

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	9
GİRİŞ	11
Bu Kitabı Nasıl Kullanacaksınız?	12
BİRİNCİ BÖLÜM	
Reiki-Do: İyileştiren Sevginin Yolu	13
Reiki-Do Sistemi	20
İçsel Reiki-Do	22
Dışsal Reiki-Do	23
Sinerji Yaratın Reiki-Do	23
Reiki Prensipleri	23
En Azından Sadece Bugün - Sinirlenmeyin	24
En Azından Sadece Bugün - Endişelenmeyin	24
Ebeveynlerinizi, Öğretmenlerinizi ve	
Büyüklerinizi Memnun Edin	25
Hayatınızı Dürüst Yoldan Kazanın	25
Yaşayan Her Şeye Minnettarlık Gösterin	25
Reiki'nin Yaşam Tarzı Üzerine Etkileri	26
İKİNCİ BÖLÜM	
Reiki Uygulamasının Seçenekleri ve	
Sınırlılıkları	29
Reiki Kendi Kendini Tedavi Yönteminin	
Sınırlılıkları	32
Özet	33

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
Hazırlayıcı Prosedürler veya Reiki Tüm Vücut Tedavisinde Alışkanlıklar	35
Mücevherlerinizi Çıkartın	35
Ellerinizi Yıkayın	37
Yakarma	39
Aura'yı Yumuşatmak	41
Enerji Okşayışı	43
Reiki Seansından Sonraki Prosedürler	45
Özet	45
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
Reiki Tüm Vücut Tedavisinin Faydaları	47
Kişisel Gelişim için Reiki Tüm Vücut Tedavisi	49
Reiki Tüm Vücut Tedavisi ve Gençleşme	50
Özet	50
BEŞİNCİ BÖLÜM	
Reiki Tüm Vücut Tedavisi Pozisyonları ve Vücut ve Gözle Görülmeyen Enerji Sistemine Etkileri	51
Reiki Tüm Vücut Tedavisinden Önce	52
Kendinize Sorun	52
Tüm Vücut Tedavisi ile İlgili Sorular	53
Ayrıca	53
Reiki Seansından Sonraki "Törenler"	54
Reiki Pozisyonları	54
Baş için Pozisyonlar	55
1. Pozisyon	55
2. Pozisyon	56
3. Pozisyon	57

4. Pozisyon	58
5. Pozisyon	59
Gövde Üzerindeki Pozisyonlar	61
6. Pozisyon	61
7. Pozisyon	62
8. Pozisyon	63
9. Pozisyon	64
10. Pozisyon	65
Sırttaki Pozisyonlar	66
11. Pozisyon	66
12. Pozisyon	67
13. Pozisyon	68
14. Pozisyon	69
15. Pozisyon	70
16. Pozisyon	71
17. Pozisyon	72
Özel Pozisyonlar	73
ALTINCI BÖLÜM	
Özel Reiki Uygulamaları	77
Özet	82
YEDİNCİ BÖLÜM	
Gözle Görülmeyen Enerji Sistemindeki	
Rahatsızlıkları Bulmak için Değişik Yöntemler ..	82
Özet	88
SEKİZİNCİ BÖLÜM	
Reiki ile Şakra Çalışması	89
Farklı Bozuklukların Uygulamalı Örnekleri.....	91
Dünya Alanı için Şakra Şeması	96
İnsan Alanı için Şakra Şeması	97

Cennet Alanı için Şakra Şeması	98
Şakraların Açılması	100
"Dünya" Düzeyindeki Şakralar	104
Kök Şakra	105
Seks Şakrası	106
İnsan Düzeyindeki Şakralar	107
Damar, Sinir ve Lif Ağı Şakrası	107
Kalp Şakrası	108
"Cennet" Düzeyindeki Şakralar	109
Boğaz Şakrası	109
Alın Şakrası	111
Reiki ile Uygulamalı Şakra Çalışması	114
Şakra Dengeleme	114
Reiki ile Özel Şakra Çalışması	115
Üç Kişiyile Şakra Dengeleme	116
Ana ve Küçük Şakralar Üzerinde Özel Reiki Çalışması	118
Özet	119

DOKUZUNCU BÖLÜM

Reiki ve Kristaller	120
Kaya Kristalleri	122
Kaya Kristallerle Reiki Meditasyonu	123
A Tarzı	123
B Tarzı	125
Gül Kuvars	127
Ametist	129
Özet	131

