

REİKİ

2.AŞAMA



3.BÖLÜM

Reiki'nin 2. aşaması; olumsuz zihinsel kalıpların ve duygusal süreçlerin şifa bulması için gereken bilgiyi ve çalışmaları, ayrıca amaca göre Reiki enerjisini yönlendirmeye yarayan üç adet sembolü ve bunların kullanımlarını içerir.

Reiki'nin 1. aşamasında kontrol Reiki'nin kendisindedir, sizi yönlendirir. Bu aşamada yapılan enerji çalışmaları sadece fiziksel ve eterik beden üzerinde etkilidir. 2. aşamada ise sembollerin yardımı ile Reiki enerjisinin akışını daha bireysel alanlara çekerek, zorlanılan blokajları çözmek ve ruhsal gelişimimizi hızlandırmak mümkündür. Bu aşamada yapılan Reiki enerji uygulama çalışmaları, duygusal ve zihinsel düzeylerde etkilidir.

Reiki sembollerini gizli tutmanın, Reiki geleneğinin bir parçası olduğu söylenmektedir. Ancak, sembollere kutsal bir emanetmiş gibi bir yaklaşımda da bulunmamak gerekir. Semboller niyetinize ve Reiki enerjisine odaklanabilmeniz için sadece birer araçtır. Artık günümüzde birçok Reiki kitabında ve internette bu sembollerin çizimlerini ve mantralarını görmekteyiz. Yine de sembollerin bir hatıra eşyasında ya da şans objelerinde yani Reiki uygulamaları dışında kullanılmamasına özen gösterilmelidir.

Sembollerin gücü, görünüşünden değil, uyumlama esnasında onlara bağlanan enerjiden gelir. Gizli bir gücü yoktur. Uyumlama esnasında sembolün temsil ettiği enerji kendini sembole bağladığından, Reiki 2'ye uyumlanan kişi sembolü düşündüğü an sembolün temsil ettiği enerji de otomatik olarak akmaya başlar.

Bu nedenle semboller, sadece 2. aşama ya da ileri Reiki uyumlaması alanlar tarafından aktif hale getirilip, kullanılabilirler.

Dr. Usui'nin de, yazıtlarda bulmuş olduğu sembol ve mantralarının etkisini göremeyince, Kurama dağına çıkarak 21 günlük meditasyon ve oruç sürecinin sonunda sembollerle bağlantıya geçtiği ve kullanma yetkisini elde ettiği öykülerinden anlaşılmaktadır. Bu e-kitapta ise Dr. Usui'nin geleneğine sadık kalınarak, sembollerin çizimlerine ve mantralarına (mantra; sembole birlikte söylenen, sembole atanmış sözcük, sembolün ismi) yer verilmemiştir.

SEMBOLLER

Semboller, Reiki uygulamasının başında ve / veya uygulama anında kullanıldığı gibi, günlük yaşamın hemen her alanına değişik kullanım şekilleriyle de uygulanabilirler.

Genellikle yukarıdan aşağıya ve soldan sağa çizilirler. **Reiki geleneğine göre, her sembol bir kere çizilir ve kişi içinden üç kere sembolün ismini (mantrasını) tekrarlar.**

Sembollerle çalışmak dikkat ve ciddiyet ister. Sembollerin çizim, isim ve kullanımlarının iyi öğrenilmesinde fayda vardır ve her çalışmada kullanmak, Reiki uygulamasını çok güçlendirir.

Sembolleri, eksik ya da yanlış çizdiğinizi düşündüğünüz zaman olursa endişelenmeyin. Reiki bilinci ile yanlış yapmanız mümkün değildir. Burada sizin niyetiniz önem taşır. Sembollerin çizimindeki minik bir eksiklik bile niyetiniz ve Reiki'nin bilinciyle birleşerek olması gerektiği gibi algılanır (tabi ki bu ifadeye sığınarak sembolleri gelişigüzel çizmek de olmaz).

Sembollerin çiziminde öğretmenler arasında da farklılıklar vardır. Dolayısıyla uygulayıcıların sembolleri arasında da farklılıklar görülmesi olasıdır. *Uygulayıcı için sembolleri çizmenin doğru yolu, öğretmenleri tarafından uyumlandıkları ve uygulama bilgilerini aldıkları sırada, onlara gösterilen çizim şeklidir.*

Sembolleri; kişinin yanına ya da üstüne olabildiği gibi, kendi önünüze, havaya da çizebilirsiniz. Semboller; parmağınızla çizilebildiği gibi, avuç içi çakranızdan dışarı çıkan bir ışın huzmesini hayal edip, elinizin hareketiyle de çizilebilmektedir. Sembolleri, onların isimlerini düşünerek, gözünüzün önünde canlandırarak ya da kendinizi onu çizerken hayal ederek de aktif hale getirebilirsiniz. Bu yöntemlerden herhangi biri sembolleri etkinleştirecektir.

Reiki çalışmalarındaki sembollerin çizimleri, kullanım şekilleri ve kullanım sıraları bana aktarıldığı şekliyle sunulmuş olup, diğer kaynaklara göre siz Reiki dostlarına farklı gelebilir. Daha öncede belirttiğim gibi, Reiki'nin değişik uygulama yöntemleri vardır. Bu yöntemlerin hepsinin de dünyamızın ve insanlığın şifası için gerekli olduğunu hep hatırlayalım.

ÖNERİ

Sembolleri öğrendikten sonra ayda bir orijinal çizimlerine bakmakta fayda vardır. Bazen öyle bir çizim yapıyor ki çok farklı bir şekil ortaya çıkabiliyor.

BİRİNCİ SEMBOL (güç sembolü)

Bize hayatı kolay kılacak olan bir semboldür. Fiziksel beden ve eterik beden (enerji bedenleri ile ilgili ayrıntılı bilgi çakra-aura bölümünde sayfa 5'de) üzerinde çalışmaya yarar. Bu sembol güç sembolüdür. Reiki enerjisinin gücünü ve etkisini artırmak için kullanılır.

Reiki'nin 1. aşamasında eller bedende ilgili yere konulduğunda, bedenin enerji ihtiyacı başka bir bölgede ise enerji o bölgeye akar. Örneğin eller midede ama ihtiyaç duyulan yer boğaz bölgesi ise Reiki enerjisi o bölgeye yönelir. Yani kontrol Reiki'dedir. Bununla birlikte Reiki'nin 2. aşamasında 1. sembolü uygulayacağınız bölgeye çizip (örneğin mide), sembolün ismini içinizden söyleyerek kullandığınızda, enerjiye "tam buraya ve güçlü gel" mesajını vermiş olursunuz. Dolayısıyla kontrol sizde olur.

1. sembolün içerdiği özelliklere göre kullanım şekli

➤ Kuvvetlendirici Özelliği

Güç sembolü, Reiki enerjisinin gücünü arttırmak ya da Reiki enerjisini özel bir bölgeye odaklamak için kullanılır. Bunun için, sembolü çizmeniz ya da gözünüzde canlandırmanız ve sembolün ismini düşünmeniz yeterlidir. Güç sembolü, Reiki uygulaması sırasında herhangi bir zamanda kullanılmakla birlikte, uygulamanın başında etkiyi artırmak ve uygulama bittiğinde de iyileştirici enerjileri sabitlemek için kullanıldığında özellikle etkilidir.

➤ Koruyucu Özelliği

Genel olarak tüm negatif enerjilere karşı koruma sağlar. Evinizde; pencere, kapı, duvarlara, arabanızda; direksiyona, tavanına, tekerleklerle ya da arabayı kapsayacak şekilde çizerek, kendinize veya yakınlarınıza aurdan çizmek suretiyle, değer verdiğiniz her şeyi korumak için kullanılır. Reiki her seviyede çalıştığı için, onun sağladığı koruma da tüm seviyelerde olacaktır. Sadece fiziksel zararlara karşı değil, aynı zamanda sözel, duygusal ya da psişik saldırılara karşı da koruma sağlayacaktır.

- Sadece kendi auranıza çizerken; el kendinize dönük olacak şekilde ve sağınızdan solunuza doğru sembol kocaman çizilir.
- İstenirse evden çıkan tüm aile bireylerinin üzerine aurasını kapsayacak şekilde sembol çizilir ve ismi içinizden söylenir.
- Kalabalık ortamlarda, önce kendinize çizip, ardından ortaya veya kişilere tek tek çizerek ortamın sakin ve huzurlu olması sağlanır. Bunun için sembolü gözünüzün önünde canlandırarak, ismini içinizden söylemeniz yeterlidir.

➤ Arındırıcı Özelliği

Arındırılması istenen herhangi bir eşya veya mekan temizliği için çizilir. Özellikle Reiki çalışmalarından sonra odayı birikmiş olumsuz enerjiden temizlemek için kullanılır. Ev ya da işyeri gibi yaşanan ortamları 1. sembol ile arındırmak, buraların daha fazla pozitif enerji ile dolu olmasını sağlar.

- Reiki çalışmalarından sonra mekân temizliği için kullanılır.
- Dışarıda yenen yemeklerin üzerine çizerek, yiyeceğin olumsuz etkilerini giderebilirsiniz.
- Aynı şekilde ilaçlara da çizerek yan tesirini azaltıp, iyileştirici etkisini artırabilirsiniz.
- Fiziksel uygulama çalışmalarında blokaj temizliğinde kullanılır. Sembolün içerdiği özellikle Reiki enerjisinin gücü ve etkisi artacağı için bloke olmuş enerjiler gevşeyerek açılır ve yaşam enerjisi rahat akmaya başlar.

➤ Yardımcı Özelliği

Reiki bilinç düzeyini yükselttiği için, yapmakta zorlandığınız konularda size yardımcı olur. Örneğin açılmayan kapılar, kavanoz kapakları, çalışmayan elektronik aletler, akü vb. şeylerde, şayet ciddi bir arıza yoksa 1. sembol size kolaylık sağlar.

- Ayrıca meditasyon çalışmalarında, enerji ve konsantrasyon gücünü artırıcı olarak kullanılır. Bunun için çalışmaya başlamadan önce sembolün ismini içinizden üç defa tekrarlamanız yeterlidir.

Kısacası, 1. sembolü; elle, gözle veya zihinde imgeleyerek bir kez çizip, üç kere ismini söyleyerek her an, her yerde, her şeye çizerek kullanabilirsiniz.

