

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ**

REIKI

**ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΜΑΔΕΜΛΗ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΟΤΑΤΖΙΟΓΛΟΥ**

ΕΠΟΠΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΚΟΤΖΑΗΛΙΑ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2013

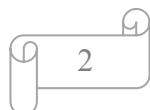
**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ**

REIKI

ΕΠΟΠΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΚΟΤΖΑΗΛΙΑ

ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΜΑΔΕΜΛΗ- ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΟΤΑΤΖΙΟΓΛΟΥ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2013



ΣΤΙΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ ΜΑΣ...

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. Εισαγωγή.....σελ.6	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. ΡΕΙΚΙ..... 8	
2.1. Τι είναι το Ρεικι.....8	
2.2. Το Ρεικι, ενεργοποιός δύναμη.....11	
2.2.1 Πνευματική ενέργεια.....11	
2.2.2. Φυσική ροή.....12	
2.3. Το Ρεικι, μια διαφορετική θεραπεία.....13	
2.3.1. Μια απλή θεραπεία.....13	
2.3.2. Ρεικι για όλους.....13	
2.4. Ιστορία του Ρεικι.....14	
2.5. Οι αρχές του Ρεικι.....16	
2.6. Τα σύμβολα του Ρεικι.....20	
2.7. Τρόποι αφύπνισης των συμβόλων.....24	
2.8. Τοποθέτηση των συμβόλων κατά την διάρκεια της θεραπείας.....24	
2.9. Οι βαθμοί του Ρεικι.....24	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. Τσακρα.....26	
3.1. Τι είναι τα τσακρα.....26	
3.2. Το ενεργειακό σύστημα και τα λεπτά σώματα.....26	
3.3. Η λειτουργία του ανθρώπινου ενεργειακού συστήματος.....27	
3.4. Τα επτά ενεργειακά κέντρα(τσακρα).....28	
3.5. Ερμηνεία από τα επτά τσάκρα.....34	
3.6. Πως μπορούμε να θεραπεύσουμε τα τσακρα.....36	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4.Ρεικι και Αύρα.....37	
4.1. Τι είναι η αύρα.....37	
4.2. Τι είναι οι εναρμονίσεις.....37	
4.3. Πως επηρεάζει η αύρα το Ρεικι.....39	
4.4.Οι διαφορετικές ζώνες-σώματα της αύρας.....39	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5. Λήψη θεραπείας Ρεικι.....40	
5.1. Προετοιμασία πριν την θεραπεία.....40	
5.2. Η σημασία του αγγίγματος.....41	
5.3. Θέσεις των χεριών.....41	
5.4. Διαδικασία αφύπνισης μετά το πέρας της συνεδρίας.....51	
5.5. Ρεικι «εις εαυτόν».....53	

5.6. Τα οφέλη του Ρεικι σύμφωνα με το Reiki light, 2011.....	56
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6. Οι διαφοροποιήσεις του Ρεικι.....	56
6.1. Θεραπεία με κρυστάλλους.....	56
6.1.1. Επιλογή κρυστάλλων.....	56
6.1.2. Καθαρισμός κρυστάλλων.....	57
6.2. Το χρώμα.....	58
6.2.1. Οι ιδιότητες των χρωμάτων.....	59
6.2.2. Θεραπεία των τσακρα με την χρήση των κρυστάλλων.....	61
6.3. Ρεικι και διαλογισμός.....	64
6.3.1. Σκοπός του διαλογισμού.....	64
6.3.2. Προετοιμασία πριν τον διαλογισμό.....	64
6.3.3. Μια απλή άσκηση διαλογισμού.....	64
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7. Ρεικι και Ιατρική.....	65
7.1. Ρεικι και HIV.....	65
7.2. Η in vitro δράση του Ρεικι σε βακτηριδιακούς πληθυσμούς.....	67
7.3. Ρεικι και εγκυμοσύνη.....	68
7.4 Ρέικι και καρκίνος.....	69
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8. Ρεικι και αποκατάσταση.....	71
8.1. Η θεραπευτική ικανότητα του Ρεικι.....	71
8.2. Ρεικι και ενίσχυση άλλων θεραπειών.....	72
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9. Συμπεράσματα.....	72
9.1. Συμπεράσματα.....	72
9.2. Ρεικι και νομικά θέματα.....	73
Επίλογος.....	74
Βιβλιογραφία.....	75

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ



"Reiki meditation"-Two feathers Reiki (twofeathersreiki.blogspot.gr)

Ο Ανώτερος εαυτός

Η πνευματική εξέλιξη είναι ο μοναδικός στόχος μας σε κάθε ενσάρκωσή μας εδώ στη γη. Η ψυχή μας γνωρίζει ότι σε κάθε ταξίδι μας, ο προορισμός μας είναι να συντονιστούμε με την συμπαντική ενέργεια. Έτσι μέσα από τις γήινες εμπειρίες μας να αναπτύξουμε όλες τις θεϊκές αρετές μας στην υψηλότερη δόνησή τους. Η ψυχή του κάθε ανθρώπου αναζητά το άλλο της μισό για να ολοκληρωθεί. Δεν γνωρίζει όμως ότι το άλλο της μισό είναι ο ανώτερος εαυτός της. Μόνο όταν γνωρίσει τον ανώτερο εαυτό της γεμίζει το κενό της και ολοκληρώνεται. Αυτός είναι ο θεϊός έρωτας για τον οποίο έχουν γράψει πολλοί φιλόσοφοι. Αφού ενωθούμε μαζί του τότε μόνο νιώθουμε δυνατοί και ολοκληρωμένοι έχοντας την δύναμη και την συνειδητότητα της δημιουργίας. Στην εποχή μας ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι γνωρίζουν τον ανώτερο εαυτό τους και έρχονται σε επαφή μαζί του. Όλες οι νέες μέθοδοι που τα τελευταία χρόνια έχουν γίνει γνωστές και βοηθούν τον άνθρωπο να γνωρίσει

τον εαυτό του και να καλυτερέψει την ζωή του έχουν σαν σκοπό να τον φέρουν σε επαφή με τον ανώτερο εαυτό του. Η ένωση με το ανώτερο κομμάτι μας, μας κάνει να αντιληφθούμε ότι ο φυσικός κόσμος που ζούμε είναι ο τόπος εκπαιδεύσεως της ψυχής μας και αναγνωρίζει τις εμπειρίες της ως στάδια εξέλιξης και όχι πόνου.

Μόνο τότε θα έχει την επίγνωση του πραγματικού σκοπού της ενσάρκωσης του και της πορείας του εδώ στην γη. Μόνο τότε αποκτά νόημα και σκοπό η ζωή του. Η επίγνωση μας δίνει την ώθηση να προχωρήσουμε σε υψηλότερα επίπεδα πνευματικής εξέλιξης.

Κανένα σύστημα από μόνο του δεν επιφέρει την επίγνωση, ούτε μας ενώνει με τον ανώτερο εαυτό μας αν εμείς οι ίδιοι δεν νιώθουμε τον πόθο, την λαχτάρα και την εμπιστοσύνη της ενεργειακής δόνησης της ένωσής μας με το φως. Κανένα σύστημα δεν επιφέρει θεραπεία και καθορισμό των σωμάτων μας, αν εμείς δεν αντιληφθούμε και δεν αξιολογήσουμε τη σημασία «της θεραπείας μας».

Ας γίνει κατανοητό λοιπόν, ότι η πνευματική εξέλιξη δεν είναι απλά μια γνώση ή ένα πτυχίο, είναι η συνειδητή ενεργή δράση μας μέση στην ζωή με την πλήρη ευθύνη των επιλογών μας δημιουργώντας εμείς οι ίδιοι τις προϋποθέσεις για μια ζωή στέρησης και πόνου ή αφθονίας και χαράς.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. ΡΕΙΚΙ



Mikao Usui(Usui Sensei), founder of the Reiki System of Healing

2.1.Τι είναι το Ρεικι

Ρεικι: (προφέρεται Ray-Key) είναι ένα πνευματικό σύστημα ενεργειακής θεραπείας που δημιουργήθηκε στις αρχές του εικοστού αιώνα στην Ιαπωνία. Η λέξη ρέικι είναι σύνθετη. Αποτελείται από δυο συλλαβές ιδεογράμματα. Το <<ρει>> που σημαίνει πνεύμα, παγκόσμια ενεργεία, υπέρτατη συνηδειτοτητα και το <<κι>> που σημαίνει ζωτική ενεργειακή δύναμη που ρέει μέσα στα πάντα. Χωρίς την ενεργεία του <<κι>> τίποτα δεν είναι ζωντανό.



Ρείκι λοιπόν σημαίνει Πνευματική συμπαντική ενεργεία. Σαν πνευματική συμπαντική ενεργεία έχει την δική της σοφία, άρα γνωρίζει τον τρόπο με τον οποίο θα διοχετευτεί στον δεκτή για το ανώτερος καλό του. Αυτό γίνεται με τον πιο απλό τρόπο, ακουμπώντας ο διοχετευτής τα χεριά του σε διάφορα ενεργειακά κέντρα του σώματος του δεκτή

Η λέξη Ρείκι έχει αόριστα μεταφραστεί στα Αγγλικά ως «πνευματικά καθοδηγούμενη καθολική ενεργειακή δύναμη της ζωής».

Πρόκειται για μια απλή, άμεση, εναλλακτική και εύκολη μορφή θεραπείας.

Το Ρείκι είναι ένα ισχυρό, αλλά ήπιο, μη επεμβατικό σύστημα που έχει διδαχτεί κυρίως στη Δύση ως μια φυσική θεραπευτική μορφή. Έχει πλέον αναγνωριστεί ως ισχυρό πνευματικό μονοπάτι, με φυσική θεραπεία και είναι μία μόνο πτυχή του συστήματος. Γνωρίζουμε ότι στις αρχές του **dojo** (σχολή), ο Ουσουί δίδαξε τεχνικές διαλογισμού και ίσως τεχνικές **Ki Ko** στους μαθητές του. Γνωρίζουμε ότι το Ρείκι έχει τις ρίζες του στην βουδιστική και, ενδεχομένως, στις Σίντο πρακτικές εσωτερισμού.

Ρείκι είναι μια ήπια θεραπεία που μπορεί να βοηθήσει στην επούλωση σε όλα τα επίπεδα: συναισθηματική, ψυχική, σωματική και πνευματική. Το Ρείκι δεν είναι από μόνο του μια θρησκεία, αν και θα μπορούσε να θεωρηθεί ως πνευματικό μονοπάτι. Παρόλο που το σύστημα έχει τις ρίζες του στον Βουδισμό, η άμεση εφαρμογή του στην «συμπαντική δύναμη ζωής» ή «Τσι»

για τη θεραπεία έχει χρησιμοποιηθεί για χιλιάδες χρόνια από τους περισσότερους πολιτισμούς σε όλο τον κόσμο. Το ρέικι δημιουργεί το αίσθημα της σωματικής χαλάρωσης, ηρεμίας, γαλήνης και ασφάλειας. Θετικά συναισθήματα για τον εαυτό μας και τους άλλους. Το ρέικι δεν αντικαθιστά την κλασική ιατρική θεραπεία. Λειτουργεί συμπληρωματικά βοηθώντας στην καλύτερη λειτουργία του οργανισμού.

Το ρέικι δεν είναι θεραπεία, δεν ανήκει σε κάποιο δόγμα, δε χρειάζεται να πιστεύεις σαΐτα για να λειτουργήσει. Δεν χρειάζεται να επικαλεστείς κάτι ή κάποιον για να λειτουργήσει. Το ρέικι είναι ουδέτερη κοσμική ενεργεία που βρίσκεται γύρω μας και μας ενεργοποιεί όσο εμείς το επιτρέπουμε.

Το Ρέικι μπορεί να το βιώσει ο καθένας μέσα από όλες τις ανθρώπινες αισθήσεις ως «Εσωτερικό Φως» με το Τρίτο Μάτι, ή τσάκρα του φρυδιού. Μπορεί να ακούγεται μέσα από το διαλογισμό ως ένας εσωτερικός ήχος, που συνήθως αναφέρεται ως «Ουράνια Μουσική» ή «εσωτερική αρμονία». Μπορεί επίσης να γίνει αισθητό και από κοινού με την ανθρώπινη επαφή, μέσω του θεραπευτικού συστήματος του Ουσούι. Το Ρέικι, η θεραπευτική μορφή του, είναι πολύ εύκολο να μαθευτεί. Ωστόσο, δεν μπορεί να μαθευτεί από την ανάγνωση ενός βιβλίου. Ένα πράγμα που θέτει το Ρέικι εκτός από τα περισσότερα άλλα συστήματα ενεργειακής θεραπείας είναι η διαδικασία συντονισμού. Για να αποκτήσετε πρόσβαση άμεσα στην ενέργεια του Ρέικι για θεραπεία, πρέπει να δεχθείτε τους συντονισμούς από ειδική Reiki Master. Ο συντονισμός είναι μια τελετή που μπορεί να παρομοιαστεί με μια κίνηση. Δημιουργεί μια σύνδεση μεταξύ του φοιτητή και της ενέργειας του Ρέικι , ανοίγοντας τα κανάλια της ενέργειας τους και κάνοντας εκκαθάριση τυχόν μπλοκαρισμάτων που μπορεί να έχουν. Ο συντονισμός βοηθά το μαθητή να «θυμηθεί» ότι είναι Ρέικι.

2.2. Το Ρεικι, ενεργοποιός δύναμη



“Reiki and beyond”-Sounds from Source Academy

2.2.1. Πνευματική ενέργεια

Η έννοια της ζωτικής δύναμης έχει αναγνωριστεί εδώ και χιλιάδες χρόνια σε πολλούς πολιτισμούς και παρόμοιες έννοιες χρησιμοποιούνται σε πολλές άλλες θεραπείες ,όπως ο βελονισμός και το σιάτσου ,καθώς και σε πρακτικές όπως η γιόγκα και το τάι τσι. Στην Κίνα αυτή η δύναμη ονομάζεται «*chi*», στον Ινδουισμό λέγεται «*prana*» και στους αρχαίους Αιγύπτιους «*ka*». Οι θεωρίες και η πρακτική του Ρεικι ξεκίνησαν στην Ιαπωνία στα μέσα του 19^{ου} αιώνα και από κει μεταφέρθηκαν στην Χαβάη, την Καλιφόρνια και στον υπόλοιπο δυτικό κόσμο (**Charlish,Robertshaw 2009**).

Σύμφωνα με την πρόεδρο της Ελληνικής Ένωσης Ρεικι, κυρία Θεοδώρα Αποστολοπούλου (2010), η αρχική ιαπωνική ονομασία της μεθόδου είναι *Usui Reiki Ryoho*. Η λέξη Reiki, σημαίνει κατά κυριολεξία «πνευματική ενέργεια», Usui είναι το όνομα του ιδρυτή , Ryoho σημαίνει «μέθοδος ίασης» και έτσι η αρχική ονομασία ερμηνεύεται ως «Μέθοδος Ίασης με Πνευματική Ενέργεια του Ουσούι».

Ρεικι σημαίνει Πνευματική Ενέργεια κατά κυριολεξία. Επίσης σημαίνει Συμπαντική Ενέργεια ή Ουράνια Ενέργεια. Το Ρεικι είναι μια ενέργεια που έχει

συγκεκριμένες ιδιότητες. Το “Rei” προσδιορίζει το “ki”. Το Ki είναι η μη-φυσική ενέργεια που υπάρχει σε κάθε ζωντανό οργανισμό. Το ki ρέει σε όλους τους ζωντανούς οργανισμούς συμπεριλαμβανομένου και των φυτών, ζώων, και των ανθρώπων. Το ki το λαμβάνουμε από τον αέρα που αναπνέουμε, από το φαγητό, από τον ήλιο και από τον ύπνο. Είναι επίσης πιθανό να αυξήσουμε το ki κάνοντας αναπνευστικές ασκήσεις και διαλογισμό. Η πηγή ή η αίτια της υγείας ενός ανθρώπου προέρχεται από το ki το οποίο ρέει εσωτερικά και εξωτερικά στον κάθε άνθρωπο ξεχωριστά και όχι στους ιστούς και στα ζωτικά όργανα.

Η σπουδαία αξία του Reiki είναι ότι επειδή καθοδηγείται από την υψηλότερη νοημοσύνη, ξέρει ακριβώς που να “πάει” και που να “δράσει”. Καθώς το Reiki ρέει μέσα σε μια άρρωστη-προβληματική περιοχή διώχνει μακριά κάθε αρνητική σκέψη ή συναίσθημα. Καθώς αυτό συμβαίνει τα άρρωστα-προβληματικά όργανα και ιστοί λειτουργούν κανονικά και ξεκινάει και πάλι η σωστή λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού.

2.2.2. Φυσική ροή

Όπως αναφέρεται στο βιβλίο, «Reiki, συμβουλές και μυστικά», οι θεραπευτές του Reiki αντλούν από την συμπαντική ζωτική δύναμη που βρίσκεται γύρω από κάθε άτομο και μετά την αφήνουν να περάσει από τα χέρια τους στο άτομο που χρειάζεται την θεραπεία. Ακουμπώντας με τα χέρια διάφορα μέρη του σώματος με τη σειρά, μεταδίδουν ενέργεια για να βοηθήσουν στην επαναφορά της φυσικής ροής της στο σώμα του αποδέκτη. Απομακρύνουν επίσης τυχόν υπάρχοντα εμπόδια που δεν επιτρέπουν στον αποδέκτη να φτάσει στο πλήρες δυναμικό του. Η επίδραση του Reiki δεν είναι πάντα άμεση ή προφανής. Οι υποστηρικτές του Reiki πιστεύουν ότι έχει τη δική του εσωτερική σοφία και λειτουργεί σαν μια δύναμη που δίνει στους ανθρώπους αυτό που χρειάζονται, και όχι αυτό που ζητάνε. Θα μπορούσε κάποιος να δεχτεί θεραπείες Reiki, χωρίς να χρειαστεί να μάθει τις τεχνικές που, ωστόσο πολλοί άνθρωποι επιδιώκουν να μάθουν τις τεχνικές από έναν δάσκαλο του Reiki.

2.3. Το Ρεικι, μια διαφορετική θεραπεία

2.3.1. Μια απλή θεραπεία

Παρ' όλο που στο Ρεικι χρησιμοποιούνται τα χέρια δεν γίνονται κάποιες συγκεκριμένες κινήσεις όπως γίνονται σε κάποιες άλλες θεραπείες όπως είναι το Σιάτσου, το μασάζ, η ρεφλεξολογία. Γι' αυτόν ακριβώς το λόγο στο Ρεικι, στις συνεδρίες του, ο δέκτης-πελάτης δεν διατρέχει κάποιον κίνδυνο τραυματισμού ή πόνου. Επίσης αν και το Ρεικι είναι ένα είδος θεραπείας δεν χρησιμοποιούνται ουσίες, όπως έλαια, και έτσι δεν υπάρχει ούτε κίνδυνος αλλεργικών αντιδράσεων.

