

# 3A-REİKİ

## Advanced Reiki Training



### 4.BÖLÜM

Reiki'nin 3A aşama eğitimi kişisel gelişimin ileri seviyesi için olup, kişinin ruhsal yapısı ile ilgili çalışmaları kapsar. 1. ve 2. aşamadaki çalışmaları yapıp, yeterli deneyime sahip olanlar için ileri bilinçlenme ve ruhsal gelişim çalışmalarını içerir. Bu dereceye uyumlanma Reiki eğitmeninin değerlendirmesiyle mümkündür.

Kendi eğitimlerimde, bu aşamayı iki bölümde ele alıp, uyguluyorum. Birinci bölüm; kişisel iyileşmenin, gelişimin, aydınlanmanın ileri seviyesi ve profesyonel Reiki uygulamacılığına hazırlık için olup, bu aşamada kullanılan üç adet sembol ve bunların kullanım şekilleri öğretilir. İkinci bölümü ise eğitmenlik aşamasıdır. Burada Reiki'nin uyumlama ve başkalarına aktarma-öğretme teknikleri gösterilir. Reiki eğitmeni olmak ve bu tekniği öğretmeye başlamak büyük bir sorumluluk gerektirir. Bu eğitim aşamasının uygulanmasında da yöntem farklılıkları olabilmektedir. Bazı eğitmenler bu aşamayı tek bölümde vermektedirler.

Geleneksel Reiki öğretilerinde her aşama için uzun süreler ve yüksek ücret uygulaması gerekirken günümüzde bu kurallar iyice esnetilmiş, öğrenim süreleri daha kısa tutulmuş ve daha uygun bir ücret politikası uygulama yoluna gidilmiştir. Bunun sonucunda da çok sayıda hem Reiki uygulayıcısı, hem de Reiki eğitmeni yetişmiş ve buna paralel olarak Reiki yöntemleri de evrim geçirmiştir. Özellikle belirtmek isterim ki; hiçbir yöntem diğerinden üstün değildir. İnsanların bilincinin yükselmesi, farkındalığının gelişmesi ve dünyamızın şifa bulması için bütün enerji çalışmalarına ve şifa yöntemlerine ihtiyaç vardır.

Şüphesiz Reiki, son derece bilinçli ve bir o kadar da güvenli bir enerji dengeleme tekniğidir. Onun bu şekilde bilinmesi ve yayılması ise hem 3A Reiki uygulayıcılarının, hem de Reiki eğitmenlerinin sorumluluğundadır.

Reiki, olumlu çalışan, iyilik ve şifaya programlanmış bir enerji olduğu için onunla en üst düzeyde çalışmalar yapacak olan 3A Reiki uygulayıcısı ve eğitmeni de kendine, diğer insanlara, tüm canlılara, hatta doğaya ve iyileşmeye çok ihtiyaç duyan DÜNYAMIZA enerji göndermeyi, şifa çalışmalarını yapmayı kendine hedef belirlemiş bir kişi olmalıdır.

Evrene ne yansıtırsak misliyle bize geri döneceğinden, değil bir eylemde bulunmak, düşünürken ve bir söz söylerken bile özen göstermeli; ne düşünüp, ne konuştuğumuzun farkında olmalıyız. 3A Reiki uygulayıcısı ya da eğitmeni, işe kendinden başlayarak düzenli olarak her gün kendine Reiki uygulamaya özen göstermelidir.

Reiki'nin 3A eğitimi, iki adet daha enerjiyi yönlendirmeyi destekleyen sembol ve kullanımlarını içerir. Ben bu eğitimde ayrıca, 4.sembolün Tibet versiyonunu da arındırma özelliğinden faydalanmak üzere aktarıyorum.

## 4. SEMBOL

### (master, usta veya eğitimci sembolü)

Hatırlanacağı üzere; semboller farklı enerji bedenlerinde etkili olurlar, 1. sembol fiziksel ve eterik bedenlere, 2. sembol duygusal / zihinsel bedenlere ve 3. sembol de zihinsel bedene yönelir. 4. sembol ise ruhsal bedende etkilidir. Bu sembol uygulama yapılan alanlarda köklü bir arınma sağladığı için son derece etkili ve güçlüdür. Bu sembol sizi çok yoğun bir enerji frekansına açar. Bu nedenle kullanımını hafife almamak ve başlayabilecek değişimlere de hazırlıklı olmak gerekir.

4. sembolün bir geleneksel Usui çizimi, bir de Tibet kökenli olduğu bilinen çizimi (6. sembol) vardır. Ben geleneksel çizimini hem uyumlamalarda (Reiki eğitimciliği aşamasında gösterilir), hem de Reiki enerji çalışmalarında, Tibet çizimini ise uyumlamalarda ve arındırma çalışmalarında kullanıyorum.

#### 4. sembolün kullanım şekli;

- ❖ Öncelikle bu sembol, kendi ruhsal gelişiminiz ile ilgili yapacağınız çalışmalarda kullanılır. Reiki uyumlaması ya da uygulaması almamış birine “gönderme” şeklinde bir çalışma yapılmaz.
- ❖ Asla ama asla bu sembol, 2. sembolle yapılan mental uygulama çalışmalarındaki gibi **İZİN ALINMADAN KULLANILMAZ**. Her zamanki gibi fiziksel uygulamalarda yani dokunarak yapılacak çalışmalarda izin alınmasına gerek yoktur.
- ❖ 1. semboldeki gibi KORUMA özelliğinden faydalanabilirsiniz. 4. sembol bu amaçla kullanıldığında kişinin aurasını koruyucu bir koza gibi sarıp sarmalar.

