

REİKİ'nin ANLAMI ve GENEL TANITIMI



1.BÖLÜM

REİKİ NEDİR ve NE DEĞİLDİR ?

Reiki, tarihi binlerce sene öncesine dayanan ve kaynağı Tibet olduğu sanılan bir enerji dengeleme tekniğidir. 1900'lü yılların başlarında, Japon Dr. Mikao Usui tarafından bu tekniğin temelini oluşturan enerjinin kullanımı ile ilgili bilgiler tekrar derlenmiş, toparlanmış ve insanlığa sunulmuştur.

Reiki Japonca iki kelimeden oluşmuştur; Rei ve Ki. Rei; “evren, bizi kuşatan tüm bilgi”, Ki; “yaşam gücü içeren enerji” anlamındadır. Reiki, kısaca “evrensel yaşam enerjisi” anlamına gelmektedir.

“Ki”nin anlamını biraz daha açarsak; yaşayan her şeyin içinde akmakta olan, aynı zamanda bizim kendi biyolojik hayat enerjimiz olan ve diğer her şeyde (cansız nesnelerde) hareket halinde bulunan ve tüm yaradılışın devamını sağlayan enerjidir. Doğumla birlikte varolan, gözle görülmeyen, ancak yaşam için gerekli olan bu enerji, bazı toplumlarda farklı kelimelerle ifade bulur. Çinlilerde “Chi”, Hintlilerde “Prana”, Hawaiililerde “Ti”, Tasavvufta “Nefes, Can” olarak geçer.

Ana kaynağa bağlı ve asla tükenmeyen bir şarj gibi olan Reiki, özündeki yaşam enerjisini yönlendirip harekete geçirmenin bir yolu, bir tekniğidir. Kişi bu teknikle çalışırken, asla kendi “Ki” enerjisini (biyoenerjisini) kullanmaz. Sadece evrensel yaşam enerjisinin, Reiki'nin, kendisinden bir başkasına akmasına aracı olmaya niyet eder.

Herkes bu evrensel yaşam gücü enerjisi ile dünyaya gelmekte ve varlığını sürdürmektedir. Bedenimizdeki her bir organın ve her bir hücrenin birbirleriyle sağlıklı ve dengeli bir iletişimde olması için, yaşam enerjimizin, “Ki”nin, bedenimizde meridyen adı verilen kanallardan rahat akması gerekir. Eğer bu akış engellenirse, bedenin enerji dengesi bozulur ve beden sağlığını devam ettirmede zorlanır. İşte burada anlatılan kendi bedenimizdeki enerjinin, “Ki”nin, sinyal verdiğinde nasıl şarj edileceğidir.

Reiki tekniği ile yaşam enerjisinin bedende bütün hücrelere sağlıklı ve dengeli bir şekilde yayılması sağlanır. Reiki saf, sevgi dolu ve güçlü bir enerjidir. Düzenli yapılan Reiki enerji çalışmaları, bedenin kendisini yeniden dengeleyeceği ortamı oluşturmasını sağlar. Vücudu toksinlerden arındırır ve yaşam enerjisini düzene sokar. Böylece beden enerjisi dengelenir ve enerjisi dengelenen beden de sağlıklı oluşturmaya başlar.

Evrende her şey, bedenimiz dahil her şey bir enerjidir. Düşünce ve duygularımız da enerjinin bir parçasıdır. Dolayısıyla Reiki enerji çalışmaları, bu düzeyleri de olumlu etkiler ve oluşabilecek dengesizlikleri engeller.

Reiki tekniği ile çalışmak, günlük hayatı etkileyen korku, endişe, üzüntü, stres, hayal kırıklığı, öfke ve benzeri tüm olumsuz duygusal süreçlerin şifa bulmasında önemli rol oynar.

Reiki, içerdği bilinçle, kişiye asla zarar vermez, aksine her zaman ihtiyacına göre fayda sağlar. Örneğin, bir mide ağrısını desteklerken Reiki başka organları ve düzeyleri de şifalandırabilir. Uygulayıcının elleri ağrılı bölgede (mide) olmakla birlikte, eğer enerji ihtiyacı baş bölgesindeyse, enerji hem mideye, hem de başa yönelir. Bunların her ikisi de fiziksel düzeydedir. Eğer mide ağrısının kaynağı duygusalsa, stresten kaynaklanmışsa, zihinsel ya da ruhsal düzeylerdeyse, Reiki enerjisi burada da şifa verici etkisini gösterir. Reiki'yi alan kişinin başka bir rahatsızlığı varsa (belki de sinüziti vardır), Reiki enerjisi, alıcı belirtmemiş olsa bile, o bölgeye yönelerek yoğunlaşır ve etkisini gösterir.

Reiki, kişide şifanın oluşmasını tetikleyen ve bedenin kendisini onarmasına ortam hazırlayan bir enerji dengeleme tekniğidir.

Reiki'nin ne olduğundan başka, ne olmadığı da çok önemlidir.

Reiki asla alternatif bir tıp yöntemi değildir. Tıbbi müdahalelerin yerine geçmez. Eğer kişinin önemli bir sağlık sorunu varsa, tıp tedavisi ile birlikte Reiki uygulamalarını devam ettirmesi gerekir. Reiki uygulamaları, sadece tedaviyi tamamlayan bir yöntemdir. Tıp tedavilerinin olumsuz yan etkilerini azaltmasının yanı sıra, tedavinin olumlu sonuçlarının gelişmesine de katkıda bulunur. Örneğin kemoterapide olumlu etkileri desteklerken, oluşabilecek yan etkilerin de azalmasına yardımcı olur.

Reiki'nin, asla hiçbir dinle, tarikat ve mezheple ya da dini bir görüşle ilgisi yoktur. Asla dinsel bir iddiada bulunmaz. Dinler üstü bir kavram olmadığı gibi, içeriğiyle hiçbir inanca da ters düşmez. Bugün dünyada milyonlarca insan, hangi dinden ya da mezhepten olursa olsun Reiki enerjisini kullanmaktadır.

Reiki bir inanç sistemi değildir. Dr. Usui'ye göre Reiki enerjisini almak için Reiki'ye inanmak gerekli değildir. Reiki'ye inanmayanlara ya da onun varlığını kabul etmeyenlere de Reiki uygulaması yapılabilir. Reiki ile bir neticeye ulaşmak için inanmaya değil, tekniği öğrenmeye ve uygulamaya ihtiyaç vardır.

Reiki, zihin kontrolü (hipnoz) ve masaj tekniği için de değildir.

Reiki, asla mistik ve mucizevî bir olay değildir.

REİKİ, BİR KİŞİYE veya BELLİ BİR GRUBA AİT DEĞİLDİR. Günümüze kadar ulaşan bilgilerden de, Dr. Usui'nin, bu tekniğin herkes tarafından özgürce kullanılmasını sağlayabilmek için, ulaşabildiği kadar çok insana ulaşarak Reiki'yi öğrettiği ve Reiki'nin tek bir kişide ya da grup içinde sahiplenilmesine izin vermediği anlaşılmaktadır.

Ve Reiki kimsenin özgür iradesine müdahale edecek şekilde çalışmaz. Reiki enerji uygulama çalışmalarını sürdüren herkes, çalışmalarına “o kişinin ve bütünün en yüksek hayrına olsun” diyerek başlar. Eğer kişinin iyileşmesi onun için hayırlıysa,

Reiki enerjisi bu süreci hızlandırarak o kişiye yardımcı olur. Ağır bir hastalık sonucu birisine Reiki enerji uygulaması yapıldığında, eğer kişi bu yaşama veda edecekse, kişi için hayırlı olan bu ise, yaşama veda edene kadarki zaman diliminde hastalığın bedende yarattığı acı, ağrı gibi etkiler her neler ise bunları en aza indirir, bu aşamayı rahat ve huzurlu tamamlamasına yardımcı olur.

REİKİ NASIL ÖĞRENİLİR ve REİKİ'ye UYUMLANMA

Reiki tekniğini öğrenmek ve uygulamak için herhangi bir ön bilgiye ya da özel yeteneklere sahip olmanız gerekmiyor. Kişinin zekâsına ve eğitimine bağlı değildir. Fiziksel veya psikolojik rahatsızlıklar, hamilelik ya da sürdürülen tıbbi bir tedavi Reiki'yi öğrenmek ve uygulamak için engel değildir.

Herkes tarafından, çocuklar dahil, öğrenilmesi çok kolay bir yöntemdir. Her türlü kolaylığına rağmen, Reiki tekniği kimseye zorla öğretilemez. Alacak olan kişi mutlaka onu istemeli ve onun getireceği olumlu değişikliklere de hazır olmalıdır. Gerekli olan tek şey kendisi de uyumlama ve eğitim almış bir Reiki öğretmenin uyumlamasıdır (inisiyasyon / el verme). Uyumlandıktan ve uygulama esasları bir kere öğrenildikten sonra bu tekniği ömür boyu kullanabilirsiniz.

Reiki'yi, diğer elle şifa verme yöntemlerinden ayıran en önemli özellik de bu uyumlanmadır. Uyumlanmadan yapılan her çalışma sadece kişinin kendi biyoenerjisini kullanmasıdır. Bu çalışmalar yapılabilir bununla birlikte Reiki uygulaması değildir. Her Reiki eğitmeninin de farklı bir uygulama yöntemi olabilir. Bu onun kendi öz enerjisi, kişilik ve bilgileri ile ortaya çıkardığı bir çalışma tarzıdır.

Uyumlama; kişinin taç, kalp ve el çakralarının bir Reiki eğitmeni tarafından Reiki enerjisinin frekansına açılması ve ayarlanmasıdır. Eğitmen uyumlama işlemi sırasında, Reiki enerjisinin kaynağı ile öğrenci arasında bağlantı kurar ve öğrencinin çakraları ile enerji bedenlerine, Reiki'de kullanılan sembolleri yaşam boyu kalmak üzere, yerleştirir.

Uyumlama ile auradaki enerji kanalları temizlenir ve böylece yaşam enerjisi rahatça akar. Kişinin düzenli yapacağı Reiki enerji çalışmalarıyla da bu enerji kanallarının temizliliğinin sürekliliği sağlanmış olur.

Reiki eğitim aşamalarının her seviyesinde yapılan uyumlama ile hem kişinin bilincinin ve taşıdığı enerjinin frekansı yükseltilir, hem de fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal bir arınma oluşur. Bunun devamlılığı ise düzenli yapılan Reiki enerji uygulamalarıyla sağlanır.

Reiki uyumlaması alan kişi böylece yüksek frekanslı evrensel yaşam gücü enerjisinin kaynağına bağlanmış olur. Bu sevgi dolu, saf ve güçlü enerji kişinin fiziksel bedeni dahil, tüm enerji bedenlerindeki blokajları ve düşük frekanslı enerjileri yok edecek için **uyumlamadan sonra bir fiziksel ve duygusal arınma süreci geçirmek**

mümkündür. Bu süreç birkaç gün veya kişinin içinde bulunduğu fiziksel ya da duygusal ortamın zorluk derecesine göre biraz daha uzun sürebilecek baş ağrısı, ciltte döküntüler, eklem ağrıları, aşırı terleme, aşırı idrar, ishal, aşırı canlılık, uyku hali veya duygusal dalgalanmalar şeklinde ortaya çıkabilir. Bu durumlarda sabırlı olmalı, bol su ya da bitkisel çaylar içmeli, dengeli ve sağlıklı beslenmeye özen gösterilmelidir. Ortaya çıkan bu çeşit rahatsızlıkların toksinlerden arınma olduğunu bilmekte fayda vardır. Bu süreçte yapılan Reiki enerji çalışmalarına kesinlikle ara verilmemelidir.

REİKİ AKTARIMI

Reiki uyumlaması yapıldıktan sonra kişi, taç çakrasıyla evrenden aldığı bu enerjiyi, kullanmak istediği zaman ellerini, kendisinin veya bir başkasının ya da enerji aktaracağı şeyin üzerine koyar. Enerji otomatik olarak ellerden akmaya başlar. Aktarılan enerjinin yoğunluğu alıcının ihtiyacı doğrultusundadır. Ve kişi pratik yaptıkça, ellerinden-avuç içi çakralarından Reiki enerjisine özgü ısı yayılımını hissetmeye başlar.

Reiki enerjisini aktarma konusunda hiçbir zaman endişe duyulmamalıdır. Reiki hem alıcı hem de uygulayıcı için son derece güvenlidir. Kullanılan enerji, uygulayıcının kendi enerjisi olmadığı için yorucu da değildir. Kendisinden herhangi bir enerji kaybı olmamaktadır. Aksine aynı zamanda o da güçlenmekte ve enerjiyle dolmaktadır. Ayrıca bazı enerjiyle terapi tekniklerinde olduğu gibi uygulayıcının, hastanın rahatsızlıklarını kendi üzerine alma riski yoktur. Uygulayıcı, Reiki enerjisine sadece aracı olmakta ve elleri enerjiyi aktarmak üzere bağlantı kablosu görevini görmektedir. Uygulamadan sonra hem alıcı, hem de uygulayıcı kendisini bu evrensel, sevgi dolu enerjiyle yıkanıp, arınmış hissederek.

Kişi ellerini gerekli yere koyarak Reiki enerjisini aktardığında mucizeler yaratmaz, sadece enerjiyle enerjiyi etkileştirmiş olur. Reiki enerjisi aktarımı ile kişinin “*kendi içsel iyileşme gücü*” harekete geçmektedir. Beden istiyorsa kendisinde şifayı oluşturur. Çünkü her insan sadece kendisini iyileştirebilme potansiyeline sahiptir. Bu nedenle, bir Reiki uygulaması sırasında, hem Reiki uygulayıcısı, hem de Reiki alıcısı içsel iyileşmeyi yaşamaktadırlar.

REİKİ EĞİTİMİNİN AŞAMALARI

Genelde Reiki içerikli yayınlarda, Dr. Usui'nin ölümünden sonra Reiki'nin ikiye ayrıldığı, Japonya'da kalan sistemin Geleneksel Reiki, Bayan Takata ile bugün dünyaya yayılmış olan sistemin ise Batılı Reiki olarak sınıflandırıldığı belirtilmektedir. Gerek kendi eğitimim sürecinde, gerekse eğitmen olduktan sonra değişik gruplarla yaptığım çalışmalar sırasında Batılı Reiki olarak adlandırılan tekniğin uygulanmasında da yöntem farklılıkları olduğunu gözlemledim. Sanki Batılı Reiki diye tanımlanan sistem de kendi içinde ciddi değişime uğramış. Bu sebeplerden dolayı,

hem Geleneksel Reiki'yi, hem de Batılı Reiki'yi kullananların uygulamalarında da farklılıkların olmasını doğal karşılamak gerekir.

Bu kitapta anlatılan yöntem ise; bana ulaştığı şekli ile eğitimlerimde katılımcıların bana geri dönüşleriyle verdiği bilgiler değerlendirilmiş ve diğer grupların çalışmalarından gözlemlediklerim bir araya getirilerek sentezlenmiştir.

BİRİNCİ AŞAMA REİKİ EĞİTİMİ

Birinci aşama eğitiminde, öğrenciye birinci aşama uyumlaması verilerek kişinin aurası ve çakraları Reiki enerji frekansına ayarlanmış olur. Bu aşamada Reiki'nin tarihçesi ve prensipleri öğretilir. Kişinin kendisine ve bir başkasına Reiki uygulayabilmesi için gereken standart el pozisyonları gösterilir.

Bu aşama öncelikle fiziksel bedene ilişkin çalışmaları içerir. *Reiki 1'e uyumlandıktan sonra*, genellikle, uyumlamayı takip eden aylarda kişinin fiziksel sağlık durumu daha iyiye gider. Reiki 1 uyumlamasına alışmak üç veya dört hafta kadar zaman alabilir.

İKİNCİ AŞAMA REİKİ EĞİTİMİ

İkinci aşama Reiki eğitimini almak, kişinin birinci aşamadaki çalışmalarına, sorumluluk alma bilincine ve niyetine göre, birinci aşama eğitiminden uygun bir süre sonra (genelde 2-3 ay) Reiki eğitmeninin değerlendirmesi ile mümkündür. Öğrencinin Reiki'yi özümseyebilmesi için gerekli olan bu süreyi geçirmesi gerekmektedir (günümüzde bu sürenin kıaldığını gözlemliyoruz).

Reiki 2'ye uyumlanma, kişinin aktardığı enerjiyi artırır. *Bu aşamadaki uyumlanma kişiyi duygusal ve zihinsel yönden iyileştirir.* Uyumlanmanın ardından ikinci aşama çalışmaları ile olumsuz zihinsel kalıplar ve duygular (kin, öfke, kıskançlık, endişe, korku gibi) üzerinde iyileştirici çalışmalar yapılır. Bu sürecin tamamlanması uzun süre alabilir.

Bu öğrenim aşamasında kişiye, enerjiyi çeşitli amaçlarla yönlendiren üç enerji sembolü, çizimleri ve kullanımları öğretilir. Kişi, ikinci derecenin uyumlaması ile hem bu sembollerin enerjisine, hem de daha yüksek frekanslı Reiki enerjisini almaya açılır. Bu semboller ile çalışmak kişinin enerji ile bağlantısını daha da güçlendirir. Bu aşamada kişi, uzağa enerji gönderme yöntemini öğrenir.

ÜÇÜNCÜ AŞAMA REİKİ EĞİTİMİ (Advanced Reiki Training)

Bu aşamanın eğitimi kişisel gelişimin ileri seviyesi için olup, kişinin ruhsal yapısı ile ilgili çalışmaları kapsar. Profesyonel Reiki uygulayıcısı olma aşaması da diyebileceğimiz bu aşamaya uyumlanma, Reiki eğitmeninin değerlendirmesiyle mümkündür. Bu bölümde 1. ve 2. aşamadaki çalışmaları yapıp, yeterli deneyime sahip olanlar için, ileri bilinçlenme ve farkındalık geliştirici çalışmalar yapılır ve üçüncü aşamanın sembolleri ile sağlık uyumlaması öğretilir.

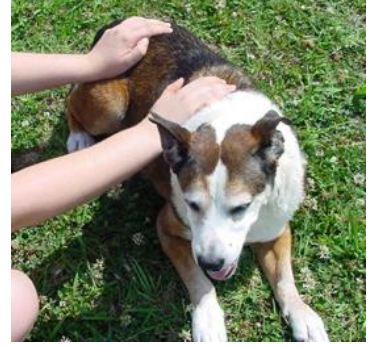
REİKİ ÖĞRETMENLİĞİ AŞAMASI (Reiki Master & Teacher)

Bu bölümde, Reiki uygulayıcılarından farkındalığı yüksek olanlar ile Reiki'yi kendilerine yaşam yolu yapmak isteyenler niyeti, içtenliği ve arzusu dikkate alınarak uygun görüldüğü takdirde eğitmen olmak üzere yetiştirilir. Bu bölümde, Reiki'nin uyumlama ve başkalarına aktarma - öğretme teknikleri gösterilir.

Bütün bu aşamalar birbirini tamamlamalarına rağmen, herkes istediği bir aşamada öğrenimine son verebilir.

REİKİ'nin KULLANIM ALANLARI

Reiki 1'e uyumlandıktan ve eğitimini aldıktan sonra, başta kendinize olmak üzere, herkese ve her şeye rahatlıkla Reiki enerjisi akıtabilirsiniz. Yaşlılara, bebeklere ve çocuklara olduğu kadar hayvanlara ve bitkilere de Reiki uygulayabilirsiniz. Reiki, hasta olan ve duygusal sıkıntıda olan herkese faydalı olur. Sağlık problemi olmayanları da rahatlatır ve canlandırır. Reiki enerjisi ile çalışmak, beynin sağ ve sol yarıları ile kişinin enerji alanını ve tüm çakralardaki enerjiyi dengeler. Bedenin yaşam gücü olan "Ki"nin akışını düzene sokar, arttırır.



Reiki, doğuştan gelen hastalık ve sakatlıkları tedavi edemez. Ancak, bu durumlarda bile olumlu gelişmeler sağlayabilir; acıyı dindirir, gergin kasları gevşetir, olumsuz duyguları yatıştırır.

Reiki'nin daha pek çok kullanım alanı vardır. Bu enerjinin özelliği, sadece şifa vermek değildir. Günlük yaşamın hemen hemen her yönüne uygulanabilir. Avuçlarınızı yiyeceklerin üzerine tutarak onları Reiki enerjisi ile yükleyip, olumsuz tesirlerden arındırır ve besin değerlerini arttırabilirsiniz. Bir bardak suyu aynı şekilde ellerinizin arasında tutarak bir enerji içeceğine dönüştürebilirsiniz. Değerli ve yarı değerli taşları ve kristalleri mevcut enerjilerinden Reiki enerjisi ile arındırarak, pozitif, temiz enerjiyi yükleyebilirsiniz. İlaçları enerji ile şarj edip etkilerini arttırır ve yan tesirlerini yok edebilirsiniz.

Hamileliğin ilk aylarından başlayarak düzenli yapılan Reiki uygulamalarının, hem anne hem de bebek üzerinde oldukça olumlu bir etkisi olmaktadır. Yaşanılan birçok olay göstermiştir ki, hamileliğin ilk aylarındaki, sabah bulantıları, depresyon, ağrıyan kaslar, eklemler, omurga rahatsızlıkları vb. hafiflemekte ve doğum çok daha kolay gerçekleşmektedir. Tabii ki sorunlu ya da kanamalı bir hamilelikte, öncelikle doktor kontrolünde olunması gerektiği göz önünde bulundurulmalıdır.

Reiki'nin kullanım alanı olarak, hem diğer Reiki kitaplarından bildiklerinizden, hem de çalışma gruplarımdan bana geri dönen birkaç bilgiden daha bahsetmek istiyorum. Reiki enerjisini, yaşanan mekânların enerjilerinin temizlenmesinde, sıkışmış kilitlerin ve kavanoz kapaklarının açılmasında, cep telefonunun kısa süreli şarjında ve arızalı

cihazların (bilgisayar, buzdolabı gibi) geçici bir süre çalışmasının sağlanmasında da kullanabilirsiniz.

Reiki'nin hemen kullanılmaması gereken bazı durumlar:

Kaza sonrası herhangi bir organın kopup ameliyatla eklenmesi durumunda, dokularda çok süratli iyileşme sağlayacağından Reiki enerjisi vermek için tıbbi müdahale-ameliyat sonrasına kadar beklemek gerekir.

Kemik kırılmalarında veya bedene yabancı bir cisim girmişse, ancak doktor tarafından gerekli operasyon yapıldıktan sonra iyileşmeyi hızlandırmak için Reiki enerjisi verilmelidir.

Anestezi altında yapılacak müdahalelerde; anestezi aldıktan sonra yani, ameliyat sırasında Reiki enerjisi verilmemelidir. Edinilen tecrübelerle göre böyle bir durumda anestezi ortadan kalkabilmekte, etkisi gecikebilmekte veya zamanından önce etkisini yitirebilmektedir.

Diş tedavileri de dahil olmak üzere, bu gibi durumlarda sakinleşmek için müdahalenin öncesinde ve iyileşmeyi hızlandırmak için de sonrasında düzenli Reiki enerjisi çalışmaları yapılabilir.

REİKİ'nin ÖYKÜSÜ

Bugüne kadar Reiki'nin tarihi ile ilgili olarak birçok kaynaktan farklı öyküler okudum. Tüm öykülerde bileşilen nokta ise; Reiki'nin, 19. yüzyılın sonlarında Japon Dr. Mikao Usui tarafından yeniden sistemleştirildiği, daha sonra Hawayo Takata tarafından Japonya'dan Hawaii'ye getirildiği ve oradan da Amerika Birleşik Devletleri ve bütün dünyaya yayıldığıdır.

Bu öyküler arasında en çarpıcı olanı da, Reiki öğretmeni ve yazar Frank Arjava Petter'in Reiki'nin tarihi ile ilgili yaptığı araştırmalar sonucunda ortaya çıkardığı öyküdür (Tüm Yönleriyle Reiki – W.Lübeck, F.A.Petter, W.Rand / Ege Meta Yayınları). Bence Reiki eğitimcilerinin ve uygulamacılarının bu öyküye bir göz atmasında fayda var.

Dr. Usui 1865 yılında Japonya'da doğmuş. Çeşitli dinleri incelediği, özellikle Buda, İsa ve diğer büyük öğretmenler tarafından gerçekleştirilen şifa olayları üzerinde çalışmalar yaptığı ve hem doğu, hem de batı dünyasında yıllarca seyahat edip fiziksel şifa metotlarını araştırdığı söylenmektedir. Sanskritçe ve Çince öğrenerek Budist ve Hindu yazıtlarını incelemiştir. Ve yaptığı uzun araştırmalarının sonucunda Hint yazıtlarında aradığı şifa tekniğini bulmuş.

Dr. Usui şifa tekniğini bulmakla birlikte bunu nasıl kullanacağını bilmiyormuş. Yazıtlarda bu tekniğin enerji transferiyle ilgili olduğu ve ancak bu transfer ile kişinin

güçlenip bunu başkalarına da transfer edebileceği yazılıymış. Bunun nasıl olduğuna cevap bulabilmek için Dr. Usui Japonya'da, Kyoto yakınlarında kutsal dağ olarak kabul edilen Kurama dağına çıkarak, orada 21 gün süre ile dua edip, oruç tutup, meditasyon yapmış.

Şartlar çok zor olmasına rağmen cevabı bulmakta kararlıymış. 21. gün ufuktan bir ışık-enerji küresinin belirdiğini görmüş. Bu ışık büyüyerek yaklaşmış ve alın çakrası -üçüncü gözle- birleşerek onun tüm benliğini kaplamış ve kendini kaybetmiş. Dr. Usui, bedenindeki bütün hücrelerin bu güçlü enerjiyle dolduğunu hissetmiş. Bu enerjiyle birleştiğinde daha önce Sanskrit metinlerde gördüğü birçok sembol gözünün önünde canlanmış ve bunu şifa amacıyla nasıl kullanabileceğini ve başkalarına nasıl transfer edebileceğini anlamış.



Yaşadığı bu mistik deneyim sonucunda da bu tekniği "Usui Reiki Ryoho" olarak isimlendirmiş.

Dr. Usui, Kurama dağından dönerken, aceleyle ayağını taşa çarpmış ve başparmağını yaralamış. Kanayan parmağını içgüdüsel olarak eliyle tuttuğunda kanama durmuş ve parmağı hızla iyileşmeye başlamış. Diş ağrısı çeken bir kadının şiş yanağına, izin isteyerek dokunmuş, ağrı geçmiş ve şiş inmiş. Bu şekilde peş peşe yaşadığı olaylarla enerjinin gücünün iyice farkına varmış.

Kurama dağındaki tecrübeden sonra Dr. Usui'nin Reiki'yi öğretmek amacıyla Japonya'da seyahat ettiği söylenmektedir. Daha sonra Kyoto'da yoksul kişilerin yaşadığı bir semtte kalmış ve yedi sene boyunca Reiki uygulamalarıyla onlara yardımcı olmaya çalışmış.

Fakat Reiki sayesinde şifa bulup her yönden yaşamlarını değiştirdiğini zannettiği kişilerin tekrar tekrar eski durumlarına geldiklerini ve onlara yeni bir yaşam tarzı aktaramadığını fark etmiş. Bunun üzerine *gerçek şifanın ancak kişinin kendi isteğiyle etkili olabileceğini anlamış ve Usui Reiki Prensipleri* olarak bilinen prensiplerini oluşturmuş;

Bugün, özellikle bugün öfkelenme!
Bugün, özellikle bugün endişelenme!
Varolan bütün canlılara iyi davran!
Ekmeğini helal yollardan kazan!
Tanrı'nın zengin hediyeleri için müteşekkiri ol!

Dr. Usui 1926 yılında vefat edene kadar Japonya'nın her yerinde Reiki'yi tanıtmış, kullanımını öğretmiş ve "Reiki Ryoho Hikkei" el kitabını yazmış. Tokyo'da "Usui Reiki Ryoho Gakkai"i kurmuş. On altı kadar öğretmen yetiştirdiği kabul edilmektedir. Bunlardan birisi ve Dr. Usui'den sonra Reiki'nin öğrenimini ve yayılmasını sağlayan Dr. Hayashi'dir.



Dr. Chujiro Hayashi, 1879-1941 yılları arasında yaşamıştır. Dr. Usui'nin kurduğu "Reiki Ryoho Gakkai" de birlikte çalışmışlar. Usui'nin ölümünden sonra buradan ayrılmış ve Tokyo'da kendi Reiki kliniğini kurmuş. Ayrıca Reiki uyumlamasını ve Reiki uygulamasında kullanılan el tekniklerini geliştirmiş. "Hayashi Shiki Reiki" kitabını yazmış ve kurduğu sisteme de "Hayashi Shiki Reiki Ryoho" adını vermiş. On üç Reiki ustası yetiştirmiş. Yetiştirdiği öğrenciler arasında bulunan Hawayo Takata, bu öğretiyi Batı dünyasına taşımıştır.

1900 yılında Hawaii'de doğan **Hawayo Takata**, eşinin genç yaşta ölmesiyle iki çocuğunu yetiştirmek ve ailesinin geçimini yüklenmek zorunda kalmış. Ağır şartlar altında geçirdiği seneler sonucunda stres ve baskı nedeniyle hastalanmış. Tedavi olmak üzere Japonya'ya gitmesi gerekmiş. Doktorlar Bayan Takata'nın ameliyat olmasına karar vermişler, ancak ameliyata dayanacak kadar güçlü olmadığından birkaç hafta süreyle dinlenmesi gerekli görülmüş. Bunun üzerine doktorlara ameliyat haricinde başka bir "doğal tedavi" yolu olup olmadığını sormuş ve Dr. Hayashi'nin Reiki kliniğini öğrenmiş.

Hawayo Takata bu klinikte dört ay kadar tedavi olmuş. Sağlığı süratle düzelmiş, Reiki'den çok etkilenecek orada kalıp bu tekniği öğrenmeye karar vermiş. Dr. Hayashi ile iki yıl kadar çalıştıktan sonra Reiki'yi uygulamak üzere Hawai'ye dönmüş ve Hayashi'nin yardımıyla burada bir Reiki merkezi açmış.



Bir çok kaynakta Dr. Usui'nin ve Dr. Hayashi'nin, Reiki eğitimlerinde öğrencilerine yazılı dokümanlar dağıttığı ve onların not tutmalarına izin verildiği, Takata'nın döneminde ise bu yöntemin değiştiği; kendi eğitimlerinde not tutulmasına izin vermediği ve herhangi bir doküman dağıtmadığı belirtilmektedir. Bu da, Reiki eğitmenleri arasında gerek uyumlamalarda ve uygulamalarda olsun, gerekse el pozisyonlarında olsun farklı yöntemlerin neden oluştuğunu göstermektedir.

Bn. Takata, Reiki tekniğinin öğrenilmesi ve öğretmesi oldukça kolay olmasından dolayı eğer ucuza ve kolaylıkla verilirse, Batı dünyasında insanların bu tekniğe değer vermeyeceğini düşünmüş. Bu nedenle de Reiki'nin her bir aşaması için farklı ve yüksek ücretler belirlemiş. 1. aşama Reiki eğitimi için 175 \$, 2. aşama Reiki eğitimi için 500 \$, 3. aşama Reiki eğitimi için 10.000 \$. Edinilen bilgilere göre bu ücretler birçok Reiki eğitmeni tarafından halen uygulanmaktadır.

Dolayısıyla Reiki, Batı ülkelerinde yakın senelere kadar öğrenilmesi çok pahalı ve bilgileri de sır olarak tutulan bir yöntem olarak kalmıştır. Ancak günümüzde insanlığın hızlı gelişimi ile spiritüelliğe ve doğal metotlara karşı olan açık fikirliliği, Reiki çevrelerini de etkilemiştir. Birçok Reiki eğitmeni geleneksel yoldan ayrılmış, her türlü kısıtlamaları değiştirmiş ve bu bilgiyi her arzu edene notlar halinde dağıtarak, uygun ücret karşılığında ya da ücretsiz olarak Reiki eğitimini vermeye başlamışlardır.

Hawayo Takata, 1980 yılında ölümüne kadar torunu Phyllis Lei Furumoto dahil Amerika'da ve Kanada'da yirmi iki Reiki ustasını yetiştirmiş. Furumoto'ya Reiki'yi geleneksel bir şekilde sürdürmesini vasiyet etmiş. Takata'nın vefatından sonra Furumoto, 1983'de Reiki Alliance-Reiki Birliğini kurmuş.

Ve bu şekilde Batı'ya ulaşan Reiki, çok basit olan öğrenimi ile hızla yayılımını sürdürmüş ve zamanla gelişim göstermeye başlamıştır. Böylece son zamanlarda, Usui Reiki'yi temel alan bazı yeni enerji sistemleri de ortaya çıkmaya başlamıştır.

REİKİ'nin ALTIN PRENSİPLERİ

Son derece basit, bununla birlikte derin anlamlar taşıyan Dr. Usui'nin prensiplerindeki bilgelik ve sevgi, kişiyi gündelik yaşantısının her alanında istediği her an destekler ve kişinin kendisini anlamasına rehberlik eder.

- **Bugün, özellikle bugün sakın ol!**

(dilimizi olumluya programlayalım diyoruz ya, ben de öfkelenme yerine, bu kelimeyi uygun buldum)

Öfkelenmek, sinirlilik hali ya da kızgınlık duygusal bir süreçtir. Sadece siz izin vererseniz bu süreç size hükmedebilir. Asla bu sürecin sizi kontrol etmesine izin vermeyin. Daha dengeli ve barışçı bir yaklaşımla olaylar değerlendirilmeli ve sizi kızdıran, inciten kişilere ve olaylara karşı biraz daha sabır ve anlayış gösterilmelidir. Böylece, düşünceler ve eylemler üzerindeki kontrol kaybedilmemiş, pişman olunacak bir ortam yaratılmamış olur.

Aksine davranmak; sizi kızdıran, inciten kişilere karşı aynı şekilde yaklaşmak, sizi rahatlatmayacağı gibi için için kızgınlığınızın devam etmesine, acı çekmenize ve hastalıkların oluşmasına da ortam hazırlamasına neden olacaktır.

- **Bugün, özellikle bugün anda kal, anı yaşa !**

(aynı şekilde endişelenme yerine, bu kelimeyi kullanıyorum)

Günlük yaşantımızın büyük çoğunluğu endişeyle doludur. Sağlık, ilişkiler, para, kariyer... gibi. Yoğun yaşanan bu duygusal süreç, bedendeki yaşam enerjisinin sağlıklı ve rahat akmasını önler ve oluşabilecek sorunlara da ortam hazırlar.

Genellikle de enerjimizi, geçmişte yaşanan acı verici, rahatsız edici olayların etkisinde kalarak ve gelecekteki belirsizlikler için endişelenerek harcar ve yaşadığımız anı-şimdiyi kaçıırız. Eğer geçmişte yaşanan bu acı verici, rahatsız edici olayları olduğu gibi kabullenebilirsek, bu olayların sonuçlarının üzerimizde yarattığı enerjisel baskısından ve gereksiz yükünden de kurtulmuş oluruz.

Yaşantımızın her anından keyif almasını bilmek, endişe duygularını oluşturacak bir zihin yerine, daha pozitif ve barışçıl bir zihnin oluşmasını ve bizim gevşeyip rahatlamamızı sağlar.

- ***Varolan bütün canlılara iyi davran !***

Etrafınıza yaydığınız pozitif ve sevgi dolu enerjiler, size aynen geri dönerek hayatınıza barış, huzur ve denge getirir. Olumsuz düşünceler ve eylemler ise istenmeyen sonuçları da beraberinde getirerek hayatınızın dengesini bozar.

Sadece başkalarına karşı iyi ve nazik değil, kendimize de bu şekilde davranmamız gerekir. Kendi değerini bilmemek, kendine acımak gibi düşünce ve eylemler, başka insanlara yöneltilen bu tip davranışlar kadar kişinin kendisine de zararlıdır.

- ***Ekmeğini helal yollardan kazan !***

Çoğu insan yaşamını, dürüstçe kazanarak devam ettirir. Bununla birlikte çoğu da kendilerine ve başkalarına karşı dürüst değildir. İşin özü ve gücü; zayıflıklarımız ve hatalarımız konusunda içten olmak, kendimize ya da başkalarına yalan söylememek ve bu farkındalığın bilincine varmaktır.

Dr. Usui, kendi Reiki çalışmalarının başında karşılaştığı olayların nedenlerinin bu tarz bir yaklaşım olduğunu anlamış. Ve şifa bulanların bir süre sonra tekrar eski durumlarına dönmelerinin, kendi kendilerine yardım etmek konusunda açık ve dürüst olmamalarından kaynaklandığını keşfetmiş.

Dürüst olmamak da, değişimin ve şifanın önünde büyük bir engeldir. İşte bu prensip, yaşamın değerini önümüze sererek, kendimizle yüzleşmemizi sağlar. Böylece kendimizle ilgili önceliklerimizi de belirlememize ışık tutar.

- ***Tanrı'nın zengin hediyeleri için müteşekkiri ol !***

Genelde çoğu insan, yaşantıları boyunca başlarına gelen aksiliklerden ve karşılaştıkları sorunlardan yakınıp dururlar. Bu sorunlar üzerinde düşünerek zaman yitireceğinize, bir an durup, bakın bakalım hayatınızda hiç mi güzel bir şey olmamış? İşte bunları teker teker keşfettikçe yaşadığınız ana, bulunduğunuz ortama, sahip

olduklarınıza kısacası içinde yaşadığınız dünyaya ve başkalarına şükretmek için ne kadar çok şeye sahip olduğunuzu göreceksiniz.

Kendinizi ve yaşantınızı olduğu gibi kabul etmek, şükretmek ve değer vermekle, başkalarına da aynı davranışı sergilersiniz. Bunun ne kadar çok farkında olursanız, çevrenizdeki şartlar değiştiğinde bile kendinize karşı dürüst ve kendinizle barış içinde olursunuz.

ÖNERİ

Yukarıda belirtilen prensiplerden; ihtiyaç duyduğunuz herhangi bir prensip üzerinde çalışmak isterseniz;

- bir elinizi alın çakrasına, diğer elinizi ense kökünün 5.cm yukarısına koyun ve içinizden "o prensip cümlesini" tekrarlayın.
- ihtiyaç duyduğunuz süre kadar bu pozisyonda kalın.

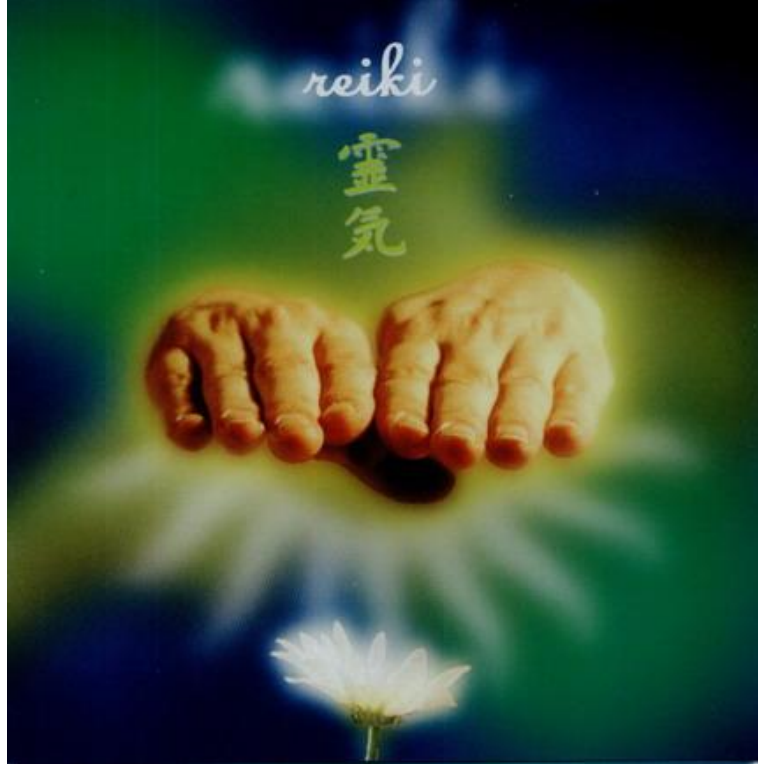
Başkalarına da uygulayabilirsiniz.

KAYNAKÇA

Reiki eğitimcilerimin manüelleri ve pratik çalışmalarda algılananlar.

REİKİ

1.AŞAMA



2.BÖLÜM

REİKİ ENERJİSİ ile ÇALIŞIRKEN GEREKEBİLECEK PRATİK DETAYLAR

Reiki, uygulaması çok kolay bir tekniktir. Kişinin Reiki'ye uyumlanması (el alma) işlemi gerçekleştikten sonra, enerji akışını başlatmak için gerekli olan sadece, onu istemektir. Reiki enerjisi her zaman akmaya ve sizinle çalışmaya hazır olacaktır. Reiki enerji çalışmalarını yapmak için meditasyon ya da özel haller içinde olmak gerekmiyor. Çalışmaya hazır olduğunuz zaman ellerinizi gereken yerlere koyarak çalışmaya başlayabilirsiniz.

Bu bölümde yer alan bilgiler; benim ve Reiki eğitimi almış ve kullanmış olan kişilerin yaşadıkları ile Reiki eğitmenlerimin notlarından derlenip oluşturulmuştur.

- Reiki enerjisini aktarırken, elleri avuç içi aşağıya dönük şekilde ve parmakları birbirine bitişik tutmak önemlidir. Bu, enerjiyi yoğunlaştıracak ve daha güçlü bir akış sağlayacaktır. Eller rahat bir şekilde, nazikçe ve bastırılmadan ilgili bölgelerin üzerinde tutulmalıdır. Eğer herhangi bir pozisyonda iki eli yan yana tutmak mümkün değilse tek el o pozisyonda tutulup, diğer el bedenin başka bir yerine koyulabilir. Tekrar belirtmek isterim ki; Reiki enerjisini aktarmanın yanlışı yoktur. Reiki eğitmenleri arasında Reiki'nin farklı şekillerde kullanıldığını, el pozisyonlarında da bazı farklılıklar olduğunu görebilir ya da duyabilirsiniz. Bunların hepsi doğrudur.
- Ellerinizi, Reiki enerjisini akıtmak niyetiyle koyduğunuz zaman enerji kendi kendine akmaya başlar ve Reiki içerdiği bilinçle otomatik olarak en çok ihtiyaç duyulan yere giderek orada yoğunlaşır. Uygulama süresince alıcının ihtiyacına göre enerjinin frekansı değişir ve gereken bölgelerde yoğunlaşır. Uygulama sırasında alıcının el ve ayakları çapraz olmamalıdır. Bu şekildeki çapraz duruşlarda, enerji bedende rahat akamaz.
- Reiki enerjisi uygulama çalışmalarında şartlar elverdiğince, hem alıcı hem de uygulayıcı bol ve rahat giysiler giymelidir. Reiki enerjisi; giysi, metal, su, alçı, bandaj, sargı vb. her türlü maddeden geçtiği için uygulama sırasında giysileri çıkartmak gerekli değildir. Bunun yanı sıra alıcı; ayakkabılarını, varsa kemerini, gözlüğünü, saat ve mücevherlerini çıkarmalıdır. Tabii ki bu sayılan nesneleri, kişinin Reiki enerjisini almasına engel olan unsurlar şeklinde değerlendirmemek gerekir. Alıcının kendisini daha rahat hissetmesi için bir öneridir. Yoksa Reiki enerjisinin etkisini azaltmak ya da çoğaltmakla bir ilgisi yoktur.
- Reiki'yi uygularken hem uygulayıcının, hem de alıcının çok rahat bir durumda olması gerekir. Uygulayıcının kendisine uygun en rahat pozisyonda olması, enerjinin kolay akışını sağlamak açısından önemlidir. Uzun bir Reiki uygulaması yapılacaksa, alıcı rahat ve sakin bir durumda ilk önce sırt üstü, sonra yüzükoyun yatar (başkasına uzun Reiki uygulaması sayfa 26). Rahatlığı sağlamak için

gerekiyorsa başın ve dizlerin altına yastık koyulabilir. Eğer çalışma yerde yapılıyorsa bir battaniye üzerinde olmalıdır. En kolay ve pratik olan bir masaj masası kullanmaktır. Ayrıca, alıcı oturur pozisyondayken de enerji çalışması yapılabilir (başkasına kısa Reiki uygulaması sayfa 21).

- Her zaman tam bir Reiki uygulaması yapılması tercih edilmelidir. Acil durumlar ve kazalar hariç. Eğer kişi çok ağır hastaysa, yüzükoyun dönmesi mümkün olmayabilir. Böyle durumlarda sadece bedenin ön tarafına Reiki enerjisi verilir. Eğer alıcı yatamıyorsa, uygulama, rahat bir şekilde oturarak da yapılabilir.

Eğer bazı pozisyonları uygulama imkânı yoksa bunlar yapılmadan diğer pozisyonlara geçilebilir. Eğer tam bir uygulama imkânı yoksa eller sadece hasta bölgeye koyulabilir. Ya da sadece elleri omuzlara veya kalp çakrasına koyarak da enerji vermek mümkündür.

Dolayısıyla, Reiki'yi uygularken mutlaka standart el pozisyonlarını kullanmanız gerekmeyebilir. Zaten Reiki enerjisi içerdiği bilinçle alıcının en çok şifaya ihtiyacı olan bölgeye kendi kendine yönelip akacak ve orada yoğunlaşacaktır.

- ***Asla unutulmamalıdır ki; Reiki uygulayan kişi sadece ve sadece aracıdır ve uygulama sonucu üzerinde herhangi bir etkisi yoktur. Eğer alıcı hazırsa Reiki enerjisi onun “kendi içsel iyileşme gücünü” harekete geçirecektir. Dolayısıyla bir iyileşme meydana geldiğinde uygulayıcı bunun kendi becerisiyle olmadığının da idrakine varmalıdır.***
- Reiki enerjisi uygulamaları, mümkünse dört gün üst üste yapılmalıdır. Çünkü bu dört günlük uygulama sonrasında beden kendini onarmaya başlar. Ve bunun etkisiyle beden toksinlerden yoğun bir şekilde arınır. Ayrıca, duygusal bir süreci de geçici olarak deneyimleyebilir. Bütün bunlar doğal karşılanmalıdır. Bu tip tepkiler genel olarak birkaç gün içinde ortadan kalkmaktadır. Dört günlük Reiki enerjisi uygulama çalışmasından sonra da ihtiyaç duyulursa kısa aralıklarla uygulama yapılabilir. Böylece kişinin “kendi içsel iyileşme gücü” tekrar aktif hale gelmiş olur.
- Bir Reiki enerji uygulama çalışması, her pozisyonunda 3-5 dakika kalmak suretiyle, yaklaşık 1-1,5 saat sürmektedir. Problemlili veya ağırlı bölgelerde 15-20 dakika veya günde birkaç kez uygulama yapılabilir. Uygulama süresinde esnek olabileceğiniz bazı durumlar vardır. Şöyle ki; yaşlı insanlara yarım saat süreyle, bebek ve küçük çocuklara da 10-15 dakika Reiki enerjisi vermek yeterli olmaktadır. Çocukların uzun süre aynı şekilde durmalarının pek de kolay olmadığını tahmin edersiniz.
- Çok ağır hastalıklarda (felç ya da kanser gibi) ve kronik rahatsızlıklarda, her gün birkaç saat Reiki enerji uygulama çalışması olmak üzere, uzun bir zaman dilimini kapsayan çok sayıda uygulama çalışmaları yapılmalıdır. Bu durumda, gerektiğinde 24 saat süresince kesintisiz uygulama yapabilmek için aile bireylerinin Reiki uyumlaması alarak Reiki'yi öğrenmeleri en iyisidir.

- Reiki uygulamasında, uygulama süresi konusunda asla tereddütte kalmayın. Reiki'nin kendi bilinci olduğu için, kısa veya uzun süreli Reiki uygulamak asla bir olumsuzluk yaratmaz.

Reiki uygulamak için sadece birkaç dakikanız bile olsa, verin. Kısa süreli bir uygulamanın baş, diş ve karın ağrısını yatıştırdığı, hafif mide bulantısını geçirdiği, hafif bir kesik kanamasını azaltıp durdurduğu ya da arı sokmasına iyi geldiği deneyimlerle tespit edilmiştir.

- Reiki sadece yardım etmek ve şifanın oluşumunu desteklemek için kullanılır. Pozitif bir enerji olduğundan, olumsuz bir amaç için kullanılamaz.
- **Reiki'nin, doktor tedavisinin ve ilaçların yerini tutmadığını bir kere daha hatırlatmak isterim.** Ancak her türlü tedaviyi ve iyileşme sürecini destekler. Özellikle ameliyat öncesinde hastayı sakinleştirir. Ameliyattan sonraki tedaviye de destek olur. Düzenli yapılan Reiki uygulamaları kişiyi güçlendirir, ameliyat şokunu çabuk atlatmasını sağlar ve ağrısını azaltır. İyileşme sürecini hızlandırır ve ameliyat yarasında herhangi bir komplikasyon olmadan hızlı ve etkili iyileşme görülür.
- Reiki tekniği; masaj, akupunktur, şiatso, diğer enerji ile şifa teknikleri, hipnoz, renk ve taş terapisi, psikoterapi, meditasyon, EFT, TAT, yoga ve diğer tekniklerle birlikte kullanılabilir.
- **Reiki uygulayıcısı asla teşhis koymaz ve ilaçlarla ilgili tavsiyelerde bulunmaz.**
- *Reiki'yi sık kullanmak, günlük yaşamın doğal bir parçası haline getirmek önemlidir. Çünkü bu şekilde kullandıkça kişinin hem sezgileri gelişmekte, hem de enerji farkındalığı artmaktadır.*

Bununla birlikte, Reiki'yi düzenli uygulayacağım diye en uygun zamanı yaratmak adına strese girmeye hiç gerek yoktur. Kendinizi bu şekilde kısıtlamayın, kısacık süreleri bile değerlendirebilirsiniz. Yeter ki isteyin, zaman bulmak, yaratmak hiç de sorun olmaz. Okurken, çalışırken, TV izlerken, seyahat durumundayken, spor yaparken, trafikte beklerken... Bu kısacık zamanda ellerinizi bedeninizin herhangi bir yerine koymakla Reiki'nin size kazandıracağı faydaları tahmin bile edemezsiniz.

- Reiki hem alıcı hem de uygulayıcı için son derece güvenlidir. Kullanılan enerji, uygulayıcının kendi enerjisi olmadığı için yorucu da değildir ve alıcının rahatsızlıklarını kendi üzerine alma riski de yoktur.

Bunlara rağmen **kendinizde ağrı, sancı ya da uygulamanın sonuna doğru bir yorgunluk hissederseniz niyet ederek ya da hayal gücünüzü kullanarak şu çalışmayı yapabilirsiniz:**

Pratik Çalışma

- Mor bir ışık hüzmesi tepenize doğru yaklaşıyor. Derin nefeslerle kabul ederek bedeninizin her bir hücresinin mor ışıkla dolmasına, mor ışığın/enerjinin tüm negatif enerjileri temizlemesine ve dönüştürmesine niyet edin ve izin verin.
- Daha sonra dikkatinizi tepe çakranızın olduğu bölgeye verin. Ve orada bakamayacak kadar parlaklıkta beyaz bir ışık topu hayal edin. Derin bir nefesle tepe çakranızdan bu beyaz ışığı bedeninize kabul ederek, omurga kanalınız boyunca indirin. Beyaz ışık, tüm bedeninizi doldursun ve bedeninizin dışına doğru yayılarak sizi bir koza gibi sarıp sarmalsın.

Bu çalışmayı Reiki uygulamasına başlamadan önce de yapabilirsiniz. Bu durumda bedeninizin önce mor ışıkla, sonra da beyaz ışıkla dolduğunu görün ya da düşünün.

HATIRLATICI NOT

Reiki enerjisi ile fazla çalışıldığı zaman, kendinizi **topraklama** ihtiyacı ortaya çıkabilir. Bunun için bedeninizdeki fazla enerjinin ayak tabanlarınızdan yere, toprağa akıp gittiğini ve tüm enerji sisteminizin dengede olduğunu düşünün ya da içinizden söyleyin.

Reiki uygulaması sırasında yaşanabilecek birtakım algılar

Reiki enerjisiyle yoğun çalıştığımız zaman, algılama yeteneğimiz ve hassasiyetimiz artar. Reiki uygulaması sırasında, hem kendimiz bazı algıları yaşayabiliriz, hem de alıcının gözle göremediğimiz enerji bedenine ait algıları hissedebiliriz. Kısacası çalışmalarda, Reiki uygulayıcısında olduğu kadar, Reiki alıcısında da bazı algılar ve tepkiler ortaya çıkabilmektedir.

