

# REİKİ'nin ANLAMI ve GENEL TANITIMI



## 1. BÖLÜM

## REİKİ NEDİR ve NE DEĞİLDİR ?

Reiki, tarihi binlerce sene öncesine dayanan ve kaynağı Tibet olduğu sanılan bir enerji dengeleme tekniğidir. 1900'lü yılların başlarında, Japon Dr. Mikao Usui tarafından bu tekniğin temelini oluşturan enerjinin kullanımı ile ilgili bilgiler tekrar derlenmiş, toparlanmış ve insanlığa sunulmuştur.

Reiki Japonca iki kelimedenden oluşmuştur; Rei ve Ki. Rei; “evren, bizi kuşatan tüm bilgi”, Ki; “yaşam gücü içeren enerji” anlamındadır. Reiki, kısaca “evrensel yaşam enerjisi” anlamına gelmektedir.

“Ki”nin anlamını biraz daha açarsak; yaşayan her şeyin içinde akmakta olan, aynı zamanda bizim kendi biyolojik hayat enerjimiz olan ve diğer her şeyde (cansız nesnelere) hareket halinde bulunan ve tüm yaratılışın devamını sağlayan enerjidir. Doğumla birlikte varolan, gözle görülmeyen, ancak yaşam için gerekli olan bu enerji, bazı toplumlarda farklı kelimelerle ifade bulur. Çinlilerde “Chi”, Hintlilerde “Prana”, Hawaiiilerde “Ti”, Tasavvufta “Nefes, Can” olarak geçer.

Ana kaynağa bağlı ve asla tükenmeyen bir şarj gibi olan Reiki, özündeki yaşam enerjisini yönlendirip harekete geçirmenin bir yolu, bir tekniğidir. Kişi bu teknikle çalışırken, asla kendi “Ki” enerjisini (biyoenerjisini) kullanmaz. Sadece evrensel yaşam enerjisinin, Reiki'nin, kendisinden bir başkasına akmasına aracı olmaya niyet eder.

Herkes bu evrensel yaşam gücü enerjisi ile dünyaya gelmekte ve varlığını sürdürmektedir. Bedenimizdeki her bir organın ve her bir hücrenin birbirleriyle sağlıklı ve dengeli bir iletişimde olması için, yaşam enerjimizin, “Ki”nin, bedenimizde meridyen adı verilen kanallardan rahat akması gerekir. Eğer bu akış engellenirse, bedenin enerji dengesi bozulur ve beden sağlığını devam ettirmede zorlanır. İşte burada anlatılan kendi bedenimizdeki enerjinin, “Ki”nin, sinyal verdiğinde nasıl şarj edileceğidir.

Reiki tekniği ile yaşam enerjisinin bedende bütün hücrelere sağlıklı ve dengeli bir şekilde yayılması sağlanır. Reiki saf, sevgi dolu ve güçlü bir enerjidir. Düzenli yapılan Reiki enerji çalışmaları, bedenin kendisini yeniden dengeleyeceği ortamı oluşturmasını sağlar. Vücudu toksinlerden arındırır ve yaşam enerjisini düzene sokar. Böylece beden enerjisi dengelenir ve enerjisi dengelenen beden de sağlığı oluşturmaya başlar.

Evrende her şey, bedenimiz dahil her şey bir enerjidir. Düşünce ve duygularımız da enerjinin bir parçasıdır. Dolayısıyla Reiki enerji çalışmaları, bu düzeyleri de olumlu etkiler ve oluşabilecek dengesizlikleri engeller.

Reiki tekniği ile çalışmak, günlük hayatı etkileyen korku, endişe, üzüntü, stres, hayal kırıklığı, öfke ve benzeri tüm olumsuz duygusal süreçlerin şifa bulmasında önemli rol oynar.

Reiki, içerdığı bilinçle, kişiye asla zarar vermez, aksine her zaman ihtiyacına göre fayda sağlar. Örneğin, bir mide ağrısını desteklerken Reiki başka organları ve düzeyleri de şifalandırabilir. Uygulayıcının elleri ağrılı bölgede (mide) olmakla birlikte, eğer enerji ihtiyacı baş bölgesindeyse, enerji hem mideye, hem de başa yönelir. Bunların her ikisi de fiziksel düzeydedir. Eğer mide ağrısının kaynağı duygusalsa, stresten kaynaklanmışsa, zihinsel ya da ruhsal düzeylerdeyse, Reiki enerjisi burada da şifa verici etkisini gösterir. Reiki'yi alan kişinin başka bir rahatsızlığı varsa (belki de sinüziti vardır), Reiki enerjisi, alıcı belirtmemiş olsa bile, o bölgeye yönelerek yoğunlaşır ve etkisini gösterir.

Reiki, kişide şifanın oluşmasını tetikleyen ve bedenin kendisini onarmasına ortam hazırlayan bir enerji dengeleme tekniğidir.