#### Pratik Çalışma

Tepe çakranızın bir karış kadar üstünde beyaz renkte 4. sembolü imgeleyin ya da çizin, üç defa sembolün ismini tekrar edin ve sembolü genişleterek nefesinizle kabul edin. Baştan ayağa auranızı dolayısıyla bedeninizi koruyucu bir koza gibi sardığını düşünün, görün veya niyet edin...

### ÖNERİ

Çalışmalarında 4.sembölü altın renkli olarak imgeleyerek; "fizik bedenim dahil tüm enerji bedenlerimin, ben olan her alanımın onarılmasına" niyet ederim ve izin veririm.

Eğer arınma çalışmalarınızı desteklemesini isterseniz 4.sembölü mor renkte de imgeleyebilirsiniz.

- ❖ Kronik bir rahatsızlık için yapılacak fiziksel uygulamada; tam bir Reiki uygulaması yapıldıktan sonra hasta olan bölgeye bu sembol çizilerek çalışmaya devam edilir.
- ❖ Kendinize veya gerektiğinde bir başkasına, tüm çakralara "4. sembol + üç defa ismi" çizilerek çalışıldığında, hem çakralardaki varsa blokajlar giderilerek enerjisi dengelenmiş olur. Hem de bedendeki bütün negatif enerjinin boşalması sağlanmış olur. Bu bir fiziksel uygulama çalışmasıdır. Dolayısıyla izin alınmasına gerek yoktur.
- ❖ Bir elinizi yumruk yaparak timüs bezinin üzerine (bağrınızın), 4. sembolü çizerek ya da gözünüzde canlandırarak, 21-25 defa vurduğunuzda bağışıklık sistemini güçlendirmiş olursunuz.
- ❖ Bu sembol, kristal ya da değerli bir taşı temizleyip, pozitif enerjiyle yüklemek için de kullanılır:
  - Bunun için önce bu nesnelere, akan bir suyun altında 1-2 dakika tutulduktan sonra mümkünse güneşte değilse kendi halinde kurumaya bırakılır.
  - Kristal ya da değerli taşı avucunuza alın ve önce "4. sembol + üç defa ismi", sonra bugüne kadar yüklendiği tüm acı ve olumsuz enerjiden arınması için "2. sembol + üç defa ismi", en sonunda da "1. sembol + üç defa ismi" çizilerek uygulamayı başlatın ve bir süre Reiki vermeye devam edin.
  - Taşların kullanılma sıklığına göre bu işlemi yenilemekte (her gün ya da haftada bir) fayda vardır. Ben takı şeklinde olan taşları ne zaman kullanmışsam, o günün sonunda temizlemeyi tercih ediyorum.
- ❖ Ayrıca 1. ve 2. sembollerde olduğu gibi, yiyeceklerinizde, suyunuzda, bitkisel çayların şifa etkisinin artmasında ve ilaçların yan etkilerinden temizlenerek iyileştirici gücünün artmasında, kullandığınız krem vb. kozmetiklerinizin faydasının artmasında da, bu sembolü çizerek, arındırma özelliğinden faydalanabilirsiniz.

#### **4. sembol ile çalışma şekilleri;**

##### **1. FİZİKSEL UYGULAMA çalışması**

Tam bir fiziksel uygulama yaparken, çalışma sırasındaki herhangi bir anda veya çalışmanın sonunda; sol el yukarı doğru açık havada olmak üzere, sağ el ile sorun olan bölgeye “4. sembol + üç defa ismi” çizilerek uygulanır ve sağ el ilgili bölge üzerine konulur. 1-2 dakika bu şekilde kaldıktan sonra havadaki sol el, sağ elin yanına getirilir ve Reiki uygulamasına devam edilir.

##### **2. GÖNDERME çalışması**

3. sembol kullanılarak yapılan “mental gönderme” çalışması gibidir.

“Mental uygulama” ve “mental gönderme” çalışmaları 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 yapılabilir.

15 dakikalık çalışmalar 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.

3.aşamadaki “Mental Gönderme” çalışmalarındaki gibi, gün içinde farklı konuları içerecek şekilde, birden fazla gönderme 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).

4.sembol; 3., 2. ve 1.sembollerin tüm özelliklerini ve frekanslarını içerir. Bu sebepten dolayı, gönderme çalışmalarında ayrıca 3.sembol pek kullanılmaz. Eğer sizin içinizden kullanmak geliyorsa; sembol çizimlerinde büyükten küçüğe ilkesi ile ilk önce 4.sembol çizilerek çalışmaya başlanması gerektiğini göz önünde bulundurun.

### **Formül**

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

### **Açılımı**

4. 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)

Konu ile ilgili örnek çalışma cümlelerine sayfa 10’da yer verilmiştir.