Aşağıdaki bilgiler; benim ve Reiki eğitimi almış ve kullanmış olan kişilerin tecrübeleri ile en yaygın olarak bilinen algılamalardan derlenip oluşturulmuştur.

Reiki uygulayıcısının yaşayabileceği algılar:

1. Ellerde güçlü ısı, soğukluk, karıncalanma, iğne batması. Sıcaklık hissedildiği durumlarda, normale dönme başlayana dek aynı pozisyonda kalınmalıdır. Soğukluk algılarında, daha uzun bir Reiki enerji uygulamasının yanı sıra daha sık Reiki enerji verme gerekliliği doğabilmektedir. Çünkü o bölgede kronik bir rahatsızlık mevcut olabilir. Reiki 2 uyumlaması almış uygulayıcılar, sembollerle bu süreci destekleyebilirler.
2. Tüm vücutta sıcaklık duygusu, çok enerji çeken ve ısınan bazı bölgelerde, ter basması. Bu durumda, enerjinin “*içeri çekilmesi*” azalana kadar o bölgeye enerji aktarmaya devam edilmelidir.
3. Ellerin sanki aynı noktaya “*yapışıp kalması*” gibi bir duyguya kapıldığında, o bölgede daha fazla durulmalıdır. Bu süre 10-20 dakika veya daha fazla da olabilir.
4. Ayrıca, enerjinin bloke olduğu bölgelerde el ya da kolun uyuşması, esneme, öksürük, hıçkırık, susama, gözün yaşarması ve akması gibi bazı tepkiler de yaşanabilmektedir.

Reiki enerjisiyle çalışırken, bu ve buna benzer algıların yaşanabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Reiki alıcısının uygulama sırasında yaşayabileceği algılar :

1. Baş bölgesinde basınç hissi, baş veya mide ağrısı, bacak ya da kol seğirmesi.
2. Uygulayıcı ile alıcı arasında bazen farklı olarak algılanan sıcaklık, soğukluk hissi.
3. Ağlamak veya gülmek gibi duygusal dalgalanmalar. Bu durumun ortaya çıktığı noktada, sakinleşme meydana gelinceye kadar aynı pozisyonda Reiki enerjisi verilmeye devam edilmelidir. Reiki enerji uygulamalarının büyük çoğunluğunda alıcı duygusal bir gevşeme hisseder. Bunun sonucu olarak da genellikle rahatsızlığı veya içinde bulunduğu durumla ilgili duygularını serbest bırakır.
4. Acı ya da ağrıların artması. Reiki enerji uygulaması, birkaç gün sürebilecek bedendeki ağrı/sancı/spazm gibi belirtileri birkaç dakikaya sıkıştırarak geçici bir yoğunluk yaşatabilir. Ancak ne olursa olsun asla fazla uzun sürmüyor ve zarar vermiyor.

Uygulamadan sonra alıcıda görülmesi mümkün olan “kendi içsel iyileşme” tepkileri:

1. Hafif bir üşüme, tualete gitme isteği, açlık veya susuzluk hissi.
2. Acı ya da ağrıların artması. Reiki enerji uygulaması, birkaç gün sürebilecek bedendeki ağrı/sancı/spazm gibi belirtileri birkaç dakikaya sıkıştırarak geçici bir yoğunluk yaşatabilir. Ancak ne olursa olsun fazla uzun sürmüyor ve zarar vermiyor.
3. Baş veya mide ağrısı, baş bölgesinde basınç hissi, burun akıntısı, dışkı ve idrar mahiyetinde değişiklik.

Bu tip belirtiler, bedendeki toksinlerin atılmasının bir sonucudur ve engellemek yerine desteklenmelidir. Alıcıya bunun zararlı olmadığı ve belirtileri ilaçlarla engellememesi, zehrin-toksinlerin bedeninden uzaklaşmasına izin vermesi gerektiği söylenmelidir. Bol su içmek bu süreci desteklemektedir. Bu tepkiler genelde birkaç gün içinde geçmektedir.

1.AŞAMA REİKİ UYGULAMALARI

Bu bölümde; kişinin kendisine ve başkasına Reiki uygulamalarıyla ilgili el pozisyonları, çakra eşitleme-dengeleme pozisyonları, kol-bacak eşitleme pozisyonları ile birbirinden bağımsız Reiki pozisyonları ve omurga temizliği konuları yer almaktadır.

1. KENDİNİZE REİKİ UYGULAMASI

Reiki'ye uyumlandıktan ve öğrendikten sonra kişinin her gün bunu kendisine uygulaması son derece faydalıdır. Dr. Usui'nin çeşitli kaynaklarda bahsi geçen deneyimlerinden de anlaşılacağı üzere; başkalarına yardımcı olmaya başlamadan önce, kendimize çalışmalı, fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak enerjiyle beslenmeli ve bu doğrultuda gelişimimizi devam ettirmeliyiz.

Reiki, dikkatinizi vermenizi gerektiren bir enerji çalışması değildir. Ellerinizi Reiki'ye bırakırsınız ve enerji bedende yolunu ve yoğunluğunu içerdiği bilinçle ayarlar.

Gözünüzün açık-kapalı olması, oturur-yatar olmanız, abdestli olup olmamanız, mutlaka belli bir saatte enerji çalışmasının yapılmasına olan inancınız ya da regl olmanız Reiki enerji çalışmalarını etkileyen bir durum değildir.

Bu çalışmalar ile kişi hem fiziksel hem de zihinsel olarak Reiki enerji frekansına alışır ve beden bu sürede toksinlerinden arınarak temizlenir.

Gece uyumadan önce ve sabah uyanınca birkaç dakika için bile olsa kendinize Reiki enerjisi vermenizde büyük yarar vardır.

Reiki uygulamak için stresli durumların, fiziksel rahatsızlıkların ve duygusal dalgalanmaların oluşmasını beklemeyin. Düzenli yapılan Reiki uygulamaları size bu gibi durumlarda rahat ve dengede olmanızı sağlayacaktır.

1 aylık süreden sonra da, bir üst aşamaya geçene kadar, olabildiğince her gün, standart Reiki uygulaması ve/veya kısa ya da uzun çakra eşitleme-dengeleme çalışmasının yapılmasında fayda vardır. Böylece kişi kendisini her zaman hem fiziksel, hem de zihinsel olarak zinde ve dingin hisseder.

Reiki'yi kendinize her gün uygulamanın size birçok faydası vardır. Şöyle ki:

- ✓ Zihninizi sakinleştirir, sorunlarınızı algılayış biçiminizi değiştirmenizde yardımcı olur.
- ✓ Yaratıcılığınızı, hafızanızı ve öğrenme yeteneğinizi geliştirir.

- ✓ Stresli durumlarda, korktuğunuzda sakinleşmenizi sağlar.
- ✓ Mevcut hastalıklarınızın ilerlemesini önler ve bedensel sağlığınız giderek artar.
- ✓ Bedendeki yaraların acısını azaltır ve doğal iyileşme sürecini hızlandırır.
- ✓ Aura ve çakralardaki enerjinin dengede olmasını sağlar.
- ✓ Bedendeki mevcut enerji blokajlarını çözerek, vücudunuzu toksinlerden arındırır ve yaşam enerjisini düzene sokar.
- ✓ Sezgileriniz güçlenir ve enerjiniz artar. Ellerinizi, zamanla, bedende olmaları gereken bölgeye sezgisel olarak gider.
- ✓ Kişisel ve ruhsal gelişiminizi pozitif yönde destekler, sabır ve anlayışınızı geliştirir.
- ✓ Varolan sorunlarınızı daha rahat ve kolay çözümlemenize yardımcı olur.
- ✓ Yaşamınızdaki ilişkileri ve olayları olumlu etkiler.
- ✓ Amaçlarınız giderek daha bilinçli ve eylemlerinizi bir o kadar etkili olur.
- ✓ Kısacası, Reiki enerjisini düzenli kullanan kişinin beden, zihin ve ruh sağlığı dengede olur. Kendisini daha sevgi ve şefkat dolu, hoşgörülü ve mutlu hisseder.

Kendi eğitimlerimde ve pratik çalışmalarda, ÖDEV olarak yapılmasını tavsiye ettiğim aşağıda yer alan çalışmalar ile etkili sonuçlar alındığını belirtmek isterim.

Reiki 1'e uyumlandıktan sonra kendinize;

1. 21 gün süresince;

- ☞ önce, 3 dakikadan az olmamak üzere standart 13 el pozisyonunu uygulayarak tam bir Reiki enerji çalışmasını (sayfa 9),
- ☞ hemen ardından 14.pozisyon olarak 15 dakikalık KISA ÇAKRA eşitleme-dengeleme çalışmasını (sayfa 15) yapın.

2. 22. günden itibaren de 1 hafta süresince;

UZUN ÇAKRA eşitleme çalışmasını (sayfa 16) yapın.

1-a) STANDART EL POZİSYONLARIYLA ÇALIŞMA

Genel Bilgi

- ° Aşağıdaki 13 pozisyonun her biri 3 – 5 dakika arası uygulanmalıdır.
- ° Enerji çalışmalarına niyetinizi belirterek başlayınız. Ben kendi çalışmalarımda “Tüm benliğimi ve kalbimi Reiki’ye açıyorum, Reiki akıtıyorum” ya da “Kendimi Reiki’ye açıyorum ve Reiki akıtıyorum” şeklinde bir niyet cümlesi kullanıyorum. Siz de niyetinizi isterseniz bu cümleyle belirtirsiniz ya da başka bir cümle kullanabilirsiniz. Seçim sizin.
- ° İsterseniz bu bölümün sonunda yer alan ONAYLAMA CÜMLELERİNİ de söyleyebilirsiniz. Bir yandan Reiki enerjisi ile çalışırken diğer yandan onaylamalarla bilinçaltınıza olumlu mesajlar gönderirsiniz. Böylece bilinçaltınızı yeniden programlamak adına adım atmış olursunuz. Kendi onaylama cümlelerinizi de kullanabilirsiniz.

ÖDEV'e Başlıyoruz!

21 gün süresince 14 el pozisyonunu yapılacak.

POZ-1 / RS- 6

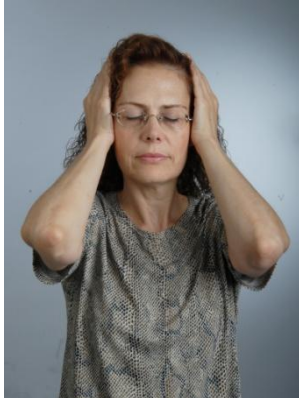
Avuç içleri gözlere, parmak uçları alnınıza gelecek şekilde ellerinizi gözlerinizin üzerine yerleştirin.

Bu pozisyon; göz, sinüs ve diş problemleri, baş ağrısı, grip, ateş, alerji, astım, migren, menenjit ve stres içindir.

Tüm kronik hastalıklar için, çalışmalara dahil edilmesinde faydasını gördüğüm bir pozisyonudur.



POZ-2 / RS- 7



Ellerinizi şakaklarınıza gelecek şekilde yerleştirin.

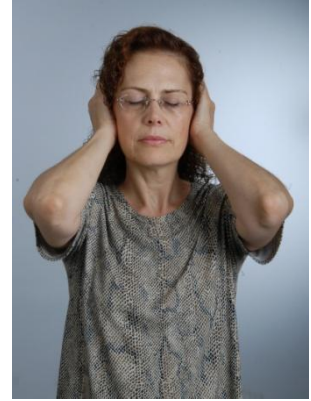
Bu pozisyon ile beynin sol ve sağ loblari (mantıksal ve duygusal) dengelenir. Streste çok rahatlatıcıdır.

Göz, sinüs ve diş problemleri, baş ağrısı, migren, menenjit ve gripte etkilidir.

POZ-3 / RS- 8

Ellerinizi kulaklarınızın üzerine gelecek şekilde yerleştirin.

Bu pozisyon; grip, ateş, migren, her türlü kulak problemleri, baş dönmesi ve denge içindir.

**POZ-4 / RS- 9**

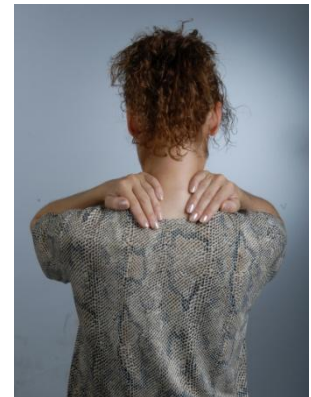
Ellerinizi başınızın arkasına yerleştirin.

Bu pozisyon; baş ağrısı, göz problemleri, burun kanaması, astım, alerji, migren, epilepsi, menenjit, karın ağrısı, korku ve endişe içindir.

POZ-5 / RS- 10

Ellerinizi ensenizin iki yanına yerleştirin.

Bu pozisyon; baş ağrısı, boyun, omuz ve sırt problemlerinde, stres ve gerginlikte etkilidir.



POZ-6 / RS- 11

Ellerinizi boynunuzu kavrayacak şekilde yerleştirin.

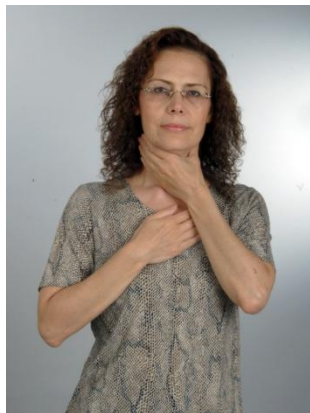
Bu pozisyon; boğaz problemleri, bademcik, grip, öksürük, ses kısıklığı, guatr, her türlü kilo problemleri, anjin, astım, epilepsi yüksek-düşük tansiyon, çarpıntı, konuşma problemleri, kendini ifade etme ve iletişim içindir.

İsterseniz aşağıdaki alternatif pozisyonlardan birini de kullanabilirsiniz.

Alternatif Boğaz Çakrası pozisyonları;**POZ-6a / RS- 11a**

Bir el boğaz çakrasında, diğer el ensede.

Özellikle balgamlı öksürüklerde ve gıcıklanmalarda.

**POZ-6b / RS- 11b**

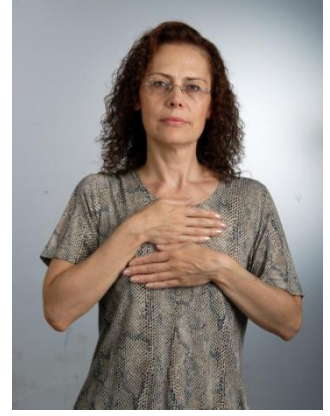
Bir el boğaz çakrasında, diğer el bağırda (timüs bezi üzeri)

Özellikle bronşit ve faranjit hastalıklarında.

POZ-7 / RS- 12

Bir elinizi iki göğsün arasına, diğer elinizi yukarıya ona bitişik yerleştirin.

Bu pozisyon; bağışıklık sistemi, grip, ateş, öksürük, meme tümörleri/kistleri, kalp rahatsızlıkları, akciğerler, anjin, astım, bronşit, guatr, duygusal sorunlar ve depresyon içindir.

**POZ-8 / RS- 13**

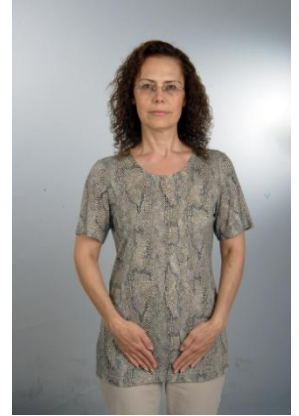
Bir elinizi göbek deliğinin yukarısına (midenin üzerine), diğer elinizi altına yerleştirin.

Bu pozisyon; bütün mide ve safra kesesi problemleri, kalp, sarılık, bağırsaklar, hemoroit, şeker, kanser ile enerji depolamak, canlılığı artırmak, heyecan, kızgınlık ve şok gibi durumlar içindir.

POZ-9 / RS- 14

Ellerinizi leğen kemiğinin üzerine, kasıklara doğru “V” şeklinde yerleştirin. Baş parmakların kapalı olmasına dikkat edin.

Bu pozisyon; göz, her türlü kilo problemleri, guatr, migren, astım, alerji, sindirim sorunları, kanser, bağırsaklar, yumurtalıklar, prostat, mesane sorunları, idrar yolları, adet ve menopoz dönemi şikayetleri, cinsel sorunlar, meme-rahim-yumurtalık tümörleri, bacak ağrıları ve depresyon içindir.

**POZ-10 / RS- 15**

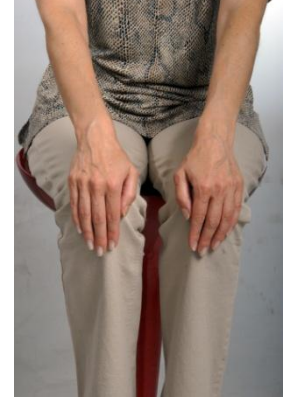
Ellerinizi belinize yerleştirin.

Bu pozisyon; böbrekler, akciğerler, bel rahat-sızlıkları, sırt ağrıları, alerjiler, siyatik, lenfler, kalça problemleri içindir.

POZ-11 / RS- 16

Avuçlarınız diz kapaklarını kavrayacak şekilde, ellerinizi dizlerinizin üzerine yerleştirin.

Bu pozisyon; bacak, eklem ve romatizma ağrıları, kireçlenme, eklem iltihapları ve varisler içindir.

**POZ-12 / RS- 17**

Bir elinizi ayak bileğine, diğer elinizi ayak tabanını ortalayacak şekilde yerleştirin.

Bu pozisyon; ayak sorunları, varis, romatizma, bacak ağrıları, eklem ve lenf sistemi ile ilgili problemler ve topraklamak içindir.

POZ-13

Diğer bacağı da uygulanır.

ÖNERİ

Ayaklarınız çok ağrıyorsa; bir el ayak parmaklarınızı, diğer el de topuğunuzu kavrayacak şekilde Reiki akıtın

Alternatif pozisyon;**RS- 18**

Her iki elinizle ayağınızı kavrayın.

Diğer bacağı da uygulanır.

**HATIRLATICI NOT**

Uygulamayı bitirdikten sonra, her iki elinizi ellerinizden bir şeyleri sıyrıp atar gibi yapın. Ve bunu yaparken de her türlü negatif enerjiyi, temizleyici, dönüştürücü özelliğe sahip **MOR ENERJİYE** bıraktığınızı düşünün veya söyleyin, ellerinizi yıkayın ve su içmeyi hep hatırlayın.☺

1-b) KISA ÇAKRA EŞİTLEME ÇALIŞMASI

Genel Bilgi

- e-kitapta yer alan tüm dengeleme – eşitleme pozisyonları 5'er dk. ve eller bedenden ayrılmadan yapılır. Eğer kapı, telefon çalar da ara vermek zorunda kalacağınız anlar olursa, o zaman yeni baştan başlamanız önerilir.
- Reiki 2 uyumlaması alanlar, avuç içlerine 1.sembolü çizip, ismini üç defa söyleyerek eşitlemeye başlamaları her zaman iyi sonuç verir.
- 21 gün süreyle tam bir Reiki uygulaması ile birlikte aşağıda gösterilen kısa çakra dengeleme-eşitleme pozisyonlarını ve 22. günden itibaren de uzun çakra dengeleme-eşitleme pozisyonlarını yaptığınızda, beden enerjisiyle dengelenmiş olur. Enerjisi dengelenen beden de kendini yenilemeye başlar.
- Bunun dışında kişi kendisini ne zaman enerjisel olarak tükenmiş hissederse, yani fiziksel olarak yorgun, duygusal açıdan yoğun olursa 15 dakikalık kısa çakra eşitleme-dengeleme çalışmasını yapabilir.
- Eğer herhangi bir rahatsızlık için bir çakraya Reiki enerjisi ile destek olunuyorsa, eşleştiği diğer çakraya da enerji çalışması yapılmasında fayda vardır. Örneğin, boğaza çalışırken karın çakrasına da destek olmak gibi.
- Kısa çakra eşitleme pozisyonlarını bir başkasına uygulayabilirsiniz. Başkasına uygularken kişi ister oturur, ister yatar durumda olsun fark etmez.

POZ-14**POZ-14a / RS- 19**

Bir el kök çakrada, diğer el alın çakrasında
(1+6)

Bu eşitleme ile yaşam daha iyi algılanır.

**POZ-14b / RS- 20**

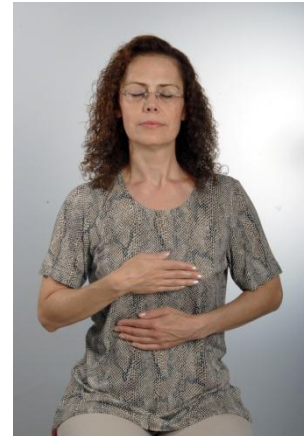
Bir el karın çakrasında, diğer el boğaz çakrasında
(2+5)

Bu eşitleme ile yaratıcı enerjiniz doğru ifade edilir.

POZ-14c / RS- 21

Bir el mide çakrasında, diğer el kalp çakrasında.
(3+4)

Bu eşitleme ile iç ve dış tepkiler, duygular dengelenir.



22.günden itibaren aşağıdaki çalışma 1 hafta süresince yapılacaktır.

1-c) UZUN ÇAKRA EŞİTLEME ÇALIŞMASI

22. günden itibaren her gün bir çakranızı uzun eşitleyin. Uzun çakra eşitleme çalışması 7 gün (ara verilmemesi önerilir) sürer. Bu çalışma da bölmeden bir oturuşta, her bir pozisyon 5 dk. olacak şekilde toplam 30 dk. kesintisiz olarak yapılır.

1. gün: Sol eli **KÖK** çakrasına, diğerini karın çakrasına koyun. 5 dk. dolduktan sonra, Kök çakrasındaki el sabit duracak, diğer el sırasıyla mide, kalp, boğaz, alın ve tepe çakralarını beşer dakika dolaşacak. Bu çalışma ile kök çakrasını uzun eşitlemiş olursunuz.

2. gün: Sol eli **KARIN** çakrasına, diğerini kök çakrasına koyun. 5 dk. dolduktan sonra, Karın çakrasındaki el sabit duracak, diğer el sırasıyla mide, kalp, boğaz, alın ve tepe çakralarını beşer dakika dolaşacak. Bu çalışma ile karın çakrasını uzun eşitlemiş olursunuz.

3. gün: Sol eli **MİDE** çakrasına, diğerini kök çakrasına koyun. 5 dk. dolduktan sonra, Mide çakrasındaki el sabit duracak, diğer el sırasıyla karın, kalp, boğaz, alın ve tepe çakralarını beşer dakika dolaşacak. Bu çalışma ile mide çakrasını uzun eşitlemiş olursunuz.

4. gün: Sol eli **KALP** çakrasına, diğerini kök çakrasına koyun. 5 dk. dolduktan sonra, Kalp çakrasındaki el sabit duracak, diğer el sırasıyla karın, mide, boğaz, alın ve tepe çakralarını beşer dakika dolaşacak. Bu çalışma ile kalp çakrasını uzun eşitlemiş olursunuz.

5. gün: Sol eli **BOĞAZ** çakrasına, diğerini kök çakrasına koyun. 5 dk. dolduktan sonra, Boğaz çakrasındaki el sabit duracak, diğer el sırasıyla karın, mide, kalp, alın ve tepe çakralarını beşer dakika dolaşacak. Bu çalışma ile boğaz çakrasını uzun eşitlemiş olursunuz.

6. gün: Sol eli **ALIN** çakrasına, diğerini kök çakrasına koyun. 5 dk. dolduktan sonra, Alın çakrasındaki el sabit duracak, diğer el sırasıyla karın, mide, kalp, boğaz ve tepe çakralarını beşer dakika dolaşacak. Bu çalışma ile alın çakrasını uzun eşitlemiş olursunuz.

7. gün: Sol eli **TEPE** çakrasına, diğerini alın çakrasına koyun. 5 dk. dolduktan sonra, Tepe çakrasındaki el sabit duracak, diğer el yukarıdan aşağıya doğru sırasıyla çakraları yani; boğaz, kalp, mide, karın ve kök çakralarını beşer dakika dolaşacak. Bu çalışma ile tepe çakrasını uzun eşitlemiş olursunuz.

ÖNERİ

1. Uzun çakra eşitleme çalışmalarını, 7 günlük blok çalışmadan sonra tek tek de çalışabilirsiniz. Örneğin boğazınız mı ağrıyor, o zaman sadece boğaz çakrasını dengelemek için kullanabilirsiniz. Midenizde bir sorun mu var, sadece mide çakranıza dengeleme çalışmasını yapabilirsiniz.
2. **ÖDEVler bittikten sonra**; isterseniz kısa çakra eşitlemesinin bir başka şeklini de 5'şer dk. olmak üzere gün aşırı çalışabilirsiniz. Bu durumda;
 - Kök + Tepe
 - Karın + Alın
 - Mide + Boğaz
 - Son olarak Kalp + Timüs bezi üzeri

PRATİK NOTLAR

- 1a, 1b ve 1c maddelerinde gösterilen el pozisyonları standart Reiki enerji çalışmalarıdır. Bunun dışında bedenın hangi bölgesinde sorun varsa oraya da eller koyularak Reiki uygulaması yapılabilir.
- Eğer kol ve/veya bacaklarda bir sorun varsa bu standart çalışmaların sonuna sayfa 32'de yer alan "kol ve bacak eşitleme çalışmaları" da eklenebilir.
- Uzun çakra eşitleme pozisyonlarını hem kendinize, hem de bir başkasına uygulayabilirsiniz. Başkasına uygularken kişi ister oturur, ister yatar durumda olsun fark etmez.

2. BAŞKASINA REİKİ UYGULAMASI

Aşağıda yer alan bilgiler, benim ve Reiki eğitimi almış ve kullanmış olan kişilerin yaşadıkları ile Reiki öğretmenlerimin notlarından derlenip oluşturulmuştur.

Uygulama Öncesi Pratik Detaylar;

- ❖ Reiki enerjisi uygulama çalışması yaptığınız kişilere, uygulama sırasında yaşayabilecekleri çeşitli duygular ve tepkiler olabileceğini, bunların da doğal olduğunu söylemelisiniz. Örneğin ;
 - bedenin değişik yerlerinde karıncalanma hissi,
 - boğaz kuruması, burun akması,
 - sıcaklık ya da soğukluk hissi,
 - uykuya dalma,
 - istemsiz hareketler, duygusal tepkiler (ağlamak, gülmek gibi),
 - kaşıntı hissi, terleme,
 - mide guruldaması,
 - ağrı ya da acının aniden artması (ilk Reiki uygulamasından sonra kendisini bir ihtimal daha kötü hissedebileceğinin ve bu durumun da birkaç gün içinde ortadan kalkacağını alıcıya söylenmesi).
- ❖ Reiki enerji uygulamasının var olan rahatsızlıklara yardım için kullanıldığı, asla tıbbi tedavinin yerine geçmediği ve uygulamanın yaklaşık ne kadar süreceği özellikle belirtilmelidir.
- ❖ Alıcıya, kollarını kavuşturmaması ve bacaklarını çapraz yapmaması konusu söylenmelidir.
- ❖ Alıcının kalp, göğüs, genital bölgeleri ile kök çakrasına çalışırken eller, ilgili bölgeye dokunmayacak şekilde o bölgenin biraz uzağında olabilir.
- ❖ Deri yanıklarında, kas yırtılmalarında ve varis olan yerlere uygulama yaparken, eller, sorunlu bölgeye dokunmadan o bölgenin biraz uzağında olmalıdır.
- ❖ Alçı ya da bandajlı durumlarda, eller alçı ya da bandajın üzerine konularak Reiki enerjisi verilir.
- ❖ Genelde, siz yoğun sıcaklık hissederken uygulama yapılan kişi vücudunda soğukluk hissedebilir. Buna tedbir olarak yakınınızda bir örtü bulundurmanızda fayda vardır.
- ❖ Ellerin her zaman “sıcak” olmaması ya da akışı hissetmemeniz Reiki enerjisinin akmadığı anlamına gelmemektedir. Enerji akışı kendini alıcının ihtiyacına göre ayarlamaktadır. Alıcının ne kadar enerjiye ihtiyacı varsa, o kadar enerji almaktadır. Bu durum her uygulamada değişiklik gösterebilmektedir.
- ❖ Uygulama yapılan kişi eğer hiçbir şey hissetmiyorsa ona, bunun gerekli olmadığı, sonucunu ilerleyen günlerde görebileceği belirtilmelidir.
- ❖ Her uygulamadan sonra toksinlerin kolay atılabilmesi için bol su içilmesi gerektiği söylenmelidir.
- ❖ Reiki uygulaması sırasında, uygulamaya başlamadan önce alıcıya belirttiğiniz gibi, bloke olmuş enerjiler çözülmeye başladığı zaman ağlamak, gülmek gibi duygusal tepkiler ortaya çıkabilir. Bu gibi durumlarda kişinin bu duyguları dengelenene kadar Reiki uygulamasına devam edilmelidir.

- ❖ Reiki uygulamasını, birbirini izleyen dört gün süresince yapmak idealdir. Bu süre, beden enerjisiyle dolmasını ve toksinlerin tam olarak atılmasını sağlayacaktır. Bu sırada gözlemlenen ağrıların artması ya da ağlamak, gülmek gibi duygusal tepkiler iyileşmenin birer belirtisidir.
- ❖ Kronik rahatsızlıklarda bu dört günlük süreyi takip eden günlerde, haftada bir ya da iki uygulama şeklinde çalışmaya birkaç hafta daha devam edilebilir.

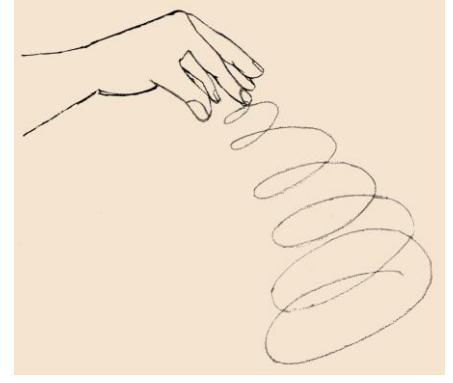
Uygulamaya Başlarken;

- ❖ İyi havalandırılmış, temiz bir oda hazırlayın.
- ❖ Mutlaka ellerinizi yıkayın.
- ❖ Hem sizin, hem uygulama yapacağınız kişinin saat ve takılarını çıkartması tavsiye edilir.
- ❖ Uygulamaya başlamadan önce Reiki enerjisine aracı olduğunuzu hatırlayın.
- ❖ *Arzu edilirse* odada mum yakabilir, eğer alıcının kokuya alerjisi yoksa ve isterse tütsü kullanabilirsiniz. Her ikisinin de durağan ve negatif enerjiyi yok edici özelliği vardır. Ayrıca ametist gibi yarı değerli bir taşı da odada bulundurarak taşın negatif enerjiyi temizleme özelliğinden faydalanabilirsiniz.
- ❖ Uygulamaya başlarken içinizden geçireceğiniz bir “niyet” Reiki enerjisinin akması için gereken bir işarettir. Niyetinizi “tüm benliğimi ve kalbimi Reiki’ye açıyorum” ya da “kendimi Reiki’ye açıyorum ve Reiki akıtıyorum” şeklinde bir cümleyle belirtebilirsiniz.
- ❖ Eğer uygulama yaptığınız kişi de arzu ederse, çalışmanızı hafif bir müzik eşliğinde sürdürebilirsiniz.

Uygulama Yaparken;

- ❖ Uygulamaya, alıcının aurası düzeltilerek başlanır. Bunun için ellerinizle alıcının taç çakrasından başlayarak ayaklara kadar, yumuşak hareketlerle hafif elips çizecek şekilde üç taraftan (alıcı oturuyorsa dört tarafından) düzeltme yapılır (çakra-aura bölümü; RS-33, RS-22). Bu işlem, alıcıda rahatlatıcı bir etki yarattığı gibi zamanla sezgileriniz güçlendikçe alıcının blokajlı ya da problemlili yerlerini hissetmenizi de sağlar. Ancak, ayaklardan başa doğru geri döndüğünde kollarınızın bedeninize yakın olmasına dikkat edilmeli, özen gösterilmelidir.
- ❖ Alıcının heyecanlı olma ihtimalini göz önünde bulundurarak, ilk önce birkaç dakika mide çakrası üzerinde durun. Eğer alıcı oturma konumunda ise ellerinizi kısa bir süre omuzlarına koyun.
- ❖ Parmaklarınız birbirine bitişik ve hafif kavisli olmalıdır. Ellerinizi yavaşça uygulama yapacağınız kişinin üzerine koyun ve her pozisyonda 3-5 dakika arasında kalın. Eğer uygulama yaptığınız kişi dokunulmaktan hoşlanmıyorsa, elleriniz bedenden biraz uzak olacak şekilde çalışmayı yapabilirsiniz.
- ❖ Uygulama yaptığınız kişide gözlemlediğiniz iç çekmesi, el ve bacaklarda oluşan kıpırtılar uygulamanın doğal bir seyridir.
- ❖ Beden üzerinde soğuk ya da sıcak algıladığınız bir bölgeye gelerseniz, bu durum size problemin kaynağını bulduğunuzu gösterir. Enerji akışının normal hale geldiğini hissedene kadar bu bölgede kalın. Bu arada gerekli bölge üzerinde temizleme yapabilirsiniz.

Şöyle ki; bir el o bölgede sabit tutulur, diğer el ile blokaj, spiral şeklinde sanki bir şeyi çekiyormuşçasına döndürülerek alınır ve sabit elle kesme hareketi yapılır ve temizleyici, dönüştürücü özelliğe sahip mor enerjiye atıldığı düşünülerek, diğer elle pozitif, temiz enerji getirilir. Bu işlem normal bir hızda yapılır.



İlgili bölgenin enerjisi dengelenene kadar Reiki uygulamasına devam edilir.

- ❖ Tam bir Reiki uygulaması için 1-1,5 saatinizi ayırın. Bebeklerde, çocuklarda ve yaşlılarda bu süre daha kısa tutulur.
- ❖ Alıcının uygulama sırasında uyuması mümkündür. Böylece zihin tarafından müdahale görmeyen enerji serbestçe akabilir. Uygulama bittikten sonra, alın çakrasına 2-3 dakika Reiki enerjisi vermek uykulu zihni açar. Ayaklara da Reiki enerjisi vermek uyku sersemliğini geçirir. Eğer Reiki uygulamasından sonra araba kullanılacaksa, kişinin tam olarak uyanık olmasının gerektiği belirtilmelidir.
- ❖ Eğer eksik organ veya uzuvlar varsa, oralara da sanki mevcuttarmış gibi Reiki enerjisi verilmelidir. Örneğin kesik bir kol ile birlikte buna takılmış olan proteze de uygulama yapılmalıdır.
- ❖ Uygulamayı bitirmek için özel bir söze veya düşünceye gerek yoktur. Eğer Reiki 2 uyumlaması alınmışsa, en sonunda bedeni kapsayacak şekilde 1. sembolü çizip, içinizden sembolün ismini üç defa söyleyerek uygulamayı bitirebilirsiniz. Bu, Reiki uygulamasının etkisinin uzun süre devam etmesini sağlar.
- ❖ Çalışmayı bitirdiğiniz zaman, alıcının aurasını tekrar taç çakradan başlayarak ayaklara doğru yumuşak bir şekilde üç taraftan (oturuyorsa dört tarafından) düzeltin.
- ❖ Uygulama yaptığınız kişiye ve evrensel kaynağa teşekkür edin.
- ❖ Son olarak her iki elinizi birbirinden sıyrır gibi çırpın ve çırparken de her türlü olumsuz enerjiyi, temizleyici ve dönüştürücü özelliği olan mor enerjiye bıraktığınızı düşünün veya söyleyin.
- ❖ Uygulama bittikten sonra mutlaka ellerinizi yıkayın. Kronik bir hastalık için uygulama yapılıyorsa (kanser, AIDS, felç gibi), duş almak enerjisel açıdan rahatlatmanızı sağlar.
- ❖ Alıcının kısa bir süre dinlenmesini ve bol su içmesini sağlayın. Bu, toksinlerin vücuttan atılmasına yardımcı olacaktır.
- ❖ Uygulama bittikten sonra odayı tekrar havalandırın ve yaktıysanız mumu söndürün. Ellerinizi odanın içine Reiki enerjisini akıtarak, odanın enerjisini temizleyin. Temizleme işi için eğer Reiki 2 uyumlaması alınmış ise 1. sembolü ya da (2+1) i kullanabilirsiniz. Konuya ait detay bilgiye “Reiki 2. aşama” bölümünde yer verilmiştir.
- ❖ Bazen, Reiki uygulamasından faydalanamadıklarını belirten kişiler olabilir. Artık tüm hastalıkların zihinsel kökenli olduğu bilinmektedir. Bu görüşe göre iyileşme zihinde başladığı an, Reiki enerjisi de buna paralel fayda sağlamaya başlar. Eğer kişi buna istekli değilse, Reiki enerjisi ile sadece geçici bir rahatlık elde edebilir. Bunu göz önünde bulundurmanız uygulamalarınıza ışık tutar, daha rahat çalışmanızı sağlar.

Başkasına Reiki uygulamasını, kısa veya uzun olmak üzere iki şekilde çalışabilirsiniz.

2-a) BAŞKASINA KISA REİKİ UYGULAMASI

Genel Bilgi

- ° Aşağıdaki her bir pozisyon 3 - 5 dakika arası uygulanmalıdır.
- ° Enerji çalışmalarına niyetinizi belirterek ve kişinin Aurasını düzelterek başlayınız.

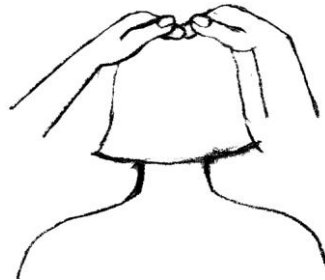


Aura Düzeltme RS - 22

Uygulamanın başında alıcının aurası, taç çakradan ayakların bitimine doğru dört taraftan (bedenin ön, arka, sol ve sağ tarafları) yavaşça düzeltilir. Ayaklardan başa doğru gelirken, ellerin bedeninize yakın olmasına dikkat edilir.

RS – 23

Eller, başın üstü (taç çakra) kapanmayacak şekilde başın iki yanına konulur.



RS - 24

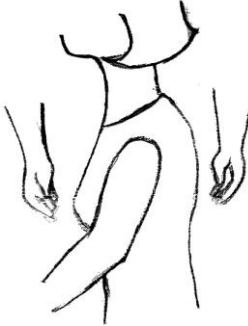
Eller alın çakrasında ve kutbunda.

**RS - 25**

Eller boğaz çakrasında ve kutbunda.

**RS - 26**

Eller kalp çakrasında ve kutbunda.

**RS - 27**

Eller mide çakrasında (solar pleksus) ve kutbunda.



RS - 28

Eller karın çakrasında (sakral) ve kutbunda.

**RS - 29**

Eller kök çakrasında ve kutbunda.

Bu şekilde alışılamadığı zaman, kişinin önüne geçilir ve iki el de bedene değmeden biraz uzaktan kök akrasına Reiki enerjisi aktarılır.

**RS - 30**

Avular diz kapaklarını kapsayacak şekilde eller her iki diz üzerinde.



RS – 31

Eller her iki ayak bileğinde.

**RS - 32**

Eller ayak tabanlarında.



Bu şekilde çalışılmadığı zaman, iki el de bedene değmeden kişinin ayaklarına biraz yukarıdan Reiki enerjisi aktarılır.

Son olarak Aura tekrar düzeltilir;

Aura Düzeltme

Uygulamanın sonunda alıcının aurası, tekrar taç çakradan ayakların bitimine doğru dört taraftan (bedenin ön, arka, sol ve sağ tarafları) yavaşça düzeltilir.

Ayaklardan başa doğru gelirken, ellerin bedeninize yakın olmasına dikkat edilir.



HATIRLATICI NOT

Uygulamayı bitirdikten sonra, her iki elinizi ellerinizden bir şeyleri sıyırıp atar gibi yapın. Ve bunu yaparken de her türlü negatif enerjiyi, temizleyici, dönüştürücü özelliğe sahip **MOR ENERJİYE** bıraktığınızı düşünün veya söyleyin, ellerinizi yıkayın ve su içmeyi hep hatırlayın.☺

PRATİK NOTLAR

- Bu uygulamanın sonuna kısa/uzun çakra dengeleme - eşitleme pozisyonları da eklenebilir.
- Eğer kol ve bacaklarda bir sorun varsa bu standart çalışmaların sonuna sayfa 32'de yer alan "kol ve bacak eşitleme çalışmaları"ndan ihtiyaç duyulan eklenebilir.

2-b) BAŞKASINA UZUN REİKİ UYGULAMASI

Genel Bilgi

- ° Aşağıdaki her bir pozisyon 3 - 5 dakika arası uygulanmalıdır.
- ° Enerji çalışmalarına niyetinizi belirterek ve kişinin Aurasını düzelterek başlayınız.

Aura Düzeltme RS – 33

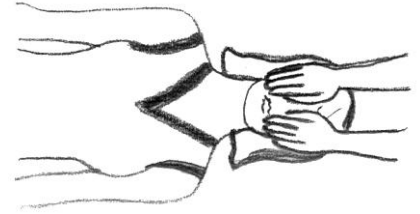
Uygulamanın başında alıcının aurası, taç çakradan ayakların bitimine doğru elips şeklinde, soldan, ortadan ve sağdan olmak üzere, bedenün üç tarafından yavaşça düzeltilir. Ayaklardan başa doğru gelirken, ellerin bedenimize yakın olmasına dikkat edilir.



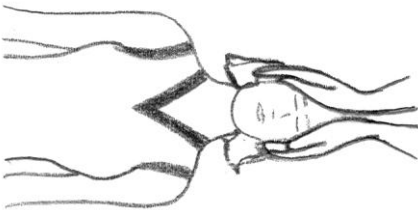
RS – 34

Ellerinizi gözler ve yanakların üzerine gelecek şekilde yerleştirin.

Bu pozisyon; göz, sinüs ve diş problemleri, baş ağrısı, grip, ateş, alerji, astım, migren, menenjit ve stres içindir. Tüm kronik hastalıklar için, çalışmalara dahil edilmesinde faydalı bulunduğum bir pozisyonudur.



RS - 35



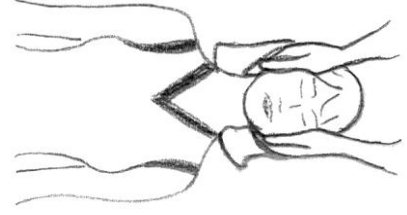
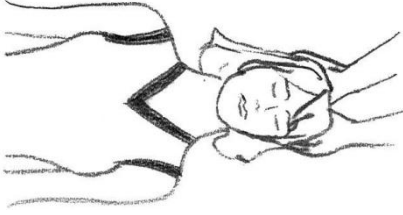
Ellerinizi şakakların üzerine gelecek şekilde yerleştirin.

Bu pozisyon ile; beynin sol ve sağ loplari (mantıksal ve duygusal) dengelenir. Streste çok rahatlatıcıdır. Göz, sinüs ve diş problemleri, baş ağrısı, migren, menenjit, gripte etkilidir.

RS – 36

Ellerinizi kulakların üzerine gelecek şekilde yerleştirin.

Bu pozisyon; grip, ateş, migren, her türlü kulak problemleri, baş dönmesi ve denge içindir.

**RS – 37**

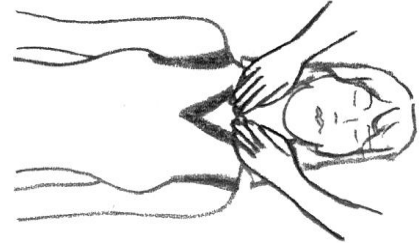
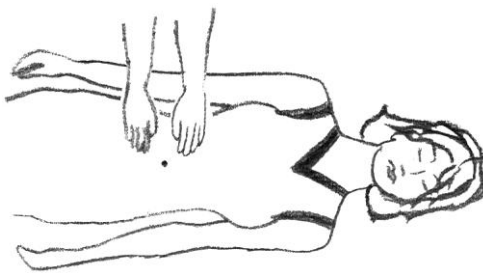
Ellerinizi başın arkasına parmak uçlarınız enseyi kavrayacak şekilde yerleştirin.

Bu pozisyon; baş ağrısı, göz problemleri, burun kanaması, astım, alerji, migren, epilepsi, menenjit, karın ağrısı, korku ve endişe içindir.

RS – 38

Ellerinizi köprücük kemiğin üzerine yerleştirin.

Bu pozisyon; boğaz problemleri, bademcik, grip, öksürük, ses kısıklığı, guatr, her türlü kilo problemleri, anjin, astım, epilepsi, yüksek-düşük tansiyon, çarpıntı, konuşma problemleri, kendini ifade etme ve iletişim içindir.

**RS – 39**

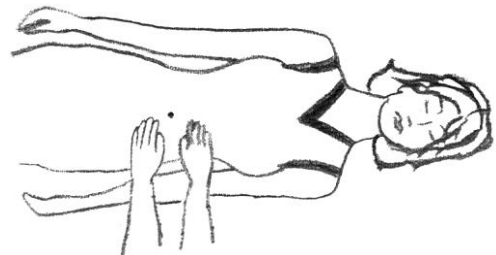
Ellerinizi göbek deliğinin sağ tarafına yerleştirin.

Bu pozisyon; ateş, karaciğer ve safra kesesi, pankreas, kalp, onikiparmak bağırsağı, kalın bağırsak problemleri, sarılık, şeker, kanser, sindirim bozuklukları, hemoroit, toksin atılması, depresyon, denge içindir.

RS – 40

Ellerinizi göbek deliğinin sol tarafına yerleştirin.

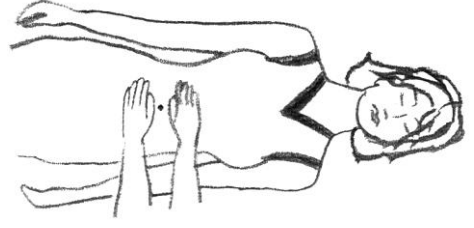
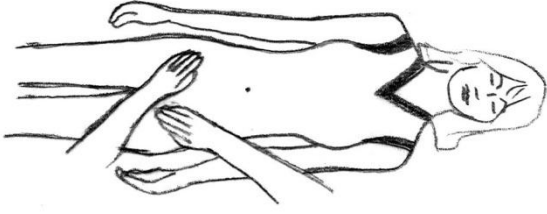
Bu pozisyon; ateş, kalp, mide, enfeksiyonlar, dalak, pankreas sorunları, şeker, kansızlık, kalın-ince bağırsak, kanser içindir.



RS – 41

Bir elinizi göbek deliğinin yukarısına (midenin üzerine), diğer elinizi altına yerleştirin.

Bu pozisyon; bütün mide ve safra kesesi problemleri, kalp, sarılık, bağırsaklar, hemoroit, şeker, kanser ile enerji depolamak, canlılığı artırmak, heyecan, kızgınlık ve şok gibi durumlar içindir.

**RS – 42**

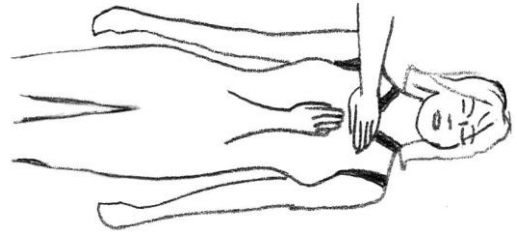
Ellerinizi leğen kemiğinin üzerine, kasıklara doğru “V” şeklinde yerleştirin.

Bu pozisyon; göz, her türlü kilo problemleri, guatr, migren, astım, alerji, sindirim sorunları, kanser, bağırsaklar, yumurtalıklar, prostat, mesane sorunları, adet ve menopoz dönemi şikâyetleri, cinsel sorunlar, meme-rahim-yumurtalık tümörleri, bacak ağrıları ve depresyon içindir.

RS – 43

Ellerinizi kalp çakrası üzerine “T” oluşturacak şekilde yerleştirin.

Bu pozisyon; bağışıklık sistemi, grip, ateş, öksürük, meme tümörleri/kistleri, kalp rahatsızlıkları, akciğerler, anjin, astım, bronşit, guatr, duygusal sorunlar ve depresyon içindir.

**RS – 44**

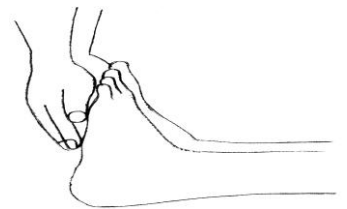
Ellerinizi dizlerin üzerine yerleştirin.

Bu pozisyon; bacak, eklem ve romatizma ağrıları, kireçlenme, eklem iltihapları ve varisler içindir.

RS – 45

Ellerinizi ayak tabanlarına yerleştirin.

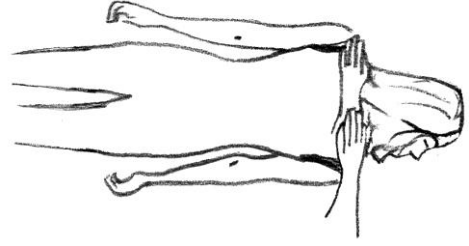
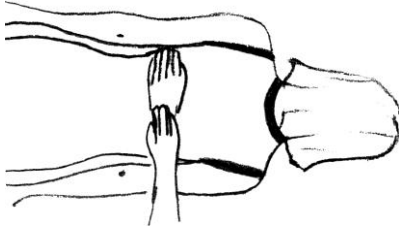
Bu pozisyon; baş ağrısı, şok durumları, ayak sorunları, varis, romatizma, bacak ağrıları, eklem rahatsızlıkları ile tüm çakralara ve bedene enerji akımı içindir. Özellikle kök çakradaki enerjinin bloke olmasından kaynaklanan tüm rahatsızlıklar için temel pozisyonudur.



RS – 46

Ellerinizi kürek kemiklerinin yukarısına doğru yerleştirin.

Bu pozisyon; baş ağrısı, boyun, omuz ve sırt problemlerinde, stres ve gerginlikte etkilidir.

**RS – 47**

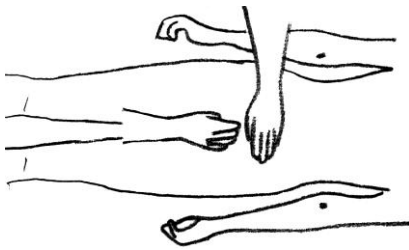
Ellerinizi böbreklerin üzerine yerleştirin.

Bu pozisyon; kalp, akciğerler, böbrekler, sinirler, sırt ağrıları, alerji, ateş, toksinlerin atılması, stres ve şok içindir.

RS – 48

Ellerinizi bel bölgesine yerleştirin.

Bu pozisyon; böbrekler, akciğerler, bel rahatsızlıkları, sırt ağrıları, alerjiler, siyatik, lenfler, kalça problemleri içindir.

**RS – 49**

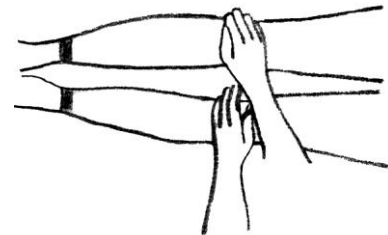
Ellerinizi kuyruk sokumu-kök çakra üzerine "T" şeklinde yerleştirin.

Bu pozisyon; bağırsak, sindirim ve mesane sorunları, idrar yolları, hemoroit, prostat, jinekolojik sorunlar, bacak sorunları, siyatik, varis içindir.

RS – 50

Ellerinizi dizlerin arkasına yerleştirin.

Bu pozisyon; bacak, eklem ve romatizma ağrıları, kireçlenme, eklem iltihapları, varisler ve spor kazaları içindir.



RS – 51

Parmak uçlarınızı ayak parmak uçlarıyla aynı yönde ve değecekmiş gibi yerleştirin.

Bu, topraklama pozisyonu olup, Reiki enerji uygulama çalışmasının da sonudur.



Son olarak Aura tekrar düzeltilir;

Aura Düzeltme RS - 52

Uygulamayı bitirirken, başında olduğu gibi alıcının aurası, taç çakradan ayakların bitimine doğru elips şeklinde soldan, ortadan ve sağdan olmak üzere, bedenin üç tarafından yavaşça düzeltilir.

Ayaklardan başa doğru gelirken, ellerin bedeninize yakın olmasına dikkat edilir.