ONUNCU BÖLÜM	
Reiki ve Kokular	132
Adaçayı	132
Paçuli	133
Lavanta	134
Limon Çiçeği	135
Sandal Ağacı	136
Yağların Pratik Kullanımları	136
Özet	137
ONBİRİNCİ BÖLÜM	
Reiki ve Meditasyon	138
Reiki Meditasyonu I. Egzersizi	141
Reiki Meditasyonu II. Egzersizi	143
Reiki Eşli Meditasyonu III. Egzersiz	144
Reiki Grup Meditasyonu IV. Egzersiz	145
Özet	147
ONİKİNCİ BÖLÜM	
Reiki ve İlaç Kullanımı	148
Kimyasal İlaçlar	148
Bitkisel İlaçlar	150
Fiziksel ve Ruhsal İlaçlar	150
Eczane İlaçları	151
Çiçekler	152
Özet	152
ONÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
Bitkiler ve Hayvanlara Reiki	154
Reiki ve Bitkiler	155
Reiki ve Zararlı Böcekler	155

Ağaçlarla Reiki Meditasyonu.....	155
Reiki ve Asit Yağmuru	157
Reiki ve Hayvanlar	159
Reiki ve Atlar	160
Reiki ve Kediler	160
Özet	161
ONDÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
İkinci ve Üçüncü Derece Reiki	162
İkinci Derece Reiki	162
Üçüncü Derece Reiki.....	164
ONBEŞİNCİ BÖLÜM	
Sorular ve Cevaplar	165
ONALTINCI BÖLÜM	
Reiki ile Kişisel Temasım ve Gelişimim	173
EK	179
Tedavi İndeksi	179
Sarkaç Tablolarının Kullanım Talimatları	194
Mücevherlerin Enerji Düzeyinde	
Temizlenmesi	200

Dördüncü Bölüm

Reiki Tüm Vücut Tedavisinin Faydaları

Bir kişinin ne içsel dünyası ne de fiziksel vücudu, birbirinden bağımsız işleyen parçalara ayrılmaz. Her organ, her hücre, her yaşam belirtisi diğerleriyle direkt veya dolaylı olarak bağlantılıdır, onlardan destek alır ve verir. Vücudun belirli bir kısmında hastalık olursa bu, diğer kısımları da etkiler. Sindirim güçlüğü çekerseniz örneğin, bu yetersiz sindirilen gıdalardan vücudunuzun her yeri etkilenecektir. Zamanla atıklar yağlı dokuda, kaslarda, kan damarlarında ve eklemlerde birikir. Boşaltım organlarınız toksin akışını durdurmak için aşırı çalışır. Daha fazla çalışamazlarsa da iltihaplanma başlar. Bu, iltihaplanma sırasında artan toksinleri atmaktan sorumlu olan Lenf dolaşım sisteminizi zorlar. Bu patolojik gelişmenin sonucu olarak kendinizi bitkin hissetmeye başlar ve hoşlandığınız sporları yapmaktansa evde kalmayı tercih edersiniz. Aslında Lenf dolaşım sisteminizin çalışması için egzersize ihtiyacı vardır, bu yüzden hareketsizlik faaliyeti ayrıca zayıflatacaktır. Daha sonra bademciklerinizle veya apandisitinizle (apandisit de lenf dolaşım sistemin bir parçasıdır) sorun yaşayabilirsiniz. Bağışıklık sistemi etkilenir ve durumla baş edemeyecek bir hal alır ve bir sonraki grip mikrobi saldırısında kolayca yıkılır. Daha sonra antibiyotik, ağrı kesici ve kortizonla “kimyasal karşı saldırı” sürdürürseniz, daha ciddi sağlık yenilgilerinin ortaya çıkması kaçınılmazdır.

Aşırı yüklemenin nedeni ortadan kaldırılmadığı için, boğazda lenf (bademcik) iltihaplanmasına Reiki tedavisi bile faydalı olmayacak ancak, yüzeysel bir iyileşme sağlanacaktır.

Nedenlerden biri ortadan kaldırılsa bile ki bu özellikle uzun süreli kronik durumlarda çok zordur, vücut fonksiyonları arasındaki bağ yüzünden etkisi devam eden başka etkenler olacaktır. Genelde, bastırılmış birçok iltihap, muhtemelen vücudun birçok yerinde için için yanıyordur.

Özellikle bu durumlarda değişik nedenlerle ilgilenmek yerine uzun bir süre yoğun vücut tedavisi uygulamalısınız. Yaklaşık 90 dakikalık tedavi sırasında Reiki’ nin farklı pozisyonlarıyla, ardışık olarak bütün önemli organlara, Reiki’nin güçlendirici enerjisi verilir. Bu şekilde, vücudun tepkiselliği yavaşça ve aşama aşama yenilenir ve enerji kanalları ve metabolik sistemlerin toksin atıklar ve stresle başa çıkma beceri ve iletkenliği yeniden kazanılır.