## **5. SEMBOL**

Bu sembolün şekli yıldırım düşmesi gibidir ve genelde uyumlamalarda kullanılır. Uyumlama sırasında, Reiki enerjisinin, Reiki’ye uyumlanan kişinin enerji bedenlerinden ve çakralarından geçmesini sağlar. Ve uyumlama sırasında bu kişiden çıkan negatif enerjiyi yere akıtmaya, topraklamaya yardımcı olur. Eğitimci ile öğrencinin enerji bedenlerini birbirinden ayırır.

Bu sembolün uyumlamalarda kullanılması esastır, bununla birlikte mekânlarda, olumsuz enerjinin biriktiği, enerjinin hareketsiz olduğu alanlarda özellikle köşelerde de bu sembolü uygulayabilirsiniz.

## 6. SEMBOL

4. sembolün Tibet çizimi olan 6. sembol ile mekânlar mevcut düşük frekanslı enerjilerinden arındırılır.

Özellikle Reiki enerji çalışmalarından sonra çalışma yapılan mekânda ve Reiki eğitmenlerinin uyumlama öncesinde uyumlamaları gerçekleştireceği mekânda kullanılmasında fayda vardır.

### Pratik Çalışma

Arındırılacak yerde, diyelim ki odadasınız. Önce, duvarlara ve odanın ortasına kocaman 6. sembolü ismiyle uygulayın (ister çizim, isterseniz hayal edin). Hemen ardından mekânı mor ışıkla doldurun. İster görün, ister hayal edin ya da öyle olduğunu bilin.

Ve şunu söyleyin; *"Bu mekânın olumsuz enerjisi mor ışıkla, mor enerji ile temizleniyor"*.

Ardından odanın ortasına kocaman 1. sembolü ismiyle uygulayın. Ve şunu söyleyin; *"Bu mekânın Tanrısal ışık ve sevgiyle dolmasına ve korunmasına niyet ediyorum ve izin veriyorum"*.

Son olarak mekâna altın ve pembe renkte ışıklar doldurduğunuz hayal ederek ya da niyetinizle söyleyerek çalışmanızı bitirebilirsiniz.

## İLK GÜNLERDE KENDİNİZE YAPACAĞINIZ ÇALIŞMALAR

Kendi eğitimlerimde, **EV ÖDEVI** olarak verdiğim bir bölümdür. Kişinin Reiki 3A aşamasına uyumlandıktan sonra, enerjinin frekansına alışabilmesi için öncelikle yapmasında fayda gördüğüm çalışmalara aşağıda yer verilmiştir.

- A. 21 gün süreyle her gün, 4. sembolü kullanarak çakralarınızın enerjisini dengeleyin.

Sol eliniz çalışma bitene kadar yukarı bakacak şekilde açık olsun (eliniz bacağınızın üzerinde durabilir). Sağ elinizle de kök çakranıza 4. sembolü çizin ve elinizi 5 dk. süreyle kök çakrada tutun. Süre dolduktan sonra karın çakranıza 4. sembolü çizin ve sağ elinizi 5 dk. süreyle karın çakrasında tutun. Ve bu şekilde sırasıyla mide, kalp, boğaz, alın ve tepe çakralarına da 4. sembolü çizerek enerji uygulaması yapmaya devam edin.

Bu çalışma bölmeden bir oturuşta, her bir pozisyon 5 dk. olacak şekilde toplam 35 dk. kesintisiz olarak yapılır.

( Her sembolü çizdikten sonra, sembolün isminin 3 defa tekrarlanacağını hep hatırlayın ☺ )

- B. Yukarıdaki maddeye ek olarak ilk günlerde çalışılmasını önerdiğim “konu cümleleri” ve formülü aşağıdadır.

Aşağıda belirtilen ve daha sonra ihtiyaç duyduğunuzda yapılacak bütün gönderme çalışmalarının 15 dk. süre ile 4 gün üst üste ara vermeden veya 1 saat süreyle kesintisiz çalışarak bir seferde uygulanması gerektiğini bir kere daha hatırlatmak istiyorum.

15 konu maddesini çalışırken, her bir madde arasına 4-5 gün ara verin.

### Formül

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

### Açılımı

4. 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 15 konu cümlesinden birini yerleştirebilirsiniz.

