbest bırakılmış oldu. Bu kadının hayatı o süreçten itibaren çok değişiklik gösterdi.

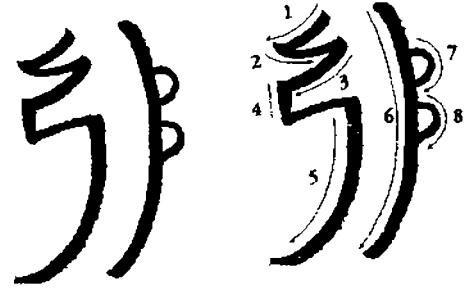
Vermiş olduğum örnek Hon-Sha-Ze-Sho-Nen'in elle şifadaki başlıca kullanımudur. Dayanaklarına dair bilgi Reiki 3'le ilgili bölümde verilecektir. Yukarıda sözü edilen uygulamalar çok ağır ve yoğun çalışmalardır; bu yönleriyle Reiki 2 aşamasında bir şifacının neye hazırlanması gerektiğini tipik olarak örnekler. Ancak, hazır hissedene kadar kendisi böyle süreçlerden geçmeyecektir. Unutmayın ki bu yöntem kişinin kendisine de uygulanabilir. Gerekteğinde şifayı yalnız başınıza da yapabilirsiniz, fakat rehber olarak bir başkasının bulunduğu bir ortamda yapmanız daha isabetli olur. Siz ancak kendinizi hazır hissettikten sonra böyle şifalara sıra gelecektir. Başlamadan önce konu hakkında ne

Alternatif Reiki Sembolleri ve Çizimleri
Geleneksel Usui Reiki'si



Cho-Ku-Rei

"Gücü buraya koy" ya da "Tanrı buradadır"
(saatin aksi yönünde)



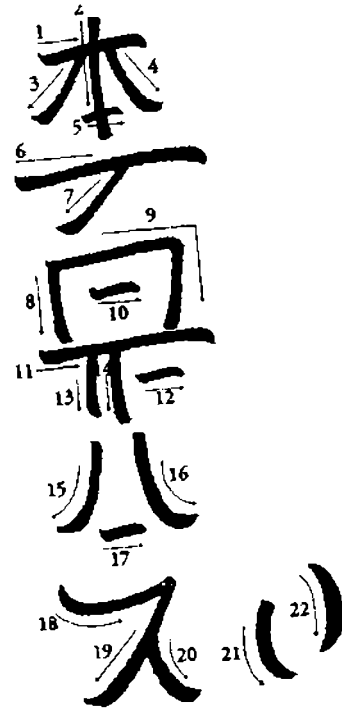
Sei He-Ki

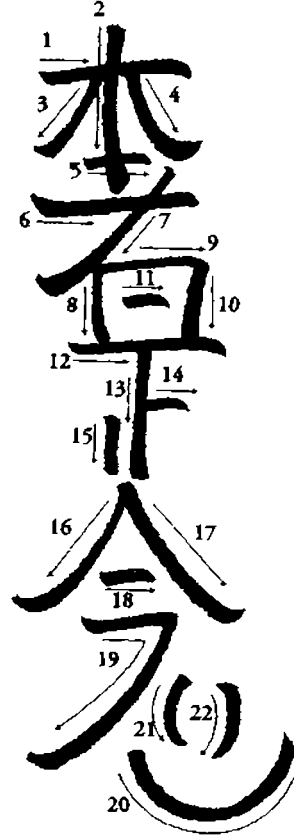
"Evrenin anahtarı" ya da "Kişi ve Tanrı'nın bir olması"



Hon-Sha-Ze-Sho-Nen

"Aydınlanmayı ve barışı getirmek için içimdeki Tanrı içindeki Tanrı'ya uzanır"





kadar bilgili olursanız o kadar iyidir. Zihinsel düzeyde şifanın gerçekleşebilmesi için önce duyguların işlenmesi (süreçten geçirilmesi) ya da en azından tanınması gerekir. Çocuk yaşta başından fena bir olay geçtiğini daha geçen hafta anlayan biri böyle bir şeye henüz hazır değildir.

Geçmiş değiştirerek ve bu değişimleri bugüne taşıyarak geleceği de değiştirebilirsiniz. Şimdiki her an, kendisine ulaşılmaya kadar gelecek idi, ardından da geçmiş olacak. Geçmiş bir olayın değiş-

tirilmesine şidimi halde de gelecek de karşılık verir. Bu, daha büyük yararlar için kullanılabilecek bir domino etkisi yaratır. Bu hayat veya geçmiş bir hayatta değişimi canlandırdığınızda bu değişimlerin güzel şeyler olmasına dikkat edin, çünkü onlar bugününüz ve yarınınızın birer parçası olacaklar. Yalnız pozitif yollarda çözüm üretmelisiniz; dolaşısıyla yalnız pozitif seçenekleri canlandırın. Doğrudan veya uzaktan şifa yoluyla zihinsel şifa üzerine çalışanlar kısa sürede öğrenirler ki, "Tüm za

manlar şu andır.”

Hon-Sha-Ze-Sho-Nen aynı zamanda uzaktan şifa çalışmasında şifayı uzayda iletmenin mekanizmasıdır (gelecek bölümde bu konuda daha fazla bilgi bulabilirsiniz). Hon-Sha-Ze-Sho-Nen ifadesinin tercümesi (“Geçmiş yok, şimdi (an) yok, gelecek yok”) kendisinin kullanım yolları hakkında bazı ipuçları verir. Bana Reiki 2 öğretildiğinde anlamının. “Hayatın kitabını aç ve şimdi oku,” olduğunu söylemişlerdi. Bana söylenen bir başka anlam ise Budist selamı Namaste’ydi: “İçimdeki Tanrı içindeki Tanrı’yı selamlar.” Tanımı ne olursa olsun, sembol bu ve başka hayatların geçmiş, şimdiki hallerini ve geleceklerini tedavi eder. Çifte sembol (yan yana çizilen iki şekil) de geleceğe erişip onu tedavi eder. Canlandırmada şekillerden biri diğerinin biraz arkasındaymış gibi durur.

Reiki 2’nin üç sembolü bunlardır, Üçüncü Derece’de iki tanesi daha gelecek. Cho-Ku-Rei şifada fiziksel bedene odaklanır. Sei-He-Ki duygusal beden ya da bilinçaltına. Hon-Sha-Ze-Sho-Nen ise Reiki enerjisini zihinsel bedene yahut bilinçli zihne yöneltir. Doğrudan şifada, yaygın olmamakla birlikte, bu üç sembolün bir arada kullanıldığı da olur. Şifada gereksindiğiniz anda bu sembolleri kullanabilirsiniz – eğer şifa esnasında onları kullanmak hususunda yönlendirilmezseniz, demek ki buna ihtiyaç yoktur. Bırakın sezgileriniz (ki Reiki 2’yle daha da güçlenmiş ve berraklaşmıştır) sizi yönlendirsin. Sembollerin çizimlerini çalıştığınız masaj masasının üstüne veya altına da koyabilirsiniz, bunda bir sakınca yoktur.

Ancak sembollerin mutlaka ezberlenmesi gerekir, bu zaman alsa bile. Onları çizebilecek şekilde ezberlemelisiniz. Bu konuda kitaptaki (ok yönleri gösterilen) şekillerden faydalanabilirsiniz. Her çizgi sırasıyla çizilmeli, semboller tamı tamına şekillerde görüldüğü gibi resmedilmelidir. Onlara aşinalık kazandığınızda, tam olarak ezberlemiş olmanız da, şifalarda “bütün olarak” gönderebilirsiniz. Onları zihninizde adlarıyla zikredin ve olabildiğince açıklıkla canlandırın, semboller her şeyiyle yerli yerinde görüneceklerdir. Bu, Reiki 2 eğitim ve

uyumlamamı aldıktan birkaç saat sonra başımdan geçmişti. Halbuki sembolleri kusursuz bir şekilde çizebilecek kadar ezberlemek haftalarımı almıştı.

Bana sembolleri menekşe renginde canlandırmam söylenmişti ama şifalardan gördüğüm kadarıyla onların renkleri değişme eğilimindedir. Kendilerini hangi saf, parlak renklerde izhar ederlerse etsinler, doğrudur. Onları elinizle havada çizmeyi deneyin, fakat bunu yaparken işaret parmağınızı değil de tüm elinizi kullanın. Enerjinin ısıdığı çakralar esas olarak ellerin ayasındadır. Eğer Reiki 2 derecenizi benden veya öğrencilerimden birinden alırsanız Reiki sembolleri iki elinize (el ayasına) de yerleştirilir. Eğer Geleneksel yoldan alırsanız semboller ellerinizden yalnızca birine yerleştirilir ve o ele “şifacı el” adı verilir.

Alıştırma yapmak için ya da şifa esnasında sembolleri canlandırırken dilinizi damağınızın gerisine dayamaya çalışın. Bu hareket bedenin iki ana Kundalini/Hara enerji çizgisini irtibatlandırıp sembollerin aktarım güçlerini artırır. 6. Bölümde bu konuyla ilgili daha fazla bilgi bulunabilir. Reiki insandaki elektrik sistemiyle çalışır ve bu da bunun bir parçasıdır.

Bana şimdiye kadar hayret edilecek sayıda Hon-Sha-Ze-Sho-Nen sembol çizimi gösterildi. Reiki 3 için bana bir öğrenci geldiğinde ona, şimdiye kadar bunun hangi versiyonunu kullandıysa ona devam etmesini söylüyorum. Sembollerin hepsi de iş görüyor. (Ya da bana makul gelen açıklaması, sembollerin her biri doğru olmasa bile Reiki rehberleri onları işler hale getirecek şekilde değiştiriyorlar.) Sembollerin kullanımında niyet son derece önemlidir. Reiki rehberleri şu zamanda şifanın olabilecek her şekilde kendisini göstermesini istiyor. Bunu da her şekilde gerçekleştirmeye çalışıyorlar. Bir sembolü yanlış çizdiyseniz, baştan başlamayın – onlar yanlışlı düzeltereklerdir. Bununla birlikte, sembolleri ezberlememek veya ezberlemeyi geciktirmek için bu bir mazeret olamaz. Reiki rehberleri tembelliği hoş görmezler, fakat samimi çabayı severek desteklerler. Reiki 1’deki el pozisyonları gibi sembolleri öğrenmenin de en iyi yolu

onlarla pratik yapmaktır.

Reiki sembollerine her zaman saygılı davranın. Onlar son derece kadim enerjilerin kutsal temsilleridir ve kendileri de bu enerjiyi taşırlar. Geleneksel olarak, öğrencilerden Reiki 2'ye uyumlanmayan hiç kimseye gösterilmemeleri yolunda söz alınır. Bana göre onlar zarar vermek için kullanılamazlar ve uyumlanma olmadıkça da harekete geçmezler. Yine de dikkatle kullanılmaları icap eder. Uyumlanma esnasında onları bazı Reiki 1 öğrencilerine gösterdiğim olmuştur. Yeni bir Reiki 1 olarak ben de sembollerin bazı kısımlarını görüyordum. Gördüklerimi sorduğumda ise öğretmenim beni yanlış bilgilendiriyordu. Onlar hakkında yalan söylemek hem şifa ahlâkına ters düşer, hem de gereksizdir. Benim tavrım onları uygun zamanlarda erdemli insanlara göstermek yolundadır, fakat yanlış bilgi verecek derecede bir gizliliğe hiç gerek yok.

Gelecek bölüm Reiki 2 sembollerinin kullanımı üzerine ayrıntılara giriyor. Orada uzaktan şifa, üç sembolün şifa amaçlı olmayan kullanımları ve ruhsal rehberlerle çalışma konuları işlenmektedir. Reiki 1 öğrencisi artık deneyimli bir uygulamacı olmak yolunda hızla ilerlemektedir.

NOTLAR

(1) John Blofeld, *(The Tantric Mysticism of Tibet)* Tibet'in Tantrik Mistisizmi, s.9.

(2) A.J. Mackenzie Clay, *(The Challenge to Teach Reiki)* Reiki'yi Öğretme Dürtüsü (Byron Bay, NWS, Australia, New Dimensions, 1992), s.9-11 ve *(One Step Forward for Reiki)* Reiki İçin Bir Adım İleri (Byron Bay, NWS, Australia, New Dimensions, 1992) s.38-45.

(3) Bu mecazı Sherwood H. K. Finley II'nin Body Mind and Spirit Dergisi'nin Mart-Nisan 1992 sayısında yer alan *(Secrets of Reiki: Healing With Energy in an Ancient Tradition)* "Reiki'nin Gizleri: Köklü Bir Gelenekte Enerji Yoluyla Şifa" adlı yazısına borçluyum, s.41-43.

(4) A.J. Mackenzie Clay, *(The Challenge to Teach Reiki)* Reiki'yi Öğretme Dürtüsü, s.11-12.

(5) A.J. Mackenzie Clay, *(One Step Forward for Reiki)* Reiki İçin Bir Adım İleri, s.45

(6) Aynı yer.

(7) Çeşitli stupa fotoğrafları için bkz. Pierre Rambach, *(The*

Secret Message of Tantric Buddhism) Tantrik Budizmin Gizli Mesajı (New York, NY, Rizzoli International Publications, 1979), s.56-61.

(8) Uzaktan Şifa Sembolü'nün versiyonunu yayımlayan A.J. Mackenzie Clay, *(The Challenge to Teach Reiki)* Reiki'yi Öğretme Dürtüsü'nde, s.8.

BEŞİNCİ BÖLÜM

UZAKTAN ŞİFA VE ÖTESİ

Elle şifada gelişen güç ve odaklanmayla birlikte Reiki 2 sembolleri uzaktan şifayı da mümkün kılar. Bunun anlamı, fiziksel olarak hazır bulunmayan, yani el pozisyonları uygulanamayan birine Reiki yapmaktır. Bu türden bir şifa, çok basit olarak ifadeye koyacak olursak, psişik yeteneklerin başlangıcıdır. Psişik gelişim, Reiki 2 şifacısı olmanın sonuçlarından biridir. İkinci Derece Reiki öncelikli olarak duygusal ve zihinsel düzeylerde çalışır, halbuki Birinci Derece sadece fiziksel bedeni tedavi eder. Uzaktan şifa zihinsel bedende, yani bilinçli zihinde gerçekleşir; geçen bölümde bahsettiğimiz kannik şifa çalışmasında olduğu gibi. Dion Fortune'un meşhur sözünde belirttiği gibi. "Büyü, iradeyle bilincin değiştirilmesi eylemi" ise hiç şüphe yok ki Reiki 2 bir tür büyüdür. O, bu dünyada gerçek sonuçları olan bir büyüdür.

Bu düzeyde sıklıkla çalışan şifacı fiziksel düzlemin ötesindeki gerçekliklerin de farkına varır. Bu durum, tüm gerçekliğin Zihin tarafından Boşluk'tan türetildiğini söyleyen Budist düşünceyle de uyum içindedir. Tantrik Budizm'in zihinsel altıstırmaları karmaşık canlandırılmaların geliştirilmesini de kapsar. Burada meditasyon yoluyla içinde Tanrılar ve şeytanların kol gezdiği engin dünyalar yaratılır. Bu varlıklar, kendi varlığının ötesindeki dünyada öğrencinin rehberi olurlar. Reiki 2 uyumlamasıyla diğer gerçekliklerle irtibat kurulur ve şifacı, bilgi ve yardım için başka dünyalarla iletişime geçmeyi öğrenir. Bu düzeyde Reiki rehberleri kadar ruhsal rehberleri de kendilerini açıkça belli ederler. Böylece Reiki 2 şifacısı kendi bedensel sınırlarının ötesine geçer.

Bu gelişim şifacı için çok farklı ve beklenmedik bir şey olabilir. Reiki 2 uyumlamasının ardından şifacı derin bir değişim sürecinden geçer. Reiki 1 onun hayatını değiştirdiyse – ki değiştirmiştir Reiki 2 de kendisi ve dünyayla olan ilişkisini değiştirir. Bu değişimler son derece olumludur ancak bazen kafa karıştırıcı olabilir. Uyumlamadan sonra altı ay boyunca şifacının bütün kökleşmiş duygusal ve zihinsel kalıpları değişime uğrar. Pozitif olmayan ne varsa şifacının duygusal ve zihinsel bedenlerinden arındırılır; o artık eskisinden farklı hisse-

den ve düşünün biridir. Bu değişimlerin ne anlama geldiğiye tamamen kişiseldir. Şu kadarını söyleyelim ki, kişinin hayatında şifaya ihtiyaç duyan ne varsa şifa bulur; yeni gerçekliklerin farkına varılması da buna katkıda bulunur. Duygusal/zihinsel arınma süreci her zaman kolay olmayabilir. Kişi başkalarıyla mevcut ilişkilerini sona erdirebilir. Başkalarının hizmetinde çalışmayı bırakarak kendi işini kurabilir. Önceleri ancak hayal edilebilen şeyler artık günlük hayatın birer parçası haline gelir. Riskli addedilen durumlarsa sıradan hale gelir. Reiki 2 herkesi geliştirir. Aradan bir yıl geçtikten sonra şifacı eski ve yeni halini karşılaştırıp hayretlere düşer. Şimdiki durumuna uzanan yol kaotik de olsa artık daha güçlü ve daha bütün olduğunu anlar. Geldiği noktadan son derece memnundur.

Reiki 1 ile Reiki 2 eğitimi arasında biraz beklemek önerilir. Üç aylık bir süre uygun kabul edilmektedir. Birinci Dereceyi derinlemesine öğrenin, kendinize ve başkalarına şifa yapın, yolunuza devam etmeden önce bedeninizin yeni enerjiye alışmasına fırsat verin. Öte yandan, geleneksel olmayan yöntemle öğreniyorsanız böyle bir uygulamaya vaktiniz olmayabilir. Eğitim gezilerine çıktığımda ben genellikle bir hafta sonu içinde üç dereceyi de sunuyorum. Öğrencilerimin çoğu, başka türlü zaten bunun eğitimini alamayacak türden insanlardır. Bu nedenle kısa bir zaman dilimi içerisinde çoğusu iki, hatta üç dereceyi birden alıyorlar. Reiki 1 ve 2 bir arada gayet iyi gidebilir, yeter ki yeni şifacı anlayışlı ve gelecek değişimleri kabullenmeye istekli olsun.

Yine de, daha önce metafizik çalışmalar veya enerji çalışmalarında bulunmamış olan yeni şifacıların eğitimi ağırdan almaları daha doğru olur. Yeni şifacının Reiki 1'e uyum göstermesi ve onda yeterliliğe ulaşması kabaca üç ay alır. Her bireyin kendine özgü ihtiyaçları olması olağandır. Eğer Birinci Derece derin bir şifa ve arınma süreci başlattıysa öğrencinin önce bu süreci tamamina erdirmek istemesi son derece doğaldır. Geleneksel yöntemde Reiki 1'in ötesine geçenler zaten hayatlarını bu yola vakfetmiş olan şifacılarıdır.

Reiki dışında başka yöntemlerle yıllarca enerji çalışması yapmış, ruhsal yeteneklerini geliştirmiş ve kendisini orta veya ileri düzeyde bir şifacı olarak gören birisi, bir haftasonu içinde iki (hatta üç) dereceyi rahatlıkla alabilir. Bu kişi böyle bir şeye zaten hazırdır. Nerede olduğuna karar verebilecek olan ancak kişinin kendisidir; ben de bu kararı öğrencilerime bırakırım. Şimdiye kadar kimse Reiki enerjisinin zararını görmedi, olsa olsa bunun şaşkınlığını yaşamıştır, o kadar.

Reiki 2'nin en önemli öğretisi uzaktan şifadır. Eğer uzakta yaşayan anneniz kulağından rahatsızsa onu tedavi etmenin yolu uzaktan şifadır. Uzaktan şifa Reiki'nin icadı değildir ve bunun yapmanın, neredeyse şifacı sayısı kadar yolu vardır. Reiki ile uzaktan şifayı farklı kılan Reiki sembolleri ve bazı özel Reiki teknikleridir. Reiki 2 öğretirken sınıfı dolaşır ve uzaktan şifa yapmış herkese bunu nasıl yaptığını sorarım. Eğer onbeş kişilik sınıfta bunu yapmış olan sekiz kişi varsa sekizinin de ayrı yöntemlerle çalıştığı ortaya çıkar. ancak, hepsinin de yöntemi etkilidir.

Uzaktan şifa temel olarak meditasyon halindeyken gerçekleştirilen bir canlandırma sürecidir. Canlandırma aynı zamanda zihinde canlandırma anlamına da gelir. Canlandırma yapmak için, şifaya ihtiyacı olan birini zihninizde canlandırın. Bir başka deyişle, onu hayal edin. Batı'da bu genellikle görsel yollardan yapılır ancak, tek yol bu değildir. Canlandırma görme, işitme, dokunma ve koku alma duyularından herhangi birinin kullanılmasıdır – tat alma duyusu şifada pek kullanılmaz. Şifa için öğrendiğim canlandırma yöntemlerinden birinde, örneğin, gül hayal edilir ⁽¹⁾. Duyularınızdan birini kullanarak hayalinizde bir gül yarattın ve ona tanıdığınız birinin adını verin. Güle Reiki gönderin ve açmasını izleyin, ardından da gülü solmaya bırakın. Ruhsal veya uzaktan şifanın özü budur.

Başkalarının nasıl uzaktan şifa yaptıklarını işiten bazı insanlar sanki bunu biliyorlarmış izlenimine kapılırlar. Kişi, “ona enerji gönderiyorum, uzaktan şifa dedikleri bu mu?” diyebilir. Enerji göndermek, sevgi göndermek, ışık veya renk göndermek,

dua etmek, birisini düşünmek veya sıhhatte tahayyül etmek – bunların hepsi uzaktan şifa teknikleridir.

Ruhsal şifa yollarının birçoğu şifa yapılacak kişiyi temsil eden bir şeyle başlar. Eğer onun fotoğrafı yoksa onu hatırlatacak herhangi bir şey olabilir. Öte yandan, onu zihninizde de canlandırabilirsiniz – uzaktan şifa da genellikle böyle yapılır. Sakin ve rahatsız edilmeyeceğiniz bir yer, ayrıca kısa bir zaman dilimi gerekir. O sükûnetli yer meditasyondur ve uzaktan şifa tekniğinin yansıması oluşturur. Uzaktan şifa amacıyla yapılan meditasyon derin bir transı değil, hafif bir yoğunlaşma halini gerektirir. Canlandırma konusunda deneyim kazandıktan sonra bu yöntemi her yerde kullanabilirsiniz ancak, başlangıçta sessiz-sakin bir yer seçmenizde yarar var.

Bunun için kimsenin girip çıkmayacağı, gürültüsüz bir oda gereklidir. Kapıyı kapatın, telefonun fişini çekin ve ışığı kapatın veya kısın. Mum yakmak güzel bir alışkanlıktır. Yumuşak ışığıyla güzel bir atmosfer yaratır ve çağrışım yoluyla meditasyon haline geçmeyi kolaylaştırır. Bacaklar ve kol­lar düz durumda bir koltukta, yahut da –eğer rahat edebilecekseniz – lotus veya yan lotus pozisyonunda sükunetle oturun. Dinginleşmek için birkaç derin nefes alıp verin, mum alevine bakın ve şifa yapmak istediğiniz kişiyi tahayyül edin.

İlgili kişi net olarak görünmeyecektir. Kişiyi siluet olarak veya bulanık halde görebilirsiniz. Belki de ışık veya renkler görürsünüz (hepsi işinizi görecektir) fakat ne olursa olsun, imge netleşmeyecektir. Eğer baskın duyunuz görme duyusu değilse kişi sizde bir keman sesi veya bir leylak kokusu olarak tezahür edebilir. Yahut da aşınası olduğunuz bir kucaklama veya elini kolunuza koyması şeklinde ortaya çıkar. Her ne şekilde gelirse gelsin onu tanırsınız ve bu tanıma da yeterli olacaktır.

Önem arz eden bir başka konu var, o da şifa yapılan kişiden izin istenmesidir. Reiki 1 ahlâkında bahsetmiştik, şifa ancak izin alındıktan sonra yapılabilir. Bu, Reiki 2 ile uzaktan şifa için de aynı ölçüde geçerlidir. Kulağında ağrı olan anneniz tele-

fonda sizden şifa istediye bunun onayımı zaten vermiş demektir. Yok eğer böyle bir talebi olmadıysa ve sizi reddedeceğini düşünüyorsanız, ona canlandırmanızda sorun. Size cevap verecektir. Sesiyle size evet veya hayır da diyebilir, yüzünü (evet) ya da arkasını (hayır) da dönebilir. Unutmayın ki iradesine karşı çıkmamak gibi bir ahlâkî sorumluluğunuz var. Fiziksel düzlemde reddedenler genellikle bu yolla şifayı seve seve kabul eder. Komada olan birine de bu yolla sorun. Meditasyon esnasında olumlu karşılık alırsanız, devam edin. Yok eğer alamazsanız, sevgiyle geri çekilin ve uygulamayı sona erdirin.

Cevaptan emin değilseniz, ancak serbest iradeyle kabul edileceği hususuna – açıkça – niyet ederek şifayı gönderin. İlgili kişi enerjiyi reddedecek olursa onun (enerjinin) Yeryüzüne veya şifaya ihtiyacı olan herhangi birisine gidebileceğini de ekleyin. İstenmeyen Reiki enerjisi bu şekilde, kimsenin iradesine tecavüz etmeden, olumlu kullanım için dönüştürülebilir. İstenmeyen enerjiyi zorla birisine yönlendirmek şifacı ahlâkına tamamen aykırıdır. Seçimleri bu yönde insanlar ve hayvanların hasta kalmaya hakları vardır.

Kişiden izin aldıktan sonra ben ışık gönderirim. Rengine karar vermem, ışığın hangi renge bürünmesi gerekiyorsa bırakırım. o olur. Parlak ve güzel oldukça tüm renkler olumludur. Siyah – yıldızlı bir gecenin kadife siyahı veya Toprak Ananın bereketli karası – da şifada olumludur. Kişinin siyaha ihtiyaç duymasının birçok nedeni olabilir; sevgi ve şifa niyetiyle gönderilen siyah asla olumsuz değildir. Beyaz rengi kullanmak veya hiç renk kullanmamak pek tavsiye edilmez. Alıcının ihtiyacı olan bir rengi göndermek her şeye süt beyazı göndermekten çok daha etkilidir.

Uzaktan/ruhsal şifada görülen renklerin bazıları Dünyevi değildir. Onları tarif etmek çok zordur ve bildiğim kadıyla hiçbir isimleri yok. Fakat inanılmaz derecede güzeller. Onlar astral (ruhsal) renklerdir ve Yeryüzü düzleminin temel (çakra) renklerinin her birini tamamlarlar. Uzaktan şifa için Reiki 2 kullanırken sıklıkla görünürler; ışık gönde-

rirken herhangi bir rengi benimsemem de asıl bu nedenledir. Dünyevi renkleri çağırarak görünebilecek renkleri sınırlar ve bu yüzden de astral (ruhsal) tamamlayıcıların belirmesine mani olabilir. Öte yandan, alıcının kendisinin, üst benliğinin ya da ruhsal rehberlerinin ihtiyacı en iyi karşılayacak rengi/renkleri seçmesi de tercihlerim arasındadır.

Bırakın renkler alıcının aurasını doldursun, ardından da sembolleri gönderin. Onları bütün olarak gönderin – görüntülerini istemekle bunu yapabilirsiniz. Semboller kendilerini alıcının bedenine naksetmek istercesine boşlukta uçar gibidirler. Unutmayın ki Reiki'yi uzay ve zamanda ileten sembol Hon-Sha-Ze-Sho-Nen'dir, dolayısıyla onu her şifada kullanmalısınız. Cho-Ku-Rei şifa enerjisinin gücünü artırır, Sei-He Ki ise hastalığın duygusal bileşenlerini tedavi eder. Uzaktan şifaların çoğunda sembollerin hepsini birden gönderirim. Semboller de renge bürünür ve ben onları yine sınırlamam. Şifacının ihtiyacı neyse o rengi alırlar.

Sembolleri gönderdikten sonra bir süre bekleyin. Rehberlerinden ya da alıcının kendisinden bir talimat (mesaj) alabilirsiniz. Bu mesaj, "Aurasını altınla doldur," diyebilir. Rehberle yönlendirilen mesajlar daima pozitif ve hayatı olumlayıcıdır – böyle olmayanları geri çevirmelisiniz. Bu aşama sona erdiğinde alıcıyı iyi halde ve şifa bulmuş olarak canlandırın. Kulağı ağrıyan anne örneğinde, kulak ağrısının geçmiş olduğunu söylerken tahayyül edin. Ayağı kırılmış birisi ise, onu sevinçle koşarken canlandırın. Ardından meditasyonu bitirin (gül solsun) ve olağan bilinçli halinize dönün. Süreç sadece birkaç saniye alır, açıklamasından çok daha kısa...

Ruhsal şifa yapan herkesin kendi yöntemi vardır, bu da benimkisi. Canlandırma yapan hiç kimse bunu aynı şekilde yapmaz ama hiçbiri de yanlış değildir. Başlangıçta canlandırma ve meditasyonun gerektirdiği yoğunlaşma hali zor ve yavaş gelir fakat, pratik yaptıkça göreceksiniz ki aslında çok kolay. Bu beceriyi edinmek kas çalıştırmak gibidir – ne kadar egzersiz yaparsanız o kadar güçlenir. Yeni Reiki 2'lere böyle bir şeyi gece yapmalarını öneri-

yorum. En sonunda istediğinizde yerde (otobüste seyahat ederken bile) meditasyon yapabilecek hale geleceksiniz. Pratik yaptıkça meditasyon haliniz derinleşir – bu nedenle araba kullanırken meditasyon yapmamak en iyisidir.

Bu basit sürecin (kişiyi hayal etmek ve ona yoğunlaşmak, ona ışığı ve sembolleri göndermek, onu şifa bulmuş olarak canlandırmak ve bilinçli hale geri dönmek) derin etkileri vardır. Bu şekilde yapılan bir şifa sadece birkaç saniye alır, halbuki ellerle yapılan doğrudan şifa kadar da etkilidir. Ancak, dikkatten kaçmamalıdır ki zihinsel düzeyden yapılan bu işlem alıcının daha ziyade duygusal-zihinsel bedenleriyle etkileşime girer. Sözkonusu düzeylerde bulunan enerji fiziksel bedene nüfuz etse de sonuçta oraya odaklanmış değildir. Bu yolla yapılan şifanın fiziksel düzeydeki acıyı dindirmesi biraz zaman (birkaç dakika ile birkaç saat arası) alabilir. Öte yandan, enerji hastalığın kaynağına ulaşsa da doğrudan şifaya hâlâ ihtiyaç duyulabilir.

Uzaktan şifayı alan kişi, önceden bundan haberi olsun olmasın, işlem anında muhtemelen bunu hissedecektir. Eğer enerjiye fazlasıyla açık ve ruhsal bakımdan hassas biriyse şifayı ne zaman ve ne şekilde yaptığınızı bile ayrıntısıyla bilebilir. Bilinçli olarak oraya yönelmiş olmasa da o anda göndericiyi düşünüyor olabilir. Bir anda huzurlu veya iyileşmeye başladığını hissedebilir yahut bir renk görebilir. Şifa anında kulak ağrısı, bir daha gelmemek üzere, geçiyor olabilir. Uzaktan seans yapmaya yeni başladığınızda bunu "kafanızda kurduğunuzu" düşünebilirsiniz ancak, birkaç olumlu cevap bu konudaki şüphelerinizi giderecektir.

Reiki sembolleri ruhsal şifanın etki ve gücünü muazzam derecede artırır. Hangi uzaktan şifa yöntemi kullanırsanız kullanın, olumlu sonuçlar verecektir. Reiki öğrenmeden önce de bu işlemi yapıyorsanız yalnızca sembolleri ilave edin – böylece yaptığınız bir Reiki şifası olacaktır. Ruhsal şifa yöntemlerinin (gül canlandırmanın yanı sıra) çok daha karmaşık yolları da vardır. Çakraları sorun; böylece onları temizlemek ve dengelemek suretiyle şifa yapabilirsiniz. Eğer bir çakra yerinden oynat-

diysa onu yerine döndürün. Eğer “kirlî” ise, onu yıkayın – cam silenleri canlandırın. Eğer kırıldıysa etkili bir yapıştırıcıyla yapıştırın. Eğer içini bir şey tıkadıysa onu uzaklaştırın. Her çakra merkezine Reiki sembollerini ilave edin, özellikle de Sei-He-Ki’yi – görün, çakralar birer birer nasıl temizleniyor.

Bazı şifacılar anatomik olarak “görür” ve – yukarıdakilere benzer mecazlar kullanarak – yolunda gitmeyen ne varsa düzeltir. Alıcının büyük bir yarası varsa elinize bir iğne aldığını ve yarayı diktığınızı hayal edin. Eğer kemiği kırıldıysa “Tanrısal Alçı”yı deneyin. Hayal edilen ameliyatlar kadar bu tür mecazlar da işe yarar – ne canlandırılıyorsa, o olur. Mutlaka olumlu şeyler canlandırın; uygulamanın sonundaki iyi hal/sıhhat imgesinin koruyucu işlevi vardır. Tekrar edelim, Reiki sembollerini ağırlı veya hastalıklı bölgeler üzerinde kullanın – onlar hastalığı tedavi etmek üzere enerjiyi yönlendireceklerdir.

Uzaktan şifada gördüklerinize açık olun, bazen tedavi etmeyi umduğunuzdan çok daha farklı şeylerle karşılaşabilirsiniz. Örneğin, baş ağrısını tedavi ederken Reiki sembolleri doğrudan kama doğru gidebilir. Enerji nerede kendisine ihtiyaç duyulduğunu bilir, o yüzden onu hiç kısıtlamayın. Şifayı hastalık yerine kişinin kendisine yapın ve öyle niyetlenin. Bu enerjiyi serbest bırakır ve azami faydayı sağlar.

Şifa bittiğinde günlük hayatınıza dönün ve olan biteni unutun. Konu üzerinde düşünmeye devam etmek enerjiyi alıcıya gitmekten alıkoyar. Doğrudan uygulamalarda olduğu gibi, yapılacak uygulamaların sıklığını durumun ciddiyeti belirler. Baş ağrısı veya kulak ağrısı gibi basit hallerde bir uygulama yetebilir. Daha ciddi rahatsızlıklarda birkaç dakikada bir şifayı tekrar edin ancak, arada enerjiyi salmalı, serbest bırakmalısınız. Hayati olmayan şartlarda günde bir veya iki defa genellikle yeter.

Hon-Sha Ze-Sho-Nen’i kullanarak şifayı istediğiniz kadar tekrar etmeye yönlendirebilirsiniz. Aynı zamanda günün belli saatlerinde (her saat başı veya günde iki defa saat onikide, gibi) kendisini

tekrar etmesini de belirterek programlayabilirsiniz. Bununla birlikte uzaktan şifayı günde en az bir defa tekrar ederek sembolü yenilemelisiniz. Reiki’nin tekrar etmesini istediğinizde ona bir sınır koyun. Kişinin ihtiyacı kadar veya belirli bir hedefe ulaşılana kadar şifanın kendisini tekrar etmesine niyetlenin, aksi halde gereksiz yere sürüp gidecektir.

Uzaktan şifa yöntemleri alıcı mevcut olduğunda da kullanılabilir. Elle şifanın uygun düşmediği veya tam bir uygulama için yeterli vakit olmadığı zamanlarda, odanın içinde alıcıyla uzak köşelere gelecek şekilde oturun ve şifayı öyle yapın. Bu yöntemi dokunmanın acı vereceği (yanık gibi) ya da şifacı veya alıcının enfeksiyon kapma gibi bir ihtimali olduğu durumlarda kullanın. Elle şifaya yardımcı olmadığı durumlarda uyurken evcil hayvanlara da uygulayabilirsiniz. Hatta aynı teknikleri kendinize şifa yapmak için bile kullanabilirsiniz – başkasını canlandırıldığınız gibi kendinizi canlandırmanız yeter.

Farklı uzaktan şifa yöntemlerine Reiki sembollerini ilave etmenin yanı sıra dört özel Reiki yöntemi daha vardır. Bunlar da canlandırma ve odaklama teknikleridir. İlkinde alıcıyla beraber olduğunuzu ve ona elle şifa yaptığınızı tahayyül edin. Kulağa basit geliyor ama aslında dört yöntem içinde en zor olanıdır. Reiki pozisyonlarını yapmak uzun zaman alır, dolayısıyla şifacının uzun süre canlandırma yapması gerekir. Uzaktan şifa yöntemlerinin çoğu birkaç saniyeliktir. Çok tecrübeli olmadığınız takdirde bu türden bir canlandırma son derece güç olacaktır. Şu halde yapılacaklardan biri, Kwan Yin veya Tara heykelinde olduğu gibi ekstradan birkaç kola daha sahip olmaktır. Bu işlem süreyi bir hayli kısaltsa da hâlâ epeyce gayret gerektirir. Fakat bu yolu denediğim birkaç şifa uygulaması benim için son derece çarpıcı deneyimler olmuştur.

Uzaktan şifanın ikinci Reiki yöntemi ise kişi/gezegen/hayvanın iyice küçüldüğünü hayal etmektir. İmgeyi iki avucunuzda tutun. Uzaktan insanlara olduğu kadar hayvanlara da yapılabilir; Yeryüzünün ise gönderebileceğimiz tüm şifalara ihtiyacı vardır. Reiki enerjisi için bir fotoğraf da

kullanılabilir. Alıcının imgesini avuçlarınızda tutarak elle şifayı ve Reiki sembollerini gönderebilirsiniz. Dört yöntemin en kolayı belki de budur.

Kalan iki Reiki tekniğinde de bir odaklanma nesnesi kullanılır. İlkinde arkası dik bir sandalyede oturun ve dizinizle bacağınızın üst kısmının, alıcının bedeni olduğunu hayal edin. Dizinizin yuvarlaklığı kişinin başı, uyluğunuz gövdesi, kalçanız da bacak ve ayakları haline gelir. Ellerinizi sanki alıcının bedeni üstündeymiş gibi şifayı yapın ve bu arada imgesini zihninizde tutun. Sol diziniz alıcının ön tarafını, sağ diziniz de arka tarafını temsil etsin.

Dört yöntemden sonuncusu ise benim en sevdiğimdir. Burada odaklanmak üzere bir oyuncak ayı ya da bebek, yastık veya kişinin fotoğrafını kullanın. Şifayı, örneğin, önce ayı üstünde yapın, sonra da onu uzaktan şifa yaptığınız kişiye verdiğinizi hayal edin. Alıcıya deyin ki, “ayıdan alabildiğinin hepsini al.” Bu yöntem özellikle, istediğiniz izne “emin değilim” veya “bana ne yapmak istiyorsun?” gibi bir karşılık aldığınızda yararlıdır. Ayıyı alıcıya gösterin, ardından da ona verin.

Bunu bir defa bir arkadaşıma yapmıştım. Sırtını incitmişti ama şifayla henüz tanışık değildi. Kabul edip etmemesi gerektiğinden emin değildi, ben de bu amaçla evde bulundurduğum yumuşak bir oyuncak ayı üstünde şifa yaptım. Hayalimde oyuncak ayıyı ona verdim ve meditasyonu bitirmeden önce onun oyunağı tuttuğunu “gördüm.” Ertesi gün koltuğuma oturmuş bir şeyler okurken ayıcığı kollarından tutmuş arkadaşımın imgesi canlandı. Ona sordum, “neler oluyor?” o da, “ayıcığa verdiğini alıyorum” dedi.

Ona yaptığım şifada sık sık aynı ayıcığı kullandım. ta ki benden doğrudan enerji almayı kabul edene kadar.

Özetlemek gerekirse, uzaktan şifa konusunda önceden bildiğiniz bir yol varsa ona Reiki sembollerini ekleyin. Uzaktan ruhsal şifa, meditasyon halinde yapılan bir canlandırmadır ve anlık bir işlemdir. Uzaktan şifa yapmak için dört tane de Reiki yöntemi vardır:

1. Orada olduğunuzu ve elle şifa yaptığınızı tahayyül edin.
2. Alıcının küçüldüğünü ve onu şifa için avuçlarınızda tuttuğunuzu tahayyül edin.
3. Alıcının bedeninin ön tarafı için sol diz ve uyluğunuzu, arka tarafı içinse sağ diz ve uyluğunuzu kullanın. Bunların üstünde elle şifa yapın.
4. Alıcıya vermek üzere bir oyuncak ayı, yastık, oyuncak bebek ya da fotoğraf kullanın.

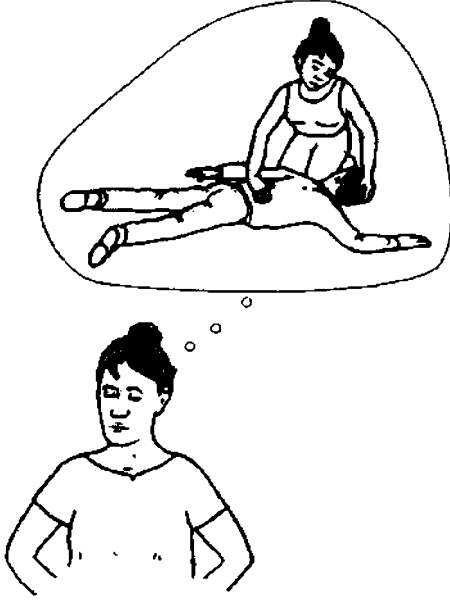
Uzaktan şifa süreci pratik yaparak kolaylaşır ve sık kullanımla etkinleşir. Onun sağlayabileceği faydaları asla küçümsemeyin ve şifaya Reiki sembollerini katmayı ihmal etmeyin.

Çeşitli medyumsal irtibatlarda bana verilen bilgilere göre Reiki'nin ilk günlerinde herkesin kendine ait sembolleri varmış. Bu kişisel semboller enerjili sıklıkla kullanan Reiki 2'lere ara sıra görünür; ilk olarak görünmesi ise genellikle uyumlama esnasında gerçekleşir. Şekil ısrarla görünmeye devam eder, dikkate alınmak ister. Bu kişisel semboller özellikle kendine şifalarda son derece etkilidirler. Ancak bazen başka anlamları da olabilir. Bu türden bir enerji size gelecek olursa, üzerinde tefekkür edin ve sembolü göndermek konusunda pratik yapın. Zamanla (veya çabucak) sembolün ne olduğu ve nasıl kullanılması gerektiğini öğreneceksiniz. Bazen bunların kişisel değil de Reiki 3 sembolleri olduğu görülür.

Reiki 2 sembollerinin kullanımı doğrudan ve uzaktan şifa ile sınırlı değildir. Beslenme değerini artırmak için yiyeceğiniz öğünün üstüne Cho-Ku-Rei sembolünü çizin ve yemek için şükredin. Yemeğin niteliği veya tazeliği konusunda herhangi bir şüpheniz varsa temizleme ve arındırma için tabağın üstüne bir Sei-He-Ki yapın. Bunlar faydalı teknikler olmakla birlikte benim önerim, yemeğin sıhhatinden şüphe ediyorsanız, onu yememeniz yönündedir. Her iki sembolü kullandığınız durumlarda enerji artırmadan (Cho-Ku Rei) önce temizlemeyi (Se-He-Ki) yapın.

Reiki 2: Uzaktan Şifa

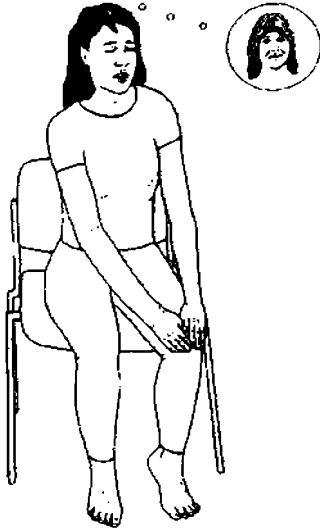
Alıcı ile birlikte olduğunuzu ve ona bilfiil şifa yaptığınızı hayal edin. Süreci hızlandırmak için kendinizi birkaç kollu olarak hayal edebilirsiniz.



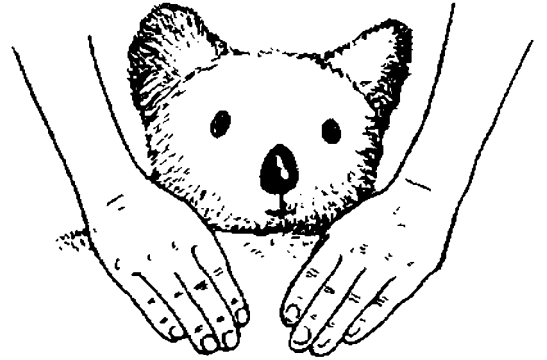
Alıcı insanın (ya da hayvanın veya gezegenin) avucunuzun içinde şifa alacak kadar küçüldüğünü hayal edin.



Dizinizin alıcının bedeni olduğunu hayal edin ve elle şifa yapın. Bu arada alıcıya odaklanın. Bedenin ön tarafı için sol, arka tarafı için sağ dizinizi kullanın. Diziniz kafası, uyluğunuz gövdesi, kalçanızsa bacakları ve ayaklarıdır.



Oyuncak bir ayı veya bebek, yastık ya da alıcının bir fotoğrafını kullanın. Şifayı, örneğin, ayıcığa yapın, sonra da uzaktan şifayı alan kişiye şifa yapılan ayıcığı verin. Ona, "ayıcıktan alabildiğinin hepsini al" deyin.



Cho-Ku-Rei ve Sei-He-Ki, kristalleri temizlemek için de bir arada kullanılır. Taşı temizlemek için onu elinizde tutun ve Sei-He-Ki sembolünün üzerine çizildiğini canlandırın. Sembolü bırakın içine gömülsün; daha fazlasına ihtiyaç olmadığına emin olana kadar bu işlemi sürdürün. Ardından da aynı şekilde Cho-Ku-Rei sembolünü gönderin, ta ki kristal parlayıp ışıldayana kadar. Cho-Ku-Rei'yi kullanırken, kendisini programlamak üzere kıymetli taşın amacını belirleyin (örneğin, koruma ve şifa). Bir kristal veya yan-kıymetli bir taş da belirli bir kişiye şifa vermek üzere bu şekilde programlanabilir. Taşı temizleyin ve yükleyin, sonra da niyetlendiğiniz kişiye şifa vermek için taşa Reiki verin. Kristaller dışında başka nesneler de bu amaçla kullanılabilir. Şifa niyetiyle kullanacağım zaman ilgili taş veya nesneye Hon-Sha-Ze-Sho-Nen'i de eklemeyi tercih ederim.

Cho-Ku-Rei ve Sei-He-Ki benzer şekilde ilaçlarda da kullanılabilir – böylece iyileştirici özelliklerini artırırken yan etkilerini de azaltır. Yine, temizlenmiş ve olumlu özelliklerin enerjilerini arttırmak için önce Sei-He-Ki'yi kullanın. Homeopatik tedavilerde şifayı arttırmak ve zararlı etkileri yok etmek (veya en azından azaltmak) için iki sembolü de kullanın. Şifalı bitkiler ve çiçek özlerinin etkilerini arttırmak için, içinde bulundukları şişeyi avuçlarınızda tutun ve Cho-Ku-Rei gönderin. Bazen kendim de çiçek özleri ve iksirler hazırlarım – karışım ve şişeleme safhalarında onlara daima Reiki yaparım.

Bereketin açığa çıkarılmasında (ve bunun istenmesinde) Cho-Ku-Rei'den daha etkili bir araç yoktur. Onu kullanırken isteğinizde bütünüyle içten ve olumlu olmalısınız; neyi istiyorsanız sadece onu talep etmelisiniz. Evrenin her yanından bolluk fışkırır, yeter ki biz samimiyetle istemesini ve almasını bilelim. Bunu almak çoğu insan için kolay değildir. Çoğumuz iyi şeyleri istemeyi ve onlara sahip olmayı hak etmediğimizi düşünürüz, bize böyle öğretilir. Tam aksine! Yoksulluk ve yoksunlukla ilgili hallerin çoğu karmik kökenli olmakla birlikte 'isteklerin açığa çıkarılması' öğrenilebilir bir beceridir.

'İstekleri açığa çıkarma' ahlâkı, özellikle Reiki gibi güçlü bir araç sözkonusu olduğunda, son derece basit ve açıktır. Birisini bir şeyden yoksun bırakacak bir istek güzel ahlâkla bağdaşmaz. Kimseyi yoksun bırakmadan da para veya başka bir şey edinebilirsiniz. Kendiniz için iyi saydığınız bir şey başkasına zarar veriyorsa o ahlâksızlıktır. Örneğin iş isterken, bir başkasının yerini kapmayı düşünüyorsanız hatalısınız; onun yerine sizin için en iyi seçenek olan kendi işinizi kurmayı arzulayın.

İsteklerin açığa çıkarılmasıyla ilgili meselelerin çoğu sevgiye ve aşka dairdir. Bir başkasının sevgisine veya aşkına göz koymak ahlâki değildir. Belirli bir kişiyi kastetmeden kendiniz için en iyi ilişkiyi istemek en olumlu olanıdır. Birisinin onayını almadan onu canlandırmak da güzel ahlâka sığmaz. Bunu göz ardı etmek özgür iradeyi yok saymak demektir ki, halen sürdürülmekte olan hayatın ilişkilerinde olumsuzluklar bir yana, karmik sonuçlar da doğurabilir.

Bir ilişkiyi olumlu bir şekilde isteme yollarından biri şöyle olabilir: Seveceğiniz kişide olmasını istediğiniz tüm olumlu niteliklerin bir listesini çıkarın ve bunu canlandırmanın odağı olarak kullanın. Listeyi meditasyon halindeyken hazırlayın – tıpkı uzaktan şifada olduğu gibi. Sonra listeyi iki elinizin arasına alın ve ona Reiki yapın, Cho-Ku-Rei'yi de ihmal etmeyin. Eğer bu konuda yönlendirilirseniz listeye Sei-He-Ki ve Hon-Sha-Ze-Sho-Nen'i de katın. Meditasyonun sonunda listeyi bir mumun altında yerleştirin. İleriki meditasyonlar için listeyi saklayın. Yeni Ay ile Dolunay arası bir zamanda bunu yapmak işleme daha çok enerji katar.

İstemenin diğer bir yolu da kendinizi mutlu ve tatminkar bir ilişkide canlandırmaktır, ancak burada sevgilinin adı veya yüzü imgede yer almaz. İmgeyi zihninizde tutun ve Cho-Ku-Rei'yi veya bu sembolün yan yana bulunduğu çift şekli (çift Cho-Ku-Rei) gönderin. Sembolün imge üstünde boydan boya nakşedildiğini görün. Aynı yöntem başka şeyleri istemede de uygulanabilir. Örneğin, eğer yeni bir ev istiyorsanız, dileklerinizi listeleyin. Dilek

listenizi maddî olarak karşılayabileceklerinizle sınırlamayın; ne varsa hepsini dökün. Kendinizi, elinizde – evin size ait olduğunu belli edecek – anahar veya tapuyla, yeni evinizin içinde görün. Bu imgeye Cho-Ku-Rei ve çift Cho-Ku-Rei gönderin.

Bu meditasyon süreci ihtiyacınız olan her şey için kullanılabilir. Kendinizi bu imgelerin içinde canlandırın. Rızasına aykırı olmayacağından kesinlikle emin olmadıkça bir başkasını canlandırmaya dahil etmeyin. Wicca deyişi şöyle uyarır: “Ne istediğine dikkat et, gerçekleşebilir.” Ne istediğiniz konusunda açık olun. Mümkün gördüğünüzü değil, neyi diliyorsanız tam olarak onu resmedin. Çoğu insan az alır çünkü az ister. Bir şeyi istemeden, dilemeden önce onun resmini dikkatle oluşturun, ardından da hayatınızı nasıl etkileyeceğini sorgulayın.

İstekleri açığa çıkarma çalışmasından söz açmışken Marion Weinstein’in Müspet Büyü (Phoenix Publishing, 1981) adlı eserinden – serbestçe yorumlanmış – bir ifadeyi aktarmak istiyorum ⁽²⁾. Söz konusu eser Wicca veya metafizik ahlâkı üzerine mevcut yegane kitaptır ve herkesin okumasını öneriyorum. Orada yer alan bir cümle, her duruma uyarlanabilecek şekilde şöyle yeniden ifadeye konabilir: “Özgür iradem doğrultusunda, kimseye zarar getirmeden ve herkesin iyiliği için ben bunları ya da bunların dengini veya daha iyisini talep ediyorum.” Bu ifade açığa çıkarılan her dileğe iyi niyet katar ve muhtemel bütün ahlâki hataları düzeltir. Açık bir ahlâkın yerini tutmasa da hiç olmamasından iyidir.

Sei-He-Ki’nin de – Reiki şifacılarına pek öğretilmeyen – birçok kullanımı vardır. Örnek vermek gerekirse onu olumsuz davranış kalıplarınızı veya alışkanlıklarınızı (turnak yemek, sigara içmek gibi) değiştirmekte kullanabilirsiniz. Arzuladığınız bir şey olduğunda onu canlandırın. Her türden enerji engelini (tembelleşmiş çakra veya organlarda olduğu gibi) doğrudan veya uzaktan şifayla ortadan kaldırmak harika bir duygudur. Sembol, ruhsal ilişkiler dahil, negatif enerjiyi temizler. Söz konusu negatif enerjinin veya alışkanlığın karmik olması ha-

linde Hon-Sha-Ze-Sho-Nen’i iialve edin.

Bir odayı veya evi enerjiden temizlemek istiyorsanız köşelerde ve pencere üstlerinde Sei-He-Ki’leri kullanın. İlk olarak evi kutsamak için Sei-He-Ki’yi kullanarak her odadaki enerjiyi giderin. Ardından da huzurlu bir eve gereken nitelikler için her yere Cho-Ku-Rei’leri yerleştirin. Söz konusu nitelikler arasında sevgi, uyum, dostluk, refah ve sağlığı sayabiliriz. Aynı temizliği dışarıda, yani evin etrafında ve – varsa – arsanın sınırlarında da yapın.

Bazen eski bir ev daha önce orada yaşamış birinin enerjisini tutabilir. O kişi artık yaşamıyor olsa da enerjisi ve imgesi hâlâ orada varlığını sürdürebilir. Bu, halk arasında “hayalet” de denen bedensiz varlıktır. Onlar yanlış boyutta kalan ve yollarına devam etmek için yardıma ihtiyacı olan varlıklardır.

Temelde olumsuz veya zararlı olmamalarına rağmen bazen sorun yaratabilirler. Ölü olduklarını bilmiyor olabilirler. Ruhsal bakımdan bilinçli olan insanlar onları görebilir ya da bir şeylerin yanlış olduğunu sezebilirler. İnsanlar bir odada yalnız olmadıklarını veya gözetlendiklerini hissedebilir – halbuki fiziksel olarak ortada kimse yoktur. Problemin varlığını hissettiren evin enerjisidir.

Böyle bir durumda evde önce bolca adaçayı veya adaçayıyla birlikte sedir tütsüsü yakın. Her odayı bu kokularla doldurun ve bütün köşelere, pencere üstleri ve kapı eşiklerine Sei-He-Ki’leri yerleştirin. Oradaki varlığa şöyle deyin, “yoluna devam etmene yardımcı olacağım. Artık buraya ait değilsin.” Bir noktada onun varlığını hissedeceksinizdir. Ona Sei-He-Ki gönderin ve ruhsal rehberlerini içeri davet ederek kendisini evine götürmelerini isteyin. Yumuşak ve nazik olun. Varlık kızıp reddetse bile bir zarar veremez. Ayrılmak için annesini, eşini veya inandığı dinsel bir kişiliği görmesi gerekebilir. Bu durumda onların birinden varlığı ait olduğu yere götürmesini isteyin.

Bazen ruhsal alemin alt bölgelerinde (astral) düzleminde mahsur kalan ruhlar insanların veya

hayvanların bedenine girip hastalık olarak tezahür edebilirler. Bunlara ruhsal ilişkiler (*) denir. Şifacı tecrübe kazandıkça onlarla karşılaşmaya başlayacaktır. Onları uzaklaştırma işlemi evdeki varlığı serbest bırakmaya benzer. Ancak şu farkla ki, sözünü ettiğimiz ruhlar yanlış yaptıklarının farkındadırlar ve “ev”lerine gitmeye korkuyor olabilirler. İlişiğe şöyle derim: “İşığa git. Görevin bitti, artık evine dönebilirsin. Cezalandırılmayacaksın, hoş karşılanacak ve şifa bulacaksın. Işığa git, Tanrı seni bekliyor.” Bol bol Sei-He-Ki kullanın. Enerjinin serbest kaldığını hissedeceksiniz. Böyle bir şifa bazen uzun süreli bir sağlık sorununun ya da duygusal bir problemin çözümüne vesile olabilir.

Ruhsal ilişkiler (obsesyon) teorisine göre onlar (yani ruhlar) gerçekten de bir görev ifa etmişlerdir – örneğin, kendisinde barındığı kişinin belirli deneyimlerden ders almasına vesile olmak ki bu, bedenlenmeden önce karar kılınan bir görevdir. Şimdi bu ders alınmıştır ve hastalığa (veya acıya) artık gerek yoktur. Bu tür varlıklar tutsak kaldıkları alt astral bölgelerde bulunurlar ve daha öteye gidemezler. Onlar oraya ait değildir, orada kalmaya ihtiyaçları da yoktur. Şifa esnasında serbest kalacakları bir bedene girerek ait oldukları yere gidebilirler. Onları barındıran kişi de, serbest bırakan şifacı da ilişkiye iyilik yapmış olur. Birçok varlık alt astral bölgeleri bu şekilde terk eder. Ruhsal ilişkiler (**) korkulacak şeyler değildir. Eğer şifa esnasında görünüyorsa, bu evlerinin yolunu bulduklarından dolayıdır.

