

Nita Mocanu

Manual de Reiki III

Gradul III

USUI SHIKI REIKI RYOHO

„Metoda secretă pentru a invita fericirea”

Informațiile prezentate în acest manual nu înlocuiesc consultația unui medic.

Reiki Usui este o metodă pentru a consolida și stimula procesul de autovindecare, ca o completare a tratamentului prescris de un specialist în sănătate.

Termenul „tratament” este utilizat în repetate rânduri în acest manual, fiind vorba despre un tratament energetic, nereferindu-se la alte tipuri de tratamente, indiferent care ar fi acelea.

Acest Manual reprezintă suportul de curs al gradului III de Reiki Usui, dar nu înlocuiește participarea efectivă la curs și nici de a primi inițierile și cunoștințele direct.

EDITORI:

Manager Irinel Merlușcă
Referent Elena Dițu

CORECTURĂ:

Elena Dițu

TRADUCERE DIN

FRANCEZĂ

Haută Roxana Mihaela și
Haută Marius

DESIGN •

TEHNOREDACTARE:

Irinel Merlușcă

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MOCANU, NITA
Manual Reiki / Nita Mocanu. - Brașov: Libris Editorial, 2018-2022
3 vol.
ISBN 978-606-8953-70-0
Vol. 3: Gradul III Usui Shiki Reiki Ryoho: „Metoda
secretă pentru a invita fericirea”; - Brașov:
Creator, 2021.
ISBN 978-606-029-427-6
615

© **EDITURA CREATOR**, 2022

PENTRU PREZENTA EDIȚIE



Str. Zaharia Stancu, Nr. 21A, Brașov, România
E-mail: editura@libris.ro
Tel.: 0720 539533



Str. Mureșenilor nr. 14, Brașov, România
Tel.: 0268 477 799
E-mail: office@libris.ro

Libris.ro

Respect pentru oameni și cărți

Editura **CREATOR** face parte din grupul de firme **Libris**

CUPRINS

Introducere	5
Prezentarea autorului	6
Cele cinci idealuri Reiki	7
Prezentare Reiki III	8
Recapitulare Reiki I și Reiki II	11
Afirmații pozitive – Creativitate – Intenții	13
Grila de cristale	17
Grile cu destinatarii grilelor de cristale	30
Rezumatul grilei de cristale	33
Antahkarana	34
Antahkaranele masculină și feminină	43
Crucea Cosmică	46
Antahkarana multiplă	47
Utilizarea Antahkaranei cu Grila de cristale	48
Tehnici Japoneze de Reiki III	50
Hatsu Rei Ho	58
Simbolul de Maestru	61
Protecția prin Reiki	67
Exercițiu de protecție și de meditație	69
Schema pentru exercițiul de protecție și de meditație	72
Fotografii pentru exercițiul de protecție și de meditație	73
Intervenția psiho-energetică (IPE)	74
IPE – procesul	76
IPE – rezumat	82
Rugăciunea vindecătorului	83



Cele Cinci Idealuri Reiki

Astăzi,
mă eliberez de toată preocuparea!

Astăzi,
mă eliberez de toată furia!

Astăzi,
mulțumesc pentru numeroasele binecuvântări,
îmi onorez părinții, profesorii și străbunii!

Astăzi,
îmi trăiesc viața în mod cinstit!

Astăzi,
respect viața din jurul meu în toate formele!

PREZENTARE REIKI III

Gradul trei de Reiki, așa cum este învățat astăzi, nu își are originea în Occident, după cum am putea crede, ci în Japonia.

Într-adevăr, Sensei Mikao Usui a conceput un sistem numit inițial *Usui Do*, apoi *Usui Teate*, *Usui Reiki Ryoho*, etc. și contrar a ceea ce credem noi, acest sistem nu a fost un sistem „terminat” și „închis” din primul moment în 1922. Din contră, cunoștințele Reiki au evoluat treptat atât în timpul vieții lui Sensei Mikao Usui, cât și după moartea sa.

Astfel, după cum spunea David King, în 1923 Sensei Usui preda 13 grade de Reiki (rokyu, gokyu, yonkyu, sankyu, nikkyu, ikkyu, shodan, nidan, sandan, yondan, godan, rokudan, shichidan); în 1925 sistemul lui Sensei Usui nu mai avea decât 6 grade (shoden, chûden, okuden, kaiden, menkyo kaiden și soke – ultimele două reprezentând Măiestria).

