

NNCL2079-62Dv1.0

Tanmaya Honervogt
REIKI

A KÉZ ÁLTAL KÖZVETÍTETT GYÓGYÍTÁS ÉS HARMÓNIA

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült: Tanmaya Honervogt: Reiki. Healing and karmony through the hands Gaia Books Ltd.,1998 Copyright (c)1998 Gaia Books Limited, London Szöveg copyright (c) 1998 by Tanmaya Honervogt Hungarian translation (c) Révbíró Tamás, 1999

Magyar Könyvklub, Budapest, 1999
Felelős kiadó a Magyar Könyvklub igazgatója
Irodalmi vezető: Ambrus Éva
Szakmailag ellenőrizte és szerkesztette: Andrásy Tamás
Műszaki vezető: Szilassy János
A magyar változatot Mayer Gyula tervezte
Szedte: Alinea Kft.
Nyomta: Mohndruck GmbH, Germany
Megjelent: 14,98 (A/5) ív terjedelemben ISBN 963 548 886 6

Ajánljuk ezt a könyvet mindazoknak, akik önmagukkal és a bolygón élő minden lényel harmóniában keresik a gyógyulást és a teljes életet.

"A gyógyító feladata az, hogy újra megteremtse a kapcsolatot, de ezzel nem azt mondom, hogy a gyógyítónak bármit is tennie kellene. A gyógyító pusztán szerep. Maga az élet, a teljesség cselekszik." OSHO, BELOVED OF MY HEART

TARTALOM

ERRŐL A KÖNYVRŐL
BEVEZETÉS
REIKIS PÁLYAFUTÁSOM
A REIKI JELENTÉSE
A REIKI TÖRTÉNETE
A REIKI-FOKOZATOK
A REIKI-KEZELÉS
REIKI A MINDENNAPI ÉLETBEN
A BETEGSÉG ÉS A GYÓGYÍTÁS
REIKI-BESZÁMOLÓK
SZÓSZEDET
BIBLIOGRÁFIA
KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS
NÉVMUTATÓ

Erről a könyvről

A reiki egyszerű technika, amelynek segítségével gyógyító energia áramlik a közvetítő személyen át a befogadóig. Maga a "reiki" szó (úgy kell ejteni, ahogy írva van) univerzális életenergiát jelent, a reiki általi gyógyítás képességére a különleges beavatási szertartás során végrehajtott behangolás által lehet szert tenni. Az energiára való ráhangolódás megnyitja a közvetítőben az energia áramlásának csatornáját, hogy arra a helyre irányíthassa, ahol a befogadónak a leginkább szüksége van rá. Ez a folyamat fizikai, tudati, érzelmi és szellemi szinten egyaránt végbemehet. A behangolás reiki-mesterek által tartott, első, második és harmadik fokozatú tanfolyamokon megy végbe. A

második és harmadik fokozat tanításaiban a reiki mester rábízta a tanítványra a különleges reiki-szimbólumokat a hozzájuk tartozó mantrákkal, amelyek segítségével a reiki-erő a rezgések szintjén működtethető. Ezek a szimbólumok titkosak, ezért ebben a könyvben sem tesszük közzé őket. Használatuk elvi hátterét azonban a maguk teljességében elmagyarázzuk. Ez a könyv bevezetés a reiki világba, emellett reiki-tanfolyamok és szemináriumok tankönyveként is szolgálhat. felvázolja a reiki elméletét és történetét, bemutatja a tanfolyamokon oktatott kéztartásokat (pozíciókat), elmagyarázza, miként használhatók mások és önmagunk, valamint állatok, növények, sőt egész közösségek gyógyítására.

Figyelmeztetés

Az e könyvben foglalt gyakorlatok, kéztartások és meditációk élőlények gyógyítására és harmonizálására szolgálnak. A szerző hangsúlyozni kívánja azonban, hogy betegség esetén mindig orvoshoz vagy hivatásos gyógyítóhoz kell fordulni. A reiki-pozíciók természetesen kiegészítő kezelésként használható. A könyvben ismertetett reiki-módszerek használatáért sem a szerző, sem a kiadó nem vállal felelősséget.

Bevezetés

"Ameddig belső harmóniad állapota fennáll, a legtökéletesebben szabadíthatunk betegségedtől-mivel az egészség forrása a belső harmónia. Ha azonban kigyógyítunk az egyik betegségből, azonnal megkapsz egy másikat, mivel belső harmóniad érdekében semmit sem tettünk. A dolgok veleje az, hogy mindig a belső harmóniát kell erősíteni." Paracelsus: Keleti Templomok rejtett titkai

Amint Paracelsus mondja, az egészség forrása a belső harmónia. E könyvnek az a célja, hogy segítségedre legyen az egészséghez vezető utadon, és gyakorlati útmutatót kínáljon ahhoz, miként valósíthatod meg életedben az egészséget és a harmóniát. A reiki ősi gyógy mód, amely napjainkban újra ismerté és népszerűvé válik. Az egyszerű gyógyító technika megtanulása nem nehéz, és használatával gazdagabbá teheted mindennapi életedet. A reikit bárki megtanulhatja, aki nyitottan áll hozzá. Még a gyermekeket is "be lehetavatni". A reiki hozzásegít az emberi lét sokféle területének megértéséhez testi, tudati, érzelmi és szellemi téren egyaránt. A reiki nemcsak a testi egészséget segíti elő: jótékony hatást gyakorol az ember érzelmi és lelki egyensúlyára is. Ez az oka annak, hogy egy egy reiki-kezelés után sokan felfrissültnak, kipihentnek, a szokásosnál összeszedettebbnek, magabiztosabbnak érzik magukat. A reiki minden életkorban megfelel egészségesnek és betegnek egyaránt. Felhasználható az életenergiával való feltöltődésre, az immunrendszer megerősítésére, a betegségek megelőzésére is. A reiki ugyanakkor jó szolgálatot tesz olyan rendellenességek gyógyításában, mint például a fejfájás, a túlfeszítettség, a kimerültség, a depresszió, a szorongás, csakúgy, mint a legkülönbözőbb heveny és idült betegségek esetén is. Dr. Hayashi írásai szerint a reiki nemcsak a fizikai tünetekkel foglalkozik, hanem a betegség szellemi és tudati okait is kezeli. A tünetnek az a szerepe, hogy jelezze: valami nem működik rendesen a testünkben. A reiki gyakorlása közben megtanulod majd, hogy az embert a test, lélek és szellem (tudat) egységének tekintsd, és ha szükséges, mindezeket a szinteket kezelésben részesítsd.

Remélem, ez a könyv arra ösztönöz majd, hogy fölfedezd saját életedet, és az itt leírt gyakorlatok fölélénkítenek, megnyugtatnak, gazdagítanak majd. A reiki öngyógyítást jelent, így hát segítséget nyújt belső felfedező utadon. Ha mindennap használod a reikit, észrevehetően elősegíti majd életenergiád megújítását, testi és szellemi egészséged megőrzését. Az olvasás és a kísérletezés jó szórakozás; úgyhogy végül talán magad is úgy döntesz, hogy a reiki nevű univerzális életenergia "csatornájává válsz. Én magam nagyon élveztem e könyv megírását, és mostanában jöttem rá, hogy közben mennyivel közelebb jutottam a reikihez. Egyre többet fedeztem fel belőle és az energiák hasznosításának lehetőségeiből. A reiki tanítása amúgy is rengeteg sikerélménnyel jár, és sokat nyerek általa, úgyhogy ezúton köszönöm meg minden tanítványomnak, hogy támogattak, hogy megosztották saját tapasztalataikat velem - és e könyv közvetítése által veled is. Remélem, élvezni fogod ezt a könyvet, és inspirációt nyersz belőle - bármi légyen is az, amire szükséged van az életben.

Tanmaya Honervogt Reiki-mesteroktató Chawleigh, 1997. július

Tanmaya Honervogt rendszeresen tart reiki tréningeket, tanfolyamokat és szemináriumokat Nagy-Britanniában és a tengerentúlon is. Ő alapította a Délnyugati Usui Reiki Gyógyító Iskolát az angliai Devonban. Tanmaya élénken érdeklődik olvasóinak és a reiki más művelőinek tapasztalatai iránt. Ha írni akarsz neki, vagy aktuális információt szeretnél kapni munkájával kapcsolatban, írd az alábbi címre:

Tanmaya Honervogt School of Usui Reiki P. O. Box 2
Chulmleigh Devon EX187SS England
(Minden érdeklődő mellékeljen felbélyegzett
válaszborítékot.)

ELSŐ FEJEZET

REIKIS PÁLYAFUTÁSOM

A reiki a világmindenség ajándéka. Ahogy mind jobban előrehaladsz a reikiben, önmagad és világod számára mindinkább megteremted az egészséget és a harmóniát.

FELFEDEZÉS

1983 nyarán Kaliforniában vakációztam, és mit sem tudtam a reiki nevű, csodálatos gyógyító művészetről. Harminc év körül jártam, és az előző nyolc év folyamán több meditációs tanfolyamon és önismereti csoportban vettem részt - ez a belső utazás kicsit közelebb vitt önmagamhoz Németországban tanárként dolgoztam, de nem éreztem úgy, hogy ebben a szakmában kiteljesedhetek. Éreztem, hogy a kézzelátételes gyógyítók vonzanak. Éreztem, hogy a kezemben van valami, ami kifejezést keres, de még nem tudtam, mi az. Tudtam, hogy egy rejtett képességet, lappangó lehetőséget kell a felszínre hoznom, és folyamatosan kerestem a módját. Akkoriban arra gondoltam, hogy masszázssal vagy siacuvál próbálkozhatnék, mert a testmunkának ezt a két ágát már ismertem de nagyon érdekelt a csakrákkal és az energiával végzett munka is. Egyre erősödött a vágyam, hogy végre csináljak valamit a kezemmel. Olyannyira, hogy a kaliforniai Berkeleyben több "gyógyító csoportot" is felkerestem, de nem lelkesítettek fel különösképpen, és már attól féltem, hogy "üres kézzel kell visszarepülnöm Németországba. Utolsó amerikai hétvégémen azután még részt vettem egy gyógyító

csoport foglalkozásán, és ez hatalmas befolyást gyakorolt a jövőmre. Megismerkedtem egy német asszonnyal, aki épp akkor fejezett be egy reiki tanfolyamot. Nagyon megragadott, ahogy elmondta a reiki lényegét. "Csak ráteszed a kezed a hasadra, és akkor jó meleg lesz az egész, és nagyon kellemes." Ez így túlságosan egyszerűnek hangzik, de volt ebben a nőben valami, ami meggyőzött arról, hogy a reiki fontos dolog, nem lehet nem tudomást venni róla. Éppen az egyszerűsége miatt kezdett igazán érdekelni, meg azért, mert ez a nő annyira meg volt győződve a módszer hatékonyságáról. Ellenállhatatlanul vonzani kezdett a reiki, bár akkor még alig sejtettem, miről is szól, és milyen lehetőségek rejlenek benne. Olyan volt, mintha "megcsapott" volna valami.

"A reiki hatására elégedettebb vagyok, és boldogabb az életem." Denise

"A reiki nagy ajándék, sokat segített nekem. Nyugodtabb vagyok, intuícióm kiélesedett, szépnek látom a világot. A reiki »a hab a tortán«." JANE

AZ ELSŐ LÉPÉSEK

Oly erős vonzalmat éreztem a reiki iránt, hogy már akkor és ott elhatároztam: még mielőtt hazarepülnék, megpróbálok elvégezni egy tanfolyamot. Szerencsém volt: a San Franciscóban élő két reiki-mester elvállalta, hogy egyénileg első fokozatú képzésben részesít az Egyesült Államokban eltöltött utolsó hétvégémen. Megkaptam az energiabehangolást, és megtanultam a különleges kéztartásokat. Reiki-csatornává váltam. Még mindig bizonytalan lévén, kísérletezni kezdtem azzal, amit addig megtanultam. Határozottan emlékszem, hogy reiki-kezelésben részesítettem egy nőt, aki ugyanabban a vendégházban lakott, ahol én. Felejthetetlen pillanat volt ez számomra, mert ez volt az első alkalom, hogy kézzel érintéssel gyógyításban részesítettem valakit. Az asszony kínzó fejfájással fordult hozzám, és a kezelésem után jobban érezte magát - ahogy a kezem átmelegedett és bizseregni kezdett, elmúlt a fejfájása. Határozottan éreztem, ahogy áramlik belé az energia. A Kettes számú kézpozíció különösen hathatósnak bizonyult. Másnap visszarepültem Németországba, ahol a reiki akkoriban szinte teljesen ismeretlen volt. Addigra már intenzíven foglalkoztatott ez a technika, mindennap önkezelést adtam magamnak, a fejemet, valamint a testem elülső és hátsó felületét kezeltem. Ezáltal rendkívül mély szinteken kerültem kapcsolatba önmagammal, fizikailag, tudatilag, érzelmileg és spirituálisan egyaránt. Soha azelőtt nem voltam képes ilyen mély relaxációra. Élénk színeket, erős fényeket "láttam" önmagamban, de a legnagyobb hatást azok a képek és emlékek gyakorolták rám, amelyek előző életeimmel kapcsolatosak. A keleti vallásokban és kultúrákban a reinkarnáció általánosan elfogadott "igazság"; eszerint az élet végén a test meghal, de a lélek újjászületik - reinkarnálódik -, újra és újra, mindig újabb testben, míg végül eléri a kiteljesedést, a megvilágosodást. Boldoggá tett, hogy ráleltem valamire, ami közelebb hoz önmagamhoz, és a következő három hónapban napi rendszerességgel végeztem önkezelést. Egy barátommal ugyancsak rendszeresen reiki-kezelésben részesítettük egymást. Mindketten elámultunk attól, amit tapasztaltunk, és kapcsolatunk elmélyült.

MÁSODIK FOKOZATOM

A második fokozatot 1983 novemberében Hamburgban tanultam meg Mary McFadyentől, akinek maga Hawayo Takata volt a mestere - az az ember, aki a nyugati világot megismertette a reikivel. Mary az Egyesült Államokból érkezett Hamburgba, hogy reikit oktasson. Jól emlékszem: szemináriuma első éjszakáján rosszul lettem, be is lázasodtam, de másnap reggelre a tünetek megszűntek. Másnap megemléltettem ezt a csoportnak, mire Mary kijelentette: a reiki-tanítványok között nagyon gyakori jelenség; ennek kapcsán beszélt az öngyógyító reakciókról, amelyek a szeminárium alatt vagy egy-egy reiki-kezelés után előadódhatnak. Elmagyarázta: a beavatás során a test energiaszintje megemelkedik, rezgése felerősödik, hogy alkalmazkodjék ehhez az "energiazuhathoz", és ez beindítja a tisztulási folyamatot. Arra gondoltam: a rosszullétem azt jelzi, hogy a beavatásom sikerült.

A MÁSODIK FOKOZAT HATÁSAI

A második fokozat utáni hetekben további változásokat figyeltem meg magamon. Leginkább "belső robbanásnak" nevezhető az, amit tapasztaltam. Felszabadult bennem az energia. Tüzesnek és erősnek éreztem magam. Csak később ébredtem rá, hogy a reiki sok új ajtót nyitott meg az életemben. Erősödött az intuícióm, az önbizalmam, fokozódott kezeléseim intenzitása és hatékonysága. Befogadóim (pácienseim) a kezelés során mélyen megindító élményeken mentek keresztül, régi sebek, fájdalmak bukkantak bennük felszínre, s így, hogy végre napvilágra kerültek, gyógyíthatóvá váltak.

HOGYAN HASZNÁLTAM A REIKIT

A szokásos reiki-kezelés során, amikor én magam közvetítőként, a páciens befogadóként vesz részt a folyamatban, először a mentális gyógyítást alkalmaztam a mélyebben rejlő érzelmi mozzanatok kezelésére. Ez munkámnak új dimenziót adott. A mentális gyógyítás által kapcsolatot tudtam teremteni az illető tudattalanjával. Képes voltam felderíteni az egyes problémák, rendellenességek okát, és az illető felsőbb tudatával is megtaláltam a kapcsolatot. A kezeléseik során kérhettem, megkaphattam és felismerhettem a megfelelő megoldásokat. A befogadó szeretetbe ágyazva újra átélhette a múltból származó, fájó élményeket. Ezzel egy időben minden áldott nap önmagamon is mentális gyógyítást alkalmaztam, és egy barátommal kölcsönös reiki-kezelésben részesítettük egymást. Éreztem, hogy folyamatban van saját gyógyulásom, és képes vagyok másokat is hozzásegíteni a gyógyuláshoz.

"A reiki újra meg újra felszabadít a tennivalók nyűge alól, segít abban, hogy csak úgy élvezzem a létezést, és természetes módon adjam önmagamat." KARIN

AZ ÖNFEJLESZTÉS EGYÉB TERÜLETEI

Az elkövetkező években egyéb gyógyító módszerekkel is megismerkedtem: a Pszicho masszázssal, a Bach-féle virágterápiával, az Aura Szóma szinterápiával, valamint az energiamunka és a meditáció különféle technikáival. A "pszicho masszázs " különösen sokat segített abban, hogy érzékeljem az emberek finom energiamezőit. E terápiás módszer segítségével tanultam meg a "csakra-olvasást", az egyén életét formáló képek, érzelmek, benyomások intuitív érzékelését. A masszázs segítségével felszabadulnak a mélyen

gyökerező érzések és energiák, és foglalkozni lehet a feldolgozatlan témákkal, az "elvarratlan szálakkal", például az olyan problémákkal, amelyekkel az illető nem törődött, vagy a negatív felfogással, amely megakadályozza, hogy kiaknázza valódi lehetőségeit. Az ilyen testterápia lényük mély szintjein érinti meg az embereket, és lehetővé teszi, hogy tisztábban lássák saját jellemüket. Emlékszem, egyszer egy páciens deréktáját masszírozva erőteljes képek jelentek meg tudatomban: valakit ütlegelek. Éreztem a feszültséget és a fájdalomból kifejlődő dühöt. Amikor megkérdeztem a pácienset, hogy ő mit érzet, elmondta: apjára gondolt, aki gyerekkorában gyakran megverte. A reiki lépésről lépésre közelebb hozott önmagamhoz, és fokozatosan megerősítette önbizalmamat. Terápiás és gyógyító munkám a reikivel kezdődött, és 1983 óta összekapcsoltam a masszázssal és a meditációval. Nagyon szeretek masszázs- és meditációs tanfolyamokat tartani, ráadásul belső életem is gazdagodott, intenzívebbé vált.

A REIKI TÁRSÍTÁSA MÁS GYÓGYMÓDDAL

Ha visszatekintek, ma már látom, hogy a különféle gyógy módokban való tájékozódás a reikivel végzett munkámat mélyítette el. Főként a Bach-féle virágterápia bizonyult hatékonynak és érzelmi diszharmóniák kezelésében. A virágok hatása nagyon hamar és egyértelműen megnyilvánul, különösen állatok és gyermekek esetében; ezen újra meg újra elámulok. Gyakran javaslok virágterápiával kombinált reiki-kezelést - például súlyos szorongások, depresszió, kimerültség, szellemi túlterheltség, önbizalomhiány, kétségbeesés, sokkos állapot és mindenféle más lelki zavar esetén. Első reiki-behangolásom után körülbelül nyolc évvel erős késztetést éreztem, hogy megszerezem a reiki harmadik (mesteri) fokozatát. Tudtam, hogy mostanra felkészültem rá. Pácienseim, a befogadók gyakran kérdezték, hogy megtanulhatnak-e tőlem a reikit, és erre a kérdésre mindig nemmel kellett válaszolnom, mert aki nem reiki-mester, az nem taníthatja a reikit, és nem hangolhat be másokat. Most megéreztem: eljött az ideje, hogy megszerezem a reiki mesteri fokozatát.

REIKI CSALÁDFÁM

1992 februárjában képeztek ki reiki-mesterré, és Himani avatott be, aki Mary McFadyentől kapta meg a mesteri fokozatot. Úgy éreztem, bekapcsolódtam a reiki-hagyomány leszármazási sorába: Usui, Hayashi, Takata, McFadyen, Himani - és Tanmaya. A reiki leszármazási sor azért fontos, mert a reiki lényegének tisztának kell maradnia, hogy hatékony legyen, és ez csak akkor valósulhat meg, ha az eredeti szimbólumok és a módszer eredeti oktatási formái tisztán, változatlanul örökítődnek tovább. Ez pedig csak akkor történhet meg, ha a leszármazási lánc egyenesen a reiki eredeti forrásához vezet. Reiki-mesteri beavatásom után, amelyre Indiában került sor, visszarepültem Németországba, és tanítani kezdtem a reikit. Elégedettséggel és a kiteljesedés élményével töltött el, hogy másokat is bevezethetek a reiki használatába. Tudatában voltam küldetésemnek, tisztában voltam vele, mekkora felelősséggel jár, hogy a reiki "lényegét" kell továbbadnom. A reiki oktatása közben önmagamról is sok mindent megtanultam. Szoros kapcsolatba kerültem személyiségem spirituális, intuitív oldalával. Mivel rengeteget gyakoroltam a reikit, éreztem, hogy teljesen átjár és megerősít az Univerzális Életenergia. Gyarapodtam a reiki által, és nagy élvezettel adtam tovább másoknak.

ANGLIÁBA KÖLTÖZÖM

1993 elején Németországból Angliába költöztem, és ma már legtöbb tanfolyamomat ott tartom. 1995 márciusában megalapítottam a Délnyugati Usui Reiki Gyógyító Iskolát. Anglia különleges ország számomra. Itt élt, az itteni kerti és vadvirágokból készítette virágeszenciáit dr. Edward Bach, a Bach-féle virágterápia megteremtője. Az ő terápiája nagy előrelépést jelent a diszharmonikus érzelmi állapotok gyógyításában. Szeretem az angol tájak misztikus hangulatát - vannak, akik más azt tartják, hogy az angliai kertekben tündérek és természeti szellemek laknak. Amióta Angliában élek, a reiki központi szerepet játszik az életemben. Az embereknek, akik hozzám jönnek reikit tanulni, közös jellemzőjük, hogy nyitottsággal látnak hozzá gyógyító erejük feltárásához. Sokan érkeznek úgy, hogy teljes hittel felvértezve készen állnak az öngyógyítás folyamatára. A reiki a megfelelő módszer vagy eszköz ennek kibontakoztatására. Az első fokozat szemináriumai főként az öngyógyítás folyamatával foglalkoznak, s emellett ráébresztik az embert a benne rejlő gyógyító képességre. A második fokozat szemináriumain mélyebb szintekre térünk, az érzelmi vonatkozások gyógyításával és a távolba küldött gyógyító energiával foglalkozunk. Mindig azt szerettem a reikiben, hogy olyan egyszerű, és közvetlen a hatása. A gyógyító energia, melegség és szeretet a kézen áramlik keresztül, és behatol a befogadó testébe. A két ember közötti szeretetteljes fizikai kapcsolatnak már önmagában is gyógyító ereje van. Ha a reikivel felerősítjük ezt a jelenséget, akkor a befogadó hozzájut a magasabb rendű fényenergiához is, ami megindítja és felgyorsítja a gyógyulás folyamatát. Ettől egyedülálló a reiki, ez különbözteti meg a többi érintéssel gyógyító technikától.

MÉLY KAPCSOLAT

A reiki-kezelés alatt, amikor én vagyok a közvetítő, mély kapcsolatot érzek önmagam és a befogadó között, mintha mindketten egy csendből és békéből álló tóba merültünk volna alá. A reiki számomra szavak nélküli kommunikáció. Befogadóim a kezelés után gyakran megjegyzik, hogy tökéletesen ellazultak, és önmagukkal is mélyebb kapcsolatba kerültek. A reiki közvetítésében és befogadásában egyértelműen az a legjobb, hogy közben az emberek közelebb kerülnek egymáshoz. Nagyszerű lehetőség ez az egymással való viszony elmélyítésére. Mélyebb megértés alakul ki az emberek között, korlátok dőlnek le. Családon belüli vagy barátok közötti konfliktusok egyszerűen a közös reikizés által is megoldódhatnak. A reiki élvezetesebbé teszi az életet. Ráadásul az, akinek reiki-csatornája van, önmaga gyógyítását is elvégezheti amellett, hogy a többi embert és "a nagy egészet" gyógyítja. Fontos, hogy ezt a minden életet egyesítő erőt használjuk, áramlását elősegítsük.

TANMAYA REIKI CSALÁDFÁJA

USUI - HAYASHI - TAKATA - MCFADYEN - HIMANI - TANMAYA

ÚJ KULTÚRA

Ma már rendszeres reiki-összejöveteleket tartanak szerte a világon, amelyeken a reikisek kezelésben részesítik egymást, és kicserélik tapasztalataikat. A reiki új kultúrát teremt. Nemcsak azáltal, hogy javítja életünk minőségét, hanem mert kihat az egész társadalomra: a megváltozott emberek hatást gyakorolnak a közösségre, amelyben élnek.

MÁSODIK FEJEZET

A REIKI JELENTÉSE

A reiki az egyik legősibb gyógymód az emberiség történetében. A reiki hagyományra már 2500 éves szanszkrit nyelvű írások is hivatkoznak. Eredete Tibetbe vezethető vissza, és egy japán szerzetes, dr. Mikao Usui fedezte fel újra a 19. században. Az Usui-féle természetes gyógyítási módszert azóta adják át egymásnak a reiki-mesterek, és ma is világszerte alkalmazzák. Az emberek körül és bennük is megtalálható az univerzális életenergia. A japán "rei-ki" szó két szótagból áll: a "rei" az energia kozmikus, univerzális jellegét jelenti, a "ki" pedig az alapvető életerőt, amely minden élőlényben ott árad és lüktet. Ezt az életerő-energiát születésünkör kapjuk. Mindenki bizonyos mennyiségű "ki"-vel érkezik az életbe, és a mindennapi tevékenységben el is használja. Napról napra új energiát kell tehát teremtenünk. Ha hosszabb időn keresztül nem tudjuk elhasznált energiánkat pótolni, testi vagy érzelmi betegség vehet erőt rajtunk. Ha életerő-energiánk szintje alacsony, és tovább fogyasztjuk, a fizikai, érzelmi és szellemi kimerültség állapotába kerülünk, a szokásosnál ingerlékenyebbé, kedélytelenebbé, depresszióssá válhatunk. A különböző kultúrákban és vallásokban más-más szó jelöli ezt az alapvető erőt. A kínaiaknál a "kí"-nek "csi" a neve. A hinduk úgy nevezik: "práná", a keresztény szóhasználatban "fény", a modern nyugati tudomány "bioenergia" vagy " kozmikus energia" néven emlegeti. A német nyelvben a "ki" legközelebbi megfelelője az "Atem" - lélegzet és "Leben" - élet.

MI A REIKI?

A reiki: természetes és egyszerű gyógymód, amely több életerő-energia felvételét teszi lehetővé. A reiki-módszer felfrissíti az ember életerejét, egyensúlyba hozza a test energiáit. Ez a természetes gyógyító energia erőteljes, koncentrált formában a reiki-közvetítő kezén áramlik át. A kezek felhelyezése a befogadó testébe irányítja az energiát. A reiki-közvetítő csatornaként használja önmagát, hogy az univerzális életenergiát irányítsa. Következésképpen a közvetítő személyes energiája nem fogyatkozik, ellenkezőleg: ő is feltöltődik és megerősödik. Ha gyógyulást keresel, ha nyitott vagy, és engeded, hogy ez a gyógyító erő átáramoljon rajtad, akkor magad is a reiki-erő csatornájává válhatsz. Ha csatorna lettél, akkor a reiki használatára való képesség egész életedben veled marad. Ez az "igazság" a hagyományos tudomány fogalmai szerint túl van minden bizonyításon.

