

Nita Mocanu



Manual de Reiki II

Gradul II

USUI SHIKI REIKI RYOHO

„Metoda secretă pentru a invita fericirea”

CUPRINS

Introducere	5
Nita Mocanu – Maestrul Reiki, prezentare Reiki I.....	6
Cele Cinci idealuri Reiki	7
Prezentare Reiki II	8
De la Kotodama la Simbol	10
Kotodamele	12
Cele cinci idealuri Reiki în japoneză	17
Simbolurile	18
Prezentarea simbolurilor	23
HSZSN	25
SHK	28
„Tratamentul mental al Dr. Usui”	33
CKR	34
Protecția prin Reiki	36
Utilizarea simbolurilor Reiki II	41
Reiki direct cu simboluri	42
1. Autotratement	42
2. Ședința Reiki pentru o altă persoană	43
Ședința directă Reiki pentru o altă persoană „pas cu pas”	43
3. Reiki pentru o persoană aflată în criză emoțională	45
Reiki la distanță	46
Necondiționalitatea și Reiki	47
A propos de „Necondiționalitate și Reiki”.....	50
Notă pentru transmițerile la distanță	53
Transmiterea Reiki la distanță unei persoane.....	54
Cunoaștem persoana	55
Prin vizualizare	55
Metoda „ursulețului de pluș”	56
Metoda „pe coapse”	57
Nu cunoaștem persoana	57
Metoda cu fotografie	58
Metoda fără fotografie	58
Transmiterea Reiki la distanță fără permisiunea destinatarului	59
Beaming – „Radiație Reiki”	61
Transmiterea Reiki unei situații	62
Afirmatii pozitive – Creativitate – Intenții	63
Transmiterea Reiki la distanță în trecut, prezent și viitor	69

Reiki în trecut	69
Reiki în prezent	76
Reiki în viitor	77
Utilizarea simbolurilor în situații de urgență	80
Reiki la distanță unei persoane decedate	82
Alte utilizări pentru Reiki la distanță	84
Tehnici japoneze de Reiki (TJR)	85
Cristalul de cuarț	89
SKSK	95
Inițierea picioarelor	100
Meditație – interpretarea esoterică a liniilor simbolurilor	101

PREZENTARE REIKI II

Când vorbim de diferitele grade de Reiki avem obiceiul să spunem că primul grad se adresează fizicului, al doilea se adresează nivelului mental/emoțional, al treilea nivelului conștiinței și al patrulea spiritualității.

Chiar dacă această clasificare este teoretică și în realitate efectele se influențează reciproc și se pot manifesta mai devreme sau mai târziu, la un nivel sau la altul, într-o ordine sau alta, cred că această clasificare este destul de corectă.

Voi prezenta gradul II și sub un alt unghi, modalitate care arată partea sa cea mai importantă: *al doilea grad este nivelul co-creatorului conștient*.

Până aici, în Reiki am folosit mâinile pentru a ne „da” Reiki sau pentru a „da” Reiki unei alte persoane. Mai mult, datorită celor Cinci Idealuri Reiki pe care le-am văzut detaliat în Reiki I, am început o transformare interioară importantă.

Este posibil ca la un moment dat, în ciuda intenției noastre exprimate corect printr-o afirmație pozitivă, să avem impresia de stagnare. Evident, pot fi diferite explicații pentru aceasta. Printre aceste explicații există una care spune că ne batem împotriva propriului nostru subconștient și că aceasta ne împiedică să avansăm.

Cum să lucrăm cu subconștientul? Desigur, astăzi există foarte multe tehnici și printre acestea se află și posibilitățile oferite de Reiki II.

Grație instrumentelor primite și învățate în cursul de Reiki II, putem continua mai ușor și mai rapid procesul de autovindecare pe care l-am început cu primul grad.

Ca și în Reiki I, acest proces va avea loc în propriul nostru ritm, în felul nostru, în deplină libertate. Încă o dată, rolul maestrului Reiki este de a se asigura că acest curs este cât mai complet și profesional posibil, cu toate actualizările la zi, de a transmite corect și clar toate informațiile aferente acestui nivel și de a realiza inițierile corespunzătoare.

Apoi își începe munca concentrându-se asupra aspectului care îl privește cel mai mult, în felul său, maestrul fiind disponibil să răspundă la întrebări, dar nu pentru a lucra cu persoana sau în locul ei.

Iată așadar un mare pas înainte pe calea spirituală personală, pe care cursul de Reiki II vi-l poate aduce.

Gradul II – cu procesul de autovindecare profund pe care noi îl începem acum – ne ajută să înțelegem mai bine cuvintele lui Sensei Mikao Usui: „Reiki este un sistem pentru a atinge perfecțiunea”.