Bir ev, oda ya da kişinin enerjisi temizlendikten sonra koruma için Sei-He-Ki’yi kullanın. Bunu arabanız veya evcil hayvanınız üzerinde de kullanabilirsiniz. Bu sembol bir alanı veya kişinin aurasını olumsuzluğun türlü çeşitlerine karşı mühürler. Kişi bir ameliyat geçirdiyse yahut başından fiziksel veya duygusal bir travma geçtiyse aurasında

anestezi, acı veya korkudan meydana gelen zedelenmeleri tamir eder. Ruh ilişkilerden ve diğer negatif enerjilerden temizledikten sonra aurayı mühürlerken – Sei-He-Ki’nin yanı sıra – sıklıkla Hon-Sha-Ze-Sho-Nen’i de kullanmam istenir. Söz konusu varlıklar karmik ilişkiler olabilir, bu sembol de onları gereğince arındırabilir.

Karmik ilişkiler, şimdi şifa bulmak amacıyla diğer hayatlardan getirilen haller, hastalıklar veya negatif enerjilerdir. Onların arasında geçmiş hayata dair duygusal kalıplar da bulunabilir ancak daha ziyade geçmişten getirilen olumsuz belirtiler (semptomlar), davranış kalıpları veya hastalıklardan oluşurlar. Bazen diğer hayatlardan taşınagelen marazi bağımlılıklardır. Bir karmik ilişki olumlu değil, aksine, kişinin hayatını kemale erdirebilmesi için temizlenmesi ve uzaklaştırılması gereken bir şeydir. Görünür bir nedeni olmayan rahatsızlıkları iyileştirmek için Hon-Sha-Ze-Sho-Nen’i kullanmak bu tür ilişkileri serbest bırakabilir; böylece kişiyi açıklaması olmayan birçok acı ve olumsuzluktan kurtarabilir. Böyle durumlar için açık bir öneri getirmek zordur; sadece rehberlere ve sezginize dayanın. Reiki bu tür şeyleri genellikle şifacı veya alıcı farkına varmadan serbest bırakır.

Reiki 2’de bu kadar çok ‘bedenle ilgisi olmayan’ faaliyet olduğuna göre öte taraftan biraz yardımı da olağan karşılamak gerek. Bizim Yeryüzüne yalnız gönderilmemiz söz konusu değildir; herkesin, kendisine yardım ve şifa için görevlendirilmiş ruhsal rehberleri vardır. İnsanın can enerjisi tek bir çizgiden ibaret değildir. Tam tersi, o DNA molekülü gibi çok şeritli bir örgüden oluşur. Kişinin bedenlenmesi bu örgünün yalnızca bir şeridini teşkil eder. Bedenlenmemiş (dezenkarne) diğer şeritler başka bir varlıktır ve kişinin hayat rehberi veya koruyucu meleği olabilir. Her ruh aynı anda birkaç

(*): Yazarın spirit attachments (ruhsal ilişkiler) adını verdiği olay; ruhçulukta (Spiritüalizm) “Obsesyon” denilen durumdur. Ruhçuluk diline Fransızca’dan girmiştir. Fransızca yazılışı “Obsession”dur. Biz de ise okunduğu gibi kullanılmaktadır. Osmanlıca’sı “İta-sallut”tur. Özet bir tanımla obsesyon, bir bedenli varlığın, bir veya birden fazla bedensiz varlık veya varlıkların tasallutu, tahakkümü, yani hükmü altına girmesidir. Obsesyon, henüz nefsanîyetlerinin kaba erkilerinden kurtulamamış çok geri varlıkların ihtiyaçlarının doğurduğu bir olaydır. Kendi realitesini kişisel fikirlerini, bencilce düşüncelerini çok beğenip başkalarına empoze etmeye, başkalarını, yukarıda saydığımız nedenler uğruna kullanmaya çalışan varlığa “obsedör”: böyle bir varlığın yahut varlıkların hükmü altına girmeye uygun olanlara ise “ohsede” denir (Editör).

(**): Yazar burada ruhsal ilişkiler cümlesiyle tasallut eden, yani hükmeden (obsedör) varlığı belirtmektedir (Editör).

varlığı bünyesinde barındırabilir; buna rağmen onlar nadiren karşılaşılır. Bedenlenmiş bireyin ruh grubuna ait diğer ruhlar da onun kılavuzları olarak işlev görebilir. Ancak bu, son derece kannaşık bir sürecin kısmi bir açıklamasıdır.

Her birimizin birkaç ruh rehberi vardır. Herkesin, bedende kalındığı sürece kendisine eşlik eden bir hayat rehberi vardır. Bu genellikle kişinin hayata geliş nedenini gerçekleştirmesine yardımcı olan rehberidir. Bir klasik müzisyenin, örneğin, daha önceleri bir kemancı olan bir rehberi olabilir. Benim hayat rehberim de eskiden bir Ojibva (Kuzey Amerika'nın Kızılderili kabilelerinden biri -ç.n.) şamanıydı ve şimdi de kitaplarımı yazmama yardım ediyor. Kılavuzlarımdan diğeri de Avila'lı Theresa'dır (Mistik ve yazar bir İspanyol rahibesi). Söylediğine göre geçmiş hayatlarımdan biri de oymuş. O bedenimle ilgileniyor ve bana şifa yöntemlerini öğretiyor. Ana adını verdiğin ruhsal rehberimde Tanrıça İsis'dir.

Diğer bazı rehberler ise belirli bir amaçla gelirler ve amaç yerine getirildiğinde giderler. Kimileri uzun süreliğine irtibatla kalırken kimileri bir haftalığına, hatta bir günlüğüne bile gelebiliyor. Bazı rehberler gruplar halinde gelir. Birkaç yıldır Bharamus adında bir grupla çalışıyorum; anlattıklarına göre amaçları bana mutlu olmayı öğretmekmiş. Bu grupta kadınlı erkekli, en azından altı ayrı varlık var; her birinin de sesi ve imgesi farklı. Kimileri tam anlamıyla rehber değiller ama o rolde görünüyorlar. Kwan Yin, Meryem Ana ve Brede zaman zaman şifalarımda görünürler. Onlar davet edilmekten hoşnutluk duyarlar, dolayısıyla ihtiyacı olanlar çağırdıklarında onlara görünürler.

Ruhsal rehberler tümüyle pozitif Varlıklardır. İradenize karşın sizi, yanlış olduğunu bildiğiniz bir şey yapmaya yönelten varlıklar rehber değildir. Rehber size ne yapmanız gerektiğini söylemez, yalnızca sorulduğunda fikrini söyler. Onlar özgür iradeye karışmaz ve sizin yerinize bir seçim yapmazlar. Dersler veya kararlarda araya da girmezler. Onlar öğrenme süreçlerinin gözetilmesinde, koruma sağlamada, armağan getirmede, hayatınızın

amacını gerçekleştirmede ve başkaları için yaptığınız her şeyde yardımcı araçlar konumundadır. Bir şifacının, şifada yardımcı olacak rehberleri asla eksik olmaz.

İlk Dereceyi aldığı andan itibaren her şifacıya bir Reiki ruhsal rehberi tayin edilir. Şifa esnasında enerji akmaya başladığında Reiki rehberleri de ortaya çıkar. Eğer şifa esnasında onlara ihtiyaç varsa, katılırlar. Şifacı Reiki 2 derecesini alacak duruma geldiğinde, varlıklarının gözden kaçınılması artık hemen hemen imkânsızdır. Reiki 1'de bir tane olan rehber Reiki 2 ve 3 derecelerinde birkaç tane olur. Odanın varlıklarla dolu olduğunu hissettiğim çok şifa uygulaması yapmışımdır. Bazen onları görürüm, bazen de yalnızca varlıklarını hissederim. Bazen, ellerimi üstünden çoktan çekmiş olmama rağmen alıcı hâlâ şifaya devam ettiğimi sanır. Bazen de uygulamada yalnızca ben varken üstünde birkaç el birden hisseder.

Mantiki yürütmelerle ve akılla hiçbir şekilde bilemeyeceğim şeyler öğretilir bana. Böyle bir bilginin gelmesi uygulamanın önemi dolayısıyladır. Böyle bilgilerin hatalı veya yanlış olduğuna hiç rastlamadım. Ve ne zaman mesaj bana "tuhaf" gibi görünse, alıcı onun kendisi için geçerliliğini teyit eder. Ruhsal bilgilerimin çoğu bana gapten sesler (duruişiti) yoluyla gelir. En hassas duyum işitme olduğu için bilgiler bana sözcüklerle veriliyor. Bu sanki benden çok daha bilgili birisinin yanımda durup etkili bir şifacı olmam için gerekenleri bana sunması ve alıcıyla beni coşturması gibi bir şey. Onların varlığını hissettiğimde anlarım ki yaptığım şifa çok önemli. Duygusal gevşeme, geçmiş hayatın çözülmesi ve ilişkilerden arındırma süreçlerinin çoğu böyle şifalarda gerçekleşir.

Daha önce hiç rehberlerle çalışmamış biri için ruh ve Reiki rehberleriyle karşılaşma yeni bir farkındalığa vesile olur. Reiki 2 şifacısı için rehberlerle çalışmak neredeyse kaçınılmazdır. Şifa esnasında sizi "altın rengini gönder" meye ya da "kann çakrasına bak"maya sevk eden bir ses olursa o kesinlikle Reiki rehberidir. (Bir zamanlar o sesin suçlu vicdanım olduğunu sanmıştım, sonra öğrendim

ki Theresa'yımı!) Onlar şifayı sevinçli ve şaşılmalı bir tecrübeye dönüştürürler ve varlıklarıyla hem Reiki uygulamalarında hem de günlük hayatta mucizeler yaratırlar. Kişisel ruhsal rehberler hayata, yaşanması gereken bir boyut katarlar. Bu dünyaya yardımsız gönderilmedik; rehberlerle kurduğumuz iletişim sayesinde de yalnız ve tecrit edilmiş olmaktan kurtuluruz.

Ruhsal rehberlerle çalışmak için önce onların farkında olmalısınız. O sesi duyduğunuz zaman önce ona dikkat kesilin. Şifada fazla eller bulunduğunda onlara teşekkür edin. Reiki uygulamanın başında onları davet edin – “yardım etmek isteyen tüm olumlu ruhsal şifacılar ve rehberler” için talepte bulunun. Onların farkına vardığınızı ve daha net bir şekilde irtibat kurma gayretinizi anladıkları vakit bu konuda size yardımcı olacaklardır. Onların mevcudiyetlerini onaylamaya ve bundan dolayı onlara teşekkür etmeye başladığınızda daha fark edilir hale gelirler. Onlara, kendileriyle en iyi ne şekilde çalışabileceğinizi sorun. Kişisel meditasyonlarda sizinle birlikte olmaktadır amaçlarını sorun. Bazı insanlar, benim gibi, ruhsal rehberlerin bilgilerini işitir. Kimileri de bunu hissederken başka insanlar görsel imgelerle bu bilgileri alır – onları görürsünüz ya da renk veya ışık biçimini alırlar. Kimi rehberlerse çiçek veya tutsü kokularıyla gelir.

Meditasyonda rehberlerinizle bilinçli temas kurun. Bunu yapmak son derece kolay, ödüllüye o ölçüde büyüktür. Bu, ruhsal şifada olduğundan daha derin bir gevşeme ve yoğunlaşma hali gerektirir. Rahatsız edilmeyeceğiniz bir zaman ve korunaklı bir mekan seçin. İsterseniz mum ve tutsü de yakabilirsiniz. Oraya “yalnız olumlu enerjinin gireceğini” tasdik edin. Tepeden tırnağa bedeninizin tüm kaslarını kasıp bırakarak adım adım gevşeme sürecinden geçin. Bunu tamamladığınızda – zaten gevşemişsinizdir ama – aynı işlemi tekrar yapın. Dizinizi kırarak yere uzanın ki ayaklarınız Yeryüzüyle temasta olsun. ⁽³⁾

Tamamen gevşediğinizde zihninizde şunu teyit edin: “Bilinçli olarak hayat ruhsal rehberimle karışmaya hazırım.” Sessizce yatın ve geleceklere

açık olun. Dikkatle dinleyin çünkü o varlık dünyaya geldiğinizden beri sizinleydi; ona o kadar alışkınsınız ki tamamıyla açık olmazsanız onu kaçırabilirsiniz. Temasa geçtiğinizde (ki bu ses, görüntü, koku veya dokunmayla olabilir) bilgi isteyin. Eğer ruhsal rehberinizi duyuyor ve onu görmek istiyorsanız, bunu isteyin. Adını sorun, kim olduğunu, ne amaçla hayatınızda olduğunu sorun. Orada birkaç rehber birden de hazır olabilir; eğer öyleyse teker teker öne çıkmalarını isteyin. Hepsisiyle tanışmak için birden çok meditasyon uygulaması gerekebilir.

Laeh Maggie Garfield ve Jack Grant'ın Ruh Yoldaşları adlı kitaplarından esinlenerek böyle bir meditasyonu ilk defa yaptığımda rehberlerimle temasa geçmenin ne kadar kolay olduğuna hayret etmiştim. İlk gece bana üç tanesi görünmüştü, hepsi de benimle konuşmaya çok istekliyidiler. Onları zihnimde duydum; birisi bana çok net olarak göründü, diğerlerini ancak parlak şekiller halinde görebildim. O geceden sonra her yatış öncesi meditasyonumu onlarla konuşmaya ve haklarında daha çok şey öğrenmeye ayırdım. Bana amaçlarını anlattıkça rehberlerim hayatımın daha da ayrılmaz parçaları haline geldiler. Onlardan ikisi hâlâ benimle birlikteler. Birisi artık nadiren geliyor. İkincisi – Büyükbaba – hayat kılavuzum olan şaman ve öncelikli olarak yazılarıma aracılık ediyor. Diğerleri ise yeniden bedenlenmek üzere ayrıldı.

Birkaç yıl sonra benzer şekilde Reiki rehberlerimle görüşmek istedim. Onlar bir gruptu ve bu kitabın yazılmasına önayak oldular, hatta içeriğinin tamamına rehberlik ettiler. Reiki'nin geçmişine dair sorularımın çoğuna bu rehberler cevap verdi. Reiki öğrettiğimde, bana öyle geliyor ki öğrenmeyi gerçekleştiren ve uyumlamayı yapanlar aslında onlar. Şifa uygulamalarında hazır ve aktifler. Şifacılarla çalışırken başlıca amaçları Reiki'yi korumak ve onu herkesin iyiliği için kullanmaktır. Onlar Reiki'nin bir zamanlar olduğu gibi yine evrensel olmasını istiyor.

Ruhsal Varlıklarla çalışmak konusunda yeniyse niz ben, önce kendi rehberinizle tanışın derim. Kendi hayat rehberinizle başlayın, ardından da öne

çıkan diğerleriyle. Diyalog yolunu açmak üzere ve kılavuzlarınızla tanışmak için meditasyon yapın: kılavuzların ne olduğu ve hayatınızda nasıl iş gördükleri konusunda belli bir noktaya varana kadar da bunu sürdürün. Bu bilgiyle kuşanmış olduğunuzda yeniden meditasyon yapın ve Reiki rehberlerinizi isteyin. Şifa konusunda onlarla nasıl çalışabileceğinizi öğrenin (varsa başka konuları da sorun). Şifa yaptığınızda rehberlerinizi davet edin ve birlikte nasıl çalışabileceğiniz hususunda esnek olun. Bu iletişimle hem hayatınız hem de şifa çalışmalarınız çok yol alacaktır. Bu kaçınılmaması gereken bir servet. Reiki ve şifacı olmanın da ayrılmaz bir parçasıdır.

Reiki 2 üzerine olan bu bölümde tartışılması gereken bir konu daha var: Yeryüzüne şifa vermek için Reiki kullanımı. Toprak Ana hiç olmadığı kadar bize ihtiyaç duyuyor. Gezegen sık sık Reiki gönderin ve buna vakit ayırın. Bunu yapmanın bir yolu Yeryüzünü temsil eden herhangi bir şeye ellerinizi koymaktır. Model yerkürelerden birini, hatta anahtarlıklara takılan minik küreleri bile elinize alabilirsiniz. Elinizdeki ne olursa olsun, niyetinizi cisme değil, Toprak Ana'ya yönlendirin. Elinizi "yere" koyun ve enerjiyle sevgiyi doğrudan Yeryüzüne yollayın.

Bir diğer yol da uzaktan şifadır. Uzaydan bakarmış gibi Dünyayı gözünüzde canlandırın ve Reiki enerjisiyle sembolleri bu şekilde gönderin. Belirli bir ülkeyi, sorunlu bir bölgeyi, bir topluluğu, tehdit altındaki bir omanı ve canlı türünü gözünüzde canlandırın ve şifayı oraya gönderin. Fay hatlarını, oluşan kasırgaları, sel bölgelerini, çevre kirlenen faciaları gözünüzde canlandırın ve sükunetle temizlenme için oralara enerji yollayın. Korunma, temizlenme, enerji, gevşeme ve karmik yardıma ihtiyacı olan insanların, hayvanların, bitkilerin ve yerlerin haddi hesabı yoktur. Toprak Ana'dan bir parça alın ve ona enerji, sevgi yollayın. Barış ve gezegenin korunması için çalıştığınızı bildiğiniz insanlara da bu enerjiyi ve sevgiyi gönderin.

Reiki 2 uygulamacısı olarak siz de insanlara ve Yeryüzüne şifa verilmesinin bir parçasısınız. Yete-

nek sorumlulukla gelir. Reiki 1'de size kendine şifa yeteneği verilmişti, ilk sırada gelen de budur. Reiki 2 ile duygusal ve zihinsel bir arınma ve gevşeme süreci yaşanır, ayrıca başkalarına yardım etme yeteneği de gelişir. Bir sonraki aşamaysa gezegene şifa vermektir – her birimiz onun bedeninin mecazlarıyız. Reiki 2 öğrencilerimin hepsinden, kendi Reiki 2 şifa çalışmalarının bir parçası olarak Yeryüzü için ne yapabileceklerini ciddi ciddi düşünmelerini isterim.

Bir sonraki bölüm insan bedeninin elektrik sisteminin açılması konusuna odaklanıyor ve bu bakımdan Reiki 2 ile Reiki 3, arasında bir köprü işlevi görüyor. Üçüncü Derece'yi almayı düşünmeyenler için buraya kadar verilenler kafi. Reiki 3'e devam etmeyi isteyenler içinse anlatılanlar, benim yöntemime göre şart. Umudum o ki giderek daha çok Reiki 2 yoluna devam eder ve Reiki ustası olur. Reiki öğretmek de insanları ve Yeryüzünü tedavi etmenin yollarından biridir.

NOTLAR

(1) Amy Wallace ve Bill Henkin, *(The Psychic Healing Book)* Psişik Şifa Kitabı (Berkeley, CA, The Wingbow Press, 1978) s.99-101. (Ruhsal Şifa Olmak. Amy Wallace Bill Henkin, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 1995.)

(2) Marion Weinstein, *(Positive Magic: Occult Self-Help)* Müspet Büyü: Gizli Güçlerle Kendinize Yardım Edin (Custer, WA, Phoenix Publishing Co., 1981). Bkz. Bölüm 8, *(Words of Power. The work of Self-Transformation)* "Kuvvet Sözleri. Kendini Dönüştürme Çalışması" s.199-254.

(3) Takip eden süreç Leah Maggie Garfield ve Jack Grant'ten alınmadır, *(Companions in Spirit)* Ruh Yoldaşları (Berkeley, CA, Celestial Arts Press, 1984), s.38-43.

ALTINCI BÖLÜM

KUNDALİNİYİ AÇMAK

Bu noktadan itibaren Geleneksel'den çıkıp tamamen modern (konuların hiçbirisi aslında modern olmamakla birlikte) yönetime geçeceğim. Belirtilen alıştırma ve bilgilerin hiçbirisi Geleneksel öğretide yoktur ancak, ileride açıklanacak olan - Geleneksel olmayan - Reiki 3 bilgisini mümkün kılması bakımından hayati önem taşımaktadır. Buradaki materyali Reiki 2'nin bir parçası olarak sunuyorum. Bunun iki nedeni var: birincisi İkinci ile Üçüncü Derece enerjileri arasında köprü olması, ikincisiye öğrencinin samimiyetle Reiki 3 çalışmaya başlamadan önce bu konuya vakit ayırması gerekliliği. Açıklanan bilgi ve alıştırmalar Reiki'nin nasıl çalıştığının anlaşılması hususunda da hayati öneme sahiptir.

Bu bölümün malzemesi son derece eskidir ve Sanskrit ile Tantrik Budizm öğretilerine kadar gider. Bu bilgiler, kendisini erken Hıristiyanlığın bir parçası haline getiren İsa zamanında bile eski kabul edilirdi. İkibin yıldır Batıda kaybolmuş olan sözkonusu bilgiler, gezegenin en kadim bilgeliği ve medeniyetlerinin yok olmanın eşiğine gelmesiyle yeniden gün yüzüne çıkarılmaktadır. Onlar Doğuda çeşitli isimler altında bilinen yöntemlerdir. İleri Reiki öğretiminin ne zaman ve nasıl birer parçası haline geldiğini bilmiyorum. Bunlardan faydalanan (ve benim de kullandığım) uyumlama yöntemini kimin geliştirdiğini de bilmiyorum. Ashında bu malzeme Reiki'nin en eski parçalarından bile olabilir, zira Mikao Usui'nin Budist öğretiyeye ve kadim Sutra'lara vakıf olduğu biliniyor.

Bedenin enerji kanallarını öğrenerek şifacı Reiki'nin nasıl vücuda girdiğini ve orada nasıl hareket ettiğini anlar. Bu Reiki kanallarını geliştirerek de şifacılık kabiliyetini artırır; enerji akımlarını kontrol etmeyi öğrenerek bunu başkalarına aktarmayı başarabilen bir usta haline gelir. Sözkonusu aktarım, Reiki uyumlama sürecidir ve bu bölümde ele alınan enerji alıştırmaları bedeninize onu taşımayı öğretir. Yüksek miktarda Ki'yi tutma ve iletme kabiliyeti ile bu enerjiden yararlanma teknikleri Reiki uyumlamalarının konusunu teşkil eder (Reiki üstadını yapan da bunlardır). Bu bölümdeki alıştırmalar işte böyle bir süreci başlatır.

Bu enerjinin doğası ve bedende nasıl hareket ettiği konusu aslında hayatın kendisidir. Medyum Barbara Marciniak,^(*) aydınlatıcı kitabı Şafağı Getirenler’de (Japonya’da Ki olarak adlandırılan) yaşam gücü enerjisine “Işık” der ve onu “bilgi” olarak tanımlar. Ona göre Işığın ya da Ki veya bilginin taşıyıcısı olan insan DNA’sı bir zamanlar oniki şeritliydi (halbuki şimdi sarmal şeklinde sadece iki şeritten ibaret). Bugünkü insan evriminin doğasında şifreli bilgi/Ki’ye gimneyi ve kaybettiklerimizle tekrar bağlantı kurmayı öğreniyoruz. Son bölümde insan ruhunu çok şeritli bir örgü şeklinde ele aldığımızı hatırlayın. Bana göre Reiki, bu yeniden bağlantı kurma sürecinin çok önemli bir parçasıdır.

Barbara Marciniak şöyle diyor:

Artık bedeninizde saklı tarihi açmanın zamanı geldi. Bırakın ışık-şifreli iplikçiler yeniden birleşerek yeni sarmallar oluştursun; kendinizi DNA’nın size vereceği yeni bilgilere açın...

Işık-şifreli iplikçiler ışığın bir aracı, parçası ve ifadesidir. Bu ışık-şifreli iplikçiler hücrelerinizde milyonlarca incecik ipliksi lifler halinde bulunurlar ve onlara karşılık gelmek üzere, bedeninizin dışında da bu ışık şifreli iplikçilerden bulunur. Bu ışık-şifreli filamentler, kim olduğunuzun hikayesini barındıran Işık Dili’nin geometrisini taşırlar...

DNA yeni şeritler halinde biçimlendikçe, bu arada hazır edilmiş olan sinir sistemi içinde yol alırlar. Ve anılar bilincini ze hücum eder. Bu sinir sistemini geliştirmeye çalışmalı ve ışı-ğı bedeninize çekmelisiniz. ⁽¹⁾

Yeniden bağlantı kurma çalışması şu anda, özellikle Ki’nin (ya da Işığın) bilincinde olanlarda ve onu kullanmasını bilenlerde gerçekleşmektedir. Ki’yi açma ve onu yönlendirme usulleri çok eskilere gider (Vajrayana Budizmi, Hinduizm, Ch’i Kung) fakat, ihtiyacın belirmesiyle bugün yeniden keşfedilmektedir. Sanaya Roman ve Duane Packer, Işık Bedeninizin Uyarılması adlı kaset dizisinde bu süreç üzerinde durulmaktadır. Işık veya Ki kanallarının açılması ve yaşam enerjisinin nasıl işlediğinin öğrenilmesiyle yeni bilgi de açılır. Bu yeni bilgi, Tantrik Şiva’nın bu gezegene Reiki’yi getirmesinden bu yana görülen en büyük gelişme potansiyeli-

dir.

Yaşam gücü Ki’ye kadim yöntemler dahilinde yeni yollarla erişilmektedir. İnsanlığın dönüşümü için araçlardan biri de Reiki’dir. Güneşin altında hiçbir şeyin yeni olmadığı söyleyen bir deyiş vardır. Çağdaş olma rotasında, kadim yollardan eve dönüyoruz. İnsan DNA’sıyla yeniden bağlantı kurma ve Işık Varlıklar (Ki veya bilgi anlamında Işık) olarak geçmişimize sahip çıkma fikri, Reiki için kusursuz bir mecaz gibidir. Gezegen üstünde, onu isteyen herkese Reiki’yi açma ve ulaştırma, kaybettığımız oniki sarmal şeritli DNA’ya ve Ki/Işık/bilgiye dönüş gibidir.

Kimi eski batıni (içsel) sistemler – enerji yönlendirme sistemleri – Batıda ilk defa gün ışığına çıkıyor. Tarihte ilk defa (gezegende ve insanlar arasında şifaya olan ihtiyaç aciliyet gerektirdiğinden) gizlilik ve gizemleştirme kuralları bir kenara bırakılıyor. Wicca öğretileri, Budizm ile Hinduizm öğretileri, erken Hristiyanlığın Ölü Deniz Yazmaları, Kundalini ve Tantrik meditasyon yöntemleri ile Asya kökenli Ch’i Kung artık okuma ve anlama yeteneği olan herkese açılıyor. Kitap ve televizyonun hüküm sürdüğü, köklerini hızla tarihe gömen bir dünyada sözlü gelenekler varlığını sürdürememektedir. Dolayısıyla böyle bir açılma öğretilerin sürdürülmesi bakımından hayati öneme sahiptir. Bu aynı zamanda Yeryüzü insanlarının yeniden ruh kazanmaları, hayatlarına değer ve anlam katmaları açısından da şarttır. (Yeniden ruh kazanma tabirini Yeryüzünü kurtarmak, DNA ile yeniden bağlantı kurmak ve gerçekten kim olduğumuzu öğrenmek anlamında kullanıyorum.)

Reiki bu süreçte hayatı bir rol oynar. Bu şifa sistemi insanları Yeryüzü Ki’siyle ve Semavi Ki’yle temasa geçirir (bir başka deyişle insanların Yeryüzü ve yıldızlarla bağlantılarını kurar) ve onların yüzyıllardır unutulmuş yeteneklerini su yüzüne çıkartır. Bu yeteneklerin doğasını, ne olduklarını, nasıl ve niçin olduklarını öğrenmek, yaşam gücünün doğasının öğrenilmesiyle eş anlamlıdır. Eski enerji

(*) : Yazarın bahsettiği kitap iki cilt halinde: “Pleiadian Öğretileri (1): Unuttuğunuz Tanrılar; Pleiadian Öğretileri (2): Evrenin Genetik Kitaplığı Dünya” adı ile Ötesi Yayınları tarafından yayınlanmıştır (Editör).

yöntemlerine sahip çıkılması ve yeni bir zaman ve kültür ikliminde gözden geçirilmesi Reiki'nin anahtarını teşkil eder. Buna karşılık, onların evrensel olarak Yeryüzüne aktarımında da Reiki önemli role sahiptir. Ki'yle ve insan bedeninin Işık/bilgi/enerji sistemiyle çalışan hiçbir yöntem bu kadar kolay ve basit değildir. Diğer disiplinler yıllar süren bir eğitim ve uygulama gerektirir, Reiki'ye bir uyumlamaya bakar.

Yüzyıl önce Reiki uyumlamasının ve enerjisinin bedende tam olarak ne yaptığını bilmek önemli olmayabilirdi ancak, artık bu kaçınılmaz hale gelmiştir. Ki enerji kanallarını kullanarak ve geliştirerek hem DNA'nın kayıp şeritleriyle temasa geçeriz hem de beden, zihin ve ruhlarımızla yeniden bağlantı kurmuş oluruz. Bunun nasıl ve niçinini anlayarak daha çok öğrenmenin yolunu da açarız. Reiki'nin büyüleyiciliği ve güzelliği kısmen basitliğinde yatsa da onu anlamak isteyen kişinin bilgiye (Ki/Işık) sahip olması gerekir. Bu bölümde, konuyu anladığım ölçüde sunmak için elimden geleni yapacağım.

İlk kavram, Ki'nin bedendeki deveranı, yani dolaşımıdır. Ki, Hindistan'da Prana, Çin'deyse Ch'i adı verilen yaşam gücü enerjisidir. Kundalini Yoga'sı (Hindistan kökenli) ile ifade edecek olursak Prana "nefes" anlamına gelir ancak, "bilinci taşıyan ortam işlevini gören enerji" ⁽²⁾ olarak da tanımlanmıştır. Bilinç, Varlığa hayat veren güçtür, onsuz hayat olamaz. Yoga geleneklerinde Prana daima Şakti-Kundalini (bilince doğumla biçim veren varoluşun kadınsı niteliği) adı verilen Ana Tanrıça tarafından sembolize edilir. Şakti-Kundalini'nin beden hareketlerini inceleyen dala Kundalini Yogası, Prana'yı düzenlemeye yarayan nefes kullanımına da Pranayama Yogası denir. Tantra Yogası da Prana/Ki enerji kanallarıyla çalışan bir başka yöntemdir.

Asya'da Şakti-Kundalini, Yeryüzü Ch'i'si ile temsil edilen Yin ilkesidir. Japonya ve Çin'de Prana veya Ki hareketi niyete dayanır ve Ki olgusu zihnin gücüyle beden içinde düzenlenip hareket ettirilebilir. Budist öğretilerde tüm gerçeklik Zihnin Boş-

luk üzerindeki eylem/niyetiyle yaratılmıştır. "Reiki"deki "Ki" de bilincin Tanrısı, yaşam gücü enerjisi ve fizik, enerji ve ruh bedenleri arasındaki bağıdır. Ki'yi harekete geçirme niyeti Reiki şifacısının şifa için ellerini koymasıyla ifade edilir – bu hareket enerjisi "açar". Reiki'ye uyumlamak içinse daha odaklı ve bilinçli bir niyet gerekir.

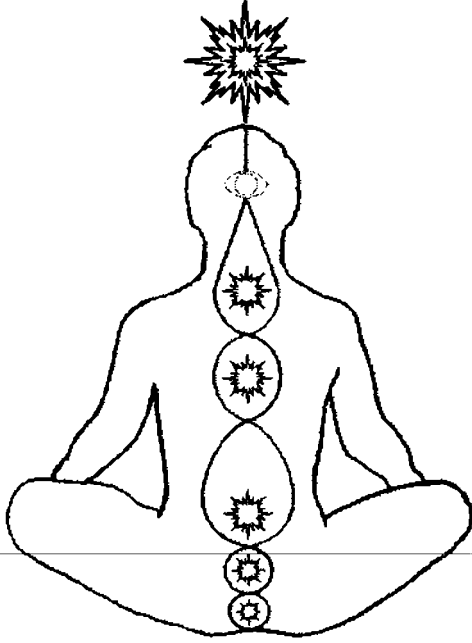
Ki, Göklerden ve Yeryüzünden gelir; varlığa hayat veren güçtür o. Semavi Ki ve Yeryüzü Ki'sinin yanı sıra herkes Asıl Ki – rahme düşerken içimize yerleştirilen yaşam gücü – ile doğar. Semavi Ki ve Yeryüzü Ki'si bedene dışarıdan gelirken Asıl Ki içseldir ve göbekte Karın Çakrası arasındaki boşlukta, tam böbreklerin (Hayatın Kapısı) önünde saklanır. Hara, bu saklama boşluğunun Japonca adıdır. Çin'de Üçlü Isıtıcı, Hindistan'da da Kuyruksokumu Merkezi olarak adlandırılır.

Hem Doğu Asya hem de Hindistan Ki'nin (veya Prana ya da Ch'i) bedene girdiği ve onda devrân ettiği enerji kanallarını açıklar. Her iki sistem de merkezi bir kanalla başlar ki bu aslidir; merkezi kanalın her iki yanında da enerjiyi ters yönlerde taşıyan bir çift kanal bulunur. Bu kanallar dikey olarak omurga çizgisini takip eder. Ardından da bedenin tüm elektrik "kablolama" sistemini meydana getirmek üzere dallanıp budaklanır. Hindistan çakralarının, eterik merkezi güç hattından (Suşumna) doğduğunu ve bu hattın enerjisinin eterik çift ötesindeki bedenlerde yinlendiğini vurgular. Bedenlerin her birinde, eterik çift üstünde, duygusal bedende, zihinsel ve ruhsal düzeylerde çakra sistemleri bulunmaktadır.

Çin de iki yandaki kanal çiftlerini akupunktur boyamlarının ana hattı kabul eder. Bu ana kanallardan tüm büyük ve küçük akupunktur çizgileri çıkar ki bunlara Hindistan'da Nadi'ler denir. Bunlar eterik bedenin sinir kanalları olup fiziksel bedene kadar uzanırlar. Nadi'lerden ayrıca fiziksel merkezi sinir sistemi de doğar. Boyamlar ya da sinir sistemi kanalları Şiatsu (Japonca bir kelime), yani el ve ayaklardaki refleksolojik noktalarda son bulur. Bu dallanıp budaklanan kanallar ağı eterik çiftle fiziksel beden arasında olduğu kadar eterik çiftle da-

Kundalini Kanalları ve Çakralar ⁽³⁾

“Kuyruksokunu kemiği bölgesinde yükselen İda ve Pangala, Suşumna etrafında birbirlerine dolanır ve çakralar arasındaki düğüm noktalarında karşılıklı olarak diğer tarafa geçerler... Aynı spiral yol DNA molekülünün çift helix’li biçiminde de görülür...”



Hayatın genetik şifresini taşıyan DNA molekülünün çift sarmal şeklinde biçimlenişi.

ha yüksek titreşimsel bedenler arasında da köprü oluşturur. Düşünün ki bu dalı budaklı bir ağaç, yani birçok kültürden tanıdığımız Hayat Ağacı’nın ta kendisi.

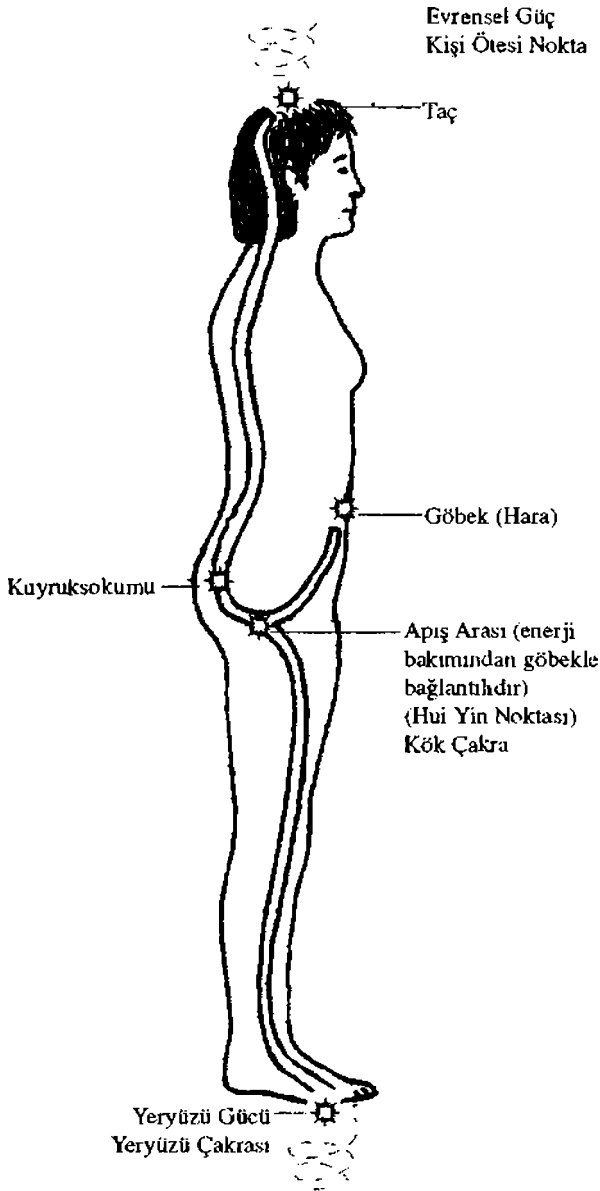
Üç ana kanala Hindistan’da Kundalini denir ve genel olarak, eterik çiftte yer aldığı kabul edilir. Taç çakradan Kök Çakra’ya omurga boyunca bedeni diklemesine kat eden büyük merkezi kanala Suşumna adı verilir. O Yeryüzü ile Evren enerjileri arasındaki bağlantıdır ve nötr bir enerjiye sahiptir. Fiziksel düzeyde bu, omuriliğe ve merkezi sinir sistemine tekabül eder. Eterik çift düzeyinde, çakralar Suşumna çizgisi boyunca uzanırlar. Ters yönde giden kanal çiftleri Hindistan’da İda ve Pangala, bazen de Şakti ve Şiva adıyla bilinir. Bunlar Suşumna boyunca birbirine dolanarak ilerlerler ve çakralar arasındaki noktalarda enerjiler karşı tarafa geçer. İda dışıldır ve bedenin ön yüzünde aşağı yönelir; Pingala’ysa erildir ve omurga boyunca yukarı doğrultuludur.

Çin, Japonya ve diğer Asya ülkelerinde üç kanalın adları farklı olmakla birlikte aynı kavramları tanımlar. Fiziksel ve eterik çift düzeylerinin ötesine odaklanılmasıyla merkezi kanal, Japonya’daki Hara Çizgisi’dir. Her iki yanındaki çiftler enerji hatlarına ise Başlangıç Damarı (veya İşlevsel Damar) ve Yönetici Damar denir. Bunlar Hindistan’da İda ve Pingala da denen Büyük Merkezi Kanallar’dır. Başlangıç Damarı dışıldır (Yin) ve eksi (-) (elektrikteki negatif, yani “ - ” yük gibi) enerji yükü vardır. Apış arası veya Hui Yin noktasında başlar (bu konuda ayrıntı verilecek) ve alt dudakta sona ermek üzere bedenin ön tarafından yukarı çıkar. Yönetici Damar ise erildir (Yang) ve artı (+) yük taşır.

O da apış arasından başlar ve omurga boyunca bedenin arkasından yukarı çıkar, üst dudağın üstünde sona erer.

Merkezi kanal üzerindeki enerji noktaları Hindistan’da çakralar (eterik çift) olarak bilinirken Doğu Asya’da önemli akupunktur noktaları iki merkezi enerji hattına yerleşmiştir. Çakralar o kadar önemli kabul edilmez ve ikincil merkezler olarak addedilir. Benim kanaat ve yorumum odur ki, bu-

Hara Çizgisi ⁽⁴⁾



nun nedeni kanalların, çakraların bulunduğu eterik çiftte değil de daha derinde yer alan Hara Çizgisi'nde olduğu görüşüdür. Önemli akupunktur noktaları Başlangıç ve Yönetici Damarların (İda ve Pangala), Ki dolaşım hareketi esnasında karşılaştıkları çakralar-arası yerlere denk düşer. Bu noktalar aynı zamanda daha önce de sözü edilen "yeni" çakralardır ve merkezi kanalla (Hara düzeyindeki Suşumna) birlikte Hara Çizgisi'ni oluştururlar. Her iki sistemde de sarmal olarak tasvir edilen Ki veya Prana'nın hareketi (ya da deveranı) hayat moleküllü DNA'ninkine çok benzer.

Bu enerji kanallarından Ki veya Prana'yı hareket ettirme disiplinine Hindistan'da "Kundalini'nin Açılması" adı verilir; ayrıca Hindistan ve Tibet'teki başka sistemlerde farklı isimlerle de anılır. Doğu Asya ülkelerinde bu disipline Ch'i Kung (ya da Qi Gong) denir. Enerjinin nasıl hareket ettirildiği konusunda sistemler arasında bazı farklar var. Doğu Asya'da bu disiplinin amacı yaşam gücünün tazelenmesi ve canlandırılması iken Hindistan ve Tibet'te birinci hedef ruhsal gelişim ve bedenin aşılmasıdır.

Hindistan'da süreç, Prana enerjisinin Taç çakrasından hareket ettirilmesine yoğunlaşır. Şakti ve Şiva Taç'ta buluştular mı enerjinin ya Taç'tan serbest kalması ya da aynı yoldan geri dönmesi (aşağıya inmesi) beklenir. Doğu Asya'da ise dönüş/iniş hareketi çıkış kadar önemsenir. Bundan dolayı bedenin başa çıkabileceğinden fazla enerjinin geri tepmesinden doğan olumsuz belirtiler hafifletilmiş olur.

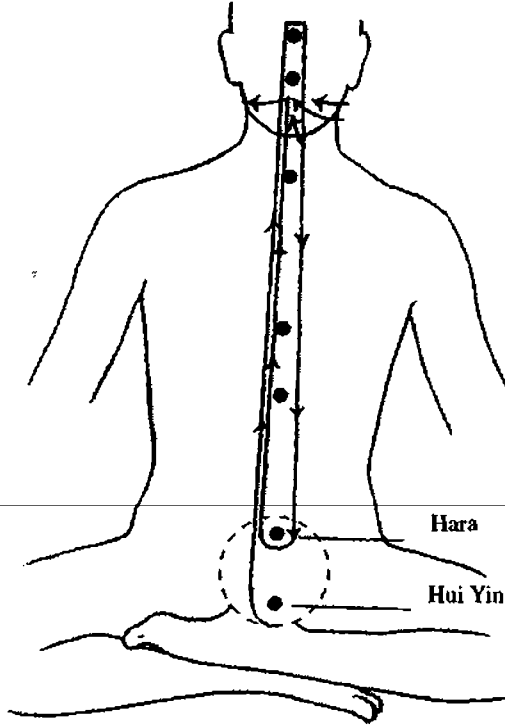
Uyanılmamış Kundalini omurganın dip noktasındadır. Üst üste halkalanmış biçimiyle o Kundalini Şakti'dir – yani güç bilinci. Uyanıldığında çakralar üzerinden Suşumna boyunca yükselir ve Taç çakrası üzerinde Şiva'yla birleşir – saf bilinç. Bu birleşime bedenin aşılması, Yeryüzün gökle karışmasıdır ve saadet hali olarak açıklanır. Tantristler içinse bu Tanrı ve hayatın birliğiyle bütünleşmedir. Yer düzleminin ikiliği, birlik ve bütünleşmenin saadetinde çözülmüştür. "Yukarıda olduğu gibi, aşağıda da." ⁽⁷⁾

Bedende Ki'nin Dolaşımı⁽⁵⁾

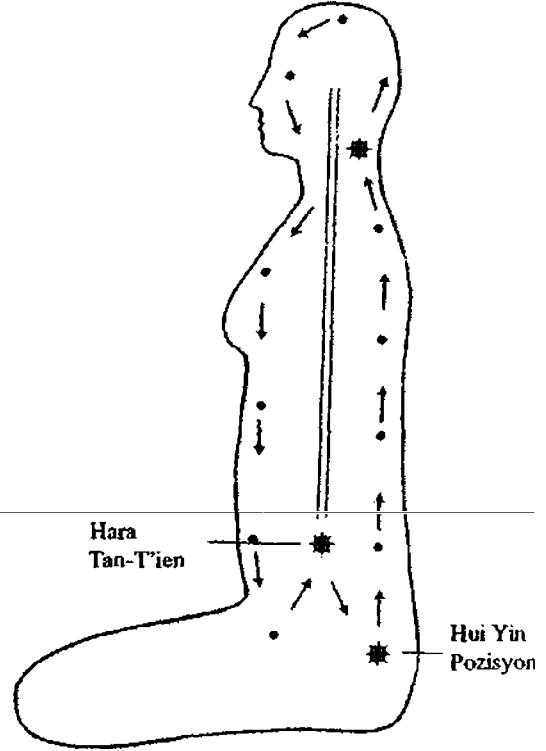
Mikrokozmosmik Yörünge

Küçük Semavi Döngü

Küçük Semavi Döngünün Önden Görünüşü



Küçük Semavi Döngünün Yandan Görünüşü



Ch'i Kung'da (ki enerji yolu yalnızca yukarı yönlü olmaktan ziyade daireler şeklinde yönlendirilmiştir) amaç, sağlık ve uzun bir hayat için yaşam gücünün etkin kullanımıdır. Ruhsal uyanış daha sonra gelir. Sözkonusu enerji döngüsünü günlük olarak uygulamanın neredeyse her hastalığı tedavi ettiği söylenir, çünkü beden her yerindeki enerji tıkanıklıklarını ve zayıflıkları giderir ve tüm organlara Ki'yi ulaştırır. Hindistan'da odak konusu olan Suşumna yerine Ch'i Kung, Başlangıç ve Yönetici Damarlar'la (İda ve Pangala) çalışır. Buradaki döngüsel yol – üst çakralara yoğun Ki hücumu yerine

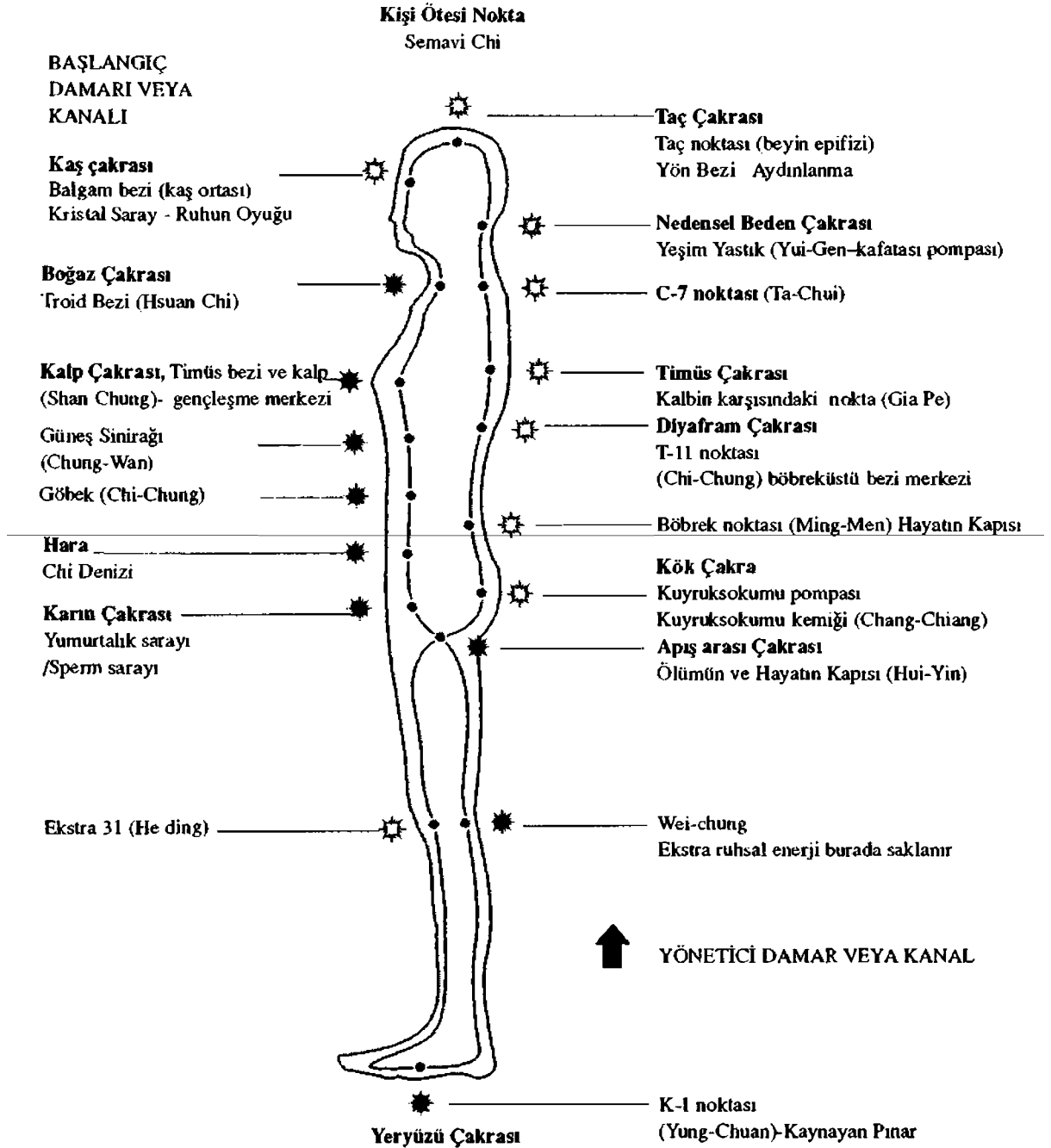
– her uygulamada enerjinin topraklanmasıyla sonuçlanır. Bu deneyim “beynin aşırı ısınmasını,” duygusal sorunları ve sanrıları önler; bu bakımdan Suşumna'da eksik olan bir nevi emniyet supabını devreye sokar. Enerjiyi ters yönde iki kanaldan hareket ettirerek her türlü fazla enerjiyi güvenle topraklamış veya serbest bırakmış olur.⁽⁸⁾

Peki Reiki açısından bunun anlamı nedir? Reiki de Ki/Ch'i/Prana'yı bedenden geçirerek çalışır. Enerji ana kanallardan – Hara Çizgisi, Başlangıç ve Yönetici Damarlar – ve dallanıp budaklanan tali yollardan geçerek ellere ulaşır. Reiki uyumlaması

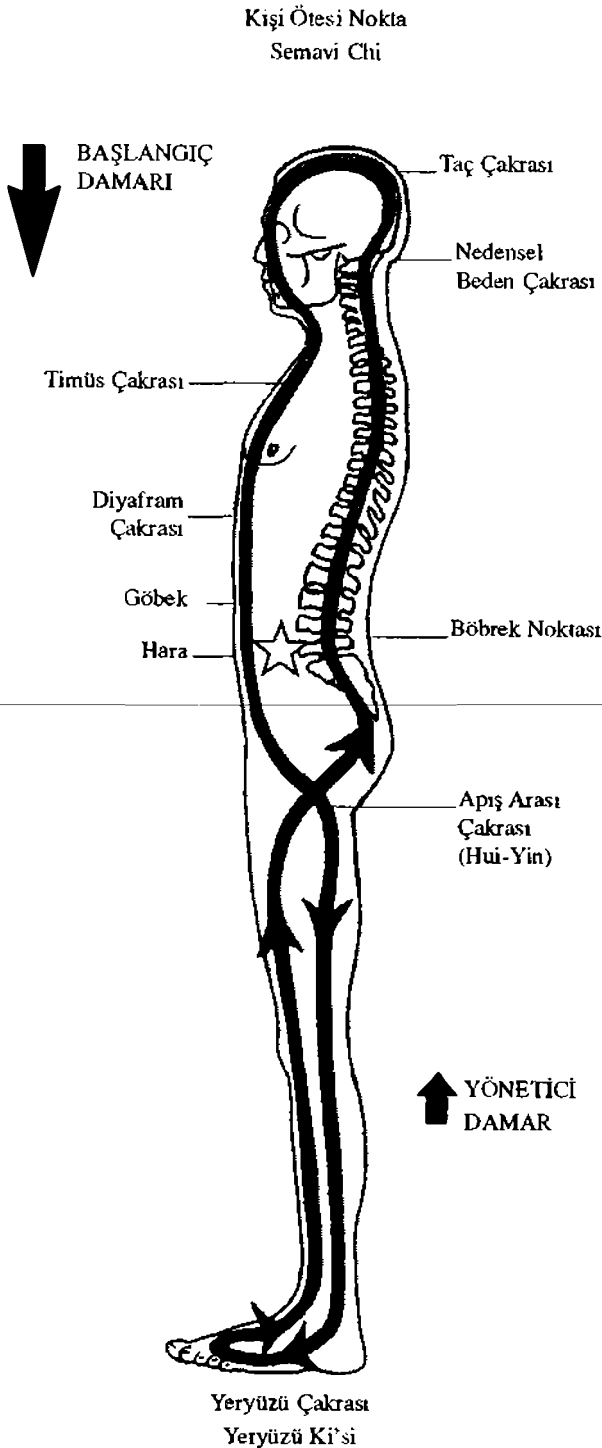
Bedende Ki'nin Dolaşımı ⁽⁶⁾ (devam)

Mikrokozmosmik Yörünge (Büyük Semavi Döngü)

Dil, Yönetici ve Fonksiyonel kanalların döngüsünü tamamlamak için damağa dokundurulur



Hara Çizgisi'ndeki Enerji Akışı



üç ana kanalın yanı sıra çakraları da açıp temizleyerek akımı yönlendirir ve artırır. Hem eterik çift (Suşumna) hem de Hara düzeylerinde enerjiyi temizleyip açar. Reiki 1'den sonraki her uyumlama bu kanalların Ki'yi tutma ve iletme kapasitelerini artırır – ilkin şifada, ardından da başkalarını uyumlamada. Başlangıç ve Yönetici Damarlar'da Ki'nin kullanılıp yönlendirilmesiyle ki üstadın bedeninde Reiki uyumlamasını iletecek kadar elektrik enerjisi tutulabilsin. Bu bakımdan Reiki bir Kundalini disiplindir.

Reiki 2'de şifacı bu enerjiyle oynamaya başlar ve bedeninin onu yönlendirme ve tutma kabiliyetini geliştirir. Hindistan, Tibet ve Japonya'daki Tantrik pratiklerde bu disiplin, yıllar süren eğitimin yalnızca bir parçasıydı. Reiki 2 şifacısı İkinci Derece enerjisiyle tecrübe kazanma aşamasında bu enerjiyle çalışma yeteneğinde de belli bir hünere ulaşmış olur. Bunun bilincinde olsun olmasın, enerji kanalları açıktır ve şifa yaptığı vakit içinden yüklü miktarda Ki akar. Ancak, Reiki 3'e ulaştığında kendi iradesiyle enerjiyi iletmesini öğrenmesi ve sürecin bilincinde olması gerekir. Açıklanacak Ki Alıştırmalarının amacı budur – beden bu enerjiyi tutma kabiliyetini arttırmak ve sürecin farkına vardırmak. Reiki 3'te ise Zihnin eylemi ve niyet konuları eklenecektir.

İlk olarak, enerji akış tarzının anlaşılması gerek. Ch'i Kung buna Mikrokozmosmik Yörünge der. Tüm enerji çalışmalarında Ch'i Kung bunu temel alır, bu nedenle ben de kısaca ele alacağım. Kundalini Yoga yerine Ch'i Kung alıştırmalarını tercih etmemin nedeni, Ch'i Kung'da kullanılan devresi tamamlanmış elektrik döngüsünün aşırı yüklenmeyi önlemesi ve gözetimsiz yapılmasının çok daha güvenli olduğundandır. Bu yöntemle kısa sürede, herhangi bir rahatsızlık veya tehlikeye meydan vermeden, yüksek miktarda enerji üretilebilir. Şunu da belirtmeliyim ki burada aktarılan alıştırmaları Tantrik Kundalini teknikleri de aynen benimsemiştir.

Mikrokozmosmik Yörünge konusunda ciddi olarak çalışmak isteyenlere iki kitap önerebilirim: Mantak Chia'nın Tao Aracılığıyla Şifa Enerjisinin Uyarıl-

ması (Aurora Press, 1983)^(*) ile Mantak ve Mane-
ewan Chia'nın Tao'nun Şifa Verici Işığının Uyanıl-
ması (Healing Tao Books, 1993). Ch'i Kung konu-
sundaki bilgilerimin çoğu bu kaynaklara dayan-
maktadır. Mik kozmik Yörünge, Başlangıç ve Yö-
netici Damarları bağlayarak bedendeki enerji dev-
resini tamamlar. Bunu iki hareketle başlanır ve bun-
ların ikisi de Reiki 3 için vazgeçilmezdir. İlk Hui
Yin pozisyonuyla bedenin dibindeki (Kök Çakra)
kanalların bağlanmasıdır, yani apış arasındaki bir-
leşme. İkinci hareketse bedenin tepesindeki kanal-
ları birleştirir ve bu da dilin damağa değdirilmesi-
yle gerçekleştirilir. Bölümün ilerleyen kısımlarında
bu konu tekrar tartışılacaktır.