İKİNCİ SEMBOL (mental sembol)

Bu sembol duygusal ve zihinsel değişim ve dönüşüm için kullanılır. Bilinen odur ki; fiziksel düzeydeki rahatsızlıkların hemen hepsinin duygusal / zihinsel bir karşılığı vardır. Ve pek çoğu düşünce sistemimizdeki olumsuz telkin ve inançlardan oluşur. Bu anlamda fiziksel rahatsızlığın oluşumuna neden olan duygu ve düşüncelerin şifa bulması rahatsızlığın da iyileşmesi anlamına gelir.

İnsan yaşamı boyunca çeşitli olumsuz düşünce, inanç kalıpları ve duygusal acılarla iç içedir. Genelde sorunlarımızı paylaşmak yerine içe atmaya tercih ettiğimizden bu hissedilen acı, içerde kaldığı ve başka çıkış yolu bulamadığı durumlarda da kendini fiziksel hastalık olarak gösterebilmektedir.

2. sembolün kullanımı, Reiki enerjisini duygusal / zihinsel bedenlere odaklar. Ve ifade edilmemiş/bastırılmış bilinçaltındaki blokajları, olumsuz bir düşüncenin veya duygunun ya da travmanın kapladığı enerji alanını çözüp şifalanmak üzere yüzeye çıkarır. *2. sembol duygusal / zihinsel alanda çok güçlü bir arınma aracı olduğundan, kişi, ağlayarak ya da gülerek oluşturduğu duygusal boşalımla rahatlamaya başlar.*

Örneğin, bilinçaltımızda saklı kalan; korku, öfke, endişe, çok şanssızım, tüm aksilikler beni bulur gibi tüm olumsuz duygu ve inanç kalıplarını temizleyeceği için kendimizle barışık ve huzurlu olmamızı sağlar.

Mental Reiki uygulamaları ile bilinç, bilinçaltı ve üst bilinç katmanlarında bir dönüşüm oluşacağından, kişi bilincini eski davranış ve düşünce kalıplarından arındırmayı yeniden ve olumlu olarak programlamayı öğrenir. Böylece Reiki, çözümlerin önünü tıkayan dirençlerin/engellerin/sınırlamaların neler olduğunu anlamamıza yardım eder.

Bilincimizde meydana gelen her türlü değişiklik yaşantımıza da yansıtacağı için, bu sembolün burada anlatıldığı şekilde kullanılmasına özen gösterilmesinde fayda vardır.

2. sembolün kullanıldığı alanlar;

- Fiziksel hastalıkların altında yatan duygusal / zihinsel kalıplara şifa gönderirken kullanılır. Bütün hastalıklarda, özellikle kanser gibi kronikleşmiş olanlarda; hastalığın ana nedenini sorgulayarak mental bir çalışmaya girmiş olursunuz. Bu uygulama, fiziksel hastalıkların zihinsel ya da duygusal olabilecek sebeplerin çözülmesi için, saklandıkları yerden (bilinçaltından) oluşturduğu enerjiyi açığa çıkararak dönüşüme hazırlar.
- 2. sembol yüksek frekanslı ile düşük frekanslı olumsuz enerjileri temizlediğinden enerji farklılığı olan her yerde arındırma ve dengeleme özelliğine de sahiptir (ister bedendeki herhangi bir bölgenin fazla enerji ile yüklü olması ya da o bölgedeki enerji blokajının / tıkanıklığının hissedilmesi gibi durumlarda olsun isterse mekan, yiyecek ve içeceklerde olsun).
- Olumsuz, rahatsız edici duygusal, zihinsel ve inanç kalıplarının yerine, yeni düşünce formları yerleştirirken yani onaylama (afirmasyon) yapılırken kullanılır.
- Bunun yanı sıra; bağılardan ve bağımlılıklardan kurtulmak için,
- Gündelik hayatı etkileyen korku, endişe, üzüntü, sıkıntı, hayal kırıklığı, öfke ve benzeri tüm olumsuz duygusal süreçlerin iyileşmesi için,
- Dalgınlık, uyku bozuklukları, unutkanlık, saldırganlık, sabırsızlık, kendini ifadede zorlanma, öğrenim güçlüğü gibi sorunlarda,
- Kötü anıların etkilerini temizlemek, bağışlayıcılık, farkındalık ve iletişim yeteneklerini geliştirmek, sezgilerin gelişmesi, sevme ve sevilmeyle ilgili sorunların çözümlenmesinde ve
- Çakralardaki enerjinin dengelenmesinde kullanılır.

2. sembolün kullanım şekli;

- 2. sembol ile çalışırken çok yorgun ve uykulu olunmamalıdır. Ciddi bir çalışma olduğundan TV seyrederken ya da sohbet ederken çalışma yapılmamasına özen gösterilmelidir.
- Asla ama asla bu sembol, mental bir uygulama çalışması (sayfa 12) yaparken, uygulama yapılan kişinin bilincinden, üst bilincinden ve bilinçaltından **İZİN ALINMADAN KULLANILMAZ**.
Eğer, fiziksel bir uygulama çalışmasında (sayfa 10) 2. sembol kullanılacaksa, izin alınmasına gerek yoktur. Burada yapılan uygulama, daha yüksek frekanslı enerji çalışmasıdır.
- Arabaya çizilmemesine özen gösterilmelidir.
- 2. sembol her zaman 1.sembol ile sabitlenir.
- Fiziksel uygulama çalışmalarında özellikle kronik bir hastalık için çalışılması gerektiğinde, hasta bölgeye çizilerek uygulama yapılır (2+1).
Şöyle ki; normal olarak tam bir Reiki uygulaması sırasında ya da uygulama bitimini takiben, hasta olan bölgeye "2. sembol (3 defa ismi) + 1. sembol (3 defa ismi)" çizip eller ilgili bölgeye konularak çalışmaya devam edilir. Burada izin alınmasına gerek yoktur. Çünkü burada yapılan uygulama, daha yüksek frekanslı enerji çalışmasıdır. Yani bilinç katmanlarındaki olumsuz bir kodlamanın değişim-dönüşüm çalışması (mental uygulama çalışması) değildir.
- Fiziksel uygulama çalışmalarında, enerjinin bloke olduğu bölgelerde temizleme yapılırken kullanılır (2+1).
Şöyle ki; çalışılan bölgeye; 2. sembol (3 defa ismi) + 1. sembol (3 defa ismi) çizilir ve o bölgenin enerjisi hissedilir. Sonra bir eli spiral şeklinde (2.bölüm sa:20) döndürerek blokajlı bölge yavaş yavaş çekilerek alınır, diğer elle kesme işlemi yapılarak temizleyici ve dönüştürücü bir özelliğe sahip olan mor enerjiye atıldığı imgelenir ya da niyet edilir. Ve eller ilgili bölgeye konularak bir süre daha Reiki verilmeye devam edilir.
- Ayrıca, ilaçların yan etkilerinden, bulunduğunuz ortamların, kullandığınız eşyaların veya yiyeceklerinizin olumsuz enerjiden temizlenmesi için de kullanılabilir (1.sembolü de tek başına çizerek bu amaçla kullanabiliyoruz, seçim sizin).

ÜÇÜNCÜ SEMBOL (uzaklık sembolü)

3. sembol, uzaklık sembolüdür. Daha önce anlatılan tüm Reiki enerji çalışmalarının zaman ve mekân kurallarına bağlı kalınmadan yapılmasını sağlar. Her türlü uzaklıktaki kişiye, canlıya, mekâna, olaya, bilinçaltına; korkulara, endişeye vb. Reiki enerjisi göndermek için kullanılır.

Kısacası 3. sembol sadece uzağa enerji gönderme çalışmalarında kullanılır.

3. sembolün kullanım şekli;

- Uzaklık sembolü, zamana köprü kurmak için kullanılır. Bunu kullanarak geleceğe Reiki enerjisi gönderebilirsiniz. Eğer gelecekte önemli bir faaliyette bulunacağınızı biliyorsanız, bu faaliyete Reiki enerjisi gönderebilirsiniz. Bu şekilde kullanıldığında Reiki enerjisi batarya gibi depolanır. Zamanı geldiğinde bu enerji çalışmaya başlar ve yardım eder.
Genelde bu yöntem, iş görüşmelerinden, sınavlardan, ameliyat vb. olaylardan önce kullanılır.
- Bu sembol, geçmişe Reiki enerjisi göndermek için de kullanılabilir. Eğer geçmişte sizi derinden etkilemiş bir deneyim yaşadıysanız, bu deneyime Reiki enerjisi göndererek, bugüne olan yansımaları iptal eder ve üzerinizdeki etkisini iyileştirebilirsiniz. Örneğin, bir kişinin “kapalı yerde kalma korkusu” var. Bu konu ile ilgili olarak yapılan Reiki uygulama çalışmalarına, 3. sembolle “kapalı yerde kalma korkusuna” gönderme çalışması da eklenince, daha önce korku nerede oluşmuş ise direk o zamana ulaşılır ve çözülme-dönüşüm o zamanda gerçekleşmiş olur.
- Bu sembol yer belirleyici bir araç olarak da kullanılabilir. Örneğin, mide ağrısı ile ilgili bir çalışma yapılırken ağrının kaynağı bilinemese de (zihinsel mi yoksa duygusal kökenli mi), bu sembolü kullanarak Reiki enerjisini problemin nedenine gönderebilirsiniz. Böylelikle, problemin kaynağını bilmeseniz de Reiki enerjisi gerekli yere gidecektir.

ÖZEL NOT

3. sembol sadece gönderme çalışmalarında kullanılır. Eğer, yıllarca uğraşılıp, baş edilemeyen sağlık sorunları varsa, bir sefer olmak şartıyla o bölgeye (3+2+1) çizilerek ve her bir sembolün ismini içinizden söylenerek fiziksel uygulama yapılabilir.

Herkese **YAPILMAZ**. Çünkü 3. sembol derinlemesine temizlik yapar. Yani bilinçaltı ve bilinç üstü devreye girer. Fakat tıp bir çare bulamamışsa, her alternatif yol denendiği halde sonuç alınamamışsa, çaresiz kalınmışsa, **BİR** sefer olmak üzere uygulanabilir.

HERKESE (3+2+1) İLE FİZİKSEL UYGULAMA YAPILMAMASINA ÖZEN GÖSTERİLMELİDİR.