Un alt aspect destul de ignorat în Occident, că gradul II ne ajută să înțelegem și să trăim conștient, este semnificația profundă a cuvântului Reiki, dincolo de traducerea sa imediată.

Știm că acest cuvânt – *Reiki* – este compus din două caractere diferite: *REI* și *KI*.

REI este tradus prin „universal”, „spiritual” și *KI* prin „energie vitală”, inherentă tuturor ființelor vii.



Pe de altă parte, vorbim în Japonia de două energii pe care se presupune că ființa umană le utilizează în munca personală: energia Universului și energia personală. În alți termeni, în lucrul cu *REI* (energia universală) și *KI* (energia personală) putem atinge „perfectiunea personală”: *REIKI*.

Chiar dacă această noțiune („atingerea perfectiunii”) poate părea dificilă, vădit utopică pentru unii, acestea sunt înseși cuvintele lui Sensei Mikao Usui și reprezintă calea pe care el a indicat-o.

Ca toate calitățile, „perfectiunea” este relativă. Din acest motiv, când îmi pun întrebarea dacă eu sunt cu adevărat pe cale, nu mă compar cu un ideal oarecare, nici cu alte persoane: mă compar cu mine însumi.

Mă întreb dacă astăzi sunt mai fericit decât eram în trecut.

Mă întreb dacă sunt mai bun cu mine însumi și cu oamenii din jurul meu.

Mă întreb dacă mă simt mai puțin vinovat în ceea ce privește anumite aspecte din viața mea și dacă sunt mai aproape de iertare în alte aspecte ale vieții mele.

Mă întreb dacă calitatea relațiilor mele cu ceilalți s-a îmbunătățit într-adevăr.

Dacă răspunsul la aceste întrebări este mai curând „da”, atunci îmi spun că sunt într-adevăr pe calea spirituală și de autovindecare pe care Sensei Mikao Usui a propus-o.

Kotodamele și simbolurile din gradul II ne ajută să pătrundem în profunzime în acest proces de autovindecare și, evident, să ne debarasăm de „balastul” nostru, cu cât ne simțim mai bine și cu atât vibrația energiei noastre este mai ridicată.

În ultimul timp, primim zilnic o avalanșă de tehnici și de informații și este bine să fii informat. Dar, în mod frecvent, aceste informații și tehnici se adresează în principal mentalului și ele sunt adesea însoțite de mesaje, mai mult sau mai puțin subtile, de frică.

„Lucrul” cu voi înșivă, calea de dezvoltare spirituală înseamnă o eliberare progresivă și permanentă de fricile noastre, pentru a putea să ne apropiem pe cât posibil de iubire.

Este imposibil a atinge „starea REIKI”, să fim Reiki, dacă continuăm să fim animați în esență de emoții, de sentimente de frică sentimente de frică și de teama de lipsuri.

Știind că Reiki nu este o baghetă magică, practica aduce un real avantaj în viața tuturor persoanelor și, în ciuda faptului că vorbim de elemente subtile, Reiki II ne aduce instrumentele concrete de lucru pentru noi înșine și pentru a-i ajuta pe alții.

NOTĂ:

Sunt conștient de faptul că mulți practicieni Reiki nu cunosc detaliile istoriei Reiki care vor fi prezentate în capitolul următor și pot fi surprinși de a nu regăsi aici versiunea istoriei simbolurilor care se presupune că vine de la doamna Takata.

Această versiune spune că Sensei Mikao Usui a primit simbolurile în timpul satori-ului său când – fiind semi-conștient – a primit mai multe raze de lumină în frunte și baloane multicolore pluteau în față ochilor săi, fiecare conținând un simbol.

Această versiune este o istorie frumoasă și instructivă într-adevăr, ca și tot restul istoriei Reiki povestită de doamna Takata. În același timp, nu corespunde cu realitatea și în ciuda faptului că eu o stimez pe doamna Takata și că îi sunt profund recunoscător pentru că a adus Reiki în Occident, faptele istorice trebuie să fie făcute publice.

DE LA KOTODAMA LA SIMBOL – Un pic de istorie –

Știm astăzi că Sensei Mikao Usui a conceput „oficial” Reiki ca sistem coerent în 1922.

Evident, experiența pe muntele Kurama a jucat un rol determinant, dar această experiență a putut avea un astfel de efect grație căii lui spirituale extraordinară și a întregii sale vieți.

