

Al 8-lea Summit international Reiki 2023

Subiect: **Mai puțin stres cu Reiki: Gestionarea provocărilor vieții** Prezintă: **Enikó Simon**

Cu recunoștință pentru echipa Reiki Rays și pentru practicanții Reiki din întreaga lume, vă ofer:

1) O broșură practică de lucru pentru tema "**Stress Less with Reiki: Gestionarea provocărilor vieții**". Partea I - Conștientizați care sunt resursele interne pe care le putem activa prin metoda Reiki atunci când ne confruntăm cu provocări.

Partea a II-a - Faceți o incursiune în exercițiile Reiki japoneze pentru a ne activa potențialul interior.

Această broșură este un real ajutor în aprofundarea practicii Reiki, dar nu înlocuiește cursul Reiki sau predarea exercițiilor de către un profesor Reiki.

2) **Bun venit Luminii în viață pe 21 decembrie 2023**, un Cerc de meditație Reiki online, gratuit, de o oră, cu Enikó Simon.

Cercul de Meditație Reiki va fi la Zoom, având ID-ul de întâlnire 848 2619 6666.

Pentru participare, vă rugăm să vă înregistrați până la următorul link

https://us06web.zoom.us/meeting/register/tZAlde-ppz0sHNKAxD2CoEEcz_H2ot541SdE

Ora: vă rugăm să verificați ora la <https://www.worldtimebuddy.com/>

06:00 PM GMT (Marea Britanie, Islanda, Irlanda, Portugalia, etc.)

07:00 PM CET (Belgia, Franța, Germania, Ungaria, Italia, Spania, Elveția, etc.)

08:00 PM EET (România, Bulgaria, Estonia, Grecia, Letonia, Lituania, Turcia, Egipt, etc.) 05:00 AM ADT (America, zona Atlantic)

10:00 AM PDT (America, zona Pacificului)

Language: English.



Image: Japan, 2015 by Eugen Bibo

Caiet de lucru practic

"Stres mai puțin cu Reiki: Gestionarea provocărilor vieții".

Partea I

Conștientizați care sunt resursele interne pe care le putem activa prin metoda Reiki atunci când ne confruntăm cu provocările vieții.

Toate ființele vii, deci și Omul, funcționează în Univers ca un sistem deschis (nu suntem izolați), deci interacționăm cu mediul înconjurător: influențăm mediul extern (output) și primim stimuli din mediul extern (input).

Modul în care interacționăm cu mediul înconjurător și percepem output-ul și input-ul poate duce sau nu la stres. Așadar, stresul nu este bun sau rău, stresul este pretutindeni și este ceva natural în viața noastră, ajutându-ne să ne adaptăm la schimbările exterioare și interioare.

Putem experimenta stresul la mai multe niveluri și din mai multe surse/ cauze, deoarece suntem expuși la stres fizic, emoțional, mental, energetic, informațional și spiritual.

Numeroase studii ale specialiștilor în psihologie afirmă că 50% din problemele de sănătate se datorează stresului, deoarece ne este din ce în ce mai greu să facem față presiunii zilnice din exterior și așteptărilor noastre. Ne-am transformat viața într-o cursă, așa că ne întrecem în cursa spre performanță, manifestăm competitivitate și simțim că nu mai avem timp. Credem că totul este esențial și foarte urgent. În acest fel ne creăm singuri starea de stres. Stresul poate deveni dăunător/rău/negativ atunci când percepția noastră este de acest tip sau când resursele noastre interioare și energia noastră sunt direcționate până la epuizare către o problemă care este "scăpată de sub control" sau când o situație este "prea mult" pentru noi.

Într-o anumită măsură, stresul este necesar în activitățile noastre pentru protecția noastră. Vorbim aici de stres pozitiv, deoarece reacțiile organismului la stres (creșterea ritmului cardiac, creșterea fluxului de oxigen către creier, mușchii încordați etc.) îndeplinesc scopul de a rezolva situația în mod pozitiv. Totuși, dacă situația stresantă este menținută pentru o perioadă mai lungă de timp, ea devine nocivă.

La nivel fizic, simptomele percepției stresului susținut sau cronic pot fi:

- ✓ Dificultăți de respirație, dureri în piept, atacuri de panică, anxietate.
- ✓ Probleme de somn și oboseală.
- ✓ Dureri musculare și dureri de cap.
- ✓ Tensiune arterială ridicată sau hipotensiune arterială.
- ✓ Inflamații și infecții.
- ✓ Obezitate și diabet.
- ✓ Indigestie, ulcere.
- ✓ Vedere încețoșată.
- ✓ Căderea părului,
- ✓ Probleme de concentrare, nerăbdare, etc.