Bu süreç çok önemlidir. Hemen hemen tüm doğal tedaviler, vücudun iyileşme tepkilerini harekete geçirmeye çalışır. Çoğu zaman vücut, toksinlerle yüklenmiştir ve kendini iyileştiren uyarıcılara uygun tepki veremez. Zihinsel ve Fiziksel uyarıcı ilaçlar, organizmanın uyarıcılara tepki vermesi için özel çareler aralar. Reiki tüm vücut tedavisi bu problemi daha kolay yoldan çözer. Metabolizma, temizleme faaliyeti yapacak şekilde harekete geçirilir. Zamanla vücut, zaten içinde olan tepkiselliğini tamamen geri kazanır.

Vücut tedavisinin bir diğer faydası ince enerji kanallarını ve metabolizma sistemini, direkt ve yoğun olarak yeniden yapılandırmasıdır. Doğal tedaviler genelde, vücudun harekete geçirilmiş enerjilerini taşıma kapasitelerindeki eksikliği nedeniyle başarısız olur. Aslında başlangıçta, vücudun tamamen çökebileceği bir gerginlik olur.

Karaciğer, böbrek ve kalp, tedaviden kaynaklanan artı bir gerginliği kaldıramayabilir ve işlevleri aksayabilir. Reiki gerginlikle başa çıkma becerisini yeniden ve çoğu zaman hızla yapılandırır. Vücudun harekete geçirilmiş iyileşme tepkilerini uyumlu bir şekilde kullanır.

Vücut iyileşme süreciyle zayıf düşmüşse, hastalıkla mücadele etmek için gerekli enerjileri bulmaya Reiki tüm vücut tedavisi yardımcı olur. Bu yüzden Reiki, bütün doğal iyileşme yöntemlerine faydalı bir destektir. İyileşmeye etki ettiği ve tüm organizmayı güçlendirdiği için, bütünün parçalarını ele alan tedaviler sırasında katkı olarak kullanılmalıdır.

Kimyasal ilaçları kullanan tedavi şekillerinde Reiki, yan etkileri azaltabilir ve ilaç tedavisi bittiğinde vücudun bu “kimyasal saldırıdan kurtulmasına yardım eder. Reiki tüm vücut tedavisi özellikle kanser için kemoterapiden sonra faydalıdır. Aynıısı ameliyatlardan sonraki tedaviler için de geçerlidir. Ameliyat sonrası vücut büyük ölçüde zayıflar. Yeni bir doku oluşturmak, ameliyat şokuyla mücadele etmek ve belki de mikroplarla savaşmak zorunda kalır. Genelde şiddetli ağrı vardır.

Dikkat edilmeyen yaralar daha sonra yeni komplikasyonlara neden olabilir. Reiki tüm vücut tedavisi, bu dönemde vücuda, ilave yaşam enerjisi sağlar ve mücadelede yardımcı olur. Ameliyattan hemen sonra düzenli olarak Reiki uygulanırsa, ağrı çok az olur veya hiç olmaz. Dokunun iyileşme süreci hızlanır ve Reiki ile tedavi edilen yaralardan iz kalmaz ve yaralar ileride sorun çıkarmaz. Burada önemli olan Reiki seansının düzenli olmasıdır. Yalnız bu şekilde kalıcı başarı sağlanır.

Kişisel Gelişim için Reiki Tüm Vücut Tedavisi

Hastalıklar sizi ilgilendirmiyor mu? Bu daha iyi! Özellikle sağlıklı insanlar, Reiki tüm vücut tedavisinden inanılmaz fayda görürler.

Düzenli olarak uygulandığında çevrenize, her düzeyde uygun tepki verme beceriniz artar. Daha fazla açıklık kazanarak, daha fazla şeyin size dokunmasına izin verebilirsiniz. İnsanları ve dünyayı stressiz karşılırsınız. Bu şekilde daha ve daha fazla kendinize güven kazanırsınız. Zamanla hayatınızı daha heyecanlı yaşamaya ve tecrübelerinizden daha çok şey kazanmaya başlırsınız. Düzenli Reiki vücut tedavisinin hastalıktan koruyucu etkisi de vardır ve mikroplar sağlığını etkilemeden önce vücudunuzun mikropları yok etmesini sağlar. Gizli kapasiteniz harekete geçirilir ve daha kolay öğrenebilir ve etkili bir şekilde öğrendiklerinizi uygulayabilir hale gelirsiniz.

İnanması zor değil mi? Sadece deneyin! Genelde fiziksel bedenin arınması veya harekete geçirilmesiyle elde edilen bu olumlu değişiklikler, diğer doğal iyileşme süreçlerinde de gözlenebilir. İnsan değerli enerjisini bariyerler ve kronik şikayetlerle uğraşarak üretken olmayan bir şekilde harcamazsa, kişisel gelişim için inanılmaz bir güç, otomatik olarak ortaya çıkar.