KÜLÖNLEGES BEHANGOLÁSOK

A reiki kulcsát az "energiabehangolás" - más néven "áttétel" vagy "beavatás" - jelenti. Ez a behangolási folyamat különbözteti meg a reikit minden más gyógymódtól. Ennek a behangolási folyamatnak az a lényege, hogy lehetővé teszi az intenzív energiaáramlást. Attól függően, hogy hányadik reiki-fokozatra képezik ki az embert, egy vagy több behangolást kap. A behangolás valójában energiaátvitel, amely megnyitja az ember belső gyógyító csatornáját, és több univerzális életenergia átáramlását teszi lehetővé. Minden behangolás alkalmával bizonyos tisztulási folyamat fizikai, érzelmi, tudati és spirituális szinten egyaránt végbemegy. A behangolás felszabadítja a szervezetben lévő akadályokat, a mérgek szabadon eltávozhatnak. Amikor ez végbemegy, az ember öngyógyító reakciókat tapasztalhat. Ez jó jel: azt mutatja, hogy előbb a saját testünknek kell alkalmazkodnia a magasabb

rezgésű életerő-energiához. Az ilyenkor tapasztalható tünetek az öngyógyítás folyamatához tartoznak.

REI - a kozmikus, univerzális energia

REIKI ÍRÁSJELEK

A japán "rei-ki" szó két szótagból áll: a "rei". az-energia kozmikus, univerzális jellegét jelentí, a "ki" pedig az alapvető életerőt, amely minden élőlényben, ott árad és lüktet.

ÖNGYÓGYÍTÁS

Fontos tudni: az öngyógyító reakció sarkalatos pontja a reiki-csatornává válás folyamatának. Csak akkor kerülhetsz abba a helyzetbe, hogy másoknak segíthess a gyógyulásban, ha előbb vállalod a felelősséget önmagad gyógyulásáért. Az önkezelés után lazábbnak érzed majd magad, csökken benned a feszültség, ellenállóbb leszel a betegségekkel szemben. A reiki jó közérzetet teremt, és tágabb értelemben véve harmóniát hoz az életedbe.

MIT CSINÁL A REIKI?

A reiki általában segít mindenféle gyógyulásban, és nagyon gyorsan enyhíti a fájdalmat, valamint az egyéb heveny tüneteket. A spirituális fejlődésre ugyancsak pozitív hatást gyakorol.

"Nagyon mély nyugalom és béke érzése fog el. Érzem, hogy egy különleges helyre jutottam önmagamon belül, és biztosan tudom: a reiki sokban hozzájárult ahhoz, hogy jobban megértsem az életet." Mike

A kezelések után az ember úgy érezheti, jobban érti a világ dolgait, és fontos felismerésekhez juthat el élete aktuális problémáival kapcsolatban. A reiki abban is segít, hogy életünkben végrehajtsuk a szükséges változtatásokat, meghozzuk a megfelelő döntéseket - ha épp ezt akarjuk elérni, vagy erre van szükségünk. A reiki minden egyes emberre másként hat, de hatását mindig ott fejti ki, ahol a befogadónak a leginkább szüksége van rá. Vannak azonban olyan közös hatások is, amelyeket mindenki megtapasztal. Pótlódik a mindennapi életben elhasznált energia - ha kimerültnek, kiszivattyúzottnak érzed magad, az ebből fakadó fizikai, érzelmi vagy tudati kiegyensúlyozatlanság helyrehozható. Ha stressz kínoz, arra testi tünetekkel reagálhatsz - fejfájással, gyomorfájással, gyakori meghúléssal, vesepanaszokkal, emésztési zavarokkal. Ezek a tünetek mind a túlzott stresszhatást jelzik, és kísérő tünetük az energiarendszer egyensúlyának megbomlása. E tünetek enyhítéséhez az energiaszintet helyre kell állítani - például a legyengült immunrendszer vagy egy olyan szerv érdekében, amely nem működik megfelelően, és ezért fel kell tölteni energiával. A reiki egyensúlyba hozza a test energiáit, és segít az ellazulásban, csökkentve ezáltal a stresszhatást. Egyúttal hozzájárul ahhoz is, hogy a stresszhelyzetekre megfelelő reakciókat tanúsítsunk. Más szóval: nemcsak a tüneteket, hanem azok kiváltó okait is gyógyítja. A reiki megerősíti és összhangba hozza az immunrendszert. Általában csak fogyasztani szoktuk az életerő-energiát, anélkül hogy pótolnánk. A reiki segít a feltöltsékezésben, energiaszintünk megemelésében, s ezáltal előmozdítja a szervezet egészségét.

A REIKI HATÁSA AZ ÉRZELMEKRE

Amikor reiki-kezelést kapsz, vagy reiki-szemináriumon veszel részt, mély érzelmi hatások érnek. Gyakorta felszabadulnak az érzelmi "blokádok", és közelebb kerülnek hozzád azok az érzelmek, amelyeket azelőtt esetleg elfojtottál - esetleg a szomorúság vagy a düh. Fontos, hogy elfogadd ezeket a "negatív érzelmeket. Ezek is energiák, amelyek kreatív hatóerővé válhatnak, mielőtt vállalod és kinyilvánítod őket, egyáltalán: figyelmet szentelsz nekik. A reiki segít tudatosítani a belső folyamatokat, az érzelmeket és a tudatiakat egyaránt. A reiki-kezelés során a tudat, a gondolkodás folyamata ellazul. Gyakran előfordulhat, hogy világosabban látod a dolgokat, esetleg önmagadban és másokban olyan negatív érzelmeket, gondolatokat, hitet fedezhetsz fel és oszlatthatsz szét, amelyek ellen évek óta folyt a hiábavaló küzdelem. A reiki támogat a spirituális gyarapodásban. Azok, akik megnyitják magukat a reiki számára, és gyakorolják, jobban megismerhetik önmagukat, nagyobb tudatosságot, erősebb intuíciót tapasztalhatnak. A kezelés közben leggyakrabban tapasztalt élmény a béke, a nyugalom, a védettség érzése.

"Azt érzem, hogy bármi történjék is, az energia mindig hozzáférhető és befogadható. A reiki nekem békét jelent, mint egy folyamatosan megnyitott csap." ZOE

MINDIG BIZTONSÁGOS A REIKI?

A reiki lényege, hogy ellássa a szervezetet energiával, amelyet az önmaga gyógyítására használhat fel. A reikit mindig biztonsággal lehet használni, tekintet nélkül arra, hogy milyen betegségben szenved a befogadó, de a reiki-kezelések mellett okvetlenül ki kell kérni a megfelelő szakorvos véleményét is. A reiki nem állít fel diagnózist, és mindig kiegészítő gyógymódként kell használni. Akut betegségek, például gyulladások, influenza, meghűlés, emésztési zavarok, epe- vagy vesekövek okozta tünetek, lumbágó, migrén esetében a reiki igen gyorsan és közvetlenül hat: enyhíti a fájdalmat, és meggyorsítja a gyógyulást. A reikit közvetlenül elsősegélyként is lehet alkalmazni, mivel nyílt sebek esetén elállítja a vérzést, és megnyugtató hatást gyakorol az idegrendszerre, különösen baleset utáni sokkos állapot esetén. Mivel a reiki támogatja és kiegészíti a többi orvosi és természetgyógyászati gyógymódot, más eljárásokkal együtt is alkalmazható, például allopatias és homeopatiás kezelésekkel, testterápiákkal, beszédterápiákkal és egyéb pszichológiai módszerekkel. Az energiával feltöltött reiki-gyógyító az egyetemes életenergia csatornája. A reiki a világmindenség ajándéka, amely valamennyiünk számára hozzáférhető.

ERRŐL A KÖNYVRŐL

Összefoglalva: a reiki hatása mindent magába foglal. Kihat a testedre, a tudatodra, a lelkedre, és lényed elemeit harmonikus egyensúlyba hozza. Ha közvetítő vagy, saját energiád kezelés közben nem áramlik át a befogadóhoz: te csupán csatorna vagy. Ha reiki behangolás nélkül ráhelyezed tenyered valakire, az energia ilyenkor is átáramlik, de sokkal csekélyebb intenzitással, mint reiki-behangoltság esetén. Ez azért van így, mert a reiki igen erőteljes rezgésű erő, fényenergia. Miközben kezelés közben az univerzális életenergia átáramlik rajtad, a közvetítőn, egyúttal téged is megerősít és harmonizál. Te is megtapasztalod a reikit, azt az erőt, amely közelebb hoz

önmagadhoz, megnyit önmagad előtt, hogy több szeretetet tudj adni önmagadnak és másoknak. Egyesítő erő ez, amely közelebb juttat az egység érzéséhez, az "egészhez" fűződő kapcsolat átéléséhez.

MIT CSINÁL A REIKI

A reiki a közvetítőn (a reiki-csatornán) átáramlik a befogadóba, és sok különböző szinten kifejti hatását. Harmonikus egyensúlyba hozza a befogadó lényének minden oldalát, egyéni szükségletei és igényei szerint egyensúlyt teremt a szervek, mirigyek működésében, felszabadítja a blokádot és az elfojtott érzelmeket, elősegíti a természetes öngyógyítást, alkalmazkodik a befogadó természetes szükségleteihez, kiegyensúlyozza a test energiáit, holisztikus módon gyógyít, fokozza a tudatosságot, és elősegíti a meditációs tudatállapotot, erősíti az immunrendszert, ellazít, csökkenti a stresszt, enyhíti a fájdalmat, serkenti a kreativitást, méregtelenít, erősíti az életerő-energiát, erősíti az intuíciót, a betegségek tüneteit és okait is kezeli.

A CSAKRÁK ÉS AZ ENDOKRIN RENDSZER

A reiki-kezelés kézpozíciói a szervezet belső elválasztású (endokrin) mirigyeinek rendszeréhez a hét fő csakrához igazodnak. Az endokrin rendszer a hormonháztartást és az anyagcserét szabályozza. Az energiák szintjén a belső elválasztású mirigyek egybeesnek a fő csakrákkal vagy energiaközpontokkal. A "csakra" szó a szanszkrit nyelvből ered, és a jelentése "kerék". Egyes látnokok forgó energiaspirálok vagy színes fénygömbök formájában érzékelik a csakrákat; ők úgy mondják, hogy a csakrák színe és viselkedése minden emberben különböző. A hét fő csakra az ember étertestében helyezkedik el, összeköttetésben állnak a gerincoszlop hosszában végigfutó finom energiacsatornákkal. Nélkülük a fizikai test nem létezne. Ezek az energiaközpontok összegyűjtik az energiát; átalakítják, s továbbítják a testbe. Minden csakra "megfeleltethető" egy bizonyos szervnek vagy testtájnak, és befolyásolja annak működését. A mirigyek által termelt hormonok közvetlenül a véráramba vagy az egyes szervek véreireibe kerülnek, és életfontosságú energiával látják el a szervezetet. Az endokrin rendszer energiát szállít a csakrákhoz, és azoktól vissza a szervezetbe. A reiki a csakrák és a belső elválasztású mirigyek kölcsönhatásán keresztül működik, s ilyenformán a gyógyítás folyamatába bevonja a fizikai, az energia- és a tudati szintet.

"A csakrák örvényei az energia szintjén fejezik ki az életet, az endokrin rendszer ugyanezt az energiát fizikai szinten jeleníti meg." Chris Griscom: A kortalan test

AZ ENDOKRIN RENDSZER

Tobozmirigy és agyalapi mirigy

Pajzsmirigy és csecsemőmirigy

Mellékvesék

Hasnyálmirigy

Here (F)

Petefészek (N)

"Az, hogy milyen idősnak látszol, és mennyinek érzed magad, közvetlenül összefügg a csakrákban lévő energia forrással. Ha kortalan testet szeretnél, a belső elválasztású

mirigyekre koncentrálva »kéred« kell az energiát a csakráid számára." CHRIS GRISCOM: A KORTALAN TEST

A CSAKRÁK RENDSZERE

Korona (hetedik) (fejtetőn)
Harmadik szem (hatodik) (homlok közepén)
Torok (ötödik) (nyak közepén)
Szív (negyedik) (mellkas közepén)
Napfonat (harmadik) (köldök felett két ujjnyival)
Szakrális (második) (köldök alatt két ujjnyival)
Gyökér (első) (Közvetlenül a nemi szerv felett)

HARMADIK FEJEZET

A REIKI TÖRTÉNETE

Usui-féle reiki-módszer történetét mind a mai napig személyesen adja át a mester a tanítványnak. Szeretnék ehhez rövid magyarázatot fűzni. Dr. Mikao Usui, a reiki megalapítója a 19. század vége felé élt; Japánban, Kiotóban egy kis keresztény egyetem dékánja és papja volt. Egy napon egyik végzős hallgatója feltette neki a kérdést: hisz-e a Krisztus által végrehajtott csodálatos gyógyításokban, és vajon be tudna-e mutatni hasonlót. Usui doktor-e nem tudott válaszolni erre a zavarba ejtő kérdésre. Az eset azonban mélyreható változásokat idézett elő az életében. Lemondott állásáról, és kutatásba fogott a krisztusi gyógyító módszerek iránt. Kutatásai során régi buddhista iratokban szerfölött érdekes feljegyzésekre bukkant. Buddha, a megvilágosodott mester a Krisztus előtti 6. században élt, szerzetesként bejárta India távoli vidékeit, és a meditációt, az önkiteljesítést tanította. A halála utáni esztendőben követőit elűzték az országból. Menekülés közben elterjesztették Buddha tanításait Tibetben, Nepálban, Japánban, Kínában és Ázsia elrejtett zugaiban. Ma a buddhizmus ezekben az országokban általánossá vált. Usui tudta, hogy Buddha is rendelkezett gyógyító erővel, ezért az ő általa alkalmazott módszerekkel kapcsolatban keresett információt. Usui megtanulta az ősi szanszkrit nyelvet, és az eredeti buddhista iratokat tanulmányozva kutatott a gyógyítás tudománya után. Ezekben az ősi iratokban találta meg a szimbólumokat és mantrákat, amelyek a reiki-gyógy mód kulcsát jelentik. Akkoriban azonban Usui még nem tudta, hogyan vehetné hasznát ezeknek a régi írásjeleknek a gyógyításban. A kutatással eltöltött évek alatt Usui hosszú időt töltött egy buddhista kolostorban, ahol összebarátkozott az egyik főpappal. Az ő tanácsára Kiotó közelében egy szent hegytetőn huszonegy napon át tartó meditációt és böjtöt tartott. A böjt utolsó napján mély meditációs élményben volt része. Az égen vakító fényességet látott, amely sebesen felé tartott. A fény a homloka közepébe talált (ahol a harmadik szem, a hatodik csakra helyezkedik el), és Usui doktor kitágult tudatállapotban találta magát. Ebben az emelkedett állapotban sok apró, szivárványszínű fénybuborékot látott maga előtt. Végül egy nagy, fehér fény jelent meg előtte, amelyben, mintha mozivásznonra vetítve látná, felismerte a szanszkrit nyelvű szútrákból jól ismert, arany fényben ragyogó jeleket. Ezzel egy időben hirtelen megértette a szimbólumok és mantrák használatának tudományát, és érezte, hogy óriási gyógyító erővel töltődött fel. E hihetetlen megvilágosodási élmény után Usui leereszkedett a hegyről. Sietségében csúnyán felsértette a lábát - a seb fájdalmas volt, és erősen

vérzett. Két kezét a lábfeje fölé tartotta, mire a vérzés azonnal elállt, és elmúlt a fájdalom is. Ez volt az első tapasztalata e rendkívül gyorsan ható gyógymóddal kapcsolatban. Usui néhány hétig még a kolostorban maradt, azután elhatározta, hogy Kiotó nyomornegyedeibe megy betegeket gyógyítani. A szegények között eltöltött hét esztendő tapasztalatai nyomán felismerte, hogy meggyógyította ugyan az emberek fizikai testének tüneteit, de nem tanított nekik új életmódot. Ez indította arra, hogy lefektesse a reiki-életmód szabályait. Ezek az alapelvek, bár több mint száz évvel ezelőtt fogalmazódtak meg, ma is érvényesek. Usui megfigyelte, hogy az általa kezelt koldusok nagy része a reikinek köszönhetően ismét egészséges lett, a társadalomba mégsem illeszkedtek be újra, és képtelenek voltak vállalni sorsuk felelősségét. Usui felismerte, milyen fontos a gyógyulási folyamat szempontjából, hogy a páciens maga is egészséges akarjon lenni. A betegnek kérnie és igazán, őszintén akarnia kell a gyógyulást. A nyomornegyedekben Usui ingyen kínálta szolgálatait. Ekkor ébredt rá arra a lényeges körülményre, hogy amikor az emberek megkapják a kezelést, adniuk is kell valamit cserébe. A gyógyító és a befogadó közötti energiacsere alapvető fontosságú. Kiotóban szerzett tapasztalatai alapján elhatározta, hogy utazni fog, mindenütt alkalmazza és tanítja majd a reikit, és tanításában különös hangsúlyt tesz az emberek gondolkodásának gyógyítására. Életének új szakasza kezdődött ezzel. Usui doktor a halála előtt néhány évvel egy nyugdíjas tengerésztisztet, dr. Chuyiro Hayashit is beavatta a reiki-módszerbe, és kinevezte utódjának. Hayashi doktor Tokióban nyitotta meg saját reiki-klinikáját. Betegeket kezeltek és reiki-kezelőket oktattak itt. A kezelők csoportokban működtek, gyakran napi huszonnégy órán át, és házakhoz is kijártak. Hayashi doktor fennmaradt dokumentumaiból és jegyzeteiből kiderül, hogy a reiki megtalálja a testi tünetek okát, feltölti a szervezetet energiával, és helyreállítja "egész"-ségét. Egy Hawaiiiban élő fiatal japán nő, Hawayo Takata, aki számos betegségben szenvedett, egyebek között daganata is volt, belső sugallat hatására úgy döntött, hogy nem vállalja az operációt, hanem Japánban keres gyógyulást. Merő véletlenségből tudomást szerzett a reiki klinikáról, és odament több hónapon át tartó kezelésre. A kezelés hatására tökéletesen meggyógyult minden betegségéből. Takata ekkor Hayashi tanítványául szegődött, és egy éven át mellette maradt. Azután visszatért Hawaiiiba, és sikeres gyógyítóként működött. Hayashi doktor 1938-ban avatta az Usui módszer mesterévé. Hayashi 1941-ben bekövetkezett halála után Takata lett az utóda. Sok éven keresztül tanított és gyógyított, és a meglévő ismeretek szerint egészen 1976-ig ő volt az egyetlen reiki-mester. Takata élete utolsó éveiben néhány tanítványát reiki-mesterré kezdte kiképezni. Mire 1980-ban meghalt, már 22 mestert avatott be, köztük saját, Phyllis Lei Furumoto nevű unokáját, akit a Reiki Szövetség 1983-ban reiki-nagymesternek ismert el. A Takata és Furumoto által beavatott reikitanítók révén vált ismertté a reiki-gyógyítás tudománya a nyugati világban. Ma a világ minden országában ismerik a reikit, és több ezer reiki-mester dolgozik világszerte. A reiki különösen széles körben elterjedt Spanyolországban, Németországban, Svájcban, Angliában, Svédországban, Franciaországban, Olaszországban, az Egyesült Államokban, Kanadában, Új-Zélandon, valamint Ausztráliában, és az ázsiai meg az afrikai kontinensen is kezdik felfedezni a reikit. Ma már oly gyorsan terjed, hogy pontosabb adatok nem is állnak rendelkezésre. A második világháborúban

Hayashi doktor reiki-klinikája megsemmisült, és a reiki Japánban feledésbe merült. Napjainkban, a nyugati reiki-mestereknek köszönhetően, a reiki tudománya visszatalált Japánba is. Ma a reiki-gyógyításon belül több irányzat érvényesül, és megszámlálhatatlan változatban működik. Egyes reiki-mesterek szervezetekbe tömörültek, mások független reiki-mesterként vagy tanítóként tevékenykednek. A reiki hagyományos módszere is folytatódik, ez képviseli az eredeti leszármazási lánc, Usui, Hayashi, Takata és Furumoto tanításainak formáját és tartalmát. Itt is megtaláljuk az eredeti jeleket és mantrákat, valamint a hagyományos beavatási szertartást. Vannak a reikinek újabban kialakult ágai is, amelyek ugyanazt az univerzális energiát alkalmazzák a gyógyításban, de a tanítás formájában és tartalmában, a beavatási szertartásban és az alkalmazott szimbólumokban különböznek.

A reiki-alapelveknek két változata ismeretes

Csak a mai napra: légy szabad és boldog.
Csak a mai napra: találj örömet.
Csak a mai napon: gondoskodnak rólad.
Élj tudatosan a pillanatban.
Hálával vedd számba mindazt, amiben részed van.
Tiszteld szüleidet, tanítóidat és az idősebbeket.
Tisztességes munkával tartsd el önmagad.
Szeresd a másik embert ugyanúgy, mint önmagadat.
Mutasd ki háládat minden iránt, ami él.
B.Müller és H. Günther: A reikigyógyítás nagykönyve

Csak a mai napon - hagyd a haragot.
Csak a mai napon hagyd az aggodalmaskodást.
Légy hálás a sok áldásért.
Tisztességes munkával keresd kenyeredet.
Légy kedves embertársaidhoz.
Mrs. Tanaka naplója

NEGYEDIK FEJEZET

A REIKI-FOKOZATOK

Ha egészséges vagy, akkor a reikit relaxálásra, a stressz enyhítésére, egyéni energiaszinted helyreállítására használhatod. Ha nem vagy egészséges, vagy valamilyen problémával küszködsz, legyen az testi, szellemi, érzelmi vagy spirituális jellegű, a reiki kulcsszerepet játszhat abban, hogy vállald gyógyulásod felelősségét. Amikor először használod a reikit, megnyitod önmagad a saját gyógyító erő számára, elfogadod a betegséget vagy a problémát, és vállalod, hogy megérted az üzenetét. A reiki abban is segít, hogy legyen bátorságod megváltoztatni életednek azokat a mozzanatait, amelyek változtatásra szorulnak. A reiki erőt és energiát ad ahhoz, hogy felelős módon gondolkodj az életedről, és úgy is cselekedj. Tedd fel önmagadnak a kérdést: "Milyen régi szokásaimmal akarok szakítani?" A reiki megváltoztathatja életedet. Segíthet abban, hogy mind többet tudj meg önmagadról, egyre nagyobb önismeretre teszel szert. Ez felgyorsítja testi, szellemi és érzelmi gyógyulásod folyamatát, és elősegíti spirituális fejlődésedet. Ha reiki-kezelést adsz vagy kapsz, nagyon mélyen érintesz meg valamit önmagadban. Úgy is mondhatnánk: "legbensőbb lényedet". A reiki valójában az önmagad és mások iránti szeretet kifejeződése, s mint ilyen, hozza létre a gyógyulást. A reiki hatására intuíciód is kiélesedik.

Hozzáférést nyersz a benned lappangó lehetőségekhez. Öngyógyításra mindenki képes, és a reiki az a csodálatosan kreatív eszköz, amelynek segítségével mindenki gyakorolhatja ezt a képességét.

A REIKI-SZIMBÓLUMOK

A tibeti szerzetesek már az ősidőkben rájöttek, hogy gyógyító csatornáink "rezgésbe hozhatók, hogy több energiát vigyenek át. A reiki ma is az általuk bevezetett szimbólumok és mantrák alkalmazásával állítja elő a csatornák vibrációját, az egész test rezgési frekvenciájának növelését. A szimbólumok két részből állnak: egy rajzolt jelből és annak nevéből, amelyet mantrának is neveznek. A jel látható formában jeleníti meg a szimbólumot, a név pedig akusztikusan, hogy hallhassuk és megtapasztalhassuk a rezgését. A reikiben a mantrát "belül" ismételtetjük, nem ejtjük ki hangosan; szavak nélkül, a gondolat hullámhosszán hozzuk létre a rezgést. Az elv hasonló ahhoz, ahogyan a telepátia működik. A hangok, például a zene, tiszta rezgés, amely valamit mozgásba hoz. A zene hatást gyakorol lényed különböző szintjeire. Lehet, hogy bizonyosfajta zenét kedvelsz, mások visszatetszést keltenek benned. Csakráid, energiaközpontjaid veszik ezeket a rezgéseket. A komolyzene például többnyire lég hangzású, és a szívközpontra gyakorol hatást. A popzene általában harsányabb, és a gyökér(első) vagy a szakrális (második) csakrára hat. Ez a zene mozgásra készletti testedet. Bizonyos típusú embereket vonz, és bizonyos jellegű életmódot sugall. Más típusú zenék, például a szitármuzsika a magasabb csakrákat, például a harmadik szemet stimulálja. A vallásos énekek és a mantrázás úgyszintén megnyitja a magasabb csakrákat, és meditációs élmények létrejöttét segíti elő.

MAGASABB REZGÉS

A hangok és a mantrák a mantrák és a csakrák rezgésszintjének (rezonanciájának) függvényében képesek rezgésbe hozni egyes csakrákat. A mantrák (például: "OM") ismételtetésével aktivizálhatók a felső energiaközpontok. A reiki első, második és harmadik fokozatának behangolási folyamatában a reiki-mester a szimbólumok és mantrák segítségével a zenéhez hasonló, de annál sokkal magasabb rezgést kelt, így jön létre az univerzális életenergia csatornája. Mindenki számára, aki reikivel foglalkozik, alapvetően fontos tudnivaló, hogy ezek a reiki-szimbólumok és a hozzájuk tartozó mantrák titkosak, a tanítványok csak a második és harmadik fokozaton jutnak hozzájuk. Ezért ebben a könyvben sem bocsátjuk közre őket. Annyi mégis elmondható, hogy az első szimbólum aktivizálja a rendelkezésre álló energiát, amely azután oda irányul, ahol éppen energiahiány mutatkozik, például a test kezelése alkalmával. A második szimbólum harmóniát, békét, egyensúlyt ad az étertestnek (a csakrák rendszerének), és különösen pszichés gyógyításkor használatos. A harmadik szimbólum mentális szinten hat. Megnyitja az intuíciót, megerősíti a "látás" képességét. A harmadik szem nevű (hatodik) csakrával áll összefüggésben, és távgyógyítás alkalmával szokás használni, amikor az energia és a gondolatok olyan emberek felé irányulnak, akik fizikailag nincsenek jelen. A negyedik szimbólum, a Mester szimbólum erősíti a magasabb energiák felé való megnyílás képességét, hogy az ember tágabb csatornává váljék. E szimbólum rezgése igen erős, a reiki-mester a behangoláskor a magasabb energiák átbocsátására használja. Ez a szimbólum az egyén fejlődése és meditáció céljára is használható.

"A behangolás alatt és után a szívem közepében óriási energiák felszabadulását éreztem, és nagyon sebezhetőnek éreztem magam. Azt hiszem, sokkal lágyabb lettem, és már nem ítéleksem annyit..." HELENE

HOGYAN ÉLJÜK ÁT A BEHANGOLÁST

Minden ember a maga módján érzékeli a reikét. Mindenki a saját múltját viszi bele, és a többiektől eltérően élheti át a behangolást. Egyesek számára olyan ez, mintha egy rakéta indulna be bennük. Az energia aktivizálódása szelíd, de erőteljes folyamat, melynek során a test "rezgésbe" jön. A behangolás azon a ponton veszi kezdetét, ahol éppen tartasz a spirituális fejlődésben, ezért az, hogy mennyi energiát tudsz magadba fogadni, a saját fejlődésedtől függ. Ha már gyakorlatod van az ezoterikus dolgokban, ennek megfelelően magasabb szinten fogod érezni az átvitt rezgést, és ehhez illően magasabb frekvenciával töltödsz fel. Ez egész életedben megmarad.