1. BHOÜ, duygusal bedenimdeki bütün olumsuz ve yanlış kodlamaların iptal olması ve yerine Tanrısal ışık ve sevginin dolması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
2. BHOÜ, bütün olumsuz ve yanlış düşünce kalıplarımın iptal olması ve yerinin Tanrısal ışık ve sevgiyle dolması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
3. BHOÜ, bilincimin enerjisinin ve taşıdığım enerjinin genişlemesi ve her ikisinin de denge ve uyum içinde olması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
4. BHOÜ, yeterince iyi olmadığım, yeterince bilmediğim, yeterince sahip olmadığım şeklindeki inanç kalıplarımın ve yaşanmış deneyimlerimin enerji izleriyle birlikte tüm kayıtlarımdan ve enerji alanlarımdan silinmesi ve iptal olması; yerine Tanrısal ışık, sevgi ve tamliğin alması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
5. BHOÜ, ..... çalışmama engel olan oyunları görmeye, bulmaya, anlamaya ve iptal etmeye niyet ediyorum, izin veriyorum ve bunun için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
6. BHOÜ, bedenimde ve hayatımda hissettiğim, yaşadığım tüm sıkıntıları oluşturan düşünce, duygu ve inanç kalıplarımı bulmaya, anlamaya ve bunları değiştirmeye niyet ediyorum ve bunun için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
7. BHOÜ, farkında olarak ya da olmayarak, hem kendim hem de yakınlarım tarafından bende oluşturulmuş tüm engellerin, kısıtlamaların ve olumsuz kodlamaların iptal olması ve yerini Tanrısal ışık ve sevginin alması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
8. BHOÜ, ben kendimi, beni kısıtlayan tüm insanlardan, tüm kalıplardan, tüm duygulardan ve düşüncelerden, geçmişimden ve geleceğimden, tüm bağımlılıklarımdan, tüm beklentilerimden, tüm alışkanlıklarımdan ve mekanlardan özgür kılıyorum ve bunun için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
9. BHOÜ, egomu yaratan ve besleyen tüm düşünce, duygu ve inanç kalıplarımın, kodlamalarımın yaşanmış tüm olayların olumsuz izleriyle birlikte bilincimden, bilinç altımdan ve üst bilincimden silinmesi ve yerini Tanrısal ışık, sevgi ve bilinçli farkındalığın alması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
10. BHOÜ, anne karnında var olduğum andan, şu ana kadar enerji alanları içine girdiğim tüm insanların enerjilerinin üzerimdeki olumsuz izlerinin silinmesi ve yerine Tanrısal ışık ve sevginin dolması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
11. BHOÜ, yılların tüm gereksiz birikimlerini, tüm gereksiz duygu ve düşüncelerini, kırgınlıkları, bunların üzerimde oluşturduğu baskıları ve yaşanmış olayların olumsuz izlerini, yansımalarıyla birlikte tüm bilinç katmanlarımdan siliyorum ve yerini Tanrısal ışık ve sevginin alması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
12. BHOÜ, yaşadığım tüm olayların yaşanma amaçlarını görmeyi, anlamayı, hazmetmeyi ve hayatımda kolaylıkla uygulamayı seçiyorum ve bunun için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
13. BHOÜ, para ile ilgili tüm inanç sistemimi fark edebilmem, algılayabilmem ve kolaylıkla değiştirebilmem için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.

#### 14. Bağışlama Çalışması

- a. BHOÜ, geçmişte beni incitmiş herkesi ve başkalarını incittiğim için de kendimi bağışlamama engel olan tüm düşünce, duygu ve inanç kalıplarımın tüm bilinç katmanlarımdan silinmesi ve yerini Tanrısal ışık, sevgi ve içsel dengenin alması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- b. BHOÜ, bugüne kadar yaptıklarımın dolaylı pişmanlık duyup da kendimi suçladığım her anın hayatıma olan olumsuz yansımalarını ve enerjisel izlerini tüm bilinç katmanlarımdan ve enerji bedenlerimden iptal ediyorum. Kendimi bağışlıyorum ve geçmişimi bırakıyorum ve şifalanması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.

#### 15. Bağ kesme çalışması

- a. BHOÜ, bu yaşamım dahil, yaşadığım tüm hayatlarda farkında olarak ya da olmayarak kişilere, yerlere ya da nesnelere karşı oluşturmuş olduğum tüm fiziksel, zihinsel ve duygusal bağlarımın kesilmesi, ve şu andan itibaren benimle kurulacak olan tüm bağların sevgi boyutunda olması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- b. BHOÜ, farkında olduğum veya olmadığım kendimi borçlu hissettiğim, minnet duyduğum tüm insanlarla bağlarımı kesiyorum, hepsini kendimden, kendimi de onlardan özgür bırakıyorum. Bunun için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- c. BHOÜ, farkında olarak ya da olmayarak bana korkuyla/endişeyle/öfkeyle/..... tutunan, benden beslenen ve benden enerji alan herkesle bağımı kesiyorum ve bunun için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.

### **GÖNDERME ÇALIŞMALARI İLE İLGİLİ ÖRNEK CÜMLELER**

- ★ BHOÜ, tekâmül sürecim için gerekli olan bütün deneyimleri kolaylıkla fark edebilmem ve kabullenebilmem için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- ★ BHOÜ, kendi gücümü fark edip, yaşamımda güçlü olmam için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- ★ BHOÜ, bildiğim ve öğrendiğim her şeyi hayatıma geçirmeme ve kolaylıkla uygulamama engel olan tüm olumsuz düşünce ve inanç kalıplarımın ve kodlamalarımın şifalanması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- ★ BHOÜ, .....olayında doğru çözümleri ve çıkışları görebilmem için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- ★ BHOÜ, kendimi tanıma yolumda ve farkındalığımin gelişmesinde, yoluma engel olanları görmek, anlamak ve kolaylıkla değiştirmek için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- ★ BHOÜ, tüm beklentilerimin ve beklentilerimin oluşmasına neden olan tüm düşünce, duygu ve inanç kalıplarımın bilincimden, alt ve üst bilincimden iptal olması ve yerinin Tanrısal ışık ve sevgiyle dolması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.

★ İçinizde çelişkiler varsa:

- a. BHOÜ, zihnimdeki karmaşayı ve yüreğimdeki şüpheyi oluşturan tüm kalıpların ve kodlamaların iptal olması ve yerini Tanrısal ışık, sevgi ve içsel dengenin alması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- b. BHOÜ tüm çelişkilerimi bırakabilmek ve hissettiğim gibi davranmak, davrandığım gibi hissetmek için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.

