

Evrensel Yaşam Enerjisi

reiki

Gülüm Omay

霊

気



4. BASKI



r e i k i e v i y a y ı n l a r ı



Kimdir ?

Bu minicik mor figür; sensin, benim ve biziz. Bu figür bizim iç benliğimiz. Egoardan arınmış en saf halimiz. iç dünyamızın gölgesi, iç enerjimizin dışa vurumu...

Önemli not: Bu kitapta anlatılan çalışmaların hiçbirisi, tıbbî tedavilerin ya da ilaç tedavilerinin yerine geçmez. Hastalık halinde öncelikle doktorunuza danışınız. Kitapta anlatılan çalışmalar, sadece tıbbî tedavileri tamamlayıcı özelliktedir.

Kapak Tasarım : İnanç Ali Özdemir Basım
Yeri : Star Ajans Reklamcılık Matbaacılık
Tel : (312) 417 25 49 - 417 14 74

ISBN : 975-92968-4-5

REİKİEVİ YAYINLARI

Kennedy Caddesi No: 33/7 Kavaklıdere / ANKARA

www.reikievi.com

reikiturkey2000@yahoo.com

Birinci basım - Ankara, Ekim 2000

İkinci basım - Ankara, Temmuz 2002

Üçüncü basım - Ankara, Nisan 2003

Bu kitabın yayın hakları Grup-A Reikievi yayıncılık şirketine aittir.

REIKI

EVRENSEL YAŞAM ENERJİSİ

GÜLÜM OMAY

" Sevgili kızım Melodiye,

Yüreğın yaşama bakabileceğın tek penceresidir."

"Bu kitabın çalışmalarını yaparken verdiği destek için, sevgili arkadaşım Ziyet Bayraktara, benimle Reiki konusundaki anılarını paylaşan uygulamacılara ve basımda emeiği geçen tüm kardeşlerime çok teşekkür ederim."

"Merhaba,

Ben bir yazar değilim. Yalnızca, 1995 yılında tanıştığım ve o günden beri birlikte yaşadığım "Reiki- Evrensel Yaşam Enerjisi" hakkında aralıksız olarak yaptığım çalışma ve araştırmaları bu kitabın ulaştığı herkese aktarmak istedim.

Amacım yazarlar arasında anılmak değil, sadece ve sadece bilgi ve deneyimlerimi paylaşmak...

Son yıllarda, enerji ile yapılan çalışmalara artan ilgiye sevinirken, amacı yön değiştiren uygulamaları da üzülmeye izliyorum. Bu gözlemlerim, doğru bilgiyi paylaşmak adına, beni böyle bir el kitabı hazırlamaya itti.

Olası hatalarımı affedip, aktarmaya, çalıştığım bilgilerden yararlanabilerseniz, karmaşık ve acılı günler yaşayan dünyamızda yararlı bir şeyler yapmış olmanın sevincini hissedeceğim.

Bu kitap herhangi bir şekilde elinize ulaşmış ise artık sizin de Reiki ile bir bağımızın olduğunu umuyorum.

Sonsuz sevgi ve aydınlıklar dileğiyle..."

Gülüm Omay

İÇİNDEKİLER

REİKİ NEDİR?	11
REİKİ’NİN TARİHİ	14
Dr. MİKAO USUI	15
CHUJİRO HAYASHİ	19
HAWAYO TAKATA	21
PHYLLIS LEI FURUMOTO	24
REİKİ NASIL ÇALIŞIR?	27
ÇAKRA NEDİR?	29
AURA NEDİR?	32
REİKİ EĞİTİMİ	34
BİRİNCİ AŞAMA REİKİ EĞİTİMİ	34
İKİNCİ AŞAMA REİKİ EĞİTİMİ	35
ÜÇÜNCÜ AŞAMA REİKİ EĞİTİMİ	38
REİKİ SOYAĞACI	41
REİKİ ÜSTADINI SEÇMEK İÇİN	41
İNİSİYASYON	45
REİKİ İLE ÇALIŞMAK	57
REİKİ UYGULAMALARI	61
KENDİ KENDİNE REİKİ UYGULAMASI	61
Kendi Kendine Reiki Uygulamasında	
Kullanılan Standart El Pozisyonları	63
Çakra Eşitlemesi	71
BAŞKALARINA REİKİ UYGULAMASI	
Başkalarına Reiki Uygulamasında	
Kullanılan Standart El Pozisyonları	74
Çakra Eşitlemesi	85
MENTAL UYGULAMA	
İLKYARDIM	86
ÖZEL İLİŞKİLER	88

ALTERNATİF POZİSYONLAR	90
Göğüs Pozisyonu	90
Boyun Pozisyonu	91
Omur Pozisyonu	91
Kalça Pozisyonu	92
Enerji Toplamak İçin	92
Uykuya Hazırlık	93
REİKİ'NİN DEĞİŞİK KULLANIM ALANLARI	94
Mekan Temizliği	94
Objeler	94
Yiyecek ve İçecekler	94
Koruma Alanı Yaratmak	95
Meditasyon	95
HAMİLELİKTE REİKİ UYGULAMASI	98
BEBEKLERE REİKİ UYGULAMASI	99
ÇOCUKLARA REİKİ UYGULAMASI	100
HAYVANLARA VE BİTKİLERE REİKİ UYGULAMASI	100
KRİSTAL, DEĞERLİ VE YARI DEĞERLİ TAŞLARA REİKİ UYGULAMASI	103
REİKİ UYGULAYICISININ YA DA EĞİTMENİNİN YAPMAMASI GEREKENLER	105
REİKİ'NİN BEŞ ALTIN KURALI	106
BUGÜN, ÖZELLİKLE BUGÜN ÖFKELENME	108
BUGÜN, ÖZELLİKLE BUGÜN ENDİŞELENME...	109
VAROLAN TÜM CANLILARA İYİ DAVRAN.....	110
EKMEĞİNİ HELAL YOLLARDAN KAZAN.....	111
TANRININ ZENGİN HEDİYELERİ İÇİN MÜTEŞEKKİR OL	112
REİKİ UYGULAYICILARININ DENEYİM ÖYKÜLERİ	114

REİKİ NEDİR?

Reiki, şifa ve ruhsal çalışma tekniklerine dayanan binlerce yıllık bir öğretilerdir. Kaynağı Tibet olduğu sanılan bir uygulamadır. Oldukça kolay, herkes tarafından öğrenilebilen bir tekniktir.

Kanji Japoncası iki kelimedenden oluşan Reiki'- "Her yerde var olan ruhsal yaşam enerjisi" anlamındadır (Rei : Her yerde var olan - Ki: Ruhsal yaşam enerjisi).

Reiki üstatlarından bayan Takata Reiki'yi, "Evrensel Yaşam Enerjisi" olarak tercüme etmiştir. Çoğunluğun kabul ettiği tanım da budur.

Reiki, doğası gereği ruhsal bir çalışma olmasına rağmen, herhangi bir dogması yoktur ve hiçbir dine ya da inanca bağlı değildir. Uygulaması çok güçlü olan ruhsal bir deneyimdir. Aynı zamanda, uygulayıcılarda psişik duyuları güçlendirir, ruhsal farkındalığın artmasını sağlar.

Reiki öğrenmek insanın entelektüel kapasitesine bağlı değildir. Hocadan öğrenciye kolaylıkla aktarılan uzun yıllar süren uygulamalar gerektirmez. Reiki, kişinin yeteneklerine dayanmayan, şifanın saf halidir. Bu yüzden, herkes tarafından kolayca öğrenilebilir. Uygulama bir kere öğrenildikten sonra, ömür boyu kullanılabilir. Hem kendinize, hem başkalarına kullanılabilir olması Reiki'nin en önemli avantajlarından biridir.

Alternatif tıp bilgileri içinde anılmasına rağmen, 'alternatif bir tıp yöntemi değildir. Tıbbî müdahalelerin yerine geçmez. Tıp tedavilerinin olumsuz yan tesirlerini azaltmanın yanı sıra, tedavinin olumlu sonuçlarının gelişmesine katkıda bulunur. Ağrıyı ve stresi azaltarak veya yok ederek pozitif forma girmenizi sağlar. Reiki, farkındalığı olan bir enerjidir. Hiçbir zaman zarar vermez, her zaman doğru biçimde yardımcı olur. Uygulanan insanın ihtiyaçlarına göre yarar sağlar.

Reiki verme konusunda hiçbir zaman endişe duyulmamalıdır. Kullanıcı, bu güçlü enerjiyi kanal olarak uyguladığı için, kullanıcının kişiliği enerjiyi etkilemez.

Reiki, hemen her zaman, her türlü ağrı ve rahatsızlıkların hızla iyileşmesinde etkilidir. Ayrıca, ruhsal gelişimdeki pozitif etkisi, uygulamadan sonra karşılaşılabileceğiniz sorunlara daha derin bir bakış açısı kazanmanızı sağlar. Yaşamınızda doğru kararlar almak için gereken farkındalığa ulaşmanızda yararlıdır. Algılamaları herkeste farklı olsa da ortak bir konusu vardır; o da günlük olarak harcadığınız enerjiyi bedene geri kazandırmaktır. Böylece, duygusal ve zihinsel olarak oluşacak dengesizlikler engellenir. Reiki, bedendeki enerjileri dengeler, rahatlamanızı sağlar. Aynı zamanda stresle karşılaştığınız durumlarda pozitif tepkilerinizi arttırır.

Reiki, ruhsal gelişiminizi pozitif yönde destekler. Reiki uygulayanlar ya da uygulananlar, kendilerini daha iyi tanıma fırsatını bulurlar," daha yüksek bilince,

sezgiye, farkındalığa ulaşırlar. Uygulama sırasında en çok ortaya çıkan duygu; Huzur, rahatlama ve güvendir.

Yapılan Reiki uygulamaları, iyileşmeyi yumuşak geçişlerle sağlar. Uygulamalardan sonra ortalama üç haftalık bir iyileşme süreci vardır. Eğer sonucu görmek için röntgen çektirmek ya da tahlil yaptırmak gerekiyorsa, bu süreci beklemekte yarar vardır.

Bazen, uygulamalardan sonra, rahatsızlık olan konuda bir hızlanma süreci görülür. Böyle zamanlarda ağrılar artabilir. Kişinin uzun sürelerde yaşayacağı ağrıları kısa bir zaman dilimine sığdırdığından, böyle ağrılar oluşabilir. Bu durumda, yirmi dört ila kırk sekiz saat arasında bir dinlenme önerilir.

Yapılan uygulamalar sırasında eğer önemli sağlık sorunları varsa, bu uygulamaların tıp tedavisi ile birlikte devam ettirilmesi tavsiye edilir. Reiki uygulaması, tek başına bir tedavi değil, tamamlayıcı bir yöntemdir. Reiki'yi diğer medikal ve doğal tekniklerle birlikte kullanabilirsiniz.

Reiki, ilk yardımda da uygulanabilir. Kaza anında, bir uzmanın gelmesi beklenirken oluşacak şok duygularını hafifletir.

Reiki, her zaman yararlıdır ve her türlü terapi ya da tedavinin etkinliğini artırır.

Reiki, evrenin hepimize bir hediyesidir.

REİKİ'NİN TARİHİ

Birçok eski kültürde olduğu gibi, Japon kültüründe de bilgilerin nesilden nesle geçmesi ağızdan ağza olmuştur. Maalesef bu durum, birçok bilginin kaybolmasına yol açmıştır. Reiki uygulayan birçok kişi, bugün kullandığımız tekniklerin, önce Hindistan'da Buda tarafından, daha sonra da Hz. İsa tarafından kullanıldığına inanıyor.

Bir kısım uygulayıcı da Reiki'nin doğuşunun Mu ve Atlantis uygarlıklarına kadar uzandığına inanır. Tabii ki, yazılı kanıt olmadıkça insanlığın bu bilgiye nereden ulaştığı kesin olarak söylenemez.

Ve aslında, dünya coğrafyası üzerinde, karşımıza değişik bölgelerde ve değişik isimler altında hep çıkmaktadır Reiki ve benzeri öğretiler. Eski Mısır'da Piramitler döneminde, Anadolu'da Ocak / el verme sistemlerinde ve Avustralya yerlileri Aborjinler'de de benzer sistemleri görebiliyoruz.

Kesin olarak söylenebilecek bir şey vardır ki, o da Reiki'nin Dr. Mikao Usui tarafından, 19. yüzyılda yeniden keşfedildiğidir.

Dr.Usui'nin, Tokyo'daki mezarı dışında hayatı ve çalışmaları hakkında çok az belge bulunmaktadır. Bulunan bazı bilgilerin, Usui'nin hayatını ve bilgilerini Batıya uyarlamak için bazı Reiki hocaları tarafından yok edildiği söylentisi vardır. Mantığa uygun olarak Usui'nin efsanesinde hâlâ birçok boşluk bulunmaktadır.

DR. MIKAO USUI

Dr.Usui, 1800lü yılların sonuna doğru Japonya'da yaşamıştır. Zen Budizm ile ilgilenen bir aileye mensuptur. Tıp eğitimi aldığı söylenmektedir. Daha sonraki yıllarda, Kyoto şehrinde Doshisha Üniversitesinde müdürlük yaptığı sanılmaktadır. Bu yıllarda, bir öğrencinin "İsa'nın hastalara nasıl şifa verdiği" ile ilgili sorusu üzerine, bunun nasıl olduğu konusundaki arayışlarına başlamıştır. Bu arayışları sırasında, birçok seyahat yapmıştır: Chicago'da yedi yıl Teoloji eğitimi almış olduğu söylenmesine rağmen, yakın zamanlarda yapılan araştırmalarda, Chicago'daki üniversite, böyle bir öğrenci kaydının bulunmadığını belirtmiştir. Çince ve Sanskritçe öğrenerek eski Çin ve Hint yazıtlarını incelemiştir. Seyahatleri sırasında Budist tapınaklarında çalışarak ve şifacılıkla ilgili sorularına yanıt arayarak bütün Japonya'yı gezmiştir. Gezdiği ve kaldığı tapınaklarda, kutsal yazıları incelemesine izin verildiğinden, bulduğu bazı bilgileri not alabilmiştir.

Tibet'e giderek oradaki tapınaklarda da araştırmalarına devam etmiş ve konuştuğu bütün rahiplerden aynı bilgiyi edinmiştir. Evet, daha önceleri fiziksel bedeni iyileştirme yolları biliniyordu; fakat zamanla, ruhsal şifaya daha çok önem verildiği için, bu bilgiler unutulmuştu.

Seyahatleri sırasında tanıştığı ve aynı konu ile ilgilenen bir Zen rahip, O'nu tapınağına davet etmiş ve oradaki çalışmalarında kendisine yardım etmiştir.

En sonunda bir Hint yazıtında, şifa veren yüksek enerji kaynağı ile temas kurabileceği bir formül buldu. Fakat, bu sadece bir formüldü. Ona, şifayı anlama ve kullanma yeteneğini vermiyordu. Bu formülü uygulamaya karar verdi ve kutsal bir dağ olan Koriyama'ya doğru yola çıktı. Zirveye ulaştığında yirmi bir tane taş topladı. Her gün bir tanesini attı. Orada kaldığı yirmi bir gün boyunca oruç tuttu, meditasyon yaptı, dualar okudu, sutralar söyledi; Tanrıdan, kendisine ışığını göstermesini istedi. Yirmi birinci gün son taşı attıktan sonra, hâlâ şifa gücünü öğrenememişti. Geri dönmek için hazırlanmaya başladı. Gecenin gün doğumundan önceki en karanlık haliydi. Ufka doğru bakarken parlak, beyaz bir ışığın kendisine doğru geldiğini gördü. Işığa baktığında, ışığın farkındalığı olduğunu ve kendisiyle temas kurduğunu anladı. Işık, kendisine bu gücü verebileceğini, bilgileri aktaracağını, ama bunun için O'na çarpması gerektiğini, o zaman da ölebileceğini, bunu kabul edip etmediğini, sordu. Karar verme fırsatı tanınmıştı. Uzun süredir aradığı şifa yeteneğine kavuşabilmek için ölüm riskini göze aldı. Işık, O'na alnından çarptı. Dr. Usui, kendini kaybederek düştü. Çarpma esnasında gerekli bütün bilgileri aldı. Ne kadar baygın kaldığını bilmeden yattı. Tam bilincine ulaştıktan sonra geri dönmeye karar verdi. Yolculuğu esnasında kaydı ve ayağı kesildi, içgüdüsel olarak elini, kanı silmek için ayağına koyduğunda kanama durdu ve acısı geçti. Yolda bir kasabada dinlenmek için mola verdi ve yirmi bir gün oruç tutmuş olmasına rağmen hiç rahatsız olmadan yemeğini yedi. Kendisine servis yapan bayan, şiddetli diş ağrısından yakınıyordu. Usui, izin isteyerek ellerini kızın yanağına

koydu ve diş ağrısını dindirmeyi başardı. Yaşadığı yere vardığında hasta olan yakın bir arkadaşı üzerinde de yeni bilgi ve becerilerini uyguladıktan sonra, kendisine sunulan bu özel armağanı, Kyoto'nun mahallelerindeki dilenci ve yoksulların tedavisi için kullandı. Ancak bu tedavileri uygularken, bedeninin tedavisinin yeterli olmadığı, ruhun ve zihnin tedavisinin de aynı ölçüde önemli olduğu, kendisine hatırlatıldı. Bu mistik deneyimden birkaç yıl sonra, bir meditasyon esnasında Reiki'nin beş prensibi ile aydınlandı.

Geri kalan hayatını, bu tedavi modelini geliştirmeye ve öğretmeye adadı. Her kültür ve din tarafından kabul edilecek bir metot geliştirip, Reiki'yi tüm dogma ve dini inançlardan bağımsız kılarak evrensel hale getirdi.

Dr. Usui, çalışmalarından dolayı Japon imparatoru Tenna tarafından doktora ile ödüllendirmiştir.

1930'lu yıllardaki ölene kadar on altı öğretime üstat uygulama yeteneğini vermiştir. Chujiro Hayashi bunlardan biridir. Hayashi, daha sonra ikinci büyük üstat seçilmiştir.



DR. MİKAO USUI

CHUJİRO HA YASHİ

Emekli bir deniz subayı olan Hayashi, üstat unvanını 1925 yılında Dr. Usui'den almıştır. İyi bir fizikçi olan Hayashi, yüksek sınıfa ait bir aileden gelmektedir.

Dr.Usui, ölmeden önce Hayashi'den, geçmiş yıllarda olduğu gibi kaybolmaması için bu bilgileri koruma sorumluluğunu kabul etmesini istedi. Hayashi, bu sorumluluğu üstlendi ve Tokyo'da bir Reiki kliniği kurdu. Dr.Usui'nin yöntemlerine ilave olarak klinikteki deneyimlerini raporlar haline getirdi ve bunlardan yararlanarak standart el pozisyonlarını, Reiki aşamalarını ve bu aşamaların sistemlerini hazırladı. Tedavilerine özel diyetler ilave ederek, iyileşme sürecinin desteklenmesini sağladı.

II. Dünya Savaşı yıllarında, erkekler savaşa gittiğinden, bilgilerin korunması amacı ile bunların birkaç kadına da öğretilmesi gerektiğine karar vererek, bu görev için kendi eşini ve Hawayo Takata'yı seçti.

CHUJIRO HAYASHI



HAWAYO TAKATA ;

Hawayo Kawamura, Japon göçmeni bir ailenin çocuğu olarak, 1900 yılında, Hawai'de dünyaya gelmiştir. Çok ağır şartlarda çalışarak büyümüş; Saichi Takata ile evlenmiş ve 2 çocuk sahibi olmuş; ne yazık ki, kocası yirmi üç yaşında ölmüştür. Çocuklarına bakabilmek için çok çalışmak zorunda kalmış, yüklendiği stres ve baskı sağlığını bozmuştur. Bayan Takata'nın mide, safra kesesi ve akciğerlerinde sorun vardı. Ayrıca, sinirsel rahatsızlık yaşıyordu. Tedavi için Japonya'ya geldi. Yapılan tetkiklerde solunum ve safra kesesi rahatsızlıklarından başka, tümör ve gastrit tespit edildi. Hızla kilo vermeye başlayınca doktoru, acil olarak ameliyat önerdi. Bu öneriden sonra, içinden gelen bir sesle, ameliyattan başka bir yol olup olmadığını araştırmaya karar verdi ve doktorundan Hayashi'nin Reiki kliniğini öğrendi. Burada tedavi olmaya başladı. Daha önce duymadığı bir yöntemdi. Reiki uygulayıcılarının ellerinden gelen sıcaklık ilgisini çekti. Merakla sorgulayınca, uygulayıcı O'na, Reiki hakkında bilgi verdi. Takata, aldığı günlük tedavilerle dört ayda iyileşti. Sonuçtan etkilenerek Reiki'yi öğrenmekte ısrarcı oldu. Hayashi, eşinden başka bir kadına daha Reiki öğretmeyi düşündüğü için, isteği kabul etti.

Takata, 1936 yılında birinci aşamayı öğrenmişti. Bir yıl daha Hayashi ile çalışarak ikinci aşamayı da öğrendi. 1937 yılında Hawai'ye geri döndü. Hayashi'nin yardımıyla Hawai'de bir Reiki merkezi açtı. 1938

yılında Hayashi'nin yaptığı on üçüncü ve son Reiki üstadı oldu. Bu onura sahip ilk kadın ve ilk yabancıydı. Hayashi, ölümünden önce, Bayan Takata'nın üçüncü büyük üstad olduğunu açıkladı. O zamana kadar Reiki öğretisi Japonya'nın dışına çıkartılmamıştı. Reiki'yi Batıya tanıtan Bayan Takata'dır. Reiki'nin öğrenilmesi ve hocalık aktarması kolay olduğundan, batı zihniyetinin buna gereken değeri vermesi amacı ile onların saygı duyduğu bir kavram olan ücretlendirme işlemini yaparak; Reiki'ye gereken saygının gösterilmesine yardımcı oldu.

Birinci aşama için 175 \$, ikinci aşama için 500 \$, hocalık aşaması için 10.000 \$ ücret belirledi. Bu ücretler dünya standardı olarak birçok hoca tarafından halen uygulanmaktadır. 1980'deki ölümüne kadar, yirmi iki Reiki üstadı yetiştirdi. Ölümünden önce, yerini torunu Phyllis Furumoto'ya bıraktı.



HAWAYO TAKATA

PHYLLIS LEI FURUMOTO

Furumoto, Bayan Takata'nın, hayatının büyük bölümü Reiki ile geçmiş olan en büyük torunuydu. Genç yaşta inisiye olmuştu ve Bayan Takata'nın yanında, görevi, O'na Reiki tedavileri uygulamaktı. Bu, yaşamının bir parçasıydı. Ne yapması gerektiği ona öğretilmişti ve o da bunları yapmıştı.

Yirmili yaşlarında ikinci aşamaya inisiye edildi.

Bayan Takata'nın emekli olmaya karar verdiği dönemlerde, kendisini üstat olarak inisiye etmesiyle yeni bir dönem başladı hayatında.

Ve Furumoto, yıllardır kullandığı halde, ilk defa Reiki hakkında daha detaylı bilgiler öğrenmeye ve uygulamaya başladı.

O devirde, yalnızca Büyük Üstat, birini Üstat olarak inisiye edebiliyordu; Üstatlar ise Birinci ve ikinci dereceleri inisiye edebiliyordu. Bayan Furumoto Büyük Üstat olunca, diğer Üstatların yeni Üstatları inisiye etmelerine izin verdi.

Bayan Takata'nın ölümünden sonra Furumoto ve bir başka Reiki üstadı olan Dr. Barbara R. Weber birlikte çalışmaya başladılar. Bu birliktelik bir yıl sürdü. Kişisel anlaşmazlıklardan dolayı ayrıldılar. Barbara Ray, kendi dalını Radyans Tekniği olarak adlandırdı. Çoğunluk ise Phyllis Lei Furumoto'nun Bayan Takata'nın manevi varisi ve Büyük Üstat kabul edilmesi yönünde tercih yaptılar.

Reiki Alliance (Reiki Birliği) Furumoto tarafından kurulurken, Dr. Weber, The American International Reiki Association (Uluslararası Amerikan Reiki Derneği)'ni kurdu.

Ne yazık ki, dünya üzerinde birçok konuda olduğu gibi, burada da insanoğlunun egosu ön plana çıkmıştır. Şu an en doğru Reiki'yi kendisinin öğrettiğini savunan ve birbiri ile çatışan birçok dernek vardır. Bazıları telif hakkı almaya çalışmaktadır. Gerçekte, Tanrının bu muhteşem armağanını lekelemeye kimsenin hakkı yoktur.

***SADECE BİR REİKİ VARDIR VE HİÇ KİMSE
ONUN ÜZERİNDE HAK İDDİA EDEMEZ.
REİKİ EVRENE AİTTİR.***

Reiki ile ilgilenen herkesin çatışmak yerine, doğru tedavi ruhunda birleşmesi asıl amaç olmalıdır. Evrensel bir yöntem olan Reiki ile kazanılan deneyim ve yetenekler, acımasızlığın giderek arttığı dünyada gezegenin şifası için kullanılmalıdır. O zaman Dr. Usui, Hayashi ve Bayan Takata gururlandırılabilir ve onların çalışmaları onurlandırılabilir.

jrs.- - >"biw^



PHYLLIS LEI FURUMOTO

REİKİ NASIL ÇALIŞIR?

Herhangi bir canlı, yaşadığı sürece onda yaşam enerjisi dolaşmakta ve onu çevrelemektedir. Yaşam enerjisi olarak adlandırdığımız bu enerji tüm kültürlerde farklı kelimelerle yer alır. Çinlilerde "Chi" (ki), Hintlilerde "Prana", Avrupa ya da Amerika'da "ışık, bio enerji, kozmik enerji". Tasavvufta "Nefes", Tibet'te "Lung", Musevilerde "Ruh" olarak geçer. Bu yaşam gücü enerjisi, canlılara doğumla birlikte verilmiştir. Kendinizle birlikte hayata belli bir miktar "ki" getirir ve günlük yaşantınızda bunu kullanırsınız. Eğer yaşam enerjiniz düşükse veya dolaşımında bir tutukluk varsa, hastalıklara daha açık olursunuz. Yeterli enerji dolumu sağlanamıyorsa, fiziksel ya da duygusal bitkinlik yaşarsınız; normalden daha öfkeli ve depresif olursunuz. Enerjiniz yüksek olduğunda ve rahatça aktığında daha az hastalanır ve sağlığını uzun süre koruyabilirsiniz. Reiki, daha fazla yaşam enerjisi kullanmanızı sağlayan doğal ve basit bir yöntemdir. Günlük kullandığımız enerjiye güç katıp bedeninizdeki enerjiyi dengeler. Reiki'yi aktarırken uygulayıcı bir kanal olur. Bu özelliğinden dolayı, uygulayıcının enerjisi tükenmezi aksine, kullandıkça güçlenir ve şarj olur.

Evrende her şey hareket eder ve titreşir. Her şeyin kendine has bir titreşim hızı vardır. Çevremizde yer alan, bizim titreşim hızımızdan düşük ya da yüksek olan diğer titreşimlerden, olumlu ya da olumsuz etkileniriz. Olumsuz etkilendiğimiz zaman hastalıkları oluşturmaya başlarız. Reiki yapılan süreç, hastanın titreşim hızının düzeltildiği süreçtir.

Bedenimizdeki sistemlerin hepsi birbiri ile bağlantı halindedir. Bir tanesi bozulduğunda, zaman içinde diğer sistemleri de etkilemeye başlar. Bir bölgedeki hastalık, ilişkili başka bir bölgede hastalığa ya da olumsuzluğa neden olabilir. Enerji düzeyinde başlayan bozuk bir titreşim, zihinsel ve fiziksel düzeyde hasara yol açacaktır. Reiki, vücuttaki sağlığın, uyumun ve dengenin düzenlenmesi için bir etken işlevi yapar. Bizler zihnimizi mikroskop altına koyamadığımız için, hücrelerimizi mikroskoba koyup inceleriz. Sadece beden üzerine odaklanıp zihin-beden bütünlüğünü gözden kaçıırız. Oysa, zihin ve beden arasındaki ilişki öylesine bütünleşmiştir ki, psikolojik ya da duygusal nedenleri bulunamayacak hiçbir hastalık yok gibidir. İşte bu bağlamda Reiki, bizlere kalbimizle düşünmenin yollarını açar.

ÇAKRA NEDİR?

Bedenimiz üzerinde, çakra adı verilen enerji merkezleri vardır. Çakra, Sanskritçe (eski Hint dili) bir kelimedir. Birçok eski metinde ya da kutsal kitapta değişik isimlerle anlatılır. Sözlük anlamı olarak baktığımızda, "tekerlek" veya "çark" anlamındadır. Bu bize, enerjinin spiral dönüşlerini hatırlatmaktadır. Tekerlek, hayatın döngüsel durumlarının büyük bir sembolüdür. Eski bir kelime olmasına rağmen, çakranın şu anda yeni çağın bir kelimesi olduğunun söylenmesi şaşırtıcıdır.

