



ARAŐTIRMA SERİSİ No.6

Reiki



REİKİ'NİN ÖZÜ

Reiki, on dokuzuncu yüzyılda Japonya'da yaşamış olan Dr. Mikao Usui tarafından geliştirilmiş, basit ama bir o kadar da derin, doğal bir beden ve zihin iyileştirme yöntemidir. Çince, Ret "evrensel", ki ya da chi ise "Yaşam Gücü Enerjisi" anlamına gelir. Pek çok insan aynı zamanda Reiki'yi, kişisel ve ruhsal gelişim yönünden, izlenmesi gereken bir yol olarak görür.

Çok sayıda insan chi'yi göremese de, modern fizik bize enerjinin, maddenin en küçük bileşenlerinin dışında da her yerde var olduğunu söyler, soluduğumuz havada, yemeğimizde ve suyumuzda, hatta güneş ışığında. Cansız nesnelere bile, düşük ya da ağır frekanslı bir enerjiye sahiptirler.

Tüm Yaşamın Temeli

Tüm yaşamın temeli olan Yaşam Gücü Enerjisi, yaşayan tüm varlıkların doğum, yaşam ve ölüm döngüsünü destekleyen, besleyen ve ayakta tutan, güzelce hazırlanmış, kozmik bir çorbaya benzer. Dua, meditasyon ya da Reiki sayesinde, bu enerjiyle temasa geçtiğimizde, kendimizi giderek daha az ayrıksı ve kendi içimizde ve tüm evrenle birlikte bir bütün olarak hissederiz. Bir birlik duygusu yaşar ve her şeyin arasındaki büyük uyumun içindeki yerimizi ve rolümüzü daha iyi anlarız; aynı zamanda, kuşku ve özür olmaksızın, şeylerin içinde yerleştiği bütünlüklü bir şema içinde bizi biz yapan tüm becerilerimiz konusunda kendimizi desteklenmiş, güvende, açık ve kendimizden emin hissederiz. Bu tinsel ve kişisel deneyimlerin Reiki'nin Özü olduğunu ve Reiki'nin kullanımı ve paylaşımındaki fiziksel ve zihinsel yöntemleri oluşturan Form'a karşılık geldiğini söyleyebiliriz.

Budizm ve farklı Uzakdoğu felsefelerine ait tinsel gelenekler sayesinde, Yaşam Gücü Enerjisi'nin, iki temel türü olduğunu görüyoruz: içsel ve Dışsal, iç Yaşam Gücü Enerjisi, her yaşayan canlının bedeninde ve zihninde bulunan, güç algılanan enerjidir. Dış Yaşam Gücü Enerjisi, bitkilerin, çiçeklerin, ağaçların, kayaların, madenlerin ve kristallerin içinde bulunur ve çoğunlukla bu enerjiden, kristal tedavisi, çiçek esansları, benzeri tedavi yöntemleri ya da bitkisel ilaçlar gibi, iyileştirici amaçlarla yararlanır. Kırılık alanında yapılan bir yürüyüşün bile sakinleştirici ve iyileştirici etkisi olabilir, çünkü buraları öylesine büyük oranda, saf Dış Yaşam Gücü Enerjisi'yle doludur ki, iç enerjimizi harekete geçirir. Bu doğal enerjinin, bedenimiz ve zihnimiz üzerinde de benzer bir etkisi bulunur. Öte yandan, bu doğal enerjilerin sınırlı olduğu kentleşmiş alanlarda ya da gerilimin yüksek olduğu çevrelerde çok fazla zaman harcarsak, sağlığımız kötü yönde etkilenebilir, özellikle de bu durumları zihinsel olarak aşmayı ya da kurtulmayı başaramazsak.



İç Yaşam Gücü Enerjisi, insan bedeninin içindeki ince yollar ve meridyenler boyunca ilerler. Bu yollar, stres gibi nedenlerden tıkanır ya da dengeleri bozulursa, hastalıklar ortaya çıkabilir. Tamamlayıcı tedavilerin büyük çoğunluğu, insan sağlığını ve mutluluğunu artırmak için, beden ve zihin dengesini yeniden kurup, iç enerjisini temizlemeye çalışır. Reiki'nin de, bir iyileştirme yöntemi olarak yararı budur.

Evrende, iç ve Dış Yaşam Gücü enerjilerinin türlü düzeyleri vardır. Reiki bir bakıma, Dış Yaşam Gücü Enerjisi'nin en saf biçimi olarak görülebilir ve iç Enerji Sistemimizi yeniden dengeleyip temizleyerek ve yenileyerek, sağlığımızı ve mutluluğumuzu olumlu yönde etkileyebilir. Reiki, tıkanmış, durgun ya da dengesiz bir iç Yaşam Gücü Enerjisi'yle temasa geçtiğinde, doğal yollardan ve fazla çaba harcamadan, enerjyi çözüp dönüştürür ve kalitesini bedenimizin, zihnimizin ve çevremizin izin verdiği ölçüde, en sağlıklı düzeye getirir.

Bilinçli Enerji

İç ve Dış Yaşam Gücü enerjileri, uyum içinde, aynı saflık düzeyinde ve aynı dalga boyunda ya da frekansta olduklarında, birbirlerine çok benzer enerjilerdir. Tek fark, iç Yaşam Gücü Enerjisi'nde bilinç ya da zekâ olması ve ondan ayrı yaşayamamasıdır.

Bilinçle, iç Yaşam Gücü Enerjisi arasındaki yakın ilişki nedeniyle, ağaçlara, kristallere, Dünya'ya ya da başka Dış Yaşam Gücü Enerjisi kaynaklarına duyduğumuz yakınlık ya da arkadaşlık duygusunun, kişisel bir karaktere ya da zekâyâ sahip olmalarından kaynaklandığına inanabiliriz. Oysa ağaçların, kristallerin ve Dünya'nın içindeki Dış Yaşam Gücü Enerjisi, bilince ya da zekâyâ sahip değildir. Öte yandan, bu durum onların öbürlerine oranla daha az özel ya da daha az kutsal "canlı" varlıklar olmalarına neden değildir.

İç enerjilerimiz ve zekâmız birbirlerinden ayrılamaz ve aralarında çok yakın, bağımlı bir ilişki vardır. Aslında, çoğu zaman fark etmesek de, düşüncelerimiz ve duygularımız, iç enerjilerimizi "yönetirler". Reiki sayesinde güçlenmiş, olumlu niteliklere sahip bir iç Yaşam Gücü Enerjimiz varsa, zekâmızı olumlu yönde geliştirebilir ve genellikle daha olumlu yaşam deneyimleri elde edip sorunlarımızla daha kolaylıkla başa çıkabiliriz. Aynı şekilde, zekâmızı sürekli olumlu yönde geliştirmeye çalışırsak (özgüven, nezaket ve bilgelik gibi), bu durum iç enerjilerimizin kalitesini artırıp zamanla sağlığımızı ve yaşamımızın farklı yönlerini olumlu açıdan etkileyecektir, iyi bir güdülenme ile, Reiki yaşam kalitemizi artırmaya, yaşamın her düzeyinde daha eksiksiz ve sağlıklı insanlar olmamıza ve doğal olarak çevremizdekilerin de bundan yararlanmasına yardımcı olabilir.

Bazı gelenekçi Batılı Reiki uygulayıcılarının, üçüncü büyük Reiki ustası olarak gördükleri Hawaii Takata, 1970'lerde, bir Havai gazetesinde yayınlanan makalesinde, bunu şöyle anlattı: "Çevremizi saran, kocaman bir alan var, evren. Sonsuz ve büyük bir enerji var. Bu da evrensel. Bunun temel kaynağı, ya-



ratan. Sınırsız bir güç. Bitkilerin büyümesini, kuşların uçmalarını sağlayan, bu enerji kaynağı. Bir insanın acılan ya da sorunları olduğunda, kendini onlardan uzaklaştırabilir. Bu bir dış kaynak, uyumu yeniden canlandırabilecek ya da diriltebilecek çok güçlü bir dalga boyu. Bu doğadır. Tanrı'dır. Gücü arayan çocuklarına o gücü sunandır."

Sadece Enerjiden Fazlası

Gerek dindar gerekse dindar olmayan çok sayıda Reiki uygulayıcısı, Reiki sayesinde ruhsal yaşamlarının yenilendiğini ya da yeniden doğduğunu fark ederler. Reiki'nin, insanların kendi tinselliklerini ya da gizli kişisel gelişim potansiyellerini fark etmelerini sağlayacak bir yeteneği vardır sanki.

Reiki'nin çok farklı yönleri vardır, yalnızca bir enerji değildir. Buradan da, Reiki'nin içinde bilgelik ve şefkat bulunduğu ya da Reiki'nin, özünde tam bilgelik ve şefkat olan, bir bilinç düzeyinin dışavurumu olduğu anlaşılıyor. Bilincin, iç Yaşam Gücü Enerjisi'ni yönettiğini bilirsek, Reiki'yi de, en açık, en gelişmiş, en geniş ve en saf bilincin, Evrensel iç Yaşam Gücü Enerjisi olarak görebiliriz. Derin kavrayış eksikliğimiz ve sınırlı farkındalığımız yüzünden, Reiki, şu an için bize bir dış enerjymiş gibi görünebilir.

Saf Karadan Esen Saf Rüzgâr

Birçok Budist metninde, Yaşam Gücü Enerjisi, "Hafif Bir Rüzgâr" olarak tanımlanır ve bu, çok sayıda insanın Reiki deneyimlerine uygun bir tanımdır. Bu yüzden Reiki'yi "Saf ve Hafif Bir Rüzgâr" ya da özel bir yerden gelen bir kutsanış, belki de "Saf Karadan Esen Saf Rüzgâr" olarak adlandırabiliriz. "Saf Kara", Budistlerin cenneti tanımıdır; zekânın aydınlanmasının dışavurumu.

Bizler sınırlı yaratıklar olarak, anlaşmazlıklarla dolu, kavramsal ikilemlerin olduğu bir dünyada yaşıyoruz; iyi ve kötü, aydınlık ve karanlık, iç ve dış, sahip olmak ve olmamak, ben ve öteki. Reiki'nin özü, iç ve dış dünyanın ikileminin sınırlarını aşarak, ben ve öteki arasında kimlik sınırlamaları ya da engeller olmayan, dengeli bir dayanışmanın, bir birliğin ve bir bütünlüğün ötesine ulaşır. Sonuç olarak Reiki, ne açıklanabilir ne de tanımlanabilir, yalnızca deneysel, sınırsız, sevgi dolu bir sevecenlik, bir bilgelik, bir güzellik ve kusursuzluktur.

Farkına Varan

Pek çok tinsel gelenek "Tam Aydınlanma" düşüncesini kabul eder. İşin aslı, "Buddha" sözcüğü "Aydınlanmış Olan" anlamındadır. Aydınlanmış bir zekâ her şeyi bilir; her mekâna ve her zamana yayılır ve olayların gerçek yüzünü doğrudan ve eşanlı olarak görür. En büyük huzurun, mutluluğun, sevginin, şefkatin ve bilgeliğin bir bileşimi gibidir.



Buddha'nın esas amacı, acı çekmeye engel olmak ya da acıyı hafifletmek ve tüm yaşayan varlıkları bilinçlendirerek onları bir bütünlüğe erdirmektir, eğer istedikleri buysa tabii. Başka dinlerden çok sayıda inanan da, kendi Tanrı anlayışları ya da deneyimlerine dayanarak, aynı düşüncelere katılırlar. Öyleyse, bir iyileştirme yöntemi olarak Reiki, sevgi dolu bir sevecenliğin ifadesi ya da dışavurumdur: Bir kutsama biçimi, güçlendirme, gerçek doğamıza en yakın ve yüreğimizdeki en iyi niyetlere sahip başka bir kaynağa bağlanma yoludur.

Reiki'yi gelenekçi tarzda tanımlamak zordur ve değerini tam olarak veremez. Reiki deneyimini yaşadığımızda, dış bir kaynaktan geldiğini sanırız. Dış bir yaratandan mı kaynaklandığına, yoksa kendi yüce doğamızın, en büyük potansiyelimizin bir yansıması mı olduğuna inanmamız önemli değildir. Reiki'nin bağlı olduğu hiçbir inanç sistemi ya da dogma yoktur. Dünyanın hemen hemen her ülkesinde öğretilip uygulanmaktadır. Huzur veren, iyileştirici anlayışı, dini, kültürel ve politik sınırların ötesine uzanır. Reiki deneysel, son derece kişisel ve tam anlamıyla evrensel bir olgudur.

Bir Yol Ama Tek Yol Değil

Reiki, her türlü yaşam biçimine bedensel, zihinsel, duygusal ve ruhsal uyum »ağlar. Reiki bizi, tüm yaşayan varlıklarla paylaştığımız sınırsız potansiyelimize yaklaştırıp kendimize özgü niteliklerimizi, yeteneklerimizi ve tutkularımızı geliştirmemize yardım eder, bizlere birer birey olarak, tüm gereksinim duyduklarımızı verir. Reiki'nin ne olduğu ya da neye yaradığıyla ilgili herhangi bir açıklama, yüzeysel sınırlardan başka bir işe yaramaz.

Reiki'nin gerçek özü, tüm kavramları, sözcükleri ve düşünceleri aşar. Öte yandan, Reiki'yi başkalarına öğretmek, iletmek ve paylaşmak için sözcüklere ve düşüncelere ya da "formlara" gereksinim duymayız. Dr. Usui'den beri, Reiki Ustaları tarafından öğretilen Geleneksel Form, bu anlamda, Reiki'nin özüne giden önemli bir geçittir. Reiki deneyimimizi tartışır ve paylaşırsak, anlamları konusunda açıklığa kavuşur, kazandığımız iç görüleri kendi benliğimizde hazmeder ve kendi benliğimize katar, ilerler ve gündelik yaşamlarımızı zenginleştiririz. Bu nedenle, yüreğimizi ve belleğimizi açıp dersimizi çalışabilmemiz için, kavramsal düşünceler ve ortak bir dil gibi formlara ihtiyacımız vardır.

Bazı insanlara göre, Reiki yalnızca yararlı bir iyileştirme yöntemidir. Bazılarına göreyse, tinsel yollarının bir tamamlayıcısı ya da ruhsal ve kişisel gelişimlerinde izlenmesi gereken,

kendine özgü bir yoldur. Aslında, dünyaya bakış açımıza göre, her birimizin Reiki hakkında farklı bir görüşü ve deneyimi vardır. Oysa hepimizin temel olarak tek istediği, mutlu olmak ve Reiki'den yararlanmaktır, öyleyse bu anlamda hepimiz hemfikiriz.



Hepimizin içinde, kendimizi ve başkalarını iyileştirebilme yeteneği bulunur. Bazılarımız Reiki'siz, yalnızca dua ederek ya da meditasyon yaparak da bu yeteneklerine kolayca ulaşır, iyileştirme yeteneğimizi geliştirmek ya da tinsel bir yolda ilerlemek için Reiki şart değildir, ama işimizi kolaylaştırır.



REİKİ'NİN ÖYKÜSÜ

Reiki'ye benzer iyileştirme yöntemlerinin, pek çok eski dini metinde adı geçer. Öte yandan, Reiki'nin kökenlerinin, kayıtlı tarihin çok gerisine dayandığından emin olabiliriz. Çok sayıda büyük, ortadan kalkmış kültürlerin tedavi yöntemleriyle ilgili bilgiler de yok olmuş ya da başka gelenekler tarafından yutulmuştur. Beden, zekâ ve ruh için, basit ve etkili bir iyileştirme yöntemine her gerek duyulduğunda, ortaya bir şekilde Reiki çıktı.

Reiki, Japonya'dan Batı'ya ilk geldiği günden beri, "Reiki'nin Öyküsü", Reiki ustalarının öğretim tekniklerinin bütünleyici ve vazgeçilmez bir parçası haline geldi. Hemen hemen her Reiki uygulayıcısına bu öykü anlatılır ve şimdiye dek doğruluğunu sorgulayan hiç kimse olmadı. Çok sayıda Batılı Reiki ustası, Hawayo Takata'ya dek kökenlerini araştırırlar. Hawayo Takata, Batı'da, dünyanın üçüncü büyük Reiki ustası olarak kabul edilir ve daha sonra da göreceğiniz gibi, Reiki'yi Japonya'nın dışına çıkaran kişidir. Bu geçiş dönemi sırasında, Reiki'nin özgün öyküsü, daha kabul edilebilir olması ve Batılılar tarafından daha kolayca anlaşılması için, kuşkusuz iyi niyetle, bazı değişikliklere uğradı.

Hawayo Takata ya da onun ustası Dr. Chujiro Hayashi'nin kattıkları Hıristiyanlıkla ilgili ifadeler olmasaydı, Reiki'nin öyküsü Batı'da ilk kez anlatıldığında, insanlara çok garip, hatta putperest bir öykümüş gibi gelebilirdi. Ayrıca savaştan yeni çıkmış olan Amerikalılar, o sıralarda Japon yanlısı olmadıkları için, Hıristiyanlıkla ilgisi olmayan bir Japon iyileştirme tekniğine pek sıcak bakmazlardı. Bunu yapmayı her kim ve hangi nedenden dolayı düşünmüşse, çok akıllıca ve cesurca alınmış bir karar olduğunu söylemek gerekir. Günün birinde, belki de uygun zamanı geldiğinde, gerçek öykünün herkesçe duyulacağını ve o zamana dek, uyarlanmış öykünün, Reiki'nin daha kolayca kabul edilmesine ve yayılmasına yardımcı olacağını düşünmüş olmalı. Reiki'nin esas amacını rahatlatmak ve yaşam kalitesini artırmak olarak görürsek, ne kadar fazla kişinin Reiki'den yararlanırsa, o kadar iyi olduğunu anlarız. Bu açıdan, gerçek öykünün uyarlanışının, amacına ulaşmış, akıllıca bir karar olduğunu söyleyebiliriz.

Batılı Reiki uygulayıcıları, köklerimiz ne olduğuyla açıkça yüzleşecek bir değişim yaşarlar. Son yıllarda, birkaç Reiki ustası, Reiki'nin daha kesin bir öyküsünü ortaya çıkarmaya çabaladılar. Araştırmaları henüz tamamlanmamış olsa da, çalışmalarının sonuçları yavaş yavaş ortaya çıkmaya başladı. Bu araştırmalar, Mikao Usui'nin hayatı boyunca yaşadığı olaylar ve Reiki'nin özgün şekliyle Japonya'da nasıl öğretildiğiyle ilgili, ilginç, daha eksiksiz ve daha açık biçimini karşımıza çıkartıyor.

Kitabın bu bölümünde, geleneksel Batılı öyküyle birlikte, son araştırmaların kısa bir yorumu da yer almaktadır. Her geçen gün, Mikao Usui ve "Japon Reiki'si" ile ilgili yeni bilgilerin gün ışığına çıktığını ve bunun bir süre daha devam edeceğini görüyoruz. Bu bilgilerden, hiç zaman kaybetmeden yararlanmak



için, İnternet'e başvurmamız gerekiyor. Burada, Reiki'nin farklı yönleriyle ilgili harika makaleler ve çok ilginç bilgiler bulabilirsiniz

Geleneksel Reiki'nin öyküsünün, Japonya'da kabul edilmemiş ya da doğrulanmamış olan yönleri bulunmaktadır. Yine de, bu geleneksel öykü, Reiki kültürümüzün ve mirasımızın en yararlı ve en önemli bölümünü oluşturmaktadır. Hiç kuşkusuz, bu öykünün farklı yorumları daha yıllarca anlatılacaktır. Aslında bu yorumu, özgün Japon öyküsüne çok yakındır ve bir konuşma sırasında ya da ilk Düzey Reiki sınıfında anlatıldığında, özel bir "enerji" yayar. Reiki'nin özüne yakın olduğu için, Reiki'nin uygulanışı ve anlaşılması açısından çok yararlı bilgiler içerir. Bu yüzden, Japonya'dan gelen yeni bilgilerin yanında, bu yorumun da zamana karşı koyacağım düşünüyorum.

Geleneksel Öykü

Bundan kısa süre öncesinde, adamın biri, "İsa nasıl iyileşti?" gibi çarpıcı bir soru sormuştu. İsa ile benzer bir tinsel gelişme yolunda ilerleyen insanlar da, tıpkı onun gibi iyileşebilirler miydi? Kısacası, İsa: "Sizler, yapmış olduğum her şeyi, hatta daha fazlasını da yapabilirsiniz," demekle doğru mu söylemişti? Bu araştırmanın özgün öyküsü, Reiki ilk öğretilmeye başlandığından bu yana, ustadan öğrenciye geçmiştir, insan doğası, iyileştirme ve bütünlükle ilgili çok sayıda ders içeren bu çağdaş söylemin kişisel kavrayışı sürekli teşvik edilmiştir ve bugün kullandığımız Reiki'nin başarıyla kullanılması ve uygulanması açısından, çok önemlidir.

Dr. Mikao Usui, 1864 yılında Japonya'da doğdu ve Hıristiyan misyonerler tarafından büyütüldü. Japon çocuklarının hemen hepsi, geleneksel Şintoizm ve Budizm eğitimi alırlarken, Mikao Usui, İncil'i ve İsa'nın öyküleriyle ilkelerini öğrendi. Okulu bitirip din eğitimini sürdürmeye karar verdikten sonra Usui ilahiyat profesörü oldu ve Hıristiyan Erkek Okulu'na müdür ve papaz olarak getirildi.

Bir sabah, kilisede ayini yönetirken, büyük sınıflarda okuyan çok sayıda öğrencisi ona inançları hakkında sorular yöneltti. Ona, İsa'nın gerçekleştirdiği mucizelere gerçekten inanıp inanmadığını sordular. Usui inandığını söyledi. Sonra, inancını kanıtlamak için, ondan bir mucize gerçekleştirmesini istediler! Usui söyleyecek söz bulamadı ve bu denli basit bir sorunun, inancını bu denli sarsmış olması onu şaşırttı. Bu olay onu öylesine etkilemişti ki, İsa'nın yaşamını ve örneğini dürüstçe öğretmeyi sürdüremeyeceğini anladı, istifa etmeye karar verdi ve yaşamının geri kalanını, inancını geliştirip böylesi iyileştirici mucizelerin nasıl gerçekleştirilebileceğini keşfetmeye adanmıştı. Ta yüreğinin derinlerinde, inancının gerçek olduğuna güveniyor ve iyileştirme yeteneğine kavuşup bunu başkalarına da aktarabileceğine inanıyordu. Bu çağrıya kulak vermezse ileride çok pişman olacağını biliyordu.



İsa'yı Aramak

Hıristiyanlık, Japonya'da pek yaygın değildi, bu yüzden Dr. Mikao Usui, Amerika'ya göç etti ve burada yıllarca, Hıristiyanlık hakkında yazılmış dini metinleri yakından inceledi. Sorularını, bilginler ve kilise birliği üyeleriyle birlikte araştırdı. Çoğu zaman, yanıtlar umutlarını ve cesaretini kırdı ve kimi zaman gerçeği bulamayacağını düşündü. Yine de iç kaynaklarını geliştirdi ve yanıt beklediği insanlardan çok, Tanrı ilişkilerine ve kendi doğal, sezgisel bilgeliğine inanmayı seçti. Araştırması süresince, birçok tesadüfle karşılaştı ve ilerlediği yolda işine yarayacak ipuçları ve işaretleri bulmak için kendisine rehberlik edildiğini -hatta bazen bir şeye doğru itildiğini- hissetti. Bu olaylar (aynı tinsel yolda ilerleyenlerle karşılaşma şansı ve bu kişilerin ona sonradan kazandırdıkları içgörü gibi) onu cesaretlendirip inancını pekiştirdi ve bir sonraki adımda nereye bakması gerektiğinin ona söyleneceğine ya da kendisinin bunu "bileceğine" inandı.

Dr. Usui yalnızca Hıristiyan dininden değil, aynı zamanda başka inançlara bağlı, ünlü ruhani eğitimcilerin ve gizemcilerin yazılarını ve öğretilerini de inceledi. Bu çalışmaların, inancını, tinsel yolda ilerleyişini ve iyileştirme yeteneğini kazanma arayışını tamamlayıp güçlendireceğini düşündü. Çoğunlukla İsa'nın ve havarilerininkilere çok benzer bulduğu, Buddha'nın öğretilerini ve çömezleriyle iyileştirme gücü hakkındaki tartışmalarını inceledi. Hıristiyanlık ile Budizm arasında benzerlikler keşfettikçe, içten içe, sorularına aradığı yanıtların aslında kendisine çok yakın olduğunu fark etti!

Amerika'da yedi yıl kaldıktan sonra, Dr. Usui, Budist sutraları, yani Buddha'nın yaşamı ve ilkeleriyle ilgili kayıtları daha yakından incelemek üzere Japonya'nın Kyoto kentine döndü. Usui, çok sayıda Budist merkezini ziyaret etti, ama Budist keşişleriyle, rahibelerinin de, tıpkı Hıristiyan misyonerler gibi, öğrencilerini öncelikle tinsel gelişim konusunda yöreklendirdiklerini; iyileştirici tedavi uygulamalarını bu gelişimi engelleyici bir yöntem olarak kabul ettiklerini gördü, insanların yaşamlarının bir döneminde mutlak karşılaşacakları, hastalık ya da yoksulluk gibi dış sorunları halletmek yerine, bu sorunların varlığına karşın insanların iç mutluluğa kavuşmalarına yardımcı olmayı hedeflemişlerdi, iyileştirme, geleneksel ve alternatif tıbbın eline bırakılmıştı.

Bir Buddha Bulmak

Dr. Usui, Japonya'da yaptığı yolculuklar ve çalışmalar sırasında, tinsel yolculuğunda kendisini çok derinden etkileyen bir Zen Budist başkeşişi ile tanıştı. Başkeşiş, onu yaşamak ve çalışmalarını sürdürmek üzere manastırına davet etti ve Dr. Usui uzun yıllar boyunca burada kaldı. Manastırdaki bu sakin, berrak ve huzur verici ortam ona Amerika'da yapmış olduğu çalışmalarını değerlendirme fırsatı verdi ve burada yaşadığı süre içinde, iyileştirme yeteneğini bulacağı tek yerin, yine kendi içinde olduğu inancı gitgide pekişti.



Başkeşiş, Dr. Usui için büyük bir esin kaynağıydı, gelişimi ve hedeflerine en iyi şekilde nasıl ulaşabileceği ile ilgili saatlerce tartışılar. Başkeşiş ile ilişkileri pekiştikçe, Dr. Usui, onun sınırsız bir bilgelik ve merhamet kaynağı olan, çok yüce, ama bir o kadar da alçakgönüllü bir insan olduğunu anladı. Başkeşiş, Dr. Usui'nin kendi benliğini bulma yolunda ilerlediği tinsel yolda, onun ruhani rehberliğini üstlendi. Dr. Usui'nin kendi iç tedavisi ya da kendi bilincinin açılması onun iyileştirme yetisine kavuşmasını sağlayacaktı.

Sutraları İncelemek

Dr. Usui, Japonca, Çince ve Sanskritçe (2000 yıl önce konuşulup öğretilen ve Buddha Shakyamuni'nin konuştuğu en eski ve en yüce tinsel dillerden biri) yazılmış kutsal Budist metinleri, yani sutraları inceleyip üzerlerinde düşündü. Eski Sanskrit metinlerinin içinde, onu dua ve meditasyon sayesinde, aradığı iyileştirme yöntemlerine götürecek simgeleri keşfetti, ilk başlarda, bu simgelerle ne yapması ya da onları birer iyileştirme aracı olarak, tam anlamıyla nasıl kullanması gerektiğini bilmiyordu.

Çalışmaları ilerledikçe, sutraların içinde göze çarpan, hatta kendisiyle "konuşmuş" gibi duran bölümler fark etti ve bu öğretiler üzerinde daha fazla yoğunlaşmış, her defasında daha derin bir anlamları olduğunu keşfetti. Düşüncelerini çoğunlukla başka keşişlerle ve başkeşişle paylaşarak kavrayış yetisini sürekli geliştirmeye çalıştı. Kendini bu denli adanması sayesinde, kendi bilincini açıp genişletmeyi başardı. Böylece zihnin doğasına dair bir içgörü kazandı ve onun yalnızca yaratıcı gücünü değil, aynı zamanda fiziksel, duygusal ve ruhsal hastalıkları iyileştirebilme yeteneğini de keşfetmeyi başardı. Başkalarının acılarının daha çok farkına vardı ve kazandığı bu derin duyarlılıkla çabalamasına farklı bir azim geldi.

Dağda İnziva

Dr. Usui, öğrenmesi gereken her şeyi öğrendiğinin farkındaydı ve aradığı yanıtların artık erişilebilir olduklarını biliyordu. Yaşam Gücü Enerjisi çok arı bir düzeyde olan, Kyoto yakınlarındaki, kutsal bir Budist dağında inzivaya çekildi. Burada, zihnindeki en son engellerden arınmak ve almaya hazır olabileceği her şeye kendini tam anlamıyla açabilmek için, üç hafta süreyle oruç tutup tefekküre daldı. Manastırdaki başkeşişe, yirmi bir gün içinde dönmezse, kendisinden arta kalanları gömmek için, dağa çıkmasını söyledi. Görevine o kadar odaklanmış ve başkalarına yardım etme arzusuyla o kadar dolmuştu ki, tüm sorularına bir yanıt bulmadan dönmeye hiç niyeti yoktu.

Dağa giden, on yedi millik yolu katederken, kendine bir derenin yakınlarında sessiz bir yer buldu. Bu inziva süresince yalnızca su içmeye kararlıydı. Önceki deneyimlerinden bunun düşüncelerini daha da berraklaştırıp güçlendireceğini biliyordu. Yanına yirmi bir taş aldı ve günlerin geçişini belirtmek için, her gün birini attı. Düşüncelerini, manastırda, başkeşişin rehberliğinde öğrendiği derslere yoğunlaştırdı. Konsantrasyonu öylesine güçlü ve sağlam, iç enerjileri öylesine açıktı ki, kendi iç ışığının ya da ince



zekâsının saflığını sürekli ortaya çıkarıp deneyimleyebiliyordu. Bu çok yüksek düzeydeki bilinç, tam anlamıyla arındığında, bir Buddha'nın her şeyi bilen zekâsına dönüşür ya da bir başka bakış açısından, Tanrı ya da İsa-bilinciyle bir bütünlük oluşturur.

Bir Son ve Bir Başlangıç

Bir sabah, Dr. Usui, yalnızca bir taşının kaldığını gördü, inzivadaki son günüydü. Günün ilk ışığına kadar, karanlığın içinde düşüncelere daldı ve karmaşık duygularla birlikte, hayatından kesitler yaşadı. Araştırmasının sona erdiğini, ya yaşamının bitmekte olduğunu ya da başkalarıyla paylaşacağı iyileştirme yeteneğinin kendisine verilmek üzere olduğunu biliyordu, inancı ve adaması tamamlanmıştı, yapabileceği her şeyi yapmış ve artık geri dönüşü olmayan bir noktaya ulaşmıştı.

Karanlığa bakarken, güneşin doğuşunu izlemeyi beklediği ufuk çizgisinde bir ışık gördü. Işık gittikçe daha parlaklaştı, sanki hızla üzerine doğru geliyor gibiydi. Hareket etmezse, ışığın ona vuracağını fark etti. Gevşemeye, açılmaya ve bu deneyimin onu götüreceği yere gitmeye kararlıydı. Dikkatini bir merkezde topladı ve bunun bir son ya da bir başlangıç olduğunu bilerek, olduğu yerde durdu. Işık alına çarptı ve kendinden geçti.

Açık Hafif Bilinç

Dr. Usui uyandığında, öğlen olmuştu. Tüm olanları anımsıyordu. Işık ona çarptıktan sonra, harika renklerin ve duyguların farkına varmış, sonra da müthiş bir ışık her yeri doldurmuştu; saf bilgelik, merhamet ve mutluluğun doğası. Bu ışığın içinde, her birinin içinde, Budist metinlerinde görmüş olduğu Sanskritçe simgeler olan büyük şeffaf kabarcıklar belirdi. Her birinin içindekini ezberledikçe, kabarcık uzaklaşıyor ve yerine bir başkası geliyordu. Dr. Usui'nin bedeni, konuşması ve zihni, Reiki enerjisi ve simgeleriyle güçlenmişti ve her simgenin anlamını tam olarak kavradı.

Bu bilgi bir anda ortaya çıkmıştı, sanki verici ile alıcı aynı yaratılışa sahipmiş gibi. Sanki geçici bir süre boyunca kendi iç gerçekliğini unutmuş gibiydi ve şimdi ta içindeki bu bilgiyi yeniden anımsıyor ya da içinin derinliklerinden geri çağırıyordu. Ona Reiki adını verdi ya da Evrensel Yaşam Gücü Enerjisi.

Dört Reiki Mucizesi

Tüm bu olanlar, Dr. Usui'yi derinden etkilemiş, ayrıcalıklı hissettirmiş ve çok heyecanlandırmıştı, hızla manastıra dönüp bu deneyimlerini, kendisine o kadar çok şey öğretmiş ve Reiki'yi keşfetmesi için o kadar yardımcı olmuş olan başkeşişle paylaşmak istiyordu.



Keşfini başkeşişe anlatmak için manastıra dönmek üzere acele ederken, Dr. Usui ayak parmağını bir taşa çarptı. Parmağı acı içinde kanamaya başladı, Dr. Usui hızla oturdu ve ayağını ellerinin arasına aldı. Yarası bir anda kapandı. Bu, Reiki'nin ilk iyileştirici mucizesiydi.

Geri dönüş yolunda, yol kenarındaki lokantalardan birinde durup kendine eksiksiz bir öğle yemeği ısmarladı. Onun uzun süredir oruç tuttuğunu fark eden aşçı, böylesi bir yemeğin ona dokunabileceğini öne sürerek, ilk başta siparişini hazırlamayı kabul etmedi. Ama Dr. Usui ısrar etti ve yemeği yedikten sonra rahatsızlanmadı. Bu ikinci Reiki mucizesiydi. Yemeği ona, iltihaplanmış dişi yüzünden çok acı çeken, aşçının torunu getirmişti. Dr. Usui, genç kıza, şişmiş bölgeye dokunmak istediğini söyledi ve bir anda ağrı dindi, şiş indi. Bu üçüncü iyileştirici mucizeydi. Dr. Usui sevinç içindeydi ve mutlu haberleri paylaşmak için, manastıra doğru yolculuğunu sürdürdü.

Manastıra varınca, keşişler, Dr. Usui'ye, başkeşişin eklem iltihabı ağrıları yüzünden, odasından çıkmadığını söylediler. Dr. Usui yıkanıp üzerine temiz giysiler giydi ve kendisini görmekten ve keşişlerini duymaktan büyük mutluluk duyan başkeşişi ziyaret etti. Başkeşiş, kendisinden, ağrılarını hemen hafifleten bir gösteri yapmasını istedi. Dr. Usui'in bu iyileştirme yeteneğini nasıl kullanabileceğini ve en çok kimlerin Reiki'ye gereksinim duyduğunu tartıştılar.

Dr. Usui, yoksullara ve evsizlere Reiki sunabileceği bir yer olan, Kyoto'nun gecekondulu mahallesinde yaşamaya karar verdi. Sonra, hazır olduklarında, onlara iş bulmak ve gençlerden bazılarını, keşişler tarafından eğitilip geçimlerini sağlamak üzere manastıra göndermek gibi yardımlarda bulunabilirdi. Başkeşiş, Dr. Usui'nin planlarını çok destekledi, ama ona şunu hatırlattı: "insanın bütünü iyileştirmen gerekir. Bedenin ya da zihnin geçici bir süreliğine iyileşmesi yeterli değildir; sürekli bir sağaltımın mümkün olabilmesi için insanların kendi iç benliklerinde uzun süreli, olumlu bir dönüşüm yaşamaları, bunu aramaları gerekir."

Değerli Bir Ders

Dr. Usui, uzun yıllar boyunca, Kyoto'nun en yoksul mahallelerinde, Reiki uygulayıp öğretti. Her yardım eli uzattığında, kendisiyle alay etseler de, çok sayıda insanın Reiki'den yararlandığını görüp vazgeçmedi. Ama bir süre sonra, ilk Reiki öğrencilerinden bazılarının, yeniden sokaklarda dilendiklerini fark etmeye başlayıp onlara bunu neden yaptıklarını sordu. Kendisine, çalışıp hayatlarını kazanmanın, dilenmekten çok daha zor olduğunu söylediler. Kendilerini geçindirmeyi başarmış olsalar da, durumlarını koruyacak ya da ilerletecek çabaya ya da arzuya sahip değildiler.