Sistemul numit la început *Usui Teate* are un asemenea succes încât din ce în ce mai multă lume dorește să fie inițiată în Reiki. Sensei Mikao Usui inițiază toate aceste persoane și oferă numeroase ședințe zilnic, ceea ce face ca propria sa evoluție spirituală să continue și este cu siguranță stimulată.

Conform informațiilor disponibile la acest moment, în acea perioadă din viața sa, Sensei Usui a continuat să ofere cunoștințele sale și sprijinul spiritual pe care-l oferea de mai mulți ani, iar acum a adăugat aspectul energetic.

Într-o primă fază, oamenii primeau inițierea pe care noi o numim azi „primul grad” cu scopul de a avea grijă de ei înșiși.

O parte din aceste persoane au ales să meargă mai departe și să aprofundeze cunoștințele lui Sensei Mikao Usui.

La un moment dat, datorită unui mare moment de inspirație, Sensei Usui decide să adauge Kotodamele în practica Reiki: sunete sacre milenare.

Aceste sunete au fost predate numai elevilor care au decis să meargă mai departe în practica Reiki și să treacă la gradul doi.

Introducerea Kotodamelor reprezintă o primă dezvoltare de o importanță considerabilă a sistemului Usui Teate deoarece, plecând de la acest moment, elevii au posibilitatea să folosească aceste sunete sacre concomitent cu energia care trece prin mâini, toate acestea pe fondul cunoștințelor spirituale pe care Sensei Mikao Usui le-a oferit încă din 1914.

Rezultatul: o practică mai profundă care ajută la abordarea unor aspecte interioare, dificil de accesat prin alte mijloace.

Un al doilea pas al dezvoltării sau, mai bine spus, al evoluției sistemului, intervine în 1925, odată cu sosirea lui Chujiro Hyashi și a colegilor săi ofițeri în Marina Imperială.

Într-adevăr, se pare că acești noi elevi, inițial foarte entuziasmați de Reiki, au simțit un blocaj în momentul în care au primit Kotodamele. Chiar se spune că pur și simplu au refuzat să le folosească.

Evident, Sensei Mikao Usui a încercat să-i convingă că în practica fiecărui sistem spiritual din lume regăsim ideea că la *început a fost cuvântul...* și că în multe sisteme există chiar sunete precise, considerate sunete primare și primordiale, inclusiv în Japonia, în Budhism (sunetul OM) și în Shintoism (sunetul SU).

Cu toate acestea, ofițerii nu au acceptat Kotodamele!

Și iată un moment în istoria Reiki care mă umple de umilință de fiecare dată când mă gândesc deoarece îmi aduce aminte că suntem întotdeauna în serviciul altora, în permanență, indiferent care ar fi poziția pe care noi o putem avea la un moment dat în viață: în loc să ceară elevilor săi să-l asculte fără să discute – ceea ce Sensei Mikao Usui putea face natural – el a fost cel care a căutat o soluție la această problemă!

Soluția a fost crearea simbolurilor: plecând de la Kotodama, Sensei Usui a ales cuvinte japoneze care conțineau aceste sunete și a adăugat un desen pentru aceste cuvinte ca suport mental. Și iată că simbolurile au fost introduse în Reiki.



Această soluție îl satisface pe deplin pe Hayashi și pe colegii săi pentru că acum simbolurile sunt „concrete” și le utilizează fără rezerve.

În 1926, Sensei Mikao Usui decedează. Organizația pe care a fondat-o este acum condusă în principal de ofițeri de marină, care transmit cunoștințele în acord cu practica lor: fără Kotodame și utilizarea exclusivă a simbolurilor.

Când doamna Takata învață Reiki II cu C. Hayashi în 1936, nu învață decât simbolurile și nu i se spune de Kotodame; la rândul ei, ea va transmite doar simbolurile, acestea fiind cunoștințele perpetuate până în zilele noastre.

Doar că situația se schimbă în anul 2000 datorită întâlnirii dintre un maestru Reiki și practician de arte marțiale – Chris Marsh – și o elevă directă a lui Sensei Mikao Usui, Suzuki-san.

Datorită respectului de care Chris Marsh se bucura în Japonia, el este ales de către Suzuki-san pentru a primi ceea ce ea a învățat cu însuși Sensei Usui. Și printre toate informațiile pe care le-a primit se găsesc și informațiile în raport cu Kotodamele, utilizarea lor, simbolurile, istoria lor etc. De asemenea, Chris Marsh a avut onoarea de a întâlni personal mai mulți elevi ai lui Sensei Usui, toți cu vârsta peste 100 de ani!

La întoarcerea în Occident, Chris Marsh a împărtășit tot ceea ce el a învățat și pentru noi este un mare privilegiu să primim aceste cunoștințe.

