

Nita Mocanu

Manual de Reiki I

Gradul I

USUI SHIKI REIKI RYOHO

„Metoda secretă pentru a invita fericirea”

Libris
EDITORIAL

BRAȘOV, 2018

CUPRINS

Introducere	5
Nita Mocanu - Maestru Reiki	6
Reiki I – <i>prezentare generală</i>	7
Ideograme Reiki	8
Istoria Reiki	9
Autotratementul	16
Inițierile	21
Etape și efecte după inițieri	22
Ședința Reiki pentru o altă persoană	25
Kenyoku	26
Byosen	26
Byosen – procedeu	28
Byosen – pentru noi înșine	29
Reiki pentru o altă persoană	30
Pozițiile mâinilor la ședința pentru o altă persoană	30
Tehnica Hanshin Koketsu Ho pas cu pas	35
Rezumat: Ședința de Reiki la o altă persoană	36
Chakrele	37
Echilibrarea chakrelor	38
Chakrele și echivalentul lor	39
Deontologia Reiki pentru o altă persoană	41
Reiki aplicat local	42
Cauze mecanice (<i>tăieturi, operații, fracturi, arsuri, entorse, lovituri</i>)	42
Gânduri și atitudine în timpul unei ședințe Reiki pentru alții	44
Meditația Gassho	45
Reiki rapid	46
Poziția de urgență	46
Animalele	47
Plantele	47
Alimentele, băuturile, medicamentele	47
Medicamentele	48
Reiki pentru o persoană care primește chimioterapie.....	48
Zenshin Koketsu Ho	48
Regula de aur în Reiki	50
Ședința de Reiki de grup	51
Pozițiile ședinței de grup	52
Reiki este - Reiki nu este	54

Cele Cinci Idealuri Reiki	57
Doar azi, mă eliberez de toată preocuparea!	58
... mă eliberez de toate preocupările!	59
Doar azi, mă eliberez de toată furia!	61
Doar astăzi mulțumesc pentru numeroasele binecuvântări, îmi onorez părinții, profesorii și strămoșii	63
... mulțumesc pentru numeroasele binecuvântări!	63
... îmi onorez părinții, profesorii și strămoșii!	65
Doar azi, îmi trăiesc viața în mod cinstit!	68
Doar astăzi respect viața din jurul meu sub toate formele	71
Afirmații pozitive – Creativitate – Intenții	74
Sunt o ființă fără limite	77
Stresul și Reiki	78
Reiki la spitalul Timone - Marsilia	81
Cea mai simplă mantră: „Mulțumesc”!	84
Tehnica integrării	86
Bibliografie	92
Revista Reiki	94



REIKI I

Cursul de gradul I de Reiki este cuprins din două părți: o parte de formare și o parte de dezvoltare spirituală.

- Partea de formare – începând de acum veți putea practica Reiki pentru voi înșivă, pentru alte persoane, pentru animale, plante, etc., adică să aduceți energie acolo unde este nevoie, oricând și oriunde, toată viața voastră, fără nici un efort suplimentar.
- Partea de dezvoltare spirituală – atât cât este posibil – datorită celor Cinci Idealuri Reiki ne ajută să devenim persoane mai bune în general, deci persoane spirituale.

Spiritualitatea în Reiki nu presupune ritualuri, practici particulare și/sau complexe, nu implică dogme sau credințe de orice fel și nu este nevoie de guru sau de maeștri spirituali. Spiritualitatea o trăiește fiecare pentru el însuși, în viața sa de zi cu zi.

Reiki nu se învață, se transmite de la profesor la elev.

În timpul cursului, profesorul transmite câteva noțiuni de teorie pe care le putem învăța foarte ușor sau le putem descoperi în numeroase cărți de Reiki.

Pe de altă parte, nu putem învăța să canalizăm energia Reiki; această capacitate vine odată cu acordajul prin inițiere. Aceasta este cea mai importantă caracteristică Reiki: transmiterea capacităților energetice se face prin inițiere.

Inițierea la primul grad durează între trei și cinci minute pe persoana. Este o transmitere de energie care are loc de patru ori în timpul cursului de Reiki I.