Bunun farkına varan Dr. Usui'nin umutları kırıldı. Misyonunu yarım bırakıp bu olanlar hakkında tefekküre dalmaya karar verdi. Keşişlerin, insanları ahlaki disiplin, kişisel gelişim ve ruhsal inançlar konusunda ne denli yüreklendirdiklerini düşündü ve dilencileri iyileştirirken kendisinin bunu yapamamış olduğunu fark



etti. Reiki'nin, onlara farklı bir hayat çeşidi olduğunu gösterdiği ve ilk başlarda onlara olumlu bedensel ve zihinsel değişimler kazandırdığı açıktı. Öte yanda, kökten değişiklik yapma arzuları yok denecek kadar azdı ve kendilerini geliştirecek ya da bedensel, zihinsel ve ruhsal olarak içinde buldukları bu sürekli kötüleşen durumu kavrayacak kadar güçlü bir gayeye sahip değillerdi.

Bu nedenle, dilencilerin kazandıkları erdem ve iyi davranışlarının ivmesi yavaşladı ve eski ve kökleşmiş alışkanlıklarına geri döndüler. Bu, tüm dilencilerin nasıl yaşamaları gerektiğiyle ilgili bir yargı değildi, çünkü herkesin kendi yaşamıyla ilgili kararlar almaya hakkı vardı ve sonuç olarak, ilk hastaların birçoğu, ellerinden geleni yapıp Reiki'nin de yardımıyla yaşamlarını sürekli olarak değiştirmeyi başarmışlardı. Bunun üzerine, Dr. Usui, Reiki'yi başkalarıyla paylaşmakla ilgili yaklaşımını yeniden gözden geçirdi ve uzun süre düşünüp tefekküre daldıktan sonra, Reiki uygulamasının gündelik bir parçası olan, Reiki'nin Beş İlkesi'ni ortaya çıkardı:

Yalnızca bugün için endişelenme.

Yalnızca bugün için öfkelenme.

Anne babana, öğretmenlerine ve büküklerine saygı göster.

Geçimini dürüst yollardan sağla.

Her canlıya minnet duy.

Bunlar, Batılı Reiki Ustaları tarafından öğretilen ve ilk olarak Japonya'nın Meiji İmparatoru'na (1868-1912) atfedilen, Japonca yorumuna çok benzer ilkelerdir. Bunlar, Dr. Usui'nin anıt yazılarında, Meiji İmparatoru'nun Beş İlkesi diye adlandırılmışlardır.

Karanlıkta Bir Fener

Dr. Usui, genel olarak, iç niteliklerini gerçekten geliştirip yaşam standartlarını yükseltmeyi amaçlayan insanlar araması gerektiğini anladı. Japonya'da gezerek, öğrenmeye ve yetişmeye hevesli, kendilerine daha iyi bir yaşam kurmak isteyen insanların yaşadıkları yerlere gidip Reiki öğretmeye karar verdi.

Yeni bir kasabaya vardığında, gündüz vakti eline yanan bir fener alıp geziyordu, insanlar onunla alay ediyor ve neden bir ışık taşıdığını soruyorlardı. Dikkatlerini çekmeyi başaran Usui, onlara şöyle diyordu: "Tek gördüğüm şey, karanlık; iç ışığınız hakkında daha çok şey öğrenmek istiyorsanız, bu akşamki konuşmamı ve gösterimi izlemeye gelmelisiniz." O konuşmada, Reiki'nin öyküsünü anlatıyor ve insanları tedavi ediyordu. Japonya'da o çok sayıda insan, Reiki'yi işte bu şekilde tanıdı.



Reiki Batı'ya Açılıyor

1920'lerin ortalarında, Dr. Usui, deniz kuvvetlerinde yedeksubay olan, kırk yedi yaşındaki Dr. Chujiro Hayashi ile tanıştı. Dr. Hayashi çalışma hayatının büyük bir bölümünü silahlı kuvvetlerde geçirdiği halde, tinsellik ve iyileştirme sanatıyla yakından ilgileniyordu. Dr. Hayashi, Dr. Usui'nin huzurlu ama bir o kadar da güçlü kişiliğinden, sonsuz bilgeliğinden ve içten gelen merhametinden çok etkilenmişti. Bir süre, Dr. Usui'nin öncülüğünde, Reiki deneyimini yaşayıp, uygulamaya geçtikten sonra, yaşamının geri kalanını, Reiki'yi uygulayıp öğreterek geçirmeye karar verdi.

Dr. Usui ile Dr. Hayashi'nin birlikte çalışarak, en iyi tedavi, on iki el duruşu, eğitimin farklı düzeyleri ve Reiki öğretme konularını kapsayan, çağdaş "Reiki'nin Form"u geliştirdikleri söylenir. Dr. Hayashi bize, miras ve armağan olarak, çok açık, güçlü ve basit bir iyileştirme yöntemi bırakmıştır ve bu yöntem sayesinde, Reiki'yi Dr. Usui'nin niyetinin özüne uygun ve doğru olarak sürdürebiliyoruz. Bu, Form ve Öz'ün bileşimi, bize Reiki'nin nasıl uygulanması ve öğretilmesi gerektiğini öğreten anlaşılır bir bilgidir, böylelikle Reiki'yi uygulayanlar, yüzyıllar sonra bile, Reiki'nin Özü'nü yıllar önce öğretildiği şekliyle yaşayıp, aynı Form'da uygulayabilecekler. Her geçen gün, daha çok sayıda insan Reiki'yle tanıştıkça, tüm dünya ondan yararlanabilecek; genel ve kişisel sorunlarına sürekli bir çözüm arayan insanlar daha derin ve açık bilinç ve anlayış düzeylerine sahip olacaklar; bu da ancak, Dr. Usui'nin amaçladığına en yakın olan Reiki Formu'nu koruyarak sağlanabilir.

Dr. Usui'nin ölümünün ardından, Dr. Hayashi'nin ikinci büyük Reiki ustası olduğu söylenir. Dr. Usui, Kyoto'da bir tapınağın yakınlarındaki bir mezarlığa gömülüdür ve mezar taşının üzerinde yaşamöyküsü yer alır (çevirisini bu bölümün sonunda bulacaksınız). Japon İmparatoru'nun, mezarını onurlandırdığı anlatılır.

Reiki İçin Yeni Bir Çağ

Dr. Hayashi, 1940 yılına dek, başka Reiki uygulayıcılarıyla birlikte, Tokyo'da çok başarılı bir Reiki kliniğini yönetti. O zamana dek, çok sayıda insana Reiki verdi ve tüm hastalarla ilgili kayıtları tuttu. 1930'ların sonlarına doğru, Dr. Hayashi, yaklaşmakta olan dünya savaşının, gerek kendisini, gerekse Reiki'nin geleceğini etkileyeceğini hissetti. Askeri deneyimlerinden yararlanılmak için, savaşa çağrılacağı kesindi.

Bir iyileştirici olarak sürdürdüğü yaşamında, başkalarına zarar veremeyeceğini ve olası bir savaşın, Reiki'nin Japonya'daki geleceğini belirsizleştireceğini anlayınca, Büyük Usta unvanını, çalışmalarını başka bir yerde sürdüreceği birine vermeyi seçti. Bu yüzden, Bayan Hawayo Takata'yı, üçüncü büyük Reiki ustası olarak seçti. Çok deneyimli ve saygıdeğer bir Reiki ustası olan Takata, çalışmalarını



Hawaii'de sürdürüyordu ve bildiğimiz kadarıyla, Japonya sınırları dışında Reiki almış olan tek insandı - Dr. Hayashi'nin ona olan inancını ve güvenini simgeleyen bir seçim.

Dr. Hayashi, ölmeden kısa süre önce, Dr. Usui'den ve kendi deneyimlerinden öğrendiklerini, Bayan Takata'ya öğretti. Öldüğü gün, yakın akrabalarını çağırıp onlarla vedalaştı ve her birine kişisel mesajlar bıraktı. Geleneksel Japon duruşuna geçti, meditasyon yaptı ve kısa bir süre dua etti. Sonra derin bir soluk alıp huzur içinde öldü. Dr. Hayashi de, tıpkı ustası Dr. Usui gibi, çok büyük bir insandı, ikisi birlikte, şimdiye dek bilinen en basit, en derin ve en kusursuz iyileştirme yönteminin yaratımında ve yayılmasında önemli bir rol oynamışlardı.

Bayan Takata'nın Öyküsü

Hawayo Takata, 1900 yılında Japon bir anne babanın Amerikalı kızları olarak, Hawaii'de doğmuştu. Yirmi dokuz yaşındayken kocasını kaybetti ve beş parasız iki küçük kızını büyütmek zorunda kaldı. Otuz beş yaşına geldiğinde, ciddi sağlık sorunları baş gösterdi ve birkaç akrabasının ölümünün ardından çok sarsıldı ve çok fazla kilo kaybetti. 1935 yılının sonbaharında, dualardan ve ruhunu arayarak geçirdiği bir sürenin ardından, artık hiç dayanma gücü kalmadığı bir sırada, sorunlarının çözümünün Japonya'da olduğuyla ilgili bir sezgi duydu.

Umutsuzca, ama bu sezgisinin Tanrı'dan geldiğine inanarak Tokyo'ya gidip, bir hastanede çalışan bir doktor arkadaşını ziyaret etti. Pek çok muayeneden sonra, tek kurtuluş şansının ameliyat olduğunu söylediler. Ameliyattan hemen önce, ameliyat gerekmeyeceği ve ona başka bir tedavinin malum olacağıyla ilgili bir önsezisi daha oldu. Doktorların ve hemşirelerin karşı çıkmalarına aldırmadan, anestezi istemedi ve ameliyat masasından kalktı.

Hastaneden ayrılırken, doktor arkadaşına, başka bir tedavi yöntemi olup olmadığını sordu ve arkadaşı ona, Dr. Hayashi'nin Reiki kliniğinden söz etti. Takata, Dr. Hayashi'yi ziyaret etti ve ilk başta, Reiki'nin basit el temasına karşı çıksa da, sürekli ve düzenli bir tedaviyi kabul etti. Şaşkınlık ve mutluluk içinde, sağlığının düzelmeye başladığını fark etti ve sorunları çözümlene dek, tedaviyi sürdürdü.

Japonya'nın Kışında Reiki

Bayan Takata'nın yaşamı, Reiki sayesinde öylesine harika bir değişime uğramıştı ki, minnet borcunu ödemek için Reiki öğrenip onu başkalarıyla paylaşmalıydı. Dr. Hayashi'den, ona Reiki öğretmesini istedi, böylelikle onu Hawaii'de de uygulayabilirdi. Reiki, Japonya'nın dışında hiç uygulanmamıştı ve başka bir kültür tarafından yorumlanırsa, Dr. Usui'nin yöntemine sadık kalınıp kalınamayacağı konusunda Dr. Hayashi'nin kuşkuları vardı.



Buna karşılık, Dr. Hayashi o dönemde bile, Reiki'nin Japonya'nın çok dışına yayılacağını anlamıştı, bu yüzden Bayan Takata'nın Japonya'da bir yıl süreyle, stajyer uygulayıcı olarak kalması şartıyla, isteğini kabul etti. Bayan Takata, çiraklık dönemi boyunca, kendini iyileştirmeyi, başkalarına Reiki vermeyi ve Dr. Hayashi'den giderek daha az yardım alarak, kendi bilgeliğinden, sezgisinden ve deneyiminden daha çok yararlanmak için Reiki ile arasında derin bir ilişki geliştirmeyi öğrendi. Dr. Hayashi, Bayan Takata'nın eğitimi süresince gösterdiği gelişmeden çok memnundu ve Bayan Takata, Hawaii'ye dönmeden kısa süre önce, onu ikinci Düzey Reiki'ye başlattı.

Usta Olma Yolunda

Bayan Takata, Reiki'yi iki yıl boyunca, Hawaii'de başarıyla uyguladıktan sonra, 1938 yılının ilk aylarında Dr. Hayashi'yi davet etti. Dr. Hayashi, onun yaptıklarından, Reiki'nin kültürel geleneğini ve mirasını sürdürme çabalarından çok etkilenmişti. Dr. Hayashi'nin bu ziyareti sırasında, Bayan Takata Reiki ustası oldu.

Dr. Hayashi, Bayan Takata'nın, acı çeken insanlara karşı duyduğu doğal anlayışın ve sezginin, kendi zor yaşam deneyimlerinden kaynaklandığının farkındaydı. Sonraki yıllarda, mesleki dürüstlüğünün, doğruluğunun ve bir iyileştirme yöntemi ve bir ruhsal ve kişisel gelişim aracı olarak Reiki'nin gücüne ve değerine gösterdiği saygıdan da etkilendi. Dr. Hayashi, çoğu kez, Hawayo Takata'nın Reiki mirasını en iyi koruyup taşıyacak olan insan olduğunu hissetti.

1941 yılında, yani ölmeden kısa süre önce, başka ustalara da Reiki öğretmesine karşın, Dr. Hayashi, kendini bu işe adanmış ve bir "canlı" Reiki örneği olduğu için, kendisinin ardından, üçüncü büyük Reiki ustası olarak Bayan Takata'yı seçmeye karar verdi. Dr. Hayashi'nin ölümünün ardından, Bayan Takata, uzun yıllar boyunca Hawaii'de Reiki uygulayıp öğretmeyi sürdürdü. Ancak yetmişli yaşlarına geldikten sonra, yalnızca kendisinin ve Reiki'nin vermeye ve onların da Reiki almaya hazır olduğuna inandığı öğrencilerini, birer Reiki ustası olarak yetiştirdi.

Dördüncü Batılı Büyük Reiki Ustası

Hawayo Takata, Amerika'da ve Kanada'da yirmi iki usta yetiştirdikten sonra, 11 Aralık 1980'de, hayata gözlerini kapadı. Torunu Phyllis Lei Furumoto, dördüncü Batılı büyük Reiki

ustası oldu ve bugün hâlâ bu unvanı taşımaktadır. Phyllis henüz küçük bir kızken, Reiki tedavileri sırasında büyükannesine yardım ederdi, Reiki yaşamının doğal bir parçası gibiydi, işin aslı, Bayan Takata ile erken yaşta başlayan yakınlaşması, günün birinde büyük Reiki ustası olma yolunda atılmış ilk adım gibiydi. Phyllis büyüdükçe, Reiki'nin yaşamındaki yeri giderek belirsizleşti ve gerek özel, gerekse



çalışma hayatı açısından, normal bir yaşam sürmeye başladı. Bayan Takata, ona sürekli Reiki çalışmalarından söz etse de, Phyllis otuzlu yaşlara gelinceye dek, büyükannesiyile birlikte yolculuklara çıkıp Reiki uygulama ricasını kabul etmedi.

Bu kararı almak, Phyllis'in yaşamında bir dönüm noktası oldu. Büyükannesiyile, tıpkı iki meslektaş gibi, saatlerce Reiki uygulayıp, bu konuda konuşup tartıştılar! Zaman zaman, hayata bakış açıları ve Reiki çalışmaları konusunda, fikir çatışmasına girdiler. Bu ilişkileri ve birbirlerinden karşılıklı bir şeyler öğrenmeleri, Bayan Takata öldükten sonra bile bir süre devam etti. Phyllis, büyükannesinin güçlü ve huzurlu varlığını çoğu zaman yanında hissediyordu. Birer Reiki ustası olarak yaşadıkları farklılıklar ve giriştikleri tartışmalar, bir içgörü ve kendi kendinin farkına varma kaynağı olup, Phyllis'e güven kazandırdı ve başta bir Reiki ustası, ardından da büyük Reiki ustası olma yolunda, kendi düşüncelerine güvenmesi gerektiğini kavradı.

Dünya Çapında Bir Reiki Cemiyeti

Reiki ile ilgili küresel bir bilinç, insanların bu konudaki olumlu deneyimleri sayesinde, çok organik ve doğal gelişimli bir süreç sonunda ağızdan ağıza yayıldı. Bayan Takata, Reiki'nin dünyadaki herkes tarafından bilinen ve saygı duyulan bir iyileştirme yöntemi olmasını arzulamıştı. Bu dileğinin yerine getirilmesi, büyük usta rolünü bir yere kadar değiştirdi. Bugün artık Batılı büyük usta, daha çok mirasın korunmasıyla ilgilenen, daha az ruhani bir rol oynamakta ve kendi Reiki cemiyetlerini bulup geliştirmek ve kendi doğal süreçlerini ve gelişimlerini tamamlamak üzere Reiki uygulayıcılarını cesaretlendirip onlara destek olan bir yardımcıdır.

Son yıllarda, Reiki dünya çapında ünlendikçe, Phyllis sorumluluklarını ve gelen istekleri, Paul Mitchell ile paylaşmaya başladı. Bayan Takata'nın öğrencisi ve tanınmış ve saygın bir Reiki ustası olan Paul, Geleneksel Reiki Formu'nu, Batılı bakış açısıyla ifade edip başkalarına anlatabilme gibi doğal bir yeteneğe ve bu konuda büyük bir deneyime sahiptir. Reiki uygulayan insanlar ve kültürler çeşitlendikçe ve zaman içinde daha da çeşitlenme olasılığı görülünce Form önem kazanmıştır. Bu Form olmadan Reiki'nin Özünü, verilebilme ve alınabilme özelliği seyrelebilir..

Belki de Reiki'yi, dallarını Form'un, besisi suyunu da Öz'ün oluşturduğu bir ağaç olarak görebiliriz, her ikisi de birbirini sürekli destekler ve sağlıklı bir gelişim için birbirlerine muhtaçtırlar. Reiki'nin Özünü kavuşma yeteneğimizi korumak için, Form bize, Reiki öğretmenlerinin de bilinçli şekilde öğrencilerine iletebilecekleri, ortak bir rehber sunar. Reiki, ifade ve yaratımla ilgili kişisel ve kültürel farklılıkları desteklemiş gibi görünür, oysa bu deneyimlerin Özünü belirli bir zamana ait değildir, evrenseldir ve herkese açıktır.



Phyllis ve Paul, gerek tek başlarına, gerekse bir ekip olarak sürekli yolculuklara çıkıp Reiki hakkında bildiklerini paylaşarak birbirlerini tamamlıyor ve destekliyorlar, ayrıca birer canlı Reiki örneği olarak, kendi toplumları ve kültürleri içerisinde, Reiki'nin Özünü ve Formu'nu taşıyıp, iletebilecek ustalardan oluşan gruplar kurmaya ve onlara yardımcı olmaya çalışıyorlar. Belki de bu uygulama, Reiki ve uygulayıcıları için, ileriye açılan bir yoldur. Belki de bir anlamda, kendi kendimizin büyük ustaları olabileceğiz. Bu kendi kendini güçlendirme yöntemi, Phyllis ve Paul'ün, çalışmaları aracılığıyla bizlere ulaştırmaya çalıştıkları bir mesajmış gibi görünüyor.

Japon Reiki'si: Yeni Bir Başlangıç

Reiki'nin geleneksel Batılı öyküsünün pek çok yönü sıkça sorgulandı ve son yıllarda, Reiki'nin, Japonya'da bilinen ve uygulanan ilk şekliyle ilgili yeni bilgiler, tüm Reiki toplumuna yeni bir soluk getirdi. Sanki pencereleri açmışız ve içeri bizi yeni bir farkındalık düzeyine taşıyacak taze enerji dolmuş gibi. Böylesi değişiklikler, genellikle küçük anlaşmazlıklara ve düşünce farklılıklarına neden olur, ama yeni düşüncelere ve iç gelişime açık olursak, olumlu bir yöne dönüşebilir. Belki de bu bilgilerin ortaya çıkması, kendimizi ve Reiki'yi yeni bir bakış açısıyla görmemiz için simgesel bir fırsattır.

Bir sonraki bölümde, Reiki'nin kökleri ve günümüzde Japonya'da nasıl uygulandığı konusunda yaptığı çalışmalarla tanınan, Frank Arjava Petter tarafından yazılmış bir makale bulacaksınız. Farklı ve belki de daha duru bir bakış açısı ile sunduğu görüşleri, bize Reiki mirasının Batı'da nasıl uygulandığıyla ilgili bilgi sunmaktadır.

Reiki: Sorumlusu Kim?

Yazan: Frank Arjava Petter

1993 yılından bu yana Japonya'ya yaşayıp Reiki öğretme şansım oldu. Karım Chetna ve Japon Reiki Ustası Shizuko Akimoto'nun yardımlarıyla, Dr. Usui'nin ilk öğrencilerinden ders alan öğrencilerle, Dr. Usui'nin ailesinden insanlarla ve Tokyo'da bulunan Usui Shiki Ryoho Derneği'nin üyeleriyle görüşme fırsatım oldu. Bu toplantılarda, Reiki'nin tarihçesini ve Japonya'da nasıl uygulandığını tartıştık. Bu kaynaklar sayesinde, Reiki hakkında, Batı'dayken bilmediğim çok ilginç şeyler öğrendim.

Hepimiz yıllardır, Reiki'nin tarihine, Batılı bir görüş açısıyla bakıyorduk. Bu öykünün bazı sınırlamaları vardı ve Japonya ile Batı arasındaki kültür ve dil farklılıkları yüzünden, Batı'da anlatılan öykünün düşünce sistematigi fazlaca incelenip doğrulanamıyordu. Dr. Usui'nin ya da Japonya'daki takipçilerinin dedikleri gibi, Usui Sensei'nin yaşamı, gizemli bir bulutun içinde gibiydi. Bu yüzden, Usui Sensei'nin



yaşamı ile ilgili yanlış bilgiler ortaya çıktı. Son zamanlarda, Usui Sensei'nin gerçek vârisinin kim olduğu ile ilgili soru yeniden gündeme geldiği için, her şeyi son bir kez açıklığa kavuşturmak istedim.

Usui Sensei, 9 Mart 1926'da öldüğünden bu yana, kendi kurduğu ve yöneticiliğini yapmış olduğu Usui Shiki Ryoho Derneği'nin, bugüne dek, Mikao Usui'nin tek ve gerçek vârisleri olan beş başkanı oldu. İlk vârisi olan Bay Ushida, Usui Sensei'nin ölümünün ardından, onun görevini devraldı, ikinci vâris, Bay Ichi Taketomi, üçüncü Bay Yoshiharu Watanabe, dördüncüsü Bay Wanami idi, şu anki vârisi ise Bayan Kimiko Koyama'dır.

Usui Shiki Ryoho'da ya da şu an kullanılan adıyla Usui Kai'de, büyük usta ya da miras koruyucusu terimleri kullanılmaz. Yani, Batı'da bilindiği gibi, bu unvan hiçbir zaman Bay Chujiro Hayashi'ye geçmedi. Usui Sensei'nin tek vârisi, 1926 yılında görevi devralan Bay Ushida'dır. Bay Hayashi, yalnızca Usui Sensei'nin saygın öğrencilerinden biriydi, hepsi bu. Eskiden, Bay Hayashi gibi başkan tarafından öğretmenlik görevine tayin edilen müritlerin, çoğunlukla kendi müritleri de vardı, işte bu yüzden Japonya'da bu kadar çok sayıda, farklı Reiki akımı bulunur. Öte yandan, bugün Bayan Kimiko Koyama'nın önderliği tartışılmaz.

Usui Sensei'nin asıl vârisi ile ilgili gerçeğin, Batı'da hiç aydınlanmama nedeni, aslında çok basit. Yıllar önce, Usui Kai üyelerinden biri telefon açıp yabancı bir ülkeden gelen Reiki ile ilgilenmediklerini açıklamıştı. Bu davranış, olayın kayıtlarının resmi olarak düzenlenmediğinin kanıtıdır. Japonlar genellikle her şeyi Batılılardan çok daha kolaylıkla kabullenirler, Yağmur yağarsa, yağar, güneş açarsa, açar. Dışarıda olan şeyler, Japonların ilgisini hemen hemen hiç çekmez. Bu, çevresel yıkım, uluslararası savaşlar ve elbette ki Reiki ve onunla ilgili söylenen gerçek dışı şeyler için de geçerlidir. Reiki ile ilgili o kadar çok acımasız yergi kulaktan kulağa gitmiştir ki, Japonya'daki Usui Kai üyelerinin bilgiyi yalnızca kendilerine saklaması hiç de şaşırtıcı değildir. Bu işe karışmak istemiyorlar.

Ben ne bir Japon'um, ne de eylemsiz kalmaktan hoşlanırım ve gerçeğe karşı büyük bir tutkum var. İşte bu yüzden size bunları anlatmak istedim. Reiki, ona ne isim verirsek verelim, saf enerjidir. Reiki'nin doğrusu ya da yanlışı yoktur. Enerjinin ahlaki nitelikleri olamaz ve kimsenin değildir. Doğuştan kazandığımız bir haktır ve bu yüzden de bir rüzgâr kadar özgürdür.

Bu sevgi, ışık ve bütünlük ruhu içinde, size ışık yolunuzda mutluluklar dilerim. Japonya'dan sevgilerle.

Frank Arjava Petter, Japonya'da yaşayan bir Reiki Ustası ve Lotus Light Yayınevi tarafından yayınlanan, Reiki Ateşi'nin yazarıdır.

Daha Sonra Nereye?

Petter'in bu makalesi, Reiki'nin kökleri konusunda, yeni bir bilgiyi gün ışığına çıkarmaktadır. Petter'in düşüncelerinin ve gözlemlerinin, çok sayıda uygulayıcının Reiki'nin geleceği ile ilgili hissettikleri derin tutkuyu, miras, Form ve uygulamanın saflığı konularında aydınlatacağına inanılmaktadır. Dr. Usui'nin



amacı ve Reiki'nin özü ile ilgili daha çok şey bilmemiz açısından, Reiki'nin tarihiyle ilgili daha açık bilginin büyük önemi vardır. Öte yandan bu soruların birçoğunun yanıtları, uygulayıcıların kendi içlerinde yer almaktadır, çünkü bunlar sonuç olarak kişisel dürtüler ve kişisel gelişim için gerekli araçlardır.

Bir sonraki bölümde yer alan ve bağımsız bir İngiliz Reiki ustası olan, Mary Ellis tarafından yazılmış makale, bu konuyu daha yakından incelemektedir.

Reiki'nin Bütünlüğü: Reiki miyiz?

Yazan: Mary Ellis

Ustalar arasındaki, kimi zaman mahkemelere kadar uzanan güncel anlaşmazlık ve çapraz ateş, kimi zaman çok derin, kimi zaman zor da olsa, Reiki hakkında öğrenmiş olduklarımı ve deneyimlerimi yeniden değerlendirmeme neden oldu.

Reiki'yi 1992 yılında buldum. Bir akşam, tanıtım konuşması sırasında, elimizi kalp çakramızın üzerine koyduk ve kendimi sanki evime gelmiş gibi hissettim. Her ne olursa olsun, Reiki'nin benim için doğru olduğunu anladım ve biraz daha derin ve sezgisel bir anlayışla, içimizde dolaşmasına izin verirken, Reiki'nin kendimizi ve başkalarını iyileştirmek için tek gereksinim duyacağımız şey olduğuna inandım.

Reiki, Sevgi'dir. Dışarıdan görüldüğü şekliyle, bir elle iyileştirme yönteminden çok, kayıtsız şartsız sevginin özüdür. Bu sevgiyi alabilseydik, onu kendimize ve başkalarına verebilseydik eğer, ne Reiki'ye, ne de başka iyileştirme yöntemlerine gereksinim duyardık, çünkü o zaman, tümü sevgisizlikten kaynaklanan hastalık da olmazdı, korku da, öfke de, açgözlülük de, keder de, terör de, acı da, ümitsizlik de.

Son beş yılda, adım adım gerçekleşen uyanışımı hatırlıyorum, sürekli korkan ve isteklerinin yerine gelmesi için, çevresindeki insanları sürekli itip kakan, hatta bazen de hırpalayan birinin yavaş ama emin adımlarla değişimi. Tatmin, mutluluk, güven, huzur ve sevgi gibi, gereksinim duyduğuma inandığım şeyleri elde etmek konusunda umutsuzluğa kapılmışım. Bilincimdeki belirsizlikleri, şu an derin bir minnettarlıkla anımsıyorum.

Öyleyse böylesine büyük bir karmaşa zamanında, içimizde büyütme çalıştığımız Reiki, üç boyutlu dünyamızda neden bu denli acımasızca yeriliyor? Karmaşanın karşıtı açıklıktır. 1994 yılındaki, Reiki Birliği Toplantısında, Phyllis Lei Furumoto, bu karmaşanın, Reiki ile ilgili gerçeği örtmesine izin vermemesi gerektiğini biliyordu. Hangi yöntemle alınırsa alınsın ya da kim kime verirse versin, Reiki hep oradadır. Miktarı ölçülemez ya da mantık yoluyla biçimlendirilemez. Sadeliği, onun her zaman var olduğunu gösterir ve iyileştirici olarak kullanıldığında, gerektiği yere, gerektiği ölçüde akar. Bilincimizin yönünü yüreğimizle, kutsallığımızla aynı düzeye getirmeyi başaracak şekilde değiştirdiğimizde,



benliğimiz, ruhumuza hizmet edebildiğinde, Reiki'nin de arttığına inanıyorum, iyileştirici ve yararlı gücü çok geniştir, tahmin ettiğimiz çok üstünde.

Karmaşa, bizi yüreklerimize bakmaya zorlar ki kendi bütünlüğümüzü sorgulayalım. Mevcut kargaşanın bir nedeni vardır: Reiki uygulayıcıları ve eğitmenleri olarak, açıklığı aramak, kendi gerçeğimizi kabul edip, o gerçek olmak bizim kişisel ve ortak dürtümüzdür - Reiki uyguluyor muyuz, yoksa Reiki miyiz?

Gerçekler ortaya çıktıkça Batılı Reiki geleneğinin önünde üç seçenek olduğunu görüyoruz: Japon mirasını kabullenmek, geleneksel öykümüze ya da mirasımıza sıkıca sarılmak ya da aralarındaki benzerlikleri ve farklılıkları hem kabul edip hem de değerlendirerek bir ara yol bulmak.

Bir büyük ustaya gereksinimimiz var mı? Gereksinim duyanlar için, çok iyi bir tane var; gereksinim duymayanlar için, sorun değil. Batılı büyük Reiki ustasını kaybetmek istemeyip, onu destekleyen insanların görüşlerine saygı duymak gerekir. Çok sayıda insan, Phyllis Furumoto'nun bu konuda çok başarılı olduğu inancında. Aslında, Reiki tarihinin gerçek bir öyküsünü ve Dr. Usui'nin özgün düşüncelerinin neler olduğunu öğrenmek istiyorsak, mezar taşının üzerindeki öykünün çevirisini okumalıyız (bir sonraki sayfada bulacaksınız).

Anıtsal taşın üzerindeki, Dr. Usui'nin en yakın olduğu müritlerinden biri tarafından, anonim olarak yazılmıştır. Bir bölümünde şöyle der: "Şimdi bile, yani Dr. Usui öldükten sonra da, Reiki daha uzun yıllar boyunca, çok uzaklara yayılacak." Bu mürit günün birinde, Dr. Usui ve Reiki ile ilgili yazmış olduğu bu sözlerin, çok sayıda insan tarafından okunacağı düşünmüş olmalıydı. Bu yüzden, sözlerini özenle seçmiş olduğunu ve bunların yürekten gelen anlamlı sözler olduğunu söyleyebiliriz.

Yazının sonlarına doğru, yazar şöyle der: "Onun (Dr. Usui'nin) başarılı çalışmasını canlı tutmak için, bu sözcükleri yazmam istendi, benden." Bu sözler, yazıların gücünü ve Reiki uygulayıcıları, özellikle de öğretmenleri açısından önemini vurguluyor. Bu yazıları sürekli okuyup, anlamları üzerinde düşünmek, kendimizi Dr. Usui'ye yakın hissetmemize ve "başarılı" bir Reiki uygulayıcısı ve öğretmeni olmak için neler gerektiğini anlamamıza yardımcı olabilir.

Bir sonraki bölümde, Reiki'nin kurucusu Dr. Mikao Usui'nin anıtsal mezar taşının üzerinde yazanların bir çevirisini okuyacaksınız. Dr. Usui'nin mezarı ve anıtı Japonya'da, Tokyo kentinin Toyotama bölgesindeki Saihoji Tapınağı'ndadır.

Dr. Usui'nin Anıtsal Yazıtı

Çok çalışan (ör. meditasyon yapan) ve daha iyi bir insan olmak amacıyla, bedenini ve zihnini sürekli geliştiren biri, "çok gayretli bir adam" diye tanımlanır. Bu yoğun gayretlerini sosyal bir amaç uğruna harcayan insanlar, yani çok sayıda insana doğru yolu ve iyiliği öğreten insanlar, "öğretmen" diye adlan-



dırılırlar. Dr. Usui, işte böylesi bir öğretmendi. Evrenin Reiki'sini öğretti (evrensel enerji). Sayısız insan, Reiki'nin büyük yolunu öğretmesi ve onları iyileştirmesi için ona geldi.

Dr. Usui, Keio döneminin ilk yılında dünyaya geldi, Ağustos ayında (1864). Adı Mikao idi ve öbür adı Gyoho (ya da Kyoho) olarak söyleniyordu. Dr. Usui, Gifu bölgesinde, Yamagata yakınlarındaki Yago Köyü'nde dünyaya geldi. Dedesinin adı Tsunetane Chiba idi. Babasının adı Uzaemon idi. Annesinin adı Kavran idi. Bilindiği kadarıyla, başarılı ve çalışkan bir öğrenciydi. Erişkin yıllarında, çok sayıda Batılı ülkede ve Çin'de eğitim gördü. Canını dişine takıp çalıştı ve şansı her zaman yaver gitmedi. Ama asla vazgeçmedi ve kendini sürekli eğitti.

Bir gün, Kurama Dağı'na çıkıp, yirmi bir gün süreyle inzivaya çekilip oruç tuttu ve tefekküre daldı. Bu dönemin sonunda, başının üzerinde, Reiki tedavi yöntemine açılan, o büyük Reiki enerjisini hissetti. Reiki'yi önce kendi üzerinde, sonra ailesinde denedi. Birçok rahatsızlığı iyileştirdiği için, bu bilgisini, toplumu geniş kuleleriyle paylaşmaya karar verdi. Taisho döneminin, on birinci yılının (1921) Nisan ayında, Aoyama-Tokyo'da, Harajaku Mahallesi'nde bir klinik açtı. Çoğu uzaklardan gelen, sayısız hastayı tedavi etmekle kalmadı, bilgisini yaymak için seminerler düzenledi.

Taisho döneminin, on ikinci yılının (1923) Eylül ayında, korkunç Kanto depremi, tüm Tokyo'yu salladı. Binlerce insan öldü, yaralandı ya da deprem sonrasında hastalandı. Dr. Usui, halkı için yas tuttu ama aynı zamanda, Reiki'yi mahvolmuş şehirlere taşıyarak, iyileştirici gücünü hayatta kalmayı başarmış kurbanların üzerinde uyguladı. Kısa süre içinde, kliniği başvuranları alamayacak kadar kalabalıklaştı, bu yüzden Taisho döneminin, on dördüncü yılının (1924) Şubat ayında, Tokyo'nun dışında, Nakano'da yeni bir klinik açtı.

Ünü, tüm Japonya'da hızla yayıldı ve uzak köylerden, kasabalardan davetler almaya başladı. Bir keresinde Kure'ye gitti, bir başka sefer Hiroşima'ya, Saga'ya ve Fukuyama'ya. Fukuyama'da kaldığı süre içerisinde, Taisho döneminin, on beşinci yılının (1926) Mart ayının 9'unda ölümcül bir kriz geçirdi. Öldüğünde 62 yaşındaydı.

Dr. Usui'nin, Sadako adında bir karısı vardı, genç kızlık soyadı Suzuki idi. Bir kızları, bir de oğulları oldu. Dr. Usui öldükten sonra, aile işinin başına oğlu, Fuji Usui geçti.

Dr. Usui, çok içten, sade ve alçakgönüllü bir insandı. Fiziksel olarak sağlıklıydı ve orantılı bir bedeni vardı. Gösterişten hep kaçındı, hep güler yüzlüydü, güçlükler karşısında çok cesur davranırdı. Aynı zamanda çok tedbirli bir insandı. Çok yetenekliydi. Okumayı severdi ve tıp, psikoloji, falcılık ve dünyadaki tüm dinlerin teolojisi konusunda geniş kapsamlı bir bilgiye sahipti. Yaşamı boyunca çalışmasının ve bilgi toplamasının, Reiki'ye bakış açısını ve anlayışını geliştirdiği bir gerçek. (Sanırım bu, Kurama Dağı'ndaki deneyimiyle ilgili.) Reiki yalnızca hastalıkları iyileştirmez, aynı zamanda doğuştan gelen yetenekleri güçlendirir, ruhu dengeler, bedeni sağlıklı kılar ve böylelikle insanların mutluluğa ulaşmalarını sağlar.



Bunu başkalarına öğretmek için, Meiji İmparatoru'nun beş ilkesini izleyip onlara yüreğinizde bir yer vermeniz gerekir.