Apoi, după moartea lui Sensei Usui în 1926, tot după David King, în Usui Reiki Ryoho Gakkai (organizația fondată de Sensei Mikao Usui) se preda în patru grade (shoden, okuden-zenki, okuden-koki și shinpiden – al cărui prim grad era compus din patru sub-grade: dai roku tou, dai go tou, dai yon tou și dai san tou). Astăzi, în Gakkai se învață în cinci grade (shoden, okuden-zenki, okuden-koki, shinpiden și shihan).

Și noi, în Occident...

Am primit sistemul Reiki din partea D-nei Hawayo Takata care preda în 3 grade: primul, al doilea și al treilea (Master). Stilul său a fost influențat de către Chûjiro Hayashi bineînțeles, dar nu trebuie să uităm că ea și-a adaptat felul de a preda epocii sale și persoanelor din jurul său. Datorită jurnalului personal al Doamnei Takata (publicat parțial în „The Gray Book” scrisă de Alice Furumoto), știm în mare parte ceea ce ea a învățat cu Hayashi și am înțeles suficient de bine în ce măsură, Takata a modificat/transformat sistemul Reiki pentru a corespunde nevoilor de la acea vreme.

După moartea sa, în decembrie 1980, datorită celor 22 de Maeștri inițiați de către Doamna Takata, Reiki s-a răspândit și dezvoltat din ce în ce mai mult. Și, la un moment dat, așa cum s-a „reintrodus” Scanning-ul (tehnica numită Byosen în Japonia – dar pe care nu o știam în acea vreme ca și tehnică originală), s-a „reintrodus” și sistemul de predare în patru grade, la patruea fiind Măiestria (Master – profesor).

Din punct de vedere istoric, era logic, chiar dacă nu eram conștienți de acest aspect în acel moment. Mai mult, Reiki devenea din ce în ce mai bogat în tehnici și informații și s-au adăugat majoritatea acestor tehnici ultimului grad (al treilea – Master). Totuși, multe persoane își doreau să accedă la aceste informații fără să treacă Măiestria. Deci, prin divizarea gradului III (Master) în două s-a creat gradul III – un nivel de practicant avansat în timpul căruia primim inițierea la simbolul de Maestru (până aici rezervat doar pentru profesori) și tehnici avansate foarte interesante – și s-a creat gradul IV, Maestru/profesor, unde accentul se pune pe transmiterea/predarea Reiki.

Acest proces a început în SUA și acest nou grad a primit diferite denumiri: 3a (3b fiind Măiestria), Reiki avansat, gradul III, etc. Influențat de școala lui William L. Rand (cu care am făcut Măiestria în 1994) pentru o scurtă perioadă, am numit și eu acest nivel „Reiki avansat”. Apoi, conștient că aceasta provocă



confuzii, am schimbat și am început să utilizez termenii primul, al doilea, al treilea, al patrulea grad. Astăzi, majoritatea școlilor de Reiki din lume utilizează aceste denumiri.

NOTĂ:

Cursurile pe care le propun includ toate tehnicile japoneze cunoscute. Am fost de mai multe ori în Japonia și îmi place sushi; dar nu sunt japonez, nu vorbesc japoneză, nu gândesc ca un japonez și nu predau ca un japonez. Utilizând această denumire, afirm că predau un Reiki minunat – îmbogățit cu informații și tehnici din Japonia (inclusiv la nivelul de Maestru) – pe care l-am primit, trăit, dezvoltat și care m-a ajutat să evoluez în Occident și nu în Japonia. Pentru toate acestea am ales să folosesc denumirile primul, al doilea, al treilea, al patrulea grad și nu denumirile japoneze (Shoden, Okuden, Shinpiden și Shihan) deoarece mi se par inadecvate, chiar jenante în Occident.

La început, mulți Maeștri în Europa au fost reticenți (sau chiar refractari) la ideea de a aplica această modificare. Unii dintre ei au motivat această atitudine prin faptul că Doamna Takata preda în trei grade și nu în patru. Evident, pentru Maeștrii care au ales să urmeze întru totul metoda Doamnei Takata, decizia lor este perfect respectabilă.