Singurul detaliu care nu a fost dezvăluit este identitatea reală a Suzuki-san, acest nume fiind un pseudonim și nu știm cu adevărat dacă este vorba de o femeie sau de un bărbat. Gestul ei este total de înțeleș: Suzuki-san nu dorea să găsească în fața ușii o avalanșă de occidentali dornici să o cunoască.

NOTĂ:

Acest fenomen a avut deja loc în Cimitirul Saihoji din Tokyo: când, în cele din urmă, s-a aflat unde este înmormântat Sensei Mikao Usui, a început un permanent pelerinaj. Dacă totul s-ar fi desfășurat discret, nu ar fi fost nicio problemă, dar occidentalii mergeau în grupuri foarte mari și, în loc să se conformeze cutumelor și regulilor de comportament japoneze într-un cimitir (din Japonia sau de oriunde altundeva), erau zgomotoși, făceau ritualuri străine și bizare, cântau cu voce tare, călcau pe mormintele din jur etc., având ca rezultat faptul că astăzi trebuie să fim de două ori mai respectuoși și mai tăcuți în timpul vizitelor în acel cimitir. Și posibilitatea să nu mai fim lăsați să trecem este mereu prezentă.

Din cauza discreției lui Chris Marsh, anumite persoane au pus la îndoială cunoștințele sale și au afirmat că el a inventat totul.

Le înțeleg frustrarea. Din acest punct de vedere sunt la fel de frustrat și mi-aș fi dorit la fel de mult să o întâlnesc pe Suzuki-san, să primesc cunoștințele și inițierile din partea ei. Dar... acest lucru nu este posibil!

În acest caz, când sursa nu poate fi verificată, singura soluție – și cea mai bună, după părerea mea – este de a pune în practică elementele primite și de a vedea dacă funcționează într-adevăr, dacă aduce ceva în plus practicii Reiki.

Am primit aceste cunoștințe în 2003 și totul s-a petrecut foarte repede. Efectul Kotodamelor este atât de puternic, încât îl simțim ușor și rapid.

Datorită Kotodamelor practica Reiki este acum îmbogățită!

Suntem cu adevărat privilegiați că astăzi putem utiliza Kotodamele și simbolurile și aceste două instrumente se completează extraordinar.

Haideți să descoperim cum!

KOTODAMELE

Unele persoane numesc aceste sunete *Kototame* – sunete pure. Altele le numesc *Kotodame* – sunete spirituale.

Unii spun că Kototamele sunt sunete milenare, în timp ce Kotodamele sunt sunete mai recente, provenind din Shintoism.

În cele din urmă, există o versiune care spune că *Kototama* este numele științei sacre care se ocupă de cunoașterea sunetelor sacre care sunt Kotodamele.

Din când în când, mă gândesc că cele două cuvinte vor să spună exact același lucru, idee îndrăgită încă de când am descoperit faptul că termenul *Shinto* poate fi citit *Shindo* și că în transmiterea acestor sunete sacre există o trecere „obligatorie” în Shintoism. Aceasta ar fi, în acest caz, o particularitate a limbii japoneze: provenite din chineză, anumite sunete sunt probabil supuse unor transformări totale și definitive, în timp ce alte sunete, încercând să ne întoarcem la sursă, au fost transmise în două moduri: chineză și japoneză.

Un alt exemplu: caracterul 大 se citește în Chineză *TAI* și în japoneză *DAI*.

Este adevărat că nu sunt expert în chineză/ japoneză. Dar exemple flagrante, de acest fel, atrag imediat atenția. În orice caz, putem spune că traducerea cea mai apropiată a cuvântului Kotodama este *cuvânt-suflet sau cuvânt/sunet sacru*.

Se spune că Kotodamele sunt vechi de peste 46.400 de ani, „dispărute” de 10. 000 de ani și puse la dispoziție din nou grație trudei și atitudinii împăratului Meiji și a soției sale în Japonia.

Nu știm până unde a ajuns Sensei Mikao Usui în cunoașterea și practica sunetelor sacre, dar le cunoaște suficient pentru a decide la un moment dat să introducă patru Kotodame în practica sa Reiki. Trei dintre cele patru Kotodame sunt învățate în timpul cursului de Reiki II și ultima în timpul cursului de Reiki III.

Kotodamele sunt sunete sacre care activează o energie spirituală de cea mai înaltă vibrație.

Pentru a beneficia din plin de efectele Kotodamelor, acestea trebuiesc pronunțate cu voce tare. Făcând-o, nu avem nevoie să avem o voce frumoasă sau ureche muzicală, să avem veleități muzicale și nu este necesar să scoatem un sunet frumos. Ne vom concentra mai degrabă asupra emiterii sunetului.