Bir kez sabah, bir kez akşam olmak üzere, her gün söylenmeleri gerekir:

1. Bugün için öfkelenme
2. Bugün için endişelenme
3. Bugün için minnettar ol
4. Bugün çok çalış (meditasyon uygulaması)
5. Bugün başkalarına karşı nazik ol

Asıl amaç, mutluluğa ulaşmak için gereken eski ve gizli yöntemi (Reiki) anlamak ve çok sayıda hastalığı iyileştiren, bu çok yönlü tedaviyi keşfetmektir. Bu ilkeler izlenirse, eski bilgiler gibi, huzurlu bir ruha sahip olursunuz. Reiki sistemini yaymaya başlamak için, kendinize (kendi kendinizden elbette) yakın bir yerden işe başlamanız çok önemlidir, felsefe ya da mantık gibi uzak bir noktada başlamayın.

Her sabah ve her akşam, kollarınız "Ghasso" ya da "Namaste" pozisyonunda kavuşturulmuş, hareketsizce oturun. Yüce ilkeleri izleyin, temiz ve sessiz olun. Yüreğinize yoğunlaşın ve her şeyi, içinizdeki sessiz yerden yapın. Herkes Reiki'ye erişebilir, çünkü Reiki içinizde başlar. Felsefi paradigmlar dünyayı baştan başa değiştiriyor. Reiki, dünya çapında yayılabilirse, insan yüreğini ve toplum ahlakını derinden etkileyecektir. Çok sayıda insana yardımcı olacaktır ve yalnızca hastalıkları iyileştirmekle kalmayacak, tüm Dünya'yı iyileştirmeyi başaracaktır, iki binden fazla insan, Dr. Usui'den Reiki öğrendiler.

Daha da çok insan, Reiki'yi onun üst düzey müritlerinden öğrenip daha da ilerlettiler. Şimdi ise, Dr. Usui öldükten sonra bile, Reiki daha uzun yıllar boyunca, çok uzaklara yayılacak. Dr. Usui'den Reiki almış olmak ve bunu başkalarına verebilmek, evrensel bir nimettir. Dr. Usui'nin öğrencileri, burada, Toyotama bölgesindeki Saihoji Tapınağı'nda onun bir anıtım dikmeye karar verdiler.

Onun başarılı çalışmasını canlı tutmak için, bu sözcükleri yazmam istendi. Yaptıklarını çok takdir ediyorum ve adımlarını izleyen herkese, bu görev bana verildiği için çok gurur duyduğumu söylemek istiyorum. Herkesin, Dr. Usui'nin bu dünyaya ne denli büyük bir hizmet etmiş olduğunu anlaması dileğiyle.

Dr. Usui'nin mezar taşı yazısı, yazarın ve Alman yayıncının izinleriyle, Frank Arjava Petter'in yazdığı, Reiki Ateşi adlı kitabından alınmıştır. Amerika'da Lotus Light Yayıncılık tarafından basılan kitap, Almanya'da Das Reiki Fener adıyla, Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Aitrang tarafından yayınlanmıştır.



Yukarıdaki metin, yazar ve çevirmen Frank Arjava Petter ve eşi Chetna M. Kobayashi tarafından kaleme alınmıştır. Geleneksel Japonca'dan güncel Japonca'ya çevirisi, Chetna'nın annesi, Masano Kobayashi tarafından yapılmıştır. Yaptıkları bu özel iş için, onlara çok teşekkür ediyorum.



BİRİNCİ DÜZEY REİKİ

Reiki'nin dört düzeyi vardır: Birinci Düzey, İkinci Düzey, İleri Düzey ve Ustalık. Birinci Düzey, bize Reiki'yi kendimiz için nasıl kullanacağımızı ve başkalarıyla nasıl paylaşacağımızı öğretir ve bu kitabın odak noktası budur. Pek çok insana göre, Reiki öğrenmek çok özel bir deneyimdir. Bazen Reiki öğrencileri, birdenbire fiziksel, zihinsel, duygusal ya da ruhsal konularda, ilişkilerinde, iş yaşamlarında ya da maddi olanaklarında olumlu değişimler yaşarlar. Çok sayıda insana göre bu, sağlığı, mutluluğu, yaşam tarzını ve kişisel farkındalığı artıran, hafif ama bir o kadar da güçlü bir sürecin başlangıcıdır. Pek çok Reiki uygulayıcısının, ilk Düzey eğitimleriyle ilgili özel anıları vardır ve bunu yaşamlarının önemli dönüm noktalarından biri olarak görürler.

Reiki, bireyle çevresinde yaşayanlarla uyum içindedir. Reiki çok çarpıcı, hafif ya da hiç göze çarpmayan biçimlerde sonuç verebilir, bu yüzden yaşadığımız değişimler ya da elde ettiğimiz yararlar, hemen göze çarpabileceği gibi, zaman içinde de ortaya çıkabilir. Bazı insanlar, bu değişimleri biz görmeden fark edebilirler, çünkü içimize bakacağımıza, sürekli "dışarı" baktığımızdan, kendi zihnimizi görmemiz kolay değildir! Elbette ki, Reiki'yi iyi bir dürtüyle ve düzenli olarak kullanırsak, kendi içimizde ve yaşamımızın her alanında sürekli olumlu gelişmeler olduğunu görürüz. Bize yakın olanlar da, Reiki tedavisi almadan bile, bu durumdan büyük ölçüde yararlanabilirler.

İçeriden İyileştirme

Kimi zaman, "güvenli" ya da kişiliğimizin bir parçası olarak gördüğümüz eski alışkanlıklarımızdan vazgeçmek istemeyiz, bu yüzden değişim bizi rahatsız edebilir. Geçmişte zor durumlar ya da duygularla mücadele etmemişsek, Reiki bize, duygusal bir rahatlama dönemini sağlayacak, yeni bir açıklık ve şevkle geçmişimizi, şu anki yaşamımıza ve geleceğimize aktarmamız konusunda yardımcı olacaktır. Bu değişimler gerçekten yararlıdır. Bu iç gelişim sürecine ne denli açık olup ona ne denli güvenirse, her şey o kadar basit ve eğlenceli hale gelir ve bu konuda becerimiz arttıkça, olumsuz alışkanlıklarımızdan kurtulup olumlu alışkanlıklara kavuşabiliriz.

Daha iyiye doğru bir değişimin, mutlaka acı vermesi ya da çok uzun sürmesi gerekmez; işin aslı her doğal olayın içinde değişim vardır. Her an bir şeyler değişir; yaşam doğumdan, büyümekten, yaşlanmaktan ve ölümden oluşan bir döngüdür. Bunu kavrayacak bilgiğe ulaşabilir ve yaşamı kontrol etme ihtiyacımızdan sıyrılabilirsek, zihnimiz daha rahat, huzurlu, açık olabilir ve zor şartları, kişisel



gelişime dönüştürmeyi başarabilir. Kendi içimizde olumlu değişimler aramaya başladığımızda koşulların kurbanı olmak yerine, sorunun bir parçası olmak yerine, çözümün bir parçası oluruz.

Bir Reiki Ustası Bulmak

Kendinizi rahat hissedeceğiniz bir Reiki ustası bulmak çok önemlidir. Reiki Derneği ve Reiki Birliği, Reiki ustası olan üyeleriyle ilgili ayrıntılı bilgiler verebilir ama bu kuruluşlar, asla üyelerini önerme yanlısı değildirler, çünkü hiçbir derneğe üye olmak istemeyen çok başarılı Reiki ustaları bulunmaktadır (daha fazla bilgi için Ek 3'e bakın).

Öte yandan, çok sayıda Reiki ustası, gerek sağlıkla ilgili magazin ve dergilerde, gerekse internet sitelerinde, kurslarının reklamını yapmaktadır. Bazı Reiki ustalarıysa, insanların Dr. Usui hakkında bilgi edinebilmesi, Reiki deneyimini yaşayabilmesi ve soru sorabilmeleri için, gösteriler ve konferanslar düzenlemektedirler. Pek çok Reiki ustası düzenli olarak, formel tedaviler uygulamaktadır. Bu da, Reiki'yi denemenin ve kendinize uygun bir usta bulmanın bir başka yoludur. Kararınızı vermeden önce, birkaç usta ile, gerek yüz yüze konuşmanın, gerekse telefonda bilgi almanın yararı olabilir.

Reiki Gücü

Birinci Düzey Reiki, genellikle iki günde ya da en fazla dört akşamda öğretilir ve öğrenmesi çok kolay ve eğlencelidir. Sınıfların öğrenci sayısı, ustanın deneyimine ve isteğine göre değişebilir; genellikle beş ile on beş öğrenci arası, normaldir.

Eğitim süresince, her insan dört güç (ya da alıştırmaya) alır. Bunlar kıvrak zekânızı ve fiziksel enerji sisteminizi açıp, sizi Evrensel Yaşam Gücü Enerjisi'ne yönlendirmek üzere hazırlar. Bu yöntem aynı zamanda, Reiki gücünün yaşamınızda sürekli var olmasını sağlayan bir kanal ya da bağlantı oluşturur. Alıştırmalar, hafif, huzur dolu ve güçlüdür. Herkes için, yalnızca birkaç dakika sürer. Bu süre size kısalmış gibi gelebilir ama, grubun enerjisi, tüm süreç boyunca kendini hissettirir, bu yüzden çok derin bir kişisel iyileştirme almak için bol zamanınız olur.

Usta, alıştırmaların nasıl idare edileceğini anlatır ve uygulamayı başlatıp tamamlamak için bir yandan dört Reiki simgesini kullanırken, bir yandan da ellerinize, başınıza ve omuzlarınıza yavaşça dokunabilir. Dördüncü alıştırmaların sonunda, alıcı tam anlamıyla güç kazanmıştır ve Reiki enerjisi, yaşamının sonuna dek enerji sistemine yerleşmiştir. Artık Reiki sürekli var olacaktır ve onu istediğimiz zaman kullanabileceğiz.

Reiki alıştırmaları sırasında ya da sonrasında sıkça görülen tepkiler şunlardır:



- Enerji artımı
- İç huzuru ve bedende ya da çevresinde sıcaklık hissi
- Özellikle ellerde görülen hafif bir karıncalanma ve ısınma
- Bedenin içinde ve çevresinde dolaşan bir enerji duygusu
- Duyuların berraklaşması
- Stresin ve duygusal sorunların azalması
- Bedensel sağlığın artması
- Stresli durumlarla daha rahatça başa çıkabilme yetisi
- "Kendini bulma" ve yaşamın "akışıyla" temasta olma duygusu
- Ruhsal farkındalığın derinleşmesi ve auraları, enerjisi ve renkleri görmeye ya da hissetmeye başlamak
- Zihnin giderek berraklaşması ve sezgilerin ya da iç bilgeliğin derinleşmesi
- Daha tam, sağlıklı ve mutlu olma duygusu; daha eksiksiz bir "benlik" duygusu

Herkes farklıdır. Bazıları, alıştırma boyunca hiçbir şey hissetmeyebilirler ve bu da çok doğaldır. Reiki, birer birey olarak ona gereksinim duyduğumuz ölçüde işe yarar. Renkler, ışıklar ve akıl almaz deneyimler çok hoş şeylerdir ama Reiki'den en fazla yararı sağlamak için her zaman gerekli değildir. Gündelik uygulama ve uzun süreli kişisel deneyim çok daha fazla değerlidir. Kendimizi kısa süreli tepe noktasında hissetmeye değil, derin ve uzun süreli yararlar gereksinim duyarız.

Reiki Doğal Olarak Akar

Reiki'nin işe yaraması için, onu düşünmemiz ya da meditasyon yapmamız gerekmez. Yalnızca ellerimizi bedenimizin üzerine koymakla da, Reiki en çok gereksinim duyduğumuz noktalara akar. Gerçekten de bu kadar basittir. Bir zamanlar Hawayo Takata'nın dediği gibi.

Ellerini koy, Reiki gelsin!

Ellerini çek, Reiki gitsin!

Reiki'yi unutur ya da uzun süre -belki de yıllar boyunca-kullanmasak da, yine işe yarar. Şöyle:

- Ellerinizi kendi bedeninize koyarak
- Ellerinizi bir başkasının ya da başka bir şeyin üzerine koyarak
- Zihinsel olarak "Reiki'ye" niyetlenerek, yani Reiki'yi bir elle tedavi yönteminden farklı bir amaca yönelterek. (Bu konu, bir sonraki bölümde daha ayrıntılı olarak anlatılmaktadır.)

Reiki Sorumluluğu

Doğal olarak Reiki kullandıkça, onu kullanmanın ve ondan yararlanmanın daha etkili yollarını buluruz ve böylece iyileştirme yeteneğimiz de hiç durmadan gelişir. Öte yandan, bu daha güçlü olacağımız anlamına gelmez! Reiki'yi, kontrol etmek amacıyla kullanmak olanaksızdır. Çeşitli deneyimlerden gördüğümüz kadarıyla, olumsuz ya da çıkar için kullanılırsa, Reiki başarısız ilişkilere, düşük bir enerji gücüne yol açar ve yalnızca kısa süreli tedavilerde işe yarar.

Aynı zamanda, bedenen, zihnen ya da konuşma tarzımızla bu dünyaya sunduklarımızın, er ya da geç bize geri döneceğinden emin olun. Oysa Reiki çok affedicidir. Kendimizi ya da başkalarını iyileştirmek için, içimizden gelen bir arzu varsa, hatalarımızdan çok şey öğrenebiliriz. Reiki çevremizi sarabilir, bize

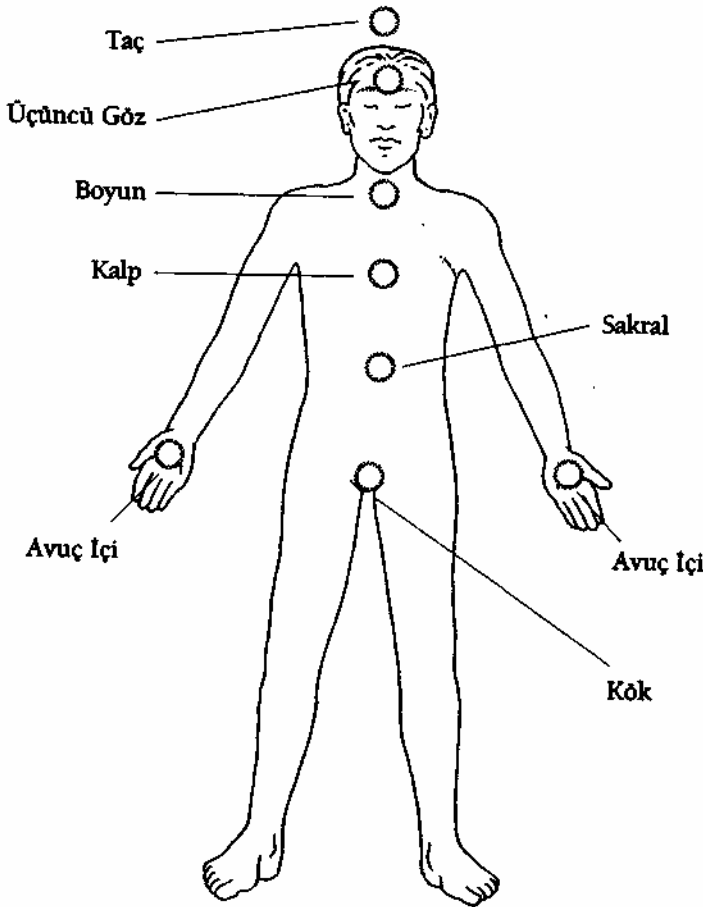
rehberlik edebilir, bizi yaşamımız boyunca koruyabilir ve istersek, yanlışlarımızı ve yaşadığımız zorlukları, anlamlı birer derse dönüştürebilir.

Doğal Çakra Dengesi

◀ **Şekil 3.1:** İnsan bedenindeki başlıca çakra noktaları ve avuç içi çakraları.

Birinci Düzey alıştırmaları boyunca ve sonrasında, Reiki öncelikle başımızın üzerinde yer alan taç çakramızdan ve daha sonra öbür başlıca ve ikincil çakralardan bedenimize ve zihnimize girer.

Çakra, iç Yaşam Gücü Enerjisi'nin döner merkezi, iç enerji kanallarının bulunduğu, enerjinin bedenimize girip çıktığı ya da farklı enerji düzeylerine dönüştürüldüğü bir kesişme





noktasıdır. Bedenimizin merkezi boyunca uzanan, başlıca yedi çakramız bulunmaktadır: Taç, Üçüncü Göz (alın), Boğaz, Kalp, Güneş Sinir Ağı, Sakral (göbeğin tam altı) ve Kök Çakra (bkz. Şekil 3.1).

Her çakra, farklı bir enerji taşır ve beden ve zihinle ilgili özel işlevi bulunur. Kök çakradan yukarı doğru farklı renk ve niteliklere göre sıralanırlar: kırmızı, turuncu, sarı, zümrüt yeşili, mavi, menekşe ve altın rengi. Her çakra farklı bir enerji kalitesine sahiptir ve beden ve zihinle ilişkili olarak özel bir işlevi vardır. Reiki'nin varlığının, çakralar üzerinde çok olumlu bir etkisi vardır.

Daha açık, saf ve üretken bir iç Yaşam Gücü Enerjisi'nin yaratılıp dönüştürülmesini sağlar ve bu değişimi destekler. Daha önce de anlatıldığı gibi, bu durum, bir mutluluğa, berraklığa ve zihin açıklığına yol açar. insanların enerji sisteminin çapraşıklığı ve buna bağlı tedavi ve tıbbi yardım yöntemleriyle ilgili çok sayıda kitap bulunmaktadır. Bu tür bilgiler -çoğu zaman yararlı olsa da- Reiki'yi başarıyla uygulamak için şart değildir.

Kendimize ve başkalarına Reiki verdiğimizde, onu taç çakramızdan alırız ve enerji sistemimiz boyunca, kollarımıza doğru akarak, avuç içi çakralarımızdan dışarı çıkar. Reiki bir yandan, uygulayıcısını ve tedavi edilen kişiyi, özel bir iyileştirici ortam yaratmış gibi görünen gizemli bir enerji halesiyle "sararken", bir yandan da tedavi sürecini korur ve destekler.

Dünya'nın Enerjisi

Dünya'yla yaşam gücü enerjisini alıp verebilmemiz için, ayak tabanlarımızda da enerji merkezlerimiz, yani çakralarımız vardır. Dünya'nın yaşayan varlıklar gibi bir bilinci olmasa da, çok önemli bir Dış Yaşam Gücü Enerjisi kaynağıdır. Dünya'nın tıpkı bedenimizde dolaşan enerji sistemi gibi, çok sayıda enerji merkezi ve enerji kanalı vardır.

Dünya'nın enerjisinin, Evrensel Yaşam Gücü Enerjisi'ne ve başka yaşam güçlerine bağlı olduğu, çok sayıda özel ve kutsal Yaşam Gücü Enerjisi merkezi bulunmaktadır. Bu enerji merkezleri, çoğu zaman, taştan halkalar, dini binalar, heykeller, eski ağaçlar ve başka anıtlarla işaretlidir. Bazen üzerlerinde hiçbir işaret bulunmaz ve çoğunlukla mevsime göre yönleri ya da nitelikleri değişir ya da yeni inşaatlardan ya da aradan geçen yollardan etkilenebilirler.

Dünya, kendi enerji sistemimiz ve Evrensel Yaşam Gücü Enerjisi arasında, karşılıklı bir alışveriş ilişkisi bulunur. Bu ilişkiyi bir ağacın yaşamını inceleyerek anlamaya başlayabiliriz. Ağaçların güneş ışığına gereksinimleri vardır ve ışık kaynaklarına, dalları ve yapraklarıyla ulaşmaya çalışırlar. Hem Dünya'dan, Evrensel Yaşam Gücü Enerjisi hem de güneşten, Dış Yaşam Gücü Enerjisi alırlar. Kökleri derinlere dalarak, toprağın içinden, besin maddeleri, su ve Dünya'nın Dış Yaşam Gücü Enerjisi soğururlar.



Bu dengeli enerji değiş-tokuşu sayesinde, sürekli ve sağlıklı bir büyüme sağlanır. Bu, iç ve dış gelişimin kusursuz bir dengesidir, çok sayıda tinsel uygulayıcının, kendi yaşamlarında izlemeye çalıştıkları bir yol. İnsan da tıpkı bir ağaç gibi, bir enerji merkezidir. Her düzeyde, dengeli bir şekilde büyüyebilmemiz için, dengeli ölçüde Dünya Enerjisi'yle, Evrensel Yaşam Gücü Enerjisi'ne gereksinimimiz vardır. Ayaklarımız yere bastığı sürece, başımız göğe erebilir. Reiki'ye ulaşip onu aldığımızda, Reiki yüreklerimizi ve zihinlerimizi açarak bizi kendi merkezimize doğru sürükler.

Uygulamalardan en iyi ölçüde yararlanabilmemiz ve gerçek dünyayla ve başkalarının gereksinimleriyle temas halinde kalabilmemiz, ayaklarımızı yerde tutmamız gerekir. Toprağı sürekli betonlaştırıp onu göremediğimiz alanlarda yaşayarak, kendimizi bu Yerküre-Gök ilişkisinden soyutlamayı sürdürürsek ve bile bile bu büyük enerji değiş-tokuşunun bir parçası olmazsak, iyi bir beden ya da ruh sağlığımız olmasını umut edemeyiz.

Ayaklarımızdan Dünya'ya Reiki vermek, bu gezegeni iyileştirmenin harika bir yoludur. Böylelikle Dünya üzerinde yaşayan tüm canlı varlıklar, Dünya'nın kendi enerji sistemi aracılığıyla sizin enerjinizden fayda sağlamakla kalmayacak; siz de kendi sağaltımınız ve kişisel gelişmeniz için çok gerekli olan Dünya Enerjisi'nden alacaksınız. Bu işlemi her gün düzenli olarak yapacak zaman ayırırsak, sonuçlar mükemmel olacaktır.

Birinci Düzeye Hazırlık

Henüz Birinci Düzey eğitimini almadan bile, Reiki işimize yaramaya başlayabilir. Bazı insanlar, kursun başlamasına yakın, kendilerinde bazı doğal değişimler fark ederler; davranış, ilişki, sağlık ve başka alanlarda değişimler. Belki de Birinci Düzey Eğitimi almak üzere ilk adımı attığımız andan itibaren, Reiki işe koyulur, böylelikle eğitim daha başlamadan bile, Reiki, yaşamımızı etkileyecek bir bağlantı, bir tür zihinsel köprü oluşturur.

İşin aslı, Reiki aldıktan sonra, arkamıza dönüp bizi Reiki almaya ve onu kişisel gelişimimizin bir sonraki adımı yapmaya iten olayları ve deneyimleri gözden geçirmek, sıkça yapılan bir şeydir. Karma felsefesine ilginiz varsa, önceki hayatlarımızda insanları tedavi etmiş ve başkalarını bu tinsel yolu izlemeye yüreklendirmiş olmamızın, bu yaşamımızda Reiki'yi bulma nedenlerimiz olduğuna inanabiliriz. (Bu düşünceler, 8. Bölüm'de daha ayrıntılı olarak tartışılacak.)

Reiki'nin gücünden en iyi ölçüde yararlanabilmek için, kendimizi üç ile yedi gün öncesinden, beden ve ruhen bu alıştırmalara hazırlamamızın, bizim açımızdan yararı olur. Bu hazırlık şart değildir, bu yüzden yalnızca yararına inanıyorsanız bunu yapın.



Reiki Alıştirması Öncesi Hazırlıklar

Bu hazırlıklar, Reiki'ye daha rahat bir geçiş için, size uygun koşulları sağlayabilir. Eğitimden sonraki, kendi kendinizi eğittiğiniz otuz günlük dönemde de, alıştırmalardan kazandığınız enerjinin, güçlü bir sağaltıma dönüşmesi açısından yararı olacaktır.

- Alıştırmaların öncesinde ya da sırasında, her türlü et yemekten kaçınin
- Bu süre içinde alkol almayın
- Sigarayı azaltın ya da becerbilirseniz, bırakmaya çalışın
- Kafeinli içeceklerden uzak durun ve sodasız kaynak sularıyla bitki çaylarına ağırlık verin
- Çikolata, şekerleme ya da proses edilmiş yiyeceklerden kaçınin
- Yalnızca taze yiyeceklerle beslenin ve oruç alışkanlığınız varsa, kısa süreli bir su ya da sıvı orucu uygulayın
- Daha az televizyon seyredin, mücadelecı ve stresli ortamlardan uzak durmaya çalışın
- Zihninizi huzurlu, mutlu ve dinlenmiş tutmaya çalışın,
- Huzurlu bir ortamda zaman harcamaya çalışın; güzel manzaralı yerlerde yürüyüşe çıkın
- Her gün en az yirmi dakika süreyle meditasyon yapın ya da dua edin ya da bu zamanınızı sessizce oturarak ya da tinsel bir metin okuyarak geçirin.

Alıştırmalara, rahat ve açık bir zihinle başlayın. Alıştırmalar, yukarıdaki hazırlıkları yapmış olsanız da, olmasanız da, işe yarayacaktır, bu yüzden yeterince zaman ayıramadıysanız, üzölmeyin; Reiki gücünün etkisini tam anlamıyla almanız biraz daha fazla zaman alabilir.

Bazen, Birinci Düzey kursundan önce, kurs boyunca ya da sonra bir beden ya da zihin arınması söz konusu olabilir. Bu arınma sırasında:

- Kısa süreli, hafif bir nezle ya da grip
- Terleme
- Baş ağrıları
- Sıkça idrara çıkma
- Daha fazla uykuya gereksinim



- Daha fazla içmeye eğilim
- Geçici iştah kaybı ya da artışı
- Başka önemsiz fiziksel sorunlar
- Ağlama ya da gülme gibi, duygusal boşalmalar yaşanabilir.

Alıştırmalardan sonra, otuz gün boyunca kendinize eksiksiz bir Reiki tedavisi uygulamanız gerekir. Bu süre içerisinde çok miktarda su ve bitkisel çay içip sağlıklı yiyeceklerle beslenmenin yararı olabilir. Yukarıda sözü edildiği gibi, hafif bir zehir atımı hissedilebilir, ama beden arınması sürüp dengesini bulunca, bu rahatsızlık kısa sürede geçer. Bazen bu süreç biraz zaman alır, özellikle de çok sağlıksız bir dönem geçirdiyse ya da zor hayat şartlarıyla mücadele etmek zorunda kaldıysanız birkaç hafta, hatta bazen bir ay kadar sürebilir.

Bu çok olumlu bir yöntemdir ve bedeni tam anlamıyla temizleyip iyileştirebilir. Aldığımız Reiki miktarı arttıkça bu zehir atımının belirtileri gittikçe artabilir, bu durumda tek yapmamız gereken şey sabırlı olmak unutmamamız gerekir ki, bu olumlu bir yöntemdir ve rahatsızlıklar zamanla geçecektir. Daha az, ama daha sıkça Reiki yapmaya çalışın, günde bir kez eksiksiz bir tedavi uygulamak yerine, iki kez otuzar dakikalık ya da üç kez, yirmişer dakikalık tedavileri yeğleyin ve zamanla bunu tek bir tedaviye dönüştürün. Bu size çok ağır geliyorsa, sizin için en uygunu neyse onu yapın ve zamanı elinizden geldiği ölçüde artırmaya çalışın.

"Olumlu" Bitkinlik

Bazı insanlar, Birinci Düzey Reiki eğitimlerini tamamladıktan sonra, birkaç gün, hatta birkaç hafta süreyle kendilerini yorgun ya da uykusuz hissedebilirler. Bu, açılmayı ve tam anlamıyla rahatlamayı öğrenmeye başladığınızı gösteren iyi bir işarettir. Genellikle yaşadığımız sürece, bir olaydan öbürüne taşıdığımız stres oranının farkına bile varmayız ve bu, kendimizi olduğumuz gibi göstermemize asla izin vermeyecek şekilde, bedenimizin ve zihnimizin içinde, katmer katmer birikir.

Stresi, yaşamlar boyunca bir yaşamımızdan öbürüne bile taşıyabiliriz. Bu birikmiş stres, iç huzurumuzun ya da zaman kavramı olmayan tinselliğimizin önünde bir engel oluşturur. Reiki, meditasyon, dua ya da derin bir gevşeme, zamanla stresi azaltır, bedeni ve zihni arındırır ve bizi yeniden kendimize getirir! Bu süreç, yıllarca Reiki uyguladıktan sonra arınıp kendimizi çok uzun zaman öncesinden birikmiş stresimizin en alt katmerlerinden soyutladığımızda meydana gelir.

Açılmak ve içimizdeki stresin olumsuz duygu ve düşünceler biçiminde çoğalarak aktığı görmek cesaret kırıcı bir süreçtir aslında, çünkü zihnimizin ortaya saçılan bu öğeleri kişiliğimize, merkezimize ve



karakterimize son derece yakındır. Bu yöntem kimi zaman kendimize olan güvenimizi sarsar, kendimizi savunmasız hissederiz, öte yandan, biraz zaman ve biraz da olumlu deneyimle, kendimize olan güvenimizi ve daha kusursuz, daha sağlıklı ve eksiksiz bir insan olmak ve böyle bir yaşam sürmek için izlememiz gereken iç yolumuzu arama ve takdir etme arzumuzu geliştirebiliriz.

Reiki'nin yolu da, tüm kişisel ve tinsel gelişim yolları gibi, yaşam boyu uygulama gerektirir. Pratik yolu yoktur ve iniş-çıkışları vardır. Yol boyunca derinlere yerleşmiş zihinsel ve duygusal engellerle karşılaştıkça, zehir atma belirtileri arada sırada kendini yeniden gösterebilir. Gerçekçi olmak, bu gibi engellere karşı hazırlıklı olmamızı sağlar ve çıkmaza girmiş gibi görüldüğümüzde, cesaretimizin kırılmasına engel olur! Yolun önemli bir bölümü, bu tür engelleri, birer fırsat olarak görmeyi ve onları dönüştürmeyi öğrenmektir, işte bu, Reiki'nin bize en çok yardım ettiği noktadır. Bu engelleri görmezden gelmek yerine, onları iç tedavimize giden bir yola dönüştürebiliriz.

Başkalarının Reiki'ye Tepkileri

Reiki'yi ilk öğrendiğimiz sıralarda, insanlar bize farklı tepkiler verebilirler. Çoğu insan fark edemese de, Reiki, her yaptığımız şeyde ve içinde bulunduğumuz her durumda çevremizi saran yüksek frekanslı bir ışığa eşittir. Çevremizdeki insanların yaşamını da etkiler, insanlar bu değişime, bize karşı daha dostça ya da aksine düşmanca davranarak tepki verebilirler. Bazıları, bilinçaltından, bu tür bir "ışık" taşıdığımızın farkındadırlar ve ondan yararlanmak isterler.

Biri sizi alışılmadık biçimde eleştirir ya da düşmanca davranırsa, onu olduğu gibi kabullenin - bu da geçecektir. Aynı zamanda başkaları, alışılmadık biçimde onlara zaman ayırmanızı isterlerse, sizden dengeli ölçüde Reiki almalarına izin verin, ama bir şartla: "Karşılığında bir şey bekleyin". Böyle bir şey olabileceğini düşünüyorsanız, en iyisi karşınızdakine "tam" bir Reiki tedavisi vermek ve karşılığında para ya da başka bir şey almaktır, iyi bir değiş-tokuşa, her iki taraf da vermekten mutlu olur.

Eşiniz, arkadaşlarınız, aileniz ya da başkaları, Reiki hakkında size zorlayıcı sorular sorarlarsa, sorularına yanıt verirken dikkatinizi toplayın ve sakin olun. Reiki'yi neden yaptığınız konusunda dürüst olun. Doğruları söylerseniz -kendi doğrularınızı- başkaları da yaptıklarınızı kolaylıkla kabul edip destekleyeceklerdir, hatta yaptıklarınız ilk başta kendi geleneklerine aykırı gelse de. Kendinize ve yaptıklarınıza gereken değeri verir ve başkalarına da aynı şekilde davranırsanız, düşüncelerinize odaklanıp gerçeklerinizi dile getirmeniz kolaylaşır.

Başkalarının kuşkuları ya da alayları sizi korkutursa, bu, anlayışınızı ve Reiki ile ilişkinizi artırmak için iyi bir fırsattır. Kendi kendinize şöyle sorular sorun: Neden Reiki yapmayı seçtim? Reiki'nin benim için anlamı ne?



Kendinizi açık ve güvende hissediyorsanız, başkaları tarafından yargılanma ya da dışlanma korkusu yaşamadan açık ve dürüst olabilirsiniz.

Reiki Değiş-Tokuşu Paylaşmak

Birinci Düzey Reiki eğitimini izleyen birkaç hafta içerisinde, bir "Reiki alışverişi" yapmak için, öğretmeninizi, Birinci Düzey grubunuzu ve başka Reiki uygulayıcılarını görme fırsatınız olabilir. Bu çok özel bir toplantıdır, istediğiniz soruları sorma ve deneyimlerinizi başkalarıyla paylaşma fırsatınız olur. Çok sayıda Reiki uygulayıcısı bir araya geldiğinde, enerji düzeyi, orada bulunanların toplamının kat kat üstündedir. Bu da, yüksek düzeyde bir iyileştirici enerji alıp vermek için eşsiz bir fırsattır.

Toplantının ilk bölümü, genellikle meditasyon yaparak ve grupça, dünyadaki olaylara, arkadaşlara ve ailelere Reiki göndermekle geçer. Toplantının geri kalanı, kişilerin birbirlerini dörtlü gruplar halinde iyileştirmesiyle geçer, yani toplam üç kişi, tek bir kişiye yaklaşık on beş dakikalık bir tedavi uygular. Bu çok etkili bir deneyimdir, bu yüzden Reiki almadan önce, bu enerjinin ne işinize yaramasını istediğinizi bir düşünün.

Yaşamınızın hangi alanlarının Reiki'ye gereksinimi var? Sonra, enerjiyi, bu alanlara en iyi biçimde yöneltmek için açık ve uygun bir zihinsel amaç belirleyin. Reiki uzmanız, bir değiş-tokuş oturumu düzenlemezse, Reiki Birliği ya da Reiki Derneği size bu konuda yardımcı olabilir.

Her türlü sorunuz için, bir sonraki değiş-tokuşu beklemek zorunda kalmadan, Reiki uzmanızla her an görüşebileceğinizi hissetmeniz gerekir. Reiki, öğrenilmesi çok basit bir yöntem olsa da, aklınızdaki tüm sorulara eğitim boyunca yanıt alamamış olabilirsiniz, bu yüzden yapmış olduklarınızı yeniden gözden geçirin, aklınıza gelen soruları bir kenara yazın ve onları, atacağınız bir sonraki adımda kullanın.

Birinci Düzey Reiki, çok sayıda insanın Yeni Çağ düşüncelerle ve kişisel gelişimde kullanılan yöntem ve uygulamalarla ilk tamşmasıdır. Bu konulara ilgi duyan insanlarla tanışmak için de iyi bir yoldur. Bir kerede çok fazla bilgi almamaya özen göstermek gerekir. Pratik olun. Ayaklarınız yere bassın, Reiki uygulamanız basit ve açık olsun. Bu "Yeni Çağ" konuları size biraz ağır geliyorsa, seçici olun ve işinize yarayacak şeyleri almak için zaman ayırın.

Sonraki Reiki Eğitimi

Reiki'den en fazlasını elde etmek için, ileri düzeyde eğitim şart değildir. Pek çok insan, Birinci Düzey eğitiminin kendilerine kazandırmış olduklarıyla çok mutlu yaşarlar ve ilerlemek istemezler. Akıllıca



kullanılırsa, Birinci Düzey Reiki, size tedavi amaçlı ve ruhsal gelişim yönünden, yaşamınızın sonuna dek, gereksinim duyduğunuz her şeyi sağlar.

Öte yandan, Reiki'nin elde edilebilir gücünü artırmak ve kendi gelişim sürecinizde daha fazla bilinçlenmek istiyorsanız, ileri düzeyde bir eğitimi göz önünde bulundurmanızda yarar var.

İkinci Kuzey Reiki Eğitimi

İkinci Düzey Reiki, genellikle, iki yarım günde ya da iki akşamda öğretilir. Birinci Düzey'e benzer iki alıştırma ve öğrenilmesi gereken üç simge vardır, iyileştirme yeteneğinizi ve genel Reiki kullanımınızı artırmak için, size bu simgeleri nasıl yaratmanız, harekete geçirmeniz ve kullanmanız gerektiği öğretilir. Simgeler, Reiki'yi belirli amaçlara yönlendirmenizi sağlar, zihinsel ve duygusal iyileştirmeyi artırır ve dünyanın neresinde bulunursa bulunsun, herkese Reiki gönderir. Geçmiş ya da gelecek olaylara bile Reiki gönderebilirsiniz!