**Reiki'nin ne olduğundan başka, ne olmadığı da çok önemlidir.**

***Reiki asla alternatif bir tıp yöntemi değildir.*** Tıbbi müdahalelerin yerine geçmez. Eğer kişinin önemli bir sağlık sorunu varsa, tıp tedavisi ile birlikte Reiki uygulamalarını devam ettirmesi gerekir. Reiki uygulamaları, sadece tedaviyi tamamlayan bir yöntemdir. Tıp tedavilerinin olumsuz yan etkilerini azaltmasının yanı sıra, tedavinin olumlu sonuçlarının gelişmesine de katkıda bulunur. Örneğin kemoterapide olumlu etkileri desteklerken, oluşabilecek yan etkilerin de azalmasına yardımcı olur.

Reiki'nin, asla hiçbir dinle, tarikat ve mezheple ya da dini bir görüşle ilgisi yoktur. Asla dinsel bir iddiada bulunmaz. Dinler üstü bir kavram olmadığı gibi, içeriğiyle hiçbir inanca da ters düşmez. Bugün dünyada milyonlarca insan, hangi dinden ya da mezhepten olursa olsun Reiki enerjisini kullanmaktadır.

Reiki bir inanç sistemi değildir. Dr. Usui'ye göre Reiki enerjisini almak için Reiki'ye inanmak gerekli değildir. Reiki'ye inanmayanlara ya da onun varlığını kabul etmeyenlere de Reiki uygulaması yapılabilir. Reiki ile bir neticeye ulaşmak için inanmaya değil, tekniği öğrenmeye ve uygulamaya ihtiyaç vardır.

Reiki, zihin kontrolü (hipnoz) ve masaj tekniği için de değildir.

Reiki, asla mistik ve mucizevî bir olay değildir.

**REİKİ, BİR KİŞİYE veya BELLİ BİR GRUBA AİT DEĞİLDİR.** Günümüze kadar ulaşan bilgilerden de, Dr. Usui'nin, bu tekniğin herkes tarafından özgürce kullanılmasını sağlayabilmek için, ulaşabildiği kadar çok insana ulaşarak Reiki'yi öğrettiği ve Reiki'nin tek bir kişide ya da grup içinde sahiplenilmesine izin vermediği anlaşılmaktadır.

Ve Reiki kimsenin özgür iradesine müdahale edecek şekilde çalışmaz. Reiki enerji uygulama çalışmalarını sürdüren herkes, çalışmalarına “o kişinin ve bütünün en yüksek hayrına olsun” diyerek başlar. Eğer kişinin iyileşmesi onun için hayırlıysa,

Reiki enerjisi bu süreci hızlandırarak o kişiye yardımcı olur. Ağır bir hastalık sonucu birisine Reiki enerji uygulaması yapıldığında, eğer kişi bu yaşama veda edecekse, kişi için hayırlı olan bu ise, yaşama veda edene kadarki zaman diliminde hastalığın bedende yarattığı acı, ağrı gibi etkiler her neler ise bunları en aza indirir, bu aşamayı rahat ve huzurlu tamamlamasına yardımcı olur.

## REİKİ NASIL ÖĞRENİLİR ve REİKİ'ye UYUMLANMA

Reiki tekniğini öğrenmek ve uygulamak için herhangi bir ön bilgiye ya da özel yeteneklere sahip olmanız gerekmiyor. Kişinin zekâsına ve eğitimine bağlı değildir. Fiziksel veya psikolojik rahatsızlıklar, hamilelik ya da sürdürülen tıbbi bir tedavi Reiki'yi öğrenmek ve uygulamak için engel değildir.

Herkes tarafından, çocuklar dahil, öğrenilmesi çok kolay bir yöntemdir. Her türlü kolaylığına rağmen, Reiki tekniği kimseye zorla öğretilemez. Alacak olan kişi mutlaka onu istemeli ve onun getireceği olumlu değişikliklere de hazır olmalıdır. Gerekli olan tek şey kendisi de uyumlama ve eğitim almış bir Reiki öğretmenin uyumlamasıdır (inisiyasyon / el verme). Uyumlandıktan ve uygulama esasları bir kere öğrenildikten sonra bu tekniği ömür boyu kullanabilirsiniz.

*Reiki'yi, diğer elle şifa verme yöntemlerinden ayıran en önemli özellik de bu uyumlanmadır. Uyumlanmadan yapılan her çalışma sadece kişinin kendi biyoenerjisini kullanmasıdır. Bu çalışmalar yapılabilir bununla birlikte Reiki uygulaması değildir.* Her Reiki eğitmeninin de farklı bir uygulama yöntemi olabilir. Bu onun kendi öz enerjisi, kişilik ve bilgileri ile ortaya çıkardığı bir çalışma tarzıdır.

**Uyumlama;** kişinin taç, kalp ve el çakralarının bir Reiki eğitmeni tarafından Reiki enerjisinin frekansına açılması ve ayarlanmasıdır. Eğitmen uyumlama işlemi sırasında, Reiki enerjisinin kaynağı ile öğrenci arasında bağlantı kurar ve öğrencinin çakraları ile enerji bedenlerine, Reiki'de kullanılan sembolleri yaşam boyu kalmak üzere, yerleştirir.