Alți Maeștri nu au dorit să adopte această metodă în patru grade de teamă că, primind inițierea gradului III, acești noi inițiați se consideră automat ca și Maeștri/profesori, cu tot ceea ce implică aceasta. Din fericire, majoritatea Maeștrilor s-au debarasat repede de această teamă deoarece au înțeles că există o mare diferență între a avea capacitatea de a activa și a utiliza un simbol Reiki și a avea capacitatea de a face inițieri.

Și conținutul acestui grad?

Când vorbim despre diferite 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 este nivelul spiritualității. Această modalitate de a prezenta gradele este mai mult teoretică și în realitate efectele se amestecă și se influențează reciproc și se pot manifesta mai devreme sau mai târziu, în funcție de persoană, la orice grad. Totuși, cred că această clasificare este destul de corectă.

Dar ce înseamnă exact „nivelul conștiinței”?

În timpul cursului de Reiki III primim mai multe tehnici avansate, un simbol (numit simbolul de Maestru) și o inițiere. Dacă tehnicile se adresează mentalului și datorită informațiilor și inițierilor primite acestea servesc ca și instrumente ușoare și eficiente, inițierea însăși nu trece prin mental și nu îi putem controla efectele. Din acest punct de vedere, aș putea spune că această inițiere activează această parte a noastră care ar trebui cu adevărat să ne guverneze viața, dar care este – la mulți dintre noi – mai mult sau mai puțin adormită. Regăsim aici regrupate schemele noastre inconștiente de funcționare, dar mai ales marile scheme, inclusiv planul vieții.

Viața noastră de zi cu zi este plină de o sumă considerabilă de mici și mari decizii. Aceste decizii vor avea efecte și aceste efecte ne vor ajuta (sau ne vor împinge) să luăm alte decizii care vor avea efecte care ne vor ajuta (sau ne vor împinge) să luăm alte decizii, etc.

În stare de „veghe” (adică de semi-adormire) nu ne dăm seama că toate aceste mici decizii cotidiene ne pot îndepărta mai mult sau mai puțin de calea noastră, de acea cale care este a noastră, cea mai bună

pentru noi și că într-o stare de conștiință profundă (extinsă), la un moment dat, noi am ales-o. Numim aceasta **alegerea primordială**. Dar am uitat-o!

Inițierea gradului III ne va ajuta să ne reactivăm memoria acestei alegeri. Poate nu chiar într-un mod cu totul conștient și probabil că nu ne vom aminti alegerile și deciziile luate în acea stare. Totuși, alegerile și deciziile pe care le vom lua începând de acum vor fi din ce în ce mai mult acordate pe această alegere primordială și ne vor ajuta să ne apropiem din ce în ce mai mult de modul NOSTRU de viață.

De obicei, acest proces este lent, lin și doar persoanele care au cu adevărat nevoie de o „trezire activă” vor fi puțin răscolite.

Din alt punct de vedere, făcând o paralelă între al treilea grad și Cele Cinci Idealuri Reiki, acest nivel corespunde celui de-al patrulea ideal: „Doar astăzi, îmi trăiesc viața în mod onest”. Ne amintim că acest ideal vorbește nu doar de onestitatea exterioară, de comportamentul în raport cu ceilalți și cu societatea, ci mai ales vorbește despre onestitatea interioară, cu toate „da”-urile și „nu”-urile pe care trebuie să le pronunțăm în permanență și care nu sunt întotdeauna în armonie cu ceea ce noi gândim/simțim/facem.

Mulțumită acestei inițieri, să trăim acest ideal Reiki va deveni din ce în ce mai natural. Nu este întotdeauna ușor să fi onest așa cum ne-o cere acest ideal, dar ne dăm seama repede că este un mod de a funcționa mai plăcut și de aceea vom alege din ce în ce mai des și din ce în ce mai conștient acest mod de viață.

Pentru a merge în această direcție, în afară de intenția și vigilența noastră pe care de o vreme le-am dezvoltat din ce în ce mai mult, nu va fi nici un alt efort de făcut: inițierea face toată munca, pur și simplu.

Aceste explicații pot părea puțin simpliste, sunt de acord. Totuși, afirm că „munca” se va face singură într-un mod automat – și uneori chiar în ciuda noastră! Cum e posibil?

Pur și simplu, pentru că în momentul când am decis să primim această inițiere de gradul III, am decis să permitem energiei Reiki să ne ajute să trăim o transformare profundă. Este ca și cum ne-am fi dat acordul oficial, ca și cum am fi spus un mare DA: „Da, sunt de acord să merg mai departe, să evoluez; da, cer și permit energiei să mă ajute să mă transform și să devin o persoană mai bună; da, accept toate transformările care acționează pentru binele meu suprem.”