2. AŞAMA REİKİ UYGULAMALARI

GENEL KURALLAR

- Uygulamalarda kullanılacak bütün konu cümleleri kural olarak “bütünün hayrına olmak üzere“ diye başlar. Çünkü yapılan hangi çalışma olursa olsun evrenin en büyük hayrına olmak durumundadır. Kişinin hayrına deyip çalışma yapılmaz. Daha sonraki yazımlarda pratik olması açısından bu cümle “BHOÜ” şeklinde kısaltılarak yazılacaktır.
- Daha öncede belirtildiği gibi, mental çalışmalar (örneğin, değiştirmek istediğimiz bir duygu ya da inanç kalıbı ile ilgili çalışmalar) sırasında çok yorgun ve uykulu olunmamalıdır. Farkındalık artırıcı bir çalışma olduğundan, TV seyrederken ya da sohbet ederken çalışma yapılmamasına özen gösterilmelidir.
- Hatırlanması gereken diğer bir önemli kural da, mental çalışmalarda uygulama yapılan kişi kendisi ya da bir başkası olsun bilincinden, bilinçaltından ve üst bilincinden **İZİN ALINMADAN UYGULAMA YAPILMAZ.**

Şöyle ki; Mental Reiki uygulaması yapacağımız kişi, uygulama için bize izin verdi diyelim. Bununla birlikte, bilinçaltının ve üst bilincinin bize onay verip vermediğini ve orada kayıtlı olanları bilemeyiz. Kişinin bize sözle vermiş olduğu izin ise yeterli değildir.

Bu nedenlerden dolayı emin olamadığımızdan, “mental uygulama” ve “mental gönderme” çalışmalarında kurulacak cümlelerin sonuna, **İZİN CÜMLESİ** kapsamında **“ihtiyacı olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum”** ifadesi eklenerek evrene bırakılır.

Örneğin; bilinç sigarayı bırakmak gerektiğini düşünüyor fakat alt ve üst bilinç istemiyorsa özgür iradeye bırakılmalıdır. Kuracağımız cümle örneği ise şu şekilde olur; “..... sigarayı bırakmasına engel olan düşünce ve inanç sisteminin şifalanması için ihtiyacı olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum”. Bu cümle evrende batarya gibi işlem görür ve zamanı gelince o kişiye destek olur. Bu enerjiyi kullanıp kullanmamak ise kişinin üst bilincinin kararına kalmıştır.

1. FİZİKSEL UYGULAMA çalışması

Reiki uygulaması yapacağınız kişi yanınızda ise ve dokunarak çalışmanıza izin veriyorsa fiziksel uygulama yapılır.

Örneğin midesinden rahatsız biri geldi ve sizden yardım talebinde bulundu. Fiziksel Reiki uygulamasında takip edilecek sıra şöyledir.

Çalışma; 4 gün üst üste, ara verilmeden yapılır.

1. gün Kişi ilk gün Reiki ile tanıştırılır. Sadece uzun bir fiziksel uygulama (2.bölüm, sayfa 26) veya kısa bir fiziksel uygulama (2.bölüm, sayfa 21) ve blokaj temizleme çalışması yapılır (2.bölüm, sayfa 20)
2. gün Fiziksel uygulama çalışması yapılır ve temizleme gerektiği takdirde semboller (1.sembol veya 2+1. sembol) eklenir. Omurga temizliği yapılır (2.bölüm, sayfa 42).
3. gün Fiziksel uygulama çalışması yapılır ve temizlemeye bir de mental uygulama çalışması (sayfa 12) ve onaylama cümleleri eklenir.
4. gün 3. günde yapılan çalışmalar tekrarlanır.

2. FİZİKSEL GÖNDERME çalışması

Uygulama yapacağınız kişi yanınızda değilse ya da sizin dokunmanıza izin vermiyorsa veya kendinize uygulama yapmanız gerekiyorsa “fiziksel gönderme” çalışması yapılır.

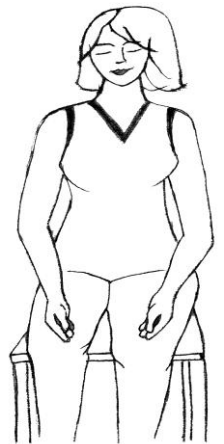
Bu çalışma; en az 15 dakika süreyle 4 gün üst üste ara vermeden, ya da bir seferde 1 saat yapılır. Bazen 30 dk.lık 2 gün üst üste çalışmayı da tercih edebiliyoruz.

Fiziksel gönderme çalışmalarını yapabileceğiniz durumlar;

Kendiniz başta olmak üzere herkese; akut rahatsızlıklar için, ameliyat, sınav, organizasyon, iş görüşmesi öncesinde ya da kişinin enerjisinin sakin ve dengede olması için kullanabilirsiniz.

Çalışma Şekli;

İster sol, ister sağ avuç içine veya havaya semboller çizildikten sonra, aşağıdaki formül adım adım uygulanarak iki el karşı karşıya gelecek ve avuç içleri birbirine bakacak şekilde, çalışma yapılır (RS-92).



RS-92

Formül

3 + 1 + İSİM-SOYAD + BHOÜ, ★ (konu cümlesi) + 1

Açılımı

3. sembol (3 defa ismi) + 1. sembol (3 defa ismi) + isim-soyad (3 defa) + BHOÜ, “★” konu cümlesi (3 defa) + 1. sembol (3 defa ismi)

“★” yerine aşağıdaki konu cümlelerinden birini yerleştirebilirsiniz.

ÖRNEK KONU CÜMLELERİ

- ★ midesine Reiki gönderiyorum.
- ★ bacağındaki kırığın iyileşmesi için Reiki gönderiyorum.
- ★ bel bölgesindeki ağrıların geçmesi için bugünkü hayatına Reiki gönderiyorum.
- ★ burun tıkanıklığının, öksürüğünün ve ateşinin geçmesi için Reiki gönderiyorum.
- ★ boynumdaki ağrının geçmesi için bugünkü hayatıma Reiki gönderiyorum.

Yapılan bu çalışma, bilinçaltını ve üst bilinci etkilemez. Dolayısıyla burada izin alınması gerekmiyor.

Konuyla ilgili örnek cümlelere “Gönderme Çalışmaları İle İlgili Örnek Cümleler” konu başlığı altında sayfa 21’de yer verilmiştir.

Bu çeşit fiziksel gönderme çalışmalarıyla öfke, endişe, korku gibi duygular çözülmez. Belli bir bölgeye dokunarak çalışmakla, fiziksel gönderme çalışması (3+1) yapmak aynı şeydir. (3+1) çalışması ile ağrılar ya da sıkıntılar anlık çözülebilir.

Eğer, bunların zihinsel ya da duygusal nedenlerine inilmek istenirse, 3. maddede anlatılan (2+1) veya 4. maddede anlatılan (3+2+1) çalışmaları yapılır.

3. MENTAL UYGULAMA çalışması

Daha bireysel çalışmalarda; arınılmak istenen duygusal ve zihinsel kalıplar üzerine, konu tanımlaması net bir şekilde yapılarak uygulanır.

İzin alınarak yapılacak bir çalışmadır. Yani; çalışmalarda kurulacak cümlelerin sonuna "ihtiyacı olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum" şeklinde "izin cümlesi" ifadesi eklenerek evrene bırakılır.

Çalışmalar, en az 15 dk. süre ile 4 gün üst üste ara vermeden yapılır. Ya da 1 saat süreyle kesintisiz uygulanarak bir defada da yapılabilir. 15 dakikalık çalışmalar da kesintisiz olmak şartıyla her ortamda yapılabilir ve çalışma amacına ulaşır. Ancak bu çalışma rahatsız edilmeyecek bir ortamda yapıldığı takdirde, kişinin ruhsal farkındalığının gelişmesine katkı sağlayacaktır.

Bazı kaynaklarda, çalışılan konu ne ise, o konu ile ilgili çalışmanın tekrarı için 1 ay geçmesinin gerektiği belirtilmektedir. Ancak kendi çalışmalarımda, gerek görüldüğü takdirde uygulama yapılan kişinin tepkileri de dikkate alınarak, bu süre beklenmeden çalışılan konu ile ilgili olarak genelde 15-20 gün sonra tekrar yapılabilir.

Çalışma Şekli;

Kendinize veya gerektiğinde bir başkasına; taç çakraya 2. ve 1. semboller sırasıyla çizilerek isimleriyle uygulanır. Çizdikten sonra bir el taç çakrada, diğer el ense kökünde olmak üzere, ellerin şekli bozulmadan tutulur ve *formül* uygulanır. Kendinize çizerken, el kendinize doğru dönük olacak şekilde semboller başın üstüne, taç çakraya çizilir.

Formül

2 + 1 + İSİM-SOYAD + BHOÜ, ★ (konu cümlesi), izin cümlesi + 1

Açılımı

2. sembol (3 defa ismi) + 1. sembol (3 defa ismi) + isim-soyad (3 defa) + BHOÜ, "★" konu cümlesi, **ihtiyacı olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum** (3 defa) + 1. sembol (3 defa ismi)

"★" yerine aşağıdaki konu cümlelerinden birini yerleştirebilirsiniz.

ÖRNEK KONU CÜMLELERİ

- *'ın bilincine, üst bilincine ve bilinçaltına tüm yanlış ve olumsuz kalıplardan arınması ve yerine Tanrısal ışık ve sevginin dolması için.....
- * bilincindeki, bilinçaltındaki ve üst bilincindeki gelecek korkusunun iptal edilerek yerine güven duygusunun oluşması için.....
- * korkularından arınması için.....
- * endişe ve üzüntülerinden arınması için.....
- * kendisini sevgisiz hissetmesine neden olan tüm olumsuz etkenlerin pozitif dönüşmesi için.....
- * başarısız olmasına neden olan bütün yanlış ve olumsuz düşünce ve inanç kalıplarının bilincinden, bilinçaltından ve üst benliğinden iptal olması, yerini Tanrısal ışık, sevgi ve güvenin alması için.....
- * unutkan olmasına neden olan bütün olumsuz düşünce ve inanç kalıplarının bilincinden, bilinçaltından ve üst benliğinden iptal olması, yerini Tanrısal ışık ve sevginin alması için.....
- * huzursuzluğuna neden olan bütün tüm olumsuz etkenlerin pozitif dönüşmesi için.....
- * öğrenmede güçlük çekmesine neden olan bütün tüm olumsuz etkenlerin pozitif dönüşmesi için.....
- * hastalığının ortaya çıkmasına neden olan bütün olumsuz etkenlerin pozitif dönüşmesi için.....

