

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟΣ

ΡΕΪΚΙ

Συμβουλές και μυστικά

Anne Charlish &
Angela Robertshaw



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πώς να χρησιμοποιήσετε το βιβλίο	6
Εισαγωγή	8
Το θεραπευτικό πνεύμα του Ρέικι	10
Λήψη θεραπείας	46
Πώς θα μάθω Ρέικι;	66
Κάντε Ρέικι σε άλλους	90
Η ανταμοιβή σας	142
Προχωρήστε στο Ρέικι	174
Το εύρος του Ρέικι	198
Γλωσσάρι, Άλλα σχετικά βιβλίο, Χρήσιμες διευθύνσεις	220
Ευρετήριο	222
Ευχαριστίες	224





Θεραπεία από τα χέρια

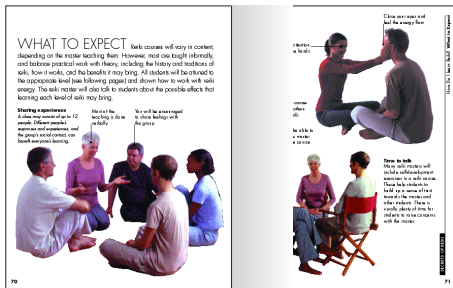
Τα Μυστικά του Ρέικι θα σας μάθουν να χρησιμοποιείτε τα χέρια σας ως ένα εργαλείο για τη μεταφορά ενέργειας.

ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ

Τα Μυστικά του Ρέικι είναι ένας αναλυτικός οδηγός γι' αυτή τη μορφή εναλλακτικής θεραπείας. Το βιβλίο είναι κατάλληλο για αρχάριους και για πιο έμπειρους μαθητές που θέλουν να μάθουν περισσότερα. Για να το κάνουμε πιο εύχρηστο, χωρίσαμε το βιβλίο σε επτά ενότητες, συμπεριλαμβάνοντας κεφάλαια για το πώς δουλεύει το ρέικι και πώς να αποκομίσετε όσο το δυνατόν περισσότερα από μια συνεδρία. Τα Μυστικά του Ρέικι σας καθοδηγούν στην εκμάθηση των τεχνικών και στην εφαρμογή της θεραπείας, βήμα προς βήμα. Υπάρχουν επίσης ενότητες για το πώς να συμπεριλάβετε το ρέικι στην καθημερινότητά σας και πώς να μάθετε περισσότερα. Το τελευταίο κεφάλαιο εξηγεί το εύρος του ρέικι και σας προτείνει τρόπους χρήσης, ώστε να το εκμεταλλευτείτε όσο το δυνατόν περισσότερο.

Σημαντική παρατήρηση

Όλες οι θεωρίες και οι ισχυρισμοί αυτού του βιβλίου έχουν γίνουν από δασκάλους και θεραπευτές του ρέικι, καθώς και από τους πελάτες και τους μαθητές τους. Ο εκδότης και ο συγγραφέας δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιοδήποτε συμβάν, θεωρία ή ισχυρισμό που περιγράφεται στο βιβλίο. Αν έχετε κάποιο ιατρικό ή ψυχιατρικό πρόβλημα, συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν ξεκινήσετε να κάνετε ρέικι. Το ρέικι δεν αντικαθιστά καμία ιατρική, νοσοκομειακή ή ψυχιατρική αγωγή.



Τα βασικά

Τα πρώτα κεφάλαια αυτού του βιβλίου εξηγούν τι είναι το ρέικι και πώς θα το μάθετε.

THE 27 REIKI HAND POSITIONS

The full reiki treatment comprises 27 positions, illustrated from this page through to page 125. These positions can be used on someone lying down, but most can also be used on a seated person (see pages 130-31). A full treatment takes between two and one-and-a-half hours, depending on the time available and the recipient's condition. In the case of a child, you may want to give a shorter treatment or ask them to sit or stand when it is done.



Eyes
1 Place your hands gently over the recipient's eyes, and hold them for 2 to 5 minutes.