Çakralar, saklı enerjilerin çalışma ağının bir parçasıdır ve gözle görülmeyen enerji, bedenimiz üzerinde, çarka benzeyen delikler halindedir. Geniş ağızları olan, bedene yaklaştıkça daralan, uzun ince hunilere benzerler. Yüksek katlardan gelen enerjileri bedenimize aktarma görevi yaparlar. Bunları, bedenimize gelen enerjilere açılan küçük birer kapı gibi düşünebiliriz. Her çakra, farklı frekanstaki bir enerjinin giriş kapısıdır. Bu enerji kanalları, insan vücudunda yaşam enerjisini dolaştırır ve enerji akışını dengeler. Ne zaman bu kapılardan birinde tıkanma oluşursa, bedenin enerji alımı güçleşir. İşte problemler böyle başlar. Çünkü, bedeni besleyen enerji akımı kısıtlanmış olur. Çakralar düzgün çalışmadığı zaman beden, sağlığını korumakta zorlanır. Yaşam enerjisi, çakralar yolu ile bedende dolaşım sağlar. Çakralar, birçok insanda minimal düzeyde çalışmaktadır. Eğer düzenli bir enerji alışverişi olursa, bilincimiz de daha şuurlu bir seviyeye ulaşır.

Bütünü ile enerji alışverişine açık olan insan vücudunda, bu enerjilerin dönüşüme uğratıldığı noktaların sayısı hakkında çok farklı bilgiler bulunmaktadır: Bunların yüz elli bin, yüz bin, doksan bin olduğunu söyleyen eski metinlere rastlamak mümkündür.

Bilinen ikincil çakralar yirmi bir kadardır. Vücudumuzdaki ana merkezleri kontrol eden çakraların yedi tanesi çok önemlidir. Beden üzerinde, omurga boyunca yer alırlar. Çeşitli şekillerde, büyük salgı bezleri ve sinir ağı merkezleriyle keşifler. Reiki, çakralar ve salgı bezlerinin ortak çalışması ile beden üzerinde bir hareket kabiliyeti kazanır.

Birinci çakra (Kök çakra) - Kuyruk sokumu üzerindedir. Burada böbrek üstü bezleri vardır. Böbrek üstü bezleri, her iki böbrek üzerindedir ve beden sıvılarının kimyasal yapısını kontrol ederler.

ikinci çakra (Sakral) - Göbek deliğinin altında, karın bölgesindedir. Burada yumurtalıklar, erbezleri ve prostat bezi vardır. Bu çakra hem cinsel, hem de yaratıcı enerjiyi kontrol eder.

Üçüncü çakra (Solar plexus—güneş sinir ağı merkezi) - Mide çakrasıdır. Göğüslerin altında göbek deliğinin üzerindedir. Burada mide, karaciğer, dalak gibi organlar bulunmaktadır.

Salgı bezi olarak, midenin hemen arkasında pankreas vardır. Pankreas ensülin salgılar, bu da kan

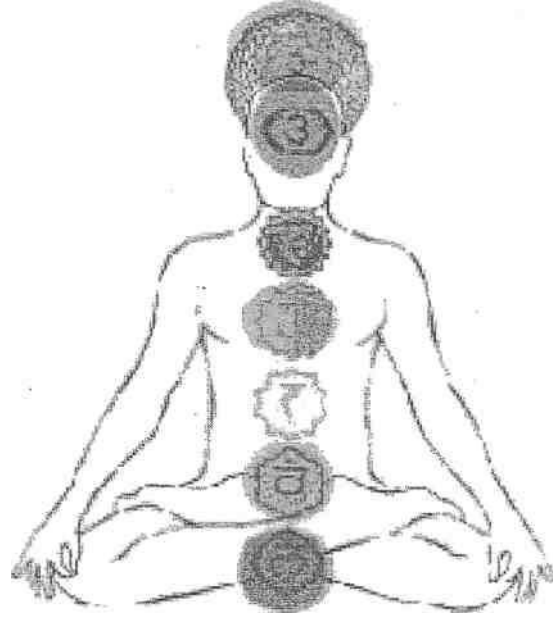
şekeri düzeyinin dengelenmesinde ve karbonhidratların metabolizmasının kontrolünde önemli rol oynar.

Dördüncü çakra (Kalp çakrası) - Göğüslerin ortasındadır. Burada timüs bezi bulunur.. Timüs bezinin çalışması ile bağışıklık sistemi arasında yakın bir ilişki vardır.

Beşinci çakra (Boğaz çakrası) - Önde gırtlak çıkıntısından başlayarak boynun arkasında, omurilik soğanının hemen altında son bulur. Burada tiroit bezi vardır.

Altıncı çakra (Alın çakrası—üçüncü göz) - Alın üzerindedir. Burada hipofiz salgı bezi vardır. Bu bezin işlevi, büyümeyi ve metabolizmayı kapsayan hormonları salgılamaktır. Bu çakra hem fiziksel, hem de spiritüel anlamda görme ile doğrudan bağlantılıdır.

Yedinci çakra (Taç çakra) - Başın üst kısmında bulunmaktadır. Burada epifiz salgı bezi vardır. İşlevi tıbbî açıdan tam olarak kanıtlanmamış olsa da büyüme ile ilgili olduğu sanılmaktadır. Melatonin salgılar.



ÇAKRALAR

AURA NEDİR?

Canlı ve cansız her varlık, aura adı verilen bir enerji tabakasıyla çevrilidir. Kolay kavranmayan, görünmez, akışkan bir özdür.

Canlıların bedeni etrafında yer alan ve uzun süreli elektrik akımları olarak alan oluşturan elektromanyetik alanlardır. Bu elektrik dalgaları, çeşitli renkler oluşturan salınımlar ve frekanslardır. Bu frekanslar

çakralarla da yakından ilişkilidir. Eterik, duygusal, zihinsel ve ruhsal olarak farklı tabakalar oluştururlar! Bütün aura alanlarının kendi titreşim frekansları vardır. Hepsi kendi frekans sınırları içinde bir enerji hareketine sahiptir ve birbirinden ayrı değil, birbirleri içinde yayılırlar. Frekans alanları genişleyip yükseldikçe, farkındalığın yüksek şekillerine ulaşılır. Kendimizi korumak için, bu enerji tabakalarını güçlendirmek mümkündür ve gereklidir. Rahatsızlıklar önce aura tabakalarında başlar ve fiziksel bedene doğru hareket eder. Aura tabakaları koruma sağladığı için, auramız zayıf olursa, alanımıza istenmeyen enerjileri toplayabilir ve enerji alanımızı daraltıp bizi hastalığa yatkın hale getirebilir. Bu tabakalar, insanın sağlık durumunu belirleyen enerji kanallarıyla doludur. Enerji akışında meydana gelen engeller yüzünden rahatsızlıklar önce aurada başlar. Eğer tıkanıklıklar giderilmezse, bedeni etkilemeye başlar. Aura, canlının enerji olarak gerçek ifadesidir. O, insanın güçlerinin, düşüncelerinin ve duygularının toplamıdır.

REİKİ EĞİTİMİ

Reiki eğitimi diğer şifa teknikleri gibi öğrenilmez. Eğitime katılmak için uzun süren meditasyonlar yapmak ya da özel yeteneklere sahip olmak gerekmez. Bu beceri, Reiki hocası tarafından öğrenciye Reiki enerjisinin aktarılması (inisiyasyon) ile kazanılır. Bu işlem Reiki ile öğrenci arasında özel bir bağlantı sağlar. Her inisiyede fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal bir arınma oluşur. Dolayısıyla aynı zamanda güçlü, ruhsal bir deneyimdir.

Bir kez aktarım işlemi yapıldıktan sonra, ömrünüzün geri kalan kısmında bu enerjiye hep sahip olursunuz. Uygulamadan sonra öğrencinin yapması gereken, tedavi uygulanacak kişinin üzerine ellerini yerleştirmektir. Burada öğrencinin görevi, Reiki'ye kanallık etmektir. Reiki'nin kendi bilinci vardır; gitmesi gereken yeri bilir. Çalışma sırasında Reiki, uygulama yapılan kişinin yüksek benliği ile bağlantı kurar ve iyileşme sürecini başlatır.

Reiki eğitimi üç aşamadan oluşmaktadır:

BİRİNCİ AŞAMA REİKİ EĞİTİMİ

Reiki'nin bu aşaması kendini keşif, kişisel değişim, yeni deneyimler ve yüksek bir güçle bağlantının derin duygularıyla dolu, keyifli bir yolculuğun başlangıcıdır.

Birinci aşama eğitimi, öğrenciye Reiki enerjisinin aktarılması ile başlar. Bu aşamada Reiki'nin tarihçesi, amacı, neler yapabileceği öğretilir. Kişinin kendisine ve

başkasına Reiki uygulayabilmesi için gereken standart el pozisyonları gösterilir. Eğitim süresi bir veya iki tam gündür. Eğitim boyunca dört inisiyasyon uygulaması vardır. Uygulamalar yaptırılarak Öğrencinin enerjiye alışması ve pozisyonları kullanmayı öğrenmesi sağlanır. Bu aşamayı tamamlayan, yaşam.boyu kullanabileceği bir tekniğe sahip olur.

Not: Bu aşama için bir uyarıda bulunmak isterim: Birçoğumuz, her zaman başkalarına öncelik veririz. Ama öyle bir an gelir ki, kendimizi ihmal ettiğimiz için başkalarına da yapabileceğimiz çok fazla şey yoktur. Öncelikle kendi üzerinizde çalışarak, dünyaya daha yararlı olabileceğinizi hiç unutmayın.

İKİNCİ AŞAMA REİKİ EĞİTİMİ

Reiki'yi anlamak ve tamamen adapte olmak için atılan ikinci büyük adımdır. Bu eğitim, birinci aşama eğitiminden en az üç ay sonra verilir. Burada amaç, öğrencinin tam uyumu sağlayabilmesi için gereken sürenin tamamlanmasıdır.

Bu aşamada öğrenciye, Reiki sembolleri öğretilir. Bu sembolleri kullanabilmesi için gerekli inisiyasyonlar verilir ve teknikler aktarılır.

Kanji Japoncası olan semboller kutsal sayılır ve Reiki geleneğinin bir parçası olarak gizli tutulur. Sadece ikinci aşama öğrencilerine verilir. (Bazı hocaların bu sembolleri açıklamaları, bu geleneğin dışındadır.)

Reiki enerjisinin aktarma işlemi yapılmadan kullanıldığı zaman, sembollerin çok etkili olmadıkları ve yanlış kullanımlara yol açtığı gözlenmiştir. Yanlış kullanımlar, insan sağlığında ciddi hasarlara yol açmaktadır.

Semboller evrenin dilidir; evren diliyle konuşmayı öğrenmektir. Reiki'nin sembolleri, çok uzun yıllar denenmiş ve birçok çalışma ile güvenliği tespit edilmiştir. Son yıllarda, yeni bazı semboller öğretiye eklenmektedir. Bunlar, henüz denenmemiş ve güvenilirlikleri kanıtlanmamış olduğundan, evrene bilinçsiz, hatta yanlış mesajlar yollanmaktadır. Yeni sembellere yönelen uygulayıcıların ve bunları tanıtan eğitmenlerin çok dikkatli olmaları gerekmektedir.

Sembollerle çalışmak için değişik hallerde bulunmak gerekmez. Doğaüstü olduklarından her kullanıldığında yapılması gerekeni otomatik olarak yaparlar. Sembollerle çalışabilmek için doğru çizmeyi ve doğru kullanmayı öğrenmek gereklidir. Yine de zaman zaman hocalar arasında küçük farklılıklar gösterebilirler.

Reiki sembolleri üç tanedir.

Birinci sembol, "güç" sembolüdür. Diğer bütün sembolleri açtığı ve harekete geçirdiği için, elektrik düğmesi gibidir. Reiki'nin gücünü arttırmak için kullanılır. Genel olarak tüm olumsuz enerjilere karşı korunmayı sağlar. Aynı zamanda, uygulanan alanı çevreleyerek bir enerji alanı oluşturur. Oluşturduğu bu alanda dağılmayı önlediği için, enerji daha güçlü

hissedilir. Bu sembol, evrensel bilincin yoğun bir şekilde insan boyutuna inmesidir. Bu şekliyle evrensel bilgiler ve yetenekler, çok yumuşatılmış haliyle bize yardımcı olurlar. Habersiz kullanılmasında bir sakınca yoktur. Genel olarak gündelik hayatımızda ve kendi tekamül planımız içerisinde kendine has kolaylıklar ve bazı hafiflikler sağlar; ancak, ağır karmik ödevlerimizi etkileyemez.

İkinci sembol, "mental semboldür, yani bilinç ile ilgili alanlarda çalışır. Bu sembolün kendine özgü ve daha ince bir frekansı vardır. Etkisi ise transformasyon ile gerçekleşir. Bilincimizde oluşan her türlü değişiklik hayatımıza yansıtacağı için dikkatli kullanılmalıdır.

Bu sembol, duygusal ve zihinsel şifa için uygulanır. Kullanımı, beynin sağ ve sol tarafındaki enerjiyi dengeler. Duygusal ve zihinsel bütün problemlerde, istenmeyen alışkanlıkların (sigara-alkol bağımlılığının, fazla kiloların vs) giderilmesinde, hafıza güçlendirmede kullanılır. Bu sembolün kullanımında ana kural: Özgür iradeye müdahale etmemektir. Bu, iki tarafın tekamülü için de zararlıdır. Karma yaratır ve ruhsal gelişiminize etki eder.

Ayrıca, bireysel olarak zihinsel, duygusal ve ruhsal gelişim için yapılan çalışmalarda önemli bir kullanım alanı vardır.

Üçüncü sembol "uzaklık" sembolüdür. Farklı uzaklıktaki insanlara gereken enerjiyi aktarmakta

kullanılan bu sembolle, geçmiş deneyimlere ya da gelecekteki faaliyetlere de Reiki gönderilebilir.

Uzaktan yapılması gereken şifa uygulamaları, uzaktan tedavinin kapısını açan anahtar durumundaki, bu sembol ile yapılır. Bedene dokunulamayan rahatsızlıklarda, doğal afet ve kriz dönemlerinde, istenilen bölgeye enerji göndermek için bu sembol kullanılır.

ÜÇÜNCÜ AŞAMA REİKİ EĞİTİMİ

Reiki'nin üçüncü aşama eğitimi üstat olma aşamasıdır. Bu aşamada önce, öğrenciye üstat sembolü öğretilir. İnisiyasyon uygulanır ve üstat sembolünün kullanım şekilleri öğretilir. Bu aşama, ileri seviye olarak adlandırılabilir. Daha sonra üstat olma yeteneği verilir.

Üstat sembolü, daha yüksek enerjilere açılmak ve bu açılma yeteneğini kuvvetlendirmek içindir. Yüksek enerjiler için daha geniş bir kanal olmayı sağlar. Bu sembol, vibrasyonu çok kuvvetli bir güçtür. İnisiyasyon işlemi sırasında daha yüksek enerjilere kanalize olunur. Meditasyon ve kişisel gelişimde kullanılır. Bu sembolün odağı ruhun tedavisidir. Birçok kişi, bu aşamaya üstat olmak için değil, şifa uygulamalarının daha ileri tekniklerini öğrenmek için katılır.

Reiki üstadı olmak, uzun süren çalışmalar gerektirir. Bu seviyede, Reiki sisteminin öğretilmesi ile ilgili bilgiler vardır. Reiki'ye uyumlanma, yani

inisiyasyon uygulama bilgileri bu eğitimde öğretilir. Üstat sembolü ile yapılan çalışmalarda, Reiki'nin meditatif yönü yoğunluktadır. Ruhî tekamül ağırlıklı ve uzun süreli bir eğitimidir.

Üçüncü aşama, geleneksel Usui sistem düşünce tarzına göre hayatını Reiki'ye adayacak olanlara verilir. İkinci ve üçüncü aşama eğitimleri arasında birkaç yıl geçmesi beklenir. Aday, bu süre içerisinde dikkatle izlenir. Reiki üstadı olmak, öğrencinin hayatına ciddi bir sorumluluk yükleyecektir. Yalnızca inisiye etmek, Reiki üstadı olmak için yeterli değildir. Reiki üstadının öğrencilerine ve Reiki'ye olan sorumluluğu, hayatlarında doğru uygulamayı yapmayı öğretmektir.

Öğrencinin üçüncü aşamayı isteme hakkı yoktur. Bu, ancak hocası tarafından sunulabilir. Modern düşünce tarzı, daha az kısıtlama ile çalışmaktır.

Reiki üstadı olmak araba kullanmaya benzer, inisiyasyon arabanın anahtarı gibidir, ama kullanmayı bilmiyorsanız, hiçbir yere gidemezsiniz. Teknikler açık, yalın ve direkt anlatılmalıdır ki, araba yürütülebilsin.

Reiki üstadı, sadece inisiye edici değildir. Reiki öğreticisidir. Reiki üstadı olmak, diğerlerinden daha fazla Reiki gücüne sahip olmak da değildir. Önemli olan, kendi içinizde Reiki'ye olan bağınızı kavramaktır.

Reiki'nin yazılı formülü İsa'dan bin yıl öncesine dayanmaktadır, yani en az üç bin yaşındadır ve binlerce

yıllık değişim ve adaptasyon sürecine sahiptir. Tamamı olmasa da geleneksel sistemi uygulayanlar, modern sistemi reddederler. Bu tarz düşünce, şifacıların etiğine ters düşmektedir. Daha uyumlu çalışmakta yarar vardır. Çünkü, enerji ile çalışanlara gezegenimizde çok ihtiyaç bulunmaktadır.

Dünyanın bu değişim günlerinde insanlar acı çekiyor. Dünya acı içinde. Re iki'yi eskiden olduğu gibi evrensel hale getirmek için, çeşitli Reiki metotlarına ihtiyaç vardır. Bazı uygulama sistemlerini diğerlerinden üstün görmek, çok uygun değildir. Bunun için, üçüncü aşama sınırlamalarını biraz yumuşatmakta yarar vardır.

Gezegenimizin bu karmaşık döneminde, çok az insan uzun yılını çiraklık dönemiyle geçirebilir. Ve yine çok az insan 10.000 \$ gibi bir bedeli ödeyebilir.

Reiki herkese bolluk, uzun ömür ve mutluluk getirir. Üstat, çalışmaları ile hayatını kazanma hakkına olduğu kadar, eğitim ve uygulamalarında, ödenebilir ücretler uygulama sorumluluğuna da sahiptir.

Ayrıca, Reiki bilgilerini kendine saklamak ve ustalık statüsünün bir ayrıcalık olduğunu düşünmek de yanlıştır. Bazı üstatlar, bir müddet sonra pozitif niyetli amaçlarını kaybetmektedir. Bu ego ihtimalinin yaşanmasına karşı, olası üstatlar için şu hatırlatma çok önemlidir:

Neden Reiki'yi seçtiğinizi hep hatırlayınız.



REİKİ SOYAĞACI

Reiki'de, aile soy ağacına benzeyen soy ağaçları vardır. Son öğrenciye gelene kadar inisiyasyonun hangi Üstattan aktarıldığını gösterirler. Bütün soy ağaçları, Reiki'nin kurucusu olan Dr Mikao Usui ile başlar.

REİKİ ÜSTADINI SEÇMEK İÇİN

Eğitim almaya karar verdikten sonraki en önemli adım, yaşamınızı değiştirecek olan bu insanı nasıl seçeceğinizdir. Bu, tamamen kendi başınıza almanız

gereken bir karardır. Son yıllarda, Üstat sayısında ciddi bir artış olduğundan, kararsız kalabilirsiniz. Bu yüzden, acele etmeyin ve seçtiğiniz kişinin size Reiki yolunuzda rehberlik edecek insan olduğundan emin olun. İlk temasınız bir ilanı aramakla başlayabilir, ya da bir öneri ile elinize verilen bir telefonla. Üstat ile konuşmanız şart. Ona, kendisi ve Reiki hakkında sorular sorun. Reiki, o insanın yaşamına nasıl girmiş? Reiki'yi nasıl tanımlıyor? Verdiği eğitim size uyacak mı; yoksa gerçek dünya ile daha bağlantılı bir eğitim mi almak istiyorsunuz? Bu kişiyle uzun süre birlikte olacaksınız. Alacağınız eğitim karşılığında, büyük olasılıkla bir ödeme yapacaksınız ve o da yaşamınızda önemli bir yolun açılmasını sağlayacak. Bu yüzden, iç sesinizi dinlemelisiniz. Herhangi bir tereddüdünüz varsa, araştırmaya devam edin.

Reiki çok özeldir: Bu yüzden, kendiniz için en uygun eğitmeni seçerek, işe doğru adımla başlayın. Eğitim verenlerin çok geniş deneyim sahibi olmaları gerekir ki, sizi bilgilendirip, size destek verebilsinler.

Reiki Üstadı, size mutlaka sağlam bir temel kazandırmalıdır; sonrasında, bu temel üzerinde yapılanmak size kalmıştır. Geçmişte Üstat adayları bir süre kendi Üstatlarının yanında çıraklık ederlerdi. Kendi başlarına hareket edecek hale gelinceye dek, birlikte deneyim kazanırlardı. Bazılarımız hâlâ bu yöntemi kullanıyoruz. Üstadın Dr. Usui'ye kadar uzanması gereken soy ağacını öğrenin? Eğer Dr. Usui'ye kadar gitmiyorsa, o zaman, verdiği eğitim Reiki eğitimi değildir. Üstadın Reiki tanımının, yaşamındaki

yansımasını kontrol edin. Bu konuda, iç sesinizin onay verdiğiinden emin olun. Bazı Üstatlar, çeşitli şovlarla inisiyasyon yaparlar ve işiniz biter. İstedığınız, bu mu? Yoksa biraz daha yavaş ilerleyip öğrenerek, eğitimden keyif alarak, bunu sindirecek zamanı geçirmek mi istersiniz? Eğitimin ucuz ya da ücretsiz olması her zaman iyi bir eğitim alacağınız anlamına gelmeyeceği gibi, pahalı olması da en iyisi demek değildir! Bedeli ne olursa olsun, istediğiniz şey olduğundan emin olmalısınız. Yaşam boyu kullanacağınız bir eğitime katılmaktasınız ve size en uygun olanı ancak siz seçersiniz.

Eğitiminiz bittikten sonra, Reiki ile ilgili sorularınız için ona ulaşabilecek misiniz? Size, ona ulaşabileceğiniz bir telefon numarası verdi mi? Bazı Üstatlar uyumlamayı yapar ve ortadan kaybolur. Telefon, mail adresi gibi iletişim yöntemlerinin verilmesi sorun olmamalı! Eğitim sonunda alacağınız bir katılım belgesi, eğitimin kanıtıdır. Herhangi bir nedenden dolayı, diğer aşamaları başka bir Üstattan almaya karar verirsiniz, önceki aşamayı aldığınıza dair bir belgeniz olmasında yarar vardır. Eğitimcilerin bir kısmı, daha kişisel eğitim vermelerini sağlayan az sayıda gruplarla çalışır. Bazılarıysa, daha çok sayıda katılım olan eğitimler yaparlar. Küçük bir grubun parçası olmayı ya da daha geniş bir gruba dahil olmayı tercih edebilirsiniz. Öğrenci katılım sayısını öğrenin. Bazı eğitimcilerin de inisiyasyon ve eğitim konusunda destek veren yardımcıları vardır. Sizi inisiyeye edecek olan, görüştüğünüz Üstat mı, yoksa bir yardımcı mı olacak? inisiyasyon bire bir mi, grup halinde mi

gerçekleşecek? Tüm bu soruların cevabını, eğitime katılmadan önce alın.

Reiki'nin en çok tartışılan yönlerinden biri de ücret konusudur. Birçok kişi, bundan bahsederken kendisini kötü hisseder. Zaman içinde, eğitimin veya uygulamanın bir karşılık olmaksızın verilmesi ya da alınması durumunda şunlar tespit edilmiştir. Reiki alan kişi, bedava olduğu için, kendini bunu kabul etmek zorunda hissediyor ya da aldığına değerini tam olarak fark edemiyor. Veren kişi ise kendisini birinin zayıf anından faydalanmış gibi hissedebiliyor ve Reiki alan da kendini borçlu hissediyor. Ama bu, geçerli olan ödeme biçiminin sadece para olduğu anlamına gelmiyor. Bu yüzden de bir uygulamayı kabul ettiğinizde, bunun değerini fark ederek, uygulayıcının üzerindeki baskıyı kaldırın.

Herkesin verebileceği bir şey vardır. Bu bazen bir dua, bazen içten bir teşekkür ya da bir demet çiçek olabilir. Bir kesim de Reiki'nin Tanrının bir armağanı ya da enerjisi olduğunu, bu yüzden para alınmaması gerektiğini söylemektedir. Ancak, hepimizin bazı yetenekleri vardır ve bunların hepsi Tanrının armağanlarıdır. Eğitimciler, eğitim verdikleri sırada, yerine geri konulamayacak olan zamanlarını harcıyor: Reiki'ye kendilerini adanmışlarsa ve başka bir iş yapmıyorlarsa, faturalarının karşılığını ödemek zorundalar. Aynı zamanda, Reiki eğitimleriyle ilgili olarak yaptıkları harcamalar olmaktadır.

Reiki'nin bazı ekollerinde ise para, kesin kararlı olduğunuzu gösteren bir sembol kabul edilir. Bu durum,

eğitim için istenen ücretlere yansır. Örneğin, Üstat aşamasının 10.000 \$ olması, Bayan Takata'nın bu ücretleri Reiki'nin bir parçası olarak ilan ettiği günden beri hiç değişmemiştir. Diğer taraftan da bazı Üstatlar, Reiki'nin herkes için olduğunu ve tamamen ücretsiz olması gerektiğini savunurlar.

İNİSİYASYON

Sözlük anlamı olarak baktığımızda, inisiyasyon kelimesi Latince kökenlidir. Spiritüel açılımı: "Bireyin, spiritüel gelişimi için, spiritüel etkiyi alıp aktarabilen bir üstadın kontrolü altında, bir disiplin içinde, sınavlara ve uygulamalara dayalı tarzda, düzenli eğitimi" olarak açıklanabilir.

İnisiyasyon bir tekamül yoludur ve çağlar boyunca bu yolla yetişen ve etrafını aydınlatan Platon, Pisagor gibi sayısız bilgeler olmuştur.

Fakat insanların tekamül ihtiyaçları ve tekamül ettirilme yöntemleri insanlığın maddî ve manevî gelişim durumuna göre değişiklikler göstermiştir.

Eskiden insanlar için yararlı bir gelişim yolu olan inisiyasyon yolu, günümüz koşullarında gerçek anlamda," yani eskiden olduğu gibi uygulanmamakta," uygulanmaya çalışıldığı takdirde de taklitlerden ibaret olmakta ve obsesyonel bir yapıya bürünerek zarar vermektedir. Bu gün, bu örnekler sıkça görülmektedir. Günümüzde, hemen her ülkede, her inanç sisteminde inisiyatör geçinen, fakat eski inisiyatörlerin bilgeliğine oranla bilgelikle alakası olmayan ve eski inisiyatörlerin

psşik yeteneklerinin yüzde birine bile sahip olmayan taklitlere rastlanmaktadır.

İnisiyasyonu daha açık anlatmak için, sembolik olarak şöyle bir ifade kullanılabilir. Bir kapıdan geçip (aydınlanmak anlamında), yolunuza devam edeceğiniz bir mağara düşünün. Ve başlangıcında, geldiğiniz yerde, geçeceğiniz kapı sizin gireceğiniz boyutlardan küçüktür. Ama bu kapıdan girebilmek için kapıdan küçük olmak gerekir. Bu, eski bir tapınak kuralıdır: Kapıdan eğilerek geçilmez. Kapının boyutlarından daha küçük hale gelerek, normal bir kapıdan geçiyormuş gibi geçilir. Burada, ölmek ve doğmak kavramı işler. Kapıdan geçerken (sembolik olarak) bedenın moleküler parçaları dağılır ve içeri girildiğinde toplama işlemi başlar.

Yolun başlangıcı budur: Varlığını tamamen inkar edip, ya da ondan vazgeçip, yeniden varlığını bir araya toplamak için gidilmesi gereken yol başlamıştır artık. Burada, inisiye edenin görevi, emrederek ya da kurallar koyarak değil, örnek teşkil ederek kapıdan geçmeyi öğretmektir, inisiye edeceği insanla görünmez rehberlik bağı burada başlar.

Varlığını yeniden bir araya toplamak, kişinin kendi iç aydınlığını sağlama yolunda yapılan çalışmalardır; bu, inisiye olup etrafa aydınlığını vermek anlamında değildir. Bu yolculuk, birbirini takip eden inisiyasyonlarla devam eder. İnisiyasyonlar asla bitmez. Yol sürdüğü sürece inisiyasyon devam eder.