Cum poate ajuta metoda Reiki la ameliorarea simptomelor fizice?

Reiki este o metodă fondată în Japonia, de Mikao Usui sensei, care a descoperit Reiki în timp ce încerca să găsească o modalitate de a atinge fericirea, pe care a definit-o ca fiind o stare de pace interioară (în japoneză: Anshin Ritsumei). Și acest lucru este important, aceasta a fost intenția pentru că a apărut metoda Reiki: să găsim pacea interioară.

Așadar, Reiki este una dintre cele mai bune metode de ameliorare a simptomelor fizice ale stresului: atunci când suntem în pace interioară și echilibru, nu putem fi în același timp în stare de stres rău. Nu este posibil să fim relaxați și stresați în același timp.



image: Japonia, 2018, de Eugen Bibo

Cum acționează metoda Reiki asupra corpului și cum vindecă organismul?

Universul în care trăim, conform viziunii orientale (japoneză, chineză, indiană etc.), este structurat din materie, energie și informație, iar Reiki aduce echilibru la toate aceste trei niveluri.

Reiki are mai multe moduri în care este definit sau tradus din limba japoneză. Cele mai multe dintre aceste definiții explică Reiki ca fiind informația (REI) care vine din Univers și energia (KI) care susține procesul de transformare/integrare a REI în corp, la nivel fizic.

Reiki acționează asupra corpului fizic și asupra fiziologiei corpului, prin două mecanisme de bază:

a) Primul: *prin intermediul sistemului nervos vegetativ*: ajută organismul să treacă de la o stare de stres la o stare de non-stres și de siguranță, în care sistemul nervos vegetativ parasimpatic este activ. Există numeroase studii pe această temă, care arată că vindecarea, regenerarea, digestia etc. pot avea loc atunci când sistemul nervos vegetativ parasimpatic este activ.

b) Al doilea: *prin sistemul endocrin*: și nu este o coincidență faptul că principalii centri energetici ai corpului (chakrele) sunt conectați la principalele noastre glande. Sistemul endocrin controlează majoritatea reacțiilor chimice din organism și este un fel de legătură de comunicare între informațiile din Univers și corpul fizic.

Ceea ce este fantastic la Reiki este faptul că acționează în mod natural și se adaptează la nevoile fiecărui corp fizic, în fiecare moment. Avem nevoi diferite și niciun dispozitiv tehnic nu se poate adapta complet la nevoile noastre și nu ne poate oferi informațiile și energia de care avem nevoie într-un mod personalizat. Dar Reiki poate, deoarece corpul nostru fizic și energetic atrage ceea ce are nevoie doar prin Reiki, din Univers. Așadar, este o metodă neagresivă și care se adaptează la nevoile fiecăruia.

De exemplu, pentru vindecarea fizică (a unei boli) trebuie să reducem stresul dăunător și să creăm o stare de siguranță. În caz contrar, dacă ne luptăm cu o boală, vom simți că viața noastră este amenințată de acea boală, astfel încât mecanismele de supraviețuire sunt active. Iar supraviețuirea este o prioritate, este mai important să mă asigur că rămân în viață. Vindecarea este secundară, așa că vindecarea are loc doar atunci când știu că pot participa și schimba situația în așa fel încât să rămân în viață. Iar Reiki este fantastic, pentru că îmi redă capacitatea de a accesa un infinit, sursă universală infinită. Pot să preiau din nou controlul asupra vieții mele. Asta înseamnă că nu mai sunt o ființă care se expune doar celorlalți, deci pot participa la procesul meu interior de transformare și vindecare.

În calitate de practicant Reiki, cu siguranță, pot fi prezent și pot participa la procesul meu de vindecare, pentru că pot atrage totul, am nevoie de acest lucru din partea Universului. Iar acest lucru mă va scoate din "modul de luptă/ supraviețuire" și mă va ajuta să rămân în "modul sigur", în care are loc vindecarea.



Mandala Luminii pictată de Enikó Simon

Poate fi folosită metoda Reiki pentru a-i ajuta pe oameni să facă față stresului provocat de tranziții majore în viață, cum ar fi divorțul, pensionarea, concedierea sau boala unei persoane dragi?