Uyumlama ile auradaki enerji kanalları temizlenir ve böylece yaşam enerjisi rahatça akar. Kişinin düzenli yapacağı Reiki enerji çalışmalarıyla da bu enerji kanallarının temizliğinin sürekliliği sağlanmış olur.

Reiki eğitim aşamalarının her seviyesinde yapılan uyumlama ile hem kişinin bilincinin ve taşıdığı enerjinin frekansı yükseltilir, hem de fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal bir arınma oluşur. Bunun devamlılığı ise düzenli yapılan Reiki enerji uygulamalarıyla sağlanır.

Reiki uyumlaması alan kişi böylece yüksek frekanslı evrensel yaşam gücü enerjisinin kaynağına bağlanmış olur. Bu sevgi dolu, saf ve güçlü enerji kişinin fiziksel bedeni dahil, tüm enerji bedenlerindeki blokajları ve düşük frekanslı enerjileri yok edecekleri için **uyumlamadan sonra bir fiziksel ve duygusal arınma süreci geçirmek**

**mümkündür.** Bu süreç birkaç gün veya kişinin içinde bulunduğu fiziksel ya da duygusal ortamın zorluk derecesine göre biraz daha uzun sürebilecek baş ağrısı, ciltte döküntüler, eklem ağrıları, aşırı terleme, aşırı idrar, ishal, aşırı canlılık, uyku hali veya duygusal dalgalanmalar şeklinde ortaya çıkabilir. Bu durumlarda sabırlı olmalı, bol su ya da bitkisel çaylar içmeli, dengeli ve sağlıklı beslenmeye özen gösterilmelidir. Ortaya çıkan bu çeşit rahatsızlıkların toksinlerden arınma olduğunu bilmekte fayda vardır. Bu süreçte yapılan Reiki enerji çalışmalarına kesinlikle ara verilmemelidir.

## REİKİ AKTARIMI

Reiki uyumlaması yapıldıktan sonra kişi, taç çakrasıyla evrenden aldığı bu enerjiyi, kullanmak istediği zaman ellerini, kendisinin veya bir başkasının ya da enerji aktaracağı şeyin üzerine koyar. Enerji otomatik olarak ellerden akmaya başlar. Aktarılan enerjinin yoğunluğu alıcının ihtiyacı doğrultusundadır. Ve kişi pratik yaptıkça, ellerinden-avuç içi çakralarından Reiki enerjisine özgü ısı yayılımını hissetmeye başlar.

*Reiki enerjisini aktarma konusunda hiçbir zaman endişe duyulmamalıdır.* Reiki hem alıcı hem de uygulayıcı için son derece güvenlidir. Kullanılan enerji, uygulayıcının kendi enerjisi olmadığı için yorucu da değildir. Kendisinden herhangi bir enerji kaybı olmamaktadır. Aksine aynı zamanda o da güçlenmekte ve enerjiyle dolmaktadır. Ayrıca bazı enerjiyle terapi tekniklerinde olduğu gibi uygulayıcının, hastanın rahatsızlıklarını kendi üzerine alma riski yoktur. Uygulayıcı, Reiki enerjisine sadece aracı olmakta ve elleri enerjiyi aktarmak üzere bağlantı kablosu görevini görmektedir. Uygulamadan sonra hem alıcı, hem de uygulayıcı kendisini bu evrensel, sevgi dolu enerjiyle yıkanıp, arınmış hissederler.

Kişi ellerini gerekli yere koyarak Reiki enerjisini aktardığında mucizeler yaratmaz, sadece enerjiyle enerjiyi etkileştirmiş olur. Reiki enerjisi aktarımı ile kişinin “*kendi içsel iyileşme gücü*” harekete geçmektedir. Beden istiyorsa kendisinde şifayı oluşturur. Çünkü her insan sadece kendisini iyileştirebilme potansiyeline sahiptir. Bu nedenle, bir Reiki uygulaması sırasında, hem Reiki uygulayıcısı, hem de Reiki alıcısı içsel iyileşmeyi yaşamaktadırlar.

## REİKİ EĞİTİMİNİN AŞAMALARI

Genelde Reiki içerikli yayınlarda, Dr. Usui'nin ölümünden sonra Reiki'nin ikiye ayrıldığı, Japonya'da kalan sistemin Geleneksel Reiki, Bayan Takata ile bugün dünyaya yayılmış olan sistemin ise Batılı Reiki olarak sınıflandırıldığı belirtilmektedir. Gerek kendi eğitim sürecinde, gerekse eğitmen olduktan sonra değişik gruplarla yaptığım çalışmalar sırasında Batılı Reiki olarak adlandırılan tekniğin uygulanmasında da yöntem farklılıkları olduğunu gözlemledim. Sanki Batılı Reiki diye tanımlanan sistem de kendi içinde ciddi değişime uğramış. Bu sebeplerden dolayı,

hem Geleneksel Reiki'yi, hem de Batılı Reiki'yi kullananların uygulamalarında da farklılıkların olmasını doğal karşılamak gerekir.