Este, poate, cel mai frumos, cel mai important și cel mai benefic „da” pe care l-am pronunțat în toată viața noastră!



RECAPITULARE REIKI I ȘI REIKI II

Înainte de a merge mai departe, mi-ar plăcea să subliniez câteva aspecte din cele două grade anterioare. În timpul cursului de Reiki I am primit la bază două elemente:

- Capacitatea de a canaliza energia Reiki pentru tot restul vieții
- Cele Cinci Idealuri Reiki

Am concluzionat la finalul cursului că cele două împreună – energia și Cele Cinci Idealuri – reprezintă „Rețeta secretă pentru a invita Fericirea”.

Energia accesibilă în urma celor patru inițieri primite în timpul cursului nu ne solicită un efort special. Această capacitate se dezvoltă pur și simplu utilizând Reiki așa cum am învățat în timpul cursului și, în egală măsură, înțelegerea și percepția noastră despre cum circulă energia.

Pe de altă parte, cele Cinci Idealuri Reiki, care reprezintă contribuția noastră conștientă și voluntară la dezvoltarea noastră personală, ne solicită un efort permanent. Și este important să înțelegem că aceste Cinci Idealuri nu privesc doar persoanele care au gradul întâi: privesc toate persoanele, indiferent de gradul la care sunt și, cu cât avansăm, cu atât descoperim noi fațete ale acestor Idealuri și noi fațete ale noastre. Este o activitate constantă, o stare de spirit permanentă.

Deci, am putea spune că Reiki I este un nivel „simplu” de a înțelege și de a pune în practică, iar rezultatele sunt vizibile ușor și rapid.

Există totuși o tehnică la Gradul I pe care mi-ar plăcea să o amintesc aici, una dintre tehnicile cele mai dificile din Reiki deoarece solicită multă practică pentru a începe: **Byosen**.

În multe școli de Reiki se învață această tehnică doar la gradul trei și cred că este puțin târziu și este păcat.

Deși Byosen este complex și solicită multă practică, faptul că îl primim de la gradul întâi ne va face să ne familiarizăm puțin câte puțin cu această practică și în câteva luni să fie parte integrată din protocolul nostru de ședință de Reiki.

Nu voi intra în detalii cu Byosen aici. Pentru aceasta vă invit să consultați Manualul de Reiki I unde este totul descris cu minuțiozitate. Dar mi-ar plăcea să subliniez faptul că dacă dorim ca efectul ședințelor de Reiki pe care le facem să se manifeste cât mai rapid și într-un mod cât mai profund posibil, este necesar să începem orice serie de ședințe Reiki cu Byosen. Apoi, îl putem repeta din când în când pentru a vedea în ce stadiu se află persoana, nefiind necesar să-l facem la fiecare ședință.

Consider ca Byosen + 4 ședințe echivalează la 12 la 15 ședințe fără Byosen.

Byosen + 4 ședințe, le putem realiza într-o săptămână. 12-15 ședințe le putem face în minimum 4 săptămâni (în realitate, vor fi probabil 4 până la 6 săptămâni). **Întrebarea** este: dorim rezultate rapide și profunde sau dorim să ne fidelizăm clienții noștri Reiki?!

În ceea ce privește cursul de **Reiki II**, nivelul co-creatorului conștient, sunt mai multe comentarii de făcut.

La acest nivel am primit Kotodamele, explicații cu privire la originea simbolurilor, am primit patru simboluri și inițierile corespunzătoare, explicații complete asupra utilizării simbolurilor pentru ședințele directe, transmiterile la distanță unei persoane, unei situații, în timp (trecut, prezent, viitor), etc.

Încă o dată, nu voi intra în detalii cu Reiki II, ci voi sublinia doar câteva aspecte.

Pe de o parte, subliniez importanța lucrului regulat cu Kotodamele. Aș vrea să vă spun „să lucrați zilnic cu Kotodamele”; dar dacă o persoană lucrează în fiecare zi și în timpul primelor 21 de zile și apoi cât de des posibil, va fi bine de asemenea.