Cuvântul "stres" este folosit în mod destul de generic. Oamenii nu știu ce anume acoperă acest cuvânt, dar atunci când nu avem o explicație pentru o stare sau când nu avem control asupra unei situații, atunci folosim de obicei că este cauzat de stres.

Foarte pe scurt, doar trei aspecte legate de cuvântul stres:

1) Mulți oameni, pentru prima dată, sunt sceptici în ceea ce privește eficiența Reiki în situații stresante și majore de viață, deoarece prin stres percep că se află într-o situație/ stare pe care nu o pot controla și nu o pot schimba. Dacă cineva se simte neajutorat și simte că nu poate face nimic, atunci cum ar putea să îl ajute "altceva", care este informație și energie din exterior? Așadar, au nevoie de ceva "tangibil", de ceva pe care să îl poată simți pentru a avea încredere, de ceva pe care să îl poată simți fizic și care să le aducă pace interioară, care să le redea siguranța, sănătatea, echilibrul interior etc.

Sensei Mikao Usui a creat o metodă extraordinară, deoarece **Reiki se bazează pe așezarea palmelor pe corpul fizic, iar imediat persoana poate percepe, la nivel fizic, senzații plăcute de căldură, furnicături etc.**, iar la nivel emoțional-mental o stare de relaxare, în care unii chiar adorm. **Atunci când cineva evaluează o ședință Reiki, simte imediat o schimbare în corpul fizic, iar aceasta este dovada "palpabilă" că Reiki funcționează.**

După ședințele de Reiki cu persoane care se confruntă cu situații de stres major, acestea exprimă faptul că se simt mai bine. Simt mai multă vitalitate, pot zâmbi, se simt înconjurată de iubire, pulsul lor este mai regulat și tensiunea din corp a dispărut, experimentează o stare de pace interioară și liniște și simt mai multă acceptare de sine.

2) Pe de altă parte, nevoia noastră de a controla ceea ce se află în afara noastră provine din necunoașterea unei căi/metode de a deveni conștienți și de a ne controla potențialul interior. Reiki, prin practica și exercițiile sale, ne ajută să devenim conștienți de ceea ce este în interiorul nostru și ne învață cum să ne controlăm și să dăm valoare întregului nostru potențial interior. Astfel, nu ne vom mai simți vulnerabili și expuși la condițiile din afara noastră, ci, prin Reiki, ne creștem capacitatea de a ne adapta și de a gestiona ceea ce vine spre noi din exterior.

Metoda Reiki, învățată de la un profesor Reiki și practică, este un instrument prin care putem accesa potențialul infinit al Universului atunci când vrem, unde vrem, pentru ceea ce avem nevoie în acel moment și fără a avea nevoie de o altă persoană intermediară. Ce altă metodă ne-ar putea oferi mai multă libertate, siguranță și control asupra persoanei noastre?



3) De asemenea, există momente în care am dori ca acele neplăcute situațiile neplăcute să dispară pur și simplu/ să fie șterse din viața noastră. Și ne-am dori o magie care să poată face să dispară ceea ce nu ne place. Aici este important să spunem că Reiki ne oferă acces la resurse infinite din Univers pentru a ne sprijini transformarea interioară, a trece prin provocări, a integra experiențele de viață, a elibera traume etc., dar nu este magie. Aici accept că au dreptate cei care vor magie și sunt sceptici în privința Reiki pentru că nu este magie.

Reiki este natural, deci nu poate acționa împotriva naturii. Ar fi nefiresc și agresiv față de viața însăși să ștergem situații din viața noastră. Tot ceea ce este în viața noastră are un sens, are un scop superior; deci, nimic nu este inutil. Practicând Reiki, putem învăța să luăm înțelepciune din fiecare situație de viață. Și să învățăm să mergem mai departe în viața noastră cu trecutul nostru. Important este să continuăm să practicăm Reiki și ca Reiki să devină un stil de viață.

O altă situație este atunci când oferim o sesiune Reiki unei alte persoane cu o tranziție majoră în viață. În acest caz, ca practicant Reiki, este important să creăm un loc sigur pentru acea persoană și să nu judecăm de ce cineva se confruntă cu o situație de viață dificilă. Universul este mai inteligent decât noi, așa că nu ne impunem ideile, nu dăm sfaturi, doar să fim acolo cu Reiki pentru ei, să-i lăsăm să simtă că sunt în siguranță și că sunt respectați cu toate situațiile, sentimentele și gândurile lor. Reiki îi va ajuta pe oameni să își găsească calea spre echilibrul interior.