Crown of head
2 Place your hands over the crown of the recipient's head for 2 to 5 minutes.

How long for healing?

Reiki healing is a process that takes time. It is not a quick fix. The more time you spend in the position, the more likely it is to work. The more time you spend in the position, the more likely it is to work. The more time you spend in the position, the more likely it is to work.



Jawline

2 Place your hands on the jawline for 2 to 5 minutes. 3 Place your hands on the jawline and use to you.



Back of head

4 Place your hands on the back of the head for 2 to 5 minutes.

Λεπτομέρεια

Οι ασπρόμαυρες σελίδες συμπληρώνουν τις πρακτικές σελίδες και σας δίνουν τη θεωρία πίσω από κάθε θεραπευτική θέση.

The Significance of Hand Positions 1 to 4



Over the eyes
This position is used to treat the eyes and the head. It is used to treat the eyes and the head. It is used to treat the eyes and the head. It is used to treat the eyes and the head.

It is used to start a treatment with the head and face. This is a particularly important part of the body, it is called because they are such sensitive areas, both physically and emotionally. Check they are free of strong emotions with our brain and mental energy. For instance, the eye area is the seat of the will and of discrimination. Many problems stem from confusion, when your touch needs to be gentle.

1 Over the eyes

This is one of the most important chakras areas (see pages 101-102), the forehead chakra. It relates to the pituitary gland, which relates to most of the upper functions of the body. This position can be used to treat vision problems, colds, eye disorders, and more.

This area is the place where the center and crown connect to the rest of the world. Here, we can bring clarity and insight to the recipient by holding their eyes inward. Treat this area for between three and five minutes.

2 Over crown of head

This is the crown chakra, related to the pineal gland, which regulates the hormones. Treatment here can be used to control stress and memory problems and to regulate brain function.

Here, we can join in with our spiritual self and help to lead us on our way to spiritual enlightenment. Treat this area for three to five minutes.

3 Jawline

Jawline is the place you reduce the blockage of emotional and verbal communication. Any loss of awareness may also be located here. It is a vital line for the ability to facilitate communication, gradually to break down emotional blockages around the jawline, and generally to unlock the energy channels. Treat this area of the body for about ten minutes.

4 Under back of head

This position can be used to treat headache, digestive disorders, and eye problems, as well as emotional and anxiety. Thoughts and emotions are believed to come together in this area. Reiki helps to unite body, mind, and spirit. Treat for three to five minutes.

The Right Time

Reiki energy can be used in a number of ways. It can be used in a number of ways. It can be used in a number of ways. It can be used in a number of ways.

GIVING SEATED REIKI

It is sometimes appropriate to treat someone in a seated position rather than lying full length on a practice table or bed. This is perfectly simple, although you will not be able to reach some areas of the body clearly. This can, however, be done longer on the arms and hands, the head, neck and shoulders, and the knees and feet. Remember, we tend to cover head and will have where it is needed.



Seated and easy
Often you can have time to do a full treatment, seated and easy on the table or bed.

A short treatment

Begin at the head, ending your hands on the back of the head. If the patient has discomfort, bring hands, and end on the back of the head.



Place hands on the back of the head
A short treatment

Καταστάσεις βγαλμένες από τη ζωή

Αυτές οι σελίδες σας δείχνουν πώς να προσαρμόζετε και να χρησιμοποιείτε αυτά που μαθαίνετε.

Εισαγωγή



Rei-Ki

Τα γαπωνέζικα ιδεογράμματα που βλέπετε παραπάνω είναι το Rei (Ρέι), που σημαίνει «παγκόσμια» και το Ki (Κι), που σημαίνει «δύναμη ζωής».