Aș dori să subliniez de asemenea importanța trasării corecte a simbolurilor și a pronunțării corecte a numelui simbolurilor. Veți găsi pronunția corectă a Kotodamelor pe CD-ul cu Kotodame (disponibil pe site-ul www.reikiforum.com) și veți găsi pronunția corectă a numelui simbolurilor pe site-ul meu la adresa: www.reikiforum.com/reiki2/ și www.reikiforum.com/reiki3/

NOTĂ:

Nu veți găsi niciun link la indexul site-ului: va trebui să-l tastați manual.

În ceea ce privește caligrafia simbolurilor, în caz de îndoială, trimiteți-mi un mail cu copia certificatului celui mai înalt grad pe care îl aveți, plus lista cu numele simbolurilor pe care le-ați primit în curs, și vă voi trimite cu mare plăcere caligrafia corectă. Mailul meu direct: reikiforum.nita@gmail.com.

O tehnică pe care o găsesc interesantă în practica Reiki II, pe care simt nevoia să o amintesc aici, este **Beaming**-ul. Deși este o tehnică occidentală, este cu adevărat interesantă și permite terminarea unei ședințe de Reiki într-o manieră eficientă și „dulce” totodată.

Unul din punctele cele mai vaste din practica gradului doi este „Reiki pentru o situație”. Pentru a realiza eficient această transmitere la distanță este nevoie să ne exprimăm corect intenția și să formulăm o afirmație pozitivă corectă.

Ne amintim că exprimarea corectă a intenției noastre este vitală deoarece procesul de co-creație depinde de aceasta. Acest proces urmează aceeași cale la toată lumea: intenție/aspirație – gând – cuvinte – materializare.

Deci:	Pe de altă parte:
Unei intenții clare îi corespund gânduri clare	Unei intenții bune, dar confuze îi corespund gânduri confuze
Unor gânduri clare le corespund cuvinte clare	Unor gânduri bune, dar confuze le corespund cuvinte confuze
Unor cuvinte clare le corespunde o materializare clară și armonioasă	Unor cuvinte confuze le corespund „un ghiveci” cotidian

Utilizarea afirmațiilor pozitive continuă cu cel de-al treilea grad. O vom utiliza în același fel ca și până acum: pronunțare/repetiție continuă până când spiritul nostru mental este liber, în autotrăditament, în tratament mental conform lui Sensei Mikao Usui, în transmiterea la distanță unei situații (începând de acum cu ajutorul grilei de cristale).

Pentru aceste motive și pentru că știu că nu este întotdeauna ușor să ne formulăm afirmația, includ aici încă o dată articolul complet despre afirmațiile pozitive și sper că aceasta va facilita puțin lucrul uneori greoi de a ne formula corect afirmația.



AFIRMAȚII POZITIVE – CREATIVITATE – INTENȚII

De-a lungul căii Reiki, primim instrumente surprinzătoare care ne permit să devenim co-creatori din ce în ce mai conștienți. Viața noastră are toate șansele să se schimbe și noi putem contribui activ la aceasta. Pentru a realiza asta, nu este suficient doar să vrem, ci să o și facem în mod corespunzător. Este vorba despre aspectul pe care îl prezint aici: importanța cuvintelor pe care noi le utilizăm în general și în special în lucrul cu Reiki. Aceste cuvinte sunt concretizarea intențiilor noastre.

Știm că Reiki are propria sa conștiință și că va acționa mereu pentru binele persoanei în cauză. Și mai știm, de asemenea, că Reiki ne va ajuta necondiționat să materializăm intențiile noastre.

Cu toții avem intenții bune, este adevărat. Nimeni nu vrea să (își) facă rău în mod conștient.

Pe de altă parte, în mare măsură, **ce** suntem și **unde** suntem astăzi este rezultatul alegerilor noastre anterioare, alegeri făcute de cele mai multe ori în mod inconștient.

Pentru ca un aspect din viața noastră să se poată schimba în mod corect, trebuie ca intențiile noastre să fie clare. Procesul de co-creație urmărește etapele următoare :

- intenția clară va genera gânduri clare;
- gândurile clare generează cuvinte clare;
- cuvintele clare se materializează în fapte clare.

Este destul de simplu să înțelegem, dar uneori este mai puțin simplu de pus în practică. Când utilizăm intenția și Reiki pentru a schimba o situație, un proiect sau o schemă de comportament, utilizăm cel mai adesea o frază de tipul afirmației pozitive. Dar problema este că de multe ori nu o formulăm corect.