Mikrokozmetik Yörünge'deki enerji hareketi Re-
iki Ki alıştırmalarının başlangıcını ve temelini teş-
kil eder. Uzaktan şifada olduğu gibi bu da meditas-
yon esnasında yapılır; şu farkla ki burada enerji içe
yöneltir. Dikkatinizi göbük ya da Hara'da toplayarak
başlayın^(*). Isı (Ki) Hara'da yoğunlaştıkça
zihninizde buna niyet ederek onu apış arasına (Hui
Yin, Kök Çakra) hareket ettirin, ardından da omu-
rilikten yukarı. Böbrek noktasında (Ming-Men) bir
müddet durun, sonra enerji/Ki'yi omuriliğinizden
yavaşça başınıza (beyin epifizi, Taç çakra) yüksel-
tin. Enerji akışını zorlamayın, onu takip edin. Bu
enerjiyi on dakikaya kadar Taç çakrada tutun, ar-
dından da aşağı, başınızın ön tarafına (Kaş, balgam
bezi, Üçüncü Göz) yönlendirin. Enerjiyi bedenini-
zin ön yüzünden aşağı, tekrar Hara/göbeğe kadar
akıtın. Isı toplanana kadar onu Hara'da tutun ve,
Kök'e yönlendirerek Yörüngeyi tekrar başlatın.
Döngüyü birkaç defa yineleyin. Bir seansta otuzaltı
defa yapacak şekilde alıştırmalarınızı geliştirin.

Bu konuda yeterliliğe ulaştığınız zaman bacak
ve Yeryüzü bağlantısını da katın^(*). Göbükten ener-
jiyi Hui Yin'e (Kök çakra) yönlendirin, sonra da
ikiye bölerek Ki'yi uylukların gerisinden dizlerin
arka kısmına gönderin. Oradan, baldırlar üzerin-
den, ayak tabanlarınıza aksın. K-1 akupunktur nok-
tası (Yung-Chuan) ayaklardaki çakraların yeriyile
aynıdır. Bu noktaya Kaynayan Pınar adı verilir ve

Yeryüzü enerjisiyle bedenin elektrik bağlantısını
teşkil eder. Tabanlar ısındığında enerjiyi ayak baş
parmaklarınıza, sonra ön taraftan diz kapaklarınıza
götürün. Böylece tabanlardan Yeryüzü enerjisi çe-
kilmiş olur. Uylukların içinden enerjiyi kalçanıza
ve Hui Yin noktasına geri alın.

Omurga üzerinden akımı yukarı devam ettirin
ve bu sefer de kürek kemikleri arasındaki noktada
kollar için bölün. Her iki kolun içinden ayaların or-
tasına kadar (şifada Reiki'nin aktığı yer) Ki'yi gön-
derin. Duyumlara yoğunlaşın ve orta parmak-
tan dönüp kolları geriye yukarı çıkan akımı takip
edin. Omuzlara ulaştığında enerji ana devreye geri
döner ve omurgadan çıkarak enseye ve tekrar Taç
çakraya ulaşır. Enerji dolaşımını merkezi kanaldan
devam ettirerek onu Hara'ya geri döndürün.

Enerji hareketini bitirdiğinizde topraklama ya-
parak Mikrokozmetik Yörünge meditasyonunu ta-
mamlayın. Bu son serece önemlidir ve her uygula-
manın sonunda (bir veya birçok enerji döngüsü
yapmış olmanız fark ettirmez) mutlaka yapılması
gerekir. Enerji Hara'da olduğu halde yumruğunuzu
hafifçe göbük bölgesinin üzerine koyun. Genişliği
15 cm.den daha geniş olmayan daireler halinde
ovalayın. Kadınlar bu dairevi hareketi saatin aksi
yönünde otuzaltı, saat yönündeyse yirmidört defa
yaparlar. Erkeklerse tam tersini – saat yönünde otu-
zaltı, aksi yönde de yirmidört defa. Bu hareket
enerjiyi toplayıp topraklar ve fazla elektrik yüklen-
mesiyle bundan kaynaklanabilecek rahatsızlıkları
önler^(*).

Yukarıda açıklanan Mikrokozmetik Yörünge, bu-
nu takip eden iki Ki alıştırmalarının temelini oluşturu-
r. Bu alıştırmalar bana 1989 yılında, Reiki 2 eği-
timimin bir parçası olarak öğretilmişti. O tarihlerde
ne alıştırmaların kökeni, ne de Mikrokozmetik Yö-
rünge hakkında hiçbir bilgin yoktu. O yüzden bu
kitap için araştırmalarımı sürdürürken onları basılı
halde keşfetmek bana büyük sevinç verdi. Sözko-
nusu Ki alıştırmaları Kundalini Yogası'nda da Ch'i
Kung'da da bilinirler ve her iki disiplinin de önem-
li pratikleri arasında yer alırlar. Onların Çin ve As-

(*): Bu kitap ülkemizde "Mikrokozmetik Yörünge Meditasyonu" adı ile Dharma Yayınları tarafından yayınlanmıştır (Editör)

ya'ya yayılması ise muhtemelen Hint ve Tibet'ten olmuştur.

Bu alıştırmaları yapmanın nedeni bedeninin Ki enerjisini alma ve yönlendirme yeteneğini arttırmaktır. Başkalarını Reiki'ye uyumlamak için çok yüksek düzeyde enerji kapasitesine ihtiyaç vardır ve söz konusu alıştırmalar kişiyi buna hazırlar. Eğer Reiki 3 eğitimi almayı düşünmüyorsanız bunları yapmayabilirsiniz, fakat ümidim o ki öğrencilerimin birçoğu Reiki 3 derecesini alacaktır. Alıştırmaların ruhsallık ve sağlığı artırıcı değeri inkar edilemez.

Alıştırmalara geçmeden önce belirtmek istediğim son bir nokta daha var: bedeninin kutsallığı. Metafizik disiplinlerin çoğu fiziksel olanı aşmaya çalışır ama şunu da gözden kaçırmamak lazım: bedenin kendisi de büyü ve kutsaldır. Budistler karmının yalnızca bedenli haldeyken çözülebileceğine inanırlar. Şurası da kesin ki Reiki ancak beden üzerinde yapılabilir. Medeniyetlerin bu çöküş zamanında bedeni, zihni ve ruhu kirleten ve ona zarar veren çok fazla şey var. Bunların çoğundan kaçınmamıza imkân yok – Yeryüzünün havasını solumak, suyunu içmek ve yemeğini yemekten başka çaremiz yok.

Ancak, bazı şeyler yine de bizim kontrolümüzde. Benim gibi birçok şifacı da bir sigara tiryakisinin ya da alkol içen birinin Reiki kanallarının tam olarak açılmayacağına inanır. Alkol veya bir uyuşturucunun etkisindeyken asla ne şifa, ne de uyumlama yapmayın. Çünkü bu haller şifada istenmeyen olumsuz varlık ve ilişkilere davetiye çıkarır. Bu maddeler şifacının kesinlikle kaçınması gereken şeylerdir. Kızgın veya ciddi bir şekilde hasta olduğunuzda da asla şifa ve uyumlama yapmayın. Sigaradan yahut diğer uyuşturucu ya da alkol bağımlılıklarından kurtulmak istiyorsanız Reiki ve Mikrokozmosmik Yörünge'nin bu konularda güçlü araçlar olduklarını hatırlayın. Bir Reiki uygulamacısı olarak unutmayın ki siz Evrenin yaşam gücü enerjisinin kutsal bir kanalisiniz.

Birinci Alıştırma

Meditasyon haline geçin ve Mikrokozmosmik Yörünge'yi başlatın. Ki'yi ateş enerjisi (Raku) olarak canlandırın veya hissedin ve onu Hara'dan (göbek) Hui Yin'e (apış arası), sonra da Taç'a hareket ettirin. Enerjiyi bedenin ön yüzünden tekrar Hara'ya geri getirin. Bu noktadan itibaren kadınlar ve erkekler için farklı olan uygulamalar verilecektir. Bu alıştırmada Reiki sembollerini canlandırmayın

Kadınlar için:

Bir sonraki alıştırmada ayrıntılarıyla açıklayacağımız Hui Yin pozisyonuyla başlayın. Bu alıştırma kapsamında yere oturarak ve ayaklarınızdan birinin topuğunu vajina ve klitorisinize basturarak başlayın. Sabit bir basınç uygulayın – bacaklar arasında yastık, tenis topu, hatta iri boyutlu bir kristal⁽¹³⁾ koyarak da bunu yapabilirsiniz. Dilinizi damağınıza yerleştirin. Bu pozisyon Kundalini Yogası ve Ch'i Kung çalışmalarının çoğunun esasını teşkil eder. Yastık kullanımı bir Zen (Japon Budizmi) tekniğidir. Basınçtan dolayı ısı veya uyanılma hissetmeniz olasıdır.

Ardından, ısınana kadar ellerinizi birbirine sürtün ve Reiki akımını başlatın.⁽¹³⁾

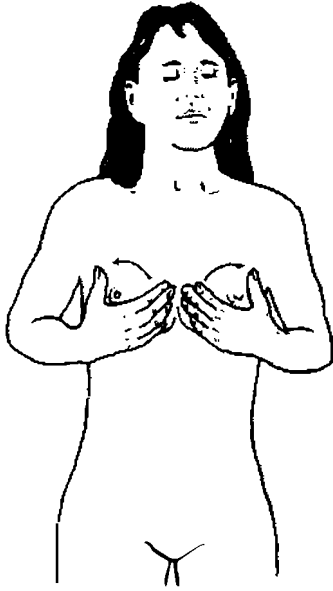
Isınmış ayalanızla açıkta olan göğüslerinizi kaplayın ve onlara bastırın. Onlara içerden dışarıya doğru masaj uygulayın. Göğüs uçlarını uyarmadan bunu onsekiz defa yapın ve vajina, beyin epifizi ve balgam bezine (Kök çakrası, Taç çakrası ve Üçüncü Göz çakrası) Ki akışını hissedin. İçten dışa dönüş hareketine 'dağıtma' denir.

Pannaklarınız hafifçe göğüs uçlarına dokunur vaziyette masajı durdurun ve enerjiyi göğüsler, vajina, Taç çakrası ve Üçüncü Göz'den Kalp Çakrasına akıtın. Onsekiz dönüşlük masaj setini iki ila dört defa tekrar edin ve her setin sonunda Ki'yi Kalbe akıtın.

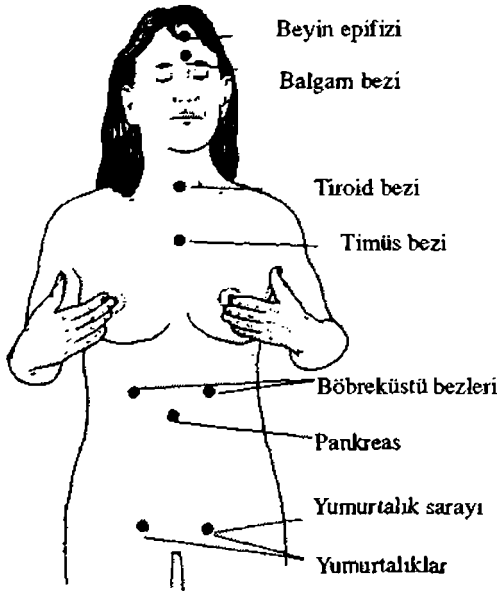
Ardından dönüşleri ters yönde yapın, yani dışardan içeri doğru. Enerjiyi göğüs uçlarında toplayın ve göğüslerin gerisindeki omurgaya, sonra Böbrek

Kadınlar İçin Ki Alıştırması ⁽²⁴⁾

Birinci Alıştırma



İçten dışa doğru göğüs masajı



Göğüs uçlarına dokununuz ve enerjiyi kalbe çekiniz

Noktasına yollayın. Yine, onsekiz dönüşten iki ila dört set yapın. Bu dönüş hareketine de 'ters dön dürme' denir.

Ellerinizi göğüslerden bedenin arka tarafında bulunan Böbrek Noktası'na getirin. Bölgeye dokuz ila onsekiz defa hafif sarsarak masaj yapın, ardından durun. Bu hareketi de iki ila dört defa tekrar edin ve her setin sonunda biraz dinlenin. Böbrek bölgesindeki ısıyı hissedin.

Bundan sonra kasıktan yumurtalıklara kadar olan alt göbek bölgesine masaj yapın. Sağ tarafta kaburgaların altında karaciğer ve safra kesesinin, sol tarafta ise dalağın olduğu bölgeye de masaj uygulayın. Önce dışa doğru, ardından da içe doğru masaj hareketleri yapın – her pozisyon için otuzaltı defa. Sonra, enerjiyi içte toplamak için vajinal bölgeye masaj yapın. Ara verin ve Ki'nin yayılmasını hissedin.

Sağ elinizi vajinaya, sol elinizi de Kalp Merkezi'nize yerleştirin ve meydana gelen evrensel sevgi duygusunu kalbinize nakşedin. Yeryüzü enerjisini içe çekin ve Mikrokozmos Yörünge'yle devam ederek enerjiyi Hara'ya toplayın ve alıştırma-yı bitirin.

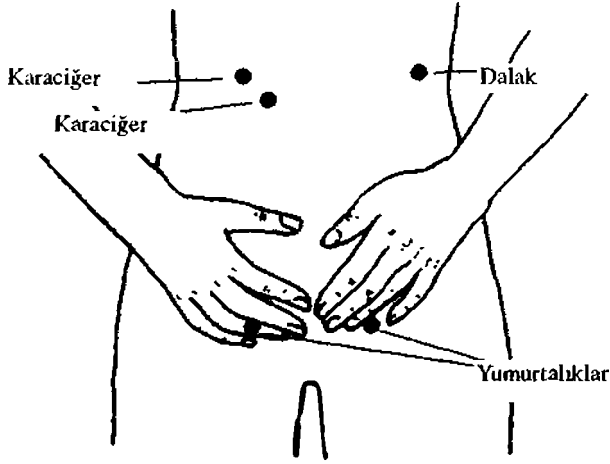
Böylece kadınlar için ilk alıştırma sona ermiş oluyor.

Bu alıştırmanın Kundalini kanallarını açmak dışında başka yararları da var. Ruhsal disiplinlerin birçoğu cinsel enerjiyi bir şekilde Taç çakraya çıkarmaya çalışırlar. Cinsel enerji Asıl Ki'dir ve onun kaybı yaşam gücünün diriliğini azaltır, hayatı kısaltır ve optimal sağlığı zayıflatır. Bu enerji menstrüasyon (kadınlarda adet görme hali), yumurtlama ve cinsel eylemle kaybolur. Yukarıda açıklanan alıştırma ise bu enerjiyi yeniden dönüştürür ve bedenin, zihnin ve ruhun yararı için Asıl Ki'yi artırır. Cinsel enerjinin kalp enerjisiyle bir araya gelmesi merhamet duygusunu geliştirip kişiye huzur, sağlık ve sevinç verir.

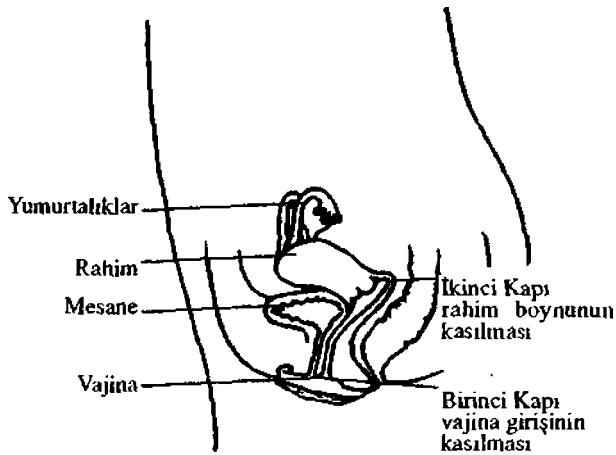
Göğüs masajları kadınların hormonal süreçlerini dengelemeye de yarar ve bu anlamda bazen dramatik sonuçlar verebilir. Dağıtma hareketi meno-

Kadınlar İçin Ki Alıştırması ⁽¹⁵⁾

Birinci Alıştırma (devam)



Kasık ve Bel Masajı



Hui Yin Pozisyonu – Kadınlar İçin Hayatın ve Ölümün Kapısı

poz belirtilerinin kaybolmasına yol açabilir; bu konu “kanın geri gitmesi” ile açıklanır. Göğüslerinde kist olan kadınlarda dağıtma hareketi bu kistlerin küçülmesine veya ortadan kalkmasına neden olur. Yalnızca dağıtma hareketinin yapılması göğüsleri küçültebilir. Göğüsleri irileştirmek için ters döndürme hareketini uygulayın ancak, göğüs kistiniz veya menopozla ilgili rahatsızlığınız varsa bundan kaçınmalısınız. Kadınların çoğu için her iki dönüş hareketinin birden yapılması (ayrı sayılarda yapılırsa) göğüs ölçülerinin değişmeden hormonların dengelenmesini sağlar.

Bu alıştırmayı her gün yapmanın diğer bir muhtemel sonucu da “kanın geri gitmesi”dir. Kimi kadınlarda östrojen düzeyi menstrüasyon döngüsünü durduracak kadar düşebilir. Batınî (içsel) felsefelerde bu olumlu kabul edilir, çünkü cinsel Ki’nin yeniden dönüştürülüp Taç çakraya yönlendirildiği anlamına gelir. Ancak bu, kadınlarda doğum kontrolü için yeterince güvenilir bir durum değildir. Eğer menstrüasyon durdu ve gebelik isteniyorsa ya alıştırmalara ara verin ya da masajdaki dönüş sayılarını azaltın (günde yüz kere altına). Bu alıştırmaların bilinen bir zararı yoktur. Biyolojik saati durdurur ve yaratıcılıkla zihinsel farkındalığı artırır.

Alıştırma, sabah ve akşam birer defa olmak üzere, günde iki defa yapılabilir. Bir seansta asgari otuzaltı, azamî üçyüzaltmış dönüş yapın. Başlangıçta sayıları küçük tutup zamanla artırmanız tercih edilir.

Erkekler için:

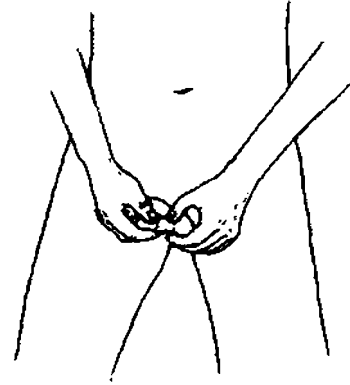
Bu alıştırmaların üstünüzde giysi olmaksızın ve Mikrokozmos Yörünge’nin meditasyon halinde yapılması en iyisidir. Reiki sembollerini ve Raku’yu (ateş enerjisi) canlandırmayın. Bu aşırı uyarılmaya ve rahatsızlığa neden olabilir. Böyle bir şey olacak olursa fazla enerjiyi Yeryüzüne gönderin; bunun için Ki’yi Hara’da toplayan Mikrokozmos Yörünge’nin son dönüş hareketlerini yapın. Hui Yin pozisyonu ve Başlangıç ve Yönetici Damarlarının nasıl bağlanacağına ilişkin konular bu bölümün so-

Erkekler İçin Ki Ahştırması ⁽¹⁷⁾

Birinci Ahştırma



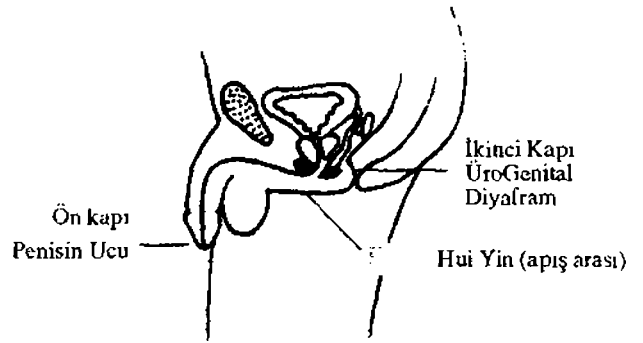
Böbreklere Masaj Yapın ve Onlara Hafifçe Vurun



Hayalara Masaj



Sol elle Hayalar Tutulur. Sağ elle Göbeğe
Saat Yönünde Masaj Yapılır



Erkeklerde Hui Yin'in Yeri.

nunda ele alınacaktır. Ayrıca, başlamadan önce kadınlar için Birinci Ahştırma'yı okuyun.

Ellerinizde enerji üreterek başlayın; onları hızlıca birbirine sürterek Reiki akımını başlatın.⁽¹⁶⁾

Ellerinizi ısındığında dokuz ila onsekiz defa böbrekleri hafif sarsarak onlara masaj yapın. Durun ve ısıyı hissedin. Zihin gücünüzü kullanarak böb-

reklere Ki'yi (içine nefes alır gibi) çekin ve enerjiyi Böbrek Noktasına (nefes verir gibi) verin. Bunu iki ila dört defa yapın. Böbreklerle cinsel uzuvlar arasındaki enerji bağlantısını hissedin.

Tekrar ellerinizde enerji üretin. Hayaları sağ avucunuza alın ve onlara onsekiz ila otuzaltı defa hafifçe masaj yapın. Durun ve Ki'nin hayalarda na-

sıl toplandığını duyumsayın.

Şimdi de hayaları sol avucunuzla tutun ve sağ elinizi Hara'ya yerleştirin. Hafif baskı uygulayarak sağ elinizle göbeğin etrafında ve saat yönünde otuzaltı ila seksenbir defa masaj yapın.

Ellerinizi değişin ve, önce ellerinizle tekrar enerji toplayarak, aynı işlemleri yineleyin. Ancak bu sefer Hara'ya saatin aksi yönünde masaj uygulayın, yine otuzaltı ila seksenbir defa.

Ardından iki elinizle cinsel uzvu kaplayın, uyarılmayı hissedin ve enerjiyi toplamak için uzvu kasın. Durun ve enerjinin yayılmasını hissedin.

Sağ eliniz hayalarda olduğu halde sol elinizi Kalp merkezine koyun ve kalbinize evrensel sevgi enerjisini çekin.

Mikrokozmozik Yörünge ile devam ederek enerjiyi Hara'ya döndürün ve nihai dönüş hareketiyle alıştırmayı bitirin.

Bu alıştırmamın çeşitli amaçları var. İlki kalple cinsel organlar arasında bağ kurarak merhamet duygusunu artırmak. İkinci önemli fayda da daha uzun bir hayat ve iyi bir sağlık için cinsel enerji veya Asıl Ki enerjisinin yeniden dönüştürülmesidir. Bu arada cinsel uzuvlar da güçlendirilmiş olur. Prostat sorunları, erken boşalma ve diğer cinsel problemler bu şekilde çözülebilir. Mikrokozmozik Yörünge yoluyla enerjinin deveranı tüm organları tedavi eder ve bedenin herhangi bir yerindeki enerji tıkanıklıklarını giderir. Ruhsal bilinç artar ve zihin, beden ve ruh bütünleşir. Bu alıştırma aynı zamanda iç huzur, güven ve saadet hissini güçlendirir. Yaratıcılığı, zihinsel farkındalığı ve ruhsal gelişimi tetikler.

İkinci Alıştırma – Hui Yin Pozisyonu

Hui Yin pozisyonu bedenin üst ve altında Başlangıç ile Yönetici Damarları birleştirir. Bu pozisyon olmaksızın Ki, ters yöndeki kanallarda ve düz bir hat üzerinde bir aşağı, bir yukarı hareket eder. Hui Yin'in kasılması Ki'nin kapalı devre halinde tüm bedeni dolaşmasını mümkün kılar; ayrıca Mikrokozmozik Yörünge'de enerji deveranının itici gü-

cünü teşkil eder. Onsuz ne Yörünge tamamlanabilir ne de Ki aktive edilebilir. Bu aynı zamanda kullandığım ve öğrettiğim inisiyasyon yönteminde, uyumlamayı iletmek üzere üstadın bedeninde Ki'yi harekete geçiren araçtır. Ancak Ki alıştırmaları Geleneksel Reiki sürecinde kullanılan bir yöntem değildir.

Reiki uyumlamasında Geleneksel ile Geleneksel olmayan Reiki arasındaki en belirgin farklardan biri de Hui Yin pozisyonudur. Geleneksel inisiyasyonlarda, İlk Derece'de dört, İkinci Derece'de ise bir tane daha uyumlamadan geçilmek zorundadır. Hui Yin kasılması ile ve Hara Çizgisini aktive eden (Geleneksel olmayan) yöntemdeyse her derece için sadece bir kombine uyumlama gereklidir. Reiki 3'te her iki yöntemde de tek uyumlama vardır.

Her iki inisiyasyon süreci de işlevsel olmakla birlikte kanımca, Hara Çizgisini aktive etmek uyumlama için daha etkili bir yoldur. Her iki yoldan da uyumlanmış olan öğrencilerimin çoğu bunu doğrulamıştır. Ayrıca, dört uyumlama yapma gereği sınıf mevcudunu fazlasıyla sınırlandırmakta ve ders süresini haddinden fazla uzatmaktadır. Reiki'yi olabildiğince çok insana ulaştırmak için de ne kadar az uyumlama gerekirse bizim için o kadar iyi.

Yeni yöntemin üçüncü tercih sebebi ise basitliğidir. Geleneksel Reiki 1 için dört ayrı uyumlama öğrenmek gerekir; Reiki 2 için bir tane daha ve Reiki 3 için yine bir tane daha. Benim kullandığım yöntemdeyse her bir derece için sadece bir kombine uyumlama gerekmektedir ve her üç derecede de aynı şekilde uygulanmaktadır. Reiki 3 eğitimi almak isteyen her öğrencinin neden Hui Yin pozisyonunu öğrenmesine ihtiyaç olduğu açık. Kullandığım uyumlama yöntemini kimin geliştirmiş olduğunu veya kimin Ch'i Kung alıştırmalarıyla bunu uyguladığını bilemiyorum. Unutmamak gerek ki şimdiye kadar Reiki sözlü bir gelenek olarak kalmış.

Hui Yin pozisyonu cinsel enerjinin ruhsallığa dönüştürülmesinin, ayrıca Asıl Ki'nin canlandırılması ve aktive edilmesinin bir başka örneğidir. O

Kundalini Yogası'nın, Pranayama Yogası'nın, Tantra Yoga'sının ve Ch'i Kung'un temel niteliğidir ve bu yönüyle birkaç kitapta mevzu bahis edildiğini gördüm. Apış arası kasılarak Başlangıç ve Yönetici Damarlar bedenın dibinde birleşir (tema sa geçer). Bu işlem, Kök çakranın (veya Hara Çizgisinde Kök çakranın denginin) geçici olarak kapanmasına neden olur. Ki, bedeni ayaklardan terk etmek yerine yukarı yönelir ve cinsel enerji Taç çakraya gönderilir.

Kundalini Yogası'nda bu pozisyon Kök Kilidi olarak bilinir. Birinci Ki alıştırmasında tarif edildiği üzere vajınaya basınç uygulanması Siddhasana adı verilen duruşa yol açar ki bunun anlamı "başarma duruşu"dur. Üstelik bu duruş, ruhsal gelişim için en uygun meditasyon duruşu olarak kabul edilir ⁽¹⁸⁾. Basınç topuğun (ya da yastık veya herhangi bir cismin) vajına veya makata, yahut da apış arasına yerleştirilmesi suretiyle uygulanır. Hui Yin'in (apış arası) kapanması Yeryüzü Ki'sini yukarı, Hara'ya taşır: aynı zamanda Semavi Ki'yi de Hara'ya çeker. İki enerji karşılaşınca Kundalini enerjisini serbest bırakarak omurganın dibine (kuyruksokumu, Kök çakra) yönelen bir ısı üretirler ⁽¹⁹⁾.

İkinci Alıştırma öğrenciye, kasların hareketi sonucunu apış arasının kapanmasıyla - dış baskı olmaksızın - Hui Yin'le temasa geçmeyi öğretir. Bu gerklidir çünkü uyumlama esnasında usta hareket ederken veya dururken kullanılması şarttır. Pozisyon, öğrettiğim Geleneksel olmayan yöntemde uyumlama yapmak için onusuz olmaz koşuldur. Ancak şunu da akıldan çıkarmamak lazım ki, bunu kullanmaya engel durumu olan öğrencilere Reiki rehberleri yardımcı olur ve böylece uyumlama yine de sağlıklı olur.

İlk olarak, sözkonusu kasların yerini tespit edin. Kadınlarda da erkeklerde bu kaslar cinsel uzuvlarla makat arasındadır ve CV-1 akupunktur noktası olarak bilinirler. Onlar doğumda episotominin ve kadınlarda Kegel alıştırmalarının noktasıdır. (Hui Yin'in kasılması bir Kegel alıştırmasıdır.) Işık Bedeninizin Uyarılması kasetinde Duane Packer ve Sanaya Roman, Hara Çizgisindeki bu noktaya

"N'ua" der. Ch'i Kung'da ise Hayatın ve Ölümün Kapısı olarak bilinir.

Pozisyonun ikinci aşaması dili, dişlerin gerisinde, damağa yerleştirmektir. Bu da bedenın tepesinde Başlangıç ve Yönetici Damarları birleştirir. Hafif basınç uygulamanız yeterlidir, yalnızca dilin ucuyla dokununuz ve alıştırmaya boyunca bunu sürdürünüz. Reiki'ye uyumlarken de bu hareketin yapılması gerekir.

Oturur vaziyette, bu enerjilerle çalışmaya başlayın. Kadınlara ve erkekler için yine ayrı açıklamalar yapılacaktır. Alıştırma esnasında Reiki sembollerini canlandırmayın, Reiki 3'teki uyumlama sürecine kadar bekleyin.

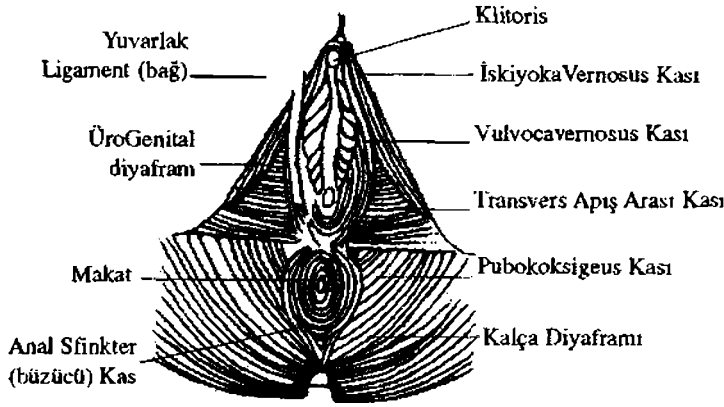
Kadınlara için:

Arkası dik bir sandalyede ya da yerde oturun ve vajına ile makat kaslarını kasın ⁽²¹⁾. Makat kaslarının kasılması daha kolay olabilir ancak vajinal kasları onu izleyecektir. Makatınızı içinize kadar çekmiş gibi kasın. Vajınayı da idrar akışını durdurmak ister gibi kasın. İdrar tutamama rahatsızlığına karşı veya orgazm uyarımı için Kegel egzersizi yapmış olanlar bu tür alıştırmalara aşinadır. Kasılma anatomik olarak Pubokoksigeus kasında gerçekleşir. İki noktada da kasılma olduğunda makattan içeri hava giriyormuş hissi doğar. Rahatsız olmadığınız müddetçe pozisyonunuzu olabildiğince uzatın, ardından gevşeyin. Bunu birkaç defa tekrar edin.

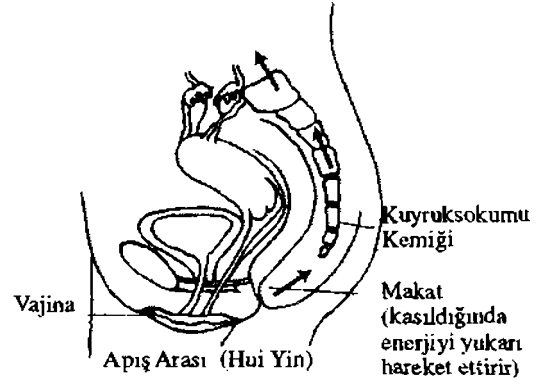
Başlangıçta bu alıştırmaya zor gelebilir ancak pratik yaptıkça kasları kontrol kabiliyetiniz gelişir ve kaslar giderek güçlenir. Zamanla kasları daha uzun müddetle sıkabilir hale gelirsiniz. Nihayetinde de, gündelik işlerinize bakarken kasılma hareketini orada kilitleyebilirsiniz, üstelik bu durum aklınıza bile gelmez. Ancak unutmayın ki bununla Hara Çizgisi'ndeki Kök çakrayı kapatıyorsunuz. dolayısıyla sık sık kasları gevşetmeniz gerekir.

Aynı şekilde, nefesinizi tutarak dilinizi damağınızda da tutabilmelisiniz. Zira Reiki'ye uyumlamak iki veya üç dakikanızı alabilir. Alıştırmaların

Hui Yin Pozisyonunun İlgili Noktaları ⁽²⁰⁾



Apış Arası Kasları (kadın)



Kadınlar İçin Hayatın ve Ölümün Kapısı

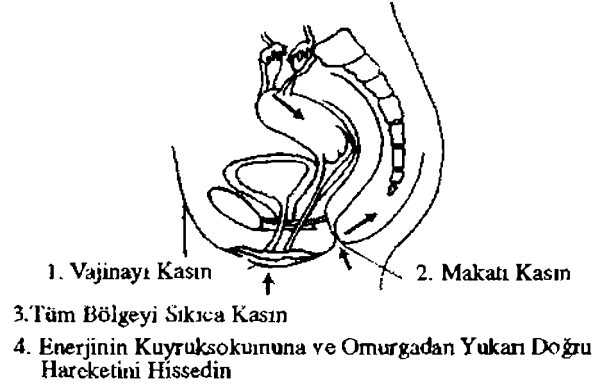
amacı budur – gerekli kas kontrollerini geliştirmek. Alıştırmaya önce nefesinizi tutarak başlayın. Vajina tam olarak kasılmış olduğunda rahim boynunun da kasıldığını hissedeceksiniz, böylece bir enerji kapısı daha kapanmış olur. Ki derhai Hara Çizgisi boyunca yukarı çıkmaya başlar; artık ayaklar veya başka iç organlar aracılığıyla enerjinin vücudu terk edebileceği yer de kalmaz. Hara'ya doğru yukarı çekilen Yeryüzü enerjisiyle temas kurulur.

Bedenin tabanında Hui Yin pozisyonunu muhafaza ederken dilinizi damağınıza, dişlerin gerisindeki oluğa yerleştirin. Artık enerji devresi kapanmıştır ve iki uçtan da Başlangıç ve Yönetici Damarları bitmiştir. Mikrokozmosmik Yörünge'nin neredeyse hiç beklemeden başladığını hissedeceksiniz – ve Hui Yin'in yanı sıra bu dil pozisyonu da Yörünge'yi tamamlamak için gereklidir. Şimdi Ki hem Taç çakradan aşağı, hem de Yeryüzünden yukarı hareket etmektedir. Hara aktive edilmiştir ve enerji döngüsü bedende sekiz rakamının şekline benzer bir yol çizer. Bu şekil aynı zamanda eski Mısır'da sonsuzluğun simgesidir.

Hui Yin'in üç aşamasını da deneyin. Vajina ve

makat kaslarını sıkın, dilinizin ucunu damağınıza yerleştirin ve derin bir nefes alıp tutun. Bu pozisyonu olabildiğince uzatmaya çalışın. Sonunda bunu ayakta yapmayı da başarmalısınız. Önce nefesinizi tutmadan Mikrokozmosmik Yörünge'yi deneyin, ayakta durarak da Mikrokozmosmik Yörünge yapılabilir.

Hui Yin'in Kasılması ⁽²²⁾

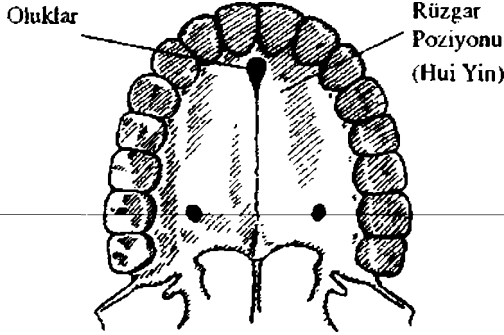


Erkekler için:

Bu alıştırmayı erkekler de aynı kadınlar gibi yapar, tek fark erkeklerin sadece makatı kasması-



Dilinizin ucunu damağınızda dokundurun.



dır ⁽²³⁾. Kasları içeri çekip dışarı bırakın. Erkeklerin iki kapısından biri idrar yolu çıkışında, yani penisin ucunda, diğeri de makatta yer alır. Cinsel Ki'nin kaçış noktaları bunlardır.

Kadınların alıştırmasını okuyun ve aynen uygulayın.

Kadınlar için de, erkekler için de alıştırmanın ikisi günde ikişer defa yapılmalıdır – sabahleyin ilk, akşamleyin de yaptığımız son iş olmalıdır. Alıştırma eşliğinde ne kadar çok Mikrokozmos Yörünge kullanılırsa, o kadar iyi. Onları daha uzun sürelerle uyguladıkça saadet duygusu günlük hayatınızın giderek ayrılmaz bir parçası haline gelir ve gerek fiziksel, gerekse duygular sorunlarımızın bir-

çoğu çözülür. Alıştırmalar beyinde mutluluk verici endorfin maddesinin salgılanmasına yol açar. İkinci alıştırma Reiki'ye uyumlamak için şartken ilki enerji engellerini giderir, ruhsal farkındalığı artırır ve beden-zihin-ruh ilişkisini güçlendirir. Bu özellikle erkekler için geçerlidir. Birinci alıştırma hem erkekler hem de kadınlar için üremeye ilgili problemlerin ve hormonal dengesizliklerin iyileştirilmesinde yararlı olabilir.

Yeryüzünün bu değişim zamanında ruhsal gelişimlerini başaran erkekleri özellikle takdir ediyorum. Kendine şifayla başlayan farkındalık, tüm erkeklerin şifa bulmasının şartı ve Yeryüzünü tüm Varlıklar için daha yaşanılır kılmamızın ayrılmaz bir parçasıdır.

Böylece Reiki 2 ile ilgili aktarabileceklerim tamamlanmış oluyor. Bundan sonra yalnızca öğretmen/üstad derecesi olan Reiki 3 kalıyor. Belirttiğimiz gibi Ki alıştırmasını İkinci ve Üçüncü Derece arasında bir köprüdür. Reiki 3 enerjisiyle çalışmaya başlamadan önce öğrencinin sembolleri iyice bilmesi ve en ince ayrıntısına kadar çizebilmesi gerekir. Uzaktan şifada tecrübe kazanmış olmalı ve Reiki 2 sembollerini gerek doğrudan uygulamalarda gerekse şifa harici uygulamalarda kullanabilmelidir. Mikrokozmos Yörünge ve Ki alıştırmalarıyla da öğrenci artık Reiki 3'e hazır hale gelmiştir.

NOTLAR

- (1) Barbara Marciniak ve Tera Thomas, *(Bringers of the Dawn: Teachings from the Pleadians)* Şafağı Getirenler: Pleadianlıların Öğretileri (Santa Fe, NM, Bear&Company Publishers, 1992) s.62-63.
- (2) Earlyne Chaney ve William L. Messick, *(Kundalini and the Third Eye)* Kundalini ve Üçüncü Göz (Upland, CA, Astara Inc., 1980) s.23.
- (3) Ajit Mookerjee, *(Kundalini: The Arousal of the Inner Energy)* Kundalini: İçsel Enerjinin Uyarılması (Rochester, VT, Destiny Books, 1991), s.21.
- (4) Mantak ve Maneewan Chia, *(Awaken Healing Light of the Tao)* Tao'nun Şifa Verici Işığının Uyarılması (Huntington, NY, Healing Tao Books, 1993), s.114.
- (5) Dr. Stephen T. Chang, *(The Tao of Sexology, The Book of Infinite Wisdom)* Tao Seksolojisi. Sonsuz Bilgelik Kitabı

(San Fransisco, CA, Tao Publishing, 1986) s.182-183.

(6) Mantak ve Maneewan Chia, (*Awaken Healing Light of the Tao*) Tao'nun Şifa Verici Işığının Uyarılması (Huntington, NY, Healing Tao Books, 1993), s.170.

(7) Ajit Mookerjee, (*Kundalini: The Arousal of the Inner Energy*) Kundalini: İçsel Enerjinin Uyarılması (Rochester, VT, Destiny Books, 1991), s.10-12.

(8) Mantak Chia, (*Awakening Healing Energy Through the Tao*) Tao Aracılığıyla Şifa Enerjisinin Uyarılması (Santa Fe, NMAurora Press, 1983) s.6-7.

(9) Aşağıdaki işlemler Mantak Chia'dan alınmıştır, (*Awaken Healing Energy Through the Tao*) Tao Aracılığıyla Şifa Enerjisinin Uyarılması, s.73-74. Ayrıca bkz. Dr. Stephen T. Chang, (*The Tao of Sexology, The Book of Infinite Wisdom*) Tao Seksolojisi, Sonsuz Bilgelik Kitapı, s.181-186.

(10) Mantak Chia, (*Awaken Healing Energy Through the Tao*) Tao Aracılığıyla Şifa Enerjisinin Uyarılması, s.60-61.

(Mikrokozmos Yörünge Meditasyonu, Dharma Yayınları, Haziran, 1999.)

(11) A.g.e. s.59.

(12) Bu pozisyon Earlyne Chaney ve William L. Messick, (*Kundalini and the Third Eye*) Kundalini ve Üçüncü Göz'de tarif edilmiştir.

(13) Bu alıştırmanın geri kalanı Mantak ve Maneewan Chia, (*Awaken Healing Light of the Tao*) Tao'nun Şifa Verici Işığının Uyarılması, s.382-389 ile Dr. Stephen T. Chang, (*The Tao of Sexology*) Tao Seksolojisi, Sonsuz Bilgelik Kitapı, s.103-107'den alınmıştır. Bu alıştırma 1989 yılında, Reiki 2 eğiti mimin bir parçası olarak alınmıştır.

(14) Mantak Chia, (*Awaken Healing Energy Through the Tao*) Tao Aracılığıyla Şifa Enerjisinin Uyarılması, s.383-384. Bu alıştırma 1989'da Reiki 2 eğitimimin bir parçası olarak bana öğretildi.

(15) A.g.e. s.385.

(16) Mantak ve Maneewan Chia, (*Awaken Healing Light of the Tao*) Tao'nun Şifa Verici Işığının Uyarılması, s.385-389 ve Dr. Stephen T. Chang, Tao Seksolojisi, Sonsuz Bilgelik Kitapı, s.72-76.

(17) Mantak ve Maneewan Chia, (*Awaken Healing Energy Through the Tao*) Tao'nun Şifa Verici Işığının Uyarılması, s.386-388.

(18) Ajit Mookerjee, (*Kundalini: The Arousal of Inner Energy*) Kundalini: İçsel Enerjinin Uyarılması, s.20.

(19) Earlyne Chaney ve William L. Messick, (*Kundalini and the Third Eye*) Kundalini ve Üçüncü Göz, s.32-33.

(20) Mantak Chia, (*Awaken Healing Energy Through the Tao*) Tao Aracılığıyla Şifa Enerjisinin Uyarılması, s.113-117.

(21) Dr. Stephen T. Chang, (*The Tao of Sexology*) Tao Seksolojisi, Sonsuz Bilgelik Kitapı, s.105-106. Bu alıştırma baş-

ka bazı kaynaklarda da rastladım.

(22) Mantak ve Maneewan Chia, (*Awaken Healing Light of the Tao*) Tao'nun Şifa Verici Işığının Uyarılması, s.195, 289 ve 291.

(23) Mantak ve Maneewan Chia, (*Awaken Healing Light of the Tao*) Tao'nun Şifa Verici Işığının Uyarılması, s.147 ve 227.

(24) Dr. Stephen T. Chang, (*The Tao of Sexology*) Tao Seksolojisi, Sonsuz Bilgelik Kitapı, s.73-76.

REIKİ ÜÇ
ÜÇÜNCÜ DERECE

靈
氣

YEDİNCİ BÖLÜM

ÜÇÜNCÜ DERECE SEMBOLLERİ

Reiki'nin Üçüncü Derecesi bu hayret verici şifa sisteminin en heyecan verici aşamasıdır. Bu, öğretmenlik derecesidir; artık başkalarına Reiki verebilecek bilgiler öğrenilir. Kimi öğretmenler bu dereceyi ikiye ayırır: Reiki 3 Uygulamacılık ve Reiki 3 Ustaz/öğretmenlik Derecesi. Reiki 3 Uygulamacılık eğitimi son bölümde anlatılan Ki alıştırmalarının yanı sıra Reiki 3 sembollerini ve onların şifadaki kullanımlarını kapsar. Bazıları buna İleri Reiki 2 de der. (Geleneksel öğretmenler Ki Alıştırmaları'nı hiç kullanmazlar.) Ustaz/öğretmenlik Derecesiye uyumlama ve Reiki sisteminin öğretilmesine dair bilgileri içerir. Benim öğretim yöntemimde Reiki 3 anılanların hepsini kapsar, yani hem şifa bilgilerini hem de öğretmenlik derecesini.

Geleneksel ve modern Reiki çevrelerinde kimlerin Üçüncü Derece'yi almaları gerektiği konusunda epey tartışmalar yapılıyor. Geleneksel düşünceye göre ustazlık derecesi yalnızca hayatlarını Reiki'ye adayabilecek kimselere verilmelidir. Aday, uzunca bir süre dikkatle gözlenir. Reiki 2 ile Reiki 3 eğitimi arasında en azından birkaç yıllık zaman aralığı olmalıdır. Öğrencinin Reiki 3 derecesini isteme hakkı yoktur; bu derece halihazırda ustaz olan biri tarafından önerilmelidir. Çok az sayıda öğrenci buna hak kazanır. Modern yöntemi benimseyen Reiki Öğretmenleri hem daha düşük fiyatlarla hem de daha çok öğrenciye (daha az sınırlandırmayla) Üçüncü Dereceyi vermektedir.

Bu ülkede (ABD) Geleneksel Reiki ustazlığı eğitiminin bedeli 10.000 dolar. Kanada'yla İngiltere'deyse 15.000 dolardır. Ne Reiki 3, ne de diğer dereceler için burs veya indirim sözkonusu değildir. Öğrencinin ustazın yanında en az bir yıl çıraklık yapması gerekiyor. Öğretmenliğe başladığında bir süre daha ustazının gözetiminde ders veriyor ve bu süre zarfında ders ücretlerini ustazı alıyor. Başlangıçta yalnızca Reiki 1 öğretmesine izin veriliyor, ancak daha sonra Reiki 2 öğretebiliyor. Böylece kendi başına kalması yıllar sürebiliyor.

Bayan Takata'nın ölümüne yakın zamanlarda ve vefatının ardından bir süreliğine Reiki 3'ü yalnızca Büyük ustazın inisiye edebileceği düşünülüyordu. Öğ-

rencileri, Reiki 3 olmalarına rağmen yalnızca Reiki 1 ve 2 öğretebiliyordu. Geleneksel öğretmenlerin üstad inisiye edebileceklerini bilmediklerini, yine Geleneksel okul mensubu kişiler bana anlattı. Neden sonra Geleneksel öğretmenler gerçekten de üstad/öğretmen inisiye edebildiklerini keşfettiklerinde çok daha fazla Reiki 3 yetismeye başladı. Hawayo Takata hayatının son on yılında (1970-80) yirmi iki Reiki 3 inisiye etti. Birkaç yıl öncesinde ABD’de 250, dünya genelinde ise toplam 750 kadar Geleneksel Usui Reiki’si üstadı vardı. Şimdi bu rakam daha da artmış olmalı.

Geleneksel eğitim alan bazı Reiki 3’ler eğitimin maliyet ve ayrıcalığını sorgulamaya başlamış, bunun sonucunda kimi öğretmenler ders ücretlerini düşürmüşlerdir. Kimileri de öğretim yöntemlerini gözden geçirip modernize etmiştir. Sonuç, Reiki üstadlarının hızla artışı ve Reiki yöntemlerinin evrimleşmesidir. Kendi Reiki 2 ve 3 eğitimimi de böyle öğretmenler ve yöntemlerden aldım. Sözkonu üstadlar görüyorlar ki daha düşük ücretlerle de aynı fayda ve bereket elde edilebiliyor, üstelik daha çok öğretmen yetiştirilmiş oluyor. Ne var ki Geleneksel kurumlarla modern Reiki üstad/öğretmenleri arasında şu anda herhangi bir diyalog bulunmamaktadır.

William Rand tarafından yapılmış bir röportajda Phyllis Furumoto, Mikao Usui’nin Reiki’yi son derece gevşek bir tarzda öğrettiğini ve derecelere bölmediğini belirtmiştir. Geleneksel eğitim yöntemini geliştiren Chujiro Hayashi olmuş, Hawayo Takata da Amerikan ücretlendirme sistemini başlatmıştır. Bayan Takata’nın ölümünden sonra Reiki Birliği (Reiki Alliance) birçok kural daha getirdi⁽¹⁾. Takata’nın torunu, Bayan Furumoto’ya, Reiki Birliği tarafından Büyük üstad unvanı verildi. Kendisinin de belirttiğine göre “Büyük üstad olarak fazladan Reiki gücü, fazladan bir sembol, uyumlama, teknik veya otoriteye sahip değil.”⁽²⁾ Dahası:

Bana öyle geliyor ki Reiki üstadları ve uygulamacıların çoğu halef selef, diploma ve “doğru” kuruma üyelik gibi konuları fazla önemsiyor. Önemli olan şudur: Kendi içinde Reiki’yle olan bağınızı biliyor musunuz? Bildikten sonra pek bir şeyin önemi yok aslında⁽³⁾.

Bu röportajda Reiki sembollerinden de söz açılmış ve Bayan Furumoto günümüzde değişik öğretmenlerin Reiki sembollerindeki farklılıklara dikkat çekmiştir. Belirttiğine göre her öğretmen veya uygulamacının çizdikleri semboller üpatıp aynı olmak zorunda değil; tanınmaları yeter. Reiki sembollerinin kullanımında asıl önem arz eden niyettir. Farklı insanların el yazılarını karşılaştırın; kimse-nin el yazısı diğerinkini tutmaz ama yine de herkes başkasının yazısını okuyabiliyor.

Kendi derslerimde de öğrenciler farklı görünen sembollerle geldikleri zaman onlara kendilerimin-kini gösterip sembollerini kolaylarına geldiği şekliyle kullanmalarını söylüyorum. Hon-Sha-Ze-Sho-Nen’in şimdiye kadar dört farklı versiyonunu gördüm, Reiki üstadlığı sembollerinde de farklı alternatifler var. Ancak, sembollerin çoğu versiyonu işe yarıyor, hem de güçlü ve yeterli derecede. Evrimleşmekte olan yeni Reiki öğretim yöntemleri için de aynı durum söz konusu. Ne olursa olsun, Reiki’yi Batı’ya tanıtması ve saflığını olabildiğince koruması açısından geleneksel yöntem takdire şayandır.

Öte yandan, modern öğretim sistemlerinin de önemli birer yeri var. Onlar Reiki’nin, içinde geliştiğinden çok farklı bir kültür ve zamana adapte olmasını sağlıyorlar. Unutulmamalı ki bu şifa sistemi büyük ihtimalle Tibet ve Hindistan’da gelişti. Budizm aracılığıyla Çin’e geldi, oradan da tüm Asya’ya yayıldı. ABD’ye de Japonya’dan geldi. Yazılı formülleri nereden baksanız İsa’dan bin yıl önce-sine dayanıyor, yani en azından üç bin yıllık. (Bu sistemin Yeryüzüne diğer gezegenlerden getirilmiş olma ihtimalini de göz ardı etmemek lazım.) Bu zaman içinde Reiki uzun bir adaptasyon ve değişim sürecinden geçti.

Geleneksel eğitim almış olan bazı (ama hepsi değil) öğretmen ve uygulamacılar kendilerinki dışında başka bir yöntemi reddediyor. Onlar modern yöntemle Reiki 1 derecesini almış olup da daha ileri için kendilerinden ders almak isteyen öğrencilerin eğitimine saygı duymuyorlar. Hatta geleneksel eğitimden geçmemiş şifacıların kendi Reiki

Paylaşım Toplantılarına katılmalarını reddedebiliyorlar bile. Ders veren Reiki 3 öğrencilerimden bazıları onların ithamına uğradı. Geleneksel olmayan eğitim alan öğrencilere aslında Reiki alındıkları ya da Reiki'nin kendilerine yanlış öğretildiği telkin ediliyor. Modern sembollerin Geleneksel versiyonla uyuşmadığı yerde onların Reiki sembolü olmadığı ve işe yaramadığı söyleniyor. Bunların hiçbirisi doğru değildir. Bu tür davranışlar kesinlikle şifacılık ahlâkına aykırıdır ve Reiki'yle bağdaşmaz.

Gerçek şu ki basit bir Reiki uyumlaması yarın günde acemi birisini yetkin bir şifacı haline getirebilir. Şifacılara acil biçimde ihtiyaç duyulmaktadır ve gezegene ne kadar şifacı kazandırılırsa, o kadar iyi. Yeryüzü değişimlerinin gerçekleştiği şu günlerde herkes, yeryüzünün kendisi gibi acı çekiyor. Reiki'yi bir zamanlar olduğu (ve tekrar olması gerektiği) gibi evrensel kılmak için tüm Reiki yöntemlerinde çok fazla şifacıya ihtiyaç var. Şifa sistemlerini bu zamanda kapalı tutmak doğru olmadığı gibi hiçbir yöntem de diğerinden daha iyi veya "daha Reiki" değildir.

Kanaatimce Reiki öğretmenlerinin eğitilmesi yalnızca hayatlarını buna adanarakla sınırlandırılmamalıdır. Dünya artık eskisi gibi değil. Uzun yıllarını çıraklığa ayıracak veya eğitim için 10.000 dolar harcayacak insan çok az bulunur. Hayatını Reiki'den kazanmak herkesin durumuna uygun düşmeyebilir. Ben, isteyen ve iki dereceyi de almış olan dürüst kişilikli neredeyse herkese Reiki 3'ü öneriyorum. Şifaya kendisini vakfedecek veya olağanüstü şifa yeteneği olanlar için çoğunlukla (zaten düşük olan) ders ücretinden feragat ediyorum. Öğrencilerimin hemen hemen yarısından hiç ücret talep etmiyorum. Ve bu, üç derece için de geçerli.

Öğrettiğim şekliyle Reiki'nin üç derecesinin her birinin bir ahlâkı var. Reiki 1 ve 2 ahlâkı basitçe, şifayı – uzaktan veya doğrudan – yalnızca isteyenlere yapmak ve özgür iradeyi yok saymamaktır. Reiki 3 ahlâkıysa paradır. Reiki herkese refah, uzun bir hayat ve sağlık verir. Bunlar alınıp satılabilen değerler değildir. Bir öğretmen veya şifacının hayatını bundan kazanması en doğal hakkıdır, ancak

şifanın maddî olarak karşılanabilir olması kaydıyla. Kendi özel dersterimde öğrencilerimden Reiki 1 için 75 dolar, Reiki 2 için 100 dolar, Reiki 3 içinse 300 dolar talep ediyorum. Sınıfların dolu geçtiği hafta sonu derslerimde ise belli bir toplam ücret aldığımdan kişi başına düşen, özel derslerden çok daha düşük oluyor. Şifa uygulamalarından ücret alıyorum ama öte yandan şifacıların bundan da hayatlarını kazanmaya hakları olduğunu düşünüyorum. Öğrencilerimden hep ücretlerini makul tutmalarını ve burs sistemi geliştirmelerini istiyorum.

Öğretmeye ilk başladığımda birkaç haftalık bir süreyle Reiki'yi yalnız kendime saklamak ve ondan para kazanmak istedim. Kendimi böyle düşüncelere kapırlığım için dehşete düşmüştüm ama inkar etmek boşunaydı. Reiki 3'ü hep başkalarına da şifayı öğretmek ve bunu düşük ücretle veya bedava yapmak istemiştim: o anki düşüncesizliğimin sürmesine izin veremezdim. Birkaç hafta süren bir nefis muhasebesinden sonra zihnimi yoklayan o düşünceler kayboldu. Öte yandan, iyi niyetli bazı modern öğretmenlerin benzer şekilde, öğretmenliğe başlamalarının kısa bir süre ardından, amaçlarını yitirdiklerini de gördüm. Nefse yenik düşme sürecinin kendilerinde de baş gösterebileceği hususunda öğrencilerimi uyanyorum. Böyle bir hal olursa ona direnin ve neden Reiki öğretmeni olduğunuzu hatırlayın.

Reiki 2'de olduğu gibi Reiki 3 eğitiminde de öğrencilerime tüm bilgileri (çoğunluğu yazıya döklülüp fotokopiyle çoğaltılmış notlar halinde) aktarıyorum. Ciddi öğrencilerimin gerekli çalışmaları yapmalarını ve – her ne kadar ben onlara öğreteceksem de – öğrenme işini kendi üstlerine almalarını beklerim. Hafta sonları isteyenlerin katılabileceği Reiki 3 dersleri veriyorum ve bir öğrenciyi geri çevirdiğim neredeyse hiç olmuyor. Reiki 3 öğrencilerimin hepsi öğretmenlik yapmıyor ama çoğu ciddi birer şifacı haline geliyor. Tercih etmeleri durumunda da öğretmenlik yapacak becerileri zaten bulunuyor. Reiki 3 öğrencilerimden ciddi şekilde bunun öğretmenliğini yapmalarını istiyorum. Böyle bir niyeti olmadığını söyleyenler bile sonunda öğretmen olup çıkabiliyor. Sınıf açmasalar da aile-

lerine ve ihtiyacı olan kimselere Reiki veriyorlar. Bu Geleneksel Reiki 3 öğrencisi seçme yöntemin-den çok farklıdır, fakat bu zamanda bunun bir ihti-yaç olduğunu düşünüyorum.