"Olyan volt, mintha újra összekapcsolódtam volna a forrással, teljesebbnek éreztem magam. Hatalmas megkönnyebbülést éreztem..." HELENE

"A reiki csodálatos ajándék másoknak és magamnak. Az energiacsatornák új kapukat nyitottak meg, és nagyszerű változásokat hoztak életembe." GEORGE

A BEHANGOLÁS FONTOSSÁGA

Ahhoz, hogy reiki-"csatornává" válj, előbb meg kell valósítanod a reiki-erőre való "ráhangolódást". Ez valójában azt jelenti, hogy összekapcsolódsz az univerzális életenergiával, és meríteni tudsz belőle. A behangolódás a reiki rendszerének kulcsa, gyógymódként ettől egyedülálló, ebben különbözik a többi kézzelvezetett gyógyító módszertől. A behangolódást köznyelven "energiaátadásnak" vagy "beavatásnak" is szokás nevezni. A reiki-mester egy ősi tibeti technika segítségével energiát ad tanítványainak. Ezek a behangolások megnyitják a belső gyógyító csatornát. A behangolás folyamata általában egy egyszerű szertartás formáját ölti, amelynek során a reiki-mester mindenkit egyesével avat be a reiki gyógyító módszerébe. A mester a titkos reiki-szimbólumok és mantrák segítségével felerősíti a tanítvány személyes energiafolyamát. Az energia a fejünk tetején lép be a testünkbe, áthalad a felső energiaközpontokon, azaz csakrákon. Lefelé továbbhalad a karokban, és a kézből kisugározva hagyja el a testet. Ez az energia ettől kezdve rendelkezésre áll önmagunk és mások gyógyítására.

ÁLTALÁNOS ÉRZÉKELESEK

Bár az emberek más és más módon élik át a behangolódás folyamatát, vannak bizonyos közös, általános érzéketek is. Sok tanítvány például erősebb energiafolyamot érez a testében, amely gyakran kellemes, hullámzóhoz hasonló áramlatként jelentkezik, és egész testét átmelegíti. Mások ragyogó, fehér fényt látnak, vagy lelki szemeik előtt élénk, ragyogó színek jelennek meg. Sok reiki-beavatott mély érzelmi és spirituális találkozást él át önmagával. A béke, a nyugalom és a meditáció tere nyílik meg, amely egyszerre öleli magába a reiki-mestert és tanítványát.

A CSATORNA MEGNYITÁSA

Mindegy, mit tapasztaltál a behangolás alatt - vagy esetleg

semmit sem tapasztaltál -, belső gyógyító csatornád megnyílt. Azok esetében, akik "nyitottak" a reiki számára, ez a folyamat automatikus, semmit sem kell tenniük azért, hogy végbemenjen. Minél inkább "jelen vagy" azonban a behangolás folyamatában, és minél jobban átadod magad, annál több energiát veszel fel. Ha egyszer reiki-csatornává váltál, ez a képesség egész életedben veled marad. Még több éves kihagyás után is azonnal képes leszel használni a reiki erejét.

A CSATORNA HASZNÁLATA

Ha egyszer túljutottál a beavatáson, mindig képes leszel ugyan arra, hogy meríts a reiki erejéből, fontos azonban, hogy amilyen gyakran csak lehet, használd a gyógyító csatornát. Képzeld el egy rendszeresen használt vízvezeték: az ilyenben tiszta víz áramlik. Ha azonban csak alkalmanként van használatban, szennyező anyagok rakódhatnak le benne, amelyek akadályozzák a víz áramlását, és a víz sem lesz annyira tiszta. Ez gyógyító csatornáddal is megtörténhet. Minél gyakrabban használod, annál könnyebben és bőségesebben áramlik át rajta a reiki energia. Az első fokozat elérése után igyekezz legalább három héten, de inkább három hónapon keresztül mindennap kezelésben részesíteni önmagadat. Ezután olyan gyakran alkalmazz önkezelést, ahogy csak tetszik.

REIKI-LÉGZŐGYAKORLAT

Ha kóstolót szeretnél a reikiből, mielőtt lépéseket tennél a behangolódás felé, próbáld ki a következő gyakorlatot. Ez ugyanolyan lazító hatást fejt ki, mint a reiki, csak az univerzális életenergia ereje, hatása nem érvényesül benne - ahhoz szükség van a behangolásra

1. Helyezkedj el kényelmesen, ülőhelyzetben vagy hanyatt fekve, és hunyd le a szemed. Fordítsd figyelmedet lélegzeted ritmusára. Figyeld, hogy áramlik ki és be a levegő.
2. Tedd mindkét kezed a testedre - oda, ahová magától kívánczik, vagy ahol feszültséget érzel. Intuíción segítségével találd meg azt a helyet, amely leginkább megnyugtatóra szorul.
3. Most gondolatban újra és újra irányítsd erre a helyre a lélegzetedet. Képzeld el, hogy a beszívott levegőmag a univerzális éterenergia, amely átáramlik a testeden. Képzeld el, hogy két kezed alatt összegyűlik, felhalmozódik ez az energia. Figyeld meg, hogy a kezed alatti testtáj ellazul; a nyugalom, a béke érzése árad ki belőle, és fokozatosan az egész testedre kiterjed.
4. Kis idő (körülbelül öt perc) múlva helyezd át a kezed tested más részére. Gondolatban irányítsd a belélegzett levegőt ismét a kezed alatti területre. Előfordulhat, hogy légzésed egyes pozíciókban megváltozik, mivel a test elraktároz bizonyos emlékeket, tapasztalatokat, és ezek most föllelevenedhetnek. Nincs szükség arra, hogy tudatosan vizsgálgasd, mit érzel, sem arra, hogy erősebben próbáld lélegezni. Csak engedd el magad, és merülj el az áramlatban, amit érzel.
5. Még kétszer tedd át kezed más testtájakra, és azokat is töltsd fel energiával.
6. Lassan nyisd ki a szemed, nyújtózkodj, és térj vissza a

normális, éber tudatállapotba. Nyugodtabbnak, lazábbnak, összeszedettebbnek érzed majd magad.

AZ ELSŐ FOKOZAT

A reiki-kiképzés hagyományosan három önálló fokozatból áll. Az ember saját tapasztalatainak, belső fejlődésének megfelelő ütemben lép tovább egyik fokozatról a másikra. A reiki megtanulásához és gyakorlásához nincs szükség sem különleges körülményekre, sem kellékekre, de azoknak, akik nyitottá akarnak válni a reiki számára, a jelek szerint természetes készségük, képességük van a befogadására. Az emberek bármilyen életkorban - gyermekkorban is - elsajátíthatják a reiki tudományát. Nemritkán teljes családok tanulják egyszerre. Barátok között vagy családon belül a reiki igen jó lehetőséget kínál a meghitt és biztonságos légkörben való együttlétre. A reiki első fokozatának elsajátítása alaptanfolyam, melyet általában egy hétvégi szeminárium keretében tartanak. E kétnapos időszak alatt a tanítványok megtanulják a reiki történetét és a kezelési kéztartásokat (pozíciókat).

BEHANGOLÁS

Az első fokozat tanfolyamának résztvevői négy behangolást kapnak, ezt "energiaátvitelnek" is nevezik. Ennek során a tanítvány univerzális életenergiát kap, illetve meglévő életenergia-készlete reaktiválódik. A behangolás során a reiki-tanítvány rezgése a reiki magasabb rezgésének szintjére emelkedik, hogy testén több energia áramolhasson át. A behangolás megemeli a négy felső csakra - a negyedik (szív), az ötödik (torok), a hatodik (harmadik szem) és a hetedik (korona) csakra - rezgését. Az első fokozatú behangolás elsősorban a fizikai testet nyitja meg, hogy a tanítvány több univerzális életenergiát fogadhasson be, és bocsáthasson át magán. A hétvégi szemináriumon a reiki-mester egyéni behangolást ad, és megtanítja az egész test gyógyításához szükséges kéztartásokat. Ezzel egyidejűleg elmagyarázza, miként hatnak az egyes pozíciók az egyes szervekre és testrészekre. A tanítványok egyes betegségek gyógyításához és elsősegélynyújtáshoz szükséges pozíciókat is megtanulnak.

AZ ELSŐ FOKOZAT UTÁN

Az első fokozatú behangolás után a reikienergia átáramlik a kezeden, tehát már képes vagy reikit adni önmagadnak és másoknak.

A BEHANGOLÁS FOLYAMATA

A behangolásnak nevezett folyamat során négy behangolás vagy "energiaátvitel" során átadódik az univerzális életenergia. Megfigyelheted, hogy a kezedből gyógyító melegség sugárzik, ami finom bizsergéssel vagy lüktetéssel járhat együtt. Az univerzális életenergia mindig a befogadó számára szükséges mértékben áramlik, és ő is csak annyit fogad be, amennyire szüksége van. A kezelés közben nagyon határozottan érezni fogod, hogy csatorna vagy: az energia nem tőled vonódik el, hanem keresztülhalad rajtad. Miközben reiki-kezelést adsz valakinek, magad is feltöltödsz és felfrissülsz.

ÖNGYÓGYULÁSI ÉS TISZTULÁSI REAKCIÓK

A hétvégi szeminárium alatt és a behangolás utáni napokban előfordulhat, hogy fizikai tüneteket észlelsz magadon. Ezeket a reakciókat tekintsd jó jelnek: azt mutatják, hogy beindult benned a gyógyulási folyamat. Akárcsak a homeopátia esetében, "krízis" következik be, hogy a toxikus energia

teljesen kiürüljön a szervezetből (l. később). A tisztulási folyamatot segíti, ha a szeminárium alatt sok tiszta vizet iszunk. Minden behangolás kivált valamiféle megtisztulási folyamatot, mivel az energiarendszernek mindenekelőtt alkalmazkodnia kell a magasabb rezgéshez. Ha bármiféle blokádnál áll fenn, legyen az fizikai, mentális, érzelmi vagy spirituális, a reiki előhozza, ami a felszín alatt rejlik, hogy gyógyulást és egyensúlyt teremthessen. Ha azt érzed, hogy elfojtott élmények törnek a felszínre, akkor érkezett az alkalom arra, hogy elfogadd, és foglalkozz vele, bár az is lehet, hogy nehezedre esik. Megeshet, hogy olyan érzésekkel szembesülsz, amelyeket mindeddig elfojtottál, vagy erős testi kimerültséget tapasztalsz. Előfordulhat az ellenkezője is: hogy teljesen feltöltödsz, és elevenebbnek érzed magad, mint általában. Egyesek meghűléses tüneteket tapasztalnak, amelyek azután néhány óra alatt elmúlnak. Másoknak megfájdul vagy kóvályogni kezd a fejük. Ezek az öngyógyulási tünetek rendszerint még a szeminárium tartama alatt, néhány óra vagy legfeljebb egy nap múlva megszűnnek. Az efféle erős reakció jelzi, hogy beindult a gyógyulási folyamat.

NAPI KEZELÉS

Az első fokozatú reiki-szeminárium után ajánlatos egy ideig rendszeresen kezelni önmagadat. A mindennapi önkezelés megerősíti egészségedet, és életerő-energiád minden egyes alkalommal újra feltöltődik. A reikivel való foglalatzkodás tapasztalatai ráadásul sokat segítenek mások reakcióinak megértésében. Elsősorban önmagad szeretetére és gyógyítására kell összpontosítanod, mert csak azt athatod át másoknak, amit önmagadnak már megadtál.

"Azt tapasztalom, hogy a reiki segít az új úton haladnom: energiát és friss felismeréseket ad, és segít elhagynom a régi, egészségtelen létezőmódot." Sam

"Úgy érzem kiváltságos helyzetben vagyok hogy rendelkezem ezzel a tudással, hogy közvetítőként és befogadóként egyaránt megoszthatom a reiki élményét másokkal is " HELENE

Minél gyakrabban használod a reikit annál erősebben árad majd benned az energia. Egyszerűen fogalmazva: szokj rá arra, hogy a nap egy bizonyos szakában rendszeresen reikit adsz önmagadnak. Például reggelente, felébredés után szánj rá húsz-harminc percet a fejed kezelésére és tested elülső oldalát, vagy helyezd kezedet arra a testtájra, amely érzésed szerint figyelmet igényel. Napközben időnként, például amikor telefonálsz, tévét nézel, vársz valamire vagy utazol, ugyancsak jótékony, frissítő hatást fejthet ki a reiki. Délutánonként, ha fáradtnak érzed magad, és egy kis lazításra van szükséged, kezeld a napfonat (harmadik) csakrát a gyors energetizáló módszerrel. Ha nehezen tudsz elaludni, az esti reiki-kezelés ugyancsak sokat segíthet. A gyors energetizáló és elalvást segítő pozíciókat akkor is alkalmazhatod, ha még nem vagy behangolva a reikire, ilyenkor is jótékony energiát adnak, ha gyengébbet is. Ha már reiki csatorna vagy, energiaszinted magasabb rezgésre töltődik.

NÉHÁNY INTELEM

Az első fokozat tartalma és technikái önmagukban teljes egészét alkotnak, képessé tesznek önmagad és mások kezelésére. Fontos tudni azonban, hogy a reiki nem helyettesíti az orvosi ellátást, a hagyományos kezelést. A

reiki mindennemű terápiát megsegít, és támogatja a természetes gyógyulási folyamatot. Ideális tehát az ápolónők, orvosok, bábák, idős emberek gondozói masszőrök, reflexológusok, akupunktúrával, aromaterápiával, légzésterápiával gyógyítók számára ugyanúgy, ahogy a gyógyítással nem foglalkozók számára is. Ha ráhangolódtunk a reikire, az univerzális életenergia automatikusan hozzájárul mindennemű kézrátételes gyógyítás sikeréhez.

GYORS ENERGETIZÁLÁS

Ez az egyszerű reiki-gyakorlat kiváló módszer a napközben elhasznált energiameennyiség pótlására. A néhány percnyi ráfordításért felfrissülés és az energiakészlet megújulása a jutalmunk.

1. Üljj vagy fekj le kényelmesen.
2. Helyezd egyik kezed a napfonat (harmadik) csakrára.
3. Helyezd másik kezed közvetlenül ez alá a hasadra.
4. Tartsd ott a kezeid összezárt ujjakkal, hunyd le a szemed és hagyd, hogy elkalandozzanak gondolataid. Ne tégy semmilyen erőfeszítést
5. Maradj ebben a helyzetben 10-15 percig. Utána felfrissültnek, életerővel teltek érzed majd magad.

ELALVÁSSEGÍTŐ

Ha éjszaka bármi okból nem tudsz elaludni, ez a pozíció elősegíti a mély ellazulást, amire szükséged van ahhoz, hogy gond nélkül elaludj.

1. Helyezkedj el kényelmesen, abban a testhelyzetben, ahogy aludni szoktál - oldalt vagy hanyatt.
2. Tedd egyik kezed a homlokodra, a másikat a hasadra. Figyeld, hogy emelkedik és süllyed a hasad a lélegzeted ritmusára.
3. Maradj ebben a helyzetben tíz percig, vagy addig, amennyi időre szükséged van, hogy a reiki-energia mély ellazuláshoz segítsen, s ekkor hamarosan elalszol.

A MÁSODIK FOKOZAT

Ha már behangolódtál az első fokozatra, és néhány hónap után úgy érzed: elegendő tapasztalatot szereztél a reikivel, szeretnél többet is megtanulni, szeretnéd az általad adott kezelést elmélyíteni, jelentősebbé tenni, akkor itt az idő, hogy elsajátítsd a második fokozatot. Japánban ennek a fokozatnak "Oku Den" a neve, ami az Én alaposabb felderítését jelenti azaz "mélyebb tudást". Gondold meg alaposan, hogy valóban eljött-e a második fokozat ideje, mert ha elhamarkodod, az komoly hiba - minden szinten túl sok minden jön mozgásba. A második fokozat különleges hatást gyakorol az étertestre (a csakrák rendszerére), intuíciód és gyógyító képességed nagy mértékben felerősödik. Az első és a második fokozat elsajátítása között egy-három hónap teljen el, hogy az energia által beindított belső folyamatok tökéletesen végbemenjenek. Paul Horan minden fokozat után huszonegy napos tisztulási folyamatról beszél. A behangolások megemelik a fizikai és az étertest (a csakra-rendszer) rezgésének frekvenciáját, és ezzel egyidejűleg negatív energiákat is a felszínre hoznak, amelyeknek el kell távozniuk. A reiki körülbelül három nap alatt tisztít meg egy-egy csakrát, így a teljes folyamat huszonegy napig tart. Jóllehet a szív- (negyedik) és a korona- (hetedik) csakra között megnyílt a csatorna, az alsóbb csakrák (a gyökér-csakrától a napfonatig) ugyanilyen fontosak, és a

tisztulási folyamat során szintén alkalmazkodnak a reikihez. A második fokozat olyan technikákat ad, amelyek segítségével a nem fizikai dimenziókban is használod az energiát. Megtanulod, hogyan juttasd távolba az energiát: ezt távgyógyításnak is szokás nevezni. A fényenergia átvitele a távol lévő befogadóhoz bizonyos értelemben a rádiójelek sugárzásához hasonlítható. Ezenkívül megtanulsz egy különleges módszert a mély érzelmi és mentális problémák kezelésére. A mentális gyógyításnak nevezett eljárás lehetővé teszi, hogy kapcsolatot találj a tudatalattival és a felső tudattal, a "Magasabb Énnel", és a lélek által idézz elő gyógyulást a befogadóban. Ezt a módszert olyan problémák kezelésénél alkalmazhatod, mint az álmatlanság, a szenvedélybetegségek, a depresszió vagy az idegesség. Önmagadat is részesítheted mentális gyógyításban, például abból a célból, hogy megszokott viselkedésmintáidat pozitívabbakra cseréld. Ezen a fokozaton újabb behangolást kapsz, ami nagyban felerősíti gyógyító képességedet. Ez a behangolás elsősorban a harmadik szem (a hatodik csakra) működését serkenti. Ez a csakra úgy működik, mint egy érzékeny antenna. A reiki a második fokozaton intuitív képességeidet fejleszti, könnyebben válsz nyitottá az üzenetek mélyebb jelentésének megértésére. Megkapod a titkos reiki-szimbólumokat is a hozzájuk tartozó mantrákkal. Ezek emelik energiaszintedet, és magasabb fényrezgést keltenek benned. Ugyanezeket a szimbólumokat "látta" Usui doktor, és csak a második fokozatra behangolt reikisek használatára valók. E szimbólumok használata nagy felelősséggel jár. Ezért minden reiki-mester alaposan felméri a második fokozatú szeminárium résztvevőit, és eldönti, kiben van elég felelősségérzet ahhoz, hogy használhassa a szimbólumokat. Nem mindenki képes ekkora felelősség viselésére - a mentálisan zavart egyének például nem. A legtöbb ember csak akkor kezdi el e fokozat elsajátítását, amikor már késznek érzi rá magát, de ennek ellenére mindenképpen külön kell elbírálni, hogy alkalmas-e rá.

BEHANGOLÁS

A második fokozatú reiki-behangolás tovább erősíti a csakrák energiakészletét. Most aktivizálódik a három reiki-szimbólum is. Ez a behangolás élesíti az intuíciót és a képzelőerőt, amire a táv- és a mentális gyógyításnál van szükség. A rezgés frekvenciájában végbemenő "mennyei ugrás" a második fokozaton többszöröse annak, amit az első fokozaton tapasztaltál. A reiki egyik "alapigazsága" - ez olyasmi, amit meg kell tapasztalni ahhoz, hogy pontosan megértsd.

TÁVGYÓGYÍTÁSI VIZUALIZÁCIÓ

Ezt a gyakorlatot olyankor használhatod, ha reikit vagy szeretetteljes, gyógyító gondolatokat akarsz a távolba küldeni. A távkapcsolat tartama alatt az arany színű fénynek védelmi szerepe van: azt jelenti, hogy nem zavarhat meg más forrásból származó energia (például olyasvalaki részéről, aki éppen most részt követel magának belőled). Megjegyzendő: távgyógyítást sohasem szabad olyan személynél alkalmazni, akit éppen operálnak, mert megzavarhatja az érzéstelenítés hatását. Biztonsággal használható azonban mind a műtét előkészületei során, mind pedig utána, a természetes gyógyulási folyamat elősegítésére. Ez emberekre és állatokra egyaránt vonatkozik.

1. Képzeld el, hogy tele vagy arany színű fényvel, amely betölti egész testedet, és kisugárzik belőle. Ez a fény

védőpáncélként körül veszi egész testedet.

2. "Érezd" vagy "lásd" meg azt a személyt, akinek gyógyítást akarsz küldeni. Ha már megkaptad a második fokozatú behangolást, akkor használhatod távgyógyításra a szimbólumokat. Ha a befogadó "megjelent", őt is burkold be ebbe a fénybe.

3. Ekkor tenyeredből sugározd ki a fényenergiát a vizualizált befogadóhoz. Fordítsd két tenyeredet az elképzelt személy felé. Képzeld el két lézersugárhoz hasonló sugárnyalábot, amelyeken a tenyeredből kiindulva áramlik a gyógyító energia az illetőig. Képzeltben szeretet és gyógyító gondolatokat is küldhetsz.

4. A gyakorlat végén képzelj el, hogy a mindkettőtöket körbeölelő fényburok lassan elhalványul.

HARMADIK (MESTER-) FOKOZAT

Amikor úgy döntesz, hogy a reiki-mesterek útjára lépsz, és megszerzed a harmadik (mester-) fokozatot, elhivatottságot kell érezned a gyógyítás iránt. Lehet, hogy azt érzed: még többet kell megtudnod önmagadról, és tapasztalataidat arra akarod használni, hogy segíts másoknak felfedezni és szeretni önmagukat. Ha megszerzed a harmadik fokozatot, elkötelezed magad, hogy gyakorolni, tanítani és mindenekelőtt élni fogod a reikit. Miután egy-három éven át gyakoroltad az első és második fokozatot és elegendő reikis tapasztalatot szereztél, itt az ideje, hogy jelentkezzen a harmadik (mester-) fokozatra. Ehhez a fokozathoz vezető képzés magába foglalja a reikivel való gyógyítás titokzatos mélységeit - elkötelezettség és tapasztalat kell hozzá. A reiki ezen a szinten időt és ráirányultságot követel, hogy végéig követhesd és kezelhesd a sokféle reakciót, amelyet kivált belőled. Ha ezen a szinten is érdekel a reiki, tedd fel önmagadnak a kérdést: "Miért akarok reiki mester lenni? Elég érettnem érzem magam, hogy vállaltam az ezzel járó felelősséget? Van-e elég reikis tapasztalatom?" A harmadik fokozat magas szintű spirituális érettséget kíván. Életre szóló elkötelezettséget jelent, energiádat és tudatosságodat sokkal magasabb szintre emeli, mint amit valaha is elértél. Ha mesterré válsz, a reiki életed minden részét áthatja. Nem lehet többé "elkülöníteni" egyes területeket, a reiki részévé válik mindennek amit teszel. "Élned" kell a reikit. Ezt nem mindenki képes megtenni. Ha azt akarod, hogy a reiki életed fontos részévé váljon, a reiki-mester útja nyitva áll előtted. Ez az igen intenzív behangolás mélyreható fejlődést indít be, és megteremti a lehetőségét, hogy minden szinten jelentős egyéni fejlődésen menj keresztül. Végére kell járnod régi gondolkodási, viselkedési mintáidnak, és át kell vizsgálnod őket, mert lehet, hogy azt tapasztalod, fel kell számolnod, mással kell helyettesítened őket.

Reiki-mesterként fel kell ismerned, hogy saját életed mesterévé is kell válnod. 1988 előtt csupán két reiki-mester volt az egész világon, akiket Hawayo Takata hatalmazott fel, hogy reiki-tanítványokat a harmadik (mester-) fokozatba beavassanak. E két reiki mester Barbara Weber-Ray és Takata unokája, Phyllis Lei Furumoto volt. 1988 elején Furumoto nagymester megadta a jogosítványt minden reiki mesternek, hogy aki erre képesnek érzi magát beavasson másokat a harmadik (mester-) fokozatba. Ennek előfeltétele az, hogy a jelölt legalább három éven át aktívan reiki mesterként tevékenykedjék. A nemzetközi Reiki szövetségnek ezt az ajánlását nem minden gyakorló reiki mester fogadja el.

BEHANGOLÁS

A reiki-mester kiképzésének programja igazodik a tanítvány egyéni szükségleteihez, és több hónapon át is eltarthat. Ma sok reiki-mester lerövidíti a kiképzést, némelyik egészen odáig, hogy egyetlen hétvége alatt letudja az egészet. Én a magam részéről fontosnak tartom, hogy minden mesterjelölt előbb asszisztensként közreműködjék az első és második fokozatú szemináriumokon. Itt a reiki tanítványok felfrissíthetik tudásukat, például a szimbólumok és mantrák használatát illetően. Megtanulhatják az oktatás módszertanát is, és átismételhetik a szemináriumok lefolyását. Ha azt fontolgatod, hogy reiki-mesternek tanulsz, abban is biztosnak kell lenned, hogy képes vagy megtanítani a reikit másoknak, hiszen mesterként ez lesz az elsődleges célod. A kiképző fontos része a megfelelő szimbólumok segítségével való fokozott energiaátvitel összetett folyamata. A kiképzés utolsó szakaszában a tanítvány elsajátítja a mesterszimbólum, a negyedik reiki-szimbólum használatát. A tanítványok ettől fogva képesek a negyedik szimbólum magasabb rezgésszintjének aktivizálására, és önmagukban való megtapasztalására. E szimbólum erejét az egyéni fejlődés és a másokkal való munkálkodás szolgálatába állíthatják. A reiki ebben az értelemben az egyéni tökéletesedés felé vezető úton segíti elő az embert.

ÖTÖDIK FEJEZET

A REIKI-KEZELÉS

A reiki lehetővé teszi, hogy magasabb szintű energiarezgést élj át. Amikor reikit kapsz vagy adsz, jó közérzettel kísért egyensúlyállapotba kerülsz. Rákapcsolódsz az univerzális életenergia forrására, öngyógyító képességed megerősödik, és saját egészségedért magad vállalhatod a felelősséget. Átéled, hogy ez az energia átáramlik a testeden, megerősít és életben tart. Ez az energia az az erő, amely megvan és hat minden teremtetett anyagban.

MIELŐTT ELKEZDENÉD

Minden kezelés előtt tölts némi időt csendes elmélkedéssel vagy meditációval. Ezáltal szeretetteljes légkör alakul ki, ami elősegíti az ellazulást, a kiengedést a közvetítőn, tehát benned és a befogadóban egyaránt. Te, a közvetítő pusztán csatorna vagy, tehát a kezelés eredményét nem áll módodban befolyásolni. A befogadó által fölvetett energia mennyisége mindig a szükségleteitől függ, az azonban beletelhet némi időbe, amíg szervezete nyitottá válik a gyógyító energia felvételére. Ez egyénenként változik. A befogadónak nem kell okvetlenül nyitottnak lennie a reikire, mert a test automatikusan fölveszi mindazt a reiki-energiát, amire szüksége van. Helyezd kissé homorított tenyeredet nyomás nélkül a befogadóra, követve teste alakját, ujjaidat lazán zárd össze. Kezed esetleg átforrósodik, esetleg bizseregni vagy lüktetni kezd. Ez természetes reakció, a reiki-energia áramlásának bizonyítéka. Ha kezed olyan helyre talál, amelyet forrónak vagy hidegnek érzel, rábukkantál egy probléma forrására: könnyen előfordulhat, hogy azon a helyen idült vagy heveny rendellenesség rejtőzik. Ilyenkor mindaddig tartsd a kezed ezen a helyen, amíg azt nem érzed, hogy az energiaáramlás normálissá vált. Intuíciód segít megítélni, hogy ez a pillanat mikor következik be.

ujjhegyeid éppen a kulcscsont alatt összeérjenek. Ez a pozíció erősíti az immunrendszert, szabályozza a szív működést és a vérkeringést, serkenti a nyirokkeringést, fokozza a szeretetre való képességet, az életörömet, átalakítja a negatív erőket.