Partea a II-a

Faceți o incursiune în exercițiile Reiki japoneze pentru a ne activa potențialul interior.



Fotografie: Japonia, 2018, de Eugen Bibo

Practicând Reiki zilnic, am învățat că vindecarea completă a corpului este imposibilă fără echilibrarea emoțiilor și fără calmarea minții (deci, fără certuri). Am înțeles că abilitatea noastră de a ne liniști mintea este cel mai important lucru; prin aceasta, putem rezona cu Reiki și cu Universul.

Reiki poate aborda cauzele profunde ale stresului și anxietății și poate fi folosit ca o soluție pe termen lung pentru stresul cronic. Cel mai bun mod de a face acest lucru este să integrăm câteva minute de Reiki în viața noastră de zi cu zi, astfel încât Reiki să devină un stil de viață. Cu toții avem diverse situații de viață plăcute sau neplăcute și cu toții intrăm zilnic în contact cu diferite informații și energii care ne tulbură. Dar trebuie să avem instrumente/metode prin care să ne putem întoarce la o stare de echilibru intern.

Pentru că noi, oamenii, suntem atât de diferiți și înțelegem în atât de multe feluri situațiile sau provocările vieții, vă recomand învățarea metodei Reiki și practica zilnică, uneori o oră, alteori 3-5 minute, pe care o puteți include în rutina zilnică. Așadar, practică-practică-practică.

- Așa cum mergem la dentist pentru a ne curăța dinții de placă, este important să ne curățăm zilnic și biocâmpul, și aura. După ce dentistul face curățenie, dacă nu ne spălăm zilnic pe dinți, vom avea din nou mizerie; la fel și în biocâmp, dacă nu ne curățăm zilnic energiile, vom avea energii și informații care ne vor deranja.

Pentru a face față situațiilor de viață stresante sau pentru a lua decizii bune în viață, trebuie mai întâi să ne calmăm mintea și să fim prezenți în viața noastră. Stresul, de multe ori provine din faptul că suntem dispersați în timp și spațiu cu mintea noastră, suntem nemulțumiți că nu putem schimba trecutul și că nu putem controla complet viitorul. Atunci când înțelegem că prezentul are darul de a vindeca trecutul și că prezentul este cel care creează viitorul, atunci ieșim din multe situații stresante. Pentru că prezentul este depinde de noi, de ceea ce creăm, de ceea ce acordăm atenție, de ceea ce învățăm, de ceea ce schimbăm etc.

Pentru asta, practic și recomand să începem cu exercițiile de respirație din metoda Reiki. Unele exerciții pot fi făcute, în parte, și de cei care nu sunt practicanți Reiki.



Imagine: de Enikó Simon

De ce exerciții de respirație Reiki?

Respirația este un act fiziologic care nu poate fi făcut decât în prezent: Nu pot respira acum pentru ieri; nu pot respira acum pentru mâine; fie respir acum, fie nu respir deloc.

Respirația este, de asemenea, funcția corpului care aparține chakrei inimii și care o activează.

În Reiki, avem două exerciții de respirație:

1) RESPIRAȚIA GASSHO

În Reiki, există trei practici cunoscute sub numele de Gassho. Prima dintre ele este Gestul Gassho (Gassho Mudra). Acesta este un gest de respect și recunoștință, folosit uneori și ca salut.

Celelalte două practici sunt Meditația Gassho (Gassho Meiso) și respirația prin mâini (Gassho Kokyu ho), aceasta din urmă fiind un exercițiu de curățare Reiki Ryoho prin respirație.

Respirația Gassho activează centrul inimii și ne conectează cu Universul și cu Pământul. Pentru aceste practici, trebuie să lăsăm deoparte gândurile și problemele zilnice și să ne deschidem mintea și spiritul pentru a ne conecta la vibrația Universului. Facem exercițiul Gassho cu mintea limpede. Putem ajunge la o stare de claritate mentală prin calm și o respirație corectă.

- Începem prin a ne așeza într-o poziție confortabilă, păstrând coloana vertebrală dreaptă. Este important să fim relaxați, stând cu spatele drept și cu gura ușor închisă.

- Ne punem mâinile în gestul Gassho (Gassho Mudra).

- Putem închide ochii sau pur și simplu să privim în jos.