Reiki 2 öğrettiğimde öğrencilerime Reiki 3'e devam etmelerini samimiyetle istediğimi söylüyorum. Kendilerini, başkalarını (hayvanlar dahil) ve/veya gezegeni iyileştirmeye azmetmeleri halinde, fakat ancak bu şartla, yola devam etmelerini istiyorum. Öğretirken bir sınır koymuyorum; sınıflarıma fiziksel olarak uyumlayabileceğim kadar öğrenci alıyorum. Azmini ve kararlılığını öğrencinin kendisi belirler – sınıfa katıldıysa bunun muhasebesini yapmış olduğunu varsayırım. Öğrenciler sık olmamakla birlikte bana kararlarından söz ederler. Dereceler arasında belirli bir zaman dilimi olmasını talep etmem.

Hafta sonu derslerinde üç gün içinde Reiki 1, 2 ve 3'ü veririm – herkes için (kendim dahil) zorlu bir süreç. Reiki 1 dersinde, bir sonraki gün daha fazlasını kaldırabilir misiniz diye öğrencilerime sormam ve kararı kendilerine bırakırım. Enerji ya da öğrendikleri bilgi onları fazlaca etkilemişse (ki Reiki 1'de bu pek olmaz) Reiki 2 için bir müddet beklemek daha iyidir. Eğer kendilerini hazır hissediyorlarsa devam ederler. Reiki 2'de insanları üzerinde basa basa uyarırım, altı aylık arınma sürecine dikkatlerini çekerim. Süregelen duygusal travmalar yaşayan öğrencilerim bu durumda çoğunlukla beklemeyi tercih ediyorlar.

Önceki güne kadar Reiki hakkında hiçbir bilgisi ve tecrübesi olmayanları da beklemeye davet edip Reiki 3'ü daha sonra almalarını salık veririm. Öğrenci eğer (Reiki eğitiminden önce de) deneyimli bir şifacı veya medyum ise, yahut da o hafta sonundan önce Reiki 1 aldıysa kararında tümüyle özgür bırakırım. Çoğu insan kendi sınırlarını bilir. Dereceler arasında biraz zaman, en azından birkaç ay, bırakmak her zaman için daha iyidir ancak, öğretmenlerin azlığı buna müsaade etmeyebiliyor. Hazır olup olmadığını öğrencinin kendisi bilecektir ve ben onun bu bilgisine ve kararına saygı duyuyorum. Bir Reiki hafta sonunun ardından bir kentten

ayrıldığımda, orada birkaç ay içinde ders verecek olgunluğa ulaşacak en azından birkaç kişi bulunur.

Reiki 3 eğitimi iki sembolün ilâve edilmesiyle başlar. Her ikisi de uyumlama sürecinde kullanılır fakat yalnızca bir tanesinin şifada işlevi vardır. Reiki 3'teki her şey uyumlamaya götürür, semboller de bunun birer parçasıdır. Reiki 3 sembollerinin birine Dai-Ko-Myo, diğerine de Raku denir. Dai-Ko-Myo hem şifada hem de Reiki uyumlamalarının aktarımında kullanılır. Raku ise yalnızca uyumlama sürecinde işlevseldir, başkaca bir amacı yoktur. Bayan Takata bu sembolü kullanmadı. Dai-Ko-Myo sembolü, biri Geleneksel diğeri de modern yöntemde kullanılan ve birbirinden oldukça farklı çizilen iki versiyonu olması bakımından özeldir. Kendi öğretimde modern olanı kullanıyorum, ancak nereden geldiği hakkında hiçbir bilgim yok.

Reiki 3 arayışlarıma yeni başladığımda tanıdıklarımın biri bana postayla Geleneksel Dai-Ko-Myo sembolünü göndermişti, ben de derslerimin

Dai-Ko-Myo

Geleneksel Versiyon



ilk yılında onu kullanmıştım. Geleneksel sembolün birkaç farklı çizimini gördüm, fakat hepsinin temel formu aynı. A.J. Mackenzie Clay de, Reiki İçin Bir Adım İleri (New Dimensions, 1992) adlı kitabında çizimin bir versiyonunu aktarıyor. Bir müddet böyle öğretmenlik yaptıktan sonra, eğitim bilgilerimin

çoğunu aldığım Reiki 2 öğretmenim bana hangi Dai-Ko-Myo'yu kullandığını sordu. Ona kullandığım sembolün bir kopyasını gönderdiğimde bir de modern versiyonu kullanmamı önerdi. Bu konuda pek istekli değildim, kullanmakta olduğum işe yarıyordu. Yine de onun yeni sembolünü denemeyi kabul ettim. Bir daha da Geleneksel sembole dönmedim.

Yeni sembol ezber gerektirmiyordu – sanki onu yıllardır biliyordum. Onu gördüğüm anki ilk düşüncem, “elbette, bu Tanrısal sarmal” oldu. Uyumlamalarda onu çok daha etkili ve asıl Dai-Ko-Myo'dan çok daha akıcı buldum. Öğrencilerim üzerinde ikisini de kullandığımda ve onları karşılaştırmalarını istediğimde hepsi de yenisini tercih ediyordu. Tıpkı bana olduğu gibi onlara da daha açık, daha basit ve daha etkili geliyordu. Yeni sembole bir müddet çalıştıktan ve eskisiyle yenisini ara-

Dai-Ko-Myo

Geleneksel versiyon, oklar çizim yönünü gösterir

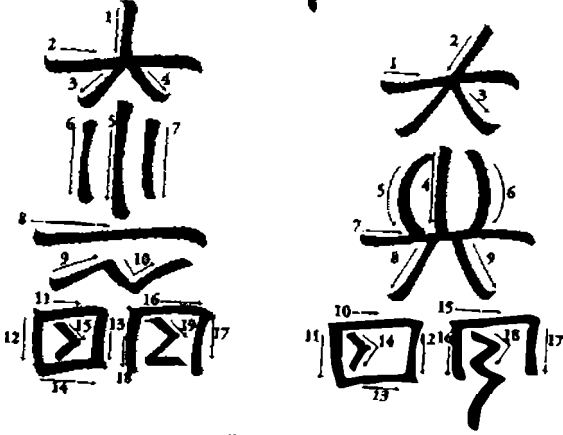


sında birkaç kez git-gel yaptıktan sonra modern Dai-Ko-Myo'da karar kıldım.

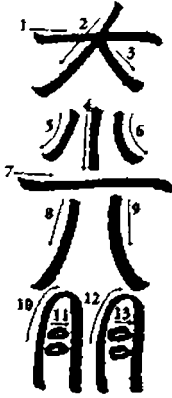
Suzanne Wagner'la yapılan bir medyumsal irtibatla bir öğrenci yeni sembolün biçimini sormuş. Ben o uygulamaya hazır değildim fakat kasetten dinledim. Uygulamaya katılan Reiki rehberleri modern Dai-Ko-Myo'nun günümüz eğitim ihtiyaçlarının titreşimlerine daha uygun olduğunu açıkladılar. Eski sembol eskinin ihtiyaçlarına göre idi. Söylediklerine göre uyumlama veya şifada Geleneksel sembolün kullanımının daha uygun düşeceği insanlar çıkabiliyormuş, bu konuda sezgilerimize dayanmalıyız. Ancak çoğu durumda yeni sembolü kullanmamızı tavsiye ettiler ve aslolanın yenisini olduğunu vurguladılar. Bu bölümde her iki Dai-Ko-Myo sembolü gösterilmektedir. Benim öğrencilere önerim, her ikisini de denemeleri ve enerjileriyle ihtiyaçlarına daha çok uyan hangisiyse onu kullanmalıdır.

Reiki 3 Dai-Ko-Myo'sunu öğrendiğinizde onu her türlü şifada kullanabilirsiniz. Uzaktan şifada, şifacının Kalp çakrasından alıcının Kalp çakrasına hızla yol aldığını müşahade ettim. Çoğu şifada gerekli olan tek sembol bu olmakla birlikte uzaktan şifada Hon-Sha-Ze-Sho-Nen'i de daima kullanmalısınız. Ters biçimde kullanıldığında bedenlerden negatif enerji alıp çıkarır ve onu serbest bırakır. Dai-Ko-Myo'nun odağı ruhun şifasıdır. Reiki sembollerinin her biri titreşimsel bedenlerden birisini hedef alır. Cho-Ku-Rei en fazla fiziksel beden düzeyine hitap eder; Sei-He-Ki duygusal beden, Hon-Sha-Ze-Sho-Nen de zihinsel bedene yönelir. Dai-Ko-Myo ise ruhsal düzeyde çalışır.

Bu son derece güçlü ve etkili bir şifadır. Hastalığı en üst düzeyde, ilk kaynağında tedavi eder. Ruhsal beden, fiziksel olanın tasarımını, modelini ihtiva eder. Bu düzeyde yapılan şifa derin değişimler yaratır, genellikle “mucize” tabir edilen nitelikte değişimler. Reiki şifacıları bu “mucize”lerden her uygulamada görür, onları meydana getiren de çoğunlukla Dai-Ko-Myo'dur. Bu aşamada hayat değişimleri gerçekleşir. Diğer sembollerde de olduğu gibi, sezginizin size ilham etmesi durumunda Dai-Ko-Myo'yu doğrudan uygulamalarda da kullanın. Ben bu sembolü diğer hepsinden daha sık kullanıyorum.



Tibetli Üstat Sembolü (sol)
ve Sunyata Reiki Üstat Sembolü (sağ)



Dai-Ko Myo Çeşitleri ⁽⁴⁾



Uzaktan şifada ise dört sembolün hepsini de kullanırım. İlk kaynak olarak önce Dai-Ko-Myo'yu gönderirim, ardından da Hon-Sha-Ze-Sho-Nen'i. Sonra sırayla Cho-Ku-Rei'yi ve Sei-He-Ki'yi ilâve edin, nihayetinde Dai-Ko-Myo'yu tekrar edin. Sembol sıklıkla astral bir gül rengine, bazen de metalik altın rengine bürünür. Gönderirken durağan değil hareketli, eğrilen ve titreşen bir haldedir. Ben bunu, Tanrı/Kaynak enerjisinin doğrudan ve güçlü bir şekilde şifacıyla alıcı arasındaki boşlukta taşınması olarak algılıyorum. O alıcının ihtiyaç duyduğu her şeyi taşır. Bu, Yeryüzü gezegeninde elimizdeki en güçlü (ve olumlu) şifa verici enerjidir.

Kendine şifada Dai-Ko-Myo'yu, başkaları üzerinde kullandığınız gibi kullanın. Kalp çakrası üzerinden onu görün (imgeleyin) ve diğer sembollerle birlikte canlandırın. Kendine şifada ve bedenden akan Ki'yi arttırmak için bu sembolü kullanan bir Ch'i Kung alıştırmaları da vardır. Hara Çizgisindeki Timüs çakrasını uyarır ve fiziksel bağışıklık işlevlerini güçlendirir. Aşağıda belirtildiği şekliyle (ayakta ve sırtınız dik tutarak) bu alıştırmayı günde iki defa tekrar edin.

İlk olarak, şekilde belirtilen noktayı bulun. (Kürek kemiklerinin her birindeki kemiksi boşluk.) Ellerinizle Reiki enerjisi yaratın veya ısınana kadar onları birbirine sürtün, ardından da bir elinizin parmak uçlarıyla diğer omuzdaki ilgili noktaya masaj yapın. Elinizi saat yönünde hareket ettirin. Bir dakika kadar masaj yapın, sonra Dai-Ko-Myo'yu canlandırın. Üç yüz dönüş kadar masaj yapmayın

sürdürün. Diğer omuzda da aynı noktayı bulup aynı işlemi tekrar edin.

Geleneksel Olmayan Dai-Ko-Myo

Çizimi



Bu alıştırmayı her iki omza da üçer defa uygulayın. Bitirmek için, sağ elinizi gevşek yumruk yapın. Göğüs kemiğinizin üstüne hafifçe yirmibeş defa vurun ve bu arada Dai-Ko-Myo'yu canlandırın. Bu alıştırmayın kökenini bilmiyorum ama timüse vurulması onu uyarıp güçlendirmektedir. Timüs bezlerinin güçlendirilmesi üzerine bütün bir kitap için bakınız ^(*) John Diamond, *Bedeniniz Yalan Söylemiyor* (Warner Books, 1979). Diamond yukarıdakine benzer bir alıştırmaya "Timüs Vuruşu" adını vermektedir ^(*).

Dai-Ko-Myo'nun başka kullanımları da var. Kristalleri temizleyip yüklemek, programlamak ve onlardan kendilerini arındırmalarını istemek için dört sembolü de canlandırın. Bunun için kristali ve ya kıymetli taşı avuçlarınıza alın ve ona Reiki enerjisini gönderin. İlk olarak Dai-Ko-Myo'yu, sonra, emmiş olduğu bütün negatiflik ve acıdan taşı arındırmak için Sei-He-Ki'yi canlandırın. Ardından Cho-Ku-Rei'yi gönderin - taşı belirli bir amaca, örneğin şifaya yönelik olarak programlamak için.

Eğer taş kendine veya bir başkasına şifa yapmak üzere kullanılacaksa Hon-Sha-Ze-Sho-Nen'i de ekleyin. En sonunda yine Dai-Ko-Myo'yu canlandırın ve bu sefer taşın kendisini ileriye dönük olarak arındırmasını isteyin. Bunun anlamı taşın ileride de kendisini temizleyeceğidir, ancak yine de onu sık sık temizlemeyi ihmal etmeyin. (Her halükârda daha seyrek temizlenmeye ihtiyaç duyacaktır; bunu bir sarkaçla kontrol edebilirsiniz.)

Çiçek veya kıymetli taş iksirleri hazırlarken de su ve çiçeklere (veya kıymetli taşlara) Dai-Ko-Myo ve Cho-Ku-Rei katarım. İksirlerimin son derece etkili olduğu söyleniyor, hiç şüphe yok ki bunun sebebi Dai-Ko-Myo sembolüdür. Onu aynı zamanda ilaçları, şifalı bitki mahlullerini (eriyik), homeopatik araçları vs. yüklemek için de kullanıyorum. Genellikle ihtiyaç duyulan tek sembol Dai-Ko-Myo'dur. Neredeyse Reiki'ye her başvurduğumda ondan faydalıyorum; çoğunlukla da sembol silsilelerinin veya uygulamaların başında ve sonunda. Enerjisi derinden etkiliyor. Reiki uyumlamasını öğretilenden öğrenciye ileten Dai-Ko-Myo sembolüdür. Uyumlama süreciyle ilgili ayrıntılar bir sonra-

Dai-Ko-Myo

Bağışıklık Sistemini (Timüs) Güçlendirir



(*): Yazarın bahsettiği kitap Dharma Yayınları tarafından "Bedeniniz Yalan Söylemez" adı ile yayınlanmıştır. (Editör)

ki bölümde verilecektir.

Diğer semboller gibi Dai-Ko-Myo'nun da ezberlenmesi gerekir. Öğrencinin onu kusursuz şekilde çizebilmesi lâzım gelir. Dolayısıyla yenisi, eski sembolden çok daha kolaydır. Geleneksel Dai-Ko-Myo'nun benim enerjimle çok da uyummadığının bir delili, onu ezberlememin haftalar aldığı gerçektir. Oysa modern Dai-Ko-Myo'yu daha ilk gördüğüm anda benimseyivermiştim. Herhangi bir ezber çabası gerekmedi, onu zaten tanıyordum. Elime geçen tüm farklı çizimleri yine bu bölüme koydum. Hangisi kolayınıza gelirse onu seçin; hepsi de çalışıyor.

Öteden beri Tanrısal enerjinin sembolü olan sarmalın Ch'i Kung'daki tanımı oldukça ilginçtir. Merkezden başlayan saat yönlü sarmal hareket, Ki'yi şeklin özünde toplama gibi bir özelliğe sahiptir. Modern Dai-Ko-Myo da böyle çizilir, saat yönünde merkezden dışa doğru. Sarmal ters yönde çevrildiğinde içsel Ki, bedenın ötesindeki Ki'yle birleşmek üzere yayılır. Yayılım tamamlandığında hareket kendiliğinden tersine döner ve Ki'yi içe alır. Sarmallar diğer enerjileri de çeken girdap özelliğine sahiptirler. Doğa, sarmallar şeklinde devinir - küçük girdaplardan şiddetli kasırga ve hortumlara. Ch'i Kung'ta da sağlık ve şifayı pekiştirmek için Ki'yi toplamak ve yoğunlaştırmak üzere kullanılırlar ⁽⁶⁾.

Wicca'daki sarmal da inisiyasyon labirentidir. O Çarkıfelek Yılıının deverenı, doğuş ve yeniden doğuşun mekanıdır. Saat yönlü sarmallar yaratılış enerjisini doğururken ters yönlü sarmallar da yayılım ve çözölmeyi temsil eder. "Sarmal Dans" adlı eserinde Starhawk (Harper and Row Publishers, 1979) çift sarmalı yaratılışın özüne (Budist Boşluğa) götüren bir labirente benzerir:

Sarmal üzerinde hareket ettikçe dünya çözölür, biçim çözölür, ta ki ölüm ve doğumun bir olduğu saklı kalbe varana kadar. Sarmalın merkezi ışış; o Kuzey Yıldızı'dır, sarmalın kolları da Samanyolu, durgun merkez noktasının etrafında sayısız yıldız devinir... Artık Tanrı'nın kucağında serbestçe yüzüyorsunuz. İtilip ezildiğini hissedin şimdi, yeniden

doğuşun rahim ağzına doğru. Saat yönünde DNA'nızın çift sarmalına doğru gidin ⁽⁷⁾.

Modern Dai-Ko-Myo çift sarmalıdır.

Diğer Reiki 3 sembolü de Raku'dur. Bayan Takata bu Sanskrit sembolünü kullanmamışsa da bugün Amerikalı Reiki üstadlarının çoğu, belki de hepsi ondan faydalanıyor. Ancak görünüşe bakılırsa üstadların çoğunluğunun bu sembol hakkında pek bir bilgisi yok, dolayısıyla önemini anlayamıyorlar. Sembol yalnızca uyumlamalarda kullanılır (şifada değil). Şekli yıldırımınkine benzer. Bana öğretilen tanımı "ateş beslemek"tir. Uyumlamanın sonunda Raku, Reiki enerjisinin alıcısını topraklamak için kullanılır. Çoğu Reiki üstadının bildiğı bundan ibarettir ama gerçekte çok daha fazlası vardır. O Hara Çizgisi'ni de harekete geçirir, böylece öğrencinin Reiki enerjisini Ki kanallarından geçirmesini ve Hara merkezinde (Tan Tien veya göbek) topraklamasını sağlar.

Öte yandan uyumlama süreci boyunca üstad ve öğrencinin auraları da birleşir ve bu esnada birtakım şeyler daha olur. Bu kısa an süresince Reiki rehberleri enerjiyi alıcının (uyumlamayı ve Reiki derecesini alan kişi) olumsuz karma'sını gidermek

Raku

Parlayan şimşek, ateş besler
(yalnızca uyumlamak için)

Oklar nasıl çizileceğini gösterir



kullanırlar. İşlemi yapan öğretmen, kendi aurası aracılığıyla serbest kalan alır ve topraklar; genellikle de bundan haberi bile olmaz. Uyumlamanın sonundaki Raku ise auraları ayırmaya yarar. Aynı zamanda hem üstad hem de öğrenciyi, öncekinden çok daha fazla Asıl Ki enerjisiyle bırakır. Uyumlama süresince gerçekleşen karma'nın serbest kalması işlemi, kendisini takip eden fiziksel ve duygusal arınma ve yenilenme sürecini açıklar.

Diğer sembollerde bulunan farklılıklar hesaba katıldığında Raku'da yalnızca bir değişik şekli olması şaşırtıcı gelir. Bu tek farklı şekilde da yıldırım şeklinde köşeli köşeleri yumuşatarak yıldırım şeklini dalgalı hale getirir. Bu şekilde kullanılan sembol Ejder Kundalini Gücü'dür. Ancak, yıldırım biçimli sembol aynı zamanda Vajrayana Budizmi'nin de Vajra'sı olduğundan (Tibet'te Mahayana Budizmi'nin elmas (elmas gibi sarsılmaz ve bozulmaz) yolunun simgesi) yıldırım şeklindeki Raku bana daha doğru görünüyor. Raku, Dai-Ko-Myo çifte sarmalının uçlarındaki açıklığın arasındaki küçük şekildir.

Ülke çapında ortaya çıkan modern Reiki 3'ler

Raku, Ejder Versiyonu

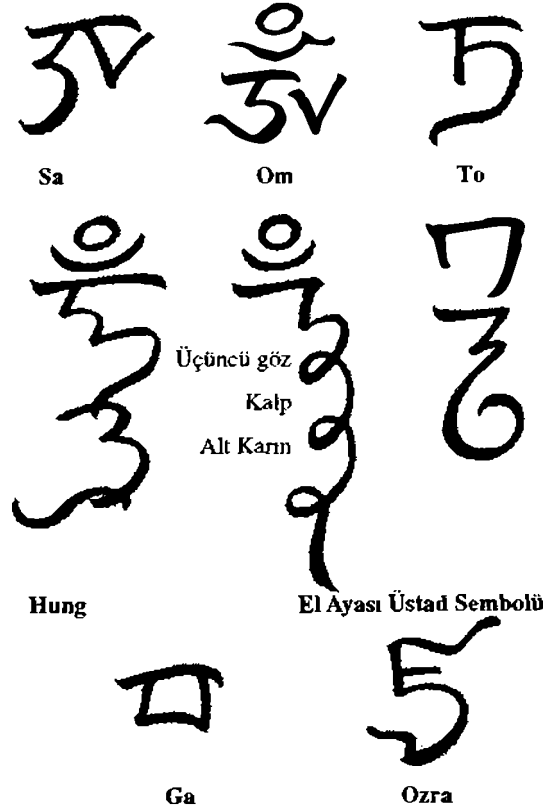


başka "yeni" Reiki sembolleri de türetiyor. Onlar kaybedilmiş bazı sembolleri gün ışığına çıkarmak iddiasındalar. Sözkonusu şekillerin birçoğu kendi içlerinde pozitif olan Budist veya Sanskrit enerjile-

ridir, fakat Reiki'yle alakaları yoktur. Laurel Steinhice'in medyumsal irtibatında bize diğer sembollerin Yeryüzüne gönderileceği bildirilmişti. İlk gözlerdeki enerji merkezlerini açmaya yarayan bir sembol olacaktı, böylece Reiki bir tür lazer gibi de kullanılabilecek. Ruhsal bakımdan geliştikçe şifacıların çoğu, belirgin bir sembol kullanmadan bunu yapmayı öğreniyorlar. Görünüşe bakılırsa modern Dai-Ko-Myo, Geleneksel olmayıp da gerçekten bir Reiki sembolü olan yegane şekildir. Bununla birlikte diğer yenilerden bazıları aşağıda gösterilmiştir.

Bunları Reiki sembolü olarak addetmesem de

Reiki Sembolü Olmayan Şekiller



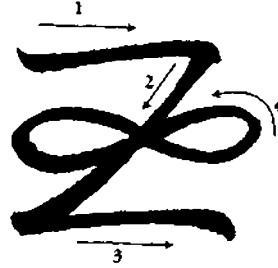
bazıları bahse değer. Om bir Sanskrit sembolüdür ve evreni yaratan sesi temsil eder. Bunun dışında



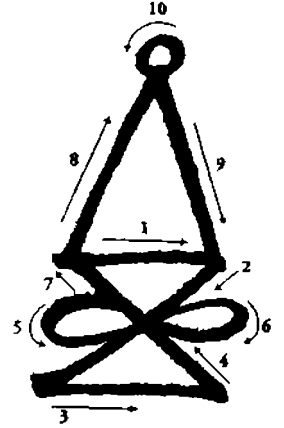
Johre
Beyaz Işık



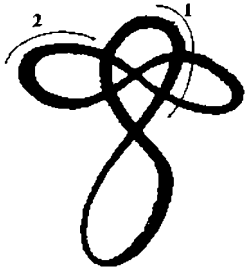
Lon Say
Enfeksiyon Negatifliği



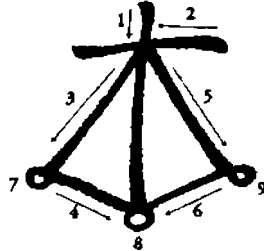
Zonar
Sonsuzluk, zamansızlık, ebediyet. Geçmiş hayat, karma ve boyutlar-arası hallerle ilgili konularda işe yarar.



Halu
Sevgi, hakikat, güzellik, uyum, denge ve daha derin bir Şifa Işımı. Halu, Zonar'ın güçlendirilmiş halidir. Üstteki piramit yüksek zihin enerjisini temsil eder.



Len So My
Saf Sevgi



Harth
Sevgi, hakikat, güzellik, uyum ve denge. Bu, içinden şifa ve sevgi akan kalbin simgesidir. Üç boyutlu bir piramittir.



Yod
Bu sembolü çizerken sadece eğimli uzun çizgiyi çekin; bu Tanrının ellerini temsil eder. (İçinde On Emrin yazılı olduğu belgeleri muhafaza eden Ahid Sandığı) Bu enerjiyi bilmiyoruz; biz sadece kalp enerjisinin hizmetlileriyiz.

şifa verici enerjiye sahip başka Sanskrit sembolleri de var. El Ayası üstad sembolü çakralar ve Suşumna'dan enerjinin geçişini temsil eder; bu bakımdan bir inisiyasyon sembolü olabilir. Tantrik Budist heykelciliğinde Buda heykellerinin avuçlarına birçok benzer sembol çizilmektedir. Bir başka sembol dizisine de Rahim (Dölyatağı) Bıçımı denir. Burada sembollerin kendilerine Bija'lar adı verilir –

(Tanrısal) kaynağın sesleri. Onlar Mutlak olanın dili kabul edilir. Tantrik Budizm ritüelinde önemli bir yeri olan Bija'ların gerçek anlamları yalnızca inisiye edilecek olanlara (topluluğa kabul edilecek olanlara - ç.n.) bildirilir. Stupalar halinde çizilen Bija'lar beş unsuru temsil etmek üzere de kullanılabiliyor. Stupalar, Pagoda tarzının öncülleri olup sözkonusu unsurları özlerine uygun olarak tasvir

eden heykel ya da yapılarıdır⁽⁸⁾. Hon-Sha-Ze-Sho-Nen biçim olarak Stupa'ya bir hayli benzer.

Harth, Zonar, Halu ve Yod'u da içeren bir dizi sembol de bana Kaliforniya'da verilmişti. Reiki sembolleriyle birlikte kullanılmak üzere bana iletilmişlerdi ancak, niyet kötü olmamakla birlikte, onlardan biriyle çok kötü bir deneyim yaşadım. Bir kadına bu sembolleri gösterdiğimde o Harth'ı seçti ve onu olumsuz yönde kullanmaya başladı; kendisinin korunma diye nitelediği kara psişik piramitler kurdu. Sonra onları benim ve başka insanların aurası ve evleri üstüne yerleştirdi. Yani hiçbir şekilde pozitif amaçları yoktu. Aksine, korumayı hedefledikleri kişiyi veya yeri kapatıp piramidin içine hapsediyorlardı. Hiçbir psişik enerji o yapının dışına çıkamıyordu, dolayısıyla da olağan enerjinin günlük giriş-çıkışını da bozuyordu. İçlerindeki negatif enerji temizlenmek istendiğinde bir türlü dağılmıyordu çünkü sembol onu hapsedmişti.

Başından beri sembolden hoşlanmamıştım ve kadına onu kullanmamasını söylemiştim ama o ısrarlıydı. Piramitler evime ve duygularıma yönelmiş topyekun bir psişik saldırıydı. Neler olduğunu nihayet anladığımda da bir başka şifacıyla çalışarak onları temizlemeye çalıştım. Çok sayıdaki kara piramitler, kendilerini çözme ve uzaklaştırma girişimlerine karşı neredeyse tamamen bağıştılar. Birçok nafile çalışmadan sonra anladık ki Üçüncü Göz'den gönderilen Raku piramitleri dağıtabiliyor. Yine de onlar derhal tekrar bir araya geliyorlardı. Sonunda Raku'yu yoğun biçimde kullanarak onları çözüp dağıtabildik; ardından, altlarından ışık ekranları geçirerek onları kaldırdık ve gezegenden uzaklaştırdık. Evimi ve kendimi onların negatif enerjisinden tümüyle temizleyene kadar birkaç ay uğraşmak zorunda kaldık.

Şüphem o ki sözkonusu sembol, kendisinde olmayan bir negatiflik edinecek şekilde bozulmuş. Bu olaydan sonra, tümüyle vakıf olmadıkça "yeni" sembollerle deney yapmayı bıraktım. Öğrencilerime de bu bilinmeyen enerjilerden uzak durmak yerine onları dikkatle ele almalarını tavsiye ediyorum. Gerçek Reiki sembolleri olumsuz kullanıma

açık değildir, onlar buna karşı, yapıları gereği, korunmuşlardır. Bir medyuinsal irtibatta bana aslen üçyüz Reiki sembolü olduğu ve bunların yirmiikişinin günlük kullanımda olduğu bildirilmişti. Onlar Hint ve Tibet'in kütüphanelerinde arşivlenmiş durumdadır. Zamanı geldiğinde Batı dünyası ve Reiki'ye, kimserin şüphe duyamayacağı bir yolla verilecekler. Nasıl kullanılacakları da öğretilecek. Birreylere ruhsal olarak verilen kişisel semboller bunların öncüsü kabul edilebilir. Onlar güvenle kullanılabilir, ya da en azından araştırılabilirler.

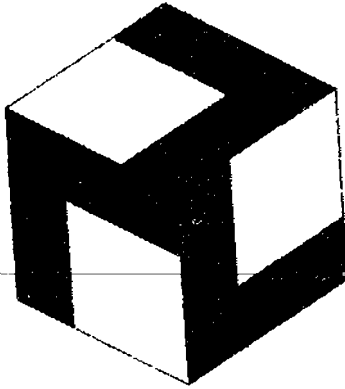
İlave bir Reiki sembolü olarak kullanılan bir diğer şekil de Antahkarana'dır. Bu, Alice Bailey ile başka yazarlar tarafından binlerce yıldır ayinlerde kullanıldığı söylenen Tibet kökenli bir meditasyon ve şifa sembolüdür. Şifa esnasında masanın altına konulduğunda Reiki veya diğer şifacı enerjilerin gücünü artırır. Aynı zamanda fiziksel beyin ile Taç çakrasını birbirine bağladığı ve tüm çakralar ile aura üzerinde olumlu etkileri olduğu söylenmektedir. Sembol üzerinde meditasyon yapmak, Ki'yi merkezi enerji kanalları ve bedeninin içinden göndererek kendiliğinden Mikrokozmos Yörünge'yi başlatıyor. Görünüşe göre meditasyon esnasında sembol şekilden şekle girerek başka imgelere de dönüşüyor. Antahkarana insanlar ve nesnelerden negatif enerjiyi uzaklaştırmak ve kristalleri temizlemek içinde kullanılabilir⁽⁹⁾.

Antahkarana'nın holografik (tamamı sahibinin elinden yazılmış veya çizilmiş) temsillerinin kare ahşap tabaklara işlendiğini gördüm. Bunun daha çok Ortabatı'da (ABD'nin orta-batısında yer alan eyaletler) kullanıldığını sanıyorum çünkü bana bu sembolü gösterenlerin çoğunluğu o bölgede yaşayan insanlardı. Şeklin pozitif ve kutsal bir havası var. Kayıp Reiki sembollerinden olmamakla birlikte kendi içinde pozitif bir kullanımı var. Olumsuz işler için kullanılmayacağı söyleniyor; kadim geçmişinin yanı sıra birçok şifacının yıllar süren deneyimleri de bunu doğrulamaktadır.

İlgimizi hak eden başka ruhsal şifa sembolleri de var. Bu, Frank Homan'ın Kofutu Dokunuş Şifası adlı kitabında (Sunlight Publishing, 1986) ge-

liştirdiği onbir sembolden oluşan bir dizidir. Son derece modern görünümlü semboller kitapta özenle sunulmuş. Eserde belirtilen el pozisyonlarının aynı zamanda Reiki pozisyonları olduğunu da belirtmeliyim. Buradaki şekiller Reiki sembolleri değildir ancak, iş gören geçerli semboller oldukları muhakkak. Sayılarının çokluğu ve karmaşıklıkları ezberlenmelerini zorlaştırmaktadır. Reiki sembolleri kadar güçlü ve yoğun olmasalar da geçerli olduklarını rahatlıkla söyleyebilirim. Onları denemek isteyen öğrencilere pozitif olduklarını ifade etmeliyim.

Antahkarana ⁽⁹⁾



Bunlar Reiki 3 sembolleridir. Bu bölümün amacı öğrenciye iki Reiki sembolünü daha vermektir. Dai-Ko-Myo'nun modern veya Geleneksel versiyonları arasında seçim yapmaksızın öğrenciye kalmıştır. Dai-Ko-Myo'nun yanı sıra Raku da burada gösterilmiştir. Kitabın ilerleyen bölümlerinde sembolere tekrar dönülecek. Bunların yanında Reiki sembolü olmayan başka şekillere de yer verdim. Bunda amacım yeni sembollere benim gibi fazlaca meraklı olan taze Reiki ustalarına bir yol haritası vermektir. Onlara bu kitapta bir daha dönmeyeceğim. Reiki 3 sembollerine ve şifadaki kullanımlarına aşinalık keşettiğinizde artık uyumlamaya başlayabilirsiniz demektir. Uyumlama ve irisiyasyon süreçleri Reiki şifa sisteminin başlıca "mucize"lerindendir.

NOTLAR

- (1) William L. Rand, (*A Meeting with Phyllis Furumoto*) Phyllis Furumoto'yla Karşılaşma (*Reiki News*) Reiki Haberleri, 1992, s.2'de.
- (2) A.g.d. s.1
- (3) Aynı yer.
- (4) Üçüncü Derece Reiki Sembolünün bir başka versiyonu da A.J. Mackenzie Clay, (*One Step Forward for Reiki*) Reiki İçin Bir Adım İleri (NSW Australia, New Dimension Press, 1992) s.38'de yayınlanmıştır.
- (5) John Diamond, MD, (*Your Body Doesn't Lie*) Bedeniniz Yalan Söylemiyor (New York, NY, Warner Books, 1979), s.50-53.
- (6) Mantak ve Maneewan Chia, (*Awaken Healing Light of the Tao*) Tao'nun Şifa Verici Işığının Uyarılması, s.119-121.
- (7) Starhawk, (*The Spiral Dance: A Rebirth of the Ancient Religion of the Great Goddess*) Sarmal Dans: Büyük Tanrıça'nın Dininin Yeniden Doğuşu (San Francisco, CA, Harper and Row Publishers, 1979) s.82.
- (8) Pierre Rambach, (*The Secret Message of Tantric Buddhism*) Tantrik Budizm'in Gizli Mesajı (NY, Rizzoli International Publications, 1979) s.60-67.
- (9) 1991'de bana William L. Rand'ın (*Reiki: The Healing Touch, First and Second Degree Manual*) Reiki: Şifa Veren Dokunuş, Birinci ve İkinci Derece Elkitabı'nın fotokopi çekilmiş ilk baskısı gönderilmişti. Kitapta, daha sonraki baskılarda yer almayan (bende ondan da var) bilgilerin bulunduğu bir Ek kısmı vardı. Antahkarana üzerine verilen bilgiler, çizimi de dahil, o Ek'in 8-13. sayfalarından alınmıştır.
- (10) Aynı yer.

SEKİZİNCİ BÖLÜM

UYUMLAMA

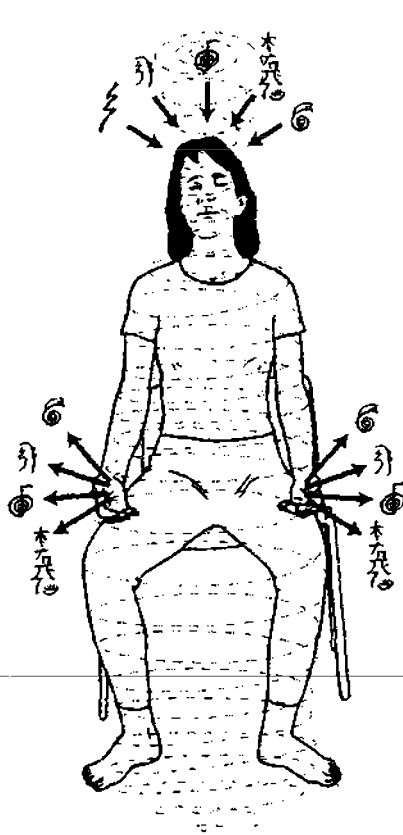
Reiki eğitiminin başında öğrencilerin çoğu uyumlamanın ne olduğunu merak eder. Ben onlara yalnızca bunun bir mucize olduğunu söyleyebiliyorum. Kendileri uyumlandıktan sonra daha açık bir tanım getirebilirlerse onu benimle paylaşmalarını da tembihliyorum. Uyumlayan veya uyumlanan kimseden şimdiye kadar daha iyi bir tanım işitmedim. Bu işlemin yaşanması, tecrübe edilmesi gerek, sözle tarif edilmesine imkân yok. Kimse Reiki uyumlamasının nasıl ve neden çalıştığını; el hareketleri, nefes ve Kundalini kontrolü kombinasyonunun nasıl olup da böyle muazzam bir etkiyi meydana getirdiğini bilemiyor. Ancak, uyumlananlar biliyor ki hayati temelden değiştiren bir özelliği var. O birçok insanın hayatında bir dönüm noktasıdır. Uyumlayan bizler ise çoğu zaman sürecin etkisinden hayretlere düşüyoruz.

Uyumlama, diğer elle şifa sistemleriyle Reiki arasındaki farktır. Diğer sistemler çakralar üzerinde el pozisyonları ve Ki enerjisini kullanıyor olabilir ancak, uyumlama süreci yalnızca Reiki mahsus bir imtiyazdır. Geleneksel Reiki eğitiminde Reiki 1 için dört, Reiki 2 ile 3 içinse birer tane daha uyumlama vardır. Reiki 1'deki her dört uyumlama da birbirinden farklıdır. Geleneksel olmayan yöntemlerde her üç derece için aynı kombine uyumlama kullanılır – birbirinden farklı süreçlerin yerini alabilecek kadar güçlü, tek bir uyumlama. Her iki yol da olağanüstü sonuçlar verir. Uyumlama hangi yoldan yapılırsa yapılsın, sonuçta bir şifacı doğar.

Reiki uyumlamaları Hara Çizgisi'nin Ki-tutma kapasitesini geliştirir ve enerji kanallarındaki engelleri temizler. Hara Çizgisi ve eterik çiftteki çakraları temizler ve dengelerler. Uyumlama esnasında beş Reiki sembolünü taşıyan Semavi Ki enerjisi Taç çakradan girip alıcının Kalp çakrasına ulaşır. Yeryüzü Ki'siyse bacaklardan çekilip Hara'nın alt merkezleri üzerinden yine Kalp çakrasına ulaşır. Hara merkezindeki Asıl Ki tazelenip yeniden doldurulur ve enerjinin tam kapasite kullanımını engelleyen unsurlar temizlenir. Bütün bunlar birkaç dakikadan daha kısa bir süre içinde gerçekleşir.

Uyumlama bir tür karmik geri ödemedir. Süreç

Uyumlama Nasıl Alınır?



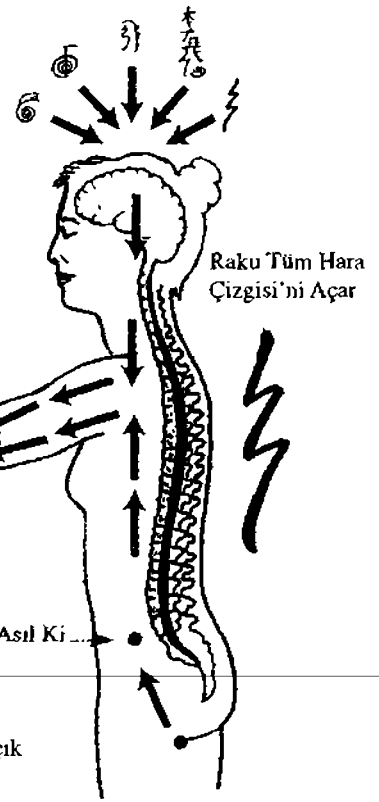
Semboller Taçtan Girer

Semboller Ellerden Girer

Ellerden
Reiki Doğar

Hara/Asıl Ki

Hui Yin Pozisyonu Açık



boyunca alıcıdan negatif karma uzaklaştırılır, sanki şifacı olmaktan dolayı ödüllendiriliyormuş gibi. Bu, üstad/öğretmenin uyumlama esnasında yükseltilmiş enerji düzeyinin, alıcının Ki düzeyini yukarılara çekmesinden kaynaklanmaktadır. İşlem kendiliğinden gerçekleşir, üstadın karmik sonuçları istemesine veya onlara neden olmasına gerek kalmadan – bu onun aracılığıyla olur, ondan dolayı değil. Burada hiçbir benlik (ego) söz konusu değildir. Üstad basit fiziksel hareketleri yapar, geri kalan her şey kendiliğinden gelişir.

Uyumlama süreci bugün Yeryüzünde gerçekleşen belki de en kutsal olaydır. O basit hareketlerin tamamlanmasından itibaren şifacı yaratılmış olur – aslında uyandırılmış olur demek daha isabetli. Re-

iki kabiliyeti insanın genetik şifresinde zaten bulunan bir özellik, o bizim DNA'larımıza işlenmiş durumdadır. Uyumlama karanlık bir evde ışıkların yakılması gibidir, bir zamanlar evrensel olan ancak şimdilerde kaybetmiş olduğumuz yeteneklerimize yeniden kavuşuruz. Reiki, bu gezegen insanlarının evriminin asli gücüdür. Uyumlamalar sekteye uğramış DNA'larımıza şifa verir, böylece kaybedilmiş bilginin "Işığını" bize tekrar öğretir.

Reiki uyumlamasını alan her birey farklı şeyler tecrübe eder. Renkler görebilir, duyumlar hissedebilir, geçmiş hayatlarına dair resimler görebilir, ruh kılavuzlarıyla irtibat kurabilir ya da saadet ve sevinçle dolabilir. Bazıları hıçkırık ve gözyaşlarına boğulur. Kimileri hiçbir şey hissetmediklerini söy-

ler, halbuki yüzleri kıpkırmızı, ağızları kulaklarına varır. Enerji açılımı yüzlerinden bellidir. Çoğu in-sanda Reiki şifacısına özgü ellerin çok ısınması ol-gusuna rastlanır (kimilerinde bu uzunca sürebilir). Bebekleri uyumlarken bile ellerinin ısındığına şahit oldum, üstelik sembollerin doğrudan ellerine ko-rulmamasına rağmen. Kitap imza gününe gelen ve elimi sıkarak bir kadın, "senin Reiki'n var" demişti. Ona bunu nasıl bildiğini sormuştum, çünkü o sıra-lar henüz öğretmiyordum. "Çünkü ellerin sıcak" demişti bana, "bunu hissedebiliyorum. Sende en azından Reiki 2 var." O sırada Reiki 2 almaktay-dım.

Uyumlama Nasıl Aktarılır?



Uyumlayan kişi de her seferinde farklı şeyler duyumsayabilir ancak, genellikle yoğun bir coşku hali yaşanır. Süreç bedeni, önce üstad/öğretmenden geçip ardından öğrenciye naklolan kızgın bir Ki enerjisi çubuğuna çevirir. Nefes kontrolü ve uzun süreli Hui Yin pozisyonu gerektirdiğinden, uyum

lama fiziksel olarak zorlu bir süreçtir. Uyumlarken düşünmeye zaman yoktur. Fiziksel hareketler di-şında herhangi kaygıya mahal olmaz; enerji yolunu bulur.

Uyumlamak bir Kundalini deneyimidir, hem her iki eterik düzeyi, hem de Hara düzeyini etkiler. Ajit Mookerjee, Kundalini, İçsel Enerjinin Uyanımı adlı eserinde Kundalini'nin yükselişini "elektrik akımı gibi Suşunna'dan geçen bir ısı patlaması" olarak tarif eder ⁽¹⁾. Duyumlardan bazıları ise şöyle tasvir edilir:

Şelalelere benzer, arıların vızıltısı, zil, flüt veya çığırak sesini andıran iç sesler duyulur. Baş dönmesi olabilir ve ağız salyalanmaya başlar ama yogi devam eder, ta ki en içten, en gizli...sesi duyana kadar. . Yogi çeşitli biçimleri canlandırır. Örneğin ısıkt noktalarını, alevleri, geometrik şekilleri...hepsi de içten ışıyan parlak ve saf ışığın içinde çözünürler ⁽²⁾.

Reiki'ye uyumlamanın nasıl bir şey olduğu hak-kında bu pasaj bir fikir veriyor.

Hui Yin pozisyonunda dilin damağa temas etti-rilmesi Ki'nin Hara Çizgisi'nden yukarı çıkmasına yol açar. Semavi Ki Taç çakradan, Yeryüzü Ki'si de ayak çakralarından üstadın bedenine girer. Hui Yin pozisyonu Kök merkezinden kapandığı zaman Yer-yüzü Ki'si Hara veya Tan Tien'e çekilir. Yukarı yö-nelen kanal (Yönetici Damar, sırttan yukarı) dil ve damakta kapalıdır, dolayısıyla enerji Taç çakra yo-luyla bedenden çıkamaz. Aşağı yönelen Semavi Ki de (Başlangıç Damarı, önden aşağı) benzer şekilde Hara'da durdurulur ve kapalı durumdaki Hui Yin'den ayaklara doğru çıkış bulamaz. Gidecek başka yer bulamayan yoğunlaştırılmış Ki enerjisi bedeni ellerden terk eder ve bu arada sembolleri alıcının aurasına adeta iter.

Sonuç, Ki'nin üstadın ikili iç kanallarından (yu-karı ve aşağı, Başlangıç ve Yönetici Damarları) Hara Çizgisi'nin tekli kanalına sevk edilmesidir. Bu, evlerimizde nonna! olarak bulunan alternatif akımın doğru akıma dönüştürülmesiyle eşdeğer bir etki yaratır. Reiki üstadı eski Mısır'ın sonsuzluk simgesi olan sekizin içinde kıpırdandığı hissini do-ğuran bu enerjiyi bedeninde tutar. Enerji canlı ve sıcaktır, Raku'nun parlıtlı şimşegi içerdedir. Reiki

2'de öğretilen Ki alıştırmaları üstadın bedenini bu kadar çok Ki enerjisine alıştırmak üzere tasarlanmıştır. Ne var ki uyumlama sürecine yine de adapte olması gerekir. Ne kadar çok enerji yönlendirebilirse uyumlamaları da o nispette etkili olur.

Bana gelince, Reiki rehberleri kendilerini en çok uyumlama süresince belli ediyorlar. Arkamda durup bütün süreci yönetiyorlar. Bütün Reiki üstadları için bu durumun aynı olduğu varsayıyorum. Uyumlarken onların varlığını aralıksız ve güçlü bir şekilde hissediyorum. Bazen onları görebiliyorum da. Sembollerini çizerken yanlış bir çizik attığımda onu düzeltiyor ve devam etmemi söylüyorlar. Hata yaptığım zaman “düzeltiyoruz” diyorlar ve dediklerini yapıyorlar. Ruhsal olarak sembollerin enerji formlarının değiştiğini görebiliyorum. Reiki öğrettiğimde ve şu anda bu kitabı yazarken öğretimin içimden geçirildiğini hissedebiliyorum. Reiki'yle kurulan her ilişki olağanüstü bir güzellik ayinine dönüşüyor. Ne kadar tekrar etsem de hep mucizevi ve yeni kalıyor.

Suzanne Wagner'ın kaseti Batı'daki bütün Hon-Sha-Ze-Sho-Nen versiyonlarının yanlış olduğunu söylüyor. Ancak doğrusunun nasıl bulunacağı sorulduğunda ruhsal irtibat celsesinde Reiki rehberleri bunun fark etmeyeceğini vurguluyor. Sembolün doğrusu Hint veya Tibet'teki bir kütüphanede. Ne yapılacağı sorulduğunda cevap şöyle: “Birini seçin, biz düzeltiriz.” Uyumlama esnasında semboller o kadar hızlı hareket ediyor ki tanımlanmaları mümkün değil. Ancak çizildiklerinde bir şeyler oluyor. Semboller başka bir hal alıyor, az ama çok net bir biçimde farklı. Kağıt üstünde durdukları gibi durağan ve iki boyutlu değil, aksine üç boyutlu ve hareketliler. Sembollerde derinlik, renk ve hareket meydana geliyor. Reiki rehberleri, işlerlik kazandıracak şekilde sembollerini alıp düzeltiyorlar. Onlar bizim bu işi yürütebileceğimiz kadar Reiki'nin yer-yüzüne dönmesini istiyor.

Başkalarını Reiki'ye uyumlamak isteyen herkes iltiyacı olan yardımı görür. Hui Yin pozisyonunu yapamayan kadınlara Reiki öğrettim – onlar kanser tedavisinde rahim ve rahim kaslarını yitmişlerdi.

Hepsi de olanlarla yetinip Reiki'ye uyumlamasını öğrendi. Bir tanesi bunu hayatının en büyük şıfası olduğunu düşünüyor. Reiki rehberleri her dudumda onlara uyumlamayı nasıl yapacaklarını öğretiyor, hem de fiziksel durumuna uygun şekilde. Kalp rahatsızlığı olan ve fiziksel pozisyonunu da yeteri kadar muhafaza edemeyen bir başkası da etkili bir şekilde uyumlama yapmasını öğrendi. Reiki öğretme niyetinde olan herkes bundan nasibini alıyor. Elinizde olanla en iyisini yapmaya çalışın, yeter.

Reiki 3 öğrencilerimden bir tanesi boynundan aşağısını oynatamayan, tekerlekli sandalyeye mahkum bir kadındı. Bu öğrencim Reiki 2 şifa yöntemlerini beceriyle kullanabiliyor; kendisi güçlü bir medyum ve uzaktan şifacı. Reiki 1 ve 2 öğretmeni ona Reiki 3 vermeyi reddetmemiş, onu hiçbir şekilde kullanamaz diye. Kadın, sınıflarımdan birine katıldı, ben de onu memnuniyetle kabul ettim. Onun uzaktan şifada olduğu gibi uyumlama yapabileceğini tahmin etmiştim. Üçüncü Derece inisiyasyonundan sonra kendisine bunu önerdim ve o da bunu denedi. Sınıftaki başka birini derhal uyumladı, alıcı da kendisine gönderildiği şekliyle sembollerini görebilecek kadar enerjinin gücünü hissedebildi. Bir gece beni ağlayarak aramıştı, o kadar şiddetli ağlıyordu ki dediğini anlamakta güçlük çekiyordum. Biraz sakinleştiğinde birisini henüz uyumladığını ve ilk Reiki 1'ini yaptığını söylemişti.

Reiki 3 derecesini alan biri uyumlama sürecinde yeterlilik kazandığı anda Hui Yin pozisyonunda bir değişiklik meydana gelir. Uyumlamak için gereken enerji fiziksel düzeyde bir güç olmadığı için bu pozisyonu fiziksel olmayan bir düzeyde tutmak da imkân dahilinde giriyor. Öğretmen yeterli pratikle Hui Yin pozisyonunu Hara düzeyinde ve Kök çakrasında tutmayı öğrenebilir. Kendimden söz edecek olursam, bende bu kasıtlı ve isteyerek değil, kendiliğinden oldu. Bir yıldan beri ders veriyordum. Son derece güçlü bir şekilde uyumlama yaptığımı fark etmiştim, halbuki Hui Yin pozisyonuna gerektiği gibi kilitlenmemiştim. Bu şekilde uyumlayanın gerçekleşmemesi gerekiyordu. Durum bu şekilde sürünce ruhsal rehberlerime danıştım, onlar da neler olduğunu açıkladılar. Böyle bir şey isteye-

rek de yapılabiliyor ancak, her durumda fiziksel bedende kontrolün öğrenilmesi şart. Öte yandan, fiziksel engelli öğrencilerimin olması durumunda onlardan direkt uyumlamayı yapmalarını istiyorum, genellikle de işe yarıyor.

Bir ruhsal uzaktan şifa uygulamasında Reiki uyumlamasını ruhsal (astral) düzeyde göndermeyi de denemiştım. Bunu üzerinde denediğim kişi bu düzeyde güçlü bir şekilde benimle birlikteydi: öyle ki beni hem görebiliyor hem de hissedebiliyordu. Ona bunu isteyip istemediğini sordum, önünde oturduğumu hissettim. Sonra da sanki fiziksel olarak hazır mış gibi uyumlamamı yaptım, oysa o esnada binlerce kilometre uzaktaydı. Sonuç gerçekten de inanılmazdı. Sembollerin Taç çakrasından girip aurasında hareket ettiğini görüyordum; bütün aurası harika bir menekşe rengine bürünmüştü. Onu çevreleyen metalik altın enerji o kadar güçlüydü ki bütün odayı aydınlatmaya yetiyordu. Bunu takip eden birkaç gece daha kendisiyle ruhsal düzeyde olarak irtibat kurduğumda renklerini hâlâ muhafaza ediyordu. Fiziksel düzeyde de ona Reiki vermek nasip olduğu zaman o bu enerjiye hiç de yabancılık hissetmeyecek.

Aşağıda açıklanacak olan inisiyasyon yöntemi her Reiki derecesini bir uyumlamada vermektedir. Öte yandan, her Reiki derecesi için de aynı uyumlama sözkonusudur. Bu yöntemi kimin geliştirdiğini bilmiyorum; şimdiye kadar şifahen aktarılmış. Kendim de bunda ufak tefek değişiklikler yaptım. Şurası kesin ki bu geleneksel bir uyumlama yöntemi değildir. Yöntem seçimi yaparken hızla yapılabilecek bir sisteme ihtiyacım olduğuna inanmıştım, çünkü olabildiğince çok insana bunu öğretecektim. Geleneksel Reiki sınıfları son derece küçük olur. Aynı anda yalnızca birkaç kişi uyumlanır. Uyumlama süreci fazlasıyla karmaşıktır. Geleneksel kurslar da Reiki 1 ve 2 için bir hafta sonu, Reiki 3 içinse bir hafta sonu (belki de biraz daha fazla) daha ister. Ancak benim sınıflarım ve öğretim tarzım her dereceyi dört-beş saatte verir – öğrencilerimden için çoğunu evlerinde halletmelerini isterim ve bu konuda onlara gerekli yazılı materyalleri veririm. Böyle bir yöntem uyumlama için hızlı ve basit bir

yol gerektirir.

Reiki 1, 2 ve 3 şifacısını yapan aynı uyumlama-
dır. Bunun nedeni kısmen niyet, kısmen de alıcının Ki'yi tutma kapasitesidir. Reiki 1 için uyumlarken gerçekleşen, aura-açıcı enerjidir; çünkü auranın gelişimi henüz başlamamıştır. Birinci Derece'yi alan öğrenci uyumlama anında tam olarak açılmaz. Enerji bedenleri, gelişip artan Ki'ye uyum sağladıkça daha çok enerjiyle iş yapmaya alışır ve giderek açılmaya başlar. Bir Reiki 1 için enerjinin tam olarak açılması üç veya dört hafta alır. Bana tarif edilen, her çakrada üçer-dörder günlük döngüler halinde gerçekleştiğidir.

Reiki 2 için uyumlarken de aynı şey olur. Birinci Derece şifacısı, İkinci Derece uyumlamasının başladığı Hara Çizgisi enerji açılımı düzeyine erişir. Reiki 2'yle enerji düzeyinin matematiksel olarak katlandığı söylenir. Yine, Ki'yi yönlendirme kapasitesi arttığından dolayı bir uyum süresi sözkonusudur. Reiki 3 ile de enerji kaldığı yerden devam ederek gelişir; bu sefer Reiki 2 enerji düzeyini daha da çok katlayarak. Süreç, Reiki 1 ve 2'dekininki aynıdır. Gelişim daha da göz kamaştırıcıdır çünkü alıcı daha yüksek düzeylerde enerjiyle çalışmaya başlar.

Uyum dönemleri bazı şifacılar da Reiki'ye uyumlandıktan sonra zehir (toksin) atımı reaksiyonlarına sebep olur. Çakralarda, Hara Çizgisi'nde veya Ki yönlendirme kabiliyetinde birtakım enerji tıkanmaları mevcutsa bunlar uyumlama enerjisiyle şifa bulur. Bu şifa süreci de anılan reaksiyonlara yol açar. Tıkanmalar eterik beden düzeyinden giderildiğinde tepkiler de fiziksel olur – ishal, nezle, birkaç gün süreyle oruç tutma isteği veya baş ağrısı. Bu en çok Reiki 1'de görülür. Giderilen tıkanıklıklar duygusal yahut zihinsel düzeydeyse zehrin atılması da bu düzeylerde gerçekleşir. Hayati değişikliklerin yanı sıra duygusal-zihinsel gelişim tam burada vuku bulur. Aylar sürebilecek Reiki 2 zehir atımı işte budur.