Când vorbim, foarte rar ne punem întrebarea asupra felului în care emitem diferite sunete și asupra locului din gură unde aceste sunete vibrează.

Ei bine, în practica Kotodamelor este important să fim conștienți de aceste aspecte și să o facem într-un mod cât mai corect posibil.

Încercați acum, chiar în acest moment: vorbiți, spuneți ceva (citiți această frază cu voce tare, de exemplu) și fiți conștienți de locul unde vibrează sunetul în gura voastră.

Unele persoane vor vedea că sunetul va vibra în partea din spate a gâtului, la altele va fi în față între dinți, iar la altele sub limbă, în cerul gurii etc.



De fapt, „munca” noastră cu Kotodamele constă în a ne asigura că sunetul vibrează în mijlocul gurii. Imaginați-vă că există o mică sferă care plutește deasupra limbii voastre, în centrul gurii: acela este locul în care sunetul trebuie să vibreze.

Este suficient doar puțin exercițiu pentru a simți în ce loc vibrează sunetul și a-l emite corect. Și, plecând de la aceasta, o nouă lume minunată ni se deschide!

Cum putem ști că emiterea sunetului este corectă?

Dacă sunetul este emis corect, foarte rapid se simte vibrând toată gura, ca și cum sunetul ar umple-o. După aceea, capul va vibra, corpul și, bineînțeles, corpurile subtile în egală măsură. Această vibrație este resimțită fizic, cel puțin la nivelul capului. Punctul care reacționează cel mai tare și cel mai des este vârful capului, exact în locul unde este a 7-a chakră! Ca și cum această chakră ar zice „ce bine, primesc Reiki, mă bucur și vibrez și mai sus și mai puternic!”

Nu trebuie să vă imaginați că este nevoie să petreceți ore pentru a ajunge să faceți sunetul să vibreze. Într-adevăr, dacă sunetul este emis corect, vibrațiile sunt resimțite după numai câteva secunde. Evident, această percepție se dezvoltă odată cu practica și poate că la început vom avea nevoie de două sau trei minute pentru a ajunge acolo.

Și ce ne aduce aceasta?

Aceste sunete sacre ne ridică vibrația și ne conectează din ce în ce mai ușor la energia universală REIKI.

În practică, declanșăm **un dublu fenomen de rezonanță**.

Iată cum un internaut, inginer, explică **fenomenul de rezonanță**.

Este destul de simplu să înțelegem din punct de vedere fizic noțiunea de rezonanță.

Imaginați-vă un sistem care poate vibra natural la o anumită frecvență, de exemplu, un pendul care oscilează la 1 Hz (un dus-întors pe secundă).

Îl supuneți la un anumit stimul, o forță, la o oarecare frecvență, să zicem 10 Hz. La fiecare zecime de secundă îi dai un impuls, de fiecare dată în același sens. În prima jumătate de perioadă de pendulare, micile impulsuri vor avea tendința să îmbunătățească amplitudinea mișcării, iar în timpul celei de-a doua jumătăți de perioadă vor avea tendința să înfrâneze mișcarea. Deci, sistemul nu reacționează foarte puternic.

Dacă acum tu dai un impuls sistemului cu o frecvență de 0,1 Hz (1 dată la 10 pendulări dus-întors), sistemul are timp să încetinească între impulsuri – din cauza frecării – și nici de data asta sistemul nu va reacționa puternic.

Acum, dacă excitați sistemul exact la frecvența sa proprie, 1 Hz, extraordinar! dați un impuls sistemului la fiecare oscilație, de fiecare dată creșteți un pic amplitudinea mișcării și aceasta poate deveni foarte mare (creșterea se oprește când pierderea prin frecare în timpul unei oscilații este egală cu energia impulsului tău).

O altă explicație este aceea pe care am învățat-o la școală: dacă luăm două corzi întinse la aceeași tensiune și facem să vibreze una dintre ele, a doua coardă, care se găsește lângă cealaltă, începe să vibreze în mod egal, chiar dacă noi nu am atins-o.

Primul fenomen de rezonanță pe care îl declanșăm este de ordin fizic și este perfect explicat în paragraful de mai sus: pronunțăm cu voce tare sunetele sacre și celulele noastre încep să vibreze și intră din ce în ce mai mult în rezonanță.

Al doilea fenomen de rezonanță este mai puțin concret, dar nu mai puțin perceptibil: este vorba despre rezonanța sufletului.