HATIRLATICI NOT

Uygulamayı bitirdikten sonra, her iki elinizi ellerinizden bir şeyleri sıyrıp atar gibi yapın. Ve bunu yaparken de her türlü negatif enerjiyi, temizleyici, dönüştürücü özelliğe sahip **MOR ENERJİYE** bıraktığınızı düşünün veya söyleyin, ellerinizi yıkayın ve su içmeyi hep hatırlayın.😊

PRATİK NOTLAR

- Bu uygulamanın sonuna kısa/uzun çakra dengeleme - eşitleme pozisyonları da eklenebilir.
- Eğer kol ve bacaklarda bir sorun varsa bu standart çalışmaların sonuna sayfa 32'de yer alan "kol ve bacak eşitleme çalışmaları"ndan ihtiyaç duyulan eklenebilir.

3. BACAK VE KOL EŞİTLEME POZİSYONLARI

Aşağıdaki pozisyonları hem kendinize, hem de başkasına uygulayabilirsiniz. Kişi ister oturur, ister yatar durumda olsun fark etmez.

1. **BACAKLARdaki romatizma, yorgunluk ağrıları, varis, siyatik, kırıklar ve kramplarda her iki bacağı da uygulanır.**

RS - 53

Bir el ayak tabanında sabit kalacak şekilde, diğer el bilekte.



RS - 54



Bir el ayak tabanında diğer el dizde.

RS - 55

Bir el ayak tabanında diğer el kalçada.



Öneri

Eğer belde bir sorun varsa bir el ayak tabanına diğer el bele konularak çalışma o bacakta bitirilir.

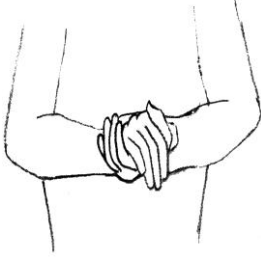
Aynı pozisyonlar diğer bacağı da uygulanır.

2. KOLLARdaki romatizma, yorgunluk ağrıları, boyun, omuz, sırt ağrılarında her iki kola da uygulanır.

a) Kendinize uygularken;

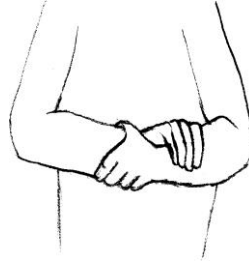
RS – 56

Her iki el üst üste.



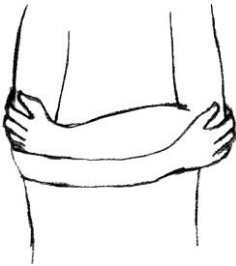
RS – 57

Her iki el bilekte.



RS – 58

Her iki el dirsekte.



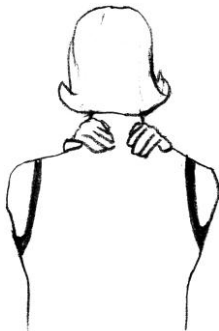
RS - 59

Her iki el omuzların dışında.



RS - 60

Her iki el ensenin iki yanında.



ÖNERİ

Eğer boyunda bir sorun varsa (boyun fıtığı, ağrısı vs) bir el ense köküne diğeri onun altına boyun omurlarına konularak çalışma bitirilir.

b) Başkasına uygularken:

(Kişi ister oturur, ister yatar durumda olsun fark etmez)

RS - 61

Kişinin eli eller arasına alınır.



RS - 62

Bir el avuçta sabit, diğer el bilekte.



RS - 63

Bir el avuçta, diğer el dirsekte.



RS - 64

Bir el avuçta, diğer el omuzda.



RS - 65

Bir el avuçta, diğer el ense kökünde.



Aynı pozisyonları diğer kola da uygulayın.

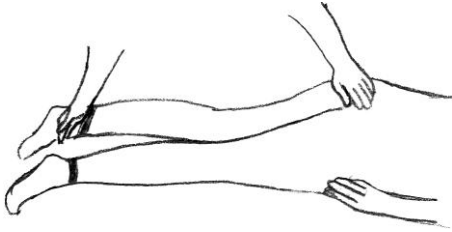
4. ÇEŞİTLİ EŞİTLEME POZİSYONLARI

Aşağıdaki pozisyonları sadece başkasına uygulayabilirsiniz.

1. Vücudun sol ve sağ taraflarının dengelenmesi, omurga kanalının temizlenmesi için ancak başkasına uygulanır (hara eşitlemesi).

RS - 66

Bir el iki ayak arasında, diğer el kök çakrada



RS - 67

Bir el kök çakrada, diğer el ense kökünde.



RS - 68

Bir el ense kökünde diğer el taç çakrada.



RS - 69

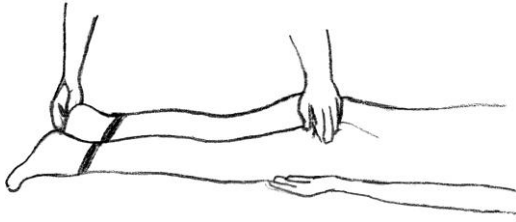
Bir el taç çakrada, diğer el dışa dönük şekilde biraz ilerisinde.



2. Sırt ağrısı, kemik rahatsızlıkları, romatizma, bacak ağrıları, duruş bozukluklarından kaynaklanan enerji dengesizliklerinde kullanılır, varsa kök çakradaki tıkanıklığı, blokajı çözer.

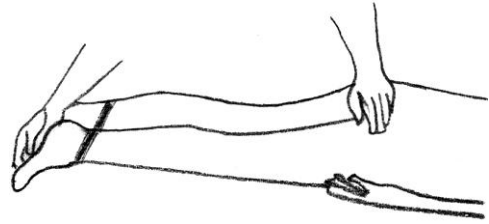
RS - 70

Bir el kök çakrada, diğer el sol ayak tabanında.



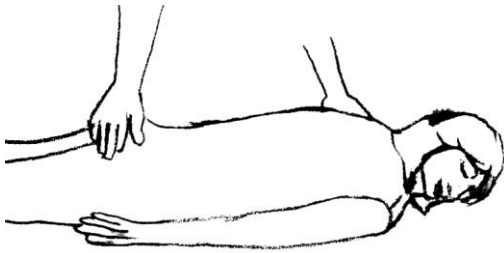
RS - 71

Bir el kök çakrada, diğer el sağ ayak tabanında.



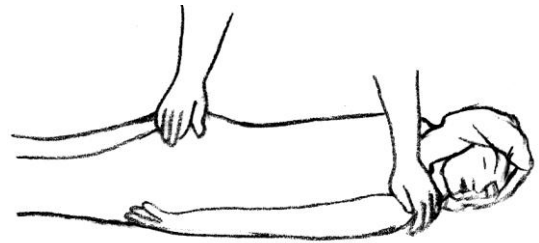
RS - 72

Bir el kök çakrada, diğer el sol omuzda.



RS - 73

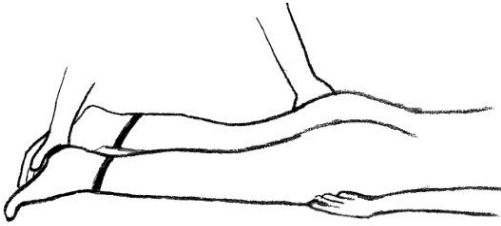
Bir el kök çakrada, diğer el sağ omuzda.



3. Bel bölgesindeki rahatsızlıklar, kalça problemleri, sırt ve omuz ağrıları, omurga ve kemiklerle ilgili bütün rahatsızlıklarda ve iç enerjilerin dengelenmesi için yapılır.

RS - 74

Bir el sağ ayak tabanında, diğer el çapraz olarak sol kalçada.



RS - 75

Bir el sol ayak tabanında, diğer el çapraz olarak sağ kalçada.



RS - 76

Bir el sağ kalçada, diğer el sol omuzda.



RS - 77

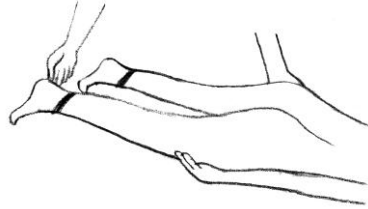
Bir el sol kalçada diğer el sağ omuzda.



4. Baş bölgesindeki yoğunluklarda, boyun problemlerinde, romatizma, eklem iltihabı ve kemiklerle ilgili bütün rahatsızlıklarda uygulanır.

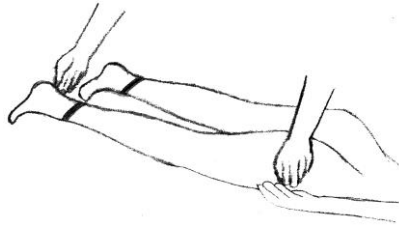
RS - 78

Bir el iki ayak arasında ve kök çakra hizasında, diğer el sol kalçada.



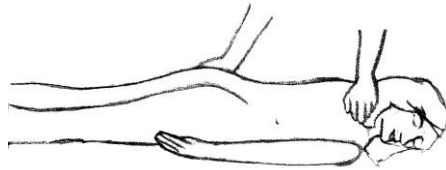
RS - 79

Bir el iki ayak arasında, diğer el sağ kalçada.



RS - 80

Bir el ense kökünde, diğer sol kalçada.



RS - 81

Bir el ense kökünde, diğer el sağ kalçada.



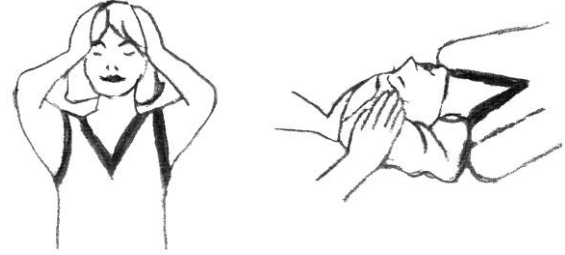
5. REİKİ UYGULAMALARINA AİT DİĞER POZİSYONLAR

Aşağıdaki pozisyonların her biri birbirinden bağımsızdır. İhtiyaç duyulan bir veya birkaç pozisyonu çalışmalarınıza katabilirsiniz.

RS - 82

Ellerinizi taç çakrayı kapatmayacak şekilde başın iki yanına yerleştirin.

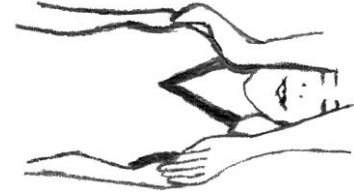
Bu pozisyon; merkezlemek, baş ağrısı, migren, baş dönmesi, denge bozukluklarında, stres ve gerginlik içindir.



RS - 83

Ellerinizi omuz başlarının üzerine koyun.

Bu pozisyon; kol ile ilgili her türlü problemlerde, heyecan ve şok gibi durumlarda etkindir.



RS - 84

Ellerinizi her iki göğüsün üzerine yerleştirin.

Bu pozisyon; meme tümörleri-kistleri ile bedendeki dişi ve erkek enerjilerin dengelenmesi içindir.



RS - 85

Ellerinizi kalçanın sağ ve sol tarafına yerleştirin.

Bu pozisyon; her türlü bacak, bel problemleri, sara nöbetleri öncesi ya da sonrası ve varis içindir.



RS – 86

Bir elinizi alın çakrasına, diğ er elinizi karın çakrasına yerleştirin.

Bu pozisyon; sakinleřip uykuya hazır hale gelmeniz, stres ve şok içindir.

**RS – 87**

Bir elinizi mide çakrasına, diğ er elinizi karın çakrasına yerleştirin.

Bu pozisyon; enerji depolamak, g ulenmek içindir.

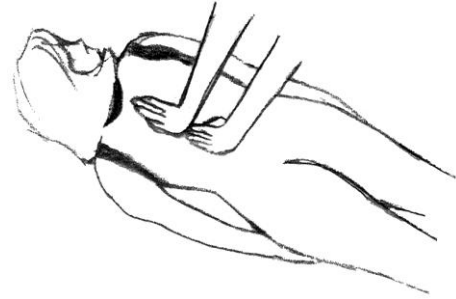
**RS – 88**

Ellerinizi,  nce ‘‘T’’ pozisyonu yaparak boyun b lgesine yerleştirin.

Daha sonra ellerinizi alt alta gelecek şekilde omurgaya yerleştirin.

K k akraya kadar bu pozisyonu uygulayın. K k akraya gelince tekrar ‘‘T’’ pozisyonu ile bitirin.

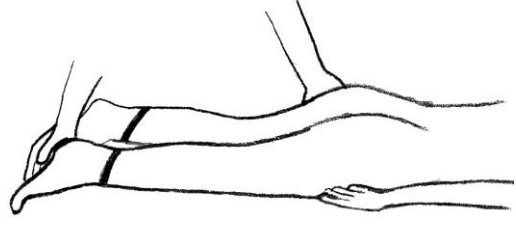
Bu pozisyon; omurga ve sırt problemlerinde, disk kayması ve duruş bozuklukları içindir.



RS - 89-a

Bir eli sol kaba etine, diğer eli sağ topuğa yerleştirin.

Bu pozisyon; siyatik ağrıları içindir.

**RS - 89-b**

Bir eli sağ kaba etine, diğer eli sol topuğa yerleştirin.

Bu pozisyon; siyatik ağrıları içindir.

**RS – 90**

Parmak uçlarınız topuklara doğru olacak şekilde ellerinizi yerleştirin.

Bu pozisyon ile ayaklardan bedene güçlü bir enerji akımı olur. Bütün bedeni güçlendirmek içindir.

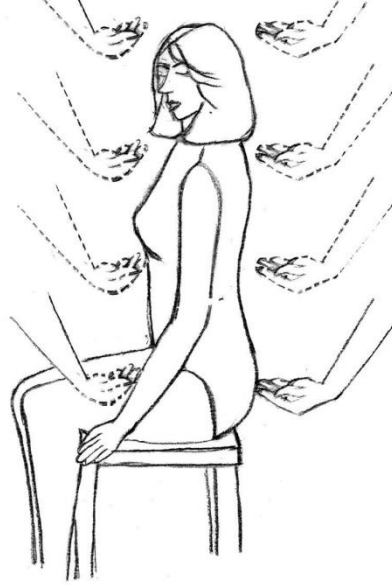


6. OMURGA TEMİZLİĞİ

Tüm enerji uygulama çalışmalarında öğrettiğim ve uygulanmasını önerdiğim bir yöntemdir.

Daha öncede belirtildiği gibi fiziksel bedenin sağlıklı ve dengede olması, yaşam enerjisinin bedende rahat akmasına bağlıdır. Tepe çakradan başlayıp, kuyruk sokumuna kadar devam eden “omurga kanalı” bedendeki en önemli enerji yoludur. Ana kanal niteliğindeki bu kanalın enerjisinin bloke olması, bedendeki tüm enerji akışını etkiler.

Omurga kanalı boyunca sıralanan çakralarda yapılan enerji temizleme çalışmalarının, “omurga kanalı” üzerinde de yapılması gerekir. Eğer omurga kanalı tıkalı ise, sadece çakraların temizlenmesi yeterli olmayacaktır. Bunun için;



RS – 91

1. Omurga temizliğini yapacağınız kişiyi oturtun ve yanına geçin.
2. Bütün bu çalışmaları “eterik parmakları” kullanarak da yapabilirsiniz. Eterik parmaklarınızı çakra-aura bölümünde sayfa 10’da yer alan bilgiler doğrultusunda oluşturabilirsiniz. Ve bu parmaklar ile bedeni içten tarayarak çalışabilirsiniz.
3. Omurga temizliği her iki el kullanılarak yapılır. Parmaklarınızı hafif açarak ve bir miktar kıvrarak tarak gibi kullanın. Ellerinizi omurganın önünde ve arkasında olmak üzere bedene çok yakın olarak tutun.

4. Daha sonra kuyruk sokumu hizasından başlayarak ellerinizi aynı anda ve hizada yukarı doğru, tek tek çakralardan geçerek, tüm beden boyunca yavaşça hareket ettirin. Ellerinizi başın üstünde, tepe çakrasında birleşene kadar devam edin.
5. Tepede toplanan bloke olmuş enerjiyi, iki elinizle kavrayıp kopartır gibi bir hareketle ayırın. Daha sonra elinizle tuttuğunuz negatif enerjiyi, temizleyici ve dönüştürücü özelliği olan mor enerjiye attığınızı düşünün.
6. Bu hareketi bedende genel bir rahatlık sağlayana kadar tekrar edebilirsiniz. Eğer enerjileri hissedecek kadar pratik yaptıysanız yeterli olup olmadığına siz karar verin. Bunu hissedemiyorsanız en az 9-10 kere bu işlemi tekrarlayın.
7. Ellerinizi kaydırarak çalışırken bazı bölgelerde blokajlar olduğunu hissedebilirsiniz. Bu durumda ellerinizi saat yönünde döndürerek sanki bir ip yumağı sarıyormuş gibi çalışmaya devam edin. Ya da o bölgede tarama hareketini birkaç kere daha yapın. Böylece o bölgede bulunan negatif enerji harekete geçer ve çözülme işlemini sağlamış olursunuz. Eğer 2. aşama Reiki uygulayıcısı iseniz, içinizden 1. sembolün mantrasını (ismini) söyleyerek çalışmanıza devam edebilirsiniz.

Hala enerji blokajını hissediyorsanız;

8. Ellerinizi kaydırarak yapılan tarama işlemini, 2-3 kere boğaz çakrasına kadar uygulayın.
9. Bu bölgeye kadar yükselen negatif enerjiyi ağızdan dışarı doğru boşaltabilirsiniz. Bunun için uygulama yaptığınız kişiye derin bir nefes almasını söyleyin. Bir eliniz ensede iken nefes vererek ağızdan bırakabilir.
10. Eğer negatif enerji fazla ise lastik gibi uzayabilir. Tamamen bitmeden çalışmayı kesmeyin. Gerekirse ağızdan dışarı doğru bir halat topluyormuş gibi çekmeye devam edin. Bu sırada ağız kapanmamalıdır.

Topladığınız enerjiyi MOR ENERJİYE bırakmayı hep HATIRLAYIN.

11. Aynı işlem, rahatlık sağlanana kadar ya da çıkan enerjinin renginin berraklaştığını hissedene kadar çalışmaya devam edilmelidir. Özellikle mide ve boğaz çakralarında fazla miktarda negatif enerji birikmişse çalışma sırasında mide bulantısı ve öksürme hissi olabilir. Bu durum normal olup çalışmayı kesmek için sebep değildir. Bu gibi durumlarda çalışmaya özellikle devam edilmelidir.

12. Çalışma bittiğinde ellerinizi yıkayın.

REİKİ POZİSYONLARINDA SÖYLENEBİLECEK ONAYLAMA CÜMLELERİ

1. GÖZLERDE;

- ✓ Sevgiyle ve şevkatle bakıyorum ve görüyorum.
- ✓ Yaşamımdaki güzellikleri ve iyilikleri görmeyi seçiyorum.
- ✓ Ben yaşama sevgiyle, güvenle ve cesaretle bakıyorum. Şimdi ve daima.
- ✓ Kendi güzelliğimi görmeyi seçiyorum.
- ✓ Yaşadığım tüm olayların oluş sebeplerini görüyorum ve anlıyorum.
- ✓ Tüm olaylara, hayata, dünyaya Tanrı'nın gözleriyle bakıyorum.

2. ŞAKAKLARDA;

- ✓ Tam gerektiği anda gereken herşeyi hatırlamaya ve fark etmeye niyet ediyorum ve izin veriyorum.
- ✓ Kendimi çevreme sevgiyle ve olduğum gibi gösteriyorum.
- ✓ Tanrısal benliğimle var olmayı seçiyorum.
- ✓ Ben dengedeyim.

3. KULAKLARDA;

- ✓ Sevgiyle duyuyorum ve dinliyorum.
- ✓ Bugüne kadar duymaktan hoşlanmadığım her şeyin şifalanmasına niyet ediyorum ve izin veriyorum.
- ✓ Duymam gereken her şeyi sevgiyle duymayı seçiyorum.
- ✓ Yüreğimin sesini duymayı ve dinlemeyi seçiyorum. Şimdi ve daima.
- ✓ İçsel dengemi kuruyorum ve bunu bütüne yansıtıyorum.

4. BAŞIN ARKASINDA;

- ✓ Dişi ve erkek enerjilerim denge ve uyum içinde.
- ✓ Kendimi ve yaptığım her şeyi sevgiyle onaylamayı seçiyorum.
- ✓ Ben kendimi tam olduğum gibi seviyorum ve onaylıyorum.
- ✓ Ben kendim ile barışığım.
- ✓ Ben Tanrıyla, evrenle bir ve bütünüm.
- ✓ Korku üreten düşüncelerimin şifalanmasına niyet ediyorum ve izin veriyorum.
- ✓ Zihnimi sevgi, neşe dolu ve huzur hissettiren düşüncelerle besliyorum.

5. ENSEDE;

- ✓ Ben inatçılığı bırakıyorum, esnek olmayı seçiyorum.
- ✓ Hayatı bir yük olarak taşımaktan vazgeçiyorum ve akışta olmayı seçiyorum.
- ✓ Bir durumu değerlendirmenin sayısız yolu olduğunu biliyorum ve bunu kabul ediyorum.
- ✓ Başkalarının bakış açılarını fark etmeyi ve anlamayı seçiyorum.
- ✓ Evrenin olumlu desteği her zaman benimledir.

6. BOYNUN İKİ YANINDA;

- ✓ Ben kendimi her zaman, her yerde tam olması gerektiği gibi sevgiyle, cesaretle ve özgürce ifade ediyorum.
- ✓ Benim için değişim kolaydır. Değişmeye ve gelişmeye hazırım. Şimdi ve daima.
- ✓ Olumsuz düşünce, duygu ve inanç kalıplarımı değiştirmeyi seçiyorum.
- ✓ Değişmemi ve ilerlememi engelleyen düşünce kalıplarımı fark etmeyi ve değiştirmeyi seçiyorum.
- ✓ Ben yaratıcılığımı sevgiyle, güvenle ve kolaylıkla ifade ediyorum.
- ✓ Yaşamda kendimi esnek bir şekilde ifade ediyorum.

7. BİR EL BAĞIRDA, DİĞER EL KALP ÇAKRASINDA;

- ✓ Bağışıklık sistemim sağlıklı, denge ve uyum içinde çalışıyor.
- ✓ Kendimi sevgiye açıyorum ve sevgiyi kabul ediyorum.
- ✓ Şu andan itibaren kendime şevkatle davranmayı seçiyorum.
- ✓ Hayatıma gelen her şeyin sevgiyle gelmesine izin veriyorum.
- ✓ Sevgiyle var olmayı, sevgiyle yaratmayı ve sevgiyle paylaşmayı seçiyorum.
- ✓ Hayatımda sevgiyi, neşeyi ve coşkuyu yaratıyorum.
- ✓ Bugüne kadar yaşadığım tüm kırılganlıklarımı bırakıyorum. Bugüne kadar yaşadığım ani kayıpların (ölüm, iflas gibi), kalp çakramdaki tüm izleri şifalanıyor. Şimdi ve daima.
- ✓ Affetmek, benim için düşündüğümünden daha kolay gerçekleşiyor.
- ✓ Kendimi seviyorum; bu yüzden tüm geçmişimi ve geçmişteki deneyimlerimi kolaylıkla affediyorum ve kendimden özgür bırakıyorum.
- ✓ Bugüne kadar bana zorluk yaşatan tüm insanları bağışlamayı seçiyorum. Bunu sevgiyle ve kolaylıkla yapıyorum.
- ✓ Yaşamın tüm güzelliklerini fark etmek için zaman ayırıyorum ve fark ediyorum.

8. BİR EL MİDEDE, DİĞER EL GÖBEK ALTINDA;

- ✓ Dile getiremediğim öfkelerimin mide çakramdaki tüm izlerinin şifalanmasına izin veriyorum.
- ✓ Kendime güveniyorum, hayatın akışına güveniyorum.
- ✓ Yaşadığım ilişkilerimin sevgi boyutunda olmasına izin veriyorum.
- ✓ Yeniliklere açığım. Yeni fikirleri ve deneyimleri kolaylıkla hazmediyorum.
- ✓ Kendimle, çevremle ve hayatla ilgili tüm ön yargılarımı bırakıyorum.
- ✓ Hayatımda her şey yolunda. Huzurluyum, dengeseyim ve sevgideyim.

9. KASIKLARDA;

- ✓ Cinsel kimliğimi sevgiyle onaylıyorum.
- ✓ Bedenimi seviyorum ve tam olduğu gibi onaylıyorum.
- ✓ Cinsellikle ilgili yaşadığım tüm olumsuz olayların karın çakramdaki izlerini siliyorum, iptal ediyorum.
- ✓ İçimdeki yaratıcı gücün ortaya çıkmasına izin veriyorum.
- ✓ Var olan her şeyin sınırsız bolluğuna kendimi açıyorum ve hayatıma sevgiyle kabul ediyorum.

10. BELDE;

- ✓ Kendimi geçmişimden özgür kılıyorum. Geçmişimle ilgili tüm bağlarımı kesiyorum. Anda yaşamayı seçiyorum.
- ✓ Yaşamın akışına güveniyorum.
- ✓ Bu hayatı sevgiyle ve keyifle yaşıyorum. Bu hayatı kendime maddi ve manevi kolay kılıyorum.
- ✓ Hayatım bereket ve bolluk içinde.
- ✓ Şu andan itibaren yokluk bilincime sebep olan eski sınırlı düşünce ve inanç kalıplarımın şifalanmasına niyet ediyorum ve izin veriyorum.
- ✓ Kendimi tam olduğum gibi tüm fiziksel ve ruhsal özelliklerimle sevgiyle kabul ediyorum ve onaylıyorum.
- ✓ Dünya ve hayatla olan bağım sağlam ve güçlüdür.
- ✓ Bedenimdeki tüm hücreler, organlar ve sistemler, sağlıklı, denge ve uyum içinde çalışıyorlar.

11. DİZLERDE;

- ✓ Yaşamda esnek olarak var olmayı seçiyorum.
- ✓ Yaşamla uyum içindeyim.
- ✓ Hayatımdaki değişikliklere kolaylıkla uyum sağlıyorum.
- ✓ Rahatlıkla ilerliyorum ve değişiyorum.
- ✓ Egomu yaratan ve besleyen tüm düşüncelerimden ve duygularımdan kendimi özgür kılıyorum. Ben sevgiyle var olmayı seçiyorum.

12. SOL AYAKTA;

- ✓ Attığım her adımı sevgiyle ve dengeyle atıyorum.
- ✓ Hayatta keyifle, güvenle ve kolaylıkla ilerliyorum.
- ✓ Beni taşıdığı için ayaklarıma teşekkür ediyorum.
- ✓ Yaşamla uyum içinde yol alıyorum.
- ✓ Bacaklarım beni daima doğru zamanda, doğru yere, çalışmalara ve insanlara götürür.

13. SAĞ AYAKTA;

Sol ayaktaki onaylamaların aynısı.



KAYNAKÇALAR

1. Reiki eğitmenlerimin manüelleri ve pratik çalışmalarda algılananlar.
2. Düşünce Gücüyle Tedavi / Louise L. Hay / Altın

REİKİ

2.AŞAMA



3.BÖLÜM

Reiki'nin 2. aşaması; olumsuz zihinsel kalıpların ve duygusal süreçlerin şifa bulması için gereken bilgiyi ve çalışmaları, ayrıca amaca göre Reiki enerjisini yönlendirmeye yarayan üç adet sembolü ve bunların kullanımlarını içerir.

Reiki'nin 1. aşamasında kontrol Reiki'nin kendisindedir, sizi yönlendirir. Bu aşamada yapılan enerji çalışmaları sadece fiziksel ve eterik beden üzerinde etkilidir. 2. aşamada ise sembollerin yardımı ile Reiki enerjisinin akışını daha bireysel alanlara çekerek, zorlanılan blokajları çözmek ve ruhsal gelişimimizi hızlandırmak mümkündür. Bu aşamada yapılan Reiki enerji uygulama çalışmaları, duygusal ve zihinsel düzeylerde etkilidir.

Reiki sembollerini gizli tutmanın, Reiki geleneğinin bir parçası olduğu söylenmektedir. Ancak, sembollere kutsal bir emanetmiş gibi bir yaklaşımda da bulunmamak gerekir. Semboller niyetinize ve Reiki enerjisine odaklanabilmeniz için sadece birer araçtır. Artık günümüzde birçok Reiki kitabında ve internette bu sembollerin çizimlerini ve mantralarını görmekteyiz. Yine de sembollerin bir hatıra eşyasında ya da şans objelerinde yani Reiki uygulamaları dışında kullanılmamasına özen gösterilmelidir.

Sembollerin gücü, görünüşünden değil, uyumlama esnasında onlara bağlanan enerjiden gelir. Gizli bir gücü yoktur. Uyumlama esnasında sembolün temsil ettiği enerji kendini sembole bağladığından, Reiki 2'ye uyumlanan kişi sembolü düşündüğü an sembolün temsil ettiği enerji de otomatik olarak akmaya başlar.

Bu nedenle semboller, sadece 2. aşama ya da ileri Reiki uyumlaması alanlar tarafından aktif hale getirilip, kullanılabilirler.

Dr. Usui'nin de, yazıtlarda bulmuş olduğu sembol ve mantralarının etkisini göremeyince, Kurama dağına çıkarak 21 günlük meditasyon ve oruç sürecinin sonunda sembollerle bağlantıya geçtiği ve kullanma yetkisini elde ettiği öykülerinden anlaşılmaktadır. Bu e-kitapta ise Dr. Usui'nin geleneğine sadık kalınarak, sembollerin çizimlerine ve mantralarına (mantra; sembole birlikte söylenen, sembole atanmış sözcük, sembolün ismi) yer verilmemiştir.

SEMBOLLER

Semboller, Reiki uygulamasının başında ve / veya uygulama anında kullanıldığı gibi, günlük yaşamın hemen her alanına değişik kullanım şekilleriyle de uygulanabilirler.

Genellikle yukarıdan aşağıya ve soldan sağa çizilirler. **Reiki geleneğine göre, her sembol bir kere çizilir ve kişi içinden üç kere sembolün ismini (mantrasını) tekrarlar.**

Sembollerle çalışmak dikkat ve ciddiyet ister. Sembollerin çizim, isim ve kullanımlarının iyi öğrenilmesinde fayda vardır ve her çalışmada kullanmak, Reiki uygulamasını çok güçlendirir.

Sembolleri, eksik ya da yanlış çizdiğinizizi düşündüğünüz zaman olursa endişelenmeyin. Reiki bilinci ile yanlış yapmanız mümkün değildir. Burada sizin niyetiniz önem taşır. Sembollerin çizimindeki minik bir eksiklik bile niyetiniz ve Reiki'nin bilinciyle birleşerek olması gerektiği gibi algılanır (tabi ki bu ifadeye sığınarak sembolleri gelişigüzel çizmek de olmaz).

Sembollerin çiziminde öğretmenler arasında da farklılıklar vardır. Dolayısıyla uygulayıcıların sembolleri arasında da farklılıklar görülmesi olasıdır. *Uygulayıcı için sembolleri çizmenin doğru yolu, öğretmenleri tarafından uyumlandıkları ve uygulama bilgilerini aldıkları sırada, onlara gösterilen çizim şeklidir.*

Sembolleri; kişinin yanına ya da üstüne olabildiği gibi, kendi önünüze, havaya da çizebilirsiniz. Semboller; parmağınızla çizilebildiği gibi, avuç içi çakranızdan dışarı çıkan bir ışın huzmesini hayal edip, elinizin hareketiyle de çizilebilmektedir. Sembolleri, onların isimlerini düşünerek, gözünüzün önünde canlandırarak ya da kendinizi onu çizerken hayal ederek de aktif hale getirebilirsiniz. Bu yöntemlerden herhangi biri sembolleri etkinleştirecektir.

Reiki çalışmalarındaki sembollerin çizimleri, kullanım şekilleri ve kullanım sıraları bana aktarıldığı şekliyle sunulmuş olup, diğer kaynaklara göre siz Reiki dostlarına farklı gelebilir. Daha öncede belirttiğim gibi, Reiki'nin değişik uygulama yöntemleri vardır. Bu yöntemlerin hepsinin de dünyamızın ve insanlığın şifası için gerekli olduğunu hep hatırlayalım.

ÖNERİ

Sembolleri öğrendikten sonra ayda bir orijinal çizimlerine bakmakta fayda vardır. Bazen öyle bir çizim yapılıyor ki çok farklı bir şekil ortaya çıkabiliyor.

BİRİNCİ SEMBOL (güç sembolü)

Bize hayatı kolay kılacak olan bir semboldür. Fiziksel beden ve eterik beden (enerji bedenleri ile ilgili ayrıntılı bilgi çakra-aura bölümünde sayfa 5'de) üzerinde çalışmaya yarar. Bu sembol güç sembolüdür. Reiki enerjisinin gücünü ve etkisini artırmak için kullanılır.

Reiki'nin 1. aşamasında eller bedende ilgili yere konulduğunda, bedenin enerji ihtiyacı başka bir bölgede ise enerji o bölgeye akar. Örneğin eller midede ama ihtiyaç duyulan yer boğaz bölgesi ise Reiki enerjisi o bölgeye yönelir. Yani kontrol Reiki'dedir. Bununla birlikte Reiki'nin 2. aşamasında 1. sembolü uygulayacağınız bölgeye çizip (örneğin mide), sembolün ismini içinizden söyleyerek kullandığınızda, enerjiye "tam buraya ve güçlü gel" mesajını vermiş olursunuz. Dolayısıyla kontrol sizde olur.

1. sembolün içerdiği özelliklere göre kullanım şekli

➤ Kuvvetlendirici Özelliği

Güç sembolü, Reiki enerjisinin gücünü arttırmak ya da Reiki enerjisini özel bir bölgeye odaklamak için kullanılır. Bunun için, sembolü çizmeniz ya da gözünüzde canlandırmanız ve sembolün ismini düşünmeniz yeterlidir. Güç sembolü, Reiki uygulaması sırasında herhangi bir zamanda kullanılmakla birlikte, uygulamanın başında etkiyi artırmak ve uygulama bittiğinde de iyileştirici enerjileri sabitlemek için kullanıldığında özellikle etkilidir.

➤ Koruyucu Özelliği

Genel olarak tüm negatif enerjilere karşı koruma sağlar. Evinizde; pencere, kapı, duvarlara, arabanızda; direksiyona, tavanına, tekerleklerle ya da arabayı kapsayacak şekilde çizerek, kendinize veya yakınlarınıza aurdan çizmek suretiyle, değer verdiğiniz her şeyi korumak için kullanılır. Reiki her seviyede çalıştığı için, onun sağladığı koruma da tüm seviyelerde olacaktır. Sadece fiziksel zararlara karşı değil, aynı zamanda sözel, duygusal ya da psişik saldırılara karşı da koruma sağlayacaktır.

- Sadece kendi auranıza çizerken; el kendinize dönük olacak şekilde ve sağınızdan solunuza doğru sembol kocaman çizilir.
- İstenirse evden çıkan tüm aile bireylerinin üzerine aurasını kapsayacak şekilde sembol çizilir ve ismi içinizden söylenir.
- Kalabalık ortamlarda, önce kendinize çizip, ardından ortaya veya kişilere tek tek çizerek ortamın sakin ve huzurlu olması sağlanır. Bunun için sembolü gözünüzün önünde canlandırarak, ismini içinizden söylemeniz yeterlidir.

➤ Arındırıcı Özelliği

Arındırılması istenen herhangi bir eşya veya mekan temizliği için çizilir. Özellikle Reiki çalışmalarından sonra odayı birikmiş olumsuz enerjiden temizlemek için kullanılır. Ev ya da işyeri gibi yaşanan ortamları 1. sembol ile arındırmak, buraların daha fazla pozitif enerji ile dolu olmasını sağlar.

- Reiki çalışmalarından sonra mekân temizliği için kullanılır.
- Dışarıda yenen yemeklerin üzerine çizerek, yiyeceğin olumsuz etkilerini giderebilirsiniz.
- Aynı şekilde ilaçlara da çizerek yan tesirini azaltıp, iyileştirici etkisini artırabilirsiniz.
- Fiziksel uygulama çalışmalarında blokaj temizliğinde kullanılır. Sembolün içerdiği özellikle Reiki enerjisinin gücü ve etkisi artacağı için bloke olmuş enerjiler gevşeyerek açılır ve yaşam enerjisi rahat akmaya başlar.

➤ Yardımcı Özelliği

Reiki bilinç düzeyini yükselttiği için, yapmakta zorlandığınız konularda size yardımcı olur. Örneğin açılmayan kapılar, kavanoz kapakları, çalışmayan elektronik aletler, akü vb. şeylerde, şayet ciddi bir arıza yoksa 1. sembol size kolaylık sağlar.

- Ayrıca meditasyon çalışmalarında, enerji ve konsantrasyon gücünü artırıcı olarak kullanılır. Bunun için çalışmaya başlamadan önce sembolün ismini içinizden üç defa tekrarlamanız yeterlidir.

Kısacası, 1. sembolü; elle, gözle veya zihinde imgeleyerek bir kez çizip, üç kere ismini söyleyerek her an, her yerde, her şeye çizerek kullanabilirsiniz.

İKİNCİ SEMBOL (mental sembol)

Bu sembol duygusal ve zihinsel değişim ve dönüşüm için kullanılır. Bilinen odur ki; fiziksel düzeydeki rahatsızlıkların hemen hepsinin duygusal / zihinsel bir karşılığı vardır. Ve pek çoğu düşünce sistemimizdeki olumsuz telkin ve inançlardan oluşur. Bu anlamda fiziksel rahatsızlığın oluşumuna neden olan duygu ve düşüncelerin şifa bulması rahatsızlığın da iyileşmesi anlamına gelir.

İnsan yaşamı boyunca çeşitli olumsuz düşünce, inanç kalıpları ve duygusal acılarla iç içedir. Genelde sorunlarımızı paylaşmak yerine içe atmayı tercih ettiğimizden bu hissedilen acı, içerde kaldığı ve başka çıkış yolu bulamadığı durumlarda da kendini fiziksel hastalık olarak gösterebilmektedir.

2. sembolün kullanımı, Reiki enerjisini duygusal / zihinsel bedenlere odaklar. Ve ifade edilmemiş/bastırılmış bilinçaltındaki blokajları, olumsuz bir düşüncenin veya duygunun ya da travmanın kapladığı enerji alanını çözüp şifalanmak üzere yüzeye çıkarır. *2. sembol duygusal / zihinsel alanda çok güçlü bir arınma aracı* olduğundan, kişi, ağlayarak ya da gülerek oluşturduğu duygusal boşalım ile rahatlamaya başlar.

Örneğin, bilinçaltımızda saklı kalan; korku, öfke, endişe, çok şanssızım, tüm aksilikler beni bulur gibi tüm olumsuz duygu ve inanç kalıplarını temizleyeceği için kendimizle barışık ve huzurlu olmamızı sağlar.

Mental Reiki uygulamaları ile bilinç, bilinçaltı ve üst bilinç katmanlarında bir dönüşüm oluşacağından, kişi bilincini eski davranış ve düşünce kalıplarından arındırmayı yeniden ve olumlu olarak programlamayı öğrenir. Böylece Reiki, çözümlerin önünü tıkayan dirençlerin/engellerin/sınırlamaların neler olduğunu anlamamıza yardım eder.

Bilincimizde meydana gelen her türlü değişiklik yaşantımıza da yansıtacağı için, bu sembolün burada anlatıldığı şekilde kullanılmasına özen gösterilmesinde fayda vardır.

2. sembolün kullanıldığı alanlar;

- Fiziksel hastalıkların altında yatan duygusal / zihinsel kalıplara şifa gönderirken kullanılır. Bütün hastalıklarda, özellikle kanser gibi kronikleşmiş olanlarda; hastalığın ana nedenini sorgulayarak mental bir çalışmaya girmiş olursunuz. Bu uygulama, fiziksel hastalıkların zihinsel ya da duygusal olabilecek sebeplerin çözülmesi için, saklandıkları yerden (bilinçaltından) oluşturduğu enerjiyi açığa çıkararak dönüşüme hazırlar.
- 2. sembol yüksek frekans ile düşük frekanslı olumsuz enerjileri temizlediğinden enerji farklılığı olan her yerde arındırma ve dengeleme özelliğine de sahiptir (ister bedendeki herhangi bir bölgenin fazla enerji ile yüklü olması ya da o bölgedeki enerji blokajının / tıkanıklığının hissedilmesi gibi durumlarda olsun isterse mekan, yiyecek ve içeceklerde olsun).
- Olumsuz, rahatsız edici duygusal, zihinsel ve inanç kalıplarının yerine, yeni düşünce formları yerleştirirken yani onaylama (afirmasyon) yapılırken kullanılır.
- Bunun yanı sıra; bağlardan ve bağımlılıklardan kurtulmak için,
- Gündelik hayatı etkileyen korku, endişe, üzüntü, sıkıntı, hayal kırıklığı, öfke ve benzeri tüm olumsuz duygusal süreçlerin iyileşmesi için,
- Dalgınlık, uyku bozuklukları, unutkanlık, saldırganlık, sabırsızlık, kendini ifadede zorlanma, öğrenim güçlüğü gibi sorunlarda,
- Kötü anıların etkilerini temizlemek, bağışlayıcılık, farkındalık ve iletişim yeteneklerini geliştirmek, sezgilerin gelişmesi, sevme ve sevilmeyle ilgili sorunların çözümlenmesinde ve
- Çakralardaki enerjinin dengelenmesinde kullanılır.

2. sembolün kullanım şekli;

- 2. sembol ile çalışırken çok yorgun ve uykulu olunmamalıdır. Ciddi bir çalışma olduğundan TV seyrederken ya da sohbet ederken çalışma yapılmamasına özen gösterilmelidir.
- Asla ama asla bu sembol, mental bir uygulama çalışması (sayfa 12) yaparken, uygulama yapılan kişinin bilincinden, üst bilincinden ve bilinçaltından **İZİN ALINMADAN KULLANILMAZ**.
Eğer, fiziksel bir uygulama çalışmasında (sayfa 10) 2. sembol kullanılacaksa, **izin alınmasına gerek yoktur**. Burada yapılan uygulama, daha yüksek frekanslı enerji çalışmasıdır.
- Arabaya çizilmemesine özen gösterilmelidir.
- 2. sembol her zaman 1.sembol ile sabitlenir.
- Fiziksel uygulama çalışmalarında özellikle kronik bir hastalık için çalışılması gerektiğinde, hasta bölgeye çizilerek uygulama yapılır (2+1).
Şöyle ki; normal olarak tam bir Reiki uygulaması sırasında ya da uygulama bitimini takiben, hasta olan bölgeye “2. sembol (3 defa ismi) + 1. sembol (3 defa ismi)” çizip eller ilgili bölgeye konularak çalışmaya devam edilir. Burada izin alınmasına gerek yoktur. Çünkü burada yapılan uygulama, daha yüksek frekanslı enerji çalışmasıdır. Yani bilinç katmanlarındaki olumsuz bir kodlamanın değişim-dönüşüm çalışması (mental uygulama çalışması) değildir.
- Fiziksel uygulama çalışmalarında, enerjinin bloke olduğu bölgelerde temizleme yapılırken kullanılır (2+1).
Şöyle ki; çalışılan bölgeye; 2. sembol (3 defa ismi) + 1. sembol (3 defa ismi) çizilir ve o bölgenin enerjisi hissedilir. Sonra bir eli spiral şeklinde (2.bölüm sa:20) döndürerek blokajlı bölge yavaş yavaş çekilerek alınır, diğer elle kesme işlemi yapılarak temizleyici ve dönüştürücü bir özelliğe sahip olan mor enerjiye atıldığı imgelenir ya da niyet edilir. Ve eller ilgili bölgeye konularak bir süre daha Reiki verilmeye devam edilir.
- Ayrıca, ilaçların yan etkilerinden, bulunduğunuz ortamların, kullandığınız eşyaların veya yiyeceklerinizin olumsuz enerjiden temizlenmesi için de kullanılabilir (1.sembolü de tek başına çizerek bu amaçla kullanabiliyorduk, seçim sizin).

ÜÇÜNCÜ SEMBOL (uzaklık sembolü)

3. sembol, uzaklık sembolüdür. Daha önce anlatılan tüm Reiki enerji çalışmalarının zaman ve mekân kurallarına bağlı kalınmadan yapılmasını sağlar. Her türlü uzaklıktaki kişiye, canlıya, mekâna, olaya, bilinçaltına; korkulara, endişeye vb. Reiki enerjisi göndermek için kullanılır.

Kısacası 3. sembol sadece uzağa enerji gönderme çalışmalarında kullanılır.

3. sembolün kullanım şekli;

- Uzaklık sembolü, zamana köprü kurmak için kullanılır. Bunu kullanarak geleceğe Reiki enerjisi gönderebilirsiniz. Eğer gelecekte önemli bir faaliyette bulunacağınızı biliyorsanız, bu faaliyete Reiki enerjisi gönderebilirsiniz. Bu şekilde kullanıldığında Reiki enerjisi batarya gibi depolanır. Zamanı geldiğinde bu enerji çalışmaya başlar ve yardım eder.
Genelde bu yöntem, iş görüşmelerinden, sınavlardan, ameliyat vb. olaylardan önce kullanılır.
- Bu sembol, geçmişe Reiki enerjisi göndermek için de kullanılabilir. Eğer geçmişte sizi derinden etkilemiş bir deneyim yaşadıysanız, bu deneyime Reiki enerjisi göndererek, bugüne olan yansımaları iptal eder ve üzerinizdeki etkisini iyileştirebilirsiniz. Örneğin, bir kişinin “kapalı yerde kalma korkusu” var. Bu konu ile ilgili olarak yapılan Reiki uygulama çalışmalarına, 3. sembolle “kapalı yerde kalma korkusuna” gönderme çalışması da eklenince, daha önce korku nerede oluşmuş ise direk o zamana ulaşılır ve çözülme-dönüşüm o zamanda gerçekleşmiş olur.
- Bu sembol yer belirleyici bir araç olarak da kullanılabilir. Örneğin, mide ağrısı ile ilgili bir çalışma yapılırken ağrının kaynağı bilinemese de (zihinsel mi yoksa duygusal kökenli mi), bu sembolü kullanarak Reiki enerjisini problemin nedenine gönderebilirsiniz. Böylelikle, problemin kaynağını bilmeseniz de Reiki enerjisi gerekli yere gidecektir.

ÖZEL NOT

3. sembol sadece gönderme çalışmalarında kullanılır. Eğer, yıllarca uğraşıp, baş edilemeyen sağlık sorunları varsa, bir sefer olmak şartıyla o bölgeye (3+2+1) çizilerek ve her bir sembolün ismini içinizden söylenerek fiziksel uygulama yapılabilir.

Herkese **YAPILMAZ**. Çünkü 3. sembol derinlemesine temizlik yapar. Yani bilinçaltı ve bilinç üstü devreye girer. Fakat tıp bir çare bulamamışsa, her alternatif yol denendiği halde sonuç alınamamışsa, çaresiz kalınmışsa, **BİR** sefer olmak üzere uygulanabilir.

HERKESE (3+2+1) İLE FİZİKSEL UYGULAMA YAPILMAMASINA ÖZEN GÖSTERİLMELİDİR.

2. AŞAMA REİKİ UYGULAMALARI

GENEL KURALLAR

- Uygulamalarda kullanılacak bütün konu cümleleri kural olarak “bütünün hayrına olmak üzere” diye başlar. Çünkü yapılan hangi çalışma olursa olsun evrenin en büyük hayrına olmak durumundadır. Kişinin hayrına deyip çalışma yapılmaz. Daha sonraki yazımlarda pratik olması açısından bu cümle “BHOÜ” şeklinde kısaltılarak yazılacaktır.
- Daha öncede belirtildiği gibi, mental çalışmalar (örneğin, değiştirmek istediğimiz bir duygu ya da inanç kalıbı ile ilgili çalışmalar) sırasında çok yorgun ve uykulu olunmamalıdır. Farkındalık artırıcı bir çalışma olduğundan, TV seyrederken ya da sohbet ederken çalışma yapılmamasına özen gösterilmelidir.
- Hatırlanması gereken diğer bir önemli kural da, mental çalışmalarda uygulama yapılan kişi kendisi ya da bir başkası olsun bilincinden, bilinçaltından ve üst bilincinden **İZİN ALINMADAN UYGULAMA YAPILMAZ**.

Şöyle ki; Mental Reiki uygulaması yapacağımız kişi, uygulama için bize izin verdi diyelim. Bununla birlikte, bilinçaltının ve üst bilincinin bize onay verip vermediğini ve orada kayıtlı olanları bilemeyiz. Kişinin bize sözle vermiş olduğu izin ise yeterli değildir.

Bu nedenlerden dolayı emin olamadığımızdan, “mental uygulama” ve “mental gönderme” çalışmalarında kurulacak cümlelerin sonuna, **İZİN CÜMLESİ** kapsamında “ihtiyacı olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum” ifadesi eklenerek evrene bırakılır.

Örneğin; bilinç sigarayı bırakmak gerektiğini düşünüyor fakat alt ve üst bilinç istemiyorsa özgür iradeye bırakılmalıdır. Kuracağımız cümle örneği ise şu şekilde olur; “..... sigarayı bırakmasına engel olan düşünce ve inanç sisteminin şifalanması için ihtiyacı olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum”. Bu cümle evrende batarya gibi işlem görür ve zamanı gelince o kişiye destek olur. Bu enerjiyi kullanıp kullanmamak ise kişinin üst bilincinin kararına kalmıştır.

1. FİZİKSEL UYGULAMA çalışması

Reiki uygulaması yapacağınız kişi yanınızda ise ve dokunarak çalışmanıza izin veriyorsa fiziksel uygulama yapılır.

Örneğin midesinde rahatsız biri geldi ve sizden yardım talebinde bulundu. Fiziksel Reiki uygulamasında takip edilecek sıra şöyledir.

Çalışma; 4 gün üst üste, ara verilmeden yapılır.

1. gün Kişi ilk gün Reiki ile tanıştırılır. Sadece uzun bir fiziksel uygulama (2.bölüm, sayfa 26) veya kısa bir fiziksel uygulama (2.bölüm, sayfa 21) ve blokaj temizleme çalışması yapılır (2.bölüm, sayfa 20)
2. gün Fiziksel uygulama çalışması yapılır ve temizleme gerektiği takdirde semboller (1.sembol veya 2+1. sembol) eklenir. Omurga temizliği yapılır (2.bölüm, sayfa 42).
3. gün Fiziksel uygulama çalışması yapılır ve temizlemeye bir de mental uygulama çalışması (sayfa 12) ve onaylama cümleleri eklenir.
4. gün 3. günde yapılan çalışmalar tekrarlanır.

2. FİZİKSEL GÖNDERME çalışması

Uygulama yapacağınız kişi yanınızda değilse ya da sizin dokunmanıza izin vermiyorsa veya kendinize uygulama yapmanız gerekiyorsa “fiziksel gönderme” çalışması yapılır.

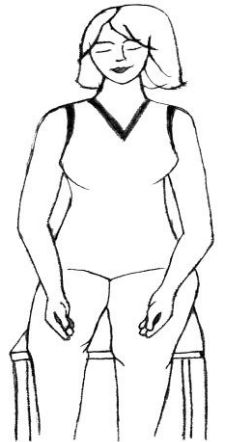
Bu çalışma; en az 15 dakika süreyle 4 gün üst üste ara vermeden, ya da bir seferde 1 saat yapılır. Bazen 30 dk.lık 2 gün üst üste çalışmayı da tercih edebiliyoruz.

Fiziksel gönderme çalışmalarını yapabileceğiniz durumlar;

Kendiniz başta olmak üzere herkese; akut rahatsızlıklar için, ameliyat, sınav, organizasyon, iş görüşmesi öncesinde ya da kişinin enerjisinin sakin ve dengede olması için kullanabilirsiniz.

Çalışma Şekli;

İster sol, ister sağ avuç içine veya havaya semboller çizildikten sonra, aşağıdaki formül adım adım uygulanarak iki el karşı karşıya gelecek ve avuç içleri birbirine bakacak şekilde, çalışma yapılır (RS-92).



RS-92

Formül

3 + 1 + İSİM-SOYAD + BHOÜ, ★ (konu cümlesi) + 1

Açılımı

3. sembol (3 defa ismi) + 1. sembol (3 defa ismi) + isim-soyad (3 defa) + BHOÜ, “★”
konu cümlesi (3 defa) + 1. sembol (3 defa ismi)

“★” yerine aşağıdaki konu cümlelerinden birini yerleştirebilirsiniz.

ÖRNEK KONU CÜMLELERİ

- ★ midesine Reiki gönderiyorum.
- ★ bacağındaki kırığın iyileşmesi için Reiki gönderiyorum.
- ★ bel bölgesindeki ağrıların geçmesi için bugünkü hayatına Reiki gönderiyorum.
- ★ burun tıkanıklığının, öksürüğünün ve ateşinin geçmesi için Reiki gönderiyorum.
- ★ boynumdaki ağrının geçmesi için bugünkü hayatıma Reiki gönderiyorum.

