

REIKI GYAKORLATOK A FREKVENCIASZINTEK EMELÉSÉRE

Ezeket a gyakorlatokat a Reiki összejövetelek kezdéseként ajánljuk. A nap folyamán bármikor elvégezhetőek, különösen akkor, ha fáradtnak és kiegyensúlyozatlannak érezzük magunkat. Először lépünk be a Reiki szimbólumokba, ha azt még nem tettük meg reggel. A legtöbb gyakorlat akkor is használható, ha még nem vagyunk beavatva a Reikibe.



I. REIKI ALAPELVEK

Mondjuk ki magunkban, vagy hangosan

„A mai nappal hagyjunk fel az aggódással.
A mai nappal engedjük el a haragot.
Tiszteljük szüleinket, tanárainkat és időseinket.
Tisztességesen és becsületesen keressük meg a kenyerünket.
Bánjunk tiszteletteljesen minden egyes élőlényel.”

II. REIKI LÉGZÉS A TEST ENERGIAKERINGÉSÉNEK JAVÍTÁSÁRA

- Tegyük a kezünket a hasunkra vagy a mellkasunkra, és érezzük, ahogy a légzésünk mozgatja az ott lévő izmokat. A gyakorlatot végezhetjük állva, ülve vagy fekvő helyzetben is.
- Lélegezzünk ki az orrunkon keresztül, fokozatosan teljesen kiürítve az összes levegőt a tüdőnkéből, amennyire csak tudjuk.
- Feszítsük meg a hasizmokat, és érezzük, hogy a rekeszizom izmai felnyomódnak.
- Préseljük ki még a maradék levegőt, amennyire csak tudjuk, hogy kiürítsük teljesen a tüdőnket.
- Ezután lazítsuk el teljesen a gyomorizmokat, várjunk egy pillanatot, és csak aztán lélegezzünk be.
- Lélegezzünk ezután, kis pihenésképpen, a saját ritmusunkban, majd ismételjük meg a Reiki légzést, legalább háromszor.



III. CSAKRA AFFIRMÁCIÓK

Mondjuk ki hangosan a következő affirmációkat, lehetőleg ülő helyzetben, miközben koncentrálnunk a tartalmukra és a csakrákra

CSAKRA MEGERŐSÍTÉSEK, MANTRÁK, MUDRÁK

A.

- | | | |
|--|----|-----------------------------|
| 1. 'Kapcsolatom a Föld energiáival állandó és stabil. Létezésem a mostanban, a jelen pillanatban tapasztalom meg. Védve vagyok.' | 3x | Gyökér csakra – Rubinvörös |
| 2. 'Megengedem, hogy érzelmeim egészséges módon áramoljanak bennem és át rajtam. A testem áldott és szent. Életemet a kreativitás és az alkotás szenvedélye hatja át.' | 3x | Szakrális csakra – Narancs |
| 3. 'Magabiztos vagyok és teljességében, mindenkor és minden szinten tiszteltem magam. Bátor, tehetséges, ép és egész vagyok.' | 3x | Solar Plexus csakra – Sárga |
| 4. 'Szeretetet könnyedén adok és kapok. Van bennem bátorság ahhoz, hogy tiszteljem a szívem, hallgassak rá és kövessem a hangját.' | 3x | Szív csakra – Zöld |
| 5. 'A hangom fontos és számít. Mindig igazat szólok. Könnyedén tudom kifejezni magam és hitelesen, őszinteségben élek.' | 3x | Torok csakra – Kék |

- | | | |
|--|----|------------------------|
| 6. 'Megbízom a bölcsességemben és az intuíciómban. Tisztán látok, és tisztán gondolkodom.' | 3x | Homlok csakra – Indigó |
| 7. 'Olyan élményeket keresek, amelyek táplálják a lelkemet. Bízom az Isteni útmutatásában, amely nagyobb nálam.' | 3x | Korona csakra – Fehér |

B.