Bu kitapta anlatılan yöntem ise; bana ulaştığı şekli ile eğitimlerimde katılımcıların bana geri dönüşleriyle verdiği bilgiler değerlendirilmiş ve diğer grupların çalışmalarından gözlemlediklerim bir araya getirilerek sentezlenmiştir.

## **BİRİNCİ AŞAMA REİKİ EĞİTİMİ**

Birinci aşama eğitiminde, öğrenciye birinci aşama uyumlaması verilerek kişinin aurası ve çakraları Reiki enerji frekansına ayarlanmış olur. Bu aşamada Reiki'nin tarihçesi ve prensipleri öğretilir. Kişinin kendisine ve bir başkasına Reiki uygulayabilmesi için gereken standart el pozisyonları gösterilir.

Bu aşama öncelikle fiziksel bedene ilişkin çalışmaları içerir. *Reiki 1'e uyumlandıktan sonra*, genellikle, uyumlamayı takip eden aylarda kişinin fiziksel sağlık durumu daha iyiye gider. Reiki 1 uyumlamasına alışmak üç veya dört hafta kadar zaman alabilir.

## **İKİNCİ AŞAMA REİKİ EĞİTİMİ**

İkinci aşama Reiki eğitimini almak, kişinin birinci aşamadaki çalışmalarına, sorumluluk alma bilincine ve niyetine göre, birinci aşama eğitiminden uygun bir süre sonra (genelde 2-3 ay) Reiki eğitmeninin değerlendirmesi ile mümkündür. Öğrencinin Reiki'yi özümseyebilmesi için gerekli olan bu süreyi geçirmesi gerekmektedir (günümüzde bu sürenin kıaldığını gözlemliyoruz).

Reiki 2'ye uyumlanma, kişinin aktardığı enerjiyi artırır. *Bu aşamadaki uyumlanma kişiyi duygusal ve zihinsel yönden iyileştirir.* Uyumlanmanın ardından ikinci aşama çalışmaları ile olumsuz zihinsel kalıplar ve duygular (kin, öfke, kıskançlık, endişe, korku gibi) üzerinde iyileştirici çalışmalar yapılır. Bu sürecin tamamlanması uzun süre alabilir.

Bu öğrenim aşamasında kişiye, enerjiyi çeşitli amaçlarla yönlendiren üç enerji sembolü, çizimleri ve kullanımları öğretilir. Kişi, ikinci derecenin uyumlaması ile hem bu sembollerin enerjisine, hem de daha yüksek frekanslı Reiki enerjisini almaya açılır. Bu semboller ile çalışmak kişinin enerji ile bağlantısını daha da güçlendirir. Bu aşamada kişi, uzağa enerji gönderme yöntemini öğrenir.

## **ÜÇÜNCÜ AŞAMA REİKİ EĞİTİMİ (Advanced Reiki Training)**

Bu aşamanın eğitimi kişisel gelişimin ileri seviyesi için olup, kişinin ruhsal yapısı ile ilgili çalışmaları kapsar. Profesyonel Reiki uygulayıcısı olma aşaması da diyebileceğimiz bu aşamaya uyumlanma, Reiki eğitmeninin değerlendirmesiyle mümkündür. Bu bölümde 1. ve 2. aşamadaki çalışmaları yapıp, yeterli deneyime sahip olanlar için, ileri bilinçlenme ve farkındalık geliştirici çalışmalar yapılır ve üçüncü aşamanın sembolleri ile sağlık uyumlaması öğretilir.



## REİKİ ÖĞRETMENLİĞİ AŞAMASI (Reiki Master & Teacher)

Bu bölümde, Reiki uygulayıcılarından farkındalığı yüksek olanlar ile Reiki'yi kendilerine yaşam yolu yapmak isteyenler niyeti, içtenliği ve arzusu dikkate alınarak uygun görüldüğü takdirde eğitmen olmak üzere yetiştirilir. Bu bölümde, Reiki'nin uyumlama ve başkalarına aktarma - öğretme teknikleri gösterilir.

**Bütün bu aşamalar birbirini tamamlamalarına rağmen, herkes istediği bir aşamada öğrenimine son verebilir.**

## REİKİ'nin KULLANIM ALANLARI

Reiki 1'e uyumlandıktan ve eğitimini aldıktan sonra, başta kendinize olmak üzere, herkese ve her şeye rahatlıkla Reiki enerjisi akıtabilirsiniz. Yaşlılara, bebeklere ve çocuklara olduğu kadar hayvanlara ve bitkilere de Reiki uygulayabilirsiniz. Reiki, hasta olan ve duygusal sıkıntıda olan herkese faydalı olur. Sağlık problemi olmayanları da rahatlatır ve canlandırır. Reiki enerjisi ile çalışmak, beynin sağ ve sol yarıları ile kişinin enerji alanını ve tüm çakralardaki enerjiyi dengeler. Bedenin yaşam gücü olan "Ki"nin akışını düzene sokar, arttırır.