Yapılan bu çalışma, bilinçaltını ve üst bilinci etkilemez. Dolayısıyla burada izin alınması gerekmiyor.

Konuyla ilgili örnek cümlelere “Gönderme Çalışmaları İle İlgili Örnek Cümleler” konu başlığı altında sayfa 21’de yer verilmiştir.

Bu çeşit fiziksel gönderme çalışmalarıyla öfke, endişe, korku gibi duygular çözülmez. Belli bir bölgeye dokunarak çalışmakla, fiziksel gönderme çalışması (3+1) yapmak aynı şeydir. (3+1) çalışması ile ağrılar ya da sıkıntılar anlık çözülebilir.

Eğer, bunların zihinsel ya da duygusal nedenlerine inilmek istenirse, 3. maddede anlatılan (2+1) veya 4. maddede anlatılan (3+2+1) çalışmaları yapılır.

3. MENTAL UYGULAMA çalışması

Daha bireysel çalışmalarda; arınılmak istenen duygusal ve zihinsel kalıplar üzerine, konu tanımlaması net bir şekilde yapılarak uygulanır.

İzin alınarak yapılacak bir çalışmadır. Yani; çalışmalarda kurulacak cümlelerin sonuna “ihtiyacı olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum” şeklinde “izin cümlesi” ifadesi eklenerek evrene bırakılır.

Çalışmalar, en az 15 dk. süre ile 4 gün üst üste ara vermeden yapılır. Ya da 1 saat süreyle kesintisiz uygulanarak bir defada da yapılabilir. 15 dakikalık çalışmalar da kesintisiz olmak şartıyla her ortamda yapılabilir ve çalışma amacına ulaşır. Ancak bu çalışma rahatsız edilmeyecek bir ortamda yapıldığı takdirde, kişinin ruhsal farkındalığının gelişmesine katkı sağlayacaktır.

Bazı kaynaklarda, çalışılan konu ne ise, o konu ile ilgili çalışmanın tekrarı için 1 ay geçmesinin gerektiği belirtilmektedir. Ancak kendi çalışmalarımda, gerek görüldüğü takdirde uygulama yapılan kişinin tepkileri de dikkate alınarak, bu süre beklenmeden çalışılan konu ile ilgili olarak genelde 15-20 gün sonra tekrar yapılabilir.

Çalışma Şekli;

Kendinize veya gerektiğinde bir başkasına; taç çakraya 2. ve 1. semboller sırasıyla çizilerek isimleriyle uygulanır. Çizdikten sonra bir el taç çakrada, diğer el ense kökünde olmak üzere, ellerin şekli bozulmadan tutulur ve *formül* uygulanır. Kendinize çizerken, el kendinize doğru dönük olacak şekilde semboller başın üstüne, taç çakraya çizilir.

Formül

2 + 1 + İSİM-SOYAD + BHOÜ, ★ (konu cümlesi), izin cümlesi + 1

Açılımı

2. sembol (3 defa ismi) + 1. sembol (3 defa ismi) + isim-soyad (3 defa) + BHOÜ, “★” konu cümlesi, **ihtiyacı olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum** (3 defa) + 1. sembol (3 defa ismi)

“★” yerine aşağıdaki konu cümlelerinden birini yerleştirebilirsiniz.

ÖRNEK KONU CÜMLELERİ

- ★’ın bilincine, üst bilincine ve bilinçaltına tüm yanlış ve olumsuz kalıplardan arınması ve yerine Tanrısal ışık ve sevginin dolması için.....
- ★ bilincindeki, bilinçaltındaki ve üst bilincindeki gelecek korkusunun iptal edilerek yerine güven duygusunun oluşması için.....
- ★ korkularından arınması için.....
- ★ endişe ve üzüntülerinden arınması için.....
- ★ kendisini sevgisiz hissetmesine neden olan tüm olumsuz etkenlerin pozitif dönüşmesi için.....
- ★ başarısız olmasına neden olan bütün yanlış ve olumsuz düşünce ve inanç kalıplarının bilincinden, bilinçaltından ve üst benliğinden iptal olması, yerini Tanrısal ışık, sevgi ve güvenin alması için.....
- ★ unutkan olmasına neden olan bütün olumsuz düşünce ve inanç kalıplarının bilincinden, bilinçaltından ve üst benliğinden iptal olması, yerini Tanrısal ışık ve sevginin alması için.....
- ★ huzursuzluğuna neden olan bütün tüm olumsuz etkenlerin pozitif dönüşmesi için.....
- ★ öğrenmede güçlük çekmesine neden olan bütün tüm olumsuz etkenlerin pozitif dönüşmesi için.....
- ★ hastalığının ortaya çıkmasına neden olan bütün olumsuz etkenlerin pozitif dönüşmesi için.....

Bu uygulama şekli ile üzerinde çalışılan konuyla ilgili yavaş ama sürekli bir açılma, çözülme sağlanarak, şifa başlatılmış olur.

HATIRLATICI NOT

Reiki uyumlaması ya da uygulaması almamış kişilere uygulamak gerektiğinde, mutlaka izin alınması gerektiği hatırlanmalıdır.

PRATİK NOT

2. sembolün frekansı yüksek olduğundan, bu kişilere uygulama yapıldığında, ilk başlarda baş dönmesi, başta yoğunluk hissi, baş ağrısı, kalp çarpıntısı gibi semptomların olduğu gözlemlenmiştir. Kendinize çalışırken de, bu belirtilerin bir veya birkaçının oluşabileceğini göz önünde bulundurmakta fayda vardır.

4. MENTAL GÖNDERME çalışması

Eğer kişi uzakta ise, taç çakrasına dokunarak çalışılamıyorsa veya kendimize bir uygulama yapacaksak, 3. sembol kullanılarak mental gönderme çalışması yapılır.

Mental uygulama çalışması gibi, izin alınarak yapılacak bir çalışmadır. Yani; çalışmalarda kurulacak cümlelerin sonuna “ihtiyacı olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum” şeklinde “izin cümlesi” ifadesi eklenerek evrene bırakılır.

Çalışmalar, 15 dk. süre ile 4 gün üst üste ara vermeden yapılır. Ya da 1 saat süreyle kesintisiz uygulanarak bir defada da yapılabilir. 15 dakikalık çalışmalar da kesintisiz olmak şartıyla her ortamda yapılabilir ve çalışma amacına ulaşır. Ancak bu çalışma rahatsız edilmeyecek bir ortamda yapıldığı takdirde, kişinin ruhsal farkındalığının gelişmesine katkı sağlayacaktır.

Bazı kaynaklarda, çalışılan konu ne ise, o konu ile ilgili çalışmanın tekrarı için 1 ay geçmesinin gerektiği belirtilmektedir. Ancak kendi çalışmalarım, gerek görüldüğü takdirde uygulama yapılan kişinin tepkileri de dikkate alınarak, bu süre beklenmeden çalışılan konu ile ilgili olarak genelde 15-20 gün sonra tekrar yapılabilir.

Mental gönderme çalışmaları, gün içinde farklı konuları içerecek şekilde, birden fazla yapılabilir. Yalnız bu durumda kişide, yorgunluk belirtileri görülebilir. Dolayısıyla kişinin kendini iyi gözlemlemesi gerekir.

Çalışma Şekli;

İster sol, ister sağ avuç içine veya havaya semboller çizildikten sonra, aşağıdaki formül adım adım uygulanarak iki el karşı karşıya gelecek ve avuç içleri birbirine bakacak şekilde, çalışma yapılır (RS-92).

Formül

3+2+1 + İSİM-SOYAD + BHOÜ, konu cümlesi, izin cümlesi + 1

Açılımı

3. sembol (3 defa ismi) + 2. sembol (3 defa ismi) + 1. sembol (3 defa ismi) + isim-soyad (3 defa) + BHOÜ, konu cümlesi, **ihtiyacı olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum** (3 defa) + 1. sembol (3 defa ismi)

Geniş anlatımlı örnek cümlelere sayfa 22'deki “gönderme çalışmaları ile ilgili örnek cümleler” konu başlığı altında yer verilmiştir.

UYARI: Kişi Reiki uyumlaması ya da uygulaması almamış ise, bu kişiye yapılacak “mental gönderme” çalışma kuralı şu şekildedir. Öncelikle o kişiye (3+1) ile bugünkü hayatına hastalığı şifalansın diye düşük frekansta olan “fiziksel gönderme” çalışması yapılır. Daha sonra da yüksek frekansta olan “mental gönderme” çalışması (3+2+1) yapılarak evrene bırakılır. Bunun sebebi, 2.sembolün frekansı çok yüksek olduğundan kişinin vücudunu ve enerji bedenlerini bu frekansa alıştırmaktır.

Örnek olarak, birine boyun veya sırt ağrıları ile ilgili çalışma yapılması gerektiğinde;

önce; boyun ağrısının geçmesi için 1 saat **(3+1)** ile bugünkü hayatına fiziksel gönderme çalışması yapılır: “3.sembol (3 defa ismi) + 1.sembol (3 defa ismi) + isim-soyad (3 defa) + BHOÜ boyun ağrısının geçmesi için bugünkü hayatına Reiki gönderiyorum (3 defa) + 1.sembol (3 defa ismi)” ,

sonra; bir saat de **(3+2+1)** ile mental gönderme çalışması yapılır: “3.sembol (3 defa ismi) + 2.sembol (3 defa ismi) + 1.sembol (3 defa ismi) + isim-soyad (3 defa) + BHOÜ boyun ağrısına neden olan tüm olumsuz etkenlerin pozitif dönüşmesi için, ihtiyacı olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum (3 defa) + 1.sembol (3 defa ismi)”

Böylece bir mental çalışmayla evrene ve bir de fiziksel çalışmayla kişinin bugününe Reiki enerjisi gönderilerek toplamda 2 saat çalışılmış olur.

AYRICA: Gönderme çalışmalarında, Reiki enerjisinin kişi üzerindeki etkisini daha da artırmak isterseniz şu şekilde bir çalışma yapılır. Burada kişinin (kendiniz de dahil) Reiki ile tanıştığını yani Reiki uyumlaması ya da uygulaması aldığını varsayıyoruz.

Örnek çalışma bel ağrısı ile ilgili olsun.

önce; bel ağrısının geçmesi için 1 saat **(3+2+1)** ile mental gönderme çalışması yapılır: “3.sembol (3 defa ismi) + 2.sembol (3 defa ismi) + 1.sembol (3 defa ismi) + isim-soyad (3 defa) + BHOÜ bel ağrısına neden olan tüm olumsuz etkenlerin pozitif dönüşmesi için, ihtiyacı olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum (3defa) + 1.sembol (3 defa ismi)” ,

sonra; bir saat de **(3+1)** ile bugünkü hayatına fiziksel gönderme çalışması yapılır: “3.sembol (3 defa ismi) + 1.sembol (3 defa ismi) + isim-soyad (3 defa) + BHOÜ bel ağrısının geçmesi için bugünkü hayatına Reiki gönderiyorum (3 defa) + 1.sembol (3 defa ismi)”

Böylece bir mental çalışmayla evrene ve bir de fiziksel çalışmayla kişinin bugününe Reiki enerjisi gönderilerek toplamda 2 saat çalışılmış olur.

5. ONAYLAMA (afirmasyon) çalışması

Mental Reiki çalışmaları ile bilincimize, olumlu bir düşünceyi, duyguyu ya da bir inancı yerleştirme yöntemidir.

“Mental Uygulama” ve “Mental Gönderme” çalışmalarını yaparken, aşağıdaki örnek onaylama cümlelerini veya kendi cümlelerinizi içinizden tekrar ederek uygulamalarınıza devam edebilirsiniz.

ÖRNEK ONAYLAMA CÜMLELERİ

- ⇒ Yüksek benliğime ve hayatın akışına güveniyorum.
- ⇒ Kendimi tam olduğum gibi kabul ediyorum, onaylıyorum ve seviyorum.
- ⇒ Tüm ilişkilerim uyum içinde.
- ⇒ Dişi ve erkek enerjilerim dengede. Ben dengedeyim. Ailem ve ben dengedeyiz.
- ⇒ Zihnim ve bedenim dengededir. Sağlıklı ve uyumluyum.
- ⇒ neden olan tüm yanlış ve olumsuz, duygusal ve zihinsel kalıplarımın arınıyorum. Yerine Tanrısal ışık ve sevgi talep ediyorum ve kabul ediyorum.
- ⇒ Hayatım bolluk ve sevgi dolu.
- ⇒ Yeni gelir yollarına açığım ve almaya hazırım. Şimdi ve daima.
- ⇒ Dünyanın ve evrenin, bolluk ve bereketi hayatıma giriyor, sevgiyle kabul ediyorum.
- ⇒ Farkında olarak ya da olmayarak kendimde yarattığım tüm engellemeleri iptal ediyorum. Yolumun Tanrısal ışık ve sevgiyle açılmasına niyet ediyorum ve izin veriyorum.
- ⇒ Kolayca odaklanıyorum ve verimli çalışıyorum.
- ⇒ Kendimi her zaman ve her yerde özgürce ve cesaretle ifade ediyorum.
- ⇒ Kendim için mükemmel sağlıklı sevgiyle yaratıyorum.
- ⇒ Evrenin her yerinde güvendeyim.
- ⇒ Cezalandırıcı düşünceler yerine bağışlayıcı düşünceleri koyuyorum.
- ⇒ İhtiyacım olan her şeye, her zaman sahibim.
- ⇒ Kendimi seviyorum, bu yüzden tüm geçmişimi ve geçmişteki deneyimlerim için kendimi affediyorum ve özgür bırakıyorum. Ben özgürüm.
- ⇒ Mutlu, sağlıklı ve kendi içimde bir ve bütün olmayı seçiyorum.
- ⇒ Sağlığım her an iyiye gidiyor.
- ⇒ Bedenim kendini onaracak ve yenileyecek güçtedir. Onarım ve yenilenme başlasın. Şimdi ve daima.
- ⇒ İyileşmek için ihtiyacım olan doğru insanı, yeri ve tedaviyi hayatıma çekiyorum.

ÖNEMLİ NOT

Onaylama çalışmalarında ;

- Bilinç tabakalarında zaman kavramı olmadığından gelecek zamanı değil, şimdiki zamanı kullanın. Zaten varmış gibi düşünmek ve bu şekilde söylemek çok önemlidir (sağlıklı olacağım yerine sağlıklıyım, güzel bir işe gireceğim yerine şimdi güzel bir işim var..... gibi) .
- Onaylama, egonuza göre değil, yüksek değerlere göre olmalıdır (ben diğerlerinden daha başarılıyım değil, ben başarılıyım) .
- Onaylamada, olumsuz kelimeleri ve takıları kullanmayın. Olmasını istediğiniz şeyi söyleyin, olmasını istemediğiniz şeyi değil... (hasta değilim yerine sağlıklıyım, sabahları fazla uyumayacağım yerine artık her sabah zamanında ve zinde kalkıyorum... gibi).
- Daima onaylamayı yaparken, yeni bir şey yarattığınızın bilincinde olun.
- Her zaman, size doğru gelen onaylamayı seçin ya da yaratın. Bir başkasına iyi gelen bir onaylamanın sizdeki sonucunun aynı etkide olamayabileceğini lütfen göz önünde bulundurun.

İLK GÜNLERDE KENDİNİZE YAPACAĞINIZ ÇALIŞMALAR

Kendi eğitimlerimde, **EV ÖDEVİ** olarak verdiğim bir bölümdür. Kişinin Reiki 2'ye uyumlandıktan sonra, enerjinin frekansına alışabilmesi için öncelikle yapmasında fayda gördüğüm çalışmalara aşağıda yer verilmiştir.

- A.** 21 gün süreyle her gün, sembolleri kullanarak kısa çakra ya da uzun çakra eşitleme pozisyonlarından istediğinizi çalışın.

Yani; ellerinizi ilgili çakraya koymadan 2. sembolü ve ardından 1. sembolü isimleriyle uygulayın ve ellerinizi koyarak Reiki enerjisini akıtın. Ya da avuçlarınıza 1. sembolü ismiyle uygulayarak çakralarınıza enerji çalışması yapın.

Bu çalışma bölünmeden, her bir pozisyon 5 dk. olacak şekilde kesintisiz olarak yapılır.

- B.** Çakralarınızın enerjisini ihtiyaç duyduğunuz zaman “fiziksel ve/veya mental gönderme çalışmaları” ile de destekleyebilirsiniz. Şöyle ki;

(3+2+1) ile mental gönderme konusu (1 saat):

3. sembol (3 defa ismi) + 2. sembol (3 defa ismi) + 1. sembol (3 defa ismi) + isim-soyad (3 defa) + BHOÜ, çakramdaki blokajlara neden olan tüm bilinçaltı sebeplerin ve yaşanmış olayların olumsuz enerji izlerinin fizik bedenim dahil tüm enerji alanlarımdan silinmesi ve çakramın enerjisinin onarılması, denge ve uyum içinde çalışması için, ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum (3 defa tekrar) + 1. sembol (3 defa ismi)

(3+1) ile fiziksel gönderme konusu (1saat):

3. sembol (3 defa ismi) + 1. sembol (3 defa ismi) + isim-soyad (3 defa) + BHOÜ, çakramdaki tüm enerji blokajlarının ve yaşanmış olayların çakrama olan olumsuz yansımalarının iptal olması ve şifalanması, çakramın enerjisinin dengede olması için bugünkü hayatıma Reiki gönderiyorum (3 defa tekrar) + 1. sembol (3 defa ismi)

- C.** Yukarıdaki maddeleri uygularken, aşağıdaki konu cümlelerini de çalışmanıza katmanızı öneriyorum. Bu beş madde ve daha sonra ihtiyaç duyduğunuzda yapılacak bütün gönderme çalışmalarının, 15 dk. süre ile 4 gün üst üste ara verilmeden veya 1 saat süreyle kesintisiz çalışarak bir seferde uygulanması gerektiği hususu hatırlınızda olsun.

Kendinizi fiziksel ve duygusal olarak yormamak adına, aşağıdaki 5 maddeyi çalışırken, her bir madde arasına en az 4-5 gün ara vermenizi öneririm.

1. 2. sembol (3 defa ismi) + 1. sembol (3 defa ismi) + isim-soyad (3 defa) + bütünün hayrına olmak üzere bilincime, bilinçaltıma ve üst bilincime ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum (3 defa tekrar) + 1. sembol (3 defa ismi)

Taç çakraya, 2. ve 1. semboller sırasıyla çizilerek uygulanır. Çizdikten sonra bir el taç çakrada, diğer el ense kökünde 15 dk. ellerin şekli bozulmadan tutulur (bu şekildeki çalışma sadece bu madde için geçerlidir).

Bu bir “mental uygulama” çalışmasıdır. Bu çalışmayı bir de “mental gönderme” olarak yapmak isterseniz aşağıdaki 2. madde uygulanır.

2. 3. sembol (3 defa ismi) + 2. sembol (3 defa ismi) + 1. sembol (3 defa ismi) + isim-soyad (3 defa) + bütünün hayrına olmak üzere bilincime, alt ve üst bilincime ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum (3 defa tekrar) + 1. sembol (3 defa ismi)

Yukarıdaki 1. ve 2. maddelerde yer alan çalışmalar ile bilinç katmanları enerjinin yeni frekansına alıştırılır.

2. sembolün frekansı yüksek olduğundan, çalışmaların ilk günlerinde baş dönmesi, baş ağrısı, kalp çarpıntısı gibi belirtiler oluşabilir.
Bunların geçici olduğunu bilmekte fayda vardır.

3. 3. sembol (3 defa ismi) + 2. sembol (3 defa ismi) + 1. sembol (3 defa ismi) + isim-soyad (3 defa) + bütünün hayrına olmak üzere duygusal bedenimdeki bütün olumsuz ve yanlış kodlamaların şifalanması ve yerinin Tanrısal ışık ve sevgiyle dolması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum (3 defa tekrar) + 1. sembol (3 defa ismi)

Yukarıdaki çalışma ile duygusal bedenin genel bir temizliği yapılır. Böylece olumsuz ve gereksiz kodlamalardan temizlenen duygusal beden ile istemediğimiz olayları üzerimize çekme eğilimini azaltmış oluruz. Şöyle ki; devamlı eleştiriliyor / kırılıyor / kızılıyorsanız ya da devamlı terslik yaşıyorsanız, o zaman o konu ya da konuların yaydığı olumsuz enerji alanı, auranızda hala enerji olarak varlığını sürdürüyor demektir.

Enerji enerjisi mıknatıs gibi çektiğinden auranızdan yansıyan enerjiye göre hayatınıza çekeceğiniz insanlar ya da olaylar da bu paralelde olacaktır.

4. 3. sembol (3 defa ismi) + 2. sembol (3 defa ismi) + 1. sembol (3 defa ismi) + isim-soyad (3 defa) + bütünün hayrına olmak üzere bilincimdeki bütün olumsuz ve yanlış düşünce kalıplarımın şifalanması ve ışığa dönüşmesi için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum (3 defa tekrar) + 1. sembol (3 defa ismi)

Bu çalışma ile zihinsel bedenin genel bir temizliği yapılır. Biz doğduğumuz zaman bilincimiz tertemizdir. Farkına varmadan, önce anne-baba, sonra akrabalar, daha sonra da toplum tarafından olumlu-olumsuz birçok mesajla ve telkinle yükleniriz.

5. 3. sembol (3 defa ismi) + 2. sembol (3 defa ismi) + 1. sembol (3 defa ismi) + isim-soyad (3 defa) + bütünün hayrına olmak üzere bilincimdeki, alt ve üst bilincimdeki para ve gelecek ile ilgili bütün korkularımı iptal ediyorum, yerini Tanrısal ışık, sevgi ve güvenin alması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum (3 defa tekrar) + 1. sembol (3 defa ismi)

Gelecekle ilgili endişe ve korkulara ait genel bir arınma çalışmasıdır.

GÖNDERME ÇALIŞMALARI İLE İLGİLİ ÖRNEK CÜMLELER

Fiziksel gönderme çalışması ile ilgili örnekler (3+1)

Genel Formül

3 + 1 + İSİM-SOYAD + BHOÜ, ★ (konu cümlesi) + 1

Açılımı

3. sembol (3 defa ismi) + 1. sembol (3 defa ismi) + isim-soyad (3 defa) + BHOÜ, “★” konu cümlesi (3 defa tekrar) + 1. sembol (3 defa ismi)

“★” yerine aşağıdaki konu cümlelerinden birini yerleştirebilirsiniz.

ÖRNEK KONU CÜMLELERİ

- ★ BHOÜ, sırtındaki ağrının geçmesi için bugünkü hayatına Reiki gönderiyorum.
- ★ BHOÜ, burun tıkanıklığının, öksürüğünün ve ateşinin geçmesi için Reiki gönderiyorum.
- ★ BHOÜ,tarihindeki ameliyat öncesinin sakin, ameliyatının da başarılı geçmesi ve ameliyat sonrasında fiziksel bedeni dahil tüm enerji bedenlerinin enerjisinin dengelenerek sağlıklı olması için Reiki gönderiyorum.
- ★ BHOÜ, kaza sonucu bedeninde meydana gelen hasarların iyileşmesi ve tüm enerji bedenlerinin dengelenerek, günlük hayatında sakin ve dengede olması için Reiki gönderiyorum.
- ★ BHOÜ, hamilelik sürecinin sağlıklı, keyifli, huzurlu, rahat ve doğumun da kolay, güvenli ve sağlıklı olması için Reiki gönderiyorum.
- ★ BHOÜ, derslerine / işine kolayca odaklanması ve verimli çalışması için bugünkü hayatına Reiki gönderiyorum.
- ★ BHOÜ, tarihindekisınavında sakin ve başarılı olması ve sınav sorularını dikkatli cevaplayacak zihin açıklığının olması için bugünkü hayatına Reiki gönderiyorum.
- ★ BHOÜ,tarihinde üniversite sınavına girecek herkesin sakin ve dengede olmaları ve bilgi birikimlerini en doğru şekilde kullanmaları için ihtiyaçları olan desteğin ihtiyaçları olduğu anda onlara akması için Reiki gönderiyorum.
- ★ BHOÜ, bugüne kadar öğrendiğim ve fark ettiğim her şeyi hayatımda kolaylıkla uygulayabilmem için Reiki gönderiyorum.
- ★ BHOÜ, tarihindekiiş görüşmesinde sakin ve başarılı olması ve kendini tam olması gerektiği gibi sevgiyle ve güvenle ifade etmesi için Reiki gönderiyorum.

- ☺ BHOÜ, fiziksel bedeni dahil tüm enerji bedenlerinin sağlıklı, dengede ve uyum içinde olması için bugünkü hayatına Reiki gönderiyorum.

ÖNERİ

Yukarıdaki cümleyle çalışmayı, gerekli gördüğünüz her zaman, istediğiniz süre kadar (10 dk., 15 dk. 20 dk. gibi) hem kendinize, hem de başkasına yapabilirsiniz. Vitamin almak gibi, bedende güzel bir etki yaratıyor.

Mental Reiki gönderme çalışması ile ilgili örnekler (3+2+1)

Genel Formül

3+2+1 + İSİM-SOYAD + BHOÜ, ★ konu cümlesi, izin cümlesi +1

Açılımı

3. sembol (3 defa ismi) + 2. sembol (3 defa ismi) + 1. sembol (3 defa ismi) + isim-soyad (3 defa) + BHOÜ, “★” konu cümlesi, ihtiyacı olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum (3 defa tekrar) + 1. sembol (3 defa ismi)

“★” yerine aşağıdaki konu cümlelerinden birini yerleştirebilirsiniz.

ÖRNEK KONU CÜMLELERİ

- ★ BHOÜ,’ın bilincine, bilinçaltına ve üst bilincine ihtiyacı olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- ★ BHOÜ, bilincimin ve taşıdığım enerjinin genişlemesi ve her ikisinin de denge ve uyum içinde olması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.

- * BHOÜ, bedenindeki tüm salgı bezlerinin sağlıklı, denge ve uyum içinde çalışması için ihtiyacı olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, hastalığına neden olan tüm olumsuz düşünce ve inanç kalıplarının ve duygusal süreçlerinin şifalanması, bedeninin kendisini onaracak güçte olması için ihtiyacı olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, bütün olumsuz ve yanlış düşünce kalıplarının iptal olması ve yerine Tanrısal ışık ve sevginin oluşması için ihtiyacı olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, duygusal bedenindeki bütün olumsuz ve yanlış kodlamaların iptal olması ve yerini Tanrısal ışık ve sevginin alması için ihtiyacı olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, kendimi, bilincimin ve bilinçaltımın tüm olumsuz oyunlarına kapatıyorum ve bunun için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, mutluluğumun başkalarının ne söylediğine, nasıl davrandığına ve olayların nasıl geliştiğine bağlı olmasına olan ihtiyacıma son veriyorum ve yerini Tanrısal ışık ve sevginin alması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, sevgi dışındaki tüm beslenme kaynaklarımı bırakıyorum ve bunun için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, bu hayatta egomla öldürdüğüm tüm olayları, olumsuz enerji izleriyle birlikte bilincimden, bilinç altımdan ve üst benliğimden, fizik bedenim dahil tüm enerji bedenlerimden siliyorum. Ve yerini Tanrısal ışık ve sevginin alması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, egomun yarattığı tüm oyunları fark edebilmem, algılayabilmem ve gereğini yapabilmem için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, geçmişteki sorunlarımla ve geleceğe yönelik endişelerimle var olmaya son veriyorum ve buna neden olan düşünce ve inanç sistemimin şifalanması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ,'ın bilincine, bilinçaltına, üst bilincine tüm korkularından / endişelerinden / öfkelerinden /..... arınması ve yerini Tanrısal ışık, sevgi ve içsel dengenin alması için ihtiyacı olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, 'ın sigarayı bırakmasına engel olan düşünce ve inanç sisteminin şifalanması için ihtiyacı olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
Aynı cümleyi bir de (3+1) ile çalışabilirsiniz.
- * BHOÜ, farkında olarak ya da olmayarak kendimde yarattığım tüm dirençleri, tüm engellemeleri iptal ediyorum ve Tanrısal ışıkla yolumun açılması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, her türlü korkumu ve korkumla yarattığım engellemelerimi iptal ediyorum ve bunun yerine Tanrısal ışık, sevgi ve güvenin alması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, kendi gücünü fark edip, yaşamında güvenle ilerlemesi için ihtiyacı olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ,olayında en uygun çözümleri ve çıkışları görebilmesi için ihtiyacı olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, ile ilişkimdeki dostluk, sevgi, denge ve uyuma engel olan, bütün yanlış ve olumsuz, duygu ve düşünce kodlamalarımı iptal ediyorum, yerine Tanrısal ışık, sevgi ve dengenin alması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, işlerinin bozulmasına ve gelir kaybına neden olan tüm yanlış ve olumsuz, duygusal ve zihinsel kalıpların iptal olması ve yerini Tanrısal ışık, sevgi, bolluk ve bereketin alması için ihtiyacı olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.

- * BHOÜ, para ve gelecekle ilgili tüm korkularını iptal ediyor, yerini Tanrısal ışık, güven ve bereketin alması için ihtiyacı olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, para ile ilgili tüm olumsuz düşünce ve inanç sistemimi fark edebilmem, algılayabilmem ve kolaylıkla değiştirebilmem için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, var olan her şeyin sınırsız bolluğuna kendimi açıyorum ve bu akışı hayatıma sevgiyle kabul ediyorum ve bunun için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, kendimi ve başkalarını suçlamaya ve eleştirmeye neden olan düşünce ve inanç sistemimin şifalanması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, farkında olarak ya da olmayarak benimle kurulmuş olan tüm olumsuz bağları çözüyorum, iptal ediyorum ve yerini Tanrısal ışık, sevgi ve bilinçli farkındalığın alması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, fizik bedenimi, enerji bedenlerimi ve hayatımı, bilerek ya da bilmeyerek bana tutunan, benden beslenen ve benden enerji çeken tüm insanlara kapatıyorum ve bunun için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, bedenli, bedensiz olumsuz enerjileri onaylayan her türlü düşüncemi ve korkumu iptal ediyorum ve yerinin Tanrısal ışık, sevgi ve güvenle dolması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, farkında olarak ya da olmayarak'nın duygusal, zihinsel ve ruhsal gelişimini, çalışmalarını, parasal zenginliğini, sağlığını olumsuz etkileyecek düşünce ve sözler üretmişsem, bunların hepsini iptal ediyorum ve yerine Tanrısal ışık, sevgi ve içsel dengenin alması için ihtiyacı olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ,..... ile bu dünyada ve ruhsal varlıklarımızın birlikte olduğu bütün yaşamlardaki acı veren deneyimleri affedebilme bilincinde olabilmem ve bunu kolaylıkla uygulayabilmem için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, var olduğum günden bugüne kadar kendimi ve başkalarını kandırmama neden olan tüm olumsuz düşünce, duygu, öğrenilmiş kalıplar, kodlamalar ve yaşanmış olayların bugüne olan yansımalarını ve enerji izlerini bilincimden, bilinçaltımdan ve üst benliğimden iptal ediyorum ve yerine Tanrısal ışık ve sevginin dolması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, dünyadaki tüm bebeklerin ve çocukların sevgide, dengede ve güvende olmaları için ihtiyaçları olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, bundan önceki hamilelik sürecimde çektiğim fiziksel, duygusal ve ruhsal sıkıntılarımdan bugüne olan tüm olumsuz yansımalarının ve enerji izlerinin fizik bedenim dahil tüm enerji bedenlerimden, bilincimden, bilinçaltımdan ve üst benliğimden silinmesi, yerini Tanrısal ışık, sevgi ve içsel dengenin alması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, kendi doğrularımı insanlara dayatmaktan ve onları kalıplara sokmaktan vazgeçiyorum ve bunu yaratan düşünce sistemimin şifalanması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, onaylanma ve önemsenme ihtiyacımdan beslenen egomun tüm oyunlarını iptal ediyorum ve yerini Tanrısal ışık, sevgi ve güvenin alması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, kendime olan kızgınlığıma ve bu kızgınlığımın egomu beslemesine neden olan tüm inançlarımı, duygularımı, düşüncelerimi, kodlamalarımı ve yaşanmış olayların izlerini bilincimden, bilinç altımdan ve üst benliğimden, fizik bedenim dahil tüm enerji bedenlerimden siliyorum. Ve yerini Tanrısal ışık ve sevginin alması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.

- ★ BHOÜ, olan kızgınlığımı ve bu kızgınlığımın egomu besleyen etkisini bilincimden, bilinçaltımdan ve üst benliğimden siliyorum. Ve bu yönde oluşan bilinçaltımdaki oyunları iptal ediyorum. Ve yerini Tanrısal ışık, sevgi ve bilinçli farkındalığın alması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- ★ BHOÜ, var olduğum andan bugüne kadar kendime ve çevremdekilere olan tüm kırgınlıklarımı ve egomu besleyen etkisini bilincimden, bilinç altımdan ve üst benliğimden, fizik bedenim dahil, tüm enerji bedenlerimden siliyorum. Kırgınlığımı besleyen egomun tüm oyunlarını iptal ediyorum. Ve yerini Tanrısal ışık ve sevginin alması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- ★ BHOÜ, fark etmek / değişimi başlatmak / kendimi tanımak yerine, olaylardan ve sorunlardan kaçmak yönünde oluşan tüm düşünce, duygu ve davranış kalıplarım ile kodlamaları bilincimden, bilinçaltımdan ve üst benliğimden siliyorum. Yerini Tanrısal ışık, sevgi ve bilinçli farkındalığın alması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- ★ BHOÜ, şüphe ve güvensizlik hissetmesine neden olan tüm yanlış ve olumsuz, duygusal ve zihinsel kalıplardan arınması ve yerini Tanrısal ışık, sevgi ve bilinçli farkındalığının alması için ihtiyacı olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.

Şüphe ve güvensizliğe ek olarak; öfke, korku, önyargı, kıskançlık, hırs, bağımlılık, nefret,.....gibi konuları da tek tek uygulayarak çalışabilirsiniz.

KENDİ ÇALIŞMA CÜMLELERİNİZ

SEMBOLLERLE BOĞAZ ÇAKRASI TEMİZLİĞİ

Bazen, kişinin hem kendini tanıma, farkındalığını artırma ve aldığı kararları uygulama sürecinde hem de fiziksel, zihinsel ve ruhsal sağlığını devam ettirmede dirençler ortaya çıkabilir. Bazı düşünceler, davranış ya da inanç kalıpları, belli bir duyguyu/davranışı/sorunu değiştirmeye ya da bitirmeye engel olabilir. Tüm bunlar kişinin oyalanmasına ve belirlediği hedefinden uzak durmasına neden olur. Bilerek ya da bilmeyerek oluşan bu dirençlerin bedende ortaya çıktığı alan ise boğaz çakrasıdır.

Yapılacak enerji ve niyet çalışması ile dirençlerin bedende oluşturduğu blokajlardan arınacağız.

- Bu çalışmaya başlamadan önce, Reiki enerji kanalınızı açın. 2. aşama Reiki uygulayıcıları 1. sembolün ismini, 3. aşama Reiki uygulayıcıları ve Reiki eğitmenleri 4. sembolün ismini içlerinden üç defa söyleyerek enerjiyi yükseltebilirler.
- Önce yapacağımız bu çalışmanın bütünün hayrına olmasına ve bütüne olumlu yansımaya niyet edelim.
- Gözlerinizi kapatın. Ellerinizi bacaklarınızın üzerine serbest bırakın. Yavaş ve derin nefesler alıp vererek gevşeyin.
- Bulunduğumuz mekânı çalışma için hazırlayalım. Mekânınızın her tarafının mor olduğunu, mor ışığın yoğun bir şekilde mekânınızı doldurduğunu düşünün, hayal edin ya da niyet ederek söyleyin. “Bu mekân mordur ve mor ışık bu mekânı arındırıyor”. Mor renk olumsuz enerjilerin temizlenmesini destekleyen frekans özelliğine sahiptir.
- Derin ve yavaş nefesler eşliğinde bu mor ışıkları tepe çakranızdan kabul edin ve hızla tüm bedeninize yayın, bedeninizin her tarafını doldurun. Tüm hücreleriniz ve organlarınızın düşük frekanslı enerjilerden arınmasına niyet edin ve izin verin. Yine nefesiniz eşliğinde bedeninizdeki bu mor ışığı çakralarınızdan, auranıza yansıtın. Şimdi enerji alanlarınızın enerjisi temizleniyor, izin verin.

- Sol avucunuza 1. sembolü ismiyle uygulayın ve yukarıya doğru açık olacak şekilde bacağınızın üzerine bırakın. Sağ elinizle de boğaz çakranıza 2+1 sembolleri ismiyle uygulayın ve sağ elinizle boğaz çakranıza bir süre (5 dk. gibi) Reiki enerjisi akıtın.
- Sol elinizi boğaz çakranıza getirin. Sağ elinizle sırasıyla tüm çakralara semboller çizerek hem Reiki enerjisi vereceğiz hem de niyetler oluşturarak blokaj temizliğini destekleyeceğiz. Biliyorsunuz enerji psikolojisinde, enerji her zaman düşünceyi dolayısıyla düşünerek oluşturduğumuz niyeti izler.

- Şimdi, sol eliniz boğaz çakrasında, sağ eliniz KÖK çakrasında. Kök çakranıza 2+1 sembolleri ismiyle uygulayın. İster çizin, ister imgeleyin. 3-5 dk. enerji vererek şu onaylamaları söyleyin ve ardından burundan nefes alın ve üfleyerek bırakın;

- Yaşadığım tüm zorlukların ve sıkıntıların kök çakramda oluşturduğu blokajları ve boğaz çakrama olan olumsuz yansımalarını izleriyle birlikte temizliyorum, iptal ediyorum. (nefes al-ver)
- Yaşamda kendimi tam istediğim gibi ifade etmekte zorlandığım her anın boğaz çakramda oluşturduğu blokajları temizliyorum. (nefes al-ver)

Dikkatinizi tekrar boğaz çakrasına verin. Boğaz çakrasından kök çakrasına açık mavi renkte bir enerji/ışık hattı oluşsun. Pırıl pırıl mavi ışık, kök çakrasından giren ve tüm bedene yayılan yaşam enerjisiyle, kök çakrasının kırmızı enerji rengiyle birleşiyor. Bu sırada şu onaylamaları söyleyin;

- *Şu andan itibaren yaşamda güvenle adım atıyorum. Yaşamı kendime maddi ve manevi kolay kılıyorum.*
- *Hayata kendimi, sevgiyle ve coşkuyla ifade ediyorum.*
- *Her yeni günün, yeni bir başlangıç olduğunu kabul ediyorum. Bana güzellikleri ve en doğru çözümleri getirmesine izin veriyorum.*
- *Ben kendimi tam olduğum gibi bütün fiziksel ve ruhsal özelliklerimle kabul ediyorum ve onaylıyorum. YAPTIĞIM HER ŞEYLE, ALDIĞIM HER KARARLA, TÜM VAR OLUŞ TARZIMLA ben kendimi sevgiyle onaylıyorum.*

- Sol eliniz boğaz çakrasında durmaya devam ederken, sağ elinizi KARIN çakrasına çıkarın. Karın çakranıza 2+1 sembolleri ismiyle uygulayın. İster çizin, ister imgeleyin. 3-5 dk. enerji vererek şu onaylamaları söyleyin ve ardından burundan nefes alın ve üfleyerek bırakın;

- *Kadın ya da erkek olarak yaşadığım tüm zorlukların ve sıkıntıların karın çakramda oluşturduğu blokajları ve boğaz çakrama olan olumsuz yansımalarını izleriyle birlikte temizliyorum, iptal ediyorum. (nefes al-ver)*
- *Para ve cinsellikle ilgili olarak yaşamda kendimi korku, kaygı ve suçluluk duygularıyla ifade ettiğim her anın boğaz çakramda oluşturduğu blokajları temizliyorum. (nefes al-ver)*

Dikkatinizi tekrar boğaz çakrasına verin. Boğaz çakrasından karın çakrasına açık mavi renkte bir enerji/ışık hattı oluşsun. Pırıl pırıl mavi ışık, karın çakrasındaki yaratıcı enerjinizle, karın çakrasının turuncu enerji rengiyle birleşiyor. Bu sırada şu onaylamaları söyleyin;

- *İçimdeki yaratıcı gücün ortaya çıkmasına izin veriyorum.*
- *Yaratıcı gücümü, yaşamımın her alanında sevgiyle, cesaretle ve güvenle ifade ediyorum.*
- *Zihnimde, bedenimde, parasal işlerimde ve tüm ilişkilerimde Tanrısal kattan / Evrenden / Yaratandan / Allahtan gelen destekleri ve onarımı kabul ediyorum ve bunun için şükrediyorum.*

- Sol eliniz boğaz çakrasında durmaya devam ederken, sağ elinizi MİDE çakrasına çıkarın. Mide çakranıza 2+1 sembolleri ismiyle uygulayın. İster çizin, ister imgeleyin. 3-5 dk. enerji vererek şu onaylamaları söyleyin ve ardından burundan nefes alın ve üfleyerek bırakın;

- *Yaşadığım tüm haksızlıkların ve ben bunu hak etmiyorum duygusunun mide çakramda oluşturduğu blokajları ve boğaz çakrama olan olumsuz yansımalarını izleriyle birlikte temizliyorum, iptal ediyorum. (nefes al-ver)*

- *Dile getiremediğim, ifade edemediğim tüm öfkelerimin ve korkularımın boğaz çakramda oluşturduğu blokajları temizliyorum, iptal ediyorum. (nefes al-ver)*

Dikkatinizi tekrar boğaz çakrasına verin. Boğaz çakrasından mide çakrasına açık mavi renkte bir enerji/ışık hattı oluşsun. Pırıl pırıl mavi ışık, mide çakrasının sarı enerji rengiyle birleşiyor. Bu sırada şu onaylamaları söyleyin;

- *Kendime inanıyorum, güveniyorum ve şu andan itibaren kendimi yaşamda güvenle ifade etmeyi seçiyorum.*
 - *Yaşamın akışına güveniyorum. Uyum ve denge içinde yaşamayı seçiyorum.*
 - *Yaşadığım tüm ilişkilerimin sevgi boyutunda, denge ve uyum içinde olmasına izin veriyorum.*
- Sol eliniz boğaz çakrasında durmaya devam ederken, sağ elinizi KALP çakrasına çıkarın. Kalp çakranıza 2+1 sembolleri ismiyle uygulayın. İster çizin, ister imgeleyin. 3-5 dk. enerji vererek şu onaylamaları söyleyin ve ardından burundan nefes alın ve üfleyerek bırakın;

- *Yaşadığım tüm ayrılıkların, kayıpların, kırgınlıkların kalp çakramda oluşturduğu blokajları ve boğaz çakrama olan olumsuz yansımalarını izleriyle birlikte temizliyorum, iptal ediyorum. (nefes al-ver)*
- *Kendimi, hayatta sevgi adına taviz vererek, bedel ödeyerek ve kendimi sevgiye kapayarak, sevgisiz ifade ettiğim her anın boğaz çakramda oluşturduğu blokajları temizliyorum. (nefes al-ver)*

Dikkatinizi tekrar boğaz çakrasına verin. Boğaz çakrasından kalp çakrasına açık mavi renkte bir enerji/ışık hattı oluşsun. Pırıl pırıl mavi ışık, kalp çakrasındaki pembe renkteki sevgi enerjinizle ve yeşil renkteki şifa enerjinizle birleşiyor. Bu sırada şu onaylamaları söyleyin;

- *Yüreğimi sevgiye açıyorum. Sevgi ile var olmayı ve sevgiyle paylaşmayı seçiyorum.*
 - *Var olan her şeyin özünün sevgi olduğunu biliyorum ve özüm gibi olmayı seçiyorum.*
 - *Yaşamımın her anında kendimi sevgiyle ifade ediyorum.*
- Sol eliniz boğaz çakrasında durmaya devam ederken, sağ elinizi ENSE KÖKÜNÜN 3-4 cm. kadar yukarısına koyun. Buraya 2+1 sembolleri ismiyle uygulayın. İster çizin, ister imgeleyin. 3-5 dk. enerji vererek şu onaylamaları söyleyin ve ardından burundan nefes alın ve üfleyerek bırakın;
- *Var olduğum andan bugüne kadar söylediğim tüm olumsuz sözcüklerin, sevgi içermeyen tüm ifadelerin ve söyleyemediklerimin boğaz çakramda oluşturduğu tüm blokajları olumsuz izleriyle birlikte temizliyorum, iptal ediyorum. (nefes al-ver)*

- *Farkında olarak ya da olmayarak kendime koyduğum tüm kısıtlamaları kaldırıyorum, değişime olan tüm dirençlerimi iptal ediyorum. Kendimi kendimden özgür kılıyorum ve kendi yolumda engel oluşturmaktan vazgeçiyorum. (nefes al-ver)*
- *Anne karnında var olduğum ilk günden bugüne kadar bilerek ya da bilmeyerek bana yapılmış olan, beni kısıtlayan ve engelleyen tüm kodlamaları/telkinleri ve niyetleri iptal ediyorum. (nefes al-ver)*

Dikkatinizi tekrar boğaz çakrasına verin. Boğaz çakrası yoğun bir şekilde açık mavi renkte enerjiyle/ışıkla dolsun. Bu sırada şu onaylamaları söyleyin;

- *Düşünce sistemimin ve bunun yansıması olan yaşam tarzımın değişmesine niyet ediyorum ve izin veriyorum.*
 - *Değişmeye kararlıyım ve kendimi Tanrısal boyuttan gelecek tüm değişimlere sevgiyle ve güvenle açıyorum ve kabul ediyorum.*
 - *Kendimi geçmişin tüm izlerinden, geleceğin beklentilerinden ve geleceğe anlam yüklemekten özgür kılıyorum. Ben şu anda sevgiyle var olmayı seçiyorum.*
 - *Tüm düşüncelerimi ve hissettiklerimi her zaman, her yerde tam olması gerektiği gibi sevgiyle, özgürce, kolaylıkla ve cesaretle ifade ediyorum.*
- Sol eliniz boğaz çakrasında durmaya devam ederken, sağ elinizi ALIN çakrasına çıkarın. Alın çakranıza 2+1 sembolleri ismiyle uygulayın. İster çizin, ister imgeleyin. 3-5 dk. enerji vererek şu onaylamaları söyleyin ve ardından burundan nefes alın ve üfleyerek bırakın;

- *Görmekten korktuğum ve duymaktan hoşlanmadığım deneyimlerimin alın çakramda oluşturduğu blokajları ve boğaz çakrama olan olumsuz yansımalarını izleriyle birlikte temizliyorum, iptal ediyorum. (nefes al-ver)*
- *Zihnimdeki karmaşayı ve yüreğimdeki şüpheyi oluşturan kalıplarla kendimi ifade ettiğim her anın boğaz çakramda oluşturduğu blokajları temizliyorum. (nefes al-ver)*

Dikkatinizi tekrar boğaz çakrasına verin. Boğaz çakrasından alın çakrasına açık mavi renkte bir enerji/ışık hattı oluşsun. Pırıl pırıl mavi ışık, alın çakrasının parlament mavi enerji rengiyle birleşiyor. Bu sırada şu onaylamaları söyleyin;

- *Yaşadığım tüm olayların yaşanma amaçlarını görmeyi, anlamayı, hazmetmeyi ve hayatımda kolaylıkla uygulamayı seçiyorum.*
- *Tüm olumsuz düşünce, duygu ve inanç kalıplarımı kolaylıkla fark ediyorum ve gereğini yapıyorum.*
- *Yüreğimi, dilimi ve bilincimi bir kılıyorum. Yüreğimle düşünmeyi, yüreğimin sesini duymayı ve dinlemeyi seçiyorum.*
- *Yaşamı Tanrı'nın/Allah'ın/Yaradan'ın gözleri ile görmeye niyet ediyorum ve izin veriyorum.*

- Sol eliniz boğaz çakrasında durmaya devam ederken, sağ elinizi TEPE çakrasına çıkarın. Tepe çakranıza 2+1 sembolleri ismiyle uygulayın. İster çizin, ister imgeleyin. 3-5 dk. enerji vererek şu onaylamaları söyleyin ve ardından burundan nefes alın ve üfleyerek bırakın;

- *Var oluşla, Tanrıyla/Allahla/Yaratanla bağımı koparan veya zayıflatan tüm yaşanmış deneyimlerimin ve kodlamaların tepe çakramda oluşturduğu blokajları ve boğaz çakrama olan olumsuz yansımalarını izleriyle birlikte temizliyorum, iptal ediyorum. (nefes al-ver)*

Dikkatinizi tekrar boğaz çakrasına verin. Boğaz çakrasından tepe çakrasına açık mavi renkte bir enerji/ışık hattı oluşsun. Pırıl pırıl mavi ışık, tepe çakrasının beyaz enerji rengiyle birleşiyor. Bu sırada şu onaylamaları söyleyin;

- *Hayatımdaki her şeyin Tanrının/Allahın/Yaratanın iradesiyle gerçekleşmesine izin veriyorum.*
- *Tanrısal bütünlükteki yerimi sevgiyle, kolaylıkla ve dengeyle alıyorum.*
- *Kendi içimde bir ve bütün olmayı, tam olmayı seçiyorum.*

- Sol eliniz boğaz çakrasında durmaya devam ederken, sağ elinizle tepe çakrasının yukarısında yer alan 8, 9 ve 10. çakralara sırasıyla, 2+1 sembolleri ismiyle uygulayın. İster çizin, ister imgeleyin. 3-5 dk. enerji vererek şu onaylamaları söyleyin ve ardından burundan nefes alın ve üfleyerek bırakın;

- *Tanrısal boyutla kurduğum hattımdaki tüm blokajları ve boğaz çakrama olan olumsuz yansımalarını izleriyle birlikte temizliyorum, iptal ediyorum. (nefes al-ver)*

Dikkatinizi kalp çakrasına verin. Oradaki pembe ışığınızı, sevginizi aldığınız her nefesle büyütün ve bedeninize yayın. Sevgi dolu, derin bir nefes daha alın ve pembe ışığınızı, sevginizi tepe çakranızdan dışarıya bir fışkıya gibi fışkırtarak 8, 9 ve 10. çakralarınızı doldurun. Bu sırada şu onaylamaları söyleyin;

- *Tanrısal boyutla kurduğum hattım sağlamdır, güçlüdür ve temizdir.*
- *Ben üst benliğimle bir ve bütün olmayı seçiyorum.*

- Bir eliniz kalp çakrasında diğeri ise timüs salgı bezinin (bağır bölgesi) üzerinde olsun. Başınıza doğru yaklaşan beyaz ışığı hissedin, görün ya da öyle olduğunu bilmeniz de yeterlidir. Tepe çakranızdan bembeyaz Tanrısal enerjiyi derin nefeslerle bedeninize kabul edin ve nefesler eşliğinde siz olan her alanınıza yayın. Aynı anda kalp çakranızdan çıkan pembe/yeşil, sevgi/şifa enerjinizle bir kılın. Tüm çakralarınızı bu enerjiyle iyice doldurun. Ve derin bir nefes alın ve bıraktığınız anda auranıza/enerji alanınıza yayılsın. Bu sırada şu onaylamayı söyleyin;

- *Enerji alanıma giren her şey sevgiye dönüşüyor. Şimdi ve daima. OLSUN!*

- Çalışmayı şükrederek yani sahip olduklarımızın farkında olduğumuzun enerjisini evrene bildirerek bitirelim. Kendi şükür cümlelerinizi de kullanabilirsiniz.
 - *Tüm ruhsal özelliklerime, fiziksel özelliklerime, hayatımda var olan ve var olmuş tüm insanlara ve bana öğrettiklerine, yaşamıma kattıklarına şükrediyorum.*
 - *Bu dünya yaşamını kolay kılan, sahip olduğum tüm dünyevi değerler için ŞO. Ev, araba, eşya, iş, para, dostlar, aile v.b.*
 - *Saflaşmak, sevgiyle var olmak ve hedeflerime ulaşmak adına yaptığım, başardığım her şey için, cesaretim ve kararlılığım için kendime şükrediyorum.*
 - *Fark edebildiğim her şeye ve bilinçli farkındalığıma şükürler olsun.*
 - *Tanrım, bana verdiğin bu yaşam şansı için ŞO. Ve bunu iyi değerlendirebildiğim ve değerlendirmeye de devam ettiğim için kendime şükrediyorum.*
 - *Şükredebilme bilincinde olabildiğim için ŞO.....*
- Çalışmanın sonuna geldik. Bitirmeden önce bu çalışmayı yapabildiğiniz için önce bilincinize ve evrenden aldığınız tüm desteğe teşekkür edin.
- Derin bir nefes daha alın ve sevgiyle bıraktıktan sonra bulunduğunuz ana geri dönün. Kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi yavaşça açın.

