

İÇİNDEKİLER

1. Reiki- Evrensel Yaşam Enerjisi	1
2. Enerji Bedenimiz	4
3. Çakralar (veya Enerji Merkezleri)	14
Yedi Büyük Çakranın Tanımı	17
Çakralar Hakkında Bazı Yararlı Notlar	22
Çakraların Bedenin Çeşitli Noktalarında	
Simgelenmesi	27
4. Enerji Dengesizliği -	
Bütün Problemlerin Temel Nedeni	29
Dengesizliğe Neden Olan Fiziksel Faktörler	29
Dengesizliğe Neden Olan Zihinsel Faktörler	30
Yogasal Perspektiften Enerji Dengesizliği	34
Sol Tarafa Doğru Dengesizlik	34
Sağ Tarafa Doğru Dengesizlik	35
Merkezde Denge	36
Nadilerin Dengesini Sağlamak	37
Çakraların Temizlenmesi	38
5. Reiki Ayarı	40
6. Reiki Tedavisinin Temel Prensipleri	42
7. Elleri Reiki Enerji Transferi İçin Hazırlama	45

8. Vücutun Tamamı İçin Reiki	49
Reiki Tedavisi Yapmak İçin Kurallar	49
Kişinin Kendisi İçin Reiki Tedavisi	55
Başkaları İçin Reiki Tedavisi	68
9. Belirli Hastalıklar İçin Reiki Tedavisi	77
10. Uzaktan Tedavi	81
11. Aurayı Tarama ve Tedavi	83
Tarama İçin Elleri Duyarlı Hale Getirme	83
Aurayı Tarama İşlemi	83
Auro Taramasının Sonuçlarını Yorumlama	85
Pranik Tükenme	85
Pranik Tıkanıklık	86
Aurayı Tedavi Etmek	87
Kendi Kendini Tarama	87
Süpürerek Aurayı Temizleme	88
Bölgesel Süpürme İşlemi	90
Genel Süpürme İşlemi	90
Aurayı Korumak	91
12. Reiki Uygulaması İçin Destekleyici Yardımlar.....	93
13. Panch Pranalarını Dengeleme	101
Belirli Bir Zamanda Hangi Element Aktiftir	103
14. Enerji Kilitleri	108

15. Kundalini ve Reiki	110
-------------------------------------	------------

1

Reiki – Evrensel Yaşam Enerjisi

Reiki kelimesi iki Japonca kelimedenden gelir – evrensel anlamına gelen ‘Rei’ ve yaşam enerjisi veya yaşam gücü anlamına gelen ‘Ki’. Dolayısıyla Reiki Evrensel Yaşam Enerjisidir (veya gücü). Bütün evren veya kozmos bu görünmez yaşam enerjisi ile doludur ve bu enerji bütün canlıların yaşamlarını ve sağlıklarını sürdürmelerinin temelidir. Bütün canlılar mütemadiyen bu sonsuz enerjinin içinde yüzmektedirler ve bu enerjiyi içlerine çekerler.

Bu yaşam gücü bütün canlılara hayat verir. Bir canlı yaşadığı sürece içinde dolaşım halinde olan bir yaşam enerjisi vardır. Öldüğünde yaşam enerjisi ondan ayrılır. Eğer yaşam enerjimiz tükenmişse ve serbestçe akıyorsa kendimizi daha sağlıklı hissedebiliriz, moralimiz düşük olur ve daha çabuk hasta oluruz. Yaşam enerjimiz yüksek olduğunda ve serbestçe aktığında sağlıklı oluruz ve moralimiz yüksek olur. Yaşam enerjisinin temel görevi fiziksel bedene enerji vermek olsa da daha sonra açıklanacak olan bir mekanizma yolu ile zeka üzerinde de büyük etki yapar.