- ★ BHOÜ, bugüne kadar besleyip büyüttüğüm bütün yargılarımı, yaşanmış deneyimlerimin izleriyle birlikte tüm bilinç katmanlarımdan siliyorum ve yerini Tanrısal ışık, sevgi ve güvenin alması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- ★ BHOÜ, çocukken yanımda konuşulan her şeyin bana, bugünüme olan olumsuz yansımalarının, izlerinin ve etkilerinin şifalanması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- ★ BHOÜ, .....ile yaşadığımız tüm hayatlardan bugüne taşıdığımız tüm olumsuzlukların, bugüne olan tüm yansımalarının ve kodlamalarının iptal olması, kendimi ondan ve onu kendimden özgür bırakmam ve her ikimizin de yolunun Tanrısal ışık ve sevgi ile açık olması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- ★ BHOÜ, bilincinde, alt ve üst bilinçlerinde kodlu olan yokluk bilincini, bolluk ve bereket endişesini, gelecek kaygısını oluşturan düşünce ve inanç sisteminin şifalanması, evrenin bolluk ve bereketiyle donatıldığını fark etmesi için ihtiyacı olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- ★ BHOÜ, var olduğum andan bugüne kadar yaşadığım tüm isyanların izlerini hayatıma olan olumsuz yansımalarıyla birlikte fizik bedenim dahil tüm enerji bedenlerimden ve tüm bilinç katmanlarımdan iptal ediyorum. Ve yerini Tanrısal ışık ve sevginin alması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- ★ BHOÜ, egomu korumak ve beslemek için sevgi adına taviz vermeme neden olan tüm duygu, düşünce ve inanç kalıplarım, var oluşumdan bugüne kadar yaşanmış tüm deneyimlerimin izlerini fizik bedenim dahil tüm enerji bedenlerimden, bilincimden, bilinç altımdan ve üst benliğimden, siliyorum ve iptal ediyorum. Ve yerini Tanrısal ışık, sevgi ve bilinçli farkındalığın alması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- ★ BHOÜ, KORKU hissetmesine neden olan tüm yanlış ve olumsuz, duygusal ve zihinsel kalıplardan arınması ve yerini Tanrısal ışık, sevgi ve güvenin alması için ihtiyacı olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- ★ BHOÜ, bütün KORKULARIMdan arınmam için bilincimdeki, alt ve üst bilincimdeki tüm yanlış ve olumsuz, zihinsel ve duygusal kalıpların ve kodlamaların iptal olması ve yerini Tanrısal ışık, sevgi ve içsel dengenin alması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.
- ★ BHOÜ, yaşadığım tüm hayatlarda, farkında olduğum ya da olmadığım KORKULAR ile ilgili tüm deneyimlerimi ve bugüne yansıyan tüm enerji izlerini bilincimden, alt ve üst bilincimden siliyorum, iptal ediyorum ve yerini Tanrısal ışık, sevgi ve içsel dengenin alması için ihtiyacım olduğu anda kullanmak üzere evrene Reiki gönderiyorum.

Yukarıdaki KORKU kelimesinin yerine, aşağıdakilerden ihtiyacınız olan başka bir olumsuz duygu / kalıp ile de çalışma yapabilirsiniz.

- kıskançlık
- hırs ve rekabet
- öfke
- şüphe
- endişe

- sabırsızlık
- sevgisizlik
- nefret
- maddi kaygılar
- inatçılık
- mükemmeliyetçilik
- önemsenme ihtiyacı
- onaylanma ihtiyacı
- eleştirilme korkusu
- suçlanma korkusu
- hata yapma korkusu
- dışlanma ve yalnız kalma korkusu
- kontrolü kaybetme korkusu
- yeterli olamamak korkusu
- anlaşılamamak korkusu
- başaramama korkusu
- kıyaslamak
- kendi değerini bilmemek
- çekingenlik
- güvensizlik
- kendini olduğu gibi kabullenememek
- suçluluk duymak, pişmanlık duymak...

## **DÜNYA'ya ÇALIŞMA**

Sevgili dostlar, yapabildiğimiz sıklıkta Dünya'mıza sevgiyle destek olmalıyız. Uzun uzun çalışmıyorsanız bile, niyetinizi oluşturun ve Dünya'yı yüreğinizin içine alın, sevginizle yaralarının şifa bulup, sevginizle dengede olması için...

(3+2+1) veya 4. sembol ile aşağıdaki örnek cümleleri ya da kendi cümlelerinizi çalışabilirsiniz (bu çalışmada ad-soyad bölümünü atlıyorsunuz).

- o BHOÜ, dünyamızın, bütünle birlikte özüne ve niyetine uymayan tüm duygu ve düşüncelerin izlerinden arınmasına ve kendisini sevgiyle onarmasına niyet ediyorum ve bunun için evrene Reiki gönderiyorum.
- o BHOÜ, insanların, dünyanın ve evrenin dostluk, sevgi, denge ve uyum içinde olmaları için, her şeyin Tanrı'nın yarattığı saflıkta olması için, bütün insanların TANRISAL BÜTÜNLÜĞÜ hissedebilmesi için evrene Reiki gönderiyorum.
- o BHOÜ, bütün insanların tanrısal bütünlüğü, sevgi, barış ve özgürlük düşünce ve duygularını hissedebilmeleri, denge ve uyum içinde olabilmeleri için evrene Reiki gönderiyorum.