Bu uygulama şekli ile üzerinde çalışılan konuyla ilgili yavaş ama sürekli bir açılma, çözülme sağlanarak, şifa başlatılmış olur.

HATIRLATICI NOT

Reiki uyumlaması ya da uygulaması almamış kişilere uygulamak gerektiğinde, mutlaka izin alınması gerektiği hatırlanmalıdır.

PRATİK NOT

2. sembolün frekansı yüksek olduğundan, bu kişilere uygulama yapıldığında, ilk başlarda baş dönmesi, başta yoğunluk hissi, baş ağrısı, kalp çarpıntısı gibi semptomların olduğu gözlemlenmiştir. Kendinize çalışırken de, bu belirtilerin bir veya birkaçının oluşabileceğini göz önünde bulundurmakta fayda vardır.

4. MENTAL GÖNDERME çalışması

Eğer kişi uzakta ise, taç çakrasına dokunarak çalışılamıyorsa veya kendimize bir uygulama yapacaksak, 3. sembol kullanılarak mental gönderme çalışması yapılır.

Mental uygulama çalışması gibi, izin alınarak yapılacak bir çalışmadır. Yani; çalışmalarda kurulacak cümlelerin sonuna "ihtiyacı olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum" şeklinde "izin cümlesi" ifadesi eklenerek evrene bırakılır.

Çalışmalar, 15 dk. süre ile 4 gün üst üste ara vermeden yapılır. Ya da 1 saat süreyle kesintisiz uygulanarak bir defada da yapılabilir. 15 dakikalık çalışmalar da kesintisiz olmak şartıyla her ortamda yapılabilir ve çalışma amacına ulaşır. Ancak bu çalışma rahatsız edilmeyecek bir ortamda yapıldığı takdirde, kişinin ruhsal farkındalığının gelişmesine katkı sağlayacaktır.

Bazı kaynaklarda, çalışılan konu ne ise, o konu ile ilgili çalışmanın tekrarı için 1 ay geçmesinin gerektiği belirtilmektedir. Ancak kendi çalışmalarımda, gerek görüldüğü takdirde uygulama yapılan kişinin tepkileri de dikkate alınarak, bu süre beklenmeden çalışılan konu ile ilgili olarak genelde 15-20 gün sonra tekrar yapılabilir.

Mental gönderme çalışmaları, gün içinde farklı konuları içerecek şekilde, birden fazla yapılabilir. Yalnız bu durumda kişide, yorgunluk belirtileri görülebilir. Dolayısıyla kişinin kendini iyi gözlemlemesi gerekir.

Çalışma Şekli;

İster sol, ister sağ avuç içine veya havaya semboller çizildikten sonra, aşağıdaki formül adım adım uygulanarak iki el karşı karşıya gelecek ve avuç içleri birbirine bakacak şekilde, çalışma yapılır (RS-92).

Formül

3+2+1 + İSİM-SOYAD + BHOÜ, konu cümlesi, izin cümlesi + 1

Açılımı

3. sembol (3 defa ismi) + 2. sembol (3 defa ismi) + 1. sembol (3 defa ismi) + isim-soyad (3 defa) + BHOÜ, konu cümlesi, **ihtiyacı olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum** (3 defa) + 1. sembol (3 defa ismi)

Geniş anlatımlı örnek cümlelere sayfa 22'deki "gönderme çalışmaları ile ilgili örnek cümleler" konu başlığı altında yer verilmiştir.

UYARI: Kişi Reiki uyumlaması ya da uygulaması almamış ise, bu kişiye yapılacak “mental gönderme” çalışma kuralı şu şekildedir. Öncelikle o kişiye (3+1) ile bugünkü hayatına hastalığı şifalansın diye düşük frekansta olan “fiziksel gönderme” çalışması yapılır. Daha sonra da yüksek frekansta olan “mental gönderme” çalışması (3+2+1) yapılarak evrene bırakılır. Bunun sebebi, 2.sembolün frekansı çok yüksek olduğundan kişinin vücudunu ve enerji bedenlerini bu frekansa alıştırmaktır.

Örnek olarak, birine boyun veya sırt ağrıları ile ilgili çalışma yapılması gerektiğinde;

önce; boyun ağrısının geçmesi için 1 saat **(3+1)** ile bugünkü hayatına fiziksel gönderme çalışması yapılır: “3.sembol (3 defa ismi) + 1.sembol (3 defa ismi) + isim-soyad (3 defa) + BHOÜ boyun ağrısının geçmesi için bugünkü hayatına Reiki gönderiyorum (3 defa) + 1.sembol (3 defa ismi)” ,

sonra; bir saat de **(3+2+1)** ile mental gönderme çalışması yapılır: “3.sembol (3 defa ismi) + 2.sembol (3 defa ismi) + 1.sembol (3 defa ismi) + isim-soyad (3 defa) + BHOÜ boyun ağrısına neden olan tüm olumsuz etkenlerin pozitif dönüşmesi için, ihtiyacı olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum (3 defa) + 1.sembol (3 defa ismi)”

Böylece bir mental çalışmayla evrene ve bir de fiziksel çalışmayla kişinin bugününe Reiki enerjisi gönderilerek toplamda 2 saat çalışılmış olur.

AYRICA: Gönderme çalışmalarında, Reiki enerjisinin kişi üzerindeki etkisini daha da artırmak isterseniz şu şekilde bir çalışma yapılır. Burada kişinin (kendiniz de dahil) Reiki ile tanıştığını yani Reiki uyumlaması ya da uygulaması aldığını varsayıyoruz.

Örnek çalışma bel ağrısı ile ilgili olsun.

önce; bel ağrısının geçmesi için 1 saat **(3+2+1)** ile mental gönderme çalışması yapılır: “3.sembol (3 defa ismi) + 2.sembol (3 defa ismi) + 1.sembol (3 defa ismi) + isim-soyad (3 defa) + BHOÜ bel ağrısına neden olan tüm olumsuz etkenlerin pozitif dönüşmesi için, ihtiyacı olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum (3defa) + 1.sembol (3 defa ismi)”,

sonra; bir saat de **(3+1)** ile bugünkü hayatına fiziksel gönderme çalışması yapılır: “3.sembol (3 defa ismi) + 1.sembol (3 defa ismi) + isim-soyad (3 defa) + BHOÜ bel ağrısının geçmesi için bugünkü hayatına Reiki gönderiyorum (3 defa) + 1.sembol (3 defa ismi)”

Böylece bir mental çalışmayla evrene ve bir de fiziksel çalışmayla kişinin bugününe Reiki enerjisi gönderilerek toplamda 2 saat çalışılmış olur.

5. ONAYLAMA (afirmasyon) çalışması

Mental Reiki çalışmaları ile bilincimize, olumlu bir düşünceyi, duyguyu ya da bir inancı yerleştirme yöntemidir.

“Mental Uygulama” ve “Mental Gönderme” çalışmalarını yaparken, aşağıdaki örnek onaylama cümlelerini veya kendi cümlelerinizi içinizden tekrar ederek uygulamalarınıza devam edebilirsiniz.

ÖRNEK ONAYLAMA CÜMLELERİ

- ⇒ Yüksek benliğime ve hayatın akışına güveniyorum.
- ⇒ Kendimi tam olduğum gibi kabul ediyorum, onaylıyorum ve seviyorum.
- ⇒ Tüm ilişkilerim uyum içinde.
- ⇒ Dişi ve erkek enerjilerim dengede. Ben dengedeyim. Ailem ve ben dengedeyiz.
- ⇒ Zihnim ve bedenim dengededir. Sağlıklı ve uyumluyum.
- ⇒ neden olan tüm yanlış ve olumsuz, duygusal ve zihinsel kalıplarımı arıyorum. Yerine Tanrısal ışık ve sevgi talep ediyorum ve kabul ediyorum.
- ⇒ Hayatım bolluk ve sevgi dolu.
- ⇒ Yeni gelir yollarına açığım ve almaya hazırım. Şimdi ve daima.
- ⇒ Dünyanın ve evrenin, bolluk ve bereketi hayatıma giriyor, sevgiyle kabul ediyorum.
- ⇒ Farkında olarak ya da olmayarak kendimde yarattığım tüm engellemeleri iptal ediyorum. Yolumun Tanrısal ışık ve sevgiyle açılmasına niyet ediyorum ve izin veriyorum.
- ⇒ Kolayca odaklanıyorum ve verimli çalışıyorum.
- ⇒ Kendimi her zaman ve her yerde özgürce ve cesaretle ifade ediyorum.
- ⇒ Kendim için mükemmel sağlığı sevgiyle yaratıyorum.
- ⇒ Evrenin her yerinde güvendeyim.
- ⇒ Cezalandırıcı düşünceler yerine bağışlayıcı düşünceleri koyuyorum.
- ⇒ İhtiyacım olan her şeye, her zaman sahibim.
- ⇒ Kendimi seviyorum, bu yüzden tüm geçmişimi ve geçmişteki deneyimlerim için kendimi affediyorum ve özgür bırakıyorum. Ben özgürüm.
- ⇒ Mutlu, sağlıklı ve kendi içimde bir ve bütün olmayı seçiyorum.
- ⇒ Sağlığım her an iyiye gidiyor.
- ⇒ Bedenim kendini onaracak ve yenileyecek güçtedir. Onarım ve yenilenme başlasın. Şimdi ve daima.
- ⇒ İyileşmek için ihtiyacım olan doğru insanı, yeri ve tedaviyi hayatıma çekiyorum.