Kapıdan geçiş işlemi sırasında, başlangıçta, yani ilk geçiş anında hiçbir koruma yoktur. Ama geçiş başarıya

ulaşır ve kapıdan geçilirse, o zaman koruma başlar. Burada, inisiyasyon sırasındaki ritüeller önem kazanmaktadır. İnisiyasyonlara, sonradan inisiyatörün kendine göre bir şeyler eklemesi son derece tehlikelidir. Sonsuz açık bir alanda eklenecek şeyler, inisiyasyonu tehlikeye sokar ve bu noktada insan sağlığı ile oynanmaya başlanır. Özellikle ruh ve akıl sağlığı söz konusudur burada.

Yürünmeye başlanan yolda birçok kapı vardır. Kişi isterse, ana yolun kapılarını bırakıp diğer kapıları tercih edebilir. Bu, özgür irade doğrultusunda gerçekleşir. Ama başka kapılardan geçilip de tekrar geri dönmek, sadece o yolda misafır olmayı sağlar. Çünkü araya başka inisiyasyonlar karışmıştır artık.

İnisiyatör, kapının geçişinden itibaren bir rehberlik sözü vermektedir. Ve bu söz, görünmeyen bir bağ oluşturur. Bu, süresi herkeste ayrı tezahür eden yol boyunca devam edecek olan bir rehberlik sözüdür. Dolayısıyla inisiyatör, ciddi bir sorumluluk taşımak zorundadır: "Tamam, sizi inisiye ettim artık, yol bu, hadi yolunuz açık olsun, sağdan gidin!" demek, Üstat olmanın etik kurallarına aykırıdır.

Yol sürerken, inisiye olan kişi, başka yollardan gitmek isterse, Üstat onu serbest bırakır ve diğer rehberliklerine döner.

Her inisiyasyon ayrı bir yolcuya rehberlik demektir. Üstat, her yeni gelen kişi ile yolun başlangıcından

yeniden başlar ve istendiği sürece rehberliğini sürdürür. Çünkü artık, o görünmez bağ kurulmuştur. Ve bu bağ, hiçbir zaman kopmaz aslında. Turistik grup rehberliğine benzemez bu iş. Ta ki, inisiye olan kişi başka yollardan gitmek isteyerek, ana yolu terk edip bağları zorlamaya başlarsa. Üstat bu bağı kesebilir.

Bu yolda giderken, kurallar kendi kendine işler. Yani özel ya da ekleme olarak değil, zamanı geldikçe uygulanması gereken konulardır bunlar.

İnisiyasyon, bir öğretiyeye başlangıç adımıdır ve bu, öğretinin içinde adımlarınızı dengeli atmayı başarana kadar geçen bir süreçtir. Sonra, hızlı adım atabilmek için gereken ve belki sonrasında koşmaya başlayabilmek için gerekli olan inisiyasyonlar gelir. Ama hepsi, belli aralıklarla olması gereken işlemlerdir. İnsan ruhu, uyur halde bulunan duygulara sahiptir. Onları inisiyasyon uyandırır. İnisiyatör, ancak kendine söz geçirebilen insanlardan oluşabilir. Zaaf sahibinin elde edeceği şey, çıldırma seviyesine çıkabilecek boş hayallerdir.

Gerçek inisiyasyon, boş bir hayalden ve basit bilimsellikten çok daha ötelede yer alan, bambaşka bir şeydir. Bu kapıdan içeri birçok tedbirsiz insan girmiştir, ama çıkışları meçhuldür, inisiyasyon yolu, gözü pekleri ortaya çıkartan bir uçurumdur.

Şimdilerde, ilk adımını atan herkes, koşmaya başlayacağını umarak, peş peşe inisiyasyonlara talip olmaktadır. Ama henüz doğru yürümeyi kavrayamamış

oldukları için, nerede düşeceklerini bilmedikleri bir yolda, süratle yol almaktadırlar. Bu hızlı gidiş, gruplar halinde, süratin büyüyle nereye yuvarlandıklarını bilmedikleri bir yolda ve aslında yürüdüklerini sanarak, baş döndürücü bir şekilde devam etmektedir. Bir gün düştüklerinde ya da aniden önlerine çıkan duvara çarptıklarında ise ağır yaralar almaktadırlar! Sürat, keyif vermekte ve insanları heyecanlandırmaktadır.

Bazıları, daha yolun çok başlarındayken, farkındalıklarını o kadar yitirmektedirler ki, gereğinden fazla genişleyip büyüyerek, mağaranın boyutlarını aşmaya çalışmakta ve başları tavana çarpacak kadar yükselip, bedenleri boyutlarını aşıp şişerek, mağaranın içinde sıkışıp kalmaktadırlar. Ama onlar, ne yazık ki, hâlâ yürüdüklerini sanmakta ya da yolcu olduklarını unutup, rehberlik yapmaya çalışmaktadırlar. Bunlara kanan yeni yolcular da bu kabileye katılıp, yollarını kaybetmenin ilk adımlarını atmaya başlamaktadır.

Bir de kapının önündeki, sözde inisiyatörler var. Onlar hem kendilerini, hem inisiye olmak için gelenleri, daha oracıkta kandırmaya başlamaktadır. Kapıdan geçtiklerini ve geçirebildiklerini o kadar bir süslü şekilde anlatmaktadırlar ki, beyin yıkama faslı da zaten burada başlamaktadır. Bunlar, hiçbir zaman bu kapılardan geçemedi, kapının önünde kandırmacalarda işlerini gayet emin bir şekilde sürdürmektedir.

Bazen de "Hadi arkadaşlar, toplanın bir araya sizi inisiye edeceğiz!" sözleriyle, tümüyle safсата olan bir işlem yapmaktadırlar ki, hiçbir dayanağı olmayan

şeylerdir bunlar. Her inisiyasyon, birebir verilen bir rehberlik sözüdür ve her birey için rehberlik süresi değişiktir. Toplu olarak ya da uzaktan yapılan inisiyasyon yöntemlerinde, tüm bu etik ihlal edilmekte ve kandırmaca sürmektedir.

Bu kapıdan geçiş işlemi sırasında, bilinçaltı ikna olmaya hazırdır. Ve bu taklit Üstatlar, insanların bilinçaltına acımasızca, "Sen bu kapıyı geçtin artık!" kaydını atmakta ve bu inisiyasyonlara hevesli insanlar da, bu kaydı alarak yolda yürümeye başladıklarını sanmaktadır. Bu durumda, zaten hiçbir zaman boş durmayan bilinçaltı, yeni kayıtlar atarak, insanların akıl sağlığını risk altında tutmaya başlamaktadır.

İlerleyen günlerde akıl artık pes etmekte ve yanlış yapılan inisiyasyon sonucunda, ortaya intihar denemeleri, obsesyonlar ya da şizofrenik durumlara varan durumlar ortaya çıkmaktadır. Artık onlar sanal inisiyasyonun yarattığı, sanal bir dünyada zavallı, tekamül, aydınlanma ve bilge kişi olma safsataları ile yaşamaya devam etmektedir.

İnandırıldıkları bu sahte sürat içinde aydınlandıklarına inanan ve sahte inisiyatörlerin yarattığı garip tavırlı, kendilerini melek sanan, insanlıktan uzak, yaratık diyebileceğimiz tipler ortaya çıkmaktadır. Bu arada sahte inisiyatörler, tüm yalan inanmışlıklarıyla, onları ortaya çıkarmış olmaktan gurur duyarak ve desteklemeye devam ederek," eserlerini seyretmektedir. Bu seyrediş, onların egolarını

an be an şişirmeye devam etmekte, böylece ya kişisel tatminlerini ya da maddî çıkarlarını korumaktadırlar.

İnisiyasyon eski öğretilerde, etik olarak, az önce bahsedilen kapı örneğinde olduğu gibi yapılmasına karşın, şimdilerde farklı şekillerde dejenere edilmektedir. Günümüz insanı, bilimden yoksun bir mutluluğun ve bilgelikten yoksun bir bilimin peşinde koşup durmaktadır. Oysa geçmişte, bu konuları birbirinden ayrılmaz unsurlar olarak kabul etmekte ve her alanda, insanı üçlü yaratılışıyla ele almaktaydılar. İnisiyasyon, zihnin o baş döndürücü zirvelerine doğru insan varlığının tırmanışı anlamına gelmekteydi. Ve insan, hayata ancak bu zirvelere ulaşarak hakim olabilmekteydi.

Tarihsel olarak baktığımızda, ezoterik örgütlerle dinlerin, eski çağlarda, Mısır'da, eski Yunan'da, Orta Doğu ve Akdeniz çevresinde, İslam'da, Hıristiyanlıkta, Yahudilikte, yakın çağlara kadar kısmen de olsa iç içe oluşup, geliştiklerini görebiliriz.

Bu gün bile, ezoterik örgütlerden bazıları belirli bir din çerçevesi içinde kendini sürdürme çabasındadır. Yapısal olarak bakıldığında, ezoterik örgütlerle dinler arasındaki benzeşme ve ayrımlar kolayca ortaya çıkar. Her iki kurumda da, inançlar veya öğretiler, belirli tören ve ritüeller aracılığıyla pekiştirilmekte ve belli bir hiyerarşinin gözetiminde gerçekleştirilmektedir. Gene her iki kurum da, çeşitli simgeler, mitler, efsanelerden geniş ölçüde yararlanmakta; "somut bilimlere", ancak

kendi ilkelerinin koyduğu sınırlar içinde izin vermektedir.

Ayrımlarına gelince, tek bir temel ayırım bulunur: Dinler, inançlarını yayma çabası içinde olduklarından, herkese açık kurumlardır. Oysa, ezoterik öğretiler, ilkesel olarak, özel nitelikler ve eğilimler taşıyan kişilere açıktır.

Yapılan araştırmalarda, tüm ilkel topluluklarda, adı "Geçiş Ayinleri" olan, bir tür inisiyasyon töreninin olduğu görülmektedir. Bir toplumsal gruptan bir diğerine yükselme, her zaman bir "geçiş ayini" ile gerçekleşmektedir. Bu tür ayinler, ilkel topluluğun tüm üyelerine açık törenlerdir.

En önemli sayılabilecek geçiş ayini, yeni yetmenin, yetişkinler topluluğuna katılması sırasında yapılır. Bu geçiş "erginlenme" adı verilir. Erginlenme, tüm ilkel topluluklarda görülmüştür. Erginlenme, düzenli olarak, üç aşamada gerçekleştirilmektedir: "Adayın toplumdan yalıtılması, bekletme ve eğitim, yeni duruma geçiş." Bu aşamaların tamamlanmasıyla kişi, artık yetişkinler arasına kabul edilmekte ve toplumsal konumunda kökten bir değişim olmaktadır. Törenin amacı, bireyi bir önceki toplumsal statüsünden tümüyle kurtarmaktır. Burada, kültürün en ilkel düzeylerinden başlayarak, "erginlenme"nin, kişinin oluşumunda önemli bir rol oynadığı görülmektedir.

Erginlenme eylemi, ölüm ve yeniden doğuş deneyi olarak anlamlandırılabilir. Erginlenme, insanın "başka" olmak istediğini, doğal düzeyinde kalmak istemediğini,

kendini yeniden yaratmaya çabaladığını gösterir. İlkel insan, insanlık ölküsüne böylece adım atmaktadır.

Erginlenen kişi, yalnızca ölüp, yeniden doğan olmayıp, aynı zamanda, metafizik düzeyde açıklamalar edinen, bilgilenen, sırları öğrenen kişidir. Kabilenin tanrılarını, onların gerçek adlarını, dünyanın oluşumuna ait efsaneleri öğrenmiştir. Artık erginlenen kişi, bilen kişidir.

Evrensel düzeyde, her ilkel kültürde rastlanan, herkese açık ezoterik "Erginlenme", zaman içinde, ezoterik bir yapıya dönüşmüştür. Bu değişimin temelinde iki ayrı neden vardır: Birincisi, tek Tanrılı dinlerin gelişmesi ile, insan iradesini hor gören bir anlayış oluşmuştur. İnsanı, kul düzeyine indirgemiş, "kader" olgusu ile özgürlüğünü yok etmişlerdir. İkincisi, ezoterik örgütler, siyasal nitelik kazanmışlardır. Amaç, uygarlığın karşısında sarsılan eski gelenekleri ve inançları pekiştirmektir.

Ezoterik yaklaşımda, inisiyasyon olgusu belli bir süreç gerektirir. En ilkel uygarlıklardan, en gelişmiş toplumlara kadar yapılan törenler, bu sürecin sembolik olarak başlangıcını temsil ederler. Hangi uygarlık düzeyinde olursa olsun, inisiyasyon süreci, kültürün içinde belirli bir akıl gerekliliğini getirir. Söz konusu akıl, insanın kendinin farkına varması demektir.

Özetle, inisiyasyon; insanın kendi bilincine ulaşma sürecidir. Bu da, temel bilgilerin enine boyuna araştırılmasını gerektirir. Bu nedenle, kavramların

özümsemesi ve bilinçlenme, inisiyasyon sürecinin kendisini oluşturur. İnisiyasyon, insanlığın kültür tarihinden bağımsız tutulamaz.

Ezoterik örgütler her zaman, inisiyasyonun güvenli ve etkin bir biçimde uygulanmasını sağlamak için bir yapı oluşturma amacını taşımışlardır.

inisiyasyon ve ruhsal gelişmenin boyutlarını kabul eden psikoterapi şekilleri arasında, birçok paralellik vardır. Hatta bir üstat, ikisinin birbirini tamamlayıcı işlev ' görebileceğini ve inisiyasyonun bir tür psikoterapiyle birlikte alınması gerektiğini önermiştir.

inisiyasyon adayı neden psikoterapiye gerek duyar: Herhangi bir ruhsal eğitim, yeterli samimiyet ve disiplinle uygulandığında, Jung'un kişisel bilinçaltı kompleksler olarak tanımladığı şeyleri harekete geçirir. Bunlar, çözümlenmemiş ebeveyn çatışmalarından kaynaklanan erken çocukluk devrinden kalan çocuksu duygusallık kompleksleri olarak değerlendirilebilir. Bunlar, çoğu kez ruhsal uygulamalarla beslenir. Eğer bu kompleksler, güvenli ve kontrollü bir şekilde, bilinçli olarak özümsemmezlerse, tehlikeli bir şekilde faaliyete geçebilirler. Bu bize, bazı "ruhsal" grupların neden işlemez veya yıkıcı duruma geçtiğini açıklamaktadır.

Kabul edelim ki, liderlerinin maddî ihtiyaçları veya insanların yaşamlarını kontrol etme arzusuyla idare edilen, gereğinden fazla ezoterik ya da şifacı grup var.

İnisiyasyonda başarılı bir sonuç için, inisiyatörün yeteneği ve kişisel etik değerleri önem taşımaktadır. Hatta etik değerlerden yoksun bir inisiyatör, çok zararlı olabilmektedir. Dolayısıyla, inisiyasyon isteyen kişiler, bu konuda son derece temkinli davranmalıdır.

Gereğinden fazla ruhsal grup, karizmatik fakat maniple edici liderlerin kişilikleri etrafında toplanmıştır. Psikolojik sorunları hiçe sayma ile birleşen bu oluşum, suistimallerin çoğunun kaynağıdır.

inisiyasyon (Latince'de initia = başlamak) kelime anlamından anlaşılacağı gibi, yeni bir başlangıç olarak tanımlanabilir. Bazı sistemlerde inisiyatif sürecin hem enerjisel, hem de psikolojik özellikleri vardır. Enerjisel unsur, inisiyenin aura bedeninde, belirli güç veya enerjilerin sistemli bir şekilde uyarılması olarak tanımlanabilir. Bu işlem için, bu güçleri önceden uyarılmış olan bir inisiyatör gerekmektedir; çünkü inisiyasyon, enerjilerin aktarımı ile gerçekleşir. Dolayısıyla, enerjisel olarak, inisiye eden ve inisiye olan arasındaki ilişki önemlidir. Bu açıdan gerçek anlamda kendi kendine inisiye olma işlemi, tamamen imkansız olmasa da, en azından başarılması son derece zordur.

İnisiyasyonu psikolojik bir açıdan daha iyi anlayabilmek için psikoterapiye baktığımızda, bazı psikoloji ekollerinde etkin, psikoterapide transfer denilen olay önemli bir rol oynar.

Aktarım ya da transfer, çözülmemiş iç çatışmalarımızın farkına varma süreci olarak

tanımlanabilir. Bu bağlamda aktarım, inisiyasyon sürecinde hayati bir rol oynar, ancak burada inisiyatör, aktarımlar için sinema perdesi rolünü üstlenmektedir.

İnisiyasyonun hem kişisel, hem de ruhsal gelişmeyi körükleyen son derece önemli araç olmasının nedenlerinden biri de budur. Bu, aynı zamanda yetkin olmayan veya çıkarıcı liderlerin elinde inisiyasyonun nasıl hayal kırıklığına ve psikolojik yıkıma yol açabileceğini açıklamaktadır.

İnisiyasyonda, aktarım ilişkisinin diğer bir insanla olması hayati bir unsur olduğuna göre, gerçek anlamda kendi kendine inisiyasyon, kendi kendine psikoterapi uygulamak kadar imkansızdır. İnisiyasyon, bir oluşma süreci gibidir. Tam işler hale gelebilmesi için, inisiyatörle ilişkilerin dışa kapalı olması gerekir. Ezoterik konularda gizliliğe ve sessizliğe bu denli fazla önem verilmesinin nedeni budur. Sessizlik burada, derin ve esaslı bir ruhsal dönüşüm yaratan güç oluşturur.

Camiada, eğitimciler arasında "En iyi, benim inisiyasyonum!" tartışmaları yaşanmaktadır. Bu, utanılacak bir durumdur. Kendini bilmek dediğimiz olgunun oluşmadığı bu durumlarda, birçok üstat kendine tapma tehlikesinin sınırında bu günlerde.

Unutmamalıyız ki, topraktaki izimiz kendi ağırlığımız kadardır.

Ve insanın en ağır misafiri kendisidir. İnsan, en zor kendini ağırlar.



REİKİ İLE ÇALIŞMAK

Reiki, uygulaması çok kolay olan bir tekniktir. İnisiyasyon işlemi gerçekleştikten sonra, enerji akışını başlatmak için gerekli olan, yalnızca onu istemek olacaktır. Tüm benliğinizi Reiki'ye açarak onu kalpten istemek yeterlidir. Reiki her zaman akmaya ve sizinle çalışmaya hazırdır.

Reiki ile çalışmak istediğinizde, ellerinizi gereken yerlere yerleştirerek çalışabilirsiniz. Bu çalışma için meditasyon yapmak, konsantre olmak ya da özel hallerde bulunmak gerekli değildir. O, her zaman sizinle birlikte ve çağırmanızı bekler. Çoğu zaman, sadece Reiki ile ilgili sohbet ederken bile, ellerinizdeki akışımı hissedersiniz.

Uygulama sırasında, parmaklarınızı mümkün olduğunca bitişik tutarsanız, enerji yoğunluğuna

yardımcı olursunuz. Bu önemlidir ve size daha güçlü bir enerji akışı sağlar. Uygulama yaptığımız kişi ile konuşurken de Reiki akmaya devam edecektir. Bu sohbetleri belli bir seviyede tutmak, uygulamanın bütünlüğü açısından uygun olacaktır. Farkındalığımızı kullanıp Reiki üzerinde dikkatinizi odaklarsanız, daha iyi sonuçlar elde edersiniz.

Verimli bir uygulama için yapılacakları söyle özetleyebiliriz:

- * Çalışmaya başlamadan önce ellerinizi yıkayın.
- * Süreniz uygunsa, kendinize biraz zaman ayırarak Reiki uygulayın.
- * Uygulama sırasında sizin ve uygulama yapacağınız kişinin, rahat bir oturuş veya yatış pozisyonuna sahip olmasını sağlayın. Özellikle sizin rahat bir pozisyonda olmanız, enerjinin kolay akışını sağlamak açısından önemlidir.
- * Uygulama yapacağınız kişinin aurasını düzeltin ve kontrol edin.
- * Uygulamayı öğretilen standart el pozisyonlarından yararlanarak uygun olan sürede tamamlayın.
- * Uygulama sırasında, ikinci aşama eğitimi almışsanız, sembollerini kullanın.
- * Çalışmanızın sonunda, uygulama yaptığımız kişinin aurasını düzeltip tekrar kontrol edin.
- * Uygulama yaptığımız kişiye teşekkür edin.
- * Uygulamanız tamamlandığında ellerinizi yıkayın.
- * Eğer uygulama yaptığımız kişinin önemli bir sağlık sorunu varsa, mümkün olan en kısa sürede duş alın.

Reiki ile yaşamaya başladığınızda, zihniniz Reiki bilincini kendiliğinden fark eder. Bunu sevgi, hoşgörü, mutluluk hissi, özgürlük duygusu, beden enerjisinde artış, denge, uyum, çeşitli pozitif durum ve duygular takip edecektir. Bütün bunların sizin duygularınız olmasına izin verip yaşamınızdaki değişiklikleri görmeye başlayabilirsiniz. Reiki enerjisini tam olarak kabullendiğiniz zaman, sevgi ve şefkatle aktarabilirsiniz. Bu uygulama yaptığınız kişiler üzerinde güven hissi uyandıracaktır. O zaman onlar da kendilerini Reikiye tam teslim edebilecek ruh haline girer ve bütün bunlar, yapacağınız çalışma sonuçlarını olumlu etkiler. Çalışmalarınızın olumlu sonuçları size güven ve huzur duygularını tattıracaktır.

Reiki uygulamasının en fazla ya da en düşük süresi merak edilmektedir. Reiki'nin kendi bilinci olduğu için, hiçbir zaman zarar vermez. Bu yüzden, çok fazla ya da çok az Reiki veremezsiniz. Reiki vermek için sadece birkaç dakikanız bile olsa, verin. Çünkü siz, yapacağınız en kısa uygulamanın bile ne kadar iyilik sağlayacağını hiçbir zaman bilemezsiniz. Birkaç dakikalık uygulamanın baş ağrısını yatıştırdığı, kesik kanamasını azalttığı ya da arı sokmasını tedavi ettiği deneyimlerle tespit edilmiştir. Standart olarak uygulamanız gereken süre, elinizi her koyduğunuz bölgede üç ila beş dakika tutmaktır. Uzun süreli yapılan uygulamalar, uygulanan kişiye fazla enerji yükleme amaçlı değildir.

Tam bedene enerji uygulaması, bedendeki enerji dengesini uyumlayarak iyileşmeyi sağlamak içindir.

Bu kitapta verilen standart el pozisyonlarını uygulamanız için katı kurallar yoktur. Uygulama sırasında, sezgilerinizi kullanarak ellerinizin yerini değiştirmekte hiçbir sakınca bulunmamaktadır. Bazen de parmak uçlarınızda bulunan akraları kullanarak uygulamanıza ilave yapabilirsiniz. Reiki, sizinle birlikte olarak, kullanacağınız her yöntemle çalışmaya hazırdır.

REİKİ UYGULAMALARI

KENDİ KENDİNE REİKİ UYGULAMASI

Reiki'nin birinci aşama eğitimini aldığınız zaman, artık "Evrensel Yaşam Enerjisi" ile çalışmaya hazır olursunuz. Ama her konuda olduğu gibi, öncelikle, uygulamayla ilgili yeteneklerinizi geliştirmenizde yarar vardır. Bunun için, kendinize ve yakın çevrenizdekilere uygulama yaparak, kendinizi geliştirmelisiniz, ilk aylarınıza bir tür çıraklık dönemi olarak bakmalısınız. Bu size, ihtiyacınız olan rahatlığı ve becerilerinizi geliştirmeniz için gerekli olan zamanı kazandırır. Reiki ile çalıştıkça sezgileriniz güçlenecek, enerjiniz artacak ve yaşamınızda keyifli bir süreç başlayacaktır. Başka insanlara uygulama yapmanız, ancak bundan sonra uygun olur.

Kendinize Reiki uygulamasına başlamanız, kişisel gelişim ve kendinizi keşif için başlangıç noktasıdır. Reiki sadece tedavi için bir araç değildir. Her düzeyde kişisel değişimi getirir. Kendinizden başkasına uygulamasanız da yaşamınızda bir denge ve huzur duygusu oluşur.

Her gün yapacağınız uygulamalar problemlili, sıkıntılı ya da hastalığa yakın olduğunuzda size yardım edecektir. Öyleyse, Reiki uygulamak için zor günleri beklemeyin. Günlük uygulamalarınız, size zor günlerde kolaylık sağlayacaktır. Günlük hayatın zorluğundan kaynaklanan stresler edineceğinize, Reiki'nin yaşamınıza girmesine ve sizin için yeni bir yaşam oluşturmaya izin verin.

Kendinize yapacağınız uygulamalar için her gün, az da olsa zaman ayırın. Güne başlarken yapacağınız bir uygulama, o gününüz için gereken bütün pozitif enerji akımını sağlayacaktır. Gece yatmadan önce yapacağınız bir uygulama ise rahat uyumanıza yarayacaktır.

Reiki'nin sağladığı olanaklar sonsuzdur. Ne kadar çok uygulama yaparsanız, bu konuda o kadar derinlik kazanırsınız. Kullandıkça artan enerjiniz, artık keyfini çıkarmanız gereken bir armağandır.

Günlük uygulamaların size sağlayacağı yararlar :

- * Stresli olduğunuzda derin bir rahatlama sağlar.
- * Kafanız karıştığında düşüncelerinize berraklık getirir.
- * Korku anlarında sizi sakinleştirir. Zihninizi bir noktaya odaklayıp problemlerinizi çözüme yardımcı olur.
- * Acınızı azaltarak, yaralarınızın doğal iyileşme sürecini hızlandırır.
- * Her zaman daha sağlıklı olmanızı sağlar.
- * Var olan hastalıklarınızın ilerlemesini önler. Kronikleşmiş rahatsızlıklarınızı yavaş yavaş ortadan kaldırır.
- * Duygusal yaralarınızı sarmanıza yardımcı olur.
- * Vücudunuzu toksinlerden arındırır, meydana gelen enerji blokajlarını çözer.
- * Olumsuz davranışlarınızı siz farkında olmadan değiştirir.

Bütün bunları, bedeninizdeki enerji titreşimlerini artırarak yapar. Kendi üzerinizde çalışırken yanlış bir uygulama yapmak söz konusu bile değildir. Zamanla elleriniz sezgisel bir yetenek kazanacak ve olmaları gereken yere gidecektir.

Ağrı ya da yaralanma halinde, doğrudan o bölgeye ellerinizi koyarak, duyduğunuz rahatsızlık hissi geçene kadar orada kalmalısınız.

El pozisyonlarınızı geliştirene kadar, aşağıdaki standart el pozisyonlarını uygulamanızda yarar vardır. Bunlar, size zaman içinde yol gösterecektir.

Uygulamaya başlamadan önce, mümkün olduğunca rahatsız edilmeyeceğiniz bir yer seçin. Sakin bir müzik, hoş kokulu tütsü veya mumlar sizin için güzel bir ortam yaratabilir. Normal koşullarda standart pozisyonları üç ila beş dakika uygulamalısınız. Eğer zamanınız kısıtlıysa, daha kısa süre uygulama yapabilirsiniz. Hiçbir zaman aklınızdan çıkartmayın; Uygulama yaptığınız süre az bile olsa, hiç olmamasından daha iyidir. En sonunda dinlenme ihtiyacı duyarsanız, kendinize zaman ayırıp dinleniniz.

Eğer belli bir bölgeye daha fazla enerji uygulama gereksinimi hissederseniz, bu hisse mutlaka kulak veriniz. Zihin-beden bütünlüğünü gözden kaçırmayınız. Sezgileriniz sizi yanıltmaz.

KENDİ KENDİNE REİKİ UYGULAMASINDA KULLANILAN STANDART EL POZİSYONLARI

Kendi, kendinize Reiki uygulaması yaparken kullanabileceğiniz pozisyonlar, şunlardır:

Pozisyon 1

Parmaklarınız alnınıza gelecek şekilde ellerinizi gözlerinizin üzerine yerleştirin. Bu pozisyon stres, göz problemleri, astım, grip, alerjiler ve sinüslerdeki rahatsızlıklar içindir.



Pozisyon 2

Kulaklarınızın hemen önünde iki ara çakra vardır. Ellerinizi şakaklarınıza gelecek şekilde buralara koyun. Bu pozisyon ile sağ ve sol beyin dengelenmesi gerçekleşir. Çok rahatlatıcıdır ve tüm bedene etki eder. Kulak ağrısı, soğuk algınlığı ve yüksek ateşte etkindir.



Pozisyon 3

Ellerinizi kulaklarınızın üstüne gelecek şekilde yerleştirin. Bu pozisyon denge, işitme problemleri, kulak rahatsızlıkları, grip ve üşütmeler içindir.



Pozisyon 4

Ellerinizi başınızın sağ ve sol tarafına gelecek ve taç çakranızı açık bırakacak şekilde yerleştirin. Bu pozisyon baş ağrısı, göz problemleri, stres, sindirim sorunları, duygusal bozukluklar ve multiple skleroz içindir.



Pozisyon 5

Ellerinizi başınızın arkasında baş bitimini kavrayacak şekilde yerleştirin.

Bu pozisyon baş ağrıları, göz problemleri, ateş, sinüsler, sindirim bozuklukları, korkular, fobiler, şok durumları ve depresyon içindir.