Birkaç dakika yerinizden kalkmadan enerjinizi dengeleyin.



KAYNAKÇA

Reiki eğitmenlerimin manüelleri ve pratik çalışmalarda algılananlar.

3A-REİKİ

Advanced Reiki Training



4.BÖLÜM

Reiki'nin 3A aşama eğitimi kişisel gelişimin ileri seviyesi için olup, kişinin ruhsal yapısı ile ilgili çalışmaları kapsar. 1. ve 2. aşamadaki çalışmaları yapıp, yeterli deneyime sahip olanlar için ileri bilinçlenme ve ruhsal gelişim çalışmalarını içerir. Bu dereceye uyumlanma Reiki eğitmeninin değerlendirmesiyle mümkündür.

Kendi eğitimlerimde, bu aşamayı iki bölümde ele alıp, uyguluyorum. Birinci bölüm; kişisel iyileşmenin, gelişimin, aydınlanmanın ileri seviyesi ve profesyonel Reiki uygulamacılığına hazırlık için olup, bu aşamada kullanılan üç adet sembol ve bunların kullanım şekilleri öğretilir. İkinci bölümü ise eğitmenlik aşamasıdır. Burada Reiki'nin uyumlama ve başkalarına aktarma-öğretme teknikleri gösterilir. Reiki eğitmeni olmak ve bu tekniği öğretmeye başlamak büyük bir sorumluluk gerektirir. Bu eğitim aşamasının uygulanmasında da yöntem farklılıkları olabilmektedir. Bazı eğitmenler bu aşamayı tek bölümde vermektedirler.

Geleneksel Reiki öğretilerinde her aşama için uzun süreler ve yüksek ücret uygulaması gerekirken günümüzde bu kurallar iyice esnetilmiş, öğrenim süreleri daha kısa tutulmuş ve daha uygun bir ücret politikası uygulama yoluna gidilmiştir. Bunun sonucunda da çok sayıda hem Reiki uygulayıcısı, hem de Reiki eğitmeni yetişmiş ve buna paralel olarak Reiki yöntemleri de evrim geçirmiştir. Özellikle belirtmek isterim ki; hiçbir yöntem diğerinden üstün değildir. İnsanların bilincinin yükselmesi, farkındalığının gelişmesi ve dünyamızın şifa bulması için bütün enerji çalışmalarına ve şifa yöntemlerine ihtiyaç vardır.

Şüphesiz Reiki, son derece bilinçli ve bir o kadar da güvenli bir enerji dengeleme tekniğidir. Onun bu şekilde bilinmesi ve yayılması ise hem 3A Reiki uygulayıcılarının, hem de Reiki eğitmenlerinin sorumluluğundadır.

Reiki, olumlu çalışan, iyilik ve şifaya programlanmış bir enerji olduğu için onunla en üst düzeyde çalışmalar yapacak olan 3A Reiki uygulayıcısı ve eğitmeni de kendine, diğer insanlara, tüm canlılara, hatta doğaya ve iyileşmeye çok ihtiyaç duyan DÜNYAMIZA enerji göndermeyi, şifa çalışmalarını yapmayı kendine hedef belirlemiş bir kişi olmalıdır.

Evrene ne yansıtırsak misliyle bize geri döneceğinden, değil bir eylemde bulunmak, düşünürken ve bir söz söylerken bile özen göstermeli; ne düşünüp, ne konuştuğumuzun farkında olmalıyız. 3A Reiki uygulayıcısı ya da eğitmeni, işe kendinden başlayarak düzenli olarak her gün kendine Reiki uygulamaya özen göstermelidir.

Reiki'nin 3A eğitimi, iki adet daha enerjiyi yönlendirmeyi destekleyen sembol ve kullanımlarını içerir. Ben bu eğitimde ayrıca, 4.sembolün Tibet versiyonunu da arındırma özelliğinden faydalanmak üzere aktarıyorum.

4. SEMBOL

(master, usta veya eğitimci sembolü)

Hatırlanacağı üzere; semboller farklı enerji bedenlerinde etkili olurlar, 1. sembol fiziksel ve eterik bedenlere, 2. sembol duygusal / zihinsel bedenlere ve 3. sembol de zihinsel bedene yönelir. 4. sembol ise ruhsal bedende etkilidir. Bu sembol uygulama yapılan alanlarda köklü bir arınma sağladığı için son derece etkili ve güçlüdür. Bu sembol sizi çok yoğun bir enerji frekansına açar. Bu nedenle kullanımını hafife almamak ve başlayabilecek değişimlere de hazırlıklı olmak gerekir.

4. sembolün bir geleneksel Usui çizimi, bir de Tibet kökenli olduğu bilinen çizimi (6. sembol) vardır. Ben geleneksel çizimini hem uyumlamalarda (Reiki eğitimciliği aşamasında gösterilir), hem de Reiki enerji çalışmalarında, Tibet çizimini ise uyumlamalarda ve arındırma çalışmalarında kullanıyorum.

4. sembolün kullanım şekli;

- ❖ Öncelikle bu sembol, kendi ruhsal gelişiminiz ile ilgili yapacağınız çalışmalarda kullanılır. Reiki uyumlaması ya da uygulaması almamış birine “gönderme” şeklinde bir çalışma yapılmaz.
- ❖ Asla ama asla bu sembol, 2. sembolle yapılan mental uygulama çalışmalarındaki gibi **İZİN ALINMADAN KULLANILMAZ**. Her zamanki gibi fiziksel uygulamalarda yani dokunarak yapılacak çalışmalarda izin alınmasına gerek yoktur.
- ❖ 1. semboldeki gibi KORUMA özelliğinden faydalanabilirsiniz. 4. sembol bu amaçla kullanıldığında kişinin aurasını koruyucu bir koza gibi sarıp sarmalar.

Pratik Çalışma

Tepe çakranızın bir karış kadar üstünde beyaz renkte 4. sembolü imgeleyin ya da çizin, üç defa sembolün ismini tekrar edin ve sembolü genişleterek nefesinizle kabul edin. Baştan ayağa auranızı dolayısıyla bedeninizi koruyucu bir koza gibi sardığını düşünün, görün veya niyet edin...

ÖNERİ

Çalışmalarında 4.sembölü altın renkli olarak imgeleyerek; "fizik bedenim dahil tüm enerji bedenlerimin, ben olan her alanımın onarılmasına" niyet ederim ve izin veririm.

Eğer arınma çalışmalarınızı desteklemesini isterseniz 4.sembölü mor renkte de imgeleyebilirsiniz.

- ❖ Kronik bir rahatsızlık için yapılacak fiziksel uygulamada; tam bir Reiki uygulaması yapıldıktan sonra hasta olan bölgeye bu sembol çizilerek çalışmaya devam edilir.
- ❖ Kendinize veya gerektiğinde bir başkasına, tüm çakralara "4. sembol + üç defa ismi" çizilerek çalışıldığında, hem çakralardaki varsa blokajlar giderilerek enerjisi dengelenmiş olur. Hem de bedendeki bütün negatif enerjinin boşalması sağlanmış olur. Bu bir fiziksel uygulama çalışmasıdır. Dolayısıyla izin alınmasına gerek yoktur.
- ❖ Bir elinizi yumruk yaparak timüs bezinin üzerine (bağrınızın), 4. sembolü çizerek ya da gözünüzde canlandırarak, 21-25 defa vurduğunuzda bağışıklık sistemini güçlendirmiş olursunuz.
- ❖ Bu sembol, kristal ya da değerli bir taşı temizleyip, pozitif enerjiyle yüklemek için de kullanılır:
 - Bunun için önce bu nesneler, akan bir suyun altında 1-2 dakika tutulduktan sonra mümkünse güneşte değilse kendi halinde kurumaya bırakılır.
 - Kristal ya da değerli taşı avucunuza alın ve önce "4. sembol + üç defa ismi", sonra bugüne kadar yüklendiği tüm acı ve olumsuz enerjiden arınması için "2. sembol + üç defa ismi", en sonunda da "1. sembol + üç defa ismi" çizerek uygulamayı başlatın ve bir süre Reiki vermeye devam edin.
 - Taşların kullanılma sıklığına göre bu işlemi yenilemekte (her gün ya da haftada bir) fayda vardır. Ben takı şeklinde olan taşları ne zaman kullanmışsam, o günün sonunda temizlemeyi tercih ediyorum.
- ❖ Ayrıca 1. ve 2. sembollerde olduğu gibi, yiyeceklerinizde, suyunuzda, bitkisel çayların şifa etkisinin artmasında ve ilaçların yan etkilerinden temizlenerek iyileştirici gücünün artmasında, kullandığınız krem vb. kozmetiklerinizin faydasının artmasında da, bu sembolü çizerek, arındırma özelliğinden faydalanabilirsiniz.

4. sembol ile çalışma şekilleri:

1. FİZİKSEL UYGULAMA çalışması

Tam bir fiziksel uygulama yaparken, çalışma sırasındaki herhangi bir anda veya çalışmanın sonunda; sol el yukarı doğru açık havada olmak üzere, sağ el ile sorun olan bölgeye “4. sembol + üç defa ismi” çizilerek uygulanır ve sağ el ilgili bölge üzerine konulur. 1-2 dakika bu şekilde kaldıktan sonra havadaki sol el, sağ elin yanına getirilir ve Reiki uygulamasına devam edilir.

2. GÖNDERME çalışması

3. sembol kullanılarak yapılan “mental gönderme” çalışması gibidir.

“Mental uygulama” ve “mental gönderme” çalışmaları gibi, izin alınarak yapılacak bir çalışmadır. Yani; çalışmalarda kurulacak cümlelerin sonuna “ihtiyacı olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum” şeklinde “izin cümlesi” ifadesi eklenerek evrene bırakılır.

Çalışmalar, 15 dk. süre ile 4 gün üst üste ara vermeden yapılır. Ya da 1 saat süreyle kesintisiz uygulanarak bir defada yapılabilir.

15 dakikalık çalışmalar kesintisiz olmak şartıyla her ortamda yapılabilir ve çalışma amacına ulaşır. Ancak bu çalışma rahatsız edilmeyecek bir ortamda yapıldığı takdirde, kişinin ruhsal farkındalığının gelişmesine katkı sağlayacaktır.

Bazı kaynaklarda, çalışılan konu ne ise, o konu ile ilgili çalışmanın tekrarı için 1 ay geçmesinin gerektiği belirtilmektedir. Ancak kendi çalışmalarımda, gerek görüldüğü takdirde uygulama yapılan kişinin tepkileri de dikkate alınarak, bu süre beklenmeden çalışılan konu ile ilgili olarak genelde 15-20 gün sonra tekrar yapılabilir.

3.aşamadaki “Mental Gönderme” çalışmalarındaki gibi, gün içinde farklı konuları içerecek şekilde, birden fazla gönderme yapılabilir. Yalnız bu durumda kişide, yorgunluk belirtileri görülebilir. Dolayısıyla kişinin kendini iyi gözlemlemesi gerekir.

Çalışma Şekli; İster sol, ister sağ avuç içine veya havaya semboller çizildikten sonra, aşağıdaki formül adım adım uygulanarak iki el karşı karşıya gelecek ve avuç içleri birbirine bakacak şekilde, çalışma yapılır (RS-92).

4.sembol; 3., 2. ve 1.sembollerin tüm özelliklerini ve frekanslarını içerir. Bu sebepten dolayı, gönderme çalışmalarında ayrıca 3.sembol pek kullanılmaz. Eğer sizin içinizden kullanmak geliyorsa; sembol çizimlerinde büyüktten küçüğe ilkesi ile ilk önce 4.sembol çizilerek çalışmaya başlanması gerektiğini göz önünde bulundurun.

Formül

4 + İSİM-SOYAD + BHOÜ , ★ (konu cümlesi), izin cümlesi + 1

Açılımı

4. sembol (3 defa ismi) + isim-soyad (3 defa) + BHOÜ, “★” konu cümlesi, **ihtiyacı olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum** (3 defa tekrar) + 1. sembol (3 defa ismi)

Konu ile ilgili örnek çalışma cümlelerine sayfa 10’da yer verilmiştir.

5. SEMBOL

Bu sembolün şekli yıldırım düşmesi gibidir ve genelde uyumlamalarda kullanılır. Uyumlama sırasında, Reiki enerjisinin, Reiki’ye uyumlanan kişinin enerji bedenlerinden ve çakralarından geçmesini sağlar. Ve uyumlama sırasında bu kişiden çıkan negatif enerjiyi yere akıtmaya, topraklamaya yardımcı olur. Eğitimci ile öğrencinin enerji bedenlerini birbirinden ayırır.

Bu sembolün uyumlamalarda kullanılması esastır, bununla birlikte mekânlarda, olumsuz enerjinin biriktiği, enerjinin hareketsiz olduğu alanlarda özellikle köşelerde de bu sembolü uygulayabilirsiniz.

6. SEMBOL

4. sembolün Tibet çizimi olan 6. sembol ile mekânlar mevcut düşük frekanslı enerjilerinden arındırılır.

Özellikle Reiki enerji çalışmalarından sonra çalışma yapılan mekânda ve Reiki eğitmenlerinin uyumlama öncesinde uyumlamaları gerçekleştireceği mekânda kullanılmasında fayda vardır.

Pratik Çalışma

Arındırılacak yerde, diyelim ki odadasınız. Önce, duvarlara ve odanın ortasına kocaman 6. sembolü ismiyle uygulayın (ister çizsin, isterseniz hayal edin). Hemen ardından mekânı mor ışıqla doldurun. İster görün, ister hayal edin ya da öyle olduğunu bilin.

Ve şunu söyleyin; *"Bu mekânın olumsuz enerjisi mor ışıqla, mor enerji ile temizleniyor"*.

Ardından odanın ortasına kocaman 1. sembolü ismiyle uygulayın. Ve şunu söyleyin; *"Bu mekânın Tanrısal ışıqla ve sevgiyle dolmasına ve korunmasına niyet ediyorum ve izin veriyorum"*.

Son olarak mekâna altın ve pembe renkte ışıqlar doldurduğunuz hayal ederek ya da niyetinizle söyleyerek çalışmanızı bitirebilirsiniz.

İLK GÜNLERDE KENDİNİZE YAPACAĞINIZ ÇALIŞMALAR

Kendi eğitimlerimde, **EV ÖDEVİ** olarak verdiğim bir bölümdür. Kişinin Reiki 3A aşamasına uyumlandıktan sonra, enerjinin frekansına alışabilmesi için öncelikle yapmasında fayda gördüğüm çalışmalara aşağıda yer verilmiştir.

- A. 21 gün süreyle her gün, 4. sembolü kullanarak çakralarınızın enerjisini dengeleyin.

Sol eliniz çalışma bitene kadar yukarı bakacak şekilde açık olsun (eliniz bacağınızın üzerinde durabilir). Sağ elinizle de kök çakranıza 4. sembolü çizin ve elinizi 5 dk. süreyle kök çakrada tutun. Süre dolduktan sonra karın çakranıza 4. sembolü çizin ve sağ elinizi 5 dk. süreyle karın çakrasında tutun. Ve bu şekilde sırasıyla mide, kalp, boğaz, alın ve tepe çakralarına da 4. sembolü çizerek enerji uygulaması yapmaya devam edin.

Bu çalışma bölmeden bir oturuşta, her bir pozisyon 5 dk. olacak şekilde toplam 35 dk. kesintisiz olarak yapılır.

Her sembolü çizdikten sonra, sembolün isminin 3 defa tekrarlanacağını hep hatırlayın ☺

- B. Yukarıdaki maddeye ek olarak ilk günlerde çalışılmasını önerdiğim “konu cümleleri” ve formülü aşağıdadır.

Aşağıda belirtilen ve daha sonra ihtiyaç duyduğunuzda yapılacak bütün gönderme çalışmalarının 15 dk. süre ile 4 gün üst üste ara vermeden veya 1 saat süreyle kesintisiz çalışarak bir seferde uygulanması gereğini bir kere daha hatırlatmak istiyorum.

15 konu maddesini çalışırken, her bir madde arasına 4-5 gün ara verin.

Formül

4 + İSİM-SOYAD + BHOÜ , ★ (konu cümlesi), izin cümlesi + 1

Açılımı

4. sembol (3 defa ismi) + isim-soyad (3 defa) + BHOÜ, “★” konu cümlesi, ihtiyacı olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum (3 defa tekrar) + 1. sembol (3 defa ismi)

“★” yerine aşağıdaki 15 konu cümlesinden birini yerleştirebilirsiniz.

1. BHOÜ, duygusal bedenimdeki bütün olumsuz ve yanlış kodlamaların iptal olması ve yerine Tanrısal ışık ve sevginin dolması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
2. BHOÜ, bütün olumsuz ve yanlış düşünce kalıplarımın iptal olması ve yerinin Tanrısal ışık ve sevgiyle dolması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
3. BHOÜ, bilincimin enerjisinin ve taşıdığım enerjinin genişlemesi ve her ikisinin de denge ve uyum içinde olması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
4. BHOÜ, yeterince iyi olmadığım, yeterince bilmediğim, yeterince sahip olmadığım şeklindeki inanç kalıplarımın ve yaşanmış deneyimlerimin enerji izleriyle birlikte tüm kayıtlarımdan ve enerji alanlarımdan silinmesi ve iptal olması; yerine Tanrısal ışık, sevgi ve tamliğin alması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
5. BHOÜ, çalışmama engel olan oyunları görmeye, bulmaya, anlamaya ve iptal etmeye niyet ediyorum, izin veriyorum ve bunun için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
6. BHOÜ, bedenimde ve hayatımda hissettiğim, yaşadığım tüm sıkıntıları oluşturan düşünce, duygu ve inanç kalıplarımı bulmaya, anlamaya ve bunları değiştirmeye niyet ediyorum ve bunun için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
7. BHOÜ, farkında olarak ya da olmayarak, hem kendim hem de yakınlarım tarafından bende oluşturulmuş tüm engellerin, kısıtlamaların ve olumsuz kodlamaların iptal olması ve yerini Tanrısal ışık ve sevginin alması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
8. BHOÜ, ben kendimi, beni kısıtlayan tüm insanlardan, tüm kalıplardan, tüm duygulardan ve düşüncelerden, geçmişimden ve geleceğimden, tüm bağımlılıklarımdan, tüm beklentilerimden, tüm alışkanlıklarımdan ve mekanlardan özgür kılıyorum ve bunun için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
9. BHOÜ, egomu yaratan ve besleyen tüm düşünce, duygu ve inanç kalıplarımın, kodlamalarımın yaşanmış tüm olayların olumsuz izleriyle birlikte bilincimden, bilinç altımdan ve üst bilincimden silinmesi ve yerini Tanrısal ışık, sevgi ve bilinçli farkındalığın alması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
10. BHOÜ, anne karnında var olduğum andan, şu ana kadar enerji alanları içine girdiğim tüm insanların enerjilerinin üzerimdeki olumsuz izlerinin silinmesi ve yerine Tanrısal ışık ve sevginin dolması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
11. BHOÜ, yılların tüm gereksiz birikimlerini, tüm gereksiz duygu ve düşüncelerini, kırılganlıkları, bunların üzerimde oluşturduğu baskıları ve yaşanmış olayların olumsuz izlerini, yansımalarıyla birlikte tüm bilinç katmanlarımdan siliyorum ve yerini Tanrısal ışık ve sevginin alması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
12. BHOÜ, yaşadığım tüm olayların yaşanma amaçlarını görmeyi, anlamayı, hazmetmeyi ve hayatımda kolaylıkla uygulamayı seçiyorum ve bunun için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
13. BHOÜ, para ile ilgili tüm inanç sistemimi fark edebilmem, algılayabilmem ve kolaylıkla değiştirebilmem için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.

14. Bağışlama Çalışması

- a. BHOÜ, geçmişte beni incitmiş herkesi ve başkalarını incittiğim için de kendimi bağışlamama engel olan tüm düşünce, duygu ve inanç kalıplarımın tüm bilinç katmanlarımdan silinmesi ve yerini Tanrısal ışık, sevgi ve içsel dengenin alması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- b. BHOÜ, bugüne kadar yaptıklarımdan dolayı pişmanlık duyup da kendimi suçladığım her anın hayatıma olan olumsuz yansımalarını ve enerjisel izlerini tüm bilinç katmanlarımdan ve enerji bedenlerimden iptal ediyorum. Kendimi bağışlıyorum ve geçmişimi bırakıyorum ve şifalanması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.

15. Bağ kesme çalışması

- a. BHOÜ, bu yaşamım dahil, yaşadığım tüm hayatlarda farkında olarak ya da olmayarak kişilere, yerlere ya da nesnelere karşı oluşturmuş olduğum tüm fiziksel, zihinsel ve duygusal bağlarımın kesilmesi, ve şu andan itibaren benimle kurulacak olan tüm bağların sevgi boyutunda olması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- b. BHOÜ, farkında olduğum veya olmadığım kendimi borçlu hissettiğim, minnet duyduğum tüm insanlarla bağlarımı kesiyorum, hepsini kendimden, kendimi de onlardan özgür bırakıyorum. Bunun için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- c. BHOÜ, farkında olarak ya da olmayarak bana korkuyla/endişeyle/öfkeyle/..... tutunan, benden beslenen ve benden enerji alan herkesle bağımı kesiyorum ve bunun için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.

GÖNDERME ÇALIŞMALARI İLE İLGİLİ ÖRNEK CÜMLELER

- ★ BHOÜ, tekâmül sürecim için gerekli olan bütün deneyimleri kolaylıkla fark edebilmem ve kabullenebilmem için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- ★ BHOÜ, kendi gücümü fark edip, yaşamımda güçlü olmam için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- ★ BHOÜ, bildiğim ve öğrendiğim her şeyi hayatıma geçirmeme ve kolaylıkla uygulamama engel olan tüm olumsuz düşünce ve inanç kalıplarımın ve kodlamalarımın şifalanması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- ★ BHOÜ,olayında doğru çözümleri ve çıkışları görebilmem için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- ★ BHOÜ, kendimi tanıma yolumda ve farkındalığımın gelişmesinde, yoluma engel olanları görmek, anlamak ve kolaylıkla değiştirmek için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- ★ BHOÜ, tüm beklentilerimin ve beklentilerimin oluşmasına neden olan tüm düşünce, duygu ve inanç kalıplarımın bilincimden, alt ve üst bilincimden iptal olması ve yerinin Tanrısal ışık ve sevgiyle dolması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.

★ İçinizde çelişkiler varsa:

- a. BHOÜ, zihnimdeki karmaşayı ve yüreğimdeki şüpheyi oluşturan tüm kalıpların ve kodlamaların iptal olması ve yerini Tanrısal ışık, sevgi ve içsel dengenin alması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- b. BHOÜ tüm çelişkilerimi bırakabilmek ve hissettiğim gibi davranmak, davrandığım gibi hissetmek için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- ★ BHOÜ, bugüne kadar besleyip büyüttüğüm bütün yargılarımı, yaşanmış deneyimlerimin izleriyle birlikte tüm bilinç katmanlarımdan siliyorum ve yerini Tanrısal ışık, sevgi ve güvenin alması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- ★ BHOÜ, çocukken yanımda konuşulan her şeyin bana, bugünüme olan olumsuz yansımalarının, izlerinin ve etkilerinin şifalanması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- ★ BHOÜ,ile yaşadığımız tüm hayatlardan bugüne taşıdığımız tüm olumsuzlukların, bugüne olan tüm yansımalarının ve kodlamalarının iptal olması, kendimi ondan ve onu kendimden özgür bırakmam ve her ikimizin de yolunun Tanrısal ışık ve sevgi ile açık olması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- ★ BHOÜ, bilincinde, alt ve üst bilinçlerinde kodlu olan yokluk bilincini, bolluk ve bereket endişesini, gelecek kaygısını oluşturan düşünce ve inanç sisteminin şifalanması, evrenin bolluk ve bereketiyle donatıldığını fark etmesi için ihtiyacı olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- ★ BHOÜ, var olduğum andan bugüne kadar yaşadığım tüm isyanların izlerini hayatıma olan olumsuz yansımalarıyla birlikte fizik bedenim dahil tüm enerji bedenlerimden ve tüm bilinç katmanlarımdan iptal ediyorum. Ve yerini Tanrısal ışık ve sevginin alması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- ★ BHOÜ, egomu korumak ve beslemek için sevgi adına taviz vermeme neden olan tüm duygu, düşünce ve inanç kalıplarımı, var oluşumdan bugüne kadar yaşanmış tüm deneyimlerimin izlerini fizik bedenim dahil tüm enerji bedenlerimden, bilincimden, bilinç altımdan ve üst benliğimden, siliyorum ve iptal ediyorum. Ve yerini Tanrısal ışık, sevgi ve bilinçli farkındalığın alması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- ★ BHOÜ, KORKU hissetmesine neden olan tüm yanlış ve olumsuz, duygusal ve zihinsel kalıplardan arınması ve yerini Tanrısal ışık, sevgi ve güvenin alması için ihtiyacı olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- ★ BHOÜ, bütün KORKULARIMdan arınmam için bilincimdeki, alt ve üst bilincimdeki tüm yanlış ve olumsuz, zihinsel ve duygusal kalıpların ve kodlamaların iptal olması ve yerini Tanrısal ışık, sevgi ve içsel dengenin alması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- ★ BHOÜ, yaşadığım tüm hayatlarda, farkında olduğum ya da olmadığım KORKULAR ile ilgili tüm deneyimlerimi ve bugüne yansıyan tüm enerji izlerini bilincimden, alt ve üst bilincimden siliyorum, iptal ediyorum ve yerini Tanrısal ışık, sevgi ve içsel dengenin alması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.

Yukarıdaki KORKU kelimesinin yerine, aşağıdakilerden ihtiyacınız olan başka bir olumsuz duygu / kalıp ile de çalışma yapabilirsiniz.

- kıskançlık
- hırs ve rekabet
- öfke
- şüphe
- endişe

- sabırsızlık
- sevgisizlik
- nefret
- maddi kaygılar
- inatçılık
- mükemmeliyetçilik
- önemsenme ihtiyacı
- onaylanma ihtiyacı
- eleştirilme korkusu
- suçlanma korkusu
- hata yapma korkusu
- dışlanma ve yalnız kalma korkusu
- kontrolü kaybetme korkusu
- yeterli olamamak korkusu
- anlaşılamamak korkusu
- başaramama korkusu
- kıyaslamak
- kendi değerini bilmemek
- çekingenlik
- güvensizlik
- kendini olduğu gibi kabullenememek
- suçluluk duymak, pişmanlık duymak...

DÜNYA'ya ÇALIŞMA

Sevgili dostlar, yapabildiğimiz sıklıkta Dünya'mıza sevgiyle destek olmalıyız. Uzun uzun çalışmıyorsanız bile, niyetinizi oluşturun ve Dünya'yı yüreğinizin içine alın, sevginizle yaralarının şifa bulup, sevginizle dengede olması için...

(3+2+1) veya 4. sembol ile aşağıdaki örnek cümleleri ya da kendi cümlelerinizi çalışabilirsiniz (bu çalışmada ad-soyad bölümünü atlıyorsunuz).

- o BHOÜ, dünyamızın, bütünle birlikte özüne ve niyetine uymayan tüm duygu ve düşüncelerin izlerinden arınmasına ve kendisini sevgiyle onarmasına niyet ediyorum ve bunun için evrene Reiki gönderiyorum.
- o BHOÜ, insanların, dünyanın ve evrenin dostluk, sevgi, denge ve uyum içinde olmaları için, her şeyin Tanrı'nın yarattığı saflıkta olması için, bütün insanların TANRISAL BÜTÜNLÜĞÜ hissedebilmesi için evrene Reiki gönderiyorum.
- o BHOÜ, bütün insanların tanrısal bütünlüğü, sevgi, barış ve özgürlük düşünce ve duygularını hissedebilmeleri, denge ve uyum içinde olabilmeleri için evrene Reiki gönderiyorum.

ÖNEMLİ NOT

Bu çalışmaları yapmak, yapmayı istemek; değişmeye karar vermek demektir. Kişiyi rahatsız eden inanç kalıplarını bulup, çözmek demektir. Bu DEĞİŞİM SÜRECİNİ "değişime direnmeden" geçirmek önemlidir. Eğer kişi farkında olmadan bu süreçte bir direnç gösteriyorsa bunu; fizik bedeninin boğaz ve boyun bölgelerinde ağrı, sancı, tutulma şeklinde hissedebilir.

Bu süreci sakın ve dengede geçirmek için, 3.bölümdeki "sembollerle boğaz çakrası temizliği" çalışmasını yapabilirsiniz. Ya da şu onaylamayı söyleyebilir veya cümleyi "fiziksel veya mental gönderme" şeklinde çalışabilirsiniz:

"Değişimlere direnmeyi bırakıyorum, kendimi değişimlere sevgiyle ve güvenle açıyorum". "Değişim sürecimi hastalık olarak fiziksel bedenimde deneyimlemeye son veriyorum. "Değişim sürecimi kendime sağlıklı, kolay ve keyifli kılıyorum ve kendimi sevgiyle deneyimlemeyi seçiyorum".

Önce karar verin, gerçekten değişmeyi istiyor musunuz? "Evet değişmek istiyorum" diyorsanız kararınızı hayata geçirin, HEMEN! Sorunların köklü çözümleri, siz ancak DÜŞÜNCE SİSTEMİNİZİ ve bu sistemden etkilenerek ortaya çıkan İNANÇ KALIPLARINIZI değiştirdiğinizde olur.

Burada Einstein'ın çok sevdiğim şu sözünü yazmadan geçemeyeceğim:

"Yaşadığınız sorunları içinde bulunduğunuz düşünce düzleminden çözemezsiniz."

4. SEMBOLLE ÇAKRA TEMİZLİĞİ

Fiziksel, zihinsel ve ruhsal açıdan sağlıklı olabilmek için, çakralardaki enerjinin temiz ve dengede olması gerekir. Aynı şekilde, tepe çakradan başlayıp, kuyruk sokumuna kadar devam eden ve bedendeki en önemli enerji yolu olan “omurga kanalı”nın da enerjisinin temiz ve dengede olması gerekir.

- Bu çalışmaya başlamadan önce, 3.aşama Reiki uygulayıcıları ve Reiki eğitmenleri 4.sembolün ismini içlerinden üç defa söyleyerek enerjiyi yükseltebilirler.
- Önce yapacağımız bu çalışmanın bütünün hayrına olmasına ve bütüne olumlu yansımaya niyet edelim.
- Gözlerinizi kapatın. Ellerinizi bacaklarınızı üzerine serbest bırakın. Hafif ve derin nefesler alıp vererek gevşeyin.
- Bulunduğumuz mekânı çalışma için hazırlayalım. Mekânınızın her tarafının mor olduğunu, mor ışığın yoğun bir şekilde mekânınızı doldurduğunu düşünün, hayal edin ya da niyet ederek söyleyin. “bu mekân mordur ve mor ışık bu mekânı arındırıyor”. Mor renk olumsuz enerjilerin temizlenmesini destekleyen frekans özelliğine sahiptir.
- Derin ve yavaş nefesler eşliğinde bu mor ışıkları tepe çakranızdan kabul edin ve hızla tüm bedeninize yayın, bedeninizin her tarafını doldurun. Tüm hücreleriniz ve organlarınızın düşük frekanslı enerjilerden arınmasına niyet edin ve izin verin. Yine nefesiniz eşliğinde bedeninizdeki bu mor ışığı çakralarınızdan, auranıza yansıtın. Şimdi enerji alanlarınızın enerjisi temizleniyor, izin verin.

- Dikkatiniz **KÖK** çakranızda olsun. Kök çakrada 4. sembolün ismini üç defa teyit edin. *“Bugüne kadar yaşamış olduğum tüm olayların kök çakrama olan olumsuz yansımalarını iptal ediyorum”* deyin. Derin nefes alın ve ağzınızı açarak bırakın. Rahatlayana kadar bunu birkaç defa yapın.

Kök çakrada 1. sembolün ismini üç defa teyit edin ve blokajın çözülmesine niyet edin ve izin verin. Derin nefes alın ve ağzınızı açarak bırakın. Rahatlayana kadar bunu birkaç defa yapın. Ardından şu onaylamayı söyleyin:

“Dünya ile bağımı sevgiyle yeniden kuruyorum. Sevgiyle kurduğum bu bağ sağlamdır ve güçlüdür. Yaşamın akışına güveniyorum. Bu hayatı sevgiyle ve keyifle, denge ve uyum içinde yaşamayı seçiyorum. Dünyayla, insanlarla, hayatla ve kendimle barışığım...”

- **KARIN** çakrasında 4. sembolün ismini üç defa teyit edin. *“Bu hayatta cinsel kimliğimle ve parayla ilgili olarak yaşamış olduğum her türlü sorunun, sıkıntının bu çakraya olan olumsuz yansımalarını ve izlerini iptal ediyorum”* deyin. Derin nefes alın ve ağzınızı açarak bırakın. Rahatlayana kadar bunu birkaç defa yapın.

Karın çakrasında 1. sembolün ismini üç defa teyit edin ve blokajın çözülmesine niyet edin ve izin verin. Derin nefes alın ve ağzınızı açarak bırakın. Rahatlayana kadar bunu birkaç defa yapın. Ardından şu onaylamayı söyleyin:

“Kendimi tüm özelliklerimle tam olduğum gibi kabul ediyorum ve cinsel kimliğimi ve bunu yansıtan bedenimi sevgiyle onaylıyorum. Yaratıcı enerjimin ortaya

çıkmasına izin veriyorum. Düşünce ve kararlarımda azimli ve cesur olmayı seçiyorum...”

- **MİDE** çakrasında 4. sembolün ismini üç defa teyit edin. *“Tüm bastırılmış öfkelerimi, kırgınlıklarımı, ben bunu hak etmiyorum duygusunu, kabullenmekte zorlandığım tüm olayların ve izlerinin bu çakraya olan olumsuz yansımalarını temizliyorum”* deyin. Derin nefes alın ve ağzınızı açarak bırakın. Rahatlayana kadar bunu birkaç defa yapın.

Mide çakrasında 1. sembolün ismini üç defa teyit edin ve blokajın çözülmesine niyet edin ve izin verin. Derin nefes alın ve ağzınızı açarak bırakın. Rahatlayana kadar bunu birkaç defa yapın. Ardından şu onaylamayı söyleyin:

“Kendime olan inancım ve güvenim tam. Yaşadığım tüm ilişkilerim sevgi boyutundadır. Huzurluyum ve dengedeyim. Tanrı’nın / Allah’ın / Yaradan’ın sonsuz sevgisi aldığı her nefesle ben olan her alanıma doluyor ve benden de tüm hayatıma ve ilişkilerime yansıyor...”

- **KALP** çakrasında 4. sembolün ismini üç defa teyit edin. *“Yaşadığım tüm acıların, ölümlerin, ayrılıkların, iflasların, şokların, travmaların izlerinin bu çakraya olan olumsuz yansımalarını temizliyorum”* deyin. Derin nefes alın ve ağzınızı açarak bırakın. Rahatlayana kadar bunu birkaç defa yapın.

Kalp çakrasında 1. sembolün ismini üç defa teyit edin ve blokajın çözülmesine niyet edin ve izin verin. Derin nefes alın ve ağzınızı açarak bırakın. Rahatlayana kadar bunu birkaç defa yapın. Ardından şu onaylamayı söyleyin:

“Kendimi sevgiye açıyorum. Yaşamın her anında sevgi ile var olmayı, sevgiyle var etmeyi ve sevgiyle paylaşmayı seçiyorum. Sevgiyi rahatlıkla alıp veriyorum. Ben sevgi doluyum...”

Tekrar 4. sembolü üç defa teyit edin. Derin nefes alın ve sevgiyle verin.

- **TİMUS SALGI BEZİNDE** 4. sembolün ismini üç defa teyit edin. Ardından da 1. sembolün ismini üç defa teyit edin ve o bölgedeki blokajın çözülmesine ve temizlenmesine niyet edin ve izin verin. Şu onaylamayı söyleyin:

“Bağışıklık sistemimi zayıflatan, güçsüz bırakan fiziksel, zihinsel ve duygusal tüm etkenlerin şifalanmasına izin veriyorum. Bağışıklık sistemim güçlüdür...”

- **BOĞAZ** çakrasında 4. sembolün ismini üç defa teyit edin. *“İfade edemediğim tüm duygularımın, tüm düşüncelerimin ve izlerinin ve değişime olan dirençlerimin bu çakraya olan olumsuz yansımalarını temizliyorum”* deyin. Derin nefes alın ve ağzınızı açarak bırakın. Rahatlayana kadar bunu birkaç defa yapın.

Boğaz çakrasında 1. sembolün ismini üç defa teyit edin ve blokajın çözülmesine niyet edin ve izin verin. Derin nefes alın ve ağzınızı açarak bırakın. Rahatlayana kadar bunu birkaç defa yapın. Ardından şu onaylamayı söyleyin:

“Şu andan itibaren kendimi, her zaman ve her yerde en doğru sözcüklerle tam olması gerektiği gibi, kolaylıkla ve cesaretle, sevgiyle ve özgürce ifade ediyorum. Düşünce sistemimin ve bunun yansıması olan yaşam tarzımın değişmesine izin veriyorum. Değişmeye kararlıyım. Farkında olarak ya da olmayarak değişime olan tüm dirençlerimi bırakıyorum. Kendimi Tanrısal boyuttan gelecek tüm değişimlere sevgiyle ve güvenle açıyorum ve kabul ediyorum...”

- **ALIN** çakranızda 4. sembolün ismini üç defa teyit edin. *“Görmekten ve duymaktan korktuğum, hoşlanmadığım, rahatsız olduğum tüm olayların izlerinin bu çakraya olan olumsuz yansımalarını temizliyorum”* deyin. Derin nefes alın ve ağzınızı açarak bırakın. Rahatlayana kadar bunu birkaç defa yapın.

Alın çakrasında 1. sembolün ismini üç defa teyit edin ve blokajın çözülmesine niyet edin ve izin verin. Derin nefes alın ve ağzınızı açarak bırakın. Rahatlayana kadar bunu birkaç defa yapın. Ardından şu onaylamayı söyleyin:

“Şu andan itibaren yaşadığım tüm olayların yaşanma amaçlarını görmeyi, anlamayı, hazmetmeyi ve hayatımda kolaylıkla uygulamayı seçiyorum. Kendimle ilgili tüm gerçekleri görmeyi, duymayı, algılamayı ve fark etmeyi seçiyorum ve bunun önündeki tüm engelleri kaldırıyorum...”

- **TAÇ** çakrada 4. sembolün ismini üç defa teyit edin. *“Tanrı / Allah / Yaratan ve evrenle olan bağımlı zayıflatan, özüme uygun olmayan tüm düşüncelerimi, duygularımı ve inanç kalıplarımı temizliyorum”* deyin. Derin nefes alın ve ağzınızı açarak bırakın. Rahatlayana kadar bunu birkaç defa yapın.

Taç çakrasında 1. sembolün ismini üç defa teyit edin ve blokajın çözülmesine niyet edin ve izin verin. Derin nefes alın ve ağzınızı açarak bırakın. Rahatlayana kadar bunu birkaç defa yapın. Ardından şu onaylamayı söyleyin:

“Tanrıyla / Allahla / Yaratanla ve evrenle bağım güçlüdür. Üst benliğimle bir ve bütünüm. Tanrısal bütünlükteki yerimi sevgiyle, kolaylıkla ve dengeyle alıyorum...”

Tekrar 4. sembolü üç defa teyit edin. Derin nefes alın ve sevgiyle verin.

- Çakraları kontrol edelim. Eğer bir yerlerde blokaj hissediyorsak (baskı, ağrı gibi), temizlenmesine niyet edelim ve izin verelim.

Şu onaylamayı yapalım:

“Şu andan itibaren tüm çakralarımın enerjisi temizlenmiş olarak denge ve uyum içinde çalışıyor. Ben sevgiyle yaratılan, sevgiyle var olanım. Yaşadığım her an, her yerde sevgiyi rahatlıkla alıyorum ve yayıyorum. Şükürler olsun...”

- Çalışmanın sonuna geldik. Bitirmeden önce bu çalışmayı yapabildiğiniz için önce bilincinize ve evrenden aldığınız tüm desteğe teşekkür edin.
- Derin bir nefes daha alın ve sevgiyle bıraktıktan sonra bulunduğunuz ana geri dönün. Kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi yavaşça açın.
- Birkaç dakika yerinizden kalkmadan enerjinizi dengeleyin.

SAĞLIK UYUMLAMASI

Ağır hastalıklarda, kronik yorgunluklarda, ameliyat sonrasında uygulanabilecek bir çalışmadır. Burada aktarılan yöntem 3A Reiki uygulayıcıları ve Reiki eğitmenleri tarafından uygulanabilir. Bunun için yapılması gereken işlem sırasıyla;

1. Oturan kişinin gözleri kapalı, elleri bacakların üzerinde ve yukarı doğru açık olsun.
2. Reiki niyeti belirtilerek çalışmaya başlanır.
3. 5. sembolün bir diğer versiyonunu (ateş yılanı), ense kökünden başlayarak kuyruk sokumunu kapsayacak şekilde çizin.
4. Eller aşağıdan yukarıya (kuyruk sokumundan taç çakraya doğru) açılarak çıkarken, üç defa sembolün ismi söylenerek teyit edilir ve eller başın iki yanına konur.
5. Eller başta durmaya devam ederken, ense kökünün biraz yukarısında yoğun beyaz ışık düşünün ya da görün. İçinde “6. sembol” olsun (Tibet 4. sembolü). Mor nefesi hazırlayın ve taç çakradan kalp çakraya kuvvetlice üfleyin. Sembolün ismini içinizden 3 defa tekrar edin.
6. Eller omuzlara indirilir. Taç çakraya, başı kapsayacak şekilde “Usui 4. sembolü” çizin + 3 defa sembolün ismini söylerken aynı anda da, sol el sol omuzda ve sağ eli de taç çakradan başlayarak melek çakranıza (sırtın kalp çakra izdüşümü) doğru aurayı yalayıp indirin ve indirirken de sembolü görmeye devam edin.
7. Sırasıyla diğer sembolleri aynı şekilde uygulayın;
 1. sembol + 3 defa sembolün ismi
 2. sembol + 3 defa sembolün ismi
 3. sembol + 3 defa sembolün ismi
8. Öne geçin. Sol elinizi oturanın sağ omzuna koyun. Sağ el ile; alın çakrasına “6. sembolü” (Tibet 4. sembolü) çizin ve alın çakrasına yerleştiğini görün + 3 defa sembolün ismini söyleyin ve aynı anda da sağ elinizi aurayı yalayıp aşağıya indirirken, sembolün sırasıyla bütün çakralara (boğaz, kalp, mide, karın ve kök) yerleştiğini görün.
9. Sırasıyla diğer sembolleri aynı şekilde uygulayın;
 - Usui 4. Sembol + 3 defa sembolün ismi
 1. sembol + 3 defa sembolün ismi
 2. sembol + 3 defa sembolün ismi
 3. sembol + 3 defa sembolün ismi

10. Sol el hala omuzda. Sağ el ile mide çakrasından negatif enerjiyi geniş bir spiral şekilde toplayarak mide çakrasından çıkarın ve tanrısal ışık ile temizlenmesine niyet edin.
11. Arkaya geçin. Eller omuzda. Şu onaylamayı üç defa tekrar edin: *“Sen Allah’ın / Tanrı’nın / Yaratan’ın ışığıyla/enerjisiyle şifalandın”*.
12. Sol el omuzda. Sağ el ile melek çakrasına (sırtın kalp çakra izdüşümüne) “1. sembolü” çizin + 3 defa sembolün ismin söyleyerek yeni enerjiyi mühürleyin.
13. Öne geçin. Ellerinizi iki yana açın ve üç defa şu onaylamayı söyleyin: *“Bu enerji her ikimize de huzur ve mutluluk getirsin”*.

Derin bir nefes alın, enerjilere teşekkür edin. Kişi gözlerini açabilir.



KAYNAKÇA

Reiki eğitimcilerimin manüelleri ve pratik çalışmalarda algılananlar.

REİKİ'nin
ENERJİ BEDENİ (AURA)
ve
ENERJİ MERKEZLERİYLE (ÇAKRA)
İLİŞKİSİ



5.BÖLÜM

REİKİ'nin ENERJİ BEDENİ ve ENERJİ MERKEZLERİYLE İLİŞKİSİ

Her varlığın fiziksel bedeninin yanı sıra, bir de onu çevreleyen enerji bedeni (aura'sı) vardır. Evrensel yaşam enerjisi, fizik bedeni çevreleyen, gözle göremediğimiz bu enerji bedeninden-alanından geçerek, enerji merkezleri-çakralar aracılığıyla fiziksel bedene akar. Ve meridyenler (enerji yolları-kanalları) yoluyla da fizik bedene ve oradan tekrar enerji bedenlerine yayılır.

İşte enerji bedenlerindeki bu enerji akışının dengeli ve sağlıklı olması gerekir ki, kişi de fiziksel ve ruhsal açıdan dengede ve sağlıklı olabilsin. Bunun için, fizik beden ile enerji bedenler arasında köprü görevini gören, yani yaşam enerjisinin giriş çıkış kapıları olarak da tanımlanabilecek çakraların dengede olmaları ve enerji alış-verişini düzgün yapabilmeleri gerekir.

Yaşam enerjisi hücrelere ve organlara sürekli akarak onları tazeler ve sağlıklı çalışmaya devam etmelerini sağlar. Yaşam enerjisi duygu ve düşüncelerimize göre yönelir. Olumsuz düşünce ve duygular yoğun olduğunda, bu enerjinin akışı engellenir ve bedende bazı aksaklıklar ortaya çıkar. Bu aksaklıklar ilk önce aura'nın katmanlarında, daha sonra çakralarda ve en sonunda da fiziksel bedende kendini gösterir.

Dolayısıyla, yeterli enerji dolumu sağlanmazsa fiziksel ya da duygusal bitkinlik yaşanır, normalden daha öfkeli ve depresif olunur. Enerjiniz dengede olduğunda ve rahatça aktığında, daha az hastalanır ve sağlığını uzun süre koruyabilirsiniz.

Reiki enerjisi kişiye akarken; hem enerji bedenlerindeki, hem de fiziksel bedendeki düşük frekanslı enerjileri ve dengesizlikleri dağıtarak o bölgedeki frekansı yükseltir. Böylece yaşam gücü enerjisinin akışını düzenleyerek, sağlıklı ve doğal olarak akmasını gerçekleştirir.

Önce enerji bedenini – Aura'yı inceleyelim.

AURA ENERJİ BEDENİ

AURA'nın TANIMI ve İLGİLİ ÖZELLİKLERİ

- Her canlının fiziksel bedenini saran ve onunla kaynaşan, kendi özelliklerini barındıran ve yayan ışık-enerji bedenine “aura” denir. Aura’ya, canlı bedenini çevreleyen, yaşam enerjisini yansıtan ve elle tutulmayan, gözle görülmeyen ama var olduğu bilinen bir enerji kalkını-alanı da denilebilir.
- Aura, kişinin zihinsel ve bedensel sağlığını yansıtır.
- Cansız nesnelerin de aurası vardır. Pek çok kişisel eşya, sahibinin enerjisi ile yüklenir ve bu enerjiyi yayar. Değerli taşlar ve kristallerin de auraları vardır ve Reiki uygulama çalışmalarında kullanılmaktadırlar.
- Her bireyin aurası kendine özgü bir titreşime sahiptir. Benzerlikler olabilir, fakat her enerji alanı kendine özgüdür.
- Aura, tüm duyguların, düşüncelerin, anıların, inanç ve davranış kalıplarının bulunduğu yerdir. Kişiliğimizi, yaşam biçimimizi yansıtır. Duygu ve düşünceler, insan enerji alanları (auralar) yoluyla insanlar arasında gidip gelirler. İşte, herhangi birinden hoşlanmamızın ya da hoşlanmamamızın nedeni de onun aurasında, yani enerji düzeyinde hissettiklerimizdir. Bu durum, her zaman diğer kişide yanlış-olumsuz bir şeyler olduğunu göstermez. Sadece iki kişinin enerji alanlarının aynı titreşimde olmadığını gösterir.
- Aura hareket halindedir. Anlık değişebilir bununla birlikte özelliğinden bir şey kaybetmez.
- Sese, havaya, yiyeceklere, uyuma, kaosa, çevre şartlarına ve enerji alanları güçlü insanlara karşı duyarlıdır.
- Aura değişik renkleri barındırır. Kişinin o andaki fiziksel, duygusal ve ruhsal durumu auranın renk ve niteliğini etkiler. Genellikle ilk görünüm beyazımsı, açık mavidir. Bedene en yakın olarak görülen renkler, kişinin fiziksel durumu hakkında yansımalar yapar.
- Kişinin aurası, iletişimde bulunulan şeyin ya da mekânın üzerinde izini bırakır. Örneğin, bir eve ya da bir bebeğin odasına ilk girildiğinde hissedilen, o evin ya da bebek odasının aurasından yansıyan titreşimlerdir.
- İnsan ruhsal olarak geliştiğinde ve beden sağlıklı olduğunda auranın frekansı yükselir, yükseldikçe de kişinin farkındalığı artar.
- Tüm çakraların enerjisi dengedeysse, auranın yüzeyi düzgün ve ışıltılıdır.

Enerji sistemimiz her gün dış etkenlerle karşılaşır ve yüklenir. Eğer, dış etkenlerin bizi nasıl etkileyebileceğinin farkında olmazsak, istemeden kendi enerji sistemimizin zayıflamasına neden oluruz.

Bir kişinin aurası ne kadar güçlü ise, enerjisi ne kadar dengedeysse dış etkenlerden o kadar az etkilenir. Aurik alanı zayıf olanlar ise dış etkenlerden çabuk etkilenirler. Dengesiz beslenme, temiz hava, egzersiz ve dinlenme eksikliği, stres, alkol, sigara, uyuşturucu gibi zararlı maddeler aurayı zayıflatan etkenlerin başında gelir. Korku,

endişe, öfke gibi duygular da aurayı daraltır ve güç kaybının oluşmasına neden olur. Ağrı, hastalık, bedendeki kesik bir yer de aurada enerji kaybına neden olur. Zayıf aura da istenmeyen enerjileri çok rahat kendine çeker. Bu çeşit bir aura ile daha kolay ve çabuk yoruluruz.

Ayrıca, diğer insanlarla ilişkilerde ya da karşılaşmalarda, auranın elektromanyetik özelliğinden dolayı bir enerji alışverişi oluşur. Eğer bu enerji alışverişinin farkında olmazsak, gün boyunca aurada biriktirdiğimiz kendimize ait olmayan enerji artıkları ile gün sonunda kendimizi tükenmiş hissederiz. Hiç birisiyle telefonda ya da yüz yüze konuştuktan sonra kendinizi bitkin, enerjisi tükenmiş hissettiğiniz olmadı mı?

İşte enerjimizi korumanın, onu dengede tutmanın sırrı auramızdadır. Güçlü bir aura ile düşük frekanslı enerjileri geri yansıtarak, istenmeyen enerjilerin baskısından kendimizi korumuş oluruz.

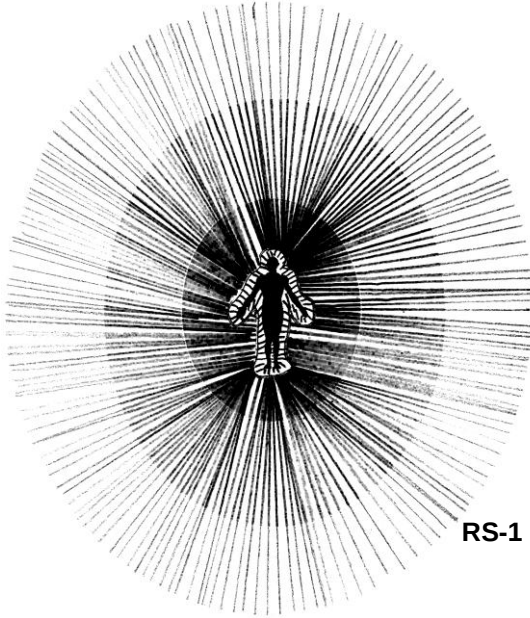
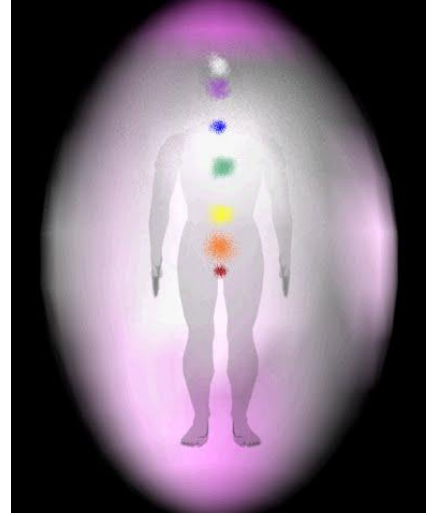
Aurayı güçlendirmenin ve dengelemenin en bilinen yollarından bazıları:

- Doğada, temiz havada, güneş ışığında olmak, çiçeklerden ve kokularından faydalanmak, bir ağacı kucaklamak.
- Dengeli beslenmek, yoga ve meditasyon yapmak.
- Güzel kokular (tütsü), bitkisel yağlar veya esanslar aurik alanı temizler ve dengeler.
- Müzik dinlemek de aurayı güçlendirir.
- Değişik kristaller ya da taşların örneğin kuvars taşının yaydığı enerji de aura tarafından rahatça emilerek güçlenmesinde etkili olur.
- Ve tabii ki Reiki uygulamak.