ÖNEMLİ NOT

Onaylama çalışmalarında ;

- Bilinç tabakalarında zaman kavramı olmadığından gelecek zamanı değil, şimdiki zamanı kullanın. Zaten varmış gibi düşünmek ve bu şekilde söylemek çok önemlidir (sağlıklı olacağım yerine sağlıklıyım, güzel bir işe gireceğim yerine şimdi güzel bir işim var..... gibi) .
- Onaylama, egonuza göre değil, yüksek değerlere göre olmalıdır (ben diğerlerinden daha başarılıyım değil, ben başarılıyım) .
- Onaylamada, olumsuz kelimeleri ve takıları kullanmayın. Olmasını istediğiniz şeyi söyleyin, olmasını istemediğiniz şeyi değil... (hasta değilim yerine sağlıklıyım, sabahları fazla uyumayacağım yerine artık her sabah zamanında ve zinde kalkıyorum... gibi).
- Daima onaylamayı yaparken, yeni bir şey yarattığınızın bilincinde olun.
- Her zaman, size doğru gelen onaylamayı seçin ya da yaratın. Bir başkasına iyi gelen bir onaylamanın sizdeki sonucunun aynı etkide olamayabileceğini lütfen göz önünde bulundurun.

İLK GÜNLERDE KENDİNİZE YAPACAĞINIZ ÇALIŞMALAR

Kendi eğitimlerimde, **EV ÖDEVİ** olarak verdiğim bir bölümdür. Kişinin Reiki 2'ye uyumlandıktan sonra, enerjinin frekansına alışabilmesi için öncelikle yapmasında fayda gördüğüm çalışmalara aşağıda yer verilmiştir.

- A.** 21 gün süreyle her gün, sembolleri kullanarak kısa çakra ya da uzun çakra eşitleme pozisyonlarından istediğinizi çalışın.

Yani; ellerinizi ilgili çakraya koymadan 2. sembolü ve ardından 1. sembolü isimleriyle uygulayın ve ellerinizi koyarak Reiki enerjisini akıtın. Ya da avuçlarınıza 1. sembolü ismiyle uygulayarak çakralarınıza enerji çalışması yapın.

Bu çalışma bölünmeden, her bir pozisyon 5 dk. olacak şekilde kesintisiz olarak yapılır.

- B.** Çakralarınızın enerjisini ihtiyaç duyduğunuz zaman “fiziksel ve/veya mental gönderme çalışmaları” ile de destekleyebilirsiniz. Şöyle ki;

(3+2+1) ile mental gönderme konusu (1 saat):

3. sembol (3 defa ismi) + 2. sembol (3 defa ismi) + 1. sembol (3 defa ismi) + isim-soyad (3 defa) + BHOÜ, çakramdaki blokajlara neden olan tüm bilinçaltı sebeplerin ve yaşanmış olayların olumsuz enerji izlerinin fizik bedenim dahil tüm enerji alanlarımdan silinmesi ve çakramın enerjisinin onarılması, denge ve uyum içinde çalışması için, ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum (3 defa tekrar) + 1. sembol (3 defa ismi)

(3+1) ile fiziksel gönderme konusu (1 saat):

3. sembol (3 defa ismi) + 1. sembol (3 defa ismi) + isim-soyad (3 defa) + BHOÜ, çakramdaki tüm enerji blokajlarının ve yaşanmış olayların çakrama olan olumsuz yansımalarının iptal olması ve şifalanması, çakramın enerjisinin dengede olması için bugünkü hayatıma Reiki gönderiyorum (3 defa tekrar) + 1. sembol (3 defa ismi)

- C.** Yukarıdaki maddeleri uygularken, aşağıdaki konu cümlelerini de çalışmanıza katmanızı öneriyorum. Bu beş madde ve daha sonra ihtiyaç duyduğunuzda yapılacak bütün gönderme çalışmalarının, 15 dk. süre ile 4 gün üst üste ara verilmeden veya 1 saat süreyle kesintisiz çalışarak bir seferde uygulanması gerektiği hususu hatırlınızda olsun.

Kendinizi fiziksel ve duygusal olarak yormamak adına, aşağıdaki 5 maddeyi çalışırken, her bir madde arasına en az 4-5 gün ara vermenizi öneririm.

1. 2. sembol (3 defa ismi) + 1. sembol (3 defa ismi) + isim-soyad (3 defa) + bütünün hayrına olmak üzere bilincime, bilinçaltıma ve üst bilincime ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum (3 defa tekrar) + 1. sembol (3 defa ismi)

Taç çakraya, 2. ve 1. semboller sırasıyla çizilerek uygulanır. Çizdikten sonra bir el taç çakrada, diğer el ense kökünde 15 dk. ellerin şekli bozulmadan tutulur (bu şekildeki çalışma sadece bu madde için geçerlidir).

Bu bir “mental uygulama” çalışmasıdır. Bu çalışmayı bir de “mental gönderme” olarak yapmak isterseniz aşağıdaki 2. madde uygulanır.

2. 3. sembol (3 defa ismi) + 2. sembol (3 defa ismi) + 1. sembol (3 defa ismi) + isim-soyad (3 defa) + bütünün hayrına olmak üzere bilincime, alt ve üst bilincime ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum (3 defa tekrar) + 1. sembol (3 defa ismi)

Yukarıdaki 1. ve 2. maddelerde yer alan çalışmalar ile bilinç katmanları enerjinin yeni frekansına alıştırılır.

2. sembolün frekansı yüksek olduğundan, çalışmaların ilk günlerinde baş dönmesi, baş ağrısı, kalp çarpıntısı gibi belirtiler oluşabilir.
Bunların geçici olduğunu bilmekte fayda vardır.

3. 3. sembol (3 defa ismi) + 2. sembol (3 defa ismi) + 1. sembol (3 defa ismi) + isim-soyad (3 defa) + bütünün hayrına olmak üzere duygusal bedenimdeki bütün olumsuz ve yanlış kodlamaların şifalanması ve yerinin Tanrısal ışık ve sevgiyle dolması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum (3 defa tekrar) + 1. sembol (3 defa ismi)

Yukarıdaki çalışma ile duygusal bedenin genel bir temizliği yapılır. Böylece olumsuz ve gereksiz kodlamalardan temizlenen duygusal beden ile istemediğimiz olayları üzerimize çekme eğilimini azaltmış oluruz. Şöyle ki; devamlı eleştiriliyor / kırılıyor / kızılıyorsunuz ya da devamlı terslik yaşıyorsanız, o zaman o konu ya da konuların yaydığı olumsuz enerji alanı, auranızda hala enerji olarak varlığını sürdürüyor demektir.

Enerji enerjisiyi mıknatıs gibi çektiğinden auranızdan yansıyan enerjiye göre hayatınıza çekeceğiniz insanlar ya da olaylar da bu paralelde olacaktır.

4. 3. sembol (3 defa ismi) + 2. sembol (3 defa ismi) + 1. sembol (3 defa ismi) + isim-soyad (3 defa) + bütünün hayrına olmak üzere bilincimdeki bütün olumsuz ve yanlış düşünce kalıplarımın şifalanması ve ışığa dönüşmesi için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum (3 defa tekrar) + 1. sembol (3 defa ismi)

Bu çalışma ile zihinsel bedenin genel bir temizliği yapılır. Biz doğduğumuz zaman bilincimiz tertemizdir. Farkına varmadan, önce anne-baba, sonra akrabalar, daha sonra da toplum tarafından olumlu-olumsuz birçok mesajla ve telkinle yükleniriz.

5. 3. sembol (3 defa ismi) + 2. sembol (3 defa ismi) + 1. sembol (3 defa ismi) + isim-soyad (3 defa) + bütünün hayrına olmak üzere bilincimdeki, alt ve üst bilincimdeki para ve gelecek ile ilgili bütün korkularımı iptal ediyorum, yerini Tanrısal ışık, sevgi ve güvenin alması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum (3 defa tekrar) + 1. sembol (3 defa ismi)

Gelecekle ilgili endişe ve korkulara ait genel bir arınma çalışmasıdır.

GÖNDERME ÇALIŞMALARI İLE İLGİLİ ÖRNEK CÜMLELER

Fiziksel gönderme çalışması ile ilgili örnekler (3+1)

Genel Formül

3 + 1 + İSİM-SOYAD + BHOÜ, ★ (konu cümlesi) + 1

Açılımı

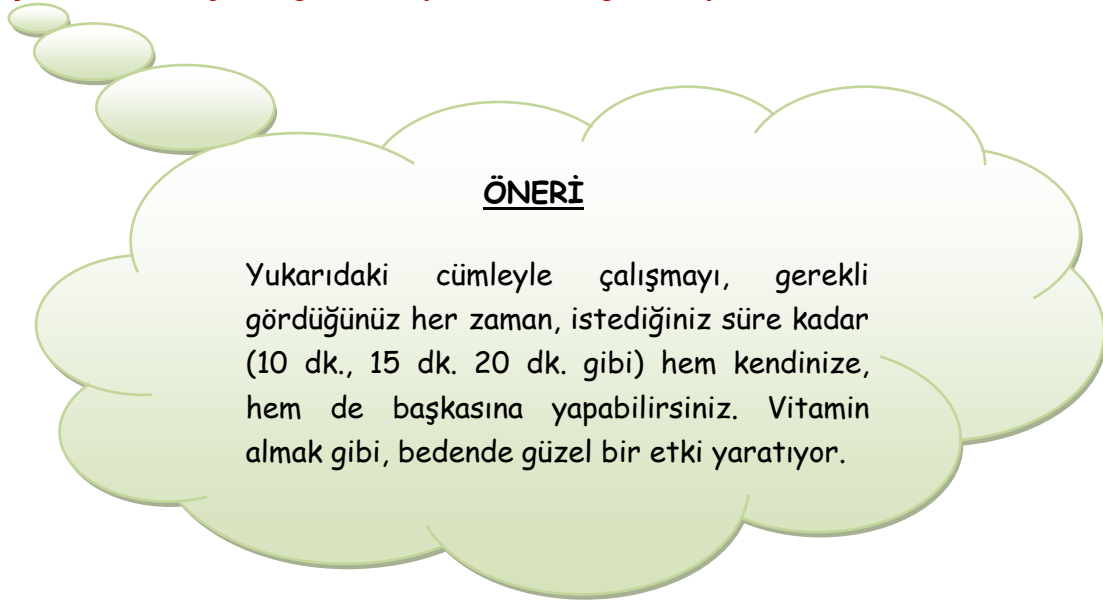
3. sembol (3 defa ismi) + 1. sembol (3 defa ismi) + isim-soyad (3 defa) + BHOÜ, “★” konu cümlesi (3 defa tekrar) + 1. sembol (3 defa ismi)

“★” yerine aşağıdaki konu cümlelerinden birini yerleştirebilirsiniz.