Ruhsal beden değişiklikleri ise Reiki 3'le gerçekleşir. Bu değişimler genellikle zehir atımı yoluyla değil de öz bilinç gelişimi ve Evrenle bir olma

duygusuyla kendini açığa vurur. Öğrencilerin çoğunun Reiki 3 uyumlamasına tepkileri salt coşkunktan ibarettir. Arınma zaten gerçekleşmiştir. Bazen yeni Reiki 3'ün birkaç günlük bir uykuya ihtiyacı olur; gelişime ayak uydurmaları için enerji düzeyi ve titreşimsel bedenleri biraz zaman ister.

Geleneksel olarak (çoğu modern Reiki öğretmenin uygulamasında da) Dai-Ko-Myo sembolü elere yalnızca Reiki 3 uyumlamasında konulur. Her üç derecede de Taç çakraya çizilir ama Reiki 1 ve 2'de el ayalara konulmaz. Bense ellerde Dai-Ko-Myo'yu daima kullanırım, Reiki 1'e uyumladığımda bile. Geleneksel yöntemde diğer Reiki sembolleri Taç çakraya yerleştirilir ancak, Reiki 2'de ellerden yalnızca birine konulur. Öğrenciye, "şifacı elin hangisi?" diye sorulur. Sonuç, bana epey rahatsız edici olduğu bildirilen bir enerji dengesizliğidir. Ben dört sembolü daima her iki ele de yerleştiririm – her üç derece için. Öğrencilerim bana söyleyene kadar diğer öğretmenlerin tek ele çizdiklerinden haberim bile yoktu. Reiki 1 ve 2 derecelerini Geleneksel okulda almış olup da benimle devam etmeyi tercih eden birçok öğrencim var.

Bana söylendiğine göre Bayan Takata uyumlar ken ne nefes kontrolünü, ne Hui Yin pozisyonunu, ne de Raku sembolünü kullanmıyormuş. Dört Reiki 1 uyumlamasının belli bir sırası yokmuş, yeter ki eğitim sonunda hepsi verilmiş olsun. Tüm derecelerde Cho-Ku-Rei'yi Taç, Boğaz, Üçüncü Göz ve Kalp çakrasında saatın aksi yönünde kullanıyormuş. Dört sembolü de daima Taç çakraya yerleştiriyormuş. Sembolleri canlandırıyor ve yerlerine doğru üflüyormuş. Reiki 1'de ayalara sembol koymuyormuş bile. Reiki 2'de alıcıya "şifacı elini" söylemesini isteyerek Sei-He-Ki, Hon-Sha-Ze-Sho-Nen ve Cho-Ku-Rei'yi o ele üflüyormuş. Reiki 3'te ise Dai-Ko-Myo'yu Taç çakranın üzerine, Hon-Sha-Ze-Sho-Nen ve Cho-Ku-Rei'yi de omurga kemiğinin alt kısmına (1. çakra Kök çakrası) yerleştiriyormuş. Dört sembolün iki ayaya da yerleştirilmesi yalnızca Reiki 3'te oluyormuş. Ayalara yerleştirilmese de semboller kapalı ellerin üzerinde canlandırılıyormuş ve bu her üç derece için de yapılmıyormuş.

Uyumlama yapacağınız zaman bütün bir sınıfla başlamakta tek bir kişiyle başlamak daha uygundur. Gerekli kas ve nefes kontrollerini geliştirmek zaman ve tecrübe ister. Bu bazen aylar bile alabilir, dolayısıyla acele etmeyin. Uyumlamayı gereğince öğrenmeden ve bir seansta birkaç uyumlama yapmayı öğrenmeden sınıfta ders vermeyin. İlk sınıflarınızı küçük tutun – beş kişinin altında – ve güçlendikçe sınıf mevcudunu arttırın. Birkaç yıllık öğretmenlik deneyimim sonucu kendim için en uygun bulduğum öğrenci sayısı 20 civarındadır. Günde 75 uyumlama yaptığım oldu ama bunun bedelini de ödedim. Bu kadar yoğun bir çalışmaya, sonuçları özellikle daha sonra hissedilen ağır enerji kayıplarına yol açıyor. Sadece inisiyasyonlarda bile bu kayıp çok yüksek. Yaptığınız anda aşırıya gittiğinizi hissedemiyorsunuz; dolayısıyla bu duruma varmadan son derece dikkatli olmalısınız.

Ölmekte, ciddi hasta ya da bir yaşam krizi geçirmekte olan insanları uyumlamayı seviyorum. Eğer kişi kendisi için Reiki 1'i kullanabiliyorsa, ne ala. Ancak bunun ötesinde uyumlamanın kendisi de büyük bir şifadır. Bu insanların şifacı olup olmayacakları, enerjiden başkalarını yararlandırıp yararlandırmayacaklarının bir önemi yok. (Belki de bir gün yapacaklar, kim bilir?) Önemli olan uyumlamanın, kendisine fena halde ihtiyaç duyulduğu anda getirdiği şifa ve hayati faydadır. Bunu bebekler, hatta evcil hayvanlarla bile yaptım. Bir bebeğin ellerini ısıtırken görmek olağanüstü bir duygu. Bana gelmeden önce kötü muamele görmüş ve bundan dolayı da hırçın ve asi olan köpeğim Kali'ye de uyumlama yapmıştım. Süreçten son derece memnun olmuştum; hem şifa buldu hem de davranışları iyileşti.

Kurslarıma katılan öğrenciler uyumlanmalarını yenilemek için sık sık bana gelirler. Buna aslında hiç gerek yok; uyumlama ömürlüktür. Ancak, bu harika bir duygu veriyor ve herhangi bir zararı da yok. Yeni Reiki 3'lerin uyumlama konusunda pratik yapmalarının da hiçbir sakıncası yok, hatta bunu hararetle tavsiye ediyorum. Reiki'de hiçbir şey, uyumlama süreci dahil, asla zarar veremez. Bir gruba Reiki 3 öğrettiğim zaman onların buluşup

birbirlerine yahut da ailelerine uyumlama yapmalarını isterim. Bir kişiye yapılan fazladan uyumlamaların aşırı enerji yüklenmesi gibi riski bulunmamaktadır – her kişi ancak Hara Çizgisi'nin başa çıkabileceği kadar enerji alabilir. Uyumladığınız birinin enerjiye açıldığını görmek olağanüstü coşku dolu bir deneyimdir, özellikle ilk birkaç sefer. Uyumlama herkese, insan veya hayvan, şifa verir ve onu tekrarlamakta da herhangi sakınca yoktur.

Reiki'ye uyumlamaya başlayacağınız zaman ilk olarak Reiki 1'le çalışın. Birkaç sınıfı bitirdiğiniz ve Birinci Derece ile onun uyumlama sürecine aşinalık kazandığınız vakit Reiki 2'ye geçebilirsiniz. Ancak bundan önce Birinci Derece'yle ilgili her türlü meseleyi halledebileceğinizden emin olmalısınız. Reiki öğretmenliği konusunda yapılacak en iyi hazırlık, olabildiğince çok şifa çalışması (hem doğrudan hem uzaktan) yapmak ve uyumlama yapmaktır. Reiki'de yetkinliğe ulaştıkça başkalarına öğretecek seviyeye de kavuşursunuz. Reiki'nin nasıl öğretileceği konusu bir sonraki bölümde ayrıntılarıyla ele alınacaktır.

Öğrencilerimin çoğu şu soruyu soruyorlar: “Uyumlama yaptığınızda birinin (enerjiye) açıldığını nasıl biliyorsunuz?” Başlangıçta bu soru beni dehşete düşürmüştü. Çok sınırlı bir eğitim almıştım ve Reiki 3 bilgim çok azdı, mesafe aldıkça öğreniyordum. Başlangıçta öğrencilerimin açılıp açılmadığı hakkında hiçbir fikrim yoktu ve bu konudaki yeteneklerim hakkında ciddi şüphelerim vardı. İlk derslerimde ölesiye korkuyordum, acaba becerebileceğim mi diye. Sembollerin hatlarını çizerken hatalar yapıp yapıp biliyordum, her yaptığımda da, “devam et, biz düzeltiyoruz” diyen o sesi duyuyordum. Kendi performansından o kadar kaygılanıyordum ki öğrencilerimin hallerine bakmıyordum bile. Diyeceğim o ki, uyumlamadan sonra yüzlerine bakın, anlarsınız.

Bunun kolay yolu, özellikle yeni ustalar için, bizzat sormaktır. Uyumlamadan sonra gruptaki herkese neler görmüş veya hissetmiş olduklarını sorun. Eğer konuşmak istemeyen olursa, ısrar etmeyin. Bir-iki kişi konuşunca diğerleri genellikle

izler. Büyük olaylar yerine küçük, ince duyumlara bakmalarını söyleyin; bir şeyler olduğunu anladıkları zaman tartışmaya onlar da katılmak isterler. Birkaç açıklamayla enerjiye açılmış olduklarını anlarsınız. İnsanların yaşadıklarında inanılmaz bir çeşitlilik olabiliyor, özellikle Reiki 1'de. Sonra da şu soru: “Hiçbir şey hissetmeyen oldu mu?”

Çok nadiren, belki 25-30 öğrencide bir, bir şey hissetmediğini söyleyen biri çıkar. Önce ellerine bakmasını isteyin. Eğer sıcaklarsa kesin olarak enerjiye açılmıştır, farkında olsa da olmasa da. Uyumlama esnasında neler gördüğünü veya hissettiğini sorun. Kimi öğrenciler sakın ama derin duyumlar yerine dramatik şeyler bekler. Bunu açıklığa kavuşturmakla sorunların çoğu çözülür. Kişinin elleri soğuksa ve uyumlamada gerçekten de hiçbir şey hissetmediyse ona enerji veya şifa hakkında şüpheleri olup olmadığını sorun. Katı bir eğitimle yetişen öğrenciler, geçmişlerini reddetseler bile ruhsal şifayı kabul etmede zorlanabilirler yahut ondan korkabilirler.

Durum buysa enerjinin açılmasını isteyip istemediğini sorun ve bunun tamamen kendi seçimi olduğu güvencesini verin. Eğer istiyorsa, ona birisiyle birlikte şifa yapmasını söyleyin. Biz bunu uyumlamaları yaptıktan sonraki derste yaparız. Bir de bunun ardından, ne gibi duyumları olduğunu sorun. Aynı zamanda, eğer enerjiye açılmayı seçerse hemen veya bir müddet sonra meditasyon yapmasını isteyin. Eğer Reiki'ye açılmamayı tercih ederse semboller birkaç hafta daha aurasında kalacak, bu süre zarfında onları kabul etmemeyi sürdürürse de etkilerini yitireceklerdir. İlerde, başka bir zamanda enerjiyi kabul edecek olursa yapması gereken tek şey meditasyon yoluyla onu istemektir; böylece enerjiye açılacaktır.

Başlangıçta tereddütlü davranan birkaç kişi dışında – ki onlar bile en sonunda dersime katılmayı kabul ettiler – şimdiye kadar enerjiyi tümünden reddeden hiçbir öğrencim olmadı. Biri hariç, direten vakaların hepsi Reiki 1 kursunun sonuna gelindiğinde enerjiye açıldı; o tek istisna da enerjiyi daha sonra seçti ve o gece ona açıldı. Deneyimsiz bir Reiki ustası için anlaşılması ve çözülmesi en güç du-

um belki de budur. İşleri hep zor tarafından ve el yordamıyla öğrendiğim için farklı durumlara çözümler üretmeye ve öğrencilerimi hazırlamaya çalışıyorum. Unutulmamalıdır ki özgür irade her şeyden daha önemlidir – bir kimse Reiki'yi reddediyorsa bu onun en doğal hakkıdır. Reddetme durumu yalnızca Reiki 1 için sözkonusudur. İkinci ve Üçüncü Dereceler'de vaki olduğunu hiç görmedim.

Uyumlamadan çok korkan bir Birinci Derece öğrencim olmuştu; korkusu o denli güçlüydü ki enerjiyi hiç alamayacağından korkuyordum. Ona bunun kendi seçimi olduğunu söyledim. Önce gruptaki diğer öğrencilere baktı, sonra da uyumlanmak için sandalyeye oturdu. "Emin misin?" diye sordum, o da gözünden yaşlar akarak "evet" dedi. Ona uyumlamayı yaptım ve yüzünde güneşin doğuşu gibi bir gülümsemenin yayıldığını gördüm. Ertesi gün Reiki 2'yi de aldı ve bana söylediği şu oldu: "Reiki beni evime yeni kavuşmuşum gibi hissettirdi." Hayatının değişeceğini bildiğini söylüyordu. O şimdi bir Reiki öğretmeni.

Uyumlama sürecini anlatmadan önce inisiyasyon konusunu da ele almamız gerekiyor. "Uyumlama" kelimesi aynı zamanda "inisiyasyon" anlamına da geliyor; Sanskritçe'deki manası "yetki vermek"³. Reiki hem onu alana hem de onu veren öğretmene güç verir. Reiki öğretmenine "üstad" dense de bu, bir şeyin üzerinde güç sahibi olma veya hiyerarşi çağrışımları yapmamalıdır (İngilizce "üstad" olarak tercüme edilen "Master" kelimesi aynı zamanda "Efendi" anlamına da gelmektedir - ç.n.). üstad yalnızca bir öğretmendir. Eğer bu unvana bir şeref payesi verilecekse o paye yalnızca Reiki'nin kendisine aittir. Bir üstadtan uyumlanma ve eğitim almakla öğrenci Üçüncü Derecesi'ni alabilir ancak, sadece kendi bağlılığı ve çalışmasıyla üstad olabilir. Hiçbir öğretmen onu bir üstad haline getiremez – öğrenci ancak Reiki inisiyasyonlarını başarıyla geçerek ve Reiki 1 öğretmekle üstadlığa ulaşabilir.

Hint ve Tibet'te bir Vajrayana müşidi (Tantrik Budist üstadı/öğretmeni) ta Gautama Siddharta'ya, yani Buda'ya kadar giden bir üstadlar silsilesinin üyesi olmaktan dolayı şereflendirilir. Hindistan'da

bir müşit sorumluluğu ciddiyetle alır – benlik olmadan, öğretmen-öğrenci güvenini sarsmadan. Bugünkü Reiki üstadınının da bir silsilesi vardır ve Hawayo Takata, İsa ve Sakyamuni Buda yoluyla Şiva ve yıldızlara ulaşır.

Geleneksel Reiki'nin öğrenci ve üstadları da silsilelerini gözetirler. Öğrenci statüsünü, öğretmeni ve öğretmenin öğretmeni yoluyla silsilesini Takata'ya kadar izlemek suretiyle belirler. Öğrenci üstad A'dan ders almıştır, üstad A üstad B'den, üstad B üstad C'den – ta Bayan Takata'ya kadar ki, o da Mikao Usui'den ders alan Chujiro Hayashi'den ders almıştır. Buna öğrencinin silsilesi denir. Geleneksel olmayan Reiki silsileyi Geleneksel Reiki'ye kıyasla daha az önemser. Geleneksel olmayan Reiki'nin asıl meselesi öğrenci veya üstadın onu alıp almadığıdır; kimden aldığı o kadar da önemli değil. Hangi silsileden olursa olsun üstadın birinci sorumluluğu Reiki'ye ve öğrencisine karşıdır, aslolan da budur.

Tantrik Budizm'de birçok inisiyasyon düzeyi vardır. Sanskritçe'de buna "abhiseka" Tibetçe'de ise "wong" denir. Hindistan'da "Shaktipat" almak tabiri kullanılır. İnisiyasyon süreci bir tür dini ayındır ve kanaatimce Budizm veya Reiki uyumlamalarının bugünün Hristiyan ayinlerinin bile kökeni olabilir. Abhiseka alınırken (uyumlama, yetki verme veya inisiyasyon) kutsal güç bedene girer ve orada kalır. Vajrayana Tantrik Budizmi'nde bir inisiyasyon daima yeni bir öğreti düzeyinin belirtisidir. Budist yetkilendirmenin dört düzeyi çarpıcı bir şekilde Reiki'nin üç derecesiyle benzerlik arz eder.

İlk üç Budist inisiyasyon karmik engelleri uzaklaştırır, dördüncüsüye bilinci tedavi eder. Dört aşama da Ki'nin aşağıdaki gelişimine karşılık gelir: 1) enerji tıkanıklıklarını gidermek, 2) gücü arttırmak, 3) yeni eğitim konularına erişim sağlamak ve 4) öğrencinin belirli süreç veya ritüelleri yapmasına imkân vermek⁴. Anılan dört fayda da Reiki uyumlamalarının sonucu olarak kazanılır; her derecede daha da karmaşık bir düzeye erişilir. Sözkonusu dört inisiyasyon şunlardır:

1. *Vazo Yetkilendirmesi*, ruhsal kanalları ve fiziksel bedeni karmik engellerden arındırır. Öğren-

cinin belli tanrısal varlıkları canlandırmasını mümkün kılar. Diğer faydaları ise saklı tutulur.

2. *Mistik Yetkilendirme*, Ki akışını ve hitabet gücünü açar – mantralara etkinlik kazandırır. Başka gizli faydaları da vardır.

3. *İlahi Bilgi Yetkilendirmesi*, zihinsel bedeni arındırır ve Hatha Yoga tipi alıştırmaların yanı sıra başka bazı şeylere de imkân tanır.

4. *Mutlak Yetkilendirme*, gerçek ruhsal özün tanınmasına ve dolaysız sembolik kavrayışın doğrudan tecrübe edilmesine götürür. Bu yetkilendirme Ati Yoga çalışmasının önünü açar ve “derin mistik sonuçları vardır.”⁽⁵⁾

Ben birinci Budist yetkilendirmeyi Reiki 1 uyumlamasına benzetiyorum – Hara kanallarını açar ve fiziksel beden düzeyinde arındırma yapar. Mistik ve İlahi Bilgi Yetkilendirmesi Reiki 2'ye eşdeğerdir – semboller hitabet gücü, bijalar ise seslerin yazılı simgesel biçimleri olarak düşünülebilir. Duygusal ve zihinsel bedenler enerjiyi alır ve arırlar. Hatha Yoga tipi alıştırmalar Ki alıştırmalarıdır. Mutlak Yetkilendirme de Reiki 3 Derecesidir. O doğrudan ruhsal öze iner ve sürecin kavrayışını bahşeder. “Derin mistik sonuçlar” Reiki 3'ün alınmasından sonra olanları güzel bir şekilde tarif eder. Reiki ustası haline gelen bir öğrencinin hayatında derin değişiklikler meydana gelir.

Reiki'deki diğer şeyler gibi uyumlama süreci de basittir. Bir dizi fiziksel beden hareketini icap ettirir ki sırasıyla yapıldığında hayatı kökten değiştiren derin etkileri olur. Üstad/öğretmenin süreç içinde neler olduğuyla ilgili kafa yomasına gerek yok. Tüm yapması gereken sırasıyla işlemleri yapmaktır. Reiki inisiyasyonunda çok karmaşık birtakım şeyler gerçekleşir, fakat üstadın (başarı için) bunları bilmesine ihtiyaç yoktur. O sadece uyumlamayı yapar. Reiki rehberleri ve Reiki enerjisinin kendisi olacaklarla ilgilecektir.

Her derece için üstadın Hui Yin pozisyonunu yapabilmesi gerekir – işlem süresince dilini damağına dokundurmak suretiyle. Nefesini bırakmak zorunda kaldığı durumlar haricinde öğretmenin nefesini sürekli tutar. Verirken dilini yerinden oynatmaz. Nefes verdikten sonra derin bir nefes daha alır

ve tutar. Nefes vermek Ki'yi iletir, Ki'nin ilk tanımının “hayat veren nefes” olduğunu hatırlayın. Aynı anda birkaç uyumlama yapılırken öğrenciler arasında nefes alıp vermeye ve Hui Yin pozisyonunu bozmaya izin vardır. Ancak, başlamadan önce bu pozisyonu tutmaya başlamak ve tüm uyumlamalar tamamlanana kadar böyle kalmak belki daha kolay olabilir. İşinizi bitirdikten sonra pozisyonu açmayı ve kendinizi iyice topraklamayı ihmal etmeyin. Yeryüzüyle tekrar bağlantı kurun; Ki'yi yeniden sirküle etmek ve bedenin normal enerji akışını tesis etmek için Mikrokozmos Yörünge'yi çalıştırın.

Uyumlanan öğrenci arkası dik bir sandalyede oturmalıdır, ayaklarının tabanı da bütünüyle yere temas etmelidir. İsterse ayakkabılarını çıkartabilir. Kimi Reiki üstadlarının enerjisi saatleri patlatacak düzeydedir: siz de eğer onlardansanız öğrencinizin saatiyle kendinizinkini çıkartın. Hiç hesapta yokken kendimce şöyle bir alışkanlık geliştirdim: öğrencilerime inisiyasyon esnasında elleriyle kristal tutturuyorum. Bu şekilde yüklenen kristal yüksek düzeyde yüklü kalır ve nadiren temizlenmeye ihtiyaç duyar. Böyle yapan biri olursa kristali düşürmemeye dikkat edin ve uyumlamayı taşın üzerinden yapın. Öğrencilerin ellerini göğüs hizasında tutup ayaclarını birbirine yapıştırmalarını isteyin ve onlara ellerini yönlendireceğinizi söyleyin. Üstadın bir de el aramak zorunda kalması, nefes tutarak Hui Yin pozisyonunu korumasını zorlaştırır.

Uyumlamalar tek tek de grup halinde de yapılabilir. Uyumlamayı teker teker yapmakla başlayın ve tecrübe kazanıp iyice güçlenmedikçe gruplara geçmeyin. Bu güce eriştikten sonra iki ila beş öğrenciyi bir sıraya dizili arkası dik sandalyelere oturtun. Beş kişi benim için en uygun olanı. Dört az geliyor ve enerji akışını kesintiye uğrattıyor. Altı kişi nefesimi zorluyor, yedi kişi ise benim için imkânsız. Kendiniz için en uygun sayının ne olduğunu kendiniz keşfetmelisiniz. Unutmayın ki bu işlemin sonunda yorgun düşeceksiniz – enerjinin inanılmaz yoğunluğu ancak bir saatte geçer. İhtiyacınız olduğu durumlarda kuvvetinizi muhafaza edin. Tecrübeyle, üretim bandı misali, ara vermeden hızla uyumlama yapabilecek duruma gelebilirsiniz.

Uyumlama Yapmak İçin

Dilinizi sürekli damakta tutarak Hui Yin pozisyonunuzu muhafaza edin. Derin nefes alıp tutun, ancak asgari düzeyde (nefesinizi vermek durumunda) soluyun. Reiki üstadı uyumlama yapmak üzere ayakta durur; öğrenciler arkaları dik sandalyelerde, eller göğüs hizasında ve ayaklar bitişik vaziyette otururlar.

1. Arkadan:

Taç çakrayı açın. Bu, canlandırmayla da olabilir, el hareketiyle de.

Taç çakra üzerinde Dai-Ko-Myo'nun çizin.

Omuz üstünden uzanıp öğrencinin ellerini tutun ve Taç çakraya üfleyin. Derin bir nefes alıp tutun.

Taç üzerinden diğer sembolleri de çizin: Cho-Ku-Rei, Sei-He-Ki, Hon-Sha-Ze-Sho-Nen.

Elleri tutun ve Taç çakraya üfleyin.

2. Öne Gelin:

Öğrencinin ellerini kitap gibi açın.

Her iki aya üzerinde Cho-Ku-Rei'yi çizin.

Üç defa hafifçe vurun.

Her iki aya üzerinde Sei-He-Ki'yi çizin.

Üç defa hafifçe vurun.

Her iki aya üzerinde Hon-Sha-Ze-Sho-Nen'i çizin.

Üç defa hafifçe vurun.

Her iki aya üzerinde Dai-Ko-Myo'yu çizin.

Üç defa hafifçe vurun.

Elleri birleştirin ve bir elinizde tutun.

Kök çakradan Kalp çakrasına üfleyin. Derin bir nefes alın ve tutun.

3. Arkaya Geçin:

Sembolleri içeride bırakarak aurayı kapatın. (Taç çakrasını kapatmayın.)

Omurgadan aşağı Raku'yu çizin.

Hui Yin pozisyonunu gevşetin, nefesinizi verin.

Öğrencilerimin uyumlama işlemini seyretmelerine izin veririm, tabii sessiz kalmaları kaydıyla. Geleneksel Reiki’de bu asla sözkonusu değildir. Uyumlarken isterseniz hafif müzik çalabilirsiniz, ancak odada başka ses olmamalıdır. Derste kimse-nin araya giremeyeceği yegane etkinlik budur. Sık sık uyumlama yapılan odalar enerjiyle dolarlar ve bundan dolayı kalıcı pozitif havalanır olur. Uyumla-malar sürerken odanın ısısı bir hayli yükselir. Ha-valandırması olan bir odada yirmialtı uyumlama yaptığımda sıcaklık yirmibeş dereceden otuzbeş de-receye çıkmıştı. Daha sonra öğrendim ki binanın ön tarafındaki odada bulunan insanlar sıcaklıktan dolayı uyumlama yaptığım zamanları biliyorlar-mış. Aynı şekilde üstad da sıcaklayacaktır. Rahat giysiler giyin ya da üstünüzden kolayca çıkarabile-ceğiniz türden bir ceket tercih edin. Başlamadan önce mutlaka tuvalete gidin – dolu mesaneyle Hui Yin pozisyonunu tutmak imkânsızdır.

Uyumlamalar sürerken bekleyen Reiki 1 ögren-cilerinin bir şeyler yapmaya ihtiyaçları vardır. Her grup inisiye edildikten sonra o grupta bulunan öğ-rencilerin ellerini bir süreliğine bir başkasının üle-rine koymaları son derece önemlidir. Sırt veya omuz bunun için idealdir. Bu hareket enerjiyi uyumlanan kişinin Hara Çizgisi’nden geçirir. Aynı zamanda, daha sonra nüksedebilecek baş ağrısı ve-ya baş uğuldaması ihtimalini ortadan kaldırır. Uyumlandıktan sonra başkalarına dokunmayanla-rın hep şikayetlerini işitmişimdir – daima baştan tembihlerim, sözümü dinlemeyenlerin ise şikayet-lerine kulak asmam. Sözkonusu dokunma işlemini yaptıktan sonra öğrencilere şifa uygulaması yaptı-rın.

Yukarıda ana hatlarıyla uyumlama sürecini an-lattık. Öğrencinin oturduğu sandalyenin arkasına geçerek işe başlayın. Dikkatinizi toplayın ve Reiki rehberlerini çağırın. Birkaç derin nefes alın ve dili-nizi damağınıza değdirerek Hui Yin pozisyonunu alın. Bir derin nefes daha alın ve nefesinizi tutun. Taç çakrasının açılması temelde bir canlandırma-dır. Ben, alıcının başının birkaç santimetre üzerin-de iki elimle açma ve ikiye ayırma hareketi yapa-rım. Auranın yayıldığını hissedecek, belki de göre-

ceksiniz. Semboller elin tümüyle çizilir, ayalar alı-cının Taç çakrasına yönelmiştir. İşlem renk canlan-dırmaya fırsat vermeyecek kadar hızlı olsa da Taç çakrasına giren semboller menekşe rengiyle can-landırmak uygun düşer. Dai-Ko-Myo ile başlayın.

Öğrencinin ellerini – ki göğüs hizasında bir ara-da, yani dua pozisyonunda tutulurlar – tutmak için öne eğilin. Ellerin yüksekte tutulmasını isteyin; yoksa onlara ulaşmaya çalışırken Hui Yin pozisyo-nunuzu bozabilirsiniz. Üflerken dilinizi damaktan ayırmayın ve dilin etrafından nefesinizi salın. Son-ra da bir daha derin nefes alın. Diğer üç sembolü de çizin, yani Cho-Ku-Rei, Sei-He-Ki ve Hon-Sha-Ze-Sho-Nen’i. Sembollerin Taç çakrasına girdikle-rini canlandırın. Tekrar üfleyin ve bir nefes daha alın.

Oturan öğrencinin bu defa önüne geçin. Kapalı ellerini öne alın ve kucacağının hemen üstünde bir ki-tap gibi açın. Bitişik vaziyette açık duran ellerin üzerinde Cho-Ku Rei’yi çizin, sonra da öğrencinin ayalarına üç defa hafifçe vurun veya şaplattın. Bu-rada yapılacak canlandırma her sembolün ellerin içine itilmesidir. Sei-He-Ki’yi çizin ve yine üç de-fa vurun. Sonra da Hon-Sha-Ze-Sho-Nen’le aynısı yapın. En sonda Dai-Ko-Myo ile aynı işlem tekrar edilir.

Elleri almak için eğilin ve onları kapayın; onla-rı bir yanda tutarak bir elinizin içine alın. Biraz da-ha eğilin ve üfleyerek nefesinizi Kök çakra merke-zinden Kalp çakrasına yollayın. Erkekler bu hare-ketten irkilip yerlerinden zıplayabilirler. Bazı öğ-renciler de ellerine ilk vurulduğunda irkilebilirler vuruşları hafifçe yapın. Üfledikten sonra tekrar de-rin nefes alın ve tutun.

Yine sandalyelerin arkasına geçin. Hâlâ nefesin tutulup tutulmaması gereği tartışmalıdır ancak Hui Yin pozisyonu korunmalıdır. Ben genellikle hem nefesimi tutuyor hem de Hui Yin’le dil pozisyonu-mu korumayı tercih ediyorum. Aurayı kapama ha-reketini yapın ve semboller canlandırmayla içerde bırakın. Bu fiziksel el hareketiyle de yapılabilir (iki elin bir araya getirilmesi), canlandırmayla da. Taç çakrasını asla kapatmayın. Şu durumda Taç sonuna

kadar açık olmalıdır; kapatılmış olan aura onu kaplar ve korur. Kişinin omurgası üzerinden, baştan yere kadar Raku'yu çizin. Bu hareketle hem kendi enerjinizde hem de öğrencinizin de bir değişim hissedeceksiniz. Nefesinizi verip Hui Yin'i gevşetin.

Uyumlama sona ermiştir. Bunu yapmak yaklaşık üç dakika sürer. Sembollerini süratle çizmeyi öğrenen ki nefesinizi ve Hui Yin'i daha kısa süreyle tutmak kabil olsun. Pratik ve tecrübeyle – ve eğer iyi bir canlandırıcıysanız – sembollerini çizmek yerine canlandırabilirsiniz de. Onları menekşe rengiyle Üçüncü Göz'den gönderin.

Öğrencileri bir sırada oturttuysanız (aynı anda birden fazla öğrenci uyumluyorsanız) hepsinin sırayla arkasından geçin, sonra da önlerinden. Sonunda da yine sırayla arkalarından bitirin. Büyük bir grup söz konusu olduğunda böyle yapmak, her birini tek tek uyumlamaktan çok daha hızlıdır. Öte yandan, Reiki 3'e uyumlarken bu işlemi her fert için ayrı ayrı yapmayı tercih ederim – sürecin ciddiyeti bunu gerektirir.

Odanın tam bir sükût içinde tutulmasına özen gösterin. Uyumlama süreci büyük bir dikkat ister; üstadın bu bakımdan sükuta ihtiyacı vardır. Reiki uyumlaması alıcı için de olağanüstü bir durumdur. O yüzden o da, işlemin sekteye uğramadan tamamlanmasını istemek hakkına sahiptir. Buna dikkat etmeyen sınıfım şimdiye kadar neredeyse hiç olmadı. Bekleyemeyecek kadar sabırsız olan öğrenciler sınıfı terk etmekte özgürdürler. Yalnızca Reiki 1'de uyumlandıktan sonra bir süreliğine ellerin bir başkasına konulması temel şarttır.

Uyumlamadan bir müddet önce üstad aurasının "aydınlandığını" hisseder. Bu her seferinde başıma gelir, hatta bir defasında uyumlama yapmak hiç heapta yokken bile olmuştur. Bir arkadaşımın evindeydim ve oradakilerden biri bana Reiki'yi sordu. Beklemediğim halde kendimi sonunda uyumlarken buldum. Arkadaşımın dediğine göre aurası uyumlamadan en az yirmi dakika önce aydınlanmış. Halbuki her şey çok anlık gelişmişti; yirmi dakika öncesinden daha hiçbir şey belli bile olmamıştı. Ola-

cakları bilen Reiki rehberlerim aurasını hazırlamışlardı. Eğer derste bu hal rahatsız edici bir noktaya ulaşırsa – enerji bazen tüketici olabiliyor ve bir türlü kendinizi hazırlayamıyorsunuz – rehberlerinizden yardım isteyin. Onlara "Henüz hazır değilim, lütfen bekleyin" deyin. Bazen onlar da tedirgin ve ya sabırsız olabiliyorlar. Ne de olsa dünyaya Reiki'yi geri getirebilmek için çok beklediler.

Eğer uyumlama esnasında hata yaparsanız, rehberlerinize danışın. Benimkiler baştan başlamamamı söylüyorlar. "Biz düzeltiriz" diyorlar. Elinizden gelenin en iyisini yapın. Süreci iyice öğrenin ve uygulayın. Ancak hata yaparsanız veya bir şeyi unuttursanız bu, dünyanın sonu demek değildir. Eğer sembol ve sembollerini tümünden unutursanız başa dönüp onları çizmeniz gerekebilir, fakat belki de gerekmez – rehberlerinize sorun. Reiki'yi öğretmek konusunda samimi bir niyetle ve süreç hakkında biraz bilgiyle her türlü yardımı görürsünüz.

Öğrenciler ya da (gruplar halinde yapıyorsanız) öğrenci sıraları arasında derin nefesler alın. Nefessiz kalmak elbette hoş bir durum değildir. Uyumlamaların sonunda rehberlerden topraklama konusunda yardım isteyin. Obsidyen yahut hematit taşı kullanın, Mikrokozmetik Yörünge'yi bir süre uygulayın veya gidip bir ağaca sanlın. Her iki elinizin de baş parmaklarını serçe parmaklarınıza dokundurun. Bu hareket, ani bir şekilde de olsa enerji akışını topraklar. Kimi çiçek özleri de işe yarar. Dersten sonra bir yemek yahut da yeni Reiki 1'lerinizden grup şifası almak da iyi gelir. Kısacası, her şey işe yarar. Tamamen kendinize gelmeniz birkaç saat alabilir; bunun ardındansa kendinizi yorgun hissetmeniz muhtemeldir.

Hui Yin pozisyonu olmadan uyumlama yapmanın da bir yolu var. Bunun için yukarıda açıklanan işlemlerin yanı sıra bir de kristal bir ızgaraya ihtiyaç vardır. Bu bilgi Laurel Steinhice'in gerçekleştirdiği bir medyumsal irtibatla kendisine ve bana verilmişti, işe de yarıyor. Bunun için onbeşer santimetre uzunluğunda en azından sekiz adet büyük jeneratör kuvartz kristali bulmalısınız. Başlamadan önce onları iyice temizlemelisiniz. Bu yöntemle

aynı anda sadece bir uyumlama yapılabilir. Öğrenci yine arkası dik bir sandalyede oturur. İki kristal sandalyenin hemen arkasına yerleştirilir; bir tanesi öğrencinin ayaklarına bakar. Tüm kristaller öğrenciye yönlendirilir. Sandalye ve üstadın etrafında en az beş büyük, temiz kuartz kristalinden müteşekkil bir daire veya ızgara – yine öğrenciye yönelmiş vaziyette – oluşturulmalıdır. Bu ızgara biçiminde daha fazla sayıda kristal de kullanılabilir, ancak her halükarda tekli sayı olmasına dikkat edilmelidir.

Üstad sandalyenin arkasından başlar, burada çıplak ayaklarıyla daire/ızgara içindeki iki kristalin üstünde durmalıdır. Öne geçtiğinde ise içteki üçüncü kristal iki ayağının arasında bulunmalıdır. Böylece uyumlamayı yapın. En başta açıkladığım yöneme eşdeğer güçte bir uyumlama için son derece kudretli kristaller gerekir. Sözkonusu Reiki ızgarasında kullanılan kristaller yüksek bir güç kazanırlar. Böyle bir ızgara, şifa uygulamalarında masaj masasının etrafına veya altına da yerleştirilebilir.

Hui Yin pozisyonunu tutmanın bir başka yolu da – ki bu yöntem öğrencim Anastasia Marie tarafından geliştirilmiştir – küçük bir kristal topun hem vajinanın içerisine hem de dilin altına yerleştirilmesidir. Bu sadece Hui Yin pozisyonunu kolaylaştırmakla kalmaz, etkisini büyütür de. Bu yolla yapılan uyumlamalar son derece güçlü bir etkiye sahiptir. Anatomik olarak bu yöntem sadece kadınlar için geçerlidir, erkeklerin bu konuda deney yapmaları gerekir. Reiki ızgaraları için kullanacağınız kuartz kristalleri yalnızca en kaliteliyelerden olmalı ve iyice temizlenmelidir.

Reiki uyumlamaları göz kamaştırıcı bir törenle de yapılabilir, benim yaptığım gibi hızlı ve pratik bir şekilde de. Çeşitli yerlerde çok sayıda öğrenciye ders verdiğim ve genellikle zamanım kısıtlı olduğu için işin tören kısmını başkalarına bırakıyorum. Geleneksel Reiki’de uyumlamalar gruplardan ziyade birer birer yapılır. Alıcı sınıf dışında ayrı bir odaya götürülür; süreç bu odada olağanüstü ve estetik bir biçimde tamamlanır. Nasıl yapılırsa yapılсын şurası kesin ki, uyumlama kutsal bir süreçtir.

Sürecin törenleştirilmesi – hiç şüphe yok ki

Tantrik Budizm’de de bunun töreni vardı – tüm duyulara hitap eden bir kutsiyet havası verir. Bunun için önce rahatsız edilme ihtimalinin olmadığı bir mekan ya da odayı loş mum ışığıyla donatın. Zil ve telefonu devre dışı bırakın. Mumlar üstad ve öğrencilerin yolu üstünde olmamalı. Tütse de yakın, ancak odada bulunan kimsenin buna alerjisinin olmasına dikkat etmelisiniz. Amber ve gül özellikle amaca uygun kokulardır. Enya, Kitaro veya Kay Gardner gibi bu nevi hallere uyumlu ve sakin bir fon müziği çalın. Ben bazen Gail Baudino’nun harp kasetini çalıyorum. – Varsa – dininize uygun bir sunak hazırlayın. Yahut da dini içeriği olmayan bir meditasyon sunağı da yapabilirsiniz. Unutmayın ki Reiki kutsal olmakla birlikte din değildir.

Uyumlama sürecine meditasyonla başlayın. Önce eksiksiz bir bedensel gevşeme seansı gerçekleştirin, ardından da meditasyonu, çakraları açmak veya öğrencileri enerjiye açmak üzere sürdürün. Onları, bir zamanlar Reiki kullandıkları bir geçmiş hayata götürün, ruhsal rehberleriyle temasa geçirin ya da sadece – sırayla renkleri canlandırarak – tüm çakralarından Ki enerjisini geçirin. Grubu öyle bir gezegene götürün ki orada herkesin Reiki’si olsun ve bunu gündelik hayatında kullansın; sonra da onları gelecekteki Yeryüzüne götürün, orada da herkes birer şifacı olsun ve Yeryüzünün nasıl şifa bulduğunu izleyin. Bu türden bir meditasyon için seçeneklerin sonu yoktur. Ancak her halükarda enerjiye açılmaya, onu almaya ve belki de onu hak etmeye odaklanmalısınız.

Öğrenciler derin bir sükunet haline girdiklerinde uyumlamaya başlayın. üstad dilinin altına badem, gül, lavanta ve nane esansı koymayı tercih edebilir. Bu durumda saf öz yağları kullanmalısınız – elbette ağza konulması sakınca doğurmayacak cinsten bir yağ. Sözkonusu koku biraz yakar, böylece öğretmene dilini damakta tutması gerektiğini hatırlatır. Öte yandan, sembolleri öğrencilerin aurasına doğru üflediğinde esansla birlikte gönderir. Uyumlamayı bir başka meditasyonla tamamlayın ve sonunda da topraklama yapın. Reiki’yi geliştiren Vajrayana Budistleri uygulamalarında tören sembolizm ve mistisizmi bir arada kullanırlar. Bu

pratikler de her dini sisteme uyarlanabilir niteliktedir.

Bu bölümde anlatılanlar geleneksel olmayan Reiki uyumlama yöntemini oluşturur. Süreci olabildiğince basit ve sade bir dille anlatmaya çalıştım. Bunun yanında, yeni bir Reiki 3'ün en sık karşılaşılabileceği soru ve sorunları da aydınlatmaya gayret ettim. Uyumlama yapmanın belki de tek yolu öncelikle onu uygulamaktan geçer. Tecrübe ancak kullanımla elde edilir, uzmanlık da ancak tecrübeyle. Yeni Reiki 3 öğrencisi uyumlamayı öğrendikten sonra artık öğretmeye de başlayabilir. Reiki öğretme sürecinde kendisi de üstadlığa erişir. Takip eden bölümde her bir Reiki derecesinin nasıl öğretileceğini ele alacağız.

NOTLAR

(1) Ajit Mookerjee, (*Kundalini: The Arousal of the Inner Energy*) Kundalini: İçsel Enerjinin Uyanılması, s.71.

(2) Aynı yer.

(3) John Blofeld, (*The Tantric Mysticism of Tibet*) Tibet'in Tantrik Mistisizmi, s.139.

(4) A.g.e., s.144.

(5) A.g.e., s.143 144.

DOKUZUNCU BÖLÜM

REİKİ ÖĞRETMEK

Bu noktada Reiki 1, 2 ve 3 derecelerini çabucak alan (örneğin yoğunlaştırılmış hafta sonu kurslarına katılmış olan) öğrencinin başı dönebilir. Öğretmeye (yoksa paniklemeye mi demeli?) başlamadan önce süreci ve enerjiyi kafamızda şöyle bir sınıflandırmak gerekir. Öğrenci Cuma'dan Reiki 1'e başladı ve Pazar günü de Reiki 3'ü aldıysa öğretmeye henüz hazır değildir. İlk olarak, başkalarına aktarmadan önce Reiki'yi kendisi için öğrenmelidir. Şahsen, Reiki 3 alan bir öğrencinin uyumlarına yapabilecek duruma gelmesinin birkaç hafta alacağını düşünüyorum, söz konusu uyumlama sadece deneme düzeyinde olsa bile. Ancak bu kişiye göre değişir; kimilerinde bu süre birkaç aya kadar uzayabilir. Reiki 3'ü alana dek Reiki 1 ve 2 ile yeterince hemhal olmuş biri çok daha çabuk hazır hale gelebilir. Burada doğru veya yanlış yoktur, sadece kişinin ihtiyaçları vardır.

Eğer üç dereceyi de kısa zamanda almışsanız yapılacak ilk şey Reiki 1'i öğrenmektir. Her gün kendinize elle şifa yapın. Diğerleri üzerinde de olabildiğince sık doğrudan uygulamalar yapın. Kendi öğrencilerime önerim, en az ilk bir ay boyunca her gün kendilerine, haftada üç defa da başkalarına tam seans şifa uygulaması. O süre zarfında Reiki 2 ve 3'ü (tabii geçici olarak) aklınızdan çıkarın. Reiki 1'le tamamen rahata erdiğinizde ve doğrudan şifalarda tecrübe kazandığınızda Reiki 2'ye geçin. Yine, bunun süresi kişiye göre değişir. Ancak kendinizi hazır hissettiğinizde bir sonraki aşamaya geçmelisiniz.

Bu noktada, gece meditasyonlarıyla uzaktan şifaya başlayın. Önce uzaktan şifayı öğrenin, ardından da hem doğrudan hem de uzaktan şifalara sembollerini katmaya başlayın. Sembollerin çizimlerini, gerekli olduğunu düşündüğünüz sürece önünüzde tutun. Sembollerini dikkatle ezberleyin ve buna ne kadar zaman ayırırsanız gerekiyorsa ayırın. Ben sembollere çalışırken onların çizimlerini yemek masamın üzerine yerleştirmiştim. Böylece yemek yerken de onlara çalışabiliyordum. Uzaktan şifada sembollerini önce bütün olarak gönderin, sonra da onları çizmeyi canlandırın. En sonunda da, örnekleri olmadan onları kağıt üzerinde çizmeyi öğrenin.

Unutmayın ki her çizgi yerli yerinde olmalıdır.

Sonra Ki alıştırmalarına başlayın, her seferinde yarım saat. Mikrokozmos Yörünge ve İlk Ki Alıştırmaları üzerinde en azından birkaç hafta çalışın. Bunlar kendi içinde bile çok önemli çalışmalardır. Hui Yin pozisyonu alıştırmalarına başlayın ve onu tutabildiğiniz süreyi yavaş yavaş uzatın. Uyumlaşma yapacak denli uzun süreyle tutar hale gelmeniz birkaç hafta sürebilir. Ki'nin bedeninizde hareket ederken bıraktığı duyumları, farklı alıştırmalarla değişen duyumları hissetmeyi öğrenin.

Ancak yukarıdakileri rahatça yapabilir hale geldiğiniz zaman Reiki 3'e geçmenin vakti gelmiş demektir. Üçüncü Derece sembolleriyle başlayın; önce size uygun gelen Dai-Ko-Myo'yu seçin. Onları test etmenin iyi bir yolu, her ikisini de uzaktan şifada kullanmaktır. Reiki sembolü olmayan şekilleri boş verin, onların şimdilik bir önemi yok. Kişisel sembolleri de şimdilik bir kenara bırakın. Doğrudan ve uzaktan şifa çalışmalarınıza Dai-Ko-Myo'yu katın ve bir süreliğine çalışmalarınızı o düzeyde sürdürün. Doğrudan şifa, uzaktan şifa, beş Reiki sembolü ve Ki alıştırmalarına iyice aşına olduktan sonra Reiki 3 öğrene enerjisiyle çalışmaya başlayabilirsiniz.

Bunu uyumlama sürecini öğrenerek ve bunu (yani uyumlamayı) her fırsatta deneyerek yapın. Reiki'yi grupla öğrendiyseniz birlikte pratik yapmanız ve birbirinize şifa yapmanız daha güzeldir. Reiki Paylaşım Toplantıları şifa için harika imkânlar sağlar ve kolaylıkla uyumlama denemelerine uyarlanabilir. Ancak, birbirinizi tekrar tekrar uyumlatırken ilk uyumlanmanızda aldığınız yüksek enerjiyi almayı veya vermeyi beklemeyin. Yine de enerji akışını hissedeceksiniz, zira Ki alıştırmaları sayesinde buna hassasiyet kazandınız. Uyumlaşma esnasında iletilen sembolleri de görmeye başlayabilirsiniz.

Her üç düzeyde de Reiki'yi ve uyumlamayı rahatlıkla yapacak düzeye geldiğinizde öğretmeye de hazır hale gelmiş olursunuz. Bir kişiyle, tercihen aileden biriyle, başlayın ve ona Reiki 1 verin. Kursta ders vermeyi düşünmeden önce birkaç kişiye da-

ha münferit olarak ve belki beş kişinin alunda bir gruba ders verin. Bu bölümün konusunu, her derece için öğretilecek bilgiler oluşturur. Uyumlaşma kapasitenizi büyük grupları kaldıracak düzeye ulaştırdığınızda ve Reiki 1'i kolayca öğretebilir duruma geldiğinizde Reiki 2 öğretimine geçin. Yine, kursa geçmeden önce bir kişiyle ya da arkadaşlarınızdan müteşekkil küçük gruplarla başlayın. Her derece eğitiminin gerektirdiği enerjiyi öğrenmeden bir sonraki dereceye geçmeyin.

Benim tavsiyem, Reiki 2 öğretmeye başlamadan önce birkaç Reiki 1 kursu vermiş olmak yönündedir. Benzer şekilde, Reiki 3'e geçmeden önce de birkaç Reiki 2 sınıfı yetiştirmiş olmak önerilir. Öğretme süreci öğretmen/üstadı yetiştiren bir süreçtir. Her derecenin şifa pratikleriyle çalışmak da üstadı eğiten unsurlardandır. Reiki 3 eğitimine yine bireylerden başlayın ve öğrencilerinize, ders verdiğiniz Reiki 1 ve 2 sınıflarınızı gözleme fırsatı verin. Üçüncü Dereceyi öğretmek için Reiki 1 ve 2 eğitiminde hayli tecrübe kazanmış olmalısınız. O bakımdan acele etmenize gerek yok.

Her yeni Reiki 3 kendi öğretim metodunu geliştirir. Geleneksel olarak bu tavsiye edilmez; Reiki'nin her derecesinin sınırları çizilmiş bir tanımı vardır. Geleneksel Reiki kurslarında ruhsal beceriler öğretilmez ve sistemin niçin ve nasıl çalıştığı neredeyse hiç açıklanmaz. Ruhsal rehberlerle Reiki rehberinin esamesi okunmaz, geçmiş hayatlar ve bu hayatın geçmiş travmaları da keza. Alternatif semboller ve ölünoktası yoktur. Geleneksel uyumlama sürecinde –bu kitapta anlatılandan çok daha karmaşık olmasına rağmen– ne Ki alıştırmaları ne de Hui Yin pozisyonu yoktur.

Geleneksel yöntemin dar alanı dışındaki her şey “Reiki değil” diyerek reddedilir. Kursta ikinci defa Reiki 1 derecem aldığım da öğretmen/üstadın duygusal gevşeme bahsini anlatmayı reddetmesi beni hayrete düşürmüştü. “O Reiki değildir” diyerek konuyu gündeme getirdiğime sinirlenmişti. Halbuki biliyoruz ki o Reiki'den başka bir şey değildir ve tüm şifacıların, böyle bir şeyle karşılaşkuklarında onun ne olduğunu ve ne yapacaklarını bilmeleri ge-

rekir. Geleneksel olmayan Reiki üstadınınsa seçe-
nekleri çok daha fazladır ve öğrenip üzerinde çalış-
şabileceği bol miktarda bilgi mevcuttur. Kendi öğ-
retim yöntemimde neyin geleneksel neyin de gele-
neksel olmadığı konusunda çok açık olmaya çalışı-
yorum.

Öğrencilerim her zaman benim onlara öğretti-
ğim şekilde öğretmezler ve bunda benim açımdan
hiçbir sorun yok. Uyumlamada başarılılarsa ve el
pozisyonlarını, uzaktan şifayı ve sembollerini öğret-
tikleri sürece bu, Reiki'dir. Reiki sisteminden
uzaklaştıkları durumlarda onları tasvip etmiyorum
ve bunu kendilerine belli ediyorum. Öğrencilere,
Reiki sembollerini yerine kendisine ait semboller
öneren ve çizdiren bir kadın biliyorum. Yalnızca te-
rapist ve profesyonellere Üçüncü Derece'yi veriyor
ama en azından sistemine Reiki demiyor, bu da hiç
olmazsa yüreğine su serpiyor. Öğrenci, eğitimini
alıp kendi başına kaldığı anda kendi öğretim yolu-
nu geliştirir. Buna karışmaya hakkım yok çünkü bu
her öğrencinin özgür iradesi. Reiki 3'lerimin çoğu
-benim tarzımı kullanınsalar da- şifayı, gururumu
kabartacak şekilde öğretiyor.

Reiki eğitiminde öğrenilmesi gereken ilk şey
kendi ihtiyaçlarınızı önemsemektir. Reiki üstadı ol-
mak son derece yorucudur, tecrübe etmeden bu
gerçeği anlamak çok zor. Muhtemelen sıklıkla şifa-
lar yapacaksınız, belki de gündüzleri çalıştığınız
düzenli bir işiniz vardır. Evinizin dışında yahut
konferans veya festivallerde öğretmek, şartların her
zaman sizin kontrolünüzde olmadığı anlamına ge-
lir. Öncelikle bitkin düşmeden bir günde kaç uyum-
lama yapabileceğinizi ve ne kadar öğretebileceği-
nizi anlamalısınız. Çok sıklıkla veya çok fazla ya-
pıldığında ciddi sorunlara yol açabilir. Sizi rahatsız
etmeyecek ölçü neyse onda karar kılın ve sınırları-
nız dahilinde kalın. Üstesinden gelebileceğiniz sa-
yıda öğrenci kabul edin.

Geçen yıl Poconos'ta bir festivalde Reiki öğret-
miştim. Ayrıntılar planlanmış olmasına rağmen Re-
iki 1 dersime elli kişi birden geldi. Öğrencilerim-
den ikisi bana yardım ediyordu ama yine de bu sa-
yı hepimize fazlaydı. Üstüne üstelik katılımcılar

benden Reiki 2 ve 3 de talep etmeye başladılar. Bu
konuda insanları geri çevirmekten hep kaçınmışım
dır, özellikle buna benzer festivaller dışında bunun
eğitimi alamayacak kişiler sözkonusuysa. Reiki 1
dersi Cumartesi günüydü, Reiki 2 isteyenlerle de
Pazar günü öğleden sonra görkemli bir ağacın al-
tında buluşma ayarladık.

Reiki 2 dersinin ardından da yirmi küsur kişiyle
Reiki 3'e devam ettik. Bunlar festival programında
olan şeyler değildi. aynı akşam bir başka yerde da-
ha planlanmış bir atölye çalışmam vardı. O çalış-
manın da bittiği saat 9'da artık cidden hasta vazi-
yetteydim. Çok fazla uyumlama yapmış (24 saat
içinde yaklaşık yüz tane), güneşte kalmış ve artık
tükenmişim. Uyumlamayla gelen karmik gevşeme
(uyumlanan kişinin negatif karnasının bir kısmının
serbest kalarak karmik şifanın gerçekleşmesi duru-
mu) Reiki üstadının aurasından geçer, üstelik bir
kişinin bir gün içinde ne kadar Ki yönlendirebilece-
ğinin de sınırı var. Bu bana bir ders olmuştu zira
bundan en çok zarar ben gördüm. Üç ay boyunca
hastalığım ve bitkinliğim sürdü. Dolayısıyla öğret-
menlik yapanların, ben de dahil, kendilerine dikkat
etmesi gerekiyor.

Ders verdiğinizde sınıf mevcuduna bir sınır ge-
tirin ve ona bağlı kalın. Sözkonusu sınır kişiden ki-
şiye ve tecrübeye göre değişir. Sınıfları veya birey-
sel uygulamaları sık aralıklarla yapmaktan kaçının
-haftada bir belki de en akılcısı. Üç günlük yo-
ğunlaştırılmış Reiki verdiğim zaman aradan bir ay
geçmeden aynısını tekrar etmiyorum, ideal olanı-
sa iki ay. Yeterince dinlenmeyi ihmal etmeyin. Bü-
yük gruplarla sık sık ders yaptığımız durumlarda da
- ihtiyaç duymanız halinde - uyku için kendinize
daha çok zaman ayırın. Öğleden sonra ders veri-
yorsanız sabahlarınızı boş tutun yahut derse kadar
kendinizi yormayın. Dersten önce yeterince yemek
yiyin, ardından da yine karnınızı iyice doyurun --
yemek, gündelik hayat düzenine dönmenizi kolay-
laştırır. Şifa uygulamalarıysa o kadar sıkı tutmaya
gerek yok, zira Reiki alıcıya olduğu kadar şifacıya
da enerji verir. Ancak bu, şifada sınırlarınızı öğren-
meye gerek olmadığı anlamına gelmez.

Her üstadın ihtiyaçları farklıdır. Neyi gereksindiğinizi tespit edin ve onlara mümkün olduğunca bağlı kalın. Aynı konuların üstünden ne kadar geçerseniz de dersler ilgi çekiciliğini hep korur. Kendinize özen göstermeniz daha sık ders vermenizi ve bundan daha çok keyif almanızı sağlar. Reiki öğretmek ömür boyu süren bir taahhüt ve saadettir. Dolayısıyla acele etmeye ve kendinizi bitap düşürmeye hiç gerek yok.

Rahat kıyafetler giyin. Uyumlamalar ve hemen sonrasında fazlasıyla sıcaklırsınız, ardından da tekrar üstünüze bir şeyler almanız gerekecektir. Üzerinize kolayca alıp çıkarabileceğiniz ceket ve hırka gibi giysiler kullanın. Ayrıca bol kıyafetleri tercih edin. Uyumlamada el veya kol hareketlerinizi sınırlandıracak herhangi bir şey işinizi zorlaştırır. Gevşek kolyeler size mani olur. Kolay yıkanabilir giysiler giyin, çünkü terleyeceksiniz. Hava veya ortam sıcak olsa bile yanınıza, sonradan giymek üzere ceket benzeri bir şey alın. Uygulamanın veya dersin ardından, yükselmiş olan Ki normale döndüğünde, etrafınızdakilerden farklı olarak soğuk hissedebilirsiniz. Muhtemeldir ki günün akşamı için yoğun bir enerjiniz kalmayacak.

Rahatınız için kendinize belli bir ders mekanı seçmelisiniz. Benim tercihim oturma odamdır. Derslerimin gayri resmi olmasını tercih ediyorum. Reiki 1’de, herkes şifa için yere uzandığında altta yumuşak bir halının olması çok hoş bir duygu. Dersliğin zemini çıplaksa öğrencilere minder veya battaniye getirmelerini hatırlatın. Sıralı sandalyeli derslikler asla rahat değildir. Ancak, başka bir seçenek yoksa sandalyelerden bir halka oluşturun. Şifa yaparken de ya sandalyeleri duvara dizin ya da odadan çıkarın ve şifaları yerde battaniye-çarşaf üzerinde veya sağlam bir masa üzerinde yapın.