Reiki, doğuştan gelen hastalık ve sakatlıkları tedavi edemez. Ancak, bu durumlarda bile olumlu gelişmeler sağlayabilir; acıyı dindirir, gergin kasları gevşetir, olumsuz duyguları yatıştırır.

Reiki'nin daha pek çok kullanım alanı vardır. Bu enerjinin özelliği, sadece şifa vermek değildir. Günlük yaşamın hemen hemen her yönüne uygulanabilir. Avuçlarınızı yiyeceklerin üzerine tutarak onları Reiki enerjisi ile yükleyip, olumsuz tesirlerden arındırır ve besin değerlerini arttırabilirsiniz. Bir bardak suyu aynı şekilde ellerinizin arasında tutarak bir enerji içeceğine dönüştürebilirsiniz. Değerli ve yarı değerli taşları ve kristalleri mevcut enerjilerinden Reiki enerjisi ile arındırarak, pozitif, temiz enerjiyi yükleyebilirsiniz. İlaçları enerji ile şarj edip etkilerini arttırır ve yan tesirlerini yok edebilirsiniz.

Hamileliğin ilk aylarından başlayarak düzenli yapılan Reiki uygulamalarının, hem anne hem de bebek üzerinde oldukça olumlu bir etkisi olmaktadır. Yaşanılan birçok olay göstermiştir ki, hamileliğin ilk aylarındaki, sabah bulantıları, depresyon, ağrıyan kaslar, eklemler, omurga rahatsızlıkları vb. hafifletmekte ve doğum çok daha kolay gerçekleşmektedir. Tabii ki sorunlu ya da kanamalı bir hamilelikte, öncelikle doktor kontrolünde olunması gerektiği göz önünde bulundurulmalıdır.

Reiki'nin kullanım alanı olarak, hem diğer Reiki kitaplarından bildiklerinizden, hem de çalışma gruplarımdan bana geri dönen birkaç bilgiden daha bahsetmek istiyorum. Reiki enerjisini, yaşanan mekânların enerjilerinin temizlenmesinde, sıkışmış kilitlerin ve kavanoz kapaklarının açılmasında, cep telefonunun kısa süreli şarjında ve arızalı

cihazların (bilgisayar, buzdolabı gibi) geçici bir süre çalışmasının sağlanmasında da kullanabilirsiniz.

### **Reiki'nin hemen kullanılmaması gereken bazı durumlar:**

Kaza sonrası herhangi bir organın kopup ameliyatla eklenmesi durumunda, dokularda çok süratli iyileşme sağlayacağından Reiki enerjisi vermek için tıbbi müdahale-ameliyat sonrasına kadar beklemek gerekir.

Kemik kırılmalarında veya bedene yabancı bir cisim girmişse, ancak doktor tarafından gerekli operasyon yapıldıktan sonra iyileşmeyi hızlandırmak için Reiki enerjisi verilmelidir.

Anestezi altında yapılacak müdahalelerde; anestezi aldıktan sonra yani, ameliyat sırasında Reiki enerjisi verilmemelidir. Edinilen tecrübelerle göre böyle bir durumda anestezi ortadan kalkabilmekte, etkisi gecikebilmekte veya zamanından önce etkisini yitirebilmektedir.

Diş tedavileri de dahil olmak üzere, bu gibi durumlarda sakinleşmek için müdahalenin öncesinde ve iyileşmeyi hızlandırmak için de sonrasında düzenli Reiki enerji çalışmaları yapılabilir.

## **REİKİ'nin ÖYKÜSÜ**

Bugüne kadar Reiki'nin tarihi ile ilgili olarak birçok kaynaktan farklı öyküler okudum. Tüm öykülerde bileşilen nokta ise; Reiki'nin, 19. yüzyılın sonlarında Japon Dr. Mikao Usui tarafından yeniden sistemleştirildiği, daha sonra Hawayo Takata tarafından Japonya'dan Hawaii'ye getirildiği ve oradan da Amerika Birleşik Devletleri ve bütün dünyaya yayıldığıdır.

Bu öyküler arasında en çarpıcı olanı da, Reiki öğretmeni ve yazar Frank Arjava Petter'in Reiki'nin tarihi ile ilgili yaptığı araştırmalar sonucunda ortaya çıkardığı öyküdür (Tüm Yönleriyle Reiki – W.Lübeck, F.A.Petter, W.Rand / Ege Meta Yayınları). Bence Reiki eğitimcilerinin ve uygulamacılarının bu öyküye bir göz atmasında fayda var.