Το ρέικι είναι μια μέθοδος χρήσης της παγκόσμιας ενέργειας για τη βελτίωση της ευεξίας σας. Αυτό το βιβλίο επικεντρώνεται στο παραδοσιακό Usui Reiki, που είναι γνωστό και ως Usui Shiki Ryoho. Πρόκειται για μια απλή, άμεση και εύκολη μορφή θεραπείας. Μέσω μιας ήπιας τεχνικής με χρήση των χεριών, το ρέικι χρησιμοποιείται για να φέρει ηρεμία και ισορροπία στο πνεύμα, το σώμα και το νου. Η θεραπεία με ρέικι βασίζεται στην προσέλαση της παγκόσμιας ενέργειας, που οι οπαδοί του ρέικι πιστεύουν ότι υπάρχει σε

όλους και στα πάντα. Η θεραπεία με ρέικι είναι διαθέσιμη σε όλους όσους επιλέξουν να την δοκιμάσουν.

Γνωριμία με το ρέικι

Συχνά οι άνθρωποι νιώθουν να τους ελκύει το ρέικι, ακόμη και αν γνωρίζουν πολύ λίγα γι' αυτό. Οι τεχνικές του ρέικι περνάνε παραδοσιακά από το δάσκαλο στο μαθητή, μέσω της προφορικής παράδοσης. Τα πιο πρόσφατα χρόνια, όμως, το ρέικι έχει εξαπλωθεί αρκετά και όλο και περισσότεροι άνθρωποι μαθαίνουν γι' αυτό μέσω φίλων, γνωριμιών και των μέσων ενημέρωσης.

Δέσμευση

Για να μάθετε ρέικι, πρέπει να δεσμευτείτε πραγματικά να βοηθήσετε τον εαυτό σας και τους άλλους. Οι τεχνικές του ρέικι μαθαίνονται εύκολα και είναι προσπελάσιμες από όλους. Ωστόσο, όποιος αποφασίσει να τις χρησιμοποιήσει, πρέπει πρώτα να λάβει συντονισμούς, ή τη μύηση, από ένα δάσκαλο (μάστερ) του ρέικι.

Όταν τις μαθαίνετε για πρώτη φορά, οι τεχνικές του ρέικι χρησιμοποιούνται κυρίως για να θεραπευτείτε εσείς ή για να βοηθήσετε τους φίλους και την οικογένειά σας. Πολλοί άνθρωποι τις χρησιμοποιούν για τη διευκόλυνση μιας αλλαγής ή για τη δοκιμή ενός νέου τρόπου ζωής. Για να έχει αποτε-

λέσματα το ρέικι, πρέπει να δείξετε εμπιστοσύνη. Δεν πρέπει να έχετε συγκεκριμένες προσδοκίες, γιατί μια συνεδρία ρέικι δεν είναι απαραίτητο ότι θα σας θεραπεύσει. Ο σκοπός του ρέικι είναι να σας δώσει μια αίσθηση πληρότητας και αρμονίας. Πολλοί πιστοί του ρέικι ισχυρίζονται ότι το ρέικι έχει τη δική του σοφία και μπορεί να σας ενδυναμώσει, ακόμη και όταν η φυσική θεραπεία δεν είναι εφικτή.

Τιμήστε το ρέικι

Ο σεβασμός στη δύναμη του ρέικι και στη συνέχιση των απλών παραδόσεών του, μπορεί να μας βοηθήσει να εκτιμήσουμε την αξία του στο σημερινό πολύπλοκο κόσμο μας. Αν μάθετε για τις παραδόσεις του, θα το κατανοήσετε καλύτερα, αλλά η πραγματική κατανόηση πετυχαίνεται μόνο με την πρακτική εξάσκηση. Αυτό το βιβλίο θέλει να βοηθήσει όσους επιθυμούν να ανακαλύψουν την εμπειρία του ρέικι.

Σύνδεση με τη ζωή

Αν ανοίξουμε την ψυχή μας στο ρέικι, θα συνδεθούμε βαθύτερα με την ίδια τη ζωή και θα ανακαλύψουμε ποιοι είμαστε και τη θέση μας στον κόσμο.

Τι είναι το ρέικι;



Συγκέντρωση ενέργειας

Ο θεραπευτής του ρέικι
συγκεντρώνει την ενέργεια ζωής
που βρίσκεται γύρω μας και γίνεται
αγωγός για τη θεραπεία.