KETTES ELÜLSŐ POZÍCIÓ

Helyezd kezedet mellkasod alsó részére, az alsó bordák magasságában, a derekad fölé úgy, hogy ujj- hegyeid összeérjenek. Ez a pozíció szabályozza az emésztést, energiát ad, segít az ellazulásban, csökkenti a szorongást és a frusztrációt.

HÁRMAS ELÜLSŐ POZÍCIÓ

Helyezd kezedet köldököd két oldalára úgy, hogy ujjhegyeid összeérjenek. Ez a pozíció szabályozza a cukor és zsírsanyagcserét (a hasnyálmirigyet) és az emésztést, segít az erős érzelmek - szorongások, depresszió, frusztráció , feloldásában, és erősíti az önbizalmat.

NÉGYES ELÜLSŐ POZÍCIÓ

Helyezd kezedet V alakban a szeméremcsont két oldalára. Nők esetében az ujjhegyek érintkezzenek. Ez a pozíció erősíti a vastagbelet, a hólyagot, a húgyvezetékét és a nemi szerveket, nőknél enyhíti a menstruációs rendellenességeket, szilárdságot ad, csökkenti az egzisztenciális félelmeket.

A HÁT KEZELÉSE

EGYES HÁTSÓ POZÍCIÓ

Helyezd kezedet vállad felső részére a gerincoszlop két oldalán. Ez a pozíció a vállöv feszültségeit enyhíti, enyhíti a hát és a nyak fájdalmait, elősegíti a relaxációt, felszabadítja az elfojtott érzelmeket, segít a felelősségvállalással kapcsolatos problémákban.

KETTES HÁTSÓ POZÍCIÓ

Helyezd egyik kezedet mellkasod közepére, a másikat ugyanabban a magasságban a hátadra, kifelé fordított tenyérrel. Ez a pozíció egyensúlyba hozza a csecsemőmirigyet, szabályozza a szív működést, fokozza az életörömet és az önbizalmat. Szorongások és depresszió esetén is segít.

HÁRMAS HÁTSÓ POZÍCIÓ

Helyezd kezedet derekadra a vese magasságában úgy, hogy ujjaid a gerincoszlop felé mutassanak. Ez a pozíció erősíti a veséket, a mellékveséket és a kapcsolódó idegeket, segít a méregtelenítésben, csökkenti a stresszt, enyhíti a hát fájdalmait, erősíti az önbizalmat, az önbecsülést.

NÉGYES HÁTSÓ POZÍCIÓ

Helyezd a kezedet a csípődre úgy, hogy az ujjak V alakot formázva a farkcsonton érintkezzenek. Ez a pozíció hat a nemi szervekre, az emésztésre, az ülőidegre, serkenti a kreativitást és az önbizalmat, és szilárdságot ad.

MÁSOK KEZELÉSE

A leghelyesebb, ha teljes kezelést adunk, végigcsináljuk az alapvető pozíciókat. Három-öt percen keresztül tartsuk kezünket egy-egy pozícióban. Idővel képesek leszünk megérezni, mikor kaptak az egyes testrészek elegendő reikét. Azokat a helyeket, ahol probléma van, külön kezeljük, tíz-húsz percen keresztül. Ezekben a területeken hideget vagy meleget érezhetünk. Itt egészen addig nyugtassuk a kezünket,

amíg azt nem érezzük, hogy az energiafolyam normalizálódott. Vészhelyzetben, sokkos állapotban lévő személynek is adhatasz reikét, akár gipszen keresztül is. Égési sérülések esetében kezdetet csak közelítsd az érintett területhez, de ne helyezd rá. Egy-egy teljes kezelésre egy-másfél órát szánj. A krónikus panaszok intenzív, hosszú kezeléssorozatot igényelnek, olykor órákon keresztül. Idős, beteg emberek esetében félórás kezeléssel kezd, és fokozatosan nyújtsd a kezelés idejét. Csecsemők és gyermekek kezeléséhez tíz-tizenöt perc is elég lehet. Az a legjobb, ha a kezeléssorozat négy egymás utáni napon végrehajtott négy kezeléssel kezdődik. Ezalatt az energia szintjén megnyílik a szervezet, és hatékonyabban el tudja távolítani önmagából a mérgeket. Miközben ez végbemegy, a krónikus betegségek ismét akutvá válhatnak, fellobbanhatnak. Ezek az öngyógyító reakciók részei a gyógyulási folyamatnak, és a legtöbb esetben huszonnégy órán belül, sőt olykor két óra múlva elmúlnak. Felszabadulhatnak az elfojtott érzések, úgyhogy érzelmi reakciókra is lehet számítani. Az a helyes, ha ezeknek az érzelmeknek szabad folyást engedünk. A négynapos kezelés után több héten keresztül heti egy-két alkalommal adjunk további kezelést. Minden kezelés után figyelmeztessük a páciens, hogy a szervezet méregtelenítése érdekében igyon sok folyadékot.

MINDEN REIKI-KEZELÉS ELŐTT

Mindketten tegyétek le karórátokat és ékszereiteket. A befogadó vegye le cipőjét, övét, és lazítsa meg szoros ruhadarabjait. Tisztítsd meg a helyiséget az első szimbólum segítségével, és töltsd fel pozitív energiával. Lazítsd el és központosítsd magad, mielőtt a kezelést elkezdenéd. A kezelés előtt és után hideg folyó vízben mosd meg a kezdet. A befogadó ne tegye keresztbe a lábát. Kezelés közben megnyugtató, meditációs zene szóljon, vagy legyen csend. Tarts készenlétben egy plédet, hátha a befogadó fázni kezd. A kezelés előtt és utána is emlékeztess magad, hogy a gyógyító energia csatornája vagy. A kezelés után háromszor simítsd le az aurát, és húzz energiavonalat a farkcsonttól a fej fölé. Utána engedd egy kicsit pihenni a befogadót.

AURASIMÍTÁS

A kezelés előtt egyenletes mozdulatokkal simítsuk végig a befogadó auráját, a fejétől kezdve, a lába felé haladva. Ez megnyugtató hatást gyakorol a befogadóra, és előkészíti a kezelésre.

A FEJ

A reiki-kezelést általában a fej kezelésével szokás kezdeni. A fejen alkalmazott pozíciók erős nyugtató, kiegyensúlyozó hatást gyakorolnak az egész testre. Az első fejpozíciónál, ha a befogadó kívánja, papír zsebkendővel letakarhatod az arcát, a homlokától az orra hegyéig.

ELSŐ FEJPOZÍCIÓ

Helyezd kezdetet az arc jobb és bal oldalára, letakarva a homlokot, a szemet és az arcot. Ez a pozíció a szemek, valamint az arc- és homloküreg kezelésére alkalmas. Egyensúlyba hozza a tobozmirigyet és az agyalapi mirigyet. Alkalmazható kimerültség, stressz, meghűlés, homlok- és arcüregi bántalmak, szembetegségek, allergia esetén. A szemgolyó ellazítása az egész testre nyugtató hatással van.

KETTES FEJPOZÍCIÓ

Helyezd kezdetet a halántékra úgy, hogy ujjaid hegye a

járomcsontot érintse, a tenyér a fej formáját követve kissé behajlik. Ez a pozíció a szemizmok és -idegek kezelésére alkalmazható. Egyensúlyt teremt a bal és jobb agyfélteke, s ezáltal a test két oldala között. Segít a stressz feloldásában, felfokozott mentális tevékenység után megnyugtatja az elmét, segítséget nyújt a tanulásban és összpontosítási zavarok esetén, enyhíti a meghülés tüneteit és a fejfájást.

HÁRMAS FEJPOZÍCIÓ

Helyezd kezedet a fülekre. Ez a pozíció az egyensúlyszervek és a garatszerveinek kezelésére szolgál. Egyensúlyzavarok, a külső és belső fül rendellenességei, hallászavar, az orr és a torok rendellenességei, megfázás és influenza esetén alkalmazható.

NÉGYES FEJPOZÍCIÓ

Helyezd kezedet a tarkóra, hogy ujjaid hegye a nyúltvelő fölött helyezkedjék el. Ez a pozíció a tarkó, a szemek és az orr kezelésére szolgál, és segít a gondolkodás megnyugtatózásában, rendezésében. Használható erős érzelmek, például félelem és sokk lecsillapítására, valamint feszültségoldásra, fejfájás csillapítására, a szem rendellenességeire, meghülésre, asztmára, szénanáthára és emésztési zavarokra.

ÖTÖS FEJPOZÍCIÓ

Helyezd kezedet a torok két oldalára és elülső részére úgy, hogy a torokhoz nem érsz hozzá. Ez a pozíció a pajzsmirigy és a mellékpajzsmirigy, a gége, a hangszalagok és a nyirokcsomók kezelésére való. Anyagcserezavarok, testsúlyproblémák, heves szívdobogás, pitvari remegés, magas és alacsony vérnyomás, torokfájás, mandulagyulladás, influenza, rekedtség, elfojtott vagy túlhajtott agresszió esetén is alkalmazható. Segíti az önkifejezést.

A TEST ELÜLSŐ OLDALA

A test elülső részének kezelésével elmélyítjük a gyógyulás folyamatát. Ennek során előadódhatnak érzelmi reakciók, de ezek nem elkerülhetetlenek. A reiki Alkalmazásával egyensúlyba hozzuk a szerveket, és serkentjük a test elülső oldalán lévő energiaközpontok (csakrák) működését.

EGYES ELÜLSŐ POZÍCIÓ("T" POZÍCIÓ)

Helyezd egyik kezedet a csecsemőmirigy tájékára a kulcscsont alatt, a másikat pedig erre merőlegesen a mellkas közepére (így a két kéz "T" betűt formáz). Ez a pozíció a csecsemőmirigy, a szív és a tüdő kezelésére szolgál. Összeköttetésben áll a szívközponttal (negyedik vagy szív-csakra). Az immun és a nyirokrendszer megerősítésére, szív és tüdőpanaszok, légcsőhurut, süketség, általános gyengeség és depresszió gyógyítására alkalmazható.

KETTES ELÜLSŐ POZÍCIÓ

Helyezd egyik kezedet a jobb oldali alsó bordákra a mellkas alatt, a másikat közvetlenül ez alá, a derék magasságában, Ez a pozíció a máj és az epehólyag, a hasnyálmirigy, a nyombél, valamint a gyomor és a vastagbél egyes részeinek kezelésére való. Máj- és epepanaszokra (például májgyulladás), epekő, emésztési és anyagcserezavarok és méregtelenítési problémák esetén alkalmazható. Egyes érzelmi kilengések, például düh vagy depresszió esetén segít az egyensúly helyreállításában.

HÁRMAS ELÜLSŐ POZÍCIÓ

Helyezd egyik kezedet a bal oldali alsó bordákra a mellkas alatt, a másikat közvetlenül ez alá, a derék magasságában. Ezzel a pozícióval kezelhető a lép, a hasnyálmirigy bizonyos részei, a vastagbél, a vékonybél és a gyomor. Alkalmazható a hasnyálmirigy és a lép rendellenes működése, cukorbetegség, influenza, fertőzések, emésztési zavarok, vérszegénység és leukémia esetén. AIDS-ben és rákban szenvedő betegeknél ez a pozíció segít az immunrendszer stabilizálásában.

NÉGYES ELÜLSŐ POZÍCIÓ

Helyezd egyik kezedet a köldök fölé, a másikat a köldök alá. Ez a pozíció alkalmas a napfonat, a gyomor, az emésztőszervek, a nyirokrendszer és a belek kezelésére. Összefüggésben áll a szakrális (második) és napfonat- (harmadik) csakrával. Gyomor- és bélműködési bántalmak, hányinger, emésztési zavarok, felfúvódás, anyagcsere-rendellenességek kezelésére, valamint erőteljes érzelmek - depresszió, szorongás, sokkos állapot - esetén ajánlatos. Jól alkalmazható a szervezet vitalitásának, energiaszintjének helyreállítására.

ÖTÖS ELÜLSŐ POZÍCIÓ ("V" POZÍCIÓ)

Férfi páciens esetén helyezd két kezéd az ágyékra úgy, hogy a nemi szervet ne érintsd. Női páciensnél mindkét kezedet tedd a szeméremcsontra. Ez a pozíció a hasi szervek-a belek, a hólyag és a húgyvezetékek - kezelésére alkalmas. A gyökér- (első) csakrával áll összefüggésben. Használható húgyivarszervi, menstruációs és menopauzális zavarok, vakbél- és emésztési rendellenességek, kólika, hátfájás, petefészek-daganat esetén, valamint a méh, a hólyag és a prosztata kezelésére.

A HÁT KEZELÉSE

A hát kezelése további feszültségek, gondolatok és érzelmek feloldásával jár együtt. A hason fekvő befogadó védettebbnek érzi magát, így a gyógyulás és a relaxáció mélyebb szinteket is elérhet.

EGYES HÁTSÓ POZÍCIÓ

Helyezd mindkét kezéd a páciens vállára, egyiket a gerinc jobb, másikat a bal oldalára. Ez a pozíció a tarkó és a váll izmainak kezelésére szolgál. A vállakban és a tarkóban tapasztalható feszültség oldására, valamint nyaki problémák, stressz, elfojtott érzelmek és felelősségvállalással kapcsolatos problémák esetén használd.

KETTES HÁTSÓ POZÍCIÓ

Helyezd kezedet a lapockákra. Ez a pozíció a váll, a szív, a tüdő és a hát felső részének kezelésére való. A tüdő és a szív működési rendellenességei, köhögés, légcsőhurut, hát- és vállpanaszok, erős érzelmi felindultság és depresszió esetén használd. Elősegíti a szeretet az önbizalom az életöröm megerősödését.

HÁRMAS HÁTSÓ POZÍCIÓ

Helyezd kezedet az alsó bordákra a vesék magasságában. Ez a pozíció segít a mellékvesék, a vesék és az idegrendszer kezelésében. Használható vesebetegségek, allergia, szénanátha, baleseti sokk, szorongás, stressz és hátfájás esetén, valamint a méregtelenítés elősegítésére. A hát középtájának ellazítása hozzásegít ahhoz, hogy megszabaduljunk a múltban elszenvedett stressztől és fájdalomtól.

NÉGYES HÁTSÓ POZÍCIÓ

Ha a befogadó háta hosszú, akkor helyezd kezedet a hát alsó részére (a csípőmagasságában). Ez a pozíció segít isiász és derékfájás esetén, erősíti a nyirok- és az idegrendszert, segíti a kreativitást, a szexualitást, és enyhíti a csípőízületi problémákat.

ÖTÖS (A) HÁTSÓ POZÍCIÓ ("T" pozíció)

Helyezd egyik kezedet a keresztcsontra, a másikat erre merőlegesen a farkcsontra, hogy két kezed T alakot formáljon. Ez a pozíció a bélrendszer, a húgyivarszervek és az ülőideg kezelésére szolgál. A gyökér- (első) csakrával áll összefüggésben. Enyhíti az egzisztenciális félelmeket. Alkalmazható aranyér, emésztési zavarok, bélgyulladások, hólyagpanaszok, a prosztatata és a hüvely rendellenességei, valamint isiász esetén.

ÖTÖS (B) HÁTSÓ POZÍCIÓ

Egyik kezed ujjainak hegyével érintsd meg a farkcsontot (olykor előfordul, hogy ezt a csontot kicsit keresgéljni kell), a másikat tedd az első mellé, hogy együtt V alakot formázzanak. A javallatok ugyanazok, mint az ötös (A) vagy "T" pozíció esetében. Itt azonban, mivel az ujjak a farkcsontot érintik, az energia könnyebben áramlik felfelé a gerincoszlopon; feltölti és harmonizálja az idegrendszert, fokozza az önbizalmat.

A LÁBAK KEZELÉSE

A láb az egész test súlyát hordozza. A lábszárral, térdel, lábfejjel összefüggő problémák tétovázásra, az életben való előrelépéstől való félelemre utalnak. A lábszár felső és alsó területein érzelmek tárolódnak. A reiki használatával felszabadítjuk ezt az energiát, és így tudatosan tehetünk helyes lépéseket a helyes irányba.

"A reiki az egész életem minden területén segítséget nyújtott. Egészségi szempontból például annyiban, hogy a lábamról elmúlt az ekcéma." JUDY

TÉRDHAJLAT POZÍCIÓ

Takard le kezeddél mindkét térdhajlatot. Ez a pozíció a térdízület minden részének kezelésére megfelel. Használható térdízületi panaszok, sportsérülések kezelésére, valamint olyan esetekben, amikor a lábfej és a csípő között akadály van az energiaáramlás útjában. Érzelmi szinten ez a pozíció enyhíti a szorongást, elsősorban a halálfélelmet.

TALP POZÍCIÓ (A)

Helyezd kezedet a talpakra; az a legjobb, ha ujjaid hegye lefedi a lábujjakat. A talp pozíciók a talpon elhelyezkedő reflexzónák kezelésére szolgálnak; a talpon megtalálhatók a test minden szervének megfelelő területek. Ezek a pozíciók erősítik a gyökér- (első) csakrát, szilárdságot adnak az összes csakrának és testtájnak.

TALP POZÍCIÓ (B)

Helyezd tenyered párnáit a lábujjakra, ujjaidat nyújtsd ki a sarok felé. Ennek a pozíciónak ugyanaz a szerepe, mint az (A) talp pozícióé. A befogadó a lábától a fejéig haladó, erős energiaáramlást érez egész testében.

KIEGÉSZÍTŐ POZÍCIÓK

Ezeket a pozíciókat olyankor használhatod, amikor valamely meghatározott problémával külön akarsz foglalkozni. Ilyen lehet például az isiász, a nyaki fájdalmak, vagy azok az esetek, amikor a páciens fel akarja szabadítani a testében felhalmozódott érzelmeket, feszültségeket.

FEJ POZÍCIÓ

Helyezd mindkét kezed a fejtetőre. Ez a pozíció az agyi lebenyek és hajszálerek kezelésére alkalmazható. Használhatod stressz, fejfájás, egyensúlyzavarok esetén, valamint az összpontosítás fokozására. Sclerosis multiplexben szenvedő páciens esetén gyakran és intenzíven alkalmazandó.

NYAKCSIGOLYA POZÍCIÓ

Helyezd egyik kezedet a tarkóra, a másikat a felső nyakcsigolyára. Ezt a pozíciót használhatod balesetben megrándult nyak, csontfájdalmak, szív-, gerinc-, idegi és nyaki problémák kezelésére.

MELLKAS POZÍCIÓ

Helyezd kezedet a mellkas két oldalára. Ez a pozíció segít összhangba hozni a férfi és női oldalt.

FEJ ÉS HAS POZÍCIÓ

Helyezd egyik kezedet a homlokra, a másikat a hasra, a köldök alatt. Ennek a pozíciónak nyugtató és központosító hatása van, elősegíti a spirituális egyensúly kialakulását, megnyugtatja a stressztől vagy sokktól szenvedőket.

CSÍPŐÍZÜLET POZÍCIÓ

Helyezd kezedet a bal és a jobb csípőre. , a pozíció a csípőízület, a visszerek, lábfájdalmak kezelésére szolgál, valamint a test meridiánrendszerének "epepontja" kezelhető vele.

COMB POZÍCIÓ

Helyezd két kezedet a combok belső oldalára (az ujjak ellenkező irányba mutatnak). Ez a pozíció a bélrendszer kezelésére, érzelmeik, feszültségek feloldására szolgál. Mélyen rejlő félelmek felszabadítására kiváltképp alkalmas.

GERINC POZÍCIÓ

Helyezd egyik kezedet a gerincoszlop felső részére, majd a másikat az előbbi alá. Folytasd a kezelést lefelé a gerinc mentén, egészen a farkcsontig, és végül az ötödik hátsó pozícióval (T pozíció) fejezd be. A gerinc pozíció segít a hátpanaszok enyhítésében, valamint porckorongkopás és degeneratív betegségek esetén.

TOMPOR-LÁBSZÁR-SAROK POZÍCIÓ

Helyezd egyik kezedet a kezelendő ülőgumóra, vagy fölötte a keresztcsontra, a másikat az azonos oldali sarokra. Amikor csak lehet, mindkét testfél részesüljön ebben a kezelésben. Ez a pozíció az ülőidegszába fájdalmainak enyhítésére szolgál. Kezeld az egész lábszárat a tomportól a sarokig.

RÖVID REIKI-KEZELÉS

Ez a kezelés stresszhelyzetekben és fejfájás esetén hatásos, mert egyensúlyba hozza a csakrákat olyan esetekben is, amikor teljes reiki-kezelésre nincs idő, vagy a befogadó túlságosan feszült, és energia-feltöltésre szorul. A befogadó kényelmesen leül, lábát nem keresztezi, két keze a

combján nyugszik. A kezelés előtt és után simítsd végig az aurát. Ez megnyugtat és felfrissít, különösen akkor, ha az utolsó simító mozdulattal a keresztcsonti terület felől a fejtetőig haladsz. elsősegélyként a tizes és tizenegyes pozíciót használd.

EGYES POZÍCIÓ

Helyezd kezedet gyengéden a vállakra, hogy ezáltal szeretetteljes kapcsolatot teremts.

KETTES POZÍCIÓ

Helyezd kezedet a fejtetőre, szabadon hagyva a korona-(hetedik) csakrát.

HÁRMAS POZÍCIÓ

Helyezd egyik kezedet a nyúltagy tájékára (a tarkó és a nyak találkozásánál), a másikat a homlokra.

NÉGYES POZÍCIÓ

Helyezd egyik kezedet a hetedik nyakcsigolyára (a kiálló csigolyára), a másikat az ádámcsutka alatti mélyedésre.

ÖTÖS POZÍCIÓ

Helyezd egyik kezedet a mellkas közepére (szegycsont/szívközpont), a másikat ezzel egy magasságban a lapockák közötti területre.

HATOS POZÍCIÓ

Helyezd egyik kezedet a hasra, lefedve a napfonatot (harmadik csakra), a másikat ezzel egy magasságban a hátra.

HETES POZÍCIÓ

Helyezd egyik kezedet a köldök alá, a másikat ezzel egy magasságban a hátra (a keresztcsont tájára). Ezzel befejezheted a kezelést, vagy ha még van néhány perc, akkor a nyolcas és kilences pozícióval, a térd és a lábfej kezelésével folytathatod.

NYOLCAS POZÍCIÓ

Helyezd egyik kezedet a keresztcsont-(első) csakrára úgy, hogy újjaid lefelé mutassanak, másik kezedet az egyik térdre. Utána a másik oldalról kezeld a másik térdet is.

KILENCES POZÍCIÓ

Helyezd kezedet a lábfejekre.

TIZES POZÍCIÓ

Helyezd egyik kezedet a hát felső részére, a lapockák közé (a szív magasságában), a másikat a napfonatra.

TIZENEGYES POZÍCIÓ

Helyezd egyik kezedet derékmagasságban a hátra (a vesék és a mellékvesék magasságában), a másikat ezzel egy magasságban a hasra.

MENTÁLIS GYÓGYÍTÁS

Mentális gyógyítás során a közvetítő a reiki-szimbólumok segítségével kapcsolatba kerül a tudat rejtett területeivel. A második szimbólum közvetlen kapcsolatot teremt a befogadó felettes tudatával, amelyet Felsőbb Énnek is szokás nevezni, valamint a tudatalattival, s ezáltal mélyebb tudáshoz jut a problémák és betegségek okai, gyógyításuk programozása és körülményei tekintetében. A mentális gyógyítás segíthet a tévútra került energiák átalakításában, hogy a befogadó

optimizmust, szeretetet és boldogságot élhessen át. Az ilyen jellegű gyógyítás során különböző formákban kerül át a tudás a tudatalattiból az éber tudatba. Váratlan felismerések formájában érkeznek üzenetek, napvilágra kerülnek a problémák okai. Egy könyvben olvasott mondat például váratlanul rávilágíthat a problémára: megkapod az üzenetet, amelyre szükséged van. A szorongást, a szenvedélybetegségeket meg a többi mentális, spirituális zavart pozitív irányban is lehet befolyásolni. Különösen olyankor hasznos ez, amikor fizikai betegségek mentális vagy spirituális okait keressük. A mentális gyógyítás lehetőséget ad múltbeli beidegződések tudatosítására. Ez az első lépés a gyógyulás felé. Minél inkább tudatára ébredsz annak, hogy mit gondolsz önmagadról, és milyen állapotban van az önbecsülésed, annál világosabban látod át saját belső programodat és hitrendszeredet. A mentális gyógyítás arra ösztönöz, hogy életed mind tökéletesebb megértésére törekedj. Mi az, amit még be akarsz vonni, be akarsz építeni az életedbe? Pozitív megerősítések alkalmazásával a tudat erejét is felhasználhatod a belső fejlődés, a minden szinten végbemenő gyógyulás érdekében. A mentális gyógyítás nagy felelősségtudatot követel a közvetítőtől, hiszen közvetlen kapcsolatba kerül a befogadó tudatalattijával és felsőbb tudatával. A befogadó tudatalattija megjegyyez minden üzenetet, amelyet a mentális síkon küldesz. Tudatod ezért legyen tiszta, nyugodt és üres. Tudatod kiürítéséhez megpróbálkozhatsz a "halandzsa-meditációval. Csak akkor használd a mentális gyógyítást, ha megkaptad a befogadó hozzájárulását, és kizárólag az ő érdekében alkalmazd. A mentális gyógyításhoz a befogadó egy széken foglal helyet. A kezelés körülbelül tizenöt percig tart, és a szokványos reikikezelés keretében is sor kerülhet rá. Önmagadat is részesítheted mentális kezelésben, például reggel, vagy este, lefekvés előtt. Ha önmagadon alkalmazod a mentális gyógyítás technikáját, elmélyítet kapcsolatodat tudat alattiddal, Felsőbb Éneddel, és jobban megismered önmagadat.

"A mentális kezelés alatt nagyon nyitottnak éreztem magam. Hirtelen, mintha egy lámpa gyulladt volna ki bennem, világossá váltak olyan dolgok, amelyeket korábban nem értettem." HENRY

A mentális gyógyítást megerősítések segítségével végezheted. Ezek olyan pozitív állapotot írnak le, amelyet el akarsz érni. Vizualizáld, azaz képzelj magad elé ezt az állapotot, legyen az testi, szellemi vagy tudati jellegű. A következő megerősítés igen hatékony lehet, de magad is megfogalmazhatsz hasonlót. "Én (név) szeretem magamat, pusztán azért, mert az vagyok, aki vagyok." Szíved megnyílik ettől, az önmagaddal való küzdelem, önmagad elutasítása szelíden, könnyek között feloldódhat. Ennek a megerősítésnek a kimondása közelebb hoz magadhoz. Ebben az állapotban képes vagy szeretni és elfogadni önmagadat. Ez a megerősítés mindhárom területet, a tudatot, a testet és a lelket is magában foglalja. Ha csak az egyik területtel foglalkozol, használd ezt a mondatot: "Én (név) most szeretem és elfogadom a testemet." Ha csak az érzelmekkel foglalkozol, használd ezt: "Én (név) megnyitom szívemet, és most elfogadom minden érzelmemet." Ha a mentális területtel foglalkozol, ezt használd: "Meditációm napról napra mélyebb és mélyebb."

HALANDZSA-MEDITÁCIÓ

Az elme szavakban gondolkodik, tehát az értelmetlen gagyogás

segít megszabadulni gondolataidtól. Kezedd el hadonászva, fejedet ingatva engedd, hogy tested is kifejezze magát. Ezt egyedül és csoportban is végezheted. Jó módszer ez a mentális gyógyítás előtti lazításra.