Festival veya konferanslarda da şartlar çok elverişli olmayabilir. Bir defasında bir kafeteryada ders vermiştim – çarşaflarınızı masaların üzerine koyup onları masaj masası haline getirmiştik. Açık havada ders verdiğiniz takdirde bunu gölgede yapmaya dikkat edin. Yumuşacık bahar çimleri üzerinde şifa yapmak için mükemmeldir. Yanınıza su ve

güneşlik almayı unutmayın. Her derste yanınızda bir bardak su veya meyve suyu bulundurun, konuşmak ve dersin içeriği sizi susatacaktır. Derslerde planlı teneffüsler verin. Hem öğrencinin hem de öğretmenin buna ihtiyacı olur.

Uyumlamaları yapmak için bir sırada arkası dik beş (veya sizin karar vereceğiniz sayıda) sandalyeye gerek var. Piknik alanlarındaki masaların sıraları gibi bir sıra da kullanılabilir. Alıcıların yerde oturması durumunda sizin Hui Yin pozisyonunu korumanız zorlaşır. Bu durumda pozisyonu ve enerjiyi tutamayabilirsiniz. Bulunduğunuz oda veya mekanda sandalye yoksa öğrencilerinizden yan oda veya etraftan getirmelerini isteyin. Uyumlama yapmaya öğrencilerinizle karar verdiğinizde onlara bu gerekliliği belirtmelisiniz. Yakında bir tuvalet bulunmasında yarar var, dolu mesaneyle Hui Yin pozisyonunu tutmak son derece zordur. Şifalardan önce öğrencilerin de elleri temiz olmalıdır – unutmayın ki onları hem kendi hem de başkalarının gözleri üstüne koyuyorlar.

Dersi bölmeyecek ve dikkati dağıtmayacak yaşa gelmeleri kaydıyla çocukları da sınıfa memnuniyetle kabul ediyorum. Çocuğun Reiki alması durumunda, onun ne yaptığını anlaması ve ona yardım etmesi amacıyla annesi veya bir yakınının da bu eğitimden geçmesine ihtiyaç var. Çocukların ne kadar çok ve hızlı öğrenebildiklerine her gün şaşıyorum. Küçük Reiki 1’lerimin ilki, arkadaşım Carolyn’in torunu Callie’ydi. Callie, annesi ve Carolyn, hepsi birlikte Reiki 1 aldı. Henüz altı buçuk yaşında olduğundan ondan ne beklenebileceği hakkında hiçbir fikrim yoktu. Akşamın sonuna geldiğimizdeyse Callie bana, Reiki’nin nasıl öğretilileceğini anlatıyordu. Onun “çıkıyor, sonra da düşüyor, ardından da devam ediyorsun” yorumu benim Reiki 1 derslerimin artık bir parçası.

Çocuklar Reiki pozisyonlarını öğrenirler ancak onlar üzerinde çok az zaman harcarlar. Callie bir sonraki pozisyona ne zaman geçmesi gerektiğini çok iyi biliyordu ve onun süresi beş dakika değil, otuz saniyeden biraz daha fazlaydı. Çocukların enerjisi o kadar temiz ki Reiki hemencecik içlerin-

den geçer. Daha sonra Kayla'yı da eğittiğim zaman (dört yaşındayken Paylaşım Toplantılarına başlamıştı) aynı şeyi gözlemladım. Kayla, şifa uygulaması yapılan bir odaya rastgele girer, elini kısa bir süreliğini birisinin üzerine koyar sonra da giderdi. Her Toplantıda masadan masaya dolaşır ve farklı insanlara bu şekilde şifa yapardı. Pozisyonlar ve seçtiği insanlarda hep isabetliydi ve daha konuşulmadan neye gerek duyulduğunu bilirdi. Her şifanın ortasında katılırdı.

Kayla üç buçuk yaşında Reiki 1'e uyumlandı. Bakıcı bulamayan babasıyla derslerime gelmeye başlamıştı. Dersi bölmeden sessizce oturuyordu ve sıra uyumlamaya geldiğinde ona da önerdim. Babası onayladı. fikir onun da hoşuna gitti ve uyumlanmak için babasının kucağına oturdu. Uyumlanmanın ardından uyuyakalmıştı, ben de üzerinde çok durmadım. Üç buçuk yaşında birinden şifa beklemiyordum. Birkaç ay sonra babası telefonla aradı beni. "Kalya'nın ne yaptığına inanmayacaksınız" dedi. Baş ağrıdığından yatmış, kızına da sessizce oynamasını tembihlemiş. Çocuksa onun yerine yatağa tırmanmış ve ellerini babasının şakağına koyarak, "şimdi hallederim, baba" demiş. Üstelik dediğini de yapmış. Daha sonra Reiki Paylaşım Toplantılarına o da katılmaya başladı.

En küçük Reiki 2'm de sekiz yaşındaydı. Bu da hiç hesapta yokken oldu. Molly annesiyle atölye çalışmalarına geliyordu ve sekiz yaşına geldiğinde Reiki 1'le arası gayet iyiydi. Bir gün annesi Reiki 2 almaya geldiğinde yanında o da vardı. İçerde kalmak istemiyorsa dışarıda oyalanabileceğini söyledim. Ama derste kalmak istediğini söyledi ve Reiki uyumlanmasını aldı. Ki Alistirmalarını anlatmaya başladığımda sınıftan ayrıldı ve dersin sonuna doğru yine geldi. Elinde kağıtlar vardı, onların üstüne Reiki sembollerini kusursuz bir şekilde çizmişti. "Verdiğim kağıtlardan kopya çektin" dedim. Oysa, "Hayır" dedi, "onları artık biliyorum." Henüz sekizindeyken başarılı bir uzaktan şifacı oldu ve o da Reiki Paylaşım Toplantılarına – çoğunlukla Kayla'yla ilgilenmek üzere – katılmaya başladı.

Bir defasında da onbeş yaşında olduğunu tah-

min ettiğim bir kız Reiki 1 ve 2'ye gelmişti. Annesiyle birlikte Reiki 3 almak istediğinde annesi karıştı çıktı ve Addy'nin henüz onbir yaşında olduğunu söyledi. "Kaslarını tutabilecek hale geldiğin zaman ben sana öğretirim" dedi kızına. Eminim Addy harika bir Reiki üstadı olacaktır, muhtemelen de genç bir yaşta. Ancak, Reiki 3 çocuklara göre değildir; öğretme becerisi ve ağır bir sorumluluk ister. Çocukların Reiki 1 derslerine gelmesi beni her zaman sevindirir. ebeveynleri bu konuda teşvik de ediyorum. Öğrencilerimden bazıları yalnızca çocuklar için Reiki 1 dersleri düzenliyor. Eğer siz de bunu yaparsanız sınıf mevcudunu düşük tutmanızda yarar var.

Şimdiye kadarki en küçük Reiki 1'im altı aylık. Ailesi büyük sıkıntı içinde ve ben onlara yardım olsun diye hepsini uyumladım. Bebeğin şifacı olması gibi bir düşüncem yoktu, uyumlamaları şifa olsun diye yapmıştım. Bradley'nin elleri, sembolleri içine yerleştiremeyeceğim kadar küçüktü. Çok da kıpırdandığından onları minik bedeninin önden alt tarafına çizdim. Uyumlamamın hemen ardından ellerinin ısındığını görünce şaşakaldım. Ardından anormal derecede ağlamaya başladı, bu da bir tür arınma süreci olabilir. Aradan bir ay geçti ve annesinin dediğine göre elleri hâlâ sıcakmış.

Almak isteyen herkese Reiki 1 veriyorum. Enerji asla zarar vermek amacıyla kullanılamaz, üstelik uyumlanmanın kendisi de alıcıya şifadır. Eğer bedelini karşılayamayacak biri derse katılmak isterse istisnasız burs ayarlıyorum. Yalnızca bir kişiyi geri çevirdiğimi hatırlıyorum, onun da Reiki 2 almaması gerekiyordu, o nedenle geri çevirmiştim. Sınıfa katılan birinin derse zamanında geleceğini varsayın. Sözkonusu durumda Reiki 1 almaya gelen kadın o kadar gecikmişti ki uyumlamaları ve dersin en azından yarısını kaçırmıştı. Böyle durumlarda normalde kişiyi sadece uyumlarını; şifa pozisyonlarını sınıfın diğer öğrencileri uygulama esnasında gösterirler. Ancak bu sefer bir şey beni böyle yapmaktan alıkoymdu.

Kadın, bir sonraki günün Reiki 2 sınıfına kabul edilebilmek için Reiki 1 uyumlamasını istiyordu.

Ona geç kaldığını ve bir dahaki seferi beklemesi gerektiğini söyledim. Ardından sınıftaki diğer öğrencilerle ben ona şifa yaptık ve ona neden Reiki 2 verilmemesi gerektiği de böylece ortaya çıktı. Şifada, başkalarını ayinde kurban ettiği bir geçmiş hayatını keşfettik. Bu hayatının da daha önce çalışmış olduğu konularla doğrudan ilişkisi vardı. Kendisi bu geçmişinin bilincinde değildi, fakat üç şifacı bunu psişik olarak görmüş, daha sonra bu konuda kendisiyle konuştuk da. Uygulamada hiçbirimiz bundan bahsetmedik. Kadın tıkanmış bir bilinçle fazlaca ağır bir karmayı gidermeye çalışıyordu. Reiki 2, kendisi buna hazır olmadan hafızasını açabilirdi. Bu da üstesinden gelemeyeceği bir sonuca götürebilirdi.

Reiki 2 eğitimini reddettiğim başka hiç kimse olmadı. Ancak, başkalarını suistimal edeceğini ve ya ruhsal enerjisini kasten kötüye kullanacağını bildiğiniz birisi olursa, onun Reiki 2'ye hazır olmadığını aklınızdan çıkarmamalısınız. Semboller kötüye kullanılamazlar ve hangi niyetle gönderilmiş olurlarsa olsunlar, zarar vermezler. Reiki şifa vermek üzere tasarlanmıştır, zarar vermek üzere değil. Ne var ki, Reiki'yi kötüye kullanma karması epey ciddi bir duruma yol açabilir. O yüzden bunu karmanın yolunda kullanmak isteyecekler vermeyen en iyisidir. Bu gibi durumlarda herhangi bir şüpheniz olursa sezgilerinizi takip edin ve ruhsal rehber veya Reiki rehberinizle ittibata geçin. Vereceğiniz karara egonuzun veya bir önyargının karışmamasına dikkat edin. Bazen rehberliğin sonucuna hayret edebilirsiniz, tıpkı benim gibi.

Şimdiye kadar Reiki 3 isteyen birini de sadece bir defa reddettim, o da kent dışında bir atölye çalışmasındaydı. Gruptan iki kadın geldi ve Beth'in (onu tanı mıyordum) bu dersi alması durumunda kendilerinin katılmayacağını söyledi. Kadınlardan birini, ortada ciddi bir durum olduğunu anlayacak kadar iyi tanıyordum. Dediklerine göre Beth, grupta bulunanların en az yarısını kandırıyordu ve etrafa Reiki öğrettiğini yamaktaydı. Halbuki Reiki 1 ve 2 derecesini henüz benden alacaktı. Beth'le bana gelen kadınlardan biri arasında şahsi bir mesele olduğunun farkındaydım ama ne yapmam gerektiğini

bilemiyordum. Bunun kişisel bir sorun mu yoksa Beth'in gerçekten de bozuk yapıda biri mi olduğu konusunda tereddüt ettim.

Bu kadın hakkında bende hiçbir ruhsal izlenim oluşmamıştı ki, bu bile kendi başına tuhaf bir durumdu. Gruptan birinin onu işaret etmesini istedim. Hâlâ hakkında herhangi bir izlenim doğmuyordu. Ruhsal rehberlerimle konuşmak üzere sarkacımla gizlice tuvalete gittim. Buna benzer atölye gezilerinde bazen tuvalet dışında saklanacak yeriniz olmuyor. Bana onu geri çevirmem söylendi. Daha önce kimseyi reddetmediğim için bu beni epey kaygılandırdı. Kadına gidip onun hakkında bir yorum olmadığını ama gruptakilerden bazılarının kendisini istemediğini ve bu düşüncelerini göz ardı edemeyeceğimi söyledim. Beth ağlamaya başladı, kendimi çok kötü hissediyordum.

O hafta sonu, aynı zamanda öğrencim olan eski bir arkadaşım da oradaydı. Ona kadın hakkında nasıl bir ruhsal izlenim edindiğini sordum ama sebebini söylemedim. Beth'i tanımayan ve daha önce hiç görmemiş olan arkadaşım, "sümüksü kahverengi bir aurası var, yanlış olan bir şeyler var" dedi. Bu beni biraz olsun rahatlatmıştı. Daha sonra atölyeyi organize edenlere ne yaptığımı anlattım ve bundan dolayı sorumluluk aldığımı söyledim. Onlar da Beth hakkında benimle konuşmayı düşündüklerini ve onun Reiki 3 almasını istemediklerini belirttiler. Diğer kadınların söylediklerinin hepsini onlar da teyit etti. Ertesi sabah grupta bir mistik bir tören yaptım, kadınsa (Beth) bunu tamamen bozdu. Artık ikna olmuşum.

Bir başka seferindeyse, Reiki 1 ve 2 derslerine gelen bir kadın hoşuma gitmemişti. Her iki derste de kavgacı ve huysuz bir tutum sergilemişti. Gerçekten de bir baş belasıydı, üzerinde tartışmadan hiçbir şeyi kabul etmiyordu. Reiki 3'e gelmemesini içtenlikle istemiştik ama bu konuda ruhsal rehberlerime danıştığım zaman bana arka çıkmadılar. Pazar günü (yani Reiki 3 günü) geldiğinde o yine yerindeydi. Rehberlerime tekrar sordum ve yine öğretmemi söylediler. Daha sonra bu kişiye neden Üçüncü Derece'yi vermem gerektiğine dair daha

ayrıntılı bilgi istedim. Reiki üstadı olacak nitelikte biri olmadığı belliydi. Rehberler onun Reiki enerjisini asla kullanmayacağı ve bunu öğretmeyi denemeye bile yanaşmayacağı ama öte yandan, onunla hiçbir zarar da veremeyeceği ve enerjinin kendisine şifa olacağı karşılığını verdiler.

Kural olarak, aksine güçlü nedenlerim olmadıkça, bana gelen herkese öğretmeyi kabul ederim. Bir gruba ders verdiğim zaman öğrencilerden birinin parasal eksikliğini, onu geri çevirmek için gerekçe saymam. Bana göre derse katılmak için gelen herkesin yeri burasıdır, yanlış kişileri Reiki'nin kendisi veya ruhsal rehberler zaten ayıklayacaktır. Kişinin Reiki 1'den öteye geçmemesi gerekiyorsa bunu ya kendisi de bilecektir ya da ertesi gün önemli bir işi çıkacak, bu yüzden derse gelemeyecektir. Eğer kişinin Reiki 3 dersine katılmaması gerekiyorsa lastiği bile patlayabilir veya kendisi iş için acilen başka bir yere gönderilebilir. İnsanların çoğu ne kadar Reiki enerjisi alabileceklerini bilirler ve buna uyarlar. Bana sorarsanız, hazır olmadığı halde belli bir dereceyi almakta ısrar eden kişi, hazır olana kadar onu zaten kullanmayacaktır.

Üçüncü Dereceyi öğretirken derslere kimin katıldığına pek karışmam. Birisinin orada olmaması gerektiğine dair güçlü hislerim varsa da bunu kendisine söylerim; zaten yukarıda belirttiğim gibi bu sadece bir defa başıma geldi. Hazır ya da gerekli vasıfları haiz olmayanlar, eminim ki, derse katılıp meraklarını gidermek için oradalar. Onlar Reiki öğretmeyecekler, hatta belki de şifa öğrenmek için zorunlu çalışmaları bile yapmayacaklar. Bu onların seçimleri ve bunu yapmakla Reiki'ye herhangi bir zarar verecek de değiller. Onlar enerjiyi menfi amaçlar için kullanamayacaklar ama ola ki bir gün kendilerine veya başkalarına şifa olurlar. Dersi almaya hazır olmadıklarını düşündüğüm öğrencilerim olmuştur; o kente bir dahaki gidişimde onlar derse tekrar geliyorlar. Bu sefer gerçekten hazır oluyorlar ve geçirdikleri duygusal değişim her hallerinden belli oluyor. Yine de son sözü Reiki rehberlerine bırakıyorum. Bilmem gereken bir şey varsa nihayetinde onlar bana bildiriyor.

Reiki eğitiminin bir başka konusu da burslar. Maddi imkânları olmayan birisine ders vermeli misiniz? Ne kadar burs verilebilir? Reiki'ye para ödemeyen insanlar onu kullanacak ve değerini bilecekler mi? Geleneksel Reiki'de burs olayı ve birtakım kolaylıklar yoktur. Takas kabul eden bir geleneksel Reiki üstadı hiç duymadım. Burs konusuna geleneksel bakış açısı, insanlar onun için para ödemedikçe – hem de yüklü bir para ödemedikçe – onun kıymetini anlamayacakları ve onu kullanmayacakları yönündedir. Bense her sınıf için burs imkânı verilmesinden yanayım. Ve Reiki'yi kullanmayacak, hatta enerjiyi reddedecek kişiler, para ödemeyenler kadar ödeyenler arasından da çıkıyor.

Eğer altı kişiye ders veriyorsanız yedincisini eklemek azıcık bir ilâve çalışına ve fazladan bir tane uyumlama ister. Eğer bir kimse burs isteyecek kadar öğrenmek istiyorsa genellikle ona bursu veririm. Böylece mevcut ya da bir sonraki sınıfa katılabilir. Eğer takas önerirse, kabul ederim. Gezilerimde ders verdiğim zamanlar kimin ödeyip kimin ödemediğini bilmem bile; bu gerçekten de beni çok ilgilendirmiyor. Festivallerde ücret almadan ders veriyorum – hepsini birden, yani Reiki 3 dahil. Eğitimlerini bu şekilde almış olan birçok Reiki 3 öğrencim var ve aldıklarının kıymetini fazlasıyla biliyorlar. Burslu öğrencilerden istediğim, şifayı ve öğretiyi başkalarına yardım etmekte kullanmaları. Eğer buna isteklilerse – ki çoğu öyle – bana karşılığını fazlasıyla verniş oluyorlar.

İstisna derecesinde şifa kabiliyeti olan insanlar çıkabiliyor; onların bu becerilerini kullanabilmeleleri için eğitime ihtiyaçları var. Reiki bu insanlara bir çerçeve, bir referans noktası sunar ve diğer şifa becerilerinin de temelini teşkil eder. Yeteneklerini geliştirmek ve Reiki'yi nasıl kullanabilecekleri öğretmek için şimdiye kadar bazı ruhsal şifacıları da eğittim. Bu yolla üç “ruhsal kız kardeş” edindim. Hepsi de yoksul insanlardı. Onlardan ikisi tanıştığımızda üniversitede öğrenciydi. Reiki dersleri için verebilecekleri hiçbir şey yoku, ben de onlara ücretsiz verdim. Onlar gerçekten de Reiki'ye ihtiyacı olan insanlardı, şimdi de hepsi hem öğretiyor hem de şifa yapıyor. Ben de ilk uyumlandığım zaman –

pek genç olmasam da – o türden bir şifacıydım. Reiki eğitimi için hiç param yoktu ama bu tekniği kullandığımı ve ona değer verdiğim kesin.

Kişi öğrendiğini kullanmasa bile Reiki ona şifa ve o eğitimi aldığı sırada ihtiyacı olan her neyse, onu verir. Uyumlamalar ömür boyu sürecek birer şifadır. Hiç kimseye verdiğim eğitimden dolayı pişmanlık duymadım. Her seferinde mutlaka geçerli bir neden olmuştur. Para, mesele olacak bir şey değil. Şifanın evrensel ve ücretsiz olması gerek. Öğrencinin eğitimden sonra ne yapacağı kendi tercihi. Eğer bundan faydalanırsa elde ettiği kazancın haddi hesabı olmaz. Yok eğer faydalanmazsa, yine de iyi bir şey çünkü o esnada ihtiyaç duyduğu bir iş yapmıştır. Reiki, onu alan herkesin hayatını değiştirir. Bir kimsenin ondan faydalanmaması veya değerini bilmemesi çok nadir rastlanacak bir olaydır.

Geleneksel Reiki kursları tüm bir hafta sonu alır ve dört uyumlamayı kapsar. Ben Reiki 1 aldığımda Cuma akşamı Reiki'nin tarihi üzerine bir ders verildi ve üstadımız bizi uyumladı. Cumartesi gün boyunca kendine şifa konusu işlenip uzun uzun pozisyonlar üzerine çalışıldı ve iki uyumlama daha aldık. Pazar günüyse başkalarına şifaya ayrıldı ve son olarak da inisiye edildik. Her şey korkunç derecede ağır işliyordu. Sandalyesi olmayan sert zeminli bir odadaydık. Benim öğrettiğim Reiki 1 üç ila beş saat sürüyor ve derslerimde tek uyumlama yöntemi kullanıyorum.

Geleneksel Reiki 2 de bir hafta sonu sürüyor. Çoğunlukla sembol çizimleri üzerinde duruluyor ve bir uyumlama yapılıyor. Öğrencilerin sembollerini sınıfta ezberlemeleri isteniyor. Hafta sonu bitiminde çizimleri ve örnekleri evlerine götürmelerine izin verilmiyor. Kendilerine verilen çizimli kağıtlar törensel bir şekilde yakılıyor. Ben Reiki 2'yi iki ila üç saatte veriyorum ve öğrencilerin çizimleri evlerine götürmelerini bizzat istiyorum, böylece her öğrenci kendi hızına göre sembollerini öğrenebiliyor. Geleneksel olmayan Reiki'de her derece için yalnızca birer uyumlama vardır.

Geleneksel Reiki 3'ün dersi bir hafta, çıraklığı ise bir yıl sürer; burada da bir uyumlama var. Çı-

raklıkta öğrenci ancak üstadı yanında olduğu halde öğretebilir. Ders ücretleri de üstada gider. Bense Reiki 3'ü aşağı yukarı beş saatte veriyorum ve öğrencilerimden, uyumlama sürecini ve eğitim yöntemlerini öğrenmeleri için birlikte çalışmalarını istiyorum. Aynı yerde yaşıyorsak izlemek üzere derslerime seveerek kabul ediyorum. Ne ben onlardan bir ücret talep ediyorum, ne de onlar benden. Sınıfa gözetmen olarak hiçbir öğrencimin şimdiye kadar bana ihtiyacı olmadı. Öğrenci (veya ders veren) Reiki 3'lerimin, festivallerde gelip bana yardım etmek isterlerse, yardımlarını minnettarlıkla kabul ediyorum. Öğrencilerime telefonla her türlü desteği veriyorum, onun dışında elimden ne gelirse onu da yapıyorum.

Reiki 3 dışında diploma veya sertifika verme adetim yok. Ancak, ilk iki derece için öğrencinin öyle bir talebi olursa da onu kırmıyorum. Hafta sonları düzenlenen atölye çalışmalarında bazen, bu işi organize edenler, dereceler için sertifikalar hazırlıyor. Böyle durumlarda onları imzalıyorum. Referans mektuplarından pek hoşlandığımı söyleyemem, Reiki üstadını üstad yapan bir kağıt parçası değil, şifası ve öğretme kabiliyetidir. Benzer şekilde, Reiki 1 ve 2 için de şifacıyı yaratan onun yaptığı şifalardır. Benim sertifikalarımı kimi Geleneksel öğretmenler kabul ediyor, kimileri de etmiyor. Öğrencilerim öğreten üstadlar düzeyine geldikçe her üç dereceyi almak her yerde mümkün olacaktır. Bu arada ben de gezilerimde ve festivallerde olabildiğince öğretmeye çalışıyorum. Reiki 3'lerimden, bunun öğretmenliğini yapma hususunu ciddi olarak düşünmelerini istiyorum, çoğu da bunu gerçekten yapıyor.

Geleneksel çevrelerde sertifika ve silsile konusu statü simgeleri haline gelmiş durumdadır. Önemli olan artık şifa değil, diplomadır. Bir defasında bir Geleneksel Reiki Paylaşım Toplantısına katılmıştım. Orada bulunan kimi insanlar epeyce varlıklıydı; çoğu Reiki 1, azı Reiki 2'ydi. Reiki 2'lerin belli statüleri daha yüksekti. Birbirlerine şifayı bir sosyal etkinlik olsun diye yapıyorlardı. Ben onlara AIDS çalışmasından bahsedince hepsi yanımdan uzaklaştı. Diplomayla şifacı olunmaz; şifacı, ger-

çekten şifa yapan kişidir.

Ne olursa olsun, statü meraklısı bir dünyada yaşıyoruz ve insanların birçoğu için diplomanın önemi büyük. İstedikleri takdirde onları vermeye de ima hazırım. Kimi zaman, başka türlü bu öğretiyi anlamayacak ve değerini bilmeyecek insanların Reiki şifa uygulamalarına gelmesinde katkısı oluyor. Bazıları diplomalara yetki atfediyor ve bu olmadan bir şeye güven besleyemiyor. Geleneksel Reiki üstadları Reiki 2 öğrencisi kabul edecekleri zaman önce onun Reiki 1 diplomasını görmek ister; oysa o belge, onların birinci dereceye ilişkin konuları öğrenmiş olduklarının asla güvencesi olamaz.

Geleneksel olmayan öğretmenlerin çoğunun da benzer şekilde bir belgeleme sistemi var. Benim açımdan bunda da bir sorun yok ancak onlara önerim, ilgili yerlerden diploma kağıtlarını alıp onlara hatın sayılır meblağlar ödemek yerine bu belgeleri bilgisayar çıktılarından hazırlasınlar. Bu şekilde hazırlanan belgeler fotokopi yoluyla çok daha ucuza mal edilebilir. Eğer bilgisayar yoksa da bunun yapılabileceği birçok yer var. Özellikle uzun vadede böylelikle epeyce tasarruf sağlanmış olur.

Aşağıda Reiki 1, 2 ve 3 sınıflarında özellikle nelerin işlenmesi gerektiğinin dökümü yapıldı. Her derece bir uyumlama gerektirir ve her derece için öğretmenin yazılı materyale ihtiyacı vardır. (Fotokopi merkezleri Reiki üstadlarından zenginleyebilir bile.) Öğrencilerim benim öğretim malzemelerimden istediklerini çoğaltmakta özgürdür, yeter ki bunun kaynağını bildirsinler (bkz. Ekler). Yeni üstadlar tecrübe kazandıkça genellikle kendi öğretim materyallerini de hazırlarlar. Aşağıdakiler yalnızca ana hatları vermektedir, asıl öğretim kılavuzu bu kitabın kendisidir. Her dereceyi öğretmenin en iyi yolu, onu nasıl öğrendiğini ve kendi üzerinizde neyin en çok işe yaradığını bilmekten geçer.

Reiki 1

Odayı (yani sınıfı) dolaşıp herkesin adını ve daha önce şifayla ne gibi tecrübeleri olduğunu sormakla başlamayı severim. (Bu faslı kısa tutmanız-

da yarar var, aksi halde otobiyografisini anlatmak isteyen birini susturmak zorunda kalabilirsiniz.) Böylece sınıfın genel düzeyi hakkında bir fikir sahibi olursunuz. Daha önce şifa veya enerji çalışmalarıyla hiçbir ilgisi olmayanlar için Reiki ideal bir başlangıçtır. Başka birtakım yöntemler kullananlar (örneğin masaj) içinse Reiki etkin bir destek olur. Ardından kısaca kendimi tanıtırım ve neden başka bir yöntemi değil de Reiki'yi öğrettiğimi açıklarım. Gün bitmeden kendilerinin, bir Reiki 1 öğretmeni-ne ihtiyaç duymayacak yeterlilikte birer şifacı haline geleceklerini vurgularım.

Sonra Reiki'nin ne olduğunun ve ne yaptığının kısa bir tarifini veririm ve tarihçesini anlatırım. Bu yirmini dakika kadar alır. Üç dereceyi de açıklarım. Uyumlanmanın ne olduğunu bilmek isteyen biri muhakkak çıkacaktır; tanımlamak için elinizden geleni yapın. Ben genellikle bunun tecrübe edilmesi gerektiğini, aksi takdirde tanımlamanın yetersiz kalacağını anlatıyorum. Reiki şifasıyla bir tecrübesi olan herkesin anlatacak bir hikayesi vardır. Kendinize ait olanlardan birkaçını aktarın, belki sınavtakilerden de anlatacakları olan çıkar. eğer Reiki şifası veya Reiki 1 almış olan varsa ondan bir şeyler anlatmasını isteyin. Eğer bir Reiki derecesi aldıysa bunun hayatını nasıl etkilediğini sorun. Onlara Reiki ilkelerinden bahsedin, hatta onların yazılı olduğu bir kağıdı öğrencilere vermek de düşünülebilir.

Kendine şifa için görsel olarak Reiki 1 el pozisyonlarını içeren materyali sınıfa dağıtın. Pozisyonları gösterin ve ellerinde mevcut enerjiyi hissetmelerini, uyumlanmadan sonraki enerjiyle de daha sonra kıyaslamalarını isteyin. Enerji döngüsünü ve Reiki 1'e uyumlandıktan sonra da ellerin bir pozisyonda ne kadar kalması gerektiğini açıklayın. Bu noktada bir ara verebilirsiniz. Uyumlama için sandalye düzenini kurmak için böylece fırsat da çıkmış olur. Ara vermeden önce veya verdikten sonra sırada neyin olduğunu hatırlatmayı ihmal etmeyin. Öğrencilerin çok fazla dağılmalara imkân vermeyin, belli bir zaman sınırlaması koyun ve hazır olduğunuzda onları geri çağırın. Verdiğiniz aralara bir zaman sınırı koymadığınız takdirde dersler sarkabilir.

Aradan sonra uyumlamaları yapın. Öğrencilere sessizliğe ihtiyaç duyduğunuzu ve beşerli gruplar halinde (veya kaç kişiyle yaparsanız) çalışacağınızı açıklayın. Ellerini nasıl tutacaklarını gösterin ve ilk grubun işi bitip kalktığında ikinci grubun bekletmeden oturması gerektiğini belirtin. Yirmi-beş kişilik bir sınıfa uyumlama yapmanız, en iyi ihtimalle kırk dakika sürer. Dolayısıyla işlemi hiç bekletmeyin ve sandalyeleri hemen doldurun. Her grubun işi bittiğinde bunu kendilerine bildirin ki seri bir şekilde yerlerinden kalsınlar.

Her grup yerinden kalktıkça öğrencilere ellerini bir başkasının üzerine koymalarını ve birkaç dakikalığına öyle tutmalarını söyleyin. Enerjinin ne zaman üzerlerinden aktığını hissedeceklerdir; enerji ellerinden geçecek ve ayaları ısınacaktır. Ellerini birbirlerinin omuzlarına veya sırtlarına, yahut da enerjiyi alan kişinin istediği herhangi bir yere koyabilirler. Bu işlem bittiğinde öğrenciler kendine şifaya başlasınlar. Siz uyumlamaları bitirene kadar bu onları meşgul edecektir.

Herkes uyumlandıktan sonra “neler tecrübe ettiğini anlatmak isteyen var mı?” diye sorun. Ancak, bunun üzerinde fazla zaman harcamayın, birkaç kısa cevap yeter. Hiçbir şey hissetmeyen olup olmadığını sorun. Varsa önce ellerine bakın, sıcaksa daha ötesine gerek yok. Eğer yardıma ihtiyacı varsa, onunla özel olarak konuşmak için diğerlerinin şifaya başlamasını bekleyin. Zaman zaman uyumlamaya aşırı tepki veren ve bundan endişe duyan öğrenciler çıkabiliyor. Ayağı tamamen yerden kesilmiş ve dengesiz hissedebilirler; nahoş duygu veya enerjilerin serbest kaldığını duyumsayabilirler; yahut rahatsız edici derecede sıcak da hissedebilirler. Bunlara derhal başkalarına şifa yaptırın. Enerjilerini dengelemenin en iyi yolu budur. Bu gibi durumlarda çiçek özlerinden de faydalanırım. Sözkonusu duyumlar birkaç dakika içinde geçer, özellikle ellerinden enerji akmaya başladığı zaman.

Bu aşamada, başkalarına şifada kullanılacak el pozisyonlarını gösterir kağıtları dağıtın. Varsa bir masaj masası getirin, yoksa da yerde çalışarak öğrencilere el pozisyonlarını bilfiil gösterin. Konu

mankenî olmak isteyen öğrenci mutlaka çıkar, bu öğrencinin daha sonra başkaları üzerinde ellerin nasıl tutulduğunu görmesini sağlamalısınız. Tam bir şifa yapacak kadar zaman harcamayın; pozisyonların üzerinden kısa kısa geçin. Ellerin bir pozisyonda ne kadar tutulacağı, enerji döngüsü, duygusal gevşemeler gibi konuları el pozisyonlarını gösterdiğiniz esnada (ayrıca vakit harcamadan) işleyin. Reiki 1 ahlâkını, yani şifanın ancak alıcının onayıyla yapılabileceği hususunu mutlaka anlatın.

Ön ve arka taraftan pozisyonları gösterdikten ve herkesin bunları anladığına emin olup soru-cevap faslını bitirdikten sonra grup şifasının nasıl yapıldığını gösterin. Bunu yapmak için hep daha sonrasını beklemek isterim ama öyle olduğunda da sınıflara bölünüyor ve ben de genellikle unutuyorum. Dolayısıyla grup şifasını bekletmeyin, hemen gösterin. Reiki Paylaşım Toplantıları'ndan bahsedim. Böyle bir olay için öğrenciler hemen girişimlere başlamak isteyebilirler; onları bu konuda cesaretlendirin. Eğer dersi oturduğunuz semt veya kentte aldıysanız bizzat bunun düzenleyicisi olabilirsiniz.

Öğrencilerin birbirlerine şifa yapmalarına imkân vermek amacıyla onları çiftler çiftler teneffüse çıkarın. Her öğrenci birer uygulamalı şifa alsın ve yapsın. Eğer çok az zaman veya çok fazla öğrenci varsa grup şifası yaptırın ancak, birebir uygulamalar önemlidir ve olabildiğince sık tekrarlanmalıdır. Hâlâ bazılarının enerji duyumlarından rahatsız olma ihtimaline karşı sınıfa, şifa yapmanın bunun en iyi tedavisi olduğunu hatırlatın. Dersin ardından sözkonusu duyumlar sürecektir olursa – ki birkaç hafta boyunca bile sürebilir – bunun en iyi çözümü şifa yapmaktır. Öğrencilere duyumların zararsız olduğunu söyleyin, neyle karşılaşabilecekleri konusunu tartışın ve vücuttan zehirli maddelerin (toksinlerin) atılması hususunu belirtin. Çiftli şifalar (yani iki öğrencinin birbirlerine sırayla şifa yapması) son derece önemlidir ve ders süresinin yaklaşık yarısını kapsar. Bu uygulamalar öğrencilerde uyumlama enerjisini canlandırır, onlara kinestetik (kasların hareketinden kaynaklanan enerjisel hassasiyet) olarak pozisyonları öğretir ve şifa sistemi-

ni gerçek kılar. Onları Reiki 1'ler yapan uyumlamayı takip eden bu uygulamalardır.

Sorulacak sorular için hazır bulunsun ancak, bu noktadan itibaren öğretme işi aşağı yukarı tamamlanmıştır. Dersin sonunda vakit kaldıysa birkaç grup şifası daha yapın. Artık sınıfın size ihtiyacı kalmamıştır, kendi başlanın. Bu her seferinde tekrar eden bir mucize. Reiki 1'e beş saat kadar zaman ayırın, belki de fazladan bir öğle yemeği molası. Benim tercihim dersleri öğleden sonra veya akşam yapmak; yemek molaları genellikle çok vakit alıyor.

Reiki 1 dersinde dağıtılan bilgiler (fotokopiyle çoğaltılan kağıtlar veya broşürler) kendine ve başkalarına şifa için el pozisyonlarını içermelidir. Öte yandan, tercihe bağlı olarak Reiki ilkelerini ve hastalıkların duygusal kaynaklarını da içerebilirler. Reiki 1 ahlâkı, yalnızca izinle şifa yapmaktır. Reiki 1 dersini ana hatlarıyla özetledik; kendinizce gerekli gördüğünüz bilgileri bu müfredata elbette ekleyebilirsiniz.

Reiki 2

Reiki 2'nin öğretilmesi diğer derecelerden daha kısa sürer, fakat daha çok fotokopi ve öğrencilerin evde daha çok çalışmasını gerektirir. Ben her zamanki gibi gayri resmi bir ortamı tercih ederim ancak eğitim bir derslik ortamında da yapılabilir. Sandalyeleri halka şeklinde bir araya getirin yahut, rahat edebileceklerse, öğrencileri yere oturtun. Yere oturmaktan rahatsız olabilecekler için etrafta sandalye bulundurun. İsimleri ile öğrencilere hitap ederek, giriş yapmak için yine odayı dolaşın ve Reiki 1'le ilgili kafalarına takılan bir şey olup olmadığını sorun. Yoğunlaştırılmış hafta sonu programlarında bunu yapmak, devamlılığı sağlamak ve bir önceki gün bir şeyleri kaçırmış olanlar varsa, onları aydınlatmak açısından yararlı oluyor. Şayet ilk gün anlatmayı unuttuğunuz bir konu varsa, onu hatırlatmanın en uygun yeri de burasıdır.

Birinci Dereceyi bir süredir kullanan öğrencilerin bile birtakım soruları olabiliyor.

Sonra, Reiki 2'nin farkının ne olduğuna gelin; uzaktan şifa yapılabilceği, sembollerin eklendiği. vs. "Önceden uzaktan şifa yapmış olan var mı?" diye sorun. Neredeyse her seferinde böyle öğrencilere rastlamak beni şaşırtıyor. Tekrar sınıfı dolaşın ve bunu yapmış olanların nasıl yaptıklarını sorun. Muhtemelen çeşit çeşit yöntemler ortaya çıkacaktır. Hiç yapmadıklarını düşünen insanlar bile bunu ashında sıklıkla yaptıklarını anladıklarında hayrete düşecekler. Ardından uzaktan şifa konusunda kendi yönteminizi anlatın ve adım adım bu işlemi nasıl gerçekleştirdiğinizi açıklayın.

Uzaktan şifanın dört Reiki yolunu öğretin. Bunlar, 1) kişinin küçülüp avucunuza sığmış olduğunu tahayyül etmek, 2) onunla doğrudan uygulama yaptığınızı hayalinizde canlandırmak 3) diziniz veya bacağınızı odak noktası olarak kullanmak, 4) oyuncak ayı veya o kişiyi temsil eden başka bir şey kullanmak. Öğrenciler hangi yöntemi kullanırlarsa kullansınlar Reiki sembollerini katmaları gerektiği hatırlatın ve onların nasıl canlandırılıp gönderildiğini açıklayın.

Reiki 2 ahlâkından da bahsedin ve kişiden fiziksel düzeyde izin alınmadıysa ondan nasıl müsaade isteneceğini anlatın. Bu önemlidir. Reiki 2 ahlâkının özellikle üstünde dururum çünkü bu aşama, büyük ölçüde yoğunlaştırılmış enerjinin bilinçli olarak ilk kullanımıdır. Şifayla ilgili olmayan konularda da ahlâkın önemini vurgularım. İstekleri açığa çıkarma çalışmasında (bkz. Uzaktan Şifa ve Ötesi adlı bölüm) kendinizi resme koyun ama başkalarını ancak onların müsaadeleriyle koyabilirsiniz. Kişinin kendi hayatında bolluk istemesi son derece ahlâkidir ancak, kendinizin olsun diye başkasının bolluğundan istemek ahlâka aykırıdır.

Ardından hazırladığınız fotokopilerde bulunan üç sembolü açıklamaya geçin ve onların nasıl çizileceğini anlatın. Fotokopilere sembollerin kullanımıyla ilgili daha ayrıntılı bilgiler de ilave edilebilir. Nasıl çizileceklerini göstermek için sembollerinizi havada çizin. Pratik olsun diye aynı şeyi sınıfa da yaptırabilirsiniz. Bu arada sorular için de vakit ayırın. Sonra sembollerin şifa-dışı kullanımları-

nı ele alın – yemeklerin temizlenmesi ve kutsanması, evlerin ve varlıkların arındırılması, korunma, geçmiş hayat çalışmaları. Bu noktada öğrencileri tartışmaya davet edin. Reiki 1'in malzemesini elle şifa ve kinestetik oluştururken (üzerinde konuşulmaktan ziyade hissedilmesi gerekir) Reiki 2 akli konulara daha çok hitap eder. İkinci Derecede zihin, 'Boşluk'tan dünyalar var eder. (Kitapta boşluk anlamına gelen iki kelime kullanılmıştır: "the Void" ve "emptiness". "The Void" 'Boşluk' – tınak içinde – olarak, "emptiness" ise – küçük harfle ve tınaksız – boşluk veya boş oluş olarak tercüme edilmiştir, ç.n.)

Bundan sonra bir ara verin ve ardından uyumlama yapın. Reiki 1'de vuku bulabilecek (enerjiye) açılma sorunları burada görülmez, bir başkasının üzerine el koymaya da ihtiyaç duyulmaz. Öğrencilerin ayakları yerden daha çok kesilmiş gibi hisseder ancak bu genellikle anlık bir tepkidir. Daha sonra tekrar edebilecek bu hisse karşı ve müteakip altı ayda gerçekleşecek duygusal şifa ve hayatı değişiklikler konusunda öğrencileri ikaz edin. Ayrıldıklarında, varsa, araba kullananların dikkatli olması gerekir.

Bir defasında Reiki 1 ve 2'yi bir arada öğretmiştim. Ders bittiğinde öğrencileri, kendilerini uzaydaymış gibi hissetme ihtimaline karşı uyardım. Herkes kendisini gayet iyi hissettiğini söyledi ve hepimiz dağıldık. Yarın saat kadar sonra öğrencilerden bir grup, dersin yapıldığı eve dönüp geceyi orada geçirip geçiremeyeceğini sordu. Kabul ettim. Hep beraber yemeğe çıktık ve geceyi konuşarak geçirdik. Konuşma esnasında beni arayan kadına neden gelmemi istediğini sordum. Biraz bozuldu ve kızardı, ben de anlatmak zorunda olmadığını söyledim. Sonunda fikrini değiştirdi ve "uzayda gibi hissetmek konusunda haklıydın. Evimin yolunu bulamadım" dedi.

Ki Alıştırmaları konusundaki fotokopileri verip bunların neden önemli olduğunu açıklayarak Reiki 2 dersini bitirin. Öğrencilerime, eğer sadık şifacılar olacaklarsa ve Reiki'yi öğretmek istiyorlarsa Reiki 3'ü muhakkak almaları gerektiğini vurgulamam. Ga-

yet kolay olan modern yöntemleri ve düşük ücretiyle Reiki 3, isteyen herkesin kullanımına ve yararlanmasına açıktır.

İkinci Derecede dağıtılan fotokopiler üç sembolü, onların nasıl çizileceğini ve biraz da nasıl kullanılacağını, ayrıca Ki Alıştırmaları'na dair açıklamaları içermelidir. Reiki 2, ahlaki, kötüye kullanmama ve uzaktan şifa için izin alınması konularını kapsar.

Reiki 3

Reiki 3 müfredatı basit gibi gelse de öğretimi Reiki 1'den de Reiki 2'den de daha uzun sürer, hızlı bir grupla bile en azından beş saat. Bu derece ana hatlarıyla iki sembolü, uyumlama sürecini, Budizm üzerine bazı bilgileri (bkz. bir sonraki bölüm) ve her üç derecenin nasıl öğretileceği konusunu içerir. Aynı zamanda bir uyumlama da vardır. Reiki 3'ün öğretilmesi üç derece içinde en heyecan verici olandır. Öğrencilerin hepsi şifada ilerlemiş ve bu pratiğin kaymağını oluşturan bir elit niteliğindedir. Sayıları da azdır üstelik. Reiki 1 ve 2'nin öğretilmesi sürecinde öğrencileri artık kişisel olarak tanıtmaya başlamışsınızdır. Reiki 3'e hazır olmayan ve kendilerini bu işe adayamayacak olanlar artık yoktur.

Öğrencilerin isimleri artık malumunuzdur ama eğer değilse, bir tanışma turu daha yapın. Şu aşamaya kadar Reiki ile ilgili bir soruları veya eksik kalmış bir şeyler olup olmadığını sorun. Eğer geleneksel olmayan formatta Reiki 2 eğitimini almamış öğrenci varsa Ki Alıştırmaları ve Hui Yin pozisyonu ile başlayın. İhtiyacı olanlar için bunlara dair fotokopileri hazır bulundurmanızda yarar var. Sınıfa, kullana geldikleri Reiki 2 sembolleri kendinizinkinden farklı olsa bile, onlarla devam etmenin sorun yaratmayacağını açıklayın. Bu noktada sembollerin farklılığı üzerinde kısaca durup tartışabilirsiniz.

Ardından da Reiki 3 sembollerini açıklayın ve Dai-Ko-Myo ile Raku'yu ve onların kullanımını anlatın. Dai-Ko-Myo'nun hem geleneksel hem de

Geleneksel olmayan versiyonlarının fotokopilerini verin; öğrencilere her ikisinin de avantajlarını ve kendi tercihinizi açıklamanın yanı sıra kendilerinin istediklerini seçmekte özgür olduklarını belirtin. Reiki sembolü olmayan simgelerin tartışılması sizin tercihinize bağlı. Bir sonraki bölümde açıklanacak bilgileri aktarın. Burada, Reiki sisteminin bütünü göz kamaştırıcı bir perspektife oturtan sembollerin kökeni üzerine ileri düzeyde bilgiler verilmektedir.

Uyumlama sürecini bundan sonra ele alıyorum. Bunun nasıl olduğunu göstererek açıklayın. Odanın ortasına bir sandalye koyun. Diğerleri seyreder ve işlemi fotokopilerinden takip ederken her öğrenciyi birer birer Üçüncü Derece'ye uyumlayın. Grup fazla büyük olmadığı sürece ben her öğrenciyi teker teker uyumlamayı tercih ediyorum. Herkesin bu çok güçlü enerjiye tepkisi de çok güçlü olur. Uyumlamayı bitirdikten sonra kimisi kıkır kıkır güler, kimisi göz yaşlarına boğulur, kimisi de birkaç dakika boyunca bedeninden tamamen çıkar. Birkaç kişi medyumsal irtibata geçmeye başlar. Üçüncü Derece uyumlaması tam anlamıyla bir saadettir. Bazı açıklama ve yorumları uyumlamalar arasında da, işlemin en başında veya en sonunda da yapabilirsiniz.

Uyumlamalar ve konuyla ilgili soru ve yorumlar da bittikten sonra gruptan kimsenin hemen o anda uyumlama yapmak isteyip istemediğini sorun. İşlemin ana hatları ve semboller için fotokopi kağıtlarına bakabilirler. Kimi cesur öğrenciler bunu isteyebilir ama genellikle öğrencilerin hepsinin aklı başından gitmiş oluyor. Eğer durum buysa, onları zorlamayın. Bunun pratiğini daha sonra da yapabilirler, zaten yapacaklar da. Sınıflarımdan birinde bir kadın vardı; tüm hafta sonu boyunca çok iyi bir performansı olmuştu ama en sonunda asla uyumlama yapamayacağı ve ders veremeyeceğine kanaat getmişti. Bunun hiç de böyle olmayacağını kendisine kanıtlayacağımı söyledim. Hemen o anda kendisini bir uyumlama sürecinden geçinmeye karar verdim ve ona yol gösterdim. Yapılacak işlemleri ve sembollerini içeren kağıdı önünde tutuyor ve adım adım ne yapması gerektiğini söylüyordum. İşlem

tamamlandığında duyumsadığı enerjinin yoğunluğundan heyecanlanmış, tir tir titriyordu. Bu olay onun kendine güvenini tamamen geri getirmişti.

Reiki hafta sonundan sonra öğrencilerin uyumlama yapmaya ve ders vermeye hazır hale gelmeleri – genellikle – en az birkaç ay sürüyor. Hui Yin pozisyonunu yeterli süreyle tutmak için bile çoğu insan birkaç haftasını alıştırmaya yapmakla geçiriyor. Sembollerin ezberlenmesi ve sürecin kavranması da biraz zaman alıyor. Reiki 1'le başlayıp bir hafta sonunda Reiki 3'e geçen öğrencilerinse çok daha fazla zamana ihtiyaçları oluyor; onların her üç dereceyi de öğrenmesi gerekiyor. Reiki hafta sonunun ardından öğrencilerin bu kadar çok bilgiyi bütünleştirip özümsemeleri biraz zaman ister. Birkaç gün boyunca fazladan uykuya ihtiyaç hissederler ve bu arada Hara Çizgileri artan enerji yoğunluğuna göre kendisini ayarlar. Bununla birlikte sözkonusu süreçlerin istisnaları da yok değil.

Bir öğrenci Reiki 1 ve 2 derecelerini geleneksel okuldan almış ve bir hafta sonu ders vermeme için beni yaşadığı kente çağırıyordu. O, Pazar günü kendi Reiki 3 derecesini alacaktı ancak ben Hui Yin'le ilgili materyalleri ona önden göndermiştim. Oraya vardığımda o kadar istekliydi ki onu Cuma gününden Reiki 3'e uyumladım. Reiki 1 dersini verdiğim aynı günün akşamı bana yardım etmesi için onu şakayla karışık biraz zorladım. Fotokopileri yanındaki sandalyeye yerleştirdi ve iki uyumlamayı başarıyla gerçekleştirdi. Sonra birdenbire ağlamaya başlayarak devam edemeyeceğini söyledi. Bir ay geçmeden ilk Reiki 1 sınıfına ders verdi ve hiç şüphem yok ki bunda da başarılı oldu. Reiki 3 için on yıl beklemişti ve artık beklemeye tahammülü kalmamıştı.

Uyumlamalardan sonra üç derecenin öğretilmesinde nelerin anlatılması gerektiğinden bahsedin. Bu bölümde de zaten bunu yapıyoruz. Soruların çoğu uyumlama faslında geliyor. Genellikle tasarlanan süreyi aşıyoruz. Öyle ki dağıldığımızda herkes iştahla akşam yemeğine koşuyor. Her dereceyle ilgili dersin kapsayacağı konuları içeren bir fotokopi hazırlamak yararlı olabilir. Üzerinde durulması ge-

reken konular; insanların uyumlandıklarının (enerjiye açıldıklarının) nasıl bilinebileceği, eğer açılmadıysa ne yapılması gerektiği ve uyumlanmaya güçlü tepki verenlere nasıl yardım edilebileceği hususlarıdır. Reiki 1 öğretirken öğrencilerin, inisiye edildikten sonra ellerini bir başkasına koymaları konusunda ısrarcıyım. Merak edilen bir konu da ileri derecelerdeki sınıflara hangi öğrencilerin kabul, hangilerininse reddedileceği meselesidir.

Umulur ki şifa ve bunun eğitimi kolay bulunur hale geldiğinde bu konular sorun olmaktan çıkar. Yetenek ve istek sahibi herkesin şifacı eğitimi alabilmesi ve şifa isteyen herkesin bundan yararlanabilmesi gerekir. Şifa uygulamaları veya bu tekniğin öğretilmesinden ücret almakta bir yanlış yok; şifacının da rızasını kazanmaya hakkı var. Reiki, uygulamacıları ve öğretmenlerine her türlü bereketi sunar. Ücretler makul bir düzeyde tutulduktan ve burslar verildikten sonra bereket zaten gelecektir. ABD’de bugün, yoksulları ve sigortasızları açta açıkta bırakan bir sağlık sistemi yürürlükte. Bu hem tıp hem de Budizm’in sevgi felsefesinden doğan bir şifa sistemi açısından kabul edilemez bir durum teşkil eder. Siz her ne verirsiniz o kat be kat size geri döner.

Reiki 3 öğrencileri bu para mevzusunu sık sık tartışır. Nasıl bir ücret isteyeceklerini, hangi durumlarda burs vereceklerini, ücretsiz öğretildiğinde değerinin anlaşılıp anlaşılmayacağını ve hayatını Reiki’den kazanmanın ahlâkça doğru olup olmadığını bilmek isterler. Sanırım yukarıdaki paragraf benim görüşlerimi yeterince yansıtıyor ama elbette burada da herkesin irade özgürlüğü var. Bu meseleyle ilgili bir sınıf tartışması şüphesiz hareketli geçecektir. Yakın civarın (ve geleceğin) tüm Reiki öğretmenleri de muhtemelen o sınıfta bir arada olduğu için bu tartışma önem arz eder. Öğrenciler arasında varılacak bir fikir birliğinin gelecek yıllar açısından hayati sonuçları olacaktır. Amacından sapmadığı müddetçe tartışmanın uzamasını izlemekle yetenin ancak şunu da akılda tutmak lazım ki, her öğrencinin kendi tercih hakkı var ve bu sorunu nihayetinde kendi yöntemiyle çözmek zorundadır.

Şimdiye kadar hem geleneksel hem de bazı modern yöntemlere mensup birkaç Reiki üstadı derslerime katıldı. Bir AIDS merkezinde Reiki öğretmek isteyen fakat uyumlama yöntemleri büyük gruplara kifayet etmeyen bir çift vardı örneğin. Üç günlük derslerimden birine katıldılar ve her dereceyi nasıl öğrettiğimi gözlemleyip benden uyumlama aldılar. Modern uyumlamanın verdiği his ve kolaylık hoşlarına gitti. Böylece öğretmeye başladıklarında benim yöntemimi kullandılar. Beni kontrol etmek veya beni şikayet etmek amacıyla atölyelerime çok sayıda geleneksel eğitilmiş kişi de gelmiştir. Fakat derslerden ayrılırken fikirlerini değiştirmiş oluyorlar. Onlardan biri “Reiki öğreten bir cadı” bulmayı umarken “hem Reiki üstadı hem de büyücü” olan biriyle karşılaştığını söylemişti. İkimiz de bunun bir iltifat olduğunu biliyorduk. Geleneksel olmayan yöntemler denenmiş, gerçek ve çok etkili-dirler.

Biraz da üstad olduğunda kendini önemseme ihtimalinden söz etmek istiyorum; öğrencilerime tevazuu elden bırakmamalarını öneriyorum. Reiki’nin, insan iradesi dışında kendine ait bir zekâsı ve kutsal bir mahiyeti bulunur. Öğretmenler olarak bizim sorumluluğumuz Reiki’ye ve öğrencilerimize karşıdır. Söylemek istediğim şey, daha çok Reiki 3 yetiştirmeye ve onları dışarı çıkıp öğretmek ve öğretmeni yetiştirmek için cesaretlendirmeye duyduğumuz ihtiyaçtır. Bazı yeni Reiki üstadları bu sistemin gizleri ve mucizelerini kendilerine saklamaya heveslenebiliyorlar. İçinde yaşadığımız dünyayı ve ne kadar çok şifaya ihtiyacı olduğunu hatırlayın. Öğretmen Reiki 3’lerle Reiki Yeryüzünde tekrar evrensel hale gelebilir ve bu herkesin yararına olur.

Reiki 3 sınıfına dağıtılacak fotokopiler, daha önce görmemiş olanlar için Ki Alistirmalarını, Üçüncü Derece sembollerini ve nasıl çizileceklerini, uyumlamanın nasıl yapılacağına dair talimatları içermelidir. Tercihe bağlı olarak da bir sonraki bölümde işleyeceğimiz Budist bilgiler ve her derece öğretiminin neler içermesi gerektiğinin bir özeti ilave edilebilir. Reiki 3 ahlâkı talep edilen ders ücretinin makul olmasını ve bursa imkân verilmesini

gerektirir. Kişisel olarak ben, öğretmenliği de Üçüncü Derece ahlâkının bir parçası olarak görüyorum.

Reiki 3 üstadlık dersinin özetini de böylece vermiş oluyoruz. Bunu öğretmenin nasıl bir saadet olduğunu kelimelerle ifade edemem. Şimdiye kadar birkaç yüz Reiki 3 yetiştirdim ve bunların çoğu fiilen öğretmenlik yapıyor. Halen ABD, Kanada, Meksika ve Almanya'da makul fiyatlara Reiki öğretiyorlar. Her yerde daha çok öğretmen ve şifacıya ihtiyaç var ve öğrencilerime sürekli olarak bunu telkin ediyorum. Uyumlayarak ve gerekli bilgileri aktararak birisine bunun potansiyelini verebilirim ancak üstadlık sadece kişinin kendi çabasıyla ulaşabileceği bir mertebedir.

Yukarıda açıklananlar üç derece için Reiki derslerinde nelerin anlatılması gerektiğini özetliyor. Her öğretmen kendi yöntemini geliştirir – burada verilenler yalnızca bir başlangıç noktası teşkil eder. Kitabın son bölümü Reiki ve Budizm'i ele almaktadır. Bu hususlar tüm Reiki sisteminin anahtarıdır; onların keşfi benim Reiki serüvenimin en heyecan verici kısmını oluşturmuştur. Bu bölümü en sona koymayı uygun gördüm çünkü Reiki'nin tüm sistemini belli bir bakış açısına oturtması bakımından çok önemli olduğunu düşünüyorum.