2.3.2. Ρεικι για όλους

Το Ρεικι όπως έχει προαναφερθεί δεν είναι μια θρησκεία και δεν ανήκει σε κανένα δόγμα οπότε και μπορεί να εφαρμοστεί από όλους.

2.4. Ιστορία του Ρεικι

Ο Μικάο Ουσουι γεννήθηκε το 1865 στο χωριό Γιακό της νότιας Ιαπωνίας και πέθανε το 1926. Πολλές εκδοχές για την ζωή του έχουν ακουστεί. Όμως η ανακάλυψη του τάφου του από τον Φρανκ Αρτζάβα Πέττερ, ένα γερμανό δάσκαλο του Ρείκι που ζούσε στην Ιαπωνία το 1994 έριξε φως στην ζωή και το έργο του Μικάο Ουσούι. -Στον τάφο του υπάρχει μια επιγραφή σε πέτρινη στήλη όπου αναφέρονται στοιχεία για την ζωή και το έργο του.

Ο Μικαο Ουσουι λέγεται ότι προέρχονταν από ευκατάστατη οικογένεια, αφού μονό οι πλούσιοι μπορούσαν να σπουδάσουν τα παιδιά τους. Ο ίδιος παντρεμένος με την Σαντακο Σουζουκι είχε ένα γιο και μια κόρη. Στον τάφο του είναι θαμμένοι και η γυναίκα του κι ο γιος του. Ήταν μελετητής διαφόρων θρησκειών, ταξιδευτής και γλωσσομαθής.

Στην Ιαπωνία τον αποκαλούσαν Ουσούι Σενσεί, όπου Σενσεί σημαίνει Διδάσκαλος και είναι ο μεγαλύτερος τίτλος σεβασμού. Στον δυτικό κόσμο είναι γνωστός ως Δόκτωρ Ουσούι. Δόκτωρ αρχικά σήμαινε δάσκαλος, άνθρωπος

με πολλές γνώσεις. Ύστερα ταυτίστηκε με την έννοια του γιατρού και αργότερα με αυτόν που έχει διδακτορικό δίπλωμα.

Η ιστορία λέει ότι μια μέρα ανέβηκε στο όρος Κουράμα, όπου είναι χτισμένος ένας βουδιστικός ναός, πήγε σε ένα σημείο στο δάσος έξω από τον ναό και κάθισε για να διαλογιστεί και να νηστέψει. Αυτό κράτησε 21 ημέρες, όταν την τελευταία μέρα ξαφνικά ένιωσε την ενέργεια του Reiki (Ρεικι) που τον ώθησε να δημιουργήσει την μέθοδο Reiki (Ρεικι). Γύρισε από το βουνό και εφάρμοσε το Reiki (Ρεικι) στον εαυτό του, μετά στην οικογένειά του και αφού είδε ότι ήταν αποτελεσματικό αποφάσισε να το εφαρμόσει και σε άλλους. Το 1921 άνοιξε μια κλινική στο Τόκυο, όπου θεράπευσε πάρα πολλούς ανθρώπους και άρχισε να διδάσκει την μέθοδο. Το 1923 ένας καταστρεπτικός σεισμός έπληξε το Τόκυο και χιλιάδες άνθρωποι τραυματίστηκαν ή αρρώστησαν. Ο Δρ. Ουσουί χρησιμοποίησε τις θεραπευτικές του ικανότητες για να βοηθήσει τους επιζώντες. Πλήθος ανθρώπων εισέρεε στην κλινική του που σε λίγο άρχισε να μην τους χωρά και έτσι άνοιξε νέα κλινική έξω από το Τόκυο. Πολύ γρήγορα η φήμη του απλώθηκε σε όλη την Ιαπωνία και άρχισαν να τον καλούν σε διάφορα σημεία της χώρας. Το 1926 και ενώ βρισκόταν στο Φουκουγιάμα, πέθανε από εγκεφαλικό επεισόδιο. Ο Δρ. Μικάο Ουσουί είχε διδάξει την μέθοδο Reiki (Ρείκι) σε πάνω από δύο χιλιάδες άτομα. Ίδρυσε το Ουσουί Reiki (Ρείκι) Ρυόχο Γκαγκάι (σύνδεσμος μεθόδου Reiki Ουσουί) το 1922 στον οποίο ήταν ο πρώτος πρόεδρος, τον διαδέχτηκαν διάφοροι πρόεδροι στο Σύνδεσμο. Ο κ. Ουσιντα, ο κ. Ταικεταμι, ο κ. Γουταναμπε, ο κ. Γουαναμι η κ. Κογιαμα, ο κ. Κοντο. Στην Ιαπωνία σήμερα ο σύνδεσμος αυτός είναι κλειστός στο κοινό και στους ξένους. Υπάρχουν όμως παρακλάδια ρεικι που είναι ανοιχτά στο κοινό και στους δυτικούς.

Ο Τσουζιρο Χαγιασι απόστρατος αξιωματικός του πολεμικού ναυτικού το 1925 έγινε μαθητής του Δρ. Ουσουί και αργότερα πηρέ την μύηση του δάσκαλου. Αποχώρησε κάποια στιγμή από τον Σύνδεσμο για να ανοίξει τη δική του κλινική στο Τόκυο. Δημιούργησε το δικό του παρακλάδι ρεικι, και το ονόμασε Χαγιασι Σικι Ρεικι και έγραψε το δικό του εγχειρίδιο για το ρεικι. Πριν

το θάνατο του το 1941 έκανε πρόεδρο τη κ.Τακατα στη Δύση, ενώ στην Ιαπωνία τη σύζυγο του.

Η κ Χαβάγια Τακτά γεννήθηκε το 1900 στη Χαβάη από Ιάπωνες γονείς. Μεγάλωσε, παντρεύτηκε και γέννησε τα δικά της παιδιά στη Χαβάη. Για πολλά χρόνια δούλεψε μαζί με τον σύζυγο της σε φυτείες ζαχαροκάλαμου μέχρι που εκείνος πέθανε κι αναγκάστηκε μονή της να μεγαλώσει τα παιδιά της. Με πολλά προβλήματα υγείας το 1935 γυρίζει στην Ιαπωνία κι εκεί ακούει για τη μέθοδο ρεικι που δίνονταν στην κλινική του κ. Χαγιατί. Έπειτα από αγώνες τεσσάρων μηνών θεραπεύτηκε κι εντυπωσιασμένη από την μέθοδο θέλησε να μυηθεί σ' αυτή παρόλο που ήταν ξένη και δεν επιτρέπονταν. Τελικά η κ. Τακατα μυήθηκε σταδιακά δουλεύοντας μαζί με τον κ. Χαγιασι στην κλινική. Το 1938 δασκάλα του ρεικι πια, γυρνά πίσω στη Χαβάη για να διδάξει το ρεικι.

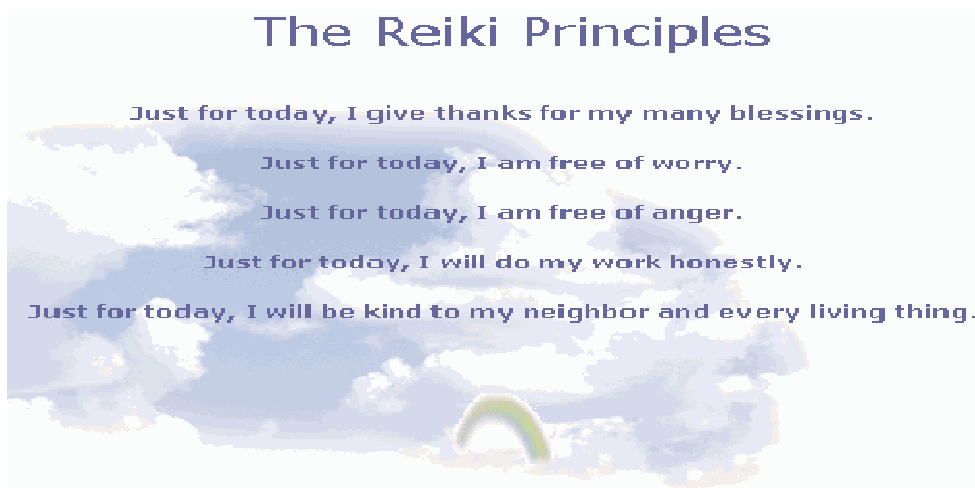
Αργότερα μετακομίζει στις ΗΠΑ κι αρχίζει εκεί να διαδίδει το ρεικι. Λίγο πριν πεθάνει το 1980 άφησε διάδοχο της την εγγονή της Φυλλίς Φουρουμοτο, μαζί μ' έναν κατάλογο από είκοσι δυο δάσκαλους που είχε μυήσει. Το σύστημα που δίδασκε η κ. Τακατα δεν ήταν ακριβώς ίδιο με του κ.Χαγιασι. Το ρεικι Χαγιασι –Τακατα έγινε γνωστό ως Ουσουι Σικι Ρυοχο.

Στη Δύση μετά τον θάνατο της κ.Τακατα το ρεικι χωρίστηκε σε δυο παρακλάδια. Το Ρεικι Αλάιανς με πρόεδρος την Φυλλίς Φουρουμοτο και το Ραντιανς Τεκνικ με πρόεδρο την Μπάρμπαρα Ρει και τα δυο στην Αμερική.

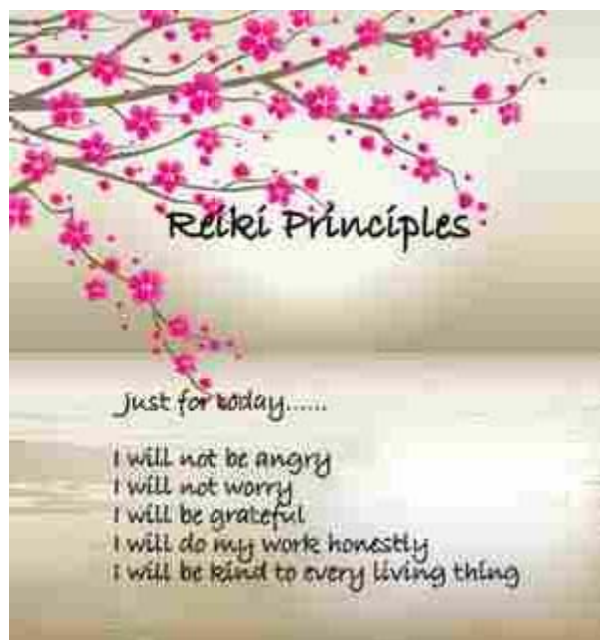
Το ρεικι διαδόθηκε σε ολόκληρο τον κόσμο, διαφορές τεχνικές εφαρμόστηκαν, διαφορές διδασκαλίες τροποποιήθηκαν . Έπειτα από την ανακάλυψη του χειρόγραφου του Δρ. Ουσουι από τον απόστρατο Φρανκ Αρτζαβα Πεττερ το 1997, το ρεικι πέρασε σε άλλη φάση δημιουργώντας ένα νέο ρεύμα στη Δύση που είναι γνωστό ως δυτικό ρεικι εμπλουτισμένο με ιαπωνικές τεχνικές.

2.5. Οι αρχές του Ρεικι

Οι αρχές, που ο Μικάο Ουσούι εφάρμοζε και επέβαλλε στους μαθητές του να ζουν σύμφωνα μ' αυτές, σαν προϋπόθεση για την περαιτέρω πνευματική εξέλιξή τους κοντά του, έχουν σαν σκοπό να μας κάνουν να διαλογιστούμε και να κατανοήσουμε τις αρχές της πίστης, της γαλήνης και του σεβασμού σ' όλες τις ζωντανές υπάρξεις.



Reiki principles- Reiki,healing with love



Reiki principles- Reiki training classes

1. Μόνο για σήμερα μην ανησυχείς.

2. Μόνο για σήμερα μη θυμώνεις.

3. Νιώθω ευγνωμοσύνη για ότι έχω στην ζωή μου.

4. Εργάζομαι με τιμιότητα και ειλικρίνεια.

.

5. Σέβομαι όλους τους ανθρώπους.

.

Αυτές είναι οι Αρχές του Ρέικι που μας παρέδωσε η Τακάτα . Πάνω στο μνημείο στον τάφο του Ουσουί βρέθηκαν οι Αρχές του Ρέικι γραμμένες ως εξής:

Kyo dake wa Μόνο για σήμερα.

Ikaru-na Μην θυμώνεις.

Shinpai Suna Μην ανησυχείς.

Kansha shite Δείξε ευγνωμοσύνη.

Guo-o hage me Δούλεψε σκληρά.

Hito ni shinsetsu ni Να είσαι καλός με τους άλλους

Οι πέντε αυτές αρχές βοηθούν τον ανθρώπου αναγνωρίσει την αλήθεια στη ζωή του. Να μπορεί να βλέπει κάθε στιγμή σε πιο στάδιο βρίσκεται. Η σημασία των πέντε αρχών.

Μονό για σήμερα.

Με αυτήν πρόταση αρχίζουν οι βασικές αρχές του ρεικι. Αυτή η πρόταση μας δίνει την δυνατότητα να εστιάσουμε με ολόκληρο μας το είναι στο παρόν στο τώρα. Μονό στο παρόν μπορούμε να ξεκινήσουμε την αλλαγή, γιατί το τώρα είναι πραγματικότητα. Το παρελθόν έφυγε και το μέλλον είναι άγνωστο.

Τι νόημα έχει να ανησυχώ.

Κύλησε με την θεϊκή ροή και αφέσου στην Θεία Πρόνοια με εμπιστοσύνη.

Η ανησυχία σημαίνει ότι έχουμε χάσει την πίστη μας και μας δημιουργεί ανασφάλειες, που είναι αιτίες συναισθηματικών μπλοκαρισμάτων. Η ανησυχία προκαλεί ένταση και άγχος. Ας εμπιστευθούμε τον Δημιουργό που φροντίζει για τα δημιουργήματά του, και Εκείνος θα καλύψει τις ανάγκες μας.

Τι νόημα έχει να θυμώνω.

Αν μπορείς να παρατηρήσεις το αίσθημα του θυμού, να κατανοήσεις τις αιτίες του, μπορεί να διαπιστώσεις ότι δεν προέρχεται πάντα από εσένα, αλλά σου τον μεταδίδουν άνθρωποι ή καταστάσεις έξω από εσένα. Δεν χρειάζεται να καταπνίγεις τον θυμό σου, αυτό ίσως σου δημιουργήσει πολύ βαθύτερο μπλοκάρισμα. Να τον εκτονώνεις, απλά χρειάζεται να αντιληφθείς την αιτία του.

Οι άνθρωποι θυμώνουμε όταν τα πράγματα δεν γίνονται όπως τα θέλουμε. Θυμώνουμε όταν οι άλλοι δεν ικανοποιούν τις απαιτήσεις μας και δεν

ολοκληρώνονται οι επιθυμίες μας. Παρατήρησε αυτές τις καταστάσεις και δες αν είναι τόσο σημαντικές ώστε να θυμώσεις. Καμιά φορά θυμώνουμε από συνήθεια.

Υιοθέτησε την γαλήνη και πείσε τον εαυτό σου ότι θα θυμώσεις πραγματικά όταν μία κατάσταση γίνει πολύ ενοχλητική για σένα και χρειάζεται να αλλάξει. Παρατήρησε τον εαυτό σου κάθε μέρα και κατανόησε τι είναι εκείνο που τον κάνει να θυμώνει. Αν υιοθετήσεις θετικά συναισθήματα, τότε θα διαπιστώσεις ότι θα θυμώνεις μόνο όταν υπάρχουν σοβαροί λόγοι.

Νιώθω ευγνωμοσύνη για ότι έχω στην ζωή μου.

Στη ζωή τίποτα δεν είναι δεδομένο. Αποφασίζω σήμερα να ευγνωμονώ και να χαίρομαι για το καθετί που υπάρχει στη ζωή μου. Για όλα όσα μου δόθηκαν, μου δίνονται και θα μου δοθούν. Η ευγνωμοσύνη είναι το κλειδί που ανοίγει όλες τις πόρτες.

Εργάζομαι με τιμιότητα και ειλικρινά.

Ας σεβόμαστε κάθε δουλειά που κάνουμε, ας την θεωρούμε πολύτιμη και ας την δεχόμαστε σαν ένα μέσον που προάγει την ικανότητά μας να αυτό-συντηρούμαστε.

Καμία δουλειά δεν είναι ταπεινή, γι' αυτό ας την κάνουμε με αγάπη. Ζώντας τίμια θα μπορούμε να έρθουμε σε επαφή με την δημιουργική πλευρά μας και να ολοκληρώνουμε τον σκοπό μας στην ζωή.

Ας δούμε κάθε εργασία που αναλαμβάνουμε με υπευθυνότητα και αφοσίωση και ας την ολοκληρώνουμε με χαρά. Αυτή η αντιμετώπιση θα μας δώσει την θετικότητα να συμπλέουμε με την ροή της ζωής ώστε να μην την θεωρούμε σαν "αγγαρεία", αλλά σαν ευκαιρία εξέλιξης μέσα από την αντίστοιχη εμπειρία

Σέβομαι όλους τους ανθρώπους.

Η ευγνωμοσύνη για την ζωή, μας κάνει να συνειδητοποιούμε την ενότητα με όλες τις ζωντανές υπάρξεις. Δεν υπάρχει χώρος στην αγάπη και την ενότητα για πράξεις και σκέψεις που κάνουν κακό σε άλλες ζωντανές υπάρξεις. Ο σεβασμός στην ζωή δεν αφορά μόνο στον εαυτό μας και τους δικούς μας αγαπημένους ανθρώπους. Όλα όσα αναπνέουν είναι μέρος της δημιουργίας, θεϊκές εκπορεύσεις και μέρος του Θεού, όπου ανήκουμε άνθρωποι, ζώα, φυτά, ορυκτά. Η αλυσίδα της δημιουργίας περιέχει όλα τα όντα. Το κάθε ον συμβάλλει στην σωστή λειτουργία της φύσης και στην διευκόλυνση της ζωής. Το κάθε ον προσφέρει ταπεινά τις υπηρεσίες του στα υπόλοιπα, γι' αυτό χρειάζεται σεβασμό και ευγνωμοσύνη. Το Σύμπαν ανταποκρίνεται με αγαλλίαση σε κάθε πράξη αγάπης προς όλα τα ζωντανά πλάσματα και μας στέλνει σαν ευλογία την ευημερία και την χαρά στην ζωή μας.