- Apoi inspirați mereu Reiki în corp prin mâinile în Gassho, după care expirați o dată în vârful capului, următoarea dată la baza corpului.

- Continuați și urmăriți doar respirația.



Foto: de Enikó Simon

Suntem conștienți de efectele acestui exercițiu și notăm concluziile noastre.

2) Respirația profundă, abdominală, în care în timpul respirației trimitem cu atenție Reiki în Tandem/Hara.

- Închidem ochii pentru a ne concentra asupra zonei Tandem (care se află în interiorul pelvisului, central, sub ombilic), care este centrul de greutate al corpului.

- Inspirăm Reiki și aer pe nas și ne concentrăm pe zona de sub ombilic (respirație abdominală). După inspirație, este important să presăm ușor aerul în jos, spre zona abdominală, dar fără a împinge prea tare. Încercăm să menținem forța (energia) în Tandem pentru o perioadă de timp; atunci când inspirăm, abdomenul se va umfla ușor, după care, aerul va fi eliminat din abdomen și piept atunci când expirăm încet. Continuăm să repetăm acest lucru, în timp ce atenția noastră este concentrată pe zona ombilicală/Tandem. Continuăm să respirăm abdominal până când ne simțim relaxați. Starea pe care o atingem este ideală pentru transmiterea Reiki.

- După câteva respirații liniștitoare, care ne ajută să ne centram, ridicăm brațele, cu palmele îndreptate în sus și chemăm Reiki; apoi ne împreunăm mâinile în fața pieptului în Gassho, chiar deasupra inimii și chemăm Reiki în tăcere: *"Sunt o conexiune pură pentru Reiki, rog Reiki să se manifeste în mâinile mele și prin mine"*.

Este important să respirăm abdominal, fără a împinge. Un proverb taoist înțelept spune așa: *"Respirația corectă prelungește viața, respirația incorectă o forțează, iar respirația forțată îi pune capăt."* **Prin respirația conștientă**, sufletul nostru devine parte din dinamica/mișcarea Universului. Atunci când inspirăm, atragem energii din Univers, ne umplem sinele și ne pregătim pentru acțiune. Atunci când expirăm ne înconjurăm de Univers, devenim una cu Universul.

Pentru o abordare mai cuprinzătoare a stresului și a Reiki în rutina noastră zilnică, acceptăm că putem avea multiple cauze și forme de stres, așa că haideti să aflăm ce putem face cu Reiki:

A) În stresul fizic percepem că viața noastră este în pericol și acționăm instinctiv pentru a ne proteja viața. Încep această broșură cu simptomele stresului susținut/ cronic.

Din exercițiile de REIKI putem alege să efectuăm:

3) Exercițiu de dezvoltare a intuiției (prin Byosen) și de **scanare cu mâinile a biocâmpului corpului**, pentru a afla exact în ce parte a corpului se află cel mai mult stres acumulat și a oferi 20 de minute de autotratament acolo.

- În timpul scanării puteți să vă întrebați corpul: Ce transmite corpul meu? Unde simt durere, stres sau încordare în corpul meu?

- **Folosirea intuiției** și a percepțiilor, numite Byosen în japoneză, sunt deosebit de importante în terapia Reiki. Atunci când oferim Reiki simțim o anumită senzație, numită Byosen: ceva care curge prin mâinile lor, o vibrație, căldură, magnetism, furnicături, înțepături, tremurături sau chiar durere. Acest lucru va varia de la o persoană la alta, de la o situație la alta, în funcție și de gravitatea bolii.

- Iată doar aspectele de bază ale exercițiului, pentru că **acest exercițiu va fi predat de un maestru și practicat sub supravegherea unui maestru până când toate etapele și precizia rezultatului vor fi pe deplin înțelese.**

Acesta este un exercițiu important, **folosit pentru localizarea unei probleme de sănătate sau a unei probleme mental-emoționale în corpul fizic**; cauza nu se află întotdeauna în același loc în care apare efectul.

Un exemplu este cel al unei paciente care a mers la doamna Takata pentru probleme oculare. Dar, cu acest exercițiu, s-a dovedit că era mai mare nevoia de a echilibra zona din jurul ovarelor. După un timp de tratare a ovarelor, vederea persoanei s-a îmbunătățit și ea. Organele corpului nostru sunt interconectate, iar efectul se poate manifesta în alt loc decât cel în care se află dezechilibrul.