1. Hunyd le a szemed, és kezdj el halandzsászni -gondolkodás nélkül adj ki mindenféle hangot, mintha olyan idegen nyelven beszélnél, amelyet nem értesz.

2. Tizenöt percen át oldódj fel a halandzsában. Engedd ki magadból mindent, ami csak kikívánczik. Testedet is engedd szabadon.

3. Utána feküdj hason tizenöt percig, és képzelj el, hogy minden kilégzésnél beleolvadsz a padlóba.

TÁVGYÓGYÍTÁS

A gyógyításnak ez a fajtája a második fokozat részét képezi. Lehetővé teszi, hogy a távolba is eljuttathass mentális üzeneteket, gyógyító erőket. Ez a jelenség a gondolatátvitelhez hasonlítható. Bizonyára veled is előfordult már, hogy eszedbe jutott valaki, és utána még aznap levelet kaptál az illetőtől, vagy felhívott telefonon. Az ilyen esetek pusztán véletlennek látszanak, de arra szolgáltatnak bizonyítékot, hogy mentális szinten a gondolatok továbbíthatók (telepátia). A rádió- és tévétechnikához hasonlóan mi is a "drót nélküli" átvitelt használjuk a távgyógyításban. Tudjuk, hogy a rádió- és tévéhullámok, bár az emberi szem számára láthatatlanok, mégis terjednek a térben. A harmadik szimbólum segítségével ehhez hasonló energiaátvitelt valósíthatsz meg: mentális kapcsolatba léphetsz olyan személyekkel, akik fizikai értelemben nincsenek jelen. A távgyógyítás módszerét a megfelelő vizualizációs technikával alkalmazzuk az , a gyógyító energiát "fényhídon" át küldjük a befogadónak. Ezzel az eljárással nagy távolságra küldhető az életenergia. A távgyógyítás során a gyógyító erő jelentősen megnövekedhet, mert a mentális tevékenység igen erős; a befogadók általában mégis a közvetlen érintéssel végrehajtott kezelést érzik határozottabban, pedig az energia mindkét esetben ugyanaz, csak az intenzitása különbözik. Közvetítőként nagyon határozottan érezheted a különböző energiaáramlatokat a befogadó testében. Pontos fogalmat alkothatsz arról is, hogy mi baja van a befogadónak; és hogyan fogadja a kezelést. Érdemes a távgyógyításos kezelés után feljegyzéseket készíteni mindazokról a tapasztalataidról, amelyeket később levélben vagy telefonon közölni akarsz a befogadóval. Célravezető, ha előre megállapodtok a kezelés időpontjában, és a befogadó leül vagy lefekszik, mert jobb, ha a kezelés közben nem foglalkozik mással. Ha személyesen nem ismered a befogadót, a vizualizáció elősegítésére használhatsz egy róla készült fényképet, hogy figyelmedet a kívánt helyre összpontosíthasd. A távkezelés általában tizenötötől harminc percig tart. Távgyógyítást alkalmazhatsz minden olyan esetben, amikor a távolság vagy időegyeztetési gondok miatt nem tudsz találkozni a befogadóval. Ha például a befogadón operációt hajtanak végre, a műtét előtt és után (de nem a műtét közben) kezelést adhatsz neki. Akarata ellenére senkit sem részesíthetsz kezelésben. Ha nem tudtál valamely kijelölt időpontban megállapodni a befogadóval, a mentális kapcsolat kezdetén kérdezd meg az illetőtől, hogy kíván-e távkezelésben részesülni általad. Ugyanez vonatkozik arra az

esetre, amikor barátok közötti előzetes megállapodásról -van szó. Mindig kérj engedélyt, sose cselekedj önhatalmúlag. Fontos az is, hogy tudj az úgynevezett "segítői csapdáról" - arról az állapotról, amikor olyan jólesik másokon segítened, hogy a szándékaid gyanússá válnak. A reiki szelíd gyógy mód, nem erőszakolható rá senkire. Ha valaki nem kér belőle, tiszteletben kell tartanod a kívánságát. Általánosságban az a legjobb tanács, hogy várj, amíg megkérnek rá, mielőtt reikit küldenél. Bármikor kísérletezhetsz azzal is, hogy önmagadnak küldesz távgyógyító arát. A távgyógyítás technikáját alkalmazva fényt és gyógyulást küldhetsz problémás területekre, megoldatlan helyzetekre. A második és harmadik szimbólum használatával összeötvözheted a mentális és a távgyógyítás módszereit. Móddobban áll a távolabbi múlttal is dolgozni; például gyermekkori traumákat, régi sebeket is kezelhetsz. A távgyógyítás segítségével reikit adhatsz más embereknek, állatoknak és növényeknek is. Ül össze reikis barátaiddal, és küldjétek békét sugárzó, gyógyító gondolatokat az egész bolygónak. A reiki csoportos használata rendkívül erős energiamezőt hoz létre. A távgyógyítás pontos menetét a második fokozat szemináriumán tanítják meg.

A BOLYGÓ GYÓGYÍTÁSA

Nyugtalan időszakokban, katasztrófák és háborúk esetén az egész földgolyó számára küldhetsz reikit, de egy-egy meghatározott területre is összpontosíthatsz.

A CSAKRÁK HARMONIZÁLÁSA

Az energiaközpontok (csakrák) kiegyensúlyozására szerfölött hatékony eszköz a reiki. Mivel a reiki alappozíciói a hét fő csakra elhelyezkedéséhez igazodnak, a csakrák harmonizálását egyetlen reiki-kezelésbe is könnyűszerrel beillesztheted, de külön is kezelheted az energiaközpontokat. Ez a kezelés tizenöt-húsz percig tart. Minden csakra az egyéni fejlődés egy-egy vonatkozását tükrözi. Ha a csakráink közötti energiaáramlás akadályba ütközik, felbillenhet az egyensúly, és ebből lelki vagy fizikai betegség következhet. A reiki segítségével harmonizálhatod, kiegyensúlyozhatod a csakrákban mutatkozó energiahiányt vagy fölösleget. Általában elmondható, hogy a fejben túlságosan sok az energia, a test alsó részében pedig kevés. A korona- (hetedik) csakrának nem kell energiát adni, így a csakrák harmonizálása során nem is érintjük meg. Egyik kezedet a gyökér- (első) csakrára, a másikat pedig a homlokra, azaz a harmadik szem (hatodik) csakrára helyezve könnyen kiegyenlítheted ezt az egyensúlytalanságot. Nyugtasd két kezéd könnyedén a két ponton mindaddig, míg a két csakrában azonos energiaszintet nem érzel. Eleinte hőmérséklet-különbséget is tapasztalhatsz a két terület között, az egyiket hidegnek, a másikat melegnek érezheted, ilyenkor addig folytasd a kezelést, amíg két kezéd azonos hőmérsékletű nem lesz. Ekkor helyezd egyik kezéd a torok- (ötödik) csakrára, a másikat a szakrális (második) csakrára. Itt is addig tartsd a kezéd, ameddig ugyanazt az energiaszintet nem érzékeled mindkettőben. Úgy is helyreállíthatod a csakrák egyensúlyát, hogy egyik kezedet a gyökér- (első) csakrára helyezed, és a másikkal ezzel hozod egyensúlyba sorban a többit. Ugyanez vonatkozik a harmadik szem (hatodik) csakrára. Nyugtasd egyik kezedet a befogadó homlokán, a másikat helyezd sorban a többi csakrára. Ez a kiegyensúlyozó kezelés olyankor tesz jó szolgálatot, ha a fejben túlságosan sok az energia, és ennek egy részét az alsóbb csakrákhoz akarod irányítani. A csakrák harmonizálása

a megfelelő szimbólum használatával is megvalósítható .

"Sokáig rettegettem attól, hogy felnyissam a bennem rejlő Pandora-szelencéket, de most, hogy elkezdtem feldolgozni a tartalmukat, nagyon izgalmasnak érzem az egészet." ELAINE

KORONA (HETEDIK) CSAKRA

Az agy felsőrésze, jobb szem, tobozmirigy

Az "egy"-ség tudata, spirituális tudatosság, kitágult tudat, bölcsesség, intuíció, a Felsőbb Énnel és a belsőirányítóval, a mindent befogadó szeretettel való kapcsolat

HARMADIK SZEM (HATODIK) CSAKRA

Az agy alsó része, bal szem, orr, gerinc, fül, agyalapi mirigy

Látnoki képesség, telepátia, az akarat központja, gondolatszabályozás, belső látás és megértés, ihlet, spirituális megvilágosodás

TOROK (ÖTÖDIK) CSAKRA

Torok, pajzsmirigy, a tüdő felső része, felkar, tápcsatorna
Önkifejezés, kommunikáció, kreativitás, felelősségérzet

SZÍV (NEGYEDIK) CSAKRA

Szív, tüdő, keringés, csecsemőmirigy

Érzelmeközpont, mások és önmagunk szeretete, béke, empátia, megbocsátás, bizalom, spirituális fejlődés, együttérzés

NAPFONAT (HARMADIK) CSAKRA

Gyomor, máj, epehólyag, hasnyálmirigy, napfonat
Hatalom, uralkodás, erő, félelem

SZAKRÁLIS (MÁSODIK) CSAKRA

Szaporítószervek, húgy-ivarszervek, vese, nemi mirigyek, lábszár

Elevenesség, életöröm, önbecsülés, érzelmi kifinomultság, kapcsolatok, vágy

GYÖKÉR (ELSŐ) CSAKRA

Mellékvese, húgyhólyag, nemi szervek, gerinc

Életkedv, életerő, túlélés, termékenység, szaporodás .

ALAPOZÁS

Ha valaki "jól meg van alapozva", az azt jelenti, hogy jó a kapcsolata a világgal, "két lábbal áll a földön". Az ilyen ember önmaga közepében helyezkedik el, és erősek a "gyökerei" (ami a gyöker-, azaz első csakrával függ össze). Az alábbi gyakorlatot akkor érdemes kipróbálni, ha az alapjaidat akarod erősíteni, és több földenergiát akarsz felvenni. Olyankor, ha "a fejedben élsz" (túl sokat tépelődsz, ahelyett, hogy a jelen pillanatot élnéd át), ha túl sok gondolat, szorongás, aggodalom kavargat a fejedben, elveszíted kapcsolatodat önmagaddal és a "Földanyával", reiki kezelések előtt is ajánlatos elvégezni ezt a gyakorlatot, hogy megerősítsen, és a jelen pillanatra központosítsen.

A CSAKRÁK ENERGETIZÁLÁSA

1. Állj meg "kis terpeszben", nyugodtan és kényelmesen. Hunyd le a szemed.

2. Végy mély lélegzetet, és miközben kifújod, ejtsd le a vállad lazán, kényelmesen. Ismételd meg kétszer-háromszor,

és minden kilégzésnél lazítsd a testedben lévő feszültséget.

3. Ezután koncentrálj a lábfejedre. Képzeld el, hogy energiát veszel fel a földből. Belégzés közben engedd, hogy a földenergia beáramoljon a bal lábadon keresztül. Elképzeld, hogy az energia a Föld középpontjából árad kifelé, felhalad a bal lábszáradon, át a gyökér(első) csakrán, amely a medencében található, és a föld felé nyitott.

4. Kilégzés közben képzeld el a földenergiát, amint a jobb lábadon keresztül visszaáramlik a talajba, a Föld középpontjába. Öt-tíz perc után itt befejezheted a gyakorlatot, vagy folytathatod a következővel.

5. Ha folytatod, belégzéskor áramoltasd a földenergiát fölfelé a bal lábadon keresztül, majd bocsásd át a szakrális (második) csakrán, és kilégzéskor a jobb lábadon keresztül engedd vissza a földbe. Ugyanígy járj el mind a hét csakrával, egészen a korona- (hetedik) csakráig, minden csakrának körülbelül két percet szentelve.

"A reiki engem teljesen a maga oldalára állított; számomra mindmáig ez az egyetlen a_tökéletesen kielégítő relaxációs módszer." BRIAN

#HATODIK FEJEZET

REIKI A MINDENNAPI ÉLETBEN

Az univerzális életenergia, vagyis a reiki hatalmas, természetes energia, amely mindannyiunkon átáramlik. Ez az alapenergia, amely mindannyiunkat létrehozott, és szakadatlan áramlatban átjár, táplál és életben tart mindent, ami él - embert, állatot, nő vényt. Ez az energia valamennyiünk számára hozzáférhető, mindennapi tevékenységünk során rendszeresen merítünk is belőle, és fel is használjuk. A reiki alkalmazása által feltölthetjük energiakészletünket, és ezáltal testi, érzelmi és szellemi egyensúlyt érhetünk el. A reiki minden élőlényen eredményesen alkalmazható. Az állatok és növények tudata nem olyan, mint az emberi tudat, de ugyanúgy, mint nekünk, nekik is megvan a természetes növekedési ciklusuk, ők is lehetnek egészségesek és betegek, és ők is meghalnak. Ugyanúgy, mint mi, ők is szenvednek a szennyezett környezettől, a stressztől, és baleset is érheti őket. A reiki segíthet ezek hatásának enyhítésében.

NÖVÉNYI REIKI

Az univerzális életenergia ugyanúgy megnyilvánul a növényekben, ahogy az emberekben meg az állatokban. A növények nagyon jól reagálnak a reiki-kezelésre. Ez az egészséges, erős hajtásokban, a dús virágzatban és a hosszú élettartamban nyilvánul meg. Cserepes növényeidnek a gyökértájon adhatsz reikit, oly módon, hogy két tenyereddel körülfogod az egész cserepet, de közvetlenül a gyökereket vagy a sérült szarát is részesítheted reiki-kezelésben. Ha át akarsz ültetni egy növényt, mielőtt betennéd az új cserépbe, kezeld a gyökereit. A magvakat elültetés előtt néhány percen át tartsd a tenyeredben, és természetesen elültetés után is adhatsz nekik reiki-kezelést. Palánták esetében a gyökereket kezeld néhány percen át. Vágott virágoknak a szarát tartsd egy darabig a kezében, később pedig néha az egész vázát fogd körül tenyereddel. Ha

alkalmad nyílik rá, próbálj reikert adni a fákknak. Ha tudod, öleld körül a törzsüket. Ha ez nem lehetséges, akkor helyezd kezedet a fatörzsre, vagy a törzs mellett a földre. Az ilyen kezelés után úgy érezheted, mintha "feltöltöttél" volna -harmónia és erő tölt el. Megbetegedett erdők kezelésére alkalmasabb a távgyógyítás módszere. Ugyanígy a saját kertedet is kezelheted. Zöldegyes vagy gyümölcsöskerted a rendszeres reiki kezelésért cserébe erős, egészséges növényekkel és bőséges, jó minőségű terméssel jutalmaz meg.

"Én a reikert arra használom, hogy egyensúlyba hozzam energiámat, és feltöltsöm önmagam. A reiki segít abban, hogy spirituális utamat járjam." KARIN

"Sokkos állapotba került madarak igen jól reagálnak a reiki gyógyító melegére. Pár percre lehunyják szemüket, aztán hirtelen elröppennek." ALISON

REIKI AZ ÁLLATOKNAK

Az állatok szemlátomást szeretik, ha reikert adunk nekik, azonnal érzékelik, hogy valami különleges dolgot kapnak az ember kezéből. Igen ritka eset, hogy egy állat nem fogadja el a reiki-energiát; a kezelés alatt többnyire elcsöndesednek, megnyugszanak, és ezt az embernek tiszteletben kell tartania. Az állatok általában a testtartásukkal közlik, hogy hová tedd a kezdet a testükön. Ha egy bizonyos belső szervet akarsz kezelni, az emlősök esetében kiindulhatsz abból, hogy körülbelül ugyanott helyezkedik el, ahol az emberi szervezetben. A legtöbb háziállatnak (a kutyanak, a macskának, a lónak, a szarvasmarhának stb.) ugyanolyan az anatómiai felépítése, mint a miénk. Minden kezelés alkalmával azokra a testtájakra fordíts különös figyelmet, amelyeknek nagyobb az energiafelvétele. Az ilyen helyekre több időt szánj, mint az átlagos területekre, ugyanúgy, ahogy emberek esetében tennéd. Az állatok esetében a belső elválasztású mirigyek kezelése mindig jótékony hatású. A macskák, a kutyák és általában az állatok hajlamosak arra, hogy mindaddig fekvő maradjanak, ameddig a reikere szükségük van, és ha eleget kaptak, fölkelnek vagy elugranak. Húsz-harminc percnyi kezelés általában elég szokott lenni. Műtéten átesett állatoknak közvetlenül az operáció után igen jót szokott tenni a reiki. Az ezt követő mindennapos, rendszeres kezelés tetemesen felgyorsítja a lábadozást. A műtéti altatás előtt kis és nagy állatok számára egyaránt ajánlott a reiki: készséggel elfogadják a reikis kezek megnyugtatóását. Légzésük lelassul, szívverésük szabályos lesz. A reiki abban is segít, hogy sokkal gyorsabban magukhoz térjenek az altatásból. Nyugtalan, izgatott állatokat simogatással, halk beszéddel sokszor meg lehet nyugtatni, de ha mégsem, akkor próbálkozz távgyógyítással. Ez állatkerti állatokra is érvényes, vagy olyanokra, amelyek túlságosan veszélyesek ahhoz, hogy közel menj hozzájuk. Ha nagy testű háziállatot kezelsz, például lovat vagy tehenet, kezedet közvetlenül a problémás területre teheted. Az állatok általában szeretik, ha megérintik a fejüket - a fül mögött, az áll alatt, valamint a szemek fölött a homlokokon. Szükség szerint kezelheted a hasukat, a mellkasukat, a hátukat, a végtagjaikat. Halak és madarak esetében az akvárium vagy a kalitka oldalához tedd a kezdet. Kisebb madarakat egyik tenyeredbe vehetsz, és a másikat föléjük boríthatod. Katasztrófa helyzetben lévő állatok, kihalással fenyegetett fajok esetében távgyógyítást is alkalmazhatsz. Mivel az ember közvetlen közelében élnek, a kisebb háziállatok

különösen hajlamosak az olyan emberi nyavalyákra, mint a meghülés, az allergia vagy a daganatos megbetegedések. Állataink is ugyanúgy szenvedhetnek a stressztől, mint mi: immunrendszerük ugyanúgy megsínyli, mint a miénk. Ma már egyre több állatorvos próbálkozik alternatív vagy kiegészítő gyógymódok alkalmazásával, például homeopátiával, Bach-féle virágterápiával vagy reikivel, és egyre több sikert érnek el velük. Sok állaton súlyos nyugtalanság, idegesség, félelem vesz erőt, ha az állatorvoshoz visszük. A várószobában, a vizsgálat alatt vagy amíg injekciót kapnak, tegyük rájuk a kezünket, és bocsássuk át rajta a reikit, hogy megnyugodjanak. A vizsgálat közben az állat kevésbé szorong, ha reikis kéz érinti meg. Sokat segíthetsz . kedvencednek az erős érzelmi reakciók harmonizálásában.

BETEG MACSKA REIKI-KEZELÉSE

Egy vesegyulladásban szenvedő macskát gazdája állatorvoshoz vitt. Az állat erősen lefogyott, életfontosságú szervei nem működtek rendesen. A gazda azért vitte be a macskát, hogy altassák el. Az állatorvos asszisztense képzett reikis volt, azonnal kezelésbe vette az állatot, akiben alig volt már erő, napok óta alig evett. Egy héten át tartó, mindennapos reiki-kúra után azonban annyira rendbe jött, hogy gazdája hazavihette.

REIKI ELSŐSEGÉLY

Vészhelyzetben a szervezet automatikusan a " harc vagy menekülés" állapotába kerül. A mellékvesekéreg fokozza az adrenalin nevű hormon termelését, ami segít a stressz megfelelő kezelésében. Az adrenalint a véráram szállítja a test sejtjeiben, az ember rendkívül éberré válik, és kész reagálni, a mellékvesemirigyek azonban hamar kimerülnek, a feszültség és a stressz megmarad. A vészhelyzetbe került emberek megnyugtatóására és kiegyensúlyozására ugyancsak alkalmas a reiki. A kezelés alatt egyik kezedet előlről a napfonat (harmadik) csakrára helyezheted, a másikat ugyanabban a magasságban a hátra. Ez csökkenti a sokk hatását. Nyugtató hatást érhetsz el azzal is, ha egyik kezedet a tarkóra teszed (a nyúltagy tájékára), a másik kezedet pedig a harmadik szem (hatodik) csakrára. Ha a szituáció vagy a baleseti áldozat testhelyzete olyan, hogy az említett testrészeket nem tudod megérinteni, a kezét fogva adhatasz neki kezelést. Ha baleset történik, mindenekelőtt orvost kell hívni, csak ezután alkalmazd a reikit a sérült megnyugtatóására. Ha az áldozat eszméletlen, az esetleges nyak- vagy gerincsérülések miatt ne próbáld megmozdítani. Mivel a baleseti sérült nagy valószínűséggel sokkos állapotban van, helyezd kezedet a napfonatra (harmadik csakrára), vagy a hátára, a vese és a mellékvese környékére

ROVARCSÍPÉS

Körülbelül 20-30 percen át alkalmazd reiki-kezelést közvetlenül a csípés helyén. Ha azonnal elkezded a kezelést, sikerülhet elkerülni a csípés megduzzadását.

FÉLELEM

Helyezd kezedet a napfonatra (harmadikcsakra), a mellékvesére vagy a tarkóra, és alkalmazd mentális gyógyítást.

SEBEK

Kezedet a seb fölé tartva, adj reikit. Ha a seb be van kötve, akkor a kötésen keresztül.

SZÍVROHAM

Azonnal hívj orvost. Amíg megérkezik, a has felső és alsó részén alkalmazz reiki-kezelést, ne közvetlenül a szívtájékon.

CSONTTÖRÉS

Mielőtt közvetlenül a törés helyét kezelnéd, előbb mindenképpen hívj orvost. Az orvosi beavatkozás után a gipszen keresztül alkalmazhatod a kezelést.

SOKK/BALESET

Azonnal hívj orvost. Amíg megérkezik, a napfonat (harmadik csakra) tájékán és a mellékvesén egyidejűleg alkalmazz reiki-kezelést, később pedig a vállon.

RÁNDULÁS

30-60 percen át kezeld a sérült területet, a sérülés súlyosságától függően megismételve a kezelést.

HORZSOLÁS

Közvetlenül a sérülés helyét kezeld reikivel mintegy 20-30 percen keresztül.

ÉGÉS

A sérülés helye fölé tedd a kezed, ne érintsd meg közvetlenül. 20-30 percen keresztül kezeld, lehetőleg többször is, néhány perces szünetekkel. Megtörténhet, hogy a fájdalom kezdetben erősödik, csak utána csillapul. Ha azonnal elkezded a reiki-kezelést, a hólyagok keletkezése elkerülhető.

" Amikor először hallottam, hogy a reiki elállítja a vérzést, nem akartam elhinni, de azután egy baleset meggyőzött. Csuklómon mély sebbel kórházba kerültem. Azonnal a sebre tettem a kezem, és azt tapasztaltam, hogy a seb alig vérzik." LESLEY

REIKI A MINDENNAPI STRESSZ ELLEN

A stresszről általában azt tartják, hogy ez a test reakciója a hétköznapi követelményeire. Ha nem vagy képes megbirkózni velük, akkor a fizikai, érzelmi és szellemi stressz tüneteit produkálhatod. Ha hosszú időn keresztül szenvedsz a stressztől, a test elveszíti vitalitását és alkalmazkodóképességét. Fogékonyabb leszel a betegségekre, szorongások, félelmek gyötörhetnek, depresszió, kimerültség, ingerlékenység vehet erőt rajtad, gondolataid összezavarodhatnak, olyannyira, hogy nem tudsz helyes döntéseket hozni. Spirituálisan kiüresedetté válhatsz, unatkozó emberré, aki nem talál örömet az életében. Ha a stressz ennyire felhalmozódik, az a fizikai-spirituális szféra folyamatos zavaraihoz vezet. A stressz általános tünetei közé tartozik az aluszékonyság, a fejfájás, az indokolatlanszorongás, a "felhúzott" állapot, a krónikus fáradtság, a koncentrációban, a tanulásban mutatkozó nehézségek, az aggodalom, az ingerlékenység, a gyomorfájás, az emésztési zavarok, a sorozatos meghűlések, a dühkitörések, a kényszeres evés, ivás, dohányzás. Ezek a reakciók rányomhatják bélyegüket a munkahelyi és családi kapcsolatokra is. Szomorúság, düh, depresszió, félelem, frusztráció, gyűlölet, bűntudat, önsajnálát vagy magányosság

esetén a reiki segít helyreállítani és megtartani a belső erőt és a tisztánlátást. Megtanulod, hogy elfogadd érzelmeidet, végigmenj bizonyos fájdalmas folyamatokon, és megerősödve kerülj ki belőlük.

NEVETÉS-MEDITÁCIÓ

Ezt a meditációt nyitott vagy lehunytt szemmel is végezheted. Amikor reggel felébredsz, még mielőtt a szemed kinyitnád, nyújtózz jó nagyot, feszítsd ívbe az egész testedet, mint a macska. Néhány perc múlva kezdj el nevetni. Húzd el a szád sarkát, és neved, akkor is, ha semmi kedved hozzá. Az erőltetett nevetés csakhamar kiváltja a valódit, így nevetve kezded majd a napot. Ez meghatározza egész napi hangulatodat.

A REJTETT FÁJDALOM

A reiki segít átélni a dühöt, a félelmet, a bűntudatot, és segít kapcsolatot találni a mélyben meghúzódó, rejtett fájdalommal. Ennek árán a szíved megnyílik, szeretni kezded önmagad, és elengeded a negatív érzelmeket. Ha felismered és megérted ezeknek az érzelmeknek az okát, egyúttal azt is megtanulod, hogyan alakítsd át őket. A félelemből és a dühből bizalom, szeretet, az összetartozás érzése lesz. A depresszió, a bűntudat életörömmé, vitalitássá, bátorsággá válik. Önmagadban kutatva felderítheted mindazokat a területeket, ahol negatív érzéseket rejtegetsz. Az univerzális életenergia hozzásegít, hogy az alacsonyabb rezgésű érzelmeidet pozitív, magas rezgésű érzelmekké változtasd.

"Csodálatos béke és nyugalom fogott el, úgy éreztem, megerősödöm, és belső egyensúlyom helyreáll." GILL

AZ ÉRZELMEK ELFOJTÁSA

A legtöbb ember elfojtja, "lenyeli" negatív érzelmeit. Nem is szeretnek tudomást venni róluk. Ha elfojtod ezeket a sötét érzelmeket, életerő-energiát veszítesz. Mivel nem akarod az érzéseket átélni, a pozitív érzelmektől is elzárod magad. A reiki rendszeres használatával minden szinten jó közérzetet és harmóniát teremthetsz. Tested egészséges lesz, érzelmileg és tudatilag egyaránt kiegyensúlyozottá válsz. Megtanulod, hogy vállalhatod a felelősséget egészségedért és közérzetedért. A mondás, mely szerint a nevetés egészséges, nem pusztán szólam. A nevetés stimulálja a csecsemőmirigyét, és erősíti az immunrendszert. Ha gyakran nevedsz, pozitívabb szemszögből tekintesz a világra, és nem veszed túl komolyan önmagadat. Nem azonosulsz többé oly szorosan a problémáiddal. A nevetés a szívet is megmozgatja, s ezáltal segít megszabadítani a negatív energiáktól. A test vitalitását is fokozza, már pusztán amiatt is, mert nevetés közben mélyebbeket lélegzik az ember. A nevetés felér egy szívmasszázsral, egyszerűen ez a legjobb orvosság - és ráadásul ragályos!