Dr. Usui 1865 yılında Japonya'da doğmuş. Çeşitli dinleri incelediği, özellikle Buda, İsa ve diğer büyük öğretmenler tarafından gerçekleştirilen şifa olayları üzerinde çalışmalar yaptığı ve hem doğu, hem de batı dünyasında yıllarca seyahat edip fiziksel şifa metotlarını araştırdığı söylenmektedir. Sanskritçe ve Çince öğrenerek Budist ve Hindu yazıtlarını incelemiştir. Ve yaptığı uzun araştırmalarının sonucunda Hint yazıtlarında aradığı şifa tekniğini bulmuş.

Dr. Usui şifa tekniğini bulmakla birlikte bunu nasıl kullanacağını bilmiyormuş. Yazıtlarda bu tekniğin enerji transferiyle ilgili olduğu ve ancak bu transfer ile kişinin



güçlenip bunu başkalarına da transfer edebileceği yazılıymış. Bunun nasıl olduğuna cevap bulabilmek için Dr. Usui Japonya'da, Kyoto yakınlarında kutsal dağ olarak kabul edilen Kurama dağına çıkarak, orada 21 gün süre ile dua edip, oruç tutup, meditasyon yapmış.

Şartlar çok zor olmasına rağmen cevabı bulmakta kararlıymış. 21. gün ufuktan bir ışık-enerji küresinin belirdiğini görmüş. Bu ışık büyüyerek yaklaşmış ve alın çakrası -üçüncü gözle- birleşerek onun tüm benliğini kaplamış ve kendini kaybetmiş. Dr. Usui, bedenindeki bütün hücrelerin bu güçlü enerjiyle dolduğunu hissetmiş. Bu enerjiyle birleştiğinde daha önce Sanskrit metinlerde gördüğü birçok sembol gözünün önünde canlanmış ve bunu şifa amacıyla nasıl kullanabileceğini ve başkalarına nasıl transfer edebileceğini anlamış.



Yaşadığı bu mistik deneyim sonucunda da bu tekniği "Usui Reiki Ryoho" olarak isimlendirmiş.

Dr. Usui, Kurama dağından dönerken, aceleyle ayağını taşa çarpmış ve başparmağını yaralamış. Kanayan parmağını içgüdüsel olarak eliyle tuttuğunda kanama durmuş ve parmağı hızla iyileşmeye başlamış. Diş ağrısı çeken bir kadının şiş yanağına, izin isteyerek dokunmuş, ağrı geçmiş ve şiş inmiş. Bu şekilde peş peşe yaşadığı olaylarla enerjinin gücünün iyice farkına varmış.

Kurama dağındaki tecrübeden sonra Dr. Usui'nin Reiki'yi öğretmek amacıyla Japonya'da seyahat ettiği söylenmektedir. Daha sonra Kyoto'da yoksul kişilerin yaşadığı bir semtte kalmış ve yedi sene boyunca Reiki uygulamalarıyla onlara yardımcı olmaya çalışmış.

Fakat Reiki sayesinde şifa bulup her yönden yaşamlarını değiştirdiğini zannettiği kişilerin tekrar tekrar eski durumlarına geldiklerini ve onlara yeni bir yaşam tarzı aktaramadığını fark etmiş. Bunun üzerine *gerçek şifanın ancak kişinin kendi isteğiyle etkili olabileceğini anlamış ve Usui Reiki Prensipleri* olarak bilinen prensiplerini oluşturmuş;

Bugün, özellikle bugün öfkelenme!  
Bugün, özellikle bugün endişelenme!  
Varolan bütün canlılara iyi davran!  
Ekmeğini helal yollardan kazan!  
Tanrı'nın zengin hediyeleri için müteşekkir ol!

Dr. Usui 1926 yılında vefat edene kadar Japonya'nın her yerinde Reiki'yi tanıtmış, kullanımını öğretmiş ve "Reiki Ryoho Hikkei" el kitabını yazmış. Tokyo'da "Usui Reiki Ryoho Gakkai"i kurmuş. On altı kadar öğretmen yetiştirdiği kabul edilmektedir. Bunlardan birisi ve Dr. Usui'den sonra Reiki'nin öğrenimini ve yayılmasını sağlayan Dr. Hayashi'dir.



**Dr. Chujiro Hayashi**, 1879-1941 yılları arasında yaşamıştır. Dr. Usui'nin kurduğu "Reiki Ryoho Gakkai" de birlikte çalışmışlar. Usui'nin ölümünden sonra buradan ayrılmış ve Tokyo'da kendi Reiki kliniğini kurmuş. Ayrıca Reiki uyumlamasını ve Reiki uygulamasında kullanılan el tekniklerini geliştirmiş. "Hayashi Shiki Reiki" kitabını yazmış ve kurduğu sisteme de "Hayashi Shiki Reiki Ryoho" adını vermiş. On üç Reiki ustası yetiştirmiş. Yetiştirdiği öğrenciler arasında bulunan Hawayo Takata, bu öğretiyi Batı dünyasına taşımıştır.