AURA'NIN KATMANLARI-BEDENLERİ

Aura bedenlerinin sayıları konusunda birçok kaynakta farklı bilgiler vardır. Kimi kaynakta yedi, kimi kaynakta ise dokuz enerji bedeninden bahsedilmektedir. Burada ise, yaygın olarak bilinen dört enerji bedeni anlatılmıştır.

Bu bedenlerin hepsinin kendine özgü titreşim frekansı vardır ve hiçbirisi birbirinden ayrı değildir. Kendi frekans alanlarında titreşirken birbiri içinde yayılırlar. Frekansı en düşük olan beden, eterik beden, en yüksek frekansa sahip olan beden ise ruhsal bedendir.



RS-1

İçten Başlayarak;

Eterik beden (fiziksel beden
ikizi)

Duygusal beden (astral)

Zihinsel beden (mental)

Ruhsal beden (spiritüel)

Eterik Beden

Eterik beden tüm hücrelere kadar ulaşır onları enerjiyle besleyerek, fiziksel bedeni koruyucu bir kabuk gibi sarar ve bedeni hastalıklardan korur. Şekil itibarıyla fiziksel bedene çok benzer ve fiziksel bedenle o kadar sıkı bir etkileşim içindedir ki, bir anlamda fiziksel bedenin ikizidir. Eterik beden, yaşam enerjisini evrensel alandan bireysel alana yani vücudumuza iletir. Eterik beden kişinin sağlık durumunu gösterir.

Olumsuz düşünceler ve duygular ile birlikte sağlıksız beslenme, aşırı alkol, sigara ve ilaç kullanımı gibi bir yaşam tarzı, eterik bedenin enerji yayılımının kuvvetini azaltabilir. Bu durumda, aurada düşük frekanslı enerji alanları meydana gelir. Enerji bedeni zayıflar ve eterik beden zarar görmesi sonucu fiziksel hastalıklar oluşur.

Eterik beden, fizik bedeni ile duygusal, zihinsel ve ruhsal bedenler arasında enerji ve bilgi aktarımına aracılık eder. Eğer eterik beden enerjisinde dengesizlik varsa, enerji ve bilgi aktarımı da düzensizleşir.

Aura görme yeteneğini geliştirmiş olan ya da bunun için pratik yapan kişiler, fiziksel bedeninin etrafında ilk önce eterik beden olan bu ince tabakayı görürler.

Hem eterik beden, hem de fiziksel beden, zihinsel bedenden etkilenecek tepki gösterirler. Bu durumda, olumlu düşünmenin ve düşünce sistemimizi bu yönde yeniden programlamanın sağlık üzerinde çok etkili olduğunu göz önünde bulundurmakta fayda vardır.

Eterik beden; yaşam enerjisini MİDE çakrası yoluyla güneşten ve KÖK çakrası yoluyla dünyadan alır.

Duygusal Beden

Duygusal beden, kişinin olumlu, olumsuz tüm duygularını ve duygularındaki değişiklikleri barındırır. Bilinçaltı kendini bu enerji alanı ile yansıtır. Duygusal bedendeki herhangi bir olumsuzluk eterik bedeni anında etkiler. Saklanan her türlü duygu sonucunda rahatsızlıklar oluştuğunda da, bedendeki enerji akışı bozulur ve sonuçta tüm enerji sistemi zarar görür.

Duygusal bedende bilinçsizce saklanan her türlü duygunun yansıttığı enerji titreşimleri, kişinin çevresine gönderdiği bilinçli, bilinçsiz mesajlarını oluşturur. Çevresine olumlu mesajlar gönderen kişi, benzer titreşimdeki huzur, sevgi, neşe ve coşku dolu bir ortamı oluşturan olayları ya da kişileri hayatına çeker. Eğer kişi içinde öfke ya da korkular taşıyorsa, bu ortamı destekleyen koşullarla karşılaşır ve etkilenir. Böylece çevremiz; farkında olarak ya da olmayarak bilinçaltımıza geçirdiğimiz bütün mesajları bize ayna gibi yansıtır.

Duygusal bedenle bağlantılar; KALP ve TAÇ çakraları yoluyla kurulur.

Zihinsel Beden

Düşünce şeklimiz üzerinde etkilidir. Genelde insanların zihinsel bedeni, duygusal bedeniyle iç içe geçmiştir. Bu yüzden de çoğu insan düşünceleriyle, duygularını ayırt etmekte ve duygularının etkisinde kalmadan düşünmekte zorlanır.

Aalışkanlık haline gelmiş düşüncelerin yaşantımız üzerindeki etkisi fazladır. Çevremizde olup bitenleri bu değişmeyen düşünce kalıplarıyla değerlendirmek de sorunların tekrar tekrar oluşmasına sebep olur.

Mantıklı bir düşünce yapısına sahip olan bir kişinin zihinsel bedeninin frekansı düşüktür. Aşırı mantıklı düşünmek ya da duygusal olmak dengeyi bozar. Tarafsız, net ve olumlu düşünmek ise zihinsel bedenin sağlıklı ve dengede olmasını sağlar.

Zihinsel bedenle bağlantılar; ALIN ve BOĞAZ çakraları yoluyla kurulur.

Ruhsal Beden

Ruhsal beden, çok yüksek frekansla titreşir ve sevgi içeren her şeyin en yüksek boyutudur. Kişi bilinçli farkındalığını geliştirdikçe, ruhsal bedeni de gelişerek geniş bir alana yayılır. İşte bazı insanların yanlarında inanılmaz huzur ve sevginin hissedilmesinin nedeni de budur.

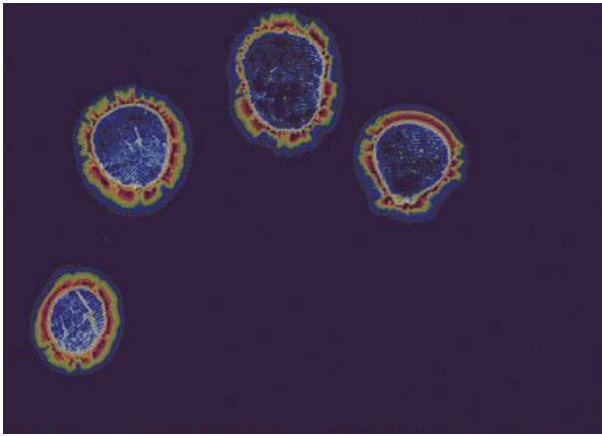
Ruhsal beden enerjiyi ÜST BENLİKTEN alır ve fiziksel beden dahil tüm enerji bedenlerinin (zihinsel, duygusal ve eterik) enerjilerini artırır.

Ruhsal beden Tanrısal yanımızla bağlantılıdır.

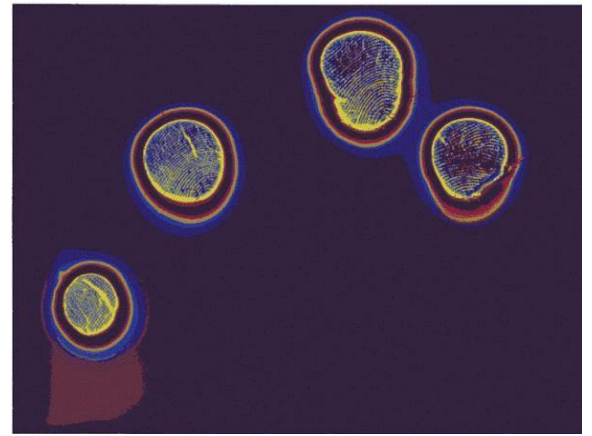
AURA GÖRMEK

Auranın gerçekliği bilimsel olarak, 1940'lı yıllarda, eski Sovyetler Birliği araştırmacılarından Semyon Kirlian ve eşi tarafından yüksek frekanslı fotoğrafçılık tekniği kanalıyla kanıtlanmıştır.

Kirlian fotoğrafı; insan, hayvan, bitki gibi tüm canlıların bedenlerinden yayılan enerjinin fotoğrafla tespit edilmesini ve renklendirilmesini sağlayan özel bir tekniktir.



Kirlian fotoğraf tekniği ile Reiki enerji uygulaması öncesi.



Reiki enerji uygulaması sonrası.

Birçok kaynakta, bu sistemin adının “Kirlian fotoğraf tekniği” olarak tıp literatüründe yer aldığı, bazı bilim adamlarının da bu teknikle yaptıkları çalışmalar sonucunda, *“bütün canlıların, sadece atom ve moleküllerden yapılmış bir fizik bedenleri değil, aynı zamanda bir de bunun kopyası olan enerji bedenlerinin olduğu ve bu ikinci bedene de biyoplazmik beden adını verdikleri”* belirtilmektedir.

Aura, genelde duru görü yeteneği gelişmiş olan kişilerce görülebilmektedir. Bununla birlikte herkes aura görmeyi teknik olarak öğrenebilme kapasitesine sahiptir.

Aura görmenin çeşitli yolları vardır;

- Bunlardan biri fiziksel olarak görmektir. Bu durumda, göz ile odaklama yapılarak bedenin belli bir noktasına bakılır. Odaklamayı yaparken nesneye değil, gözü oynatmadan ötesine bakmak gerekir. Göz yaşarabilir. Pratik yaptıkça alışılır. Sonuç olarak, auranın önce beyaz, daha dikkatli bakıldığında da açık mavi bir sis tabakası gibi bedeni çevrelediği görülür.
- Aslında aura algılamayı, mutlaka bir ışık ya da renk huzmesi görmek olarak kısıtlamamak gerekir. Aurayı sezgisel olarak görebilir, avuç içleriyle de hissedebilirsiniz. Reiki uygulamalarında, kişinin aurasının düzeltilmesinin sebebi de budur. Enerji alanını hissetmek ve buna göre Reiki uygulamasının seyrini belirleyebilmek.

Aslında burada şunu sormak gerekir. Gerçekten aura görmenin, renklerini tespit etmenin o kişiye faydası ne?

İşte buradaki en hassas nokta budur. Sadece enerji çalışmaları sırasında böyle bir özelliğin desteği ile kişinin şifa süreci hızlandırılabilir. Bunun dışında izni olmadan, kişinin özel enerji alanına girmek ya da aurasını okumak bana göre etik değildir.

AURA'daki BİR BLOKAJ ÜZERİNDE ÇALIŞMA ve AURA'YI DÜZELTME ŞEKİLLERİ

Reiki enerji çalışmalarında auranın algılanması ve incelenmesi, yapılan Reiki uygulamalarında büyük kolaylık sağlamaktadır.

Yapılacak çalışma şu şekildedir:

- Reiki kanalınızı açın ve her iki elinizle yavaşça alıcının aurasını düzeltin. Eğer kişi oturuyorsa; ellerinizle alıcının taç çakrasından başlayarak ayaklara kadar yumuşak hareketlerle hafif elips çizerek şekilde bedenin sol, sağ, ön ve arka olmak üzere dört tarafından (RS-22) (2.bölüm sa:21), yatar konumdaysa; soldan, ortadan ve sağdan olmak üzere bedenin üç tarafından (RS-33) (2.bölüm sa:26), düzeltme yapın. Bu, alıcıda rahatlatıcı bir etki yaratır.

Ayaklardan başa doğru geri dönerken kollarınızın bedeninize yakın olmasına her zaman dikkat edin.

ÖNEMLİ NOT

İnsan bedenini ortadan ikiye bölersek; SOL tarafı alan/kabul eden ve dışı enerjinin hakim olduğu, SAĞ tarafı ise aktaran/yansıtan, erkek enerjinin hakim olduğu bölgedir. Aurayı incelerken, bu bilgiyi göz önünde bulundurmak her zaman pratikte fayda sağlar.

- Ellerinizi aura üzerinde yavaş hareketlerle gezdirerek alıcının blokajlı/problemleri yerlerini hissetmeye çalışın. Bunu; sıcak, soğuk esinti ya da karıncalanma şeklinde algılayabilirsiniz. Hissettiğiniz bölge üzerinde bir el ile spiral bir şekil (RS-5) (2.bölüm, sa:20) yapılır. Bu şekil yukarıya doğru normal hızda (sanki bir şeyi çekiyormuşçasına) yapılırken, diğer elle boş bırakmadan blokajlı bölge üzerine enerji verilir. Birkaç defa yapılır.
 - Blokajlı bölgeyi hareketlendirip, spiral bir şekilde çekmeye başladığınızda, çektikçe çekmeniz gerekiyorsa bu durumda, diğer elle kesme hareketi yapılır. Çekme hareketini yaptığınız eli temizleyici, dönüştürücü özelliğe sahip mor enerjiye silkelediğinizi düşünün.
 - Daha sonra her iki el tekrar blokajlı bölge üzerine koyulur ve Reiki enerjisi vermeye devam edilir.
- Ayrıca, auradaki blokaj yoğunluklarına göre değişik boyutlarda kristal taşlar da kullanılarak temizleme çalışmaları yapılabilir.
- Aura'daki bir blokaj - özellikle inatçı bir blokaj - üzerinde çalışırken 2. aşama Reiki uygulayıcıları, 2. sembolü ve ardından 1. sembolü, 3. aşama Reiki uygulayıcıları da 4. sembolü uygulayabilirler. Diğer yandan kalp çakrasına da enerji verilerek destek olunur. Blokajlı/problemleri bölgelerle ilgili çalışma bittikten sonra çalışmaya başlamadan önce yaptığımız gibi aura üç veya dört taraftan düzeltilir.

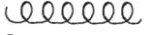
Aurayı “standart düzeltmeden” başka değişik yollarla da düzeltebilirsiniz. Şöyle ki;

- ⇒ auranın her bir katmanı (eterik, duygusal, zihinsel ve ruhsal) sırasıyla, iki el arasına alınarak alıcının taç çakrasından başlamak suretiyle ayaklara kadar, yumuşak hareketlerle hafif elips çizerek şekilde üç tarafından (alıcı oturuyorsa dört tarafından) düzeltilir.
- ⇒ auranın her bir katmanı (eterik, duygusal, zihinsel ve ruhsal) sırasıyla, iki el birbirinin üzerinde dönerek alıcının taç çakrasından başlamak suretiyle ayaklara kadar, yumuşak hareketlerle hafif elips çizerek şekilde üç tarafından (alıcı oturuyorsa dört tarafından) düzeltilir. Özellikle çok ağır hastalıklarda, auranın bu şekilde düzeltilmesi, alıcının enerjisel olarak daha da rahatlamasını sağlamaktadır.
- ⇒ alıcının taç çakrasından başlamak suretiyle ayaklara kadar, sert süpürme hareketiyle (eller bedene değecek şekilde) üç - dört defa (fazla da yapılabilir) düzeltme yapılır. Bu yöntem fiziksel bedenin rahatlamasını sağlar. Kendinize de uygulayabilirsiniz.

AURA'YI ONARMAK-DİKMEK

Ameliyat sonrasında, kırıklarda ve trafik kazalarında aurada delik ve yırtıklar oluşur. Bu da enerji potansiyelinde azalmayı ve auranın dış etkilere açık olmasını sağlar. Eterik bedende oluşan bu yırtıklar, bedendeki bir yara gibi kendi kendini onarmaz, kapatamaz. Burada aktarılan yöntem, 2. aşama veya daha üst aşamada Reiki eğitimi almış olanlar tarafından uygulanabilir.

Aurayı dikmek için yapılması gereken işlem sırasıyla ;

- Aura düzeltilir (kendimize yapacağımız çalışmalarda aura düzeltilmez). Düzeltirken ya da uygulamayı yapacağımız kişi tarafından gösterilen, onarılması, dikilmesi gereken bölge üzerine gelindiğinde, sanki el boşluğa düşüyormuş gibi bir his oluşur.
- Yerini tespit ettikten sonra, ilgili bölgeye, 2. sembol + 1. sembol isimleriyle birlikte uygulanır. Bir süre Reiki enerjisi aktarılır.
- Sağ el ilgili bölge üzerinde kalır. Diğer elin avuç içinde altın bir iplik yumağı varmış gibi düşünülür. Ve sağ el ile çok yavaş bir şekilde, iplik yumağından iplik çıkartılır. İplikle dikme;  yapmak suretiyle yara boyunca ilerleyerek yaranın sonuna gelinir. Sonuna sonsuzluk işareti (∞) çizilir ve 1. sembol ismiyle uygulanır. İşlem yapılan bu bölgeye bir süre Reiki verilir.
- Daha sonra bölgenin üzerine bandajlama hareketi, yani sanki bir şeyin üzerine minik darbelerle vuruyormuş gibi yapılır. Ve bölgenin üzeri bir şeyi sıvazlıyormuş gibi düzeltilir. Her iki el ile Reiki enerjisi verilir ve aura düzeltilmeden çalışma bitirilir.
- Aura dikme işlemi, ameliyattan bir ay sonra yapılır.

ETERİK PARMAKLARLA PSİŞİK UYGULAMA

Bu uygulama, enerji ile yapılan bir çalışma olup, yapılmakta olan tıbbi tedaviyi etkilemez. Amaç, yoğun enerji kullanılarak noktasal alanlardaki enerji blokajlarını çözmektir.

Kronik rahatsızlıklarda, iltihaplı ve kistli bölgelerde enerji çalışmalarının daha iyi sonuç vermesini sağlayan, eterik parmaklarla yapılan bir çalışmadır. Burada aktarılan yöntem, 2. aşama ya da daha üst aşamada Reiki eğitimi almış olanlar tarafından uygulanabilir. Bunun için yapılması gereken işlem sırasıyla;

- Uygulama yapılacak kişinin aurası düzeltilir (kendimize yapacağımız çalışmalarda aura düzeltilmez) ve rahatsızlığı öğrenilir.
- Sağ ve sol elin eterik parmakları 20 cm. kadar uzatılır. Şöyle ki; sol el, sağ elin önüne yatık T yani; “└” olacak şekilde getirilir. Sol el, sağ elden 20 cm. kadar uzaklaştırılarak “eterik parmaklarımı uzatıyorum” denir ve 1. sembol ismiyle uygulanır. Aynı işlem sağ el için de yapılır.

- Sıkıntının olduğu yere 2. sembol + 1. sembol isimleriyle uygulanır.
- Blokajlı bölge hissedilir ve uzatılan eterik parmaklar kullanılarak o bölgeye 2-3 dakika temizleme çalışması yapılır.
- Temizlendiği hissedildiğinde, ilgili bölgeye 5-10 dakika Reiki enerjisi verilir.
- Eterik parmaklar eski durumuna getirilir. Yani, sol el ile sağ elin uzatılmış parmakları kısaltılarak sağ ele bitleştirilir (20 cm.lik mesafe kapatılmış olur) ve “eterik parmaklarımı kapatıyorum” denir. Aynı işlem sağ el için de yapılır.
- Son olarak aura düzeltilerek çalışma tamamlanır.
- İhtiyaç duyulduğunda, 1 hafta sonra aynı çalışmayı, işlem yapılan bölgeye uygulayabilirsiniz.

KORUMA ÜÇGENİ

Kişinin kendisini enerjisel olarak tükenmiş ya da yorgun hissettiği, stresli olduğu durumlarda uygulanabilecek bir çalışmadır. Dışarıdan gelen olumsuz kodlamalara karşı koruma alanı oluşturur.

Burada aktarılan yöntem, 2. aşama ya da daha üst aşamada Reiki eğitimi almış olanlar tarafından uygulanabilir. Bunun için yapılması gereken işlem sırasıyla;

- Kişi oturtulur ve aurası düzeltilir.
- Önce aurası temizlenir; 2. sembol auranın dört bir yanına aurayı kapsayacak şekilde büyük çizilir ve sembolün ismi içinizden 3 defa tekrarlanır. 3-5 dk. auradan Reiki verilir.
- Temizleme işlemini yaparken, kişinin kendisini MOR ışık içinde görmesi istenir.
- Sonra aurası güçlendirilir; 1. sembol auranın dört bir yanına aurayı kapsayacak şekilde büyük çizilir ve sembolün ismi içinizden üç defa tekrarlanır. 3-5 dk. auradan Reiki verilir.
- Güçlendirme işlemini yaparken, kişinin kendisini ALTIN ışık içinde görmesi istenir.
- Kişinin etrafında üçgen tabanlı bir piramit olduğu hayal edilir. Tabanın her köşesine (yere doğru) ve üçgenin tepesine (kişinin taç çakrasına) 1. sembol çizilir ve sembolün ismi her çizimden sonra içinizden üç defa tekrarlanır.
- Kişinin kendisini YEŞİL ışık içinde görmesi istenir.
- Piramidin üç yüzeyine de büyükçe 1. sembol çizilir ve sembolün ismi içten üç defa tekrarlanarak 3-5 dk. auradan Reiki verilir.
- Kişinin kendisini PARLEMENT MAVİ ışık içinde görmesi istenir ve bir süre sonra çalışma bitirilir.

(Öfke, korku, kıskançlık gibi olumsuz duygular bu uygulamanın etkisini azaltır, yok eder.)

BEDEN TARAMA ÇALIŞMALARI

ÇALIŞMALAR, ETERİK PARMAKLAR UZATILARAK (sayfa 10) ve OLDUKÇA YAVAŞ YAPILIR.

A. Baş dönmesi, geçmeyen ağrılar, omurilik sorunları, kulakta çınlama ve uğultu varsa;

- Kişiyi sırt üstü yatırın.
- Önce sol eliniz havada, sağ elinizi tırmık gibi kullanarak tepe çakradan başlayarak omurga boyu tarama yapın,
- Ayaklarının bittiği noktadan yaklaşık bir karış ileriye ALTIN renkte sonsuzluk işaretini “ ∞ ” çizin ve bu iki adımı 3 defa tekrarlayın.
- Sonra her iki elinizi de kullanarak bedenin sol ve sağ taraflarını üçer defa tarayın.
- Daha sonra aynı çalışmayı kişiyi yüz üstü yatırarak tekrarlayın.

B. Kalça ve bacaklarda ağrı, blokaj ya da aşırı yorgunluk varsa;

- Kişiyi sırt üstü yatırın.
- İki elinizi tırmık gibi kullanarak kök çakradan başlayıp, her bir bacağı, bacak boyu tarayın ve ellerinizi yere değerek topraklayın (3 defa tekrarlayın).
- Daha sonra aynı çalışmayı kişiyi yüz üstü yatırarak tekrarlayın.

ÇAKRALAR BEDENİN ENERJİ MERKEZLERİ

ÇAKRALARIN İŞLEVİ

İnsan bedeninde enerjinin aktığı yüzlerce enerji merkezi bulunmaktadır. Çakralar, beden üzerindeki bu enerji merkezleridir. Ve yaşam enerjisi de bedene çakralar yoluyla akar.

Çakra, Sanskrit (eski bir Hint dili) dilinde hareketli daire - tekerlek - veya enerji vorteksi anlamına gelir.

Çakraların, gözle görülmeyen enerji bedenimiz üzerinde çarka benzeyen delikler halinde olduğu ve geniş ağızları ile bedene yaklaştıkça daralan, uzun ince hunilere benzediği söylenir (RS-2b).

Girdapsı yapılarıyla hem evrenden ve yeryüzünden gelen enerjileri bedene aktarma görevini yaparlar, hem de bu enerjinin beden dışına, çevreye yayılmasını sağlarlar. Kısacası çakralar; kişinin fiziksel bedeni ile enerji bedeni arasında iletişim görevini üstlenmişlerdir.

Doğu kültüründe ise her bir çakranın huni şeklinde çiçeğe benzediği (RS-2a) ve *lotus çiçeği* olarak adlandırıldığı bu yüzden de her bir çakranın taç yapraklarıyla ifade edildiği belirtilmektedir.

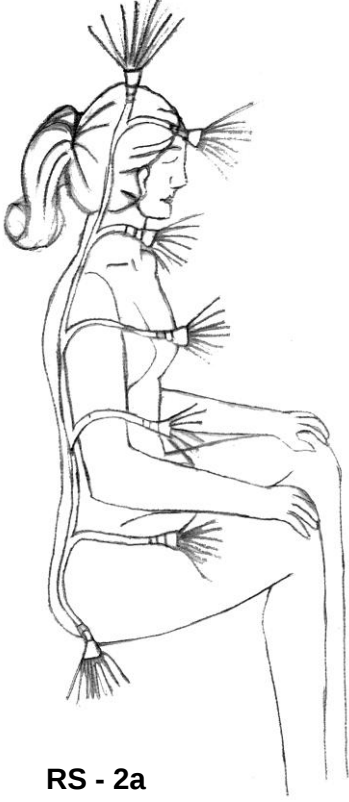
Çakralar, bedende kuyruk sokumu bölgesinden, başın tepe noktasına kadar uzanan omurga kanalı boyunca çeşitli noktalara karşılık gelirler. *Omurga kanalı*, en önemli enerji kanalıdır. Ve çakralardaki enerjinin akıcı ve dengede olması da, bu enerji kanalının temiz olmasına bağlıdır.

İnsanın enerji sistemine enerjinin girdiği iki temel çakra vardır. Kök çakra ve taç çakra. Kök çakrayla dünyadan, Taç çakrayla da evrenden enerjiyi alırız. Ayrıca MİDE çakrası ile GÜNEŞ ile bağlantı kurarız.

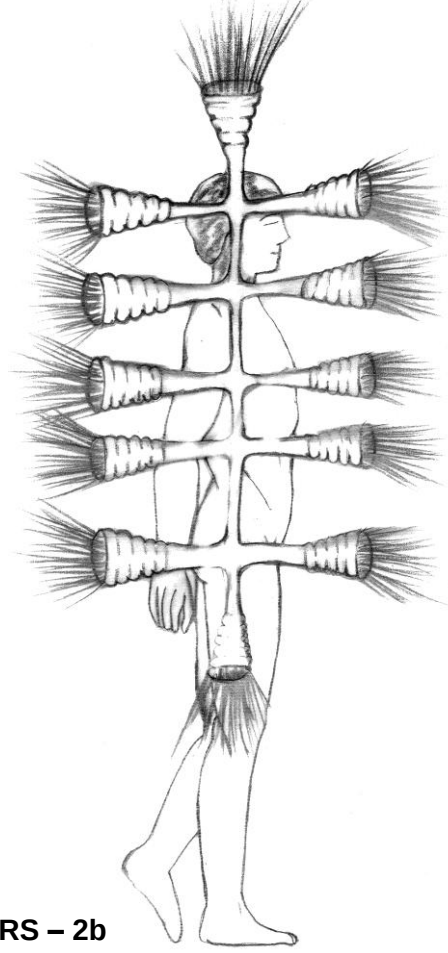
Her çakra bedenin değişik bölgesine/organa enerji taşır ve o bölgeden sorumludur.

Her biri kişiliğimizin farklı bir yönünü enerjisel olarak etkiler. Ayrıca her biri de diğerleriyle bağlantılı ve sürekli enerji alışverişi içindedir.

Çakraların her birinin hem fiziksel bedeni, hem de bilinci etkileyen belirli fonksiyonları, frekansı, adı, notası, duyusu, mantrası, şekli ve rengi vardır. İhtiyaç hissettiğimiz çakranın dengelenmesi için bu çakranın rengini kullanabilir (aynı renkte yiyecekler yemek, içmek, giyinmek, çevremizde o renkte obje bulundurmak, o çakraya ait kristaller kullanmak gibi) ve notasında mantrasını seslendirebiliriz.



RS - 2a



RS - 2b

Çakralar, insan bedeninin işlevini tam olarak yerine getirmesini sağlayan endokrin sistemiyle - iç salgı bezleriyle - ve sinir sistemiyle ilişkilidir. Endokrin sistemi; hormon üretilmesini ve salgılanmasını sağlayarak, bedenin büyüme, gelişme ve üreme ile ilgili tüm faaliyetlerinin aksamadan yürütülmesini sağlar. Yaşam için hormonlar arası dengeyi oluşturur.

Bu nedenle, bir veya birkaç çakradaki bedeni besleyen enerji akımının kısıtlanması sonucu oluşan *tıkanıklıklar* ve *dengesizlikler* bütün çakra sistemini etkiler.

Çakralarda oluşan tıkanıklıkların ve dengesizliklerin nedenine gelince; çakralar, enerji sistemi içinde, korku, öfke, endişe gibi olumsuz duygulardan ve çevre baskısından ya da desteklenme ihtiyacından doğan engellere karşı duyarlıdır. Genelde yaşam süreci içinde, çevredeki insanların desteğine ya da onayına fazlasıyla ihtiyaç duyulduğunda, bu ortamı oluşturabilmek ve uyum sağlayabilmek için kişi kendi yaşantısından özveride bulunabilir. Yaşam tarzını değiştirebilir. Özünde hissettiği düşünce ve duygularını, çevreyle örtüşmediği için bastırabilir. Bu durum, kaçınılmaz olarak çakra ya da çakraların enerjisinin engellenmesine neden olur.

Sonuçta, yaşam enerjisi zayıflar ve zayıflayan yaşam enerjisi de enerji bedenlerine gerektiği gibi akamaz. Bu dengesizlikler kalıcı duruma geldiklerinde yani çakralar düzgün çalışmadıkları zaman da, beden, sağlığını devam ettirmekte zorlanır.

“Çakraları açık veya kapalı” diye bir ifade kullanmak pek doğru olmaz. Önemli olan çakralardaki enerjinin dengede olmasıdır. Günlük hayatımızda, her bir çakrayı mükemmel bir şekilde dengelemek olanaksızmış gibi görünse de, hedef, mükemmellikten ziyade, her çakradan yayılan enerjinin farkına varmaktır.

Farkındalık ise, kişinin kendisini kayıtsız şartsız olduğu gibi kabullenmesiyle oluşur. Kayıtsız şartsız kabullenebilmek de büyük oranda dürüstlük ve cesaret gerektirir. Dürüstlük: kendimizi, tüm fiziksel ve ruhsal özelliklerimizle, yaptıklarımızla ve yapamadıklarımızla, korkularımız ve kaygılarımızla bir bütün olarak görebilmek, cesaret ise; bu gördüklerimizle yüzleşebilmek ve bunları dönüştürebilmektir.

Çakraların varlığını bilmek ve enerjisel etkilerini anlamak, yaşamımızın her anında, kendi varlığımızda uyumlu ve sağlıklı bir bütünlük yaratmak açısından son derece önemlidir.

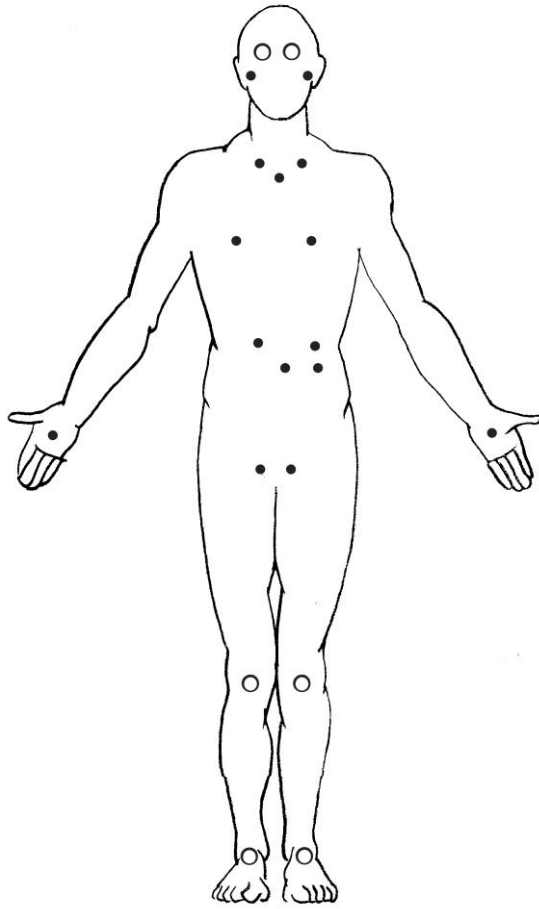
Çakra sisteminin farkına varan bir kişi, bilinçli olarak kendinde hem fiziksel, hem de ruhsal yönden denge sağlar. Yaşamını daha bilinçli olarak yönlendirebilir, kendi hakkında en hayırlı olan kararları verebilir ve karşısına çıkan fırsatları değerlendirebilir.

ARA (ikincil) ÇAKRALAR

Çakra sistemi ile ilgili olarak birçok çalışma; çakraların yerleri, işlevleri, sayıları ve hatta isimleri ile ilgili farklı bilgiler vardır. Burada ise, yedi ana çakra ile 21 adet ara çakra konusunda bilgi verilmiştir (RS-3).

21 adet ara çakranın yerleri şu şekilde sıralanır :

- Her kulağın önünde 1'er adet,
- İki gözün arkasında 1'er adet,
- Timüs bezinin yanında 1 adet,
- Köprücük kemiklerin üzerinde 1'er adet
- Her iki göğsün ucunda 1'er adet,
- Karaciğerin yanında 1 adet,
- Midenin yanında 1 adet,
- Dalağa bağlı 2 adet
- Yumurtalık / erbezi ile ilgili 2 adet
- Her iki avuç içinde 1'er adet
- Dizlerin arkasında 1'er adet
- Ayak tabanlarında 1'er adet

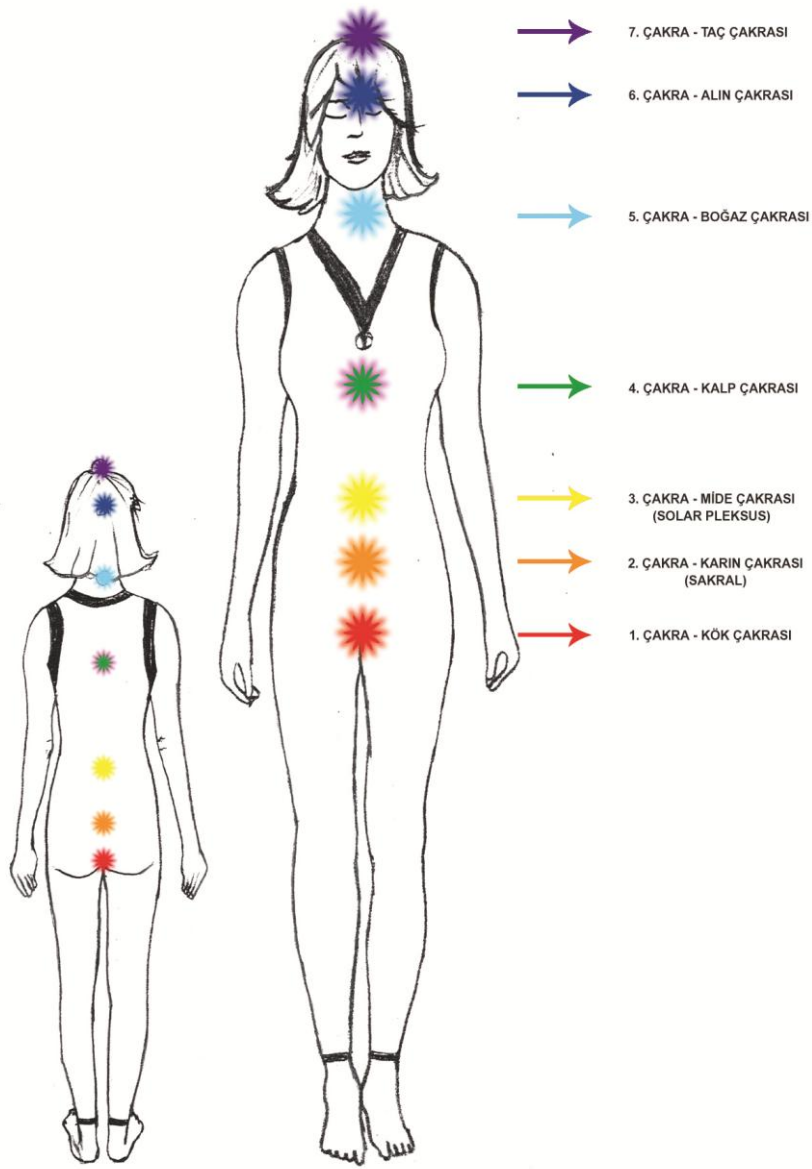


- Ön taraf
- Arka taraf

RS - 3

Vücudumuzdaki organları, damarları, kasları, endokrin sistemi de dahil olmak üzere tüm diğer sistemleri etkileyen **çakraların yedi tanesi çok önemlidir.**

Şimdi eterik bedende yer alan bu yedi ana çakrayı inceleyelim (RS 4a-4b).



RS - 4a - 4b

Dünya Çakraları; İlk dört çakra; kök, sakral, mide ve kalp. Bu çakralar basit dünya hareketlerinden etkilenirler.

Ruhsal Çakralar; Alın ve tepe çakrası. Frekansları yüksek olup, evrenle bağımızı kurduğumuz çakralardır. Ruhsal aydınlanma ve bilinç düzeyi ile ilişkilidirler.

Boğaz Çakrası ise aradaki köprüdür. Denge ve iletişimi sağlar. Alttaki düşük frekansları alıp yükselterek yukarı yayar ve yukarıdaki yüksek frekansları alıp aşağıya dengeleyerek yayar.

1.Çakra - KÖK ÇAKRASI (Temel/Muladhara)

1) İlgili Özellikleri

- Omurganın sonunda, kuyruk sokumu bölgesindedir ve dünyadan enerji alır.
- Rengi; alev kırmızısı
- Elementi; toprak
- Duyusu; koku alma
- Notası; do
- Mantrası; lam
- Bedende etkilediği bölgeler; kan ve hücre yapımı, omurga, kemikler, dişler, tırnaklar gibi bedenin tüm sert bölgeleri, bacaklar, boşaltım sistemi, böbrekler, üreme organları, erkeklerde üreme, makat, kalın bağırsak.
- İlgili salgı bezi; böbrek üstü bezleri. Her iki böbreğin üzerinde yer alırlar. Burada üretilen önemli hormonlardan bir tanesi adrenalindir. Adrenalin hormonunun görevi, heyecanlandığınızda, korktuğunuzda ya da bir tehlikeyle karşılaştığınızda bedeni bu olağanüstü durumlara hazır hale getirmektir. Bütün bedeni alarm durumuna geçirerek daha güçlü ve daha dayanıklı olmasını sağlar.

2) Enerjisel Fonksiyonu

- Kök çakra; alışkanlıklarımızın ve içgüdülerimizin merkezidir. Yaşamımızı sürdürmek için gereken beslenme, üreme, güvende kalma ve koruma güdülleri bu çakra tarafından yönetilir.
- Bu çakra aynı zamanda, kabullenişin, kendi varlığımızı kabullenmemizin merkezidir. Eğer kendimizi tüm olumlu, olumsuz özelliklerimizle bir bütün olarak görüp, bu bütünü olduğu gibi kabul eder, sever ve eleştirmeyi, yargılamayı bırakırsak, hem beden, zihin ve ruh sağlığımız dengede olmuş olur. Hem de ailemizi, diğer insanları ve yaşamımızı olduğu gibi kabul etmeyi öğrenmiş oluruz. Birini kabul etmek için de mükemmel zamanın oluşmasını beklemeyelim. Çünkü bu zamanı hiç bulamayabiliriz.
- Kök çakrası, insanın ürettiği, soyunu devam ettirdiği düzeydir. Aile ve toplum bağları, ailede öğrenilen sadakat, güven, adalet ve dürüstlük ile inanç kalıplarına bağlılık bu çakranın enerjisi gereğidir.
- Kök çakra, beden ve bedenin fiziksel fonksiyonlarıyla ilgilidir ve kişiyi yeryüzüne, maddi dünyaya bağlar. Dünyadan enerji alarak kendinde toplar, dönüştürerek bedene yayar ve bedendeki negatif enerjiyi de yere gönderir.
- 1. çakra, duygusal ve zihinsel sağlığın temelidir. Kişinin duygusal ve zihinsel uyumu da ailede başlar ve ilk sosyal çevre ile devam eder.
- Kök çakra, diğer çakraların yaşam gücünün kaynağıdır. Kök çakrasındaki bir engelleme, tüm enerji sistemini, diğer çakraları da etkiler. Ayrıca, ayak tabanları ile dizlerin arkasındaki ikincil çakralar, kök çakrayla bağlantılı olduğundan, bu bölgelerdeki bir enerji dengesizliği kök çakrayı doğrudan etkiler. Kök çakradaki bir blokaj da buraları etkiler.
- Kök çakra, doğu felsefesinde “kundalini merkezi” olarak geçer.

3) Enerjinin dengede olması

- Bu çakranın enerjisi dengede olduğunda kişi, dünya yaşamına çok iyi uyum sağlar. Sarsılmaz bir güven duygusuna sahiptir. Kişi kendini güvenle dünya yaşamına açar. Hayata bağlı, iş ve okul hayatında başarılı olur ve yaşamdan keyif alır.
- Beden sağlığı yerindedir. Kişi kendini canlı ve enerjik hisseder.
- İstikrarlı ve sabırlıdır.
- Kök çakradaki enerjinin dengede olmadığı zaman kişide; ölüm kaygısı, biri ya da birileri tarafından terk edilme kaygısı, yaşamı sürdürememe kaygısı gibi kaygılar ortaya çıkar.

4) Aşırı Faaliyet

Eğer kök çakrasının enerjisi fazlaysa;

- Baskıcı ve sahiplenicidir.
- Özgürce, maddi-manevi alıp, vermekte zorlanır.
- Yemeğe ve içmeye düşkünlük, aşırı seks ortaya çıkar.
- Davranışları mesafelidir.
- Bencil ve açgözlüdür. Tüm dert maddi olur.
- Kaybetme kaygısı, saplantılar, saldırganlık, gücenme, kızgınlık gibi duygu süreçleri yaşanır.

5) Enerjinin bloke olması

Eğer kök çakradaki enerji yeterli değilse;

- Aşırı tedbirli davranır. Endişe ve güvensizlik hissi yoğundur. Yani dünya düzenine güvenme duygusu sarsılır. Deprem kaygısı gibi konular oluşmaya başlar. Kendi kabuğuna çekilir, yaşamdan keyif almaz.
- Eğer üstteki iki çakranın enerjisi de azsa, aşırı iştahsızdır. Bunun sonucunda fiziksel olarak çok zayıf olur.
- Eğlence ve seksle pek ilgisi yoktur.
- Sinirli ve tedirgindir.
- Cimridir.

6) Hastalıkları

Omurga, kemik, diş ağrıları, kansızlık, bağırsak, sindirim ve mesane sorunları, prostat ve jinekolojik sorunlar, siyatik, varis, kronik bel ağrısı, her türlü kilo problemleri, çoğul kişilik, davranış bozukluğu, depresyon ve alkol gibi yıkıcı alışkanlıklar.



Simgesi: 4 yapraklı lotus

2.Çakra - KARIN ÇAKRASI (Sakral/Cinsel/Swadisthana)

1) İlgili Özellikleri

- Kasık bölgesi ile göbek deliği arasındadır.
- Rengi; parlak turuncu
- Elementi; su
- Duyusu; tat alma
- Notası; re
- Mantrası; vam
- Bedende etkilediği bölgeler; leğen kemiği, kalça bölgesi, üreme organları, kadınlarda üreme, böbrekler, mesane, kalın bağırsak, apandisit, lenf sistemi, kan, yağ, mide suyu ve sperm gibi bütün sıvılar.
- İlgili salgı bezleri; erkeklerde erbezleri ve kadınlarda yumurtalıklar. Ergenlik çağına gelindiğinde, erbezleri testosteron hormonunu üreterek erkeklik özelliklerinin gelişimini, yumurtalıklar ise östrojen ve progesteron hormonlarını salgılayarak dişi özelliklerin gelişimini uyarır ve düzenler.

2) Enerjisel Fonksiyonu

- Karın çakrası; cinsel enerjilerin, birbirimizle ve tüm yaşam şekilleriyle olan ilişkilerin merkezidir.
- Kişinin yaratıcı gücünün gelişimi ve ahlaki değerler bu çakranın konusudur.
- Karın çakrası, kalp çakrası ile bağlantılıdır. Bunların birinde blokaj varsa, cinselliği, aşkla birleştiremez.

3) Enerjinin dengede olması

Karın çakrasındaki enerjisi dengede olduğunda kişi;

- Başkalarıyla kolay ve etkili iletişim kurar.
- Kendi başının çaresine bakabilir.
- Yaratıcı yaşam enerjisini kolay algılar. Günlük hayatta yaşadığı sorunlara yaratıcı çözümler getirir.
- Cinselliğini dengeli ve rahat yaşar.
- Karar verme becerisine, risk alma yeteneğine sahiptir.
- Akriba, iş, para gibi kayıpların ardından ayakta kalabilme yeteneğine ve yeni bir düzeni oluşturma gücüne sahiptir.
- Karın çakrasındaki enerjinin dengede olmadığı zaman kişide; kontrolü kaybetmek, tecavüze uğramak, aldatılmak, cinsel iktidarsızlık, parasal kayıp ve yalnız kalma kaygısı gibi kaygılar ortaya çıkar.

4) Aşırı Faaliyet

- Aşırı otoriter, sahiplenici ve kontrol edici bir kişilik yapısı sergiler.
- Cinsel açıdan aşırı ihtiraslı veya aşırı hoşgörülü olur.

5) Enerjinin bloke olması

- Bu çakradaki enerjinin yetersiz olması sonucu; suçluluk, duygusal felç, cinsel soğukluk ve iktidarsızlık oluşur.
- Utangaç, ürkek, kendini kötüleyen, kararsız, hassas kişilikler ortaya çıkar.
- Yaşamdan zevk almaz, dünya kişiye yorucu ve sıkıcı gelir.

6) Hastalıkları

İdrar yolu sorunları, prostat, jinekolojik sorunlar, kısırlık ve sperm üretimi sorunları, adet ve menopoz dönemlerindeki şikayetler, dolaşım sorunları, siyatik, eklem iltihabı (romatizmal hastalıklar), cinsel sorunlar, kas krampları ve alerjiler, bel ve kalçalarda kronik ağrılar.

Simgesi; 6 yapraklı lotus



3.Çakra - MİDE ÇAKRASI (Solar Plexus/Güneş Sinirliği Merkezi/Manipura)

1) İlgili Özellikleri

- Göbek deliğinin biraz üstünde, göğüs kafesinin altındadır. Ve güneşten enerji alır.
- Rengi; parlak sarı
- Elementi; ateş
- Duyusu; görme
- Notası; mi
- Mantrası; ram
- *Bedende etkilediği bölgeler*; bel bölgesi, sindirim sistemi, mide, safra kesesi, karaciğer, dalak, pankreas, böbrekler, otonom sinir sistemi (istem dışı), ince, kalın bağırsak, onikiparmak bağırsağı.
- *İlgili salgı bezi*; pankreas. Pankreas, midenin arkasında yer alır. Bedendeki karbonhidrat ve şeker metabolizmasını düzenleyen, kandaki şeker miktarını ayarlayan insülin hormonunu salgılar.

2) Enerjisel Fonksiyonu

- Burası kök çakrayla oluşan aile kimliğinden, bireysel kimliğe geçiş yeridir. İnsanın kişiliğiyle ilgili olumlu, olumsuz tüm özelliklerini temsil eder. Burada kişisel kimliğimizi buluruz.
- Mide çakrası, otorite, başarı, güç isteği gibi egonun ihtiyaçları ile ilişkilidir. Duygusal bedenden direk olarak etkilenir. Duyguların merkezidir. Kişinin o anda hissettiği doğrudur.
- Kendimizle kurduğumuz bağlar, yani, kendimizi keşfetmek, sorumluluk, özgüven, saygı, kendimize olan inancımız ve karar verme yeteneği gibi konular bu çakranın enerjisi gereğidir.
- Ebeveynlerimizin ve çevremizin bize verdiği her türlü mesaj/telkin bilinçsizce burada saklanır. Buna paralel olarak da çevremizle kurduğumuz ilişkiler ve bunun bizde yarattığı duygusal etkiler, hazmedemediklerimiz, ilişkilerin sürekliliği, kendimizde ya da başkalarında hoşlandıklarımız ve hoşlanmadıklarımız üzerine odaklanır.

3) Enerjinin dengede olması

- Üçüncü çakranın enerjisi dengede olduğunda kişi başkalarının duygularına da önem verir.
- Enerji doludur ve yaşamında dengeyi sağlar.
- Kişi güçlü bir iradeye sahiptir. Kendisine güvenir ve saygı duyar.
- Başkalarının onayına ihtiyacı yoktur.
- Sorunlarda çözüme odaklanma becerisine, seçim yapma ve iç sesini izleme kapasitesine sahip olur.

- Mide çakrasındaki enerjinin dengede olmadığı zaman kişide; özgüven eksikliğinin yarattığı başarısızlık kaygısı, reddedilme kaygısı, fiziksel görüntüsüyle ilgili kaygılar, eleştirilme ve yanlış karar verme kaygısı gibi kaygılar ortaya çıkar.

4) Aşırı Faaliyet

- Başkalarını kontrol altına almak ve her şeyi dilediği gibi idare etmek ister.
- Rahatsız olduğu her duyguyu, özellikle öfkeyi bastırır ve sonuçta anlık patlamalar yaşanır.
- Sabit fikirli ve hırslı olur.
- Mükemmeliyetçi ve işkoliktir.

5) Enerjinin Bloke Olması

- Yaşadıklarından dolayı, hayal kırıklığı içinde, öfkeli ve stresli olur.
- Kendini içine kapanık, uyuşuk, kırgın hisseder. Çok kolay etkilenip, üzülür.
- Dağınıktır, konsantrasyon eksikliği çeker. Düşüncelerini eyleme geçiremez.
- İştahsız olur veya normal dışı yemek yer.
- Eleştiriyi aşırı duyarlıdır, özgüven eksikliği olur.
- Dedikodu yapar.
- Yaşamak için mücadele etme yeteneğinden yoksundur. Yaşam ona hiçbir şey ifade etmez.

6) Hastalıkları

Karaciğer, safra kesesi ve dalak sorunları, sindirim sistemi sorunları, kronik veya akut hazımsızlık, gastrit ve onikiparmak ülseri, bağırsak problemleri, hemoroit, şeker hastalığı, bulimia (yemek yeme bozukluğu), sarılık ve tansiyon.

Simgesi; 10 yapraklı lotus



4.Çakra - KALP ÇAKRASI (Anahata)

1) İlgili Özellikleri

- Kalp çakrası iki göğsün arasında, kalbin hizasındadır.
- Rengi; yeşil (şifa), çevresi pembe (sevgi ve şefkat)
- Elementi; hava
- Duyusu; dokunma
- Notası; fa
- Mantrası; yam
- *Bedende etkilendiği bölgeler*; kalp, akciğerlerin altı, göğüs kafesi, göğüsler, diyafram, solunum sistemi, omuzlar ve kollar, deri, bağışıklık sistemi, kan ve dolaşım sistemi.
- *İlgili salgı bezi*; timüs. Timüs bezi kalple aynı hizada olup, troid bezinin hemen altında bulunur. Bağışıklık sistemini destekler ve güçlendirir.

2) Enerjisel Fonksiyonu

- Kalp çakrası sevgi ve şefkatin merkezidir.
- Başkalarından hoşlanma yeteneği ile kişinin sevgiyi alabilme ve verebilme yeteneğini ve bağışlama-affetme yeteneğini barındırır.
- Kalp çakrası kişinin sevgi, şefkat, güven, merhamet, kıskançlık, öfke, endişe gibi duygusal tepkileri üzerine odaklanır. Dolayısıyla kişinin duygusal bedeni ile bağlantılıdır.

