

**SAĞLIK SORUNLARI**  
**ve**  
**REİKİ UYGULAMALARI**



**7.BÖLÜM**

## SAĞLIK SORUNLARININ NEDENLERİ ve HASTALIĞIN TANIMI

Hastalık, akışı engellenmiş bir enerji tıkanıklığıdır. Kişinin kendisindeki enerji dengesizliğinin dışı vurumudur. Nasıl mı? Çoğu fiziksel ve psikolojik rahatsızlıkların temelinde, zihinsel ve duygusal sıkıntılar, bastırılmış duygu ve düşünceler nedeniyle enerji bedenlerindeki (fiziksel, duygusal, zihinsel, ruhsal) enerji kanallarının tıkanması ve enerji dengesinin bozulmasının yattığını artık biliyoruz. İşte bu enerji kanallarında oluşan tıkanıklıklar, blokajlar sonucunda enerji merkezlerinden organlara yeterli enerji akışı olmaz. Yeterli enerjiyi alamayan organlar da birtakım hastalık belirtileri görülmeye başlar. Bu enerji döngüsü içinde beden ve zihnin birbirini etkilediği açıktır.

Sorunların kökeninde yatan enerji dengesizliğine neden olan etmenlerin başında da; aşırı yorgunluk, aşırı yemek, uyku ya da yanlış diyet uygulamak, alkol, sigara, ilaç gibi bağımlılıklar ile hepimizin çok iyi bildiği olumsuz düşünce ve inanç sistemi ile var olmak geliyor.

Düşünceler bilincimizin denetimi altında olduğuna göre, istediğimiz düşünceyi bilinçli olarak seçebilir ve düşüncelerimizi kontrol edebiliriz. O zaman neden kızgınlık, öfke, korku, endişe, hırs.....gibi duygu süreçlerini oluşturan düşünceler yerine, enerjimizi artıran, auramızın, çakralarımızın dengede olmasını sağlayan, bağışıklık sistemimizi kuvvetlendiren, kendimizi sağlıklı ve mutlu hissettiren sevgi, şefkat, iyilik dolu düşünceleri yaşantımızda kalıcı bir hale getirmiyoruz ?

*Sahip olduğunuz koşulları değiştirmek için, önce farklı düşünmeye başlayın.*

*Norman Vincent Peale*

## BAZI SAĞLIK SORUNLARINDA KULLANILACAK REİKİ UYGULAMALARI

Bedenimiz, düşünce, duygu ve inançlarımıza çok güzel ayna olur. Fiziksel hastalık, duygusal bir sarsıntı ya da kazalar gibi yaşamımızda oluşan sorunlar da; düşüncelerimizin, duygularımızın veya inançlarımızın değişmesi gerektiğini gösteren etkili mesajlardır.

Tabii ki hepimiz olumsuz düşünce ve duygulara sahibizdir. Bununla birlikte her olumsuz düşünce ve duygu hastalık üretmez. Olumsuz düşünce ve duygulara ya da bu gibi durumlara takılarak harcanan enerji, bedenimizin güç kaybetmesine neden olur. Bu da sağlığımızı korumayı zorlaştırır.

Kendimizin olumlu, olumsuz yanlarını olduğu gibi kabullenmek, olayların gelişmesindeki etkimizi fark etmek hastalığa davetiye çıkaran düşünce ve duygulara hakim olmamızı sağlar ki; bu da mevcut sorunların büyük bir kısmının çözümlenmesi demektir. Gerisini ise Reiki tamamlar.

Bu bölümde yer alan bazı sağlık sorunlarında kullanılacak Reiki pozisyonları, bizzat kendimde, ailemde ve Reiki çalışma gruplarımda ihtiyaç doğrultusunda uygulanmıştır. Ve uygulanmaya devam da edilmektedir. 2.Bölümde, “Reiki enerjisi ile çalışırken gerekebilecek pratik detaylar” konusunda da belirttiğim gibi; çalışmaların üst üste dört gün ara verilmeden yapılmasının etkili olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Ayrıca, Reiki 2 ve üst derecelere uyumlanmış kişiler, bu çalışmalara sembolleri de dahil edebilirler.