ÖRNEK KONU CÜMLELERİ

- ★ BHOÜ, sırtındaki ağrının geçmesi için bugünkü hayatına Reiki gönderiyorum.
- ★ BHOÜ, burun tıkanıklığının, öksürüğünün ve ateşinin geçmesi için Reiki gönderiyorum.
- ★ BHOÜ,tarihindeki ameliyat öncesinin sakin, ameliyatının da başarılı geçmesi ve ameliyat sonrasında fiziksel bedeni dahil tüm enerji bedenlerinin enerjisinin dengelenerek sağlıklı olması için Reiki gönderiyorum.
- ★ BHOÜ, kaza sonucu bedeninde meydana gelen hasarların iyileşmesi ve tüm enerji bedenlerinin dengelenerek, günlük hayatında sakin ve dengede olması için Reiki gönderiyorum.
- ★ BHOÜ, hamilelik sürecinin sağlıklı, keyifli, huzurlu, rahat ve doğumun da kolay, güvenli ve sağlıklı olması için Reiki gönderiyorum.
- ★ BHOÜ, derslerine / işine kolayca odaklanması ve verimli çalışması için bugünkü hayatına Reiki gönderiyorum.
- ★ BHOÜ, tarihindekisınavında sakin ve başarılı olması ve sınav sorularını dikkatli cevaplayacak zihin açıklığının olması için bugünkü hayatına Reiki gönderiyorum.
- ★ BHOÜ,tarihinde üniversite sınavına girecek herkesin sakin ve dengede olmaları ve bilgi birikimlerini en doğru şekilde kullanmaları için ihtiyaçları olan desteğin ihtiyaçları olduğu anda onlara akması için Reiki gönderiyorum.
- ★ BHOÜ, bugüne kadar öğrendiğim ve fark ettiğim her şeyi hayatımda kolaylıkla uygulayabilmem için Reiki gönderiyorum.
- ★ BHOÜ, tarihindekiiş görüşmesinde sakin ve başarılı olması ve kendini tam olması gerektiği gibi sevgiyle ve güvenle ifade etmesi için Reiki gönderiyorum.

- ☺ BHOÜ, fiziksel bedeni dahil tüm enerji bedenlerinin sağlıklı, dengede ve uyum içinde olması için bugünkü hayatına Reiki gönderiyorum.



Mental Reiki gönderme çalışması ile ilgili örnekler (3+2+1)

Genel Formül

3+2+1 + İSİM-SOYAD + BHOÜ, ★ konu cümlesi, izin cümlesi +1

Açılımı

3. sembol (3 defa ismi) + 2. sembol (3 defa ismi) + 1. sembol (3 defa ismi) + isim-soyad (3 defa) + BHOÜ, “★” konu cümlesi, ihtiyacı olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum (3 defa tekrar) + 1. sembol (3 defa ismi)

“★” yerine aşağıdaki konu cümlelerinden birini yerleştirebilirsiniz.

ÖRNEK KONU CÜMLELERİ

- ★ BHOÜ,’ın bilincine, bilinçaltına ve üst bilincine ihtiyacı olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- ★ BHOÜ, bilincimin ve taşıdığım enerjinin genişlemesi ve her ikisinin de denge ve uyum içinde olması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.

- * BHOÜ, bedenindeki tüm salgı bezlerinin sağlıklı, denge ve uyum içinde çalışması için ihtiyacı olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, hastalığına neden olan tüm olumsuz düşünce ve inanç kalıplarının ve duygusal süreçlerinin şifalanması, bedeninin kendisini onaracak güçte olması için ihtiyacı olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, bütün olumsuz ve yanlış düşünce kalıplarının iptal olması ve yerine Tanrısal ışık ve sevginin oluşması için ihtiyacı olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, duygusal bedenindeki bütün olumsuz ve yanlış kodlamaların iptal olması ve yerini Tanrısal ışık ve sevginin alması için ihtiyacı olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, kendimi, bilincimin ve bilinçaltımın tüm olumsuz oyunlarına kapatıyorum ve bunun için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, mutluluğumun başkalarının ne söylediğine, nasıl davrandığına ve olayların nasıl geliştiğine bağlı olmasına olan ihtiyacıma son veriyorum ve yerini Tanrısal ışık ve sevginin alması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, sevgi dışındaki tüm beslenme kaynaklarımı bırakıyorum ve bunun için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, bu hayatta egomla öldürdüğüm tüm olayları, olumsuz enerji izleriyle birlikte bilincimden, bilinç altımdan ve üst benliğimden, fizik bedenim dahil tüm enerji bedenlerimden siliyorum. Ve yerini Tanrısal ışık ve sevginin alması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, egomun yarattığı tüm oyunları fark edebilmem, algılayabilmem ve gereğini yapabilmem için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, geçmişteki sorunlarımla ve geleceğe yönelik endişelerimle var olmaya son veriyorum ve buna neden olan düşünce ve inanç sistemimin şifalanması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ,'ın bilincine, bilinçaltına, üst bilincine tüm korkularından / endişelerinden / öfkelerinden /..... arınması ve yerini Tanrısal ışık, sevgi ve içsel dengenin alması için ihtiyacı olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, 'in sigarayı bırakmasına engel olan düşünce ve inanç sisteminin şifalanması için ihtiyacı olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
Aynı cümleyi bir de (3+1) ile çalışabilirsiniz.
- * BHOÜ, farkında olarak ya da olmayarak kendimde yarattığım tüm dirençleri, tüm engellemeleri iptal ediyorum ve Tanrısal ışıkla yolumun açılması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, her türlü korkumu ve korkumla yarattığım engellemelerimi iptal ediyorum ve bunun yerine Tanrısal ışık, sevgi ve güvenin alması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, kendi gücünü fark edip, yaşamında güvenle ilerlemesi için ihtiyacı olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ,olayında en uygun çözümleri ve çıkışları görebilmesi için ihtiyacı olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, ile ilişkimdeki dostluk, sevgi, denge ve uyuma engel olan, bütün yanlış ve olumsuz, duygu ve düşünce kodlamalarımı iptal ediyorum, yerine Tanrısal ışık, sevgi ve dengenin alması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, işlerinin bozulmasına ve gelir kaybına neden olan tüm yanlış ve olumsuz, duygusal ve zihinsel kalıpların iptal olması ve yerini Tanrısal ışık, sevgi, bolluk ve bereketin alması için ihtiyacı olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.

- * BHOÜ, para ve gelecekle ilgili tüm korkularını iptal ediyor, yerini Tanrısal ışık, güven ve bereketin alması için ihtiyacı olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, para ile ilgili tüm olumsuz düşünce ve inanç sistemimi fark edebilmem, algılayabilmem ve kolaylıkla değiştirebilmem için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, var olan her şeyin sınırsız bolluğuna kendimi açıyorum ve bu akışı hayatıma sevgiyle kabul ediyorum ve bunun için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, kendimi ve başkalarını suçlamaya ve eleştirmeye neden olan düşünce ve inanç sistemimin şifalanması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, farkında olarak ya da olmayarak benimle kurulmuş olan tüm olumsuz bağları çözüyorum, iptal ediyorum ve yerini Tanrısal ışık, sevgi ve bilinçli farkındalığın alması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, fizik bedenimi, enerji bedenlerimi ve hayatımı, bilerek ya da bilmeyerek bana tutunan, benden beslenen ve benden enerji çeken tüm insanlara kapatıyorum ve bunun için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, bedenli, bedensiz olumsuz enerjileri onaylayan her türlü düşüncemi ve korkumu iptal ediyorum ve yerinin Tanrısal ışık, sevgi ve güvenle dolması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, farkında olarak ya da olmayarak'nın duygusal, zihinsel ve ruhsal gelişimini, çalışmalarını, parasal zenginliğini, sağlığını olumsuz etkileyecek düşünce ve sözler üretmişsem, bunların hepsini iptal ediyorum ve yerine Tanrısal ışık, sevgi ve içsel dengenin alması için ihtiyacı olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ,..... ile bu dünyada ve ruhsal varlıklarımızın birlikte olduğu bütün yaşamlardaki acı veren deneyimleri affedebilme bilincinde olabilmem ve bunu kolaylıkla uygulayabilmem için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, var olduğum günden bugüne kadar kendimi ve başkalarını kandırmama neden olan tüm olumsuz düşünce, duygu, öğrenilmiş kalıplar, kodlamalar ve yaşanmış olayların bugüne olan yansımalarını ve enerji izlerini bilincimden, bilinçaltımdan ve üst benliğimden iptal ediyorum ve yerine Tanrısal ışık ve sevginin dolması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, dünyadaki tüm bebeklerin ve çocukların sevgide, dengede ve güvende olmaları için ihtiyaçları olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, bundan önceki hamilelik sürecimde çektiğim fiziksel, duygusal ve ruhsal sıkıntılarımın bugüne olan tüm olumsuz yansımalarının ve enerji izlerinin fizik bedenim dahil tüm enerji bedenlerimden, bilincimden, bilinçaltımdan ve üst benliğimden silinmesi, yerini Tanrısal ışık, sevgi ve içsel dengenin alması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, kendi doğrularımı insanlara dayatmaktan ve onları kalıplara sokmaktan vazgeçiyorum ve bunu yaratan düşünce sistemimin şifalanması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, onaylanma ve önemsenme ihtiyacından beslenen egomun tüm oyunlarını iptal ediyorum ve yerini Tanrısal ışık, sevgi ve güvenin alması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, kendime olan kızgınlığıma ve bu kızgınlığının egomu beslemesine neden olan tüm inançlarımı, duygularımı, düşüncelerimi, kodlamalarımı ve yaşanmış olayların izlerini bilincimden, bilinç altımdan ve üst benliğimden, fizik bedenim dahil tüm enerji bedenlerimden siliyorum. Ve yerini Tanrısal ışık ve sevginin alması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.