Este ca și cum o parte profundă și sacră din noi înșine recunoaște sunetele și vibrația la unison. Este probabil explicația de ce partea din corpul nostru care va vibra cel mai rapid și mai ușor, într-un mod complet perceptibil, este chakra 7.

Rezultatul uniunii dintre vibrația celulelor și cea a sufletului este una dintre practicile spirituale cele mai simple care există și, în același timp, dintre cele mai puternice și eficiente.

Vibrația noastră rămâne la un nivel mai ridicat pentru mai mult timp și aceasta este foarte benefic pentru corpul fizic, cât și spiritual.

Este bine de reținut ce am spus mai sus: cu cât aducem „impulsuri”, cu atât amplitudinea crește. Așadar, cu cât utilizăm Kotodamele, cu atât vibrația noastră interioară crește și cu atât va rămâne activă mai mult timp.

Uneori mi se spune „da, dar nu mă voi apuca de cântat acasă; voi fi caraghios”.

Așa este, să începi o nouă activitate neobișnuită acasă poate părea dificil. Dar, ca la multe alte lucruri, dificultatea stă în mintea noastră și nu la ceilalți.

Dacă o persoană începe să învețe să cânte la vioară, acest lucru poate fi jenant din punct de vedere sonor un timp (!), dar ea nu se va simți caraghioasă. De ce? Pentru că nu vede această activitate ca fiind caraghioasă.

La fel este și în cazul Kotodamelor. Este suficient să știi ce vrei, adică să fii sincer cu tine însuși și ceilalți vor privi această nouă activitate natural, ca și noi.

Cât timp trebuie să le cântăm?

Atâta timp cât vrem, nu este un maximum. Totuși, pronunțând Kotodamele timp de câteva secunde ar fi superficial. Așadar, găsiți-vă timpul care vă convine și va fi perfect. De exemplu, pentru a începe, trei minute pentru o Kotodamă mi se pare un foarte bun început.

Apoi, pentru ca activarea energiei să se facă cât mai rapid, nu trebuie să amestecăm Kotodamele, nu lucrăm decât cu una singură o dată: „cântăm” timp de câteva minute o Kotodamă, ne oprim, trecem la altă Kotodamă, ne oprim, și așa mai departe.

Și dacă le-am amesteca?

Dacă doriți să experimentați, faceți-o, nu este niciun pericol. Doar că Kotodamele nu vor fi active în totalitate deoarece niciuna nu va avea timpul suficient să se activeze.

Iată o modalitate „pas cu pas” care mi se pare potrivită pentru a lucra cu Kotodamele:

- Facem Kenyo Ku
- Ne așezăm cu spatele drept (daca e posibil)
- Punem mâinile în poziția Gassho
- Respirăm calm, abdominal, concentrându-ne asupra Tantienului
- Mental ne focalizăm „Aici și Acum”, acordând atenție doar respirației, poziției mâinilor și punctului de contact ale degetelor mijlocii
- Alegem o Kotodamă și începem s-o pronunțăm mental
- Când suntem pregătiți, o pronunțăm cu voce tare un anumit timp



- Pentru a ne opri, continuăm timp de un moment să pronunțăm Kotodama mental, facem o reverență, ne punem mâinile pe coapse, cu palmele în sus (și deschidem ochii dacă erau închiși).

Atenție: nu uitați să respirați normal în acest timp. Dacă aveți amețeli, opriți-vă, respirați normal un timp și fiți conștienți că felul în care respirați nu este adecvat; găsiți modalitatea prin care să o faceți corect și când sunteți pregătiți, reîncepeți.

Ce vă pot sugera este să începeți cu cinci minute: alegeți o Kotodamă, concentrați-vă și spuneți-o mental mai întâi, apoi cu voce tare. Timpul de pronunțare mentală nu trebuie să fie mai lung decât cel cu voce tare.

Apoi, vă puteți opri și continua cu o altă Kotodamă, în timpul pe care îl aveți la dispoziție, fără minimum sau maximum, fără a fi constrânși.

Aceasta este **meditația cu Kotodamele**.

Teoretic, toate persoanele pot utiliza Kotodamele. Asta înseamnă că dacă un membru al familiei dorește să vi se alăture, chiar dacă nu este inițiat Reiki, este binevenit, îi va prinde bine și lui. Vor fi totuși diferențe între el și voi: prin faptul că ați primit deja inițierea în gradul doi, veți rezona mult mai repede decât cealaltă persoană. În plus, odată ce v-ați oprit, vibrația voastră va rămâne ridicată mai mult timp decât la cealaltă persoană.