Pozisyon 6

Bir eliniz arkadan ensenizi, diğeri önden gırtlak çıkıntısını kavrayacak şekilde ellerinizi boynunuza yerleştirin. Bu pozisyon konuşma problemleri, bronşit, grip, üşütme, sinirlilik, nefes alma, kendini ifade etme ve iletişim içindir.



Pozisyon 7

Bir elinizi göğsünüzün tam ortasına, diğerini hemen üstüne, bitişik olarak kalp çakranıza yerleştirin. Bu pozisyon bağışıklık bozuklukları, kalp, anjin, ciğerler, kilo problemi, duygusal sorun ve stres içindir. Sevme kapasitesini artırır ve negatifiği giderir.



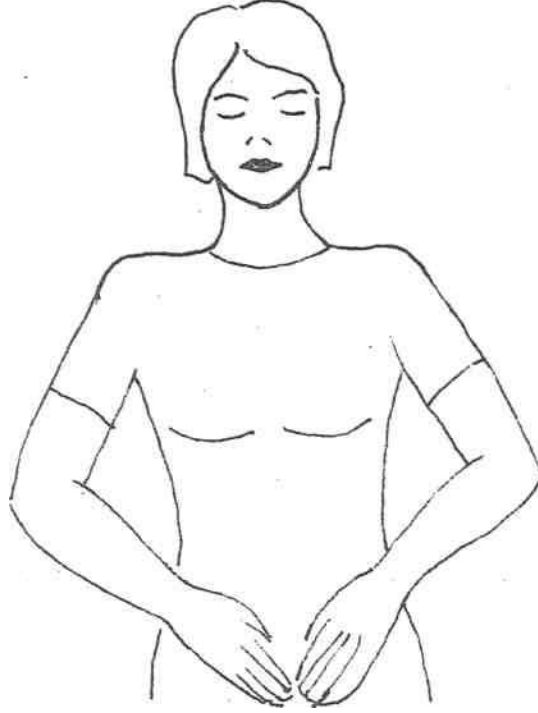
Pozisyon 8

Ellerinizi göbek deliğinizin üstünde ve göğsünüzün altında kalan mide çakrası üzerine yerleştirin. Bu pozisyon tüm mide sorunları, korku halleri, heyecanlanma, sinirlilik ve şok durumlar içindir. Şeker ve yağ metabolizması düzenini sağlar.



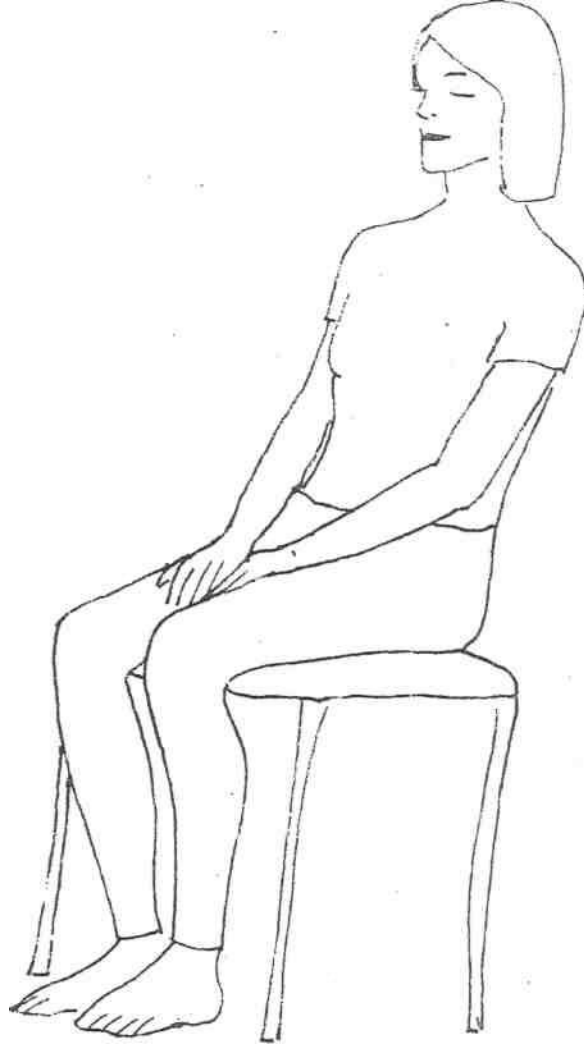
Pozisyon 9

Göbek deliğinin altında kalan karın çakrası üzerinde, parmak uçlarınız aşağıya doğru bir "V" harfi oluşturacak şekilde ellerinizi yerleştirin. Bu pozisyon sindirim sorunları, bağırsaklar, yumurtalıklar, prostat bezi, enfeksiyonlar, idrar yolları, mesane sorunları, menopoz rahatsızlıkları, rahim ırları ve dolaşım sistemi içindir.



Pozisyon 10

Ellerinizi bacaklarınızın bedene yakın olan üst bölümünde, parmak uçları iç tarafa yakın olarak (Lenfler üzerine) koyun. Bu pozisyon tüm bacak problemleri içindir.



Pozisyon 11

Ellerinizi dizlerinizin üzerine yerleştirin. Bu pozisyon eklem ve romatizma ağrıları, kireçlenme, menüsküs, eklem iltihapları ve varisler içindir.



Pozisyon 12

Ellerinizi ayak bileklerin ve ayak tabanının orta bölümüne gelecek şekilde yerleştirin. Bu pozisyon ayak sorunları, yorgunluk, varis, romatizma ağrıları ve eklem rahatsızlıkları içindir.



ÇAKRA EŞİTLEMESİ

Çakraların frekanslarının birbirine uyumlu çalışması için uygulanan bir yöntemdir. Her Reiki uygulamasından sonra ve enerjinizin düşük olduğunu hissettiğiniz tüm zamanlarda kullanmanız önerilir. Burada dikkat edilmesi gereken nokta, her pozisyonda mutlaka beş dakika ve ellerinizi kaldırmadan uygulama yapmanızdır.

1. Bir el taç çakra üzerinde diğer el kök çakra üzerinde beş dakika,
2. Bir el karın çakrası (sakral) üzerinde diğer el boğaz çakrası üzerinde beş dakika,
3. Bir el mide çakrası (solar pleksus) üzerinde diğer el kalp çakrası üzerinde beş dakika.

BAŞKALARINA REİKİ UYGULAMASI

Başkalarına uygulamaya geçmeden, hatırlanması gereken bazı önemli konular vardır:

- * Size bu konuda ilk defa başvuranlara, her zaman türlü reaksiyonlarla karşılaşabileceğini iyice anlatın:
 - sıcaklık ya da soğukluk hissi,
 - uykuya dalma,
 - istemsiz hareketler,
 - duygusal tepkiler,
 - bedenin değişik yerlerinde karıncalanma hissi,
 - kaşıntı hissi,
 - karın guruldaması vs.
- * Ensülin kullanan kişilerde ensülini düşürebileceği için, her gün ensülin düzeyi ölçülmedikçe, asla Reiki uygulaması yapmayın.
- * Deri yanığı, kas yırtılmaları ve varis olan yerlerde,

- ellerinizi biraz üstte tutmak gerektiğini unutmayın.
- * Reiki uygulamasını var olan rahatsızlıklara yardım için kullandığımızı, hiçbir zaman medikal ya da tıbbî tedavi yerine geçmeyeceğini hatırlatın.
 - * Genelde, siz yoğun sıcaklık hissederken uygulama yaptığınız kişi soğukluk hissedebilir. Buna tedbir olarak yakınızdaki bir battaniye bulundurun.
 - * Uygulama yapılan kimse hiçbir şey hissetmiyorsa eğer, ona bunun gerekli olmadığını, ilerleyen günlerde sonuçları görebileceğini açıklayın.
 - * Her uygulamadan sonra toksinlerin kolay atılabilmesi için su içilmesi gerektiğini hatırlatın.
 - * Alıcının kalp-göğüs ve genital bölgelerinde ellerinizin hafif yukarıda olmasına özen gösterin.
 - * Alıcıyı, ellerini kavuşturmaması ve bacaklarının çapraz durmaması konusunda uyarın.

Uygulamaya başlarken;

- * İyi havalandırılmış bir oda hazırlayın.
- * Mutlaka ellerinizi yıkayın.
- * Siz ve uygulama yapacağınız kişi saat ve takılarınızı çıkartın. Mümkün olduğunca rahat, sıkmayan kıyafetler içinde olmaya özen gösterin.
- * Uygulamaya başlamadan önce bir kanal olduğunuzu hatırlayın. Olayın sonucunda bir etkiniz yoktur. Reiki, alıcının bedeninde ihtiyaç olan yerlere gidecektir. Siz bu enerji akımına yalnızca aracı olmanızdır. Egonuzu ve duygularınızı yaptığımız uygulamadan uzak tutmanız gerektiğini hiçbir zaman unutmayın.
- * Arzu ederseniz, çalışmanız sırasında hafif bir müzik size uygun bir ortam sağlayacaktır.

Uygulama yaparken;

- * Uygulamaya ellerinizle alıcının aurası üzerinde

- yumuşak hareketlerle yukarıdan aşağıya doğru düzeltme yaparak başlayın.
- * Ellerinizi aura üzerinde yavaş hareketlerle gezdirerek alıcının blokajlı, problemlı yerlerini hissetmeye çalışın.
 - * Alıcının heyecanlı olma ihtimalini göz önünde tutarak, ilk önce birkaç dakika mide çakrası üzerinde durun.
 - * Parmaklarınız mutlaka bitişik olsun ve sanki avucunuzda su taşıyormuş gibi hafif kıvrın. Bu, alıcı ile evrensel yaşam enerjisi arasındaki bağı güçlü kılmaya yardımcı olacaktır.
 - * Ellerinizi yavaşça uygulama yapacağınız kişinin üzerine koyun ve her pozisyonda üç ila beş dakika kalın.
 - * Uygulama yaptığınız kişinin sözsüz iletişimini gözleyin. İç çekmesi, el ve bacağına oluşan kıpırtılar, size olumlu bir yol gösterecektir.
 - * Beden üzerinde soğuk veya sıcak bir bölgeye gelerseniz bu, problemin kaynağını bulduğunuzu belirtir. Enerji akışının normal hale geldiğini hissedene kadar bu bölgede kalın. Bu işlemi yaparken sezgilerinizi kullanın.
 - * Uygulamanızdan tam sonuç alabilmek için, bir-iki saatinizi bu uygulamaya ayırın.
 - * Yaşlılara uygulama yaparken yarım saat ile başlayın.
 - * Bebeklere ve çocuklara yaptığınız uygulamalarda ortalama yirmi dakika gibi bir süre kullanın.
 - * İdeal olarak birbirini izleyen dört gün ile çalışmanızı başlatın. Bu süre, bedenin enerjiye açılmasını ve toksinlerin tam olarak atılmasını sağlayacaktır. Bu sırada alınan reaksiyonlar iyileşmenin birer parçasıdır.

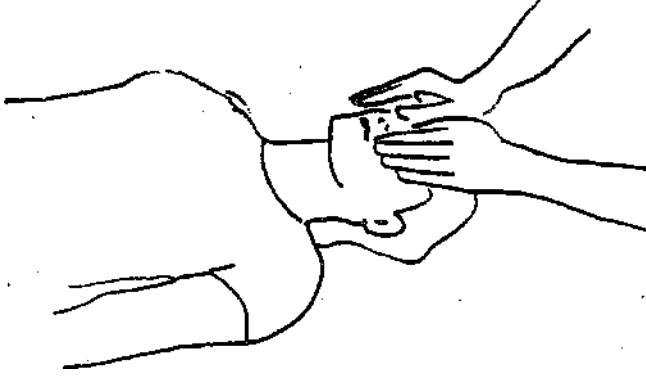
- *Bloke olmuş enerjiler çözülmeye başladığında duygusal tepkiler ortaya çıkabilir; bunlara hazırlıklı olun.
- *Kronik rahatsızlıklarda dört günlük süreyi takip eden günlerde, haftada bir ya da iki uygulama şeklinde çalışmanıza birkaç hafta daha devam edin.
- * Çalışmanızı bitirdiğinizde alıcının aurasını taç çakradan ayaklara doğru yumuşak süpürme hareketiyle düzeltin.
- * Alıcının kısa bir süre dinlenmesini sağlayın. Yerinden kalktığı zaman bir bardak su verin. Bu, toksinleri atmasına yardımcı olacaktır.
- * Uygulamanız bittikten sonra mutlaka ellerinizi yıkayın.
- * Uygulamanız kronik bir rahatsızlık için ise en kısa sürede bir duş alın.

BAŞKALARINA REİKİ UYGULAMASINDA KULLANILAN STANDART EL POZİSYONLARI

A) BAŞ BÖLGESİNDE YAPILACAK UYGULAMALAR

Pozisyon 1

Ellerinizi yüz üzerinde burnun sağ ve sol tarafına yerleştirin. Bu pozisyon göz problemleri, sinüsler, alerjiler, stres ve soğuk algınlığı için kullanılır. Gözlerin rahatlaması bütün vücudu rahatlatır.



Pozisyon 2

Ellerinizi yüzün iki yanında, şakaklara yerleştirin. Bu pozisyon bedenin ve beynin sağ ve sol yanını dengeler. Göz sinirleri ve göz kasları için çok yararlıdır. Zihni sakinleştirmek ve zihinsel aktiviteleri arttırmak için kullanılır. Strese, konsantrasyon bozukluklarına, soğuk algınlığına ve baş ağrısına iyi gelir.



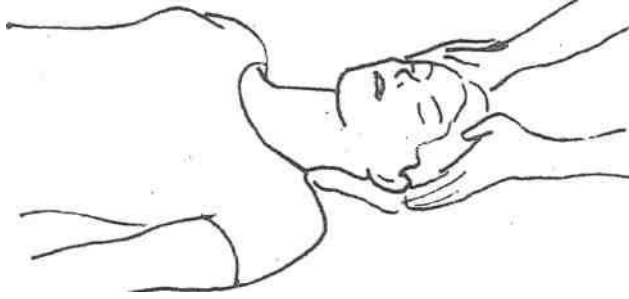
Pozisyon 3

Ellerinizi kulaklar üzerine yerleştirin. Bu pozisyon denge için çok önemlidir. İç-orta kulak hastalıklarında, kulaktaki ses ve çınlamalarda, boğaz ve burunla ilgili rahatsızlık ve soğuk algınlığında kullanılır.



Pozisyon 4

Ellerinizi başın üzerinde, sağ ve sol tarafa gelecek şekilde ve taç çakrayı kapatmadan yerleştirin. Bu pozisyon baş ağrısı, göz problemleri, duygusal sorunlar ve multiple skleroz hastalığında kullanılır.



Pozisyon 5

Ellerinizi başın arkasında, parmak uçlarınız kafatası bitimini (medulla oblongata) kavrar şekilde yerleştirin. Bu pozisyon baş ağrıları, göz problemleri, soğuk algınlığı, astım, yüksek ateş, sindirim bozuklukları ve şok duyguları için kullanılır.



Pozisyon 6

Ellerinizi boğazın sağ ve sol tarafına bastırmadan yerleştirin. Bu pozisyon tiroit-paratiroid, nodul tedavisi, ses teli sorunları, kilo problemi, düşük ya da yüksek tansiyon (kan basıncı), boğaz ağrısı, grip, bastırılmış ya da abartılmış kızgınlık duyguları için kullanılır. Kendini ifade etme sorunlarının çözülmesine yarar.



B) BEDENİN ÖN TARAFINDA YAPILACAK UYGULAMALAR

Pozisyon 7

Ellerinizi mide çakrası üzerine yerleştirin. Bu pozisyon mide ve sindirim organları ile ilgili bütün sorunlar için (şişkinlik, hazımsızlık, gastrit, yanma ve ağrılar) kullanılır. Stres, sinirlilik, korku ve şok duygularında önemli yarar sağlar. Enerji depolamak ve yaşam gücünü arttırmak için iyi bir pozisyonudur.



Pozisyon 8

Ellerinizi mide çakrasının sağ tarafına, karaciğer bölgesine yerleştirin. Bu pozisyon karaciğer ve safra kesesi için yapılacak uygulamalarda ve pankreas, kalın bağırsaklar, hepatit, safra taşları, sindirim bozuklukları, toksin atılması gereken durumlarda kullanılır. Kızgınlık ve depresyon gibi ruh hallerinde duygusal dengeleme sağlar.



Pozisyon 9

Ellerinizi mide çakrasının sol tarafına yerleştirin. Bu pozisyon pankreasın bölümleri, kalın bağırsak, ince bağırsak, mide, şeker, grip, sindirim bozuklukları, kansızlık, kan kanseri ve AIDS için uygulanır.



Pozisyon 10

Ellerinizi karın çakrası bölgesinde bastırmadan, leğen kemikleri üzerine gelecek şekilde yerleştirin. Bir elinizin parmak uçları aşağıya, diğerinin parmak uçları yukarıya gelecek şekilde bir "V" pozisyonu oluşturun. Bu pozisyon alt karın bölgesindeki organların tedavisinde kullanılır. Bağırsaklar, mesane, yumurtalık, idrar yolları ve prostat bezi problemleri, regl ve menopoz dönemi bozukluklarında çok yararı görülür.



Pozisyon 11

Ellerinizi kalp çakrası üzerinde bir "T" oluşturacak şekilde yerleştirin. Bu bölge timüs bezi, kalp ve akciğerlerle doğrudan ilgilidir. Bu uygulama, bağışıklık, sistemini kuvvetlendirir. Kalp ve akciğerle ilgili bütün şikayetlerde, halsizlik ve depresyonda kullanılır.

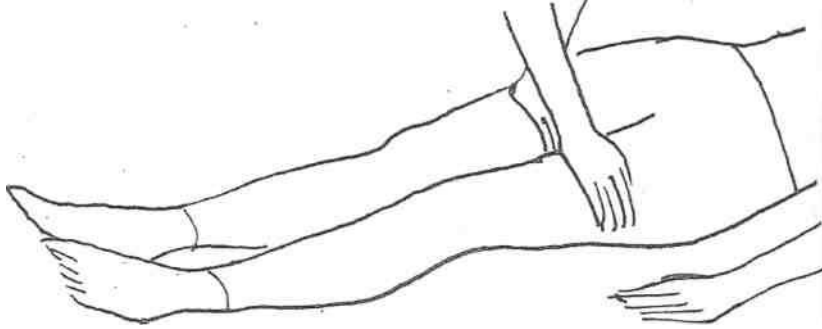


C) BACAKLARDA YAPILACAK UYGULAMALAR

Bacaklar ve ayaklar, vücudumuzun fiziksel anlamdaki bütün yükünü taşırlar. Bu bağlamda konuya baktığımız zaman bacak, diz ve ayaklarda ortaya çıkan problemler, bize hayattaki tereddütler ve ilerleme ile ilgili konuları işaret eder. Bu konulardaki korku ve kaygılarımızı bu bölgelerde depolarız. Buralarda Reiki uygulayarak bu negatif anlamlı enerjileri açığa çıkartıp doğru yönlerde adım atabilmeyi kolaylaştırmış oluruz.

Pozisyon 12

Ellerinizi her iki bacakta üst baldırlara yerleştirin. Bu pozisyon bacaklardaki problemler, gerginlikler ve yerleşmiş korkuları çözmek için kullanılır.



Pozisyon 13

Her iki elinizi dizleri kavrayacak şekilde yerleştirin. Bu pozisyon bacak problemleri, kireçlenmeler, eklem iltihapları, spor incinmelerinde tedaviye yardımcı olur.



Pozisyon 14

Burada bileklere ve ayaklara yapılacak bir uygulama vardır. Önce, her iki bileği ellerinizle kavrayacak şekilde tutun. Daha sonra ayak altlarına elinizin ayası ayağın tam ortasına gelecek şekilde ellerinizi yerleştirin.

Burada iki alternatif pozisyon vardır :

Pozisyon 14-a

Ellerinizin parmak uçları alıcının ayak parmak uçlarıyla aynı hizada olduğunda refleksoloji yöntemine göre (ayak tabanından yapılan bir tedavi) ayağın altında olan tüm organlara denk gelen noktalara uygulamak için yararlı bir pozisyondur. Kök çakrayı kuvvetlendirip, bütün çakraların topraklanmasını da sağlar.



Pozisyon 14-b

Diğer pozisyonda ise ellerinizin parmak uçları alıcının topuklarıyla aynı yönde olmalıdır. Bu pozisyonu uygularken alıcı, ayaktan başa doğru akan güçlü bir enerji hissedecektir. Bu, tüm bedeni güçlendirmek için çok yararlıdır.



D) BEDENİN ARKA TARAFINA YAPILACAK UYGULAMALAR

Bedenin arka tarafında sırt bölgesinde omurga ortalama sınır kabul edilerek yapılan uygulamalardır.

Pozisyon 15

Sırt bölgesinde ellerinizi omurgayı tam ortaya alacak şekilde sağ ve sol tarafa yerleştirerek iki ya da Üç hamlede uygulama yapabilirsiniz. Bu pozisyonlardan sırt bölgesi ile ilgili tüm problemler, kalp, akciğerler, soğuk algınlığı, bronşit gibi fiziksel sorunlarda ve duyu blokajları, güçlü hayal kırıklıkları, depresyon gibi ruhsal sorunlarda yararlanabilirsiniz. Sevgi, güvenlik duyguları ve zevk alma kapasitesini güçlendirir.



Pozisyon 16

Ellerinizi böbrekler üzerine gelecek şekilde yerleştiriniz. Burada böbrek rahatsızlıkları, alerjiler, yüksek ateş, sırt ağrıları ve tansiyon gibi konularda alıcıya yararlı olabilirsiniz. Ruhsal olarak geçmişle ilgili stres ve acıyı hafifletebilirsiniz.



Pozisyon 17

Ellerinizi karın çakrasının arkasına gelecek şekilde bel bölgesinin üzerine yerleştirin. Bu pozisyon çeşitli bel ağrıları ve sırtın alt bölgesini rahatlatmak için önerilir.



Pozisyon 18

Ellerinizi kök çakra üzerinde bir "T" oluşturacak şekilde yerleştirin. Bu bölge doğrudan kök çakrayla bağlantılıdır. Ruhsal olarak varoluşsal korkuları çözmek için kullanabilirsiniz. Yaşamdan zevk almak ve çevreyle sağlıklı iletişim kurma konularında burada yapacağınız uygulamalar çok yararlı olacaktır. Fiziksel olarak ise bağırsaklar, üreme organları, hemeroid, sindirim şikayetleri, bağırsak iltihapları, mesane sorunları, prostat bezi ve vaginal rahatsızlıklar için size önemli ölçüde yardımcı olacaktır.



Pozisyon 19

Bu pozisyonlar yine bedenin ön tarafında kullandığımız üst baldır, dizler ve ayak pozisyonlarıdır. Etkileşimleri aynıdır. Bir defa da arka beden uygulaması devamında yapmakta yarar vardır. Ellerinizi aynı bölgelerin arkalarına gelecek şekilde koyarak uygulayabilirsiniz.

(sh.80 de, C) BACAKLARDA YAPILACAK UYGULAMALAR'dan
Pozisyon 12 – 13 – 14 nolu çalışmaların iz düşümünü arka bacaklarda uygulama şeklidir.)

ÇAKRA EŞİTLEMESİ

Çakraların frekanslarının birbirine uyumlu olarak çalışmasına yardımcı olmak için uygulanan bu yöntemi, her Reiki uygulamasından sonra kullanmanız tavsiye edilir. Bu uygulamayı yaparken ellerinizin bulunduğu bölgelerde mutlaka beşer dakika ve ellerinizi hiç kaldırmadan kalmalısınız. Bu uygulama sırasında alıcınız yüz üstü yatıyor olmalıdır.

1. Bir el taç çakra üzerinde diğer el kök çakra üzerinde beş dakika,
2. Bir el karın çakrasının arkasında belin altında diğer el boğaz çakrasının arkasında boyun bölgesinde beş dakika,
3. Bir el mide çakrasının arkasında belin üstünde diğer el kalp çakrasının arkasında sırtta beş dakika.

MENTAL UYGULAMA

Mental uygulamalarda Reiki sembolleri kullanılıp bilincin gizli kalmış bölümleri ile bağlantı kurulur, ikinci sembol, doğrudan doğruya üst benlik ve rahatsızlıkların gizli kalmış nedenlerini içeren bilinçaltı ile bağlantılıdır. Mental uygulama, yanlış yönlendirilmiş enerjileri dönüşüme uğratarak alıcının daha pozitif bir enerjiye ulaşmasını sağlar. Bunu gerçekleştirecek uygulamalar ise mental sembol kullanılarak yapılır.

Mental uygulamalar sırasında bilinçaltında saklı olan bilgiler, değişik şekillerde bilince yansır. Bu Uygulama, fiziksel rahatsızlıkların zihinsel ya da duygusal nedenlerini ortaya çıkartarak dönüşüme

hazırlar. Devamında yapılan çalışmalar ile dönüşüm tamamlanır. Böylece alıcı, bilinç dışı üzerinde taşıdığı olumsuz duygu ve düşüncelerden arınarak, fiziksel ya da ruhsal sağlığını kazanmaya başlar. Uygulama esnasında çeşitli şekillerde alınan mesajlar, alıcıya bir farkındalık hali kazandırarak olumsuz olumluya çevirme imkanı hazırlar. Sonuçta alıcının mutlu ve sevgi dolu bir bakış açısı kazanmasını sağlar.

Bu uygulamalarda doğrudan doğruya alıcının üst benliği ve bilinçaltıyla çalışıldığı için uygulayıcı, önemli bir sorumluluk taşır. Uygulama sırasında olumlu düşünce formlarının titizlikle kullanılması gerekir. Uygulayıcı sakin ve rahat olmalı ve bu uygulamalarda mutlaka alıcının izni alınmalıdır.

Mental uygulama, standart bir seansın dışında yapılabilir. Alıcı rahat bir sandalyede oturmalı ya da uzanmalıdır. Çalışmanın şartlarına göre yirmi dakika ila atmış dakika arasında sürebilir. Bu sırada birlikte kararlaştırılmış olumlu düşünce formları uygulanabilir. Bu uygulamalarda üst bilinç ve bilinçaltı arasında bağlantı sağlandığı için harika sonuçlar alınabilir.

İLK YARDIM

Acil durumlarda oluşan strese karşı beden tepkisi, adrenalin hormonunun salgılanma hızını arttırmaktır. Adrenalin salgısı insanı uyanık ve tepki vermeye hazır tutmak için kan ile birlikte hücrelere hücum eder. Bu durumda olan bir insana Reiki uygulamak enerji dengesini yerine getirecektir.

Bir elinizi mide akrasma (solar plexus), diğer elinizi de sırtta onun karşısına gelecek şekilde koyabilirsiniz. Bu pozisyonla şok halini hafifletirsiniz. Daha sonra bir elinizi başın arkasına (medulla oblangata), diğer elinizi alın çakrası üzerine koymanız, şoka giren insanı rahatlatacaktır.

İlk yardım anında kaza geçiren kişinin hasar görmüş olan bölgesine elinizi koyamıyorsanız, sadece ellerini tutmanız ve Reiki kanalımızın açık olması bile yarar sağlayacaktır.

Bir kaza anında önce doktoru çağırın ve onu beklerken uygulamalar yaparak kazazedeyi rahatlatın. Eğer kazazedenin bilinci yerinde değilse, olası bir boyun ya da omurga zedelenmesi ihtimalini göz önüne alarak hastayı yerinden oynatmayın. Kaza geçiren insan, muhtemelen şokta olacağından ellerinizi mide çakrasına veya böbreklerin üzerine koyarak bekleyin.

Böcek sokmalarında, ellerinizi doğrudan yaranın üzerine koyarak otuz dakika süreyle Reiki uygulayın. Bu işlemi hemen yapmanız, böcek sokmalarında süratle sonuç almanızı sağlayacaktır.

Yaralanmalarda yaranın tam üstünden Reiki verin. Ellerinizi koyamadığınız durumlarda, biraz yukarıdan uygulama yapın. Daha sonra sargıların üzerinden uygulamanıza devam edebilirsiniz.

Kalp krizi ile karşılaştığınızda önce doktor ağırın.

Doktoru beklerken karın çakrası ve göbek deliği üzerinden Reiki verin. Ellerinizi asla kalp üzerine koymayın.

Yanıklarda ellerinizi yangın biraz üstünde havada tutarak uygulama yapmalısınız. Süreniz ortalama otuz dakikadır. Böyle durumlarda önce acı artabilir, daha sonra hafifler.

Kırık kemiklerde ellerinizi koymadan önce mümkünse kırığın yeri doktor tarafından belirlenmiş olmalıdır. Daha sonra ellerinizi alçı ya da sargıların üzerinden yavaşça koyarak Reiki verin. Çünkü Reiki o kadar hızlı iyileştirir ki, kemikler uygun olmayan şekilde birleşebilir. Bu durumda da yeniden kırılması ve kaynaması gerekebilir. Reiki'yi alçıya alındıktan sonra, iyileşmeyi hızlandırmak için kullanın.