- * BHOÜ, olan kızgınlığımı ve bu kızgınlığımın egomu besleyen etkisini bilincimden, bilinçaltımdan ve üst benliğimden siliyorum. Ve bu yönde oluşan bilinçaltımdaki oyunları iptal ediyorum. Ve yerini Tanrısal ışık, sevgi ve bilinçli farkındalığın alması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, var olduğum andan bugüne kadar kendime ve çevremdekilere olan tüm kırgınlıklarımı ve egomu besleyen etkisini bilincimden, bilinç altımdan ve üst benliğimden, fizik bedenim dahil, tüm enerji bedenlerimden siliyorum. Kırgınlığımı besleyen egomun tüm oyunlarını iptal ediyorum. Ve yerini Tanrısal ışık ve sevginin alması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, fark etmek / değişimi başlatmak / kendimi tanımak yerine, olaylardan ve sorunlardan kaçmak yönünde oluşan tüm düşünce, duygu ve davranış kalıplarım ile kodlamaları bilincimden, bilinçaltımdan ve üst benliğimden siliyorum. Yerini Tanrısal ışık, sevgi ve bilinçli farkındalığın alması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- * BHOÜ, şüphe ve güvensizlik hissetmesine neden olan tüm yanlış ve olumsuz, duygusal ve zihinsel kalıplardan arınması ve yerini Tanrısal ışık, sevgi ve bilinçli farkındalığının alması için ihtiyacı olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.

Şüphe ve güvensizliğe ek olarak; öfke, korku, önyargı, kıskançlık, hırs, bağımlılık, nefret,.....gibi konuları da tek tek uygulayarak çalşıabilirsiniz.

KENDİ ÇALIŞMA CÜMLELERİNİZ

SEMBOLLERLE BOĞAZ ÇAKRASI TEMİZLİĞİ

Bazen, kişinin hem kendini tanıma, farkındalığını artırma ve aldığı kararları uygulama sürecinde hem de fiziksel, zihinsel ve ruhsal sağlığını devam ettirmede dirençler ortaya çıkabilir. Bazı düşünceler, davranış ya da inanç kalıpları, belli bir duyguyu/davranışı/sorunu değiştirmeye ya da bitirmeye engel olabilir. Tüm bunlar kişinin oyalanmasına ve belirlediği hedefinden uzak durmasına neden olur. Bilerek ya da bilmeyerek oluşan bu dirençlerin bedende ortaya çıktığı alan ise boğaz çakrasıdır.

Yapılacak enerji ve niyet çalışması ile dirençlerin bedende oluşturduğu blokajlardan arınacağız.

- Bu çalışmaya başlamadan önce, Reiki enerji kanalınızı açın. 2. aşama Reiki uygulayıcıları 1. sembolün ismini, 3. aşama Reiki uygulayıcıları ve Reiki eğitmenleri 4. sembolün ismini içlerinden üç defa söyleyerek enerjiyi yükseltebilirler.
 - Önce yapacağımız bu çalışmanın bütünün hayrına olmasına ve bütüne olumlu yansımaya niyet edelim.
 - Gözlerinizi kapatın. Ellerinizi bacaklarınızın üzerine serbest bırakın. Yavaş ve derin nefesler alıp vererek gevşeyin.
 - Bulduğumuz mekânı çalışma için hazırlayalım. Mekânınızın her tarafının mor olduğunu, mor ışığın yoğun bir şekilde mekânınızı doldurduğunu düşünün, hayal edin ya da niyet ederek söyleyin. “Bu mekân mordur ve mor ışık bu mekânı arındırıyor”. Mor renk olumsuz enerjilerin temizlenmesini destekleyen frekans özelliğine sahiptir.
 - Derin ve yavaş nefesler eşliğinde bu mor ışıkları tepe çakranızdan kabul edin ve hızla tüm bedeninize yayın, bedeninizin her tarafını doldurun. Tüm hücreleriniz ve organlarınızın düşük frekanslı enerjilerden arınmasına niyet edin ve izin verin. Yine nefesiniz eşliğinde bedeninizdeki bu mor ışığı çakralarınızdan, auranıza yansıtın. Şimdi enerji alanlarınızın enerjisi temizleniyor, izin verin.
-
- Sol avucunuza 1. sembolü ismiyle uygulayın ve yukarıya doğru açık olacak şekilde bacağınızın üzerine bırakın. Sağ elinizle de boğaz çakranıza 2+1 sembolleri ismiyle uygulayın ve sağ elinizle boğaz çakranıza bir süre (5 dk. gibi) Reiki enerjisi akıtın.
 - Sol elinizi boğaz çakranıza getirin. Sağ elinizle sırasıyla tüm çakralara semboller çizerek hem Reiki enerjisi vereceğiz hem de niyetler oluşturarak blokaj temizliğini destekleyeceğiz. Biliyorsunuz enerji psikolojisinde, enerji her zaman düşünceyi dolayısıyla düşünerek oluşturduğumuz niyeti izler.
 - Şimdi, sol eliniz boğaz çakrasında, sağ eliniz KÖK çakrasında. Kök çakranıza 2+1 sembolleri ismiyle uygulayın. İster çizin, ister imgeleyin. 3-5 dk. enerji vererek şu onaylamaları söyleyin ve ardından burundan nefes alın ve üfleyerek bırakın;
 - Yaşadığım tüm zorlukların ve sıkıntıların kök çakramda oluşturduğu blokajları ve boğaz çakrama olan olumsuz yansımalarını izleriyle birlikte temizliyorum, iptal ediyorum. (nefes al-ver)
 - Yaşamda kendimi tam istediğim gibi ifade etmekte zorlandığım her anın boğaz çakramda oluşturduğu blokajları temizliyorum. (nefes al-ver)

Dikkatinizi tekrar boğaz çakrasına verin. Boğaz çakrasından kök çakrasına açık mavi renkte bir enerji/ışık hattı oluşsun. Pırıl pırıl mavi ışık, kök çakrasından giren ve tüm bedene yayılan yaşam enerjisiyle, kök çakrasının kırmızı enerji rengiyle birleşiyor. Bu sırada şu onaylamaları söyleyin;

- *Şu andan itibaren yaşamda güvenle adım atıyorum. Yaşamı kendime maddi ve manevi kolay kılıyorum.*
- *Hayata kendimi, sevgiyle ve coşkuyla ifade ediyorum.*
- *Her yeni günün, yeni bir başlangıç olduğunu kabul ediyorum. Bana güzellikleri ve en doğru çözümleri getirmesine izin veriyorum.*
- *Ben kendimi tam olduğum gibi bütün fiziksel ve ruhsal özelliklerimle kabul ediyorum ve onaylıyorum. YAPTIĞIM HER ŞEYLE, ALDIĞIM HER KARARLA, TÛM VAR OLUŞ TARZIMLA ben kendimi sevgiyle onaylıyorum.*

- o Sol eliniz boğaz çakrasında durmaya devam ederken, sağ elinizi KARIN çakrasına çıkarın. Karın çakranıza 2+1 sembolleri ismiyle uygulayın. İster çizin, ister imgeleyin. 3-5 dk. enerji vererek şu onaylamaları söyleyin ve ardından burundan nefes alın ve üfleyerek bırakın;

- *Kadın ya da erkek olarak yaşadığım tüm zorlukların ve sıkıntıların karın çakramda oluşturduğu blokajları ve boğaz çakrama olan olumsuz yansımalarını izleriyle birlikte temizliyorum, iptal ediyorum. (nefes al-ver)*
- *Para ve cinsellikle ilgili olarak yaşamda kendimi korku, kaygı ve suçluluk duygularıyla ifade ettiğim her anın boğaz çakramda oluşturduğu blokajları temizliyorum. (nefes al-ver)*

Dikkatinizi tekrar boğaz çakrasına verin. Boğaz çakrasından karın çakrasına açık mavi renkte bir enerji/ışık hattı oluşsun. Pırıl pırıl mavi ışık, karın çakrasındaki yaratıcı enerjinizle, karın çakrasının turuncu enerji rengiyle birleşiyor. Bu sırada şu onaylamaları söyleyin;

- *İçimdeki yaratıcı gücün ortaya çıkmasına izin veriyorum.*
- *Yaratıcı gücümü, yaşamımın her alanında sevgiyle, cesaretle ve güvenle ifade ediyorum.*
- *Zihnimde, bedenimde, parasal işlerimde ve tüm ilişkilerimde Tanrısal kattan / Evrenden / Yaratandan / Allahtan gelen destekleri ve onarımı kabul ediyorum ve bunun için şükrediyorum.*

- o Sol eliniz boğaz çakrasında durmaya devam ederken, sağ elinizi MİDE çakrasına çıkarın. Mide çakranıza 2+1 sembolleri ismiyle uygulayın. İster çizin, ister imgeleyin. 3-5 dk. enerji vererek şu onaylamaları söyleyin ve ardından burundan nefes alın ve üfleyerek bırakın;

- *Yaşadığım tüm haksızlıkların ve ben bunu hak etmiyorum duygusunun mide çakramda oluşturduğu blokajları ve boğaz çakrama olan olumsuz yansımalarını izleriyle birlikte temizliyorum, iptal ediyorum. (nefes al-ver)*

- *Dile getiremediğim, ifade edemediğim tüm öfkelerimin ve korkularımın boğaz çakramda oluşturduğu blokajları temizliyorum, iptal ediyorum. (nefes al-ver)*

Dikkatinizi tekrar boğaz çakrasına verin. Boğaz çakrasından mide çakrasına açık mavi renkte bir enerji/ışık hattı oluşsun. Pırıl pırıl mavi ışık, mide çakrasının sarı enerji rengiyle birleşiyor. Bu sırada şu onaylamaları söyleyin;

- *Kendime inanıyorum, güveniyorum ve şu andan itibaren kendimi yaşamda güvenle ifade etmeyi seçiyorum.*
 - *Yaşamın akışına güveniyorum. Uyum ve denge içinde yaşamayı seçiyorum.*
 - *Yaşadığım tüm ilişkilerimin sevgi boyutunda, denge ve uyum içinde olmasına izin veriyorum.*
- o Sol eliniz boğaz çakrasında durmaya devam ederken, sağ elinizi KALP çakrasına çıkarın. Kalp çakranıza 2+1 sembolleri ismiyle uygulayın. İster çizin, ister imgeleyin. 3-5 dk. enerji vererek şu onaylamaları söyleyin ve ardından burundan nefes alın ve üfleyerek bırakın;

- *Yaşadığım tüm ayrılıkların, kayıpların, kırgınlıkların kalp çakramda oluşturduğu blokajları ve boğaz çakrama olan olumsuz yansımalarını izleriyle birlikte temizliyorum, iptal ediyorum. (nefes al-ver)*
- *Kendimi, hayatta sevgi adına taviz vererek, bedel ödeyerek ve kendimi sevgiye kapayarak, sevgisiz ifade ettiğim her anın boğaz çakramda oluşturduğu blokajları temizliyorum. (nefes al-ver)*