Çinliler bu enerjiyi ‘Chi’, Hindistanlılar ‘Prana’ veya yaşamsal enerji, Japonlar ‘Ki’ olarak tanımlar. Bu enerji normalde bize aşağıdaki maddeler ve kaynaklardan gelir:

1. Hava
2. Güneş ışığı
3. Toprak
4. Yiyecekler
5. Su

2

Enerji Bedenimiz

Fiziksel bedenimizi saran, onunla iç içe geçmiş ve onun birkaç santim ötesine geçen başka bir beden vardır. Fiziksel bedeni çevreleyen bu görünmeyen, aydınlık bedene 'Enerji Bedeni' denir. Biyoplazmik beden veya Pranik beden veya yaşamsal beden veya semavi beden veya semavi çift olarak da bilinir ve fiziksel bedenin birebir eşidir. Bu bedenin fiziksel bedenin ötesine yansıyan parçasına da 'Sağlık Aurası' denir.

Bu enerji bedeni, doğada fiziksel olarak bulunmaz ve görünmeyen semavi maddeden yapılmıştır. Bazı insanlar, özel yollarla (örneğin Kirlan fotoğrafçılık), fiziksel olarak gözle görülebildiği için bu bedeni yarı fiziksel olarak adlandırırlar. Biyoplazmik bedenin (veya enerji bedeni) ve fiziksel bedenin her ikisi de birbirleri ile o kadar yakından ilgilidir ki; birini etkileyen diğerini de etkiler. Enerji bedeninin tedavi edilmesi ile fiziksel beden otomatik olarak tedavi edilir.

Enerji bedeninin işlevi çakralar veya enerji merkezleri ve 'nadiler' ağı vasıtası ile pranayı emmek, bedene dağıtmak ve 'prana' ile bedene enerji vermektir. Çakralar enerji bedeninin önemli parçalarıdır. Fiziksel bedenin çok önemli ve az önemli organları olduğu gibi enerji bedeninin de çok önemli az önemli ve küçük çakraları vardır. Bu çakralar tarafından Gökyüzü, Hava, Güneş, Su ve Topraktan alınan prana, biyoplazmik kanallar yolu ile fiziksel bedende dağıtılır. Bu biyoplazmik kanallara 'Nadiler' (Hint terminolojisinde) veya 'meridyenler' (Çin terminolojisinde) adı verilir. Pranik beden de fiziksel beden gibi kendi karışık anatomisine sahiptir ve eski yoga literatüründe ayrı bir bilgi topluluğunu oluşturur.

Çin Meridyenleri ve Acupressure (Parmak Basısı) Noktaları

Çin akupunktur veya acupressure sisteminde, nadillerdeki pranik akış, nadiler ve meridyenler üzerindeki bazı seçilmiş noktalara basınç uygulanarak harekete geçirilir. Normalde bu akupunktur noktaları nadilerin veya meridyenlerin bedenin yüzeyine yaklaştığı yerlerde bulunur. Bu noktalara uygulanan basınç tıkanmış pranayı veya bedenin hastalıklı bölümlerindeki fazla pranayı bedenin diğer bölümlerine dağıtır. Bu şekilde bloke olmuş meridyenler veya biyoplazmik kanallar temizlenir veya açılır ve enerji, serbestçe dolaşır hale gelerek sağlığın yeniden düzenlenmesini sağlar.

Çinliler chi'nin (veya yaşam enerjisinin) bedende akmasını sağlayan 26 ana meridyenden bahsederler. Bu meridyen hesabı beş elementle ilgilidir. Beş element, yaşam enerjisinin evrende ve beden, içinde bulunarak kendisini ifade ettiği beş farklı şekli ifade eder. Her bir element bedendeki bir meridyeni veya bir organın işlevini yönetir. Beş elemente dayanan 26 meridyen hesaplaması aşağıdaki gibidir.

Beş elementin birer çift meridyeni, bir yini ve bir yangı vardır, yalnızca ateşin iki çift meridyeni vardır. Buradan yola çıkarak, meridyen sayısı = $5 \times 2 + \text{ateş için } 2 \text{ ekstra meridyen} = 12$.