Το ρέικι είναι μια πρακτική θεραπευτική τεχνική που βασίζεται στην ιδέα μιας παγκόσμιας δύναμης ζωής. Οι θεραπευτές του ρέικι πιστεύουν ότι μπορούμε να προσπελάσουμε αυτή την ενέργεια και να τη χρησιμοποιήσουμε για τη θεραπεία του πνεύματος, του σώματος και του νου.

Παγκόσμια ενέργεια

Η έννοια μιας δύναμης ζωής 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 τάιτσι. Στην Κίνα, αυτή η δύναμη ονομάζεται *chi*, στον Ινδουισμό λέγεται *prana* και στους αρχαίους Αιγύπτιους *ka*.

Οι θεωρίες και η πρακτική του ρέικι ξεκίνησαν στην Ιαπωνία στα μέσα του δεκάτου ενάτου αιώνα, και από κει μεταφέρθηκαν στη Χαβάη, την Καλιφόρνια και τον υπόλοιπο δυτικό κόσμο. Η λέξη ρέικι αποτελείται από τη λέξη "rei" που σημαίνει «παγκόσμια» στα ιαπωνέζικα και τη λέξη "ki", που σημαίνει δύναμη ζωής.

Φυσική ροή

Οι θεραπευτές του ρέικι αντλούν ενέργεια από την παγκόσμια δύναμη ζωής που βρίσκεται γύρω μας και μετά την αφήνουν να περάσει από τα χέρια τους στο άτομο που χρειάζεται τη θεραπεία.

Βάζοντας τα χέρια τους με τη σειρά σε διάφορα μέρη του σώματος, μεταδίδουν ενέργεια για να βοηθήσουν στην επαναφορά της φυσικής ροής της στο σώμα του αποδέκτη. Απομακρύνουν επίσης τυχόν υπάρχοντα εμπόδια που δεν επιτρέπουν στους αποδέκτες να φτάσουν στο πλήρες δυναμικό τους. Η επίδραση του ρέικι δεν είναι πάντα άμεση ή προφανής. Οι πιστοί του ρέικι 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.

Μπορείτε να δεχτείτε θεραπείες ρέικι χωρίς να χρειαστεί να μάθετε τις τεχνικές του, αλλά πολλοί άνθρωποι επιδιώκουν να μάθουν τις τεχνικές από ένα δάσκαλο του ρέικι.

Ένα πνευματικό δώρο

Το ρέικι συχνά αντιμετωπίζεται σαν κάτι παρπάνω από μια συμπληρωματική θεραπεία. Μπορεί επίσης να θεωρηθεί ως μια πνευματική διαδρομή ή ένα μονοπάτι της ζωής. Πολλοί άνθρωποι ισχυρίζονται ότι η θεραπεία και η ισορροπία της φυσικής ροής ενέργειας του σώματος δημιουργούν μια αίσθηση ανοιχτοσύνης. Έτσι δίνεται η ευκαιρία στον ασθενή να διευρύνει τη συνείδησή του, καθώς και να απελευθερωθεί από μακροχρόνια άγχη και πόνους.

Η δύναμη της ζωής

Η δύναμη της ζωής ρέει μέσα από όλους μας. Η θεραπεία του ρέικι είναι απλώς ένα μέσο προσέλασης αυτής της ενέργειας με απλό και ενισχυμένο τρόπο.



Τροφή και ενέργεια

Όπως ένα λουλούδι πρέπει να καλύψει τις βασικές του ανάγκες για να μεγαλώσει, έτσι και εμείς χρειαζόμαστε τροφή για να επιβιώσουμε.

ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΟΣ ΔΥΝΑΜΗ Οι πιστοί του ρέικι πιστεύουν ότι το ρέικι είναι μια ενεργοποιός δύναμη που ανανεώνει και απελευθερώνει το δυναμικό που υπάρχει μέσα μας. Η δύναμη αυτή υπάρχει μέσα σε κάθε έμβιο ον της γης. Άλλες μορφές ενέργειας, όπως η θερμότητα και τα ηχητικά κύματα, υπάρχουν γύρω μας αν και δεν μπορούμε να τις δούμε. Μπορούμε να θεωρήσουμε ότι είναι όλα κομμάτι της παγκόσμιας δύναμης ζωής που ελέγχεται από τους θεραπευτές του ρέικι και χρησιμοποιείται ως θεραπευτική ενέργεια για την εξισορρόπηση και την εστίαση του πνεύματος, του σώματος και του νου.

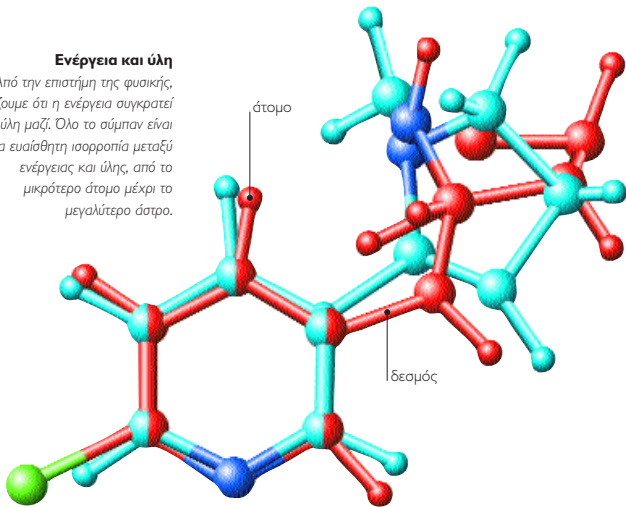


Παγκόσμια ανάγκη

Οι απλούστερες μορφές ζωής, όπως οι φτέρες, χρειάζονται ενέργεια για να μεγαλώσουν και να επιβιώσουν.

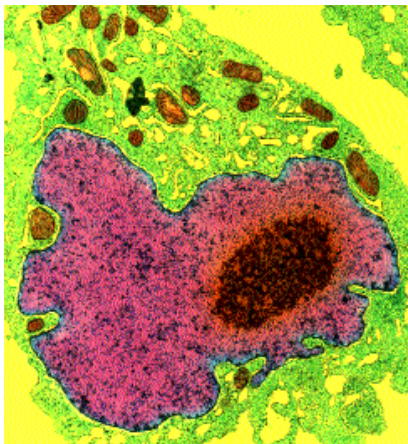
Ενέργεια και ύλη

Από την επιστήμη της φυσικής, γνωρίζουμε ότι η ενέργεια συγκρατεί την ύλη μαζί. Όλο το σύμπαν είναι μια ευαίσθητη ισορροπία μεταξύ ενέργειας και ύλης, από το μικρότερο άτομο μέχρι το μεγαλύτερο άστρο.



Το ρέικι δεν έχει όρια

Η ενέργεια του ρέικι φτάνει μέχρι τα κύτταρα του σώματός μας, καθώς και στα κύτταρα άλλων έμβιων οργανισμών.



Ένα μοναδικό σύστημα



Αποκαλυπτική αύρα

*Η αύρα που περιβάλλει το σώμα μας
αλλάζει συνεχώς ανάλογα με τη
διάθεσή μας.*

Το ρέικι είναι μια μέθοδος θεραπείας που διαφέρει από όλες τις άλλες. Σε αντίθεση με πολλά συστήματα, δεν προσπαθεί να πετύχει συγκεκριμένα αποτελέσματα: η θεραπεία κατευθύνεται από μόνη της, με φυσικό τρόπο, οπουδήποτε είναι απαραίτητο. Ο θεραπευτής ενεργεί απλώς ως αγωγός, μέσω του οποίου η παγκόσμια ενέργεια διοχετεύεται στον αποδέκτη. Το ρέικι ωφελεί τόσο το θεραπευτή όσο και το άτομο που δέχεται τη θεραπεία. Η δύναμη της ζωής ρέει πρώτα μέσα στο

σώμα του θεραπευτή, μεταλλάσσοντας τυχόν περιορισμούς αυτής της ενέργειας και μετά ταξιδεύει στο σώμα του αποδέκτη.