Burkulma ve incinmelerde ellerinizi hemen zedelenen yere koyarak otuz dakika Reiki verin ve olayın ciddiyetine göre birkaç defa bu uygulamayı tekrarlayın.

ÖZEL İLİŞKİLER

Reiki, çevrenizdeki insanlarla olan ilişkilerinizde düzgün iletişim sağlamanız için çok güzel bir yöntemdir. Sadece zihinsel ve duygusal yaralarınızı sarmakla kalmaz ilişkilerinizde, daha önce kuramadığımız özel bir yakınlık sağlar. Çünkü Reiki, sevme kapasitenizle yakın bir ilişki kurmanıza yardımcı olur. Kendi duygularınızla kurduğunuz ilişkiler geliştikçe bunu engelleyen blokajlar çözülecek ve çevrenizdekilerle

daha yoğun bağlantılar kurabilir hale geleceksiniz.

Blokajlarınız çözüldükçe sizde artan enerji akışı davranışlarındaki değişiklikler yoluyla çevrenize yansımaya, bedeninizde ve aura tabakalarınızda genişleyen pozitif enerji, diğer insanları içine almaya başlayacaktır. Böylece, çevrenizde bulunan insanlara da aktardığınız enerji, yaşamınıza olumlu ilişkiler getirecektir. Reiki uygulamalarınızı yaptıkça artan enerji akışı, günlük hayatınızda yollarınızın şaşırtıcı biçimde açılmasına sebep olacaktır.

Reiki'nin yaşamınıza getirdiği kolaylıklar, size yüksek bir moral sağlayacaktır. Yaşadığımız gergin dünyada yüksek moral taşıyan pozitif insanlar, aranan insanlardır. Çevrenizle olan ilişkileriniz bu yolla gelişecektir.

Kızgınlık ya da öfke anında, bir elinizi kalp çakranıza, diğerini mide çakranıza yerleştirip Reiki uygulamak sizi rahatlatarak ve duygularınızı dengeleyecektir. Böylece, normal yaşama uyum hızınız artacaktır. Bu durumda ellerinizi böbreklerin olduğu yere koyarak Reiki vermek, sinirlerinizi kuvvetlendirip olayları akışına bırakmanıza yardımcı olur.

ikinci aşamada öğrendiğiniz güçlü Reiki sembollerinin yardımıyla çalıştığınız zaman, nedenlerin farkına varıp derinlerde kalmış, zihinsel ve duygusal sorunları çözerek bunları ortadan kaldırebilirsiniz. Bu farkındalık, yaşamınıza gereken huzuru sağlayacaktır.

ALTERNATİF POZİSYONLAR

Bu pozisyonlar, konsantre olmak istediğiniz bir problem olduğunda, dile getiremediğiniz duygular ve vücuttaki gerginlikler için yararlanacağınız kullanım şekilleridir. Bu pozisyonları, ihtiyaç duyduğunuzda bir başkasına uygulama yaparken de kullanabilirsiniz.

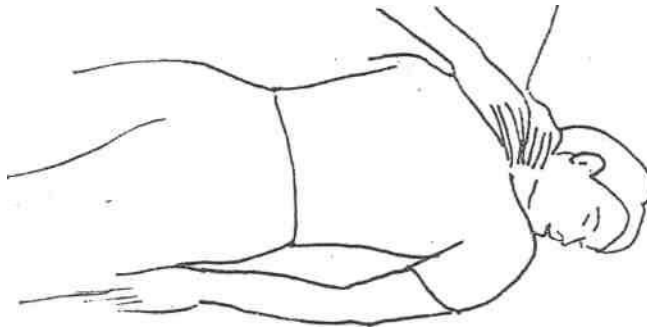
Göğüs Pozisyonu

Ellerinizi sağ eliniz sol göğse, sol eliniz sağ göğse gelecek şekilde her iki göğsün üstüne yerleştirin. Bu pozisyon bedendeki yin-yang dengesini düzenler.



Boyun Pozisyonu

Bir elinizi enseye diğer elinizi boyundaki en son omur üstüne yerleştirin. Bu pozisyon boyun ağrıları, kemik ağrıları, omurga ve sinirler için çok yararlıdır.



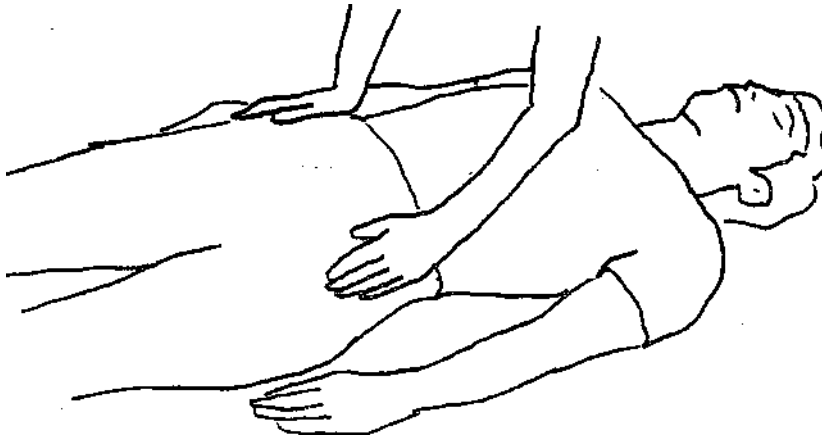
Omur Pozisyonu

Ellerinizi birbiri ardına omurga üzerine yerleştirin. Omurga boyunca aynı şekilde devam edin. Sonra kuyruk sokumunda "T" pozisyonu ile bitirin. Bu pozisyon sırt problemleri, disk kayması ve duruş bozuklukları için uygulanır.



Kalça Pozisyonu

Ellerinizi kalçanın sağ ve sol tarafına yerleştirin. Bu pozisyon damar tıkanıklıkları, bacak ağrıları, damar şişmeleri ve meridyen sistemdeki rahatsızlıklar içindir.



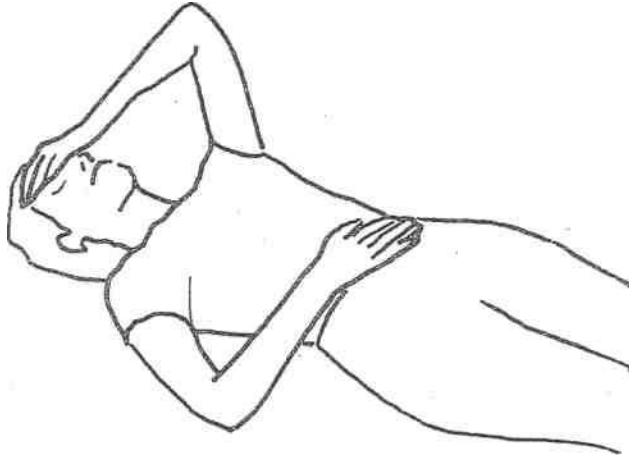
Enerji Toplamak İçin

Kendinize oturmak ya da uzanmak için bir yer bulun. Bir elinizi mide çakranıza, diğer elinizi karın çakranıza koyun. Gözlerinizi kapatın ve zihninizi dinlendirirken on-on beş dakika Reiki uygulayın. Uygulamayı bitirdiğiniz zaman, kendinizi güçlenmiş hissedeceksiniz.



Uykuya Hazırlık

Sırtüstü rahat bir pozisyonda uzanın. Bir elinizi alınınıza, diğer elinizi karın bölgenize yerleştirin. Derin birkaç nefes alın, ihtiyaç hissettiğiniz kadar Reiki uygulayın. Sakinleşip uykuya dalmaya hazır hale geleceksiniz. Bu pozisyon ruhsal eşitlenmeyi ve odaklanmayı sağlar. Ayrıca, stres ve şok sırasında da uygulanır.



Reiki - Evrensel Yaşam Enerjisi

(Bu sayfa, Kitapta da boş sayfa)

REİKİ'NİN DEĞİŞİK KULLANIM ALANLARI

Mekan Temizliği

Reiki'yi, bulunduğunuz odaları (enerji bakımından) temizlemekte kullanabilirsiniz. Uygulama yapmadan önce çalışacağınız odayı; yolculukta ya da bir otel odasında, sizden önce kalanların enerjisini temizlemek için; kalabalık davetlerden sonra salonunuzu temizlemek için kullanabilirsiniz. İkinci aşama eğitimi aldıysanız, bu uygulamayı, birinci sembol ile güçlendirebilir ve bulunduğunuz mekanda uyumlu enerjiyi sağlarsınız.

Objeler

Reiki'yi, her gün kullanılan eşyalara uygulayabilir, atmaya kıyamadığınız, çalışmayan aletlerinizi tamir için Reiki uygulamayı deneyebilirsiniz. Arızalı makineler, aküsü sorunlu arabalar, açılmayan kapı kilitleri, sıkışmış kavanoz kapakları üzerinde Reiki uygulaması yapmayı deneyin. Çok hoş sonuçlarla karşılaşacaksınız.

Yiyecek ve İçecekler

Yiyeceklerinizin besin değerini ve bereketini arttırmak için Reiki uygulayabilirsiniz. Yemek yaparken Reiki kanalınız açık olursa; yemeklerinizde ayrı bir lezzet olduğunu görürsünüz. Evinizin dışında yemek yediğiniz yerlerde, önünüzdeki yemeğinize birkaç dakika Reiki uygularsanız, olası yağ değişikliği ya da katkı maddeleri gibi sorunlarla fazla sıkıntınız kalmayacaktır. Reiki, yemeğinizi toksinlerden arıtarak size yardımcı olacaktır.

Koruma Alanı Yaratmak

Günlük hayatın içinde birinci sembolü kullanarak, dış enerjilerin negatif etkilerine karşı korunabileceğiniz bir alan yaratabilirsiniz. Kendinizi baskı altında hissettiğinizde, kalabalık odalarda, toplantılarda, toplu olaylarda, ulaşım araçları, içinde, birinci sembolü kullanarak yaratacağınız koruma alanı, sizi çok rahatlatacaktır. Başkasına yapacağınız uygulamadan önce, kendi üstünüze çizerek kullanacağınız birinci sembol, sizi koruma alanına alarak konuya odaklanmanızı ve farkındalığınızı güçlendirecektir.

Meditasyon

Reiki kanalınızı kullanarak mükemmel bir meditasyon uygulama haline geçebilirsiniz. Reiki, bir derinlik sağlar ve sizi bu derinliğin içine çeker. Farkındalığınız artacağı için, kendi kaynağınızla bağlantı kurar ve bütüne olan bağınızı daha kolay hissedersiniz. Birinci sembolle güçlendireceğiniz enerjiniz duygularınızı, düşüncelerinizi ve kendinizi tanımanızı sağlar. Böylece, meditasyon çalışmanızda kendi içinize dönmeniz kolaylaşır.

Meditasyon için öncelikle rahat bir pozisyonda oturun. Uyuma ihtimaline göz önüne alarak yatmayın, eğer yerde rahat oturamıyorsanız bir sandalyeye oturun ancak sırtınız mutlaka dik olsun. Eğer yapabiliyorsanız lotus pozisyonunu tercih edin. Odanızda meditasyon için uygun bir tütsü yakabilir, mum ışığı kullanabilir ve hafif sözsüz ve ritimsiz bir müzik çalabilirsiniz Şimdi derin nefesler almaya başlayın. Nefes alırken

önce göğsünüz, sonra diyaframınız, sonra mide bölgeniz ve en son karın kısmınız hava ile dolmalı. Nefesleriniz yavaş ve derin olmalı. Kafanızdan tüm düşünceleri uzaklaştırın ve sadece nefesinize konsantre olun. Ve önce beşten bire doğru geriye doğru saymaya başlayın. Ve her sayıda bir derin nefes alıp bırakın. Eğer aklınıza farklı bir düşünce gelirse onu sadece izleyin. Bırakın beyninizden akıp gitsin siz nefesinize konsantre olmaya devam edin. Bu şekilde ondan bire kadar, tekrar nefes alın ve verin. Bu sırada gevşediğinizi ve tamamen rahatladığınızı imgeleyin. Vücudunuzdaki tüm kaslar gevşesin, özellikle alın ve çene kaslarınız gevşek olsun ve hiçbir gerilim kalmasın. Kendinizi tamamen rahat bırakmanız ve gevşemeniz çok önemlidir. Ayrıca nefesi burnunuzdan alıp burnunuzdan vermenizde bir diğer önemli noktadır.

Bunun sonunda zihin gevşer ve daha yaratıcı bir düzeyde kullanabileceğiniz hale gelir. Zihninizin kendi mükemmel dinlenme yerine süzülmesine izin verin. Bu sığınakta hiçbir randevu, hiçbir fatura, hiçbir gerilim yoktur. Burada beş dakika kadar kalın. Bu esnada duyularınızı mümkün olduğunca açık tutun.

* Reiki kanalınızı açın.

Ellerinizi avuç içleri yukarı açık olarak baş hizasında yukarı kaldırın.
(1-2 dakika tutun.)

* Daha sonra sağ elinizi sağ dizinizin üzerine koyun.

(ya da rahatsız hissettiğiniz bir yeriniz varsa oraya koyun.)

Reiki - Evrensel yaşam Enerjisi

- * 2. Aşamalar içlerinden 3 kere 1. Sembolü
- * 3. Aşamalar içlerinden 3 kere 4. Sembolü tekrarlasınlar.
- * 1. Aşamalar gelen enerjiyi hissetmeye çalışsınlar.
- * Sonra sol kolunuzu sol dizinizin üzerine koyun.
- * Üzerinize akan Reiki enerjisini hissedin. Ve buna izin verin.
Bu enerjinin getirdiği huzuru hissedin.
- * Boynunuzdan omuzlarınıza doğru bırakın aksın:
Huzurla yıkanıyor ye gevşiyorsunuz. Enerji kollarınızdan
parmak uçlarınıza doğru aksın ve bütün gerginliğinizi
temizlesin, sonsuza dek yok olmak üzere parmak
uçlarınızdan dışarı bırakın.
- * Şimdi enerji göğsünüzden ve sırtınızdan aşağıya doğru
karnınıza ve belinize doğru; huzurla dizlerinizden,
baldırlarınızdan aşağı akıyor. Daha sonrada ayaklarınızdan
ve parmaklarınızdan aşağı aksın. Tüm gerginliğinizi ayak
parmaklarınızdan sonsuza dek yok olmak üzere dışarı atın.
- * Şimdi artık iyice gevşediniz. Bu konumda bir süre kalın.
- * Şimdi bu enerjiyle kök çakradan başlayarak bütün
çakralarınızı Reiki ile temizleyip artın.

Bitirirken ellerinizi alın hizasında parmak uçlarınız yukarı
gelecek şekilde birleştirin. Ve teşekkür edin.

**"Reiki'ye ve Evrene ve tüm üstatlarımıza teşekkür
ediyoruz. Bu meditasyonun bütünün hayrına olması dileğiyle"**
diyerek Reiki kanalınızı kapatın.



HAMİLELİKTE REİKİ UYGULAMASI

Reiki, anne karnındaki bebek ve annesi için hem güvenh, hem de yararlıdır. Reiki eğitimi almış ve inisiye olmuş anne adaylarının, hamileliklerini daha kolay geçirdikleri ve daha rahat doğum yaptıkları çeşitli tecrübelerle bilinmektedir.

Reiki, anne adaylarına şu durumlarda yardımcı olmaktadır :

- * Sabah bulantılarında,
- * Hamilelikten kaynaklanan stres ve yorgunluklarda,
- * Bebeğin sağlıklı gelişiminde,
- * Hamilelik esnasında ağrıyan kasların, eklemlerin ve omurganın rahatlatılmasında,
- * Anne ve çocuk arasındaki bağı kuvvetlendirmekte.

Reiki eğitimi almış ve inisiye olmuş anne adayları, ellerini karnına koyduğunda doğmamış bebeğe saf ve koşulsuz sevgiyi aktarır. Hamilelikte uygulanan Reiki programı, doğum sonrası yaşanan depresyon etkilerini azaltır. Anne, karnındaki bebeği evrensel bir enerji ile kapladığı için bebeği rahatlatır.

Bebeğin babası da Reiki uygulayıcısı ise; hamilelik boyunca eşine yardımcı olabilir. Eşinin karnına ellerini her koyduğunda, baba-çocuk arasındaki o önemli bağı oluşturur ve bu sayede bebekle doğmadan iletişim kurmayı başarır.

Reiki, anne ve bebeğin, doğumdan sonra birbirlerini keşfetmelerini çabuklaştırır. Özellikle sezaryen ile yapılan doğumlarda yara ve dikiş izlerinin iyileşmesinde yardımcı olur.

BEBEKLERE REİKİ UYGULAMASI

Yeni doğan bebeğin göbek bağının iyileşmesinde ve bebeğin, anne karnından sonraki yeni dünyası ile tanışırken yaşadığı huzursuzluklarda yararlıdır. Eğer bebek anne sütü ile besleniyorsa, sütün bolluğu ve tazeliği Reiki ile desteklenebilir. Biberonla beslenen bebek için hazırlanan mama Reiki enerjisi ile arıtılıp, zenginleştirilerek bebeğin daha kolay doyması sağlanır. Karnı doyan bebek, daha az uykusuz gece demektir.

Reiki, yeni doğan bebekteki dengeyi düzenlediği için uyku düzeni daha rahat sağlanır.

Önemli not : Bebek konusunda bütün endişelerinizi doktorunuza danışın. Reiki uygulaması size yardımcı olur, fakat hiçbir zaman tıbbî tedavi yerine kullanılmaz.

ÇOCUKLARA REİKİ UYGULAMASI

Reiki, çocuğunuzla yaşamınız boyunca sürecektir ilişkinizde size yardımcı olacaktır. İlk günlerden bebeklîğe, ergenlikten yetişkinliğe kadar.

Reiki, bütün acılar ve ağrılar için mükemmel bir yardımcıdır. Düşüklerinde ya da yaralandıklarında içgüdüsel olarak çocuklarınıza dokunuruz. Reiki ile bu dokunmalar, daha fazla tedavi edici olur.

Reiki, çocuklarınızla paylaşacağınız çok özel bir armağandır. Onlara Reiki'nin beş altın kuralını öğretiniz ve hayatlarında uygulamalarına yardımcı olunuz. Çocuklar Reiki'yi severler, mümkünse çocuğunuzun da öğrenmesini sağlayın. Bu, onun kendi hayatına daha rahat odaklanmasını sağlayacaktır. Ev ve okul hayatında daha tutarlı olması için gereken ruh-beden dengesini kurmakta zorlanmayacaktır.

Bir öneri :

* Bir çocuk, herhangi bir yaralanma esnasında şokun etkisiyle ağlayacaktır. Bir elinizi mide çakrasına, diğer elinizi kök çakrasına koyarak, ona ilk yardım yapabilirsiniz.

HAYVANLARA VE BİTKİLERE REİKİ UYGULAMASI

Bütün hayvanlar Reiki'yi çok sever. Onlar, insan eli

tarafından kendilerine özel bir şey verildiğini içgüdüsel olarak algılar. Reiki'yi kabul etmeyen bir hayvanla karşılaşmak olağandışı olur. Bütün hayvanlar, Reiki uygulaması yapıldığı zaman sakinleşir ve rahatlar.

Birçok evcil hayvanın insanlara benzeyen bir anatomik yapısı vardır. Reiki uygulamasını, insanlarda kullandığımız pozisyonları kullanarak hayvanlarda da uygulayabilirsiniz. Yirmi beş ila otuz dakika, bu uygulama için yeterlidir. Yaptığımız uygulamalarda, enerjiyi daha fazla çeken yerlerde daha uzun kalabilirsiniz. Kedi ve köpekler, ihtiyaç duydukları kadar önünüzde uzanıp yatarlar. Yeterli enerjiyi depoladıkları zaman ise kalkıp giderler, bazen de uyuyup kalırlar.

Herhangi bir operasyon geçirecekleri zaman, operasyon öncesinde yapacağımız uygulama anesteziye kolay girmesine, daha kolay ayılmasına yardımcı olurken, operasyon sonrasında yapacağımız uygulama doğal iyileşme sürecini hızlandıracak, daha az ağrılı ve sakin olmasını sağlayacaktır.

Reiki'nin sakinleştirici özelliği, hareketli bir hayvana iyi gelecektir. Yakınma ulaşamadığınız bir durumdaysa, uzaktan uygulama yapabilirsiniz. Bu uygulamayı özellikle, yanma yaklaşılması tehlikeli olan hayvanlar için kullanabilirsiniz.

Ani yaralanmalarda Reiki size yardımcı olacaktır. Reiki ile hayvanın korku hali azalır ve yaralı olan yerine

bakılmasına izin vermekte sorun çıkarmaz.

Hayvanlar özellikle başlarına, çenelerinin altına, kulaklarının yanma ve alınlarına uygulama yapılmasından hoşlanırlar. Ayrıca göğüs, karın ve sırt bölgesine de uygulayabilirsiniz.

Kuşlar ve balıklar için buldukları kafes ya da akvaryumun yanlarından içeriye doğru uygulama yapabilirsiniz. Elinizde tutabildiğiniz bir kuşa, avuçlarınızın içindeyken yapacağınız on beş dakikalık bir uygulama, çok iyi gelecektir.

insanlar gibi, hayvanlar da hasta olabilirler. Bizim gibi, onlar da stres ve korku yaşayabilirler. Örneğini aşı için veterinerine gittiğinizde huysuzlaşabilirler. Bekleme odasında beklerken ve aşı sırasında kollarınızda tutarken, bir yandan da Reiki verebilirsiniz. Böylece, onların yoğun duygusal tepkilerini yumuşatabilirsiniz.

Acil durumlarda, doğal felaketlerde, hayvanlara uzaktan enerji gönderebilirsiniz.

Evinizde ve bahçenizde, bakımını yaptığınız bütün çiçek ve bitkilerinize Reiki uygulayabilir, bunu yaptıktan sonra, gelişmelerindeki sürat ve farkı keyifle izleyebilirsiniz.

Saksı çiçeklerinizde, büyümüş olan bitkilere ellerinizi gövdenin iki yanında tutarak uygulama yapabilirsiniz. Yeni bir çiçek diktiyseniz, saksısının iki yanından kök hizasında Reiki uygulayabilirsiniz. Bahçenizde yetişen bitki ve ağaçlarınız için arada bir

yapacağınız uzaktan uygulama, onlara çok keyif verecektir.



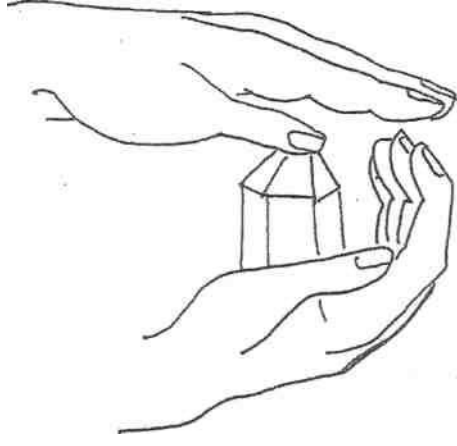
Bu güzel kedinin adı "Kılçık". Sağ arka bacağı bir ameliyatla kesildi. Ameliyat öncesi ve sonrası Reiki yapıldı. Hepsini başarıyla atlattı. Şu anda çok sağlıklı ve mutlu bir kedi. Artık Bodrum'da yaşıyor.

KRİSTAL, DEĞERLİ VE YARI DEĞERLİ TAŞLARA REİKİ UYGULAMASI

Reiki ile kristallerinize, değerli ya da yarı değerli taşlarınıza kuvvetli uygulamalar yapabilirsiniz. Daha sonra bunları takı ya da uygulamalarda kullandığınız zaman, ilave bir pozitif enerji oluştururlar.

Uygulama yapmadan önce taşlarınızı bir dakika soğuk, akar suyun altında tutun. Güneş gören bir yerde,

kendi kendine kurumalarını sağlayın. Kuruduktan sonra, iki elinizin arasına alarak en az beş dakika olmak üzere, istediğiniz kadar Reiki verin. Eğer birinci sembolü biliyorsanız uygulamanızı onunla yapın. Bu uygulamayı yaptıktan sonra, onların güçlü enerjilerinden istediğiniz şekilde yararlanabilirsiniz. En az haftada bir bu uygulamayı tekrarlayın.



REİKİ UYGULAYICISININ YA DA EĞİTMENİNİN YAPMAMASI GEREKENLER

Asla desteksiz iddialarda bulunmamalısınız. Kullandığınız ifadenin doğru anlaşıldığına emin olmalısınız.

Tıp mensubu değilseniz bunu belirtmelisiniz.

Farklı konularda yeterliliğiniz yoksa, önerilerde bulunmamalısınız. (Beslenme, diyet vs.)

Çocuklara karşı özellikle hassas davranmalısınız. Size uygulama için bir çocuk getirildiğinde, ailesinin haberi olduğundan emin olmalısınız. Çocuk ciddi şekilde hastaysa, onları doktora yönlendirmekte tereddüt etmemelisiniz.

İlaçlar hakkındaki görüşünüz ne olursa olsun, bu konuda yanlış beyanda bulunmaktan kaçınmalısınız.

Ciddi rahatsızlıklarda, tıbbî tedaviyi Reiki ile sadece desteklemelisiniz.

Güvenilir olmak bu konuda çok önemlidir. Uygulama yaptığınız insanlar size açıldıklarında, paylaşacakları bir bilginin başka yerlere gitmeyeceğinden emin olmalıdırlar.

REİKİ'NİN BEŞ ALTIN KURALI

- * Bugün, özellikle bugün öfkelenme!
- * Bugün, özellikle bugün endişelenme!
- * Var olan tüm canlılara iyi davran!
- * Ekmeğini helal yollardan kazan!
- * Tanrının zengin hediyeleri için müteşekkir ol!

Dr.Usui'nin, bir meditasyon esnasında bu prensipleri alması, Koriyama Dağında geçirdiği mistik deneyimden birkaç yıl sonrasına rastlar. Dr.Usui'ye verilen bu prensipler, ruhsal farkındalığını geliştirilmesine yardımcı olmakta ve şifa çalışmalarına ruhsal denge katmaktadır. Bu prensipleri kullanarak, hayatınıza denge ve huzur getirebilirsiniz. Bu konuda fark edilmesi gereken nokta, her an bu fikirler içinde olamayacağınızdır. İnsan olarak bu mükemmelliğe sahip olmanız beklenemez. Bundan dolayı her prensip söze "Bugün" diye başlar. Kendinizi baskı altında tutmadan, günlük olarak bu prensiplerle çalışabilirsiniz. Bugün tamamen uygulayamasanız da yarın yeniden başlama şansına sahipsiniz. Bu prensiplerle ne kadar çok çalışırsanız, bunları hayatınıza uydurmaya o kadar koşullanırınız.

Reiki'nin prensiplerini benimsemenize yardımcı olmak için, her gün iki kere yüksek sesle okuyunuz. İyi bir motivasyon sağlamak amacı ile her gün görebileceğiniz bir yere asınız.

Bu beş prensip, her birimiz için farklı anlam taşıyabilir. Meditasyon yaparken kullanırsanız, ruhsal algılarınızın kilidini açmakta yararlarını görebilirsiniz.

Rahat bir pozisyonda oturun veya uzanın. Prensiplerden bir tanesini mantra olarak tekrarlayın. Meditatif bir duruma geçtikçe zihninizde ve bedeninizde neler olduğunu izleyin- Birçok farklı duygu ve düşünce yaşamaya başlayacaksınız. Yaptığımız bu

egzersizleri kısa notlar halinde kaydedin. Düzenli olarak bu egzersizleri yaparken geri dönüp tuttuğunuz notlara bakarsanız, bu prensipleri hayatınıza ne kadar yerleştirebildiğinizi fark edersiniz. Gruplar halinde uygulama yaparsanız tecrübelerinizi paylaşabilirsiniz. Bu uygulamaları, her prensip üzerine düzenli olarak tekrarlayın ve notlarınızı karşılaştırın. Eğer grup olarak çalışıyorsanız; aranızda tespit ettiğiniz farklılıkları tartışabilirsiniz.

BUGÜN, ÖZELLİKLE BUGÜN ÖFKELENME!

Öfke, bir duygudur. Sinirlendiğiniz zaman bu duygunun kontrolünü kaybedersiniz. Bu prensibi uygulayabilmek için bizi neyin kızdırdığını ve bu yıkıcı duyguyu içimizden nasıl atabileceğimizi anlamamız gerekir. Öfke yaratan her durum ya da kişi, sizin kızgınlık düğmenize kuvvetle basar ve üzerinizde kontrol sahibi olur. Bu durumda, kontrolünüzü tekrar kazanmak için karşılık olarak negatif değil, pozitif kullanmanız gerekir.

İki insanın karşılaşmasında bir enerji alışverişi vardır. Her iki taraf da huzurlu ve bu karşılaşmadan hoşnutsa, oluşan enerji alışverişi doğal ve sağlıklıdır. Mutlu olmayan bir karşılaşma söz konusu olduğunda, duygularınızın kontrolünü kaybeder ve sinirlenirsiniz, karşınızdaki kişi enerjinizi çalar. Konuya bu açıdan bakarsanız eğer, binlerce durumda öfkeli, sağlıklı karşılaşma sayabilirsiniz. Bir daha, bir başkası sizi kızdırdığında, bu felsefe ile gülümseyin ve içinizden "**enerjimi çalmama izin vermeyeceğim**" diye düşünün.