2.6. Τα σύμβολα του Ρεικι

1. Το σύμβολο της δύναμης



Εικόνα 1. το σύμβολο της δύναμης

Ιαπωνική ονομασία: Cho Ku Rei

Σκοπός : εκδηλώνει, αυξάνει την ενέργεια, επιταχύνει την ίαση

Λειτουργία: λειτουργεί σαν διακόπτης φωτός

Το Cho Ku rei είναι το σύμβολο που χρησιμοποιείται είτε για να αυξήσει είτε για να μειώσει την εσωτερική δύναμη. Το σύμβολο αυτό μοιάζει με κοχύλι. Είναι το σύμβολο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί οπουδήποτε όπως :να

εξαφανίσει την αρνητική ενέργεια από οποιονδήποτε χώρο(δωμάτια, αίθουσες) και για να κάνει πιο ισχυρά τα υπόλοιπα σύμβολα του Ρεικι.

2. Το σύμβολο της αρμονίας



Εικόνα 2. το σύμβολο της αρμονίας

Ιαπωνική ονομασία: Sei He Ki

Σκοπός: καθαρίζει, προστατεύει, θεραπεύει πνευματικά και συναισθηματικά

Λειτουργία: προκαλεί την «κάθαρση»

Το σύμβολο αυτό όπως λέει και η ονομασία του χρησιμοποιείται για να φέρει την αρμονία στην ζωή μας. Χρησιμοποιείται κυρίως: σαν φυσική προστασία, στον διαλογισμό για ενεργοποίηση του Kundalini, για να φέρει την ισορροπία ανάμεσα στο δεξί και στο αριστερό τμήμα του εγκεφάλου, για να κάνει ξεμπλοκάρισμα των συναισθημάτων και τέλος για να διώξει την αρνητική ενέργεια.

3. Το σύμβολο της απόστασης



Hon sha Ze Sho Nen

Εικόνα 3. το σύμβολο της

απόστασης

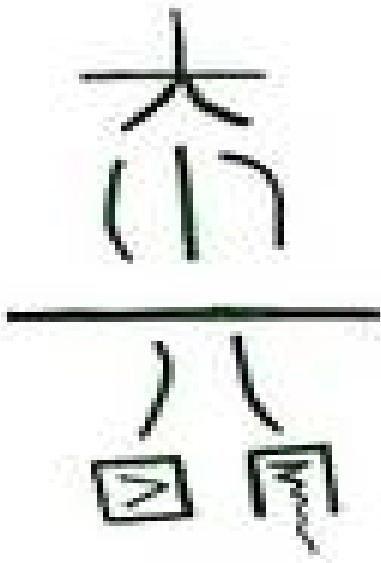
Ιαπωνική ονομασία: Hon sha Ze Sho Nen

Σκοπός: θεραπεία από απόσταση, θεραπεία του κάρμα, πνευματική ένωση

Λειτουργία: «κανονίζει» τον χρόνο

Το σύμβολο αυτό χρησιμοποιείται όταν θέλουμε να στείλουμε την θεραπεία του Ρεικι μακριά σε κάποια απόσταση. Μια δεύτερη ονομασία που έχει αυτό το σύμβολο είναι “Pagoda” γιατί το σχήμα του θυμίζει πύργο.

4. Το σύμβολο της ισορροπίας



Εικόνα 4. το σύμβολο της ισορροπίας

Ιαπωνική ονομασία: Dai Ko Myo

Σκοπός: εξέλιξη, θεραπεία της ψυχής

Λειτουργία: φέρνει την ισορροπία στην ζωή μας

Το σύμβολο αυτό βοηθάει στο ξεκλείδωμα των τσάκρα και βοηθάει στην σωστή ισορροπία και χρήση της ενέργειας του Ρεικι. Ο απώτερος σκοπός του φυσικά είναι η θεραπεία της ψυχής.

5. Το σύμβολο του δασκάλου(Master) του Ρεικι



Εικόνα 5. το σύμβολο του Δασκάλου

Ιαπωνική ονομασία: Raku

Σκοπός: αφύπνιση όλων των τσάκρα

Λειτουργία: θεμελιώνει

Είναι το πιο δυνατό σύμβολο από όλα. Χρησιμοποιείται ΜΟΝΟ από τους δασκάλους του Ρεικι, είναι το τελικό στάδιο του Ρεικι. Χρησιμοποιείται από τους δασκάλους του Ρεικι για να θεραπεύσουν αρρώστιες.

2.7. Τρόποι αφύπνισης των συμβόλων

1^{ος} τρόπος: Ζωγραφίζοντας τα σύμβολα στο κέντρο της παλάμης σας.

2^{ος} τρόπος: Ζωγραφίζοντας τα σύμβολα με τα δάχτυλα

3^{ος} τρόπος: Χρησιμοποιώντας την φαντασία σας

4^{ος} τρόπος: Σχεδιάζοντας τα με το «τρίτο» σας μάτι

5^{ος} τρόπος: Συλλαβίζοντας το όνομα των συμβόλων τρεις φορές

2.8. Τοποθέτηση συμβόλων κατά την διάρκεια της θεραπείας

Αρχικά τα σύμβολα τοποθετούνται στις παλάμες του θεραπευτή και στην συνέχεια ο θεραπευτής είτε τα φαντάζεται είτε τα ζωγραφίζει σε ένα από τα παρακάτω σημεία του πελάτη:

- Στις περιοχές που χρειάζονται θεραπεία, αν ο θεραπευτής τις γνωρίζει ακριβώς
- Στα χέρια ή στις παλάμες του πελάτη
- Στο τσάκρα της κορώνας που είναι το μοναδικό τσάκρα που δεν συνδέεται με κάποιο ζωτικό όργανο

2.9. Οι βαθμοί του Ρεικι

Τα επίπεδα της μεθόδου Ρεικι οφείλονται στην δημιουργική και εκφραστική δύναμη και τον πλούτο της ίδιας της μεθόδου. Η σταδιακή πορεία επιτρέπει στον μαθητή να εισέλθει με ασφάλεια και συνειδητά στον κόσμο του Ρεικι. Η παραδοσιακή μέθοδος Ρεικι του Mikao Usui διδάσκεται γενικά σε δυο επίπεδα: Shoden-πρώτο επίπεδο, και Okuden- δεύτερο επίπεδο.

1. Shoden – πρώτο επίπεδο Ρεικι είναι η αρχή, το άνοιγμα, η επανασύνδεση. Ο μαθητής μέσα από μια θεωρητική και πρακτική τάξη έχει συνειδητή επαφή με την ενέργεια ζωής και την δόνηση της. Η συχνότητα δόνησης αυξάνει και δίνεται η δυνατότητα στον μαθητή να μεταδώσει την ενέργεια Ρεικι μέσω των χεριών του στον εαυτό του και τους άλλους.
2. Okuden – δεύτερο επίπεδο Ρεικι είναι η συνειδητή άσκηση της δημιουργικής ικανότητάς μας. Στο επίπεδο αυτό ο μαθητής μαθαίνει να θεραπεύει από απόσταση.
3. 3^A – τρίτο επίπεδο Ρεικι είναι η θεωρητική, πρακτική εναρμόνιση της Dai-Ko-Myo, το Ρεικι μάστερ σύμβολο. Εδώ ο μαθητής συναντιέται με το μεγάλο φως. Το επίπεδο αυτό ονομάζεται και «πνευματικό», γιατί δημιουργείται μια στενή σχέση μεταξύ του σώματος, της ψυχής και του νου. Μας βοηθά να αισθανόμαστε σαν μέρος του συνόλου.
4. 3B- Terzo livello Shinpiden, είναι ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα όπου ο μαθητής γίνεται Μάστερ Ρεικι. Για να φτάσει κάποιος σε αυτό το επίπεδο Ρεικι θα πρέπει να έχει ολοκληρώσει όλα τα άλλα επίπεδα έτσι ώστε φτάνοντας σε αυτό το επίπεδο να είναι πλέον σε θέση να διδάξει.



About Reiki- For the love Of Reiki (templates.jamesblench.com)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. ΤΣΑΚΡΑ

3.1. Τι είναι τα τσακρα

Η λέξη τσάκρα είναι σανσκριτικής προέλευσης και σημαίνει ρόδα. Μια ρόδα η οποία γυρίζει γύρω από τον εαυτό της και μπορεί να γυρίσει είτε γρήγορα είτε αργά. Το κάθε τσάκρα γυρίζει ανάλογα με το επίπεδο ενέργειας του κάθε ανθρώπινου συστήματος. Τα τσάκρα αυτά υπάρχουν σε όλους αρκεί να βρούμε τον τρόπο να τα ενεργοποιήσουμε.

3.2. Το ενεργειακό σύστημα και τα λεπτά σώματα

Οι περισσότεροι άνθρωποι θεωρούν ότι ο υλικός κόσμος και το φυσικό σώμα είναι η μοναδική πραγματικότητα που υπάρχει, αφού είναι τα μόνα πράγματα που γίνονται αντιληπτά και μπορεί να τα κατανοήσει ο ανθρώπινος νους. Το λεγόμενο όμως τρίτο μάτι, όταν κοιτάζει έναν άνθρωπο, μπορεί να αντιληφθεί πολυάριθμες ενεργειακές δομές, ενεργειακές κινήσεις και χρώματα τα οποία δεν γίνονται αντιληπτά, μέσα και γύρω από το φυσικό σώμα. Η δύναμη που εργάζεται πίσω από την υλική εμφάνιση του σώματος με όλες τις λειτουργίες και τις ικανότητές τις αποτελεί ένα πολύπλοκο ενεργειακό σύστημα χωρίς το οποίο δεν μπορεί να υπάρξει το φυσικό σώμα. Αυτό το ενεργειακό σύστημα αποτελείται από τρία βασικά στοιχεία :

1. τα λεπτά ή ενεργειακά σώματα
2. τα τσάκρα ή ενεργειακά κέντρα
3. τα νάντι ή ενεργειακά κανάλια

Σε αυτό το σύστημα τα νάντι αντιπροσωπεύουν ένα ενεργειακό δίκτυο αρτηριών. Ο όρος νάντι στα σανσκριτικά σημαίνει σωλήνας, αγγείο ή φλέβα. Η λειτουργία ενός νάντι είναι να μεταφέρει την πρানা, την ζωτική ενέργεια, σε όλη την έκταση του ενεργειακού συστήματος του ανθρώπου. Η σανσκριτική λέξη πρانا μπορεί να μεταφραστεί σαν απόλυτη ενέργεια. Στα κινέζικα τώρα ή ιαπωνικά αυτή η ζωτική ενέργεια ονομάζεται «τσι» ή «κι». Αντιπροσωπεύει την πηγή όλων των μορφών ενέργειας και εκδηλώνεται σε διάφορες

συχνότητες. Τα νάντι ενός ενεργειακού συστήματος συνδέονται με τα νάντι ενός γειτονικού ενεργειακού συστήματος μέσω των τσάκρα. Τα τσάκρα λειτουργούν σαν δέκτες και διανομείς των πράνα. Μέσα από τα νάντι, τα τσάκρα προσλαμβάνουν ενέργεια από τα λεπτά ενεργειακά σώματα του ανθρώπου, από το περιβάλλον του και την μετασχηματίζουν στις συχνότητες που χρειάζεται το φυσικό σώμα για την συντήρηση και την ανάπτυξή του. Έτσι, μέσα από αυτό το ενεργειακό σύστημα, ο άνθρωπος βρίσκεται σε μια κατάσταση συνεχούς ανταλλαγής με τις δυνάμεις που λειτουργούν στα διάφορα επίπεδα του περιβάλλοντος. Τα τσάκρα λειτουργούν σε μια στενή αλληλεπίδραση με αυτά τα ενεργειακά σώματα. Λέγεται ότι υπάρχουν τέσσερα ενεργειακά σώματα :

- το αιθερικό σώμα
- το συναισθηματικό ή αστρικό σώμα
- το νοητικό σώμα
- το πνευματικό σώμα,

το καθένα από αυτά τα σώματα διαθέτει την δική του συχνότητα. Τα σώματα αυτά δεν είναι ξεχωριστά μεταξύ τους, αλλά διαποτίζουν το ένα το άλλο και όποιος έχει την ικανότητα μπορεί να τα δει και να τα διακρίνει το ένα από το άλλο.

3.3. Η λειτουργία του ανθρώπινου ενεργειακού σώματος

Το ανθρώπινο σώμα αποτελείται από επτά ενεργειακά κέντρα ή αλλιώς όπως είναι γνωστά <<τσάκρα>>. Η λέξη τσάκρα είναι ινδικής προέλευσης και σημαίνει τροχός. Κάθε ένα από τα επτά ενεργειακά κέντρα βρίσκεται κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης αντιστοιχεί σε ένα συγκεκριμένο χρώμα και είναι υπεύθυνο για την διαχείριση της ισορροπίας συγκεκριμένων οργάνων και λειτουργιών.(Η ενεργεία εισρέει μέσα στο σώμα μας από την κορυφή του κεφαλιού μας και διατρέχει τη σπονδυλική μας στήλη μέσω των ενεργειακών μας κέντρων <<τρεφει>> αυτά και απελευθερώνεται ξανά στην ατμόσφαιρα. Η λειτουργία αυτή είναι γνωστή σε όλους τους ανθρώπους ως αναπνοή και εκπνοή.) Τα Τσάκρα είναι ένα τμήμα του λεπτού ενεργειακού συστήματος του ανθρώπου και παίζουν ένα πολύ σημαντικό ρόλο στην υγεία και στην

θεραπεία του. Το να τα κατανοήσουμε μπορεί να είναι πολύ βοηθητικό στη χρήση του Ρέικι. Μερικές φορές πολλά μπλοκαρίσματα και αρνητική ενέργεια, εδρεύουν μέσα στα τσάκρα και αν συμβαίνει αυτό, τότε πρέπει να ελευθερωθούν για να μπορέσει να ακολουθήσει θεραπεία. Τα Τσάκρα είναι σαν λεπτοί ενεργειακοί μετασχηματιστές. Λαμβάνουν την ενέργεια «Κι» ή αλλιώς τη «δύναμη ζωής» η οποία βρίσκεται τριγύρω μας, και την μετασχηματίζουν στις διάφορες συχνότητες μεταφέροντας την στο ενεργειακό μας σύστημα. Μπορούμε επίσης να τα φανταστούμε σαν σημεία με τα οποία η ψυχή ενώνεται με το φυσικό σώμα. Μοιάζουν σαν πολύχρωμοι τροχοί. Υπάρχουν επτά βασικά τσάκρα, ξεκινώντας από αυτό της βάσης μέχρι και το τσάκρα της κορώνας του κεφαλιού. Επίσης υπάρχουν και δευτερευούσης σημασίας τσάκρα, όπως αυτά στα χέρια, στις πατούσες, στα γόνατα και σε άλλα σημεία του σώματος.

3.4. Τα επτά ενεργειακά κέντρα(τσάκρα)

1ο Τσάκρα.

Ονομάζεται και - Ρίζα, Βάση, Κουνταλί, Μουλαντάρα.

Θέση - Βάση της Σπονδυλικής Στήλης, στην θέση λεγόμενη και «ουρά».

Όργανα που σχετίζεται - Γεννητικά όργανα, Σπονδυλική Στήλη.

Γενικότερη συσχέτιση - Τα Οστά.

Επηρεάζει και - Το Φυσικό Σώμα.

Διακυβερνά - Σταθερότητα, Αξιοπιστία, Ενότητα.

Ρήμα που το χαρακτηρίζει - «Έχω».

Χρώμα – Κόκκινο..

Στοιχείο - Γη

2ο Τσάκρα.

Ονομάζεται και - Ιερό, Σβαντιστάνα.

Θέση - Ακριβώς κάτω και πίσω από τον αφαλό.

Όργανα που σχετίζεται - Σπλήνα, Ουροδόχος Κύστη, Νεφρά.

Γενικότερη συσχέτιση - Όλα τα υγρά του σώματος.

Επηρεάζει και - Τα Συναισθήματα.

Διακυβερνά - Διαφορά, Αλλαγή, Δυσαικτικότητα, Κίνηση.

Ρήμα που το χαρακτηρίζει - «Αισθάνομαι».

Χρώμα – Πορτοκαλί.

Στοιχείο - Νερό

3ο Τσάκρα.

Ονομάζεται και - Ηλιακό Πλέγμα, Μανιπούρα.

Θέση - Η περιοχή του Στομάχου (ανάμεσα από τον αφαλό και το διάφραγμα).

Όργανα που σχετίζεται - Πάγκρεας, Συκώτι, Στομάχι, Νευρικό Σύστημα.

Γενικότερη συσχέτιση - Μεταβολισμός και Πέψη.

Επηρεάζει και - Τον Νου.

Διακυβερνά - Ενέργεια, Δύναμη, Θέληση.

Ρήμα που το χαρακτηρίζει - «Μπορώ».

Χρώμα – Κίτρινο.

Στοιχείο - Φωτιά

4ο Τσάκρα.

Ονομάζεται και – Αναχάτα.

Θέση - Στην μέση του Θώρακα.

Όργανα που σχετίζεται – Καρδιά.

Γενικότερη συσχέτιση - Κυκλοφοριακό, Ανοσοποιητικό και Ενδοκρινολογικό σύστημα.

Επηρεάζει και - Το Αστρικό Σώμα.

Διακυβερνά - Αγάπη, Ευσπλαχνία, Ισορροπία.

Ρήμα που το χαρακτηρίζει - «Αγαπώ».

Χρώμα – Πράσινο.

Στοιχείο - Αέρας

5ο Τσάκρα.

Ονομάζεται και – Βισούντα.

Θέση – Λαιμός.

Όργανα που σχετίζεται - Θυρεοειδής, Πνεύμονες, Φωνητικές Χορδές, Βρόγχοι.

Γενικότερη συσχέτιση.

-

Επηρεάζει και - Το Αιθερικό Σώμα (βλ. κείμενο Αύρα).

-

Χρώμα – Μπλε.

-

Στοιχείο – Ήχος.

-

Διακυβερνά - Επικοινωνία, Έκφραση.

-

Ρήμα που το χαρακτηρίζει - «Μιλώ»

6ο Τσάκρα.

Ονομάζεται και - Τρίτο Μάτι, Άτζνα.

Θέση - Κέντρο του Μετώπου.