Οποιοσδήποτε μπορεί να εξασκήσει το ρέικι, αλλά πρέπει πρώτα να μνηθεί ή να συντονιστεί σε αυτό, για να δεχτεί τη θεραπευτική ενέργεια. Οι συντονισμοί είναι συγκεκριμένες διαδικασίες που βασίζονται σε ιερά σύμβολα και τεχνικές που είναι μοναδικές για το ρέικι.

Οι συμβολισμοί δίνονται από τους δασκάλους του ρέικι και επιτρέπουν σε μεγαλύτερη ποσότητα παγκόσμιας δύναμης ζωής να διαπεράσει τον αποδέκτη. Σε κάθε μνημένο άνθρωπο, δημιουργείται ένα κανάλι, το οποίο επιτρέπει την ελεύθερη ροή της αυξημένης ενέργειας. Αυτή η πηγή παγκόσμιας ενέργειας είναι εξωτερική και απεριορίστη από τη φύση της.

Απλώς θεραπεία

Αν και στο ρέικι χρησιμοποιούμε τα χέρια μας, δεν γίνονται κάποιες συγκεκριμένες κινήσεις πάνω στο σώμα, όπως στο μασάζ, στο σιάτσου, στη χειροπρακτική ή στη ρεφλεξολογία. Έτσι, δεν υπάρχει κανένας κίνδυνος τραυματισμού ή πόνου από μια συνεδρία ρέικι, όπως συμβαίνει με άλλου είδους θεραπείες.

Στο ρέικι δεν χρησιμοποιούνται ουσίες, όπως στην ομοιοπαθητική, στην αρωματοθεραπεία ή στη θεραπεία με αιθέρια έλαια, καθώς και στην ορθόδοξη ιατρική.

Το ρέικι μπορεί να χρησιμοποιηθεί επιτυχώς σε συνδυασμό με άλλες εναλλακτικές μορφές θεραπείας και με αγωγές της ορθόδοξης ιατρικής.

Για όλους

Το ρέικι δεν είναι θρησκεία και έτσι μπορούν να το εξασκήσουν όλοι οι άνθρωποι. Σε αντίθεση με μερικές μορφές θεραπείας, δεν σχετίζεται με κάποιο συγκεκριμένο δόγμα. Το ρέικι ενθαρρύνει τους ανθρώπους να πιστεύουν στον εαυτό τους και στο σύμπαν.

Δρόμος για την αγάπη

Το ρέικι μπορεί να οριστεί ως ένα δίκτυο αγάπης που βασίζεται στην παγκόσμια ενέργεια ζωής. Αυτοί που το εξασκούν και αυτοί που το δέχονται, πρέπει να το κάνουν με ευγνωμοσύνη.

ΠΩΣ ΔΟΥΛΕΥΕΙ ΤΟ ΡΕΪΚΙ

Κατά τη διάρκεια μιας θεραπείας, οι θεραπευτές του ρέικι χρησιμοποιούν συγκεκριμένες θέσεις των χεριών που αντιστοιχούν στο φυσικό σώμα, τα όργανά του και τα επτά τσάκρα (δείτε το κεφάλαιο Κάντε ρέικι σε άλλους, στις σελίδες 90-141). Τα τσάκρα (chakra) είναι κέντρα συγκεντρωμένης ενέργειας που πάλλονται σε συγκεκριμένες περιοχές του σώματος. Η ενέργεια του ρέικι εξισορροπεί τα τσάκρα και το ενεργειακό πεδίο που περιβάλλει το σώμα και ανακουφίζει από σωματικές και συναισθηματικές ενοχλήσεις.

Τα επτά τσάκρα

Κάθε τσάκρα συνδέεται με συγκεκριμένους αδένες και μέρη του σώματος, καθώς και με συγκεκριμένες πλευρές της συναισθηματικής και ψυχικής ενέργειας, από το βασικό ένστικτο επιβίωσης μέχρι την αναζήτηση για την κατανόηση.