O persoană poate să citească toate cărțile de Reiki care există, le poate memora la perfecție, dar nu va putea practica Reiki dacă nu a primit inițierile.

Fară inițieri, aceste persoane pot practica o formă mai mult sau mai puțin elaborată de magnetism sau de bio-energie, dar acestea se bazează pe utilizarea energiei Ki, adică energia vitală și nu energia Reiki, care este o energie de o frecvență mai înaltă, fiind de fapt frecvența cea mai ridicată disponibilă pentru ființa umană în acest moment.

Diferența fundamentală între Reiki și magnetism (și toate celelalte tehnici energetice similare) constă în natura energiei cu care lucrăm:

1. • În magnetism (și alte tehnici similare) practicantul se încarcă cu energie și o transmite după aceea. Dacă rezerva sa nu este suficientă, va apela la propria sa energie, iar la sfârșitul zilei se va simți secătuit.
 - În Reiki, canalizăm energia universală a vieții fără a utiliza propria noastră energie. Un practicant Reiki nu va fi niciodată secătuit de propria sa energie în timpul unei ședințe, ba din contră.
2. • Starea generală (fizică, psihică, etc.) celui care practică magnetism (și alte procedee de acest gen) influențează proportional calitatea energiei transmise.
 - În Reiki, starea practicantului nu influențează cu nimic energia pe care o transmite prin mâinile sale.
3. • Când practicantul de magnetism nu se simte bine, va trebui să ceară ajutorul unui coleg
 - Un practicant Reiki, prin definiție, se va putea ajuta singur indiferent de starea sa, de locul unde se găsește, de moment, de situație, etc.

靈
Rei

氣
Ki

Energia universală a vieții ghidată spiritual

(Caligrafia tradițională a cuvântului Reiki, realizată pe calculator – nu de un artist caligraf – utilizează caractere chinezești care stau la originea limbii japoneze).



Caligrafia cuvântului Reiki, foarte cunoscută în occident, utilizează caracterele simplificate, de după reformele limbii japoneze. Această caligrafie nu este agreată de Maeștri Reiki japonezi care consideră că cuvântul Ki (caracter inferior) poate include sensul de blocaj.



ISTORIA REIKI

Istoria Reiki a început cu aproape o sută de ani în urmă grație lui Mikao Usui Sensei, născut la 15 August 1865. Era un om deosebit, de excepție, pe care viața l-a pregătit pentru a îndeplini o misiune extrem de importantă.

S-a născut într-o familie de samurai. Chiar dacă samurailor erau interziși în vremea adolescenței sale, o astfel de tradiție nu se uită peste noapte. Probabil, datorită acestui lucru, în tinerețe, a început să fie interesat de folosirea energiei în general și de spiritualitate.

În jurul vârstei de șapte ani, a început să practice Kiko (versiunea japoneză a Qi Gong). După doi-trei ani, a dobândit capacități energetice surprinzătoare și a început să trateze alte persoane cu această energie. Deși sesiunile pe care le oferea erau eficiente, a descoperit rapid că dădea din energia proprie și în cazuri mai dificile era practic secătuit de energie. De aceea, a renunțat la Kiko ca și practică terapeutică.

Își continuă studiile la școală și în același timp studiază și alte domenii. Are o atracție naturală față de artele marțiale, fapt pentru care învață multe lucruri despre utilizarea energiei Ki.

A primit educația religioasă obișnuită a vremurilor: shintoism și budhism. Cu timpul, preocupările sale spirituale evoluează și este interesat din ce în ce mai mult de religie. Începe prin a aprofunda shintoismul, care era religia de bază în Japonia. În 1871, shintoismul devine religie de stat, ca urmare de decizia Împăratului Meiji.

A existat de asemenea și budhismul japonez, care era omniprezent.

Astfel, deși împăratul a impus o separare a celor două religii, japonezii sunt, și în ziua de astăzi, practicanții unei religii bazate pe un amestec de shintoism și budhism, la care au adăugat elemente provenite din alte religii.