REIKI AZ ÉRZELMI PROBLÉMÁK ELLEN

Amikor önmagadban vagy másokban negatív érzelmeket észlelsz, próbáld meg közvetlenül arra a pontra helyezni a kezedet, ahol a befogadó az érzelmet érzi. A fejpozíciók lecsöndesítik a gondolatokat, nyugodt hangulatot teremtenek, és olyan pozitív dolgok felé képeznek átmenetet, mint a bizalom, a biztonság, az intuíció, a béke.

"A meditációt a reiki sokkal erőteljesebbé és gazdagabbá tette." VALERIE

FÉLELEM ÉS FESZENGÉS

Helyezd kezedet az egyes és a négyes fejpozícióba. Ez megnyugtat, és segít megszabadulni a negatív érzelmektől. Az egyes és hármás elülső pozíció erőt, bizalmat, életörömet kölcsönöz. A hármás hátsó pozíció erősíti az idegeket, ellazítja a mellékvesét. Öt-öt percig tartsd kezedet ezekben a pozíciókban, vagy mindaddig, amíg a mentális egyensúly helyre nem áll.

HANGULATINGADOZÁS ÉS DEPRESSZIÓ

A kettes és négyes fejpozícióval próbáld meg elsimítani kedélyállapotod hullámzását, földérinteni hangulatodat. Ezenkívül alkalmazd az egyes és hármás elülső pozíciót, és legalább tíz percen át a hármás hátsó pozíciót. A fejpozíciók beszabályozzák a tobozmirigy és az agyalapi mirigy működését, amelyek a hormonális egyensúlyról gondoskodnak. Növekszik az úgynevezett endorfinok - a szervezet által előállított "boldogsághormonok" - kiválasztása is. Az egyes és hármás elülső pozíció fokozza az ember önbecsülését, így könnyebben kapcsolatba kerülhet a belső erővel.

INTENZÍV SZELLEMI MUNKA

Ha valamilyen okból különleges szellemi megterhelés előtt állsz, például beszédet kell tartanod, vagy éppen vizsgázol, a fejpozíciókat alkalmazd, különösen a kettest és a négyest, hogy serkentsd a rövid és a hosszú távú memóriát. Ha lámpalázás vagy, tedd egyik kezedet a napfonat- (harmadik) csakrára, a másikat a homlokodra, a harmadik szem (hatodik) csakrára. A fejben fellépő energiafőlönsleg így a napfonatba épül be. Az energia értelmi és érzelmi szinten is harmóniába kerül, ami nyugalmat teremt, és felemésztí a szorongást.

STRESSZ ÉS AGGODALOM

Ha stressz alatt állsz, alkalmazd a hármás hátsó pozíciót a vesék felett. Ez a mellékvesék helye, amelyek az adrenalin nevű hormont termelik. Ha ebben a pozícióban adsz önmagadnak reiki-kezelést, ellazulsz, és enyhíted a mellékvesék terhelését, lelassítod az adrenalintermelést. Ha hajlamos vagy az aggodalmaskodásra, mindennap kezeld így önmagad. Ez megerősíti önbizalmadat és önbecsülésedet. Megpróbálhatod az egyes és kettes fejpozíciót, az egyes elülső pozíciót a mellkas közepén, valamint a hármás hátsó pozíciót vesemagasságban. Ebben az esetben tizenöt percet szánj minden pozícióra. Ha rendszeresen alkalmazod a reikit, sokkal könnyebb lesz derűs, pozitív hozzáállást kialakítanod önmagad és a világ iránt.

"A második fokozat óta az életem érzelmi és mentális része fantasztikus mértékben kitisztult. A reiki rajtam keresztül is működik." Bos

ÁLMATLANSÁG

Ha éjjel nem tudsz elaludni, vagy túlságosan sokat vagy ébren, mindennap kezeld önmagad. Az egyes, kettes és négyes fejpozíció segít kikapcsolni, és megkönnyíti az elalvást. Próbáld meg azt is, hogy oldaladra fekszel, és az úgynevezett magzati pozícióban helyezkedsz el.

SZEMÉLYES KAPCSOLATOK

A reiki tökéletes eszköz arra is, hogy közelebb hozzon életed többi résztvevőjéhez. Mentális és érzelmi sebek begyógyulhatnak, működési zavarok megszűnhetnek, és idővel olyan közelség is kifejlődhet, amilyen korábban nem is létezett.

A KAPCSOLAT JAVÍTÁSA

A reiki-energia folyama erősíti a szeretetre való képességedet, és intenzívebbé teszi a többi emberhez fűződő kapcsolataidat. Az egyes elülső pozíció aktivizálja a szív(negyedik) csakrát, és erősíti a pozitív érzéseket: az örömet, a boldogságot, az elégedettséget. Hatására feltétel nélküli szeretettel szemléled környezetet. Ha valakihez fűződő kapcsolatodat akarod javítani, intenzívebbé tenni, próbáld ki a szívkapcsolat gyakorlatot. Ezt a gyakorlatot viták, nézeteltérések elkerülésére is használhatod.

"Ragyogó fényt éreztem, és szívközpontomban szeretet és öröm áradt szét.

INGERÜLTSEÉG, DÜH

Ha dühös vagy, ellenőrizhetetlen indulat kerített hatalmába (ahogy mondani szokás: "vöröset látsz), tedd a kezed a szív(negyedik) csakrára, az egyes elülső pozícióban. Ezután helyezd kezedet a kettes és hármas elülső pozícióba. A szív- (negyedik) és a napfonat- (harmadik) csakra kezelése lecsillapít, helyreállítja érzelmi és mentális energiáid egyensúlyát. A vesetájékon is elhelyezheted kezedet, a hármas hátsó pozícióban oldalt). Ez megnyugtatja és erősíti idegeidet, hogy könnyebben kilazulhass. A második fokozat technikai különösen alkalmasak a legkülönbözőbb pszichológiai és spirituális problémák kezelésére. A második fokozat nagy erejű, titkos szimbólumainak használatával a gyógyító energiát felhasználhatod arra is, hogy mélyen gyökerező mentális és spirituális problémák okait felkutasd és felszámold önmagadban is, másokban is.

"Az energia csak úgy sugárzott körülöttem, lényem minden zugába behatolt, megérintett, megnyitott, meggyógyított."

PAMELA

SZÍVKAPCSOLAT GYAKORLAT

Ha mindennap néhány percen át közösen végzitek ezt a gyakorlatot, partnereddel együtt jobban megnyitok majd a feltétel nélküli szeretetre. Ha partnereddel nézeteltérésed van, lehetőleg közvetlenül utána ugyancsak végezzétek el. Ha akarjátok, gyerekekkel is megpróbálhatjátok. Fekvő testhelyzetben, egymással szembe fordulva is végezhető. Halk, szelíd zene szólhat a háttérben.

1 Üljetek le egymással szemben, hogy könnyen elérjétek a partner szív- (negyedik) csakráját a mellkas közepén.

2. Mindketten helyezétek jobb kezeteiket a partner szívközpontjára. Bal kezeteiket tegyétek a partner jobb kezére.

3. Most egy ideig nézzetek egymás szemébe. Két-három perc elteltével hunyjátok le szemeteiket. Erős szeretetet és egységet fogtok érezni. Maradjatok ebben a helyzetben, ameddig jólesik -akár 15-20 percig is.

A REIKI FELHASZNÁLÁSA

A második fokozat technikáinak alkalmazásával sokféle céllal felerősíthető a reikienergia áramlása.

HELYISÉG MEGTISZTÍTÁSA

A reiki-energia felhasználható arra is, hogy tárgyakat vagy helyiségeket feltöltsünk, megtisztítsunk. Ez olyankor nagyon hasznos, ha utazás közben szállodai szobákban éjszakázol, vagy amikor úgy érzed, hogy a helyiség, ahol tartózkodsz, tele van negatív energiával. Az első szimbólum segítségével felerősített univerzális életenergiával megtisztíthatod a szoba légkörét a negatív hatásoktól, és harmonikus rezgésekkel töltheted fel. Ez a módszer arra is kiválóan alkalmas, hogy kezelés előtt megtisztítsd a helyiséget, ahol a kezelés zajlik.

TÁRGYAK

Mivel minden anyag valójában sűrű rezgésekből áll, a legközönségesebb tárgyakat is részesítheted reiki-kezelésben, például a lerobbant autót, a beszorult zárat, gépeket, mindenfélét. A reiki sok olyan esetben segít, amikor az adott tárgy valójában nem ment tönkre, csak valamiért "nem hajlandó" működni.

ÉTELEK ÉS ITAL GAZDAGÍTÁSA

Ételedet, italodat is gazdagíthatod reiki energiával, megnövelheted a tápértéküket. Ha például gyakran étkezel vendéglőben, megváltoztathatod az étel rezgését, az első szimbólum segítségével megtisztíthatod az ennielőt, miközben kezdet kis ideig fölötte tartod. Ugyanennek a szimbólumnak a felhasználásával főzés közben is alkalmazhatod a reikit, például amikor kenyeret sütsz, vagy salátát készítesz.

ENERGIASZAPORÍTÁS

Reiki-kezelés közben, az első szimbólum használatával megnövelheted a rendelkezésre álló általános energia mennyiségét, mielőtt kezdet a befogadó testére helyeznéd. Azokon a helyeken alkalmazd a szimbólumot, ahol növelni akarod az energia mennyiségét, akár minden egyes alkalommal, amikor pozíciót váltasz.

SZEMÉLYES VÉDELEM

A mindennapi életben is használhatod az első szimbólumot a külső energiák elleni védelem céljából. Ha úgy érzed, hogy mások energiája zavarja vagy elnyomja a tiédet. Például zsúfolt teremben, tömegben, buszon vagy vonaton a szimbólumot magad elé képzelve oltalmazó energiapajzsot hozhatsz létre önmagad körül.

KÖZPONTOSÍTÁS

Minden reiki-kezelés előtt a magad elé rajzolt első szimbólum segítségével központosítsd önmagadat. Ez nemcsak a központosításban játszik szerepet: egyúttal megerősít abban a tudatban, hogy az univerzális életenergia csatornája vagy.

MEDITÁCIÓ

A reiki alkalmazásával csodálatos meditációs állapotba kerülhetsz. A reiki mélyebb rétegeket érint meg benned, és megteremti a személyiség magjának, más szóval léleknek nevezett részéhez vezető kapcsolatot. Rákapcsolódhatsz a forrásra, és átélheted a nagy egésszel való azonosságot. A nagy erejű első szimbólumot meditációd tudatosságának fokozására is felhasználhatod. Így magasabb rezgésű fényenergiát hozol létre önmagadban és környezetekben,

ezáltal könnyebben emeled tovább tudatosságod szintjét, pontosabban érzed testedet, gondolataidat, érzéseidet. A meditációban az ember ellazul, kienged, visszatalál lényének legbelső magjához. A meditáció akarát és cselekvés nélküli állapot, amelyben az ember csöndet és békét él át. A béke-meditáció a szív- (negyedik) csakrára hat.

KRISTÁLYOK ÉS ÁSVÁNYOK KEZELÉSE

Igen hatékony reiki-kezelésben részesíthetsz ásványokat is, például kristályokat, drágaköveket, ékszereket. Ha az ilyen ékszert viseled, az pozitív energiaforrásként működik. Tartsd a kezelni kívánt tárgyat néhány percig hideg folyó víz alá, s utána tartsd fölé a kezed. Ha az energia felerősítésére az első szimbólumot is igénybe veszed, az ásványok nagyon hamar feltöltődnek pozitív energiával.

A REIKI-GYÓGYDOBOZ

A megfelelő reiki-szimbólum használatával, a reiki-gyógydoboz segítségével egyidejűleg több dolgot, személyt, problémát is részesíthetsz gyógyító kezelésben. A doboz készülhet fából, kartonból, voltaképpen szinte bármilyen anyagból, a fémeket kivéve. Mindhárom szimbólumot használhatod, hogy minden síkon felerősítsd a gyógyító energiát, amelyet egy személy vagy egy megoldatlan probléma (például egy gyermekkori esemény) kezelésére elküldesz.

1 Írd fel egy darab papírra a kezelés tárgyát vagy az érintett személy nevét, és a szimbólumok segítségével töltsd fel gyógyító energiával. Olyan ember esetében, akit nem ismersz személyesen, használhatod a fényképét.

2. Adj kezelést minden egyes témának és személynek, s utána tedd a papirosokat a dobozba.

3. Végül áramoltass reiki-energiát a dobozba.

"A második fokozat óta érzelmi és mentális tekintetben óriási megtisztulási folyamat ment végbe életemben. A reiki rengeteget segített. Nyugodtabb lettem, intuíciónak élesebb, jobban elfogadom az életet." Sarah

A REIKI ÉS MÁS TERÁPIÁK

A reiki technikái igen sikeresen ötvözhetők más terápiákkal. A reiki a természetes gyógyító energiát aktivizálja önmagunkban és másokban, s ezért tökéletesen biztonságos. Sok terapeuta a reiki-energia felhasználásával fokozza a más típusú kezelés hatékonyságát. A reikit kitűnően lehet vegyíteni a masszázssal, a siacoval, az akupunktúrával, az akupresszúrával, a kiropraktikával, az Aura Szóma színterápiával, a Bach-féle virágterápiával, a homeopátiával, a légzésterápiával, a polaritásterápiával, a hipnózissal, a reflexológiával, az aromaterápiával, a kozmetikai masszázssal, és még jó néhány további gyógy móddal. Mivel a testen végzett munka során - például a masszázs, az akupunktúra vagy a kiropraktika esetében - kézzel megérintjük a páciens, a reiki-energia minden kezelés alkalmával automatikusan átáramlik a befogadóba. Aromaterápiával és masszázssal is foglalkozó reiki-gyógyítók megfigyelték, hogy amióta megszerezték a reiki első fokozatát, munkájuk a többi területen is pozitív változáson ment keresztül, intenzívebbé vált. A befogadók számára kellemesebbé vált a kezelés, és maguk a közvetítők is jobb kapcsolatot tartottak fenn személyiségük intuitív oldalával. Pontosan érzik, mi a legjobb a befogadó számára, és nem

fáradnak el olyan hamar, mert hosszabb ideig nyugtathatják kezüket az egyes testrészekben. Az ilyenfajta érintést a befogadó gyakran intenzívebbnek érzi; a személyes élmény a testen túl kiterjed az érzelmi és mentális szférára is. A masszázsterapeutát a reiki hatékonyan megvédi attól, hogy esetleg negatív rezgéseket vegyen át a páciensről. Sok terapeuta úgy érzi, hogy amióta a terápiát reikivel egészíti ki, az általa nyújtott kezelés holisztikus jellege erősödött, nemcsak a fizikai síkon érvényesül. Sok másféle terápiát is alkalmazhatunk a reikivel együtt. Ha emberekkel dolgozunk, és akár az aromaterápiát, akár a pszichológiát gyakoroljuk, a reiki-energia használata mindig megteremti a harmónia kereteit, amelyeken belül az egyén gyógyulásának és fejlődésének folyamata könnyebben és hatékonyabban mehet végbe. Ne féljünk a kísérletezéstől, alkalmazzuk saját szakterületünkön a reikit. Lehet, hogy így fedezzük fel saját egyéni gyógyító módszerünket.

MASSZÁZS

A reiki a masszázssal is tökéletesen párosítható. A reiki önmagában nem masszázstechnika, használata közben nem is alkalmazunk nyomást, sem körkörös mozgást. Az alábbiakban ismertetek néhány javaslatot a reiki és a masszázs kombinálására. Ezeket hivatásos masszázsterapeutáknak szánom, akik az ismert masszázstechnikákat alkalmazzák - az utóbbiak felsorolásától el kell tekintenem. Ha rendelkezel gyakorlattal a masszázsban, próbáld ki az alábbiakat, ha nem, akkor inkább tartózkodj használatuktól. A masszázskézelést általában az egyes fejpozícióval kezdheted. Ez ellazítja a befogadót, és befelé irányítja az energiát. Ezután néhány percen át masszírozd a torok két oldalát és a tarkót. Masszírozd a nyúltagy környékét is, valamint a csontokat a tarkón. Ezután alkalmazd a négyes fejpozíciót, és tartsd a fejet. Néhány percen belül megfigyelheted, hogy a befogadó még mélyebben ellazul, kiengedi a maradék feszültséget. Ez a pozíció bizalmat és biztonságot teremt. Most elvégezheted a teljes fej- és arcmasszázst, ahogy szoktad. Ezután helyezd kezedet a kettős és hármas fejpozícióra, és áramoltasd be az univerzális életenergiát. Majd masszírozd végig a test elülső oldalát, a fejtől a lábfejig. Használj olajat, hogy kezéd simábban tudjon siklani a befogadó testén. Amikor szükségét érzed, a hosszanti és körkörös masszázsmozdulatok között kezéd hosszabban is elidőzhet egy-egy helyen, sőt azokon a területeken is, amelyeken a masszázst már elvégezted. Hallgass az intuíciónak, engedd, hogy teljesen a kezéd vezessen. Ha így teszel, a legjobb pillanatban a legjobb mozgulatot fogod tenni. A fizikai blokádot, a felszabadított fizikai energiák csakhamar elolvadnak, szétfoszlanak. Folytasd a masszázst egészen a lábfejig. Ezután kérd meg a befogadót, hogy forduljon hasra. Masszírozd végig a lábfejétől kezdve fölfelé. Miután a test hátoldalát megmasszíroztad, reiki-kezelést alkalmazhatsz a háton is. Alkalmazd a hátsó pozíciókat az egyestől az ötösig. A legvégén a térd kezelésével fejezd be, majd helyezd kezéd a talpra. A térd kezelése igen fontos, mert itt lehet hatást gyakorolni az érzelmekre, a félelmekre, beleértve a halálfélelmet is. Mindannyian félünk az újtól, az ismeretlentől, a változástól. Ragaszkodni szoktunk előítéleteinkhez, szokásainkhoz, hangulatainkhoz. Mostanában oly sok gyökeres változáson megyünk keresztül (tudatosan vagy tudattalanul), hogy térdünknek rengeteg megerősítésre és energiára van szüksége. A lábfej nagyon alkalmas terület a kezelés befejezésére, mert a talpon található a reflexzónák,

amelyek a különböző szerveknek és testrészeknek felelnek meg. Egy reiki-tanítvány arról számolt be, hogy az első fokozat szemináriuma után kezelést kapott egy barátjától, aki rendszeresen használja a reikit. Amikor barátja a térdét érintette meg, elfelejtettnek vélt képek és emlékek merültek fel benne néhai szerelmével kapcsolatban, aki hónapokkal korábban halt meg. Ez a reiki-tanítvány akkor elfojtotta magában az élményt, és a kezelés során az is eszébe jutott, hogy térdproblémái éppen a gyászesettel egyidőben kezdődtek. A reiki-kezelés hatására a térdekben felhalmozódott feszültség felszabadult. A fájdalom tökéletesen megszűnt, csakhamar ismét hosszú sétákat tehetett.

"A reiki hatására lelassultam és megfiatalodtam. Nagyon szeretek reikit adni barátaimnak, családomnak. Működik!"
ALEXANDER

ALLOPÁTIÁS GYÓGYÁSZAT

A reiki igen hatékonyan alkalmazható az allopátiás gyógyításban is, mivel a test öngyógyító folyamatait erősítve a gyógykezelés minden formáját elősegíti. A reiki a gyógyszeres vagy más jellegű kezelés hatását sem csökkenti, ellenkezőleg: méregtelenít és harmonizál, a test javát szolgálja. Van azonban egy kivétel. A reiki műtét közben nem alkalmazható, holott a távgyógyítás módszerével ezt is meg lehetne oldani. A tapasztalat azt bizonyította, hogy a reiki alkalmazásakor az érzéstelenítés nem működik a kívánt mértékben, mert hatását legyengíti a gyógyító energia. Reikit tehát csak az operáció előtt és után alkalmaz, közben soha. A műtét előtt a reiki megnyugtatja a befogadót, utána pedig segít a páciensnek magához térni az érzéstelenítés és a műtégi trauma hatása alól. A reiki segíti a vese és a máj méregtelenítő tevékenységét, és előmozdítja a narkotikumok kiválasztódását. A törött csontoknak is jót tesz a reiki, de alapvető fontosságú, hogy a töréseket előbb orvosnak kell ellátnia, csak utána lehet elkezdni a reiki-kezelést. Ekkor a reiki tetemesen felgyorsítja a gyógyulási folyamatot, és csillapítja a fájdalmat.

PSZICHIÁTRIAI KEZELÉS

A reiki a pszichiátriában is sikeresen alkalmazható. Szerfölött ajánlatos azonban, különösen neurotikus, pszichotikus és személyiségzavarban szenvedő betegek esetében, hogy a kezelőorvossal szoros együttműködésben használjuk, mert az orvos rámutathat a kezelés közben felmerülhető esetleges komplikációkra. Egy depressziós férfi, aki éppen elektroterápia előtt állt, váratlanul szívtüneteket produkált, így nem kaphatta meg a kezelést. Miközben az orvosi vizsgálat eredményeit várta, egyre nőtt benne a feszültség és az idegesség. Egy reiki-tanítvány felajánlotta, hogy reikikezeléssel segít ellazulnia. Később elmesélte, hogy egyetlen emberben még sohasem találkozott ennyi feszültséggel. A kezelés során kellemes meglepetéssel tapasztalta, mennyire leengedett és kilazult a páciens. Rövid időn belül még kétszer részesítette reiki-kezelésben, és a páciens szorongásai sokat enyhültek. A kezelést utána a tervek szerint az elektroterápiával folytathatták.

HIPNÓZIS

A hipnózis és a reiki jól kiegészítik egymást. Hipnózisos kezelés előtt, közben és után egyaránt alkalmazhatjuk a reikit. Ha így járunk el, a befogadó könnyebben tudatosítja a múlt, a jelen és a jövő eseményeit. Másfelől viszont egy

teljes reiki-kezelés hatását hipnózis által jelentősen felfokozhatjuk, amennyiben hipnotizált állapotban az ellazulás sokkal gyorsabban megy végbe, és sokkal mélyrehatóbb. Ha megtanultad az önhipnózis technikáját, a reikivel kiegészítve tökéletesen új élményekre tehetsz szert. Magnóra rögzített hipnózis bevezető lejátszása után közvetlenül alkalmazhatod az önkezelést. A hipnózis és a reiki hatását egyesítve meghatározott témákra is koncentrálnálhatsz. A hipnózis és a reiki kombinálása különösen alkalmas olyan esetek kezelésére, mint a depresszió, a szenvedélybetegek elvonási tünetei, a gyermekkori traumák, táplálkozási rendellenességek - például a bulimia és az anorexia - és a legkülönbözőbb pszichoszomatikus panaszok. A hipnózist azonban ezeken túlmenően is alkalmazhatod az egyéni fejlődés számtalan területén.

"A reiki hatására elégedettebb lettem önmagammal. Lehetővé tette, hogy feldolgozzam olyan érzelmeimet is, amelyekkel nélküle nem mertem volna foglalkozni, azt sem tudtam volna, mit kezdjek velük. Most, hogy ez az eszköz a kezemben van, biztonságban érzem magam." EMMA

BÖJT

Ősi módszer, amelyet igen sok betegség kezelésére alkalmaznak, többek között a vese és a máj működési rendellenességeire, izületi gyulladásokra, asztmára, emésztési zavarokra, bőrkiütésekre, magas vérnyomásra. A reiki energia mindenféle böjtöléshez segítséget nyújt. Enyhíti a kellemetlen mellékhatásokat, felgyorsítja a böjtölés által felszabadított mérgező anyagok eltávolítását. A reiki-energia a csökkentett táplálékbevitel időszakában erősíti az immunrendszert. Az a legjobb, ha a böjt tartama alatt mindennap teljes kezelést alkalmazol.

BACH-FÉLE VIRÁGTERÁPIA

Ezt a terápiát az 1930-as években dolgozta ki dr. Edward Bach angol orvos. Intuíciójára és érzékenységre hagyatkozva kikutatta és rendszerezte egyes növények virágának gyógyító hatását. Kimutatta, hogy a virágesszenciák összhangot teremtenek a mentális-spirituális síkon fennálló konfliktusok helyén. Egy egyszerű és természetes eljárás segítségével felfogta a virágok energiafrekvenciáját, és virágesszencia formájában tartósította. Ezután megfigyelte, hogy a téves mentális felfogás vagy az érzelmi kiegyensúlyozatlanság által kiváltott betegségek rövidesen elmúltak, ha a páciens bevette a virágesszenciát. Bach olyan esetekben beszél mentális-spirituális konfliktusról, ha az ember elveszíti kapcsolatát a lelkével, nem képes felfogni azokat a finom jelzéseket, amelyeket például az intuíció vagy a lelkiismeret küld neki. Ha az, amit az ember lelke ki akar fejezni, nem esik egybe azzal, amit a személyisége kifejez, akkor az illető mentális-spirituális konfliktusba kerül, és megbetegszik. Az Edward Bach által felfedezett virágok mindegyikének meghatározott energiafrekvenciája van, amely a lélek pozitív energiafrekvenciájának felel meg. Amikor az ember leblokkolt állapotban van, a személyiség csak torzított formában érzékeli a lélek jelzéseit, ha érzékeli egyáltalán. Ilyenkor leszünk áldozatai a negatív hangulatoknak: a dühnek, a depresszióknak, a félelemnek. Ha ebben az állapotban a megfelelő virágesszenciát vesszük magunkhoz, pozitív irányba fordíthatjuk érzelmeinket. A Bach-féle virágterápia szerint a mentális spirituális blokkok fizikai síkon egyénenként más és más módon nyilvánulnak meg,

ennélfogva nincs olyan lehetőség, hogy minden betegség mellé odarendeljük a gyógyításához megfelelő virágot. A betegség természetétől függetlenül sokkal fontosabb az, hogy felderítsük a tanácsot kérő egyén mentális-spirituális blokádjának mibenlétét és azt, hogy ez miként nyilvánul meg. A terapeuta ennek megfelelően állítja össze a megfelelő virágkeveréket a páciens számára, aki azt cseppek formájában, három-hat héten keresztül vagy még tovább szedi. A páciens számára egyedileg kikevert szert tartalmazó üvegcsét a reiki segítségével gazdagíthatjuk univerzális életenergiával. A reikienergia, csakúgy, mint a virágeszencia, finom rezgésekből áll, ez a két módszer tökéletesen kiegészíti egymást. Bach virágai harmóniát teremtenek a tudatban, így a fizikai test terhelését csökkentik. A reiki és a virágterápia igen jól illik egymáshoz, különösen az érzelmileg labilis, egyensúlyhiányban szenvedő páciensek esetében. A virágeszencia azáltal segít feloldani a félelmet, a gátlásokat, a traumákat, a sokkot, hogy finom eszközökkel a tudat szintjére emeli őket, s így feloldhatóvá válnak. A Bach-féle virágterápiát sokan a diszharmonikus mentális és spirituális állapotok megelőzésére, önkezelésre használják. A mentális gyógyítás eszközével ezen túlmenően is kezelhetjük, harmonizálhatjuk az érzelmeket. E folyamat során tudatosíthatjuk magunkban a probléma mélyen rejlő okait. A virágeszenciák segítségével könnyebben kiegyensúlyozhatjuk energiáinkat. Tartsd a virágeszenciát egyik kezedben, a másikat összezárt ujjakkal borítsd föléje. Néhány percen át áramoltasd át az üvegcsén a reiki-energiát. Használhatod az első szimbólumot is, hogy a virágterápiás készítményt még hatékonyabbá tedd. Egyszer reikivel és hét különböző virágból nyert elsősegély-eszenciával kezeltem egy egyéves kisgyermeket. A szülők kapcsolatában válsághelyzet állt be, a gyerek korábban agyhártyagyulladásra ment keresztül, és még nem épült fel teljesen - mindezek együttes hatása az lett, hogy a baba testileg és érzelmileg nagyon legyengült, és teljesen kibillent egyensúlyából. A szülők szerint a gyermek kissé lassú is volt a korához képest. A kezelés elején néhány csepp eszenciát csepegtettem a szájába. Azonnal megnyugodott, abbahagyta a sírást. Ezután mind az anyának, mind a gyermeknek reiki-kezelést adtam. A kezelés alatt a baba szinte láthatóan tért magához a mély kimerültségből. A cseppeket átadtam az anyának azzal, hogy négy héten át mindennap adja be a gyerekeknek. Egy hét múlva felhívott, és közölte, hogy a baba sokkal jobban van. A láza lement, és a véraláfutások - az agyhártyagyulladás tünetei - a kezelés utáni harmadik napon elmúltak a bőréről. Ismét derűssé, elevenné vált, és nagyon hamar utolérte a fejlődésben kortársait.