ONUNCU BÖLÜM

REİKİ VE AYDINLANMAYA GİDEN YOL

Reiki sisteminin anlam ve kökenini araştırırken birkaç sene önce Mahayana Budisti bir rahibeyle tanışma şansına eriştim. Reiki şifasını bilmeseydi, kendi Budist pratiği çerçevesinde Reiki sembollerine bir hayli aşinaydı ve verdiği bilgiler bana konu hakkında tümüyle yeni bir bakış açısı kazandı. Bu kitapla ilgili arayışlarım sürerken Budizm üzerine okuduklarım hem konuya anlamamı derinleştirdi hem de Reiki sürecine dair bazı soru işaretlerini aydınlattı. Mikao Usui, Reiki ve sembollerinin çıkış kaynağı olan basit bir formülünden söz etmişti. Budist felsefeden edindiğim bilgiler arasında 2500 yıllık bir formül bulduğumu düşünüyorum. Reiki sembolleri üzerine venniş olduğum teferruatlı bilgilerin çoğu bu araştırma ve aşağıda sunacağım sözkonusu formül kaynaklıdır.

Mahayana ve Vajrayana Budizmi'ni okurken neredeyse tüm dinlerin temel felsefelerindeki şaşırtıcı benzerliği fark ettim. Budizm bir Tanrı veya Tanrıçaya tapınmaz ama kendisini içinde bulduğu kültürün tüm ilahi varlıklarını kabul eder. O, ilk sebebe ibadeti öngören bir sistem olmaktan ziyade evrensel bir Varoluş felsefesidir. Mahayana Budizm'inden kaynaklanan Tantrik gizemcilikse Wicca dahil, dünyadaki tüm metafizik sistemlerin özünü gözler önüne serer. Bunu Teosofi adıyla Batıya getiren de Madam Helena Blavatsky olmuştur. Şifa becerileri, meselleri, felsefesi, davranışları ve mucizeleriyle tarihsel İsa'nın asıl öğretilerine Budizm'de de rastlanabilir.

Sakyamuni Buda olan Gautama Siddhartha M.Ö.620 yılında Hindistan'ın Nepal sınırını yakınında doğdu. M.Ö.543'te de hayatını kaybetti. İsa'nın öğretileri gibi Buda'nın sözleri de hayatta olduğu süre içinde kayda geçirilmedi; ilk yazılı kayıtlar birkaç asır sonrasına rastlar, bu da uzun bir süre sayılır. İncil'de İsa'nın bizzat kendisine ait olduğu söylenen söz ve öğretiler birkaç satır geçmez; Gautama Siddhartha'dan kalanlar ise bundan daha fazladır.

Buda tüm insanları eziyet, acı ve reenkamas-yondan (yeniden bedenlenme) kurtaracak bir yol arıyordu. Öğretisine kadın erkek, her kast ve sınıf

mensubunu kabul ediyordu – kendisinden altı asır sonra İsa'nın ataerkil Ortadoğu toplumunda menfi karşılandığı gibi geleneksel Hint toplumunda da bu sıra dışı bir olaydı. Buda'nın Aydınlanması herhangisi bir tann veya öğretmene/peygambere bağlı değildi. Her şey içten gelen bir kavrayışa dayanıyordu. Aradığı cevapları bulduğunda Nirvana'nın kendisine sunduğu saadet haline kapılmak yerine başkalarının bu yolu bulmalarına yardımcı olmak üzere geri döndü. Aydınlanma, "sezgi kabiliyeti....aracılığıyla meydana gelen doğrudan ve dinamik bir ruhsal deneyimdir...bir başka deyişle 'açıkça görmek'tir.'" Kurtuluş ve özgürlük, bilginin "ışığı" ve kavrayışla nihayetlenir.

Buda'nın Benares'teki Vaazı, İsa'nın Dağdaki Vaaz'ına eşdeğerdir. Burada Budist öğretinin esasları verilir. "Dört Asil Hakikat" vardır. İlki, "varoluş mutsuzluktur." İkincisi, "mutsuzluğun nedeni bencil hırslardır." Üç numaralı ilke, "bencil hırslar yok edilebilir" gerçeğidir. Dördüncü hakikat ise bunun nasıl yapılacağını anlatan Sekizli Yol'dur. Bu Yol şu aşamalardan oluşur: 1) doğru kavrayış, 2) doğru amaç veya özlüm, 3) doğru söz, 4) doğru davranış, 5) doğru iş-meslek, 6) doğru çaba, 7) doğru uyanıklık-dikkat, 8) doğru yoğunlaşma. (2)

Varoluş, yaşamanın şartı olması bakımından mutsuzluktur. Bu hayatta hastalık, yaşlılık, ölüm ve sevdiklerinin acısını görmek var. Acı ve ıstırap, mutsuzluğa neden olur; varoluşun ana sorunları bunlardır. Şefkatli Buda'nın çare aradığı sorunlar bunlardı. Kendi Aydınlanmasında Gautama Siddhartha'ya ıstırapın, yaşama süreci ve diğer insanlara bağımlılıktan kaynaklandığı gösterilmişti. Hayatın hırsları asla tatmin edilemez. Bu hırslar karma'ya götüren olumsuz tutumlara ve hayal kırıklıklarına sebebiyet verir. Hayat, sonraki hayatları da gerekli kılan kanna'ya yol açar; çünkü kanna ancak bedendeyken yaratılır ve çözülür.

Bağımlılıklar ve özlümler azat edilebilir (serbest bırakılabilir) ve karma da böylece tedavi edilebilir; öyle ki artık ruh, bedenlenmeye ihtiyaç duymaz. Mutsuzluğu sona erdirmenin ve gerçek şifanın Budizm'deki yegane yolu budur, yani yeniden

bedenlenmenin nihayet bulması. Budizm'in ahlâk yasası ve On Emir'in eşdeğeri olan Sekizli Yol, bu hedefe nasıl varılacağını gösterir. Kendi Aydınlanmasında Buda'ya, bu bedenlenme ve karma çarkının her şahıs için sonra ermesinin mümkün olabileceği gösterilmişti. Onun öğretisi, başkalarını bu Aydınlanmaya kavuşturma ve karmik gevşeme (yani karmanın serbest bırakılması) sürecinin derinden kavranılması esaslarına dayanır.

Çaba, uyanıklık ve yoğunlaşma - zihni kontrol etmenin araçları - bu hedefe ulaşmanın araçlarındandır, zira gerçeklik zihnin yaratışına tabidir. Zihin, bağımlılık ve özlemden tümüyle kurtarıldığı zaman kişi Nirvana'ya girer ve artık yeniden doğmasına gerek kalmaz. Zihnin hakikatini ve varoluş sürecini kavramak, bu kurtuluş (özgürleşme) ile sonuçlanır. Nirvana yok oluş olarak değil de "özgürleşme, iç huzuru ve kuvveti, basiret, hakikatle bütünleşmenin saadeti ve evrendeki tüm yaratıkların sevmeye" olarak tarif edilir. (3)

Gerçeklik-hakikat, Zihnin 'Boşluk' üzerindeki eylemiyle yaratılır. 'Boşluk', sarsılmaz huzur, kusursuzluk, gizem ve saadetin derinlikleridir. Wicca ifadesiyle Ruh, Eter veya Tanrı'dır. Tüm Varoluş 'Boşluk'tan gelir ve bu bakımdan oluşun özünü teşkil eder. Tüm Varoluş (herkes), Buda Tabiatının (ya da İçteki Tanrının) parçası olmakla zaten kusursuz'dur. Hakikat aynı zamanda - tümüyle potansiyelden, geniş bir dünyalar ve değişip duran evrenler kompleksinden ibaret - Boşluk-Olmayan'dır (Non-Void). 'Boşluk'tan türeyen Zihin ilk Buda kaynağıdır ancak bu kaynak, duyuların (Boşluk-Olmayan) yanılsaması nedeniyle bulandırılır. Saf Zihnin bulandırılmasıyla ortaya çıkan hakikat, hakikatin kendisinin aynadaki yansıması gibidir. Bedenlenmiş insanlar kendilerindeki iç saflığın ('Boşluk') farkına varmazlar çünkü o duyuların ötesindedir. Kavrayışları Boşluk-Olmayan'ın yanılsamalarına dayanır. Bu şekilde saptırılmış bir zihin Yeryüzünde saptırılmış bir hakikat yaratır; bu da ıstırapla sonuçlanır.

"Kendisini bilgelik olarak izhar eden Zihin, özünde 'Boşluk'tur; yine de her şey kendisinden

doğar ve bu yüzden de onun yaratacısıdır.” (“Gerçek olan her şey ‘Boşluk’un kusursuzluğundan yaratılır. Öte yandan, yanılısma ve saptırma dolayısıyla dünyayı noksan-kusurlu olarak algılayınız ve vehimlere bağımlılığımız devam eder. Bilgelik-enerji-yaratış (ki bunlar birbiriyle aynıdır), ‘Boşluk’tur ve Nirvana’nın bir parçasıdır. İnsanın – potansiyele dayalı – hakikati algılayışı Boşluk-Olmayan’dır ve Zihnin dünyadaki ıstırapı yaratışının bir parçasıdır. Aydınlanma, ‘Boşluk’un, yani kişinin kusursuz Buda Tabiatının, saadetini kavramak ve Boşluk-Olmayan ile duyuların bağımlılıklarını, vehimlerini geride bırakmaktır. Hakikat, olduğu haliyle algılanmaya başlandığında ne bağımlılıkların ne de özlemlerin ve arzuların bir anlamı kalmaz; böylece Nirvana’ya ulaşılır. Bu kavrayış Aydınlanmadır ve ruhun karma’dan ve bedenlenmeden kurtuluşuna yol açar ve ancak Zihnin vehimden kurtarılmasıyla mümkündür.

Budist öğretinin temelini sevecenlik, merhamet (şefkat), paylaşımcı saadet ve itidal oluşturur⁽⁵⁾. Başkalarını ıstıraptan kurtarmak üzere Nirvana’ya geri çevirirken Buda bu erdemleri ön plana çıkartmıştır. Buda’nın ölümünden (Parinirvana, göğe yükselme) sonra Theravada Budizmi’nin ortaya çıkışı ardından, birinci ve ikinci yüzyıllarda Kuzey Hindistan’da Mahayana Budizmi gelişmiştir. Budizm’in bu kolu bugün hâlâ önemini korumakta ve yukarıda belirtilen ilkelere dayanmaktadır. Mahayana Budizmi’nin en önemli esası herkesin – kendilerini dini hayata adamayanların bile – Aydınlanmaya ulaşabileceğini kabul etmesidir. Mahayana’nın bir diğer önemli yönü de Bodhisattva kavramıdır.

Bodhisattva, Aydınlanmaya ulaşmış ancak, kendisiyle birlikte herkes de Aydınlanmayı başaranı kadar Nirvana’ya girmeyi erteleyen kişidir. O tüm Varlıklara yardım etmek için dünyada kalır. Kwan Yin, Bodhisattva’nın belki de bilinen en iyi örneğidir. Japonya’da Kannon olarak bilinir ve Tibet’teki – neredeyse eşdeğerinin – adı Tara’dır. İsa’nın da, annesi Meryem gibi bir Bodhisattva olması muhtemeldir. Bodhisattva’ların çoğu erkektir. Bodhisattva’lar Buda’nın erdemlerine sahiptir ve sonunda

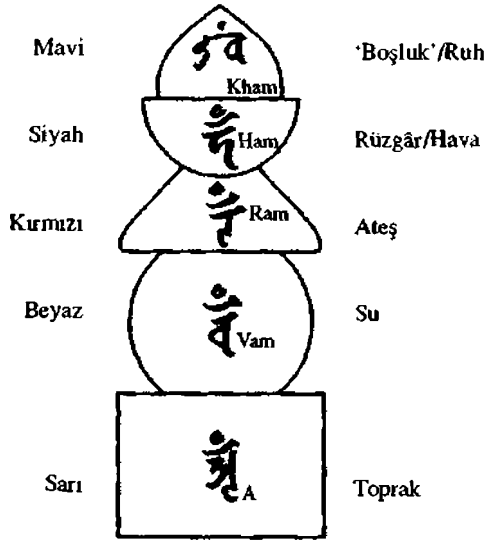
Yeryüzünü terk ettiğinde de bir Buda olacaktır. Gafata Suddhartha yalnızca yegane Buda değil, aynı zamanda Yol’u ilk bulandır. Bodhisattva, ideal Mahayana kişiliğidir.

Mahayana mezhebinden Tibet’te Vajrayana Budizmi veya Tantrik Budizm gelişmiştir. O, Budizm’in mistik ve batını dalıdır; öğretmen veya guru’ya bağlılığı telkin eder ve çok renkli ayinler, inişiyasyonlar, mandala ve mantra’lar, barışçı ve öfkeli tanrılar, zihni kontrol için canlandırmalar, gelişmiş meditasyon teknikleri, zengin ve çeşitli simgecilikler ihtiva eder. Tibet’in sert iklimi ve tecrit edilmişliği nedeniyle Vajrayana Budizmi, pratikleri Hindistan’dakinden çok daha farklılaşmış bir mezhebe dönüşmüş. Ancak ne olursa olsun, esaslarını hâlâ Mahayana Sutra’ları ve felsefesinden alır. Tantristler, kutsal heykeller veya sanat eserleri şeklinde simgeleştirilen Buda’ya taparlar ancak, meditasyonunda aradıkları Buda ve Bodhisattva’lar kendi zihinlerindedir⁽⁶⁾. Bu şekilde çok sayıda hakikati ve ‘Boşluk’un kusursuzluğunu anlamaya çalışırlar.

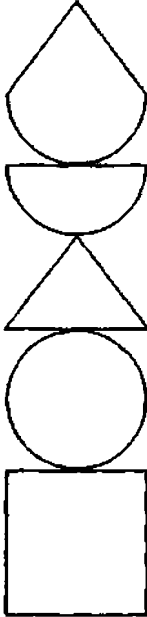
Reiki formülü Mahayana Sutra’larından ve Vajrayana mistik yorumundan elde edilmiştir. Beş Reiki sembolü Aydınlanmaya götüren zihnin beş düzeyine karşılıktır. Bu yönüyle Aydınlanma Yolu’nun kendisi kadar Budistlere tanındık gelir. Aynı zamanda Tantrik sanatın her alanında beş unsur, beş renk ve beş biçim olarak temsil edilmişlerdir. Beş unsur toprak, su, ateş, rüzgar (hava) ve ‘Boşluk’tan (Ruh) ibarettir: beş renk ise sarı, beyaz, kırmızı, siyah ve mavi. Beş biçim de kare, daire, üçgen, yarım daire ve Stupa’nın cıntamani’sinden (başlık kısmı) oluşur. Bunlar Wicca’daki beş köşeli yıldızla karşılaştırılabilir: ‘Boşluk’un yerine de Ruh veya Eter getirilir. Sözkonusu beş unsur çakralarla da ilişkilidir.

Birlikte ele alındığında beş Reiki sembolü zihnesne birliği ile Budist Nirvana’ya ulaşan benlik yoksunluğunu temsil eder. Reiki formülü ve sürecine bir defa ulaşıldı mı ruh, bedenlenme döngüsünden kurtulmuş olur. Sembol sisteminin ilk kullanımı aslında şifaya değil, ruha yönelikti - başkalarına yardım etmek amacıyla Aydınlanma’ya, yani Bod-

Stupa ve Beş Unsur ⁽⁷⁾



Beş Biçim



hisattva Yolu'na. Reiki sembolleri 'Boşluk'un bozulmamış kusursuzluğu olan bilgelik/enerji/yaratıştır ve özgürlükle nihayet bulur.

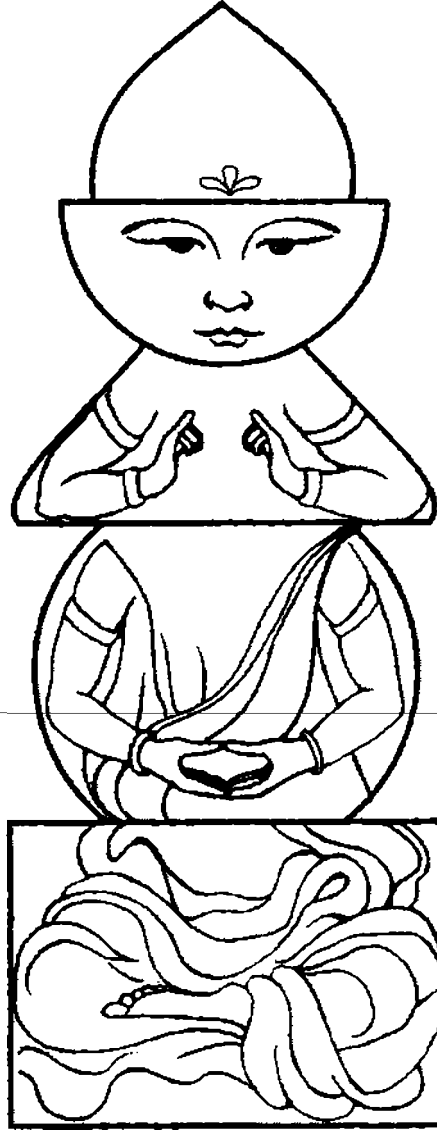
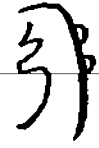
Belirtmek lâzım ki Sutra'lar ve Vajrayana metinleri Sanskritçe'de yazılmışlardı (erken Theravada metinleri ise Pali dilindeydi). Buda, Batıdaki Latince gibi bilim dili olan Sanskritçe'yi konuşmazdı; onun dili yerel Bihari lehçesiydi. Hindistan birçok dilin konuşulduğu bir ülkedir. Budizm Hindistan'dan Tibet'e geçmiş, oradan Güneydoğu Asya'ya ve Çin, Kore, Japonya'ya yayılmıştır. Bu uzun yolculuğu esnasında çeşitli dillerde farklı yorumlanmış ve asırlar içerisinde farklı kültürler arasında değişikliklere uğramıştır. Reiki öğretisi de 2500 yıldan uzun bir süreyle aynı yolu kat etmiş ve Batı'ya varana kadar değişik dil ve kültürleri aşmıştır. Modern Batı toplumu tarafından İngilizce'ye tercümesi ise bir başka büyük değişikliği işaret etmektedir.

Tüm bu değişimler, tercümeler ve yeniden yorumlar içinden Budizm ve Reiki yine de sağ çıkmıştır. Bugün Budizm dünya nüfusunun kabaca dörtte birinin dini durumundadır ve çok çeşitli kültürler arasında hayatini sürdürmektedir. İçinden kaynaklandığı ülkeler ve diller dışında Batılı kullanıcılar arasında da takdir görmesi Budist Reiki sistemi açısından son derece önemlidir. Hint Reikisi muhtemelen Tibet'teki Reiki'den farklıydı çünkü iki toplumun dil ve kültürleri farklıydı. İsa'nın Hint'ten getirdiği Reiki de olasılıkla bugünkünden başkaydı. Benzer şekilde, Japonya'daki Reiki, Tibet ve Hindistan'daki farklı olmalı.

Batı'daki Reiki de Mikao Usui'nin canlandırdığı gelenekten farklı olmakla birlikte bugün diptir. Budizm'e aşina olan birisi bu şifa sisteminin Batı kültüründe uğradığı değişimi garipsemez. Budizm'in kendisi gibi Reiki de her girdiği kültür ve asırda kendisini bulur, değişik toplum ve dillere kendini uyarlar. Reiki'nin mucizelerinden biri de işte budur.

Ruhsal olgular Budist uygulamada tasvip görmez ama bu yolun doğal sonucu olarak ister istemez ortaya çıkarlar. Zihnin kontrol edilmesini öğ-

Stupa ve Beden



‘Boşluk’ / Ruh / Tanrı

Mavi

Mutlak

Dokuzuncu Bilinç

Aydınlanma

Raku

Rüzgâr

Siyahı

Nirvana

Beş duyu

Ruhsal Beden

Dai-Ko-Myo

Ateş

Kırmızı

Aydınlanma

Zihin

Zihinsel Beden

Hon-Sha-Ze-Sho-Nen

Su

Beyaz

Uygulama

“Tutkulu Zihin”

Duyusal Beden

Sei-He-Ki

Toprak

Sarı

İlk Uyanış

“Depo” Bilinç

Fiziksel / Eterik

Cho-Ku-Rei

retmek üzere tasarlanmış meditasyon içsel duyuları da açar. Ki’yi harekete geçirmek üzere yapılan alıştırmalar Hara Çizgisi’ni ve çakraları açar. Diğer ruhsal beceriler gibi Budistlerce reddedilmemekle birlikte şifa da Aydınlanma Yolu’ndan alıkoyan bir meşgale kabul edilir. Yukarıda konuştuğumu belirttiğim Budist rahibe şifaya olan ilgimin başkalarının da Aydınlanma’ya ulaşabilmesi için Bodhisattva

Yolu’na kaydırılması gerektiğini düşünüyordu. Mikao Usui, Buda’nın şifa yöntemini ararken benzer cevaplarla karşılaşmış olmalı. Ancak bu, şifanın önemsiz addedilmesinden ziyade bu konuda beceri kazanana kadar Aydınlanma Yolu’nda uzun yılların harcanması gereğinden kaynaklanmaktadır. Hatta o zaman bile şifa, Aydınlanma’ya ulaşma çabasının gerisinde kalıyor.

Budizm'de ruhsallık tüm dünyevi ilgi ve kaygıların ötesindedir. Mikao Usui şifa yaptığı dilencilerin yine de izbe hayatlarına döndüğünü gördüğünde Budistlerin kendisine söyleye geldiğini anlamıştı – zihinsel ve ruhsal süreçler ele alınmadıkça beden temelli olarak şifa bulamaz. Budistlere göre şifa ancak bedenlenme çarkından azade olmakla kazanılır. Bedenlenme sürdürükçe tatminsizlik, hastalık ve ıstırap baki kalacaktır. Daimi bir ümitsizlik döngüsü yaratan karma ancak bedenlenmiş durumdayken tedavi edilebilir. Aydınlanma Yolun'a girmekle dünyevi bağımlılıklardan kurtulunur, karma şifa bulur, durmaksızın yeniden yaratılan yanılsamalardan zihin özgür bırakılır ve bedenlenme son bulur. Bedenlenmeyi sona erdirmenin bu yolu, Reiki'nin de sembol formülüdür.

Beş sembol, bu süreç veya Yol'un beş aşamasını temsil eder. Cho-Ku-Rei başlangıç aşamasıdır ve fiziksel düzey/eterik çift düzeyi ile ilgilidir. Sei-He-Ki duygu ve benliğin (duygusal beden) dönüşümü, Hon-Sha-Ze-Sho-Nen ise zihinsel beden düzeyinde Saf Zihnin kavranışı yoluyla doğru gerçekliğin yaratılışıdır. Dai-Ko-Myo, Bodhisattva Yolu'na ulaşmayı ve ruhsal bedeni temsil eder. Raku ise Aydınlanma, aşkınlık ve Nirvana'nın kendisi, bedenin ötesindeki Kişi-ötesi düzeydir. Her sembol bu titreşimsel düzeylerin birinde temsil edilir. Her sembol en başta, dört bedenden birini etkiler ve sözkonusu düzeyde şifa için kullanılır. Formül, Mahayana ve Vajrayana Budizmi'nin ana ilgi alanlarından biridir, orada serbestçe tartışılır ve bu bakımdan gizlilikle hiçbir alakası yoktur. Sembollerin ruhsal kıymetleri şifadaki yararlarına paralel değerlendirilir.

Reiki sembolleri en az 2500 yıllık, Sanskrit esinli Japon biçimli simgelerdir. Ruhsal bakımdan şekil ve sesler (mantra'lar) olarak tasarlanmışlardır ama aynı zamanda harfler ve belirli anlamlara gelirler. Bahsettiğim rahibe sembolleri tanıdı ve aradaki farklılıkların kültürel kaynaklı olduğunu düşünüyordu. Ona göre sembollerin bazıları Sanskritçe'den Japonca'ya aktarma girişimini yansıtıyordu. Şekillerin her birini açıkça tanıyor, isimlerini ve çağrıştırdıkları kavramları biliyordu. Onlar Aydınlanma Yolu'nun simgeleştirilmiş haliydi; Reiki

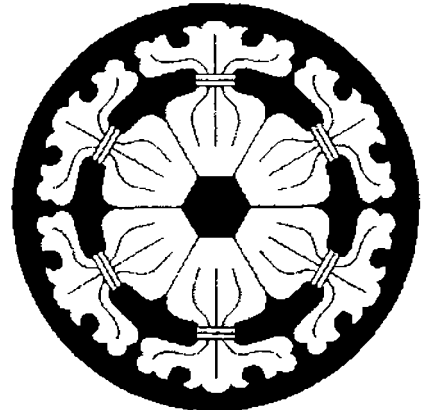
şifasında nasıl birer formüller bu bağlamda da hepsi birer formüldüler. Aşağıda sembollerin her birini teker teker ele almaya ve karmaşıklıklarını aydınlatma gayretiyle onları yorumlamaya çalışacağım.

Cho-Ku-Rei

Cho-Ku-Rei, Yol'un ilk adımı ve deneyimi, başlangıç aşamasıdır. Öğrenciye, üzerine odaklanarak meditasyon yapsın diye bir mandala verilir. Hedef, kendi meditasyon dünyasıyla fiziksel Yeryüzü arasında hiçbir fark algılamayana dek bu dairesel şekle odaklanmaktır. Bu alıştırmamanın amacı Yeryüzü düzleminden kopup 'Boşluk'un benliksiz haline girmektir. Öğrenci bu imgeye yoğunlaşarak meditasyonu ve, bir anlığına bile olsa, günlük hayattan kopmayı öğrenmeye başlar. Sonra mandala öğrencinin kalbine nakşedilir. Mandalaya gerçeklik aktarılarak kişi dünyanın Boşluk-Olmayan halinden kopar ve 'Boşluk'un kusursuzluğuna dahil olur. Kimi meditasyoncular basit bir nesneyle (örneğin, bir su kasesi) başlar ama daha karmaşık mandalalar da vardır. Öğrenci kendisinin ötesinde, resmin içine dikkatini yoğunlaştırır.

Tantrik sanattaki mandala şekli her şeyin Bir'liğini ve her şeyin Çok'luğunu temsil eder. Bir'in Buda'yı ve Çok'un da İnsanları işaret ettiği gibi mandala da Aydınlanma sürecini simgeler. Nihai gerçeklik: maddenin enerjiyle, ilk beş unsurun

Mandala



(toprak, su, ateş, hava ve 'Boşluk'/Eter) altıncı unsurla, yani bilinçle birleşmesidir. Mandala (herhangi bir mandala) evrenin nihai gerçekliğinin birliğini temsil eder; kelimenin kendisi de zaten "kusursuz ve sarsılmaz aydınlanmaya ulaşmış olmak" ⁽⁸⁾ anlamına gelir. "Manda" öz, "la" da bütünlenme anlamına gelir.

Görsel olarak bunlar yalnızca soyut biçimler değildir; içlerinde tanrılar, Buda'lar, Bodhisattva'lar resmedilir. Meditasyonda kullanılırken zihnin karmaşık canlandırma alıştırmaları için araç işlevi görür. Vajrayana Budizmi'nde bu, zihin üzerinde kontrol yeteneği ve zihinsel imgeler yaratmada ustalık kazanmak. Tanrı(ça)lar ve diğer ruhsal güçlerle (ki onlar da zihnin yaratısıdır) irtibat kurmak ve aşkın bilinç hallerini başarmak için yapılır. Mandala, barışçı ve öfkeli tanrıların büyük çemberi olarak tarif edilir ⁽⁹⁾.

Beceri kazandıkça mandaladaki tanrılar öğrencinin yolu üzerindeki engelleri aşmasına yardımcı olur. Onlar hem yaşayan hem de zihin yaratısı varlıklar olarak kabul edilir. Tanrıyla özdeşleşerek öğrenci her şeyin boş olduğunu anlar ('Boşluk'). Öğrenci ve mandala birdir, öğrenci ve tanrı birdir ve her ikisi de 'Boşluk'tan payını alır. Tanrı ve mandala kalbe nakşedilir ve öğrenci tanrılaşır. Simyacı terimlerle "tapınma, tapınan ve tapınılan, hepsi bir olmuştur." ⁽¹⁰⁾

John Blofeld 'Tibet'in Tantrik Mistisizmi'nde Tara (Tibet Bodhisattva/Tanrıçası) üzerine bir Cho-Ku-Rei aşaması meditasyonunu tanıtır:

Tara'nın kalbi, içinden her yöne ışık demetlerinin yayıldığı özel mantra'sıyla çevrili Dham hecesini seslendirir. Mürit bu ışınları 'nektar veya yağmur gibi' başı üstündeki tacına ve kalbi üzerine çizer, böylece bedeni "bir kristal kap kadar saf"laşır...

Tara büyük bir coşkuyla ona bakar ve başparmağının ucu kadar yavaş yavaş küçülerek tacından içine girer ve kalbinde bir güneş diski üzerinde duran ay diski ve lotus üzerine yerleşir. Şimdi de müridin kendi bedeni küçülmeye başlar, ufaldıkça ufalır, ta ki Tara'nın küçülmüş şekliyle birlikte aynı zamanı ve mekanı paylaşana kadar. "Tara...ve mürit gerçekten de hiçbir ayrım olmaksızın bir ve aymırdılar." ⁽¹¹⁾

Cho-Ku-Rei'nin kendisi üzerine yapılan bir me-

ditasyonun da benzer etkileri vardır ve kişiyi Yeryüzü düzleminden alıp götürerek bir labirente sokar. Günümüz metafizik terimleriyle söyleyecek olursak onu kendi içine götürerek bedeninin dışına çıkarır. Meditasyonu ve aşkın hallere girmek, gündelik dünyayı koy vermek ve 'Boşluk'un huzuruyla benliğin boşluğunu tecrübe etmek tüm ruhsal disiplinlerin başlangıç aşamasını oluşturur. Her derin tefekkür halinde benlik geri çekilir ve Buda Tabiatı ya da İçteki Tanrı öne çıkar. öğrenci başlangıçta yalnızca kısa süreliğine odaklanabilir ancak alıştırmayla konsantrasyonu artar. Zamanla dünyalar yaratacak kadar zihnini eğitir. Reiki'de Cho-Ku-Rei, şifa enerjisinin düğmesini açan ve gücünü artıran "elektrik butonu"dur. Başlangıç aşamasında olduğu gibi, fiziksel bedenin şifa düzeyidir. Şifanın ve Reiki enerjisi kullanımının başlangıcıdır. Reiki'ye ve şifaya açılan kapının ta kendisidir.

Sei-He-Ki

Duyguların dönüşümü simyasal bir süreçtir ve Budist Aydınlanma Yolu'nun ikinci aşamasını oluşturur. Yeryüzü (toprak) ve onun üstünde bedenlenen insan, saf olmayan unsurlar kabul edilir ve sarı renkle temsil edilir. Bilgelik ateşi saflaştırır ve Yeryüzü ile öğrenciyi yeni bir bilince (altın) yükseltir. Bu Avrupalı Rönesans simyagerini hatırlatan türden bir dönüşümdür. O kültürde simyager kurşunu altına dönüştürmek ister halbuki, işlem sonucu değişen kendi bilincidir. Simya, sihirle bilimin başlangıcının karışımıydı. Andığım süreç de öyle. Budizm'de bilgelik enerjiye, enerji de yaratışa eşittir.

Bu Varoluş'un bilinçaltı halinin ve farkındalık yönünde değişimidir. Görüşü saptırılmış bir dünyada yaşayan kişi ansızın 'Boşluk'un hakikatini algılar. Aynanın saptırmasını aşıp ötesine geçer. Benliğin boş oluşunu kavrayarak Aydınlanmaya ulaşır. Saf olmayan terkip, bilgelikle sarıdan altın ışığa dönüştürülür (saflaştırılır). Sadece az sayıda insan bu gelişim aşamasına ulaşır; bu Buda halidir. Buda, Bir ve Çok'un bütünleşmesidir ve tüm Varlıkların gerçek doğasıdır.

Benliğin varolmayışı Budist öğretilerde merkezi öneme sahiptir. Ego, Buda Tabiatını bulandırıp bozan suni bir yapı, yeryüzü üzerindeki eylemlerin yanılmalı karar merciidir. Hayatın kendisi gibi geçicidir ve yanlış kavramlaştırmalar, vehimler ve hatalarla doludur. Kişinin kendisini benliğinden azade etmek için feda ettikleri aslında onun ruhsal gelişimine engel olan şeylerdir. Direnç, tıkanıklıklar, vehim, acı, fena alışkanlıklar ve kıskançlık, nefret hırs, öfke gibi duygular – bunlar kurtulması gereken benliğin kendisidir. Anlamsızlık/boş oluş, ‘Boşluk’un asli niteliğidir; tam huzur, iç dinginliği ve coşkunun hüküm sürdüğü bir yer. Bu büyük boşluğa ancak bilgeliğe girebilir ⁽¹²⁾.

Kusursuz Bilgeliğin Özü Sutrası (Prajna Paramita Hrdaya Sutra)’ndan:

Boşluk şekilden farklı değildir,
Şekil boşluktan farklı değildir;
Her ne şekil ise, o boşluktur,
Her ne boşluk ise, o şekildir. ⁽¹³⁾

Evren ve benliğin nihai hakikati ‘Boşluk’tur.

Negatif duygulardan kurtulunduğu zaman İlahi İlkeler gelişir, negatif duyguların yerini pozitif duygular alır. Benlikten kurtulunduğu zaman her şeyle birlik sağlanır ki bir diğer önemli Budist kavramdır. İlahi İlkeler sevecenlik, merhamet (şefkat), paylaşımcı coşku ve itidaldır. Mahayana Budizmi’nin ana esaslarından biri herkesin Aydınlanmaya ulaşabileceği kabulüdür. Reiki’de Sei-He-Ki, duyguları tedavi etmenin ve negatif duyguları iyiye dönüştürmenin sembolüdür. Bunu gerçekleştirmek için herkese bir yol sunar. Aynı zamanda arınmanın, temizlenmenin ve korunmanın simyasal/büyülü sürecidir. Duygu bağımlılığa, bağımlılık da karmaya neden olur.

Hon-Sha-Ze-Sho-Nen

Hon-Sha-Ze-Sho-Nen hakkında diğer sembollerden daha çok bahsettim. Aşağıda vereceğim bilgiler beni bu sembolü geçmiş hayat çalışmalarında

ve bu hayatta tecrübe edilen travmaların serbest bırakılmasında kullanmaya sevk etmişti. Reiki 2’de eğitimimde sembolün sunduğu bu imkânlardan bana hiç söz edilmemişti ve Reiki uygulamacılarının kaç bünden haberdar, onu da bilmiyorum. Bu tür şifalar Budist kültür ve dünya görüşüne uygundur. Zihinsel şifa Budizm’de tüm Varoluşun şifasıdır, çünkü tüm gerçeklik zihinsel bilinç tarafından yaratılır. Tüm karma zihin tarafından yaratılır ve ancak zihinle serbest bırakılabilir.

Budizm’de zihin nihai gerçekliktir ve zihin ile düşünce ve bilinç, aynı anlama gelen terimlerdir. Hon-Sha-Ze-Sho-Nen’in sözlük anlamı “geçmiş yok, şimdi (an) yok, gelecek yok”tur. Benliğin varolmayışı (egonun boşluğu) ile tüm sınırlandırmalar aşılır. Aydınlanma, zihnin ötesinde hepimizin içindeki Buda doğasına (içimizdeki Tanrı’ya) ulaşmaktır. Zihin doğru gerçekliğin (‘Boşluk’) farkına vardığında bu zaman, mekan (uzay), hayal ve sınırlardan özgür olmayla sonuçlanır. Sınırların çözülmesi her şeyin anlaşılması demektir. Boşluk-Olmayan’ın yanılmasından kurtulmak, karmadan kurtulmak demektir, çünkü karma zihnin eylemidir.

Tüm insani sınırlar zihinsel yaratılardır. Biz gerçekliği aynadaki görüntü gibi algıladığımızdan bu hakikat bulanır. Bu hakikati bildiğimizdeyse bizi Aydınlanmadan alıkoyan ve Yeryüzü düzleminin yanılmalılarına bağımlı kılan her şey serbest kalır. Bunun kavranması, bu dünyanın nasıl işlediğinin anlaşılmasıdır. Uzaktan şifada Reiki enerjisi binlerce kilometre uzaklara gönderilebilir. Belirli zamanlarda tekrar etmek üzere (hatta geçmişe ve geleceğe bile) gönderilebilir. Doğrusal zaman, aşılabılır bir yanılmalıdır. Zamanın bir aldatmaca olduğunu öğrendiğimizde artık hayatımızı da buna göre ayarlayabiliriz. Zihin, duyulann kendi nesneleriyle temas etmesidir. Gerçeklik ise, biz onu ne yapıyorsak odur. Bir Wicca deyişi vardır: “Sihir, iradeyle bilincin değiştirilmesi sanatıdır.” Sınır yok, yalnızca irade var.

Buradaki anahtar kavram bilincin farkındalığıdır. Bu farkındalık karmanın bağlarını gevşetir ve bedenlenmiş olarak Yeryüzüne tekrar tekrar gelme

gereği ortadan kalkar. Yaşadığımız bu Yeryüzü değişim dönemi gibi zamanlarda insanların çoğuna olan, geçmiş hayatların ve karmanın çözülümüdür. Hon-Sha-Ze-Sho-Nen, karmanın tamamına ermesi ve serbest kalmasına yardımcı olur; bu süreç ise bilinçli zihinde yaratılır. Bugünün imgelerini geçmişe şifa yapmaya yönlendirmekle karma serbest kalır. Temelli olarak serbest kalır ve kalkan her parçayla birlikte yeniden bedenlenmenin bir gerekçesi daha çözülür.

Sembol, her ruhun hayat kitabı olan Akashi Kayıtları'na girişi temsil eder. Zihnin bilinci o kitabı tekrar yazabilir. Onun gücünü bilgelikle kullanın. Budist pratiğin her alıştırması zihni eğitmek üzere tasarlanmıştır – meditasyon, canlandırma, tanrılarla irtibat, bedene odaklanmak ve Ki hareketleri. Bilinçli zihnin kontrolü eğitimi gerçekliği de değiştirecektir. Reiki'de Hon-Sha-Ze-Sho-Nen geçmiş, hali ve geleceği tedavi eder, zamanı aşar, karmayı iyileştirir ve uzaktan şifayı mümkün kılar. 'Bu çağın son kuşağı' için muazzam sonuçları olacaktır. Bu enerjinin bir başka tanımı da "hayatın kitabını aç ve şimdi oku"dur. Sembol zihinsel bedene şifa verir.

Dai-Ko-Myo

Dai-Ko-Myo, Bodhisattva Yolu'dur. Bu, "verici Mahayana kalbi olan" başkaları için Aydınlanmayı talep eden ve bunu başaran kişidir. O, her şeyin kavranmasının temelini büyük birleşme olduğunu anlar. Aydınlandığı zaman tüm bedenlenme ve acıdan kurtulmuş olur. Ne var ki Bodhisattva, diğerleri acı, benlik ve yanılsamaya takılı kaldığı müddetçe Nirvana saadetini geri çevirir. Başkalarının Aydınlanma Yolu'na ulaşmasına yardımcı olmak üzere geri döner/yeniden bedenlenir. "Bodhisattva" sözcüğünün kendisi de zaten "Aydınlanmış Varlık" anlamına gelir, Tibet dilindeyse "kahraman varlık" demektir. Mahayana veya Vajrayana müridi kendisini Aydınlanmaya ulaşmaya adanmış ancak, kendisiyle birlikte herkes de girene kadar Nirvana'ya girmemeye yemin eder. O gün gelene kadar ruhunu, iyilik yapmak üzere, sonsuz bedenlenmeye mah-

kum eder.

Budizm'in temellerinden biri de tüm hayatın birliğine saygı ve acı çeken herkese şefkat göstermektir. Buna hayvanlar da dahildir ve Budistlerin çoğu da zaten vejetaryendir. Bu şefkat Bodhisattvalığın başlangıcını teşkil eder ama bu yolda geliştirilecek daha çok erdem var. Bunlar vericilik, ahlâk, sabır, gayret, meditasyon ve bilgeliktir ⁽¹⁴⁾. Dünya-da saygı gören birçok sima aslında Bodhisattva'dır Çinli Tanrıça/Bodhisattva Kwan Yin, Tibetli Tara ve Hristiyanların Meryem Ana ve İsa'sı. Kwan Yin'in tam ismi Kuan Shih Yin'dir ve "Dünyanın Çılgılığına Kulak Veren" anlamına gelir.

Aydınlanma, bilgelik ve şefkatin tam bir birliğini gerektirir. Benliğin varolmayışının doğrudan kavranması bu bilgeliliğin bir kısmıdır. Şefkatse benlik yanılsamasından tümüyle kurtulmanın en kestirme yoludur. Benlik, ayrı-olma'nın kavramıdır, halbuki benliğin varolmayışı birliktir. Şefkat ve Aydınlanma çabasına "Bodhi" denir. Bilgelik ve şefkatin özgürleşme enerjisi bu kaynaktan gelir. Bodhi enerji akını semavi formlarda görünür, yani Aydınlanma'nın ardından Nirvana'ya kavuşan Budalar ve Aydınlamaya ulaşmış Yeryüzünde kalan Bodhisattvalar ⁽¹⁵⁾.

Erken Budizm'de birkaç kadın Bodhisattva'nın kaydı vardır. Burada Aydınlanma'ya ulaşmadan önce bir kadının erkek olarak doğması gerektiği belirtilir. Kwan Yin ve Tara bile erkek bir Bodhisattva'dan, Avelokitesvara'dan gelmiştir ki o da Çin, Tibet ve Japonya'da tekrar kadınlaştırılmıştır. Burada'nın eşi, Yasodhara, Kwan Yin'in prototipi (ilk örneği) olmuş olabilir. Benzer şekilde Batıda da İsa, Meryem'in önüne geçmiştir ama insanların kendisine yalvardığı aslında Meryem'dir. Bu cinsiyet ayrımcılığı artık tarihe karışmaktadır. Dünyada Bodhisattva Yemini'ni etmiş birçok kadın Budist var. Budizm'in nitelikleri – şefkat, birlik ve saygı – erkeksiden ziyade kadınsıdır. Günümüz Budizm'inde buna dünyayı değiştirmeye yönelik aktivizmi de sayabiliriz. Tibet Budizm'i. Bodhisattva-Tanrıça Tara ile birlikte özellikle kadınsı olanı kabul eder. Vajrayana'da ise birliğe ancak kadın ara-

cılığıyla ulaşılabilir.

Dai-Ko-Myo ruhsal düzeydeki şifadır ve ruha şifa veren - bedenlenme ihtiyacından - kurtuluştur. Bedeni aşmaya odaklanan Budist öğretisi, ruhsal beden düzeyinde olmayan şifayı kabul etmez. Dai-Ko-Myo, Reiki'de kalpten kalbe uçar (Tara veya Kwan Yin'in ikamet ettiği yer de kalbin ta kendisidir). Sembol, 'Boşluk'un merkezinden içeri ve dışarı sarmal yapar, biçim (form) ile biçim-olmayan birdir. Dai-Ko-Myo düzeyi tüm hayatın birliğidir. Şifacı, Budist Aydınlanma Yolu'nu seçmiş olsa da olmasa da, Bodhisattva Yolu'nun yolcusudur. Hem kendisi hem de başkaları için ıstırap yerine özgürlüğü koymaya çalışır. Wicca'daki kavramlaştırma şöyledir: "Tann sensin." Reiki - şifa bulmuş ruh için asli olan bilgelik, şefkat ve Aydınlanma çağrısı - Bodhi'nin aracı ve erdemidir. Eğer ruh ıstırap çekiyorsa bunun şifası ne fiziksel, ne duygusal, ne de zihinsel olabilir.

Raku

Raku uyumlama süreci sonunda yapılan topraklama işleminden çok daha fazlasıdır. O tüm sistemin zirve noktası ve Aydınlanma'nın kendisidir. Raku bütünlenme ve alt Nirvana'ya ulaşmaktır. Varoluşun benliğinin boş olduğunu kavramaktır. Buda Aydınlanmaya eriştiğinde, öğrendiklerini başkalarına da öğretmek için Yeryüzü düzlemine geri döndü. Öğretisini nihayet tamamlayıp ayrıldığında (öldüğünde) Parinirvana veya (göğe) yükselme haline girdi. Nirvana'nın ötesindeki bu halde 'Boşluk'tan dönüş, yeniden bedenlenme yoktur. Sakyamuni Buda bir daha geri dönmeyecektir ama başkalarının nasıl onu takip edip aynı hale erişebilecekleriyle ilgili talimatlarını bıraktı. Başkaları Aydınlanmaya ulaşabilir ve kendileri de Buda'lar olabilirler. Bu, özlemi duyulan son ve nihai huzura kavuşulması olarak yorumlanmalıdır.

Raku'nun simgelediği Aydınlanma maddi dünyanın yanılsamalarından kurtuluştur. Meditasyonda, mürit için anlam ifade eden bir tanrı görünür. Deneyimli meditasyoncu mutlak yoğunlaşmaya

ulaşmış, zihnini bulandıracak unsurlardan ve ben-cilce özlemlerden azade olmuştur. Tapanla tapılanın, yani zihnin birliği vardır. Tutkulardan özgürlük yeniden bedenlenme ve yanılsamadan kurtuluş demektir. Böylece meditasyoncu/mürit Nirvana'ya ulaşır. Artık özgürdür, hakikat ve saadette dolmuştur. Şefkatli Buda'nın Öğretileri'nde E. A. Burtt, Nirvana'yı "özgürleşme, iç huzuru ve kuvveti, hakikati görme basireti, gerçeklikle tam birleşme coşkunluğu ve evrendeki tüm yaratılmışlara sevgi" ⁽¹⁶⁾ olarak tanımlar.

Zihin, duyuların kendi nesneleriyle temasa geçmesidir. Duyular nedenleri, nesneler de şartları oluşturur. Halbuki nedenler de şartlar da aslında birdir. Nesne görüntüsünü yaratır, kişinin bunu nasıl gördüğü ile bir başkasının onu nasıl gördüğü arasında fark olabilir. Algı farklıdır, dolayısıyla iki insan güz vakti bir ağaç gördüğünde birisi onun rengarenk yapraklarına bayılırken diğeri için orada sadece temizlenecek bir yaprak yığını vardır. Kendi imgelerimizi gerçekliğe yükleriz; yarattıklarımızı ise inançlar ve şartlanmalar belirler. Zihnin birliği karşıtlıkların çözülmesidir, yani ikisinin, çelişkili görünmelerine rağmen aslında bir olduklarının bilgisi ve kavrayışı.

Nirvana ve 'Boşluk', bütünleşme veya Aydınlanma sonucu inanç ve şartlanmanın yerini alır. Yanılsama uzaklaşır ve geriye hakiki olan (zihin, 'Boşluk' ve Buda Doğası) kalır. Nesne ve zihin artık bir olmuş, maddi dünyanın yanılsaması serbest kalmıştır. Aydınlanma'nın tohumu bilince vurulan damgadır. Alt Nirvana'nın coşkun haline farkındalıkla ulaşılır. Bu, Çok'la Bir'in bütünleşmesidir. Raku. Mutlak Olanı ve Dokuzuncu Bilinci simgeler. Aynı zamanda Eter, Ruh ve 'Boşluk'tur. Benlik, 'Çok' önünde erir ve bunun sonucu da özgürleşmedir.

Raku ayrıca parlayan şimşek, Vajrayana Budizmi'nin Vajra'sıdır. "Vajra" elmas. "Yana" ise araç demektir. Tibetçe'deki sözcük "Dorje'dir. Elmas, "o kadar sert bir maddedir ki evrendeki hiçbir şey onu ne çizebilir ne de kesebilir. Karşı konulmaz, yenilmez, parlak ve berrak."⁽¹⁷⁾ O parçalanamaz ve

Özet: Tibetli Budistlerin Beş Reiki Sembolü Tanımları

Beş Reiki sembolü zihnin beş düzeyine karşılık gelir. Hepsi birlikte, zihin-nesne birliğini ve Aydınlanma Yolu'nun (Budizm'in Nirvana'sı) sonunda en üst düzeye erişen benlikten sıyrılmayı teşkil eder. Başarıldığında Varlığı bedenlenme döngüsünden kurtarır.

Sembollerin orijinal kullanımı (dünyevi) şifa için değil, başkalarına yardım edecek Aydınlanma içindi – Aydınlanmayla nihayetlenen bilgeliğin beş aşaması.

Cho-Ku-Rei – Başlangıç veya giriş, başlangıç aşaması. Kalbe mandalanın yerleştirilmesi. Meditasyonla dünya arasında hiçbir fark kalmayana dek meditasyona devam etmek. Boşluk – Yeryüzü düzleminden bağımsızlık. İlk adım, ilk tecrübe. (Reiki tanımı: elektrik düğmesi.)

Sei-He-Ki – Toprak (ve bedenlenmiş kişi) katışık kabul edilir. Katışık olan da bilgelikle saflaştırılarak altın haline getirilir– cürüftan altına simyasal değişim, arınma ve başkalaşım. Bu, benlikteki boşluğu anlayan az sayıda insanın başardığı Aydınlanmadır (Buda hali). Bilgeliğin ateşiyle altın/saflık halini alma (arındırılma). (Reiki tanımı: duygusal şifa, arınma, temizlenme, korunma.)

Hon-Sha-Ze-Sho-Nen – Geçmiş yok, şimdi (an) gelecek yok. Yanılsama ve karmadan (zihnin eylemi olarak tanımlanan karma) özgürleşme. Zamanı, mekanı, sınırları ve yanılsamayı zihin yaratır. Aydınlanma, zihnin ötesine, hepimizin içindeki Buda Doğasına geçmektir. Zihnin farkındalık halinde açıklık ve azadeliğ vardır; zamandan, mekandan, yanılsamadan ve sınırlardan azadeliğ. Sınırların çözülmesi her şeyi kavranması demektir. (Reiki tanımı: geçmiş, hal ve geleceğin şifası, karmanın şifası, uzaktan şifa.)

Dai-Ki-Myo – “Verici Mahayana kalbi olan” veya “Büyük parlayan ışıklı mabet.” Başkaları için Aydınlanmayı arzulayan kişi ona erişecektir. Bu kişi her şeyin kavranmasının temelinde büyük bütünleşmenin yatıttığını anlar. (Bir oluş. Tanrı sensin.) Kişi aydınlandığı zaman bedenlenme ve ıstıraptan kurtulur. Budizm’de gerçek şifa yalnızca budur. (Reiki tanımı: ruhun şifası.)

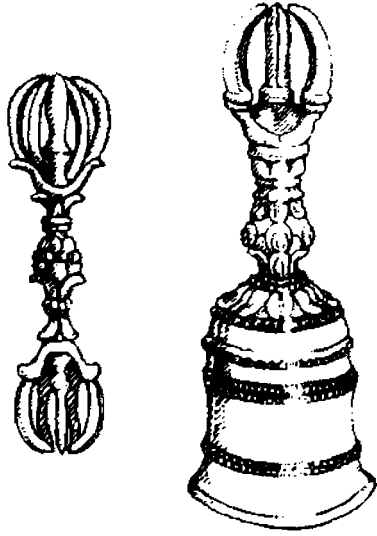
Raku – Bütünlenme, alt Nirvana’ya erişme, varoluşun benliğinin boş oluşu. Benliğin içinde Buda’nın (veya Tanrı’nın) imgesinin görünmesi. Aydınlanma, derin huzur. Maddi dünyanın yanılsamasından, bedenden ve bedenlenmeden kurtuluş, bütünüyle şifa. Budizm’de bu sembol kişiyi bedeninden çıkarmak üzere ayakta Taç çakra yönünde kullanılır; Reiki’de topraklamak üzere ve enerjiyi evrenden bedenin içine çekmek için Taç çakradan ayağa kullanılır (karşıt niyet ve anlam – Reiki sembollerin dünyevi kullanımı, Aydınlanma ise ruhsal ve Budist kullanımıdır. Budist düşüncede beden ve şifasının bir önemi yoktur). (Reiki tanımı: parlayan şimşek, bütünlenme, topraklama.)

Uyumlama = İnisyasyon = Yetkilendirme

karşısında hiçbir şey duramaz. Bir mürit, kendisini hiçbir şeyin Yol'dan alıkoyamayacağı kadar Aydınlanma'ya yaklaştığı zaman bir Vajra-beden edinmiş ve bir Vajra-Varlık haline gelmiş olur. Vajrasattva, yani Vajra-Varlık, Buda ilkesinin en saf hali ve mandalaların merkezi veya doğu yanındaki Buda-formunun adıdır. Vajra'nın elmas sertliği ve keskin bilgeliği yanılsmayı yarıp geçerek Buda'lığa götürür. Vajra'yı kullananlar, yani Vajra-Dhara'lar, Bodhisattva'lar ve Buda'lardır.

Mistik törensel bir araç olarak Vajra, Buda'lığa ve Aydınlanma'ya götüren şefkat ve bilgeliği simgeler. O nihai gerçeklik, Aydınlanma Yolu'nun kendisidir. Vajra karşıtlıkların çözülmesi, zihin ve nes-

Vajra ⁽²⁰⁾



nenin birliği, Buda Dünyası'nın Varlıklar Dünyası'yla bütünleşmesidir. İki beş-boynuz çatalı ucu olan bir asadır; iki uç karşıtlıkların birliğini temsil eder, beşer boynuz çatalar ise Budist simgeçiliğinde çokça görülen beş rakamının tekrarından ibarettir. Onlar Aydınlanma Yolu'nda Zihnin beş düzeyi, beş unsur, beş renk, beş beden, beş Buda ve beş Reiki sembolüdür. Aynı zamanda mandalanın beş enerji-bilgeliğini de simgeler ⁽¹⁸⁾. Vajrayana öğretisine göre mistik alıştırmalar, ayinler ve meditasyonlarla mürit Vajra/elmas doğasını, yani Buda Doğasını kazanır. Elmaştan bir beden edinir (Vajra-

beden) ve aydınlanmış bir Varlık, bir elmas/Vajrasattva haline gelir.

Reiki'de Raku veya Vajra baştan ayağa çizilir, yani Evrenden bedene. Reiki'nin bilinç düzeyindeki Aydınlanma enerjisini şifacının bedenine topraklar. Budizm'deyse ters istikamette kullanılır, yani ayaktan Taç çakraya; böylece kişiyi bedeninden çıkarıp Evrene/Boşluk'a alır. Reiki, Aydınlanma Yolu'nda beş sembol ve beş adımın dünyevi kullanımıdır. Budist düşünce tedaviyi anlamsız kılar, ona göre yegane şifa Aydınlanma'nın kendisidir. Reiki, Aydınlanma'yı başlamak için bilinci bedenden çıkarmak yerine bedene Aydınlanma'yı getirir. Sandy Boucher, Çarkıfeleği Çevirirken adlı eserinde Aydınlanmayı "açıkça görmek" olarak tanımlar ⁽¹⁹⁾. O aynı zamanda bilginin ışığı, bilgi (enformasyon), Raku ve Reiki şifasının yaşam gücü enerjisi, Ki'dir.

Uyumlama yaparken Raku'yu ayak-evren istikametinde tecrübe etmek isteyen öğrencilerim oldu. Bu bedenden dışarı kısa bir seyahat ve anlattıklarına göre 'hayatlarının yolculuğu' gibidir. Raku uyumlamalarda yalnızca süreci tamamlamak ve topraktamak için kullanılır, yani şifa amaçlı kullanılmaz. O Vajrayana Budizmi'nin parlayan şimşegi ve Aydınlanma'nın içgörüsü, vahyi ve elektriğidir.

Anılan semboller silsilesi hem Budizm'in hem de Reiki şifa sisteminin merkezinde yer alır. Bununla birlikte bu konunun bir Reiki öğretmeni tarafından ele alındığına hiç şahit olmadım. Budist rahibeyle konuşmam ve bunu takip eden okumaları benim için son derece aydınlatıcı tecrübeler olmuştur. Rahibenin (Reiki almamış ve istemeyen biri olarak) Reiki konusundaki bilgisi tüm şifa sürecini tamamen açıklığa kavuşturdu. Reiki'ye açıldığı zaman bir Budist olan Mikao Usui, formüle ve Aydınlanma Yolu'na fazlasıyla aşina olmuş olmalı. İsa Hint veya Tibet'te Reiki üstadlığı eğitimi almış olsaydı – ki öyle görünüyor – Reiki'yi bir Aydınlanma süreci olarak algıladı. Tarihsel İsa bugünkü Hristiyanların tahmin edemeyeceği kadar Budizm ve Bodhisattva Yolu'yla içli dışlı olmuş olabilir. Peki bu bilginin aktarımı nerede kesildi? Bu konu Reiki

tarihinin önemli bir kısmını teşkil eder.

Yukarıda aktardığım bilgilerden, her sembolün şifa kullanımı da daha bir açıklığa kavuşuyor. Semboller, genel olarak derslerde öğretilenden farklı olarak çok amaçlıdır ve şifa ve değişim güçleri daha fazladır. Reiki en azından 2500 yaşındadır, belki daha da çok; o, Vajrayana Budist geleneğinin zengin mistisizminin bir meyvesidir. Dünyadan tecrit Tibetliler'in daha erken bir tekniği olması da muhtemeldir. Medyumsal irtibatla bize Reiki'nin bedenlenen ilk insanlarla birlikte Yeryüzüne getirildiği söylenmişti. Şifa enerjini getiren Şiva olmuş, kendisi de bununla hatırlanmak istiyor. Reiki, kökenini yıldızlarda ararsak, Mahayana Budizmi'nden bile kadim olabilir.