Se pare că Sensei Mikao Usui, odată ajuns adult, a fost în mod special atras de ramura Tendai din budhism și de către Mikkyo, budhismul esoteric.

Alte surse afirmă că a fost în ramura budhistă Jōdo-shū, deoarece numele spiritual al lui Sensei Usui este un nume tipic ramurii Jōdo-shū și, de asemenea, pentru că cimitirul unde este îngropat aparține acestei ramuri.

Pe de altă parte, există în Japonia o altă practică spirituală care se numește Shugendo, practică de către *shugenja* sau *yamabushi*, oameni care trăiesc aproape tot timpul retrași în munte. Din când în când, împărtășesc cunoștințele lor anumitor discipoli aleși cu grijă. Sensei Mikao Usui nu a fost oficial discipolul acestora, dar a beneficiat de învățămintele lor. Aceste cunoștințe sunt un amestec de shintoism și shamanism: cunoscând elementele naturii și forța lor și utilizându-le corect pentru a crea energie, este posibilă crearea mai întâi a unei stări de bine interioare și mai apoi a unei stări de bine exterioare. Shugendo este considerată o adevărată practică spirituală chiar și în zilele noastre.

Rezumând, cunoștințele spirituale și energetice ale lui Sensei Mikao Usui au fost puternic influențate de aceste patru căi principale: shintoism, budhism, practica samurailor/artele marțiale și shugendo.

Timpul trece și Sensei Mikao Usui își termină studiile, se căsătorește și are doi copii. Lucrează în diferite domenii, dar activitatea sa principală este orientată spre interior, pentru a crește. Apropiindu-se de șazeci de ani, în ciuda celor cincizeci de ani de practică spirituală și energetică, încă nu-și găsisese liniștea pe deplin, simtea că îi mai lipsește ceva. Ajuns la un înalt nivel spiritual, este conștient că atâta timp cât trăim, ne va lipsi mereu ceva.

Era oarecum un introvertit și nu prea vorbea despre el însuși. În această etapă a vieții sale în care simțea că îi lipsește ceva, se spune că a decis să facă pentru a treia oară în viața sa o meditație budhistă care se numește „Lotus Repentance Meditation” (Meditația pocăinței lotusului). Alții spun că el a făcut meditația Zazen Shikan Taza în forma ei completă. Este o meditație foarte complexă care durează trei săptămâni și Sensei Usui a ales ca loc de meditație muntele Kurama, la nord de Kyoto.

Nu a ales acest loc din întâmplare, ci pentru calitățile sale energetice speciale. În anul 770 a fost construit primul templu pe acest munte, fiind un loc binecuvântat de Dumnezeu. Există acolo o energie și o liniște (și există și azi) atât de puternică pe care chiar și o persoană fără prea multă experiență o putea percepe. Acest prim templu există și astăzi chiar dacă a fost reconstruit și renovat în repetate rânduri în urma incendiilor, a cutremurelor, etc.

De-a lungul secolelor acest loc a devenit foarte cunoscut în Japonia, un adevărat loc de pelerinaj pentru zecile de mii de persoane, anual. Nu a fost vizitat doar de practicienii Reiki, ci mai ales de o multitudine de persoane care nici măcar nu știau de existența Reiki, ci care veneau aici doar pentru a se reculege sau într-un pelerinaj spiritual.

În jurul templului principal au fost construite de-a lungul anilor numeroase alte temple și locuri de rugăciune și de reculegere, cu tendințe atât budhiste cât și shintoiste.

Sensei Mikao Usui a ales acest munte datorită calităților sale energetice și în egală măsură, datorită simbolului muntelui Kurama, care este un tigru răsucit, reprezentând transformarea interioară.

De-a lungul celor trei săptămâni cât durează meditația, Sensei Usui meditează, cântă, etc., parcurge toate etapele care fac parte din această meditație. La un moment dat trăiește un moment ieșit din comun, un satori sau „iluminare”.

Când spunem satori – *iluminare*, nu îl comparăm pe Sensei Usui cu marii maeștri ai istoriei ca Buddha sau Iisus. *Satori* este un moment, o stare în afara timpului și spațiului. Viața unei persoane care a trăit un *satori* se schimbă radical.