Cu cât trece timpul, cu atât această practică devine mai plăcută și cu atât mai mult vom avea tendința să îi acordăm mai mult timp. Aceasta ne va ajuta să facem meditația cu Kotodamele chiar în circumstanțe care, a priori, nu sunt adecvate pentru acest tip de meditație, de exemplu, cum ar fi în mijloacele de transport în comun.

Bineînțeles, nu vom pronunța Kotodamele cu voce tare în mijloacele de transport în comun! Dar, datorită faptului că am lucrat mult timp cu Kotodamele cu voce tare la noi acasă, în aceste circumstanțe (autobuz, tren, avion etc.) putem crea un efect asemănător pronunțându-le mental. Acest lucru se datorează faptului că orice acțiune care a fost mai întâi integrată prin simțuri (deci și la nivel emoțional), poate fi reprodușă mental dacă vreți și efectul va fi practic același.

După ce ați experimentat Kotodamele la nivel personal, sunteți pregătiți să le utilizați în timpul autotratamentului, precum și în timpul ședințelor de Reiki pe care le oferiți altor persoane.

În timpul autotratamentului, putem pronunța Kotodamele cu voce tare cât timp vrem, dar să o facem pe tot parcursul autotratamentului poate fi obositor. Permiteți-vă să simțiți pur și simplu când este momentul să o faceți și când este momentul de a savura autotratamentul în liniște.

Grație întregii experiențe cu Kotodamele, acestea ne vor fi atât de familiare încât vom putea să le integrăm în ședințele de Reiki pentru alte persoane.

În acest caz, trebuie să prevenim clientul că este posibil ca în timpul acestei ședințe de Reiki să folosim și „sunete terapeutice”.

Dacă ne simțim în largul nostru pronunțând Kotodamele cu voce tare în practica noastră personală, vom putea să o facem în aceeași măsură și în fața altor persoane.

Este bine să înțelegem că utilizând Kotodamele pentru alte persoane, nu va fi benefic doar pentru ele, ci și pentru noi. Într-adevăr, vibrația sunetului va influența tot ceea ce este în jur, toate persoanele sau formele de viață (chiar și obiectele) care „aud” acel sunet.

Prin extensie, putem spune că atunci când vă faceți meditația cu Kotodamele acasă, tot ce se găsește de jur împrejur va primi vibrații benefice și veți avea în casă o energie mai agreabilă decât înainte.

Când vorbim despre simbolurile Reiki, prin tradiție spunem că sunt sacre și secrete. Voi reveni asupra acestui aspect.

Totuși, raportându-ne la Kotodame, deși sunt sunete sacre și trebuie să le tratăm ca atare, nu sunt secrete și putem să le pronunțăm în fața unei alte persoane.

Dacă, în timpul unei ședințe de terapie pentru altă persoană nu le pronunțăm cu voce tare și o facem doar mental, va fi un anumit efect asupra noastră și doar indirect asupra clientului. Dar acest efect va fi incomparabil mai slab – și pentru cel care primește chiar mai slab – decât efectul pe care îl obținem pronunțându-le cu voce tare.

Kotodamele nu sunt cuvinte japoneze pe care să le putem traduce. Sunt sunete pure, conținând în principal vocale (*sunet mamă*), însoțite uneori de consoane (*sunet tată*).

Cele trei sunete sacre învățate în timpul celui de-al doilea grad sunt următoarele:

- **HO A ZE HO NE**
- **EI EI KI**
- **HO KU EI**

NOTĂ:

Ca sprijin pentru pronunție și ca o completare pentru meditația cu Kotodamele, puteți utiliza CD-ul „Kotodamele”, disponibil pe site-ul www.reikiforum.com

Înregistrate în timpul Întâlnirii anuale a Maeștrilor Reiki, „cântați” Kotodamele împreună cu 54 de persoane, fiecare făcând-o în propriul său ritm, rezultatul fiind o masă sonoră specială. Cu toate că pentru prima dată putem să nu fim surprinși ascultând, foarte repede ne dăm seama că tot corpul nostru energetic reacționează și există o transformare resimțită în special la nivelul chakrei 7.



CELE CINCI IDEALURI REIKI ÎN JAPONEZĂ

În timpul cursului de Reiki I, am abordat Cele Cinci Idealuri Reiki din punct de vedere filosofic/ spiritual. Începând cu gradul II, adăugăm o dimensiune vibratoare.

Într-adevăr, se spune că Sensei Mikao Usui a ales aceste cuvinte pentru a exprima Idealurile deoarece acestea conțin Kotodame. Astfel, când pronunțăm aceste cuvinte în japoneză, activăm sunetele sacre și, deși nu știm exact care sunt aceste sunete, se produce un efect foarte benefic pentru toate formele de viață care le aud. De această dată, nu mesajul este important, ci vibrația provenită de la Kotodame.

