Usui Reiki

REİKİ NEDİR?

Araştırdığımızda dünyada yüzyıllar boyu hemen hemen her coğrafyada türlü uygarlıklarda şifa enerjisi ile çalışıldığını görürüz. Avustralya’da Aborjin yerlileri, Güney Amerika’da Şamanlar, Firavunlar dönemi Mısır’da ve hatta ve hatta Anadolu’da ocak sistemiyle pek çok şekilde şifa enerjisi kullanılmıştır.

Bizim kullanmakta olduğumuz ise Japonya kökenli Reiki enerjisidir.

Reiki, Kanji Japoncasında “Her yerde var olan ruhsal yaşam enerjisi” anlamına gelmektedir. Tibet kökenli, bir şifa ve ruhsal çalışma tekniklerini içeren bir yöntem olan Reiki sadece fiziki boyutta değil duygusal, zihinsel ve ruhsal boyutlarda da çalışır.

Reiki master tarafından öğrenciye kolaylıkla aktarıldıktan sonra kişi Reiki’ye kanal olur ve bir ömür boyu, hem kişinin kendisi hem de başkaları için kullanılabilir.

Reiki uygulayıcısı olmak için belirli bir yaşta, yetenekte, bilgi, tecrübede, entelektüel yapıda olmanıza, günler, haftalar ya da aylarca eğitim almanıza gerek yoktur.

Uygulanması çok kolay ve herkes tarafından rahatlıkla öğrenilebilen bir yöntemdir. Onu kullanırken kesinlikle herhangi bir şeye konsantre olmanız ya da çaba harcamanıza gerek yoktur. Sadece ellerinizi vücuttaki sorunlu bölgeye koyarsınız ve reikiye kanal olursunuz.

Reiki bir din, bir dogma değildir.

Reiki, tıbbi bir tedavi şekli değildir. Ama tıbbi tedavileri destekleyici tamamlayıcı ya da alternatif tedavi yöntemi olarak kullanılmaktadır.

Reiki, pozitif bir enerji olduğundan yan etkisi yoktur. Fazla ya da az uygulama riski bulunmaz. Ayrıca farkında lığı olan bir enerji olduğundan ihtiyaca göre nereye ne ölçüde akması gerektiğini, sorunun nerede olduğunu bilir. Bu sebeple anatomi ya da fizyoloji bilinmesine gerek yoktur.

Reiki uygulayıcısı, kendinden bir enerji vermediği, evrensel bir enerjinin alıcıya aktarılmasında bir kanal olduğu için enerjisi tükenmez, aksine kullandıkça güçlenip şarj olur ve olumsuz anlamda hiçbir türlü etkilenmez.

Uygulayıcının ruhsal farkında lığının gelişmesine, psişik duyularının güçlenmesine yardımcı olur.

Reiki ruhsal gelişimini birçok açıdan olumlu olarak destekler. Reiki uygulayanların ya da uygulananların farkında lığı arttırır ve ruhsal boyutta kişinin kendisini çok daha iyi tanımasına yardımcı olur. Uygulama esnasında rahatlık, huzur, farkındalık gibi duygular hissedilir ancak iyileşme daha yumuşak bir geçişle sağlanır.

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

Reiki her hastalıkta kullanılabilir. Reiki bedensel, zihinsel ya da ruhsal her hastalıkta şifa vericidir ancak önemli olan alıcının şifayı istemesi ve kabul etmesidir. Hastalıklarda tıbbi tedavi ile birlikte kullanılan reiki kısa sürede şifa bulmanıza yardım ederken hastalığın oluşmasına neden olan zihinsel nedenlere de şifa vererek hastalığın yeniden nüks etmesine engel olacaktır. Reiki organların ve iç salgı bezlerinin düzenli çalışmasını sağlarken, bağışıklık sistemini güçlendirir, ağrıları azaltır, vücuttaki toksin maddeleri temizler ve kişiye canlılık verir. Aynı zamanda endişe, depresyon ve üzüntüyü yokeder.

Tıbbi tedaviyi reddetmeyen Reiki disiplini tıbbi tedaviye yardımcı olur. Daha kısa zamanda iyileşme, ilaçların yan etkilerinin azalması, bitkinlik gibi hastalık belirlerinin azalması ve zihinsel boyutta hastalığın tedavisi gibi işlevleri çok önemlidir.

Reiki şifa için kullanılan diğer tüm yöntemlerle uyumlu çalışır. Tıbbi tedavinin yanı sıra akapunktur, biyoenerji, aromaterapi, kromoterapi, şiatsu, meditasyon, hemeopati, ayurveda, doğal taşlarla tedavi gibi şifa yöntemleri ile birlikte de kullanılabilir ve bu birlikte kullanımın olumlu destekleyici özellikleri olacaktır.