Iată ce i s-a întâmplat lui Sensei Mikao Usui: întors acasă, simte că o nouă energie trece prin mâinile sale și este uimit de aceasta. Din punctul său de vedere nu ar fi putut avea o nouă energie pentru că în Univers nu există decât una singură: Energia Universală. Aceasta este captată și canalizată de diferitele forme de viață din Univers. Ceea ce ființele umane captează natural și automat se numește Ki în Japonia, Chi în China, Prana în India, Mana în Insulele Hawaii, etc.

Sensei Usui știe foarte bine să utilizeze energia Ki, dar ceea ce simte acum este foarte diferit de ceea ce cunoaște: nu poate să dirijeze această energie, nu-și poate impune propria voință în nici un fel. Cu toate acestea, intuiția lui îi spune „Energia pe care o simți este ca urmare a experienței de pe munte și îți este benefică”.

Începe să își pună mâinile pe propriul corp și își dă seama foarte rapid că aceasta îi face bine că și se simte din ce în ce mai bine în general. Procedeează la fel cu membrii familiei și le face la fel de bine. Încearcă și pe alte persoane care nu fac parte din familie, cărora energia le este la fel de benefică. În



doar câteva săptămâni își dă seama că în ciuda faptului că nu cunoaște acea energie, că nu o înțelege și nu o stăpânește, efectele sale sunt extrem de benefice pentru toți.

El renunță la toate activitățile sale și se dedică din ce în ce mai mult folosirii acestei noi energii pe care o definește „energia universală a vieții care are propria sa conștiință”.

Termenul „Reiki” care se va utiliza mai târziu, exista deja în Japoneză. Nu l-a inventat el, așa cum este scris în unele cărți; este un termen care desemnează energia divină sau energia cosmică. Într-o primă fază, Sensei Usui nu utilizează acest termen, iar sistemul lui se numește *Usui Teate* (Metoda Usui a mâinilor).

Foarte repede, el fondează o organizație care se numește „Usui Reiki Ryoho Gakkai” și își continuă activitatea în acest cadru. Dă multe inițieri și ține multe ședințe de terapie.

Pe piatra funerară a lui Sensei Usui este precizat că între 1922 – anul satori-ului său – și moartea sa în 1926 a inițiat mai mult de 2000 de persoane în scop terapeutic pentru marea majoritate dintre ele (ceea ce noi numim gradul I). Dintre cele 2000 de persoane, mai mult de 70 au primit gradul II, iar dintre aceste 70 de persoane, 19 au trecut la gradul de Maestru în 16 ianuarie 1926.

Sensei Mikao Usui a decedat la 9 Martie 1926, în urma unui atac cerebral.

Organizația pe care a fondat-o a continuat să funcționeze. El a fost primul președinte; după aceea președinții s-au succedat pe perioade mai mult sau mai puțin lungi, până în zilele noastre, organizația fiind la al 8-lea președinte (Takahashi Ichita – din 2014).

Printre elevii care au ajuns la nivelul de maestru se numără și domnul Chujiro Hayashi, ofițer în Marina Imperială. Este un personaj foarte interesant pentru noi deoarece datorită lui Reiki a ajuns la noi. El îl cunoaște pe Sensei Mikao Usui în 1925, când Reiki devine o modă printre ofițerii de marină.

C. Hayashi atinge rapid nivelul de maestru (Shihan în japoneză) și după moartea lui Sensei Usui, acesta rămâne în organizație până în 1931, dată la care decide să plece și să fondeze propria școală, care se numește Hayashi Reiki Kenkyukai: „Centrul de Cercetare Reiki Hayashi”.

În acest Centru Reiki, Hayashi oferă inițieri și oferă de asemenea multe ședințe de terapie persoanelor neinițiate. Cunoaște un mare succes și veneau la el din ce în ce mai mulți oameni.

În 1935 ajunge la clinica sa o doamnă pe nume Hawayo Takata. Părinții săi erau japonezi, dar ea s-a născut în Hawaii (se presupune că tocmai de aceea se numește Hawayo).