AURA SZÓMA SZÍNTERÁPIA

Az Aura Szóma színterápiát a nyolcvanas évek elején dolgozta ki egy angol gyógyszerész, Vicky Wall. A holisztikus terápiának ez a formája a színek, a növények, a drágakövek és az illatszerek gyógyító hatását ötvözi. A világtalan Vickyt meditáció közben fogta el az ihlet, hogy dolgozza ki az Aura Szóma szerek első sorozatát. Ő maga nem is látta az alkotóelemek összekeverésekor létrejött ragyogó színeket. Az élénk színek, illóolajok és a drágakövek energiája erőteljes rezgést kölcsönöz ezeknek az anyagoknak.

"Energiáim egyensúlyban tartására és erőnlétem fokozására használom a reikit. Mindkét fokozat sokat segített spirituális utamon." MARK

BÉKE-MEDITÁCIÓ

Ezt a meditációt ülve és fekve egyaránt végezheted - akár az ágyban is, közvetlenül ébredés után vagy elalvás előtt.

1. Ülj egyenesen, lazán; hunyd le a szemed, lélegezz egyenletesen.
2. Tedd jobb kezéd a bal hónod alá, bal kezedet a jobb hónod alá. Lazíts, és minden figyelmedet összpontosítsd mellkasodra a két tenyér közé.
3. Érezd, hogy szívedben a béke érzése keletkezik. Lazíts, és figyeld ezt az érzést.
4. Erre központosítva, ellazult állapotban automatikusan rátalálsz a belső békére. Szíved lecsillapodik, és harmonikus rezgést bocsát ki, amit szeretetként érzékelsz.
5. Maradj ebben az állapotban tíz-tizenöt percig, és élvezd ezt az érzést.

"A reiki segítségével rátaláltam személyiségem legbelső magjára; soha azelőtt nem tapasztaltam ilyet. Hirtelen megismertem önmagamot, és tudom, hogy ezt már senki sem veheti el tőlem." MARIANNE

"A reiki megnyugtatja a haldoklókat. Ellazulnak tőle úgy tűnik, mintha sem ebben a világban nem lennének, sem a következőben." EGY RÁKOSZTÁLYON DOLGOZÓ REIKI-TANÍTVÁNY

Az Aura Szóma eszenciák, amelyeket Vicky belső spirituális útmutatással dolgozott ki, három csoportra oszlanak: úgynevezett "egyensúlyolajok", amelyeket közvetlenül a megfelelő testrészekre kell alkalmazni, a "pomanderek" (illatos gyantákból készült labdacskok, amelyeket nyakba akasztva vagy ékszerbe foglalva viselnek), valamint a "mester-kvinteszenciák", ez utóbbiak beleolvadnak az aurába. Az "aura" szó azt a mindannyiunkat körülvevő elektromágneses mezőt jelenti, amelyet az arra fogékony személyek látnak is. A pomander és a kvinteszencia használatával elérhető, hogy az energiamező színéhez meghatározott színeket keverjünk, s így érvényre juttassuk az Aura Szóma gyógyító rezgéseit. Az eszenciák a finom aurán keresztül fejtik ki hatásukat a fizikai testre. A színek érzelmeket váltanak ki. A kéknek megnyugtató hatása van, az élénkpiros mindig serkentőleg hat, a rózsaszín pedig egyszerre nyugtatja és erősíti a szívet. A pomanderek és a kvinteszenciák használatával megtisztíthatjuk és gyógyíthatjuk az aurát. Amikor a mester-kvinteszenciát alkalmazzuk, az aura energiáját erősítjük, és erre hangoljuk át önmagunkat. A "Lady Nada" elnevezésű eszencia például segít a negatív energiák pozitívvá formálásában, és csökkenti az agressziót. A reiki és az Aura Szóma ugyancsak jó kombináció. Minden reiki-kezelés előtt megteheted, hogy pomandert vagy akár kvinteszenciát simítasz a befogadó aurájába. Az eszenciát intuíciód alapján választhatod ki, tehát azt használd, amelyiket megfelelőnek érzed a befogadó számára. Egyes embereknek például a zöld színre van szükségük a belső tágasság megteremtéséhez, a központosításhoz. Kezelés után önmagadat is megtisztíthatod kvinteszencia vagy pomander segítségével. A "Serapis Bey" nevű kvinteszencia és a fehér pomander kiváltképp alkalmas arra, hogy terapeuták két kezelés között energiatisztítást végezzenek velük. A

reiki-szemináriumokon, különösen az energiaátadás előtt, ugyancsak jót tesz, ha Aura Szóma esszenciákkal megtisztítjuk az aurát. Csodálatos szertartás ez meditáció előtt és behangolás alkalmával is.

REIKI AZ EGÉSZSÉGÜGYI DOLGOZÓK SZÁMÁRA

A reiki-módszer rendkívül hasznos az orvosok, gyermekgyógyászok, ápolónők, pszichológusok, gyógytornászok, fizioterápiával foglalkozók és idősek gondozói számára. Az intenzív osztályok ápoltságainak ugyancsak jót tehet a reiki. Csecsemők és kisgyermekek igen fogékonyak az energiára, az ő védekező mechanizmusuk még nem olyan fejlett, mint a felnőtteké. Évekkel ezelőtt meglátogattam egy kórházban fekvő barátomat. Hosszú, steril folyosón kellett végigmennem, és közben hallottam, hogy valahol egy csecsemő sír keservesen. Mivel senki nem törődött vele, megkerestem a babát, és kezemet kis távolságban a feje fölé tartottam, a kutaccsal egyvonalban. A csöppség abban a pillanatban abbahagyta a sírást. Én magam is elcsodálkoztam ezen a gyors reakción.

ÖREGEK ÉS BETEGEK ELLÁTÁSA

A gyógyítói és gondozói szakmákban, ahol különösen fontos az emberi kapcsolat, a kezelés, a masszázs, a fizikai érintés egészen más jelentőséget kap, ha szerephez jut a reiki. Az öregekre és a betegekre több szinten gyakorol kedvező hatást. Az öregek gyakran fölöslegesnek, partra vetettnek érzik magukat a társadalomban. Életkörülményeink nagy mértékű változásával meglazultak a családi kötelékek, az öregek gyakran elveszítik a talajt a lábuk alól, és úgy érzik, hogy értéktelenné váltak, különösen a fiatal nemzedék számára. Sokan a hozzátartozóiktól távol, e célra létesített otthonokban élnek. Egyre kevesebb örömük van az életben, egyre gyakrabban betegszenek meg, egyre több időt töltenek ágyhoz kötve. A reiki univerzális életenergiája új erőt és energiát adhat az ilyen öregeknek. Időseknek ülő testhelyzetben adjunk reikikezelést. Jó, ha a kezelés rövidebb ideig, csupán húsz-harminc percig tart. Jóllehet a szervezet mindig csak annyi univerzális életenergiát vesz fel, amennyire szüksége van, a hosszabb reiki-kezelés megviselheti az öregeket. Nemegyszer az is elég, ha a segítségre szoruló embernek fogjuk egy darabig a kezét, vagy vállára tesszük kezünket, hiszen a reiki minden érintéssel átáramlik.

REIKI A HALDOKLÓKNAK

A mai társadalomban a haldoklást és a halált még mindig szigorú tabu övezi, bár ez az állapot fokozatosan változik. Félünk a haláltól, a halál a legrosszabb, ami történhet velünk. Pedig a halál része az életnek, természetes folyamat. A halál tökéletesen felszabadító, kiteljesítő tapasztalat is lehet, függetlenül attól, hogy mikor jön el értünk. A születés és a halál a létezés egyes formái között lezajló átalakulási folyamat. A halálban elhagyjuk a fizikai síkot, és a halhatatlan lényeg, a lelkünk továbblép a fejlődés következő szakaszába. A reiki segítségével támaszt nyújthatunk a haldoklóknak, megkönnyíthetjük számukra az átlépés folyamatát. Megfoghatjuk a haldokló kezét, vagy reiki-energiával kezelhetjük őt. A haldokló ember védettséget fog érezni, és könnyebb lesz számára a halál, az átlépés a másik dimenzióba. A reiki nyugalmat ad, de lehetővé teszi, hogy a meghalás természetes folyamata végbemenjen. Ugyanilyen reiki-kezeléssel állatokat is át lehet segíteni a halálba.

"A két beteg, akiket kezeltem, fokozatosan ellazult; éreztem, hogy készek az eltávozásra. Oly simán mentek el, szinte elsiklottak. Mély relaxációban voltak, aztán egyszer csak nem lélegeztek többet." EGY RÁKOSZTÁLYON DOLGOZÓ REIKI-TANÍTVÁNY

CSOPORTOS REIKI

Csoportos kezelés alkalmával megoszthatod az energiát a többi reiki-csatornával és barátaiddal. A kezelési idő általában rövidebb a szokásosnál. A reiki áramlása ilyenkor intenzívebb, az energia aktívabb, a hatása érezhetően erősebb. Öt-hat emberből álló csoport esetén egyvalaki lefekszik, és a többiek felváltva kezelik. Ha valaki súlyos betegségben szenved, a csoportos kezelés különösen hatékony, a legjobb eredmény akkor érhető el, ha hosszú időn keresztül naponta egy vagy több csoportos kezelést kap a beteg, tehát a csoport tagjaitól a kezelés erős elkötelezettséget követel meg. A kezelés elején valaki lesimítja a befogadó auráját. Egyvalaki a fej kezelését végzi, ketten a test jobb és bal oldalára koncentrálnak. Egyikük a combok belső oldalát és a térdet kezelheti, a másik a lábfejet és a talpat. Körülbelül tíz percen át kezeljük ezzel a módszerrel a test elülső oldalát, azután a befogadó forduljon hasra, és további tíz percen át áramoltassuk a gyógyító energiát a hátára és a lábszárak hátsó oldalára. A végén valaki ismét simítsa le a befogadó auráját. A csoport tagjai váltsák egymást, hogy mindenkinek legyen alkalma befogadóvá válni.

KISEBB CSOPORTOK

Háromtagú csoport esetén egyvalaki a befogadó, a második a fejet kezeli, a harmadik az elülső pozíciókra koncentrálnak. Amikor a befogadó hason fekszik, a másik kettő párhuzamosan dolgozhat a hátsó pozíciókkal, fejtől lábbig haladva végig a testen, sort kerítve a térd és a talp kezelésére is. A test mindkét oldala körülbelül tizenöt perces kezelést kapjon. Jót tesz, ha közben halk, meditatív zene szól; ha közben aromaterápiás olajokat égetünk, azzal fokozhatjuk a megnyugtató légkört.

A REIKI-SZENDVICS

A háromtagú csoportban alkalmazható másik reiki-kezelési módszer a reiki-szendvics. Itt az egyik résztvevő leül középre, és mindkét közvetítő egyidejűleg kezeli előlről, illetve hátulról, vagy két oldalról. A reiki-szendvics megköveteli az ülő testhelyzetet, időtartama pedig mintegy tizenöt perc. Előbb az egyik közvetítő lesimítja a befogadó auráját, utána pedig az intuíció által vezérelve helyezi kezét a megfelelő testrészekre. A kezelés végén az aurát ismét le kell simítani. Utána valaki más veszi át a befogadó szerepét.

A REIKI-KÖR

Ez a módszer rövid csoporttalálkozók és reikiszemináriumok alkalmával használható - kitűnő módja a reiki csoportos alkalmazásának. A befogadó itt egyszersmind közvetítőként is működik. Álljunk vagy ülünk körben, és tegyük kezünket az előttünk lévő személy vállára vagy derekára. Kezünkön át áramoltassuk a reikienergiát.

MÁSODIK FOKOZATÚ CSOPORTMUNKA

A második fokozat technikáival is végezhető csoportos kezelés. Haladó reiki-tanfolyamokon a résztvevők összefognak, hogy a távgyógyítás módszerével csoportos

kezelést alkalmazzanak. A kezelés tárgya lehet valamely konkrét személy, helyzet vagy terület, a kezelést pedig egyszerre többen adják. Ilyenkor a résztvevők bizonyos meghatározott pozitív változásokat vizualizálnak, és energiát küldenek az érintetteknek.

CSOPORTOS TÁMOGATÁS

Karin megpályázott egy állást; az előzetes beszélgetés előtt támogatást és kezelést kért a csoporttól. Attól tartott, hogy azért nem fogja megkapni az állást, mert túlságosan fél a kudarctól. A csoport kezelésben részesítette, és vizualizációval megerősítette Karin pozitív tulajdonságait. Olyan képet alkottak meg, amelyben Karin pozitív önkép birtokában, magabiztosan csinálja végig a bemutatkozást. A csoport a képet képzeletben még címkével is ellátta - a címkére a bemutatkozás pontos időpontját "írták". Karin arról számolt be, hogy bemutatkozó beszélgetésen még sosem volt ennyire nyugodt és kiegyensúlyozott. Meg is kapta az állást.

#HETEDIK FEJEZET

A BETEGSÉG ÉS A GYÓGYÍTÁS

Amikor egészségesek vagyunk, erősnek, energikusnak érezzük magunkat, elégedettség és életöröm tölt el. Egyensúlyban, harmóniában vagyunk önmagunkkal. Ha "kiesünk" ebből a harmóniából, testünk egyensúlyhiányt, azaz betegséget produkál. Az effajta zavar először a tudatban keletkezik, és később vetítődik ki fizikai tünetté. Nem a test beteg - csak az egész ember betegedhet meg, de a betegség testi tünetekben nyilvánul meg. A test a tudati, mentális állapotot tükrözi. Hogy jobban megértsük az egészség és a betegség kérdését, tekintsük az embert olyan egységnek, amely három részből áll: testből, tudatból és lélekből. A test a szilárd, földi, anyagi rész. Ez a lélek "porhüvelye", a tudat és a lélek "finomabb". A tudat kapcsol össze a fényt, szeretet és bölcsesség kimeríthetetlen forrásával. A lélek a Felsőbb Énen keresztül kapcsolódik hozzánk, életünk célját ő ismeri.

A BETEGSÉG JELENTÉSE BACH SZERINT

Dr. Edward Bach angol orvos, a Bach-féle virágterápia megteremtője kijelentette, hogy a megbetegedés minden esetben azt jelzi: ellentmondás van az egyén szándékai és a lélek által ismert életterv között. A betegség ennek az ellentmondásnak az eredménye, és akkor alakul ki, amikor az egyén nem hajlandó a lélek akaratahoz híven cselekedni. A diszharmónia a magasabb (spirituális) Én és az alacsonyabb személyiség között áll fenn, s ez maga a betegség. Bach megállapította, hogy minden betegség célja egyéni fejlődésünk meggyorsítása, ezért alapvetően "jóindulatú". Az ő megfogalmazása szerint a betegség olyan eszköz, amely visszavezethet bennünket a megértés útjára. Ha tehát híven követnénk a belső útmutatást, betegség nélkül élhetnénk. Ez mind a belső fejlődésünkkel függ össze, és egyáltalán nem szükségszerű, hogy ez a folyamat betegségeken haladjon keresztül. Az ember érezheti magát teljesen egészségesnek, tünetmentesnek, érzelmi téren mégis szenvedhet a spirituális diszharmóniától. Ha az ilyen ember képtelen mentális-spirituális szinten megoldani a tanulás feladatát, a folyamat lesüllyed a fizikai szintre, és ott vált ki reakciót, ami tünetben nyilvánul meg. Minden betegség valamit mondani akar nekünk, személyre szabott üzenetet hoz számunkra. Először is fel kell ismernünk és el kell fogadnunk ezt az üzenetet. Amikor egy tünet megjelenik az

ember testében, először zavarként érzékeljük. Megbillen az életünk ritmusa, felborul a mindennapos rutin. A tünet figyelmet követel. Igen fontos, hogy ne utasítsuk el, ne vegyük semmibe a betegséget, hanem igyekezzünk megérteni a jelzéseit. A fizikai tünetek által valami megmutatkozik előttünk. Ha elfogadjuk a feladatot, és őszinték vagyunk önmagunkhoz, akkor tanulhatunk belőle. S ezzel már meg is tettük az első lépést a gyógyulás felé.

"Azt tapasztalom, hogy egyre fokozódik bennem a spirituális béke és kiteljesedés iránti vágy, és erősödik az eltökéltség, hogy helyreállítom egészségemet."

"Nem hittem, hogy ilyen csodálatos és meghatározó élményben lehet részem. Segít az ellazulásban, és reményt ad, hogy egyszer megint jól látok majd." SUSAN

HITRENDSZERÜNK ÁTALAKÍTÁSA

A betegség oka a mentális-spirituális szférában keresendő, ezért itt kell keresnünk a lehetséges megoldást, hogy felismerjük és átalakítsuk negatív hitrendszerünket, az élethez való hozzáállásunkat. A testre irányuló gyógyító tevékenység jót tesz, enyhíti a szenvedést, de a probléma gyökerére nincs hatással. Léteznek azonban holisztikus, tudattágító, mentálisan gyógyító eljárások, például a reiki, a spirituális gyógyítás, a homeopátia, a hipnózis, a gyógytanácsadás, a gyógyító meditáció, s ezek segítségével tartós gyógyulást érhetünk el. A mentális gyógyítás lehetővé teszi, hogy közvetlen hatást gyakoroljunk a betegség tüneteire és a kiváltó okokra is. Egyértelműen megállapíthatjuk, mi baja a betegnek: mi az, amit elfojtott, és mire van szüksége ahhoz, hogy ismét tökéletesen egészséges legyen. A gyógyítás folyamatában aktivizálódnak az elfojtott érzelmek. Fontos, hogy a kezelt személy elfogadja ezeket az érzelmeket, és engedje megnyilvánulni őket. Általában igen hamar eljutunk a betegség lényegéhez, ha választ adunk az alábbi kérdésekre. Először: "Miben akadályoz meg ez a betegség?"; másodsor: "Mire kényszerít ez a betegség?", és harmadszor: "Melyek a kísérő tünetei?" Például: egy váratlan influenza miatt le kell mondanod egy meghívást, és ágyban kell maradnod. A fizikai tünetekről szólva könnyebben megérted, mi van a háttérben, ha megfigyeled, hogyan fejezed ki magad, milyen szavakat használsz. Ez a helyes irányba fordíthatja figyelmedet, fölfedezheted a tünet gyökerét. Ha például egy hivatalnok nem ismeri be önmagának vagy a főnökének, hogy torkig van mindennel, és szeretne kivenni néhány napot, a fizikai test esetleg azzal reagál, hogy megfázik. A fizikai síkon az eldugult orr kellő ürügyet jelent, és meghozza a kívánt eredményt. Ilyenformán a tudattalan kívánság a testben nyilvánul meg, és a megfázás tünetét használja az adott kívánság tudatosítására.

MEGÉREZNI AZ ÜZENETEKET

Mielőtt a probléma betegségként jelentkezik a testben, előbb a pszichében mutatja meg magát - mint gondolat, ötlet, kívánság vagy fantázia. Ha kapcsolatban állunk saját Felsőbb Énünkkel és tudattalanunkkal, megérezhetjük üzeneteiket. Ha teret engedünk az ilyen impulzusoknak, és mint dr. Bach mondta, "követjük lelkünk útmutatását", az ilyen egyensúlyvesztés nem is jut el odáig, hogy a fizikai szférában megnyilvánuljon. Ha azonban korlátozott elvek és fogalmak alapján élünk, nem figyelünk a lélek üzeneteire, a

tudattalan impulzusokra, akkor a test közvetlenebb, érzékelhető nyelven szól hozzánk. Így tehát előbb valami enyhe működési zavar, később akut fizikai tünet, például gyulladás léphet fel. A tünet akárhol megjelenhet a testben. A laikusok az ilyen tüneteket a diagnózisban szereplő "-itis" végződésű szóról ismerhetik fel; az arthritis ízületi gyulladást jelent, a cystitis a húgyhólyag gyulladását. Minden gyulladás arra utal, hogy valami figyelmet követel magának, egy tudattalan konfliktus igyekszik megnyilvánulni.

"Csak arra van szükség, hogy megtaláld önnön középpontodat, és ennek legegyszerűbb módja a meditáció. Ez tesz spirituális értelemben teljessé, egészségessé..." OSHO

KRÓNIKUS PANASZOK

Ha ezeket a jelzéseket nem ismerjük fel, nem értjük meg, az akut gyulladásból krónikus betegség fejlődik ki, ezeket a szóvégi "-ózis" jelzi, például: arteriosclerosis (érelmeszesedés) vagy osteochondrosis (csontosodási zavar). A krónikus betegségek gyakran fizikai változásokat indítanak el, amelyek később sok esetben gyógyíthatatlanná válnak, ilyen például a rák, a sorvadás vagy az AIDS. Az ilyen fejlemények végül halálhoz vezetnek. A betegség tehát olyan kihívás, amely további fejlődést követel tőlünk. Ha felismerjük a tüneteink által jelzett üzenetet, akkor esélyünk van rá, hogy a későbbi fejlődés és a gyógyulás érdekében hasznát is vegyük.

A GYÓGYULÁS ÉLMÉNYE

Ha tiszteljük és szeretjük testünket, és elfogadjuk önmagunkat olyannak, amilyenek vagyunk, megtapasztalhatjuk a gyógyulás élményét. Újra ki kell bontakoztatni az önmagunk és a testünk iránti érzelmeket, hogy közelebbi kapcsolatba kerüljünk önmagunkkal. A mai társadalomban, különösen a nyugati kultúrában az elme uralkodik, más szóval a fejünkkel élünk, sem a testünkre, sem az érzéseinkre nem fordítunk elég figyelmet. Ha elvágjuk magunkat az érzelmeinkben rejlő energiaforrástól, nem élvezhetjük az élet teljességét. Levertség, depresszió vehet erőt rajtunk. A depresszió az elfojtott, kiéletlen érzelmek kifejeződése. Az érzelmeink tesznek bennünket élővé, ezek hozzák tudomásunkra, hogy mire van szükségünk. Ha megérezzük, mire van szükségünk ahhoz, hogy elégedettek és egészségesek legyünk, azzal közelebb kerülünk önmagunkhoz, és megerősödik bennünk az életszeretet. Az öröm és az életkedv annyi életenergiával lát el bennünket, hogy a fizikai megbetegedés szinte lehetetlenné válik. Mindenki benne lakik a gyógyító. Saját "belső gyógyítónk" minden kérdésre tudja a választ, minden problémára ismeri a megoldást. Belső gyógyítónk idővel mindent helyrehoz, és mi segíthetünk ebben, ha megadjuk neki a szükséges teret és időt, hogy megtehesse, amit meg akar tenni. Léteznek olyan terápiák, amelyekben "gyógyító beszélgetések" által az ember szeretetteljes, intenzív kapcsolatba kerül valamelyik szervével. Ilyenkor újra megérzi önmagát, tudomást szerez betegsége okairól, és arról, hogy mit tehet, ha egészségesebb akar lenni. A testtel való beszélgetés másik módja az irányított hipnózis és a meditáció.

A RELAXÁCIÓ FONTOSSÁGA

Az egyén gyógyulásának folyamatában a test, a tudat és a lélek lecsillapítása, ellazítása fontos szerepet játszik. A test tudatos ellazítása az első lépés. Ezután már könnyebb

megtenni a második lépést, a gondolataink relaxációját, majd a harmadik lépcsőben, a pozitív érzelmek, a béke és a szeretet érzésének megjelenítését, ami mély relaxációt és kiteljesedést eredményez. Amikor megteremtjük a kapcsolatot a szívünkkel, könnyebb a belső lényeggel is kapcsolatba kerülni. A béke és a csend perceit élhetjük át, és megtapasztalhatjuk, hogy a nagy egész részei vagyunk. A nyugalom, a boldogság, az egészség elérésének egyik igen hathatós módja a meditáció. Osho, az indiai gondolkodó különleges meditációs technikákat dolgozott ki nyugati emberek számára. Ezek a módszerek részben dinamikusak, a test ellazítását aktivitással érik el. Életmódunk gyakran stressznek tesz ki bennünket, sokszor képtelenek vagyunk spontán módon kinyilvánítani érzelmeinket. Az Osho-féle meditációs technikák felhívják a figyelmet a negatív érzelmek, például a düh és a frusztráció kiélésére. Egyes meditációs technikák magukban foglalják a katarzisz fázisát, amelyek felszabadítják az embert a testi és érzelmi blokádnál. Az elme és a szív relaxációját csak akkor érhetjük el, ha ezektől a feszültségektől megszabadulunk.

EGÉSZSÉGESNEK MARADNI

Ahhoz, hogy a mindennapokban megőrizzük egészségünket, harmóniában kell maradnunk önmagunkkal. A mindennapos reiki-önkezelés elősegíti ezt az állapotot. A reiki második fokozatával rendelkezésünkre állnak a mentális gyógyítás technikái, még hatékonyabban dolgozhatunk a személyes mozzanatokon, problémákon, a betegségek okain. A meditáció és a testtel folytatott "párbeszéd" eszközeivel előmozdíthatjuk a belső fejlődést, a gyógyulást.

"A meditáció« és a »medicina« szótöve azonos. A medicina a fizikai gyógyítást jelenti, a meditáció a spirituális gyógyítást. Mind a kettőnek megvan a gyógyító ereje." OSHO

BESZÉLJ A SZÍVEDDEL

Az alábbi gyakorlat hasznos lehet az érzelmeidhez fűződő kapcsolat felújítása céljából. Maradj csöndes és mozdulatlan. Figyelmedet összpontosítsd a szívedre. Ha súlyt vagy szorítást érzel a szív tájékán, sóhajts néhányat, hogy megkönnyebbülj. Ez enyhíti a szívre nehezedő nyomást, feloldja a szorongást, az aggodalmat, minden zavaró körülményt. Ezt a gyakorlatot elalvás előtt próbáld ki, hogy megszabadulj a napi feszültségtől.

1. Koncentrálj a szívedre, helyezd egyik kezed, vagy akár mindkettőt mellkasod közepére, a szívközpontra (szív- vagy negyedik csakra).
2. Kezdj beszélgetni a szíveddel, mintha régi barátod volna.
3. Ha akarsz, kérdést is feltehetsz neki, és választ is várhatsz tőle.

A NADABRAHMA MEDITÁCIÓ

A következő "Nadabrahma"-meditációnak, amelyet eredetileg tibeti szerzetesek gyakoroltak, és Osho fejlesztette tovább, rendkívüli nyugtató és gyógyító hatása van. A nap bármely szakában gyakorolható, egyedül és csoportosan is. Ha kora reggel gyakoroljuk, ajánlatos utána beiktatni tizenöt perc pihenőt, mielőtt hozzáfognánk napi teendőinkhez. A meditáció teljes időtartama egy óra, amely három szakaszra oszlik. Az

első két szakaszt megnyugtató, meditatív zene kíséri.