### ÖNEMLİ NOT

Bu çalışmaları yapmak, yapmayı istemek; değiştirmeye karar vermek demektir. Kişiyi rahatsız eden inanç kalıplarını bulup, çözmek demektir. Bu DEĞİŞİM SÜRECİNİ "değişime direnmeden" geçirmek önemlidir. Eğer kişi farkında olmadan bu süreçte bir direnç gösteriyorsa bunu; fizik bedeninin boğaz ve boyun bölgelerinde ağrı, sancı, tutulma şeklinde hissedebilir.

**Bu süreci sakin ve dengede geçirmek için, 3.bölümdeki "sembollerle boğaz çakrası temizliği" çalışmasını yapabilirsiniz. Ya da şu onaylamayı söyleyebilir veya cümleyi "fiziksel veya mental gönderme" şeklinde çalışabilirsiniz:**

"Değişimlere direnmeyi bırakıyorum, kendimi değişimlere sevgiyle ve güvenle açıyorum". "Değişim sürecimi hastalık olarak fiziksel bedenimde deneyimlemeye son veriyorum. "Değişim sürecimi kendime sağlıklı, kolay ve keyifli kılıyorum ve kendimi sevgiyle deneyimlemeyi seçiyorum".

Önce karar verin, gerçekten değiştirmeyi istiyor musunuz? "Evet değiştirmek istiyorum" diyorsanız kararınızı hayata geçirin, HEMEN! Sorunların köklü çözümleri, siz ancak DÜŞÜNCE SİSTEMİNİZİ ve bu sistemden etkilenerek ortaya çıkan İNANÇ KALIPLARINIZI değiştirdiğinizde olur.

Burada Einstein'ın çok sevdiğim şu sözünü yazmadan geçemeyeceğim:

*"Yaşadığınız sorunları içinde bulunduğunuz düşünce düzleminden çözemersiniz."*

## 4. SEMBOLLE ÇAKRA TEMİZLİĞİ

Fiziksel, zihinsel ve ruhsal açıdan sağlıklı olabilmek için, çakralardaki enerjinin temiz ve dengede olması gerekir. Aynı şekilde, tepe çakradan başlayıp, kuyruk sokumuna kadar devam eden ve bedendeki en önemli enerji yolu olan “omurga kanalı”nın da enerjisinin temiz ve dengede olması gerekir.

- Bu çalışmaya başlamadan önce, 3. aşama Reiki uygulayıcıları ve Reiki eğitmenleri 4. sembolün ismini içlerinden üç defa söyleyerek enerjiyi yükseltebilirler.
- Önce yapacağımız bu çalışmanın bütününe hayırına olmasına ve bütüne olumlu yansımalarına niyet edelim.
- Gözlerinizi kapatın. Ellerinizi bacaklarınızı üzerine serbest bırakın. Hafif 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.

- Dikkatiniz **KÖK** çakranızda olsun. Kök çakrada 4. sembolün ismini üç defa teyit edin. *“Bugüne kadar yaşamış olduğum tüm olayların kök çakrama olan olumsuz yansımalarını iptal ediyorum”* deyin. Derin nefes alın ve ağzınızı açarak bırakın. Rahatlayana kadar bunu birkaç defa yapın.

Kök çakrada 1. sembolün ismini üç defa teyit edin ve blokajın çözülmesine niyet edin ve izin verin. Derin nefes alın ve ağzınızı açarak bırakın. Rahatlayana kadar bunu birkaç defa yapın. Ardından şu onaylamayı söyleyin:

*“Dünya ile bağımı sevgiyle yeniden kuruyorum. Sevgiyle kurduğum bu bağ sağlamdır ve güçlüdür. Yaşamın akışına güveniyorum. Bu hayatı sevgiyle ve keyifle, denge ve uyum içinde yaşamayı seçiyorum. Dünyayla, insanlarla, hayatla ve kendimle barışığım...”*

- **KARIN** çakrasında 4. sembolün ismini üç defa teyit edin. *“Bu hayatta cinsel kimliğimle ve parayla ilgili olarak yaşamış olduğum her türlü sorunun, sıkıntının bu çakraya olan olumsuz yansımalarını ve izlerini iptal ediyorum”* deyin. Derin nefes alın ve ağzınızı açarak bırakın. Rahatlayana kadar bunu birkaç defa yapın.

Karın çakrasında 1. sembolün ismini üç defa teyit edin ve blokajın çözülmesine niyet edin ve izin verin. Derin nefes alın ve ağzınızı açarak bırakın. Rahatlayana kadar bunu birkaç defa yapın. Ardından şu onaylamayı söyleyin:

*“Kendimi tüm özelliklerimle tam olduğum gibi kabul ediyorum ve cinsel kimliğimi ve bunu yansıtan bedenimi sevgiyle onaylıyorum. Yaratıcı enerjimin ortaya*

*çıkmasına izin veriyorum. Düşünce ve kararlarımda azimli ve cesur olmayı seçiyorum...”*

- **MİDE** çakrasında 4. sembolün ismini üç defa teyit edin. *“Tüm bastırılmış öfkelerimi, kırgınlıklarımı, ben bunu hak etmiyorum duygusunu, kabullenmekte zorlandığım tüm olayların ve izlerinin bu çakraya olan olumsuz yansımalarını temizliyorum”* deyin. Derin nefes alın ve ağzınızı açarak bırakın. Rahatlayana kadar bunu birkaç defa yapın.