### **HATIRLATICI NOT**

Ve tekrar belirtiyorum ki; bu çalışmalar asla tıbbi müdahalelerin yerine geçmez. Kişinin eğer önemli bir sağlık sorunu varsa, Reiki uygulamalarını tıp tedavisi ile birlikte devam ettirmesi önerilir.

**Adet Dönemi Sorunları:** Başın arkası RS-37, 2.çakra bölgesi RS-42, göbek bölgesi RS-41 .

**Alerjiler:** Gözler RS-34, başın arkası RS-37, böbrekler RS-47, 2. çakra bölgesi RS-42, kısa çakra eşitleme pozisyonları.

**Ameliyatlar:** Öncesinde; 4.çakra RS-43 ve göbek bölgesi RS-41. Ayrıca 2.aşama Reiki uygulayıcıları bu süreyi “gönderme çalışmaları”yla destekleyebilirler. Sonrasında; ameliyat bölgesi, ayak tabanları RS-45, kısa çakra eşitleme pozisyonları. 2.aşama Reiki uygulayıcıları iyileşme sürecini “gönderme çalışmaları”yla hızlandırabilirler.

**Astım:** Gözler RS-34, boğaz RS-38, başın arkası RS-37, 4.çakra RS-43, 2.çakra bölgesi RS-42. Kısa çakra eşitleme pozisyonları.

**Ateş:** Gözler RS-34, kulaklar RS-36, bir el alın çakrasında diğer el ense kökünde, 4.çakra RS-43, karaciğer RS-39, dalak RS-40, böbrekler RS-47. Ateşin yükselmesi ya da uzun sürmesi durumlarında 1.çakra RS-49 ve ayak tabanları RS-45. Ateşlenmek, bastırılmış öfkenin bedendeki fiziksel tepkimesidir. 2.aşama Reiki uygulayıcıları iyileşme sürecini “gönderme çalışmaları”yla hızlandırabilirler.

**Bacak Ağrıları:** 2.çakra bölgesi RS-42, kalçaların her iki yanı RS-85, bacak eşitleme pozisyonları RS-53, 54, 55.

**Baş Ağrısı:** Gözler RS-34, şakaklar RS-35, başın arkası RS-37, kürek kemiklerinin yukarısı RS-46, ayak tabanları RS-45 ya da ağrının hissedildiği bölgelere ağrı geçene kadar Reiki enerjisi verilmeye devam edilir. 2.aşama Reiki uygulayıcıları 1.sembölü devreye sokarak iyileşmeyi hızlandırabilirler.

**Bel Sorunları:** Bel bölgesi RS-48, kalçalar RS-85, bacak eşitleme pozisyonlarından biri. 2.aşama Reiki uygulayıcıları gönderme çalışmalarıyla iyileşmeyi destekleyebilirler.

**Baş Dönmesi, dengesizlik:** Kulaklar RS-36, başın üst iki yanı RS-82, karaciğer RS-39, ayak tabanları RS-45.

**Bıçak Yaraları:** Yaralı bölge üzerine dokunmadan, eğer yara sarılmışsa sargı üzerinden, ağrısı azalana ya da geçene kadar Reiki enerjisi verilir. Şok halinde göbek bölgesi RS-41 ve böbrekler RS-47.

**Bitkinlik, Yorgunluk:** Kısa / uzun çakra eşitleme pozisyonları.

**Boğaz Ağrısı:** Ağrıyan bölge.

**Boyun Ağrısı:** Ağrıyan bölge ve kürek kemiklerinin yukarısı RS-46. Kol eşitleme pozisyonları.

**Boyun Fıtığı:** Kol eşitleme pozisyonları. 2.aşama Reiki uygulayıcıları “gönderme çalışmaları”yla iyileşmeyi destekleyebilirler.

**Böbrek Sorunları:** Gözler RS-34, böbrekler RS-47, bel bölgesi RS-48, 1.çakra RS-49, 2.çakra bölgesi RS-42, ayak tabanları RS-45 ve ağrıyan bölgeler. 2.aşama Reiki uygulayıcıları “gönderme çalışmaları”yla iyileşmeyi destekleyebilirler.