Her öğrenci için farklı olsa da, ikinci Düzey enerjisi genellikle, Birinci Düzey enerjisinden dört kat daha güçlüdür. Genellikle, Birinci Düzey ile ikinci Düzey eğitimleri arasında, iki ile üç aylık bir süre geçmesi gerekir. Bu süre içinde uygulayıcı, kendini fiziksel ve zihinsel olarak Birinci Düzey Reiki'ye alıştırır ve ikinci Düzey'de alacağı üst düzey enerjiye ve yeni alıştırmalara hazırlar.

İleri Düzey Reiki Öğrenmek

Bu çok önemli bir adım! Genellikle, ikinci Düzey eğitimi almış olan uygulayıcılar, ileri Düzey eğitiminden önce yaklaşık altı ay kadar beklerler. Öte yandan, sizin için uygun zaman olduğunu düşünüyorsanız ve fırsat bulursanız, hiç düşünmeyin! Bu düzeyde bir enerjiyle, gerek kendimizi keşfetmek, gerekse çevremizdeki insanları ve içinde yaşadığımız dünyayı algılamak ve anlamak açısından inanılmaz sonuçlar elde edebiliriz.

İleri Düzey Reiki ile taşıdığımız enerji daha katışıksız ya da yüksek, daha güçlü ve daha ince niteliktedir. Bu düzeyde iki alıştırma daha vardır ve Reiki Ustası Simgesi, anlamı ve kullanımıyla birlikte öğrenciye tam olarak anlatılır.

Reiki Ustası Olmak

Reiki'nin bu düzeyi, ister yılda birkaç öğrenciye, isterse düzenli sınıflar halinde, başkalarına Reiki öğretmek isteyenler içindir, ileri Düzey Reiki'de, Ustanın Simgesi'ni önceden aldıysanız, burada başkalarına nasıl alıştırma yapılacağını ve farklı Reiki düzeylerini öğretmeyi öğrenirsiniz.



Usta olmak için, çok özel bir insan olmanız gerekmesede, Reiki Ustası olmak, özel bir yatkınlık gerektirir! Çoğu zaman, en iyi Reiki öğretmenleri, başkalarına en çok yardım etmek isteyenler ve Reiki'nin yüreğine yakın, süreçler ve dürtülerle dolu bir yaşam sürmeyi yeğleyenlerdir.



REİKİ'Yİ KULLANMAK

Birinci Düzey Reiki'yi bir kez aldıktan sonra, enerjiyi nasıl ve nerede kullanacağınıza karar verebilirsiniz. Aşağıda, size yardımcı olabilecek dört temel madde bulacaksınız:

1. Niyet - Reiki enerjisi, doğal yoldan düşünceyi izler
2. Reiki sonsuzdur
3. Reiki her zaman en yararlı olan içindir
4. Adama - Reiki eylemlerinin, gelecekteki etkileri

1. Niyet - Reiki Enerjisi Doğal Yoldan Düşünceyi İzler

Daha önce de anlatıldığı gibi, düşüncelerimiz ve duygularımız, iç enerjilerimizi yönetir, tıpkı ışık frekansı ya da çok hafif bir iç rüzgâr gibi. İşin aslı, bazen Reiki aldığımızda, varlığını bedenimizin içinde ve çevresinde dönüp duran bir hava akımıymış gibi hissederiz.

Sağlıklı yiyeceklerden, temiz sudan ya da spordan kaynaklanan enerjimiz olmasaydı, sağlığımızın tadına varamazdık. Tıpkı, uygun koşullar ve iç enerjilerimiz olmadan, zihinsel ve duygusal sağlığımızın tadına varamayacağımız gibi. Aklımızı olumlu ve yaratıcı biçimde kullanmaz ve çevremizi, şiddet konulu filmler ya da zarar verici ilişkiler gibi olumsuz etmenlerle kuşatırsak, iç enerjilerimizin ve zihnimizin, tıpkı kullanmadığımız bir kas gibi yozlaşmasına şaşırılmamız gerekir.

Düşüncelerimizi ve eylemlerimizi yönlendirme yeteneğimiz, niyetle ilgili zihinsel yetimize bağlıdır. Zihinsel ya da fiziksel bir şey yapmak istediğimizde, işe, bir düşünce ya da duyguyla başlarız. Bu duygu ya da düşüncenin, bilinçaltımızdan, bilincimizin yüzeyine yükselecek bir iç enerjiye gereksinimi vardır. Ancak bu şekilde, iç enerjilerimiz, sonradan içimizden yükselecek olan düşüncelerimizi ve duygularımızı destekleyebilir ve böylelikle biz de düşüncelerimizi geliştirerek, bizi zihinsel, sözlü ya da bedensel bir eyleme götürecek bir karara varabiliriz. Bu bilinçli karar, bizim niyetimizdir. Gün içinde defalarca, kendiliğinden meydana geldiği için, genellikle bu sürecin farkına varmayız. Örneğin, susamış olduğumuzu fark ederiz ve aklımıza bir fincan çay içme düşüncesi gelir ve sonra gidip kendimize çay koymaya karar veririz!



Bu işlem, bir konu hakkında derin derin düşündüğümüzde, meditasyon yaptığımızda, Reiki alıp verdiğimizde ya da özel bir sorunu çözmeye çalıştığımızda, daha açıkça ortaya çıkar. Bu doğal işlemi, araba kullanmaya benzetebiliriz. Doğal enerjiler, tıpkı kullandığımız araba gibidir ve amaçladığımız yere varmak için çeşitli planlar yaparak, kararlar vererek ve eylemlerde bulunarak arabayı yönlendirebiliriz.

Açık havada bir yürüyüş yapmak bile, düşüncelerimizi dağıtmaya yeter - taze Yaşam Gücü Enerjisi'nin ve hafif bir bedensel alıştırmamanın, kendi iç enerjilerimizi ve düşüncelerimizi işleme sokmamız açısından olumlu etkileri vardır. Şehirde yaşasak bile, yürüyüş, yüzme, Yoga ya da Tai Chi gibi düzenli idmanlar, saf enerji yaratma ve onu yönlendirme yeteneğimizi büyük ölçüde artırır.

En Az Kaynağı Harcayarak En İyi Sonuçları Elde Etmek

Ne iş yapıyorsak yapalım, genellikle en az kaynağı harcayarak en iyi sonucu almak isteriz. Bu konudaki başarımız, amacımızın niteliği ve gücüyle, iç enerjimizin niteliği ve gücüne bağlıdır. Reiki'nin esas amacı, bizi Evrensel Yaşam Gücü Enerjisi'ne "bağlayarak", iç enerjimizin niteliğini ve gücünü artırmaktır. Bilinçaltımızın derinliklerinde, bu enerji, ruhsal doğamızın bir parçasıdır. Tüm yer ve zamanı kapsar; hem kendiliğinden yepyeni ve kusursuz, hem de eski, tükenmez ve değişmezdir. Kendimizi bulmamız konusunda bize yardımcı olur ve destekler, tabii eğer istediğimiz buysa! Bu sınırsız merhametin ve bilgeliğin asıl amacı, tüm canlı varlıkların mutluluğunu, başarısını ve bilgisini artırmaktır.

Bir kez Reiki sayesinde güçlenince, amacımıza ulaşma yolunda düşüncelerimiz, duygularımız ve eylemlerimiz çok daha kuvvetli ve etkili olur. Arzularımız mantıklı ve gerek kendimiz, gerekse başkaları için yararlı olduğu sürece, çok fazla çalışmamıza ya da çabalamamıza gerek kalmadan, Reiki doğal yoldan isteklerimizi yerine getirecektir.

Bireysel Reiki uygulayıcılarının görevi, bu enerjiyi akıllıca kullanmak ve Reiki'yi olabildiğince ileri "taşımaktır". Reiki'den kendi sağlığımızla ilgili sorumluluk almak, düşüncelerimizi, duygularımızı ya da eylemlerimizi geliştirmek için yararlanabiliriz. Her ne kadar bunu kolayca göremesek de, kendimiz ya da başkaları hakkında düşündüğümüz ya da hissettiğimiz her şey, yaratılan her şeyi doğrudan etkiler. Enerji, düşünceyi izlediği için, er ya da geç, düşüncelerimizin ve eylemlerimizin etkileri, bizim kendi gerçeğimiz olacaktır.

Düşüncelerimiz ve duygularımız Reiki sayesinde güçlendiğinde, kısa süre içinde yaşamımızda olumlu gelişmeler meydana gelir. Tek gereksinimimiz olan şey, yaşam kalitemizi artırmak için tutarlı, dengeli ve dürüst bir arzu ya da içten bir niyettir. Gerisini Reiki halleder!

Genellikle, Reiki'yi nasıl kullanmak istediğimizle ilgili, belirli ve açık arzularımız ya da niyetlerimiz olabilir ya da yalnızca şöyle düşünebiliriz:



Reiki'yi, yaşam kalitemi artırmak ve aileme,
arkadaşlarıma ve tanıştığım herkese yardım etmek için,
yaptığım her şeyde kullanmak isterim.

Böylece, tüm bedensel eylemlerimiz, tüm sözlerimiz ve aklımızdan tüm geçenler, Reiki tarafından kutsanacak ve kuşatılacaktır. Tıpkı Dr. Usui gibi, zamanla gerçek bir "fener", ışığa çok gereksinimi olan bir dünyada, bir pozitif enerji kaynağı olacağız.

Toplumsal Reiki'nin Gücü

İki ya da daha fazla Reiki'ci, gelişimlerini tartışmak için bir araya geldiklerinde, enerji düzeyi, tıpkı Reiki değiş-tokuşundaki etki gibi, iki katından daha yükseğe çıkar. Konuşma, derin bir bilgelik ve sezgi uyandırabilir. Belki de, bilgeliği ve anlayışı artırmak gibi, ortak bir amacı paylaşan bir grubun gücü, tek bir insan tarafından ortaya çıkan güçten daha etkilidir.

İster doğal, ister düzenli bir buluşma olsun, böyle bir buluşma ortamı olduğunda, tüm katılımcılar kendilerini enerji dolmuş ve yücelmiş hissederek. Çoğu zaman engeller ya da halledilecek sorunlar, kendi kendilerine ortadan kalkar ya da çözüme ulaştırılmaları kolaylaşır. Bu yaratıcı, ortaklaşa halletme ve iyileştirme yöntemi, çevreyi de olumlu yönde etkiler. Grubun pozitif enerjisi, dalgalar halinde çevreye ve ötesine yayılır. Bu durum, dolaylı olarak da olsa, toplumun gerilimini, hatta suç oranını azaltır, böylelikle daha uyumlu bir yaşam için, uygun şartlar yaratılmış olur.

2. Reiki Sonsuzdur

Reiki asla tükenmez. Onu doğru yönde kullandıkça, saf ışığı yönlendirme gücümüz artar. Reiki'nin bize sunduğu imkânların farkına vardıkça, onlara daha kolayca ulaşabiliriz. Reiki, bizi hedeflerimize ulaştırmak için istediğimiz yere kadar götürebilir. Reiki bizi asla, bir öğretiye ya da anlamlı bir yaşam deneyimine dönüştürmeyi başaramayacağımız bir duruma sokmaz, ihtiyacımız olan tek şey, biraz cesaret, olumlu dürtü ve mutlu bir zihindir!

Niyetlerimizi kısıtlamamız gerekmez; istediğimiz kadar amacımız olabilir ya da yalnızca bir tane. Boş bir park yeri bulmak gibi basit hedeflerimiz de olabilir, kişisel gelişim ya da ilişkilerimizle ilgili daha önemli hedeflerimiz de. Geniş bir açıdan bakıldığında, Reiki'yi yerel, toplumsal ya da evrensel çatışmaları ya da felaketleri iyileştirmek için de kullanabiliriz.



Reiki'yi kullandıkça, eylemlerimiz güçlenir, etkisi artar ve amaçlarımız giderek daha mantıklı ve başarılı olur.

Enerjimizi, yalnızca açık bir zihinsel niyet yaratarak da yönlendirebiliriz. Hayalimizde canlandırmamıza, meditasyon yapmamıza ya da düşüncelerimizi yoğunlaştırmamıza gerek yoktur. Yalnızca başarmak istediğimizle ilgili, açık bir düşünceye gereksinimimiz vardır. Kimi zaman düşünmek ve doğru amacı bulmak için zamana ihtiyacımız olabilir. Düşünürken birkaç dakika boyunca kendimize Reiki vermemizin yararı olur.

Reiki'yi bu durumda nasıl kullanabilirim?

Bu duruma en elverişli ve açık Reiki

amacı ne olabilir?

Bu yöntem, kesin hedef belirlemenin ya da Reiki'yi özel bir soruna, kişiye ya da konuya göndermenin çok etkili bir yoludur. Kısa süre için, ellerinizi bedeninizin üzerine koyun, istediğiniz kişiyi ya da olayı aklınızdan geçirin ve bedeninize ve zihninize dolduğunu hissettiğinizde, Reiki'nin kafanızı kurcalayan düşünceleri ve konuları kuşatıp, içlerine işlediğini hayal edin ve bunu duyumsayın. Hayalinizde görüntüler canlandırmanıza gerek yok, bu yüzden düşüncelerinizi çok fazla yoğunlaştırmayın, yalnızca gevşeyin, yüreğinizi ve zihninizi açın. Bırakın Reiki doğal olarak işe yarasın ve tüm olacakların, sizin iyiliğiniz için olacağına inanın, öyle olacaktır zaten!

Reiki'yi Kullanmak İçin Fikirler

Aşağıda, Reiki'yi bir elle tedavi yöntemi ya da amaç belirleyici olarak nasıl kullanabileceğinizle ilgili birkaç örnek bulacaksınız:

- Kendimizi ve başkalarını, fiziksel, zihinsel ya da duygusal olarak iyileştirmek
- Ruhsal ve kişisel gelişim, merhamet duygusunu, bilgeliği, sabrı ve anlayışı geliştirmek
- Hayvanları ve bitkileri iyileştirmek
- İşyerinde ve evdeki ilişkileri düzene sokmak
- Reiki'yi, politik çatışmalar, doğal afetler, trafik kazaları gibi dünyayı ilgilendiren sorunlara ya da suç, işsizlik ya da yoksulluk gibi yerel konulara yönlendirmek
- Reiki'yi, aromaterapi ya da tepkibilim gibi farklı tamamlayıcı tedavi yöntemleriyle birleştirmek



- Yeni bir iş bulmak, yeni bir ev, araba ya da gereksinim duyduğumuz başka bir şey satın almak
- Tatildeyken ya da başka zaman, havanın güzel olması
- Araba sürerken ya da yola çıkarken, hızlı ve emin bir yolculuk yapmak ya da uygun bir park yeri bulmak
- Belirli bir soruna çözüm bulmak
- Sınava girmek, bir görüşmeye katılmak ya da topluluk önünde bir konuşma yapmak gibi stresli olaylar öncesinde kendinizi sakinleştirmek
- Vitaminleri ve içindeki iyileştirici özellikleri artırmak için, yemeden önce, yemeğinize, giymeden önce giysilerinize Reiki verin; ayrıca Reiki'yi iyileştirici kristallere enerji verip temizlemek için de kullanın.
- Daha yaratıcı olmak, hafızanızı ve öğrenme yeteneğinizi ya da zihinsel ve duygusal niteliklerinizi artırmak
- Reiki'nin kullanılabileceği yeni alanlar bulmak ya da Reiki'ye gereksinimi olan insanların ilgisini çekmek
- Huzurlu ve doyurucu bir hayat sürmek
- Her zaman hayır duası almak, yol gösterilmek ve korunmak
- Reiki deneyiminizi ve kendi farkındalık düzeyinizi artırmak
- Ailenizin, arkadaşlarınızın ve başkalarının mutlu ve hoşnut olmalarını sağlamak

İnanca İhtiyacımız Var mı?

Reiki'yi istediğimiz gibi kullanabilir miyiz? Tek sınırlama, bilinçli ya da bilinçsiz olarak, bizim koyduklarımızdır. İşe yaraması için inanca ihtiyacımız yoktur. Çocuklar, bitkiler ve hayvanlar da, Reiki'den en az erişkinler kadar yararlanırlar. Onların sınırlayıcı bir inanç sistemleri yoktur ve Reiki'nin ne olduğunun ya da olmadığını farkında bile değildirler.

Öte yandan, Reiki'nin asla işimize yaramayacağına inanırsak, belki bir noktada durumunu değişmesini istemediğimizden, belki de bazı iç özelliklerimizin gelişmesi için tatsız diye nitelediğimiz durumun aslında sürüp gitmesi gerektiğinden, kendimizle Reiki'nin sağlayacağı yararlar arasında zihinsel bir engel



oluşturabiliriz. Açık bir zihin ve öğrenme, kendimizi alıştırmaya ve değişime arzusu, Reiki kullanımını konusunda, size dış dünyadan çok daha fazla yardımcı olur.

3. Reiki Her Zaman En Yararlı Olan İçindir

Reiki asla olumsuz bir amaç için kullanılamaz, çünkü yalnızca en yararlı olan içindir; pozitif enerji, ancak pozitif bir amaç uğruna kullanılabilir. Reiki niyetimiz, olumsuz bir bencillikle harekete geçiyorsa, hedefimize ulaşamayız.

Tam aksine, Reiki amaçlarımız olumlu özgecilikle harekete geçiyorsa, arzularımızı kolayca gerçekleştirebiliriz. Geleceğimizin, şu an ve geçmişte yaşadığımız olaylar tarafından şekillendiğini bilmemiz bu açıdan çok önemlidir. Reiki'yi iyi bir güdü ile kullanmak, gelecek için olumlu bir sonuç verir ve geçmişte edindiğimiz kötü alışkanlıklardan vazgeçmemizi sağlar.

Zinciri Kırma

Zihin ve bilinç, genellikle alışkanlıklardan oluştuğu için, düşüncelerimizin, duygularımızın, sözcüklerimizin ve eylemlerimizin bencil ve olumsuz alışkanlıklarımızdan etkilenmemesini sağlayarak, kendimizi doğal olarak pozitif olmaya alıştırebiliriz. Öte yandan "zinciri kırmak", olumsuz düşüncelerimizi ve duygularımızı bastırmamız anlamına gelmez. Bu duygular içimizde varsa, düzenli olarak göz önünde tutulmalı ve serbest bırakılmak ya da başkalarına yöneltilmek yerine, açık ve yaratıcı bir şekilde çözümlenmelidirler.

Yaşadığınız olaylar sizi bunaltıyorsa, unutmayın ki ne yaşarsanız yaşayın -iyi ya da kötü- geçecektir. Huzurlu bir zihin arayarak ve başkalarının sorunlarıyla ilgilenmeye başlayarak, kendi zorluklarımızın gerçeğini azaltabiliriz. Ne kadar olumsuz duyguya sahip olursak ya da ne denli zorlu bir dönem yaşıyor olursak olalım, sevgi, merhamet, sabır, vericilik ve bilgelik, doğal ruh halimiz olabilir. Zihinsel alışkanlıklarımızı değiştirmek zaman alabilir, ama arzularımız güçlü ve süreğense, Reiki sayesinde, hedeflerimize umduğumuzdan daha çabuk ulaşabiliriz.

En Yararlı İçin

Genellikle, isteklerimiz bizimle birlikte, başkalarına da yarar sağlayacaksa Reiki'nin bize yardımcı olması kolaylaşır. Niyetlerimizi hem kendimiz, hem de başkaları için en yararlı olduğuna inandığımız şekilde belirtirsek, Reiki en etkili biçimde işe yarar. Reiki işimize yaramazsa, kendimize karşı dürüst olup güdülerimizi gözden geçirmemiz gerekir.



Gerçekten de kendimiz ve başkaları adına yararlı mı, yoksa içinde küçük de olsa bir bencillik var mı? Bunu öğrenmenin en iyi yolu, alıştırma yapmaktan, deneyim kazanmaktan ve sezgilerimizi ve sorunlarımızı, açık ve destekleyici bir ortamda başkalarıyla paylamaktan geçer. Reiki bize, büyük şeyler başarma gücü verir, ama bu büyük şeylerin neler olduklarını bilmek ve onlara herkes için en yararlı olacak şekilde ulaşabilmek için aklımızı geliştirmemiz gerekir.

Reiki'nin asıl hedefi, "en yararlı olana" ulaşmak olduğundan, özel bir durum için ne tür bir amacımız olması gerektiği konusunda kararsızsak, şöyle düşünebiliriz:

Bırakalım Reiki, bu durumda, en yararlı

olan için işe yarasın.

En iyi Reiki niyetleri, basit, açık ve doğrudan yürekten gelenlerdir. Reiki, kusursuz sevginin bir ifadesi olduğu için, gerektiği kadar hata yapmamız konusunda bizi özgür bırakır ve bu da, deneyimlerimiz sayesinde bir şeyler öğrenmemizi sağlar. Reiki'yi iyi bir güdüyle kullandıkça, niyetimizi hızla ve kolayca gösterme yeteneğimiz artar.

Belirli hedeflerimize en yararlı biçimde ulaşabilmek için, derin bir bilgelik geliştirmemiz gerekir. Bilgelik, zekâ değildir. Tüm canlı varlıklar, acı çekmekten kaçınıp, yalnızca mutlulukları yaşamak istedikleri için, bilgelik, hangi zihinsel, sözlü ya da fiziksel eylemin, uzun süreli mutluluğa neden olduğunu anlayabilme yeteneğidir. Bunu başarmak için, mutluluğun yalnızca bir ruh hali olduğunu anlamamız gerekir.

Mutluluk, doğru işten, evden, ilişkiden ya da çevreden kaynaklanıyormuş gibi görünse de, iyice düşünersek, aslında mutluluğun, hoşnutluğun ya da tatminin, dış nesnelere, özel durumlardan ya da başka insanlardan değil, içimizden geldiğini görebiliriz. Çevremizdeki dünyayı kendi çıkarlarımız için kullanmak yerine, Reiki'yi, bu tür ruh hallerini düzenli olarak geliştirmekte kullanabilirsek, bilgeliğimiz artar, yaşamımız daha huzurlu olur ve tüm yaptıklarımızdan başkaları da, doğal olarak yararlanabilir.

İçten Gelen Mutluluk

içimizden gelen mutluluğu geliştirmek, kendimizi dış dünyadan soyutlamak anlamına gelmez. Tek yapmamız gereken, dış dünyayı olduğu gibi görmek: geçici, ölümlü ve sürekli değişken. Ancak merhamet, sevgi, sabır, vericilik, sevinç ve anlayışla dolu huzurlu ruh halleri sayesinde yaşamdaki kargaşalıkların üstesinden gelebiliriz. Bu ruh hallerini, en iyi dostlarımız haline getirebilirsek, bizi hiç terk etmezler, yaşamın türlü meydan okumasına hazırlıklı, ama yine de talihimizin ve yaşamın bize sunduklarının tadını çıkartacak bir yerde durabiliriz.



Özel bir sorunumuz varsa ve Reiki'yi en yararlı biçimde nasıl kullanacağımızı öğrenmek istersek ve gerçekten mutluluğu içimizde arıyorsak, şu üç sorunun durumu açıklığa kavuşturmakta yararı olacaktır:

Bir şeylerin değişmesini istiyor muyum? -reaktif Bir şeyleri değiştirmeyi istiyor muyum? -proaktif değişmek istiyor muyum? -'iç' ya da 'içsel' aktif

Bir durumun ya da bir kişinin değişmesini beklemektense, değişmek daha yeğdir, insanlar mutluluğa erişmek için yaşamlarında pek çok ufak tefek şey değiştirmeyi denerler: görünüşleri, işleri, eşleri, paraları vb. Ama bu dışsal değişiklikler yalnızca geçici bir mutluluk sağlar. Bir süre sonra memnuniyetsizliğimizi gidermek için başka bir şey aramaya başlarız. Uzun vadede, belki de pek çok yaşamdan sonra, bu başarısız girişimlerin kendileri de birer mutsuzluk nedenine dönüşür.

Mutluluk bir zihin durumudur. Fiziksel dünyamızı ne kadar değiştirirsek değiştirelim, tatmin olamayabiliriz; hep istediğimiz bir şey daha olacak, bir şeyi daha değiştirmek isteyeceğiz. Çoğumuz, "...olunca, mutlu olacağım" oyununu oynarız. "Doğru insanla karşılaşınca, mutlu olacağım"; "doğru işi bulunca mutlu olacağım"; "sağlığima kavuşunca mutlu olacağım" gibi.

Koşullarımız ne olursa olsun, şimdi mutlu olabiliriz. Sadece mutlu olarak!

Mutluluğu Eğitmek

Hepimiz mutlu olacak şeye sahibiz. Mutluluğu eğitmek için tam da bu sorunlara ve zor koşullara gereksinmemiz var! Örneğin, bizi sinir eden biriyle yaşıyor ya da çalışıyorsak, bunu kendimizi değiştirmek ve sabır, anlayış, hatta zaman içinde arkadaşlık geliştirecek bir özelliğe dönüştürmek için kullanabiliriz, iş değiştirmeyi ya da o kişinin işten çıkmasını ummak, çaresizliğimizi kabul etmekten başka bir şey değildir ve bizim bir sonraki yaşamımızda bile peşimizi bırakmaz.

Dış zorluklar iç zayıflıklarımızın bir yansımasıdır. Ufak tefek sorunlar sabrımızı taşıyorsa, tolerans ve sabır sahibi olmayı öğrenmemiz gerekir. Hiçbir zaman istediğimizi elde edemediğimiz duygusuna kapılıyorsak, elimizdekiyle yetinmeyi öğrenmeliyiz. Yaşam bize tehditkâr görünüyorsa, iç güç, güven, fiziksel olmasa da başkalarını koruma güdüsü geliştirmeliyiz. Kendi zayıflıklarımızı örtmek ya da göz ardı etmek için çevremizi kontrol etmeye ve yönlendirmeye çalıştıkça, istemediğimiz şeyler yolumuza çıkacaktır.

Çoğumuz küçük yaşta iç mutluluğa gözlerimizi kapatıp, mutluluğu dış dünyada aramayı öğreniriz. Toplum kendi kendimizle gerçek bir ilişki geliştirmemizi engelleyecek, buna zaman, yer ve huzur vermeyecek olan yapma ve ilginç eğlenceliklerle doludur. Kim olduğumuzu bile bilmeden doğup, büyüyüp, yaşlanıp, ölebiliriz. Genellikle hastalık ya da yaşamımızı tehdit eden ciddi bir olaydan sonra oturur ve neyin gerçekten önemli ve değerli olduğunun tartışmasını yaparız.



insanların çoğu yaşamlarını kendi kendilerinden kaçarak geçirir. Mutluluğu bir yerden ötekine arayarak, dikkatlerini yaşamın bir ögesinden ötekine aktarır ve kendilerini sürekli meşgul ederler. Bu, yarım bir yaşamdır ve pek çok kişinin böyle yaşaması, bu durumu haklı göstermez. Çevremize bakıp, kendi gerçekliğimiz hakkında sorular soracak ve onu iyiye götürecektir yollar arayacak kadar olgun olmalıyız. Kendi deneyimlerimizden ve bizden önce aynı yollardan geçenlerin deneyimlerinden bir şeyler öğrenecek içgörü ve cesarete sahip olmalıyız; başkalarının acılarına anlayış ve merhametle yaklaşmalı, mümkünse gidermenin yollarını aramalıyız.

İnsanlığın Sürdüğü "Yarışın" Dışına Çıkmak

Oyunu durdurur ve atlı karıncadan aşağıya atlarsak, insan ırkının kendi kuyruğunu kovalamaktan başka bir iş yapmadığını görürüz. Bu, çok özel bir fırsatın kaçırılması anlamına gelir, insan yaşamı son derece değerli ve kırılgan bir armağandır. Bilgeliğimizi ve mutluluğumuzu derinleştirmeye zaman harcarsak, irili ufaklı birçok sorunun kısır döngüsünden kendimizi kurtardığımızı göreceğiz.

Pek çok sorunumuzu kendi zihnimizi tanıyarak çözebiliriz. Çözemediğimiz sorunlarımızı da kendi avantajımıza değerlendirebiliriz. Zor anlarda moralimizi düzeltebilir ve değişebilirsek, bu olanakları iyi özelliklerimizi ve iç mutluluğumuzu geliştirmekte kullanabiliriz. Bunu yaparak gündelik yaşamı sonsuz mutluluğa giden bir yola dönüştürebiliriz. Ayrıca düşünme sistemimizi değiştirdikçe, dış olaylar da kendiliğinden değişir! Bu fırsattan yön değiştirmek için yararlanabiliriz, çevremizde döner ve dünyaya başka bir açıdan bakarız, şöyle düşünmemiz gerekir:

Mutluluk orada, dışarıda değil; burada içeride.

Reiki sürekli iç mutluluğa giden kapının kilidini açmaya yarayan bir anahtar olabilir. Orada yanlış yerde aradığımız hazine durmaktadır.

Orta Yolu Tutturmak

Kişisel dönüşümünüzün yolunda ilerlerken Reiki'yi kullanmak istiyorsanız, unutmayın, bu bir orta yoldur. Uzun yıllar süresince edindiğiniz alışkanlıkları değiştirmek zaman alacaktır. Kendinize şefkatli davranın. Çok kısa sürede çok fazla şey beklemeyin. Mutlu, huzurlu, rahat bir zihne, olumlu bir dürtüye sahip olursanız, her şey mümkündür. Reiki'yi bu biçimde kullanırsak, ihtiyaç durduğumuz her şeye kavuşacağız ve tam bir mutluluğa giden yolumuz açık, düz ve başarı dolu olacak.



4. Adama - Reiki Eylemlerinin Gelecekteki Etkileri

Söylediğimiz, yaptığımız, düşündüğümüz her şeyin, konuşmamızın, zihnimizin ve bedenimizin her eyleminin, zihnimizde, gelecekteki bir fiziksel, sözel ya da zihinsel tepkiye yol açacak bir potansiyel karşılığı yaratılır. Bu durum gelecekte bu eylemleri tekrarlamaya olan eğilimimizi artırır, benzer negatif eylemleri yinelemek için artan bir arzu, hatta itki duyarız. Olumsuz eylemlerde bulunuyorsak, er ya da geç olumsuz tepkiler alacağız demektir. Ayrıca eğer yaşama genel yaklaşımımız da olumsuzsa, sorunları ve zor koşulları kendimize çekecek durumları yaratıyoruz demektir.

Aynı biçimde, diyelim ki sabır, şefkat ve Reiki sonucu yarattığımız pozitif enerji, bize er ya da geç pozitif bir deneyim olarak döner. Bu pozitif enerjiyi bilerek özel bir amaca yöneltmek niyetimizi göstermenin, amaçlarımıza ulaşmanın, tinsel ve kişisel gelişimimizi hızlandırmanın çok güçlü bir yolu olabilir. Başkalarına yardım ederek ya da bilinçli olarak pozitif bir zihin durumunu koruyarak pozitif enerjiyi her yarattığımızda bunu birine adayabiliriz.

Adama için bir yön seçmek, Reiki niyetini yaratmaya benzer. Pek çok kişinin faydalanacağı bir amaç elbette ki, bencil bir amaçtan daha kolay ulaşılmıştır. Her pozitif eylemden sonra şöyle düşünün:

Bu pozitif enerji tümüyle herkesin en çok yararlanmasına adandı mı

ya da

Yaşayan her canlı bu pozitif enerjiden yararlanabilir mi?

Belki de ulaşmayı dileyebileceğimiz en yüce amaçlar şunlardır:

Bu pozitif enerji aracılığıyla, tüm canlılar

acılarından kurtulsun ve hepimiz çabucak ve

kolayca gerçek ve sürekli mutluluğa kavuşalım.

ya da

Bu pozitif eylemler aracılığıyla, bilgeliğim ve

merhametim artsın.

Eylemlerimizle yarattığımız pozitif enerjiyi bir yere ya da birine göndermek çok kısa sürer, ama bu küçük hareket çok özel bir uygulamadır. Kızgınlık, suçluluk ya da kıskançlık gibi olumsuz zihin



durumları yaratarak, önceki pozitif eylemlerimizin potansiyelini kolayca kötüye kullanabilir ya da yok edebiliriz.

Samimi bir adama, pozitif eylemlerimizin potansiyelini kendimizin ya da başkalarının gelecekteki hesabına "bankaya yatırmak" ya da korumak gibidir. Böylece olumlu düşüncelerimizin, sözlerimizin, eylemlerimizin potansiyeli artarak gelecekte herkes için harika sonuçlar doğurur.



KENDİ KENDİNİ TEDAVİ

İyi birer sağaltıma olabilmemiz için kendi kendimizi tedavi edebiliyor olmamız gerekir. Bu süreçte, ilk Düzey kursunu aldıktan sonra, bir ay süreyle kendi kendimize Reiki vermemiz önemlidir. Bunu yaparsak, zihinsel ve bedensel olarak bu taşıdığımız yeni enerjiye alışır, Reiki için daha açık bir kanal oluruz.

Dr. Usui'nin kendine uyguladığı ilk iki tedaviyi anımsayacaksınız: Dağda ayağını burktuğunda ve uzun bir oruçtan sonra hastalanmadan yemek yiyebildiğinde. Bu kendi kendine tedaviler son derece simgesel olup bize "dünyayı iyileştirmeye koşturmamamızı" öğütler; başkalarına etkili biçimde yardım etmeye başlamadan önce, kendimizi beslememiz ve geliştirmemiz gerekmektedir.

Reiki'nin Yolu

Bazı kimseler ilk Düzey alıştırmalarının hemen ardından kendilerini Reiki vermeye hazır hissedebilirler. Reiki sonsuz bir kaynaktan gelir ve kesinlikle tükenmez, genellikle bizim kendi enerji seviyemizi artırır. Reiki kanalı olma süreci sonsuzdur, dinlenme ve kendi kendini tedavi içeren iç temizlenme dönemleri gerektirir. Reiki uygulayıcıları kendi ihtiyaçlarını hissederler, bu nedenle Reiki'yi vermektense, almanız gereken zamanları bilirsiniz. Amacımız başkalarına fayda sağlamaksa almak da bir verme eylemine dönüşebilir. Eğer amacımız gerçekten iyiyse ve bu konuda kendimize karşı açık ve dürüstsek, edimlerimiz kimi zaman bencilce görünseler de, başkalarına yarar sağlayacaktır.

Başkalarına Reiki verirken ihtiyacımız olduğu kadarını da alırız. Bir süre düzenli olarak kendi kendimizi tedavi ettikten sonra başkalarını tedavi etmeye hazır hale gelebilirsek, bu kendi iç gelişimimizi ve büyümemizi gerçekten de hızlandırır. Başkalarından Reiki almanın ve kendi kendimizi tedavi etmenin yanı sıra bu uygulamaya da devam ettiğimiz sürece, Reiki'nin geleceği yolu daha iyi anlayacak ve Reiki konusunda deneyim sahibi olacağız. Bu süreç ayda bir kez ya da ihtiyacınıza göre daha sık, başka uygulayıcılarla yapılan Reiki alışverişleri sayesinde desteklenir ve zenginleşir.

Niyet ve Adama

Niyetimizin ne olduğunun eylemlerimizin sonuçları üzerinde doğrudan etkisi vardır. Yalnızca kendi yararımıza değil de, herkes yararına Reiki verirse, daha fazla pozitif enerji yaratılır. Bu pozitif enerjiyi içtenlikle adarsak, önünde sonunda çok pozitif bir deneyim olarak bize geri döner ve herkes için mü-



kemmel sonuçlar doğurur. Kendi kendini tedaviden en fazla yarar sağlamak için işe olumlu bir niyetle başlamamız ve bitirince de birine ya da bir şeye adamamız gerekir.

Niyetimizi belirlemek için tedavinin başlangıcında yaşamımızın iyileştirmek, değiştirmek ya da açıklık kazandırmak istediğimiz alanlarını düşünmeli ve belirli amaçlar belirlemeliyiz. Amaçlarımız istediğimiz kadar büyük olabilir ve istediğimizi kapsayabilir. Aklımıza yardım etmek istediğimiz kişileri de getirebiliriz. Örneğin şöyle düşünebiliriz:

Bu tedaviden çocuklarım, ailem, eşim, annem babam, arkadaşlarım, komşularım (ya da adlarını sıralayın), bu mahalle, semt, kasaba, kentte, ülke, kıta ya da gezegendeki tüm canlılar en iyi biçimde faydalansın.