Negatif durumlarda reaksiyon göstermediğinizde, kendinizi daha iyi hissedersiniz. Geçmişte kapıldığımız bir kızgınlık anından sonra, neredeyse bir saat boyunca karnınızda hissettiğiniz, bu durumun yarattığı arta kalmış kızgınlık duygusunu düşünün. Başkalarının sizi sinirlendirmesine ve mide kaslarınızı germesine izin vermeyin.

Öfke, bir duygu seçimidir. Fiziksel düzeyde öfke duygusu, karın bölgesinde ağrılara ve sindirim bozukluklarına yol açar. Her gün enerjinizin bu şekilde diğer insanlar tarafından çalınmasına izin vermeyin. Öfkeden uzak, sağlıklı yaşamayı seçin.

Bu konuda kendinize yardımcı olmak için bir elinizi alın çakranıza, diğer elinizi kök çakranıza koyarak içinizden: "**Bugün, özellikle bugün öfkelenmeyeceğim!**" cümlesini tekrarlayın.

Bu pozisyonda bir müddet kalın. Bu teknik, bu yıkıcı duyguyu kontrol edip kendinizden uzaklaştırmak konusunda size yardımcı olacaktır. Bu pozisyonu bir başkasına da uygulayabilirsiniz.

BUGÜN, ÖZELLİKLE BUGÜN ENDİŞELENME!

Endişe duygusu zihnin, beden ve ruhun dengesini kaybetmesine neden olur. Endişe duygusu ile başa çıkmak için, öncelikle hepimizin hayatta birtakım zorluklarla karşı karşıya olduğumuz gerçeğini kabul etmek gerekir. Karşımıza çıkan zorluklara ve engellere verdiğimiz tepkiler hayatımızı belirler. Eğer olaylar

karşısında endişelenerek tepki veriyorsanız, bütün dengenizi bozmayı seçmiş olursunuz. Zorlukların size bir şeyler öğrenme şansı verdiğini düşünürseniz, daha mutlu bir hayata sahip olabilirsiniz. Endişe duyguları, dengenin bozulmasına ve kök çakranın bloke olmasına neden olur. Blokajı olan kök çakra, stres ve kaygı duygularını körükler.

Her gün mutlu olmak, gülmek ve eğlenmek için zaman ayırın. Mutlu insanların arasına karışın. Komik bir film izleyin. Espirili bir kitap ya da dergi okuyun. Kahkaha, mükemmel bir tedavi şeklidir. Birçok çalışmada kanıtlanmıştır ki, kahkaha daha sağlıklı yaşamınızı sağlar. Günlerinizi endişelenerek harcamayın. Hayat sandığınız kadar uzun değildir.

Bu konuda kendinize yardımcı olmak için bir elinizi kök çakranıza, diğer elinizi kalp çakranıza koyarak içinizden: "**Bugün, özellikle bugün endişelenmeyeceğim!**" cümlesini tekrar edin.

Reiki, zihin, beden ve ruh dengenizi düzenleyecektir. ihtiyaç duyduğunuz süre boyunca bu pozisyonda kalın. Bu teknik, stres ve kaygılardan oluşan kök çakra blokajlarının çözülmesine yardımcı olur. Aynı tekniği bir başkasına da uygulayabilirsiniz.

VAR OLAN TÜM CANLILARA İYİ DAVRAN!

Evren kurallarına göre sevgi yollarsanız, size geri dönen de sevgi olacaktır. Sevecen olun, pozitif düşünün. Pozitif olaylarla karşılaşacaksınız. Etrafınıza yaydığınız pozitif ve sevgi dolu enerjiler, hayatınıza uyum ve barış

getirerek çevrenizdeki canlılara iyi davranmanızı sağlayacaktır. Negatif düşünceler, negatif sonuçlar getirerek hayatınızın uyumunu bozacaktır.

Bu konuda, kendinizi şöyle bir teknikle destekleyebilirsiniz.

İlk önce bir eliniz alın çakrasında, diğer eliniz kök çakrada bir müddet kalın. Daha sonra bir elinizi boğaz çakrasına, diğer elinizi kalp çakrasına koyun. Bu uygulamayı yaparken içinizden: "**Var olan tüm canlılara iyi davranacağım!**" cümlesini tekrarlayın. İhtiyaç duyduğunuz süre boyunca bu pozisyonda kalın.

Bu tekniği, gerek gördüğünüz zaman bir başkasına da uygulayabilirsiniz.

EKMEĞİNİ HELAL YOLLARDAN KAZAN!

Dürüstlük, hepimiz için farklı olabilen bir kavramdır. Bazısı, işyerinden cebine fazladan girebilecek birkaç yüz bin liranın hiç fena olmayacağını, düşünür. Çünkü o işyeri nasıl olsa her yıl milyarlar kazanıyordur. Bir başkası, bunun hırsızlık olduğunu, hatta cezalandırılması gerektiğini, düşünür.

Herkes biraz "dürüst değil"dir. Burada anlamamız gereken, başka bir insandan veya bir yerden çalmanın değil, kendimizden çaldıklarımızın önemli olduğudur. Başkalarına yardım etmek için bir yeteneğiniz var ve bunu kullanmıyorsanız; size sunulmuş olan bu armağanı yok sayarak, kendinizden çalarsınız. Ayrıca, bundan yararlanabilecek olanları mahrum ederek.

onlardan çalarsınız. Vaktinizi boş şeylerle geçirerek dünyadaki özel ve kutsal zamanlarınızdan çalarsınız.

Hayatınızı, en iyi yeteneğinizi olabildiği kadar dürüstçe kullanarak yaşayın. Dürüstlük içinizde yaşar ve kimsenin görebileceği bir yere konmayı umursamaz.

Bu konuda size yardımcı olacak teknik şöyledir: Bir elinizi alın çakranıza, diğer elinizi mide çakranıza koyun ve sezgisel olarak gerekli olduğunu düşündüğünüz süre boyunca bu pozisyonda kalın.

Diğer bölümlerde olduğu gibi, gerek duyulduğunda bir başkasına da kullanabileceğiniz bir tekniktir.

TANRININ ZENGİN HEDİYELERİ İÇİN MÜTEŞEKKİR OL!

Evren, bize ihtiyacımız olan her şeyi verir. Bunlar her zaman istediklerimiz olmayabilir, ama ihtiyacımız olanlardır. Bu hayatımızda ve bütün hayatlarımızda büyümek ve öğrenmek için ihtiyacımız olanlar, hep karşımıza çıkmaktadır. Eğer bu gerçeği kabul eder ve kendinizi bu şekilde geliştirirseniz, ruhsal olarak doğru bir aydınlanma yolunda ilerlersiniz.

Başınıza gelen aksiliklerden, karşılaştığınız problemlerden, hayatınızdaki zorluklardan şikayet ederek zaman kaybedeceğinize, bir an olsun durun ve geriye bakıp hayatınızda iyi olanları keşfedin. Bunların bir listesini yapın. İşte o zaman, teşekkür etmek için ne kadar çok ve ne kadar harika şeylere sahip olduğunuzu görünce şaşıracaksınız. Maddî olanları boş verin, onlar

burada çok yüzeysel kalırlar. Maddeden özgür olarak size neşe, mutluluk, huzur, keyif veren şeyleri düşünün: Sağlık, aile, arkadaşlar, çocuklar, deniz, güneş, ormanlar, hayvanlar, çiçekler, sevgi, özgürlük, bilgi ve daha birçoğu... Listeniz sonsuzdur. Yaşamın size sunduklarının değerini fark ettiğiniz ve maddî bağımlılık yaratan şeylerden uzak durduğunuz zaman hayattan daha çok zevk alacak ve teşekkür etmek için ne kadar çok şeye sahip olduğunuzu göreceksiniz.

Burada kullanabileceğiniz teknik şöyledir: Bir eliniz alın çakranızda, diğer eliniz ense kökünde (medulla oblangata) sezgisel olarak ihtiyaç hissettiğiniz sürece kalın ve içinizden: **"Tanrı'nın verdiği tüm zenginlikler için teşekkür ediyorum!"** cümlesini tekrarlayın.

Reiki'nin beş altın kuralı, daha mutlu bir yaşam için size rehberlik edecektir. Bu prensipleri uygulayabilmek için meditasyon yapın; hayatınızın yumuşak geçişlerle değiştiğini göreceksiniz.

Reiki'nin beş altın kuralı kesinlikle emir değildir, bilgeliğin bir armağanıdır.



REİKİ UYGULAYICILARININ DENEYİM ÖYKÜLERİ

"Annem, 1999 senesinin başından beri kemoterapi tedavisi görüyor. Kemoterapi öncesinde, sırasında ve sonrasında kendisine düzenli olarak Reiki uyguluyorum ve Reiki'nin yararını net bir şekilde hissettiğini belirtiyor. Kemoterapi alışını takip eden üç gün bazı sıkıntıları oluyor: Yorgunluk, baş ağrısı, eklem ağrıları, mide problemleri gibi. Bu tür sıkıntıları olan annem, Reiki uygulamaya başlamamın genellikle onuncu dakikasında uyumaya başlıyor. Uyandığında kendisini rahatlamış ve ağrıları geçmiş olarak hissettiğini belirtiyor.

Tanrı'ya, beni Reiki ile tanıştırdığı için tüm kalbimle teşekkür ediyorum. "

Tuba

"Birinci aşama eğitimini aldıktan kısa bir süre sonra tatile gitmiştik. Tatilde eşimin beli tutuldu. Yerinden kalkamıyor, çok acı çekiyordu. On dakika boyunca sırtına ve beline Reiki uyguladım. On dakikanın sonunda hiçbir şeyi kalmamıştı."

Pınar (Bankacı)

"Reiki ile tanışalı yaklaşık altı ay olmuştu. Hayatımda yavaş yavaş değişiklikler oluyordu, ama ben bunların farkında değildim. Ellerimi vücudumda kullanıyordum, aileme uygulama yapmaktan bile çekiniyordum. Açıkçası inanmayı çok istiyordum, ama beynimin bir tarafı reddediyordu. O günlerde dişime kanal tedavisine başlandı. Uzun uğraşlardan sonra diş kurtarılamadı ve çekildi, ancak problem bitmemişti. Bu kez yeri şişti, kızardı ve eskisinden daha fazla ağrımaya başladı. Sonunda doktorum, "yaralım" dedi. O iki gün içinde, elimi yanağımdan neredeyse hiç çekmedim. Randevu günü uyandığımda elim yanağımdaydı ve ağrı geçmiş, şiş inmişti. Randevuma gittim. Doktor hazırlık yaparken ben dişimi iyi ettiğimi söyledim. " otunu mu kullandınız" dedi ve bazı hastalarının bunu kullandığını söyledi. Ağzıma baktığında gerçekten iyi olduğunu gördü. O günden sonra Reiki, hayatımın bir parçası oldu ve hayatımı inanılmaz derecede kolaylaştırdı. Reiki ile tanıştığım ve Reiki arkadaşlarımı bulduğum için Tanrı'ya şükrediyorum

ve inanıyorum ki, gönül gözünüz açıksa, ihtiyacınız olduğu bir anda Reiki gibi pozitif bir enerjiyle siz de karşılaşacaksınız."

Şeyda ERDOĞAN (Öğretmen).

"Ben yıllarca görmeden, duymadan, ne için dünyaya geldiğimi, kim olduğumu bilmeden, sorgulamadan yaşamışım. Ta ki, Reiki ile tanışmaya kadar. Reiki ile sadece kendime değil, eşime, çocuklarıma, arkadaşlarıma ve çevreme karşı daha hoşgörülü oldum. Yolumu aydınlattım. Davranışlarım değişti, duygularım duruldu, dinginleşti. Kendimi sevdim. Güveni öğrendim. Ve en önemlisi, Tanrı'nın ışığının kollarında, O'nun gücünü yaşadım. Bir tür huzuru buldum.

İnsanlar sadece gözleri ile gördüklerine inanır, size, şifa ile ilgili, kendimden bir örnek vereyim: Yirmi yıldır kol ve el ağrılarından, uyuşmalardan şikayetçi idim. Devamlı ilaç olarak, ağrılarımı biraz da olsa dindirir, zaman zaman geceleri ıstırap içinde uyanır ve ağlayarak oda oda dolaşır, elimi kolumu sallayarak hareket ettirmeye çalışırdım. MR çektirdim ve bileklerimde tıkanan damarların ameliyatına karar verildi. Reiki ile tanıştıktan sonra yaptığım uygulamalarla önce ağrılarım geçti. Daha sonra uyuşmalar düzeldi.

Yılların bedene verdiği birikmiş, fiziksel bir rahatsızlık olduğu için ev işleri ile uğraştığımda geceleri ağrılarım oluyordu. Tek elimi ağrıyan diğer kolumun bileğine koyduğumda tekrar uykuya dalıyordum. Rahatsızlığımdan bahsettiğim on beş yaşındaki bir Reiki'ci arkadaşım, bana uzaktan uygulama yapacağını

söyledi. Hafta sonunda ağrılarımın kurtulmuşum. Bugün bütün çektiğimi ve ağrılarımı unuttum.

Reiki ile ilgili örnekler bir kitap olabilir. Ama bence, örneklerin bir tanesi bile, Reiki'nin gücünü anlatmaya yeterli sayılır. İnsanların acılarını dindirdikçe, onların yüzlerindeki mutluluğu ve ışığı gördükçe aydınlandım. Reiki ile tanışmanın huzuru ile O'na hep teşekkür ediyorum."

Nurdan KA VUR (Eğitim Müdürü)

"Eylül 2000'de, Reiki'nin ikinci aşama inisiyasyonunu aldım. İlk olarak her üç sembolü de kullanarak uzun zamandır sıkıntısını çekmekte olduğum kilo problemim ile ilgili mental bir uygulama yaptım. İlk gün hayatımda bir değişiklik olmadı, ikinci gün öğle yemeğinde sipariş verdiğim tatlı, her zamankinin aksine son derece bayat ve bozuktu, yiyemedim. Alternatif olarak sunulanlar ise tercih edebileceğim tatlılar değildi. Aynı gün akşamüstü iş yerindeki arkadaşlarım pastaneden pasta siparişi verirken benim de isteyip istemediğimi sordular, kilo vermeye çalıştığım halde bu fikre dayanamadım ve ben de sipariş verdim. Bir saat kadar sonra, siparişin gelip gelmediğini sorduğumda, arkadaşlarım şok içinde; beni unuttuklarını, bana gelen pastayı paylaşarak bitirdiklerini ve bana kalmadığını söylediler. Pasta ve tatlı gibi negatiflerin, ben ne kadar istesem de, bana ulaşmadığını görerek bu duruma sadece güldüm.

Genelde, akşamları 150-200 gr ay çekirdeği

tüketirim ve bunun da kilo yaptığının farkındayım. Eve dönerken alışveriş yapmak üzere markette durdum, ancak, çekirdeğin bayat olabileceği ihtimaliyle bu alışverişimi kuruyemişçiye sakladım. Akşam evde çekirdek paketini açtığımda, bir-iki tane yedikten sonra çekirdeğin son derece bayat olduğunu fark ettim. Bu tesadüflerin tek bir güne sığmasının tesadüf düzeneğini ayarlayan bir iki sembolle olduğu düşüncesiyle uykuya dalarken; Reiki uygulamalarında olumlu sonuç almamın, kendime yapacağım telkinle bağlantılı olduğu inancında olan eşimin şaşkınlığından duyduğum keyfi yaşıyordum.

Teşekkürler."

Nilgün ENGİN (Bankacı)

"Göğüs kanseri olan ve bununla ilgili bazı ameliyatlar geçirmiş, olan anneme, kemoterapileri sırasında sürekli olarak Reiki uyguladım ve her seferinde, uygulamadan on-onbeş dakika sonra, rahat bir uykuya daldı.

Bir seferinde de annemin, iyice umutsuzluğa kapıldığını ifade ettiği bir akşam, yaşama bağlanması ve iyileşeceğine inanması için uzun uzun Reiki gönderdim. Sabah uyandığında babama, 'ben bu işi başaracağım, her neyse bunu da yenerim' dediğini duyduğumda, kulaklarıma inanmadım.

Annemle hastaneye gittiğimiz olağan günlerden biri idi O, hastalığı nedeniyle ayda bir kere aldığı ve serumla verilmekte olan ilacı alıyor, ben de yanında

oturup O'na yarenlik ediyordum. Sonra bir baktım, annem uykuya dalar gibi oldu, ben de bu arada uzaktan Reiki göndereyim diye düşündüm. Tam başlamıştım ki, annem birden başını kaldırdı ve 'Sen bana Reiki mi gönderiyorsun, aman gönderme içimde bir daralma oldu' dedi. Böylece, mental Reiki gönderilen kişinin bilincinin nasıl hayır dediğini deneyimlemiş oldum.

Aynı gün, annemin tedavi olduğu odaya kanserli bir çocuk geldi. Hemşireler kan alacaklardı ve çocuğun damarları kemoterapiler nedeniyle o kadar hasar görmüş ve incelmışti ki, hemşire nereden kan alacağını bilemedi. Belki 10-15 dakika evirdi çevirdi çocuğun kolunu. Dayanamadım, adını bile bilmediğim çocuktan, tek seferde kan alınabilmesi için Reiki gönderdim. Gerçekten de tek seferde alınabildi kan.

Reiki uygulamaya başladıktan sonra, gerçekten birçok şeyin değiştiğini düşünüyorum. Hissedip de adlandıramadığım inançlarımın farkına vardım. Zaman içerisinde gelişmemde daha da katkısı olacağına inanıyorum. Bu arada şu cümleyi sarf etmeden geçemeyeceğim, azıcık iddialı olacak, ama bugüne kadar ne zaman Reiki'den yardım istediysem, sanki hiç reddedilmedim."

N. Ö. (Bankacı)

"Reiki ile ilgili ilk bilgileri, bundan yaklaşık iki buçuk yıl önce, bir arkadaşımdan aldım. Çok istiyor olmama rağmen o dönemde eğitime katılamadım. Arkadaşım da bunun doğal olduğunu, vaktin gelmemiş

olabileceğini söyledi. Böyle bir düşünceyi hiç yadırgamadım.

Sanırım üç-dört ay geçmişti ki, sağ bacağımda bir ağrı başladı ve gittikçe kötüleşti, yürümeyi o kadar seven ben, artık yürümekten korkar haldeydim. Doğal olarak bir ortopediste gittim. Yaklaşık bir-bir buçuk yıl onun gözetiminde, ağrılar ve korkularla yaşadım. Bu arada, farkında olmasam ya da kabul etmek istemesem de depresyona girmiş, en yakın dostlarımı bile aramaz olmuştum. Hiç kimsenin beni böyle görmesini istemiyordum; ağrılarımdan dolayı aksamaya da başlamıştım. Doktorum ağrılarımı ve aksamamı bundan otuz iki yıl önce doğuştan olan kalça çıkıklığıma bağlamıştı ve ağrılarım olduğunda aspirin almamı, altı kalın ayakkabı giymemi tavsiye etmişti. Yaşım çok gençti, protez için erken olduğunu düşünüyordu. Ben de aynı fikirdeydim. Olaya, belki de kendince haklı olarak son derece mantıklı yaklaşmış ve hasta psikolojisinin, hele de bu kadar genç yaşta ve bu güne değin kendisine doğuştan gelen kalça çıkıklığı probleminin bittiği, bir daha sorun yaşanmayacağına garanti verilen birinin neler hissedebileceğini düşünememişti. Ben, son derece üzgün ve hayata küskündüm. Bunun neden başıma geldiğini, kendimin ve beni çok seven ailemin neden bunları tekrar yaşamak zorunda kaldığını bir türlü anlayamıyor, kabullenemiyordum. Bu arada normal hayatıma devam etmeye çalışıyor; kendime, tedavisi olmayan hastalıklar da olduğunu, halime şükretmem gerektiğini devamlı telkin ediyordum. Daha hassaslaşmıştım. Kendimi o çok sevdiğim ve eskiden giyebildiğim ince topuklu

ayakkabılara bakarken buluyordum. Belki de bir daha hiç giyemeyeceğimi düşünerek, gözlerim doluyordu. Aksayan birini gördüğümde ise içim titriyordu. Çaresizliğimi bir kez daha yüzüme vuran tokat gibi hissediyordum.

Tüm bunlar şu an çok daha fazla problemi olanlar için anlamsız gelebilir, ama ateş düştüğü yeri yakıyordu. Derken, bunun böyle devam etmeyeceğine ve başka doktorlara da görünmem gerektiğine karar verdim. (Bu kararımdan sonra, belki de Ankara'da gitmediğim ortopedist kalmamıştır.) Evet, gerçekten böyle düşünüyor olmalıydım ki, İstanbul'da bu konuda iyi olduğunu duyduğum bir hastaneye giderek görüştüm. Ama sonuç aynıydı. Tüm bunları yaparken de internetten ve daha birçok yayın organından, hastalığımla ilgili konularda yazılar okuyor, notlar çıkarıyordum. Kısacası bilinçsiz bir hasta değildim. Bu, pek alışık olunan bir durum değildi ve hepsini olmasa da doktorların bir kısmını rahatsız etti. Öyle ki, bir tanesi bana neden bu kadar çok araştırıp soru sorduğumu, benim yapmam gerekenin sadece kendimi güvendiğim bir doktora teslim edip, ameliyat masasına yatmak olduğunu söyleme cüretinde bile bulundu. Çok kızmışım; çünkü, burada söz konusu olan benim hayatımdı ve biraz da önemli olan, ameliyat sonrası hayatımı nasıl devam ettireceğim di. Okuduğum tüm yerli ve yabancı kaynaklar, protez takıldığı takdirde hayatımın eskisi gibi olamayacağını açık bir şekilde gözler önüne seriyordu. Üstelik protezin ömrü kısa olduğundan hayatım boyunca birden fazla ameliyat

olmam gerekebilecekti. Kafamda bu düşünceler, bacağımda ağrım, ailemin endişeleri ve 'ameliyat ol hiç olmazsa şu andaki durumundan biraz daha iyi olursun' sözleri ile bir süre daha mücadele ettim.

İçimdeki sese dikkatimi vererek onu dinledim ve beraberce bir karara vardık. Aldığım bu kararlar, tam başka çareler aramaya yönelmiş, ama ne yapmam gerektiğini bilemez haldeyken, daha önce bana Reiki'den bahseden arkadaşım bir sabah beni arayarak, bacağımanın hâlâ bana sorun yarattığını duyduğunu ve buna çok üzüldüğünü, bir de Reiki'yi denemek isteyip istemeyeceğimi sorarak, imdadıma yetişti.

O sabahı hiç unutamam: İçimde umut, korku, tekrar hayal kırıklığına uğrama endişesi gibi bir sürü duygu karmaşasıyla bitirdim o günü. O telefonda kısa bir süre sonra Reiki hocamla tanıştım. Son derece pozitif, güler yüzlü, yaptığı işe saygısı olan ve dürüst bir insandı. Çok sevdim ve güvendim. Benden son çektiğim röntgenleri istedi, onlara baktı ve tedavi olma konusunda sohbet ettik. Bu arada devamlı Reiki hakkında konuşuyorduk. Kendisi, Reiki'nin alternatif tıp olmadığı ve geleneksel tıbbın yanında yer aldığı konusunda bana bilgiler verdi. Ve mucize beklemememi, ama umutsuz da olmamamı sözlerine ekledi. Derken, dört günlük uygulama sürecim başladı. Bu arada ailem çok endişeliydi ve kendilerince haklılardı. Hiç bilmedikleri bir konu hayatıma girmişti. Somut, gözle görülür, elle tutulur şeylerle yetinmeye ve yaşamaya alıştırmış bizler için Reiki fazla bir şey ifade edemiyor, hatta ürkütüyordu. Doğduktan sonra bize aşılana bu damgalardan kurtulmaya kararlıyım.

Tedaviye, beni destekleyenlerin yanı sıra deli gözüyle bakanların itirazlarına rağmen başladım. Sonuçta kaybedeceğim ne vardı ki en kötü ihtimalle kendimi ameliyat masasında bulacaktım.

Özellikle uygulamanın ilk gününü hiç unutamam: İşten çıkıp bin bir umutla, ama aynı zamanda umutlarımın boşa çıkmasından korkarak gittim. Arkadaşım da oradaydı. Uygulama başladı, önceleri pek bir şey hissetmedim. Fakat kısa bir süre sonra sanki kilometrelerce yol yürümüşüm gibi, ağrılarım başladı. Bu ağrılar, çok yürümek zorunda olduğum zamanlarda ortaya çıkan ağrılar gibi dayanılmazdı. Şaşırtıcı olansa, benim orada öylece yatmam ve aslında ağrı yaratacak hiçbir harekette bulunmamamdı. Bunun nedenini sorduğumda aldığım cevap çok daha ilginçti; 'bedenim uygulamaya cevap veriyordu'... Evet, buna inanmak çok güçtü. Dört günün sonunda uygulama bitti ve ben Reiki öğrenmek istediğimi söyleyerek inisiyasyon aldım. Artık ben de Reiki yapıyorum ve belki.siz okuyanların yavaş yavaş dememi beklediğiniz, ama benim bunun yerine çok hızlı diyeceğim bir biçimde, Reiki'yi hayatıma soktum. Aynı zamanda hayat tarzım haline getirdim ve buna hâlâ da çalışıyorum. Ve biliyorum daha çok başındayım, kat etmem gereken çok yolum var. Ama artık umutluyum. Eskiden yürüyemediğim kadar çok yol yürüyorum, bunu yaparken hiç ağrım olmuyor. Arada bir sağ bacağımın sol bacağıma kadar rahat olmadığını hissetsem de artık eskisi gibi olmadığını biliyorum ve umarım hiç de olmayacak... Belki bir gün yine ameliyat olmam gerekebilir; fakat bunun, en azından bu genç yaşımda olmayacağı

inancındayım. O zamana kadar da, hayatıma yine eskisi gibi devam edebileceğimi düşünüyorum. Bu arada, artık ailem de eskisi gibi endişeli değil sanırım. Çünkü, onların deyimiyle elle tutulur, gözle görülür, somut bir şeyler var ortada" O da ağrısız, daha uzun süre yürüyebildiğim, eskisi gibi neşeli ve umutlu olduğum...

Umarım bu yazdıklarımı sıkıcı bulmamışsınızdır. Her satırında o dönemi an be an yaşadım. Kimi zaman gözlerim yine doldu, ama bu defa üzüntüden değil, bunu biliyorum, sadece o anları hatırlayıp hissettiklerimi tekrar yaşamaktan ve hâlâ bu üzüntüleri çekenlerin var olduğunu bilmekten. Biliyor musunuz, kendimi çok şanslı hissediyorum. Çünkü, Reiki ile tanıştım. Gerçi bu tanışma hoş olmayan sağlık nedenlerimden oldu, ama yine de memnunum. Reiki ile sadece sağlığımı değil, eski güvenimi, umudumu, neşemi, huzurumu tekrar kazandım. Tüm bunları bana geri veren Tanrıya, Reiki Evrensel Yaşam Enerjisine, hocama ve beni destekleyen aileme, dostlarıma, tabii bu yazımı okuyan sizlere de çok teşekkür ederim. Umarım şu an hâlâ Reiki ile tanışmamış, hatta adını bile duymamış herkesin yolu en kısa sürede Reiki ile çakışır.

Son olarak, bir yerde okuduğum ve her zaman inandığım bir sözle yazımı bitirmek istiyorum. Lütfen, ama lütfen; 'Kimsenin, hayallerinizi ve umutlarınızı çalmasına izin vermeyin. Ne durumda olursanız olun, kalbinizin sesini dinleyin.'

Saygılarımla,"

Pınar SEZER (Bankacı)

Tekrar merhaba,

"Sizlere, 2000 yılında Reiki ile nasıl tanıştığımı ve o zaman hissettiklerimi aktarmaya çalışmışım. Aradan üç yıl geçti. Bu zaman zarfında, gerek bedensel, gerek ruhsal sağlığımda bir sürü değişiklik oldu. Yaşamım beni, hayal ettiğimden çok fark yerlere sürükledi...

Daha önceki yazımda bahsettiğim gibi, Reiki ile tanışmam, doğuştan varolan kalça' çıkıklığım nedeniyle olmuştu. Reiki ile tanışmamdan bugüne değin, bu konudaki görüşlerim değişmedi; aksine, göstergeleri acı da olsa Reiki'nin insan hayatındaki bedensel şifacılığının dışında, ruhsal olarak neler yapabildiğine de şahit oldum.