NOTLAR:

- (1) Sandy Boucher, (*Turning the Wheel: American Women Creating the New Buddhism*) Çarkıfeleği Çevirirken: Amerikalı Kadınlar Yeni Budizmi Yaratıyor (Boston, MA, Beacon Press, 1993) s.15-16.
- (2) E.A. Burtt, (*The Teachings of The Compassionate Buddha*) Şefkatli Buda'nın Öğretileri (New York, NY, Mentor Books, 1955) s.28.
- (3) A.g.e. s.29.
- (4) John Blofeld, (*The Tantric Mysticism of Tibet*) Tibet'in Tantrik Mistisizmi, s.112.
- (5) Sandy Boucher, (*Turning the Wheel*) Çarkıfeleği Çevirirken, s.17.
- (6) A.g.e., s. 18-20 ve John Blofeld, (*The Tantric Buddhism*) Tibet'in Tantrik Mistisizmi, s.91.
- (7) Pierre Rambach, (*The Secret Message of Tantric Buddhism*) Tantrik Budizm'in Gizli Mesajı (New York, NY, Rizzoli International Publications, 1979) s.56-57, 60.
- (8) Pierre Rambach, (*The Secret Message of Tantric Buddhism*) Tantrik Budizm'in Gizli Mesajı, s.44.
- (9) John Blofeld, (*The Tantric Mysticism of Tibet*) Tibet'in Tantrik Mistisizmi, s.84-85
- (10) A.g.e., s.85.
- (11) A.g.e., s.216.
- (12) Edward Conze, (*Buddhism: Its Essence and Development*) Budizm: Özü ve Gelişimi (San Fransisco, CA, Harper and Row Publishers, 1975) s.101.

- (13) Pierre Rambach, (*The Secret Message of Tantric Buddhism*) Tantrik Budizm'in Gizli Mesajı, s.42
- (14) John Blofeld, (*The Tantric Mysticism of Tibet*) Tibet'in Tantrik Mistisizmi, s.135-136.
- (15) John Blofeld, (*Bodhisattva of Compassion: The Mystical Tradition of Kuan Yin*) Şefkat Bodhisattvası: Kuan Yin'in Mistik Geleneği (Boston, MA, Shambala Publications, 1977) s.22.
- (16) E.A. Burtt, (*The Teachings of the Compassionate Buddha*) Şefkatli Buda'nın Öğretileri, s.29
- (17) John Blofeld, (*The Tantric Mysticism of Tibet*) Tibet'in Tantrik Mistisizmi, s.117.
- (18) A.g.e., s.117-118.
- (19) Sandy Boucher, (*Turning the Wheel*) Çarkıfeleği Çevirirken, s.15.

SON SÖZ

İÇİNDE BULUNDUĞUMUZ GEZEGENSEL BUHRANDA REİKİ'NİN GELECEĞİ

Hızlı bir değişim döneminden geçiyoruz ve bu zamanda hem kişisel hem de gezegensel ıstıraplar yoğunlaşıyor. Gezegenin manyetik kutuplarındaki değişimle birlikte zamanın akışı hızlanmış, gezegensel hayatın her alanında kaosla sonuçlanmıştır. Ülkeler dağılıyor, insanlar evlerinden oluyor, siyasal istikrarsızlık artıyor. Tayfunlar, deprem, yangınlar yanardağlar, kuraklıklar hortumlar, taşkınlar ve heyelanlarla Yeryüzü de fiziksel bir buhran geçirdiğinin işaretlerini veriyor. Tedavisi bilinmeyen yeni hastalıklar ortaya çıkarken tarihe karıştığı sanılan eski illetler daha dayanıklı formlarla sahneye çıkıyor. ABD'deki insanların çoğunun kanser, kalp rahatsızlığı veya felçten öleceği hesaplanıyor. Sulanımız, hava ve toprak kirlenmektedir. Cinayet, tecavüz, hırsızlık ve her türden şiddet olayları gündelik hayatın birer parçası haline geldi. Çocuklar ya şiddete konu oluyor ya da kendileri şiddet uyguluyor.

Ancak, eskinin yerini yeni alıyor. Bu bir yenisinden doğuş süreci ve doğumlar hiçbir zaman kolay olmuyor, hatta bazen ölümle bile sonuçlanabiliyor. Biz bir ölüm zamanındayız: ve yeni bir hayatın başladığı bir zamanda. Ulusların önderleri, tıbbi otoriteler gibi, kimsenin muaf kalamadığı bu acılı değişim sürecinde çaresiz durumdadır. Nefret, tahammülsüzlük, hoşgörüsüzlük, ayrımcılık ve ırkçılık bu ıstırap ve çaresizliğe verilen tepkilerden ibarettir. Bunun (herhangi bir) suçlusunu bulmak da beyhude bir girişim olacaktır. Doğmakta olan hayat şimdilik çok hassas bir durumdadır ve kurtulup kurtulmayacağı da hâlâ şüpheli.

Yine de yeni bir doğum olayının gerçekleştiği çok açık. Değişime, yeryüzünün toparlanıp temizlenmesine ve bizim ona karşı tutumunuzu düzeltmemize duyulan ihtiyacın herkes giderek farkına vanyor. Yönetimler fosilleşmiş, iş dünyası da engel teşkil etmekle birlikte değişim ağır ama emin adımlarla ilerliyor. Siyasi sistemler, yeni biçimlerle doğmak üzere ölüyorlar. Çocuk suiistimali, kadınlara uygulanan şiddet, taciz ve tecavüz olaylarının nihayet farkına varıldı ve umulur ki gelecek nesillerde bunun önüne geçilir. Afet zamanlarında insanlar gayrete gelip birbirlerine yardım elini uzatıyor ar-

tık. Hantal bürokrasinin zaten yetersiz kalan çalışmalarını beklemiyorlar. Savaşmak yerine insanları daha çok önemsemeleri konusunda hükümetlere baskılar giderek artmakta.

Bu yeni bilinç sayesinde, şimdiye kadar dışımızda hükümet ve tıpta olan otoriteyi kendi içinizde görmeye başlıyoruz; bir başka deyişle, otorite kaynağı hükümet ve tıp olmaktan çıkıp, kendi be-niğimiz (vicdanımız) oluyor. Kadınların haklarına sahip çıkınalari bunun en açık göstergesi. İktidarın ve gücün azınlıktan adeta güreşerek alınıp çoğunluğa mal edildiğine şahit oluyoruz. Dünyada değişim taraftan en berrak seslerin tacize ve şiddete “hayır” şefkat ve barışçı değişimlere de “evet” diyen kadınlara ait olduğunu görüyoruz. Kadınlar kendi bedenleri kadar çocuklar ve Yeryüzünün de kötüye kullanılmasına karşı çıkıyor ve eşitlikte, sağduyuda, beslenmede ve şifada ısrarlı tutumlarını sürdürüyorlar.

Kadınların özgürleşmesiyle insan gelişimi de engelleyici bağlarından kurtulacaktır. Metafizik Yeni Çağ hareketi herkese içsel gelişim ve farkındalık imkânlarını sunuyor. Bunlar İnsan Potansiyeli gibi merkezde yer alan hareketler olabileceği gibi Wicca, Spiritüelizm veya Modern Budizm gibi yaygın dinlerden belirgin biçimde sapan yönelimler olarak da tezahür edebiliyor. Bu eski düşünüş ve algılara, modern hayatın başlangıcından itibaren kaybedilen değerlere bir dönüştür. Bu gerçekte kim olduğumuza; medyumlar, şifacılar ve bilinçli Varoluşa katılan insanlar olarak hayatı bilerek anlamaya bir dönüştür.

İnsanlar giderek mekanik tıbbi reddedip eski içsel yöntemleri benimsiyor. Tıbbın aşırı teknolojisi, şefkatten yoksunluğu, bedene ölü bir makine muamelesi yapması ve ilgisiz zalimliği insanların ondan yüz çevirmesine neden olmaktadır. Aşırı fiyatları ve giderek büyük sermayenin, sigorta ve ilaç şirketlerinin emrine girmesi zaten çoğunluğun ondan gereğince yararlanması imkânını iyice ortadan kaldırmıyor. Üstelik standart tıbbın günümüz hastalık ve rahatsızlıklarına vereceği çok az cevabı bulunmaktadır. Batıda onüçüncü ile onyedinci yy’lar ara-

sında kadınlar ve sıradan insanların ellerinden Engizisyon marifetiyle alınan yöntemler yeniden dirilmektedir. Dahası, geçmişin ve bugünün bedene saygılı diğer yöntemlerinin de dirilişine şahit oluyoruz. Şifalı bitkiler, homeopati, masaj, akupunktur, çiçek özleri ve ruhsal şifa yeniden keşfedilen tekniklerin yalnızca birkaçıdır. Bunlar etkili sistemlerdir ve zamane tıp sisteminin başarısız kaldığı birçok durumda olumlu sonuç vermektedir.

Reiki de bu yöntemlerden biridir, üstelik en önemlilerinden biri. Bunun için hiçbir araç veya mamul gerekmiyor, sadece şifacının elleri. Ayrıca diğer yöntemlerle birlikte de kullanılabilir. Az bir çabayla herkesin elde edebileceği ve çocukların bile rahatça kullanabileceği bir teknik. Basit ve derin olmanın yanı sıra Reiki her rahatsızlığa – duygusal, zihinsel, fiziksel yahut ruhsal – iyi gelecek kolay bir tedavi öngörür. Kolayca öğretilir. Zaaf ve korkunun hüküm sürdüğü bir çağda insanların güçlenmesine katkısı olan bir unsurdur. Reiki kadim geçmişe dönüş, bilinmeyen geleceğin doğuşudur.

Şefkat ve birliğin had safhada önemli kabul edildiği bir kültürden gelmekle Reiki, barışçı değerleri yeryüzü gezegenine geri kazandırır. Munis ve yumuşaktır, asla acı veya zarar vermez. Acı dolu bir dünyada Reiki bir sağlık sığınağıdır. Rahatlatır, teskin eder, acıyı dindirir, fiziksel şifayı hızlandırır, kanamayı durdurur ve geçmişle bugünün duygusal travmalarını serbest bırakır. Kötüye kullanılması ya da şifacının elinden alınması söz konusu değildir; Reiki rehberleri nasıl bir dünyanın ona ihtiyacı olduğunu ve onu nasıl koruyacaklarını biliyorlar. Ve Reiki’nin Batı’daki gelişimi henüz onun bebeklik çağıdır.

Yeryüzünde değişim ve şiddetin hakim olduğu bu çağda Reiki gezegensel şifanın ayrılmaz bir parçasıdır. O herkese ve yeryüzünün kendisine aittir. Bu gezegen üstündeki insanlara – tek seferde – yapılabilecek en büyük iyiliktir. Yeryüzünün ilk kültürlerinde Reiki evrenseldi. Bizim kalıtsal sistemimize, DNA’mıza işlenmişti ve asla kaybolmaması gerekiyordu. Bu şifa yöntemi ne kadar çok insana öğretilirse Yeryüzü değişimi de o denli kolay, insan

ıstırapı o denli az, yeni doğumlar o denli kolay olacaktır. Artık Reiki'yi herkese geri getirme zamanı geldi.

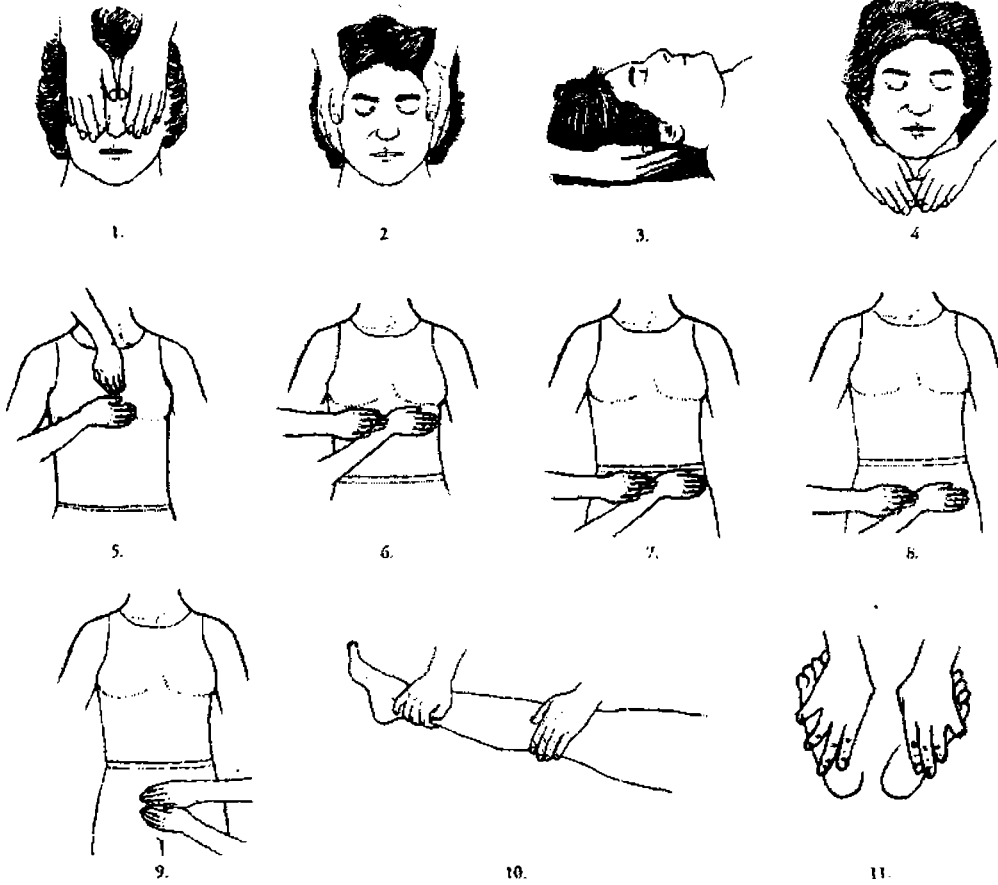
Bu bir eylem çağrısıdır; kadınlara-erkeklerle, şifacılar, barış ve ışık çalışanlarına. Bu bir eylem çağrısıdır; Reiki'yi insanlara geri getirmek ve olması gerektiği gibi evrensel kılmak için. Bu gezegenin insanlarını, hayvanlarını, yeryüzünün kendisini ve insan bilincini tedavi edin. Reiki yapın ve barış, şifa, sağlık ve olumlu değişim için onu öğrenin, öğretin. Artık Reiki'de gizlilik ve imtiyaz kalmadı. Artık zamanı geldi. Bu şifayı mümkün olabilecek her şekilde kullanmaları için Reiki şifacılarım söz vermeye çağınıyorum. Bu sistemi kapsamlı bir şekilde öğrenmeleri ve öğretmeleri için Reiki 3'lere çağında bulunuyorum. Ücretlerin makul düzeylere indirilmesi veya hiçbir ücret talep edilmemesi, böylece Reiki'nin herkese geri verilmesi için çağrıda bulunuyorum.

Yeryüzüne, insanlarına ve canlılarına şifa vermenin zamanı geldi. Şimdi tam zamanı. Artık bunu geciktirmenin hiçbir mazereti olamaz. Her geçen gün beraberinde daha çok ıstırap, daha çok acı, daha çok buhran getiriyor. Hiç zaman kalmadı. Reiki'nin ve her türlü şifanın esası olan sevecenlik, birlik ve şefkati haurlayın. Bu gezegensel değişim ve acı döneminde tüm insanların şifaya olan ihtiyaçlarını görün. Şimdi herkese Reiki'yi geri getirmenin zamanı.

EKLER

Ekte dilerse öğretmenlerin Reiki 1, 2 ve 3 derslerinde kullanabilecekleri ders notları sunulmaktadır. Çoğu öğretmen kendi notlarını kendisi hazırlamayı tercih etmektedir. Buradaki materyali serbestçe kullanabilirsiniz, ancak lütfen kaynak belirtmeyi ihmal etmeyin.

Reiki 1 Pozisyonları ⁽¹⁾



1-4. pozisyonlarda şifacı arkada; 5-9. pozisyonlarda yanda; 10 ve 11'de bedenin alt kısımlarında durur.
Arka taraf için aynı pozisyonları tekrar edin.

(1) Diane Stein, (*All Women Are Healers*) Tüm Kadınlar Şifacıdır (Freedom, CA, The Crossing Press, 1990). S.45-46.

Reiki İlkeleri

Özellikle bugün tasalanma.

Özellikle bugün öfkelenme

Ebeveynine, öğretmenlerine ve büyüklerine saygı göster.

Hayatın birliğine saygı duy, müteşekkiri ol.

Hayatını dürüstçe kazan.

Reiki 2

İkinci Derece Sembolleri

1. Cho-Ku-Rei – Güç Arttırır, Elektrik Düğmesi. Gücü azaltmak için (örneğin bir tümörün üzerinde) ters-ten çizin (saat yönünün tersi). Tanrı/Evrenin enerjisini çağırarak gücü tek noktaya odaklayın. Şekli canlandırın ve/veya adını sesli veya zihninizde üç defa söyleyin. Yeni başlayanlar, derinliğini öğrenmek için sembol üzerinde meditasyon yapar.

2. Sei-He-Ki – Duygusal ve Zihinsel Şifa, aynı zamanda Koruma, Arındırma, Temizleme ve İlişkileri Serbest Bırakma. “Yeryüzü ve Gökyüzünün bir araya gelmesi; yukarıda olduğu gibi aşağıda da.”

3. Hon-Sha-Ze-Sho-Nen – Geçmiş yok, bugün yok, gelecek yok; uzaktan şifa, Akashik Kayıtlarına giriş. “Hayatın Kitabını aç ve şimdi oku,” yahut “İçimdeki Tanrı içindeki Tanrı’yı selamlar.” Geçmişe, şimdiye, geleceğe şifa verir, karmik şifa. Uzaktan şifada daima kullanın.

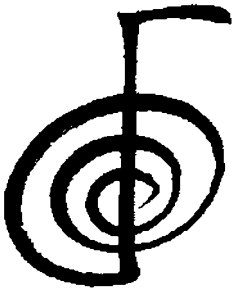
Bu sembolleri ezberlemeli ve tam olarak çizebilmelisiniz. Okla gösterilen açık renkli çizgiler (bir sonraki sayfa) nasıl çizileceklerini gösterir. Beden pozisyonları esnasında onları canlandırarak doğrudan şifada kullanabilirsiniz; şifanın başlangıcında ve/veya her ihtiyaç duyduğunuzu hissettiğinizde de kullanabilirsiniz. Dilerseniz Cho-Ku-Rei’yi birkaç defa tekrar edebilirsiniz. Rehberi takip edin. Semboller kutsal olup son derece güçlüdürler, onları saygıyla kullanın.

El Hareketleri

Sembolleri elinizin bütünüyle çizin, kanvas üzerinde yağlıboya yayar gibi. Onları menekşe renginde canlandırın veya renk değiştirmelerine imkân tanıyın. Uzaktan şifada çizmek yerine sembolleri canlandırın. Onları bütün olarak gönderin, böylece aktarım da bütün olarak gerçekleşecektir. Sembollerin gücünü arttırmak için dilinizin ucunu damağınıza dokundurun . doğrudan şifada sembolü dilinizle, elinizle çizebilir yahut canlandırabilirsiniz de.

Semboller istekleri açığa çıkarmada da kullanılabilir (özellikle Cho-Ku-Rei). Onu net olarak canlandırın. isteğinizde dikkatli olun. kimsenin özgür iradesine karşı çıkmadığınızdan emin olun. “Ben bunu ya da dengi-ni yahut daha iyisini özgür iradeyle, kimseye zarar vermeden ve herkesin iyiliği için istiyorum” deyin. Semboller çiftler halinde de kullanılabilir.

Reiki 2 Sembolleri



Cho-Ku-Rei
Güç Arttırır

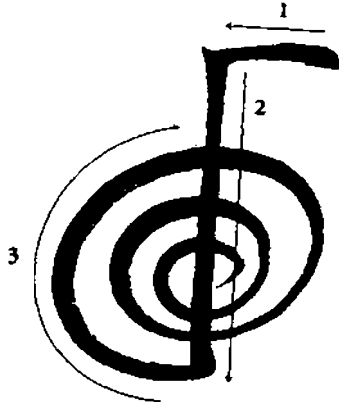


Sei-He-Ki
Duygusal Şifa

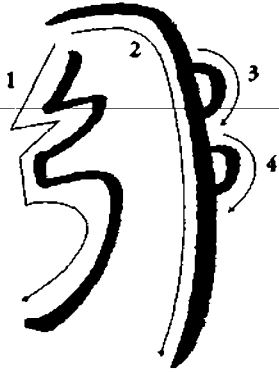


Hon-Sha-Ze-Sho-Nen
Uzaktan Şifa

Reiki 2
İkinci Derece Sembolleri ve Çizimleri

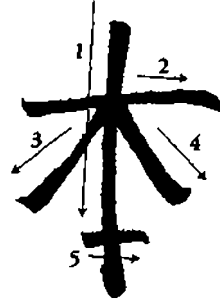


Cho-Ku-Rei
“Elektrik Düğmesi”
Güç Artırır (saat yönünde)

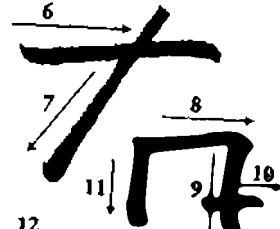


Sei-He-Ki
Duygusal Şifa, Arındırma, Koruma, Temizleme

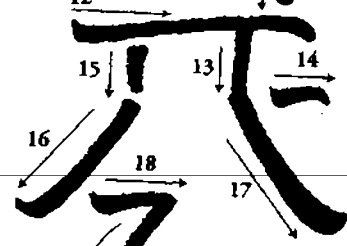
Hon



Sha

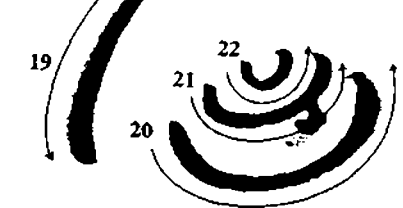


Ze



Sho

Nen



Hon-Sha-Ze-Sho-Nen, “Pagoda”
Uzaktan şifa, Akashik Kayıtlar, Geçmiş-Şimdi -Gelecek

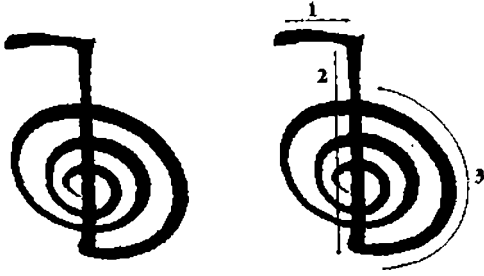
İstekleri Açığa Çıkarma Kuralları

1. Kendiniz de içinde olduğunuz halde dileğinizi canlandırın.
2. Dünyayı onun ve (kendinizin) arkasına koyun.
3. Görüntünün üzerine gökten yere inen altın bir ızgara (çapraz veya sarmal çizgili) getirin.
4. Görüntünün tümü üzerine Cho Ku Rei'yi çizin.
5. Olabildiğince uzun süreyle bu imgeyi canlı tutun, sonra salıverin.
6. Ne istediğinize dikkat edin. çünkü gerçekten başınıza gelebilir!

Reiki 2

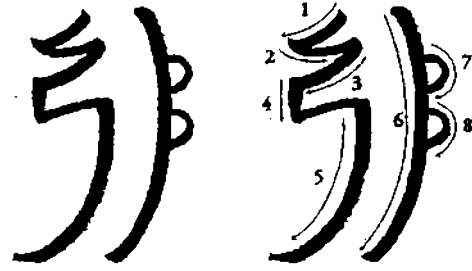
Alternatif Reiki 2 Sembolleri ve Çizimleri

Geleneksel Usul Reiki'si



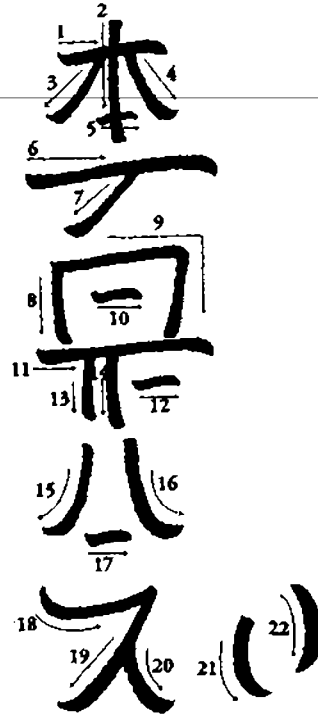
Cho-Ku-Rei

"Gücü Buraya Koy" ya da "Tanrı Buradadır"
(saatin aksi yönünde)



Sel-He-Ki

"Evrenin Anahtarı" ya da
"Kişi ve Tanrı'nın Bir Olması"



Hon-Sha-Ze-Sho-Nen

"Aydınlanmayı ve Barış Getirmek İçin İçindeki Tanrı İçindeki Tanrı'ya Uzanıyor"

Reiki 2

Güç Alıştırmaları

Geleneksel olmayan öğreti bedeni, uyumlamaları yapan bir enerji kanalı gibi kullanmayı gerektirir. Geleneksel Usui Reiki'si ne bu yöntemi ne de aşağıda verilen güç alıştırmalarını kullanır. Bu alıştırmaların faydası, onların sayesinde Reiki derecesinin aktarımı için – derece başına dört kadar uyumlama yerine – bir uyumlamanın kifayet etmesidir. Aşağıdaki alıştırmalar size enerjinin tutulmasını ve Reiki uyumlamaları için onun aktarımını öğretir. Eğer Reiki 3 almamaya niyetliyseniz bunları bilmeye veya kullanmaya ihtiyacınız yok demektir. Bu alıştırmalar, başkalarını uyumlama bilgisi ve yeteneği kazandırarak sizi Reiki 3'e hazırlar. İleri yoga ve Ch'i Kung bilgilerini bilenler belirtilen alıştırmalara kendilerini aşına hissedeceklerdir.

Siz Reiki'nin kutsal ve şıfacı enerjisine birer aracısınız. Bedeninizi saf tutun; asla kızgın, hasta veya zararlı maddelerin etkisi altındayken (keyif verici maddeler gibi) şıfa veya uyumlama yapmayın. Birçok kişi sigara tiryakilerinin bu enerji için temiz ve açık birer kanal olamayacağı kanaatindedir. Eğer sigarayı bırakmak istiyorsanız, Reiki'nin kendisi bedeninizi bu uyuşturucudan arındırmanın iyi bir yoludur. İstenmeyen bir alışkanlığın/bağımlılığın aşılması konusunda Sei-He-Ki sembolüne odaklanmak size yardımcı olacaktır.

Hazırlık

Bu alıştırmaları ilk öğrendiğimde, kadınların göğüs ölçülerini büyüten/küçültten ve adet görme (ayhali) döngülerini kontrol eden bir tekniği onlara aktarmak konusunda tereddütleri olmuştu. Fakat o kadar çok kadın bana onları ne denli önemli bulduğunu, hatta hayat bile kurtardığını söyledi ki başlangıçtaki fikirlerimden vazgeçmek zorunda kaldım. Birinci Aşama alıştırmaları size Ki enerjisini kanalize etmeyi öğretecektir ancak Reiki'de uyumlama veya şıfa yapmak için gerekli değillerdir. İkinci Aşama ise Reiki uyumlamaları ve Reiki 3 için gereklidir. Bu alıştırmaları yaparken Reiki sembollerini canlandırmayın.

Kadınlar İçin Birinci Aşama

Bacaklarınız açık oturun. Öyle ki ayaklarınızdan birinin topuğuyla vajina ve klitorisinize bastırabilesiniz. Bunu yapacak ölçüde bedeninizi esnetemiyorsanız gerekli basıncı yaratmak için bir tenis topu veya büyükçe bir kristal kullanın. Bu esnada cinsel uyarım yaşayabilirsiniz.

Ellerinizi birbirine sürterek onları ısıtın. Böylece ellerinizde enerji yaratın.

Ellerinizi göğsünüze koyun; elinizden gelen ısrıı duyumsayın, fakat göğüs uçlarını uyarmayın.

Dairesel bir hareketle göğüslerinizi yukarı ve dıştan içe doğru hareket ettirin. Bu dönüş hareketini günde iki defa olmak üzere en az 36'şar, en fazla da 360'ar defa tekrar edin. 36 ile başlayıp tedricen sayıyı artırabilirsiniz.

Bu dönüş biçimine (yukarı ve dışarı) Dağıtma denir. Dönüş hareketinin yalnızca bu yönde kullanılması göğüs kistlerini küçültür veya yok eder (dağıtır), aynı zamanda göğüs ölçülerini de küçültür. Öte yandan, istenmeyen menopoz belirtilerini de azaltıp yok edebilir.

Ters yöndeki (yukarı ve içe) dönüş hareketine ise Ters Döndürme denir. Bu yönde yapılan alıştırmalar göğüs ölçülerini büyütebilir, fakat bu arada – varsa – göğüs kistlerini de büyütebilir. Eğer göğüs kistiniz varsa yalnızca Dağıtma hareketini yapın.

Söz konusu hareketleri yan yarıya da yapabilirsiniz, yani yüzde 50 Dağıtma, yüzde 50 de Ters Döndürme hareketi. Bu durumda göğüs ölçüleri aynı kalacaktır.

Reiki 2

Kadınlar İçin İkinci Aşama

Bu Reiki'ye uyumlamak için gerekli olan Hui Yin (Hon Yin) pozisyonudur.

Oturur vaziyette, kapatmış gibi vajına ve makat kaslarını kasın. Daha önce Kegel Alıştırması yaptıysanız bu size yabancı gelmeyecektir. Sonra, içinize çekecekmiş gibi makat kaslarınızı sıkın. Sanki rahminizden ve makattan içeri hava giriyormuş gibi hissedeceksiniz. Çok zorlamamak kaydıyla olabildiğince durumunuzu koruyun; ardından gevşeyin ve birkaç defa daha tekrar edin.

Birçok kadın başlangıçta bunu yapmakta zorlanır. Ancak alıştırma yapıkça kas kontrolünüz gelişecek ve her seferinde daha uzun süreyle pozisyonu tutmak kolaylaşacaktır. Nihayetinde bu pozisyonu muhafaza ederek günlük işlerinizi yürütebilecek hale geleceksiniz – uyumlama yapmak için nefesinizi tutarak en az iki-üç dakika, nefes tutmadan da daha uzun süreyle Hui Yin pozisyonunu koruyabilmelisiniz. Başlangıçta nefesinizi tutarak deneyin. Pozisyonu doğru bir şekilde tuttuğunuz zaman Mikrokozmetik Yörünge/Hara Çizgisi boyunca yüklü bir enerjinin hareket ettiğini hissedeceksiniz.

Apış aranızda Hui Yin kasılmasını tutarken dilinizi damağınıza, üst dişlerinin gerisindeki çukurluğa yerleştirin. Dilinizi bu şekilde tutmanız, enerji devresini kapayarak Yönetici ve Başlangıç Damarlarını temasa geçinmeye yarar. Apış arası ve dil pozisyonlarını tutun ve enerjinin içinizde nasıl dolaştığını hissedin. Derin bir nefes alın ve tutabildiğiniz kadar tutun; bunun alıştirmasını yapın. Nefes tutarak ve iki pozisyonu da koruyarak (ayakta) üç-dört dakika süreyle durabilmelisiniz. Buradaki amaç kanalları kapamak, enerjiyi Hara Çizgisine yönlendirmek, sonra da nefes ve ellerinizden salmak üzere bedeninizden geçirmektir. Reiki'ye uyumlayan ve Reiki üstadını yapan da işte budur. Mısırın Sonsuzluk simgesi olan 8 şeklinin içinizdeki hareketini duymayabilirsiniz.

Notlar

Bu alıştırmaların hedefi ruhsal farkındalık ve enerjinin kontrollü iletimi yoluyla ruhsal ve fiziksel olan arasında irtibat sağlanaktır. Enerjinin beden içindeki hareketliliği – Reiki'ye uyumlamak amacıyla elleriniz ve nefesiniz üzerinden – istenilen yere doğru yönlendirilir.

Süreç boyunca cinsel olarak uyarılabilirsiniz. Bir süre sonra alıştırmalar esnasında bu duyular azalacaktır.

Kimi kadınlar Ch'i Kung'un "Kanın Geri Döndürülmesi" dediği şeyi yaşarlar. Bunun anlamı, Birinci Aşama alıştırmalarını yapan kadınların adet kanamalarının azalacağı, hatta kesileceğidir. Bu aynı zamanda söz konusu kadınların östrojen (kadınlık hormonu) seviyelerinin düştüğü anlamına gelir. Alıştırmaları itidalle yapın; adet kanamalarının kesilmesinin ille de iyi bir şey olması gerekmez. Göğüs hareketlerini düşünmeyi deneyin - günde iki defa olmak üzere yüz kerenin altında. Adetin kanamasının durması halinde gebelik söz konusu olamaz; bunun için adetin kanamasının başlaması, dolayısıyla da alıştırmalardaki tekrar rotasyon sayısının düşürülmesi gerekir. Bu olgu şöyle açıklanır: yumurtayı gebeliğe hazır eden enerji yukarı. Taç çakraya yönlendirilir. Dolayısıyla kadının dişilik gücü ruhsal gelişime aktarılır. Tekrar adedi düşürüldüğünde adet döngüsü tekrar başlar.

Bu alıştırmaların bilinen bir zararı yoktur. Onlar güçlendiricidir ve göğüslerinde kist olan yahut üreme süreçlerinin bedensel/zihinsel kontrolüne ihtiyaç duyan kadınlara şifa verir. Menopoz dönemine girmiş kadınlar içinse menopoz belirtilerini azaltır veya ortadan kaldırır. Alıştırmalar biyolojik saati durdurur. Ayrıca yaratıcılık ve zihinsel farkındalığı da artırır.

Alıştırmaları sabah kalkar kalkmaz ve yatmadan önce, günde iki defa yapın. İkinci Aşama alıştırmaları Reiki 3 için şarttır.

Reiki 2

Erkekler İçin

Aşağıdakiler erkek fizyolojisine göre hazırlanmış Reiki Güç Alıştırmalarıdır. Dört amacı vardır:

1. Cinsel uzuvların fiziksel dokularını güçlendirmek.
2. Ruhsal farkındalığı yükseltmek ve zihin/beden/ruh irtibatını güçlendirmek. Prostat hormonal olarak böbrek üstü bezlerle, ayrıca kundalini/omurilik kanalından ve Hara Çizgisinden yukarı doğru diğer bezlerle bağlantılıdır. Kasık bölgesindeki dolaşımın artışı, ersuyunun besinini ve ruhsal enerjisini özellikle Taç çakra-ya ve Taç çakra aracılığıyla bedenin geri kalan kısımlarına ileten bir enerji fırtınası yaratır. Enerji irtibatı tamam olduğunda omurilikten başa kadar orgazma benzer bir ürperme ve karıncalanma hissedilir. Eğer bu durumu sırtınızın ortasında değil de yalnızca Taç çakrada hissediyorsanız, duyarlılığınız alıştırmaya artacaktır. Eğer enerji duyuları bununla da artmıyorsa öncelikle giderilmesi gereken bazı tıkanıklıklar olabilir. Bu durumda Mikrokozmos Yörüngeyi deneyin
3. Öz güven ve kararlılık üçüncü amaçtır. Çakra veya enerji noktalarından biri tıkanıkse enerjinin hareketi de o noktada kesilecektir. Tıkanmış bölgeye şifa yapın, enerji tıkanmasını gidermek için duygusal çalışma yapın, böylece tıkanma açılacaktır. Söz konusu bez/çakra açıldığında enerji akımı yukarıya yönelecektir. Alıştırmalarda enerji Taç çakra kadar hareket ediyorsa, bir tıkanma yok demektir. Enerjiyi Hara'da topraklamayı ihmal etmeyin.
4. Dördüncü amaçsa iç huzurun artırılmasıdır. Zamanla yaratıcılık ve zihinsel süreçlerin niteliği yükselecek, artan bir dinginlik, huzur ve ruhsal açılım yaşanacaktır.

Erkekler İçin Birinci Aşama

Alıştırmayı oturarak, ayakta veya yatarak yapın. Ellerinizi birbirine sürtün ve ısı/enerji yaratın.

Sonra hayalarınızı sağ avucunuza alın (avuç tamamen içine alacak şekilde). Ezmeden hafifçe basınç uygulayarak avucunuzun ısınıp iletin.

Sol elinizi göbeğin iki-üç santim altındaki Hara'ya koyun. Hafif bastırarak ve elinizden gelen ısı artarak sol elinizi 81 defa saat yönünde döndürün.

Isı ve enerji yaratmak için ovuşturduktan sonra elleri değişin. Sol elinize hayaları alın, sağ elinizi de Hara'ya koyun. Bu sefer aynı dairesel hareketi (81 defa) saatin aksi yönünde yapın. Bu esnada fiziksel harekete yoğunlaşın ve artan ısıyı hissedin.

Bu alıştırmaların sonucu beden, zihin ve ruhun birliğidir.

Dikkat: Ne Reiki sembollerini canlandırın ne de enerjiyi artırmak için zihninizi devreye sokun. Raku'nun canlandırılması, Ki güçlerinin aşırı uyarılmasından ötürü, tehlike arz edebilir. Bunu yapacak olursanız topraklama yöntemlerini kullanın – bir ağaca sarılın, yere (toprağa) uzanın, Yeryüzünün kalbine kök salın; ateş enerjisinin harlanmasını canlandırın ve Yeryüzü çakrasına geri dönün.

Reiki 2

Erkekler İçin İkinci Aşama

Bu Reiki'ye uyumlamak için gerekli olan Hui Yin (Hon Yin) pozisyonudur. Yalnızca makat kaslarının kasılması dışında kadınlar için İkinci Aşamayla aynıdır.

Makatı kasın ve kasları içeri ve yukarı çekin. Doğru pozisyonu bulduğunuzda sanki makattan içeri hava çekiyormuş gibi hissedeceksiniz. Zorlanmadığınız müddetçe pozisyonu koruyun. Gevşeyin ve rahatsız olmadığınız sürece bunu tekrar edin.

Hara/Kundalini Yolu'nda gıcıklayıcı bir elektrik duyum alacaksınız. Bu çabucak gelip geçen doğal bir tepkidir; bunu zorlamak için zihninizi kullanmaya çalışmayın. Bu, bilinçli olarak kontrol edilmesi gereken bir duyum değildir.

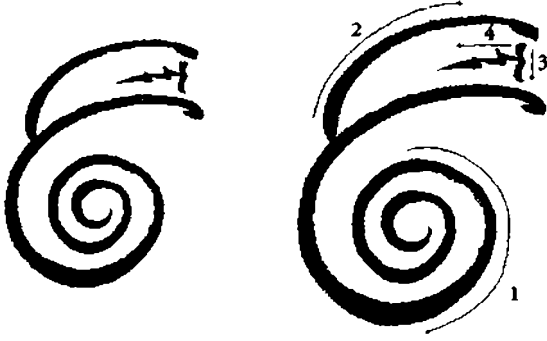
Dilinizi damağınızdaki boşluğa yerleştirin. Hui Yin pozisyonunu tutun, diliniz damakta olsun ve nefesinizi olabildiğince tutun. Sonra gevşeyin ve yine deneyin. Reiki'ye uyumlayabilmek için bu pozisyonu ayakta üç-dört dakika süreyle tutabilmelisiniz.

Bu alıştırmaları günde iki defa, sabah kalktığınızda ve gece yatarken, yapmalısınız. Pozisyonu daha uzun sürelerle tutmayı (İkinci Aşama) ve tekrarları (Birinci Aşama) öğrendikçe kendinizi daha yüce ve sıhhatte hissedeceksiniz. Kadınlarda olduğu gibi, Reiki'ye uyumlamak için gereken, İkinci Aşama alıştırmalarıdır ancak, erkeklerde Birinci Aşama enerji tıkanmalarını gidermek, ruhsal farkındalığı yükseltmek ve beden/zihin bağlantısıyla sıhhat duygusunu geliştirmek açısından önemlidir. Aynı zamanda cinsel etkinliğin iyileştirilmesi ve prostat sorunlarının giderilmesinde de yararlıdır.

Yeryüzünün bu değişim çağında ruhsal gelişimleri için çaba harcayan erkekleri bilhassa takdir ediyorum. Farkındalığınız, tüm erkeklerin ve gezegenin şifasının bir parçası olan kendi şifanızla başlamıştır.

Reiki 3

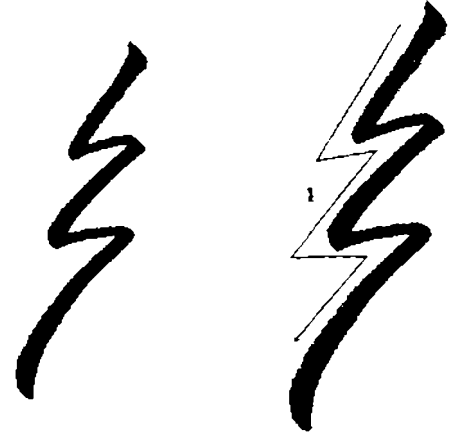
Reiki 3 Sembolleri ve Çizimleri



Dai-Ko-Myo

Ruhun Şifası, Uyumlama

(Reiki 3 uyumlamasından itibaren tüm şifalarda kullanılacak)
Sarmalın Merkezinden Çizmeye Başlayın



Raku

Parlayan Şimşek, Ateşi Besler
(yalnızca uyumlamak için)

Geleneksel Üçüncü Derece Sembolleri: Alternatif Dai-Ko-Myo Biçimleri



Reiki Üstahlğı Sembolü; Erkek - Kadın - Evren = Tüm Enerji

Uyumlama Yapmak İçin

Dilinizi sürekli damakta tutarak Hui Yin pozisyonunuzu muhafaza edin. Derin nefes alıp tutun, ancak asgari düzeyde (nefesinizi vermek durumunda) soluyun. Reiki üstadı uyumlama yapmak üzere ayakta durur; öğrenciler arkaları dik sandalyelerde, eller göğüs hizasında ve ayaklar bitişik vaziyette otururlar.

1. Arkadan:

Taç'ı açın. Bu, canlandırmayla da olabilir, el hareketiyle de.

Taç üzerinde Dai-Ko-Myo'nun çizin.

Omuz üstünden uzanıp öğrencinin ellerini tutun ve Taç çakraya üfleyin. Derin bir nefes alıp tutun.

Taç üzerinden diğer sembolleri de çizin: Cho-Ku-Rei, Sei-He-Ki, Hon-Sha-Ze-Sho-Nen.

Elleri tutun ve Taç çakraya üfleyin.

2. Öne Gelin:

Öğrencinin ellerini kitap gibi açın.

Her iki aya üzerinde Cho-Ku-Rei'yi çizin.

Üç defa hafifçe vurun.

Her iki aya üzerinde Sei-He-Ki'yi çizin.

Üç defa hafifçe vurun.

Her iki aya üzerinde Hon-Sha-Ze-Sho-Nen'i çizin.

Üç defa hafifçe vurun.

Her iki aya üzerinde Dai-Ko-Myo'yu çizin.

Üç defa hafifçe vurun.

Elleri birleştirin ve bir elinizde tutun.

Kök'ten Kalp'e üfleyin. Derin bir nefes alın ve tutun.

3. Arkaya Geçin:

Sembolleri içeride bırakarak aurayı kapatın. (Taç çakrasını kapatmayın.)

Omurgadan aşağı Raku'yu çizin.

Hui Yin pozisyonunu gevşetin, nefesinizi verin.

Özet: Tibetli Budistlerin Beş Reiki Sembolü Tanımları

Beş Reiki sembolü zihnin beş düzeyine karşılık gelir. Hepsi birlikte, zihin-nesne birliğini ve Aydınlanma Yolu'nun (Budizm'in Nirvana'sı) sonunda en üst düzeye erişen benlikten sıyrılmayı teşkil eder. Başarıldığında Varlığı bedenlenme döngüsünden kurtarır.

Sembollerin orijinal kullanımı (dünyevi) şifa için değil, başkalarına yardım edecek Aydınlanma içindi – Aydınlanmayla nihayetlenen bilgeliğin beş aşaması:

Cho-Ku-Rei – Başlangıç veya giriş, başlangıç aşaması. Kalbe mandalanın yerleştirilmesi. Meditasyonla dünya arasında hiçbir fark kalmayana dek meditasyona devam etmek. Boşluk – Yeryüzü düzleminden bağımsızlık. İlk adım, ilk tecrübe. (Reiki tanımı: elektrik düğmesi.)

Sei-He-Ki – Toprak (ve bedenlenmiş kişi) katışık kabul edilir. Katışık olan da bilgelikle saflaştırılarak altın haline getirilir– cüruftan altına simyasal değişim, arınma ve başkalaşım. Bu, benlikteki boşluğu anlayan az sayıda insanın başardığı Aydınlanmadır (Buda hali). Bilgeliğin ateşiyle altın/saflık halini alma (arındırılma). (Reiki tanımı: duygusal şifa, arınma, temizlenme, korunma.)

Hon-Sha-Ze-Sho-Nen – Geçmiş yok, şimdi (an), gelecek yok. Yanılsama ve karmadan (zihnin eylemi olarak tanımlanan karma) özgürleşme. Zamanı, mekanı, sınırları ve yanılsamayı zihin yaratır. Aydınlanma, zihnin ötesine, hepimizin içindeki Buda Doğasına geçmektir. Zihnin farkındalık halinde açıklık ve azadeliğ vardır: zamandan, mekandan, yanılsamadan ve sınırlardan azadeliğ. Sınırların çözülmesi her şeyi kavranması demektir. (Reiki tanımı: geçmiş, hal ve geleceğin şifası, karmanın şifası, uzaktan şifa.)

Dai-Ki-Myo – “Verici Mahayana kalbi olan” veya “Büyük parlayan ışıklı mabet.” Başkaları için Aydınlanmayı arzulayan kişi ona erişecektir. Bu kişi her şeyin kavranmasının temelinde büyük bütünleşmenin yattığını anlar. (Bir oluş, Tanrı sensin.) Kişi aydınlandığı zaman bedenlenme ve ıstıraptan kurtulur. Budizm’de gerçek şifa yalnızca budur. (Reiki tanımı: ruhun şifası.)

Raku – Bütünlenme, alt Nirvana’ya erişme, varoluşun benliğinin boş oluşu. Benliğin içinde Buda’nın (veya Tanrı’nın) imgesinin görünmesi. Aydınlanma, derin huzur. Maddi dünyanın yanılsamasından, beden ve bedenlenmeden kurtuluş, bütünüyle şifa. Budizm’de bu sembol kişiyi bedeninden çıkarmak üzere ayakta Taç çakra yönünde kullanılır; Reiki’de topraklamak üzere ve enerjiyi evrenden bedenine içine çekmek için Taç çakradan ayağa kullanılır (karşıt niyet ve anlam – Reiki sembollerin dünyevi kullanımı. Aydınlanma ise ruhsal ve Budist kullanımıdır. Budist düşüncede beden ve şifasının bir önemi yoktur). (Reiki tanımı: parlayan şimşek, bütünlenme, topraklama.)

Uyumlama = İnisiyasyon = Yetkilendirme

KAYNAKÇA

- A.J. Mackenzie Clay:** *The Challenge to Teach Reiki* (Reiki'yi Öğretme Dürüstü) (Byron Bay, NWS, Australia, New Dimensions, 1992).
- A.J. Mackenzie Clay:** *One Step Forward for Reiki* (Reiki İçin Bir Adım İleri) (Byron Bay, NWS, Australia, New Dimensions, 1992).
- Ajit Mookerjee:** *Kundalini: The Arousal of the Inner Energy* (Kundalini: İçsel Enerjinin Uyarımı) (Rochester, VT, Destiny Books, 1991).
- Alice Bailey:** *The Rays and the Initiations* (Işıklar ve İnsiyasyon) (Volume V, New York, NY, Lucius Publishing Company, 1972)
- Alice Steadman:** *Who's the Matter With Me?* (Benimle Sorunu Olan Kim?) (Washington, DC, ESPress, Inc., 1966).
- Amy Wallace ve Bill Henkin:** *The Psychic Healing Book* (Psişik Şifa Kitabı) (Berkeley, CA, The Wingbow Press, 1978).
- Barbara Ann Brennan:** *Light Emerging: The Journey of Personal Healing* (Doğmakta Olan Işık: Kişisel Şifanın Yolculuğu) (New York, NY, Mentor Books, 1955).
- Barbara Marciniak and Tera Thomas, Ed:** *Bringers of the Law: Teaching From the Pleiadians* (Pleiadianlar'ın Öğretileri: Aydınlanmaya Giden Yol) (Sante Fe, NM, Bear and Company Publishing, 1992).
- Bodo Baginsky ve Shaila Sharamon:** *Reiki: Universal Life Energy* (Reiki: Evrensel Yaşam Enerjisi) (Mendocino, CA, LifeRhythm Press, 1988).
- Diane Stein:** *The Natural Remedy Book for Dog and Cats* (Köpek ve Kediler İçin Doğal Tedavi Kitabı) (Freedom, CA, The Crossing Press, 1994).
- Diane Stein:** *Natural Healing for Dogs and Cats* (Köpek ve Kediler İçin Doğal Tedavi) (Freedom, CA, The Crossing Press, 1993).
- Diane Stein:** *All Women Are Healers: A Comprehensive Guide to Natural Healing* (Bütün Kadınlar Şifacıdır: Doğal Tedavi İçin Anlaşılabilir Bir El Kitabı) (Freedom, CA, The Crossing Press, 1990).
- Diane Stein:** *Dreaming the Past, Dreaming the Future: A Herstory of the Earth* (Geçmiş Düşlemek, Geleceği Düşlemek: Bir Yeryüzü Tarihçesi) (CA, The Crossing Press, 1990).
- Dr. Stephen T. Chang:** *The Tao of Sexology, The Book of Infinite Wisdom* (Tao Seksolojisi, Sonsuz Bilgelik Kitabı) (San Francisco, CA, Tao Publishing, 1986).
- Duane Packer ve Sanaya Roman:** *Awakening Your Light Body* (Işık Bedeninizin Uyarımı) (Oakland, CA, LuminEssence Productions, 1989).
- E. A. Burtt:** *The Teachings of the Compassionate Buddha* (Buda'dan Şefkat Dersleri) (New York, NY, Mentor Books, 1955).
- Earlyne Chaney ve William L. Messick:** *Kundalini and the Third Eye* (Kundalini ve Üçüncü Göz) (Upland, CA, Tao Publishing, 1986).
- Edward Conze:** *Buddhism: Its Essence and Development* (Budizm: Özü ve Gelişimi) (San Francisco, CA, Harper and Row Publishers, 1975).
- Fran Brown:** *Living Reiki: Takata's Teachings* (Yaşayan Reiki: Takata'nın Öğretisi) (CA, LifeRhythm Press, 1992).
- Frank Homan:** *Kofutu Touch Healing* (Kofutu'nun Dokunma Tedavisi Yöntemi) (Philadelphia, PA, Sunlight Publishing, 1986).
- Hawayo Takata:** *The History of Reiki as Told by Mrs. Takata* (Bayan Takata Tarafından Anlatıldığı Şekliyle Reiki Tarihi) (Southfield, MI, The Center for Reiki Training, 1979).
- Helen J. Haberly:** *Reiki: Hawayo Takata's Story* (Hawayo Takata'nın Hikâyesi) (Olney, MD, Archedigm Publications, 1990).

- Holger Kersten:** *Jesus Lived in India: His Unknown Life Before and After the Crucifixion* (İsa Hindistan'da Yaşadı: Çarmıha Gerilişten Önce ve Sonraki Hayatı) (Dorset, İngiltere, Element Books Ltd., 1991).
- John Blofeld:** *Bodhisattva of Compassion: The Mystical Tradition of Kuan Yin* (Şefkat Bodhisattvası: Kuan Yin'in Mistik Geleneği) (Boston, MA, Shambala Publications, 1977).
- John Blofeld:** *The Tantric Mysticism of Tibet: A Practical Guide to the Theory, Purpose and Techniques of Tantric Meditation* (Tibet'in Tantrik Mistisizmi: Tantrik Meditasyonun Teori Amaç ve Teknikleri Rehberi) (New York, NY, Arkana Books, 1970).
- John Diamond MD:** *Your Body Doesn't Lie* (Bedeniniz Yalan Söylemez) (New York, NY, Warner Books, 1979).
- Laeli Maggie Garfield and Jack Grant:** *Companions in Spirit* (Ruhsal Yakınlaşmalar) (Berkeley, CA, Celestial Arts Press, 1984).
- Larry Arnold ve Sandy Nevius:** *The Reiki Handbook* (Reiki Elkitabı) (Harrisburg, PA, PSI Press, 1982).
- Louise L. Hay:** *Heal Your Body: The Mental Causes for Physical Illness and the Metaphysical Way to Overcome Them* (Bedeninizi Tedavi Edin: Fiziksel Hastalıkların Zihinsel Nedenleri ve Onları Çözmenin Metafizik Yolu) (Santa Monica, CA, Hay House, 1982). s. 25.
- Louise L. Hay:** *You Can Heal Your Life* (Hayatınızı İyileştirebilirsiniz) (Santa Monica, CA, Hay House, 1984).
- Mantak ve Mancewan Chia:** *Awaken Healing Light of the Tao* (Tao'nun Şifa Verici Işığının Uyarılması) (Huntington, NY, Healing Tao Books, 1993).
- Mantak Chia:** *Awakening Healing Energy Through the Tao* (Tao Aracılığıyla Şifa Enerjisinin Uyanılması) (Santa Fe, NMAurora Press, 1983).
- Marion Weinstein:** *Positive Magic: Occult Self-Help* (Müspet Büyü: Gizli Güçlerle Kendinize Yardım Edin) (Custer, WA, Phoenix Publishing Co., 1981).
- Mary Coddington:** *In Search of the Healing Energy* (Şifa Enerjisi Üzerine Araştırmalar) (New York, NY, Destiny Books, 1978).
- Paul David Mitchell:** *Reiki: The Usui System of Natural Healing* (Reiki: Doğal Tedavi Yönteminde Usui Sistemi) (Coeur d'Alene, Idaho, The Reiki Alliance, 1985. Booklet).
- Pierre Rambach:** *The Secret Message of Tantric Buddhism* (Tantrik Budizm'in Gizli Mesajı) (NY, Rizzoli International Publications, 1979).
- Raoul Birnbaum:** *The Healing Buddha* (Şifa Veren Buda) (Boulder, CO, Shambala Publications, Inc., 1979).
- Rosalyn L. Bruyere and Jeanne Farren, Ed:** *Wheels of Light: A Study of the Chakras* (Işığın Çarkıfeleği: Çakraların Eğitimi) (Vol. I. Sierra Madre, CA, Bon Productions, 1989).
- Sandy Boucher:** *Turning the Wheel: American Women Creating the New Buddhism* (Çarkıfeleği Çevirirken: Amerikalı Kadınlar Yeni Budizm'i Yaratıyor) (Boston, MA, Beacon Press, 1993).
- Sherwood H. K. Finley, II:** "Secrets of Reiki: Healing With Energy in an Ancient Tradition" *In Body, Mind and Spirit* ("Reiki'nin Sırları: Enerji Şifasının Geleneksel Yolları" Beden, Zihin ve Ruh İçinde) (March-April, 1992).
- Starhawk:** *The Spiral Dance: A Rebirth of the Ancient Religion of the Great Goddess* (Sarmal Dans: Büyük Tanrıça'nın Dininin Yeniden Doğuşu) (San Fransisco, CA, Harper and Row Publishers, 1979).
- William L. Rand:** *A Meeting with Phyllis Furumoto* (Phyllis Furumoto'yla Karşılaşma) (In *Reiki News*, Spring 1992).
- William L. Rand:** *Reiki: The Healing Touch. First and Second Degree Manual* (Reiki: Şifa Veren Dokunuş, Birinci ve İkinci Derece Elkitabı) (Southfield, MI, Vision Publications, 1991).

靈氣

Eğitici ve Öğretici

Reiki ESASLARI

Reiki, Tibet Budizmi kaynaklı ve son derece basit bir “elle” şifa verme sistemidir. Batı’da Reiki uzun yıllar boyunca gizli tutulmuştur. Reiki Esasları kitabı, bu şifa sisteminin temel üç derecesini tüm ayrıntılarıyla açıklamaktadır ve bu bilgilerin, özellikle de şekillerin çoğu ilk defa yayımlanmaktadır. Reiki Şifa Sistemi’nin üzerindeki giz perdesini kaldırması bakımından Reiki Esasları’nın çok tartışma yaratacak bir kitap olduğu muhakkak.

Reiki şifasının tüm insanlığa ait olduğu gerçeğinden hareket eden bu eserin, konuya dair tüm kaynaklardan önemli bir farkı mevcut. Hiçbir kitap, doğrudan alınması gereken Reiki “uyumlaması”nı gereksiz kılamaz. Ama yine de Reiki Esasları kitabı, bu sistemin şifacısı, uygulamacısı ve öğretmenin ihtiyaç duyabileceği her türlü bilgiyi içermektedir.



ARITAN YAYINEVİ