**Böcek Sokmaları (arı, sivrisinek):** Doğrudan sokulan bölge üzerine 15-20 dakika (gerekirse daha uzun) Reiki enerjisi verilir. Bu durumda ilgili bölgenin şişmesi önlenmiş olur.

**Burkulmalar:** İlgili bölgeye 15-20 dakika (gerekirse daha uzun) Reiki enerjisi verilir. Gün içinde bir kaç kere tekrarlanabilir. 2.aşama Reiki uygulayıcıları iyileşme sürecini “gönderme çalışmaları”yla hızlandırabilirler.

**Burun Kanaması:** Burun kemiğinin üzerine, burnun iki yanına ve başın arkasına RS-37 Reiki enerjisi verilir. Daha sonra göbek bölgesi RS-41.

**Çarpıntı:** 5.çakra RS-38, göbek bölgesi RS-41 ve ayak tabanları RS-45.

**Depresyon:** Başın arkası RS-37, 4.çakra RS-43, böbrekler RS-47, 2.çakra bölgesi RS-42, ayak tabanları RS-45. Kısa çakra eşitleme pozisyonları.

**Diş Hastalıkları:** Tıbbi müdahale sonrasında düzenli olarak ilgili bölgeye Reiki verilir. Ayrıca, gözler RS-34, şakaklar RS-35 ve 1.çakra RS-49.

**Diz Sorunları:** İlgili bölge, 1.çakra RS-49. Ayrıca bacak eşitleme pozisyonları RS-53,54,55.

**El Bileği Sorunları:** İlgili bölge ve kol eşitleme pozisyonlar. 2.aşama Reiki uygulayıcıları “gönderme çalışmaları”yla iyileşmeyi destekleyebilirler.

**Felç:** Düzenli olarak, tüm bedene Reiki enerji uygulama çalışması ve kısa çakra eşitleme pozisyonları. 2.aşama Reiki uygulayıcıları “gönderme çalışmaları” yapabilirler.

**Göğüs Tümörleri, Kistleri:** 2.çakra bölgesi RS-42, 4.çakra RS-43, uzunca bir süre ilgili bölge. 2.aşama Reiki uygulayıcıları “gönderme çalışmaları”yla iyileşmeyi destekleyebilirler.

**Göz Sorunları:** Gözler RS-34, şakaklar RS-35, başın arkası RS-37, 2.çakra bölgesi RS-42. Arpacık’da, tüm bu pozisyonlara ek olarak böbrekler RS-47. 2.aşama Reiki uygulayıcıları “gönderme çalışmaları”yla iyileşmeyi destekleyebilirler.

**Grip:** Baş bölgesi RS-34,35,36,38, bağışıklık sistemini kuvvetlendirmek için timüs bezi üzeri RS-43, dalak RS-40 ve ayak tabanları RS-45. Ayrıca kısa çakra eşitleme pozisyonları. 2.aşama Reiki uygulayıcıları iyileşme sürecini “gönderme çalışmaları”yla hızlandırabilirler.

**Guatr:** Tiroit bezi üzeri RS-38, 4.çakra RS-43 ve 2.çakra bölgesi RS-42. 2.aşama Reiki uygulayıcıları “gönderme çalışmaları”yla iyileşmeyi destekleyebilirler.

**Hamilelik Dönemi:** Tüm bedene Reiki enerji uygulama çalışması ve/veya kısa çakra eşitleme pozisyonları. Edinilen tecrübeler göre, düzenli yapılan Reiki enerji çalışmaları, hem anne adayının bu dönemi rahat geçirmesine, hem de bebeğin en uygun doğum pozisyonunu bulmasına yardımcı olmaktadır. Ayrıca 2.aşama Reiki uygulayıcıları bu süreyi “gönderme çalışmaları”yla destekleyebilirler. Doğum gerçekleşikten sonra da operasyonun yapıldığı bölgelere uzun süreli Reiki enerjisi verilmeli ve kısa çakra eşitleme pozisyonları uygulanmalıdır. 2.aşama Reiki uygulayıcıları iyileşme sürecini “gönderme çalışmaları”yla hızlandırabilirler.