Dikkatinizi tekrar boğaz çakrasına verin. Boğaz çakrasından kalp çakrasına açık mavi renkte bir enerji/ışık hattı oluşsun. Pırıl pırıl mavi ışık, kalp çakrasındaki pembe renkteki sevgi enerjinizle ve yeşil renkteki şifa enerjinizle birleşiyor. Bu sırada şu onaylamaları söyleyin;

- *Yüreğimi sevgiye açıyorum. Sevgi ile var olmayı ve sevgiyle paylaşmayı seçiyorum.*
 - *Var olan her şeyin özünün sevgi olduğunu biliyorum ve özüm gibi olmayı seçiyorum.*
 - *Yaşamımın her anında kendimi sevgiyle ifade ediyorum.*
- o Sol eliniz boğaz çakrasında durmaya devam ederken, sağ elinizi ENSE KÖKÜNÜN 3-4 cm. kadar yukarısına koyun. Buraya 2+1 sembolleri ismiyle uygulayın. İster çizin, ister imgeleyin. 3-5 dk. enerji vererek şu onaylamaları söyleyin ve ardından burundan nefes alın ve üfleyerek bırakın;
- *Var olduğum andan bugüne kadar söylediğim tüm olumsuz sözcüklerin, sevgi içermeyen tüm ifadelerin ve söyleyemediklerimin boğaz çakramda oluşturduğu tüm blokajları olumsuz izleriyle birlikte temizliyorum, iptal ediyorum. (nefes al-ver)*

- *Farkında olarak ya da olmayarak kendime koyduğum tüm kısıtlamaları kaldırıyorum, değişime olan tüm dirençlerimi iptal ediyorum. Kendimi kendimden özgür kılıyorum ve kendi yolumda engel oluşturmaktan vazgeçiyorum. (nefes al-ver)*
- *Anne karnında var olduğum ilk günden bugüne kadar bilerek ya da bilmeyerek bana yapılmış olan, beni kısıtlayan ve engelleyen tüm kodlamaları/telkinleri ve niyetleri iptal ediyorum. (nefes al-ver)*

Dikkatinizi tekrar boğaz çakrasına verin. Boğaz çakrası yoğun bir şekilde açık mavi renkte enerjiyle/ışıkla dolsun. Bu sırada şu onaylamaları söyleyin;

- *Düşünce sistemimin ve bunun yansıması olan yaşam tarzımın değişmesine niyet ediyorum ve izin veriyorum.*
- *Değişmeye kararlıyım ve kendimi Tanrısal boyuttan gelecek tüm değişimlere sevgiyle ve güvenle açıyorum ve kabul ediyorum.*
- *Kendimi geçmişin tüm izlerinden, geleceğin beklentilerinden ve geleceğe anlam yüklemekten özgür kılıyorum. Ben şu anda sevgiyle var olmayı seçiyorum.*
- *Tüm düşüncelerimi ve hissettiklerimi her zaman, her yerde tam olması gerektiği gibi sevgiyle, özgürce, kolaylıkla ve cesaretle ifade ediyorum.*

- o Sol eliniz boğaz çakrasında durmaya devam ederken, sağ elinizi ALIN çakrasına çıkarın. Alın çakranıza 2+1 sembolleri ismiyle uygulayın. İster çizin, ister imgeleyin. 3-5 dk. enerji vererek şu onaylamaları söyleyin ve ardından burundan nefes alın ve üfleyerek bırakın;

- *Görmekten korktuğum ve duymaktan hoşlanmadığım deneyimlerimin alın çakramda oluşturduğu blokajları ve boğaz çakrama olan olumsuz yansımalarını izleriyle birlikte temizliyorum, iptal ediyorum. (nefes al-ver)*
- *Zihnimdeki karmaşayı ve yüreğimdeki şüpheyi oluşturan kalıplarla kendimi ifade ettiğim her anın boğaz çakramda oluşturduğu blokajları temizliyorum. (nefes al-ver)*

Dikkatinizi tekrar boğaz çakrasına verin. Boğaz çakrasından alın çakrasına açık mavi renkte bir enerji/ışık hattı oluşsun. Pırıl pırıl mavi ışık, alın çakrasının parlak mavi enerji rengiyle birleşiyor. Bu sırada şu onaylamaları söyleyin;

- *Yaşadığım tüm olayların yaşanma amaçlarını görmeyi, anlamayı, hazmetmeyi ve hayatımda kolaylıkla uygulamayı seçiyorum.*
- *Tüm olumsuz düşünce, duygu ve inanç kalıplarımı kolaylıkla fark ediyorum ve gereğini yapıyorum.*
- *Yüreğimi, dilimi ve bilincimi bir kılıyorum. Yüreğimle düşünmeyi, yüreğimin sesini duymayı ve dinlemeyi seçiyorum.*
- *Yaşamı Tanrı'nın/Allah'ın/Yaradan'ın gözleri ile görmeye niyet ediyorum ve izin veriyorum.*

- Sol eliniz boğaz çakrasında durmaya devam ederken, sağ elinizi TEPE çakrasına çıkarın. Tepe çakranıza 2+1 sembolleri ismiyle uygulayın. İster çizin, ister imgeleyin. 3-5 dk. enerji vererek şu onaylamaları söyleyin ve ardından burundan nefes alın ve üfleyerek bırakın;
 - *Var oluşla, Tanrıyla/Allahla/Yaratanla bağımı koparan veya zayıflatan tüm yaşanmış deneyimlerimin ve kodlamaların tepe çakramda oluşturduğu blokajları ve boğaz çakrama olan olumsuz yansımalarını izleriyle birlikte temizliyorum, iptal ediyorum. (nefes al-ver)*

Dikkatinizi tekrar boğaz çakrasına verin. Boğaz çakrasından tepe çakrasına açık mavi renkte bir enerji/ışık hattı oluşsun. Pırıl pırıl mavi ışık, tepe çakrasının beyaz enerji rengiyle birleşiyor. Bu sırada şu onaylamaları söyleyin;

- *Hayatımdaki her şeyin Tanrının/Allahın/Yaratanın iradesiyle gerçekleşmesine izin veriyorum.*
- *Tanrısal bütünlükteki yerimi sevgiyle, kolaylıkla ve dengeyle alıyorum.*
- *Kendi içimde bir ve bütün olmayı, tam olmayı seçiyorum.*
- Sol eliniz boğaz çakrasında durmaya devam ederken, sağ elinizle tepe çakrasının yukarısında yer alan 8, 9 ve 10. çakralara sırasıyla, 2+1 sembolleri ismiyle uygulayın. İster çizin, ister imgeleyin. 3-5 dk. enerji vererek şu onaylamaları söyleyin ve ardından burundan nefes alın ve üfleyerek bırakın;
 - *Tanrısal boyutla kurduğum hattımdaki tüm blokajları ve boğaz çakrama olan olumsuz yansımalarını izleriyle birlikte temizliyorum, iptal ediyorum. (nefes al-ver)*

Dikkatinizi kalp çakrasına verin. Oradaki pembe ışığınızı, sevginizi aldığınız her nefesle büyütün ve bedeninize yayın. Sevgi dolu, derin bir nefes daha alın ve pembe ışığınızı, sevginizi tepe çakranızdan dışarıya bir fıskiye gibi fışkırtarak 8, 9 ve 10. çakralarınızı doldurun. Bu sırada şu onaylamaları söyleyin;

- *Tanrısal boyutla kurduğum hattım sağlamdır, güçlüdür ve temizdir.*
- *Ben üst benliğimle bir ve bütün olmayı seçiyorum.*
- Bir eliniz kalp çakrasında diğeri ise timüs salgı bezinin (bağır bölgesi) üzerinde olsun. Başınıza doğru yaklaşan beyaz ışığı hissedin, görün ya da öyle olduğunu bilmeniz de yeterlidir. Tepe çakranızdan bembeyaz Tanrısal enerjiyi derin nefeslerle bedeninize kabul edin ve nefesler eşliğinde siz olan her alanınıza yayın. Aynı anda kalp çakranızdan çıkan pembe/yeşil, sevgi/şifa enerjinizle bir kılın. Tüm çakralarınızı bu enerjiyle iyice doldurun. Ve derin bir nefes alın ve bıraktığınız anda auranıza/enerji alanınıza yayılsın. Bu sırada şu onaylamayı söyleyin;
 - *Enerji alanıma giren her şey sevgiye dönüşüyor. Şimdi ve daima. OLSUN!*

- Çalışmayı şükrederek yani sahip olduklarımızın farkında olduğumuzun enerjisini evrene bildirerek bitirelim. Kendi şükür cümlelerinizi de kullanabilirsiniz.
 - *Tüm ruhsal özelliklerime, fiziksel özelliklerime, hayatımda var olan ve var olmuş tüm insanlara ve bana öğrettiklerine, yaşamıma kattıklarına şükrediyorum.*
 - *Bu dünya yaşamını kolay kılan, sahip olduğum tüm dünyevi değerler için ŞO. Ev, araba, eşya, iş, para, dostlar, aile v.b.*
 - *Saflaşmak, sevgiyle var olmak ve hedeflerime ulaşmak adına yaptığım, başardığım her şey için, cesaretim ve kararlılığım için kendime şükrediyorum.*
 - *Fark edebildiğim her şeye ve bilinçli farkındalığıma şükürler olsun.*
 - *Tanrım, bana verdiğin bu yaşam şansı için ŞO. Ve bunu iyi değerlendirebildiğim ve değerlendirmeye de devam ettiğim için kendime şükrediyorum.*
 - *Şükredebilme bilincinde olabildiğim için ŞO.....*
- Çalışmanın sonuna geldik. Bitirmeden önce bu çalışmayı yapabildiğiniz için önce bilincinize ve evrenden aldığınız tüm desteğe teşekkür edin.
- Derin bir nefes daha alın ve sevgiyle bıraktıktan sonra bulunduğunuz ana geri dönün. Kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi yavaşça açın.

Birkaç dakika yerinizden kalkmadan enerjinizi dengeleyin.



KAYNAKÇA

Reiki eğitmenlerimin manüelleri ve pratik çalışmalarda algılananlar.