3) Enerjinin Dengede Olması

- Bir başkasını olduğu gibi kabul edip, sevdiği için onu bağışlamakta da zorlanmaz. Birini olduğu gibi kabul etmek ve bağışlamak onun yaptıklarını onaylamak demek değildir. Sadece o kişinin neden olduğu olumsuz duygularla enerji bağınızı kesmeniz, artık o kişiye ya da olaya enerji akıtmamanız, acı çekmemeniz, öfkeden kurtulmanız demektir. Başkalarını ve gerektiğinde kendinizi bağışlayarak, bağışlamanın şifa verici enerjisini kullanmak sizi özgür kılar ve içsel huzuru elde edersiniz.
- Diğer çakralarla uyum içinde olan bir kalp çakrasına sahip kişi için, sevgi, şefkat ve iyiliğin sınırı yoktur.
- Gönül gözü açık olan kişi egoyu verimli kullanır. Sosyal sebepleri önemser hale gelir (dünyanın sorunları; orman yangınları, çevre kirliliği, ölen balinalar, fok balıkları gibi).
- Kalp çakrasındaki enerjinin dengede olmadığı zaman kişide; sevdiği birini ya da bir şeyi kaybetme kaygısı, dışlanma, yalnızlık, terk edilme ve aldatılma kaygısı gibi kaygılar ortaya çıkar.

4) Aşırı Faaliyet

- Eleştirici, huysuz, aşırı sahiplenici, manik depresif bir yapı ortaya çıkar. Duygusal iletişimde kopukluk yaşar.
- Koşullu sevgi hali ortaya çıkar. Sunulan sevgiyi alma yeteneğinden yoksundur.
- Sevecen davranışlar ve merhamet kişiyi rahatsız eder. Katı ve inatçı olur.

5) Enerjinin Bloke Olması

- Kalp çakrasındaki enerji bloke olmuşsa, kendini ve başkalarını affetmekte zorluk çeker.
- Aşırı duyarlı ve başkalarının sevgisine karşı bağımlı bir kişilik oluşturur. Bu yüzden de sürekli başkalarına bir şeyler verme ihtiyacı duyar. Aşırı vericidir.
- Kayıtsız, acımasız, soğuk, kıskanç, nefret dolu durumlar içinde olur.
- Şüpheli olup, her şeyin arkasında bir neden arar. Değişikliklerle başa çıkamaz.
- Kaygılarıyla ve korkularıyla yüzleşme cesaretine sahip değildir.

6) Hastalıkları

Kalp rahatsızlıkları, dolaşım bozuklukları, solunum güçlüğü, bronşit, zatürree, astım, alerji, sırt, omuz ve kol ağrıları, uykusuzluk, depresyon, akciğer ve göğüs kanseri, MS (Multiple Skleroz).

Pratik Çalışma

Her gün, bir elinizi yumruk yaparak timüs bezinin üzerine (bağrınıza), 20-25 defa hafifçe vurun. Böylece bağışıklık sistemini güçlendirmiş olursunuz.

Simgesi; 12 yapraklı lotus



5.Çakra - BOĞAZ ÇAKRASI (Gırtlak/Vishuddha)

1) İlgili Özellikleri

- Boyun ile boğaz arasındaki çukur bölgededir.
- Rengi; açık mavi
- Elementi; eser (kainattaki boşluğu dolduran, havadan hafif olan, ısı ve ışığı ileten cevher)
- Duyusu; işitme
- Notası; sol
- Mantrası; ham
- Bedende etkilediği bölgeler; boyun omurları, omurilik başı, boğaz, çene, dişler, ağız, dil, tükürük bezleri, kulaklar, burun, ses telleri, nefes - yemek boruları, akciğerler, bronşlar, kollar (bedendeki dengedir, denge bozulduğunda kollar ağrır) .
- İlgili salgı bezleri; tiroit ve paratiroit. Tiroit bezi, gırtlakın hemen altında, nefes borusunun iki yanında yer alır. Salgıladığı hormonla sağlıklı ve dengeli bir yaşam için vücut metabolizmasının hızını ayarlar. Paratiroit bezi, kemiklerdeki ve kandaki kalsiyum miktarını dengeler. Kalsiyum ve fosfor metabolizmasını düzenler.

2) Enerjisel Fonksiyonu

- Boğaz çakrası insanın, irade, ifade ve iletişim yeteneği ile gerçeği yansıtabilmenin merkezidir.
- Bu çakra kişiye iradesini nasıl kullanacağını öğretir. Yaşamında iradesi üzerinde kontrol sahibi olmasını sağlar. Yaşamımızın her ayrıntısında seçim yapmak durumundayızdır. Yaşam boyunca yapılan her seçim de kişisel irademiz ile olur.
- Hem alt, hem de üst çakralarla bağlantısı vardır. Çakraların dilidir.
- Hem başkalarını, hem de kendi iç sesimizi dinlemek, bu çakranın enerjisi gereğidir.

3) Enerjinin Denge Olması

- Uyumlu çalışan bir boğaz çakrasıyla, düşünceler ve duygular özgürce, net bir şekilde, dürüstçe ve cesaretle ifade edilir.
- Kişinin sesi gür ve konuşması akıcıdır. Kullandığı sözcüklerin gücünün farkındadır. Sözlerden yayılan enerjinin bedeninde, zihninde ve ruhunda yaratacağı etkilerin bilincindedir.
- Karın çakrası da dengeli ise, kişi yaratıcılığını hem sözle, hem de spor ya da sanat dallarının biriyle özgürce ifade edebilir.
- Hayır diyebilme ve ihtiyacını söyleyebilme cesaretine sahiptir.
- Kendisine ve başkasına karşı dürüştür. Yalan söylemez.
- Kendisine ya da başkasına verdiği sözü tutar. Sözünün eridir.

- İtirafta bulunma cesaretine sahiptir. Boğaz çakrası yoluyla gerçekleşen bu eylemle, kişi olumsuz düşünce kalıplarından ve korkularından da arınmış ve rahatlamış olur.
- Boğaz çakrasındaki enerjinin dengede olmadığı zaman kişide; yargılanmak kaygısı, kişisel ve mesleki ilişkilerde söz hakkı ya da seçim gücünü ve kendi irade gücünü kaybetme kaygısı gibi kaygılar ortaya çıkar.

4) Aşırı Faaliyet

- Bu çakranın enerjisinin dengesi bozulduğunda kişi ifade ve iletişim gücünü, başkalarının ilgisini çekmek ve kandırmak üzere kullanır. Üstün olma çabası içindedir.
- Kaba ve soğuk konuşur. Ses tonu çok yüksektir.
- Küstah ve alaycıdır. Tartışmış olmak için tartışır.
- Anlaşmazlıklardan hoşlanır. İnkâr ve yalanlama yoluna gider.
- Sabırsız ve sorumsuz olur.

5) Enerjinin Bloke Olması

- Boğaz çakrasındaki enerji yetersiz olduğunda, kişi kendini özgürce ifade edemez.
- Duygu ve düşüncelerini yeterince açıklayamama gibi bir yapı oluşur. Kekeleme baskındır.
- Kendine güvenmez, korkak, ürkek, utangaç, sessiz ve eziktir.
- Kendinden ve gerçeklerden kaçır, irade zayıflığı görülür.

6) Hastalıkları

Astım, baş dönmesi, alerji, anemi, larenjit, yorgunluk, boyun ağrıları, boğaz sorunları, işitme kaybı, saç, cilt ve solunum sorunları, konuşma problemleri, ağız yaraları, diş hastalıkları, irade zayıflığından kaynaklanan madde bağımlılığı (uyuşturucu, alkol, sigara, yemek yeme), belkemiği eğriliği, tiroit beziyle ilgili sorunlar.

Simgesi; 16 yapraklı lotus



6.Çakra - ALIN ÇAKRASI (3.göz/zihin/Ajna)

1) İlgili Özellikleri

- Altıncı çakra alnın ortasında, iki kaşın arasında yer alır.
- Rengi; lacivert / çivit mavi
- Elementi; -
- Duyusu; düşünme
- Notası; la
- Mantrası; sham
- Bedende etkilediği bölgeler; yüz, gözler, kulaklar, burun, sinüsler, beyincik, soğancık bezi, kafatası, merkezi sinir sistemi.
- İlgili salgı bezi; hipofiz. Bu bez beynin alt kısmında yer alır. Hipofiz bezi hormon sisteminin yöneticisi ve düzenleyicisidir. Bunun yanı sıra salgıladığı büyüme hormonu ile bütün organ ve dokular uyumlu bir şekilde büyüüp gelişirler. Vücuttaki yağ, protein ve karbonhidrat metabolizmasını da düzenler. Yapılan araştırmalar sonucunda duygusal sağlığımızda ana etken olduğu anlaşılan serotonin (kendini iyi hissetme enzimi) salgısının üretiminden sorumlu olduğu saptanmıştır.

2) Enerjisel Fonksiyonu

- Alın çakrası bilinçlenmenin ve bilgeliğin merkezidir. Bilinçli olmak; bizi yoran, üzen, kısıtlayan düşünceleri ve inançları değiştirmek için önümüze çıkan fırsatları değerlendirmek demektir. Geçmişe takılı kalmadan ya da gelecekte endişe duymadan, anı yaşayabilmek, her günün değerini bilmek ve bu farkındalıkla var olmaktır.
- Altıncı çakraya genellikle “üçüncü göz” de denir. Burası sezgisel gücün (yaşananların yaşanma sebeplerinin fark edildiği) merkezidir. Kişinin zihinsel bedeni ile bağlantılıdır.
- Kişisel iradenin, Tanrısal iradeye teslimi bu çakranın enerjisi gereğidir.
- Uzaktan şifa vermede en önemli çakradır. Meditasyonda konsantrasyon merkezidir.

3) Enerjinin Dengede olması

- Kolaylıkla rehberlik alır, duru görü, imgeleme ve konsantrasyon gücü artar ve iç farkındalığı olur, enerjileri hisseder.
- Madde bağımlılığı, ölüm kaygısı (ki varsa, kök çakra ve alın çakrası birlikte çalışılır) ortadan kalkar.
- Hafıza ve irade gücü artar.
- Kendi içinde dengeyi sağlamak için, bir başkasına ihtiyaç duymaz.
- Yaşantısı, olumlu seçimler ve eylemler üzerine kuruludur.

- Alın çakrasındaki enerjinin dengede olmadığı zaman kişide; gerçeklerle yüzleşme kaygısı ve başkalarının tavsiyelerine güvenme kaygısı gibi kaygılar ortaya çıkar.

4) Aşırı Faaliyet

- Bilimin ispatladığı şeyleri anlar ve kabul eder. Mantıklıdır. Soyut kavramları, bilgileri bilim ve gerçek dışı bulduğundan dolayı reddeder.
- Başına gelen şeyler için başkalarını suçlayan düşünce yapısında olur.
- Aşırı otoriter, kendini beğenmiş, kibirli bir yapı oluşur.
- Yargılayıcıdır.

5) Enerjinin Bloke Olması

- Sadece gördüğünü algılar. Ruhsal gerçekleri reddeder.
- Yaşamın temel konuları üzerine odaklanır. Para, giyim, yemek, barınacak yer gibi.
- Zihinsel karışıklık yaşar, unutkanlık görülür.
- Amaçsızdır. Sorumluluk almak istemez.
- Kendi sezgilerine güvenmez.
- Anda yaşamayı beceremez.

6) Hastalıkları

Sinüs sorunları, nezle, saman nezlesi, migren, sinir iltihabı (zona gibi), körlük, katarakt, sağırılık, beyin tümörü, felç, iç kanama, nörolojik rahatsızlıklar, öğrenme güçlüğü.

Simgesi; 96 yapraklı lotus



7.çakra - TAÇ ÇAKRA (Tepe/Sahasrara)

1) İlgili Özellikleri

- Yedinci çakra, başın tepe noktasında yer alır. Yukarı doğru açılır ve evrenden enerji alır.
- Rengi; mor, çevresi altın-beyaz
- Elementi; -
- Duyusu; duyu dışı algılama
- Notası; si
- Mantrası; aum
- Bedende etkilediği bölgeler; beyin, kafatası, sinir sistemi, iskelet sistemi, kas sistemi. Geleneksel olarak, bu çakranın enerjisi sadece beynin işleyişini değil, aynı zamanda sinir sistemi, iskelet sistemi ve dolaşım sistemi de dahil olmak üzere bedenin tüm önemli sistemlerini etkiler.
- İlgili salgı bezi; epifiz. Epifiz bezi melatonin hormonunu üretir. Melatonin güçlü bir antioksidandır. Bu da uyku düzenini, deriye renk veren pigmentin deri hücrelerinde yoğunlaşmasını ya da seyrelmesini ve de beynin yaşlanmasına sebep olan maddeleri önlemesini sağlar. Meditasyon ve yoganın epifiz bezini uyarak, melatoninin daha fazla üretilmesine neden olduğu da bilinmektedir.

2) Enerjisel Fonksiyonu

- Bu çakra bizi “evrensel yaşam gücüyle” ve “ilahi varlığımızla” birleştirir. Evrendeki yaşam gücü enerjisinin, insan enerji sistemine giriş kapısıdır. Bu yaşam enerjisi, fizik beden dahil olmak üzere tüm enerji bedenlerini besler.
- Yüksek benlikle, ruhsal doğamızla doğrudan bağlantılıdır. Vizyon alma ve insan bilincinin çok ötesindeki sezgilerin enerji merkezidir.

3) Enerjinin Dengede Olması

- Taç çakradaki enerjinin dengede olması, kişiyi birey kavramından, bütünlük kavramına ve teslimiyet bilincine taşır.
- Belirli kalıplara takılı kalmadan kendini yaşamın akışına bırakabilir.
- Tüm sorularının cevaplarının kendi içinde olduğunu farkına varır.
- Taç çakradaki enerjinin dengede olmadığı zaman kişide; ruhsal konulara ilişkin kaygılar, çevresindeki insanlar ve yaşam ile bağlantıyı kaybetme kaygısı gibi kaygılar ortaya çıkar.

4) Aşırı Faaliyet

- Kişi kendi yarattığı bir hayal dünyasında yaşar ve bunun gerçek olup olmadığını anlayamaz.
- Kim olduğundan ve hayatta ne beklediğinden emin olamaz.

- Sürekli engellenmiş hissi oluşur. Denge bozulur. Bazen şefkatli, bazen çok kontrollü olunur.
- Yıkıcı ve depresif olur.

5) Enerjinin Bloke Olması

- Son derece neşesiz, donuk, tepki vermeyen, içe dönük kişilik yapıları oluşur.
- Ukala olur. Üstün olmak için sergilediği davranışlarıyla kişileri kendinden uzaklaştırır.
- Duygusuzluk, amaçsızlık, aşırı belirsizlik oluşur.
- Ölüm kaygısı hakim olur.

6) Hastalıkları

Stres, endişe, gerginlik, sağ ve sol beynin dengesizliği, denge bozuklukları, histeri, ruhsal depresyon, epilepsi, migren, kronik bitkinlik.

Simgesi; 1000 yapraklı lotus



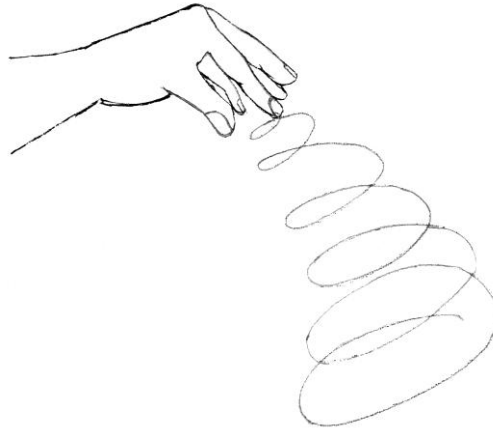
ÇAKRALARDAKİ veya BEDENDEKİ BİR ENERJİ BLOKAJİ ÜZERİNDE ÇALIŞMA

2.bölümde de belirtildiği gibi, Reiki uygulaması sırasında, bedenin herhangi bir yerindeki -bu çakralara denk gelen bölgeler de olabilir- sıcak ya da soğuk bir esinti, karıncalanma gibi belirtiler hissedildiğinde o bölgede bir blokaj var demektir.

Bunun için ilgili bölge üzerinde temizleme çalışması şu şekilde yapılır.

Bir el o bölgede sabit tutulur, diğer el ile blokaj normal hızda ve spiral şeklinde sanki bir şeyi çekiyormuşçasına döndürülerek alınır (RS-5), sabit elle kesme hareketi yapılır ve temizleyici, dönüştürücü özelliğe sahip mor enerjiye atıldığı düşünülerek, diğer elle pozitif, temiz enerji getirilir. Her iki el ilgili bölgeye konulur ve Reiki vermeye devam edilir. Bu işlem blokaj olan her bölge için temizlendiği hissedilene kadar (hissedilemezse 5-6 defa) uygulanabilir.

Reiki 2 uyumlaması alanlar çalışmaya sembolleri de (1. veya 2.+1.sembol) katabilirler. Bu sefer sprial yavaş yapılır ve çekilir.



RS - 5

ÇAKRALARDAKİ ENERJİYİ DENGEME TEKNİKLERİ

Çakraların endokrin bezleriyle ilişkili olduğu önceki konuda belirtilmişti. Çakralardaki enerjinin dengede olması demek, hormonların dengede olması, dolayısıyla fizik beden dahil, tüm enerji bedenlerinin de dengede olması demektir.

Çakralardaki enerjiyi dengelemek için aşağıdaki yöntemlerden bir veya birkaçını uygulayabilirsiniz.

- Bilinçli olarak çevrenize sevgi ve şefkat yayın. Şükredin ve affedin.
- Başkalarına karşı bencil davranmaktan vazgeçmeyi deneyin ve yapın.
- Günlük yaşamınızda dürüst olun. Tabii ki öncelikle kendinize....
- Doğayı yaşayın. Bitkilerin, çiçeklerin, hayvanların ve güzel manzaraların alttaki üç çakranın enerjisinin temizlenmesi ve canlanması üzerinde olumlu etkisi vardır ve bu etki üstteki üç çakranın işlevlerini de geliştirir.
- Çakraları dengelemek için müziğin frekansını kullanın.
- Değerli taşların ve aromanın-uçucu yağların etkisinden faydalanın.
- Çakraların renklerini içeren taze meyve ve sebzeler yiyin, giysiler giyin. Yarı değerli taşlar takın ya da üzerinizde bulundurun. Renk titreşimleri çakralar üzerinde çok özel bir etkiye sahiptir.
- Hayal gücünüzü ve yaratıcılığınızı kullanın. Düşünce gücü, gerçeğinizi yaratabileceğiniz en güçlü araçtır.
- Meditasyon yapın. Bununla ilgili örnek çalışmalara “Reiki ile meditasyon” bölümünde yer verilmiştir.
- Nefesinizin farkına varın. Bilinçli nefes alıp vermek bedeni ve zihni sakinleştirir, enerjisini dengeler.
- Çakraları hareketlendirici yoga ve nefes çalışmalarını deneyimli bir öğretmenden öğrenerek uygulayın.

Ve tabii ki çakra eşitleme-dengeleme pozisyonlarıyla kendinize Reiki uygulayın.

KAYNAKÇALAR

1. Reiki öğretmenlerimin manüelleri ve pratik çalışmalarda algılananlar
2. Chakra El Kitabı / S.Sharamon, B.J.Baginski / Arıtan Yayınevi
3. Ruhun Anatomisi / Caroline Myss / ...Ötesi Yayıncılık
4. İnsanın Sekiz Yeteneği / Gurmukh / Dharma Yayınları

REİKİ ile MEDITASYON



6.BÖLÜM

Reiki, bütün meditasyon ve rahatlama teknikleriyle birlikte kullanılabilir. Meditasyonla birlikte kullanıldığında kişiye sağladığı faydaları daha da artırır, zenginleştirir.

Günlük yaşantınızda pratik olarak uygulayabileceğiniz birkaç basit ve etkili çalışmaya aşağıda yer verilmiştir.

MEDİTASYON ÇALIŞMASINA BAŞLAMADAN ÖNCE

✚ Çalışmalarınızı, kendinizi sakin ve huzurlu hissedeceğiniz yerde, oturarak ve rahatlamanızı sağlayacak sözsüz bir müzik eşliğinde yapabilirsiniz.

✚ Ben meditasyon çalışmalarına şöyle bir niyetle başlıyorum.

“Kendimi tüm düşük frekanslı enerjilere kapatıyorum ve taşıyabileceğim en yüksek sevgi frekansına açıyorum ve kabul ediyorum. Yaptığım bu çalışmanın bütünün hayrına olmasını ve bütüne olumlu yansımaları diliyorum”.

Ya da başka bir cümleyle niyetinizi oluşturup, çalışmanıza başlayabilirsiniz.

✚ Tüm meditasyonlarda imgeleme yöntemini kullanacağız. Çalışmaları kendinizi zorlamadan zihninizde canlandırabilir, hayal edebilir ya da sadece niyet ederek yapabilirsiniz.

Eğer çalışma sırasında zihninize yaşadığınız bir olayın anısı ya da işinizle ilgili bir eylem planı gelirse de kendinize yüklenmeden, gerginlik oluşturmadan daha sonra düşünmek üzere onları gönderirsiniz ve kaldığınız yerden devam edersiniz.

RENKLERLE ENERJİ DESTEĞİ

Bu çalışma ile kendi arınma ve şifa merkezimizi oluşturacağız. Bedenin enerjisini temizlemeye, şifalandırmaya ve enerjisini dengelemeye yarayan bu meditasyonu sabah kalkar kalkmaz ya da herhangi bir meditasyon çalışmasının başında veya rahatlayıp tazelenme ihtiyacı hissettiğiniz her zaman yapabilirsiniz.

- Bu çalışmaya başlamadan önce, Reiki enerji kanalınızı açın. 2.aşama Reiki uygulayıcıları 1.sembolün ismini, 3.aşama Reiki uygulayıcıları ve Reiki eğitmenleri 4.sembolün ismini içlerinden üç defa söyleyerek enerjiyi yükseltebilirler.
- Önce yapacağımız bu çalışmanın bütünün hayrına olmasına ve bütüne olumlu yansımaya niyet edelim.
- Gözlerinizi kapatın. Ellerinizi bacaklarınızın üzerine serbest bırakın. Yavaş ve derin nefesler alıp vererek gevşeyin.
- Bulduğumuz mekânı çalışma için hazırlayalım. Mekânınızın her tarafının mor olduğunu, mor ışığın yoğun bir şekilde mekânınızı doldurduğunu düşünün, hayal edin ya da niyet ederek söyleyin; “bu mekân mordur ve mor ışık bu mekânı arındırıyor”. Mor renk olumsuz enerjilerin temizlenmesini destekleyen frekans özelliğine sahiptir.
- Derin ve yavaş nefesler eşliğinde bu mor ışıkları tepe çakranızdan kabul edin ve hızla tüm bedeninize yayın, bedeninizin her tarafını doldurun. Tüm hücreleriniz ve organlarınızın düşük frekanslı enerjilerden arınmasına niyet edin ve izin verin. Yine nefesiniz eşliğinde bedeninizdeki bu mor ışığı çakralarınızdan, auranıza yansıtın. Şimdi enerji alanlarınızın enerjisi temizleniyor, izin verin.

-
- İrili ufaklı renkli kristallerle dolu bir mekândasınız.
 - Dikkatinizi tam karşınızda duran ve arınmanızı destekleyecek olan **MOR** renkteki büyük kristale verin. İster dokunun, ister üzerine oturun, isterseniz kucaklayın.
 - Mor kristalin yaydığı enerji, mor renkteki ışıklar sizi sarıp sarmalıyor. İzin verin, sırasıyla çakralarınızdaki ve auranızdaki farkında olduğunuz olmadığınız tüm blokajları temizlesin.
 - Derin bir nefesle önce kök çakranızdan kabul edin mor ışığı. Kuyruk sokumu bölgenizdeki enerji merkezini, aldığınız her nefesle mor enerjiyle doldurun. Yaşam gücü enerjinizin rahat ve güçlü akmasını engelleyen tüm blokajlar çözülüyor. Bugüne kadar yaşadığınızın tüm deneyimlerin olumsuz izleri temizleniyor. İzin verin. Eğer içinizden esnemek gelirse, elinizi ağzınıza kapatmadan esneyin. Enerji blokajlarının çözülmesi bazen kendini bu şekilde gösteriyor ve bedeni rahatlatıyor.
 - Şimdi, derin nefesler eşliğinde mor kristalden yayılan mor ışığı, omurga kanalı boyunca tüm çakralara taşıyacaksınız.
 - Dikkatiniz karın çakranızda olsun. Bu enerji merkezini aldığınız her nefesle mor ışıkla doldurun. Kendi cinsel kimliğinizle ilgili olarak yaşadığınız tüm deneyimlerin olumsuz izleri temizleniyor. İzin verin. Nefes al-ver.
 - Dikkatiniz mide çakranızda olsun. Bu enerji merkezini nefesiniz eşliğinde mor ışıkla iyice doldurun. Bugüne kadar bastırdığınız tüm öfkeleriniz, hazmedemediğiniz tüm deneyimlerinizin olumsuz izleri temizleniyor. İzin verin. Nefes al-ver.

- Dikkatiniz kalp çakranızda olsun. Bu enerji merkezini nefesiniz eşliğinde mor ışıkla iyice doldurun. Bugüne kadarki tüm kayıplarınızın; ister bir yakınınızın ölümü olsun, ister bir ilişkinin bitişi isterse de para kaybı olsun, kendinizi sevgisiz, kırgın hissettiğiniz tüm yaşanmışlıkların olumsuz izleri temizleniyor. İzin verin. Nefes al-ver.
- Dikkatiniz boğaz çakranızda olsun. Bu enerji merkezini nefesiniz eşliğinde mor ışıkla iyice doldurun. Bugüne kadar, düşündüklerinizle ve hissettiklerinizle kendinizi tam ifade edemediğiniz anların olumsuz izleri temizleniyor. İzin verin. Nefes al-ver.
- Dikkatiniz alın çakranızda olsun. Bu enerji merkezini nefesiniz eşliğinde mor ışıkla iyice doldurun. Görmekten ve duymaktan hoşlanmadığınız, dikkat ya da hafıza sorunu yaşadığınız her anın bu enerji merkezinde oluşturduğu blokajlar temizleniyor. İzin verin. Nefes al-ver.
- Dikkatiniz tepe çakranızda olsun. Bu enerji merkezini nefesiniz eşliğinde mor ışıkla iyice doldurun. Bugüne kadar kendinizi bütünden ayrı hissettiğiniz tüm deneyimlerinizin bu enerji merkezine olan olumsuz yansımaları temizleniyor. İzin verin. Nefes al-ver.
- Derin ve yavaş bir nefes alın ve bıraktığınızda bedeninizdeki çakraları dolduran ve çakralardan da bedeninizin içine yansıyan mor ışığın tepenizden bir fıskiye gibi çıktığını ve auranıza yayıldığını hissedin ya da öyle olduğunu bilin. Farkında olmadan enerji alanınızda biriktirdiğiniz tüm düşük frekanslı enerjilerden birkaç nefes eşliğinde arınıyorsunuz. İzin verin.
- Şimdi karşınızda şifalanmanızı destekleyecek olan **YEŞİL** renkte büyük bir kristal var. İster dokunun, ister üzerine oturun, isterseniz kucaklayın.
- Yeşil kristalin yaydığı enerji, yeşil renkteki ışıklar sizi sarıp sarmalıyor. İzin verin, tüm bedeninizi şifalandırsın.
- Derin bir nefesle önce kök çakranızdan kabul edin yeşil ışığı. Nefesler eşliğinde tüm çakralarınıza ve bedeninize yayın, iyice doldurun. Tüm hücreleriniz, organlarınız şifalansın. İzin verin. Nefes al-ver.
- Karşınızda tüm çakralarınızın ve enerji alanlarınızın enerjisinin onarılmasını destekleyecek **ALTIN** renkte büyük bir kristal var. İster dokunun, ister üzerine oturun, isterseniz kucaklayın.
- Bu kristalin yaydığı enerji, altın renkteki ışıklar sizi sarıp sarmalıyor. Derin bir nefesle önce kök çakranızdan kabul edin altın ışığı. Ve yine derin nefesler eşliğinde altın ışığı, omurga kanalı boyunca tüm çakralara taşıyın. Altın renkte parlayan bir omurganız olsun. Bedeninize yayın, iyice doldurun. Nefes al-ver.
- Derin ve yavaş bir nefes daha alın ve bıraktığınızda bedeninizdeki çakraları dolduran ve çakralardan da bedeninizin içine yansıyan altın ışığın tepenizden bir fıskiye gibi çıktığını ve auranıza yayıldığını hissedin ya da öyle olduğunu bilin. Siz olan her alanınızın enerjisi onarılıyor. İzin verin.
- Karşınızda **PARLAMENT MAVİ** renkte büyük bir kristal var. İster dokunun, ister üzerine oturun, isterseniz kucaklayın.
- Sizinle kurulmuş ve yaşam enerjinizi tüketen tüm olumsuz bağların kesilmesini, sizi rahatsız eden bağımlılıklarınızın ve alışkanlıklarınızın temizlenmesini destekleyecek olan bu kristalin yaydığı enerji, parlament mavi renkteki ışıklar sizi sarıp sarmalıyor. İzin verin. Nefes al-ver.

- Şimdi dikkatinizi kalp çakranıza, iki göğsünüzün ortasında bulunan enerji merkezimize verin. Burada **PEMBE** bir ışık yakın ve nefesinizle pembe ışığınızı büyütün. Büyütün, büyütün... Bu pembe ışığınızı yani sevgi enerjinizi tüm bedeninize yayın. Sevgi enerjinizin tüm hücrelerinizi ve organlarınızı yıkamasına ve yenilemesine izin verin. Nefes al-ver.
- Derin bir nefes alın ve bıraktığınızda auranızın pespembe olduğunu hissedin, görün ya da öyle olduğunu bilin. Ve şu onaylamayı yapın; “enerji alanıma giren her şey sevgiye dönüşür”.
- Meditasyonun sonuna geldik. Bitirmeden önce bu çalışmayı yapabildiğiniz için önce bilincinize ve evrenden aldığınız tüm desteğe teşekkür edin.
- Derin bir nefes daha alın ve sevgiyle bıraktıktan sonra bulunduğunuz ana geri dönün. Kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi yavaşça açın.
- Birkaç dakika yerinizden kalkmadan enerjinizi dengeleyin.



E.G.O.'muz (En Gelişmiş Organımız) İÇİN PRATİK ÇALIŞMA

Bu çalışma ile bugüne kadar bilinçaltımıza giren ve yer eden tüm yanlış ve olumsuz kalıplardan ve kararlardan beslenerek istemediğimiz birçok deneyimin oluşmasına neden olan ve bu deneyimlerin sonucunda olumsuz duygularımızla, inançlarımızla ve davranışlarımızla enerjimizi tüketen, kendimizi çaresiz ve mutsuz hissettiren neredeyse 6. duyu organımız gibi olan, EGOmuzla yüzleşeceğiz ve onu kendimizi tanımada ve istiyorsak kendimizi değiştirmede yararımıza kullanmayı seçeceğiz.

- Bu çalışmaya başlamadan önce, Reiki enerji kanalınızı açın. 2.aşama Reiki uygulayıcıları 1.sembolün ismini, 3.aşama Reiki uygulayıcıları ve Reiki eğitmenleri 4.sembolün ismini içlerinden üç defa söyleyerek enerjiyi yükseltebilirler.
- Önce yapacağımız bu çalışmanın bütünün hayrına olmasına ve bütüne olumlu yansımaya niyet edelim.
- Gözlerinizi kapatın. Ellerinizi bacaklarınızın üzerine serbest bırakın. Yavaş ve derin nefesler alıp vererek gevşeyin.
- Bulduğumuz mekânı çalışma için hazırlayalım. Mekânınızın her tarafının mor olduğunu, mor ışığın yoğun bir şekilde mekânınızı doldurduğunu düşünün, hayal edin ya da niyet ederek söyleyin. “Bu mekân mordur ve mor ışık bu mekânı arındırıyor”. Mor renk olumsuz enerjilerin temizlenmesini destekleyen frekans özelliğine sahiptir.
- Derin ve yavaş nefesler eşliğinde bu mor ışıkları tepe çakranızdan kabul edin ve hızla tüm bedeninize yayın, bedeninizin her tarafını doldurun. Tüm hücreleriniz ve organlarınızın düşük frekanslı enerjilerden arınmasına niyet edin ve izin verin. Yine nefesiniz eşliğinde bedeninizdeki bu mor ışığı çakralarınızdan, auranıza yansıtın. Şimdi enerji alanlarınızın enerjisi temizleniyor, izin verin.

-
- Şimdi kendinizi elbise dolabınızın bulunduğu odada görün. Tüm elbiseleriniz büyük bir dolabın içinde. Bu dolapta size ait olan elbiseler de var, başkalarından ödünç alarak giydikleriniz de... Hepsini yerine ve zamanına göre giymişsiniz.
 - Artık bu dolabı temizleme zamanı; eskimiş, yıpranmış ve kullanılmayanları (belki bir gün kullanırsınız diye sakladıklarımızı) temizleme zamanı. Dolaptan çıkaracağınız her bir elbise olumsuz bir duygunuzu ya da inanç kalıbınızı, dolap da EGOmuz temsil edecek.
 - Hemen sağ tarafınızda mor renkte bir çöp öğütücüsü var.
 - Dolaptan bir elbise alın. Bu elbise ÖFKEyi temsil etsin. Kendinize ve başkalarına olan öfkenizin elbisesini atın mor çöp öğütücüsüne.

Derin bir nefes alın, verirken şu onaylamayı yapın;

“Artık egomun, öfke dolu oyunlarını bir elbise gibi giymekten vazgeçiyorum”.

- Dolaptan KORKULARı temsil eden elbiseyi/elbiseleri çıkarın. Devamlı giymekten çok yıpranmış bunlar. Kaybetme, hastalık, onaylanmama, suçlanma, yeterli olamama, eleştirilme, kontrolü kaybetme, anlaşılama, başarısız olma, başarıyı devam ettiremememe, hata yapma, dışlanma, aldatılma, yalnız kalma, parasız kalma, sevilmememe... gibi korkularınızı temsil eden elbiseleri atın mor çöp öğütücüsüne.

Derin bir nefes alın, verirken şu onaylamayı yapın;
“Artık egomun, korku dolu oyunlarını bir elbise gibi giymekten vazgeçiyorum”.

- Dolaptan başka bir elbise alın. Bu elbise de ENDİŞE ve KAYGILARınızı temsil etsin. Kendinizle olsun çevrenizle olsun hissettiğiniz endişe ve kaygıların elbisesini atın mor çöp öğütücüsüne.

Derin bir nefes alın, verirken şu onaylamayı yapın;
“Artık egomun, endişe ve kaygı dolu oyunlarını bir elbise gibi giymekten vazgeçiyorum”.

- Dolaptan YARGI.lamayı temsil eden elbiseyi çıkarın. Bu elbise de çok giymekten epey yıpranmış. Sırf kendi düşünce ve inanç sisteminize uymadığı için verdiğiniz önyargılı kararların ve sergilediğiniz davranışların elbisesini atın mor çöp öğütücüsüne.

Derin bir nefes alın, verirken şu onaylamayı yapın;
“Artık egomun, kendimi ve başkalarını yargılamama neden olan oyunlarını bir elbise gibi giymekten vazgeçiyorum”.

- Dolaptan başka bir elbise alın. Bu elbise de GÜVENSİZLİK duygunuzu temsil etsin. Hem kendinizi silik, pasif, durağan ve güvensiz hissettiren hem de başkalarına olan güvensizliğinizi temsil eden bu elbiseyi de atın mor çöp öğütücüsüne.

Derin bir nefes alın, verirken şu onaylamayı yapın;
“Artık egomun, kendime ve başkalarına güvenmemi engelleyen oyunlarını bir elbise gibi giymekten vazgeçiyorum”.

- Dolaptan SUÇLULUK duygunuzu temsil eden elbiseyi çıkarın. Bu elbise de pişmanlıklarınızdan, keşkelerinizden dolayı çok yıpranmış. Suçluluk duygunuzu temsil eden bu elbiseyi de atın mor çöp öğütücüsüne.

Derin bir nefes alın, verirken şu onaylamayı yapın;
“Artık egomun, kendimi suçlu hissetmeme neden olan oyunlarını bir elbise gibi giymekten vazgeçiyorum”.

- Dolaptan başka bir elbise alın. Bu elbise KIYASLAMA, REKABET ve HIRSLarınızı temsil etsin. Kendinizi kendinizle ya da bir başkasıyla kıyasladığınız, hırs yaptığınız veya rekabete girdiğiniz anlarda giydiğiniz ve bu yüzden de fiziksel ve ruhsal yıpranmanıza neden olmuş bu elbiseyi atın mor çöp öğütücüsüne.

Derin bir nefes alın, verirken şu onaylamayı yapın;
“Artık egomun, kıyaslama, hırs ve rekabet dolu oyunlarını bir elbise gibi giymekten vazgeçiyorum”.

- Dolaptan MÜKEMMELİYETÇİLİĞİ temsil eden elbiseyi çıkarın. Her şeyi en ince detayına kadar organize etmek, kusursuz olmasını sağlamak adına kendinizi baskıladığınız, tükettiğiniz ve kendinize hata yapma fırsatını tanımadığınız ve

yaşam içinde esnek olmanızı engelleyen bu elbiseyi de atın mor çöp öğütücüsüne.

Derin bir nefes alın, verirken şu onaylamayı yapın;

“Artık egomun, mükemmeliyetçiliğe neden olan oyunlarını bir elbise gibi giymekten vazgeçiyorum”.

- Dolaptan başka bir elbise daha alın. Bu elbise BAHANElerinizi temsil etsin. Özellikle bir şeyleri bilinçli olarak yapmak isteyip de, bilinçaltınızdaki inançlar doğrultusunda yapamadıklarınıza bulunan en uygun sebepleri temsil eden bahanelerin elbisesini atın mor çöp öğütücüsüne.

Derin bir nefes alın, verirken şu onaylamayı yapın;

“Artık egomun, bahaneler üretmeme neden olan oyunlarını bir elbise gibi giymekten vazgeçiyorum”.

- Dolabınıza tekrar bakıyorsunuz. Burada belirtilmeyen, sizin temizlemek istediğiniz bir duygunuz ya da inanç kalıbınız var mı? Eğer varsa aynı işlemi yapın.
- Dikkatinizi tekrar elbise dolabınıza verin. Dolaptan çıkan, temizlenen elbiselerden sonra birkaç elbisenin üzerinin örtülü olduğunu fark ediyorsunuz. Bu elbiseleri de ara sıra, zamana ve duruma, şartlara göre giyiyorsunuz. Daha sonra yerine koyup tekrar üzerini örtüyorsunuz. Bunlar neler mi?

- neşe,
- coşku,
- huzur,
- şefkat,
- sevgi,
- cesaret,
- keyif...

Şimdi, bu elbiselerin üzerlerini örten kılıfları çıkarıyoruz ve atıyoruz mor çöp öğütücüsüne.

- Dikkatinizi kalp çakranıza verin. Burada pembe bir ışık yakın ve aldığınız her nefesle pembe ışığınızı büyütün. Önce tüm bedeninizi kaplasın sonra da bedeninizden yansıyarak karşıdaki dolabın içini-dışını kaplasın. Sevginiz siz olan her alanınıza yayılıyor. İzin verin.

- Meditasyonun sonuna geldik. Bitirmeden önce bu çalışmayı yapabildiğiniz için önce bilincinize ve evrenden aldığınız tüm desteğe teşekkür edin.
- Derin bir nefes daha alın ve sevgiyle bıraktıktan sonra bulunduğunuz ana geri dönün. Kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi yavaşça açın.
- Birkaç dakika yerinizden kalkmadan enerjinizi dengeleyin.



BAĞIŞLAMA ÇALIŞMASI

Geçmişte yaşadığımız bir sürü olumsuz olayın izini farkında olarak ya da olmayarak bugün bile üzerimizde taşımaya devam ediyoruz. Bağışlamak tüm olumsuz duyguları yok eder. Amacı sizi rahatlatmak, sizi özgürleştirmektir. Sizi geçmişte yaşadıklarınızdan, o anki acı, öfke, kıskançlık, pişmanlık, intikam ve çaresizlik gibi duygularınızdan ve bugüne olan yansımalarından özgür kılmaktadır. Geçmişe bağımlı yaşamaktan kurtarmak ve anda yaşamınızı sağlamaktadır.

Affetmek demek; yapılanları örtbas etmek, unutmak, karşı tarafın yapmış olduklarını onaylamak, o kişinin beklentileri doğrultusunda davranmak, onu suçsuz bulmak, sevmek ya da o kişinin de sizi affetmesi, değişmesi, sizin istediğiniz gibi olması demek değildir. Affetmek demek; o kişi ya da olayla olan enerji bağınızı kesmek, düşünmemek ve artık o kişi ya da olaya enerji akıtmamak yani ÖZGÜRLEŞMEK demektir.

Yapacağımız bu çalışma da özellikle bizi yoran, üzen ve geren ilişkilerimizin baş aktörleri ve aktrisleriyle kurulmuş olan olumsuz bağların, yaşanmış travmaların ve anılarının şifalanmasına yönelik olacaktır. HAZIR MISINIZ?

- Bu çalışmaya başlamadan önce, Reiki enerji kanalınızı açın. 2.aşama Reiki uygulayıcıları 1.sembolün ismini, 3.aşama Reiki uygulayıcıları ve Reiki eğitmenleri 4.sembolün ismini içlerinden üç defa söyleyerek enerjiyi yükseltebilirler.
- Önce yapacağımız bu çalışmanın bütünün hayrına olmasına ve bütüne olumlu yansımaya niyet edelim.
- Gözlerinizi kapatın. Ellerinizi bacaklarınızın üzerine serbest bırakın. Yavaş ve derin nefesler alıp vererek gevşeyin.
- Bulduğumuz mekânı çalışma için hazırlayalım. Mekânınızın her tarafının mor olduğunu, mor ışığın yoğun bir şekilde mekânınızı doldurduğunu düşünün, hayal edin ya da niyet ederek söyleyin. “Bu mekân mordur ve mor ışık bu mekânı arındırıyor”. Mor renk olumsuz enerjilerin temizlenmesini destekleyen frekans özelliğine sahiptir.
- Derin ve yavaş nefesler eşliğinde bu mor ışıkları tepe çakranızdan kabul edin ve hızla tüm bedeninize yayın, bedeninizin her tarafını doldurun. Tüm hücreleriniz ve organlarınızın düşük frekanslı enerjilerden arınmasına niyet edin ve izin verin. Yine nefesiniz eşliğinde bedeninizdeki bu mor ışığı çakralarınızdan, auranıza yansıtın. Şimdi enerji alanlarınızın enerjisi temizleniyor, izin verin.

-
- Beyaz ışıkla çevrelendiğinizi hissedin ya da görün. Bu ışık tüm hücrelerinizi ve enerji alanlarınızı yoğun bir şekilde kaplıyor. Derin ve yavaş nefeslerle buna eşlik edin.
 - Karşınızda çok kızdığınız, size sıkıntı çektiren ve bir türlü unutamadığınız, dolayısıyla bağışlayamadığınız kişiyi görün.
 - Aranıza MOR renkte saydam bir duvar var.
 - Ona karşı hissettiklerinizi aktarın. Tüm sıkıntılarınızı, kızıklarınızı, içinize attığınız, dile getirmekten bıktığınız belki de çekindiğiniz her şeyi söyleyin.
 - Mor renkteki duvar bir süre sonra saydamlığını kaybetmeye başlıyor.
 - Kendinizi ifadeniz bittiyse;

- Şimdi yüreğinizdeki sevgi ve şifa enerjinizi yani pembe ve yeşil ışığınızı yakın, nefesler eşliğinde büyütün. Bir kere daha sizi çeviren beyaz ışığı tepe çakranızdan derin ve yavaş nefesler eşliğinde bedeninize kabul ederek bedeninizin her noktasına yayılmasına izin verin. Sizde olan sevgi ve şifa enerjinizle bir kılın. Bedeninizin içi bir mücevher gibi parılsın. Derin bir nefes daha alın ve kalp çakranızdan bu pırıl pırıl pembe-yeşil-beyaz ışığı karşınızdaki mor duvara yansıtın. Mor duvar bu enerji ile yeniden saydamlaşıyor.

Ardından şu onaylamayı söyleyin;

“Seninle yaşadığım tüm olumsuzlukların izlerini şimdi ve sonsuza dek tüm boyutlardan ve kayıtlarımdan siliyorum, temizliyorum ve sevgiye dönüştürüyorum. Kendime bunları yaşattığım için önce kendimi bağışlıyorum. Sana hissettiğim tüm olumsuz duygulardan kendimi özgürleştiriyorum ve seni bağışlamayı seçiyorum. Ve seni kendimden, kendimi senden özgür kılıyorum. Onarılması için Tanrı’nın / Allah’ın / Yaratan’ın desteğini istiyorum ve izin veriyorum”.

Derin nefesler eşliğinde bu desteği içinize çekin, kabul edin.

- Şimdi ALTIN renkli yoğun bir ışığın, enerjinin sizi çevrelediğini görün, hissedin ya da öyle olduğunu bilin. Derin ve yavaş nefesler eşliğinde tepe çakranızdan bedeninize kabul edin. Bedeninizi altın enerjiyle iyice doldurduktan sonra derin bir nefes alın ve verirken kalp çakranızdan karşıya yansıtın. O kişinin, sizin ve ortak paylaşımlarınızın / deneyimlerinizin onarıldığını bilerek.
- Karşınızdaki mor saydam duvarın yok olduğunu görün, hissedin ya da öyle olduğunu bilin.
- Çalışmayı birlikte yaptığınız kişi arkasını dönüp gidiyor.
- Sırtınızdan tonlarca yükün kalktığını hissediyorsunuz. İçiniz sevgiyle ve huzurla doluyor.
- Meditasyonun sonuna geldik. Bitirmeden önce bu çalışmayı yapabildiğiniz için önce bilincinize ve evrenden aldığınız tüm desteğe teşekkür edin.
- Derin bir nefes daha alın ve sevgiyle bıraktıktan sonra bulunduğunuz ana geri dönün. Kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi yavaşça açın.
- Birkaç dakika yerinizden kalkmadan enerjinizi dengeleyin.

Bu çalışmayı istediğiniz kişilerle yapabilirsiniz.



SAĞLIK SORUNLARI ve REİKİ UYGULAMALARI



7.BÖLÜM

SAĞLIK SORUNLARININ NEDENLERİ ve HASTALIĞIN TANIMI

Hastalık, akışı engellenmiş bir enerji tıkanıklığıdır. Kişinin kendisindeki enerji dengesizliğinin dışı vurumudur. Nasıl mı? Çoğu fiziksel ve psikolojik rahatsızlıkların temelinde, zihinsel ve duygusal sıkıntılar, bastırılmış duygu ve düşünceler nedeniyle enerji bedenlerindeki (fiziksel, duygusal, zihinsel, ruhsal) enerji kanallarının tıkanması ve enerji dengesinin bozulmasının yattığını artık biliyoruz. İşte bu enerji kanallarında oluşan tıkanıklıklar, blokajlar sonucunda enerji merkezlerinden organlara yeterli enerji akışı olmaz. Yeterli enerjiyi alamayan organlar da birtakım hastalık belirtileri görülmeye başlar. Bu enerji döngüsü içinde beden ve zihnin birbirini etkilediği açıktır.

Sorunların kökeninde yatan enerji dengesizliğine neden olan etmenlerin başında da; aşırı yorgunluk, aşırı yemek, uyku ya da yanlış diyet uygulamak, alkol, sigara, ilaç gibi bağımlılıklar ile hepimizin çok iyi bildiği olumsuz düşünce ve inanç sistemi ile var olmak geliyor.

Düşünceler bilincimizin denetimi altında olduğuna göre, istediğimiz düşüncüyü bilinçli olarak seçebilir ve düşüncelerimizi kontrol edebiliriz. O zaman neden kızgınlık, öfke, korku, endişe, hırs.....gibi duygu süreçlerini oluşturan düşünceler yerine, enerjimizi artıran, aurasının, çakralarımızın dengede olmasını sağlayan, bağışıklık sistemimizi kuvvetlendiren, kendimizi sağlıklı ve mutlu hissettiren sevgi, şefkat, iyilik dolu düşünceleri yaşantımızda kalıcı bir hale getirmiyoruz ?

Sahip olduğunuz koşulları değiştirmek için, önce farklı düşünmeye başlayın.

Norman Vincent Peale

BAZI SAĞLIK SORUNLARINDA KULLANILACAK REİKİ UYGULAMALARI

Bedenimiz, düşünce, duygu ve inançlarımıza çok güzel ayna olur. Fiziksel hastalık, duygusal bir sarsıntı ya da kazalar gibi yaşamımızda oluşan sorunlar da; düşüncelerimizin, duygularımızın veya inançlarımızın değişmesi gerektiğini gösteren etkili mesajlardır.

Tabii ki hepimiz olumsuz düşünce ve duygulara sahibizdir. Bununla birlikte her olumsuz düşünce ve duygu hastalık üretmez. Olumsuz düşünce ve duygulara ya da bu gibi durumlara takılarak harcanan enerji, bedenimizin güç kaybetmesine neden olur. Bu da sağlığımızı korumayı zorlaştırır.

Kendimizin olumlu, olumsuz yanlarını olduğu gibi kabullenmek, olayların gelişmesindeki etkimizi fark etmek hastalığa davetiye çıkaran düşünce ve duygulara hakim olmamızı sağlar ki; bu da mevcut sorunların büyük bir kısmının çözülmesi demektir. Gerisini ise Reiki tamamlar.

Bu bölümde yer alan bazı sağlık sorunlarında kullanılacak Reiki pozisyonları, bizzat kendimde, ailemde ve Reiki çalışma gruplarımda ihtiyaç doğrultusunda uygulanmıştır. Ve uygulanmaya devam da edilmektedir. 2.Bölümde, “Reiki enerjisi ile çalışırken gerekebilecek pratik detaylar” konusunda da belirttiğim gibi; çalışmaların üst üste dört gün ara verilmeden yapılmasının etkili olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Ayrıca, Reiki 2 ve üst derecelere uyumlanmış kişiler, bu çalışmalara sembolleri de dahil edebilirler.

HATIRLATICI NOT

Ve tekrar belirtiyorum ki; bu çalışmalar asla tıbbi müdahalelerin yerine geçmez. Kişinin eğer önemli bir sağlık sorunu varsa, Reiki uygulamalarını tıp tedavisi ile birlikte devam ettirmesi önerilir.

Adet Dönemi Sorunları: Başın arkası RS-37, 2.çakra bölgesi RS-42, göbek bölgesi RS-41 .

Alerjiler: Gözler RS-34, başın arkası RS-37, böbrekler RS-47, 2. çakra bölgesi RS-42, kısa çakra eşitleme pozisyonları.

Ameliyatlar: Öncesinde; 4.çakra RS-43 ve göbek bölgesi RS-41. Ayrıca 2.aşama Reiki uygulayıcıları bu süreyi “gönderme çalışmaları”yla destekleyebilirler. Sonrasında; ameliyat bölgesi, ayak tabanları RS-45, kısa çakra eşitleme pozisyonları. 2.aşama Reiki uygulayıcıları iyileşme sürecini “gönderme çalışmaları”yla hızlandırabilirler.

Astım: Gözler RS-34, boğaz RS-38, başın arkası RS-37, 4.çakra RS-43, 2.çakra bölgesi RS-42. Kısa çakra eşitleme pozisyonları.

Ateş: Gözler RS-34, kulaklar RS-36, bir el alın çakrasında diğer el ense kökünde, 4.çakra RS-43, karaciğer RS-39, dalak RS-40, böbrekler RS-47. Ateşin yükselmesi ya da uzun sürmesi durumlarında 1.çakra RS-49 ve ayak tabanları RS-45. Ateşlenmek, bastırılmış öfkenin bedendeki fiziksel tepkimesidir. 2.aşama Reiki uygulayıcıları iyileşme sürecini “gönderme çalışmaları”yla hızlandırabilirler.

Bacak Ağrıları: 2.çakra bölgesi RS-42, kalçaların her iki yanı RS-85, bacak eşitleme pozisyonları RS-53, 54, 55.

Baş Ağrısı: Gözler RS-34, şakaklar RS-35, başın arkası RS-37, kürek kemiklerinin yukarısı RS-46, ayak tabanları RS-45 ya da ağrının hissedildiği bölgelere ağrı geçene kadar Reiki enerjisi verilmeye devam edilir. 2.aşama Reiki uygulayıcıları 1.sembölü devreye sokarak iyileşmeyi hızlandırabilirler.

Bel Sorunları: Bel bölgesi RS-48, kalçalar RS-85, bacak eşitleme pozisyonlarından biri. 2.aşama Reiki uygulayıcıları gönderme çalışmalarıyla iyileşmeyi destekleyebilirler.