Niyetimizi bir kez belirledikten sonra sürekli olumsuzlamamıza gerek yoktur, bu Reiki'nin gücünü artırmayacağı gibi, tam olarak rahatlayıp bize gerekeni almamıza da engel olabilir. Yine de bazen meditasyon sırasında niyetimizi gözden geçirmemiz gerekir. Bunun ne zaman gerekeceğini yine deneyimlerimizle öğreneceğiz. Bunu yapmak istediğiniz zaman meditasyon durumunda oturabilirsiniz. Tedavi bitince Reiki'yi kullanarak yarattığımız pozitif enerjiyi zihinsel olarak gönderdiğimiz belirli ya da genel amaçları düşünürüz. Niyetimiz basit, dürüst ve adamamız yürekten olmalıdır.

Unutmayın:

Niyet

Reiki uygulaması/Tedavi

Adama

Olumsuz Düşünceler Zincirini Kırma

Kendimizi düzenli olarak tedavi edersek, sağlığımız ve olumlu özelliklerimiz iyileşecektir. Daha huzur dolu ve zor durumlarda olumsuz tepki vermeyen bir insan olacağız. Bu iç huzuru bize bir iç güç ve güven getirecek, doğal yetenek ve yeterliliklerimizin farkına varmamızı sağlayacak. Zihinsel ve duygusal olarak daha uyanık olunca, olumsuz düşünce zincirimizi yakalayıp dönüştürebileceğiz ve böylece kötü alışkanlıklarımızın esiri olmaktan kurtulacağız.

Kısacası zihinsel sağlığımız düzelecek, kendimizi ve yaşamlarımızı değiştirecek cesaretimiz olacak, kim ve nerede olduğumuz, ne yaptığımız hakkında daha iyi duygular besleyeceğiz. Kendimizi düzenli olarak tedavi etmemiz sağlık açısından alınmış bir önlem de olacak, çünkü stres miktarının azaltılmasının fiziksel ve zihinsel sağlığımız üzerinde olumlu etkisi olduğunu biliyoruz.



On İki Temel Duruş

Tam bir kendi kendini tedavi etme seansı altmış dakika sürer. On iki temel duruş vardır: Her duruşu beş dakika uygularız. Temel duruşlar insan bedeninin yedi ana çakrasına ya da enerji merkezine karşılık gelir. Enerji bedeninin kendisine daha fazla ihtiyaç duyan bu bölümlerine gidecek olsa da, her duruşun yine de enerji akışı üzerinde özel bir etkisi vardır. Sizin ya da tedavi ettiğiniz kimsenin özel bir sorunu varsa, hangi duruşun üzerinde daha fazla zaman harcamanız gerektiğini bilmek yararlı olur.

Bir duruşta beş dakikadan fazla zaman harcasanız bile, öbür duruşlara yine de beşer dakika ayırmanız gerekir. Ayrıca size doğru görünen ve iyi sonuçlar veren farklı duruşları denemekten de çekinmeyin. Bir süre Reiki uyguladıktan sonra, on iki duruşun sırasını tersine çevirin, böylece bedeni aşağı doğru değil, yukarı doğru çalıştırmış olursunuz; bu, enerji bloklarını açmanıza yardımcı olur.

Ayrıca yalnızca Reiki'ye ihtiyacı olduğunu düşündüğünüz konumları uygulamayı deneyin, böylece sezgisel bilgeliğiniz ve enerjinin farkındalığınız artar. Bu yeteneklerimizi kademeli olarak artırdığınız zaman, tüm potansiyelimizin ve sorunlarımızın anahtarı olan zihnimizi daha iyi anlar ve değerlendiririz.

Doğru Yer - Doğru Zaman

Kendi kendini tedaviye başlamadan önce doğru çevreyi yaratmanız gerekir. Kendinize kesintisiz bir zaman tanıyın. Sabahın ya da akşamın erken saatleri olabilir, mümkünse her gün aynı saat olmasına özen gösterin. Reiki kimilerine enerji verirken, kimilerini gevşetir ve rahatlamaya hazır hale getirir, bu nedenle gündelik programınıza uyan bir zaman dilimi seçmenizde yarar vardır. Bu tepkiyi uygun bir niyet belirleyerek bir dereceye kadar kontrol edebilirsiniz, ama enerji ve doğal eğilimlerinize uyumlu olmanız onlara karşı koymaya çalışmanızdan daha iyidir.

Sessiz, huzurlu bir oda bulun. Telefonun fişini çekerek ya da telesekreteri devreye sokarak, başkalarına sizi rahatsız etmemelerini tembihleyerek olası bölünmelerin önüne geçmeye çalışın. Bu zaman sizin zamanınız ve kimsenin sizi bölmesine izin vermeyecek kadar da değerlisiniz. Üşüyebileceğinizi düşünerek bir battaniyeyi yakınızdaki bulundurun. Hoşunuza gidiyorsa müziği açabilirsiniz. Dizlerinizin ya da başınızın altına birer yastık koyabilirsiniz. Bu, sırtınızın ağrmasına da engel olur.

Görebileceğiniz ve beş dakikalık zaman aralıklarını sayabileceğiniz bir saat önemlidir, çünkü uyuyakalmanız ya da zaman duygusunu yitirmeniz işten bile değildir. Bitirmeden önce uyuyakalırsanız, bu, uyuyakaldığınız konumda daha fazla Reiki'ye ihtiyacınız olduğu anlamına gelir. Zamanınız varsa kaldığınız yerden devam edin ve tedavinizi tamamlayın.



Tedavi Sırasında

Parmaklarınızı ve başparmaklarınızı bir arada tutun, ama sıkı olmasın. Bu hem enerjinin rahatça akmasını sağlar hem de tedaviyi bir alana yoğunlaştırır. Parmaklarınızı, özellikle yüzük, yani en uzun parmağınızı bu şekilde hafifçe gevşetmek avuç içi çakralarınızı harekete geçirir. Avuç içi çakralarınızı harekete geçirmek için avuç içimize dairesel hareketlerle hafif hafif masaj yapabilir ya da üzerlerindeki havada saat yönünün tersine daireler çizebiliriz.

Avuç içi çakralarımız enerjiye duyarlıdır, bu nedenle bir elimizin parmaklarını ötekinin avuç içine değdirmeden uzatır ve dairesel hareketler yaparsak, avuç içimizde hafif bir karıncalanma oluşur. Reiki gücüne kavuşunca, enerjiye daha duyarlı hale geleceksiniz ve kendi yaşam gücü enerji düzeyiniz de artacak.

Kendinizi Reiki uygularken, yastıklar, minderler ya da gerekirse bir battaniye kullanarak her durumda rahat olmanızı sağlayın. Ellerinizin konumunu değiştirirken, bedeninizle olan temasım kesmeyin çünkü bu, enerjinin akışını bölerek derinden gevşemenizi engeller. Kendimizi yatarak da, oturarak da tedavi edebiliriz.

Önemli olan, rahat bir pozisyonda tüm konumları gerçekleştirebilmektir. Kol ya da omuz kaslarınız zayıfsa, boynunuz ağrıyorsa, ilk iki duruşu dirseklerinizin altına kollarınızı destekleyen bir yastık koyarak gerçekleştirmenizde yarar vardır.

Birinci ve ikinci duruş arasında yuvarlanarak taraf değiştirin ki, enerji bedeninizden ve auranızdan rahatça aksın. Sırt duruşlarından bazıları zor gelirse, doğru konuma en yakın biçimde dayanabildiğiniz kadar durun ya da karşılık gelen düz konumda daha uzun süre geçirin. Düz konumu enerjinizin sırtınıza akmasını isteyen açık bir zihinsel niyet belirterek iki kez yapabilirsiniz. Yinelerseniz, bu uygulamaların boyun, omuz ve sırt sorunları olanlar için yararı vardır.

Kendi kendini tedaviyi, olumlama, gözde canlandırma, aromaterapi, Bach çiçek tedavisi gibi başka kendi kendine yardım teknikleriyle bir arada kullanabilirsiniz. Deney yaparak sizin için en uygun bileşimi bulun ve tadını çıkartın. Reiki'yi kristallerle bir arada kullanmak son derece güçlüdür ama dikkatli olun! Doğru kristali kullandığınızdan emin olmanız gerekir, ayrıca doğru yerde, doğru amaç için kullanmanın yollarını da uygun bir kitaptan bakarak öğrenmeniz gerekir.

Ancak bunun sezginizi köreltmesine izin vermeyin. Bir kristali bir biçimde kullanmak size uygun geliyorsa, deneyin. Unutmayın ki Reiki bedenin ve zihnin tam anlamıyla iyileşmesini sağlayan bir sistemdir. Farklı bir şey denemek gerçeklerle yüzleşip uğraşmaktan uzaklaşmanızı sağlayabilir.



Reiki'yi dürüst bir niyetle, aşama yapmak için kullanıyorsanız, hem iyileşme hem de kişisel gelişiminiz adına ihtiyacınız olan her şeyi elde edeceksiniz. Ancak daha fazlasını arıyorsanız, Reiki'yi meditasyon ya da dua ile desteklemeniz gerekebilir. Meditasyon pek çok kendine özgü özel yararının yanı sıra, Reiki'nin bize sağladığı faydaları da zenginleştirir ve derinleştirir

Tedaviden Sonra Bakım ve Kendi Kendini Tedaviye Devam Etmek

Kendi kendini tedavi uygulamasından sonra adamanızı yapın ve kendinize "ayaklarınız yere basacak" süreyi tanıdıktan sonra yavaşça doğrulun. Bu, enerjinizin dengelenmesini ve gündelik etkinliklerinize dönmeden önce zihninizin açılmasını sağlar. Derin bir gevşeme uygulamasından sonra aceleyle davranırsanız, kendinizi savunmasız hissedebilirsiniz, başınız döner, hatta sinirleriniz bozulur. Her insan farklıdır ve bazılarının tedaviden sonra kendine gelmesi daha fazla zaman alır. Kendinizi fazlasıyla savunmasız, duyarlı ya da hafif hissediyorsanız oturmaya devam ederek söyle bir niyette bulunun:

Dengeli, odaklanmış, ayakları yerde ve tam anlamıyla korunuyor.

Bu, başka zamanlarda, özellikle başkalarının size meydan okumasını beklediğiniz durumlarda da rahatça kullanabileceğiniz bir niyettir. Ayaklarınıza ve alnınıza Reiki vererek sersemliğinizi geçirebilirsiniz. Tedaviden sonra elleri yıkamak iyi geleceği gibi, eğer vaktiniz varsa bir duş almak harika olur.

İlk otuz günden sonra, her gün tam bir tedavi uygulamanıza gerek kalmasa da, bazı kimseler Reiki zamanlarını azalttıkları zaman bir fark olduğunu görünce tam tedaviye devam ederler. Yeterince zamanınızın olmadığı günler bile biraz Reiki hiç yoktan iyidir. Her gün Reiki için yirmi-otuz dakikanızı ayırabilir, haftada bir-iki kez de tüm bir tedavi uygulaması yapabilirseniz, Reiki'nin olumlu etkileri sürekli ve uzun ömürlü olacaktır.

Tüm tedavi için zamanınız yoksa, üç konum seçin; başınızın arkası, kalbiniz ve kalçanız örneğin; ve her seçtiğiniz konumda beş dakika geçirin. Bu sürede neye ihtiyacınız varsa ve nasıl elde etmeniz gerekiyorsa, ona göre, sizin en fazla yararınıza olacak biçimde niyetinizi belirtin. Niyetinizi böyle basitçe belirterek kısa sürelerde bile harika sonuçlar elde edebilirsiniz.

Bazen kendimize çok fazla Reiki vermek istediğimiz de olur. Aynı gün içinde saatlerce Reiki uygulamak isteyebiliriz. Bu kısa süreler için iyidir. Birkaç gün ya da en fazla birkaç hafta süresince bunu yapabilirsiniz. Özellikle yakın bir ilişkinin sona ermesi, ciddi bir hastalık vb. gibi travmatik durumlarda bu işe yarar.

Ancak, bu tür bir tedaviye uzun süreli devam etmek, bilinçaltınızda Reiki'nin etkisini seyreltmenize neden olabilir ya da Reiki sizi olgunluğa ve sorumluluğa götüren kişisel gelişimi sağlayan iç sağaltımınız için bir



araç olmaktan çıkarak, gündelik yaşamdan kaçmanıza aracılık etmeye başlar. Bu nedenle on iki duruşun tümünün uygulandığı bir saatlik bir Reiki süresi yeterlidir. Birinci Düzey uygulayıcılar ve ileri Düzey uygulayıcıların çoğu için bu bir saatlik süre, Reiki'yi kullanmanın en etkili, verimli, dönüştürücü özelliği en güçlü yoludur.

Reiki Her Zaman, Her Yerde

Fazladan bir beş-on dakikanız varsa, kendinize her yerde Reiki verebilirsiniz. Bu, özellikle trafik tıkanıklığı, iş görüşmesi öncesi, bir tartışma sonrası gibi stresli zamanlarda işe yarar. Aslında stresli durum doğmadan önce kendinizin ve ilgili kişilerin yararına Reiki uygulamanız daha akıllıcadır elbette, inanın bu uygulamanın gerçekten etkisi görülür ve sonuç herkes açısından daha tatminkâr, barışçıl ve dengeli olur.

Yapmanız gereken tek şey ellerinizi kendi bedeninizin herhangi bir yerine koyarak Reiki'yi nasıl kullanmak istediğinizi açık açık ve kısaca düşünmekten ibarettir, insanların arasındaysanız ve yaptığınızı garipsemelerinden çekiniyorsanız, oturur konumda ellerinizi bacaklarınızın üzerine koyun; bu kimsenin gözüne batmaz.

Reiki'yi yapabildiğiniz kadar çok gündelik yaşamınızın bir parçası haline getirin ve kullanın, Reiki kullanımınızı düzenli uygulamalarınızla kısıtlamayın. Reiki için zaman bulmak hiç sorun değildir, bunu biraz düşünerek halledebilirsiniz; örneğin şu durumlarda kendinize Reiki verebilirsiniz:

- TV izlerken
- Bir parkta ya da kilisede otururken
- İşyerinde öğlen ya da ikindi molasında
- Tren ya da otobüsle yolculuk ederken, trafik tıkanıklığında arabada otururken
- Çalışırken, okurken, ezberlerken
- Kuyrukta beklerken ya da yürürken

Yaşamınızı bilinçli olarak Reiki ile güçlendirin. Her zaman Reiki'nin yardımına başvurabilirsiniz, kolayca ve basit bir yolla tüm potansiyelinize erişmenizi sağlayacaktır. Ne kadar çok gevşer, kendinizi açar ve Reiki'ye güvenirseniz, sizin için o kadar verimli olur. Uygulamanızı kendi kendini tedavi seansınızla sınırlamayın. Nerede olursanız olun, ne yaparsanız yapın, ne zaman ihtiyacınız olursa niyetinizi belirtin, Reiki sizinle olsun.



Önemsiz fiziksel sorunlarınız olduğunda ellerinizi bedeninizin o bölgesine koyun. Örneğin, ellerinizi başınız ağrıyorsa başınızın, mideniz ağrıyorsa midenizin, stresli, sinirli ya da gerginseniz bu duyguyu en çok hissettiğiniz yerin üzerine koyun. Burası mideniz, kalbiniz, başınız olabilir. Bu uygulama sizi rahatlatacaktır. Reiki'yi banyoda ya da havuzda asla uygulamayın, çünkü uyuyakalabilirsiniz. Reiki uygulamasından sonra araba kullanacaksanız, tam anlamıyla uyanık olduğunuzdan emin olun.

Reiki'nin Zihin Üzerindeki Etkileri

Düzenli bir kendi kendini tedavinin yararlarını yaşamımızın her alanında hissederiz. Kendi kendine tedavi sırasında hissettiğimiz derin huzuru gündelik yaşamımızın tüm alanlarına taşıyabiliriz. Bu kesinlikle mümkündür ve düzenli Reiki uygulaması sayesinde elde edilir.

Olumlu ya da olumsuz eylemlere olan eğilimimiz düşünce ve hissetme alışkanlığımıza göre değiştiğine göre, her gün derin bir huzur ve mutluluk duygusu ile haşır neşir olursak, geçmişte ne kadar negatif olursak olalım, daha tatminkâr ve mutlu bir insan haline geliriz. Bu biçimde yaşamaya başladıkça, zaman içinde geçmişimizdeki fiziksel, zihinsel ya da duygusal travma ve hastalıkların kötü etkilerinden de kurtuluruz. Böylece her geçen gün daha fazla "şimdi"de yaşar, tüm ve tamam oluruz.

Reiki zihni sakinleştirir ve yatıştırır, yüzeysel farkındalığı-mızı aşarak daha içimizdeki "ben"e dokunur. Bu tür bir bilinç düzeyine ancak derin uykudayken erişiriz, insanların çoğunluğu da bu deneyimi yaşarken bilinçli olmadıkları için hatırlamazlar. Zihnimizin daha derin seviyelerine indikçe, ancak derin uykuda hissettiğimiz huzur ve barışı kendi kendine tedavi uygulamaları sırasında keşfetmeye başlarız. Bu, ilk bölümde açıklandığı gibi iç enerjilerimizle zihnimiz arasındaki yakın ilişkiden kaynaklanmaktadır.

Kendi kendine tedavi sayesinde iç enerjilerimiz saflaşır ve inceldikçe, zihnimiz de açılır. Düzenli Reiki iç enerjimizin kalitesini artırır, bu da kendi iç doğamıza doğru geçiş yapabilmemizi sağlar. Bunun fiziksel sağlığımız üzerindeki etkileri de olumludur, çünkü fiziksel ve zihinsel stresimiz azaldıkça iyileşir, doğal gücümüze ve yetilerimize kavuşuruz.

Kumda Ayak İzleri

Budizm'e göre her tür hastalık fiziksel olarak ya da bilinç düzeyinde kendini göstermeden önce, zihnimizin en ince, en duyarlı yerinde, bilinçaltımızda ortaya çıkar. Hastalığın gerçek nedenini ortadan yok etmek için, bedenimizin ya da zihnimizin geçmiş yaşamlarımızdaki negatif eylemleri sonucu zihnimizin en derin yerine ekilmiş potansiyel tohumlarını bulmalı, temizlemeli, ortadan kaldırmalıyız.



Reiki bu tohumları ortadan kaldırmamıza yardım eder; ama bu geçmiş eylemlerin zihinsel parmak izleri belleğimizde kayıtlı durmayı sürdürür. Bunu kumdaki ayak izlerine benzetebiliriz. Bu durum aynı yolda yürümeye ya da gelecekte aynı tür negatif eylemlerde bulunmaya eğilim yaratır. Bu yaşamımızda ve gelecek yaşamlarımızda hastalığı ya da başka kötü deneyimleri tümüyle yok etmek istiyorsak belleğimizdeki bu izleri de silmeliyiz. Bunu ancak zihnimizin en derinlerini arıtarak ve ileri meditasyon teknikleriyle bilinç düzeyimizi geliştirerek yapabiliriz.

Reiki, hastalığın zihnimizin derinlerindeki potansiyel nedenlerini ortadan kaldırarak sağlığımızı korur, gelecekte hastalanmamıza engel olur. Hastalık ancak öbür şartlar var olduğunda meydana gelir. Örneğin, su, ışık ve toprak olmazsa bir tohum ağaca dönüşmez. Aynı biçimde, stres miktarımızı azaltır, yeme içmemize dikkat eder, depresif ortamlardan uzak durur ve en önemlisi, negatif zihinsel durumlardan ve kalitesiz iç enerjilerden kaçınırsak, potansiyel bir hastalığa engel oluruz. Reiki'nin varlığı negatif zihin durumlarından ve kirli iç enerjilerden bizi korur. Demek ki Reiki iki yoldan işe yarar: Var olan sorunları çözer, sorunların doğmasına engel olur.

Aradaki Yer

Zihin bir bardak maden suyuna benzer. Yüzeğe doğru yükselen kabarcıklar bizim duygu ve düşüncelerimizdir. Biz içimizden yükselen bu duygu ve düşüncelerden oluşur gibi görünürüz; sanki bunlar bizim kimliğimizi ve karakterimizi, "gerçek ben"i yapar. Ancak gerçek doğamız suda yükselen kabarcıklar değil de suyun kendisi gibidir. Özümüz, gerçekte, düşüncelerimiz ve duygularımız arasındaki yere daha yakındır, yani "ben" in yokluğudur.

Reiki uygulaması sayesinde duygu ve düşüncelerimiz yatışır ve zihnimizin gerçek doğasına yaklaşırız. Derin bir huzur duygusunun ötesinde bilincimizin sonsuz, berrak aydınlığını ya da gerçek doğamızı keşfederiz. Bu deneyimleri yaşadıkça, uzun bir yolculuktan eve dönermiş gibi bir rahatlama hissederiz. Bu derin, huzurlu bütünlüğü ve duruluğu gündelik etkinliklerimizin tümüne taşımak ve yaşamlarımızın her alanını zenginleştirmek mümkündür.

Zihnimizin gerçek doğasını anlayarak ve kavrayarak tüm sorunlarımızı çözebiliriz! Reiki bizi farkındalığın çok ileri düzeylerine ulaştırabilir. Şimdiki ve gelecekteki sorunlarımızı çözmek istiyorsak ve aydınlanmanın yolunu izleyerek başkalarına yardım etmek amacındaysak, Reiki'yi bir meditasyon ustasının rehberliğinde çalışmamız ve uygulamamız gerekir.

Alıştırmalardan sonra ya da alıştırmalar sırasında bir süre Reiki uygulayınca, içinizdeki ve çevrenizdeki Reiki'nin farkına varırsınız. Bu çok hoş bir deneyimdir. Bazıları bunu "Tanrı'nın size sarılması gibi" diye tanımlar. Ya da tatlı bir "yağmur", sizi saran titreşimli, vızıltılı bir enerji alanı. Dua, meditasyon ya da



kendi kendine tedaviyle bu deneyimleri canlı tutmalıyız. Bunlar gerçekten iyileştüğümüzün ve enerjinin daha fazla farkında olduğumuzun, yani doğru yönde ilerlediğimizin birer işaretidir.

Böyle deneyimler yaşamadıysanız da kaygılanmanıza gerek yok, biraz daha merhametli olmakla ve başkalarına yardım etmeyi istemekle kaybedeceğiniz hiçbir şey yok. Hepimiz farklı kimseleriz ve herkesin kişisel ihtiyacına göre Reiki ihtiyacı da farklı. Enerjik anlamda uyanık olmak, her ihtiyacımız olduğunda Reiki'yi bilinçli ve hızlı uygulamamızı sağlasa da, önemli olan, Reiki'nin hoşumuza gitmesidir ve kendi zamanlamamıza uygun davranmaktır, ilerlemenizi ölçmekse kolaydır.

Düzenli olarak yaşamınızı gözden geçirin ve birkaç ay önce kim olduğunuza ya da nerede olduğunuza bakın. Kendiniz ve çevreniz hakkında hissettiklerinizi hatırlamaya çalışın. Daha memnun, huzurlu ve tatminkârsanız, ilerliyorsunuz demektir! "Ben"inizin biraz daha az, "ötekilerin" biraz daha fazla farkındaysanız, gerçekten ilerliyorsunuz!

Aşkılık ile Reiki Uykusu

Bazen kendi kendini tedavi sırasında ya da başka birinden Reiki alırken, Reiki uykusu uyuruz. Bu, kısa süreli derin bir uyku gibidir. Normal bilinç yüzeyimizi aşarız ve bilincin daha derin bir düzeyine ulaşırız. Bu durum ancak birkaç dakika sürer, ama son derece rahatlamış ve normal farkındalığımızı aşmış olduğumuz için kendimizi saatler boyu uyumuş gibi hissederiz. Bazen de bunun tam tersi olur ve bir saatlik bir kendi kendini tedavi süreci, ancak birkaç dakikalık bir tedaviymiş gibi etki eder! Reiki uykusundan uyandığımızda, güzel bir gece uykusu uyumuş gibi kendimizi tümüyle rahatlamış hissederiz.

Bu deneyimler, ölçülü zamanın görüldüğü gibi bir kesinliğinin olmadığını ve zihnin zaman ve mekânın sınırlarının dışına taşıdığını kanıtlar. Gerçekten de zihin özünde zamansız ve sınırsızdır. Bazı Budist metinlerinde bilincin ya da zihnin gerçek doğası, sonsuz aydınlık bir gökyüzü ya da saf, tam, kutsal bilgi gibi duruluk ve farkındalıkla tanımlanır. Bu hiçbir sınır ya da tanım olmadan "sadece olmak"tır.

Sağlıklı olmak için her gece derin bir uyku uyumamız gerekir. Derin bir uykunun yararlarını görmeden önce saatlerce normal uyku uyuruz. Derin uyku ve Reiki uykusu son derece şifalıdır. Yüzey bilincimizin kaynağına dönmek, zihnimizin derinliklerine inmekle fiziksel ve zihinsel stresimizi boşaltırız, varlığımızın merkezindeki saf farkındalığın ve duru-aydınlık bilincin içine dalarız. Bilinçsiz Reiki uykusu derin uykuları düzenli olmayan ya da derin şifaya ihtiyacı olan kimselerde daha sık görülür.

Pek çok kişi için bilinçli olarak Reiki uykusu deneyimlemek hiç de kolay değildir. Zihnimiz yüzey seviyesinde çalıştığı için aynı anda hem derinden rahatlayacak hem de uyanık kalacak bilinç kapasitesine ya da konsantrasyon yeteneğine sahip değiliz. Bu nedenle normal farkındalık düzeyimizi aştığımızda geçici olarak bilincimizi kaybediyoruz ve Reiki uykusuna dalıyoruz. Dr. Usui, meditasyon ve



bilinç ile zihin üzerine yaptığı yıllarca süren çalışmaların ardından zihninin daha derin seviyelerine bilinçli olarak inebiliyor ve bunu gösterebiliyordu.

Reiki alıştırılmamız ilerledikçe, hem tedavilerimiz sırasında hem de gündelik yaşantımız esnasında, zihnimizin daha incelikli seviyelerinin farkında olacağız. Bu narin, bilinçli, aydınlık ve derin mutlu zihin kendiliğinden ortaya çıkacak. Bu süreci daha fazla anlamak ya da deneyimimizi geliştirmek istiyorsak, meditasyon ve uygun çalışmalar yapmanın faydası olacaktır.

Yaşam Boyu Öğrenmenin Yolu

Bazen Reiki çalışmalarında fazla ilerlemediğimiz duygusuna kapılırız, belki de Reiki düşündüğümüz gibi bize yardım etmiyordur. Tinsel disiplin ve kişisel ilerleme yolunda seçtiğimiz yöntem ne olursa olsun arada bir zorluklarla karşılaşabiliriz, hatta bunlar meydan okumalar ya da serüvenler biçimini bile alabilir! Olanaklar sunmayan ve engelleri olmayan hiçbir yol yürümeye değer değildir. Reiki de dahil.

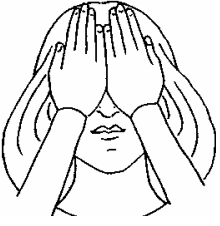
Yanlış amaçlara ulaşmak için kolay bir yol arıyorsak, hayal kırıklığına uğrarız. Reiki'yi kullanarak sorunlarımızdan kaçıp saklananlayız, dış dünyayı istediğimiz gibi yönlendirenleyiz. Reiki yaşam boyu süren bir öğretiler, bir gecede gerçekleşen bir mucize değildir. Reiki'yi sabır ve bilgelikle kullanmamız gerekir. Dış sorunları değiştirmek yerine kendimiz değişmeye gönüllü değilsek, tersliklerin önüne geçemeyiz. Kendimize yardım etmek istedikçe, Reiki de bize yardım edecektir. Bazı insanlar için bu beceriler ikincil doğalarıdır sanki ve her şeyi kolayca öğrenirler. Ancak çoğumuz için bu beceriler deneyimler aracılığıyla ve uzun sürede edinilir.

Reiki bize tutarlı orta yolumuzu bulmada yardım eder; bu yol halihazırdaki ve gelecekteki sınırlarımızın içinde bir yeredir elbette, ancak sabırlı olur ve tutarlı davranırsak, Reiki'yi terslik ve aksilikleri iç mutluluğa dönüştürmek için kullanmada büyük bilgelik ve beceri kazanırız. Kendi kendini tedavi etmek son derece ilginç bir pratiktir. Ne olduğumuzu sanıyorsak, çoğundan vazgeçecek cesarete sahip olmamız, kendimize karşı açık ve dürüst olmamız ve kendimizi yeni bir ışığın altında gözden geçirmemiz gerekir. Bunu yapmak için "hafif" bir zihne ihtiyacımız vardır; esnek, uyarlanabilir, dengeli ve eski benliğimizi birlikte yaşamaya değer yeni bir bene dönüştürmeye yetkin, yaratıcı bir zihin!

Reiki süreci, insanın nazikçe kabuğunu soymasını, arınmasını, sahte ya da yanılmış farkındalığından kurtulmasını gerektirir; kişi iç karışıklığını, yanlış kimliğini üzerinden atmalı ve gerçek doğasının kademe kademe içinden çıkmasına izin vermelidir. Zaman geçtikçe her anlamda daha açık, daha güçlü ve daha sağlıklı varlıklar olacağız. Ayrıca insanın kendi kişisel gelişim sürecinden tat alması da çok önemlidir.

Güçlendiğimizi gördükçe, Reiki ile birlikte uyum ve ortaklık içinde ortak bir amaca doğru ilerlememiz kolaylaşacak. Bu kendi yolumuzu, bu yolun nereye doğru gittiğini anlamamızı kolaylaştıracak, insanlık evrimindeki bu ikinci adımı atmak isteyenler için bekleyen sonsuz ve olağanüstü olasılıklar var.

Baş İçin Ellerin Duruşu



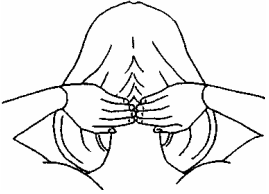
◀ **Şekil 5.1:** Gözler

Parmaklarınız ve başparmaklarınızla birlikte avuç içinizi bastırmadan, gözlerinizi açarsanız ışığı göremeyecek biçimde gözlerinizin üzerine yerleştirin. Gözlerinize dokunmayın ya da burnunuzun üzerine bastırarak nefes almanızı zorlaştırmayın.



◀ **Şekil 5.2:** Şakaklar

Bu duruşta avuç içleriniz şakaklarınızın üzerinde olmalı. Parmaklarınız ve başparmaklarınız başınızın üzerine yönelmeli.



◀ **Şekil 5.3:** Ense Kökü

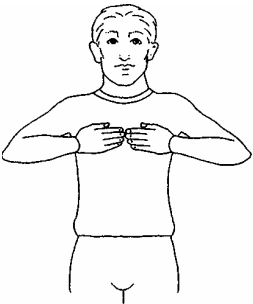
Ellerinizi ense kökünüzü doğru kaydırın, artkafa kemiğine dokunun. Eleriniz üst üste olmalı ya da kemiğinizi örtecek biçimde yan yana durmalı.



◀ **Şekil 5.4:** Ense ve Boyun

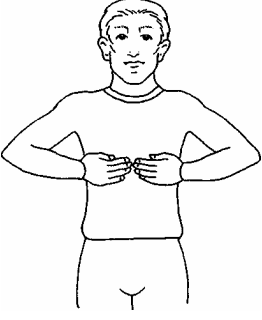
Bileklerinizin ve avuçlarınızın içi boğazınıza değecek biçimde ellerinizi öne getirerek ensenizi çevreleyin.

Bedenin Ön Bölümü İçin Ellerin Duruşu

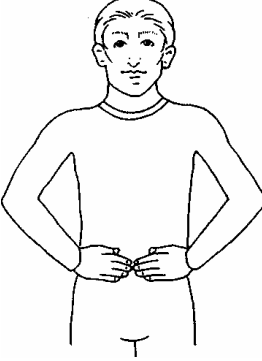


◀ **Şekil 5.5:** Kalp

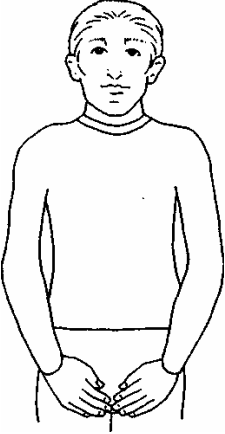
Ellerinizi göğsünüzün üzerinden kalp hizasına kadar kaydırın ve yan yana yatay tutun. Parmak uçlarınız hafifçe birbirine dokunsun.

**◀ Şekil 5.6: Merkez Sinir Ağı**

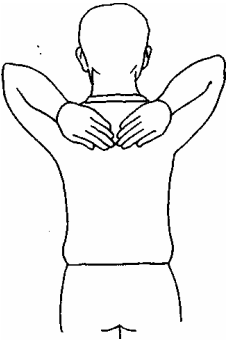
Ellerinizin bedeninizle temasını kesmeden aşağı doğru kaydırın. Avuç içleriniz göğüs kafesinizin altına denk gelsin ve parmaklarınız merkez sinir ağının üzerinde birleşsin. Merkez sinir ağı, göğüs kafesinin merkezinin tam altında yer alır.

◀ Şekil 5.7: Göbek

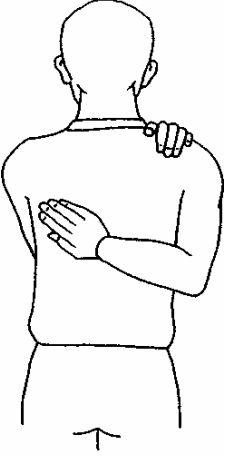
Bu duruşta parmaklarınız göbeğin iki buçuk santimetre kadar altında hafifçe birbirine değmelidir. Rahatsanız ellerinizi yatay tutun.

◀ Şekil 5.8: Kasık

Ellerinizi aşağı doğru kaydırarak kasıkların oluşturduğu doğal V biçiminin üzerine koyun. Parmak uçlarınız ancak birbirine değmeli.

Bedenin Arka Bölümü İçin Ellerin Duruşu**◀ Şekil 5.9: Sırtın Üst Bölümü**

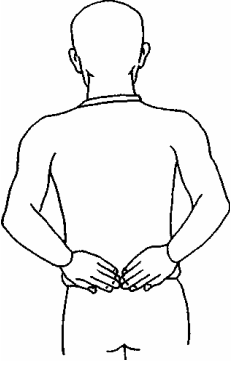
Bedeninizle teması yitirmeden ellerinizi bedeninizin ön bölümü üzerinde kaydırarak boynunuzun çevresinden dolaştırın ve parmaklarınızı mümkün olduğunca aşağıda omurganıza değdirin. Ellerinizi V biçimi oluşturmalı.



◀ **Şekil 5.10:** Kürek kemiklerinin Altı

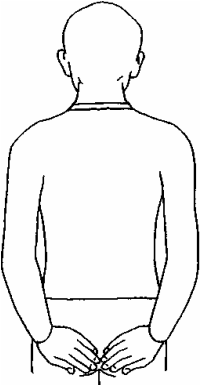
A. Sağ elinizi sol omzunuzun üzerine doğru kaydırın ve sol elinizi, avucunuz sağ kürek kemiğinizi üzerine düz duracak biçimde yerleştirin.

B. Yukarıdaki hareketin tersini yapın. Bu hareketi yapmak zorsa, bedeninizin ön kısmı için olanı yineleyin (bkz 5.6. Merkez Sinir Ağı)



◀ **Şekil 5.11** Sırtın Alt Bölümü

Bu durumda elleriniz göbeğiniz hizasında ve olabildiğince paralel durmalıdır.



◀ **Şekil 5.12** Kuyruk Sokumu - Omurganın Kökü

Ellerinizi aşağı kaydırarak parmaklarınızı kuyruk sokumunuzun hizasına getirin ve hafifçe birbirine değdirin.



BAŞKALARINA REİKİ UYGULAMAK

Başka birine Reiki tedavisi uygulamak, kendi kendini tedavi etmeye benzer. Gerekli koşulları yaratmak için, bir koltuk ya da iskemle, aromaterapi ocağı, yumuşak bir ışıklandırma, özellikle kış aylarında sıcak bir oda gibi fazladan bazı şeylere ihtiyaç olabilir. Birine ilk kez Reiki verecekseniz, kendinizi onun yerine koyun: Size ilk kez Reiki verildiğinde nasıl hissettiniz? Onu mümkün olduğu kadar rahat ettirin, ama fazla üzerine düşmeyin. Müşterilerinizin size neden geldiklerine ve tedaviden ne beklediklerini açıklamalarına fırsat tanıyın.