1900 yılında Hawaii'de doğan **Hawayo Takata**, eşinin genç yaşta ölmesiyle iki çocuğunu yetiştirmek ve ailesinin geçimini yüklenmek zorunda kalmış. Ağır şartlar altında geçirdiği seneler sonucunda stres ve baskı nedeniyle hastalanmış. Tedavi olmak üzere Japonya'ya gitmesi gerekmiş. Doktorlar Bayan Takata'nın ameliyat olmasına karar vermişler, ancak ameliyata dayanacak kadar güçlü olmadığından birkaç hafta süreyle dinlenmesi gerekli görülmüş. Bunun üzerine doktorlara ameliyat haricinde başka bir "doğal tedavi" yolu olup olmadığını sormuş ve Dr. Hayashi'nin Reiki kliniğini öğrenmiş.

Hawayo Takata bu klinikte dört ay kadar tedavi olmuş. Sağlığı süratle düzelmiş, Reiki'den çok etkilenecek orada kalıp bu tekniği öğrenmeye karar vermiş. Dr. Hayashi ile iki yıl kadar çalıştıktan sonra Reiki'yi uygulamak üzere Hawai'ye dönmüş ve Hayashi'nin yardımıyla burada bir Reiki merkezi açmış.



Bir çok kaynakta Dr. Usui'nin ve Dr. Hayashi'nin, Reiki eğitimlerinde öğrencilerine yazılı dokümanlar dağıttığı ve onların not tutmalarına izin verildiği, Takata'nın döneminde ise bu yöntemin değiştiği; kendi eğitimlerinde not tutulmasına izin vermediği ve herhangi bir doküman dağıtmadığı belirtilmektedir. Bu da, Reiki eğitmenleri arasında gerek uyumlamalarda ve uygulamalarda olsun, gerekse el pozisyonlarında olsun farklı yöntemlerin neden oluştuğunu göstermektedir.

Bn. Takata, Reiki tekniğinin öğrenilmesi ve öğretmesi oldukça kolay olmasından dolayı eğer ucuza ve kolaylıkla verilirse, Batı dünyasında insanların bu tekniğe değer vermeyeceğini düşünmüş. Bu nedenle de Reiki'nin her bir aşaması için farklı ve yüksek ücretler belirlemiştir. 1. aşama Reiki eğitimi için 175 \$, 2. aşama Reiki eğitimi için 500 \$, 3. aşama Reiki eğitimi için 10.000 \$. Edinilen bilgilere göre bu ücretler birçok Reiki eğitmeni tarafından halen uygulanmaktadır.

Dolayısıyla Reiki, Batı ülkelerinde yakın senelere kadar öğrenilmesi çok pahalı ve bilgileri de sır olarak tutulan bir yöntem olarak kalmıştır. Ancak günümüzde insanlığın hızlı gelişimi ile spiritüelliğe ve doğal metotlara karşı olan açık fikirliliği, Reiki çevrelerini de etkilemiştir. Birçok Reiki eğitmeni geleneksel yoldan ayrılmış, her türlü kısıtlamaları değiştirmiş ve bu bilgiyi her arzu edene notlar halinde dağıtarak, uygun ücret karşılığında ya da ücretsiz olarak Reiki eğitimini vermeye başlamışlardır.

Hawayo Takata, 1980 yılında ölümüne kadar torunu Phyllis Lei Furumoto dahil Amerika'da ve Kanada'da yirmi iki Reiki ustasını yetiştirmiş. Furumoto'ya Reiki'yi geleneksel bir şekilde sürdürmesini vasiyet etmiş. Takata'nın vefatından sonra Furumoto, 1983'de Reiki Alliance-Reiki Birliğini kurmuş.

Ve bu şekilde Batı'ya ulaşan Reiki, çok basit olan öğrenimi ile hızla yayılımını sürdürmüştü ve zamanla gelişim göstermeye başlamıştır. Böylece son zamanlarda, Usui Reiki'yi temel alan bazı yeni enerji sistemleri de ortaya çıkmaya başlamıştır.

## REİKİ'nin ALTIN PRENSİPLERİ

Son derece basit, bununla birlikte derin anlamlar taşıyan Dr. Usui'nin prensiplerindeki bilgellik ve sevgi, kişiyi gündelik yaşantısının her alanında istediği her an destekler ve kişinin kendisini anlamasına rehberlik eder.

- **Bugün, özellikle bugün sakin ol!**

*(dilimizi olumluya programlayalım diyoruz ya, ben de öfkelenme yerine, bu kelimeyi uygun buldum)*

Öfkelenmek, sinirlilik hali ya da kızgınlık duygusal bir süreçtir. Sadece siz izin verirsiniz bu süreç size hükmedebilir. Asla bu sürecin sizi kontrol etmesine izin vermeyin. Daha dengeli ve barışçı bir yaklaşımla olaylar değerlendirilmeli ve sizi kızdıran, inciten kişilere ve olaylara karşı biraz daha sabır ve anlayış gösterilmelidir. Böylece, düşünceler ve eylemler üzerindeki kontrol kaybedilmemiş, pişman olunacak bir ortam yaratılmamış olur.