**Hemoroit:** 1.çakra RS-49, karaciğer RS-39, göbek bölgesi RS-41 ve ayak tabanları RS-45. 2.aşama Reiki uygulayıcıları iyileşme sürecini “gönderme çalışmaları”yla hızlandırabilirler.

**Hıçkırık:** Diyafram, alın çakrası ve boyun omurları üzeri. 2.aşama Reiki uygulayıcıları 1.sembolü devreye sokarak iyileşmeyi hızlandırabilirler.

**İncinmeler:** İlgili bölge üzerine uzun süreli (25-30 dakika, gerekirse daha fazla) Reiki enerjisi verilir.

**İshal:** Karaciğer RS-39, dalak RS-40, göbek bölgesi RS-41 ve 2.çakra bölgesi RS-42. 2.aşama Reiki uygulayıcıları iyileşme sürecini "gönderme çalışmaları"yla hızlandırabilirler.

**Kabızlık:** Göbek bölgesi RS-41 ve 1.çakra RS-49. 2.aşama Reiki uygulayıcıları "gönderme çalışmaları"yla iyileşmeyi destekleyebilirler.

**Kalp Sorunları:** Gerekli tıbbi müdahaleden sonra, karaciğer RS-39, dalak RS-40 ve göbek bölgesi RS-41 ile böbreklere RS-47 ve timüs bezine RS-43 Reiki enerjisi verilir. Kalbin üzerine uygulama yapılmaz. 2.aşama Reiki uygulayıcıları "gönderme çalışmaları"yla iyileşmeyi destekleyebilirler.

**Kanser:** Düzenli olarak her gün birkaç saat tüm bedene Reiki enerji uygulama çalışması olmak üzere, uzun bir zaman dilimini kapsayan çok sayıda uygulama çalışmaları ve kısa/uzun çakra eşitleme pozisyonları yapılmalıdır. Bu durumda, gerektiğinde 24 saat süresince kesintisiz uygulama yapabilmek için aile bireylerinin Reiki uyumlaması olarak Reiki'yi öğrenmeleri en iyisidir. Ayrıca sorunlu bölgeye, timüs bezine RS-43, karaciğere RS-39, göbek bölgesine RS-41 ve ayak tabanlarına RS-45 Reiki enerjisi aktarmaya devam edin. 2.aşama Reiki uygulayıcıları "gönderme çalışmaları"yla iyileşmeyi destekleyebilirler.

**Kemoterapi** öncesinde tüm bedene Reiki enerji uygulama çalışması ve kısa çakra eşitleme pozisyonları yapılır. Kemoterapiden bir süre sonra da aynı uygulamalar yapılır. Edinilen tecrübelerle göre, düzenli yapılan Reiki enerji uygulamaları kemoterapide olumlu etkileri desteklerken, kemoterapiden sonra oluşabilecek yan etkilerin de azalmasına yardımcı olmaktadır.

**Kemik Kırıkları, Çıkıkları:** Doktor tarafından gerekli müdahale yapıldıktan sonra ilgili bölgeye (alçı üzerinden) Reiki enerjisi verilir. Ayrıca 1.çakra RS-49 ve ayak tabanları RS-45.

**Kendini "yalnız, aşırı hassas ve güvensiz" hissetme:** Önce tüm bedene Reiki enerji uygulama çalışması yapılır. Sonra, 4.çakranın RS-43 ve 1.çakranın RS-49 her birine 15-20 dakika Reiki enerjisi verilir (gerekirse bu süre artırılır). En sonunda, kısa/uzun çakra eşitleme pozisyonları yapılır.

**Kesikler:** İlgili bölge üzeri.

**Kızgınlık, öfke anında:** Bir el kalp çakrasında diğer el mide çakrasında RS-21 Reiki enerjisi verilir. Ayrıca böbrekler RS-47.