Müşterilerin Beklentilerini Yerine Getirmek

Müşterinize tedaviden ne beklemesi gerektiğini söylemek yararlı olabilir. Bazen yalnızca rahatlama gerekirken neler olacağını düşünmeye başlayabilirler. Size doğru geliyorsa, müşterilerinize söyleyeceğiniz şeylere bazı örnekler:

- Tedavinin ne kadar süreceği
- On iki temel el duruşunu göstermek ve fazladan duruş ekleyebileceğinizi belirtmek
- Müşteriye ne zaman döneceğini söylemek (sekizinci el duruşundan sonra)
- Sağaltımcının ellerinden gelen ya da kendi bedenlerinden yayılan bir sıcaklık hissedebilecekleri konusunda uyararak (arada bir soğukluk da olabilir)
- Müşterinin bedeninde karıncalanma hissedebileceği
- Bir hafifleme ya da ağırlaşma duygusu hissedebileceği
- Çok rahat, hatta, uykulu olma hali (uykuya dalmakta sakınca yoktur)
- Müşteri tedavi sırasında konuşabilir.
- Müşteri rahatlarlarken hafifçe terleyebilir ya da bedeninde bir hareket hissedebilir.
- Boğazı kuruyabilir, bu nedenle bir bardak su el altında olsun, burnu akabilir, mendil hazır olsun.
- Beden rahatlarlarken müşterinin midesi guruldayabilir.



Bunların doğal tepkiler olduğunu açıklayın. Bazı kimselerin Reiki deneyimi daha derin olur, duygusal rahatlama daha şiddetlidir, bu nedenle elinizin altında bir kutu kâğıt mendil bulunsun ve size açılmak isterlerse, dinlemeye hazır olun.

Açık olun ve ne olursa olsun kabul etmeye hazır bulunun. Müşterinizin rahatlamaya hazır olunca, bunu bilinçli ya da bilinçsiz bileceğine güvenin, insanların doğal iyileşme yeteneklerine olan inancımız ne kadar saf olursa, bu özellikler o kadar kolay su yüzüne çıkacaktır. Uygulayıcı açısından Reiki'ye güvenmek kendi iyileşme ve ilerlememizin bir parçasıdır. Ayrıca bir güven ortamı yaratarak müşterinizin kendi kendini iyileştirme potansiyelini de ortaya çıkarır.

Ellerinizi soğuksa, tedaviye başlamadan önce ısıtın. Bu baş duruşlarında özellikle önemlidir, ilk dört duruş kloströfobik olabileceği gibi, müşterinizin dokunulmaktan pek hoşlanmayabileceği de göz önünde bulundurun. Eller bedene dokunmadan tam bedenin üzerine konursa da Reiki tedavisinin aynı derecede etkili olacağını biliyoruz, ama dokunmanın kendisinin iyileştirici bir etkisi olduğunu unutmayın. Dokunma meselesi özellikle erkekler kadınları tedavi ederken nazik bir konudur, bu nedenle sorunu baştan konuşun ki, müşteriniz tam anlamıyla rahatlayıp, Reiki'den maksimum yarar sağlayabilsin. Kuşkularınız varsa, dokunmayın.

Müşterinize Reiki'yi Anlatmak

Bazen Reiki'nin ne olduğunu tam anlamıyla açıklamak zor olur. Müşteriniz soru sorarsa, basit ve dürüst yanıtlar verin.

Tedavinin sonucu entelektüel açıklamalardan daha önemlidir, ama Reiki hakkında konuşmak ve düşünceleri paylaşmak da tedavinin bir parçası sayılabilir. Müşterinin bakış açısını genişletmesine ve yaşama yeni bir perspektiften bakmasına olanak sağlar.

İnsanların inançlarına meydan okumayın, bazen katı olabilirler, inançlarını ve dünyayı algılama biçimlerini değiştirmeleri gerekiyorsa, Reiki onlara yardımcı olacaktır, insanların uygun olduğunu düşündüğümüz biçimde düşünmelerini sağlamak bizim görevimiz değildir. Ayrıca Reiki'nin hiçbir dinin yandaşı olmadığını da unutmayın, Reiki kültürel ve dinsel arka planına bakmaksızın herkes için önemlidir. Reiki'den yararlanmak için hiçbir şeye inanmanız gerekmez.

Arada bir kendimizi yanlarında rahat hissetmediğimiz ya da dosdoğru hoşlanmadığımız insanlarla karşılaştığımız da olur! Bir Reiki müşterinizle böyle bir durumla karşı karşıya kalırsanız, bu onların alacağı Reiki'nin kalitesini etkilemese de, müşteri-terapist ilişkisini kesinlikle etkileyecektir, iyi bir doktor gibi davranmaya ve tüm müşterilerinizle profesyonel bir ilişki kurmaya çalışın. Başka bir yaklaşım da kendinize durum hakkında sorular sormaktır: "Ben bu müşteriyi neden sevmedim?", "Bu durum bana kendim hakkında ne söylüyor?"



Bazen kendi zihnimizin anlamadığımız bir yeri nedeniyle bazı insanlar ya da durumlarla ilgilenmek bize zor gelir. Her şey sanki bir çapraz bulmacanın kayıp parçalarını andırır. Kendi iç huzurumuz için önemli olan, yakın bağımız bulunan insanlarla da durum böyle olabilir. Bazen kendimizi güvenli, mutlu ve bütün hissetmemiz için başkalarının onayına ya da yanımızda olmasına ihtiyaç duyarız, insanların sevmediğimiz ya da onaylamadığımız yanlarını düşünmek daha kolaydır.

Kendi iyiliğimiz için ne başkalarından tamamen ayrı ne de onlara tamamen bağımlı olmalıyız. Bir orta yol olmalıdır. Kendimizi bütün hissetmek için başkalarına ihtiyaç duymadan alıp verebilmeli; özgür hissetmek için de başkalarını itip uzaklaştırmamalıyız. Ancak böyle davranırsak anlamlı ilişkilere ve kişisel özgürlüğe doğru yol alabiliriz. Bu denge durumunu yaşamın tüm alanlarında uygulamamız gerekir. Karşılaştığımız herkese karşı dengeli, sıcak, dostane bir tavır içinde olursak, tüm ilişkilerimiz uyumlu olur.

Tedaviye Niyet Katmak

İlk ya da ikinci tedaviden sonra, müşterinin anlayabileceğini düşünüyorsanız, tedavi başlamadan önce bir Reiki "niyeti"nde bulunmanın nasıl bir şey olduğunu ve bu niyeti ailelerine ve yakınlarına yardım ederken nasıl kullanacaklarını açıklayın. Bu, müşterinizin bir iç sorunu tanımlayabilmesine ve çözümlerini düşünmesine olanak sağlayabilir. Reiki, düşüncelerini gözden geçirip düzene sokmasına yardımcı olacaktır. Ancak ona bunun katılımcı ve doğal bir süreç olduğunu ve zorlamaya gelmeyeceğini açıklamanız gerekir. Doğru zaman gelince Reiki bu niyeti genellikle kendiliğinden ortaya çıkartacaktır.

Tedaviden önce ya da tedavi sırasında siz kendiniz de, tedavi ettiğiniz kimse ya da başkaları için niyetlerinizi belirleyebilirsiniz. Kendinizi sınırlandırmayın. Hayal gücünüzü kullanın. Reiki'yi istediğiniz amaçla, istediğiniz yere gönderin. Basit olmasını istiyorsanız (basit her zaman en etkilidir), aşağıdaki niyetlerden birini kullanın ya da kendinizi rahat hissedeceğiniz benzer bir şey olabilir:

Bu Reiki tedavisinden dünyadaki tüm canlılar yararlansın.

Bu Reiki tedavisi dünyanın en fazla yararına olsun

Saf bir Reiki kanalı haline geleyim ve bu insan en fazla yarar sağlayacağı biçimde ihtiyacı olan her şeyi benden alabilsin.

Aura'yı Taramak

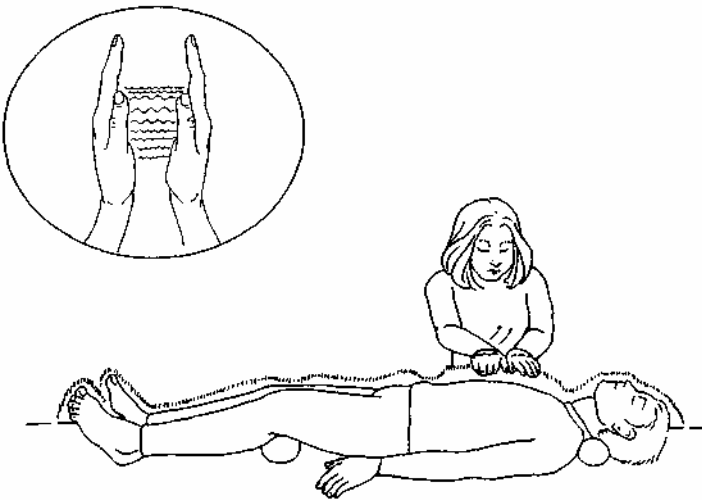
Müşteriniz hazır olunca, bedeninin çevresindeki "aura'yı taramak" ve daha fazla Reiki'ye gerek olan bölgeleri belirlemek mümkündür. Aura, canlıların ve ağaçlar, çiçekler, kristaller, Dünya'nın kendisi gibi

yaşam gücü enerjisine sahip tüm nesnelere çevrelerini kuşatan narin bir yaşam gücü enerjisidir. Aura, meltem ya da soluk anlamına gelen Latince bir kelimedir. Bazı Budist metinlerde yaşam gücü enerjisinden hafif bir rüzgâr olarak söz edilir. "Kaba rüzgâr" ise rüzgârlı günlerde hissettiğimiz hava hareketidir. Oxford Sözlüğü'nde aura'nın tanımı "Mistik ya da tinsel anlamda, bir insanın yaydığı ruhunu ya da bedenini çevreleyen narin enerji alanı" biçiminde yapılmıştır. Bazı duyarlı ya da enerjik olarak uyanık kişiler aura'nın renklerini, biçimlerini ve dokularını görerek, bu yeteneklerini fiziksel bir rahatsızlığın meydana getirdiği zihinsel ve duygusal enerji dengesizliklerini teşhis etmede kullanırlar. Kirlian fotoğrafları, auranın fotoğrafını çekmemize olanak sağlar. Aura, enerji alanları, çakralar konularını kapsayan pek çok kitap bulunur, ama bu konunun ayrıntılı olarak incelenmesinin Reiki uygulayıcısı olmak açısından önemi yoktur.

Aura'yı taramak için ellerinizi avuç içleriniz aşağıya gelecek biçimde müşterinizin bedeni üzerinde başından ayağına kadar gezdirin. Bedenin üzerinde hafif bir enerji örtüsü hissedeceksiniz. Enerji alanının yüzeyine yavaşça dokunana dek ellerinizi yavaşça kaldırıp indirerek de bunu hissedebilirsiniz. Bu alıştırmaya kolaylaşana kadar biraz zaman geçebilir. Bu sırada gevşemiş ve enerjiyi hissetmeye "açık" olmanız önemlidir. Kendi bedeniniz üzerinde çalışabilirsiniz. Parmaklarınızı birleştirerek, ellerinizi bedeninize yaklaştırın ve uzaklaştırın.

Bir süre sonra aralarındaki enerjiyi hissedeceksiniz. Hissedemezseniz, avuç içinize dairesel masaj uygulayarak ya da ellerinizi hızla birbirine sürterek avuç içi çakralarınızı canlandırın. Bedeninizin geri kalanında, özellikle çakralarınızın yakınlarında bu alıştırmayı yapın. Bir süre sonra hem kendi çakralarınızı hem de başkalarınınkini hissedebileceksiniz. Bazıları durgun, bazıları fazla hareketli olacaktır. Bir dengesizlik hissederseniz, o alana Reiki verin (Şekil 6.1).

Tedaviden önce aura'yı taramak şart değildir, çünkü Reiki doğal olarak bedenin ve zihnin kendisine en çok ihtiyaç duyan yerlerinde yoğunlaşacaktır, iyileştirdiğiniz insan bu konuda bir rahatsızlık duyarsa zorlamayın ya da bu taramayı ilk birkaç tedaviden sonra gerçekleştirin.



Şekil 6.1: Aura'yı taramak, Aura'yı hissetmek



Enerji Dengesizliklerini Tedavi Etmek

Bedeni tepeden tırnağa tararken, enerji alanları düşer ya da yükselirse, fazla sıcak, soğuk ya da boş hissederseniz ya da fazla titreşim varsa, buralara fazladan Reiki vermek yararlı olacaktır. Ancak bu illa fiziksel bir sorun olduğunu göstermez. Bu nedenle bu enerji alanı dengesizliğinden müşteriye söz etmek şart değildir, iyi tanımadığınız bir müşteriye, gereksiz yere endişelenmesine yol açabilirsiniz.

Enerji alanı dengesizliği, geçmişte ya da şimdide meydana gelen ve iyileşme şansı bulamayan zihinsel ya da duygusal stres belirtisi olabilir.

Reiki açısından bu sorunları çözmek henüz duygusal ya da zihinsel bir aşamadayken çok daha kolaydır. Zaman içinde bu sorunlar çözülmezlerse fiziksel belirtiler olarak ortaya çıkabilir, ama bunun nasıl ve ne zaman olacağını bilemeyiz.

Ciddi ve farkına varılmamış bir fiziksel sorun olduğunu düşünüyorsanız, müşterinizin paniğe kapılmamasına özen gösterin. Sakince doktorlarına danışmaya ikna edin, özellikle kendileri de yolunda gitmeyen bir şeyler olduğunu düşünüyorlarsa. Ayrıca tıbbi durumları için ikinci bir doktorun fikrini almaktan da çekinmesinler. Profesyonel anlamda bir terapistseniz, ciddi tıbbi sorunları olan müşterileriniz size doktorlarınca tedavi edilirken ya da tedavi sonrasında gelebilirler.

Açık Bir Kanat Yaratmak

Reiki vermeye karar verince ve ellerimizi müşterinin bedeninin yakınına götürünce enerji akmaya başlar. Bu hem hoş bir deneyimdir hem de yıllarca Reiki tedavisi uyguladıktan sonra bile tekil, yeni ve özel bir duygu yaratır.

Aynı kişiye ilk iki tedaviyi uyguladıktan sonra, Reiki'nin daha güçlü ve özgün aktığını düşünebilirsiniz. Bu, müşteriniz kendini daha rahat hissettiği ve sorunlarını dillendirdiği, çözdüğü ya da serbest bıraktığı için olabilir. Reiki verirken enerji için açık bir kanal olmaya özen gösterin, ilk Düzey kursunu aldıktan sonra bu doğal olarak meydana gelir. Reiki her zaman en fazla yararlı olacağı biçimde çalışacaktır, ama daha etkileşimli bir rol oynamak ya da enerjinin daha özgürce akmasını istersek, yapabileceğimiz bazı şeyler vardır:

- Kullanıyorsanız daha az alkol, kafein ve sigara tüketin. Bunu birkaç hafta deneyebilir ve etkisini görebilirsiniz.
- Her gün biraz meditasyon yapmayı öğrenin.



- Yürüyüş, yüzme, yoga, Tai Chi gibi hafif alıştırılmalar yapın.
- Tedaviden önce herkesin en fazla yararlanacağı biçimde açık ve dürüst bir niyet belirterek, kısa bir dua okuyun ya da düşünün.
- Tedavi sırasında zihin ve bedeninizin rahat ve açık olmasını sağlayın.
- Reiki'yi zihinsel olarak kontrol etmeyi ya da yönlendirmeyi denemeyin, ikinci Düzey Reiki ya da benzer iyileştirme tekniklerini öğrenmeden Reiki'yi ilk niyetinizden saptırmaya kalkışmayın. Her şey ne kadar basit olursa, Reiki o kadar etkili çalışır.
- Reiki'nin fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak en fazla ihtiyaç duyulan yere doğru akacağına güvenin.
- Kendi kendini tedavinin ve başkalarından Reiki almanın da önemli olduğunu unutmayın.
- İsteddiğiniz sonuçların gerçekleşmesini beklememeyi deneyin, sabırlı olun, iyi sonuçların tadını çıkartın ama onlara bağımlı hale gelmeyin!
- Her tedavinin sonunda, iyi karmanızın (olumlu eylemlerinizin) sonuçlarını iyi bir nedene adamayı ya da yönlendirmeyi unutmayın.

Bu noktaları aklınızda tutarsanız, yalnızca tedavinizin sonuçları pozitif ve uzun ömürlü olmakla kalmayacak, başkalarını tedavi etmekten büyük kişisel yararlar sağlayacaksınız; bilgeliğiniz, şefkatiniz ve enerjinizle birlikte Reiki'yi bir kanal olarak aktarma kapasiteniz de genişleyecek.

Sezgisel İyileştirme Bilgeliği

Doğru koşullarda herkesin kendini iyileştirecek yetisi vardır. Bazı açılardan Reiki şifacısı olmak, başkaları kendilerine yardım edemezken bu koşulları kendimiz için sağlamaya benzer. Reiki'nin varlığı hem kendimizin hem de başkalarının iyileştirici bilgeliğini artırır. Bu süreci ne kadar az bölersek, o kadar iyidir. Zorlu bir hastalıkla mücadele edip, yaşam tarzlarını değiştirmeye çalışan insanlara iyi niyetle verilmiş aşırı fazla öğütler, kafalarını karıştırmaktan başka bir işe yaramaz. Başkaları için neyin iyi olduğunu da her zaman bilemeyiz!

Sık sık başkalarına ihtiyacı olmayan şeyleri vermek ister ve sorunlarını çözecek yanıtlara ulaşmalarını karmaşıktırarak yardımlarda bulunuruz. Reiki sayesinde şifacı, bir sorun çözücü olmaktan çıkarak işleri kolaylaştıran birine ya da "iyileşmeye tanıklık eden bir kimse"ye dönüşür. Böylece insanlar ister fiziksel, ister duygusal ya da zihinsel, Reiki kanallarından ihtiyacı olanı alıp kendi durumları açısından yararlı olacak biçime dönüştürürler.



Bu iyileşme insanların bilinçli ya da bilinçsiz olarak kendilerine yardım edecek özellikleri geliştirmelerine de olanak sağlar. Gelecekte aynı tür sorunlarla mücadele etme becerisi kazandırır. Bu, yavaş ilerleyen bir süreçtir, uzun süreli ve derin bir iyileşme için temeldeki iç sorunları çözmek gerekir, bu da fazladan zaman ve çaba harcamaya değer.

Reiki kanalı olmak başta tuhaf görünebilir ve kendi kendinize "Benim işim ne ve onu nasıl yapacağım?" diye sorabilirsiniz. Biraz deneyim kazandıktan sonra, Reiki'nin bilgeliği müşterinizle geliştirdiğiniz ilişkinin arasına girmeden müşterinin gerçek ihtiyaçlarına ulaşmaya başlar. Böylece her zaman müşterinizin en fazla yarar sağlayacağı biçimde hareket etmiş olursunuz. Her tedavi sizin de daha açık ve bütün bir insan olmanıza katkıda bulunur ve başkalarına yardım etme kapasitenizi artırır. Sizin mesleğiniz de budur!

Tedaviyi Tamamlamak

Deneyim kazandıkça, sezgisel olarak doğru olduğunu hissettiğiniz duruşları denemeye başlayabilirsiniz. Bacaklar ve ayaklar on iki temel duruşun içinde yer almasa da, dizlerden aşağı, ayaklara enerji vermek için beş dakika daha harcamak iyidir. Bunu kendi üzerinizde deneyin ve rahat bir yol bulun. Ayakların tüm bedenini kapıları olduğunu biliyoruz ve onları refleksoloji (tepkibilim) tedavilerinde kullanıyoruz. Reiki'nin beden ve zihin üzerindeki yararlı etkileri tartışma götürmez. Reiki uygulayıcısı tedavi esnasında gevşemiş ve rahat olmalıdır.

Müşteri yatıyorsa, ilk dört pozisyon süresince ve ayaklara Reiki verirken yanında bir sandalyeye oturabilirsiniz. Kollarınızı ve dirseklerinizi müşterinin yattığı yatağın ya da iskemlesinin kenarında dinlendirin. Oturmak isterseniz, tekerlekli bir büro iskemlesi kullanarak müşterinin çevresinde gezebilirsiniz. Ellerinizin ağırlığını müşterinin bedeni üzerine bırakmayın. Pek çok şifacı tedavi sırasında ayakta durmayı yeğler.

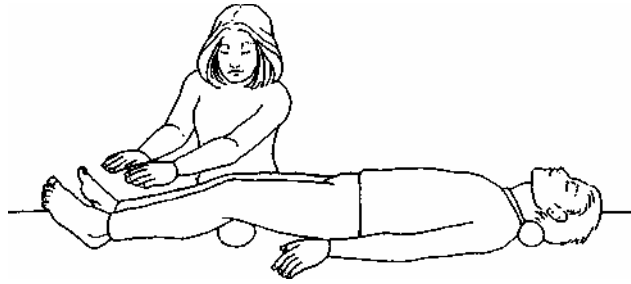
Kendi kendinizi tedavi ederken de ellerin bedenle temasının kesilmemesi önemlidir. Parmaklarınızı tüm tedavi boyunca başparmaklarınızla bir arada tutun. Sekizinci duruştan sonra müşterinize yavaşça dönmesini söyleyin. Uyuyakalmışsa, yavaşça omzuna dokunmanız onu uyandıracaktır. Bedenle teması kaybetmemek sürekli bir tedavi açısından önemlidir. Ayrıca uyku sersemi müşterinizin düşmesine de engel olur.

Müşterinin dizlerinin altında bir yastık varsa, bu noktada alın ve tedaviye devam etmeden önce yeniden rahat bir pozisyona gelmesini sağlayın. Tedavi genellikle ayaklarda bitse de, alna bir-iki dakika fazladan Reiki vermek, uykulu zihni açmaya yarar. Bu Reiki akmaya devam ederken "adama" yapmak için de iyi bir fırsattır.

Aura'yı Temizlemek

Tedavi bitince, aura'yı "fırçalayarak" tedavi sırasında açığa çıkan negatif enerjileri ortadan kaldırabilirsiniz. Bu aura'yı taramaya benzer ama avuçlarınızı düz tutacağınıza ayaklara doğru götürmeniz gerekir ki aura fırçalansın (negatif enerji aksın); ellerinizi geri çekerken yine düz tutun. Bu kendini yineleyen bir dalga hareketini andırır, baştan ayağa doğru, tam enerji alanının altında çalışın ama bedene dokunmayın (Şekil 6.2).

Ayaklara varınca, ellerinizi yere indirin ve aura'da birikmiş negatif enerjiyi silkeleyin. Reiki'nin enerjisi temizlemesi için bir niyette bulunun ki, odada pek çok tedavinin artığı negatif enerji birikmesin. Ametist gibi bazı kristallerin Yaşam Gücü Enerjisi, odanın enerjisini temizleme yeteneğine sahiptir. Bu kristallerin kendileri de uzun süre kullanıldıktan sonra temizlenirler. Aslında kristal kullanımı gerçekten büyüleyici bir konudur ve bu konuda pek çok kitap bulunur.



Şekil 6.2: Aura'yı "fırçalamak"

Kutsal Bir Mekân Yaratmak

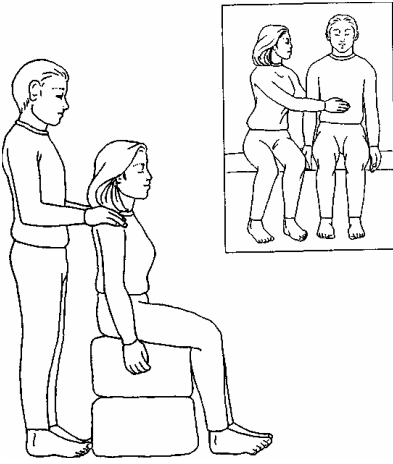
Tedaviden sonra ellerinizi yıkamanız iyi bir alışkanlıktır. Bu, ellerinizde kalan negatif enerjinin temizlenmesine olanak sağlar. Müşteri tedavinin bittiğinin farkında değilse, omzuna dokunabilirsiniz, yavaşça oturmasını ve hazır olunca ayağa kalkmasını söyleyin. Müşteriye tedaviden sonra konuşması ve kendini toplaması için biraz süre tanıyın. Su ya da yiyecek bir şey (bir kurabiye) sunabilirsiniz, çünkü sıvı ve şeker, çok rahatlatıcı bir tedavinin ardından insanların uyanmasını ve "ayaklarının yere basmasını" sağlar. Bu özellikle araba kullanacaklar için önemlidir.

Art arda birkaç tedavi uygulayacaksanız, tedaviler arasında kendi kendinize biraz Reiki verin ve odanın temizlenmesi için zihinsel bir niyet tutun. Böylece enerji tedavi sırasında müşteriden sizin aura'nıza geçmiş olabilecek herhangi bir negatif etkiyi temizler. Ayrıca hem kendinize biraz zaman tanımış hem de bir sonraki müşteri için taze "kutsal" bir alan yaratmış olursunuz. Pek çok kez Reiki vermek aslında yorucu değildir, ama sizin kişisel dönüşümünüzü hızlandırarak bir miktar yönünüzü yitirmenize neden olabilir.



Bunu Reiki verirken de, başka zamanlarda da hissedebilirsiniz. Bırakın geçsin gitsin. Deneyime inanın ve onunla birlikte akın. Ya da her şeyin çok hızlı geliştiğine inanıyorsanız, yavaşlatmak için bir niyet tutun. Nereye kadar, ne zaman ve ne hızda ilerleyeceğinizin denetimi her zaman sizin elinizdedir. Reiki zaten bildiğimiz ve içimizde olandır, bunu unutmayın.

Başlangıçta kendinizi herhangi bir meydan okumaya karşılık verecek gibi hissetmeseniz de, her zaman sandığınızdan daha güçlüsünüzdür. Kendinizden kuşku duymaya hazırsanız, Reiki yolun sonuna dek sizi destekleyecektir. Ama stres yaratmayın. Kendi olağan hızınızı tutturun. Eğer zamanı değilse, kendinizi dramatik değişimlere hazırlamayın. Unutmayın, her zaman koşabileceğinizden daha uzağa yürüebilirsiniz. Dengeli bir büyümeye özen gösterin.



Oturarak Reiki Vermek

◀ Şekil 6.3: Oturarak Reiki Vermek.

kimilerinin de sırt sorunları olabilir (Şekil 6.3).

Yatarak Reiki almak genellikle daha iyidir, çünkü insan yatarak daha iyi ve derinden gevşer ve tedaviye daha rahat karşılık verir. Ancak bazı kimseler oturarak Reiki almayı daha rahat bulurlar. Bazıları yattıkları zaman savunmasız kaldıklarını düşünür ve huzursuzluk duyar,

Her iki durumu da açıklayın ve müşterinin hangi konumda daha rahat olduğuna karar vermesini bekleyin. Oturan birisine Reiki veriyorsanız, on iki el duruşunu tamamlayın, ama bunları hem sizin hem de müşterinizin rahat edebileceği bir biçimde uygulayın. Tedaviyi tam anlamıyla gerçekleştiremezseniz de kaygılanmayın. Reiki en çok ihtiyaç duyulan yere doğru akacaktır.

Müşteriniz oturuyorsa, ilk dört-beş el duruşu için arkasında ya da yanında durun. Müşterinin bedeninde aşağıya doğru ilerledikçe, siz de oturabilirsiniz. Bir elinizi bedeninin önüne, ötekini arkasına koymak rahat olabilir. Reiki iskemlenin arkalığında da tıpkı alçı panellerde olduğu gibi akacaktır. Giysiler ve öbür fiziksel engeller de önemli değildir, ama ellerin engel olmadan bedenle temas etmesi daha iyidir elbette.

Ön ve arka duruşları aynı anda uyguladığınız için öbür duruşlara onar dakika ayırın. Müşterinin bir saat boyunca aynı durumda oturmasının çok rahatsızlık verici olabileceğini göz ardı etmeyin. Bu nedenle yarım saatlik tedaviler daha uygun olabilir. Doğru koşullarda aynı derecede etkilidirler.



Tedaviden Sonra Adama Yapmak

Reiki tedavisinin sonunda, adama yapmadan önce, iyileşme sürecini mühürlemek, korumak, hatta sürmesini sağlamak için bir zihinsel niyet daha belirtebilirsiniz. Örneğin:

Bu kişi gelecek tedaviye kadar ihtiyacı olan Reiki'yi almaya devam etsin.

Reiki tedavisinin etkilen mühürlensin ve her türlü olumsuz zihinsel ve fiziksel süreçten korunsun.

Bu, tedavinin etkilerinin sürmesini ve o kişiyle geçirdiğiniz zamandan çok daha uzun süre devam etmesini sağlar.

Reiki verirken yarattığınız pozitif potansiyel enerjiyi adamayı sakın ihmal etmeyin. Bunu kendiniz, müşteriniz ya da yardım etmek istediğiniz herhangi biri adına yapın. Karma ya da şifa vermek ve almak çok güçlü bir potansiyel enerji yaratır ve bu daha önce açıklandığı gibi bize gelecekte pozitif deneyim olarak geri döner. Bu enerjiyi özel amaçlara adayın ya da yönlendirin. Ya da herkesin faydalanmasına sunun. Adamak için şöyle düşünmeniz yeterlidir:

Bu pozitif enerjinin güçleri aracılığıyla,

bizler ve tüm yaşayan varlıklar sonsuz mutluluk ve sağlık içinde olsun

ya da

Bu eylemim tüm canlılara en fazla hayır getirecek

bir yarara dönüşsün.

Böylesi bir durumda tek bir Reiki tedavisi bile zincirleme bir tepkime başlatır ve doğrudan olmasa da tüm canlılara yardım eder. Bu bir havuza bir çakıl taşı atmaya benzer. Dalgalar tüm yüzeye yayılarak, taşın ilk atıldığı merkeze geri dönerler.

Reiki'nin Gücü Dinliyor

Reiki'nin doğal iyileştirme akli öbür terapilerle uyum içinde çalışır ve çoğu zaman araya girişini fark etmeyiz bile. Kendi sezgisel bilgeliğimizi geliştirmemizi sağlayarak başkalarıyla daha rahat empati kurmamıza ve başkalarına yardım etmek için en iyi yolu bulmamıza olanak tanır.

Örneğin kimi zaman formel bir Reiki tedavisinin uygun olmadığına, bir Reiki kanalı olarak davranmanın daha uygun olduğuna karar verebiliriz. Dinlemek de vermenin bir biçimidir. Yardım etmek amacıyla



birisine dikkatimizi verirsek, "enerjik" bir bağlantı kurarız; bu, Reiki'nin bizimle ihtiyaç duyan kişi arasında aura'dan-aura'ya akmasını sağlar. Yardım talebinde bulunmak bile bir insanın kendini açmasının bir biçimidir, Reiki'nin istediği biçimde yaşamına girmesine yardımcı olur.

Bu "enerji köprüsü" yüz yüze sözel bir bağlantı olmadan telefon aracılığıyla bile kurulabilir. Biraz deneyimle bizim bilinçli niyetimizin dışında ya da dokunmadan bizden Reiki alanları hissetmeye başlarız. Reiki'nin amacı ıstırabı rahatlatmak olduğu için, ne zaman tedavi için bir fırsat doğsa, ne zaman tedaviye ihtiyaç olsa, Reiki bizden, bizim bedenimizden akar. Bu her yerde, alışveriş yaparken, otobüs beklerken, yalnızca yürürken, tanımadığımız birinin yanına oturduğumuzda ya da ayakta durduğumuzda olabilir. Hatta Reiki istemediklerini söyleyen insanlarla bile aramızda Reiki alışverişi olabilir.

Bu tür anlık Reiki tedavileri son derece keyif verici ve doğaldır, bu nedenle hemen rahatlayın ve tadını çıkarmaya bakın. Bu deneyimi bazı binalarda, yerlerde ya da savaşlar, ayaklanmalar, cinayetler, trafik kazaları gibi negatif insan eylemlerine tanık olmuş nesnelere yakınında da yaşarsınız. Bu olduğu zaman bitince bir adama yapmamız gerekebilir, ama zihninizi bu konuya çok fazla vermemeniz tavsiye edilir. Kendimizi açıp, yalnızca Reiki'yle olarak da pek çok şey öğrenebiliriz.

Geçmiş Olayları Reiki İle İyileştirmek

Çok uzun süre önce olmuş olayların da Reiki'ye ihtiyacı olabilir. Yalnızca belli bir yerde olarak geçmişte olup bitmiş bir olaya yardım edebilirsiniz. Reiki zamana ve mekâna bağlı değildir, bu nedenle atmosferde birikmiş negatif enerjiyi dağıtmak ve iyileştirmek her söz konusu olduğunda işe yarar.

Reiki'ye ihtiyaç duyulan bir yerdeyse, enerjinin doğal olarak aktığını fark ederiz. Hissettiğiniz ya da yaşadığınız size rahatsızlık vermiyorsa bırakın süreç tamamlansın. Veriyorsa, oradan uzaklaşın ve o yerin ya da durumun en büyük yararına istediği Reiki'yi alması için bir niyette bulunun. Bu yeterlidir.

Reiki Verirken

Başkalarını ya da başka yerleri iyileştirmek, kendimizin bir parçasını iyileştirmeye benzer. Kendi kişisel gelişimimizi ve öğrenme sürecimizi hızlandırır. Düzenli olarak Reiki vermeye hazırsanız, buna ihtiyacı olan insanları çekecek bir niyette bulunun, insanlar size yaklaşmıyorsa, muhtemelen doğru zaman değildir. Belki kendi kişisel gelişiminize daha fazla zaman harcamanız gerekli, belki de sizin yaşamda tutturmanız gereken yol düzenli olarak Reiki vermek değil.



Yeteneklerinizi Reiki ile bağlantılı başka alanlarda kullanın. Reiki, ilk Düzey'i alınca bizim yaşamlarımızla uyum içinde olur. Büyük değişiklikler yapmasak bile, Reiki ilgi alanımız ne olursa olsun içimizdeki en iyiyi ortaya çıkartır. Yalnızca kendiniz olun yeter!

İnsanların istemediklerini, hatta reddedeceklerini düşünüyorsanız, yine de Reiki vermeye çalışmanız iyi değildir. Gizlemeyin. Konuşmanın doğal akışı içerisinde insanların ne yaptığınızı öğrenmelerine izin verin ve bırakın size yaklaşım tedavinin yerini ve zamanını konuşsunlar. Reiki az bulunur ve değerli bir yetidir, bu nedenle ona saygı duymalı ve önem vermeliyiz. Reiki herkesin yararlanması için vardır elbette, ama çok önemli bir nesneyi güvenli bir yerde koruyacağımız ve sadece ihtiyacı olup değerini takdir edenlere göstereceğimiz gibi yaklaşım Reiki'ye de.

Bu şekilde sessiz ve saygılı olursanız, Reiki'nin özünü daha iyi anlar ve deneyim kazanırsınız. Ayrıca şunu da unutmayın ki, sıradan aileleri olan, sıradan toplumlarda yaşayan normal, herkes gibi insanların arasından en büyük Reiki uygulayıcıları çıkar. Son derece iyi tanınan, başarılı bir şifacı olmak ya da Reiki uygulayıcısı olarak kendine gereğinden fazla önem vermek tinsel gelişiminizin önüne bir sürü iç ve dış engeller dizer.

Kendi İç Doğamıza Bir Göz Atmak

Reiki'nin içten kutsallığını kavramak, tam bir uygulamacı olmak açısından çok önemlidir. Kimi zaman gelişme sağladıkça "kendi içimizdeki" Reiki kaynağına yakınlaştığımızı hissederiz. Böyle zamanlarda başka bir duygumuz da Reiki'nin özü hakkında çok az bilgi sahibi olduğumuzdur. Ancak tıpkı okyanusa düşen bir yağmur damlası gibi onunla ayrılmaz bir bütün olur ve asla hayal edemeyeceğimiz kadar kendimizi gerçekleştirdiğimizi fark ederiz. Hem kendimizin hem de başkalarının gerçek iç dünyasına ve potansiyellerine bir göz atma fırsatımız doğar.

Genellikle insanların bir şifacı olarak bize getirdikleri sorunlarla kendi meselelerimiz arasında güçlü bir bağ vardır. Benzer sorunları olan insanları kendimize çekiyorsak, bu bizim de bu alanlarda gelişmemiz gerektiğinin bir göstergesidir. Kendimizin yetersiz olduğu alanlarda gelişme göstermeden başkalarının iyiye doğru gitmelerini beklemek haksızlık olur.

Kusursuz olmamız değil, kendimiz hakkında bir şeyler öğrenmeye hazır olmamız gerekmektedir, iyileştirici olmaktan gurur duymamalı, başkalarına üstünlük taslamamalıyız. Bu hem kendi iyileşmemizi hem de iyileşme yeteneğimizin artmasını engeller. Kendimize baskı yapmadan, zayıflıklarımız konusunda kendimize karşı dürüst olur, sorunlarımızı paylaşır, gerektiğinde yardım istemesini bilirsek; hem kendimizi hem de başkalarını iyileştirme yeteneklerimiz gelişir.