2 Το ιερό τσάκρα σχετίζεται με τις ωθήκες και τους όρχεις, τα όργανα αναπαραγωγής, τα πόδια και τη ζωτικότητα.



5 Το τσάκρα του λαιμού σχετίζεται με το θυρεοειδή αδένι, τις φωνητικές χορδές, τα χέρια και την αυτοέκφραση.



1 Το βασικό τσάκρα, στη βάση της σπονδυλικής στήλης, συνδέεται με τα επινεφρίδια, την ουροδόχο κύστη, τα γεννητικά όργανα, τη σπονδυλική στήλη και τη δύναμη της ζωής.



3 Το τσάκρα του ηλιακού πλέγματος συνδέεται με το πάγκρεας, το συκώτι και το στομάχι, καθώς και με τη δύναμη, το φόβο και τον έλεγχο.



6 Το τσάκρα του τρίτου ματιού σχετίζεται με την υπόφυση, το μέτωπο, τη διάνοια και την όραση μέσω του «τρίτου ματιού».



4 Το τσάκρα της καρδιάς σχετίζεται με το θύμο αδένι, την καρδιά, τους πνεύμονες και την αγάπη.



7 Το τσάκρα της κορόνας συνδέεται με την επίφυση, το κρανίο και την πνευματική συνείδηση.

Βρείτε το δρόμο

Οι θεραπευτές του ρέικι θεραπεύουν όλο το άτομο, δουλεύοντας συστηματικά με όλο το σώμα και τα τσάκρα του. Η θεραπεία βρίσκει μόνη τη δρόμο της και δεν είναι κατευθυνόμενη. Ο αποδέκτης παίρνει όση ενέργεια χρειάζεται και αυτή κατευθύνεται στις περιοχές που τη χρειάζονται.

7 Τσάκρα
κορώνας



6 Τσάκρα
τρίτου ματιού



5 Τσάκρα
λαιμού



4 Τσάκρα
καρδιάς



3 Τσάκρα
ηλιακού
πλέγματος



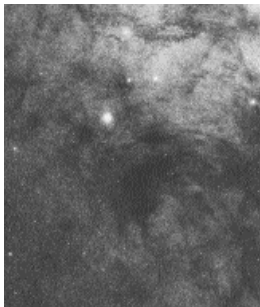
2 Ιερό
τσάκρα



1 Βασικό
τσάκρα



Πώς βοηθάει το ρέικι



Βρείτε τη θέση σας

Αν εξασκείτε τακτικά το ρέικι, θα σας βοηθήσει να αποδεχτείτε τη θέση σας μέσα στο σύμπαν.

Το ρέικι παρέχει έναν απλό και εύκολο τρόπο θεραπείας μακροχρόνιων διαταραχών και προβλημάτων.

Λέγεται ότι είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για ανθρώπους που υποφέρουν από προβλήματα που δεν μπορεί να θεραπεύσει η συμβατική ιατρική, όπως είναι το έκζεμα, το άσθμα, οι αλλεργίες, οι πονοκέφαλοι, οι ημικρανίες, οι πόνοι στη μέση και η αρθρίτιδα.

Όλες αυτές οι καταστάσεις είναι πολύ κοινές, αλλά δεν παύουν να εξασθενούν και να ταλαιπωρούν τον ασθενή. Οι θεραπευτές του ρέικι πιστεύουν ότι αυτά τα προβλήματα μπορεί να είναι απλώς συμπτώματα

μιας εσωτερικής ασθένειας. Μπορεί να δηλώνουν μια ανισορροπία και εμπόδια στην ενέργεια μέσα στο σώμα, που το ρέικι έχει τη δύναμη να θεραπεύσει.

Το ρέικι μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για την παροχή άμεσης βοήθειας σε περιπτώσεις αιφνίδιου σοκ. Μπορεί να ανακουφίσει από τα συμπτώματα και τον πόνο ενός τραυματισμού και να βοηθήσει στη γρηγορότερη επούλωση.