**Kol Ağrıları:** Kol eşitleme pozisyonları. Kısa çakra eşitleme pozisyonları. 2.aşama Reiki uygulayıcıları “gönderme çalışmaları”yla iyileşmeyi destekleyebilirler.

**Korku:** Göbek bölgesi RS-41, 1.çakra RS-49 ve ayak tabanları RS-45.

**Kramplar:** İlgili bölge. Kramp bacaklarda oluşmuşsa, bacak eşitleme pozisyonları RS-53,54,55, kollarda oluşmuşsa, kol eşitleme pozisyonları.

**Kulak Sorunları:** Gözler RS-34, kulaklar RS-36, 4.çakra RS-43 ve ayak tabanları RS-45.

**Lösemi - Kan Kanseri:** Düzenli olarak tüm bedene Reiki enerji uygulama çalışması ve kısa çakra eşitleme pozisyonları yapılır. Ayrıca, karaciğer RS-39, dalak RS-40 ve ayak tabanları RS-45. 2.aşama Reiki uygulayıcıları “gönderme çalışmaları”yla iyileşmeyi destekleyebilirler.

**Menenjit:** Baş bölgesi RS-34,35,37 ve kısa çakra eşitleme pozisyonları. 2.aşama Reiki uygulayıcıları “gönderme çalışmaları”yla iyileşmeyi destekleyebilirler.

**Menopoz Sorunları:** Düzenli olarak tüm bedene Reiki enerji uygulama çalışması ve kısa çakra eşitleme pozisyonları yapıldığında, bu yeni dönem daha olumlu ve huzurlu geçirilmektedir. Ayrıca, 2.aşama Reiki uygulayıcıları, “gönderme çalışmaları” yapabilirler. Böylece, Reiki'nin desteği ile kişi kendisini olduğu gibi kabul eder, sever ve yaşamın bu döneminde depresyondan uzak, sakin, denge ve uyum içinde olur.

**Mide Bulantısı:** İlgili bölgeye uzun süre Reiki enerjisi aktarılır.

**Migren:** Gözler RS-34, şakaklar RS-35, kulaklar RS-36, başın arkası RS-37, başın üst yanları RS-82, 2.çakra bölgesi RS-42 ve başın etrafını, aurasını temizlemek. Gözlere Reiki enerjisi aktarırken soğuk, hafif nemli bir bezi, alın ve gözleri kapatacak şekilde koyun. Reiki enerji çalışmasını bezin üzerinden yapın. Ağrı dayanılmayacak boyutta olursa sadece 2.çakra bölgesine enerji verin RS-42 ve başın etrafını, aurasının enerjisini temizleyin. 2.aşama Reiki uygulayıcıları “gönderme çalışmaları”yla iyileşmeyi destekleyebilirler.

**MS (Multiple Skleroz):** Düzenli olarak tüm bedene Reiki enerji uygulama çalışması ve kısa çakra eşitleme pozisyonları yapılır. Uzun süre timüs bezi RS-43 ve bedende problem olan bölge ya da bölgelerin üzeri. 2.aşama Reiki uygulayıcıları “gönderme çalışmaları”yla iyileşmeyi destekleyebilirler.

**Nezle:** Baş bölgesi RS-34,35,36, göbek bölgesi RS-41 ve kısa çakra eşitleme pozisyonları.

**Öksürük:** Gözler RS-34, boğaz bölgesi RS-38, 4. çakra RS-43, akciğerlerin üzeri, dalak RS-40 ve ayak tabanları RS-45.

**Prostat:** Gözler RS-34, 2.çakra bölgesi RS-42, 1. çakra RS-49 ve kısa çakra eşitleme pozisyonları. 2.aşama Reiki uygulayıcıları “gönderme çalışmaları”yla iyileşmeyi destekleyebilirler.

**Romatizma:** Düzenli olarak tüm bedene Reiki enerji uygulama çalışması yapılır. Sorun bacaklarda ise bacak eşitleme pozisyonlarından biri RS-53,54,55 / RS-70,71,72,73, sorun kollarda ise kol eşitleme pozisyonları yapılır. 2.aşama Reiki uygulayıcıları “gönderme çalışmaları”yla iyileşmeyi destekleyebilirler.