Όργανα που σχετίζεται – Επίφυση.

Γενικότερη συσχέτιση – Όραση.

Επηρεάζει και - Το Ουράνιο Σώμα.

Χρώμα – Λουλακί.

Στοιχείο – Φως.

Διακυβερνά - Διαίσθηση, Φαντασία, Διόραση.

Ρήμα που το χαρακτηρίζει - «Βλέπω»

7ο Τσάκρα.

Ονομάζεται και - Κορώνα, Σαχασράρα.

Θέση - Κορυφή του Κρανίου.

Όργανα που σχετίζεται – Υπόφυση.

Γενικότερη συσχέτιση .

Επηρεάζει και - Το Κεθερικό Σώμα.

Χρώμα λευκό.

Στοιχείο – Σκέψη.

Διακυβερνά - Το θρησκευτικό συναίσθημα.

Ρήμα που το χαρακτηρίζει - «Γνωρίζω».



Reiki chakras-Reiki sessions

3.5. Ερμηνεία από τα επτά τσακρα

1ο Τσάκρα της Βάσης (Μουλαντάρα).

Συνδέεται με την βάση της σπονδυλικής στήλης, βρίσκεται μεταξύ των γεννητικών οργάνων και του πρωκτού.

Το χρώμα του είναι το κόκκινο.

Ενώνει το κεντρικό ενεργειακό σύστημα με την γη.

Υποστηρίζει την επιθυμία μας για ζωή και εφοδιάζει το σώμα μας με ζωτικότητα.

Η ενέργεια του σχετίζεται με την επιθυμία μας για φαγητό, σκεπή και τις βασικές ανάγκες της ζωής.

2ο Δεύτερο ή τσάκρα του ιερού οστού (Σβαντιστάνα).

Το δεύτερο Τσάκρα συνδέεται με τον αφαλό, βρίσκεται δύο δάκτυλα κάτω από αυτόν. Το χρώμα του είναι το πορτοκαλί. Σχετίζεται με την αναπαραγωγή, την σεξουαλικότητα, την φυσική ευχαρίστηση και τον τρόπο προσέλευσης των φίλων μας. Επίσης είναι ένα μέρος όπου οι άνθρωποι κρύβουν τις ενοχές και τις ταπεινώσεις τους.

3ο Τρίτο ή Τσάκρα του Ηλιακού πλέγματος (Μανιπούρα).

Το Τρίτο Τσάκρα συνδέεται με την περιοχή του ηλιακού πλέγματος. Το χρώμα του είναι το κίτρινο. Συλλέγει μέσα στο σώμα και στέλνει έξω από

αυτό την απαραίτητη ενέργεια για αυτοέκφραση. Εμπιστοσύνη, αιτίες, φόβος και θυμός κλειδώνονται σ' αυτό.
4ο Τέταρτο ή Τσάκρα της καρδιάς (Αναχάτα).

Το Τέταρτο τσάκρα συνδέεται με το κέντρο του στήθους κοντά στην φυσική καρδιά. Το χρώμα του είναι το πράσινο. Σχετίζεται με όλες τις προσδοκίες για αγάπη. Επίσης περιλαμβάνει την χαρά τον σεβασμό και την συμπόνια. Πνευματική καθοδήγηση και υψηλή επίγνωση επίσης μπορούν να έρθουν από αυτό. Είναι ένα από τα δύο πιο σημαντικά τσάκρα διαμέσου του οποίου η ενέργεια του Ρέικι εισέρχεται στο ενεργειακό σύστημα κάποιου ατόμου.

5ο Πέμπτο ή Τσάκρα του λαιμού (Βισούντα).

Το πέμπτο τσάκρα συνδέεται με την περιοχή του λαιμού. Το χρώμα του είναι το γαλάζιο. Σχετίζεται με την έκφραση της δημιουργικότητας διαμέσου της ομιλίας και της γραφής. Επίσης σχετίζεται με την θεωρία την σκέψη και τον σχεδιασμό.

6ο Έκτο ή Τσάκρα του Τρίτου Ματιού (Αζνα).

Βρίσκεται μεταξύ των φρυδιών στο κέντρο του μετώπου, επίσης ονομάζεται και Τρίτο Μάτι. Το χρώμα του είναι το μοβ. Στις ενέργειες του περιλαμβάνεται ο αυτοέλεγχος, η σοφία, η υψηλή επίγνωση, η απλή γνώση και ο οραματισμός.

7ο Έβδομο ή Τσάκρα του στέμματος (Σαχασράρα).

Βρίσκεται στην κορυφή του κεφαλιού και επεκτείνεται σε διάφορες

κατευθύνσεις πάνω από το κεφάλι. Το χρώμα του είναι το λευκό ή το χρυσό. Μας συνδέει με την υψηλότερη δύναμη και την πνευματική επίγνωση. Είναι το πιο σημαντικό τσακρά διαμέσου του οποίου εισέρχεται στο σώμα η ενέργεια του Ρέικι.

3.6. Πως μπορούμε να θεραπεύσουμε τα τσακρά

Αρχικά πρέπει να κάνουμε μια εκτίμηση των τσακρά και να δούμε ποια τα προβλήματα που υπάρχουν. Αυτό μπορούμε να το καταφέρουμε :

- χρησιμοποιώντας τα χέρια μας
- χρησιμοποιώντας ένα εκκρεμές (dowsing)
- χρησιμοποιώντας πέτρες-κρύσταλλα.

Τοποθετούμε το εκκρεμές πάνω από το τσακρά που θέλουμε να θεραπεύσουμε και ρυθμίζουμε την ταχύτητα και την κατεύθυνση που θα 'χει το εκκρεμές.

Μπορούμε επίσης να κατασκευάσουμε ένα δικό μας εκκρεμές ή να χρησιμοποιήσουμε ένα γράφημα τσακρά και πάλι να αποφασίσουμε σε ποιο τσακρά θα δουλέψουμε και με τον ίδιο τρόπο μπορούμε να διαλέξουμε τους κρυστάλλους και συγκεκριμένα τα χρώματα των κρυστάλλων που θα χρησιμοποιήσουμε. Δεν είναι απαραίτητο να δουλέψουμε πάνω από το σώμα των πελατών αλλά μπορούμε να δουλέψουμε και στην παλάμη του όπου το πρώτο τσακρά αξιολογείται από τον καρπό, το δεύτερο από τον αντίχειρα, το τρίτο πάνω από το μεσαίο δάχτυλο, το τέταρτο πάνω από το μικρό δάχτυλο, το πέμπτο από το δείκτη, το έκτο από το λεγόμενο δάχτυλο δαχτυλίδι και το έβδομο και τελευταίο από την παλάμη.

Τα τσακρά μπορούν να ισορροπηθούν και να θεραπευτούν με :

1. θεραπείες όπως το Ρέικι
2. χρωματοθεραπεία
3. γιόγκα
4. EFT(τεχνική συναισθηματικής ελευθερίας)
5. μουσικοθεραπεία
6. σωματικές ασκήσεις

7. διαλογισμό
8. αρωματοθεραπεία
9. εξισορρόπηση, με την χρήση του εκκρεμές

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4. ΡΕΙΚΙ ΚΑΙ ΑΥΡΑ

4.1. Τι είναι η αύρα

Η αύρα είναι το ηλεκτρομαγνητικό πεδίο που περιβάλλει το ανθρώπινο σώμα και το σώμα κάθε οργανισμού. Το ανθρώπινο ενεργειακό είναι σαν μια συλλογή από ηλεκτρομαγνητικές ενέργειες των διαφόρων συχνοτήτων που εκπέμπουν έξω από το ανθρώπινο σώμα. Το σχήμα που έχει η αύρα είναι σχήμα αυγού και εκπέμπει 2-3 μέτρα έξω από το σώμα σε όλες τις πλευρές. Εκτείνεται πάνω από το κεφάλι και κάτω από τα πόδια. Είναι ένα πεδίο λεπτής ενέργειας που περιβάλλει και επεκτείνεται έξω από το φυσικό σώμα. Κάθε αρρώστια πρώτα ξεκινάει από την αύρα, συχνά σαν κάρμα που κουβαλάμε από τις προηγούμενες μας ζωές ή σαν αρνητική ενέργεια «Κι» που προέρχεται από το ασυνείδητο. Με τον καιρό αυτοί οι "σπόροι" μέσα στην Αύρα μπορεί να δυναμώσουν από την αρνητική ενέργεια και τις εμπειρίες που το άτομο προσελκύει. Όταν συμβαίνει αυτό, αυτοί οι "σπόροι" αρχίζουν να μεγαλώνουν και να επεκτείνουν τις ρίζες τους μέχρι τα τσάκρα και αν δεν θεραπευθούν τότε μπορούν να εγκατασταθούν μέσα στο φυσικό σώμα και να προκαλέσουν δυσλειτουργίες και αρρώστιες. Πρέπει λοιπόν η θεραπεία, όχι μόνο να γίνεται στο φυσικό σώμα και στα τσάκρα αλλά και στην αύρα γιατί εκεί βρίσκεται η αληθινή αιτία.

4.2. Τι είναι οι εναρμονίσεις

Οι εναρμονίσεις ή «μυήσεις» είναι ο βασικός τρόπος μετάδοσης της φυσικής μεθόδου θεραπείας «Οουσού». Αυτό που κάνει το σύστημα αυτό μοναδικό, είναι η διαδικασία εναρμόνισης, την οποία χρησιμοποιεί κάθε

δάσκαλος Ρέικι, βασιζόμενος σε μια αρχαιότατη "Θιβετανική Μέθοδο". Μεταδίδει στον μαθητή ενέργεια σε ενισχυμένη κατάσταση. Η ενέργεια δρα με ένα τρόπο που δημιουργεί ένα ανοικτό κανάλι εισροής της κοσμικής ενέργειας. Από την κορυφή του κεφαλιού του μαθητή διέρχεται μέσα από ανώτερα ενεργειακά κέντρα και βγαίνει μέσα από τα χέρια του. Αυτό συμβαίνει αφού ο μαθητής λάβει τον πρώτο βαθμό Ρέικι. Ενισχύεται επίσης ο κραδασμικός ρυθμός του σώματος προκαλώντας μια εξαγνιστική περίοδο 21 ημερών, κατά την οποία απορρίπτονται πολλά αρνητικά πρότυπα και μπλοκαρίσματα. Η διαδικασία εναρμόνισης του Δεύτερου βαθμού προκαλεί ένα "κβαντικό άλμα" σε κραδασμικό επίπεδο τουλάχιστον τέσσερις φορές μεγαλύτερο από τον πρώτο βαθμό. Επίσης διδάσκονται τρία σύμβολα, τα οποία χρησιμοποιούνται για την ενίσχυση της αποστολής ενέργειας σε κάποιο σημείο και για την αποστολή θεραπείας από απόσταση. Η εναρμόνιση του Τρίτου βαθμού χρησιμοποιείται για την μύηση ενός Μάστερ (δασκάλου). Ενισχύει ακόμα πιο πολύ το κραδασμικό επίπεδο και ενεργοποιεί το σύμβολο του Μάστερ. Ο Μάστερ Ρέικι είναι κάποιος που διάλεξε να αποδεχτεί μεγαλύτερη υπευθυνότητα για την ζωή του, αναγνωρίζοντας ότι είναι ο ίδιος Κύριος (Μάστερ) του πεπρωμένου του. Αποδεχόμενος αυτήν την υπευθυνότητα ενδυναμώνεται, για να χρησιμοποιεί αυτήν την συγκεκριμένη "αρχαία θιβετανική τεχνολογία", με κύριο στόχο του να βοηθήσει τους άλλους να ενδυναμώσουν ακόμη περισσότερο τον εαυτό τους. Η διαδικασία της εναρμόνισης του Ρέικι είναι πραγματικά μοναδική, γιατί μας βοηθάει να πάρουμε μια γεύση της πραγματικής μας ουσίας. Έχουμε την τάση να αισθανόμαστε την ουσία μας μόνο σε στιγμές της ζωής μας όταν βρισκόμαστε σ' ένα εξυψωμένο επίπεδο συνειδητότητας. Το Ρέικι μας βοηθάει, δίνοντας μας την ώθηση να βιώσουμε αυτήν την αίσθηση της συνειδητότητας, που μπορεί να συνεχίσει να μεγαλώνει με την καθημερινή εξάσκηση της αυτοθεραπείας.

4.3. Πως επηρεάζει η αύρα το Ρεικι

Πριν από μια θεραπεία Ρεικι η αύρα του ατόμου εκτείνεται μόνο μερικά εκατοστά έξω από το σώμα του. Η θεραπεία όμως βοηθάει την αύρα να επεκταθεί από 2 έως 3 μέτρα έξω από το σώμα. Την ίδια στιγμή η ικανότητα μας να δούμε τι ακριβώς χρειάζεται θεραπεία αυξάνεται και αυτό διευκολύνει κατά πολύ την θεραπεία. Κατά την διάρκεια μιας τέτοιας θεραπείας όχι μόνο τα όργανα και η ενέργεια που ρέει στο σώμα επηρεάζονται αλλά και τα διαφορετικά σώματα της αύρας.

4.4. Οι διαφορετικές ζώνες-σώματα της αύρας

Η αύρα αποτελείται από επτά διαφορετικά επίπεδα-σώματα. Καθένα από αυτά τα σώματα βρίσκονται γύρω από το φυσικό μας σώμα και έχουν δική τους μοναδική συχνότητα. Είναι αλληλένδετα μεταξύ τους και επηρεάζουν τα συναισθήματα, την σκέψη, την συμπεριφορά και την υγεία του ανθρώπου. Και έτσι αν υπάρχει μια κατάσταση ανωμαλίας σε ένα όργανα αυτή μεταφέρεται και στα άλλα.

Τα διαφορετικά σώματα είναι τα εξής:

- **το φυσικό σώμα**, είναι το πιο βασικό σώμα και επηρεάζει την συνείδηση μας. Η λειτουργία του είναι να είναι «εδώ και τώρα» και να μας βοηθάει να ξέρουμε τι κάνουμε όταν το κάνουμε όπως να περπατάμε όταν περπατάμε, να αναπνέουμε όταν αναπνέουμε, να τρώμε όταν τρώμε. Οι φόβοι του φυσικού σώματος είναι η αρρώστια, η γήρανση και ο θάνατος.
- **Το αιθερικό σώμα**, είναι λεπτό και βρίσκεται 2 εκατοστά έξω από το φυσικό σώμα. Σε αυτό το σώμα η ενέργεια αντανακλάται όταν ρέει στα τσάκρα. Περιγράφεται στην Ιαπωνική ιατρική ως ο αγωγός που μεταφέρει το «Κί» μέσα στο σώμα. Πολλά από τα όνειρά μας βρίσκονται σε αυτό το σώμα. Συνδέεται με το πρώτο τσάκρα, το τσάκρα της ρίζας.
- **Το αυρικό-συναισθηματικό σώμα**, έχει σχήμα αυγού και περιλαμβάνει τα άλλα δυο σώματα. Αντανακλά τα συναισθήματα που έχουμε, την αγάπη, την ελπίδα, τον θυμό, την λύπη, το μίσος, όλα αυτά

τα αισθήματα βρίσκονται εδώ. Επίσης συνδέεται με το παρελθόν και αυτό μπορεί να προκαλέσει προβλήματα γιατί είναι συνδεδεμένο με επιθυμίες του παρελθόντος ανεκπλήρωτες κυρίως. Συνδέεται με το δεύτερο τσάκρα ,το ιερό τσακρα.

- **Το σώμα του νου**, είναι το σώμα που μας διδάσκει την αυτογνωσία. Περιλαμβάνει την λογική και την σκέψη. Μας βοηθάει να κατανοήσουμε την προσωπικότητά μας. Συνδέεται με το τρίτο τσάκρα, το τσακρα του ηλιακού πλέγματος.
- **Το αστρικό σώμα**, είναι το σώμα που ενισχύει το αίσθημα της αγάπης. Συνδέεται με το τέταρτο τσάκρα, το τσακρα της καρδιάς.
- **Το αιθέριο κροταφικό σώμα**, είναι συνδεδεμένο με την μνήμη μας. Εδώ είναι όλες οι αναμνήσεις μας και ότι έχουμε ξεχάσει αντικατοπτρίζεται εδώ. Συνδέεται με το πέμπτο τσακρα, το τσακρα του λαιμού.
- **Το ουράνιο σώμα**, ενισχύει το υποσείνηδο. Ακούγοντας το υποσείνηδό μας, μας βοηθάει να καλύτερέψουμε την ζωή μας. Συνδέεται με το έκτο τσακρα, το τσάκρα του τρίτου ματιού.
- **Το συμπτωματικό σώμα**, είναι το τελευταίο σώμα. Οι ενέργειες σε αυτό το σώμα γυρνάνε με υψηλές συχνότητες. Εδώ η ψυχή επικοινωνεί με την συνείδηση. Συνδέεται με το έβδομο και τελευταίο τσακρα, το τσακρα της κορόνας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5. ΛΗΨΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΡΕΙΚΙ

5.1. Προετοιμασία πριν την θεραπεία

5.1.1. Κατάλληλο περιβάλλον

Το περιβάλλον μέσα στο οποίο θα πραγματοποιηθεί η θεραπεία θα πρέπει να είναι το κατάλληλο. Δηλαδή θα πρέπει το δωμάτιο να έχει κατάλληλη θερμοκρασία, να είναι δηλαδή αρκετά ζεστό και αυτό επειδή συνήθως όταν ξαπλώνουμε και χαλαρώνουμε η θερμοκρασία του σώματος μας πέφτει.

Επίσης θα μπορούσε μέσα στο δωμάτιο όπου θα γίνει η θεραπεία να υπάρχει και μια ηχητική υπόκρουση, μια ήρεμη μελωδία.

5.1.2. Χαλάρωση πελάτη και θεραπευτή

Πριν δεχτεί τον πελάτη ο θεραπευτής θα πρέπει πρώτα ο ίδιος να παραμερίσει όλες του τις έγνοιες και να είναι ήρεμος έτσι ώστε να μην μεταφέρει τα προβλήματα του στον δέκτη της θεραπείας. Το ίδιο πρέπει να κάνει και με τον πελάτη του πριν εφαρμόσει την θεραπεία σε αυτόν. Πρέπει να προσπαθήσει να τον ηρεμήσει και να τον χαλαρώσει προτείνοντας του να αναπνεύσει ήρεμα για λίγα λεπτά και να διαλογιστεί μαζί του.