Această doamnă s-a născut în anul 1900. În 1935, la vârsta de 35 de ani este văduvă, are doi copii și extrem de săracă – are doar o căsuță a sa – și pe deasupra este și foarte bolnavă. Este atât de săracă încât nu are bani să meargă la doctor; și cum nu poate ajunge la doctor, continuă să fie bolnavă și nu putea lucra. Se găsea într-un cerc vicios și nu reușea să-și rezolve problemele.

La un moment dat, sora sa, care locuia de asemenea în Hawaii a decedat. Conform tradiției epocii doamna Hawayo Takata trebuia să aducă la cunoștință personal părinților această veste. Își vinde căsuța pentru a putea plăti biletul de vapor și pleacă în Japonia cu speranța că acolo va găsi o soluție pentru problemele sale de sănătate.

Lucru care se și întâmplă: părinții săi o ajută să meargă la un doctor, care conform spuselor doamnei Takata însăși, îi găsește calculi biliari, un început de apendicită și mai ales, o tumoare în zona abdominală. Medicul începe să o pregătească pentru operație (pregatiri care vor dura un anumit timp), doar că Universul intervine: într-o zi, doamna Takata aude o voce care îi spune „Operația nu este necesară!”

AUTOTRATAMENTUL

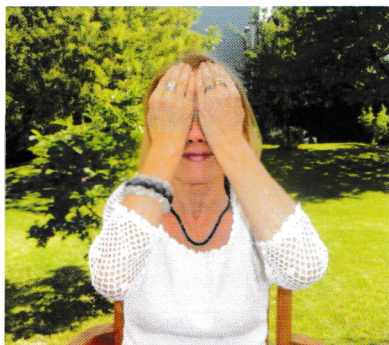
„Instrumentul” principal en Reiki sint mâinile. Energia Reiki intră prin vârful capului, ajunge în inimă, trece prin brațe și iese prin palme; ea iese în mod egal prin toată suprafața palmelor și prin vârful degetelor.



Pentru ca această energie să poată avea un efect optim, poziția mâinilor noastre trebuie să fie de asemenea corectă: degetele sunt lipite, inclusiv degetul mare, mâna devenind în mod natural ușor concavă.

Ne vom pune mâinile pe propriul corp într-o suită de poziții pe care o numim AUTOTRATAMENT. Dacă ați citit deja cărți de Reiki, veți realiza imediat că ceea ce este aici descris nu este chiar identic cu ce ați găsit în acele cărți. Dar nici informatiile din acele carti nu sint identice entre ele!

Se pune, deci, întrebarea: „Cine are dreptate?”. Răspunsul este: „Toată lumea are dreptate”. De ce? Pur și simplu pentru că dacă facem o comparație între toate aceste versiuni, vedem că în unele școli învățăm mai multe poziții, în altele mai puține, ordinea poate varia dar, la bază, este doar forma care se schimbă și nu fondul: acoperim tot corpul, cit se poate de mult.



» Prima poziție: **ochii**

Pun palmele desupra ochilor (nu vârful degetelor). În partea de sus, degetele se ating chiar dacă numai puțin. În măsura în care este posibil, în timpul autotratamentului – sau în timpul unei ședințe asupra altei persoane – este bine ca mâinile să se atingă între ele. Observați, de asemenea, că în aceasta pozitie, mâinile sunt despărțite la bază pentru a putea respira confortabil.

Este recomandat să vă scoateți ochelarii ca mâinile să poată atinge toată fața.



» A doua poziție: **tâmpile**

Poziționez mâinile pe tâmpile – evident că în această poziție este imposibil ca acestea să se atingă. Tâmpilele sunt foarte importante; este o cale de a da energie și de a acționa asupra anumitor puncte energetice și spirituale, în egală măsură.

Pentru a completa poziția **tâmpelor**, avem o altă poziție care este reprezentată de **urechi**. Este recomandat să ținem mâinile pe urechi nu numai în cazul unor probleme fizice la urechi, ci în tot ceea ce ține de notiunea de auz și de cea de ascultare.