- Atunci când discutăm despre cauza problemei putem cere ajutorul Reiki, nu doar pentru localizarea problemelor de sănătate manifestate în corpul fizic, ci și pentru a găsi emoții/stări negative precum frica, depresia sau tristețea. Este metoda prin care putem detecta sursa problemei și putem afla unde se află cauza. Dacă cineva spune că este sănătos, putem întreba Reiki ce zonă a corpului/organului are nevoie de energizare

Vom aștepta răspunsul într-o manieră detașată, fără să ne implicăm, fiind doar un canal pur. Este important să rămânem detașați și să nu ne forțăm să găsim răspunsul, deoarece acest lucru ne va bloca intuiția. Ar trebui să folosim orice informație care ne vine, fără să judecăm. De asemenea, este posibil ca răspunsul să vină la pacient, așa că este important să comunicăm cu el. Dacă în această primă etapă a exercițiului nu primim niciun răspuns, mai sunt două etape de parcurs.

Deoarece exercițiul este lung și complex, este important să îl învățăm corect și să observăm cum îl face un maestru/învățător Reiki. În Japonia, **practica este Reiji-ho**, metoda în care mâinile sunt plasate pe corp în funcție de intuiție. Reiji-ho înseamnă îndrumare/binecuvântare spirituală; intuiția ne va ghida în mod natural mâinile spre zona afectată a corpului, fără a fi nevoie să ne forțăm.

4) Un alt exercițiu REIKI este să **ne trimitem Reiki cu intenția de a primi tot ceea ce avem nevoie pentru viața noastră și de a simți că viața noastră este în siguranță.**

B) În situații de stres emoțional simțim că viața noastră nu este sigură și reacționăm pentru a restabili starea de siguranță.

Din exercițiile REIKI putem alege să efectuăm:

5) **Eliminarea toxinelor din corpul fizic și emoțional, metoda de (auto) detoxifiere (Tanden Chiryō-Ho).** Acesta este un exercițiu Reiki important pe care îl putem folosi mai întâi pe noi înșine și apoi pe alții. Efectuat în timpul celor 21 de zile de purificare, ne va ajuta să eliminăm cu ușurință toxinele.

6) **Să trimitem Reiki cu intenția de a ne simți în siguranță și de a ne adapta în armonie la schimbări.**

C) În stresul mental ne gândim la viața noastră, dacă este sau nu este așa cum ne dorim, și atunci creăm scenarii mentale, ne facem griji, avem îndoieli, judecăm, analizăm, comparăm, luăm decizii etc.

Din exercițiile REIKI putem alege să efectuăm:

7) **Exerciții de respirație Reiki, descrise la punctul 1) și 2)**

8) **Baie uscată și meditație Reiki.**

Există mai multe etape: mai întâi, efectuăm baie uscată (Kenyoku Ho); apoi ne conectăm la Reiki prin meditație și detașare, urmată de respirație prin Tanden. Respirăm abdominală de câteva ori. Vom închide ochii, vom crea o pace interioară și vom respira fără efort. Atenția va fi îndreptată spre Tanden, care se află în interiorul nostru, spre buric. Vom menține această stare conștientă atât timp cât ne simțim confortabil. Rămânem în această stare de detașare, și contemplare și încheiem exercițiul cu Gassho.

9) **Să trimitem Reiki cu intenția de a fi prezenți, de a simți bucurie în viața noastră.**

D) În stresul energetic atenția noastră este modul în care ne gestionăm resursele și reflectăm asupra a ceea ce dăm și ceea ce primim, stabilim echilibrul în ceea ce privește schimbul de energie dintre noi și mediul înconjurător, ce acceptăm și ce refuzăm, cu cine/cu ce rezonăm și cu ce nu, ce înseamnă pentru mine recunoștința și respectul etc.

Dintre exercițiile REIKI putem alege să efectuăm:

10) Baia uscată și meditația Reiki ca la punctul 8);

11) Rostirea celor 5 principii Reiki (Gokai) și efectuarea autotratamentului.

Reiki nu înseamnă a face judecăți. Atunci când începem practica și apelăm la Reiki, Reiki intră în noi prin creștetul capului, apoi ajunge în centrul inimii și de acolo se duce peste tot în corpul nostru sau în corpul altora. Așadar, Reiki se referă la cum să avem o viață în care să ne manifestăm din inimă și cum inima noastră este unită cu mintea noastră.

Metoda Reiki se bazează pe cele 5 principii Reiki:

"Arta secretă de a invita la fericire,
Medicamentul miraculos pentru toate bolile.