5.1.3. Κατάλληλα ρούχα

Ο θεραπευτής αλλά και ο δέκτης θα πρέπει να φοράνε άνετα ρούχα τα οποία δεν θα τους περιορίζουν στις κινήσεις τους. Επίσης ο θεραπευτής θα πρέπει οπωσδήποτε να φοράει ποδιά.

5.1.4. Κανόνες υγιεινής

Το δωμάτιο όπου θα γίνει η θεραπεία θα πρέπει να είναι καθαρό και να έχει απολυμανθεί. Επίσης ο θεραπευτής θα πρέπει να πλένει τα χέρια του πριν από την θεραπεία. Και καλό θα ήταν ο αποδέκτης της θεραπείας πριν να έρθει να έχει κάνει μπάνιο.

5.2. Η σημασία του αγγίγματος

Στις θεραπείες Ρέικι χρησιμοποιούνται τα χέρια και γι' αυτό είναι αρκετά σημαντική η αφή των χεριών του θεραπευτή. Υπάρχουν όμως και οι περιπτώσεις θεραπείας χωρίς άγγιγμα για τους ανθρώπους που δεν τους αρέσει να τους αγγίζουν ή έχουν κάποια δερματοπάθεια. Γι' αυτό και ο θεραπευτής θα πρέπει πάντα πριν την θεραπεία να ρωτά τον αποδέκτη τι είδους θεραπεία προτιμά.

5.3. Θέσεις των χεριών

Σε μια ολοκληρωμένη θεραπεία ρέικι υπάρχουν 27 θέσεις. Οι θέσεις αυτές χρησιμοποιούνται όταν ο αποδέκτης είναι ξαπλωμένος, αλλά οι περισσότερες μπορούν να χρησιμοποιηθούν και όταν είναι καθιστός. Μια ολοκληρωμένη συνεδρία διαρκεί 60'-90', ανάλογα με το διαθέσιμο χρόνο και τη κατάσταση

του αποδέκτη. Αν πρόκειται για παιδί, καλό είναι να διαρκέσει λιγότερο ή να βρίσκεται σε καθιστή θέση αντί να είναι ξαπλωμένο.

- 1η θέση

Εικόνα 1



Ο δότης θα πρέπει να βάλει τα χέρια του απαλά πάνω από τα μάτια του αποδέκτη και να τα αφήσει εκεί για 3-5 λεπτά. Αυτή η θέση μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία προβλημάτων των ιγμορείων, των κρουογλημάτων, διαταραχών της όρασης και του άγχους. Αυτή η περιοχή είναι το κέντρο της διαίσθησης του ανθρώπου και καθορίζει το πώς βλέπει τον κόσμο. Το ρέικι μπορεί να προσφέρει διαύγεια στον αποδέκτη, επιτρέποντάς του να δει προς τα μέσα.

- 2^η θέση

Εικόνα 2



Τα χέρια του δότη θα πρέπει να παραμείνουν στη κορόνα του αποδέκτη για 3-5 λεπτά.

Η θεραπεία στη περιοχή αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη καταπολέμηση του άγχους και των προβλημάτων μνήμης και για τη ρύθμιση της λειτουργίας του εγκεφάλου. Το ρέικι μπορεί να φέρει κάποιον σε επαφή με τον πνευματικό του εαυτό και να οδηγήσει στη πνευματική διαφώτιση.

Απαιτούμενος χρόνος: Για κάθε θέση υπάρχουν προτεινόμενοι χρόνοι, αλλά μπορεί κανείς να τους τροποποιήσει ανάλογα με τις ανάγκες του αποδέκτη και να ξοδέψει παραπάνω χρόνο στις περιοχές που υπάρχει πρόβλημα. Αν ο δότης νιώσει ζέστη ή φαγούρα στα χέρια, μπορεί να σημαίνει ότι είναι ώρα να τα μετακινήσει σε μια νέα θέση. Αυτή η αίσθηση μπορεί να είναι πιο έντονη όταν η ανάγκη για θεραπεία είναι μεγαλύτερη και λιγότερο έντονη όταν ο αποδέκτης έχει απορροφήσει αρκετή ενέργεια.

- 3^η θέση

Εικόνα 3



Τα χέρια θα πρέπει να τοποθετηθούν στο σαγόι του αποδέκτη για 2 λεπτά ή παραπάνω αν έχει πρόβλημα με τα δόντια του ή πονάει. Η ένταση στο σαγόι μπορεί να σημαίνει ότι υπάρχουν εμπόδια στη συναισθηματική και προφορική επικοινωνία. Οποιοσδήποτε φόβος στην έκφραση μπορεί επίσης να πηγάζει από εδώ. Το ρέικι βοηθά επειδή διευκολύνει την επικοινωνία, διαλύοντας τα συναισθηματικά εμπόδια γύρω από το σαγόι και ανανεώνοντας τα ενεργειακά κανάλια.

- 4^η θέση

Εικόνα 4



Ο δότης θα πρέπει να βάλει τα χέρια του κάτω από το κεφάλι του αποδέκτη για 3-5 λεπτά. Αυτή η θέση μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία πονοκεφάλων, πεπτικών διαταραχών και προβλημάτων όρασης, καθώς και για τη εξάντληση και το άγχος. Σε αυτή τη περιοχή συναντιούνται οι σκέψεις και τα συναισθήματα. Το ρέικι βοηθά στην ένωση σώματος, νου και πνεύματος.

- 5^η θέση

Εικόνα 5



Τα χέρια θα πρέπει να τοποθετηθούν πάνω από τα αυτιά του αποδέκτη και να παραμείνουν εκεί για 2 λεπτά ή λίγο περισσότερο, αν ο αποδέκτης παραπονεθεί για πρόβλημα με τα αυτιά του. Η θεραπεία σε αυτή τη θέση

στρέφει την αίσθηση της ακοής προς τα μέσα για να ενισχύσει τη συνειδητότητα του αποδέκτη. Το ρέικι ενδυναμώνει την εσωτερική φωνή του αποδέκτη, ώστε να μειωθεί η επίδραση των εξωτερικών ερεθισμάτων.

- 6^η θέση

Εικόνα 6



Τα χέρια θα πρέπει να ακουμπούν απαλά πάνω στο λαιμό του αποδέκτη, φροντίζοντας να μην τον ακουμπούν, μια που αυτό δεν αρέσει σε ορισμένους. Τα χέρια θα πρέπει να μείνουν σε αυτή τη θέση για 3-5 λεπτά. Αυτή η θέση μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αντιμετώπιση προβλημάτων του θυρεοειδή αδένος και της υψηλής πίεσης του αίματος. Ο λαιμός και το σαγόκι είναι περιοχές έκφρασης και επικοινωνίας.

- 7^η θέση

Εικόνα 7



Ο δότης θα πρέπει να βάλει τα χέρια του στη καρδιά του αποδέκτη και να τα αφήσει σε αυτή τη θέση για 3-5 λεπτά. Θεωρείται παραδοσιακά το κέντρο της αγάπης και των συναισθημάτων. Ελέγχει επίσης το ανοσοποιητικό σύστημα και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να αντιμετωπίσει προβλήματα της καρδιάς. Το ρέικι στη καρδιά τη ζεσταίνει, τη μαλακώνει και τη ανοίγει, επιτρέποντας με τον καιρό στον αποδέκτη να αποκτήσει εμπιστοσύνη. Όλη η περιοχή του στήθους συνδέεται με ότι αφορά τις σχέσεις, τα θέματα της καρδιάς, την αναπνοή και τη κυκλοφορία του αίματος.

- 8^η θέση

Εικόνα 8



Τα χέρια του δότη πρέπει να τοποθετηθούν πάνω στις μασχάλες του αποδέκτη (όχι από κάτω τους) και να τα αφήσει σε αυτή τη θέση για 2 λεπτά.

- 9^η θέση



Εικόνα 9

Τα χέρια θα πρέπει να είναι τοποθετημένα πάνω στο συκώτι του αποδέκτη για 3-5 λεπτά.

- 10^η θέση

Εικόνα 10



Στην άλλη πλευρά του σώματος ο δότης θα πρέπει να βάλει τα χέρια του στη περιοχή της σπλήνας του αποδέκτη για 3-5 λεπτά.

Όσον αφορά το συκώτι και τη σπλήνα, η εφαρμογή του ρέικι επιτρέπει τη μετάδοση της ενέργειας στο συκώτι, τη σπλήνα, τους πνεύμονες και το στομάχι. Έτσι αναζωογονείται το πεπτικό σύστημα. Όταν κάνετε ρέικι σε αυτή τη περιοχή, ίσως παρατηρήσετε ότι ο αποδέκτης αναπνέει πιο βαθιά και πιο ελεύθερα, ενώ το στομάχι του μπορεί να γουργουρίζει δυνατά. Αυτή η περιοχή σχετίζεται με το τσάκρα του ηλιακού πλέγματος και είναι το κέντρο της διαίσθησης, εκεί όπου αντιδρούμε με ενστικτώδη αυθορμητισμό σε ένα πρόβλημα. Τέτοιου είδους αντιδράσεις μπορεί να είναι ο πόνος, ο φόβος, η υπερένταση, η προσμονή, η έκσταση ή η αγωνία. Πρόκειται για τη περιοχή που αφορά τα θέματα ισχύος και ελέγχου των συναισθημάτων.

- 11^η θέση

Εικόνα 11



Ο δότης θα πρέπει να βάλει τα χέρια του στη μέση του αποδέκτη και να τα αφήσει να παραμείνουν για 2 λεπτά.

Η μέση επίσης σχετίζεται με το τσάκρα του ηλιακού πλέγματος.

- 12^η θέση

Εικόνα 12



.Για γυναίκες

Τα χέρια του δότη θα πρέπει να τοποθετηθούν στην κάτω κοιλιακή χώρα του αποδέκτη για 3-5 λεπτά. Το ρέικι, σαν το νερό, βρίσκει πάντα το δρόμο του. Αν υπάρχουν προβλήματα στη περιοχή των γεννητικών ή αναπαραγωγικών οργάνων, το ρέικι θα βρει το δρόμο του για να τα θεραπεύσει. Για παράδειγμα, μπορεί σ'αυτά να περιλαμβάνονται προβλήματα της περιόδου, δυσκολίες στο τοκετό, ή προβλήματα στην ουροδόχο κύστη. Ο δότης θα πρέπει να είναι προσεκτικός και να μη βάλει τα χέρια του πολύ κοντά στη περιοχή των γεννητικών οργάνων.

Πρόκειται για τη δεύτερη από τις επτά κύριες περιοχές των τσάκρα, που σχετίζεται με τη ζωτικά του ανθρώπου.

- 13^η θέση

Εικόνα 13



Για άνδρες

Τα χέρια του δότη θα πρέπει να τοποθετηθούν στη κάτω κοιλιακή χώρα του αποδέκτη, αλλά θα πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή, έτσι ώστε να μη τα βάλει πολύ κοντά στη περιοχή των γεννητικών οργάνων. Θα πρέπει να τα αφήσει εκεί για 3-5 λεπτά.

- 14^η θέση

Εικόνα 14



Ο δότης θα πρέπει να βάλει τα χέρια του στο μηρό του αποδέκτη και να τα αφήσει σε αυτή τη θέση για 2 λεπτά περίπου.

Αυτή είναι η περιοχή της προσωπικής δύναμης του παραλήπτη. Εδώ βρίσκεται η εμπιστοσύνη στις δυνατότητες του ανθρώπου, καθώς και, μερικές φορές, ο φόβος ότι δεν είναι αρκετά δυνατός για όσα αντιμετωπίζει. Θα πρέπει να δουλευτούν αυτές οι περιοχές, για να ανακτήσει ο αποδέκτης τη δύναμη, τον αυτοσεβασμό και την αυτοπεποίθησή του.

- 15^η θέση

Εικόνα 15



Ο δότης θα πρέπει να βάλει τα χέρια στο γόνατο και να τα αφήσει για 3-5 λεπτά.

Πρόκειται για τη περιοχή που απορροφά πολλούς φόβους. Σε αυτούς περιλαμβάνονται ο φόβος του φυσικού θανάτου, ο φόβος της αφάνισης του παλιού εαυτού, ή του "εγώ" και ο φόβος της αλλαγής. Η θεραπεία εδώ βοηθάει τον αποδέκτη να αντιμετωπίσει και να καλωσορίσει νέες προκλήσεις.

- 16^η θέση

Εικόνα 16



Τα χέρια του δότη θα πρέπει να τοποθετηθούν στις κνήμες και να παραμείνουν για 2 λεπτά περίπου.

Πρόκειται για τη περιοχή που επιτρέπει τη κίνηση προς τους στόχους. Είναι ταυτόχρονα όπου τυχόν εμπόδια στην ενέργεια αντιπροσωπεύουν το φόβο για δράση. Αν αντιληφθεί ο δότης ότι η αδράνεια προκαλείται από εμπόδια στη ροή της ενέργειας, η περιοχή αυτή θα είναι κατάλληλη για θεραπεία.

- 17^η θέση

Εικόνα 17



Ο δότης θα πρέπει να βάλει τα χέρια του απαλά στους αστραγαλούς του αποδέκτη για 3-5 λεπτά.

Οι αστράγαλοι αντιπροσωπεύουν την ισορροπία και είναι, επομένως ένα σημαντικό μέλος του σώματος προς θεραπεία.

- 18^η θέση

Εικόνα 18



Το ένα χέρι του δότη θα πρέπει να βρίσκεται πάνω στο μυ του αριστερού ώμου του αποδέκτη και το άλλο πάνω στο κόκκαλο του αριστερού ώμου, όπως φαίνεται στην εικόνα 18. Θα πρέπει να μείνει εκεί για 3-5 λεπτά.

Εδώ υποτίθεται ότι κουβαλά κανείς τα φορτία των προσδοκιών της μητέρας του.

- 19^η θέση

Εικόνα 19



Ο δότης θα πρέπει να βάλει το ένα χέρι πάνω στον μυ του δεξιού ώμου του αποδέκτη και το άλλο πάνω στο κόκκαλο του δεξιού ώμου για 3-5 λεπτά. Εδώ υποτίθεται ότι κουβαλά κανείς το φορτίο των προσδοκιών του πατέρα του.

- 20^η θέση

Εικόνα 20



Τα χέρια του δότη θα πρέπει να τοποθετηθούν στη πλάτη και να παραμείνουν στη θέση αυτή για 3-5 λεπτά.

- 21^η θέση

Εικόνα 21



Τα χέρια τοποθετούνται χαμηλότερα στη πλάτη για 3-5 λεπτά.

Το μεγαλύτερο μέρος του συναισθηματικού φορτίου κάποιου είναι αποθηκευμένο στην πλάτη, ιδιαίτερα στο κάτω μέρος της.

- 22^η θέση

Εικόνα 22



Ο δότης θα πρέπει να τοποθετήσει τα χέρια, το ένα δίπλα στο άλλο, όπως φαίνεται στη εικόνα 22, και να παραμείνει στη θέση αυτή για 3-5 λεπτά.

Η θεραπεία εδώ μπορεί να βοηθήσει την ενέργεια να μετακινηθεί ευκολότερα προς τα πάνω στη σπονδυλική στήλη.

- 23^η θέση

Εικόνα 23



Ο δότης θα πρέπει να βάλει τα χέρια του στο πλάι του γοφού και να μείνει σε κάθε πλευρά 3-5 λεπτά.

Πολλά παιδικά συναισθήματα είναι αποθηκευμένα εδώ, καθώς και πεπτικές διαταραχές και αρθρίτιδα.

- 24^η θέση

Εικόνα 24



Τα α χέρια του δότη θα πρέπει να τοποθετηθούν στο πίσω μέρος κάθε μηρού και να παραμείνουν στη θέση αυτή για 2 λεπτά.

Σε αυτή τη περιοχή υπάρχουν πολλά προβλήματα σχετικά με το φόβο.

- 25^η θέση

Εικόνα 25



Τα χέρια θα πρέπει να τοποθετηθούν στο πίσω μέρος των γονάτων και να παραμείνουν για 3 λεπτά.

Αυτές οι περίπλοκες αρθρώσεις καταπονούνται πολύ και συμβολίζουν το φόβο να προχωρήσει κανείς στη ζωή.

- 26^η θέση

Εικόνα 26



Ο δότης θα πρέπει να βάλει τα χέρια του στο πίσω μέρος κάθε γάμπας και να παραμείνει στη θέση αυτή για 2 λεπτά.

Με τον τρόπο αυτό θα βοηθήσει τον αποδέκτη να νιώσει γειωμένος.

- 27^η θέση

Εικόνα 27



Τα χέρια θα πρέπει να τοποθετηθούν στα πέλματα και να παραμείνουν για 3-5 λεπτά.

Λέγεται ότι τα πόδια περιέχουν σημεία ενέργειας που σχετίζονται με όλα τα όργανα του σώματος. Η θεραπεία στα πόδια βοηθάει τη ενίσχυση της θεραπείας σε όλες τις άλλες περιοχές του σώματος.

Αφού ολοκληρωθεί μια συνεδρία, που μπορεί να έχει διαρκέσει από 10 λεπτά για γρήγορο ρέικι, έως 60-90 λεπτά για μια πλήρη θεραπεία ρέικι, θα πρέπει αργά και ήρεμα ο δότης να αποτραβηχτεί από τον αποδέκτη, για να δώσει λίγα λεπτά να επανέλθει. Είναι πολύ σημαντική η εκτέλεση της διαδικασίας ξυπνήματος, στο τέλος της θεραπείας.

5.4. Διαδικασία αφύπνισης μετά το πέρας της συνεδρίας

Μερικοί άνθρωποι σε κατάσταση βαθιάς χαλάρωσης μετά από μια συνεδρία ρέικι. Ο σκοπός της διαδικασίας ξυπνήματος μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας είναι η επαναφορά του αποδέκτη στην πραγματικότητα και σε πλήρη σωματική και πνευματική εγρήγορση. Αφού ο δότης ολοκληρώσει τη διαδικασία στο ένα πόδι ή χέρι, θα πρέπει να επαναλάβει και στο άλλο.

- Ο δότης θα πρέπει να σηκώσει απαλά το κάτω μέρος του ποδιού, όπως στην εικόνα 28. Δε θα πρέπει να κρατά τον αστράγαλο, αλλά απαλά το πόδι από κάτω με το ένα χέρι και να μην σηκώσει πού ψηλά το πόδι (σε περίπτωση προβλήματος με τη μέση). Τέλος, να περιστρέψει το πόδι με το άλλο χέρι κρατώντας το από κάτω.

Εικόνα 28



- Στη συνέχεια να βάλει το πόδι στη θέση του. Με τα δυο χέρια, ο δότης, να πιέσει απαλά το πόδι 3 φορές, κουνώντας τα ρυθμικά προς το κορμό του αποδέκτη, όπως στην εικόνα 29.