Bineînțeles, dacă vă permiteți fizic, puteți să țineți mâinile pe tâmpile și pe urechi în același timp. Dacă nu vă este confortabil, este preferabil să le faceți separat.



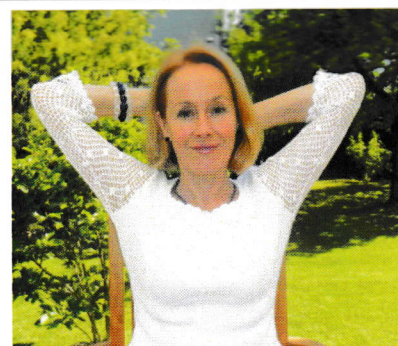
» A treia poziție: **gâtul**

Îmi împreunez mâinile la nivelul încheieturii (manșetei) și le poziționez ghidându-mă după maxilar. Nu le strâng în jurul gâtului pentru că nu este confortabil, le țin puțin depărtate. Într-adevăr, până la 7-8 cm, energia trece la fel de bine și rezultatul este același.



» A patra poziție: **spatele capului**

Poziționez mâna pentru a acoperi cu căușul palmei baza craniului și cealaltă deasupra ei. Nu are nici o importanță care mână este dedesubt și care este deasupra. Efectul este pur și simplu același pentru că în Reiki ambele mâini transmit. În alte tehnici energetice o mână primește și alta transmite. În Reiki, **ambele mâini transmit** simultan. În plus, mâinile sunt independente, ceea ce înseamnă că în unele circumstanțe putem face Reiki cu o mână și utiliza cealaltă mână pentru a face o alta activitate, ca de exemplu a citi.



» A cincea poziție: „**poziția celui de-al treilea ochi**”

Poziționez o mână pe creștetul capului și cealaltă pe frunte. Mâna de pe frunte poate fi în poziție orizontală (paralelă cu cealaltă mână) sau în poziție verticală (și în acest caz ea va face un T cu cealaltă mână). Utilizați poziția care vă este cea mai confortabilă și nu uitați că mâinile trebuie să se atingă.

Este o poziție foarte importantă pe care din nefericire nu o găsim în toate cărțile.

Explicație: dacă am o mână pe creștetul capului și una pe frunte, se trimite „o rază” de energie care coboară pe verticală și o rază pe orizontală. Locul în care se intersectează cele două raze se numește „al treilea ochi”: datorită acestei poziții ne stimulăm intuiția. Pe de altă parte, stimulăm în același timp memoria.

În plus, vom găsi în această zonă glanda pineală și glanda pituitară, care sunt glandele cele mai importante și care coordonează întreaga funcționalitate a corpului nostru.

Pe de altă parte, cele două glande sunt responsabile cu gestionarea stresului din viața de zi cu zi.

(vedeți articolul: Stresul și Reiki de la sfârșitul acestui Manual)





» A șasea poziție: ultima poziție a capului: **baza gât** (glandele tiroide și paratiroide)

Modalitatea cea mai confortabilă de a realiza această poziție este de a deschide degetul mare și de a plasa cele două mâini una peste alta pentru a acoperi baza gâtului (este singura dată când separă un deget de celelalte).

» Urmează **pozițiile pe corp** (pozițiile 7-10)

Poziționăm mâinile pe corp, mâinile se ating între ele, palmele ușor concave, degetele sunt unite.

Va trebui pur și simplu să acoperim întregul trunchi și în funcție de talia noastră și a palmelor, vom face patru sau cinci poziții.



7»



« 8



9»



« 10



» Poziția 11: **regiunea inghinala**

Modalitatea corectă de a executa această poziție este ca în fotografie. Avem adesea tendința de a ne plasa mâinile mai sus, pe coapse. Nu este greșit dar cel mai bine este să ne plasăm mâinile într-adevăr la incheietura, iar mâinile să se atingă între ele.

Este o poziție importantă pentru că, datorită ei, aducem energie către toate organele din partea joasă a abdomenului și prima chakră. În plus, stimularea circulației energiei în picioare va stimula circulația sanguină în picioare.