12 meridyenin hepsi iki taraflıdır (merkez çizgisinin iki tarafında da bulunurlar). Böylece toplam meridyen sayısı = $12 \times 2 = 24$. 12 organ meridyenine genellikle iki ekstra meridyen dahil edilir; 'yang' enerjisinin bir çeşit deposu olan ve yang organ meridyenlerini kontrol eden Yönetici kanal ve bunun 'yin' karşılığı olan düşünce kanalı meridyeni. Böylece toplam $24 + 2 = 26$ meridyene ulaşılır.

Bu akupunktur meridyenlerinin bazı ayırt edici özellikleri şunlardır:

1. Her meridyenin bir ucu değişmez bir şekilde elde veya ayakta bulunur.
2. Yin meridyenleri normalde bedenin ön (veya iç) tarafında bulunur ve enerji bu meridyenlerin içinde yukarı yönde, başa veya ellerin parmaklarına doğru ilerler. Yang meridyenleri normalde bedenin arka (veya dış) tarafında bulunur ve enerji bu meridyenlerin içinde yukarı yönde ilerler.
3. Yaşam enerjisinin belirli bir meridyendeki akışının yoğunluğu gün boyunca aynı kalmaz. Dairesel bir şekilde azalır ve artar, böylece enerji bir meridyenden diğerine bir sıra ile geçerek o meridyenin en aktif olduğu zamana gelmesini sağlar (bölümün sonundaki meridyenler tablosuna bakınız).
4. Çift halindeki meridyenler (Yin ve Yang) birbirlerine yakındırlar ve işlevleri birbirinin tamamlayıcısıdır.
5. Akupunktur noktaları bir meridyen üzerinde 'Chi' veya 'Ki'ye en kolay erişilebilen ve onu meridyen içinde harekete geçirmenin en kolay olduğu yerlerdir.
6. Bir meridyen üzerindeki akupunktur noktalarının hepsi birbirine bağlıdır. Bir meridyen üzerindeki bir noktaya bastırıldığınız zaman ki'nin meridyen boyunca devam eden akışını etkilersiniz.
7. Meridyenlerin uçlarına yakın olan noktalar genellikle engellerin kaldırılmasında ve o meridyenin etki alanındaki ağrıların hafifletilmesinde en kuvvetli olan yerlerdir.

Bölümün sonundaki, bütün meridyenlerin belirgin özelliklerini veren meridyenler tablosuna bakınız.

2. **Ajna akrası** (veya üçüncü göz akrası) aktif hale gelir ve gerekli cevapları vermesi ve gerekli biyokimyasalları ve nörotransmitterleri üretmesi için beyni aktive eder. Ajna akra baş akra olduğu için diğer bütün Çakraların cevaplarını organize etmek için sürekli aktif olmalıdır.
3. **Solar pleksus akrası** aktif hale gelir ve ekstra enerji sağlamak için kana daha fazla şeker vermek üzere **karaciğer akrasını** (solar pleksus akrasının altındaki küçük akra) aktive eder.
4. **Solar pleksus akrası ve Hara akrası** da atık maddelerden kurtulmak için duruma göre bağırsak ve mesane hareketlerini başlatabilir.
5. **Dalak akrasından** (solar akranın altındaki küçük akra), **Hara veya Swadhisthana akrasından ve Kök veya Mooladhara akrasından** gelen mesajlar boyundaki ve bedenin çevresindeki (derideki) kan damarlarını daraltarak bu bölgelerdeki kan akışını azaltır ve böylece yarananma durumunda kan kaybı en aza indirilmiş olur.

Böylece, bedenin belirli bir talebini karşılamak için çeşitli Çakraların ve nadilerin ne kadar karmaşık ve koordine edilmiş bir şekilde çalıştığını görebilirsiniz. Aslında, pranik bedenin çok karmaşık bir anatomisi ve fizyolojisi vardır ve yoga biliminde ayrı bir bilgi topluluğunu oluşturur.