Εικόνα 29



- Ο δότης θα πρέπει να χαιδέψει από τον αστράγαλο προς το πάνω μέρος του ποδιού 3 φορές. Με μια απαλή πίεση προς τα κάτω, να χαιδέψει ξανά προς τον αστράγαλο 3 φορές (εικόνα 30).

Εικόνα 30



- Θα πρέπει να κουνηθεί πάνω κάτω το χέρι, όπως στην εικόνα 31, χωρίς να το κρατάει από το καρπό και έπειτα να κάνει μασάζ στα χέρια και τα δάχτυλα, αρχίζοντας από το καρπό προς τα κάτω. Ενώ το κάνει, θα πρέπει να σταθεί απέναντι και στο πλάι του αποδέκτη.

Εικόνα 31



- Θα πρέπει να πιέσει με το ένα χέρι από τον καρπό, προς τα πάνω στο χέρι μέχρι τον ώμο, 3 φορές, όπως στην εικόνα 32.

Εικόνα 32



- Ο δότης θα πρέπει να χαιδέψει από τον καρπό προς τον ώμο 3 φορές. Αφού κρατήσει το χέρι του χαλαρό, να ακολουθήσει το περίγραμμα του μπράτσου όπως στην εικόνα 33.

Εικόνα 33



5.5. ΡΕΙΚΙ «ΕΙΣ ΕΑΥΤΟΝ»

Το να κάνει κανείς Ρεικι στον εαυτό του τακτικά μπορεί να τον βοηθήσει να αποκτήσει μια αίσθηση πληρότητας και να κατανοήσει την δύναμη του σύμπαντος. Κάθε είδους πόνος, είτε πρόκειται για πονόδοντο, πονοκέφαλο και κάποιον άλλο πόνο μπορεί να ανακουφιστεί κάνοντας Ρεικι στον εαυτό μας. Επίσης προβλήματα όπως η κατάθλιψη και το άγχος μπορούν και πάλι να αντιμετωπιστούν με θεραπεία Ρεικι.

- Το άτομο τοποθετεί τα χέρια του πάνω στα μάτια με τις παλάμες προς το πρόσωπο με ενωμένα δάχτυλα και να μείνει εκεί για 3'.

Εικόνα 34



- Στην συνέχεια τοποθετούμε τα χέρια στην κορώνα του κεφαλιού και πάλι για 3'.

Εικόνα 35



- Τα χέρια τώρα τοποθετούνται γύρω από το λαιμό με τα δάχτυλα ενωμένα και μένουμε πάλι εκεί για 3'.

Εικόνα 36



- Βάζουμε τα χέρια στο στήθος για 3'.

Εικόνα 37



- Τοποθετούμε το ένα χέρι στον ώμο και το άλλο γύρω από τα πλευρά και μένουμε εκεί για 3' και στην συνέχεια το επαναλαμβάνουμε αλλάζοντας θέση στα χέρια μας.

Εικόνα 38



- Συνεχίζουμε βάζοντας τα χέρια στην πλάτη πάνω από τους γοφούς.
- Τοποθετούμε τα χέρια στο κεφάλι(πίσω μέρος), και τα δυο, και μένουμε εκεί για 2'.

Εικόνα 39



- Τελειώνοντας βάζουμε και τα δυο χέρια ενωμένα στην κοιλιά.

Εικόνα 40



5.6. Τα οφέλη του Ρεικι(σύμφωνα με το Reiki light,2011)

Τα οφέλη που έχει κανείς κάνοντας μόνος του Ρεικι είναι τα εξής:

1. εκπληρώνει τις βαθύτερες επιθυμίες
2. βοηθά στην συνειδητοποίηση του ατόμου
3. χαλαρώνει και μειώνει την πίεση
4. ενισχύει την αυτοθεραπεία του οργανισμού
5. ισορροπεί την ενέργεια του σώματος
6. ανακουφίζει από τον πόνο

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 : ΟΙ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΡΕΙΚΙ

6.1. Θεραπεία με κρυστάλλους

Η ομορφιά και η δύναμη των κρυστάλλων έχουν αναγνωρισθεί εδώ και καιρό από την εποχή του Τουτανχαμών μέχρι σήμερα. Έχουν γίνει γνωστοί για την ομορφιά, την δύναμη και τις θεραπευτικές τους ικανότητες. Θεραπευτές, σαμάνοι, χειροπρακτικοί, φυσιοθεραπευτές τους έχουν χρησιμοποιήσει σε θεραπείες τους. Η επιστήμη δεν έχει προσδιορίσει ακόμη το τι ακριβώς συμβαίνει κατά την διάρκεια της θεραπείας με κρυστάλλους αλλά οι αλλαγές που αισθάνεται κάποιος κατά την διάρκεια της θεραπείας είναι εμφανείς. Μια γνωστή θεωρία λέει ότι οι κρύσταλλοι δονούνται στην ίδια συχνότητα με την ανθρώπινη γι' αυτό και λειτουργούν θεραπευτικά γιατί υπάρχει συντονισμός ανάμεσα στις δονήσεις του ανθρώπινου σώματος και των δονήσεων των κρυστάλλων. Παραδοσιακές θεραπείες όπως θεραπεία με βότανα, ομοιοπαθητική μπορούν να θεωρηθούν ως εναλλακτικές θεραπείες. Εναλλακτική θεραπεία θεωρείται και η θεραπεία με κρυστάλλους. Με την πρόσφατη εξέλιξη της εναλλακτικής ιατρικής πολλοί άνθρωποι στρέφονται σε αυτήν είτε για την θεραπεία των παθήσεών τους είτε για την βελτίωση της υγείας τους.

6.1.1. Επιλογή κρυστάλλων

Η συλλογή μπορεί να ξεκινήσει με μια πολύ απλή συλλογή από πέτρες. Οι μικρές πέτρες είναι πολύ χρήσιμες. Καλό είναι επίσης οι πέτρες που επιλέγονται να είναι ελαφριές έτσι ώστε όταν τοποθετούνται πάνω στο σώμα

του πελάτη να μην τον πιέζουν και να μην τον βαραίνουν. Επίσης οι πέτρες δεν πρέπει να είναι πολύ μικρές έτσι ώστε να μην χάνονται εύκολα. Θα πρέπει να είναι όσο γίνεται πιο πλατιές για να παραμένουν πάνω στο σώμα του πελάτη και να μην φεύγουν με την παραμικρή κίνηση του. Στόχος είναι να συγκεντρωθούν πέτρες από κάθε φάσμα χρώματος (δεν χρειάζεται να είναι το ίδιο είδος πέτρας).

Είδη :

- μικροί χαλαζίες είναι ανεκτίμητοι και αρκετά χρήσιμοι. Καλό είναι να έχουμε 10-12 πέτρες αυτού του είδους, 2-3 εκατοστά ο καθένας.
- Πέτρες αμέθυστου είναι λιγότερο συχνές, αλλά αξίζει να υπάρχουν.
- Ένα σύμπλεγμα από χαλαζία και αμέθυστο είναι επίσης χρήσιμο για τον καθαρισμό και την «φόρτιση» των κρυστάλλων.
- Μεγαλύτερες πέτρες είναι χρήσιμες για να χρησιμοποιηθούν σαν εργαλεία διαλογισμού.

Είτε ένα κρύσταλλο είναι καθαρό, λείο, μικρό, μεγάλο προκαλεί την ίδια επούλωση. Καλό είναι όμως να διατηρούμε τους κρυστάλλους μας καθαρούς πάντα.

6.1.2. Καθαρισμός κρυστάλλων

Οι καινούργιες πέτρες αλλά και οι ήδη χρησιμοποιημένες θα πρέπει πάντα να καθαρίζονται πριν χρησιμοποιηθούν για να απομακρυνθεί η τυχόν ανεπιθύμητη ενέργεια που έχουν και για να διατηρηθεί η όψη τους. Αν δεν καθαριστούν σωστά ή και καθόλου οι πέτρες τότε θα γίνουν λιγότερο αποτελεσματικές.

Οι τρόποι καθαρισμού είναι οι παρακάτω:

1. **θυμιάμα ή στικάκια θυμιάματος** :κρατάμε τον κρύσταλλο μέσα στον καπνό του θυμιάματος. Τα βότανα όπως φασκόμηλο, κέδρο, λιβάνι χρησιμοποιούνται συχνά στον καθαρισμό κρυστάλλων λόγω των ιδιοτήτων καθαρισμού που έχουν.

οπτικοποίηση :παίρνουμε μια βαθιά ανάσα και φυσάμε πάνω στον

2. κρύσταλλο. Επαναλαμβάνουμε 2-3 φορές.
3. θαλασσινό αλάτι : βάζουμε αλάτι σε ένα δοχείο με νερό και αφήνουμε τον κρύσταλλο εκεί για 24 ώρες.
4. ήλιος και νερό : κρατάμε τον κρύσταλλο κάτω από τρεχούμενο νερό για λίγο και στην συνέχεια το τοποθετούμε στον ήλιο για να στεγνώσει.
5. ήχος : οι δονήσεις ενός καθαρού ήχου μπορούν να καθαρίσουν έναν κρύσταλλο.

6.2. Το χρώμα

Το χρώμα είναι παντού γύρω μας από την στιγμή που γεννηθήκαμε και επηρεάζει την καθημερινότητά μας με πολλούς τρόπους. Γνωρίζοντας την δύναμη που έχει το χρώμα και τις επιπτώσεις του στα συναισθήματά μας μπορούμε να μάθουμε πώς να κάνουμε θετικές αλλαγές στην ζωή μας. Το χρώμα των ρούχων μας αντανακλά την προσωπικότητά μας και επηρεάζει την διάθεσή μας. Το χρώμα μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην θεραπεία για να φέρει την ισορροπία και την αρμονία στην ψυχή και το σώμα μας. Ανάλογα με το χρώμα που θα διαλέξουμε στην θεραπεία θα χαλαρώσουμε ή θα διεγερθούμε.



6.2.1. Οι ιδιότητες των χρωμάτων

ΚΟΚΚΙΝΟ ΧΡΩΜΑ, σχετίζεται με το φυσικό σώμα, την καρδιά και την κυκλοφορία. Το κόκκινο χρώμα προσελκύει ή απωθεί, δημιουργεί άγχος ή νευρικότητα.

Κατηγορίες :

- **βαθύ κόκκινο**, ισχυρή δύναμη της θέλησης,
- **ξεπλυμένο κόκκινο**, εκφράζει τον θυμό και την απώθηση
- **καθαρό κόκκινο**, εκφράζει την σεξουαλικότητα, το πάθος
- **ροζ κόκκινο**, εκφράζουν την αγάπη, την προσφορά, την αγνότητα και την συμπόνια
- **σκούρο ροζ κόκκινο**, εκφράζει την ανωριμότητα
- **πορτοκαλί κόκκινο**, εμπνέει την εμπιστοσύνη

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΧΡΩΜΑ, σχετίζεται με τα όργανα αναπαραγωγής και με τα συναισθήματα. Το χρώμα του βγάζει δυναμισμό, ενθουσιασμό και βοηθά στην βελτίωση της υγείας. Αντιμετωπίζει το άγχος και τους εθισμούς.

Κατηγορίες:

- **πορτοκαλί κίτρινο**, προσφέρει δημιουργικότητα και ευφυΐα

ΚΙΤΡΙΝΟ ΧΡΩΜΑ, σχετίζεται με την σπλήνα και την ενέργεια της ζωής. Είναι το χρώμα της αφύπνισης, της έμπνευσης, της εξυπνάδας, και της κοινής δράσης.

Κατηγορίες:

- **Υποκίτρινο**, θετική σκέψη, αισιοδοξία, ελπίδα και θετικό ενθουσιασμό
- **Λεμονί**, κύρος, σεβασμό, εξουσία
- **Καθαρό χρυσό κίτρινο**, πνευματική ενέργεια
- **Σκούρο καφέ κίτρινο**, τόνωση

ΠΡΑΣΙΝΟ ΧΡΩΜΑ, σχετίζεται με την καρδιά και τα πνευμόνια. Είναι ένα από τα πιο υγιή χρώματα της φύσης. Αντιπροσωπεύει την ανάπτυξη και την ισορροπία.

Κατηγορίες :

- **Φωτεινό σμαραγδένιο πράσινο**, προσφέρει στον θεραπευτή την ηρεμία
- **Κίτρινο-πράσινο**, βοηθά στην επικοινωνία
- **Σκούρο-λασπώδες πράσινο**, ανασφάλεια και χαμηλή αυτοπεποίθηση, θυμό, άγχος
- **Τιρκουάζ**, σχετίζεται με το ανοσοποιητικό σύστημα

ΜΠΛΕ ΧΡΩΜΑ, σχετίζεται με τον λαιμό και τον θυρεοειδή. Το χαρακτηρίζουν η ηρεμία, η αγάπη και η αγάπη για τον συνάνθρωπο.

Κατηγορίες:

- **Μαλακό μπλε**, προσφέρει γαλήνη, σαφήνεια και επικοινωνία
- **Φωτεινό μπλε**, αναπτύσσει την πνευματική φύση
- **Σκούρο μπλε**, αντιμετωπίζει τους φόβους

ΙΝΤΙΓΚΟ ΧΡΩΜΑ, σχετίζεται με το τρίτο μάτι. Είναι το χρώμα του τμήματος της υπόφυσης του εγκεφάλου.

ΒΙΟΛΕΤΙ ΧΡΩΜΑ, σχετίζεται με το στέμμα, την επίφυση και το νευρικό σύστημα. Είναι το διαισθητικό χρώμα της αύρας και αποκαλύπτει την ψυχική μας δύναμη.

ΧΡΩΜΑ ΛΕΒΑΝΤΑΣ, βοηθάει στην ανάπτυξη της φαντασίας.

ΑΣΗΜΙ ΧΡΩΜΑ, είναι το χρώμα της αφθονίας και της πνευματικής και της σωματικής

Κατηγορίες:

- **Φωτεινό ασημί**, ενισχύει την εξυπνάδα
- **Σκούρο ασημί**, εξαφανίζει τα κατάλοιπα του φόβου που παραμένουν μέσα μας.

ΧΡΥΣΟ ΧΡΩΜΑ, είναι το χρώμα του διαφωτισμού. Προσφέρει προστασία, σοφία, εσωτερική γνώση, πνευματική καθοδήγηση.

ΜΑΥΡΟ ΧΡΩΜΑ, τραβά την αρνητική ενέργεια και την μεταμορφώνει. Συλλαμβάνει το φως και το καταναλώνει.

ΛΕΥΚΟ ΧΡΩΜΑ, αντικατοπτρίζει την αρνητική ενέργεια και την κρατάει μακριά

ΓΗΙΝΑ ΧΡΩΜΑΤΑ, είναι χρώματα που σχετίζονται με την φύση, είναι σημαντικά και προσφέρουν ηρεμία.

ΠΑΣΤΕΛ ΧΡΩΜΑΤΑ, είναι ένα μίγμα από φως και χρώματα. Προσφέρει την ηρεμία.

6.2.2 Θεραπεία τσακρα με την χρήση κρυστάλλων

1. **κόκκινες πέτρες**. Το κόκκινο χρώμα τονώνει και ενεργοποιεί. Σχετίζεται με το πρώτο τσακρα, το τσακρα της βάσης της σπονδυλικής στήλης.

- GARNET, στις ερυθρές ποικιλίες του προσφέρει τόνωση. Αυξάνει την ενέργεια και ενεργοποιεί τις άλλες πέτρες όταν τοποθετούνται σε κοντινή απόσταση.
- RUBY, είναι μια ερυθρή ποικιλία και είναι ένα πολύ σκληρό ορυκτό. Λειτουργεί με τις ενέργειες του κέντρου της καρδιάς.
- JASPER, είναι σκούρο και το βρίσκουμε κυρίως στις παραλίες. Τοποθετείται κοντά στο τσακρα της βάσης.

2. **ροζ πέτρες**. Είναι ένα μίγμα κόκκινου και λευκού χρώματος. Σχετίζεται με το τσακρα της καρδιάς και επαναφέρει συναισθήματα.

- ROSE QUARTZ, είναι από τις πιο γνωστές ροζ πέτρες. Έχει κατευναστική και ησυχαστική δράση. Είναι ισχυρός ελευθερωτής συναισθημάτων.
- RODONITE, έχει την μεγαλύτερη επίδραση στα συναισθήματα από ότι έχουν άλλες πέτρες αυτής της απόχρωσης.
- KUNZITE, είναι απαλό ροζ, έχει γραμμωτή κρυσταλλική δομή και βοηθά στην αυτοέκφραση.