Aksine davranmak; sizi kızdıran, inciten kişilere karşı aynı şekilde yaklaşmak, sizi rahatlatmayacağı gibi için için kızgınlığınızın devam etmesine, acı çekmenize ve hastalıkların oluşmasına da ortam hazırlamasına neden olacaktır.

- **Bugün, özellikle bugün anda kal, anı yaşa !**

*(aynı şekilde endişelenme yerine, bu kelimeyi kullanıyorum)*

Günlük yaşantımızın büyük çoğunluğu endişeyle doludur. Sağlık, ilişkiler, para, kariyer... gibi. Yoğun yaşanan bu duygusal süreç, bedendeki yaşam enerjisinin sağlıklı ve rahat akmasını önler ve oluşabilecek sorunlara da ortam hazırlar.

Genellikle de enerjimizi, geçmişte yaşanan acı verici, rahatsız edici olayların etkisinde kalarak ve gelecekteki belirsizlikler için endişelenerek harcar ve yaşadığımız anı-şimdiyi kaçıırız. Eğer geçmişte yaşanan bu acı verici, rahatsız edici olayları olduğu gibi kabullenebilirsek, bu olayların sonuçlarının üzerimizde yarattığı enerjisel baskısından ve gereksiz yükünden de kurtulmuş oluruz.

Yaşantımızın her anından keyif almasını bilmek, endişe duygularını oluşturacak bir zihin yerine, daha pozitif ve barışçıl bir zihnin oluşmasını ve bizim gevşeyip rahatlamamızı sağlar.

- ***Varolan bütün canlılara iyi davran !***

Etrafınıza yaydığınız pozitif ve sevgi dolu enerjiler, size aynen geri dönerek hayatınıza barış, huzur ve denge getirir. Olumsuz düşünceler ve eylemler ise istenmeyen sonuçları da beraberinde getirerek hayatınızın dengesini bozar.

Sadece başkalarına karşı iyi ve nazik değil, kendimize de bu şekilde davranmamız gerekir. Kendi değerini bilmemek, kendine acımak gibi düşünce ve eylemler, başka insanlara yöneltilen bu tip davranışlar kadar kişinin kendisine de zararlıdır.

- ***Ekmeğini helal yollardan kazan !***

Çoğu insan yaşamını, dürüstçe kazanarak devam ettirir. Bununla birlikte çoğu da kendilerine ve başkalarına karşı dürüst değildir. İşin özü ve gücü; zayıflıklarımız ve hatalarımız konusunda içten olmak, kendimize ya da başkalarına yalan söylememek ve bu farkındalığın bilincine varmaktır.

Dr. Usui, kendi Reiki çalışmalarının başında karşılaştığı olayların nedenlerinin bu tarz bir yaklaşım olduğunu anlamış. Ve şifa bulanların bir süre sonra tekrar eski durumlarına dönmelerinin, kendi kendilerine yardım etmek konusunda açık ve dürüst olmamalarından kaynaklandığını keşfetmiş.

Dürüst olmamak da, değişimin ve şifanın önünde büyük bir engeldir. İşte bu prensip, yaşamın değerini önümüze sererek, kendimizle yüzleşmemizi sağlar. Böylece kendimizle ilgili önceliklerimizi de belirlememize ışık tutar.

- ***Tanrı'nın zengin hediyeleri için müteşekkir ol !***

Genelde çoğu insan, yaşantıları boyunca başlarına gelen aksiliklerden ve karşılaştıkları sorunlardan yakınıp dururlar. Bu sorunlar üzerinde düşünerek zaman yitireceğinize, bir an durup, bakın bakalım hayatınızda hiç mi güzel bir şey olmamış? İşte bunları teker teker keşfettikçe yaşadığınız ana, bulunduğunuz ortama, sahip

olduklarınıza kısacası içinde yaşadığınız dünyaya ve başkalarına şükretmek için ne kadar çok şeye sahip olduğunuzu göreceksiniz.

Kendinizi ve yaşantınızı olduğu gibi kabul etmek, şükretmek ve değer vermekle, başkalarına da aynı davranışı sergilersiniz. Bunun ne kadar çok farkında olursanız, çevrenizdeki şartlar değiştiğinde bile kendinize karşı dürüst ve kendinizle barış içinde olursunuz.

### ÖNERİ

Yukarıda belirtilen prensiplerden; ihtiyaç duyduğunuz herhangi bir prensip üzerinde çalışmak isterseniz;

- bir elinizi alın çakrasına, diğer elinizi ense kökünün 5.cm yukarısına koyun ve içinizden "o prensip cümlesini" tekrarlayın.
- ihtiyaç duyduğunuz süre kadar bu pozisyonda kalın.

Başkalarına da uygulayabilirsiniz.

### **KAYNAKÇA**

Reiki eğitmenlerimin manüelleri ve pratik çalışmalarda algılananlar.