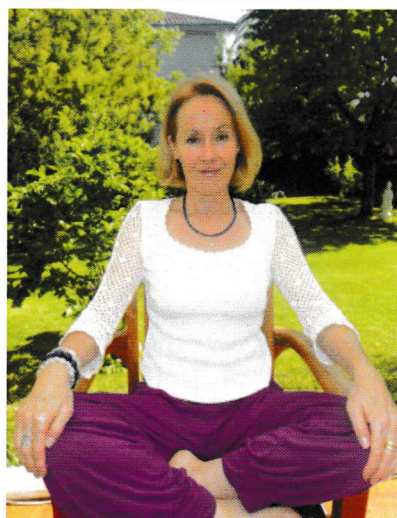


» Poziția 12: **genunchii**

Este o poziție foarte importantă în ceea ce privește articulațiile.

Este în egală măsură un aspect legat de personalitatea și relația noastră cu lumea exterioară: „eu-noi”.

Zona genunchilor reprezintă de asemenea locul de depunere a fricilor. Este vorba despre fricile care încă nu fac parte din ceea ce noi numim „memorie celulară personală”. Sunt frici dobândite, care au venit din partea persoanelor importante din viața noastră. Automat și fără discernământ, le-am adăugat bagajului nostru personal. Lucrând pe genunchi, lucrăm de fapt pe fricile noastre potențiale. Este bine atât pentru noi cât și pentru urmașii noștri.



» Poziția 13: **tălpile**

Pe tălpi avem chakre secundare precum și terminații nervoase conectate la toate organele noastre. Făcând Reiki pe tălpi este o modalitate ușoară de a face „reflexoterapia Reiki”.

Teoretic, dacă este confortabil pentru noi, putem face ambele tălpi simultan, cu condiția de a nu încrucișa picioarele. Altfel, vom face ca în fotografie, câte o talpă odată.



Respect Cu aceasta, **autotratementul standard** s-a încheiat.

Totuși, dacă vreți să adăugați poziții, o puteți face. Puteți, de exemplu, adăuga coatele, umerii, ceafa, partea inferioară a spatelui, coccisul, etc.

Timpul: ideal este să rămânem 4-5 minute pe poziție. Dar dacă nu aveți timp puteți reduce la un minim de 3 minute pe poziție.

Cu timpul, practicând, este posibil să vă faceți autotratementul într-o manieră din ce în ce mai intuitivă. Atunci, veți ști intuitiv care va fi timpul necesar a fi alocat fiecărei poziții.

Cel mai potrivit moment pentru a face autotratementul

Fiecare persoană are propriul său ritm biologic: sunt oameni care își fac autotratementul dimineața și sunt în formă toată ziua, dar sunt alții care adorm în timpul autotratementului de dimineață: aceia sunt cei care își fac autotratementul seara și se simt foarte bine. Sau, sunt alte persoane care, facind autotratementul sera, au atâta energie încât nu pot să adoarmă.

Alegeți-vă așadar momentul **vostru** și va fi perfect.

Dacă este necesar, putem împărți autotratementul în două părți în funcție de disponibilitatea noastră. De exemplu, putem începe seara și termina a doua zi dimineața cu poziția tălpilor; aceasta prezintă avantajul că stimulează chakrele secundare ale tălpilor: ne începem ziua cu o bună împământare și un acces „direct” la energia pământului.

Frecvența autotratementului

Imediat după curs, urmează o perioadă numită „de purificare” care durează **21 de zile**, timp în care sunteți călduros invitați să vă faceți autotratementul în fiecare zi. Nu contează momentul din zi, dar în fiecare zi.

După aceasta, decideți singuri frecvența autotratementului. Puteți continua zi de zi, ceea ce va fi **fabulos**. Sau îl puteți face alternativ: 21 de zile da, 21 de zile nu. Sau cum spunea doamna Takata, patru zile pe săptămână da și trei zile, nu. Găsiți-vă propriul vostru ritm și totul va fi bine.