- RHODOCROSITE, είναι μια πέτρα συνδυασμού ροζ, κίτρινου και πορτοκαλί. Βοηθάει στην βελτίωση της εικόνας του εαυτού μας και της αυτοπεποίθησής μας. Εξισορροπεί την λειτουργία του δεύτερου και τρίτου τσακρα.
3. πορτοκαλί πέτρες. Είναι ένα μίγμα από κόκκινο, και κίτρινο. Σχετίζεται με το δεύτερο τσακρα.
- CORNEOLE, είναι η πιο δημοφιλής πορτοκαλί πέτρα. Χαρακτηρίζεται από την αίσθηση ζεστασιάς και βοηθούν στην επούλωση. Και αυτές τις πέτρες τις βρίσκουμε στις παραλίες.
 - ORANGE ASBESTITE, είναι λεία και λαμπερή πέτρα και είναι ιδανική για την ενθάρυνση των δυνατοτήτων μας.
 - DARK CITRINE, αναδεικνύει τις δεξιότητες
 - TOPAZE, είναι πέτρα καθαρισμού των άλλων πετρών
 - ΧΑΛΚΟΣ, έχει ευεργετική δράση σε πολλά συστήματα
4. κίτρινες πέτρες. Σχετίζεται με το τσακρα του ηλιακού πλέγματος, ρυθμίζει την λειτουργία του πεπτικού, του νευρικού και του ανοσοποιητικού συστήματος. Το άγχος, ο φόβος σχετίζονται με αυτό το χρώμα.
- AMBER, ποικίλει στο χρώμα από ένα λεμονί έως και ένα πλούσιο πορτοκαλί. Και έχει ευεργετική δράση στο νευρικό σύστημα.
 - RUTILATED, είναι ένα διαυγές κρύσταλλο που περιέχει νήματα χρυσό ή πορτοκαλί χρώματος. Λειτουργεί καλά με σπασμένα και κατεστραμμένα οστά.
 - EYE'S TIGER. Είναι μια ποικιλία χαλαζία με μια βελούδινη λάμψη και μοιάζει με γλυκό. Επιταχύνει την ροή της ενέργειας κατά μήκος του σώματος.
 - CITRINE. Βοηθάει στο να μένει το μυαλό καθαρό και συγκεντρωμένο.
5. πράσινες πέτρες. Βρίσκεται στην μέση του φάσματος των χρωμάτων και σχετίζεται με το τσακρα της καρδιάς.
- MALAXITE, αποκαλύπτει βαθιά κρυμμένα συναισθήματα

- BLOODSTONE, διεγείρει την πνευματική και συναισθηματική ανάπτυξη.
 - MOSS AGATE, στηρίζει τους πνεύμονες και επιλύει τα αναπνευστικά προβλήματα.
 - PERIDOT, είναι ένα ζωντανό πράσινο και είναι μία από τις καλύτερες καθαριστικές πέτρες.
 - AMAZONITE, ηρεμεί και ισορροπεί τα συναισθήματα και βοηθά στα προβλήματα του λαιμού
 - EMERALD, βοηθά στην διαύγεια και στην ηρεμία
6. ανοιχτές μπλε πέτρες. Σχετίζεται με το τσακρα του λαιμού. Βοηθάει γενικά στην επικοινωνία.
- BLUE LACE AGATE, χρησιμοποιείται για την ελάφρυνση της σκέψης.
 - AQUAMARINE, διεγείρει τις θεραπευτικές ιδιότητες του σώματος.
7. ιντιγκο πέτρες. Σχετίζεται με το τσακρα του τρίτου ματιού.
- KYANITE, είναι κατευναστικό και μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε μια θεραπεία κάποιας φλεγμονής
 - AZURITE, διεγείρει την μνήμη.
 - SAPPHIRE, χαλαρώνει και βελτιώνει το μυαλό.
8. μωβ πέτρες. Σχετίζεται με το τσακρα του στέμματος.
- AMETHYST, είναι ο πιο χρήσιμος κρύσταλλος και χρησιμοποιείται σε όλες τις θεραπείες. Ησυχάζει τον νου.
 - IOLITE, αυξάνει την φαντασία και την δημιουργικότητα.
9. άσπρες πέτρες. Χρησιμοποιούνται στα τσακρα του στέμματος και αντανakλούν την αρνητική ενέργεια.
- SELENITE, αφαιρεί την συναισθηματική αναστάτωση.
 - ΦΕΓΓΑΡΟΠΕΤΡΑ, είναι λευκή πέτρα και χρησιμοποιείται για την εκκαθάριση των εντάσεων.

10.μαύρες πέτρες. Οι μαύρες πέτρες όπως απορροφούν το φως έτσι απορροφούν και την αρνητική ενέργεια και την κρατάνε μέσα τους.

6.3. Ρεικι και διαλογισμός

Όταν κανείς κάνει Ρεικι μπορεί να καταλάβει ότι μοιάζει λίγο με τον διαλογισμό. Όπως στον διαλογισμό έχουμε την πλήρη αυτοσυγκέντρωση έτσι και στο Ρεικι και ο θεραπευτής θα πρέπει να είναι συγκεντρωμένος πριν την θεραπεία αλλά και ο δέκτης.

6.3.1.Σκοπός του διαλογισμού

Ο σκοπός του διαλογισμού είναι να ανοίξει τα τσακρα και να τα «καθαρίσει». Να απελευθερώσει την αρνητική ενέργεια που υπάρχει στο σώμα μας, να ευθυγραμμίσει τις συχνότητες του σώματος μας και να μας βοηθήσει να συγκεντρωθούμε πριν την έναρξη της θεραπείας Ρεικι. Εξαγνίζει το μυαλό και επιτρέπει στην φυσική ενέργεια να ρέει ελεύθερα στο σώμα.

6.3.2.Προετοιμασία πριν τον διαλογισμό

Το άτομο θα πρέπει να καθίσει σταυροπόδι στο πάτωμα με τα πόδια τεντωμένα και τις παλάμες προς τα πάνω. Μπορεί να διαλογιστεί με τα μάτια ανοιχτά ή κλειστά. Κάποιοι άνθρωποι χρησιμοποιούν μια συλλαβή ή μια λέξη πριν τον διαλογισμό και αυτή η λέξη ονομάζεται «μάντρα». Την φράση αυτή ή την λέξη κατά την διάρκεια του διαλογισμού την επαναλαμβάνει το άτομο είτε δυνατά είτε από μέσα του.

6.3.3. Μια απλή άσκηση διαλογισμού

- 1) Το άτομο κάθεται άνετα, στο πάτωμα σταυροπόδι με την πλάτη ίσια.
- 2) Κλείνει τα μάτια του ή τα αφήνει ανοιχτά(όπως νιώθει άνετα).
- 3) Εισπνέει και εκπνέει ομαλά και βαθιά, 5 φορές.
- 4) Συνεχίζει αναπνέοντας με τον ίδιο ρυθμό ενώ εστιάζει την σκέψη του σ'ένα μάντρα.
- 5) Τις σκέψεις του, όποιες και αν είναι καλές ή κακές τις αφήνει να έρχονται και να φεύγουν.

- 6) Να αναπνέει αργά και ήρεμα και να επιτρέπει στο μυαλό και στο σώμα του να χαλαρώσουν εντελώς.
- 7) Θα πρέπει να εστιάσει την προσοχή του εσωτερικά και θα πρέπει να δοκιμάσει να κλείσει τα μάτια του.
- 8) Μετά από λίγο θα πρέπει να προσπαθήσει πάλι να αναπνεύσει βαθύτερα.
- 9) Τελειώνοντας το πρόγραμμα αυτό του διαλογισμού θα πρέπει να ανοίξει τα μάτια του σιγά σιγά και να ξεκουραστεί για λίγα λεπτά.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7.ΡΕΙΚΙ ΚΑΙ ΙΑΤΡΙΚΗ

7.1. Ρεικι και HIV

Ο Robert Schmehr είναι ο διευθυντής της Συμπληρωματικής Θεραπείας του στο Κέντρο HIV στο νοσοκομείο St Luke's Roosevelt στη Νέα Υόρκη. Είναι επίσης ψυχοθεραπευτής στην ιδιωτική πρακτική και επαγγελματίας στο Ρέικι (κάτοχος του Β' βαθμού). Από την εισαγωγή της υψηλής δραστηριότητας της αντιρετροϊκής θεραπείας (HAART) το 1996, το ποσοστό των θανάτων από AIDS στις ΗΠΑ και την Ευρώπη έχει μειωθεί περισσότερο από 50%. Η ποιότητα ζωής και η παραγωγικότητα για τους ανθρώπους που ζουν με HIV / AIDS (PLWA) έχουν βελτιωθεί σημαντικά.

Ωστόσο, οι σχηματισμοί HAART είναι περίπλοκοι και πρέπει να τηρηθούν αυστηρά προκειμένου να παραμείνει αποτελεσματική η θεραπεία.

Οι άνθρωποι που ζουν με AIDS παρουσιάζουν υψηλότερη συχνότητα ψυχιατρικών διαταραχών, κατάχρηση ουσιών και διαταραχές σε κοινωνικά δίκτυα υποστήριξης, καθιστώντας την τήρηση των απαιτητικών πρωτοκόλλων της θεραπείας HAART ακόμη

πιο δύσκολη. Οι άνθρωποι που ζουν με AIDS συχνά χρειάζονται θεραπεία πέρα από τα φάρμακά τους.

Απαιτείται μια ολοκληρωμένη προσέγγιση στην υγειονομική περίθαλψη.

Η έκθεση αυτή περιγράφει την περίπτωση του πώς μπορεί κάποιος που ζει με Έιτς να χρησιμοποιήσει με επιτυχία τη θεραπεία του Ρεικι βασισμένη σε νοσοκομειακή περίθαλψη, και το πρόγραμμα κατάρτισης για την συνολική προσέγγιση της καταπολέμησης της κατάθλιψης, του άγχους και της κατάχρησης ουσιών, ούτως ώστε να τηρήσει τη HAART, και να επιστρέψουν στη δουλειά.

ΙΣΤΟΡΙΚΟ

Τον Ιανουάριο του 1998, ένας 62χρονος ήρθε σε ένα μεγάλο διεπιστημονικό πρόγραμμα θεραπείας του HIV αναζητώντας πρωτοβάθμια ιατρική φροντίδα. Είχε διαγνωστεί με τον ιό HIV το 1985 και είχε χρησιμοποιηθεί η HAART με ασυνέπεια το 1996-97. Μέχρι τον Ιανουάριο του 1998 δεν είχε χρησιμοποιήσει την HAART για 7 μήνες και είχε διαγνωσθεί με AIDS

με βάση CD4 μέτρησης 170 (φυσιολογικό εύρος είναι 800-1200, κάτω από 200 πληροί το κριτήριο για AIDS). Ιικό φορτίο στο αίμα μετρήθηκε 504.000. Διαμαρτυρήθηκε για κόπωση, σωματικό πόνο, και ψωρίαση.

Πριν από την έλευση του στο κέντρο θεραπείας του HIV, έζησε σημαντική ψυχολογική δυσφορία. Είχε αγωνιστεί με την κατάχρηση ουσιών όλη την ενήλικη ζωή του. Μετά τον θάνατο της επί 17 χρόνια αγαπημένης του από AIDS το 1995, η χρήση κοκαΐνης του επιταχύνθηκε σε μια καθημερινή συνήθεια των περίπου 2 γραμμαρίων ημερησίως, περιορίζοντας του επαγγελματικές επιτυχίες και την ικανοποίηση με την προσωπική σχέσεις. Ο γιατρός του τον παρέπεμψε σε ψυχίατρο ο οποίος διέγνωσε μείζονα κατάθλιψη και εξάρτηση από την κοκαΐνη. Μέχρι τον Ιανουάριο του 1998, τα χρηματικά του αποθέματα είχαν εξαντληθεί και υπήρχε κίνδυνος να χάσει το διαμέρισμά του. Με τη βοήθεια του Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας, εντάχθηκε σε ένα δημόσιο πρόγραμμα βοήθειας και απευθύνθηκε σε μια φαρμακευτική θεραπεία σε εξωτερικά ιατρεία.

Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του προγράμματος διάρκειας 3 μηνών, αυτός ξεκίνησε εβδομαδιαία ψυχοθεραπεία, στη διάρκεια της οποίας εμφάνισε ένα ενδιαφέρον για την φυσική θεραπεία, τον διαλογισμό, και τη πνευματικότητα. Συνακόλουθα, αρνήθηκε ψυχοτρόπα φάρμακα. Ο ψυχοθεραπευτής του τον παρέπεμψε στο πρόγραμμα νοσοκομειακού Ρέικι, όπου μυήθηκε Ρέικι Α' βαθμού. Άρχισε λαμβάνοντας εβδομαδιαία, 1-ώρα θεραπεία Reiki από εθελοντές στη κλινική, και ανέφερε πως έκανε μόνος του καθημερινά 1-ώρα θεραπεία Reiki στο σπίτι. Είπε στο γιατρό του και του ψυχοθεραπευτή ότι βρήκε την αυτό-θεραπεία του Ρέικι εξαιρετικά χαλαρωτική και απολαυστική, και ότι τον βοήθησε να διατηρήσει την ηρεμία του και να ξεπεράσει την κατάθλιψη. Ο γιατρός του ξεκίνησε τη HAART το Μάιο του 1998, δύο μήνες μετά την έναρξη του Ρέικι. Έχει διατηρηθεί η τήρηση της HAART και άλλα προφυλακτικά φάρμακα από την εποχή εκείνη, όπως αναφέρει και συνεχίζει καθημερινά Ρέικι αυτο-θεραπείας. Στις πιο πρόσφατες ιατρικές εξετάσεις περιθάλφθηκε για μια χρόνια κολπική λοίμωξη. Συνεχίζει να αναφέρει τη βελτίωση της διάθεσης και της ενέργειας και η ψωρίαση του έχει επιλυθεί. Έχει διακοπεί η ψυχοθεραπεία τον Ιούλιο του 2000 και αναφέρει την συνεχή αποχή από τη χρήση κοκαΐνης. Πρόσφατα άρχισε να εργάζεται με μειωμένο ωράριο, και προσφέρει θεραπείες Ρέικι σε μια τοπική κοινωνική οργάνωση που εξυπηρετεί ανθρώπους που ζουν με Έιτς.

Η υπόθεση αυτή καταδεικνύει τη δυνητική αξία της ενσωμάτωσης Ρέικι σε συμβατική ιατρική πρακτική και επισημαίνει την ανάγκη για περαιτέρω συζήτηση και έρευνα.

7.2. Η in vitro δράση του Ρέικι σε βακτηριδιακούς πληθυσμούς

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Στόχος: Να μετρηθούν τα αποτελέσματα της θεραπείας του Ρέικι για την ανάπτυξη σε βακτήρια που υπέστην θερμο-σοκ, και να προσδιοριστεί η επίδραση του πλαισίου της θεραπείας.

Μέθοδοι: Ολονύκτιες καλλιέργειες της *Escherichia coli* K12 σε φρέσκο μέσο χρησιμοποιήθηκαν. Δείγματα καλλιέργειας σε συνδυασμό με τους ελέγχους χρησιμοποιήθηκαν για την ελαχιστοποίηση των επιπτώσεων. Δείγματα υπέστην θερμο-σοκ πριν τη θεραπεία Ρέικι, η οποία διεξήχθη με επαγγελματίες για έως 15 λεπτά. Η δοκιμασία στη πλάκα μέτρησης χρησιμοποιώντας ένα αυτοματοποιημένο μετρητή αποικίας προσδιόρισε τον αριθμό των βιώσιμων βακτηρίων. Δεκατέσσερις επαγγελματίες του Ρέικι, εκ των οποίων ο καθένας έχει ολοκληρώσει 3 μετρήσεις ($n = 42$ δοκιμές), χωρίς πλαίσιο επούλωσης, και άλλες 2 μετρήσεις ($n = 28$ δοκιμές) στην οποία αντιμετωπίζεται για πρώτη φορά ασθενής με πόνο για 30 λεπτά (πλαίσιο θεραπείας). Ερωτηματολόγια ευεξίας χορηγήθηκαν στους επαγγελματίες πριν απ'όλες τις συνεδρίες.

Αποτελέσματα: Δεν παρατηρήθηκε συνολική διαφορά βρέθηκε μεταξύ του Ρέικι και των πλακών ελέγχου στο πλαίσιο της μη-θεραπείας. Στο πλαίσιο επούλωσης, η Ρέικι κατεργάστηκε καλλιέργειες που συνολικά εμφάνισαν σημαντικά περισσότερα βακτηρίδια από εκείνα που έδειχναν οι έλεγχοι ($p < 0,05$). Σύμβουλος κοινωνικός ($p < 0,013$) και με συναισθηματική ευεξία ($p < 0,021$) σχετίζεται με το αποτέλεσμα της θεραπείας Ρέικι για βακτηριακές καλλιέργειες στο πλαίσιο της μη-θεραπείας. Σύμβουλος κοινωνικός ($p < 0,031$), σωματικός ($p < 0,030$), και συναισθηματικός ($p < 0,026$) η ευεξία συσχετίζεται με την έκβαση της θεραπείας Ρέικι για τις καλλιέργειες βακτηρίων στο πλαίσιο θεραπείας. Για τους επαγγελματίες που αρχίζουν με μειωμένη ευημερία, οι μετρήσεις ελέγχου ήταν πιθανότερο να είναι υψηλότερες από αυτές που είχαμε στις επεξεργασία βακτηρίων που υπέστην θεραπεία Ρέικι. Για τους επαγγελματίες ξεκινώντας με ένα υψηλότερο επίπεδο ευημερίας, οι μετρήσεις Ρέικι ήταν πιθανό να είναι υψηλότερες από ό, τι στον έλεγχο.

Συμπεράσματα: Το Ρέικι βελτίωσε την ανάπτυξη σε θερμο-σοκαρισμένες καλλιέργειες στο πλαίσιο της θεραπείας.. Το αρχικό επίπεδο της ευημερίας των επαγγελματιών Ρέικι συσχετίζεται με την έκβαση του Ρέικι για την ανάπτυξη των βακτηρίων και του πολιτισμού είναι το κλειδί για τα επιτευχθέντα αποτελέσματα.

7.3. Ρέικι και εγκυμοσύνη

Πολλές γυναίκες πιθανότατα να αναρωτιούνται πως θα μπορούσαν να έχουν καλύτερη εγκυμοσύνη, είτε από πλευράς σωματικών συμπτωμάτων, είτε από πλευράς ψυχολογίας και πως θα μπορούσαν να βοηθήσουν κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης τον εαυτό τους και το μωρό με φυσικό τρόπο.

Πρέπει να θυμόμαστε ότι το έμβρυο απορροφά και αισθάνεται τα εξωτερικά ερεθίσματα, τόσο της μητέρας όσο και του πατέρα. Για αυτό το λόγο είναι πολύ σημαντικό και οι δύο να είναι προετοιμασμένοι, ώστε η εγκυμοσύνη να εξελιχθεί όσο γίνεται πιο φυσικά και ευχάριστα.

Με ποιο τρόπο μπορεί να βοηθήσει το Ρέικι σε μια εγκυμοσύνη?

Το σώμα της μητέρας αλλάζει πολύ την περίοδο της εγκυμοσύνης και αυτό δημιουργεί ενεργειακή ανισορροπία. Αυτή η ανισορροπία εκφράζεται με συναισθηματικά και σωματικά συμπτώματα. Η μητέρα αισθάνεται πιο κουρασμένη και πιο ευάλωτη. Το Ρέικι, ως αγνή ενέργεια, εξισορροπεί την ενέργεια της μητέρας με αποτέλεσμα τα συμπτώματα να ελαττώνονται σε μεγάλο βαθμό. Με τον ίδιο τρόπο ωφελείται και το έμβρυο, το οποίο επίσης βιώνει πολλές αλλαγές.

Επίσης κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορεί να έρθουν στην επιφάνεια φόβοι της μητέρας, για τη διαδικασία της εγκυμοσύνης, για τις νέες ευθύνες και για την αλλαγή της ζωής της. Το Ρέικι ηρεμεί αυτούς τους φόβους και ενδυναμώνει τη σύνδεση της μητέρας με το μωρό.