Baş Dönmesi, dengesizlik: Kulaklar RS-36, başın üst iki yanı RS-82, karaciğer RS-39, ayak tabanları RS-45.

Bıçak Yaraları: Yaralı bölge üzerine dokunmadan, eğer yara sarılmışsa sargı üzerinden, ağrısı azalana ya da geçene kadar Reiki enerjisi verilir. Şok halinde göbek bölgesi RS-41 ve böbrekler RS-47.

Bitkinlik, Yorgunluk: Kısa / uzun çakra eşitleme pozisyonları.

Boğaz Ağrısı: Ağrıyan bölge.

Boyun Ağrısı: Ağrıyan bölge ve kürek kemiklerinin yukarısı RS-46. Kol eşitleme pozisyonları.

Boyun Fıtığı: Kol eşitleme pozisyonları. 2.aşama Reiki uygulayıcıları “gönderme çalışmaları”yla iyileşmeyi destekleyebilirler.

Böbrek Sorunları: Gözler RS-34, böbrekler RS-47, bel bölgesi RS-48, 1.çakra RS-49, 2.çakra bölgesi RS-42, ayak tabanları RS-45 ve ağrıyan bölgeler. 2.aşama Reiki uygulayıcıları “gönderme çalışmaları”yla iyileşmeyi destekleyebilirler.

Böcek Sokmaları (arı, sivrisinek): Doğrudan sokulan bölge üzerine 15-20 dakika (gerekirse daha uzun) Reiki enerjisi verilir. Bu durumda ilgili bölgenin şişmesi önlenmiş olur.

Burkulmalar: İlgili bölgeye 15-20 dakika (gerekirse daha uzun) Reiki enerjisi verilir. Gün içinde bir kaç kere tekrarlanabilir. 2.aşama Reiki uygulayıcıları iyileşme sürecini “gönderme çalışmaları”yla hızlandırabilirler.

Burun Kanaması: Burun kemiğinin üzerine, burnun iki yanına ve başın arkasına RS-37 Reiki enerjisi verilir. Daha sonra göbek bölgesi RS-41.

Çarpıntı: 5.çakra RS-38, göbek bölgesi RS-41 ve ayak tabanları RS-45.

Depresyon: Başın arkası RS-37, 4.çakra RS-43, böbrekler RS-47, 2.çakra bölgesi RS-42, ayak tabanları RS-45. Kısa çakra eşitleme pozisyonları.

Diş Hastalıkları: Tıbbi müdahale sonrasında düzenli olarak ilgili bölgeye Reiki verilir. Ayrıca, gözler RS-34, şakaklar RS-35 ve 1.çakra RS-49.

Diz Sorunları: İlgili bölge, 1.çakra RS-49. Ayrıca bacak eşitleme pozisyonları RS-53,54,55.

El Bileği Sorunları: İlgili bölge ve kol eşitleme pozisyonlar. 2.aşama Reiki uygulayıcıları “gönderme çalışmaları”yla iyileşmeyi destekleyebilirler.

Felç: Düzenli olarak, tüm bedene Reiki enerji uygulama çalışması ve kısa çakra eşitleme pozisyonları. 2.aşama Reiki uygulayıcıları “gönderme çalışmaları” yapabilirler.

Göğüs Tümörleri, Kistleri: 2.çakra bölgesi RS-42, 4.çakra RS-43, uzunca bir süre ilgili bölge. 2.aşama Reiki uygulayıcıları “gönderme çalışmaları”yla iyileşmeyi destekleyebilirler.

Göz Sorunları: Gözler RS-34, şakaklar RS-35, başın arkası RS-37, 2.çakra bölgesi RS-42. Arpacık’da, tüm bu pozisyonlara ek olarak böbrekler RS-47. 2.aşama Reiki uygulayıcıları “gönderme çalışmaları”yla iyileşmeyi destekleyebilirler.

Grip: Baş bölgesi RS-34,35,36,38, bağışıklık sistemini kuvvetlendirmek için timüs bezi üzeri RS-43, dalak RS-40 ve ayak tabanları RS-45. Ayrıca kısa çakra eşitleme pozisyonları. 2.aşama Reiki uygulayıcıları iyileşme sürecini “gönderme çalışmaları”yla hızlandırabilirler.

Guatr: Tiroit bezi üzeri RS-38, 4.çakra RS-43 ve 2.çakra bölgesi RS-42. 2.aşama Reiki uygulayıcıları “gönderme çalışmaları”yla iyileşmeyi destekleyebilirler.

Hamilelik Dönemi: Tüm bedene Reiki enerji uygulama çalışması ve/veya kısa çakra eşitleme pozisyonları. Edinilen tecrübeler göre, düzenli yapılan Reiki enerji çalışmaları, hem anne adayının bu dönemi rahat geçirmesine, hem de bebeğin en uygun doğum pozisyonunu bulmasına yardımcı olmaktadır. Ayrıca 2.aşama Reiki uygulayıcıları bu süreyi “gönderme çalışmaları”yla destekleyebilirler. Doğum gerçekleştikten sonra da operasyonun yapıldığı bölgelere uzun süreli Reiki enerjisi verilmeli ve kısa çakra eşitleme pozisyonları uygulanmalıdır. 2.aşama Reiki uygulayıcıları iyileşme sürecini “gönderme çalışmaları”yla hızlandırabilirler.

Hemoroit: 1.çakra RS-49, karaciğer RS-39, göbek bölgesi RS-41 ve ayak tabanları RS-45. 2.aşama Reiki uygulayıcıları iyileşme sürecini “gönderme çalışmaları”yla hızlandırabilirler.

Hıçkırık: Diyafram, alın çakrası ve boyun omurları üzeri. 2.aşama Reiki uygulayıcıları 1.sembolü devreye sokarak iyileşmeyi hızlandırabilirler.

İncinmeler: İlgili bölge üzerine uzun süreli (25-30 dakika, gerekirse daha fazla) Reiki enerjisi verilir.

İshal: Karaciğer RS-39, dalak RS-40, göbek bölgesi RS-41 ve 2.çakra bölgesi RS-42. 2.aşama Reiki uygulayıcıları iyileşme sürecini “gönderme çalışmaları”yla hızlandırabilirler.

Kabızlık: Göbek bölgesi RS-41 ve 1.çakra RS-49. 2.aşama Reiki uygulayıcıları “gönderme çalışmaları”yla iyileşmeyi destekleyebilirler.

Kalp Sorunları: Gerekli tıbbi müdahaleden sonra, karaciğer RS-39, dalak RS-40 ve göbek bölgesi RS-41 ile böbreklere RS-47 ve timüs bezine RS-43 Reiki enerjisi verilir. Kalbin üzerine uygulama yapılmaz. 2.aşama Reiki uygulayıcıları “gönderme çalışmaları”yla iyileşmeyi destekleyebilirler.

Kanser: Düzenli olarak her gün birkaç saat tüm bedene Reiki enerji uygulama çalışması olmak üzere, uzun bir zaman dilimini kapsayan çok sayıda uygulama çalışmaları ve kısa/uzun çakra eşitleme pozisyonları yapılmalıdır. Bu durumda, gerektiğinde 24 saat süresince kesintisiz uygulama yapabilmek için aile bireylerinin Reiki uyumlaması alarak Reiki’yi öğrenmeleri en iyisidir. Ayrıca sorunlu bölgeye, timüs bezine RS-43, karaciğere RS-39, göbek bölgesine RS-41 ve ayak tabanlarına RS-45 Reiki enerjisi aktarmaya devam edin. 2.aşama Reiki uygulayıcıları “gönderme çalışmaları”yla iyileşmeyi destekleyebilirler.

Kemoterapi öncesinde tüm bedene Reiki enerji uygulama çalışması ve kısa çakra eşitleme pozisyonları yapılır. Kemoterapiden bir süre sonra da aynı uygulamalar yapılır. Edinilen tecrübelerle göre, düzenli yapılan Reiki enerji uygulamaları kemoterapide olumlu etkileri desteklerken, kemoterapiden sonra oluşabilecek yan etkilerin de azalmasına yardımcı olmaktadır.

Kemik Kırıkları, Çıkıkları: Doktor tarafından gerekli müdahale yapıldıktan sonra ilgili bölgeye (alçı üzerinden) Reiki enerjisi verilir. Ayrıca 1.çakra RS-49 ve ayak tabanları RS-45.

Kendini "yalnız, aşırı hassas ve güvensiz" hissetme: Önce tüm bedene Reiki enerji uygulama çalışması yapılır. Sonra, 4.çakranın RS-43 ve 1.çakranın RS-49 her birine 15-20 dakika Reiki enerjisi verilir (gerekirse bu süre artırılır). En sonunda, kısa/uzun çakra eşitleme pozisyonları yapılır.

Kesikler: İlgili bölge üzeri.

Kızgınlık, öfke anında: Bir el kalp çakrasında diğer el mide çakrasında RS-21 Reiki enerjisi verilir. Ayrıca böbrekler RS-47.

Kol Ağrıları: Kol eşitleme pozisyonları. Kısa çakra eşitleme pozisyonları. 2.aşama Reiki uygulayıcıları “gönderme çalışmaları”yla iyileşmeyi destekleyebilirler.

Korku: Göbek bölgesi RS-41, 1.çakra RS-49 ve ayak tabanları RS-45.

Kramplar: İlgili bölge. Kramp bacaklarda oluşmuşsa, bacak eşitleme pozisyonları RS-53,54,55, kollarda oluşmuşsa, kol eşitleme pozisyonları.

Kulak Sorunları: Gözler RS-34, kulaklar RS-36, 4.çakra RS-43 ve ayak tabanları RS-45.

Lösemi - Kan Kanseri: Düzenli olarak tüm bedene Reiki enerji uygulama çalışması ve kısa çakra eşitleme pozisyonları yapılır. Ayrıca, karaciğer RS-39, dalak RS-40 ve ayak tabanları RS-45. 2.aşama Reiki uygulayıcıları “gönderme çalışmaları”yla iyileşmeyi destekleyebilirler.

Menenjit: Baş bölgesi RS-34,35,37 ve kısa çakra eşitleme pozisyonları. 2.aşama Reiki uygulayıcıları “gönderme çalışmaları”yla iyileşmeyi destekleyebilirler.

Menopoz Sorunları: Düzenli olarak tüm bedene Reiki enerji uygulama çalışması ve kısa çakra eşitleme pozisyonları yapıldığında, bu yeni dönem daha olumlu ve huzurlu geçirilmektedir. Ayrıca, 2.aşama Reiki uygulayıcıları, “gönderme çalışmaları” yapabilirler. Böylece, Reiki’nin desteği ile kişi kendisini olduğu gibi kabul eder, sever ve yaşamın bu döneminde depresyondan uzak, sakin, denge ve uyum içinde olur.

Mide Bulantısı: İlgili bölgeye uzun süre Reiki enerjisi aktarılır.

Migren: Gözler RS-34, şakaklar RS-35, kulaklar RS-36, başın arkası RS-37, başın üst yanları RS-82, 2.çakra bölgesi RS-42 ve başın etrafını, aurasını temizlemek. Gözlere Reiki enerjisi aktarırken soğuk, hafif nemli bir bezi, alın ve gözleri kapatacak şekilde koyun. Reiki enerji çalışmasını bezin üzerinden yapın. Ağrı dayanılmayacak boyutta olursa sadece 2.çakra bölgesine enerji verin RS-42 ve başın etrafını, aurasının enerjisini temizleyin. 2.aşama Reiki uygulayıcıları “gönderme çalışmaları”yla iyileşmeyi destekleyebilirler.

MS (Multiple Skleroz): Düzenli olarak tüm bedene Reiki enerji uygulama çalışması ve kısa çakra eşitleme pozisyonları yapılır. Uzun süre timüs bezi RS-43 ve bedende problem olan bölge ya da bölgelerin üzeri. 2.aşama Reiki uygulayıcıları “gönderme çalışmaları”yla iyileşmeyi destekleyebilirler.

Nezle: Baş bölgesi RS-34,35,36, göbek bölgesi RS-41 ve kısa çakra eşitleme pozisyonları.

Öksürük: Gözler RS-34, boğaz bölgesi RS-38, 4. çakra RS-43, akciğerlerin üzeri, dalak RS-40 ve ayak tabanları RS-45.

Prostat: Gözler RS-34, 2.çakra bölgesi RS-42, 1. çakra RS-49 ve kısa çakra eşitleme pozisyonları. 2.aşama Reiki uygulayıcıları “gönderme çalışmaları”yla iyileşmeyi destekleyebilirler.

Romatizma: Düzenli olarak tüm bedene Reiki enerji uygulama çalışması yapılır. Sorun bacaklarda ise bacak eşitleme pozisyonlarından biri RS-53,54,55 / RS-70,71,72,73, sorun kollarda ise kol eşitleme pozisyonları yapılır. 2.aşama Reiki uygulayıcıları “gönderme çalışmaları”yla iyileşmeyi destekleyebilirler.

Safra kesesi sorunları: Karaciğer RS-39, göbek bölgesi RS-41 ve ayak tabanları RS-45. Kısa çakra eşitleme pozisyonları. 2.aşama Reiki uygulayıcıları “gönderme çalışmaları”yla iyileşmeyi destekleyebilirler.

Sara Nöbetleri – Epilepsi: Kriz öncesinde veya sonrasında, başın arkası RS-37, boğaz RS-38, göbek bölgesi RS-41, kalçalar RS-85. Kısa çakra eşitleme pozisyonları. 2.aşama Reiki uygulayıcıları “gönderme çalışmaları”yla iyileşmeyi destekleyebilirler.

Sırt Ağrısı: İlgili bölge ve ayak tabanları RS-45. Kol eşitleme pozisyonları.

Siğil: Vücudun bağışıklık sisteminin zayıf düşmesi nedeniyle oluşur. Yapılacak uygulama sırasıyla şöyledir: Siğil üzerine hijyen bir bez konularak 15-20 dakika (gerekirse bu süre artırılır) Reiki enerjisi verilir. Bağışıklık sistemini kuvvetlendirmek için 4.çakraya RS-43 daha sonra da göbek bölgesine RS-41 15-20 dakika (gerekirse bu süre artırılır) enerji verilir. 2.aşama Reiki uygulayıcıları “gönderme çalışmaları”yla iyileşmeyi destekleyebilirler.

Sistit: Böbrekler RS-47, mesane bölgesi. Ağrılı durumlarda ilgili bölgeye uzun süre uygulama yapılmalıdır. 2.aşama Reiki uygulayıcıları iyileşme sürecini “gönderme çalışmaları”yla hızlandırabilirler.

Siyatik: Bacak eşitleme pozisyonları RS-53,54,55 ve özel siyatik pozisyonları RS-89-a, 89-b.

Stres, Panik Atak, Ağlama: Uzun süre göbek bölgesine RS-41 çalışılır. Kısa çakra eşitleme pozisyonları yapılır.

Şeker: Gözler RS-34, karaciğer RS-39, dalak RS-40, ayak tabanları RS-45. Kısa çakra eşitleme pozisyonları. 2.aşama Reiki uygulayıcıları “gönderme çalışmaları”yla iyileşmeyi destekleyebilirler.

Şok / Kaza: Tıbbi yardım gelene kadar, ilk yardımı desteklemek üzere, göbek bölgesi RS-41, böbrekler RS-47, ayak tabanları RS-45, omuzlar RS-83. Bu pozisyonlarda birini ya da birkaçını peş peşe uygulayabilirsiniz.

Tansiyon; Düşük / Yüksek: Lenf bezlerinin bulunduğu bölgelere; boynun iki yanına ve önüne (tiroid bezi üzeri), kulakların altı, koltuk altlarına, böbrek üstü bezlerinin üzerine ve baldırların üst-iç bölgelerine Reiki enerjisi verilir.

Ülser: Düzenli olarak tüm bedene Reiki enerji uygulama çalışması ve kısa çakra eşitleme pozisyonları yapılır. İlgili bölgeye ve ayak tabanlarına RS-45 uzun süre Reiki enerjisi verilir.

Yanıklar: Belirli bir uzaklıktan yaralı bölgeye eğer yara sarılmışsa, sargı üzerinden 20-30 dakika (gerekirse daha fazla) Reiki enerjisi verilir. Mümkünse aralıklı olarak Reiki uygulamaya devam edilir. Ağrının önce artması, sonra hafiflemesi olasıdır. Hemen Reiki enerjisi verildiği takdirde yanık bölgenin su toplaması engellenmiş olur.

Yaralar ve İzleri: İlgili bölge üzerine uzun süre Reiki enerjisi verilir.

Zatürree: Düzenli olarak tüm bedene “kısa Reiki enerji uygulama çalışması” yapılır. Karaciğer RS-39 ve ayak tabanlarına RS-45 uzun süre Reiki enerjisi verilir.



REİKİ UYGULAYICILARININ ÇALIŞMALARINDAN...



8.BÖLÜM

Yaşadıklarını benimle paylaşmaktan çekinmeyen tüm öğrencilerime, dostlarıma yürekten teşekkür ediyorum! Anlayışla karşılanacağı inancıyla, ancak birkaçınızın anısına kısaca yer verebildim burada.

“Reiki 1’e uyumlandıktan sonra, kendimi fazlasıyla enerji dolu hissettim. Uyumlandığım ilk günden itibaren, çevremdeki herkese yardımcı olmak istedim. Sürekli çalışma yaptım. Yaptıkça rahatsızlıklarımın düzeldiğini hissettim. Zaten el bileğimdeki tendon sıkışması nedeniyle bu teknikle tanışmıştım. Fizik tedaviden sonra Serap Hanıma gittiğimde hiç iyi değildim. Düzenli çalışmalarla gün be gün iyileştiğimi hissettim.

2. aşamaya geçtikten sonra, bir hafta sonu İstanbul’a gittim. Otobüste rahatsız bir bebek vardı. Sürekli ağlıyordu. Hemen ona 3+1’le, 15-20 dakika gönderme çalışması yaptım. Beş dakika içinde bebek sakinledi.

Bu enerjiyle tanıştığım da dizlerimde ağrılar vardı. Merdiven çıkmakta zorlanıyordum. Menopoz şikayetlerim vardı. Şu anda Tanrı’ya şükürler olsun hepsiyle başa çıktım. Çok iyiyim. Tüm rahatsızlıklarımı kendimin yarattığının farkına vardım.

Serap Hanıma ve Evrene sonsuz teşekkürler.” Nazan Çelan / Ankara (minik bir not, şu an kendisi Reiki eğitmenidir☺)

“Reiki’ye yeni başladığım dönemlerdeydi. Eşim yazlıkta tamirat işiyle uğraşıyordu. Birinci kata yakın bir yükseklikten merdivenden düştü ve bacaklarını ve diz kapaklarını çok kötü yaraladı. Çok fazla kan akıyordu. Diz kapağı yarılmıştı. Reiki uygulamaya başladım. 10-15 dakika sonra dizindeki kanama durmuş ve dizindeki yırtık da devam eden çalışmalarla kapanmıştı.

İstanbul’da kardeşime ziyarete gitmiştim. Kendisinin yıllardır devam eden rahim rahatsızlığı ve aşırı bir kanaması vardı. Öyle ki adet döneminin ilk günleri evden dışarıya çıkamıyordu. Öğrendiğim gibi kendisine uzun süreli bir çalışma yaptım. Rahim bölgesindeki negatif enerjiyi kesip mor enerjiye atarak çalışmaya devam ettim. Bir, bir buçuk saat sonra kardeşimin günlerce süren kanaması kesilmişti. Biz de çıkıp çok rahat bir şekilde İstanbul’u gezdik.

2. aşama eğitimini aldıktan sonra, bir gün Erdek’te iken İzmir’de bir arkadaşım la cepten konuştuk ve başının inanılmaz ağrdığını ve biraz sonrada kendisinin çok önemli bir toplantıya gireceğini söyledi. Bu ağrı iki gündür süren ve onu perişan eden migren gibi bir şeymiş. Ben gönderme çalışması yaptım. 20-25 dakika sonra telefon geldi. Hiçbirşeyinin kalmadığını çok rahatladığını ve daha sonra da çok güzel bir toplantı geçirdiğini bana haber verdi.” N.T./ Ankara

“Benim Reiki ile tanışmam 27 yıllık arkadaşım Serap sayesinde oldu. Başka bir öğretmenden Reiki eğitimini aldım. Reiki, sadece kendime değil, aileme, çocuklarıma, arkadaşlarıma ve çevreme karşı daha hoşgörölü olmama sebep oldu. Yolumu aydınlattı. Duygularım, düşüncelerim ve olaylara bakışım değişti. Kendimi daha çok sevdim ve kendime olan güvenim arttı.

Reiki'ye uyumlandıktan sonra kendime yaptığım uygulamaların sonucu olarak yıllarca çektiğim kol ve bacak ağrılarından ve kronikleşmiş boğaz ağrısından kurtuldum. Reiki'yi yeni aldığım yıllarda komşum olan genç bir hanımın kanser olduğunu öğrendim. Çok üzüldüm. Hiç vakit kaybetmeden Reiki uygulamaya başladım. Mental çalışmalar yaptım. Tabiki kendisi de bu konuda bana çok yardımcı oldu. Tedavi gördüğü sürece, üç ay kadar aralıksız çalışmalar yaptım. Sonuç çok başarılıydı. Komşum iyileşmişti.” **Neriman Karabacak / Ankara**

“Daha önce Reiki'yi hiç duymamıştım. Sol kolum ve bileğim çok ağrıyordu. Her gittiğim doktor ameliyat diyordu. Üstelikte hem bilekten hem de dirsekten. Bir arkadaşım bana Reiki'den bahsetti. Birlikte Serap Hanıma gittik. Uyumlandım ve ilk Reiki dersimi aldım. Uyumlanmadan sonra özellikle sol işaret parmağımda daha önceden olmuş bir burkulma, inanılmaz ağrı vermeye başladı. Ağrılara dayanamayınca Serap'a telefon açtım. Kol eşitlemesi yapıp yapmadığımı sordu. Yapmıyordum ama o gün yapmaya başladım. Şimdi bu olayın üzerinden iki yıla yakın bir zaman geçti. Ne ameliyat oldum, ne de ağrım kaldı. Reiki'yi ve Serap'ı çok seviyorum.

Yazlıktaydım ve evde temizlik vardı. Doğal olarak bütün kapı ve pencereler de açıktı. Bir ara kızımın oda kapısı çarparak kapandı ve kilitlendi. Zaten kilidide bozuktu. Yalnız bu kilitler biraz garip, ancak içeriden kilitlenip açılabiliyor. Dışarıdan ise bir şekilde kilidi sökmen gerekiyor. Eşim kapıyı açmaya çalışırken bende arkasından, biraz da çekinerek kapı kolay açılsın, fazla uğraşmasın diye Reiki gönderdim. Biraz sonra eşim kilidi sökmeden kapıyı açtı. Tam aşağı indik, yukarıdan gene bir kapı sesi. Bu sefer diğer oda kapısı çarparak kilitlendi. Bu kapıda fazla şansımız da yoktu açmak için. Çünkü diğer kapıya göre daha sağlamdı. Eşim de onun için balkondan içeri girmeyi denedi, olmadı. Daha farklı alet almak için gitti. Ben kilitli kapıya gittim, kapı tokmağına önce 1. sembolü çizdim. Daha sonra da hem Reiki verdim, hem de konuştum ve “haydi artık bizi daha fazla üzme” diyerek kapı tokmağının üzerindeki açma düğmesine bastım olmadı. Bir daha “haydi” dedim ve açıldı. Eşim geldiğinde gözlerine inanamadı.

Yazlıktaki komşumun kızının iki gündür inanılmaz başı ağrıyormuş. Bir akşam üzeri benden kızına Reiki vermem için ricada bulundu. Tabiki severek kabul ettim. Önce sembolleri çizdim, daha sonra da enerji aktarmaya başladım. Başındaki ağırlığı hissedebiliyordum. Başının içinde sanki koca gri bir kütle var gibiydi. Ben o kütleyi temizleme çalışmasıyla dışarı atmaya uğraşırken, bir yandan da içimden onaylamalar

yapıyordum. Sanırım 15-20 dakika bu şekilde enerji aktardım. Bitirdiğimde, bir süre sonra gözlerini açtı, boynuma sarıldı ve “abla bana ne yaptın, ağrım kalmadı” dedi. Şimdi bu arkadaşım, eşi ve oğlu Reiki 1. aşamalar. ” **S.İ./ Ankara**

“Daha önceden Reiki seminerlerine katılmış olan, yakın bir arkadaşımın sayesinde ilgim olduğu için Reiki ile tanıştım. Yaklaşık 1,5 yıldır kendimi ruhsal, fiziksel ve zihinsel olarak daha iyi tanıyorum. Geçmişle olan öfkelerimi özgür bıraktım. Sağlığımın, yaşadığımız anların ne kadar önemli olduğunu Reiki yaparken anladım. Bu güzel enerjiyi bütün hücrelerimde hissetmek beni heyecanlandırıyor. Şimdi çevremle de daha barışık, bağışlayıcı ve uyumluyum. Bir senedir Reiki’nin 2. aşamasında çalışmalarımı ihtiyaç duyduğum her yerde kullanıyorum ve sonuçlar mükemmel.

Ben dört yıldır hiper guatr hastasıydım. İlaçlarımı sürekli kullanmak zorundaydım. Düzenli yaptığım çalışmaların sonucu olarak hormon dengemdeki düzelme doktorumu da şaşırtıyor. Artık ilaç kullanmıyorum. Ellerimden akan enerjinin mucizesine müteşekkirim.

Reiki uygularken, blokajlı bölgede ellerim ısınıyor ve karıncalanıyor. Bu durum geçene kadar çalışmaya devam ediyorum. Semboller gerektiği her zaman kullanıyorum. İhtiyaç sahibinin başına, üst bölgesine Reiki uygularken rahatlamının verdiği hisle uyuyanlar oluyor. Sonrasında enerji dolu olarak uyanıp, teşekkür ediyorlar. Çocuklarım okuldayken uzaktan Reiki enerjisi gönderiyorum. Daha başarılı, sınavların heyecanını kolay atlatıyorlar.

Değerli öğretmenim Serap Toyata’nın öğretilerine, sevgi dolu desteğine gönülden teşekkür ediyorum. Reiki, evrenin insanlığa araçlarla sunduğu en saf ve en doğru hediyesi!” **Nihal Çilingir / Bursa** (minik bir not, şu an kendisi Bursa’da Reiki eğitmenidir☺)

“Arkadaşımın sayesinde Reiki’yle tanıştıktan sonra daha sakin, huzurlu, mutlu ve kendine güvenen bir insan olduğumu farkedip elimden geldiğince günlük yaşamımda uygulamaya çalışıyorum. Bir gün buzdolabım çalışmıyordu. Servise telefon edip çağırdım. Neden kendim denemiyorum diye düşünüp Reiki vermeye başladım. Enerji verirken de bir yandan şu an için sana ayırabileceğim bir bütçem yok. En masrafsız şekilde tekrar çalış diye talep ettim. 10 dakika sonra servis yetkilisi geldiğinde gözlerime inanamadım. Buzdolabım çalışıyordu. Servis yetkilisi bir sorunu olmadığını ama istersem bu modelde fabrikanın kampanya yaptığını, ücretsiz buzluk kısmındaki stroforlarını değiştirebileceklerini söyledi. Götürüp iki gün sonra teslim ettiklerinde dolabım yenilenmişti. Hiçbir ücret talep etmeden buzdolabımın ömrünü on sene daha uzadığını söylediler.

Daha sonraları annemin dizlerindeki ağrısına ve babamın aylarca çektiği dirseğindeki ağrıya Reiki çalışmaları yapıp, geçmesini sağladım. Bunun için bana devamlı övgü dolu sözler söylemeleri sınavlardan en yüksek notu alan öğrenciler gibi beni gururlandırıp mutlu ediyor ve Reiki'ye daha fazla sarılmama neden oluyor.

Bize gösterdiği sabırdan, hiç usanmadan defalarca aynı şeyleri tekrarlayıp anlatmasından, bildiği her şeyi yaptığımız söyleşilerde bizimle paylaşmasından ötürü sevgili öğretmenim Serap Toyata'ya sonsuz teşekkür ediyorum.” H.Ö. / Ankara

“Eylül 2009 yılında başladığım Reiki çalışmalarımın iki ay sonra benim iyileşmem için lazım olacağını hiç düşünmemiştim.

30 Ekim 2009 yılında Ankara-İstanbul otobanında geçirdiğim trafik kazasında sekiz takla atan araçtan yola fırlamışım. Acilin kapısında ambulandan indirildiğimde, yakınlarım beni öldü zannetmişler. Yoğun bakımda kendime geldiğimde ne olduğunu öğrenince, hemşireden ayaklarımın altına bir yastık koymasını istedim ve Reiki uygulamaya başladım.

Pubis kırığım olduğu için yürüyemiyordum. Ayrıca iç kanama geçiriyormuşum. Kaburgalarım oldukça ince parçalı kırılmıştı. Kollarımda kan ve serum takılı olarak, doktorların biri geliyor, biri gidiyordu. Sanırım ikinci gündü, doktorlar grubu geldi, ben de Reiki uyguluyordum. Doktorun biri ne yaptığımı sordu. Ben de, -Reiki enerjisi veriyorum- dedim. Bunun üzerine -Reiki nedir- diye sorunca, yanındaki doktor, -karışma, o ne yaptığını biliyor- dedi.

Kısacası vücudumda iç kanamadan tutun, kırıklara kadar her şey vardı. Ancak pes etmedim. İçimdeki yaşam sevinci ve isteği, Allah'a olan inancım, aileme olan bağlılığım ve Reiki beni hayata tutundurdu.

Sonuç mu? Altı ayda iyileşemez denilen ben, altıncı haftada yürüdüm. Üç ayda işe başladım. Yakalandığım panik atak durumunu altı ayda yendim.

Reiki enerji çalışmalarımı hiç bırakmadım. Hocamın tarif ettiği meditasyon çalışmalarını yaptım. 1 yıl 2 ay geçti üzerinden, ben hala çalışmalarına var gücümle devam ediyorum.

Bana desteğini esirgemeyen Serap Hocam iyi ki varsınız, her şey için teşekkürler.” Hülya Aydoğdu / Ankara

“31 Aralık 2010, sabah saatleri... Serap Hocam, deneyimlerimi paylaşmak isteyip istemediğimi sordu... Çok mutlu oldum, gururlandım. Sonra düşünmeye başladım... En yeni öğrencilerinden biriyim... Ne aktarabilirim ki diye... Sonra akmaya başladı tabii ki... Galiba tecrübelerin nicelik zamanla değil nitelik zamanla ilgisi var... Evet, ben de bir sürü mucize denilecek deneyimler yaşamıştım... Birçok arkadaşına, onların mucize dediği, bizim Reiki uygulaması dediğimiz kısa ve etkili dokunuşlar yapmıştım... Kanseri olan bir arkadaşına yaptığım bir uygulama, onun hayatını değiştirmiş, onun da Reiki uyumlaması almasına neden olmuştu. İlk zamanlarımda, eşimin ufak bir kanamasını durdurmuştu, birkaç kere de arızalı arabanın çalışması için enerji çalışması yapmıştım.

Bütün bunlar güzeldi, hoştu... Ama galiba asıl kendimde yaşadığım değişikliklerden bahsetmem gerekiyor.

Bugünkü aklım ve bilincimle, bana göre Reiki, hepimizde var olan, ancak hatırlamadığımız güçlerimizi ortaya çıkaran ve onları nasıl kullanabileceğimizi öğreten güçlü bir disiplin. Her şeyden önce, Reiki çalışmalarıyla kendinizi tanırıyorsunuz. Ne olduğunuzu ve ne olmadığınızı anlayıp, kendinizi geliştirmeniz için mükemmel bir yol. İşin en güzel tarafı da bu yolda yalnız değilsiniz. Her şeyi paylaşabileceğiniz bir rehberiniz var (Sevgili Serap Hocam, sağ ol). Gelişme sürecinde yaşadığınız olumsuzlukların (acıların, kabullenememezliklerin, üzüntülerin vb.) olumluya çevrilmesinde, ders olarak size geri dönmesinde ve belki de en önemlisi kabul edilip, çare aranmasında, yanınızda bir rehberiniz var. Şu anda Reiki 3 A seviyesindeyim. Her şeyden önce kendimi, ben olduğum için kabul ediyorum, onaylıyorum ve seviyorum. Artık olumsuz yönlerimi kolaylıkla görmeyi kabul ediyorum ve kendimi bu halimle kabul ediyorum. Değiştirilmesi gereken yönlerim mi var, hiç önemli değil, çalışmamı yapıyorum ve gerisini evrene bırakıyorum.

Çıktığım bu yolda yalnız olmadığımı biliyorum. Yol arkadaşlarımdan arasında eşim, oğlum, can dostlarım var. İşin belki de en keyifli kısmı, sadece kendimdeki değil, onların yaşantılarındaki değişime ve gelişime de tanık olmak.

Şükürler olsun ki, Serap Hoca ile karşılaştım ve bu yola çıktım. Öncelikle yaşadıklarımı kabul etme ve gerekli değişiklikleri yapma gücüm olduğu için şükürler olsun. Ve bu yoldaki dostlarıma, yol arkadaşlarıma ve çok tabii ki rehberim Serap Hocama... İyi ki varsınız.” **Seval N. ÖZEK/Ankara** (minik bir not, şu an kendisi Reiki eğitmenidir☺)

Evet, buraya kadar hem kendi eğitimlerime katılan, hem de başka eğitimden eğitim almış ve çalışmalarına katılmış olan Reiki uygulayıcılarından birkaçının anılarını okudunuz. Son olarak kendi deneyimlerimi sizinle paylaşmak istiyorum.

Reiki tekniğinin, felçli olan babama bir faydası olur düşüncesiyle hayatımda yer almasına izin vermiştim. İşte 1999 yılında başlayan Reiki serüvenim. Babam emekli subaydır. Son derece otoriter, mantıklı, gururlu bir o kadar da duygularını belli etmeyen biriydi. Bununla birlikte duygularını belli etmese de sevgi dolu bir yüreği vardı. Gelin görün ki, değil Reiki uygulaması yapmak, bu konuda konuşulmasını bile istemiyordu. Yıkılmıştım. Onun iyileşmesine yardımcı olacağına inandığım bir tekniğe sahiptim. Onun için öğrenmiştim. Yapmak istediğim her şey onun içindi. Bununla birlikte o, iyileşmesini hızlandırabilecek her şeyi ama her şeyi reddediyordu. O

günlerde bunun nedenini anlayamıyordum. Nasıl bir insan kendisini yatağa mahkum edebilirdi ki? Durum böyle olunca, öncelikle kendime çok çalışıp, 2. aşamaya geçip, babama uzaktan Reiki enerjisi göndererek destek olmaya karar verdim. Ve çalışmaya başladım. Öyle bir çalışmaya başlamışım ki, hiç beklemediğim bir anda kendimi bu sistemi öğretir buldum.

İnsanız ve bilinmeyene, somut olmayan şeylere karşı genelde biraz şüpheci, çekingen ve ön yargılı davranırız. Kendimizi böyle durumlarda mantıklı olmaya davet eder, duygularımızı bastırmaya çalışırız. Reiki ile tanıştığım da ben de biraz şüpheci ve çekingendim. Hatta içimde biraz da korku vardı. Şüpheciydim; her ne kadar konuyla ilgili kitaplar okumuş, seminerlere katılmış olsam da bu anlatılanlar ve yazılanlar gerçekten doğrumuydu? Çekingendim; hata yapmaktan korkuyordum. Korkuyordum; karşımdakine istemeden zarar vermekten. Fakat ilerleyen zaman içinde Reiki'yi uyguladıkça gördüm ki, bunların hepsi gereksiz kuruntularmış. İlk uyumlamadan sonra iki ay süresince Reiki'yi önce kendime uygulayarak gelişmeleri görmek istedim. Bunun sonucunda kendimde gördüğüm değişiklikler bu duygulardan kurtulmamda etkili oldu. Kendime olan güvenim arttı. Zaten kendimize Reiki uygulamaya başladığımızda, kişisel gelişimimiz ve farkındalığımız için ilk adımı atmış oluyoruz. Reiki'nin sadece hastalıkların iyileşme sürecini destekleyen bir teknik olmadığını da bu süreçte yeterince anlamıştım. Reiki, kişinin yaşamını her alanda etkiliyor, her düzeyde kişisel değişim ve dönüşümü başlatıyormuş...

Sonrası mı? Birlikte göz atalım, bakalım neler yapmışım?

Bugüne kadar, fiziksel bedenimde oluşan enerji blokajları için yaptığım Reiki uygulamalarıyla öncelikle, yıllardır gripal enfeksiyon sonrasında ciddi boyutlarda yaşadığım öksürük nöbetlerinden kurtuldum. Babamın hastalığı ile başlayan boyun fıtığı rahatsızlığımı, fizik tedavi seansları da görerek geçirdim. Sağ dizimden ve bel fıtığından ameliyat olduktan sonra yaptığım Reiki uygulamalarıyla iyileşme sürecimi hızlandırdım. Sağ göğsümdeki bezenin ve jinekolojik tüm rahatsızlıklarımı düzenli enerji çalışmalarıyla üstesinden gelebildim. Reiki'nin düzenli kullanımı bütünsel şifanın oluşumunu tetiklediğinden, Reiki'ye uyumlanan ve onu hayatının bir parçası yapan kişinin bedensel, duygusal, zihinsel ve ruhsal bakımlardan aynı kalmasının mümkün olmadığını fark ettim. Bende olmaz dediğim, fakat keşfettiğim zaman kabullenmekte zorlandığım, bununla birlikte değiştirmek istediğim bazı düşünce, duygu ve inanç kalıplarım üzerinde çalıştım. Sonunda gereksiz olan her duygu, düşünce ve inanç kalıbım tek tek temizlendi, dönüşüme uğradı.

Şunu da belirtmeliyim ki; üstümüze birer kılıf gibi geçen, bizimle bütünleşen bu eski alışkanlıklardan vazgeçilmesi, bazen o kadar da kolay olmayabilir. Ve bu yüzden kişisel gelişim süresince yaşanan her türlü zorluk da, bu değişim de kişiyi rahatsız edebilir. Bununla birlikte, bu değişim gerçekten yararlıdır ve zaman alabilir. Azim ve sabırla, sevgi ve şefkatle, bu içsel gelişim sürecine ne kadar açık olur ve ne kadar kayıtsız şartsız kendimizi büyük bir dürüstlük ve cesaretle kabullenirsek, o derece olumsuz karakter özelliklerimizden, alışkanlıklarımızdan kurtulup, kılıflarımızdan sıyrılır, daha bilinçli, aydınlık, sevgi ve huzur dolu bir yaşama adım atmış oluruz.

Ve ben, şu an hayatımda istediğim huzuru ve dengeyi oluşturduğuma inanıyorum. Ve farkındayım ki, ben istedikçe bu böyle devam edecek.

Tabi ki enerji çalışmalarını sadece kendime yapmadım, öncelikle kendime yaptım! Katıldığım bir arkadaş toplantısında, ev sahibinin kaynar suyla sol elinin parmaklarını haşladığını öğrendiğimde, yaklaşık bir saatlik Reiki uyguladım. Önce parmaklarındaki acı ve yanmanın arttığını, daha sonra da bu hissin geçtiğini belirtti. Sonraki günlerde genelde yanık sonrası görülen su toplamasının olmadığını, kuruyarak kabuk bağladığını ve ilgili bölgenin çok çabuk iyileştiğini söyledi.

Reiki enerjisinin uygulama alanının geniş olduğunu biliyordum fakat ilk başlarda hayvanlarla çalışma fırsatım olmamıştı. Bu fırsatı, kardeşimin köpeği ile buldum. Henüz bir yaşına girmiş dişi bir teriyer'in kısırlaştırma ameliyatı yapılacaktı. Böyle bir olayın ilk defa yaşanacağı endişeli bir ev ortamında, katkı olabileceği düşüncesiyle izin verirlerse ameliyat öncesi ve sonrasında köpeğe Reiki uygulaması yapabileceğimi söyledim. Teklifim kabul gördükten sonra, ameliyatın yapılacağı Cumartesi gününden önceki gece köpeğe uzaktan Reiki enerjisi gönderdim. Ameliyat sonrası narkozun etkisiyle görülebilecek kusma, tırmalama gibi belirtilerin hiçbirinin köpekte görülmediğini daha sonra kardeşimden öğrendim. Ertesi gün ve daha sonra gördüğüm günlerde bizzat ameliyat yerine Reiki uygulamam ki 10-15 dakikayı geçmedi, iyileşme sürecinin hızlanmasına sebep oldu. Ve şimdi beni ne zaman görse sanki biliyormuş gibi Reiki enerjisi aktarmam için ellerimin hizasına gelir. Ben de bu isteğini geri çevirmez, köpeciği uzun bir süre sevgiyle okşarım. Bu arada, hayvanlarla özellikle köpeklerle aramın pekiyi olmadığını, fakat ne olduysa Reiki'ye uyumlandıktan sonra, sanki kendimi daha rahat ve korkusuz hissettiğimi belirtmek isterim.

Yeni 2. aşama uygulayıcısı olmuştum. Bu aşamadaki ilk çalışmam, kronik bel fıtığı hastası olan anneme oldu. Annemle aynı apartmanda karşılıklı dairelerde oturmaktayız. Bir gün, iki büküm bir şekilde kapımı çaldı. Kuyruk sokumu bölgesinde şiddetli bir ağrısı olduğunu söylerken, ıstırapı da yüzünden anlaşılıyordu. Kendisini hemen yatırdım. Yaklaşık iki saati bulan, sembolleri de uygulamaya dahil ettiğim “fiziksel uygulama” çalışması yaptım. Daha sonraki günlerde, “mental gönderme “ çalışması ile uygulamalara devam ettim. O günden beri kriz boyutunda bir ağrısı olmuyor. Kendisi bugün 2.aşama Reiki uygulayıcısıdır. Yaşı gereği ameliyat olmaktan çekindiği için, gerekli olduğunda fizik tedavi ile birlikte Reiki uygulamalarını birlikte götürüyor.

Reiki'nin hayatıma girmesinden önceki bir durumu, annemin yaşadığı bir sağlık sorununu belirtmek istiyorum. Annemin, o zamanlar doktorların bir türlü tam adını koyamadığı baş dönmeleri, sivrulmaları ve bunu takip eden düşmeleri oluyordu. Yıllar süren tetkikler sonucunda; MS (multiple skleroz) tanısıyla, kortizon tedavisi görmeye başladı. Neyse ki, hastalığın gelişimi o kadar ağır değildi ve gördüğü tedaviyle annem rahatlamıştı. Tabi ki babam hastalanana kadar! Hemşire desteğiyle, 5.5 yıllık bir hasta bakımı. Ve bu ortam annemin uykuya dalmış olan hastalıklarını da yavaş yavaş tetiklemeye başladı. İşte hikayemin en can alıcı noktası. Ben şimdi ne yapacaktım?

Önce, düzenli Reiki çalışmalarıyla kendimde dengeyi oluşturdum. Sonra, felçli olan babamın içinde bulunduğu duruma uyum gösterebilmesi için, “mental gönderme” çalışmalarıyla ona yardımcı olmaya çalıştım. Eğitimden olduktan sonra ilk olarak annem, kardeşim ve hemşiremizi Reiki'ye uyumladım. Tıpkı bir bebek gibi bakıma ihtiyacı olan babam, fiziksel olarak Reiki enerjisini ancak, yatmaktan kaynaklanan

yaraların oluşmaması için hemşiremizin düzenli yaptığı masajlarla alıyordu. Bu arada, annemin hastalıkları tetiklenince, hem kendi kendine Reiki uygulamasını sağladım, hem de gerek fiziksel gerekse gönderme çalışmalarıyla anneme destek oldum. Kolay bir süreç değildi. Fakat sonuçta çekilen tomografilerle annemin beynindeki lezyonların bazı bölgelerde yok olduğu, bazı bölgelerde yok denecek kadar azaldığını gördük. Ve MS bulguları kayboldu, doktorumuz da MS tedavisine son vererek, tedavinin yönünü değiştirdi. Şu an çok az ilaç desteği görmekte. Teşekkür ederim anneciğim, kendine ve bana bu fırsatı verdiğin için.

Ve sevgili babacığım yattığı sürece konuşamasa bile hepimize verdiği mesajlarla kendimizi tanımamızı ve durumunu kabullenmemizi sağladı. Doğal olarak bu süreçte hepimizde farklı gelişti. **Hiçbir zaman kimsenin özgür iradesine müdahale edilemeyeceğini** konuşamasa da, anlatmasını bildi. Hepimizin bunu anladığını hissettiğinde de, 13 Ağustos 2003 tarihinde bize veda etti. Her neredeyse huzur içinde ol bir tanem!

Tabi ki Reiki serüvenim burada bitmedi. Hala devam ediyor. Ve edecek de! Ben izin verdiğim sürece...

Bu arada araştırmacı ve meraklı bir yapım olduğunu belirtmek isterim. Reiki'den başka daha neler var derken kendimi birçok kişisel gelişim ile ilgili yöntemleri öğrenir buldum. Bu eğitimler; Reiki'nin geçirdiği gelişim ile ortaya çıkan Reiki orijinli sistemlerden Karuna 1 ve Karuna 2 Reiki, Lightarian 1,2 Reiki ile bu sistemlerden bağımsız olan The Golden Triangle ve Silver Violet Flame enerji teknikleri, yoga ve meditasyon eğitimleri, NLP Master Practitioner ve Profesyonel Koçluk eğitimleri ile EFT ve TAT eğitimleri.

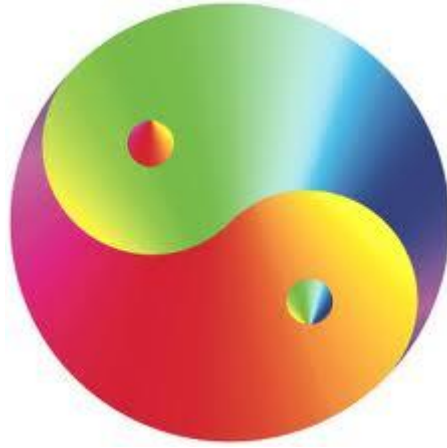
Ve anladım ki; tüm bu çeşitliliğin kişiye sunduğu tek bir şey varmış: KENDİNİ TANIMAK; nasıl düşündüğünün, ne çeşit duygular ürettiğinin ve yaşamında aldığı kararların ve verdiği tepkilerin hangi alışılmış / ezberlenmiş inanç kalıplarının etkisiyle olduğunun FARKINA VARMAK... Yaşamımızda BİLİNÇLİ FARKINDALIĞI oluşturmak ve kalıcı olmasına izin vermek.

Sadece bir teknik / öğreti bile sihirli bir değnek olabiliyormuş. Hangi sihirli değneği seçeceğimiz ise bize kalmış. Ben Reiki ve Meditasyonu seçerek yaşamımda kalıcı olmasına izin verdim. Hala daha tıkanıp duran noktalar olduğunda kendime koçluk yapmaya devam ediyorum...

Ya SİZ ?



BİTİRİRKEN



YENİ YOL ARKADAŞIMIZ, REHBERİMİZ

Reiki hızla yayılarak kısa zamanda son derece popüler bir teknik olmuştur. Bugün dünyada milyonlarca insan tarafından uygulanmakta olup, sayısı her geçen gün artmaktadır. ABD ve Avrupa'da pek çok hastanede bütüncül şifa amaçlı kabul edilmekte ve uygulanmaktadır. Dünyanın birçok yerinde de hemşire, masaj terapisti, fizyoterapist ve birçok doktor tarafından kullanılmaktadır. Son yıllarda, ülkemizde de hızlı bir şekilde yayılmış ve yoğun bir öğrenme talebi oluşmuştur.

Şimdi ise tıp fakültelerinde ders olarak okutulmak üzere çalışmalara başlandığı haberini aldık. Sonucunu heyecanla bekliyoruz...

Reiki, bedeninizdeki enerjiyi dengelemek için var olan tekniklerden sadece biridir. Reiki'ye uyumlanarak Reiki enerjisi ile yaşamaya başladığınız zaman bilinciniz Reiki enerjisinin o sevgi ve şefkat dolu, saf gücünü kendiliğinden fark edecektir.

Kendinize Reiki uygulamaya başladığınızda, kişisel gelişiminiz ve farkındalığınız için ilk adımı atmış olursunuz. Reiki'nin sadece bedendeki sağlığı geliştirici özelliği olan bir teknik olmadığını bir kere daha hatırlatmak istiyorum. Reiki, kişinin yaşamını her alanda etkiler. Yani her düzeyde kişisel değişim ve dönüşümü başlatır. Reiki'nin düzenli kullanımı bütünsel şifa verdiğinden, Reiki'ye uyumlanan ve onu hayatının bir parçası yapan kişinin bedensel, duygusal, zihinsel ve ruhsal bakımlardan aynı kalması mümkün değildir. Gereksiz olan her duygu, düşünce ve inanç kalıpları tek tek temizlenir, dönüşüme uğrar.

İşte kişiyle bütünleşen bu eski alışkanlıklardan vazgeçilmesi, bazen o kadar da kolay olmayabilir. Ve bu yüzden kişisel gelişim süresince yaşanan her türlü zorluk da, bu değişim de kişiyi rahatsız edebilir. Bununla birlikte, bu değişim gerçekten yararlıdır ve zaman alabilir. Şunu unutmamak gerekir ki; Reiki ömür boyu süren bir öğreti ve heyecanlı bir serüvendir. Bir anda gerçekleşen bir mucize değildir.

Azim ve sabırla, sevgi ve şefkate, bu içsel gelişim sürecine ne kadar açık olur ve ne kadar kayıtsız şartsız kendimizi büyük bir dürüstlük ve cesaretle kabullenirsek, o derece olumsuz karakter özelliklerimizden, alışkanlıklarımızdan kurtulup, daha bilinçli, aydınlık ve huzur dolu bir yaşama adım atmış oluruz.

Reiki'den faydalanıp faydalanmamak ise kişinin seçimine, özgür iradesine kalmıştır. Eğer Reiki enerjisine uyumlandıktan sonra, olumsuz düşünce ve inanç kalıplarına hala daha bağlı kalmayı sürdürürsek, niyetimizde azıcık da olsa egomuzun etkisi varsa, beklediğimiz gibi Reiki'nin bize yardım etmediği duygusuna kapılırız. Bu sevgi dolu, saf ve güçlü enerjiyi yaşantımızın bir parçası haline getiremediğimiz gibi, kullanamadığımızı da fark ederiz. Enerjinin yağmur gibi yağdığını, niyetimize göre şekillendiğini her zaman hatırlayalım! Düşüncelerimizi ve düşünerek oluşturduğumuz niyetimizi her zaman temiz tutalım. İnsanları yargılamaya son verelim...

Bedensel ve zihinsel sağlığa kavuşabilmenin yolunun kişinin kendisini şartsız olarak sevmesi, onaylaması ve kendine şevkatle davranması olduğunu hep hatırlayalım. Ancak kendimizi sevebildiğimiz zaman bu sevgiyi başkalarına da verebiliriz ve beden, zihin sistemimiz bu enerjiyle dolup canlanır ve dengede olur.

Reiki ya da başka bir tekniği öğrenip, yaşantınıza katmanız demek, asla, bütün sorunların çözümleneceği, her şeyin tozpembe görüneceği, derdin ve tasanın kalmayacağı anlamına gelmemelidir. Öğrenilen hangi bilgi ya da teknik olursa olsun, bunlar kişinin yaşamında ilerlemesine, yaşamı tecrübe etmesine sadece yardımcı olan araçlardır. Yardımcıdırlar; iyileşme ve kendini keşfetme ile sorunlara çözüm üretme sürecini hızlandırırlar. Yaşadığınız kişisel gelişim sürecinde, edindiğiniz deneyimlerden alınması gereken derslerin farkına varılmasını sağlarlar.

Ve işte Reiki burada, eğer isterseniz, kendi yaşam yolunuzda sevgi ve sabır dolu, sadık bir rehber rolünü üstlenir.

Işığınız ve enerjiniz bol olsun.

Sevgiyle...

MASTER'lık SİLSİLELERİM

Reiki Eğitmenliğimi tamamlayanlar; Ayça Ulusoy ve Petek Kitamura.

Mrs.Takata * Paul Mitchell * Lorie Ellen Grant * Katherine Galbraith * Caty Chow * Cyd Mekanui * Souza * Dona McMillan * Petek Kitamura * Ayça Ulusoy

Reiki 1., 2. ve 3. aşama eğitmenim; Gülüm Omay

Phyllis Lei Furumoto * Evelyne Helbling * Miranda and Peter Gilgen * Ageh and Unmesha Popat * M.Sevil Pols * Gülüm Omay

"Dünya bir sınav alanıdır."
ATATÜRK