- | | | |
|--|----|--------------------------------|
| 1. 'Biztonságban vagyok.' | 3x | Gyökér csakra – Rubinvörös |
| 2. 'Könnyedén létesítek kapcsolatot másokkal.' | 3x | Szokrál csakra – Narancssárga |
| 3. 'Egyedülálló Erőmet tudatosan képviselem.' | 3x | Szolár Plexusz csakra – Sárga |
| 4. 'A feltétel- és ítélkezés nélküli szeretetet gyakorlom.' | 3x | Szív csakra – Smaragd Zöld |
| 5. 'Az igazamat mondom.' | 3x | Torok csakra – Kék |
| 6. 'Elfogulatlanul látom a helyzeteket, Pontosan úgy, ahogy azok történnek.' | 3x | Homlok csakra – Indigó |
| 7. 'Isten kapcsolatban van velem és gondomat viseli minden nap, az élet minden területén.' | 3x | Korona csakra – Csillogó Fehér |

C.

- | | | |
|--|----|---------------------------------|
| 1. 'Isteni Szeretet által VAGYOK.' | 3x | Gyökér csakra – Rubinvörös |
| 2. 'Isteni Szeretet által érzek.' | 3x | Szokrális csakra – Narancssárga |
| 3. 'Isteni Szeretet által cselekszem.' | 3x | Szolár Plexusz csakra – Sárga |
| 4. 'Isteni Szeretet által szeretek.' | 3x | Szív csakra – Smaragd zöld |
| 5. 'Isteni Szeretet által beszélek.' | 3x | Torok csakra – Kék |
| 6. 'Isteni Szeretet által látok.' | 3x | Homlok csakra – indigó |
| 7. 'Isteni Szeretet által értek.' | 3x | Korona csakra – Csillogó fehér |

IV. CSAKRA MUDRÁK

Kántáljuk a Mantrákat háromszor, lehetőleg ülő helyzetben, miközben tartjuk a Mudrákat (kézpozíciókat) és koncentrálnunk a csakrákra, a színeikre és az óramutatóval megegyező, forgó mozgásukra

Mantra	Mudra	Csakra	Szín
1. 'LAM'	 Kezek a térden, a hüvelyk- és mutatóujj érintkezik.	Gyökér csakra	Rubinvörös
2. 'VAM'	 Kezek az ölben, tenyerek felfele néznek, jobb tenyér a bal tenyéren.	Szokrál csakra	Narancssárga
3. 'RAM'	 Kezek a szív és a gyomor traktus között.	Szolar Plexusz csakra	Sárga
4. 'YAM'	 A jobb kéz hüvelyk- és mutató ujját összeérintjük, a szív központra helyezzük, a bal kezét ugyanabban a mudra pozícióban a térdre helyezzük.	Szív csakra	Zöld
5. 'HAM'	 Kezek a gyomormál, az ujjak összefonva, a hüvelykujjak érintik egymást.	Torok csakra	Kék
6. 'AUM'	 Kezek a mellkas alsó részén, a középső ujjak kinyújtva, ujjhegyek érintik egymást, a többi ujjak az első ízületnél behajlítva.	Homlok csakra (3 rd Szem)	Indigó
7. 'ANG'	 Kezek a gyomor előtt, ujjak összefonva, a kisujjak kinyújtva, ujjhegyeik érintik egymást.	Korona csakra	Fehér

V. REIKI MANTRÁK

Kántáljuk a Mantrákat (a Reiki Szimbólumokat, amelyekbe be vagyunk avatva) háromszor, lehetőleg ülő helyzetben, miközben elképzeljük a szimbólumokat csillogó arany fényben

- **CHO KU REI**
- **SE HE KI**
- **HON SHA ZE SHO NEN**

VI. REIKI LABDA – REIKI KÖR

Üljünk le egy kört alkotva. Lépünk be a Reiki szimbólumokba, amelyekbe be vagyunk avatva (ha még nem léptünk be eddig) és csináljunk egy Reiki labdát úgy, hogy tenyerünket egymáshoz dörzsöljük, meleget és energiát generálva. Formáljunk az energiából labdát a kezünkkel és a képzeletünkkel. Ezután helyezzük a Reiki labdát egymás vállára, vagy hátára, és érezzük a gyógyító Reiki energiát, ahogy körbekereng, egyre erősebben érezhetően. Akár játszhatunk is a labdával, odaküldhetjük vagy 'odadobhatjuk' egymásnak. Ha egyedül vagyunk, helyezzük a Reiki labdát testünk azon részeire, amelyek legjobban igénylik a gyógyítást.