Συνοπτικά τα οφέλη του ρέικι είναι τα εξής:

- Υποστηρίζει τη μητέρα ψυχολογικά και σωματικά
- Ενισχύει τη σχέση της μητέρας/του πατέρα με το έμβρυο/το βρέφος
- Μειώνει τα αρχικά συμπτώματα της εγκυμοσύνης (ναυτία, κόπωση κλπ)
- Ανακουφίζει τους σωματικούς πόνους της εγκυμονούσας
- Μειώνει το άγχος και τα προβλήματα ύπνου
- Εξισορροπεί την ενέργεια της μητέρας και του εμβρύου/βρέφους
- Βοηθά στη διαδικασία της γέννας
- Βοηθά το βρέφος να ενταχθεί πιο γρήγορα στο νέο περιβάλλον
- Απαλύνει τους φόβους της μητέρας για την εγκυμοσύνη και τη γέννα

Το Ρέικι είναι ασφαλές και δε μπορεί με κανένα τρόπο να βλάψει τη μητέρα ή το έμβρυο.



Reiki and pregnancy-Reiki:Comforting hands doula.com

7.4 Ρέικι και καρκίνος

Η διάγνωση του καρκίνου είναι μια απότομη αντιπαράθεση που σηματοδοτεί μια ανάγκη για φροντίδα σε πολλά επίπεδα. Για τη βέλτιστη υγεία και ευεξία, ο ασθενής πρέπει να αντιμετωπίσει όχι μόνον την ημερήσια τη νόσου, αλλά επίσης και τις υποκείμενες ανισορροπίες και τυχόν ανθυγιεινές συνήθειες του σώματος ή του μυαλού που αποδυναμώνουν την ευημερία. Οι ασθενείς πρέπει επίσης να θεραπευτούν από το σοκ της διάγνωση και, όταν αρχίζει η θεραπεία, από σχετιζόμενες με τη θεραπεία ανεπιθύμητες ενέργειες και το άγχος. Όταν η θεραπεία έχει ολοκληρωθεί, η θεραπεία που απαιτείται είναι για να βοηθήσει τους ασθενείς να ζουν με την επακόλουθη αβεβαιότητα καθώς επαναπροσδιορίζουν την ομαλότητα και την ενίσχυση της ευημερίας τους. Στην συμβατική ιατρική παράδειγμα, γίνεται διάκριση μεταξύ της θεραπείας, με αντικειμενικό στόχο, και της θεραπείας, η οποία είναι υποκειμενική και ατομική, η οποία περιλαμβάνει τη δημιουργία και / ή την ενίσχυση αίσθηση της ολότητας, και η οποία δεν συνδέεται με συγκεκριμένα αποτελέσματα.

Στήριξη στην ατομική πορεία ενός ατόμου προς τη θεραπεία περιλαμβάνει δεξιότητες που δεν διδάσκονται γενικά στην ιατρική σχολή, και οι γιατροί γενικά είναι σπάνια εξοπλισμένο για να λειτουργούν με αυτόν τον τρόπο για τους ασθενείς ή ακόμα και για τους ίδιους. Η Ιατρική εξάντληση είναι διαδεδομένη σε όλη την υγειονομική περίθαλψη, αναφέρθηκε από το 56% των αμερικανικών ογκολόγους, και κατηγορήσαν εν μέρει την ανεπαρκή εκπαίδευση σε μηχανισμούς αντιμετώπισης.

Συμπληρωματικές χρήσεις της θεραπείας από τους ασθενείς με καρκίνο είναι σημαντικές και ποικίλες, με 1 έρευνα να δείχνει το 80% να ανταποκρίνεται στον καρκίνο του μαστού με ασθενείς που λαμβάνουν συμπληρωματικές θεραπείες.

Οι δυσμενείς επιπτώσεις της συμβατικής θεραπείας και η ταλαιπωρία του συνοδού και οι στρεσογόνοι παράγοντες, συμπεριλαμβανομένων οικονομικές δυσκολίες, μπορεί να μην αναγνωρίζονται πλήρως.

Το Ρέικι γίνεται όλο και πιο δημοφιλές στην επιλογή υποστήριξης, όπως αναφέρθηκε από έρευνες και αποδεικνύεται από το αύξηση του αριθμού των νοσοκομείων και τις ρυθμίσεις της συμβατικής ιατρικής, από κοινοτικά κέντρα, και ομάδες υποστήριξης ασθενών, όπου το Ρέικι προσφέρεται στους ασθενείς.

Η απόφαση ενός ασθενούς να ζητήσει την υποστήριξη θεραπείας επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες. Οι ασθενείς με καρκίνο βιώνουν άγχος, πόνος, και διαταραχές στη διάθεση και μπορεί να διαπιστώσουν ότι τα συμπτώματά τους δεν ανταποκρίνονται καλά στη συμβατική θεραπεία, ή ότι δεν είναι σε θέση να ανεχθούν σπάνια παρεμβάσεις.

Άλλοι λόγοι για τους οποίους οι ασθενείς επιλέγουν να χρησιμοποιούν συμπληρωματικές θεραπείες είναι ότι θέλουν θεραπείες συμβατές με τις πνευματικές αξίες τους, θέλουν να δοκιμάσουν κάθε επιλογή, σκεπτόμενοι ότι συμπληρωματικές θεραπείες είναι πιο φυσικές και λιγότερο επιβλαβείς από τις συμβατικές θεραπείες, γνωρίζοντας άλλους ανθρώπους που έχουν επωφεληθεί από συμπληρωματικές θεραπείες, που θέλουν να είναι πιο δραστικοί στη φροντίδα της υγείας τους, και θέλουν να καλύψουν όλες τις βάσεις.

Οι ασθενείς που χρησιμοποιούν, επίσης, συμπληρωματικές θεραπείες μειώνουν τις ανεπιθύμητες ενέργειες της θεραπείας, ελαφρύνουν την κατάθλιψη, το άγχος, την αϋπνία και τον πόνο, έχουν αργή εξέλιξη της νόσου, βελτίωση στη λειτουργία του ανοσοποιητικού, και ενίσχυση της συνολικής υγείας. Βρίσκουν το νόημα στην εμπειρία της ασθένειάς του και υποστηρίζουν την εσωτερική τους μεταμόρφωση.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8. ΡΕΙΚΙ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Αν κάποιος κάνει Ρεικι αυτό δεν σημαίνει ότι δεν μπορεί να επωφεληθεί από άλλες θεραπείες. Πολλοί θεραπευτές χρησιμοποιούν και άλλες θεραπείες για να ενισχύσουν την ολιστική φύση της δικής τους θεραπείας. Το Ρεικι μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την προστασία από παρενέργειες που προκύπτουν από συμβατικές ιατρικές αγωγές. Για παράδειγμα το Ρεικι μπορεί να χαλαρώσει και να ηρεμήσει κάποιον που προετοιμάζεται για κάποια εγχείρηση.

8.1. Η θεραπευτική ικανότητα του Ρεικι

Το σώμα μας αποτελείται όχι μόνο από φυσικά στοιχεία όπως είναι οι μύες, τα όργανα, τα οστά και τα νεύρα. Έχει επίσης ένα λεπτό ενεργειακό σύστημα μέσω του οποίου ρέει η ενεργειακή δύναμη της ζωής. Αυτό το ενεργειακό σύστημα αποτελείται από φορείς της ενέργειας που περιβάλλουν το φυσικό μας σώμα. Οι φορείς αυτοί έχουν τα τσακρα τα οποία λειτουργούν σαν βαλβίδες που επιτρέπουν αυτή την ενέργεια μέσα στο φυσικό μας σώμα. Το φυσικό σώμα μας είναι ζωντανό λόγω της ενεργειακής δύναμης που ρέει μέσα σε αυτό. Αν η δύναμη αυτή είναι χαμηλή τότε υπάρχει περίπτωση να μπλοκαριστεί κάποιο τσακρα και τότε είναι πιθανό το φυσικό μας σώμα να αρρωστήσει. Μια αιτία που μπορεί να δημιουργήσει αυτό το μπλοκάρισμα είναι το άγχος. Το άγχος προκαλείται συχνά από αντικρουόμενα συναισθήματα και σκέψεις όπως είναι ο φόβος, η ανησυχία, η αμφιβολία, ο θυμός. Η ιατρική έρευνα κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η συνεχής πίεση μπορεί να μπλοκάρει την φυσική ικανότητα του σώματος για θεραπεία και προστασία. Το Αμερικάνικο Ινστιτούτο εκτιμά, ύστερα από έρευνες, ότι το στρες κατά το 75-95% όλων των επισκέψεων των ασθενών σε γιατρούς οφείλεται στο άγχος και στο στρες.

Το Ρεικι είναι μια τεχνική που βοηθά το σώμα να απελευθερώσει το στρες και την ένταση δημιουργώντας βαθιά χαλάρωση και προάγει την επούλωση και την υγεία. Αποκαθιστά την ισορροπία της ενέργειας και της ζωτικότητας ανακουφίζοντας από φυσικές και συναισθηματικές συνέπειες του στρες και του άγχους. Μπορεί να επιταχύνει την επούλωση και να βοηθήσει τον οργανισμό μας να καθαρίσει από τις τοξίνες. Ισορροπεί την ροή της ενέργειας απελευθερώνοντάς την. Γενικώς θεραπεύει το σώμα, τα συναισθήματα του ατόμου, το μυαλό, το πνεύμα ως ένα σύνολο.



Reiki healing

8.2. Ρεικι και ενίσχυση άλλων θεραπειών

- Αρωματοθεραπεία και μασάζ

Αν ο θεραπευτής κάνει Ρεικι με έλαια αρωματοθεραπείας πριν τα χρησιμοποιήσει θεωρείται ότι θα αποκτήσουν θεραπευτική ενέργεια. Μπορεί επίσης να κάνει Ρεικι σε θεραπείες με βότανα για να ενισχυθεί η δράση των βοτάνων.

- Θεραπεία με κρυστάλλους

Με τους κρυστάλλους ενισχύεται και εστιάζεται η ενέργεια η οποία στην συνέχεια κατευθύνεται στις περιοχές όπου υπάρχουν εμπόδια στην ενέργεια.

- Υπνοθεραπεία

Η χρήση των πρώτων πέντε θέσεων Ρεικι πριν την ύπνωση μπορούν να μειώσουν τον χρόνο που απαιτείται για να υπνωτιστεί κάποιος. Υπάρχουν πολλές ομοιότητες ανάμεσα στην κατάσταση βαθιάς χαλάρωσης της υπνοθεραπείας και του Ρεικι.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

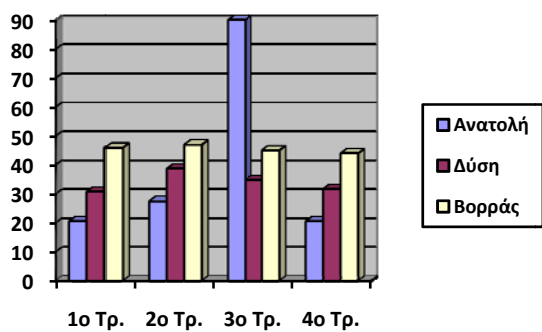
9.1. Συμπεράσματα

Ο 21^{ος} αιώνας βαδίζει με πελώρια βήματα και οδεύει σε μια εποχή όπου τα συστήματα γίνονται όλο και πιο τολμηρά όσο προοδεύει η επιστήμη. Η ζωή γίνεται όλο και πιο δύσκολη σε σχέση με άλλες εποχές επειδή επικρατεί σύγχυση στόχων όπως επίσης και μια κοινωνική αναταραχή. Η θεραπεία Ρεικι αντιλαμβάνεται τον άνθρωπο σαν ένα ενιαίο σύνολο σώματος, συναισθήματος και νου. Ως ένα αδιαίρετο κομμάτι του

περιβάλλοντος που το επηρεάζει και συνάμα επηρεάζεται από αυτό. Όταν κάποιο από τα τμήματα του φυσικού σώματος χάσει την ισορροπία του τότε επηρεάζονται αυτόματα και τα υπόλοιπα τμήματα που το αποτελούν. Με την θεραπεία Ρεικι επιδιώκεται η εξισορρόπηση όλων των επιπέδων ύπαρξης και όχι απλά η ανακούφιση ή απομάκρυνση της πάθησης. Βασικός σκοπός της θεραπείας Ρεικι είναι η πρόληψη και η αντιμετώπιση της αιτίας που προκαλεί το πρόβλημα υγείας. Αυτό το καταφέρνουμε προσεγγίζοντας θεραπευτικά το συναισθηματικό, το φυσικό αλλά και το νοητικό σώμα των ανθρώπων (Shakila,2010). Καταφεύγοντας κανείς στην εναλλακτική θεραπευτική κερδίζει κάτι ανεκτίμητο(Zυγογιάννης,2009). Με την θεραπεία Ρεικι μπορεί κανείς να γνωρίσει το είναι του και τα άβυσθα της ψυχής του.

9.2. Ρεικι και νομικά θέματα

Επειδή το Ρεικι είναι μια θεραπεία που γίνεται με την χρήση των χεριών για θεραπευτικούς σκοπούς μπορεί να υπάρχουν κάποιοι νόμοι για την άσκηση αυτής της θεραπείας. Για να είναι σίγουρος ο θεραπευτής ότι δεν θα υπάρξει κάποια παρεξήγηση που αφορά το Ρεικι θα πρέπει ο θεραπευτής να ενημερώσει τον πελάτη του ότι το Ρεικι είναι θεραπεία με άγγιγμα των χεριών και ότι γίνεται χωρίς να ενοχληθεί ο πελάτης. Πρέπει να σιγουρευτεί ότι ο πελάτης θα το καταλάβει αυτό και ότι θα πρέπει να νιώθει άνετα με αυτό το άγγιγμα. Θα πρέπει να εξηγήσει τις κινήσεις που θα κάνει και να τον ενημερώσει πως αν νιώσει άβολα με το άγγιγμα θα μπορέσει ο θεραπευτής να πραγματοποιήσει θεραπεία με άγγιγμα από απόσταση τοποθετώντας τα χέρια του μακριά από το σώμα του πελάτη. Όταν η θεραπεία γίνεται σε τμήματα του σώματος όπως στήθος, ο θεραπευτής θα πρέπει πρώτα να πάρει άδεια για να αγγίξει τέτοιες περιοχές. Είναι επίσης σημαντικό να ενημερώσει τον πελάτη ο θεραπευτής ότι δεν είναι γιατρός ή ψυχολόγος και το περισσότερο που μπορεί να εγγυηθεί είναι η χαλάρωση και η μείωση άγχους και όχι η ίαση ιατρικών προβλημάτων.



Επίλογος

Όλες οι θεραπείες σώματος, όπως είναι και η θεραπεία Ρεικι, θεωρούνται καίριο κομμάτι της αισθητικής. Είναι μια αγωγή όπου δεν χρησιμοποιούνται φάρμακα και αντιμετωπίζει τον αποδέκτη σαν ενιαίο σύνολο. Τελειώνοντας θα θέλαμε να σας συμβουλέψουμε να ασχοληθείτε περισσότερο με τέτοιου είδους θεραπείες και να παρακολουθείτε στενά τις εξελίξεις γιατί τέτοιες θεραπείες έχουν αρκετό ενδιαφέρον και μας βοηθούν να αποκτήσουμε περισσότερες γνώσεις.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Αποστολοπούλου Θ. (2010) Ρεικι. Ανακτήθηκε 16 Φεβρουαρίου 2011. Διαθέσιμο στον ιστότοπο: <http://www.reikiacademy.gr/reiki.html>
- Αποστολοπούλου Θ. (2010) Reiki treatments. Ανακτήθηκε 16 Φεβρουαρίου 2011. Διαθέσιμο στον ιστότοπο :<http://www.reikiacademy.gr/treatments.html>
- Ζυγογιάννης Ν. (13 Ιουλίου 2009). Η τέχνη στην ζωή του ανθρώπου. Ανακτήθηκε 27 Φεβρουαρίου 2011. Διαθέσιμο στον ιστότοπο : <http://www.etelescope.gr/el/arts-and-culture>
- Παπαιωάννου Γ. (2010) Αρωματοθεραπεία:αιθέρια έλαια στην υπηρεσία της ευεξίας. Ανακτήθηκε στον ιστότοπο: <http://www.farmakeutikos.kosmos.gr>
- Charlish A. & Robertshaw A. (2009) Ρεικι : συμβουλές και μυστικά. Αθήνα :Κλειδαριθμος
- Reiki light (2010) Ρεικι θεραπευτικό σύστημα του Dr. Mikao Usui. Ανακτήθηκε 16 Φεβρουαρίου 2011. Διαθέσιμο στον ιστότοπο :<http://www.reikilight.gr>
- Shakila (2010) Ολιστική θεραπεία. Ανακτήθηκε 27 Φεβρουαρίου 2011 από τον ιστότοπο : <http://www.shakila.gr/en/articles/texts/37-2010-05-03-08-54-38>
- Shalila S. & Bodo J. (1997). Το βιβλίο των τσακρα, Αθήνα: Διόπτρα
- Reiki Healing (2003). www.Reiki-for-Holistic-Health.com
- Reiki symbols by Phylameana Lila Desy. www.Reiki-for-Holistic-Health.com
- Reiki and the Aura (2009), www.Reiki-nu.com
- Reiki Healing with Crystals (2004). www.Reiki-for-Holistic-Health.com

- Reiki and Meditation (2012), by Laurelle Shanti Gaia, www.reiki.org.com
- Beverly Rubik, Audrey J. Brooks, και Gary E. Schwartz. Η Εφημερίδα της Εναλλακτικής και Συμπληρωματικής Ιατρικής. Ιανουάριο / Φεβρουάριο του 2006, 12 (1): 7-13. doi: 10.1089/acm.2006.12.7. Δημοσιεύθηκε στον τόμο: 12 Τεύχος 1: 22 Φλεβάρη 2006
- ENHANCING THE TREATMENT OF HIV/AIDS WITH
- REIKI TRAINING AND TREATMENT Robert Schmehr, CSW ALTERNATIVE THERAPIES, mar/apr 2003, VOL. 9, NO. 2
- Miles P. [Reiki for Support of Cancer Patients](#). *Advances in Mind-Body Medicine*. Fall 2007;22(2):20-26.
- Schmehr R. [Case Report: Enhancing the Treatment of HIV/AIDS with Reiki Training and Treatment](#). *Alternative Therapies in Health and Medicine*. 2003;9(2):120.
- Miles P. [Preliminary report on the use of Reiki for HIV-related pain and anxiety](#). *Alternative Therapies in Health and Medicine*. 2003;9(2):36.
- Miles P. [Reiki Vibrational Healing](#). Interview with Bonnie Horrigan. *Alternative Therapies in Health and Medicine*. 2003;9(4):74-83.