Daha önceki yazımı okuyanlar, muhtemelen bacağımanın durumunu merak etmekte. Önce sizlere bu konuda birkaç satır yazıp, daha sonra ruhsal açıdan nasıl bir deneyim yaşadığımı anlatmak istiyorum: 2000 yılındaki yoğun Reiki çalışmalarımın sonu. Aralık 2000'de çektiğim röntgende, kalçamdaki deformasyonda gözle görülür bir değişim oldu. Ağrılarım geçti, neredeyse böyle bir sağlık sorunu hiç olmamışçasına yaşamıma devam ettim. Ancak 2001 yılında, yoğun bir iş temposuna girmem, bu konudaki çalışmalarımı maalesef engelledi. Daha doğrusu, ben bu konuda ihmalkar davrandım. (Zaten hepimiz böyle yapmıyor muyuz? Sağlığımızı kaybettiğimizde, geri kazanmak için elimizden geleni yapıp; kazandığımızda, çektiğimiz tüm sıkıntıları birden unutup, eskisi gibi hayatımıza devam ediyoruz.) Evet, ben de aynen böyle

yaptım ve sorunumu unutup, tedaviye devam etmek yerine, kendimi yoğun iş temposuna kaptırdım. Ta ki, iki, hafta önce, yine problem yaşamaya başlayana dek. Aslında bu problemler iki haftadan önce başlamıştı, ama ben ancak o zaman, işin ciddiyetini idrak edebildim. O sırada iş için İstanbul'daydım. Ankara'ya döner dönmez, röntgen çektirmeye gittim. Çekilen röntgene baktığımda durumu anlamıştım. Ama yine de eve dönüp, eski röntgenlerimle karşılaştırdım. Gördüğüm manzara pek iç açıcı değildi. Röntgen, Aralık 2000 de çektiğime değil de, bir öncekine benziyordu. Sakın umutsuzluğa kapıldığımı düşünmeyin, çünkü olmadı. Bir kez başarmıştım bunu, yeniden yapabilirdim. Benim fark etmediğim, bunun kronik ve uzun zamandır benimle yaşayan bir hastalık olduğu, ama benim bilincimin bir yerlerinde öyle olmadığını sanmamdı. Elbette, benimle doğmuş olan böyle bir hastalığın tedavisi de kısa sürede tamamlanmazdı. En azından, 2000 yılından 2003 yılına değin, bu kadar ihmal etmemeliydim. Ama dediğim gibi, bir kez başarmıştım... Düzenli tedavilerime tekrar başladım ve her gün muntazam devam ediyorum. Bir süre sonra tekrar, röntgen çektireceğim. Ve sonuç haklı olduğumu bir kez daha kanıtlayacak: Başaracağım...

Gelelim, Reikin ruhsal tedavi kısmına... 2001 yılının Aralık ayında, hayatım hiç düşünmediğim biçimde alt üst oldu. Aynı durumla bundan 10 yıl önce de karşılaşmıştım; ancak, bunun bir kez daha başıma geleceği (hem de aynı tarzda), aklımın ucundan bile geçmezdi. Ama maalesef oldu...

O gün tam bir şoktaydım. Ne, ne yaptığımı, ne de ne düşüneceğimi bilemez durumdaydım. Telefonda aldığım bir haber, beynimi felç etmişti sanki. O sırada işteydim. Etrafımda bir sürü insan bir şeyler söylüyor, koşuşturuyor, iş yetiştirmeye çalışıyordu. Bense, elimde telefon ahizesi, öylece donup kalmıştım. Sesler, uğultu şeklinde kulaklarımda yankılanıyor, başım dönüyordu. Bir an için aklımı kaçıracığımı sandım. Tek hatırladığım, cep telefonundan Hocam Gülüm'ü aradığım, çantamı aldığım ve kimseye bir şey söylemeden iş yerimden çıkıp gittiğimdi. Beynimde binlerce sözcük uçuşuyordu. Anlayabildiklerim sadece, 'Bu bir kabus, hayır, yine mi gibi sözcüklerdi. Büyük bir tesadüf ki, sevgili Gülüm, iş yerimin altındaki mağazada arkadaşlarını ziyarete gelmiş; Yanına nasıl gittiğimi, ne dediğimi, nasıl göründüğümü hiç bilmiyorum, ama muhtemelen çok kötüydüm ki, beni hemen bir taksiye bindirip, evine götürdü. Kısa bir zaman sonra Gülüm'ün evindeydik. Hatırladığım şeylerden birisi, halının üzerinde, gözlerim sabit biçimde tavana bakarak yattığım ve can dostlarımla, endişeli bir şekilde bana saatlerce Reiki yaptığı... Gerçekten de, sanırım saat 16.00-16.30'dan, gece 01.00'e kadar ve daha sonraki günlerde, bıkmadan usanmadan ve hiç yorulmadan Reiki yaptılar.

Birkaç gün sonra, yavaş yavaş hayata dönmeye başladığımda, kendime, özellikle de kalp çakrama saatler boyu Reiki yaptım. Bu arada olumlu afirmasyonlar yapmayı da ihmal etmedim. Eminim, çok sevgili dostlarımla da, ben yanlarında değilken bile, bana

bu konuda Reiki göndermeyi ihmal etmedi...

Aradan bir yıl üç ay geçti. (Şu anda Nisan 2003'teyiz.) Şok, elbirliğiyle atlatılmıştı. Kısacası ruhsal bir çöküntünün, hayatın zaman zaman herkesi ucuna kadar getirdiği o korkunç uçurumun eşiğinden, Reiki sayesinde, yeniden düzlüğe çıkmıştım.

Hâlâ acılarımı sarmaya, hayal kırıklıklarımı gidermeye çalışıyorum. Hayatımda benim için büyük önemi olan birisine veda etmek zorunda kalmak (hatta veda bile edemedi kaybetmek), kolay atlatılabilecek bir şey değil. Fakat hayat devam ediyor...

Acılar sarılmalı ve yola devam edilmeli. Elbette, ben de her şeyin çok farklı olmasını, hayallerimin gerçekleşmesini isterdim. Hatta daha da ileri giderek, 'Bunun için her şeyimi verirdim' deme cüretini göstereceğim. Fakat olmadı... Ama ne şanslıyım ki, Reiki ile bu olaydan önce tanışmıştım. O beni, ben onu sevmiştik. Birbirimize güvenmiştik. Ve bu 'güven'de ne kadar haklı olduğum, bir kez daha kanıtlandı. Beni, hepimizin değişik nedenlerle, en azından bir kere geldiği o korkunç uçurumun kenarından çekip çıkardı. Bunun için Reiki'ye, o dönemde beni hiç yalnız bırakmayan, benim için endişelenen, üzülen, beni mutlu edebilmek için çırpman dostlarıma, aileme şükran borçluyum...

Tüm yaşananlara rağmen, yine de sözlerimi ilk yazımda olduğu gibi, 'Lütfen ama lütfen; Kimsenin, hayallerinizi ve umutlarınızı çalmasına izin vermeyin. Ne durumda olursanız olun, kalbinizin sesini dinleyin' diyerek bitirmek istiyorum.

Unutulmamalıdır ki, hayat kimi zaman acı, kimi zaman tatlı sürprizlerle ve mucizelerle doludur. Ne zaman, nerede, ne ile ve nasıl karşılaşılacağımız bilinmez...

Saygılarımla,"

Pınar SEZER - Nisan 2003

"Benim, çok rahatsız edici alerjik rinitim vardı. Reiki öğrenip uygulamaya başladıktan sonra, bir daha tekrarlamamak üzere ortadan kalktı. Üç yıldır çok rahatım."

Ş. Y. (Yönetici)

"Reiki ile tanışalı uzun bir süre geçmişti ve ben, işlerimin yoğunluğundan ancak fırsat bularak uzun zamandır istediğim ikinci aşamayı almaya karar vermiştim. Eğitimin ilk günü, huzur içinde inisiye olduk ve ikinci günü sabırsızlıkla beklemeye başladık, ikinci gün, inisiyasyonların sonunda herkes öğrendiğini uygulamaya başladı. Sıra bana geldiğinde herkes yeni öğrendiği sembollerle, bana Reiki uygulamaya başladı. Hocamız da bir taraftan mental sembolü kullanarak Reiki uyguluyordu. Bir süre sonra rahavet çöktü ve gözlerimi kapatarak uyur-uyanık bir şekilde yatar oldum. Önce gözümün önünden birtakım renkler, daha sonra hiyeroglif benzeri görüntüler geçmeye başladı. Ben, bir taraftan büyülenmiş gibi bunları seyrediyor, bir taraftan da bilinçsizce gördüklerimi anlatıyordum. Tabii ben farkında değildim, ama biraz sonra geçmiş yaşamlarıma dönecektim.

Hocamızın sorduğu sorularla tek tek geçmiş yaşamlarıma döndüm. Adeta bir rüya gibiydi benim için. Hem burada, şu anda, hem de yıllar öncesinde yaşıyor gibiydim. Sorulan soruların cevapları bir film şeridi gibi gözümün önünden geçiyordu ve ben hiçbir kareyi atlamadan, tek tek anlatmaya çalışıyordum tüm gördüklerimi. Bir yaşamımda ölüm anını, bir tünelden geçişimi, tünelin ucundaki pırıl pırıl beyaz ışığa doğru uçuşumu ve öbür dünya denilen yerdeki huzur dolu ortamı deneyimledim. Her ne kadar, bu huzur dolu ortamda kalmak için ısrar ettiysem de 'zamanı değil'di ve geri gönderildim. Benim için bunlar gerçekten çok güzel deneyimlerdi. Uyandığında heyecanımı odadaki herkesin benimle paylaştığını anladım, herkesin gözleri dolmuştu.

Peki, bunların ne faydası oldu diyeceksiniz belki de... Aslında bu deneyimin esas amacı geçmiş yaşamlardan gelen ve bugüne yansıyan problemlerin ortadan kalkmasıydı. Ve ben de sonrasında anladım ki, benim için bu deneyimin o zaman yaşanması gerekiyordu. Doğru zaman oydu. Gelen günler de zaten bunu bana ispatladı."

Gamze (Bankacı)

"Benim Reiki ile tanışmam, tamamen bir tesadüftür. Daha önceleri ne böyle bir şeyden haberim vardı, ne de bu konulara ilgim. Çok yakın bir arkadaşımın birlikte, şu anda hocamız olan hanımın evine sırf merakımdan gittim. Ve yine sırf merak ettiğim için Reiki aldım.

Sonra, her Reiki yaptığımda adlandıramadığım bir şeyin, beni yumuşak bir sıcaklıkla sardığını hissettim ve hâlâ hissediyorum. Giderek bu duygunun içime yerleştiğini, artık hayata tıpkı Reiki gibi yumuşak ve hakikaten değişik bir sevgi sıcaklığı ile bakabildiğimi fark ettim. Hayatım değişti. Hayır, mucize değildi. Bu, Reiki'nin aslında yaşayan her canlıda varolan gücü ortaya çıkarmasıydı. Kendi gücümü fark ettim ve bu gücü pozitif yönlendirip kullanmayı, kısacası kendimi öğrendim. Eğer bir gün Reiki ile ilgilenmeye karar verirseniz ki, bu sadece meraktan olabilir, lütfen hiç kimseye Reiki'nin ne olduğunu ya da nasıl bir şey olduğunu sormayın. Çünkü herkes, ancak hissedebildiği ve anlayabildiği kadar anlatabilir onu size. Oysa sizin hissettikleriniz ve anladıklarınız o kişilerden çok daha fazla ve çok daha güzel ve doğru olabilir. Onu kendiniz deneyimleyin, kendiniz özümseyin, kendiniz hissedin ve kimsenin onu sizin adınıza hissetmesine izin vermeyin. Bir gün bana hak vereceksiniz. REİKİ- Hiçbir şeydir ve her şeydir, ama her şey."

Bilge GÜNEYLİOĞLU (Bankacı)

"Benim Reiki ile tanışmam çeyrek asra yakın bir arkadaşlığın sayesinde oldu. Aynı zamanda hocam olan sevgili arkadaşım Reiki'yi öğrendiği günlerde, ben kendisini uzaktan uzağa izleyerek "neler olup bittiğini gözlemeye" çalışıyordum. Bunu yapıyordum, çünkü tipik bir yengeç burcu kadını olarak alışkanlıklarına son derece bağlı, yenilikleri zor kabul eden bir yapım vardı.

Birinci aşama eğitimini almam konusundaki önerilerini ve bu konuda yaptığımız bütün programları bilinçsizce sabote ediyordum. Nihayet 1999 yılı Haziran ayında bu eğitimi almayı başardım. Kendimi hâlâ bir gözlemci gibi hissediyor, yaşamaktan çok gözleyerek olayı özümlemeye çalışıyordum. Gerek kendime ve gerekse yakın çevremdeki insanlara Reiki uygulayıp aylık toplantılara katıldıkça, benim için dönüm noktası olan bir gözlem edindim: Üzerinde düşündüğümüzde, hayatımızı dolduran kişi, olay ya da objelerin, aslında bizim için ne anlam ifade ettiklerini çoğu zaman bulamayız. O gün sahip olduğumuz ruh haline göre bir anlam yükler ve tanım getirmiş olmanın rahatlığı ile davranmaya başlarız. Bir başka gün, farklı bir ruh halinde iken aynı kişi, olay ya da obje çok farklı bir anlam ifade edebilir.

Yağmurun ıslattığı toprağın kokusunu hissederek güneşin parlak ışıklarını gönderdiği ilk saatlerde uyandığımda her zaman mutlu olurum. Fonda kuş sesi de varsa hemen kalkıp ben de onlar gibi, güne erken ve neşeli başlarım. Bu, benim için değişmezlerdendir. Az bir uyku, yorgun bir gece, yoğun ve hatta stresli geçeceğini bildiğim bir gün gibi, olabilecek tüm negatifler; tariflediğim bu ortamın benim üzerimdeki etkisini "asla" değiştirmez. Reiki ile ilgilenen herkesin; Reiki yaparken, Reiki hakkında yeni bir şey öğrenirken tıpkı benim bu değişmez ruh halimi yaşadığını gözledim.

Ben henüz o noktada değilim, ama şimdi bir şeyin farkındayım: Sahip olduğumuz iç değerleri korumak,

pozitif enerjimizi yaymak ve 'Evrensel Yaşam Enerjisi'ni yaşlı dünyamızın yorgun, çoğu zaman mutsuz ve hasta insanlarına yardımcı olmak adına kullanmalıyız.

Yolunuzun sevgi ve ışıkla dolması dileğiyle,"
Ziyne BAYRAKTAR (Gazeteci)

"Reiki'ye 2001 yılında başladım. Migren ve guatr rahatsızlıklarımın yanı sıra, kronikleşmiş mide spazmları geçiriyordum. Bunlara ilave olarak, on üç yaşında ilk kez hastaneye kalkmamla başlayan böbrek taşı serüvenim vardı, ilk ve sonbahar aylarında, muntazam olarak taş düşürüyordum.

Reiki'ye başladıktan sonra, bendeki ilk değişiklikleri dağcılık kulübünden tırmanış arkadaşlarım fark etti: Çok daha sakin ve sevecen bir insan haline geldiğimi söylediler. Önceleri, iltifat mı ediyorlar, yoksa kötü bir şey mi söylüyorlar, anlamıyordum. Eski aksi tavırlarımın ortadan kalktığını söylediler. Ben, sanırım fazla şüpheli yaklaştım başlarda. Ama zamanla fark ettim ki, bende gerçekten bir şeyler değişiyor.' Artık baş, mide ya da benzeri ağrılarım için ilaç kullanmıyordum. Diş ağrılarımı bile dindirmeye başlamıştım. Her ne kadar sonunda dişçiye gitmem gerekse de. İlk önce migrenim kayboldu ortadan, sonra bahar ayı geldi ve böbreklerim oldukları yerde sakince durdu, en ufak bir ağrı olmaksızın. Böbrek taşlarımdan da kurtulmuş olduğumu anladım böylece. Ve zamanla tüm diğer

rahatsızlıklarım, kayboldu birer birer... Hiçbiri için özel bir çalışma yapmadım. Enerjiyi hissetmek o kadar eğlenceli geliyordu ki, her günü, her ânı kendime ve insanlara Reiki yaparak geçiriyordum. Sonra bir gün, etrafı fazla ışıklı görmeye başladım ve sağ taraf 1.5 miyop, sol taraf 1.75 hipermetrop ve astigmatı olan gözlerimin daha da bozulduğunu düşünerek, gözlüğümü de alıp doktora gittim. Doktor da inanmadı o gözlükleri taktığıma. Sağ gözümde 0.15 lik bir miyop olduğunu, ama onun da yok olacağını söyleyerek, gözlerimin gayet sağlıklı olduğunu söyledi. Ben de bu kadarı da olmaz canım deyip, o günden sonra, üç ayda bir doktora kontrole gittim. Hâlâ sağlıklı gözlerim var ya da gittiğim tüm doktorlar yanlış ölçüyorlar.

Kısaca, Reiki'ye başladığım günden beri grip bile olmadım desem yeridir. Bağışıklık sistemim de güçlenmiş sanırım. Bir gün, okulun kantininde yediğim yemekten zehirlenmişim. Yemekten sonra midem ağrıyınca, okulun sağlık merkezine gittim; zehirlendiğimi söyleyip, hemen midemi yıkadılar, kan testleri yaptılar. Bir daha da bir şikayetim olmadı. Aradan zaman geçtikten sonra, tekrar uğradım sağlık merkezine (yaptırdığım dövme için dezenfektan reçetesi alacaktım); dosyamı elime aldığımda, kocaman harflerle, 'büyük oranda tifo mikrobu saptanmıştır' yazısıyla karşılaştım. 'niye bana haber vermediniz?' diye doktora sorduğumda; doktorun cevabı, 'çok sağlıklı bir bağışıklık sistemin.,var' oldu. 'Vücuduma 100 oranında tifo mikrobunun girdiğini, ama vücudumun 200 oranında antikor üreterek mikropları etkisiz bıraktığını' söyledi. En büyük değişikliklerden biri de

sanırım on yaşında başladığım ve on yıldır içtiğim sigarayı bırakmak oldu. Reiki ile geçiremediğim ağrım olmadı şu ana kadar. Uygulama yaptığım insanlarda da çok güzel sonuçlarla karşılaştım. Reiki'yi seviyorum, ne diyeyim. Tüm bunlardan sonra kim sevmez ki!"

İrem (Öğrenci-22 yaşında)

"Reiki'ye başlamam, epey bir zaman evvel, kalça kırığı olan yengemin ameliyattan sonra tekrar yürümesi için uğraşıldığı bir zamanda, bu güzel isimden yarar umulduğunu duymamla başladı. Fakat bunu uygulamaya başlamam, ancak 6 Ocak 2002'de mümkün oldu. Güzel kardeşim Nurdan'ın inisiyesiyle, bu enerjiyi aktif hale getirmeye başladım.

İlk netice, uyku uyumamla birlikte başladı. Uyku ilaçlarımı çok şükür hemen bıraktım.

Büyük bir aşamaydı benim için, zira senelerdir ve özellikle son iki aydır, ağır bir uyku ilacı almaya başlamıştım. Daha sonra, yıllık check-up için doktoruma gittiğimde, kolesterol vs, ölçümlerimin, senelerdir ilk olarak normale indiğini görünce çok sevindik ve şaşırдық! Sırtımdaki kireçlenme ağrıları adeta yok oldu. Her iki omzumdaki 'adesiv kapsulit' hastalığının verdiği ve hastanede günlerce geçirmek için uğraşılan korkunç ağrılar tamamen geçti.

En önemlisi, masadaki radyo elimin temasıyla çalışmaya başladı. Eşim buna inanmakta çok güçlük çekti, ama radyo hâlâ çalışıyor!

Artık daha pozitif bir düşünce ve enerji ile günlük işlerimi yapıyor, kendimi rahat ve hafif hissediyorum.

Toplulukta dikkat çekme, pozitif hava yaratma oranım arttı. Beynimin de parlaklaştığını hissediyorum. Okuduklarımı daha çabuk ve iyi anlıyorum.

Reiki benim için, vazgeçilmez bir hayat arkadaşı ve tarzı oldu. Her gece uyguluyor ve rahatlıyorum. Buna ömrüm yettiğince devam edeceğim. Bu; eskimiş ve köhne bünyemden ne kadar yararlanabileceğimi gösterecek (71 yaşındayım).

Meditasyonlara iştirak etmeye başladım. Beynimi tamamen boşaltıp rahatlamaya gayret ediyorum. Bunların faydasını görüyorum.

14 Mart 2002 akşamı, iki bacağımdan birden tutuldu. Sıcak bir duştan sonra üç saat süren Reiki uyguladım. Bacaklarım hemen açıldı.

21 Nisan 2002'de, sevgili hocamdan 2. aşamayı aldım. Artık formüllerle daha aktif bir enerji yoğunluğu ile tedavi uyguluyorum.

Allahıma olan sonsuz inancıma Reiki'yi ilave ederek, yıkılmaz bir enerji gücüne eriştiğimi gözlemliyorum. Bana bu gücü veren sevgili Tanrıma, genç, güzel ve sevgi dolu hocalarıma minnetlerimi bildirmeyi bir borç sayıyorum.

Sonsuz teşekkür ve sevgilerimle bütün evreni kucaklıyorum."

Ayhan ŞEKEROĞLU

"Arkadaşımın arabası, olmayacak bir yerde bozulmuştu. Kontak çevriliyordu, araba çalışıyordu, ama bir milim gitmeden duruyordu. Eve arabasız dönmemiz çok zordu, hem uzaktı, hem de elimizde çok eşya vardı. Hemen servisi çağırdık." Tamirci, tam iki buçuk saat boyunca arabada ne problem olduğunu çözmeye çalıştı; taktı, söktü, ölçtü, biçti, ama anlayamadı. En sonunda sinirlendi ve arabada herhangi bir bozukluk olmadığını; fakat her nedense çalışmadığını söyledi: "Hiç umut etmeyin, çalışması imkansız bu arabanın. Yarın çekici çağırıp çektirirsiniz" dedi ve arabaya ters ters bakıp kızgın halde gitti. Biz, üç arkadaşımın kararmış havaya bakakaldık. Defalarca denedik, yine çalışmadı. En sonunda eşyaları yüklenip gitmeye karar vermiştik ki, Reiki yapmak geldi aklıma. Böyle durumlarda yardımcı olduğunu duymuştum; ama hiç denememiştim. Sıkışmış anahtarlara, açılmayan kavanozlara, bozulan arabalara iyi geldiği söyleniyordu Reiki'nin... Birden bir cesaret geldi, olacağını hissettim. Arabaya sembollerimi çizdim ve Reiki vermeye başladım. Aynı zamanda, bu gece şoförün yanındaki koltukta oturduğumu ve eve doğru gittiğimizi düşündüm sürekli. 'Başka seçenek yok' dedim içimden: 'Birazdan eve bununla gideceğim.'

Arkadaşımınla anlaştık, kafamı salladığımda arabayı çalıştıracaktı. Bir süre sonra, ona işaret ettim

ve kontağı çevirir çevirmez, araba sanki hiç bozulmamış gibi çalışmaya başladı. Eve gelinceye kadar da hiç bozulmadı. Ben de arkadaşım gibi şok olmuştum, ama kendime ve Reiki'ye daha çok güvenmeye başladım o günden sonra..."

Burcu (Öğrenci)

"On iki yıldır, günde bir buçuk paket içtiğim sigarayı sonunda üç ay önce Reiki yardımıyla tamamen bıraktım. Hiçbir zaman sevmemiştim zaten. Tiryaki olmuştum, ama sevmemiştim. Daha önce de bırakabilirdim, hatta çeşitli defalar bıraktım, ama tekrar başladım. Çünkü ben sigara içmediğim zaman, başkalarının içtiği sigara beni hasta ediyordu. Lafın gelişi değil gerçekten hasta oluyordum, midem bulanıyordu ve sonunda daha fazla dayanamayarak ne varsa çıkartıyordum. Bu duruma dayanmak zor olduğundan tekrar başlıyordum. Düşünsenize, dolmuşa, taksiye biniyorum, şoför bir sigara yakıyor ve ben en yakın yerde iniyorum.

Başkaları, bunu bahane ettiğimi zannediyordu, ama böyle bahane mi olur? Psikolojik olabilir tabii, ama neyse ne, böyle bir durum vardı işte. Bu nedenle hamileliğim süresince bulantılarım hiç bitmemişti mesela, sokakta sigara içerek yürüyen insanların yüzünden bile neler çektim benî Hatta sigaraya başlamamın nedeni de buydu: Eşimle tanışmıştım, sigara içiyordu, bıraktıramadım, birlikte şehirlerarası yolculuklara çıkıyorduk; yanımda oturup sigara içerdi yolda; benim elimde poşetler, kesekağıtları, inene kadar yemyeşil bir surat...

Baktım böyle yaşanmayacak, kendimi zorlayarak sigaraya başladım ve sonunda alıştım tabii; on iki yıl boyunca da içtim. Sabahları ilk işim sigara yakmaktık gece de son işim. Hatta uyku tutturamadığımda, hemen yataktan kalkıp salona gidip bir veya birkaç sigara yakmak olağandı. Yemeklerden sonra sigara içmezsem çıldırabilirdim. Telefon çaldığı anda elim pakete giderdi. Beklemelerde, açık havada, gece gidilen yerlerde, bilgisayarın başına geçer geçmez, hatta neredeyse bisiklete binerken bile sigara çekerdi canım. Gece "Bu paket sabaha dayanmaz, yetmeyecek!" paniği yaşadınız mı hiç? Çöpte yarım içilmiş sigara izmariti aradınız mı? Ben, işte o kadar tiryakiydim. Geceleri bir pakete yakın içerdim. Gerçekten tiryakiydim yani. Öyle sabah kahvaltı etmeden sigara içmeyenleri, yemeklerden sonra içtikleri üç taneyle yetinenleri, altı-yedi saat içmeden dayanabilenleri asla anlayamaz, onları sigara tiryakisi olarak kabul etmezdim.

Dört ay önce, ikinci derece Reiki eğitimi alırken mental uygulama yapacaktık: Öğrendiklerimizin pratiği için. Reiki hocam olan Gülüm Omay bana: "Sana ne için uygulama yapalım!" diye sordu; öylesine "Sigarayı bırakmak için" dedim. Aklıma başka bir şey gelmemişti. Nasıl olsa bırakamayacağımdan, bıraksam da bulantılar yüzünden tekrar başlayacağımdan emindim. O gün orada bir kere yapıldı, sonra da ben kendi kendime üç kere uyguladım (hatta, bir kısmını kendime uzaktan gönderdim). Bunu dört ay önce yaptım. Önce canım eskisi kadar çok sigara çekmemeye başladı; içmekten rahatsız olarak içmeye başladım. Benim kişisel hiçbir başka çabam olmadı, üç gün boyunca, yirmişer dakika

Reiki uygulamaktan başka. Bir ay kadar sonra da artık sigara içmiyordum. Sonuc: Üç aydır tek bir nefes sigara içmedim. Sigara içmek bana, son derece anlamsız ve iğrenç geliyor. Bir daha başlamam imkansız, hatta aralarda keyif sigarası tütürme fikri de saçma ve abes. Eski bırakmalarında keyif sigaralarım olurdu ve bu nedenle sonunda tekrar başladım düzenli içmeye.

En önemlisi: Başkalarının sigarası artık beni kusturmuyor, midemi bulandırmıyor. Sadece rahatsız ediyor. Saçıma başıma sinince bir an önce banyo yapıp o kokudan kurtulmak istiyorum. Oturduğum masada çok içen varsa gözlerim yaşıyor o kadar. Elinde sigarayla dolaşanlara uzaylı gibi bakıyorum. Ne bulduklarını (benim de zamanında ne bulduğumu) anlayamıyorum. Bitti artık benim için: Kurtuldum. Bir de aldığım altı kiloyu versem, harika olacak. Sigarayı bıraktığımdan-beri, eskiden hiç yemediğim şeker-çikolata türü şeyler çekiyor canım ve tonlarca yiyorum. Ama şundan eminim: Altı değil, on altı kilo alacağımı da bilsem sigaraya tekrar başlamam. Kilo ve çikolata problemini de irade+Reiki yöntemiyle çözerim artık.

Sigarasız bir dünyada yaşamak ne kadar güzel olurdu. Şunu da ekleyeyim: Reiki yardımıyla çocukluğumdan ve ailemden gelen, tırnak yeme alışkanlığımdan da kurtuldum, dört aydır bir kere bile kemirmedim tırnaklarımı. Bu arada, sigara yüzünden aldığım altı kilo nedeniyle, bu sefer de kilo ve iştah problemim için Reiki ile çalışmaya başladım. İki buçuk kilosunu verdim. Üç gündür canım şekerli gıdalar çekmiyor artık.

Herkese sevgiler."

Yelda RASENFOS (Reiki Master/Aikido eğitmeni)

Reiki 1.Aşama eğitimini aldıktan bir buçuk ay sonraydı, arkadaşımı ziyarete gitmiştim, iki yaşındaki kızını ateşlenmiş olduğu için arkadaşım kızını bacaklarına yatırmış onu sallıyordu, minik Zeynep'in ise yüksek ateşten gözleri kapanmış, oldukça keyifsizdi ve bizlerle hiçbir şekilde ilgilenmiyordu.