Întocmai astăzi:

**Nu mă enervez,
Nu mă îngrijorez,
Sunt recunoscător,
Lucrez cu sârguință,
Sunt amabil cu toți.**

În fiecare dimineață și seară, unește-ți mâinile în meditație Liniștește mintea și spune cu voce tare pentru îmbunătățirea minții și a corpului. Usui Reiki Ryoho.

Fondatorul, Mikao Usui."

Cele 5 principii Reiki (Gokai) ne eliberează de stres și de griji și ne ajută să ne echilibrăm emoțional și, prin urmare, să ne eliberăm de presiunea inutilă.

E) În stresul informațional trebuie să alegem la ce acordăm atenție, adică ce alimentăm cu resursele noastre și ce nu, ce putem fi în flux și ce nu, ce permitem să ajungă în câmpul nostru energetic și apoi în corpul fizic și ce nu. Trebuie să devenim conștienți de ceea ce ne susține evoluția și ceea ce ne blochează, astfel încât prin Reiki să ne putem atinge potențialul maxim. Japonia, țara de unde provine Reiki, folosește cuvântul "**Kokoro**", care se referă la conștiința pură ce reunește noțiunile de "inimă", "minte" și "spirit" și vede aceste trei elemente ca fiind inseparabile unele de altele.

12) Exercițiu Reiki pentru dependențe și comportamente autodistructive.

Adicțiile (dependențele) și comportamentele autodistructive apar de obicei atunci când nu putem face față situațiilor de viață sau când am dori să acoperim experiențele negative cu experiențe pozitive sau cu ceea ce ne face rapid plăcere, crezând în iluzia că acest lucru ne face fericiți.

Personalitatea adultă știe când să se oprească din a face ceva și când să spună "nu" la ceva.

Atunci când practicăm Reiki pentru a ne atinge echilibrul interior, în timp ajungem să avem înțelepciunea și puterea interioară necesare pentru a nu fugi de provocările vieții și pentru a nu ascunde

problema în spatele unor plăceri și dependențe.

Printre exercițiile japoneze de Reiki, avem un exercițiu de îndeplinire a dorințelor și de transmitere a intenției (Nentatsu-Ho), iar acesta este și pentru eliberarea de dependențe. Sau putem oferi autotratament Reiki, sau trimite Reiki cu nivelul 2, cu intenția de a primi sprijin pentru a ne accepta și iubi, pentru a ne simți în siguranță, pentru a ne simți în echilibru interior, sau pentru a ne elibera de dependențe etc.

Cerem Reiki de trei ori să ne ajute să ne realizăm intenția.



Foto: de Enikó Simon

Acesta a fost unul dintre exercițiile de bază în Reiki. Mikao Usui obișnuia să recomande acest exercițiu înainte de inițiere și apoi era inclus în rutina zilnică, dimineața și seara, fiind una dintre cele mai eficiente metode prin care ne putem conecta și percepe intensitatea Reiki. Aceasta ar trebui, așadar, să fie o practică zilnică pentru a ne crește capacitatea de a folosi Reiki și pentru dezvoltarea noastră spirituală.

Prin Reiki nu transmitem celeilalte persoane dorința noastră, ci o întrebăm pe cealaltă persoană care este dorința ei. În acest fel respectăm liberul arbitru și nu ne încărcăm karma/fata. Pentru a evita să ne implicăm sau să ne concentrăm în timp ce se realizează transmiterea, putem repeta în minte cele cinci principii Reiki.

13) Metoda Reiki pentru a promova autoîngrijirea și a preveni epuizarea în perioadele de stres.

Dacă, pe lângă Reiki, mi-am menținut activitatea profesională într-un alt domeniu, atunci **fac self-Reiki, chiar și pentru 2-3 minute, în timpul unei pauze la serviciu.** La finalul zilei de lucru, îmi curăț energiile prin exercițiul Reiki dry bath. Reiki este capacitatea noastră naturală de a fi în rezonanță cu Universul și cu Viața care ne-a fost dăruită de Univers. Potențialul nostru interior rezonază cu Universul. Iar acest lucru aduce pace interioară și reziliență în orice situație de viață.

Practica Reiki poate deveni un mod de viață pentru a trăi în recunoștință, iubire și pace. Evoluția spirituală se obține prin calmarea emoțiilor, liniștirea minții și prin practica zilnică. Fondatorul Reiki explică Reiki ca o modalitate de îmbunătățire a sănătății și ca o cale de dezvoltare spirituală care aduce armonie și fericire în viața noastră.