REİKİ NASIL ÇALIŞIR?

Tüm canlılara, doğduğu andan itibaren yaşamı boyunca yaşam enerjisi verilmiştir. Yaşam enerjisi olarak adlandırdığımız bu enerji tüm kültürlerde farklı kelimelerle yer alır. Çinlilerde “Chi” (ki), Hintlilerde “Prana”, Avrupa ya da Amerika’da “ışık, bio enerji, kozmik enerji”, Tasavvufta; “Nefes” olarak geçer.

Evrende her şey hareket eder ve titreşir. Her şeyin kendine has bir titreşim hızı vardır. Çevremizde yer alan bizim titreşim hızımızdan düşük ya da yüksek olan diğer titreşimlerden olumlu ya da olumsuz etkileniriz. Olumsuz etkilendiğimiz zaman hastalıkları oluşturmaya başlarız. Reiki enerjisi dengemizin yeniden düzenlenmesine ve titreşimlerimizin yeniden dengelenmesine yardım eden bir yöntemdir.

Reiki temelde enerji dengemizi düzenleyerek hastalıkların iyileşmesine katkıda bulunur. Hastalıkların kökünde zihinsel nedenlerin olduğunu düşünürsek zihinsel olarak yaptığı olumlu etkiler de hastalıkların kökünden iyileşmesine yardım eder.

 Eğer yaşam enerjiniz düşükse veya dolaşımında bir tutukluk varsa hastalıklara daha açık olursunuz. Yeterli enerji dolumu sağlanamıyorsa fiziksel ya da duygusal bitkinlik yaşarsınız, normalden daha öfkeli ve depresif olursunuz. Enerjiniz yüksek olduğunda ve rahatça aktığında; daha az hastalanır ve sağlığınızı uzun süre koruyabilirsiniz. Reiki, daha fazla yaşam enerjisi kullanmanızı sağlayan doğal ve basit bir yöntemdir.

 Bedenimizdeki sistemlerin hepsi birbiri ile bağlantı halindedir. Bir tanesi bozulduğunda, zaman içinde diğer sistemleri de etkilemeye başlar. Bir bölgedeki hastalık, ilişkili başka bir bölgede hastalığa ya da olumsuzluğa neden olabilir. Enerji düzeyinde başlayan bozuk bir titreşim zihinsel ve fiziksel düzeyde hasara yol açacaktır. Reiki, vücuttaki sağlığın, uyumun ve dengenin düzenlenmesi için bir etken işlevi yapar.

İNİSİYASYON NEDİR?

İnisiyasyon, Anadolu’da kullanılan “el verme” olayıdır. Bir varoluş durumunda diğerine geçiştir.

İnisiyasyon bir usta tarafından öğrencisine verilir ve özel ritüelleri içerir. Uyumlama olarakta bilinen bu teknikle kişi Reiki enerjisiyle ‘uyumlu’ hale getirilir.

Reiki inisiyasyonla öğrenilen bir tekniktir. İnisiyasyon esnasında öğrencinin kalp, 3.göz ve avuç içi chakraları açılır ve reiki enerjisine kanal olur.

İnisiyason sadece bir eğitim değildir aynı zamanda kişinin kendi içinde yaptığı yolculuktur. İnisiyasyon bir tanıma göre de ruhsal bir tesirin bir kişiden diğerine nakledilmesidir.

İnisiyasyon kişideki ruhsal duyarlılığı ve farkındalığı arttırır. Kişi inisiye olurken birçok vizyonlar görebilir ve kendisiyle ilgili içsel mesajlar alabilir. İnisiye olan birçok kişi sezgisel yeteneklerinin arttığından bahsederler.

Bir kere inisiye olan kişi artık reiki ile olan bağını kaybetmez. Her seviye için inisiyasyonlar gerekliyken yapılan ek inisiyasyonların da şifa enerjisini arttırdığı bilinmektedir.

Reiki inisiyasyonu bedeni, zihni ve ruhu temizleyen etkilere sahiptir.

İnisiyasyon öncesi 24 saat içinde ve inisiyasyonu takip eden 3 haftalık arınma dönemine yardımcı olmak amacıyla dinlenmeye, bol su içmeye; ayrıca kahve, kırmızı et, alkol ve sigaradan uzak durmaya özen göstermek önemlidir.

İnisiyasyonu sonrası arınma döneminde koyu renk ve/veya kokulu idrara çıkmak, fiziksel, duygusal/ zihinsel ve ruhsal boyutta çeşitli rahatsızlıklar vb. durumların yaşanması mümkündür.