Mide çakrasında 1. sembolün ismini üç defa teyit edin ve blokajın çözülmesine niyet edin ve izin verin. Derin nefes alın ve ağzınızı açarak bırakın. Rahatlayana kadar bunu birkaç defa yapın. Ardından şu onaylamayı söyleyin:

*“Kendime olan inancım ve güvenim tam. Yaşadığım tüm ilişkilerim sevgi boyutundadır. Huzurluyum ve dengedeyim. Tanrı'nın / Allah'ın / Yaradan'ın sonsuz sevgisi aldığı her nefesle ben olan her alanıma doluyor ve benden de tüm hayatıma ve ilişkilere yansıyor...”*

- **KALP** çakrasında 4. sembolün ismini üç defa teyit edin. *“Yaşadığım tüm acıların, ölümlerin, ayrılıkların, iflasların, şokların, travmaların izlerinin bu çakraya olan olumsuz yansımalarını temizliyorum”* deyin. Derin nefes alın ve ağzınızı açarak bırakın. Rahatlayana kadar bunu birkaç defa yapın.

Kalp çakrasında 1. sembolün ismini üç defa teyit edin ve blokajın çözülmesine niyet edin ve izin verin. Derin nefes alın ve ağzınızı açarak bırakın. Rahatlayana kadar bunu birkaç defa yapın. Ardından şu onaylamayı söyleyin:

*“Kendimi sevgiye açıyorum. Yaşamın her anında sevgi ile var olmayı, sevgiyle var etmeyi ve sevgiyle paylaşmayı seçiyorum. Sevgiyi rahatlıkla alıp veriyorum. Ben sevgi doluyum...”*

Tekrar 4. sembolü üç defa teyit edin. Derin nefes alın ve sevgiyle verin.

- **TİMUS SALGI BEZİNDE** 4. sembolün ismini üç defa teyit edin. Ardından da 1. sembolün ismini üç defa teyit edin ve o bölgedeki blokajın çözülmesine ve temizlenmesine niyet edin ve izin verin. Şu onaylamayı söyleyin:

*“Bağıışıklık sistemimi zayıflatan, güçsüz bırakan fiziksel, zihinsel ve duygusal tüm etkenlerin şifalanmasına izin veriyorum. Bağıışıklık sistemim güçlüdür...”*

- **BOĞAZ** çakrasında 4. sembolün ismini üç defa teyit edin. *“İfade edemediğim tüm duygularımın, tüm düşüncelerimin ve izlerinin ve değişime olan dirençlerimin bu çakraya olan olumsuz yansımalarını temizliyorum”* deyin. Derin nefes alın ve ağzınızı açarak bırakın. Rahatlayana kadar bunu birkaç defa yapın.

Boğaz çakrasında 1. sembolün ismini üç defa teyit edin ve blokajın çözülmesine niyet edin ve izin verin. Derin nefes alın ve ağzınızı açarak bırakın. Rahatlayana kadar bunu birkaç defa yapın. Ardından şu onaylamayı söyleyin:

*“Şu andan itibaren kendimi, her zaman ve her yerde en doğru sözcüklerle tam olması gerektiği gibi, kolaylıkla ve cesaretle, sevgiyle ve özgürce ifade ediyorum. Düşünce sistemimin ve bunun yansıması olan yaşam tarzımın değişmesine izin veriyorum. Değişmeye kararlıyım. Farkında olarak ya da olmayarak değişime olan tüm dirençlerimi bırakıyorum. Kendimi Tanrısal boyuttan gelecek tüm değişimlere sevgiyle ve güvenle açıyorum ve kabul ediyorum...”*

- **ALIN** çakranızda 4. sembolün ismini üç defa teyit edin. *“Görmekten ve duymaktan korktuğum, hoşlanmadığım, rahatsız olduğum tüm olayların izlerinin bu çakraya olan olumsuz yansımalarını temizliyorum”* deyin. Derin nefes alın ve ağzınızı açarak bırakın. Rahatlayana kadar bunu birkaç defa yapın.

Alın çakrasında 1. sembolün ismini üç defa teyit edin ve blokajın çözülmesine niyet edin ve izin verin. Derin nefes alın ve ağzınızı açarak bırakın. Rahatlayana kadar bunu birkaç defa yapın. Ardından şu onaylamayı söyleyin:

*“Şu andan itibaren yaşadığım tüm olayların yaşanma amaçlarını görmeyi, anlamayı, hazmetmeyi ve hayatımda kolaylıkla uygulamayı seçiyorum. Kendimle ilgili tüm gerçekleri görmeyi, duymayı, algılamayı ve fark etmeyi seçiyorum ve bunun önündeki tüm engelleri kaldırıyorum...”*

- **TAÇ** çakrada 4. sembolün ismini üç defa teyit edin. *“Tanrı / Allah / Yaratan ve evrenle olan bağımlı zayıflatan, özüme uygun olmayan tüm düşüncelerimi, duygularımı ve inanç kalıplarımı temizliyorum”* deyin. Derin nefes alın ve ağzınızı açarak bırakın. Rahatlayana kadar bunu birkaç defa yapın.