Εκτός από τη βοήθεια που προσφέρει σε σωματικά προβλήματα, όταν κάνετε ρέικι στον εαυτό σας ή σας κάνει ρέικι ένας θεραπευτής, σας βοηθάει να έχετε καλή ψυχολογική κατάσταση και στην εξάλειψη προβλημάτων που προκύπτουν από το σύγχρονο τρόπο ζωής, όπως το άγχος.

Ανήκετε κάπου

Το ρέικι επιδρά επίσης στο συναισθηματικό και πνευματικό επίπεδο της ύπαρξης και μας βοηθά να διορθώσουμε ότι είναι λάθος στη ζωή μας. Πρέπει να αναγνωρίσουμε ότι υπάρχουν διαφορετικά επίπεδα ύπαρξης και να παραδεχτούμε ότι δεν είμαστε απλώς πρακτικά όντα που υπάρχουμε για να δουλεύουμε, να μεγαλώνουμε τα παιδιά μας και να φροντίζουμε τα σπίτια μας. Είναι μέρος της ζωής μας να δημιουργούμε σχέσεις με την οικογένεια, τους φί-

λους, τις γνωριμίες μας και τους συναδέλφους μας στη δουλειά. Ίσως επίσης επιθυμούμε ή πρέπει να παίρνουμε μέρος στις δραστηριότητες της τοπικής μας κοινότητας.

Για να παίξουμε ένα συνειδητό ρόλο στη ζωή μας, πρέπει να είμαστε και να αισθανόμαστε πλήρεις. Το ρέικι μπορεί να βοηθήσει σε αυτόν τον τομέα και αυτό με τη σειρά του μπορεί να μας επιτρέψει να βοηθήσουμε τους άλλους στη ζωή τους και να δείξουμε κατανόηση σε όσους πονάνε ή αντιμετωπίζουν δυσκολίες.

Όλοι χρειαζόμαστε αγάπη, ασφάλεια, ισορροπία και μια αίσθηση ότι ανήκουμε κάπου. Οι θεραπευτές και οι δάσκαλοι του ρέικι πιστεύουν ότι το ρέικι μπορεί να μας προσφέρει όλα αυτά. Το ρέικι μπορεί να μας βοηθήσει να βρούμε τη θέση μας μέσα στο σύμπαν, χαρίζοντάς μας μια αίσθηση εμπιστοσύνης και ισορροπίας.

Αποδοχή της ζωής

Πολλοί από μας αισθανόμαστε άσχημα επειδή δεν ανήκουμε κάπου ή επειδή δεν μπορούμε να βρούμε τη θέση μας μέσα στον κόσμο. Το ρέικι μπορεί να μας βοηθήσει να φτάσουμε σε έναν τόπο αποδοχής.

Μάθετε να χρησιμοποιείτε τη δύναμη του ρέικι για να φέρετε γαλήνη και ισορροπία στο νου, το σώμα, και το πνεύμα σας

Τα βιβλία της σειράς *Συμβουλές και μυστικά* συνδυάζουν με εξαιρετικό τρόπο τη θεωρία και την πράξη, δίνοντας ξεκάθαρες και ολοκληρωμένες εξηγήσεις, με στόχο να απομυθοποιήσουν το θέμα που περιγράφουν και να σας δείξουν πώς να το αξιοποιήσετε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Το βιβλίο *Ρέικι – Συμβουλές και μυστικά*:

- Εξετάζει αυτή τη μορφή θεραπείας με χρήση των χεριών από κάθε άποψη
- Καλύπτει όλες τις τεχνικές και τις θέσεις των χεριών του ρέικι
- Προσεγγίζει το αντικείμενο χωρίς ειδικούς όρους, ώστε να είναι εύκολα κατανοητό από κάθε αναγνώστη

Επισκεφθείτε μας στο Internet:
www.klidarithmos.gr



εκδόσεις
ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟΣ

Δομοκού 4, Σταθμός Λαρίσης, 10440 ΑΘΗΝΑ, Τηλ. 210-5237635

ISBN 978-960-461-223-9



9 789604 612239