Este bine să ne amintim că Reiki poate fi util în viața cotidiană. Oricare ar fi problema, ne va fi de mare ajutor: oboseală – faceți Reiki; lipsa iubirii - faceți Reiki; lipsa energiei – faceți Reiki; durere – faceți Reiki; și așa mai departe.

Grație unei practici regulate, veți realiza că în ciuda faptului că Reiki nu este o baghetă magică, practica sa constantă ne aduce un plus emorm.



INIȚIERILE

Procesul de activare al canalului nostru Reiki începe cu prima inițiere. Acest protocol „vă daruiește” capacitatea de a canaliza energia Reiki, în mod total și liber, oricare ar fi locul sau momentul, pentru toată viața. Acest proces de inițiere este complet la finalul cursului, după cele patru inițieri.

Deși nu este vorba despre un canal fizic, utilizăm această noțiune de „canal Reiki” într-un sens concret, practic, pentru a înțelege mai bine fenomenul. Canalul Reiki este un canal energetic subtil care nu face parte din structura energetică cunoscută în tradiția chineză sau indiană și nu aparține nicidecum sistemului chakrelor: este un canal complet diferit. Începe din creștet, trece prin inimă, prin brațe și se deschide în mijlocul palmelor, energia trecind prin palme, prin vârfurile degetelor și bineînțeles prin toată suprafața palmei.

Câteva caracteristici ale canalului Reiki:

- Este un canal energetic cu sens unic. Energia intră prin creștet, iese prin mâini, întotdeauna în acest sens. Ceea ce înseamnă că prin canal nu vom primi niciodată nici o energie înapoi (pe de alta parte, atenție, să nu confundăm intrarea canalului Reiki cu chakra 7!)
- Canalul Reiki este **etanș**, dar are o etanșeitate aparte. Este total etanș dinspre exterior spre interior: propria noastră energie nu poate pătrunde în acest canal. Aceasta înseamnă că prin intermediul canalului Reiki nu vom da niciodată energia noastră și, la fel de important, în timpul unei sedinte Reiki, starea noastră nu are nici o importanță. Faptul că suntem în plină formă sau nu, când plasăm mâinile pe un corp, energia Reiki care va trece prin mâinile noastre va fi întotdeauna impecabilă.

Din contră, din interiorul canalului spre exterior, există un anumit grad de permeabilitate. Ceea ce înseamnă că atunci când energia Reiki trece de-a lungul întregului canal, o cantitate mică din această energie iese din canal și rămâne în corpul nostru. Așadar, în timpul unei sedinte de Reiki, și noi primim un pic din energia care trece. Concluzie: cu cât dăm mai mult, cu atât primim mai mult!

- Noi nu dăm Reiki: **energia Reiki este absorbită** de corpul respectiv. Chiar dacă folosim adesea expresia „dăm Reiki”, în realitate noi nu dăm nimic. În timpul acestui proces pe care noi îl numim „dăm Reiki”, *punem energia la dispoziția unui corp*. Atingem corpul (al nostru sau al a unei alte persoane) și dacă acest corp are nevoie de energie și vrea să o primească, va absorbi toată energia necesară, prin mâinile noastre. Dacă corpul respectiv nu vrea să ia energie sau nu are nevoie de ea, nu se va întâmpla nimic.

Aceasta înseamnă că dacă pun mâinile pe un corp, în ciuda tuturor tehnicilor mele, a toată științei mele și a bunelor mele intenții, dacă pentru un motiv oarecare acest corp nu vrea să ia energia, pur și simplu aceasta nu va trece. Datorită acestei caracteristici, a da o sedinta de Reiki devine „o joacă de copil” pentru toți cei inițiați.

Pe de altă parte această caracteristică ne obligă să avem un comportament foarte clar: dacă vrem să practicăm Reiki pentru alte persoane, putem să le informăm ca facem Reiki, le propunem sedinte, dar **niciodată nu le impunem**.

Dacă impunem o sedinta de Reiki (prin orice mijloace, mai mult sau mai puțin subtile) este foarte probabil să nu producă nici un efect pentru că corpul receptor nu a absorbit energia Reiki.