Taç çakrasında 1. sembolün ismini üç defa teyit edin ve blokajın çözülmesine niyet edin ve izin verin. Derin nefes alın ve ağzınızı açarak bırakın. Rahatlayana kadar bunu birkaç defa yapın. Ardından şu onaylamayı söyleyin:

*“Tanrıyla / Allahla / Yaratanla ve evrenle bağım güçlüdür. Üst benliğimle bir ve bütünlükteyim. Tanrısal bütünlükteki yerimi sevgiyle, kolaylıkla ve dengeyle alıyorum...”*

Tekrar 4. sembolü üç defa teyit edin. Derin nefes alın ve sevgiyle verin.

- **Çakraları kontrol edelim.** Eğer bir yerlerde blokaj hissediyorsak (baskı, ağrı gibi), temizlenmesine niyet edelim ve izin verelim.

Şu onaylamayı yapalım:

*“Şu andan itibaren tüm çakralarımın enerjisi temizlenmiş olarak denge ve uyum içinde çalışıyor. Ben sevgiyle yaratılan, sevgiyle var olanım. Yaşadığım her an, her yerde sevgiyi rahatlıkla alıyorum ve yayıyorum. Şükürler olsun...”*

- 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.



## SAĞLIK UYUMLAMASI

Ağır hastalıklarda, kronik yorgunluklarda, ameliyat sonrasında uygulanabilecek bir çalışmadır. Burada aktarılan yöntem 3A Reiki uygulayıcıları ve Reiki eğitmenleri tarafından uygulanabilir. Bunun için yapılması gereken işlem sırasıyla;

1. Oturan kişinin gözleri kapalı, elleri bacakların üzerinde ve yukarı doğru açık olsun.
2. Reiki niyeti belirtilerek çalışmaya başlanır.
3. 5. sembolün bir diğer versiyonunu (ateş yılanı), ense kökünden başlayarak kuyruk sokumunu kapsayacak şekilde çizin.
4. Eller aşağıdan yukarıya (kuyruk sokumundan taç çakraya doğru) açılarak çıkarken, üç defa sembolün ismi söylenerek teyit edilir ve eller başın iki yanına konur.
5. Eller başta durmaya devam ederken, ense kökünün biraz yukarisında yoğun beyaz ışık düşünün ya da görün. İçinde "6. sembol" olsun (Tibet 4. sembolü). Mor nefesi hazırlayın ve taç çakradan kalp çakraya kuvvetlice üfleyin. Sembolün ismini içinizden 3 defa tekrar edin.
6. Eller omuzlara indirilir. Taç çakraya, başı kapsayacak şekilde "Usui 4. sembolü" çizin + 3 defa sembolün ismini söylerken aynı anda da, sol el sol omuzda ve sağ eli de taç çakradan başlayarak melek çakranıza (sırtın kalp çakra izdüşümü) doğru aurayı yalayarak indirin ve indirirken de sembolü görmeye devam edin.
7. Sırasıyla diğer sembolleri aynı şekilde uygulayın;
  1. sembol + 3 defa sembolün ismi
  2. sembol + 3 defa sembolün ismi
  3. sembol + 3 defa sembolün ismi
8. Öne geçin. Sol elinizi oturanın sağ omzuna koyun. Sağ el ile; alın çakrasına "6. sembolü" (Tibet 4. sembolü) çizin ve alın çakrasına yerleştiğini görün + 3 defa sembolün ismini söyleyin ve aynı anda da sağ elinizi aurayı yalayarak aşağıya indirirken, sembolün sırasıyla bütün çakralara (boğaz, kalp, mide, karın ve kök) yerleştiğini görün.
9. Sırasıyla diğer sembolleri aynı şekilde uygulayın;
 

Usui 4. Sembol + 3 defa sembolün ismi

  1. sembol + 3 defa sembolün ismi
  2. sembol + 3 defa sembolün ismi
  3. sembol + 3 defa sembolün ismi

10. Sol el hala omuzda. Sağ el ile mide çakrasından negatif enerjiyi geniş bir spiral şekilde toplayarak mide çakrasından çıkarın ve tanrısal ışık ile temizlenmesine niyet edin.
11. Arkaya geçin. Eller omuzda. Şu onaylamayı üç defa tekrar edin: *“Sen Allah’ın / Tanrı’nın / Yaratan’ın ışığıyla/enerjisiyle şifalandın”*.
12. Sol el omuzda. Sağ el ile melek çakrasına (sırtın kalp çakra izdüşümüne) “1. sembolü” çizin + 3 defa sembolün ismin söyleyerek yeni enerjiyi mühürleyin.
13. Öne geçin. Ellerinizi iki yana açın ve üç defa şu onaylamayı söyleyin: *“Bu enerji her ikimize de huzur ve mutluluk getirsin”*.

Derin bir nefes alın, enerjilere teşekkür edin. Kişi gözlerini açabilir.



#### KAYNAKÇA

Reiki eğitimcilerimin manüelleri ve pratik çalışmalarda algılananlar.