Iată textul celor Cinci Idealuri în japoneză, scrise cu litere latine, care se pronunță aproape ca în engleză însoțite de o traducere ad hoc: o traducere care mi se pare adecvată, pe care am ales-o combinând diferite variante pe care le-am putut găsi în diferite limbi.

Pronunția corectă a cuvintelor în japoneză este de o importanță capitală: doar în acest fel Kotodamele vor fi active. Pentru a facilita această pronunție găsiți pe site-ul www.reikiforum.com o înregistrare de 5 minute realizată la Tokyo cu ajutorul a trei prieteni japonezi care pronunță Idealurile de un anumit număr de ori. Considerăm că partea centrală (care începe cu „Kyo dake wa” și se termină cu „Hito ni shinsetsu ni”) conține Kotodame și este acea parte care trebuie repetată de mai multe ori la rând pentru a le integra.

Shofuku no hiho

Arta secretă de a invoca fericirea

Manbyo no reiyaku

Remediu spiritual contra tuturor suferințelor

Kyo dake wa

Doar astăzi

Ikaru na

Nu te enerva

Shinpai suna

Nu te îngrijora

Kansha shite

Cu recunoștință

Gyoo hage me

Fă-ți datoria conștiincios

Hito ni shinsetsu ni

Fii binevoitor cu ceilalți

Asa yuu gassho shite, kokoro ni nenji, kuchi ni tonaeyo

Dimineța și seara, împreunează-ți mâinile și

Vizualizează și cântă aceste cuvinte în inima ta

Shin shin kaizen Usui Reiki Ryoho

Metoda Reiki Usui pentru îmbunătățirea minții și corpului

Chosso Usui Mikao

Fondatorul Usui Mikao

SIMBOLURILE

În timpul cursului de Reiki II, primim Kotodamele și simbolurile; astăzi avem privilegiul de a putea lucra cu amândouă și practica noastră este mult mai bogată.

Datorită istoriei simbolurilor expusă anterior înțelegem că simbolurile Reiki sunt reprezentate de un desen însoțite de un nume.

Cuvântul japonez care desemnează partea de desen este *shirushi*, iar cuvântul care desemnează numele (sau mantra) este *jumon*.

Cele două noțiuni fac parte din practica spirituală în general în Japonia și este foarte probabil ca Sensei Mikao Usui să fi fost influențat de aceste practici.

Pe de altă parte, în Occident, suntem înconjurați de o multitudine de simboluri de diferite categorii.

Mai întâi, avem **simbolurile intelectuale**: un desen sau un obiect care reprezintă o întreprindere, un produs sau o idee. Logourile, de exemplu, sunt simboluri care intră în această categorie și, în mod normal, simbolurile intelectuale nu emit energie.

Simbolurile Reiki nu sunt simboluri intelectuale.

Avem, de asemenea **undele de formă**: un desen sau un obiect milenar – cel mai adesea nu știm cine l-a conceput – care emană o energie a lui însuși, fără intervenția Omului. Această energie variază de la o undă de formă la alta, ea poate fi mai mult sau mai puțin puternică și mai mult sau mai puțin benefică. În toate cazurile, energia undei de formă depinde de obiectul însuși și în momentul reproducerii formei este obligatoriu a se respecta proporțiile între diferitele dimensiuni ale obiectului.

Exemplele clasice de unde de formă sunt crucea cu brațe egale sau piramida.

Odată ce am modificat o dimensiune (este suficient să modificăm una singură, nu neapărat pe toate), se strică proporția și energia degajată se diminuează, poate chiar să dispară.

Simbolurile Reiki nu sunt unde de formă.

Există o a treia categorie de simboluri, o categorie aparte: este vorba de desene sau obiecte care, la origine, nu au o semnificație specială și care nu emit o energie specială.

Dar, în decursul timpului, ele au fost „împregnate” prin energie de intențiile multor oameni și această energie este resimțită în funcție de starea de spirit a celui care o utilizează. Așadar, nu obiectul în sine emite energia; ea vine de la egregorul (de la subconștientul colectiv, dacă vrem să-l numim așa) format de toate persoanele interesate de obiectul sau de desenul în cauză.

Un exemplu clasic: trandafirul.

Pentru o persoană care face parte dintr-un anumit partid politic, trandafirul are o semnificație bine determinată, în funcție de ideile vehiculate de acel partid. Membrii partidului se implică emoțional și energia comună (mentală și emoțională) va crea un egregor specific acelui partid.