Arkadaşımın yanına oturdum ve Zeynep'i seviyor gibi bir elimi göğsüne, diğerini ise alnına koydum, yaklaşık on beş dakika sonra, Zeynep önce bacakları ile hareket etmeye başladı; annesinin karnına tekmeçikler atmaya başladı, sonrasında elleri ile alnındaki elimi tuttu ve kaldırdı: Sanki artık istemiyordu ve gözlerini açarak, karnının acıktığını çorba yemek istediğini söyledi. Benim için kısacık bir zamanda yaşadığım bu deneyim, gözle görülebilir bir mucizeydi, özellikle elimi kaldırması çok etkileyiciydi.

Aslı Gamze KILIÇ (Avukat)

"iki sene önce ben, henüz birinci aşamada iken, materyalist arkadaşlarımdan biri ile Reiki üzerine konuşmalar yapıyorduk. Onu, Reiki ve evrensel enerji konusunda bilgilendirmeye çalışıyordum, fakat bir türlü inanmak istemiyordu. Sonunda, bir rahatsızlığı olduğunu ve bunu bulup bulamayacağını sordu. Ben de bir tarama yapıp bulabileceğimi iddia ettim. Taramayı yaptım ve ellerim çok yoğun bir şekilde dizlerinde kilitlendi. Ona, dizlerinde rahatsızlığı olup olmadığını

sordum: Aslında belinde bir sorun olduğunu ve bu sorun nedeniyle ayak ve dizlerinde ağrılar oluştuğunu söyledi. Ona göre problem belindeydi, ama ben belinden hiç şüphelenmemiştim. Çok inanmadığı halde, artık tartışma uzamasın diye 'Tamam inandım' diyerek beni geçiştirdi o akşam. Fakat bir ay sonra, ortak bir arkadaşımızdan aldığım habere göre, o akşam dizlerinde problem olduğunu söylediğim arkadaş, dizindeki bir kanser nedeniyle hastanede tedavi görüyordu. Sanırım bu olay, sadece arkadaşımın değil benim de inancımı ve Reiki'ye bağlılığımı arttırdı..."

Pelin TAYANÇ (Öğrenci)

"Reiki'yi birçok farklı alanda kullanıyorum. Bunlardan birinden söz etmek istiyorum. Vücudumuzun yüzde 70'inin sudan oluştuğunu ve suyun yaşam için vazgeçilmez olduğunu hepimiz biliyoruz. Yarı değerli taşlardan olan bir kuvars kristalin programlanmasında, niyet yanında ek olarak Reiki'den faydalanıyorum. Bu kristali, evdeki içme suyumuzun molekül yapısını kristalize edip, şifa vermesi amacıyla programladım. Böylece, içtiğimiz su sanki bir enerji deposu oldu. Örnek vermek gerekirse; annem çok enerjik hissediyor artık kendini. Yaptığı işlerden kolayca yorgun ve bitkin düşmüyor. Kendini çok sağlıklı hissediyor. Ben de bu su sayesinde, kendimi çok enerjik ve dinç hissediyorum. Kristale her gün yeniden Reiki sembollerini çizmeyi de unutmuyorum tabii. Böylece, Reiki sayesinde içtiğimiz suyun yapısına ve dolayısıyla sağlığımıza olumlu yönde etkide bulunmuş oluyorum. Sevgilerimle. "

Hakan SAYGUN

"Onu bulduğumda otların arasına atılmış vaziyette çürüyüp, doğduğu toprakta yok olmayı bekliyordu... Kaderine boyun eğmiş, rengi solmuş, yapraklarının bir bölümü ise çürümüştü. Onu elime aldığımda bütün bir yaz, yaz güneşini tüm bedeninde hissettiği ve hiç su verilmediği için kavrulduğunu anlamıştım. Su verilseydi ve bakılsaydı, buralarda ne işi vardı? Sonbaharı betimliyordu hava; ağaçların yeşili sarıya boyanmış, yavaş yavaş esen rüzgar, dallardan yaprakları düşürüp, sonbaharın güzelliğini insanlara hissettirmeye de başlamıştı. Evim diyebileceği, sığınacağı bir saksısı bile yoktu bu Yuka'nın. Köklerinde kalan birkaç toprak parçasıyla ölümü bekliyordu bedeni, sabırla. Ölümüne terk edilen yerden yanıma katarak onu, yeni bir eve, evimize doğru yola çıktım... Nedenini pek bilmiyorum, ancak Yuka'ları çok severim. Onların büyüyüp coşmasını çok severim. Değişik bir anlam verir, yaşantıma. Eve vardığımda eşimin "Ay, yine mi çiçek... Artık yeter, her taraf saksı doldu, koyacak yer bulamıyoruz!" serzenişiyle yüzümdeki tebessüm birbirine karıştı... "Onu ölüme mi terk etmeliydim... Onun da bizim gibi yaşamaya hakkı var... Merak etme, ben onu yüzüne bakılacak hale getiririm!" dedim...

Aynı serzenişe, evin dört ayaklı kuyruklu oğlu da katıldı- "Maouw, maw maau?" diye. "Yeni bir mama mı bu; yoksa sevgimi paylaşacağın ortak mı? Hani bilelim. Yenecekse yiyelim, ama sevgimi onunla paylaşamam bak, ona göre babacım!" anlamındaydı bu serzeniş...

"Yok oğlum Şanslı: Bu kardeşi yaşatacağız,

yaşatabilirsek... Hayata yeniden döndüreceğiz!" diyerek başını okşadım... O da suratıma ters ters bakarak, balkona çıktı; aşağıdaki sevgilisinin serenatlarını duyarak... Bir akşamüstünün geceye çalan kızılığında onu yaşamının geri kalan kısmını huzurla yaşayacak evine ulaştırıp, hayatı boyunca yaşayacağı, "evim" diyebileceği saksısının içine dikivermişim... Ve ilk can suyunu verirken: "Sevgili Yuka'm, yaşamalısın, huzurlu ol, huzurdasın artık" diyerek...

Ve onu Evren'in en güzel enerjisiyle tanıştırdım. Hocam'ın şu sözü kulağımdan hiç gitmiyordu: "Yeni bir çiçek diktiyseniz şayet, saksının iki yanından kök hizasında Reiki uygulayabilirsiniz." Yeni yerinde, Reiki vermeye, devam ettim uzun süre ve onu kendi sessizliğine bıraktım. Kısa zamanda bu Yuka, evimizin bir ferdi gibi oldu... Hemen her sabah yanına, uğrayıp kısa bir süre de olsa onunla konuşuyor ve Reiki uyguluyordum. Akşamları eve döndüğümde de, evin diğer fertleri ve çiçekleri gibi, onunla da konuşup yine uygulama yapıyordum: Bu solgun, ölmeye yüz tutmuş Yuka'nın, günden güne canlanması, yeniden sağından ve solundan pıtırıcık gibi sürgün vermesi çok hoşuma gidiyordu. Çok şükür ki ölmemişti, ölüme direnip, yaşama tüm kökleriyle tutunmuştu.

Bir sabah, Yuka'mın yanına gittiğimde, üzerinde davetsiz bir misafir gördüm: Bir örümcek, üzerinde yuvalanmaya çabalıyordu. Bir genç kız inceliğiyle, sanki gergefin üzerine çeyiz işler gibi işliyordu ağın. Ne yapacağımı düşünürken, bir başka örümcek daha sokulmaya çabalıyordu Yuka'ma ve bu örümceğe. 'Neyse

akşama kadar kalsınlar. Eşime söylersem, o örümceği mutlaka alır bahçeye atar, en iyisi akşama ne yapacağıma karar veririm' diye çıkıp işe gittim. Akşam döndüğümde ise bu iki örümceğin aynı ağ üzerinde birlikteliklerini gördüm. Ancak iyi gitmeyen bazı şeyler vardı sanırım: Ortalık harp yeri gibiydi; bir tanesi diğerini yaralamaya ve öldürmeye çalışıyordu sanki. Bir yerlerde okumuştum: Dişi örümcek, birlikte olduğu erkeği, çiftleştikten sonra kıskançlığından dolayı öldürüyordu. Ve acı son... Dişi döllendikten sonra, erkeğini öldürüp, yine ağlarla sarmalıyordu onu, son yolculuğuna uğurlayarak... O kadar kısa zaman içinde oluyordu ki bunlar, bir film izler gibi izliyordum önümde gelişen olayları. Şanslı da meraklı meraklı yanıma gelerek: "Ben azıcık şu çiçeğin şurasından ısırabilir miyim, patimle şu örümceği yakalayabilir miyim?" diye mırıl mırıl mırıldanıyordu. Onu çiçeğin yanından uzaklaştırdım. "Gel oğlum, bu çiçek yenmez; orada mamaların duruyor, Yuka'dan ne istiyorsun?" dedim. Bir pati darbesi vurdu elime: "Hadi git işine!" der gibiydi bu vuruşun şiddeti. Ben, dişi örümceği rahatsız etmeden, yine Yuka'ma Reiki vermeye devam ettim ve o çok sevdiği can suyundan biraz damlattım saksısının içine. Aradan ne kadar süre geçti bilmiyorum: Saksının yanına uğradığım zaman, gözlerim Yuka'nın üzerindeki ağda birkaç tane ufak karaltının yürümeye çabaladığını gördü. Yuka, örümcek ve örümceğin bebekleri: Hepsi değişik bir aile olmuştu birbirlerine. Yuka'm, şimdi ev sahipliği yapıyordu, koca bedeninde. Yaşama direnip ayakta kalabilmeyi becerebilmişti: Şimdi, yepyeni güzellikleri de betimliyordu... Sanki o

dişi örümcekle bir aile gibiydiler; çok güzel bir tablo çiziyorlardı... Belki de verdiğim Reiki'den, o dişi örümcek de nasibini almıştı, bilmiyorum. Bildiğim tek şey: "Bunları ne yapacağım?" sorusuna cevap aradığımdı. Nasıl uzaklaştıracaktım bu örümceği, o Yuka'nın üzerinden? Yaz sezonunun bitmesine az zaman kaldığından, kışlığa dönmek üzere evde bir hazırlık ve telaş vardı. Yeniden her şey toplanıyor, temizleniyor, yerlerine konuyordu. Bir akşam iş dönüşü, çiçeklerimin başına geldiğimde, Yuka'mın üzerinde hiçbir şey göremedim: Ağ yoktu, dişi örümcek ve yavruları yoktu... Hemen hanımı çağırdım odaya: "Bu Yuka'nın üzerinde bir ağ ve yuva vardı; ne oldu onlara?" dedim... Hanım kızgın bir şekilde: "Şanslı odaya girmiş, çiçeklerin arasına dalmış, gözüne kestirdiği birkaç tanesinin kenarından tatlarına bakmış; eh tabii Yuka'nın da!" diyerek, sözlerini sürdürmeye devam etti: "Ben de çiçekleri balkona çıkartıp üzerlerinde biriken tozları aldım, yıkadım bazılarını!" deyince... durumu anlamış oldum böylelikle...

Yuka'm, üzerine kabus gibi çöreklenen örümcek ağından kurtulmuştu kurtulmasına, ama aklım ve yüreğim, onun üzerinde yuvalanan o dişi örümcek ve bebeklerinde kalmıştı... Şimdi ana dişi örümcek, başka yuvalar örüyordur, başka çiçeklerin üzerinde ve yavrularını belki orada büyütecektir, belki de yepyeni ve gösterişli bir ağ örerek, yeni bir eş seçecektir yaşamına, onu da bilemem!

Yuka'm, aradan geçen aylar sonucu kocaman bir çiçek oldu: Dört bir yanından sürgünler verdi; odamın

en güzel ve en nadide köşesini süslüyor artık. Sevgiyle bakılan her şerde O'nu görüyoruz... O'nun enerjisini deneyimliyoruz ve deneyimlettiriyoruz tüm CAN'larda. Bu bir çiçek bile olsa da...

İçinizdeki sevgiyle...

Ertan YURTERİ (Gazeteci)

.. "Üç. ayı aşkın süre adet göremeyen ben, doktora giderek hal çaresi aramaya başladım. Doktorum her şeyin normal olduğunu, ancak tek çare olarak hormon kullanmam gerektiğini söyledi. Neyse ki doktorum da Reiki ile uğraşan bir bayan olduğu için, bana önce, Reiki yapmamı önerdi ve altı ay süre verdi. Altı ay boyunca, düzenli olarak ikinci aşama Reiki çalıştım. Bence sonuç mucizeydi. Başladığından beri düzeni olmayan adet periyotlarım 28-30 gün düzenine girdi. İki senedir de düzen bozulmadı.

Bu arada Reiki çalışmasına devam ettiğimi de ifade etmeliyim. "

Dilek K.

"Reiki, yaklaşık beş senedir hayatımda. Bu eski şifa yöntemini kendime uygulamaya başladığımdan beri çok güzel sonuçlar aldım ve almaya da devam ediyorum. Kalıtımsal olarak sevgili annemden bana geçmiş olan ve belirli sürelerle azıp, hayatımı felç eden alerji sorunum veya regl dönemi ağrılarında büyük oranda düzelme oldu. Artık ağrı kesici kullanmıyorum. Fiziksel hastalıkların dışında, bende, fobi halini alan mülakata girme korkum da artık gündemde değil ve daha bunun dışında saymakla bitmeyen şifa durumları yaşadım.

Hayatımı daha kaliteli yaşıyorum, daha duyarlı, daha sevgi doluyum. Hayatla bütünleşiyorum adeta."

Sezgi (Ekonomist)

"Önce küçük burun akıntılarını durdurabilmekle başladı: Küçük kanamalar çabucak durdu, kesiklerin acısı diniverdi hazımsızlıklar çözümlendi; sinüzit ağrıları, kırıklar, seğirmeler ile çalışıldı. Bağırsak problemleri, eklem ve omurga problemleri dengelendi. Tüm bu eğlenceli zamanlar geçerken, doktorumun tedirgin sesiyle aldığım, haber, yolumun dönüm noktasıydı: Rahim ağzı kanseri başlangıcı teşhisi.

Ameliyat oldum. On beş gün düzenli ilaç kullanımı ve rutin doktor muayenesi gerekiyordu. Ama tesadüf bu ya, bir hafta o ilaçlar alınamadı, ortada somut hiçbir neden yokken. Doktorumla bir türlü görüşemedik. 'Aman dikkat et: Akıntı ve hatta kanama olur. Canın da çok yanabilir!' dendi.

Devam eden günler boyunca, sürekli olarak Reiki yaptım: Zihinsel neden üzerinde olabilen her türlü kombinasyonla çalıştım. Ne kanama, ne ağrı, ne acı deneyimledim! ilaç kullanamadım, muayene olamadım. Çok uzun zaman sonra yapılan kontrollerde, böyle bir hastalığı ve operasyonu 'adeta hiç geçirmemişim' gibi bir bünyem olduğu söylendi bana!

Sol el bileğimde var olan ve ameliyat edildiği halde tekrarlayan kistin ameliyatsız geçtiği; kayan omurlarımın ortopedik alet kullanmadan tekrar sağlıklı hale geldiği; çürümekte olan dişlerin kendi kendini

yenilediği gibi ufak tefek (!) gelişmeleri de burada analım!

Sonuç, 2000 yılında öğretmenim Gülüm Omay ile başlayan Reiki yolculuğum, her geçen gün daha derinleşerek ve haz vererek devam ediyor.

Bu deneyimleri, oldukları biçimde yaşamamı sağlayan herkese, her şeye, sözün özü O'na, şükranlarımı sunuyorum.

Sevgimle,

Banu NİRÜN (Reikievi - 3. Aşama öğrencisi)

"Merhaba arkadaşlar,

Hani yaşamımız boyunca ara sıra bizi bir şeyler 'dürter', hani biz de işaretleri anlamayıp (ya da anlamazlıktan gelip) inatla, körü körüne, hep alıştığımız hayata devam eder, yine de taşlara takılır, çukurlara düşeriz ya... Asıl kötüsü, düştüğümüzde canımızın yandığıyla kalır, dönüp, o çukurun burada ne işi var; neden karşıma çıktı diye sorgulamak yerine, çukura lanetler yağdırır, iki adım sonra duvara çarparız ya...

Sonra da başlasın arabesk hayat, 'Batsın, bu dünya!' ☺☺☺ Neyse ki, son aşamaya (!) gelmeden tanıdım canım Sensei'm Gülüm'ü ☺

Oraya buraya çarpıp tökezlemekten yorulmuş; yüksek tansiyonum neredeyse hastalık boyutuna varmış; geceleri, garip bir kalp çarpıntısıyla uykudan uyanmaya başlamış; bir de aylardır düzelmeyen bir ses

kısıklığının verdiği gerginlik içindeyken, tüm bunları otuz yaş dönümüne bağlamak gibi de bir saçmalığa kapılmışım... (Otuz yaş bunalımı diye bir şey var mı, onu da bilmiyorum: Uydurmuşumdur belki de ☺)

Sesimdeki düzelmeyen kısıklık nedeniyle muayene . olduğumda, ses tellerimde bir kist olduğu ve mutlaka ameliyat olmam gerektiği söylendi bana... Doktor, bu hastalığın nedenlerini açıkladığında beni tarif ediyor sandım, çünkü neredeyse her davranışım buna davetiye çıkarmış.... Asıl önemlisi, benim de daha sonraları Reiki'yle birlikte farkına vardığım, duygu ve düşüncelerimi ifade etmiyor (edemiyor olmaktan daha kötü) olmak, bu yüzden de boğazıma oturan yumrukla yaşamayı neredeyse kabul etmiş olmak....

Ameliyat olduktan hemen sonra, daha yatağımdan bile kalkamamışken, yine "dürtüklendiğimi" hissettim. Ama bu kez biraz farklıydı: Ben, bana söylenenleri duyar gibiydim sanki, içimde, çok derinlerde başka biri vardı, ben onunla konuşuyormuşum gibi bir durumu ortadaki. Bu duyguya çok yabancı değildim, kendimle kaldığımda bunun keyfini çıkarırdım hep, ama bu farklıydı, çünkü farkındalık doluydu sanki. Kendimle sohbetimin hiç bitmeyeceğini, hayatın karmaşası içinde gerçek zannettiğimiz şeylere artık farklı bir gözle bakacağımı "bil"mişim birden bire! Anlatması gerçekten çok zor, ama o andan sonra, bazı şeyler gözümde değişmeye başladı; sanki etraftaki her şeyin farklı bir yüzü varmış da ben yeni görüyormuşum gibi...

Ameliyat sonrası ilk evden çıktığımda arkadaşşıma gittim ve orada, sohbet sırasında, Reiki lafı geçiverdi işte... O da ne ola ki diye düşünerek, internette arama yapmaya başladım (Yanlış yazanlar kendisini yalnız hissetmesin, ne yanışlar yaptım ben de ☺) : Karşıma binlerce sayfa çıkınca da biraz hayıflandım, çünkü bu kadar insanın bildiği, ilgilendiği bir öğretilerden haberim olmamıştı, o güne kadar. Araştırmaya devam ederken yahogroups altında, reikiturkey2000 mail grubunu buldum: Bilgi edinebileceğimi umarak üye olmak istedim; gelen cevapta, üyelik işlemleri bittikten sonra, gruba kendimi tanıtan bir yazı yazmam istenmişti. O yazıyı yazdıktan birkaç gün sonra, mezunu olduğum üniversitenin mezunlar derneğindeki bir hafta sonu buluşmasında birkaç arkadaşım "Hayırdır, sen de mi?" deyince, yalnız olmadığımı anladım.

Önce, aldığım eğitim gereği, 'teknik kafalı' biri olduğumdan, bu sistemin nasıl işlediğini anlamaya çabaladım; bu arada, arkadaşlarımla da epeyce yordum sorularıyla herhalde! Birkaç gün sonra, doğum günümde, Gülüm'ün öğrencisi olan bir arkadaşım, çok sevdiğim bir abim, bana Gülüm'ün kendi yazdığı kitabı armağan etti. Onu, bir çırpıda yaladım yuttum. Sonra da bu işin bu kadar mekanik bir işleyişe sahip olmak zorunda olmadığını anlayıverdim ve Gülüm'e bir mesaj göndererek eğitime katılmak istediğimi söyledim...

Tüm bunlar, tamı tamına üç yıl önce oldu: Kasım 2001'de 1. aşama, Ocak 2002'de 2. aşama. Mart 2002'de Çakra-Aura, Mart 2003'te 3. aşama, Işık Köprüsü, Yarı

Değerli Taşlar Eğitimleri... Tabii hangi YOL'lardan geçtiğim, hayatıma nasıl kapıların açıldığını anlatmak çok uzun sürer, hepimiz benzer deneyimler yaşıyoruz... En önemlisi de, canım Gülüm'ün hep destekleyici, motive edici olması... Yaşanacak deneyimlere en ufak bir müdahalede bile bulunmadan, yaşadıklarımıza farklı bir açıdan bakmayı öğretiyor olması... (Bunları öylesine arkadaşça bir halde öğretiyor ki, öğrettiğinin bile farkına varmadan öğreniyorsunuz ☺)

Tabii ameliyat sonrası iyice kısılan sesimin (doktorların sözünü dinlemeyip, ameliyattan iki gün sonra arkadaşıma kahve falı bakıcam diye tutturup, konuşmakta inat ettiğimi düşünürseniz, iyileşememe nedenlerimi de anlarsınız ☺) birinci aşama eğitimini aldıktan sonra nasıl düzeldiğini, kısa süre sonra tansiyon problemimin kalmadığını söylemeye gerek yok sanırım!

Ama en güzeli, birinci aşamadan bir ay kadar sonra Gülüm'e gidip, eşimdeki ve evimdeki değişiklikleri anlatmam olmuştu... Önceden problem haline gelen şeyler, artık sorun yaratmamaya başlamıştı. 'Eşime Reiki yapmam iyi oluyor!' diye komik bir düşünceye kapılmıştım ☺ Gülüm de gülmüştü tabii ve 'Etrafında değişen bir şey yok, sen değişiyorsun!' demişti... Hatırladıkça benim de yüzümde güller açıyor ☺ Canım hocam, iyi ki varsın yaaaa....

Üç yıldır, YOL'un tadını çıkarmaya çalışıyorum ve her adımından büyük keyif alıyorum. Daha çokook çok başlarda olduğumu, yürünecek çokook uzun bir mesafe

olduğunu biliyorum... Ama bu YOL'culuğa başlamanın, hatta başlamaya karar vermenin bile çok büyük bir adım olduğunun farkındayım!

Tuba (Mühendis)

"Reiki için ilk inisiyasyonumda, yıllardır kaybettiğim bir şeyi bulmuş gibi içimi bir mutluluk ve şükran duygusu kapladı. Sanki çok eski dostlarımla yeniden buluşmuş, tamamlanmışım. Hayatım üzerindeki etkilerini görmek çok heyecan verici. Bazen durup dururken yanınızdaki birine dokunmak istiyorsunuz, o zaman anlıyorum ki ellerimden gelen enerji akmak için orada bir yol buluyor. Bebeği olanlar bilir, hani bebeğinizin acıktığını düşününce göğsünüzden süt gelir, onun gibi bir şey. İlişkilerimde, alıp / verme konusunda biraz utangaç bir kişiliğe sahibim, ama Reiki verdikten sonra tüm çevremi kaplayan bir huzur hissediyorum."

G.T.

Hayata direnmek yerine "O" olmayı ve akmayı kabul ettiğim tüm zamanlarda olduğu gibi, Reiki'yle de doğru zamanda ve doğru rehber kanalıyla tanıştım.

İlk inisiyasyondan itibaren enerjinin sıcaklığını, sevecenliğini, coşkusu hissettim. Yöntem ise heyecan vericiydi: Sonsuz bir kaynakla temas kurmak için bu derece sade bir yol. Reiki için her kanal oluşumda aynı heyecanı ve minnettarlığı yaşıyorum. O gün Reiki'den bir armağan daha aldım. Ömrümün hatırladığım kısmında ellerim hep soğuktan ve bundan sıklıkla

rahatsızlık duyardım. İnisiyasyon anında avuçlarıma oturan birer parça ateşle ellerim ısındı. "Sıcak ellerinle beni ütüler misin?" şeklindeki şifa talepleri karşısında gülümserken eski günleri hatırlıyorum.

İlk aşama boyunca kendime düzenli uygulama yaptım ve halen yapıyorum. Bu uygulamaların en çok sevdiğim yanı o sürenin tamamıyla bana ait olması. Günlük hayatın kaygıları, sıkıntıları, sorunları olmaksızın kendi varlığım için ayırdığım, evrenin beni ne kadar çok sevdiğini ve şifanın koşulsuzluğunu, sonsuzluğunu hissettiğim süre...

Yirmi bir günlük adaptasyon sürecinden itibaren genel durumumda kayda değer bir iyileşme gerçekleşti. Kronik sağlık sorunlarında ise zamana yayılan bir iyileşme deneyimledim. Reiki'den önce her kış ağır ve uzun süren solunum yolu rahatsızlıkları yaşıyordum, ilk inisiyasyonumdan beri bu konuda hiçbir sorunum olmadı. Kesik, yanık, doku zedelenmesi gibi hallerde iyileşme süresi oldukça kısaldı. Yine birtakım sağlık sorunlarının spesifik çalışma yapılmaksızın, kendiliğinden ortadan kalktığını deneyimledim. Farklı insanlarla, farklı varlıklarla ve farklı durumlarda çalışmanın, mümkün olduğunca çok pratik yapmanın faydasına da inanıyorum. Bu süreçte şifanın özüne ve işleyişine dair bilgi edinirken aynı zamanda insanları ve diğer varlıkları bedensel-duygusal-zihinsel bütünlüklerini parçalamadan tanıma ve anlama yolunda mesafe kaydetmeye başladığımı ve bu şekilde gelişim gösterdiğimi fark ettim. Hemen ardından da şifanın, şifacının ve şifalananın bir olduğunu.

ikinci aşama eğitimini aldıktan sonra bu konudaki farkındalık eşiğinin yükselmeye devam ettiğini deneyimledim. içimde ve dışımda pek çok çözülme yaşadım. Reiki fobilerime, korkularıma ve kaygılarıma, öncelik verdi. Bunların bir kısmı zamana yayılan, yumuşak bir şifa süreci ile temizlendi. Hayatımda yer tutan negatif parçalar çözülüp dağılmaya başladıkça, kendimi tanımak, köklerimi ve., bağlarımı keşfetmek için daha fazla zamana ve azme sahip olduğumu fark ettim. Değişme gücümü kabullendim. Bir yandan değişmek için çalışırken, çabamın sadece iç dünyamı, duygularımı ve düşüncelerimi değil, ilişkilerimi ve çevremi de değiştirdiğini gözlemledim.

Reiki'nin bütünü tanımada ve yaşamada etkin ve güvenli bir yol olduğunu düşünüyorum. Kanal olunan enerji, kullanılan semboller, "bütünün hayrına" kavramı... hepsi bir olduğumuzu, bütün olduğumuzu görmek ve kabullenmek için araçlar.

Bu yola güvenli bir adımla başlamamı sağlayan, daha da önemlisi her adımında, ilgisini ve yardımını göstermede daima cömert davranan sevgili rehberime teşekkür etmekten zevk duyarım.

Pınar ŞENSILAY

Reiki - Evrensel Yaşam Enerjisi

Reiki Eğitim Seminerleri için

Gülüm OMay / O 532 264 02 20

gulumomay@yahoo.com

www.gulumomay.com

靈氣

Evrensel
Yaşam Enerjisi
reiki

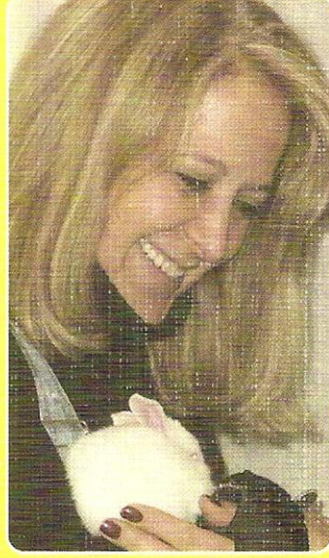
Gülüm Omay

"Merhaba,
Ben bir yazar
değilim. Yalnızca,
1995 yılında
tanıştığım ve o
günden beri
birlikte yaşadığım

"Reiki Evrensel Yaşam Enerjisi" hakkında aralıksız olarak yaptığım çalışma ve araştırmaları bu kitabın ulaştığı herkese aktarmak istedim. Amacım yazarlar arasında anılmak değil, sadece ve sadece bilgi ve deneyimlerimi paylaşmak...

Son yıllarda, enerji ile yapılan çalışmalara artan ilgiye sevinirken, amacı yön değiştiren uygulamaları da üzülerek izliyorum. Bu gözlemlerim, doğru bilgiyi paylaşmak adına, beni böyle bir el kitabı hazırlamaya itti.

Olası hatalarımı affedip, aktarmaya çalıştığım bilgilerden yararlanabilirsiniz, karmaşık ve acılı günler yaşayan dünyamızda yararlı bir şeyler yapmış olmanın sevincini hissedeceğim. Bu kitap herhangi bir şekilde elinize ulaşmış ise artık sizin de Reiki ile bir bağınızın oluştuğunu umuyorum."



ISBN : 97592968 - 4 - 5



9 759296 845000



r e i k i e v i y a y ı n l a r ı