Uzak Bir Yerden Şifa Vermek

İlk Düzey Reiki ile özellikle iyileşmeye ihtiyacı olan kimseleri avuçlarımızda hayal ederek ya da onların bedenlerine dokunduğumuzu düşünerek Reiki gönderebiliriz. O kişinin istediği kadar Reiki alabilmesi için zihinsel bir niyette bulunmanız yeterlidir. Kimi zaman elinizde arkasında adı yazılı bir fotoğrafım tutmanız, müşterinizle daha iyi bağlantı kurmanızı sağlar.

Bu durum, enerjiye gereksinimi olduğunu düşündüğümüz uzak durumlar için de geçerlidir. Haberlerde duyduğumuz savaşlar, felaketler, başka benzeri durumlar gibi. Kısa bir süre bir arada olduğumuz biri Reiki'ye gerek duyarsa ya da sokakta gerçekten ihtiyacı olan birini görürsek, ona da aynı yöntemle Reiki gönderebiliriz.

Profesyonel Olarak Çalışmak

İnsanları düzenli olarak tedavi etmek niyetindeyseniz, biraz anatomi, fizyoloji ve hastalıklar hakkında genel bir bilgi edinmeniz çok yararlı olacaktır. Profesyonel olarak çalışacaksanız, yeterli bir anatomi ya da fizyoloji kursu görmeden yeterlilik belgesi almanız mümkün olmayacaktır. Pek çok üniversite bu tür kurslar açar. Zaten kalifiyeseniz ve tamamlayıcı tedavi uyulüyorsanız, sigorta şirketinize İlk Düzey kursu bitirme sertifikanızın bir fotokopisini gönderin, fazladan bir ücret almadan Reiki pratiğini de poliçelerine dahil etmeleri gerekir.

Müşteri tanıma ve basit iletişim teknikleri konularında kurslar almanızın da sonsuz yararları vardır. Bu konularda da tamamlayıcı tedavi konularında olduğu gibi pek çok kitap bulacaksınız, ayrıca sağlığı düzeltmek için kendi kendine yardım teknikleri, zihin-beden bağlantısı üzerine kitaplar ve başka kültürlerin hastalık ve şifaya yaklaşımı üzerine kitaplar okumak sizin için ilginç olacaktır.

Hastalığın Nedeni ve Şifası

Bazı insanlar Reiki tedavisinde umduklarını bulamazlar ya da bizim almalarını istediğimiz kadarını alamazlar! Reiki hem uygulamacının hem de müşterinin en fazla yararına olacak biçimde işler ve bu, tedavinin sonuçları açısından da geçerlidir. Tüm hastalıkların kökleri zihindedir, bu nedenle tedavi de yine zihinde başlar. Zihin değişmeye istekli ya da hazır değilse, bilinçli ya da bilinçsiz olarak hastalık iyileşmeyecektir. Yalnızca geçici bir rahatlık sağlanabilir.

Herkes sağlıklı olmak ister gibi görünse de, çok az insan hastalıklarının kendi zihinlerinin sağlıklı olmak istemeyen bir bölümü tarafından yaratıldığının bilincindedir. Ya da zihinleri iyi olmayı bilmemektedir.



Yanıtları kendi içimizde ararsak, kendi kendimize iyi olmayı öğretebiliriz ve sağlığımızın sorumluluğunu başkalarına yüklemeyiz.

Reiki her düzeyde işe yarasa da, öncelikli olanlar zihinsel ve duygusal düzeylerdir. Fiziksel bir durumun bir gecede yok olmaması sizi şaşırtmasın. Reiki hitap ettiği kişiyi iyileştirir ve sorunun kökenine iner, bu nedenle uzun vadeli bir iyileşme sağlar. Bu bilinçli ya da çok incelikli olur. Kimi zaman bir insana tek yardımımız, sorunun ciddiyetine ve süresine bakarak, büyük bir hastalığı kabul etmesini ve birlikte yaşamasını öğrenmesini sağlamaktan ibaret kalacaktır. Bunu asla bir başarısızlık olarak görmemeliyiz. Bu insanların yaşam kalitelerinde birazcık bir düzelme bile varsa, bu sizleri mutlu etmeli.

Birini ne sıklıkta ve ne kadar süreyle tedavi edeceğimiz, o insanın Reiki'ye ne kadar ihtiyacı olduğu ve bizim ne kadar verebileceğimizle ilintilidir. Ciddi bir durum söz konusuysa, sorundan iz kalmayana dek haftada beş kez tedavi uygulamamız gerekir. Bu her zaman kolay olmadığı için haftada iki ile başlamak uygundur, çünkü Reiki tedavi bittikten sonra da uzun süre etkisini sürdürür.

Zihinsel ve Duygusal İyileşme

Tedavi sırasında, iyileşme sürecinin bir parçası olarak müşteri geçmişte yaşadığı travmaları ya da mutlu olayları anımsayabilir. Bu, tedavi etmeye çalıştığımız hastalıkla bağlantısız gibi görünse de, son derece ilgilidir. Bu anılar film kareleri gibi zihnimizde belirir.

Onları tanımamız, kabul etmemiz ve salıvermemiz gerekir. Reiki alıcısı özel bir ilgi göstermiyorsa, onları incelemek ya da duygusal olarak çözümlenmek gerekli değildir. Bu süre içinde müşterinizin bilinçli ya da bilinçsiz olarak ne istediğini bildiğine güvenin. Duygusal bir boşalım söz konusuysa tedaviyi yarım bırakabilir ve zamanın geri kalanını yalnızca konuşarak ya da örneğin çay içip müşterinizi dinleyerek geçirebilirsiniz.

Çocuk ve Hayvanları Reiki İle Tedavi Etmek

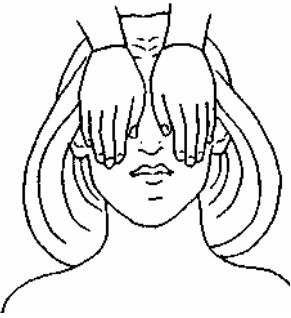
Çocukları da yetişkinler gibi tedavi edebiliriz, ama çok hasta olmadıkları sürece ilgileri dağılacağı için bir saat süre boyunca hareketsiz durmaları güç olur. Onlara ya daha sık ve kısa tedaviler uygulamalı, ya uyurlarken tedavi etmeli ya da anne babalarının kucaklarında otururken tedavi etmeliyiz. Bir bebeği kollarınızda tutarak ona Reiki vermek, çok özel bir deneyimdir.

Çocuğu iyi tanımiyorsak, ebeveyninin ya da bakıcısının da tedaviye girmesi yararlı olur. Çocuklar Reiki'nin yolunu doğal olarak anlarlar ve sezgisel olarak bu konuda bilgece davranırlar; bu hem şaşırtıcıdır, hem de böyle bir açıklık ve güven daha çabuk sonuç alınmasını sağlar.

Hayvanları tedavi etmek isterseniz ellerinizi bedenlerine koyun - ne kadar büyük olduklarını gözeterek elbette! Genel olarak ne kadar büyükseler, o kadar fazla Reiki'ye gereksinime duyarlar. Pek çok hayvan ne kadar Reiki alacağını bilir. Genellikle yanınıza gelip size yaslanırlar ve bitince kalkıp giderler. Tedavi istedikleri yerleri ellerinizin altına rast getirecek biçimde yerleşebilirler de. Hayvanları da uzaktan tedavi edebiliriz.

Bir hayvan gerçekten hastaysa, ona düzenli tedavi uygulayarak başından kuyruğuna doğru çalışın. Reiki en çok ihtiyacı olan yere gidecektir. Reiki acıyı dindirip stresi de alır. Bu özellikle hayvan ölüyorsa önemlidir. Huzurlu bir ölüm, çok özel bir armağandır.

Başkalarını Tedavi Ederken Baş Duruşları



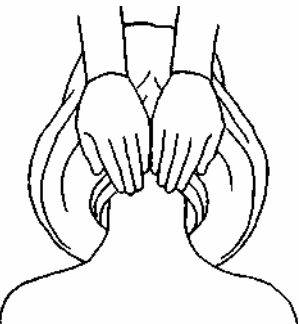
◀ **Şekil 6.4:** Gözler

İlk dört duruşta müşterinizin başının arkasında oturun. Ellerinizi avuç içleriniz müşterinin gözlerine gelecek biçimde yan yana koyarak hafifçe dokununuz, ama müşterinin burnuna baskı yaparak nefes almasına engel olmayın.



◀ **Şekil 6.5:** Şakaklar

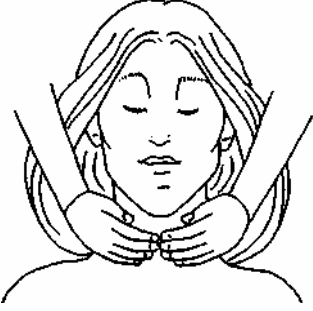
Ellerinizi yavaşça başın yanlarına kaydırın. Avuç içleriniz şakaklara ve başparmaklarınız alnın tam ortasına denk gelsin. Avuçlarınızı kulakların üzerine koyup, parmaklarınızı ve başparmaklarınızı bir arada da tutabilirsiniz.



◀ **Şekil 6.6:** Ense Kökü

Müşterinin başını yavaşça bir yana doğru yatırın ki bir eliniz başın ağırlığını taşıırken, öteki ense köküne doğru kaysın. Başı yavaşça elinizin içinde

döndürün ve serbest kalan elinizi ötekinin yanına kaydırın. Baş düz ve hafifçe eğik dursun.

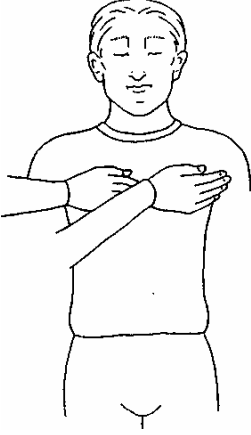


◀ **Şekil 6.7:** Ense ve Boyun

ötesinde durmalı.

Yukarıdaki işlemin tersini uygulayın ve Şekil 6.6'daki gibi ellerinizi öne getirin. Ellerinizi boynun iki yanına koyun, parmak uçlarınız boğazın orta noktasında birbirine değsin. Elleriniz ya ense ve boyuna hafifçe değmeli ya da hafifçe

Başkalarını Tedavi Ederken Ön Duruşlar



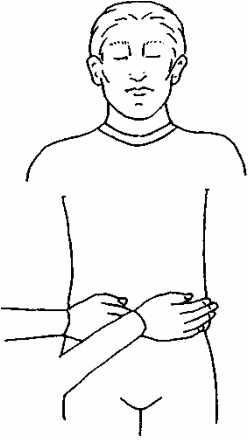
◀ **Şekil 6.8:** Kalp

Ayağa kalkın ve bedeniyle el temasını kesmeden müşterinin bir yanına geçin. Ellerinizi kalbin bulunduğu alanda birbirinin arkasına yerleştirin. Bedenin tam ortasında size yakın olan elin parmak uçları öbür elin avuç içine değsin.



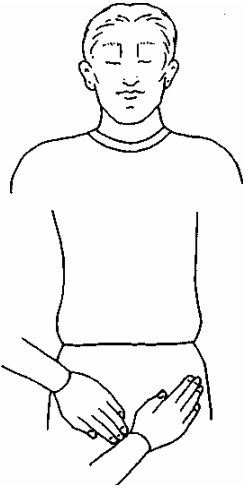
◀ **Şekil 6.9:** Merkez Sinir Ağı

Ellerinizi merkez sinir ağma doğru kaydırın. Göğüs kafesinin tam altında, merkezde tutun. Bir kadını tedavi ediyorsanız, elleriniz yer değiştirirken göğüslerine dokunmamaya özen gösterin.



◀ **Şekil 6.10:** Göbek

Ellerinizi aşağıya, göbeğe kadar kaydırın.

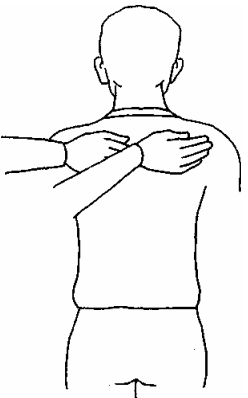


◀ **Şekil 6.11:** Kasıklar

Çok iyi tanıdığınız birini tedavi etmiyorsanız, bu bölgede ellerinizi bedenden çekin ve kasık bölgesindeki V biçiminin üzerine yerleştirin.

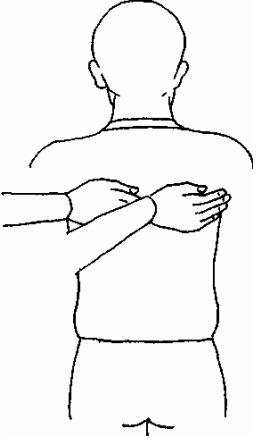
Müşteriden sırtını dönmesini istemeden önce birkaç dakika dizlerine ve ayaklarına da Reiki verin.

Başkalarını Tedavi Ederken Arka Duruşlar



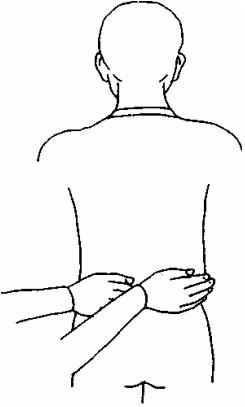
◀ **Şekil 6.12:** Sırt

Müşteri arkasını dönerken bedeniyle teması kesmemeye özen gösterin ve o rahatça yerleşince ellerinizi bir hizada duracak gibi sırtının üst kısmına yerleştirin. Bu duruşu biraz daha aşağıda, yürek çizgisinde de uygulayabilirsiniz.



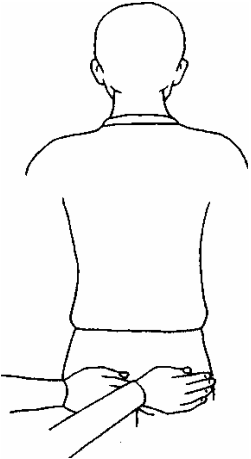
◀ **Şekil 6.13:** Kürek kemikleri

Bu duruş merkez sinir ağı sistemine karşılık gelir ve sırtın tam ortalarında yer alır.



◀ **Şekil 6.14:** Bel

Bu duruş göbük hizasında ya da hemen altında, kalça çizgisinde uygulanmalıdır.



◀ **Şekil 6.15:** Kalçalar

Ellerinizi aşağıya kaydırarak kuyruk sokumu hizasına getirin. Bu alana yakından tanıdığınız birini tedavi ederken dokununuz.

Tedaviyi bitirmek için müşterinin dizlerine ve ayaklarına birkaç dakika Reiki verin.



BEŞ İLKE

Reiki yalnız hastalıkları iyileştirmekle kalmaz, içsel yeteneklerimizi geliştirir, ruhumuzu dengeler, bedenimizi sağlığına kavuşturur ve mutluluğu yakalamamızı sağlar. Bunu başkalarına öğretmek için Meiji İmparatoru'nun beş ilkesini uygulamanız ve onları yüreğinizden gelerek derin derin düşünmeniz gerekir. Ayrıca bunları gündüz ve gece birer kere tekrar etmelisiniz.

Bugün için öfkelenme

Bugün için kaygılanma

Bugün için minnettar ol

Bugün çok çalış (tinsel pratik)

Bugün başkalarına karşı nazik ol

Burada ana amacımız mutluluğa erişmek için çok eski bir gizemli yol (Reiki) öğrenmek ve pek çok ıstırapın tedavi yöntemini keşfetmektir. Bu ilkeleri izlerseniz eski bilgelerin büyük dingin zihnine sahip olacaksınız.

Reiki sistemini yaymak için size çok yakın bir yerden işe koyulmalısınız. Bu da kendinizdir. Felsefe ya da mantık gibi soyut bir noktadan yola çıkmayın. Her sabah ve akşam sessizce oturun, ellerinizi "Ghasso" ,"Namaste" ya da dua pozisyonu diye bilinen pozisyonda birleştirin. Büyük ilkeleri izleyin. Açık ve sessiz olun. Yüreğinizden çalışın ve her şeyi içinizdeki sessiz yerde gerçekleştirin. Herkes Reiki'ye ulaşabilir çünkü o sizin içinizdedir!

Yukarı Doğru Bir Sarmal

Reiki'den en fazla kazanımı elde etmek için beş Reiki ilkesini daha çok kendimizi verdiğimiz, kişisel bir alıştırmaya için kullanacağız. Birinci bölümde açıklandığı gibi, Reiki zihnimizin kalitesini artırarak yaptığımız her şeyde daha yaratıcı ve pozitif olmamızı sağlar. Reiki'nin bunu iç Yaşam Gücü enerjilerini artırarak ve temizleyerek yaptığını biliyoruz. Bunun duygu ve düşüncelerimiz üzerinde bir etkisi vardır. Dünyayı yaşamamızı ve algılayışımızı etkiler. Bilinçle iç enerjiler arasındaki bu birbirine bağlı ve birbirini destekleyen ilişkilerin simgesel bir betimlemesi, Çin yin-yang simgesi ya da bir DNA zincirindeki sarmal merdivendir.



Bu iç temizlenme sürecini destekleme için beş Reiki ilkesini kullanarak sağlıklı ve pozitif bir dış görünüm elde etmeye çalışırız, iyi alışkanlıkları geliştirmek konusundaki niyetimiz, beden, konuşmamızın ve zihnimizin pozitif eylemleriyle desteklendiğinde, açık, güçlü ve sağlıklı iç enerjiler yaratılır. Bu sizin Reiki seviyenizi de artırır; bu da temizlik sürecini derinleştirir, sonuç olarak pozitif zihinsel niyetlerimiz düzelir ve desteklenir. Bu süreci iç enerjilerimizin aracılığıyla gerçekleştirilen ikili bir ilişki olarak da düşünebiliriz, iyi niyetimiz ve Reiki'nin varlığı, iç ve dış sağlığımız ve iyiliğimiz açısından yukarı doğru çıkan destekleyici bir sarmal oluşturacaklar.

Düzenli Reiki

(İç enerjilerin kalitesini artırır

- Pozitif dış görünüm yaratır)

+

Pozitif

Dış Görünüm

(İç enerjilerin kalitesini artırır

- Reiki seviyesini iyileştirir)

=

Sağlık iyilik

(Yukarı doğru giden süreğen pozitif sarmal}

İlkelerin Saf Bilgeliği

Reiki ilkelerinin önemine Dr. Usui'nin anıtsal mezar taşı üzerinde de değinilmiştir. Japonya'nın Meiji İmparatoru, ilkeleri rahat, barışçıl ve olumlu bir dış görünüm edinmek ve sürdürmek için yol gösteren basit bir rehber niteliğinde düzenlemiştir. Bu, anlamlı ve tatminkâr bir yaşamın temelidir. Gerçekten pozitif bir zihin durumuna sahipsek, hem kendimize hem de başkalarına mutluluk veririz. Bu ilkeleri Reiki çalışmalarımızın parçası olarak kucaklarsak, ilkelerdeki bilgelik, şefkat ve güç bizi yalnızca Reiki açısından değil, gündelik yaşamımızın her alanında destekleyecektir.



Reiki ilkeleri saf bilgeliktir. Her birinin özel bir enerjisi, özü vardır. Dr. Usui bu ilkeleri belki de kendi eylemlerimizin sorumluluğunu almanın önemini kavramamız ve Reiki'yi en yararlı olan için kullanarak kendi değerimizin ve potansiyelimizin farkına varmamız için öğretmiştir.

Reiki'yi beş ilkeyle uyum içinde kullanırsak, motivasyonlarımız doğru ve eylemlerimizin sonucu en hayırlısı olacaktır, ilkeleri benimsersek, Reiki'nin en önemli niyetiyle birlikte yaşamış oluruz: tüm canlıların yararı. Tüm Reiki niyetlerimiz daha çabuk ve kolayca gerçekleşir, düşüncelerimiz ve eylemlerimiz zaman içinde iyi niyetimizin saf ve doğal ifadesi halini alır.

İlkeler basit görünmesine karşın, tüm büyük tinsel geleneklerin asıl öğretilerini kapsarlar. Reiki'yi düzenli kullanırsak, kendimiz hakkında daha fazla şey öğrenmeyi ve neyin başkalarının yararına olacağını bilmeyi gerçekten istersek, bunların daha rahat farkına varırız.

Beş Reiki Niyeti

Kendinize düzenli tedavi uyguladığınız halde sağlığınızda ve öbür sorunlarınızda düzelme görmüyorsanız, bir çözüm bulmak için biraz sessizliğe ve biraz alana ihtiyacınız var demektir. Beş Reiki ilkesini kullanarak bunları sağlayabilir ve karşılaştığınız zorlukların üstesinden gelebilirsiniz. Bu kolay olmayabilir ama ödülü de büyüktür. Başarılarınız üst üste bindikçe, bu pozitif özellikler gelecekte karşılaşacağınız zorluklar için bir sığınak oluşturur.

Durumumuza en uygun ilkeleri belirledikten sonra, beş Reiki ilkesini beş Reiki niyetine dönüştürelim.

Bugün barışçuyım

Bugün huzurluyum / rahatım

Bugün minnet duyuyorum

Bugün çok çalıştım (düşünsel/tinsel)

Bugün başkalarına karşı nazîğim

Beş Reiki niyetini normal bir niyet tutarken yaptığımız gibi tutun. Özel bir niyetiniz varsa, üzerinde her gün düşünmek yararlı olacaktır. Bir anda zor bir durumla karşılaştığınızda ve sabrınız sınılandığında, niyetinizi anımsayın: Yalnızca bugün için huzur doluyum. Bu niyeti tutar ve meditasyonunuz ya da Reiki seansları sırasında ona aşına olursanız, yalnızca onu hatırlayarak bile huzurlu, barışçıl ve rahat olabilirsiniz.



Reiki Rüzgârı

Her ilke kişisel yoruma açık olduğu için ilkelere bakarken gücümüz ve zayıflıklarımız konusunda dürüst olmalıyız, ilkelerin amacı bizi sıkmak ya da kısıtlamak değildir; geçerli olan tam tersidir. Bu rehberi izleyerek iç barışımızı ve tatminimizi artırır, sorunlarla pozitif yollardan başa çıkmayı öğreniriz. Bu ilkelerin özü bize en yararlı olanla uyum içinde olmayı öğreterek, Reiki'den en fazla kazanımı elde etmemizi sağlar.

Reiki yaşamlarımıza bu biçimde dokunabilirse, sağlık ve iyiliğe doğru giden sarmalda yukarı tırmanmaya başlarız. Bir kuş gibi Reiki rüzgârının bizi kaldırmasını ve çaba harcamadan hedefimize doğru süzülmesini öğreniriz. Metaforik anlamda elbette! Antik Budist ve Vedic metinleri, eski, tinselliğin daha gelişkin olduğu çağlarda, son derece saf iç enerjileri olan ileri derece yogilerin gerektiği zaman fiziksel olarak uçarak yolculuk ettiklerini söylerler. Bazı Hıristiyan mistikleri ve azizlerinin de dua ederken yer seviyesinin üzerine yükseldiklerinden söz edilir. Bu, içten edilen dua, meditasyon, iç enerjiler ve mistik bilinci geliştirme arasındaki bağı açıkça göstermektedir.

Beş Reiki ilkesini ya da niyetini, düzenli Reiki tedavileriyle birlikte hem kendi üzerimizde hem başkaları üzerinde uygularsak, bilgeliğimiz, şefkatimiz ve iç gücümüz çoğalır. Bu üç az bulunur ve değerli özelliğimizin gelişmesiyle iyilik ve uyum içerisinde yaşarız ve mutluluğumuz genişleyerek her şeyi kapsar.

Mutluluk bir zihin durumudur. Her ilkeyle mutsuz bir zihin durumundan vazgeçer ve yerine mutluluğu ekeriz. Genel mesaj aslında basittir:

Mutsuzluğu terk et

Mutluluğu geliştir

Farkındalığı Geliştirmek

Negatif düşüncelerden kurtulmak ve kendimiz, başkaları, koşullarımız hakkında saf, pozitif düşünceler geliştirmeyi öğrenmek uzun süreli mutluluk için bir anahtar niteliğindedir. Her gün bu durumun farkında olabilmek, düşüncelerimizi düzenlemek, kaygı, duygu ve akıl çelinmelerinin bitmek tükenmek bilmez akıntısına kapılmamak için alıştırmaya yapmamız gerekir. Durup düşüncelerimizi inceleyerek, Reiki ve meditasyon sayesinde gündelik bir farkındalık yaratmak gerçek özgürlüğe giden yolda atılan ilk adımlardır.



Aslında kendi kendimizi tedavi ederek bir dereceye kadar olayların farkında olmayı öğreniriz, iç enerjilerimiz daha açık ve dengeli hale gelir, bunun sonucu olarak da bu enerjileri "yöneten" zihin durumlarımız daha saf ve pozitif hale gelir. Kendimize dönüklüğümüz azalırken, kendimizin daha fazla ayırında oluruz. Bu süreç kademeli ve doğaldır aslında, ama yine de bu farkındalık durumunu geliştirme sürecini hızlandırabiliriz.

Bu durumun zihninizde yaratacağı alan ve huzur, iç kaynaklarımız olan bilgeliğimizi, şefkatimizi ve maneviyatımızı kullanarak, üzerine sonsuz mutluluğumuzu inşa edeceğimiz temeldir. Yaşamın sorunlarına çözümler bulmak konusunda samimiysek, işte bir fırsat! Bu yolu incelemek ve tamamına erdirmek istiyorsak, onu iyi tanıyan, basitçe ve açıkça öğretmesini bilen birini bulmalıyız.

Beş Reiki İlkesi/Niyeti Üzerine Düşünceler

Her ilkenin anlamını nasıl algıladığınız konusunda notlar almak size yarar getirebilir. Bir günlük tutun, Düzenli olarak yazın ve sık sık geri dönerek bakın. Bu sizin farkındalığınızı aydınlatır ve derinleştirir, gelişiminizin kaydını tutmanız anlamına gelir ve gelişebileceğiniz olası alanları da gözler önüne serer.

Her ilkeyle nasıl bağlantı kuruyorsunuz ve sizinle nasıl iletişime geçiyorlar? Hangi ilkeler özellikle zorlu ve bu ilkeler aklınıza hangi durum ya da kişileri getiriyorlar? Kendi kişisel meleğlerimiz haline dönüştürmek istediğimiz ilkeler üzerine düzenli meditasyon yapmak ve kendi kendimizi uygun Reiki niyetiyle tedavi etmek, en iyi sonucu sağlayacaktır. işte her ilke hakkında işinize yarayabilecek bir-iki düşünce ve fikir. Her orijinal Reiki ilkesini ayrıç içinde modern Batı versiyonu ve italik olarak da Reiki niyeti izlemektedir.

Bugün İçin Öfkelenme (Sadece Bugün İçin Öfkelenme)

Reiki Niyeti: Bugün Barışçılım

Kızgınlığın panzehiri nedir? Basit: sabır. Sabrı, bir "dişlerini gıcırdat ve dayan" zihin durumu olarak da görebilirsiniz, ancak gerçekten sabırlı bir zihin barışçıl ve mutlu bir durumda zor koşulları kabul edebilendir. Durumunuza göre bu kolay olmayabilir. Zaten kendimizi başkalarının yaptığı "yanlış" eylemler karşısında haklı gösterme eğilimi taşırız.

Ne kadar haklı olursak olalım, düşünürsek kızgınlık ya da sinirlenmek rahatsızlık verici duygulardır. Biri bizi incitmişse, acı ya da kızgınlık duyarak neden kendimizi daha fazla incitelim ki? Seçeneklerimiz mevcut. Sağduyu bize incinme duygusunu kolayca iyileştirebilecek bir zihin durumu yarat diyor. Elinizi



yakarsanız, sıcak değil, soğuk suyun altına tutarsınız! Kızgın olmak daha fazla sürtüşme yaratmaktan öteye gitmez. Sabır ve anlayış sürtüşmeleri giderir ve bir orta noktada buluşma şansı verir.

Sabır, kızgınlığı bastırmak anlamına gelmez. Böyle yaparsak içerler, acılaşır ve gelecekte hastalıklara zemin hazırlarız. Sabır ve bağışlama, kızgınlığı bastırmak, katlanmak ve aşırı uçtaki farklı negatif duygular arasındaki orta yoldur. Sabır gerçekten insanı farklılaştırır. Barışçı ve dengeli bir zihin yaratır. Kendimizi duygu ve düşüncelerin içinde yitirmeden zihinde oluşan negatifi ortadan kaldırır. Sabır bize zihinsel bir alan ve açıklık sağlayarak zorlu durumlara vereceğimiz yanıtları bilgelik, hakkaniyet ve dürüstlikle yargılamamıza olanak tanır.

Sabırlı olmak, gündelik sıkıntı ve zorlukları kişisel mutluluk ve iç tatmin yolunda atılan adımlar haline dönüştürmek anlamına gelir. Biz bu yolda olunca başkalarına da yararlı oluruz. Yumuşak, saf bir kararlılıkla kızgınlığımızı ya da rahatsızlığımızı kabullenmeyi, rahatlamayı ve aslında kolayca sakınabileceğimiz bu durumları "deneyerek" barışçı bir zihin durumu yaratmayı derece derece öğreniriz. Ayrıca tatsız koşullar yaratan negatif karmayı da (önceki edimlerimizin yarattığı) doğrudan ve çabucak temizleyebiliriz; bunu bilmek bize barışçıl bir sabır sağlar!

Kızgınlık insanoğlu açısından bilinen en zararlı ve yıkıcı güçtür. Uyanık olmalı ve bizi kızgınlığın kontrol etmesine izin vermemeliyiz. Kızgınlığın etkisi altında olunca düşünce ve eylemlerimizin kontrolünü kolayca yitirebiliriz; daha sonra pişman olacağımız şeyler söyler ya da yaparız. Bir kıvılcımın bir orman yangınına başlatması gibi, şiddetli bir kızgınlık küçük sorunların hemen hayal kırıklığına uğrattığı sabırsız bir zihin yaratır. Kızgınlık başımızı belaya sokar, gurur da beladan kurtulmamızı sağlar! Kızgınlık en kötü düşmanımızdır. Kızgın olacaksak, kendi kızgınlığımızdan başka şeye asla kızmayalım!

Bugün İçin Endişelenme (Sadece Bugün İçin Endişelenme)

Reiki Niyeti: Bugün Huzurluyum/Rahatım

Kaygının bir sorunu çözdüğü görülmüş şey mi? Yaşamlarımızın büyük çoğunluğu kaygıyla doludur: Gündelik, ufak tefek kaygılar; sağlık, kariyer ve ilişkiler hakkında daha derin uzun süreli anksiyeteler. Pek çok kimsenin yaşamlarında acı ya da suçluluk duydukları rahatsız edici olaylar vardır. Ama bu olayların çoğu bizim hemen kontrol edebileceğimiz bir yerin çok çok ötesindedir. Gelecek belirsizdir ve olaylar da genellikle pek bizim istediğimiz gibi gelişmez, ilgimizin ve enerjimizin çoğunu geçmişin ağırlığım taşıyarak ve geleceğin belkileri için kaygılanarak geçirir -ve şimdiyi kaçıırız!

Başımızdan geçenler ne kadar acı olursa olsun, kabullenmeyi öğrenirsek, geçmişin yükünden kurtuluruz. Yaşamlarımızdan memnun olursak, şimdiyi yaşarken tatminsizlik, geleceği düşünürken anksiyete içinde kıvrınmayız. Bu basit düşünceler zihinde bir barış ve özgürlük duygusu yaratarak, derinden hissedildiklerinde, bizi rahatlatır ve yaşamın tadını çıkarmamıza olanak sağlar. Budist bir öğretmen şöyle



demıştır: "Tembelliğe bir gevşeme olarak bakılmadığına göre, çok fazla rahatlamanın mümkün olduğunu sanmıyorum!" Ne kadar gevşer ve tatmin duyarsak, gerçek doğamıza o kadar yakın oluruz, orada da en küçük bir stres bile yoktur.

Kendinize "Başka insanların sorunları için kaygı duymak gerekli mi?" diye sorabilirsiniz. Bu onlara gerçekten yardımcı olur mu? Yoksa bir noktada bu onların kendi kendilerine yardım edebilme kapasitelerini azaltır mı? Başkalarının zorlukları aşma becerilerine dair saf bir güven onlar için kaygılanmaktan daha yararlıdır. Başkalarının iyiliği bizi derinden ilgilendirir elbette, bu da yapabileceğimiz her biçimde onlara yardım etmemizi sağlar, ilgi ve alaka bizi yardım etmeye yönelten yararlı zihin durumlarıdır. Kaygıysa bizi negatif, kendi kendini tüketen bir döngüye sokar.

Şefkatli Olmak

Şefkat nedir? Budist bir açıdan bakarsak, şefkat, başkalarının ıstırabını dindirmek, onları olası en bilgece yolla gelecek ıstıraplardan korumak ve bu niyetle eyleme geçmek demektir. Bu, Buda doğamızın temel direğidir ve pek çok tinsel gerçekliğin de kaynağıdır. Şefkat, beden, dil ve zihnin empati ve başkalarının sorunlarını anlamasından türeyen bilge bir eylemdir. Güç veren, etken, amaçlı ve insanı son derece doyuran bir zihin durumudur, kaygıdan çok çok uzaktır. Aslında şefkat kaygının zıddı, panzehiridir.

Kaygı rahatsız, bencil ve içedönük bir zihin durumudur, sağlıklı yaşam gücü enerjisinin rahatça akmasına engel olur ve gelecekte sorunlara gebedir. Öte yandan şefkat, geniş, genişleyen, mutlu, verici ve son derece barışçıl bir zihin durumudur ve pozitif enerjinin çaba harcamadan sınırsızca akmasını sağlar. Kademe kademe ve düzenli olarak şefkat duygumuzu artırırsak, tüm canlıların karşı karşıya olduğu zorluklar ve potansiyel tehlikeler hakkında düşünürsek, sonra da yapabildiğimiz her zaman sağlam bir biçimde başkalarına yardım edersek, zaman içinde doğrudan başkalarının acılarını dindirip, onları ıstıraptan koruyabiliriz. Bu, şefkatin gücü ve Reiki'nin doğasıdır.

Bugün İçin Minnettar Ol (Yaşayan Her Şeye Minnet Duyuyorum)

Reiki Niyeti: Bugün Minnet Duyuyorum

Her insan dış dünyayı farklı bir ışıktaki görür. Çevremiz bizim zihin durumumuza göre değişir sanki. Bir nedenle kızgınsak, çevremiz ne kadar güzel olursa olsun, insanlar bize ne kadar kibar davranırsa davranırsa, yine de mutsuz oluruz. Ama memnuniyet içindeyssek, koşullarımız zor olsa da dünya daha yaşanabilir bir yer gibi gözükür. Değişen dış dünya değil, bizim zihnimizdir. Bunu anlamak sonsuz mutluluğun anahtarıdır.



Başkalarına ve içinde yaşadığımız dünyaya şükran duymak, kendi zihnimize gerçek bir hazine yaratmaya benzer. Zihniniz "hafif" ve pozitif olur; dış koşullar zorlaşsa bile, depresyon ve ümitsizlik yanınıza yaklaşmaz. "Sorun", negatif bir zihinle görülen zorlayıcı koşullardan ibarettir aslında. Şükran duygumuzu artırarak negatif olma becerimizi azaltırsak, sorunlarımızı da azaltmış oluruz! Şükran "verme" zihnidir. Kendimizi ve yaşamımızı beğenir ve değerli bulursak, başkalarını da beğenir ve onlara değer veririz.

Sorunlarımız üzerine düşünmek yerine şükran duymamız gereken olayları saymak tatmin duygusu yaratır. Zihnimize tatmin duygusuna alıştırsa, dış dünyanın değişen koşulları karşısında bile kendimize karşı rahat ve kendimizle barış içinde oluruz. Tatmin içinde olmak gündelik sorunlarımızın pek çoğunu da kökünden temizlemek anlamına gelir. Tatmin duygusu mutluluğumuzu bağladığımız şeylere olan ihtiyacımızdan ve bir şeyleri bir türlü beğenmemekten kurtulmak için bir panzehirdir. Bu, iç mutluluğa giden sessiz, ama çok güçlü ve bilge bir orta yoldur.

Bugün Çok Çalış (Tinsel pratik) (Yaşamını dürüstçe kazan)

Reiki niyeti: Bugün çok çalışacağım

Tüm dinlerin asıl tinsel pratiklerinde şefkat önemlidir. Bilgeliğin eşlik ettiği şefkat kadar güçlü bir şey olamaz. Bilge bir zihin başkalarının iyiliğini sağlamaya dair şefkatli umutlarımızı nasıl doyuracağını bilir. Tinsel bir varlık olarak da kendi potansiyelimizin tümünü gerçekleştirmemiz gerekir. Bilgeliğimiz yeterince güçlüyse ve doğru şartlara, yöntemlere ve rehberliğe sahipsek, bunu bir yaşam süresinde gerçekleştirebiliriz. Gerçek aydınlanmaya insan olarak yaşadığımız bir yaşamda erişmek, insan olarak yeniden doğarak erişmekten daha kolaydır, denir! Halihazırda elimizde çok az bulunur ve özel bir fırsat olduğuna kuşku yok.