"Ha megtalálod önmagad, hazatalálsz. Megtalálod a szeretetet; megtalálod a mámor kiapadhatatlan forrását. Ráébredsz: hogy a létezés mindenestől arra való, hogy táncolj, dalolj, örvendezz hogy teljes életet élj, s áldásban halj meg. És ezek a dolgok maguktól történnek."
OSHO

ELSŐ SZAKASZ (HARMINC PERC)

1. Ülj kényelmesen, lehunytt szemmel, csukott szájjal.

2. Kezdj el dúdolni úgy, hogy jól halld a hangodat, és engedd a rezgést szétterjedni egész testedben. Képzeld el, hogy a tested belül üreges, és a dúdolás hangja teljesen betölti. Ehhez a meditációhoz nincs szükség különleges légzéstechnikára, a zümmögést kilégzéskor szólaltasd meg. Ha akarod, változtathatod a hang magasságát; ha jólesik, közben enyhén himbálhatod a testedet.

MÁSODIK SZAKASZ (TIZENÖT PERC)

A második szakasz két, egyenként hét és fél perces részre oszlik.

1. Tartsd mindkét kezed köldökmagasságban a tested előtt, fel felé fordított tenyérrel.

2. Kezdd el körkörös mozgatni a tenyeredet, a testedtől távolítva. Két kezed előbb eltávolodik a köldöködtől, majd szétválik egymástól, és két széles, szimmetrikus kört ír le balra és jobbra. Ezt a mozgást lassan végezd - olyan lassan, mintha egyáltalán nem is mozognál. Belül éld át, hogy energiát sugárasz a világmindenségnek.

3. Hét és fél perc múlva fordítsd meg a kezed, hogy tenyered lefelé nézzen. Most az ellenkezőirányban körözz. Két kezed a köldöködnél találkozik, majd a tested két oldalánál szétválik, és tágas, szimmetrikus félköröket ír le. Közben éld át, hogy energiát veszel fel. Ha jólesik, a testedet is mozgathatod kicsit.

HARMADIK SZAKASZ (TIZENÖT PERC)

Ülve vagy hanyatt fekvé tizenöt percen át maradj teljesen néma és mozdulatlan.

NYOLCADIK FEJEZET

REIKI-BESZÁMOLÓK

Ebben az utolsó fejezetben szeretném meg osztani veled a szemináriumaim néhány hallgatójának változatos tapasztalatait. Ezek a beszámolók gyakorló reiki-csatornáktól származnak. A napnál világosabb, hogy a reiki nyugalmat, gyógyulást, pozitív változásokat hozott az életükbe. Őszintén remélem, hogy az alábbiak elolvasása után még közelebb érzed majd magadhoz a reikit.

IDŐSEK GONDOZÁSA

"Sok idős embert kezelek - nyolcvanéveseket meg még öregebbeket -, és ők egyszerűen imádják. A melegség bennük marad, fájdalmaik enyhülnek. Van egy néni, aki ízületi gyulladásokban és csontritkulásban szenved, magas a vérnyomása, és a szíve sincs rendben. Eddig négyszer

kezeltem. A válla, nyaka, tarkója nagyon érzékeny, a leggyöngédebb masszázis is fájdalmat okoz. A reiki csodákat művel. A nyakában enyhítette a fájdalmat, és mozgékonyabbá tette. Egyedül tud öltözni vetkőzni, úgyhogy egy kényelmetlenségtől máris megszabadult. Egy másik idős hölgy nyolc-kilenc héttel ezelőtt aromaterápiára jött hozzám. A dereka és a lába fájt. Valaha nagy sétákat tett, de az utóbbi másfél évben járni is alig tudott. A masszázis jót tett neki. Mostanáig két reikikezelést kapott, és már újra sétál, a háta megerősödött, a fájdalmai enyhültek, amikor fölkeres, mosoly ül az arcán. Rájöttem, hogy a reiki és az aromaterápia össz szeötvözésével igen mély relaxációt lehet elérni, sokkal mélyebbet, mint az aromaterápiával önmagában. Érzem, ahogy a kezem alatt ellazulnak az izmok. Ez csodálatos és izgalmas. Kicsit ijesztő is - néha alig merem elhinni, mire képes a kezem." ELEN

MADARAK KEZELÉSE

"A madarak nagyszerűen reagálnak a reikire. Valahányszor egy madár berepül a házba, és ki kell szabadítani, először a távgyógyítás módszerével közelítek hozzá, hogy megnyugtassam. Ha lecsöndesedett, lassan odamegyek, a két tenyerembe veszem, és a legrövidebb úton kiviszem a szabadba. Ott aztán kinyújtom a kezem, hogy elröpülhessen róla. Gyakran előfordul, hogy nem száll el azonnal, egy darabig üldögél a tenyeremen, annyira megnyugodott. Egyszer egy kis pinty percekig tollázkodott, csak utána repült el!" AMANDA

"Úgy érzem, mintha egy egészen nagy változás készülődne, mintha kezdenék megnyílni, hogy befogadjam a szeretetet, a gyengédséget, a gondviselést." ALEX

FÁJDALOM ÉS DEPRESSZIÓ

"Tizenegy éve szenvedek a fibromyalgia nevű, fájdalmas izombetegségben, de a fizikai tüneteket az első kilenc évben elfedte a vissza visszatérő, súlyos depresszió. 1990-től szedtem különféle gyógyszereket, vitaminokat, és majdnem teljesen áttértem a vegetáriánus étrendre. Négy éve leszoktam a dohányzásról, és tavaly, egy súlyosabb periódus után az alkoholoról is. Paula aromaterápiát alkalmazott rajtam, változó sikerrel. Az olajok jót tesznek, de igen nehezemre esik masszázis közben ellazulni és mozdulatlan maradni. Az első kézzel végzett kezelést Sandrától kaptam. Tökéletesen ellazultam, és több mint egy órán át nyugodtan feküdtem a kezelőágyon. Teljesen elveszítettem az időérzékeimet, és ez nagy előrelépés volt a kezelésemben. Úgy találom, hogy ha a kezelés elején kitakarítok a tudatomból minden problémát, akkor javul a koncentrációm, és tökéletesen el tudok lazulni. A kezeléseket után mindig sokkal jobban érzem magam. Nemcsak nyugodtabb vagyok, hanem energikusabb is. A tüneteimben ugyan nem állt be javulás, mégis óriási eredménynek tartom, hogy megváltozott a szemléletem. Sokkal pozitívabban és higgadtabban állok hozzá a világ dolgaihoz. A reiki-behangolás után egészen határozottan melegebbnek éreztem Sandra kezét. Különös, hogy amikor kezét a szememre helyezi, az ujjait hidegnek érzem, a szemem mégis meleget érzékel, mintha lehunyt szemmel a napon feküdnék. Mindketten megfigyeltük, hogy a kezeléseket alatt az izmaimban finom remegések jelentkeznek." GEORGE

ÁTÉLNI A VÁLTOZÁST

"Az első fokozatú reiki-szeminárium napjaiban nagyon mély

béke és nyugalom érzése töltött el. Úgy éreztem: különleges helyre léptem be önmagamban, és biztosan tudtam: a reiki sokat segít majd abban, hogy megértsem az életet. Jelenleg főként saját fejlődésemhez használom a reikit. Közvetlen élettapasztalataim és asztrológiai érdeklődésem révén megszerzett ismereteim alapján egyaránt azt állapítottam meg, hogy a mai kor a mélyreható változások kora. Megmutatkozik ez a saját belső világomban, a környezetem nézeteiben, valamint a kettő közötti kapcsolatokban is. Ez a változás néha szinte ijesztő - ahogy fokozatosan magam mögött hagyom a régi beidegződéseket -, és mások, köztük hivatásos tanácsadók és barátok, segítségével új túlélési és fejlődési stratégiára állok át. Más alkalmakkor a reiki segített tudatosítanom olyan dolgokat, felismeréseket, amelyek révén megértettem bizonyos viselkedésmintáimat, érzéseimet. Az új világlátás első mozzanata gyakran az újszerű életvitel, vagy a belső hitrendszer átértékelése. Azt tapasztalom, hogy a reiki segítséget nyújt abban, hogy új utamat járva energiához és új felismerésekhez jussak, és felhagyjak a régi, egészségtelen létezőmóddal. A fizikai valóság szintjén a reiki nagyszerű eszköznek bizonyult például a fájdalom enyhítésére, a gyógyulás elősegítésére, legyen az rándulás, injekció vagy sérülés. A reikit homeopátiával, siacuvál és a hagyományos gyógyászzal együtt használom, és tapasztalataim szerint mindegyikkel jól megfér." SaM

MEGVILÁGOSODÁS

"Véletlenül fedeztem fel a reikit, egy barátnőm jóvoltából, aki beiratkozott egy hétvégi tanfolyamra, hogy megtanulja, hogyan segíthet rákban szenvedő, imádott kutyájának. Amikor a tanfolyamról mesélt, azonnal tudtam, hogy pontosan ez az, amin hónapok óta gondolkodom, amit keresek. Az a hétvége hirtelen megvilágosodást jelentett számomra; mintha hazatértem volna. Rátaláltam önmagam egy hiányzó részére - arra a részre, amelyről tudtam, hogy megvan, csak azt nem, hogy hogyan tudnám elérni. Mintha rákapcsolódtam volna egy energiaforrásra. Óriási megkönnyebbülés, izgalmas élmény volt, de ugyanakkor megnyugtató és kiegyensúlyozó is, és azóta teljesebbnek érzem magam. Mostanában gyakran előfordul, hogy reikikezelést adok másoknak, akik mintegy véletlenül kerülnek a közelembé, és gyakran nagyon izgalmas eredményeket érünk el. Mindenki elámul a kezemből áradó melegtől, a megjelenő színektől, formáktól, a kezelés nyomában járó nyugalomtól és felfrissüléstől - és a fájdalmaik megszűnnek. Élvezettel tapasztalom, hogy a másoknak adott reiki-kezelés ugyanolyan nyugtató és frissítő hatást gyakorol rám is. A második hétvége óta elkötelezettségem megerősödött, a szimbólumok, a mentális és távgyógyítás által új távlatok nyíltak meg előttem. Kiváltságos helyzetben érzem magam, hogy elsajátíthattam mindezt; és képes vagyok a reiki élményét közvetítőként és befogadóként is megosztani másokkal." HELENE

ÉLETRE SZÓLÓ ÉLMÉNY

"A reiki, számomra legalábbis, életre szóló, meghatározó élmény volt. Nagyon fájdalmas folyamatot indított be bennem (azt hiszem, a behangolások nélkül nem lettem volna ennyire sebezhető, és biztosan nem lett volna ennyi energiám), de a végeredmény mindenképpen megérte. Azt hiszem, sokkal »lágýabb« és kedvesebb lettem, már nem ítélek az ennyit; igazán segítőkészség és bizalom alakult ki bennem - bizalom a világmindenség vagy a lélek iránt, vagy bármi legyen is az, ami mozgat minket. Néhányszor már másokon is alkalmaztam a

reikit, és mindig jótékony hatása volt. Sikerült megszüntetnem néhány kínzó fejfájást, feltöltenem egy-két ember kimerült energiataralékait; még arra is használtam, hogy felnyissak egy üveg parfümöt, amely évek óta állt szorosán lezárva, és reménytelennek látszott a kinyitása anélkül, hogy a nyakát letörném... Én viszont két-három héten keresztül minden nap egy kis reikit meg szeretetet adtam neki, elképzeltem, hogy egyszer csak kinyílik - és egy szép napon megtörtént." SUSAN

SIKERES TÁVGYÓGYÍTÁS

"George, aki polaritásterápiával foglalkozik, kezelést kért tőlem. Allergiával reagált valamire, és egyik tanítványa, az osteopátia szakembere azt mondta, hogy a baj alighanem a kilencedik csigolyából ered. Megállapodtunk a távgyógyítás időpontjában; örömmel láttam hozzá, mert tudtam róla, hogy pontos visszajelzést fogok kapni tőle. George nagyon érzékeny, és van gyakorlata az energiával való munkában. Négy alkalommal küldtem neki energiát. Közvetlenül érezte is mindannyiszor, aminek nagyon örültem. Az első alkalom majdnem teljesen megszüntette az allergiás nátháját. A második alkalommal elaludt a kezeléstől. A harmadik és a negyedik a kedélyállapotát változtatta meg - előtte kissé levertnek érezte magát. Az allergiás reakciók elmúltak, és azóta sem tértek vissza. Ez után az eset után nagy izgalommal kezdtem el távgyógyítással foglalkozni, mert bebizonyosodott, hogy a dolog működik. Leginkább mégis az érdekelt, hogy a távgyógyítás közben a kezeim sokkal érzékenyebbé váltak. Képes voltam a távolból megérezni problémákat, amelyeket a közvetlen, kézzel érintéses reiki-kezelés során nem érzékeltem. Számomra a távgyógyítás hatékonyabbnak tűnik. Olyan is van, hogy egyszerűen nem vagyok képes elmozdítani a kezemet valahonnan. Mintha oda lenne ragasztva. Aztán egyszer csak felszabadul. Nagyon izgalmas. Szerintem ilyenkor a test, amelyet kezelek, több energiát igényel az adott helyen, és a kezem engedelmeskedik." DAVID

LOVAK GYÓGYÍTÁSA

"Sok lónak adtam már reiki-kezelést; egyszer egy barátném megkért, hogy foglalkozzam két pónilovával. Elmentem, megnéztem őket: William és Oscar volt a nevük. Az állatorvos már lemondott róluk, mert nem reagáltak a kezelésre. Oscar, egy apró termetű shetlandi póni, súlyos ízületi gyulladásban szenvedett. Az istálló közepén állt, térdig a földet borító, egészséges szalmában, előtte a vályúban friss széna volt, a lovat mégis szomorú, szürke aura vette körül. Láthatólag nehezebbre esett megmozdulni, lépni pedig egyáltalán nem volt képes. Mind a négy lába merev volt, lógatta a fejét. Szaporán lélegzett, és a testhőmérséklete túl magas volt. A fejénél kezdtem el a reiki-kezelést, és folyamatosan haladtam lefelé a testen. Igen hamar kilazult, leheveredett a szalmára, elnyújtózott, és elaludt. Ezután rövid reiki-kezelésben részesítettem az istállót is, ahol igen sok negatív energia gyülemlt fel. Három egymást követő napon meglátogattam Oscart, és ugyanezt a kezelést alkalmaztam. A harmadik napon már sokkal jobb volt a kedélyállapota. A továbbiakat a természetre bízom, a következő három-négy héten heti egy kezelést adtam neki. Utolsó látogatásomkor már kint volt a legelőn, és szemtelenül elszaladt előlem. Megpróbált azért a kedvemben járni: vagy három percre méltóztatott megállni, amíg elvégeztem a kezelést. Akkor tudtam meg biztosan, hogy meggyógyult, amikor egyszer csak beleharapott a fenekembe, és felnyargalt a domboldalon." BOB

EGY JUHÁSZKUTYA KEZELÉSE

"Brim juhászkutya, és egy autó elgázolta. Mindkét hátsó lába eltörött. Az állatorvos egy hétig várta, hogy javulás mutatkozzon, de nem sok reményt fűzött ahhoz, hogy Brim valaha is dolgozhat még a nyáj mellett. Egy-egy reiki-kezelés általában egy órán át tartott, elsősorban a fejére, a lábára és a hólyagjára koncentráltam (vizelni sem tudott), majd a szokásos pozíciókkal fejeztem be. Az egyik kezelés alatt elsősorban a hólyagjával foglalkoztam aznap már sikerült vizeletet ürítenie. Állapota napról napra javult. Ma már ismét kint szaladgál a mezőn, és a juhokat tereli." SHEILA

FEJFÁJÁS AZ IDEGESSÉGTŐL

"Az egyik aromaterápiás páciensem szabadságra készült; életében először kellett repülőre ülnie. Felhívott, hogy három napja fáj a feje, ezért felajánlottam, hogy reiki-kezelésben részesítem. Arra gondoltam ugyanis, hogy a repüléstől való félelem okozhatja a fejfájást. Néhány nappal később levelezőlapot kaptam tőle, amelyen közölte, hogy a kezelés után a fejfájása elmúlt, és remekül érzi magát, már a Grand Canyonban is végigrepült egy helikopterrel."

ELISABETH

REIKI A NÖVÉNYEKNEK

"Egyik páciensem, aki aromaterápiára jár hozzám, érdeklődni kezdett az első fokozatú reiki-képesítem iránt. Örömmel elmondtam neki mindent, amit a reiki-gyógyításról tudtam. Elhatározta, hogy kipróbálja, így hát kombinált aromaterápiás és reiki-kezelést kapott. Beszélgetésünk során megemlítettem, hogy a reiki növényeken is sikerrel alkalmazható. Azt felelte, van otthon egy igen beteg karácsonyi kaktusza, amelyre ráférne egy kis segítség. Másnap felhívott telefonon, és elmesélte, hogy miután tőlem hazaért, jókora ijedelemben volt része. Ki akarta próbálni a reikit a kaktuszon: tenyerébe fogta a cserepet, ahogy mutattam neki. Nagy rémületére olyan forró lett a keze, hogy kis híján elejtette a kaktuszt! Másnap ismét ki akarta próbálni, de a keze ezúttal nem forrósodott át. Az előző napi sikert azzal magyarázta, hogy akkor közvetlenül a reiki-kezelés után próbálkozott: SUSIE

ÁLLATOK KEZELÉSE

"Néhány példát szeretnék elmesélni annak bizonyítékául, milyen jól reagálnak az állatok a reiki-kezelésre. Elsőként egy tehén esetét, amely nem sokkal azelőtt hozta világra első borját, és a szülés erősen megviselte. Az ellés után, ahogy az gyakran megesik, képtelen volt lábra állni. Ágyékán csúnya sérülések keletkeztek, a hátsó lábát használni sem tudta. Minden más tekintetben egészségesnek látszott. Az állat kint feküdt a legelőn, a gazda naponta megetette, megittatta, és én elhatároztam, hogy megpróbálok segíteni rajta. Mindennap kimentem hozzá; már messziről távgyógyítást alkalmaztam, hogy nyugodt legyen, mire odaérek. Azután két kezemet néhány percre kétoldalt a gerinc tövére helyeztem, majd többször gyengéden végigsimítottam hátsó lábait. Láthatólag jólesett neki a kezelés, mindvégig igen nyugodt maradt, néha mármár el is aludt. Egy-egy kezelés húsz percig tartott. Valahányszor abbahagytam, a tehén szelíd tekintettel rám nézett, mintha arra kérne, hogy folytassam. Ahogy múltak a napok, lassanként fel-feltápáskodott, de a hátsó lába még mindig nem bírta el. Fájdalmai viszont szemlátomást nem voltak. A gazda, ahogy a jószág kezdett

megerősödni, nemsokára eszkábált egy szerkezetet, amely megtámasztotta, hogy a tehén mindennap álldogálhasson egy keveset. Napról napra javult az állapota, mintha kezdett volna visszatérni belé az életkedv. A reiki egész határozottan jót tett neki: minden kezelés után magától próbált meg felállni! A javulás lassan haladt előre, sajnos a gazda megítélése szerint túl lassan. Ha elég időt hagyott volna neki, a tehén teljesen felépült volna. Sajnos nem így történt - végül is elaltatta.

A következő eset hőse egy idősecske Jack Russell terrier szuka. Súlyos gyomor- és bélhurutban szenvedett, és bármilyen gyógyszerrel kezelték, semmi sem használt. Rohamosan fogyott, nyugtalan és riadt volt. Különösen az volt kellemetlen, hogy éjszakánként is negyedóránként ki kellett engedni. Muszáj volt valami megoldást találni. Elhatároztam, hogy reikivel fogom kezelni. Tenyeremet a lázas kutya forró altestére szorítva a fekhelyén tartottam, és nyugtatgattam. Ha megpróbált elszabadulni, visszanyomtam, egyik kezemmel simogattam, a másikkal reiki-energiát áramoltattam belé. A meleg mélyen a testébe sugárzott, átjárta a belső szerveket. Egy idő után a kutya elaludt. Másnap megismételtem a kezelést, a fájdalom és a hasmenés fokozatosan elmúlt. További reiki-kezelések hatására megcsappant energiaszintje is helyreállt, harmadnapra teljesen meggyógyult. Az állatorvos, aki látta a rendkívül súlyos állapotban lévő állatot, alig akarta elhinni, hogy az semmilyen gyógyszeres kezelést nem kapott." Rose

BÉKÉS HALÁL

"Baromfiudvaromban tyúkokat tartok, egy délután kimentem megetetni őket. Ijedten vettem észre, hogy az egyik nagyon rosszul van. Levegő után kapkodott, a taraja lilára vált. Őreg tyúk volt már, láttam, hogy haldoklik, de elhatároztam, hogy mégis megpróbálom a reikit. A jércéim hozzászóltak, hogy kézbe veszem őket, de ő most mintha még rosszabbul lett volna tőle; gyöngéden visszatettem hát egy bokor alá, és a házból távgyógyítással próbálkoztam. A férjem egy óra múlva megnézte, és meglepetten látta, hogy a taraja visszanyerte rendes színét, és a tyúk odaszaladt, ahol a többi baromfi a kiszórt kukoricát csipegette. Amikor éjszakára bezártuk őket, a tyúk teljesen jól volt, másnap reggel azonban holtan találtuk az ől közepén. A reiki, úgy látszik, megszabadította tyúkocskámat a tünetektől, és lehetővé tette, hogy álmában, békében menjen el: VALERIE

FÁJÓS VÁLL GYÓGYÍTÁSA

"Roy nevű felnőtt unokaöcsémmel megegyeztünk, hogy energiát adok a fájós derekára. Végigcsináltam a távgyógyítás szükséges pozícióit, és amikor kezemet a vállához közelítettem, furcsa érzésem támadt. Mintha a kezem előre-hátra mozogna, ahogy tésztát gyúr az ember. Amikor az érzés alábbhagyott, kezemet közelebb vittem a gerincéhez, és az érzés ismét felbukkant. A kezelés után felhívtam Royt telefonon, és megkérdeztem, nincs-e valami baj a vállával, mire azt felelte, hogy de bizony van. Mindkét válla nagyon érzékeny, és fájni is szokott. Megkérdeztem tőle, hogy van most a válla, mire meglepődve közölte, hogy remekül. Nemrég még fájt, de az előbb elmúlt." ELEANOR

SZÓSZEDET

Aura

A testet körülvevő, finom, láthatatlan energiamező. Az

emberi aura a Kirlian féle fényképezési eljárás segítségével láthatóvá tehető.

Csatorna

Olyan személy, akinek belső gyógyító csatornája nyitott a reiki finom energiája számára, az energia akadálytalanul áramlik át rajta, így önmaga és mások gyógyítására is használhatja.

Fényenergia

A természetben minden létező anyag lényege az energia; ezt az energia-fajtát "fény"-nek is szokás nevezni. A reikiben ez a fényenergia belülről aktivizálódik.

Behangolás

A reiki-energia használatába való különleges beavatás; energiaátvitelnek is nevezik. A behangolás megnyitja a gyógyító energia csatornáit a csakrákban.

Csakra

Az ember étertestében található kör alakú energiaközpont. Hét fő csakra ismeretes, ebben a könyvben ezek neve: gyökér- (első), szakrális (második), napfonat- (harmadik), szív- (negyedik), torok- (ötödik), harmadik szem (hatodik) és korona (hetedik). A "csakra" szó a szanszkrit nyelvből ered, jelentése: "kerék". A fizikai síkon a csakrák megközelítőleg az endokrin rendszerrel esnek egybe.

Csecsemőmirigy

Az endokrin rendszer része; ha aktivizáljuk, kedvező hatást gyakorol az immunrendszerre.

Életerő-energia

A minden élőlényben működő energia.

Étertest

A fizikai test energiából álló megfelelője, amelyen a csakrák találhatók.

Felsőbb Én

Az ember isteni része. Útmutatást kapunk tőle, például a mentális gyógyítás közben.

Felsőbb tudat

Bensőnknek fénytel telt, tudatos része; tiszta tudás birtokosa, ezért a Felsőbb Énnek felel meg. Intuíciónak vagy spirituális irányítónak is nevezik.

Finom test

A test magasabb rezgéssel feltöltött része, amely a "normális" látás számára érzékelhetetlen.

Homlok-csakra

"Harmadik szem" néven is ismert; ez a csakra a látnoki tevékenység, a telepátia, a spirituális felébredés központja. Működését elősegíti a meditáció.

Keresztcsont

(savrum) A tompor középső része fölött elhelyezkedő lapos csont.

Mantrák

Olyan szavak és hangok, amelyek rezgésbe hozzák a finom energiákat. A meditációban és a reiki-energiaátvitelben

használatosak.

Meditáció

A "nem gondolkodás" állapota - "a belső tanú ébresztése". A meditáció a jelenben történik, és a "nem akarás, nem cselekvés" köztes állapotát jelenti. A relaxáció tökéletes formája.

Meridián

Az egész testen végigfutó energiavonalak neve; ezek szállítják az életenergiát a szervekhez. A meridiánok stimulálásával kiegyensúlyozzuk és serkentjük az egyes szervek működését.

Megerősítés

Szó vagy mondat, amely olyan pozitív állapotot fejez ki, amit önmagunknak kívánunk.

Megvilágosodott

Olyan személy jelzője, aki megtapasztalja és megéli saját isteni mivoltát, aki látta a belső "fényt". A megvilágosodott személy az állandó önzetlenség állapotában él. Misztikusnak, gurunak vagy szentnek is nevezik, ilyen volt például Assisi Szent Ferenc.

Mentális gyógyítás

A tudat használatával végrehajtott gyógyítás - a felhalmozott mentális energia kibocsátása. Távgyógyítás formájában is alkalmazható.

Misztikus

1. megvilágosodott

"OM"

Vallási szertartásokon és meditációban használt szent hang vagy mantra.

Reflexológia

Olyan masszázstechnika, amely a test szerveit a talp masszírozása által kezeli, ugyanis a talpon megtalálhatók a szerveknek megfelelő reflexzónák.

Rezgési frekvencia

Életenergiánk rezgésének frekvenciája; a reiki alkalmazása fokozza.

Szanszkrit

Ósi indiai nyelv.

Szimbólumok

A szimbólum két részből áll: egy ábrázolatból és egy névből vagy mantrából. A reiki-szimbólumok rezgésbe hozzák a test gyógyító csatornáját, ezáltal megemelik az egész test rezgésének frekvenciáját.

Szútra

Szanszkrit szó, jelentése: "fonal", elv, szöveg. A szútrákat elmélkedéshez szokták használni.

Távgyógyítás

Lehetővé teszi, hogy az ember a mentális síkon gyógyító energiát és szeretetet küldjön a távolba. A gyógyító energia a rádió- és tévéhullámokhoz hasonlóan "aranyhídon" át terjed.

Tudatalatti

Azok az emberi tartalmak, amelyekről nincs tudomásunk.
Elfojtott energiákat, emlékeket, érzéseket, hitrendszereket,
félelmeket tartalmaz. A tudatalatti nagy mértékben
meghatározza cselekedeteinket.

Univerzális életenergia
A reiki energiája.

HASZNOS CÍMEK

The Reiki Alliance
P. O. Box 41
Cataldo ID 83810-1041
USA
Tel. 208 682 3535

Reiki Outreach International
P. O. Box 445
Buinyong 3357
Victoria
Australia
Tel. 0353 413969

Reiki Outreach International
Mary McFadyen (alapító),
R O. I.
P. O. Box 609
Fair Oaks
CA 955628, USA
Tel. 916 863-1500
Fax:916 888863-6464

Mornington Peninsula Reiki Centre
10 Messines Road
Bittern 3918
Victoria
Australia
Tel. 0359 83 9971

The Reiki association
Cornbrook bridge House
Cornbrook, Clee Hill, Ludlow
Shropshire, SY(3Q
England
Tel./fax 01584 891 197