De obicei, ne așteptăm ca alții să ne ajute și să ne rezolve problemele sau chiar să ne schimbe viața.

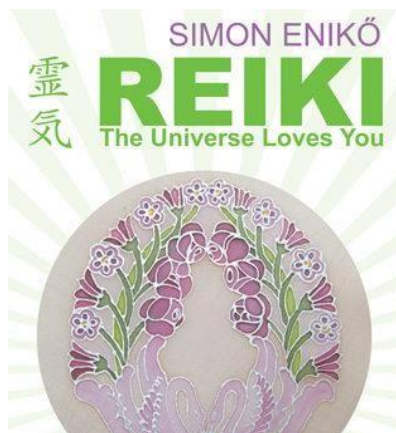
Prin Reiki, primim darul de a gestiona noi înșine aceste probleme prin practica zilnică:

- ✓ Autoenergizarea,
- ✓ folosind exerciții japoneze,
- ✓ recitând în mod conștient cele 5 principii ale Reiki.

Povestea mea cu Reiki a început în 1995, nu pentru că am căutat Reiki, ci pentru că Reiki m-a găsit pe mine. Aveam probleme de sănătate și Reiki a venit la mine în mod natural, când aveam nevoie de ceva care să îmi redea valoarea și scopul vieții mele. Așa cum mai multe cărări ne duc în vârful unui munte, tot așa și în viață avem mai multe șanse, iar Reiki a venit în viața mea ca o "cale" naturală, sigură și frumoasă.

În urmă cu 30 de ani, credeam că viața înseamnă luptă și competiție. Credeam că trebuie să lupt pentru sănătatea mea sau pentru a obține ceva în această viață. Reiki m-a învățat să iubesc din nou viața și oamenii, să fiu deschisă, să-mi găsesc adevăratele valori interioare și să mă accept pe mine însămi. Am întâlnit alte câteva metode, dar am ales Reiki pentru că este simplu, clar și natural. Reiki m-a ajutat să-mi recâștig sănătatea, mi-a redat libertatea interioară de a fi eu însămi și m-a sprijinit necondiționat în depășirea provocărilor. Am învățat prin Reiki să trăiesc și să creez o viață în Iubire și armonie, iar acesta este mesajul cărții "Reiki, Universul te iubește" (tradusă în limba engleză).

Prin practicarea zilnică a metodei Reiki, am realizat ce dar am primit de la Univers și sunt recunoscătoare că Reiki "mă ține în mâinile sale" în provocările personale și profesionale. Sunt antreprenor din 1992, am absolvit Universitatea de Științe Economice în 1996 și am creat conceptul LIFELAND, care este o invitație de a păși în propria noastră Viață. Pentru că sunt impresionat de filosofia japoneză de viață și de afaceri, aplic elemente din acestea în viața personală și profesională și în crearea unei comunități Reiki.



Enikó Simon,
profesoară Reiki și terapeut prin artă și specialist în managementul stresului
eniko.simon@lifecoaching.com.ro
www.lifecoaching.com.ro (steagul englezesc în sus și în dreapta)
<https://spiritualmaker.com/lifecoaching/>
WhatsApp 0040 722923502

"Reiki - Universul te iubește" este o carte și un eBook scris cu sufletul care oferă informații despre Reiki, trecute prin experiența a 22 de ani de practică zilnică a Reiki. Scopul acestei cărți este de a vorbi într-un mod simplu, clar și practic despre Reiki, care este una dintre modalitățile prin care Universul își revarsă Iubirea asupra noastră. Cartea "Reiki - Universul te iubește" are un stil de tip "Întrebă și Răspunde", astfel încât oferă o înțelegere clară și practică a Reiki, ajutându-te să ajungi la un nivel mai profund în experiența ta Reiki. Este un manual util pentru practicanții Reiki. Este o carte cu exemple și idei pentru a rezolva simplu și armonios provocările din viața noastră de zi cu zi și veți găsi răspunsuri la peste șaiszeci de întrebări despre Reiki. Puteți achiziționa eBook-ul și cartea "Reiki - Universul te iubește" în format tipărit sau eBook, în limba engleză, de pe Amazon la acest link <https://www.amazon.com/REIKI-Universe-Loves-Eniko-Simon-ebook/dp/B01J2J41A>