**Safra kesesi sorunları:** Karaciğer RS-39, göbek bölgesi RS-41 ve ayak tabanları RS-45. Kısa çakra eşitleme pozisyonları. 2.aşama Reiki uygulayıcıları “gönderme çalışmaları”yla iyileşmeyi destekleyebilirler.

**Sara Nöbetleri – Epilepsi:** Kriz öncesinde veya sonrasında, başın arkası RS-37, boğaz RS-38, göbek bölgesi RS-41, kalçalar RS-85. Kısa çakra eşitleme pozisyonları. 2.aşama Reiki uygulayıcıları “gönderme çalışmaları”yla iyileşmeyi destekleyebilirler.

**Sırt Ağrısı:** İlgili bölge ve ayak tabanları RS-45. Kol eşitleme pozisyonları.

**Siğil:** Vücudun bağışıklık sisteminin zayıf düşmesi nedeniyle oluşur. Yapılacak uygulama sırasıyla şöyledir: Siğil üzerine hijyen bir bez konularak 15-20 dakika (gerekirse bu süre artırılır) Reiki enerjisi verilir. Bağışıklık sistemini kuvvetlendirmek için 4.çakraya RS-43 daha sonra da göbek bölgesine RS-41 15-20 dakika (gerekirse bu süre artırılır) enerji verilir. 2.aşama Reiki uygulayıcıları “gönderme çalışmaları”yla iyileşmeyi destekleyebilirler.

**Sistit:** Böbrekler RS-47, mesane bölgesi. Ağrılı durumlarda ilgili bölgeye uzun süre uygulama yapılmalıdır. 2.aşama Reiki uygulayıcıları iyileşme sürecini “gönderme çalışmaları”yla hızlandırabilirler.

**Siyatik:** Bacak eşitleme pozisyonları RS-53,54,55 ve özel siyatik pozisyonları RS-89-a, 89-b.

**Stres, Panik Atak, Ağlama:** Uzun süre göbek bölgesine RS-41 çalışılır. Kısa çakra eşitleme pozisyonları yapılır.

**Şeker:** Gözler RS-34, karaciğer RS-39, dalak RS-40, ayak tabanları RS-45. Kısa çakra eşitleme pozisyonları. 2.aşama Reiki uygulayıcıları “gönderme çalışmaları”yla iyileşmeyi destekleyebilirler.



**Şok / Kaza:** Tıbbi yardım gelene kadar, ilk yardımı desteklemek üzere, göbük bölgesi RS-41, böbrekler RS-47, ayak tabanları RS-45, omuzlar RS-83. Bu pozisyonlarda birini ya da birkaçını peş peşe uygulayabilirsiniz.

**Tansiyon; Düşük / Yüksek:** Lenf bezlerinin bulunduğu bölgelere; boynun iki yanına ve önüne (tiroid bezi üzeri), kulakların altı, koltuk altlarına, böbrek üstü bezlerinin üzerine ve baldırların üst-iç bölgelerine Reiki enerjisi verilir.

**Ülser:** Düzenli olarak tüm bedene Reiki enerji uygulama çalışması ve kısa çakra eşitleme pozisyonları yapılır. İlgili bölgeye ve ayak tabanlarına RS-45 uzun süre Reiki enerjisi verilir.

**Yanıklar:** Belirli bir uzaklıktan yaralı bölgeye eğer yara sarılmışsa, sargı üzerinden 20-30 dakika (gerekirse daha fazla) Reiki enerjisi verilir. Mümkünse aralıklı olarak Reiki uygulamaya devam edilir. Ağrının önce artması, sonra hafiflemesi olasıdır. Hemen Reiki enerjisi verildiği takdirde yanık bölgenin su toplaması engellenmiş olur.

**Yaralar ve İzleri:** İlgili bölge üzerine uzun süre Reiki enerjisi verilir.

**Zatürree:** Düzenli olarak tüm bedene "kısa Reiki enerji uygulama çalışması" yapılır. Karaciğer RS-39 ve ayak tabanlarına RS-45 uzun süre Reiki enerjisi verilir.