Bu ilke yaşamın değeri üzerinde durur ve bizden çok geç olmadan önceliklerimizi belirlememizi ister. Yaşayacak ne kadar zamanımız olduğunu bilemeyiz. Pek çok genç insan ebeveynlerinden önce ölür. Ölümün gündelik bir olasılık olduğunu nadiren aklımıza getirir ya da bunu kabul ederiz. O gün ölebileceğimizi aklımıza gelirse bile, muhtemelen, "Bugün ölebilirim, o zaman geri kalan zamanımı en iyi biçimde nasıl değerlendirmeliyim?" diye sormayız. Demek ki ölümümüzle barışık değiliz, hemen hemen herkes yarın da burada olacağını düşünür, ama pek çoğu olmaz.

Aslında elimizde olan yegâne şey bugündür, bunu uyanır uyanmaz her sabah anımsamamızdır. Belki de bu nedenle tüm Reiki ilkelerinde bugün sözcüğü geçer; ölümün gündelik bir olasılık olduğunu düşünmek dikkatimizi toplamamızı ve yaşamımızı bilgece geçirmemiz için değişimin önemini şimdi görüp davranmayı öğretir. Uyanın, ölüm sizi ele geçirmeden önce yaşamın değerini kavrayın. Ancak o zaman ölüm gelince tatmin duygusu içinde ve hazırlıklı olursunuz.



Belki de ölümü yok sayma nedenimiz, kendimizi rahatsız hissetmemiz ve korkmamız; ama bir biçimde ölüme hazırlanmazsak, büyük, şoke edici ve çok stresli bir deneyim olacaktır. Ölüm zamanı gelince kendimizi yalnız ve kayıp hissedeceğiz, ne yapmamız, kimden yardım istememiz gerektiğini bilemeyeceğiz. Her gün tinsel bir alıştırmaya yapmak, hayatın tadını doyasıya çıkarmak, Tanrı, Buddha Allah; bize hayrı dokunan üstün güç neyse ona sığınmak, anlamlı bir yaşam geçirip, ölüme ve bir sonraki yaşamımıza hazırlanmanın en iyi biçimidir. Dr. Usui bunun önemini biliyordu ve kendi öğrencilerine Reiki uygulamasının ayrılmaz bir parçası olarak öğretti. Bu ilkenin Batılı uyarlaması olan "yaşamını dürüstçe kazan" görünüşte basittir. Çoğu kimse yaşamını dürüstçe kazanır gibi görünür, ama yakından bakarsak çoğu kendilerine ve başkalarına karşı dürüst ve içten değildir.

Dr. Usui kendi Reiki çalışmalarının ilk bölümünde başarısızlıklara uğramasının nedeninin, öğrencilerinin kendi kendilerine yardım etmek konusunda hevesli olmamaları ya da yeterince güçlü bir niyetlerinin bulunmaması olduğunu keşfetmişti. Tembellik ve topluma, ailemize, ilişkimize ağırlığımızı koymamak başkaları tarafından "sürüklenmemize" neden olur ve bu durum uzun vadede yıkıcıdır. Bu kurnaz bencilliği görebilmek için gerçekten dürüstlüğe ve açıklığa ihtiyacımız vardır.

Yaşamını dürüstçe kazanmak ve bütünlükle hakkaniyet duygusu içinde sürdürmek, bir verme edimidir, özellikle de bu bilinçli bir niyetse. Kendinize basit bir soru sorun: "Ben verici miyim, alıcı mı?" Bir "verici"ye ihtiyacı olduğunda "almaktansa", başkaları tarafından "verilir" zaten. Motivasyonumuz başkalarının yarar sağlamasıysa, bir şeyin bize verilmesi de bir verme edimidir.

Hem yaşamımızı kazanırken hem de hayatın başka alanlarında, kalabalığın değil de yüreğimizin sesini dinlersek, dürüstçe ve hakkaniyetli yaşarız. Bu belki de "en güvenli" yol değildir ve başlarda başkalarından destek göremeyiz; ama gerçek yolumuz budur ve pek çok kişi dürüstlüğümüzden ve cesaretimizden yarar sağlar. Başarıyla ilerlemek için gereken doğru koşulları doğal olarak bu yola çekeriz ve yaptığımız hoşumuza gittiği için, ilerlemek için çaba göstermek de ağır iş gibi gelmez.

Yaşamımızı dürüstçe ve hayal kırıklıkları olmaksızın yaşamak gerçeğe giden yoldur. Zayıflıklarımız konusunda açık ve dürüst olmak, gerçek gücümüzdür. Dürüstlikle kendi zihnimizi tanımaya başlayınca, başkalarının yarar sağlayacakları biçimde onlara yardım etmemiz de kolaylaşır. Dürüstlük, farkındalık ve başkalarına yardım etme arzusu bilgeliğe varan yolun temelleridir. Bunun farkına varmak bize mutluluk ve barış getirir ve bu mutluluk ve barışı başkalarıyla paylaşabiliriz.

Bugün Başkalarına Karşı Nazik Ol (Öğretmenlerini, Büyüklerini Ve Aileni Say)

Reiki Niyeti: Bugün Başkalarına Nazik Davranacağım

Budizm, yaşamda başımıza gelen tüm iyi şeylerin önceki yaşamlarımızda başkalarına karşı bilgece davranmamızın, kibar olmamızın, söz ve eylemlerimizin neticesi olduğunu öğretir. Tüm negatif



deneyimlerimiz, hatta en küçük rahatsızlıklarımız bile bilinçsiz, olumsuz ve bencil eylemlerimizin sonucudur. Bu ilkenin ne kadar önemli olduğunu görebiliyor musunuz? Başkalarının iyiliğini öncelik listemizin üst sıralarına koyarsak, bunun çabuk ve hoş sonuçlarının tadını hemen çıkartacağımız gibi, bu önceliğin gelecekte bize benzer biçimde geri döneceğinden de emin olacağız.

Böylece olumlu, şefkatli ve bilge zihinler geliştirmemiz de kolay olacak. Kendi çıkarlarımızı ön plana alırsak, gelecekte birçok olumsuz davranışla karşılaşırız. Elbette başkalarına karşı nazik olmak kendimize nazik olmamamızı gerektirmez! Suçluluk, kendini değersiz bulma ve kendi kendine acıma, başkalarına yönelen negatif düşünce ve eylemler kadar zararlıdır.

İlginizi düzenli ve sürekli olarak başkalarına yöneltirseniz, kendi özdeğerinizi, "ben" duygunuzu, egonuzu küçültürsünüz. Bu sizi daha rahat, memnun, barışçıl ve mutlu yapar. Hawayo Taka ta bir keresinde "Ben olmayan - sen gibi sağlık, mutluluk ve güven içinde olsun," demiştir. Bu ilk başta tuhaf gelir çünkü eğer "ben" duygumu ortadan yok edersem, "ben" yoksa, nasıl mutlu olabilirim?

Bu çelişkili görünen görüşü anlamak için Buddha'nın sonsuz mutluluğu bulmak konusundaki özgün öğretileri üzerinde düşünmemiz ve çalışmamız gerekir. Kısaca şöyle düşünebiliriz: Bilinç ve zihnin "ben"i, kimliği olmadığına göre, gerçek ben yoktur. Zihnin gerçek doğası saf ve açık farkındalık, bilgi ve idraktır. Düşününce sahip olduğumuz ben duygusunun varlığının gerçek bir temeli yoktur. Bu bir yaşamdan ötekine beraberimizde taşıdığımız kavramsal bir düşünce ve duygu, güçlü bir alışkanlıktır. Utanınca, sıkılınca, hayal kırıklığına uğrayınca, sevinince bir "ben" serabı görürüz.

Ancak meditasyonla "ben" e ya da "gerçek ben" e bakmaya çalışırsak, öyle bir şey bulamayız. Bu ne bedende ne zihinde ne de başka bir yerdedir. Ayrıca kendi "ben"imizi, örneğin hayal kırıklığına uğradığımızda ya da kıskançlık duyduğumuzda gözleyebiliyor, tanıklık edebiliyor, deneyimlerimizden tanıyorsak, nasıl aynı zamanda hem gözlemci hem gözlenen olabiliriz ki? O sırada bu ben zihnimizin algıladığı tüm dış nesnelere ya da olaylar gibi bir şey, nasıl görünürse görünsün zihnin bir izdüşümüdür; tıpkı bir düşte olduğu gibi.

Tüm bencil negatif eylem ve tepkilerimizin kökeninde bu güçlü ben duygusunu koruma ve doyurma ihtiyacı yatar. Bunu aslında olmayan, düşsel nitelikli ben duygusu uğruna yaparız üstelik. Aslında dikkatli düşünürsek insanoğlunun tüm kötülükleri, vahşetler, savaşlar, zulümler hep bu bencil ben duygusunu tatmin etmek içindir. Bu mantık sistematiğini anlamıyorsak da üzülüp kaygılanmamıza gerek yok. Yapmamız gereken, gereğinden fazla değer verdiğimiz ben duygusunu indirgemek, yüreklerimizi başkalarına açmak, bakışımızı başkalarına yöneltmektir; böylece mutluluk ve tatmin duygusuna kavuşuruz ve bu sürekli olur. Ayrıca niyetimiz gerçekten güçlüyse, başkalarına yardım edebilmek için pek çok fırsat da ayağımıza gelecektir.

Bu ilkenin Batılı versiyonu "büyüklerini, aileni, öğretmenlerini say" biçimindedir. Bu Batı'ya, yaşla gelen bilgelik ve deneyimin çok değerli bilinip büyük saygı duyulduğu Doğu'dan gelmiştir. Bazen başkalarının



kibarlığını ve iyi özelliklerini doğal kabul eder de, kusurlarının üzerinde dururuz. Bu yalnızca geçmiş hakkında pişmanlık ve şimdi hakkında da tatminsizlik duymamıza yol açar. Düşünce çerçevemiz buyusa, herhangi bir şeyi iyiye doğru düzeltecek gücümüz de yok demektir.

Mutsuz bir çocukluk geçirmiş olsak bile, ebeveynlerimiz bizi yine de yaratmış ve kendi bildikleri en iyi biçimde besleyip büyütmüşlerdir. Bize barınak, yiyecek, giyecek sağlamış ve bugün kullandığımız pek çok yeteneğimizin gelişmesine katkıda bulunmuşlardır. Ebeveynlerimiz olmasaydı, Reiki ya da başka bir tedavi biçimini asla öğrenemez ve uygulayamazdık. Peki onların sabrı ve ilgisi olmasaydı, bugün nerede olurduk?

Birini saymak, onu bir kaide üzerine yerleştirmek ya da kendimizi aşağılamak anlamına gelmez. Onlara şükran ve saygı duymak, iyi özelliklerinin farkında olmak anlamına gelir. Yaşlı insanlar bizden daha deneyimlidir ve eğer onları dinler, düşüncelerine kendi fikirlerimiz ve gururumuz arasında bir yer açarsak, çok şey öğreniriz. Gurur bizim yeni açılımlarımızı ve büyümemizi engeller, genellikle haklı olduğumuzu düşünüyorsak, haksızdır! Hatalarımız konusunda dürüst olmak bizi alçakgönüllü yapar ve değişip gelişmemize olanak sağlar.

Böylece herkes öğretmenimiz, her durum öğrenmek için bir fırsat haline dönüşür. Çocukları ve hayvanları bile öğretmenlerimiz olarak kabul ederiz. Onların karmaşık olmayan dürüstlükleri ve doğal açıklıklarının üzerimizde çok olumlu bir etkisi vardır.

Tüm yaşam formlarını kabul etmek ve saygı göstermekle kendi bireysel "olabileceği her şeyi olma" potansiyelimizi besleriz. Budizm'de zihnin derinliklerinde tüm canlıların "Buda Doğası"na sahip oldukları söylenir. Bu, "Buddha şanslı bir yeniden doğumla, herkesin yararına aydınlanmaya uğraşma çabasıdır. Ayrıca başkalarının içindeki bu potansiyeli kabul ederek, saygı duyarak ve yüreklendirerek, kendi iyi özelliklerimizi geliştirecek nedenler yaratır ve kendimizi bütün kılarız.

Sonsuz İç Zenginlik

Beş Reiki ilkesini uygulamak gerçek bir mutluluk nedenidir, ilkeleri uyguladıkça daha fazla mutlu olur, mutlu oldukça ilkelere daha sıkı sarılırız.

Daha fazla para, arabalar, ilişkiler vb., yalnızca geçici mutluluklar sağlar. Bu doğru olmasaydı tüm zengin insanlar son derece mutlu olurdu ve zenginlikleri arttıkça, mutlulukları da artardı! Mutluluk bir zihin durumu, bir iç özelliktir. Mutluluk dış etmenlere bağlı değildir, zihnin dışında ya da zihinden ayrı yaşamaz, ilişkiler, iyi bir müzik ya da yemek gibi dış etkilerin zihnimizdeki mutluluğu çoğalttığını söylesek de, bunların gerçek mutluluk kaynakları olduğunu iddia edemeyiz. Böyle olsaydı, zihnimizde her zaman aynı derecede mutluluk yaratmaları gerekirdi.



Bunun doğru olmadığını biliyoruz. Bazen kendimizi derinden mutsuz hissettiğimizde, hiçbir dış etken derdimize derman olamaz. Ayrıca bazen görünürde hiçbir neden yokken zihnimizde mutluluk hissederiz. Nedensiz mutlu oluruz, bu da mutluluğumuzun dış etmenlere bağlı olmadığını gösterir. Zihnin daha derin seviyelerini öğrenip kontrol edebilirsek, dış etkenler ne olursa olsun, ne kadar mutlu olmak istediğimize kendimiz karar verebiliriz.

Reiki ilkelerini ve başka tinsel öğreti ve rehberleri uyguladıkça ve içsel mutluluğumuz geliştikçe, daha mutlu ve tatminkâr olacağız. Hatta öldüğümüzde bile bu sonsuz içsel zenginliği yanımıza alabiliriz! İç özelliklerimizi bu yönde geliştirmek, Reiki'yi kullanmanın en güçlü ve anlamlı yoludur.



HASTALIĞIN DOĞASI

Temel olarak her hastalık, düzensizlik ya da mutsuzluk; beden, zihin ve çevre arasındaki bir uyumsuzluğun sonucudur. Ancak özel bir sorunun kökenini belirlemek hiç de kolay değildir. Dr. Usui, Budizm çalışmalarından sonra, büyük ya da küçük tüm sorunlarımızın nedenlerinin köklerinin, bedenimizin, dilimizin ve zihnimizin daha önceki negatif eylemlerinin sonucu olduğunu; ve bize hastalık, yoksulluk, cehalet ya da başka bir tatsız deneyim olarak döndüğünü anladı.

Karma, doğrudan "eylem" olarak çevrilebilir; zihinsel, sözel ya da fiziksel olarak belli bir niyetle yarattığımız bir şeydir. Karma yasaları yaptığımız her şeyin er ya da geç bir bumerang gibi bize geri döneceğini söyler! Uzun yaşam süreleri öncesindeki negatif eylemlerimizin sonuçlarını şimdi görüyor olabiliriz. Asla ciddi bir negatif edimde bulunmadığımızı, başkalarına asla zarar vermediğimizi düşünebiliriz, ama önceki yaşamlarımızın her birinde şimdi olduğumuzdan son derece farklı kişilerdik. Önceki yaşamlarımızda olduğumuz kişilerle karşılaşsak, kendimizi tanıyanlarız. Tam bir yabancıyla karşılaşmak gibi bir şey olur bu.

Budizm her yaşamda yenilenecek doğduğumuzu söyler, yüzeyde tam anlamıyla farklı kişilikler ve bedenlerdir ama zihnimizin derinlerinde, üst benliğimizde, tüm önceki yaşamlarımızın anılarını, eğilimlerini; eylem, beden ve zihinlerimizin, konuşmamızın izlerini taşıyız. Koşullar doğru olduğunda, geçmişteki bu eylemlerimiz, iyi niyetli ve yararlı olup olmamalarına göre yaşamlarımızda pozitif ve negatif deneyimler olarak ortaya çıkarlar. Budist bir açıdan bakıldığında, tümüyle iyileşmek ve gelecekteki hastalıkları engellemek için geçmişteki olumsuz eylemlerimizin izlerini, "tohumlarını" ortadan kaldırmalıyız ki, olgunlaşıp yeni tatsız deneyimlere dönüşmesinler. Bu fikirleri kabul etmek zor geliyorsa, hastalıkların görünen nedenlerini anlamamanın başka yolları da var.

Değişme Arzusu

Sorunlardan kaçmak yerine kökenlerini araştırmalı ve uzun süreli bir çözüm bulma yoluna gitmeliyiz. Sorunlarımızı kabul etmek zorunda değiliz, sağlık ve zenginlik durumumuz ne olursa olsun, her zaman yaşam kalitesini artırmanın bir yolu vardır. Barışçı ve pozitif bir zihin durumunu benimseyerek, gücümüzü yaşamın tadını çıkartmaya yönlendirebiliriz. Bunu hemen yapabiliriz. Öğrenmek haftalar, aylar sürmez, her ânımızda yaşamlarımızı sonsuza dek değiştirecek kadar güçlüyüz.

Şu anda olduğumuz her şey, doğduğumuz günden beri koşulların ve deneyimlerimizin bilinçli ya da bilinçsiz olarak yarattıklarıdır. Doğumla birlikte, önceki yaşamlarımızda geliştirdiğimiz farklı genel (ya da



özel) zihinsel, duygusal ve fiziksel eğilimleri, beden, konuşma ve zihin alışkanlıklarını beraberimizde getiririz. Bu, aynı ailedeki çocukların doğuştan, hatta daha ana rahmindeyken birbirlerinden çok farklı olmalarını açıklar.

Ancak ne kadar derine kazınmış ve doğal görünürlerse görünsünler, tüm özellikler süreksizdir ve dürüst ve güçlü bir iyi niyetle değiştirilebilir. Bu çok temel psikoloji gibi görünür, o zaman neden zorlaştıranın ki? Durumunuz ya da kişiliğiniz ne olursa olsun, tüm ihtiyacınız olan daha iyiye doğru değişmek için iyi niyet, öğrenme arzusu ve mutlu, rahat bir zihin!

Zihnin Yansımaları

Buddha, fiziksel dış dünyanın yaratımının beynimizin bir izdüşümü ya da yansıması olduğunu söyler. Yaşadığımız dünya zihinsel bir izdüşümdür ancak o kadar tanıdık ki, gerçek, sürekli ve katı görünür; belki de her sabah uyandığımızda daldığımız çok canlı bir rüyadır! Deneyimlerimizden düşlerin son derece gerçek göründüklerini biliyoruz. Örneğin düşümüzde de bir nesneye dokunabilir, çalışabilir, tatile çıkabilir; gerçek dünyada yaptığımız her şeyi yapabiliriz. Bunlar bize o kadar gerçek görünür ki, yalnızca uyanınca düş görmekte olduğumuzu anlarız. Hatta düş görürken başkalarına, "Bu bir düş mü?" diye sorabiliriz de. Onlar da uyanık dünyada olduğu gibi, "Elbette değil, salak olma!" yanıtını verebilirler.

Uyanınca, tüm katı nesnelere, çevremiz, canlı deneyimlerimiz ve düşümüzdeki insanlar nereye gider peki? Onların aslında göründükleri gibi var olmadıklarını, zihnin izdüşümlerinden ibaret olduklarını biliriz elbette. Pek çok kişi aynı şeyin uyanırken de olabileceğine inanmak istemez, dünya o kadar gerçek görünür ki! Bu nedenle yaşaması bu denli acı verici bir yerdir ve bu nedenle bizi biraz rahatlatmış ve her yerde var olan mutsuzluğu dindirmiş gibi görünen şeylere öylesine bağlarız.

Meditasyon, dua ya da Reiki aracılığıyla bilgeliğimizi geliştirirsek, hastalık da dahil tüm sorunlarımızın kökenini oluşturan düş-benzeri illüzyonların perdesini aralayabilecek bir farkındalık durumu yaratabiliriz. Çünkü yaşadığımız yanlış farkındalık, görünüşte "gerçek" ve önemli dünyada, beden ve zihnin negatif karma eylemlerine neden olacak eylemlerde bulunmamızı sağlar. Bu negatif karma olgunlaşınca bizi bir cehalet durumunun içine hapseder, yanlış davranır ve gerçekten uyanma fırsatını yakalayana dek mutsuz olur; ancak bu az bulunur fırsatı ele geçirirsek, tinselliğin özgün ve tüm yoluna varabiliriz.

Daha Büyük Sorunlara Ait Küçük Belirtiler

Bedenlerimiz, çevremiz, ilişkilerimiz, işimiz, sahip olduklarımız; daha incelikli ve çok derinlikli zihnimizin yansısı gibidir. Her zamanki katı nesnelere, insanlar, ilişkiler ve çevre brüt zihnimizin yansıdır. Kavramlar daha derin bir yerin ve çok incelikli, pek çok kişinin algılayamadığı şeyler de çok derinlikli



zihnimizin yansımasıdır. Derinlikli ve çok derinlikli tanımlarımız için bilinçaltımız ya da zihnimizin bilinçli olarak kontrol edemediğimiz bölümü, açıkça göremediğimiz kısmı diyebiliriz. Çocukluk çağlarımızda dış "gerçek" dünyada yaşamayı öğreniriz, iç doğamıza, oradaki sorun ve potansiyele yakın değildir. Kendimizi, kusur ve hatalarımızı dış dünyaya yansıtırız. Bunu öyle tamam yaparız ki, gerçek doğamızın ne olduğunu algılayanlayız.

Sağlığınızla, maddi durumunuzla, arkadaşlarınızla ilgili ya da daha başka bir sorunuz varsa, bu bir çana benzer: Aslında kendi içimizde, belleğimizde, zihnimizde, duygularımızda, tinselliğimizde bir şeyin ilgimize muhtaç olduğunu duyurmaktadır. Bu alışıldık değildir, ama deneyimlerimizin, kusurlarımızın ve hatalarımızın sürekli bize, bedenlerimize, çevremize ve gündelik yaşam deneyimimize geri yansıdığını görmeyi öğrenebiliriz.

Pek çok kişi, uzun süreler boyunca negatif duygu ve düşünceler bastırılır ya da gereğinden fazla tolerans gösterilirse, bunun zararlı alışkanlıklara ya da fiziksel sağlık sorunlarına yol açacağını kabul ediyor. Şu andaki sorunlarım neler? Bu dış göstergelerin izini sürerek iç doğanızda çok gelişmemiş ya da bütünüyle uyum içinde olmayan şeyin ne olduğunu bulabilirsiniz.

Örneğin insanlar yalnızsa, genellikle yeme, içme, tütün, alışveriş ve yüzeysel ilişkilerden medet umarlar. Bu alanlarda bağımlılık sorunuz varsa, nedeni yalnızlığımız olamaz mı? Dış sorunuzun zihinsel ve duygusal gerçek nedenini bulabilirsek, sorunu yarı yarıya çözdük demektir. Çözümün öbür yarısı, değişme arzusu, kaybettiğimiz ya da terk ettiğimiz iç bütünlüğü geliştirme ya da yeniden kurma arzusu olmalıdır; dış rahatlamalar ve desteklerle sorunu geri plana atmak değil.

Yalnızlık konusunda başkalarından ya da nesnelere medet umacağımıza, kendi kendimizi ta içimizden kabul ederek soruna çare bulabiliriz. Bunu tatmin ve derin bir sevinç izleyecektir. Bu, ilişkilerimizi bitirelim, fiziksel zevklerden vazgeçelim demek değildir elbette. Biz ihtiyaçlarımızın gemlerini salıverirsek, daha fazla zevk alırız; ilişkilerimiz açık, sağlıklı

ve daha iyi olur. Eski alışkanlıklarımızdan kurtulmamız zaman alabilir, ama değişme arzusu negatif düşünce ve eski alışkanlıklarımızdan daha güçlü bir hale geldikçe, kurtulacağız. Reiki bu iç yolda bize çok yardımcı olur.

Başka Simgesel Belirtiler

Çok belirgin olmasa da, özel sağlık sorunlarının zihinde özel nedenleri bulunur. Örneğin, ağırlıkları taşıırken sırtımızı kullanırız, sırt sorunları çok fazla sorumluluk sahibi olup yeterince sorumlu olmamakla ilişkili olabilir. Boyun çok esnektir ve farklı yönlerde bakabilmemizi sağlar. Boyun sorunları esnek olmayan düşünme biçiminden, fazlaca başkalarının elinde olmaktan kaynaklanabilir. Gözlerimizle ne yaptığımıza bakarız.



Görmek istemediğimiz zaman ya da yaptıklarımızı çok sıkı denetim altında tutmak istediğimizde, göz sorunlarımız olur. Bacaklarımızla ileriye doğru gideriz. Belki de güvenli olduğu için ilerlemek yerine yerimizde kalmak istediğimizde, değişime direndiğimizde, yanlış şeyleri elde etmek için kendimizi yıpratığımızda bacak sorunlarımız olur.

Bu düşünce sistemini her sağlık sorununa uyarlayabilirsiniz. "Bu sorun bana kendim hakkında ne söylüyor?" diye düşünün. Genelde iki uç nokta ve sağlıklı bir orta yol vardır. Oturup da dürüstçe ve sakin sakin düşünersek, yanıtı bulacağız. Kendimizi sandığımızdan daha iyi tanırız! Sorunları karmaşıklaştırmayın. Gözleriniz açık olsun ve yanıtın içinizde olduğunu bilin. Değişmeye hazır değilseniz, değişmeniz gerekmez; her şey size kalmış!

Bu görüyü nesnelere üzerinde de kullanabiliriz. Araba akünüz bitmişse, belki de biraz dinlenip doldurmanız gerekli. Ön kapı rahat açılmıyorsa, belki de insanları yaşamınıza sokmakta zorluklarınız var. patlayan bir borunuz, yanan bir ampulünüz varsa, belki de çok fazla gerilim altındasınız ve daha az stresli bir yaşam peşinde olmanız gerekli.

Tüm bunlar biraz "zorlama" gibi görünse de, kendimizi her yerde görebilecek ve her dış durumu, dışa yansımaları aracılığıyla kendi iç doğamız hakkında bir şeyler öğrenebilecek bir fırsat haline getirecek bilgiye erişebiliriz. Dünyaya böyle bakmak bize nerede doğru davrandığımızı da söyler elbette! Genelde mutluyuzsa, kendimize iyi koşulları ve ilişkileri çekiyorsak, demek ki gittiğimiz yön doğru.

Biriken Karma İle Başa Çıkmanın Yolu

Bir sorunun kökenine inmek, özellikle de dış dünyada kolay bir yanıt ya da aklımızı çececek kolay bir çözüm varsa, hiç de kolay olmayabilir. Gerçek çözümleri ancak kendi içimizde, zihnimizi değiştirip iyileştirerek elde ederiz. Bu iç yola aşına olursak, sorunlarımızın da giderek azaldığını göreceğiz, içimizden kaynaklanan derin ve sürekli bir mutluluk yerlerini alacak. Bu, dış dünyamızı da daha hoş, anlamlı ve uyumlu bir yer haline getirecek.

Bazen ne kadar olumlu olsak, ne kadar çabalasak, ne denli Reiki ya da başka tedavileri denesek de, ne sağlığımızı düzeltebiliriz ne de yaşamımızı tatsızlaştıran ana sorunlarımıza çözüm bulabiliriz. Ne yazık ki bu, yaşamın hepimizin farkında olduğu bir gerçeğidir. Buddha, sayısız geçmiş yaşamlarımız olduğunu söyler, bu yaşamlar süresince biriktirdiğimiz karma miktarı sınırsızdır.

Bazen bu negatif karma o kadar baskın bir biçimde güçlü, derin ve ısrarcıdır ki, onu temizleyenleyiz ya da olumsuz etkilerinden bu yaşamımızda kaçamayız. Bunun hakkında olumsuz düşünmektense, gerçekçi olmak ve elimizdekiyle yaşamaya çalışmak en doğrusudur. Daha önce de sözünü ettiğim gibi, karşımıza çıkan talihsizlikleri barış içinde, pozitif bir zihinle kabul edersek, hem yaşamın daha fazla ta-



dını çıkarmayı öğreniriz hem de yavaş yavaş ve doğallıkla negatif karmamızı temizleyerek, en sonunda ondan kurtuluruz.

En negatif karmayı bile bir yaşam süresinde temizleyen son derece etkili, ama yine de basit meditasyon teknikleri vardır. Yeterli bir öğretmenden öneriler ve rehberlik alabilirsiniz.

Reiki'nin On İki El Duruşu

Aşağıda, on iki temel Reiki el duruşunun fiziksel, duygusal ve zihinsel alanlarda neyi kapsadığına ilişkin genel bir rehber bulacaksınız. Tam bir Reiki tedavisi doğal olarak bedenin ve zihninin tüm bu alanlarını kapsayacak, Reiki'nin doğal şifa veren bilgeliği enerjiye en çok ihtiyacı olan bölgeleri keşfedecektir aslında. Her el duruşuyla ilgili tüm bu bilgileri anımsamanız gerekmez; listeyi Reiki'yi belli bir yere yönlendirmek istediğinizde başvuracağınız bir referans olarak kullanın.

Bu liste siz ya da Reiki verdiğiniz kişi özel bir sorunun temelindeki nedeni öğrenmek isterse de işe yarar. Birisine tedavi uyguluyorsanız, bedeni tararken bu bilgileri kullanabilirsiniz (bkz. Bölüm 6); ve elbette müşterinize durumu hakkında sorular sormayı ihmal etmeyin.

El Duruşları

Gözler

Fiziksel: Gözler, beyin, burun, sinüsler, beyin epifisi, hipofiz guddesi. Baş ağrılarını azaltır.

Duygusal: Stresi azaltır, rahatlamaya yardım eder, fazla çalışan bir zihni yatıştırır, aşırı duygulanmayı azaltır.

Zihinsel: Düşüncenin kalitesini ve açıklığını artırır; dikkat ve yoğunlaşma yelpazesini genişletir; zihinsel enerjiyi artırır; karar verme yeteneğine ve güven kazanmaya katkıda bulunur; "üçüncü göz"ü açarak sezgisel iç bilgeliği iyileştirir.

Şakaklar

Fiziksel: Baş ağrıları, krizler, şoklar, araç tutmaları, sol ve sağ beynin dengesi, hormonal yanıtlar, görüş ve duyma sorunları.



Duygusal: Dalgalanan duyguları dengeler, kaygıyı ve depresyonu azaltır; beden ve zihnin dışı erkek yanlarını dengeler; zihni yeni fikirlere açar, yeni düşünüş ve duruş tarzları gelişir.

Zihinsel: Huzur ve denge yaratır, aydınlık ve açık düşünceler süreci yaratır; kısa süreli bellek, asimilasyon ve anlama, yaratıcılık ve spontanlık gelişir; taç çakrasını açarak üst bilinçle güçlü bir bağ kurulur.

Ense kökü

Fiziksel: Tüm sinir sistemi, kilo sorunu, omurga sorunları, acının giderilmesi, konuşma zorlukları.

Duygusal: Gevşeme, rahatlama ve beslenme; uzun süreli belleği rahatlatır, geçmiş zorlukları kabullenip salıvermeyi geliştirir; depresyona iyi gelir.

Zihinsel: Derinden rahatlama; her şeyi kapatıp, tekrarlayan kaygılardan kurtulmamıza olanak sağlar; beden ve zihni güçlendirir.

Boyun ve ense

Fiziksel: Konuşma zorlukları, çene, dişler, gırtlak, tiroidler, lenf sistemi

Duygusal: Bastırılmış duygu ve düşünceleri azaltır, salar; güven verir; gerilimi azaltır; iletişim yeteneklerine katkıda bulunur, açık ve dürüst olmayı geliştirir.

Zihinsel: Düşüncelere huzur ve açıklık getirir; esnek düşünmeyi, çevreye bakmayı, yeni ufuklar aramayı kolaylaştırır; açık ve temiz bir zihin yaratır.

Ön duruşlar

Kalp

Fiziksel: Kalp, ciğerler, timus, bağışıklık sistemi, dolaşım sistemi, astım ve öbür bronşla ilgili düzensizlikler

Duygusal: Stresi azaltır; güven, cesaret ve sevmeye yeteneği kazandırır, sevinç ve şefkat verir.

Zihinsel: Düşünce daha az bencil ve daha fazla başkalarının arzu ve yararına olur.



Merkez sinir ağı

Fiziksel: Karaciğer, mesane, mide, dalak, sindirim, pankreas, sinir sistemi, diyabet

Duygusal: Korku ve agresyonu azaltır; kendini ifade etme ve kararlılığı artırır; altında ezilmeden güçlü duyguları hissetmeyi ve kabullenmeyi öğretir.

Zihinsel: Düşünceyi dengeler; daha merkezde olmayı, daha az etki almayı ve akıl çelinmelerinden kurtulmayı sağlar.

Göbek

Fiziksel: Mide, bağırsaklar, omurilik, dalak, yiyecek alerjileri

Duygusal: Cinsel duyguları dengeler, suç, çekim, takıntı ve öğrenme

Zihinsel: Yeni fikirleri "sindirmeyi" ve güçlü duygulara kapılmadan açıkça düşünebilmeyi geliştirir.

Kasık

Fiziksel: Lenf sistemi, üriner sistem, bağırsaklar, erkek/dişi cinsel organları, kabızlık, ishal, kalçalar

Duygusal: Güven/emniyet duygusu; cinsel zevk; güçlü duyguların denetlenmesi, tekrarlanan ve saldırgan davranışların bırakılması

Zihinsel: Enerjiyi düzeltir, canlılık, kendi kendinin farkındalık ve uyanıklık sağlar; yaşamda kalma ve dolu dolu yaşama duygusu verir.

Sırt Buruşu (Ön Duruşun Benzeri)

Sırt

Fiziksel: Alt ense ve omuzlar, kalp ve ciğerler, üst omurga, boyun rahatsızlıkları

Duygusal: Ağır duygusal ve zihinsel sorunların gevşemesi, göz ardı edilen şeylerden kurtulma

Zihinsel: Zihni, zihinsel ve duygusal birikimlerden, geçmişin olay ve sorunlarından arındırır.



Merkez sinir ağı sistemi

Fiziksel: Böbrekler, alt ciğerler, pankreas, mide, dalak, böbrek üstü bezi, orta omurga

Duygusal: Fiziksel ve psikolojik gücü artırır ve geçmiş travmaların yarattığı sorunları giderir.

Zihinsel: Zihin dengesini ve düşünce gücünü geliştirir.

Alt sırt

Fiziksel: Bağırsaklar, sidik kesesi, alt omurga

Duygusal: Üst ve ön duruşun benzeri; ayrıca gevşeme yetisini iyileştirir; güçlü duygular duyma ve ifade etmeyi sağlar; cinsel ifadeyi sevgiyle, suçluluk duymadan gerçekleştirmeyi ve zevk duymayı sağlar.

Zihinsel: Kabul etme yetisini geliştirir; güçlü duyguların kabulünü ve ifadesini kolaylaştırır.

Omurganın altı

Fiziksel: Alt sırt, kalçalar, prostat, erkek/dişi üreme sistemi

Duygusal: Eski davranış biçimlerinden kurtuluş; yeni duruşlara ve fikirlere kapı açma; biriken duygulardan kurtulma; duygusal yanıtları kolayca verip olayları bırakabilme

Zihinsel: Zihin gücünü ve pozitif tepki verme yetisini artırır, zor ve acil durumlarda yaratıcı ve güdüsel davranabilmeyi sağlar.

El duruşlarının kapsadığı bu alanlar hem sağduyu hem de deneyimle ortaya çıkarılmış bir rehberdir. Mantıklı bir neden olmadan belli bir alanı tedavi etmeye çekiliyorsanız, içgüdünüzü izleyin. Onda dokuz, olumlu sonuçlar alacaksınız ve içgüdüsel bilgeliğiniz artacak.

Ancak asla içgüdülerinizin ve bu rehber listenin her şeyin üzerinde olduğunu düşünmeyin ve tıbbi bir tanıda bulunmaktan ya da doğru gelenekçi tıbbi tedavi uygulanmadan bir durumu tedavi etmeye kalkışmaktan kaçınin. Tedavi ettiğiniz kimsenin ihtiyacı varsa, bir doktora gidip gitmediğini kontrol edin. Reiki müşterisi doktora gitmeyi reddediyorsa, doğru bir tıbbi tanı konana kadar hastayı tedavi etmeyin.

.....