O afirmație pozitivă este expresia corectă a intenției noastre.

Din punct de vedere al formei, aceasta trebuie să fie:

- o frază cât mai scurt posibilă
- exprimată la timpul prezent
- întotdeauna pozitivă (fără negații)
- tratând un singur subiect
- se termină în cuvinte cheie

Să vedem aceste cinci aspecte unul câte unul:

- **O frază cât mai scurt posibilă pentru a nu ne pierde în cuvinte uitind astfel ideea principală.**

Pentru a ne formula dorința cât mai concis, avem nevoie să ne gândim, să eliminăm cuvintele inutile, să formulăm, să reformulăm, și în final să alegem cuvintele care ni se par cele mai adecvate. Datorită acestui lucru, intenția noastră devine din ce în ce mai clară și cuvintele vor exprima exact ceea ce noi ne dorim.

Numeroasele cărți care ne sugerează afirmații pozitive pentru fiecare situație joacă un rol important, dar nu trebuie să uităm că aceste cărți sunt doar ghizi; nu trebuie să luăm aceste afirmații din cărți și să le folosim ca atare. Nefiind energia și munca noastră, am fi prea superficiali și am avea automat mai puține șanse ca afirmația noastră să se materializeze.

- **Exprimată la timpul prezent înseamnă că trebuie să o formulăm ca și cum acțiunea, dorința a fost deja realizată.**

Acest aspect ridică problema că poate părea ridicol să spunem „am un loc de muncă” când sunt în șomaj de mai mulți ani. Totuși, acesta este singurul mod valabil de a o spune pentru că lucrăm aici cu inconștientul nostru care are trei caracteristici foarte speciale: el nu are simțul umorului, al subtilului și nici al timpului.

În inconștientul nostru, există scheme care ne fac să facem lucruri care nu sunt întotdeauna în interesul nostru. Aceste idei vin adesea din copilăria noastră sau din tinerețe, din perioada de ucenicie a vieții noastre. Dacă la un moment dat ni s-a spus „Nu vei ajunge niciodată să ai un loc de muncă stabil” sau „Nu meriți să ai un loc de muncă stabil”, este posibil ca această idee să fie atât de tare ancorată în inconștientul nostru, încât, chiar și peste mulți ani, nu reușim să păstrăm un loc de muncă decât pentru o perioadă scurtă. Nu este ceea ce ne dorim în mod conștient, dar cel care decide este inconștientul.

Pentru a șterge această idee veche și nesănătoasă, nu există modalitate mai simplă și mai eficace decât afirmația pozitivă. Repetând această idee pozitivă în fiecare zi, vechea schemă este ștersă și cea nouă se instalează: cea a abundenței.

Trebuie, bineînțeles, ca mereu să folosim timpul prezent și nu viitorul: voi avea un loc de muncă! Pentru că exprimându-ne la viitor, vom avea – poate – un loc de muncă într-un viitor indefinit, în această viață sau în alta!

Mare atenție când alegem timpul verbului!

Pentru a fi siguri că nu greșim, este de preferat să folosim toate verbele la perfectul compus (la o formă sau la alta). De exemplu, dacă vreau să-mi vând bicicleta, voi spune: „Mi-am vândut bicicleta” sau „bicicleta mea este vândută”.

Singurele verbe care pot fi utilizate la timpul prezent fără niciun risc sunt „a fi” și „a avea” deoarece sunt singurele care exprimă o stare de fapt și nu o acțiune în curs.

NOTĂ:

*Pentru ca o afirmație pozitivă să aibă un impact cât mai rapid posibil asupra inconștientului nostru, este bine ca mereu să adăugăm superlative: relația mea cu soțul/soția mea/ mea este **perfect armonioasă** (sau **minunat** sau **fabulos**, etc.).*



Fraza exprimată în acest fel va aduce un plus energetic personal pentru că, pronunțând-o astfel, vom avea plăcerea asociată care va genera un surâs interior.

Dacă la pronunțarea unei afirmații pozitive nu simțiți surâsul interior, este poate pentru că nu ați inclus superlativul sau pentru că fraza nu a fost exprimată corect.

Atenție la verbele pe care să nu le folosim niciodată: a vrea, a dori, a găsi, a întâlni... și toate sinonimele lor.

A trăi în abundență în toate domeniile vieții este posibil și acesta este locul unde rolul nostru creator intră în acțiune: accept că abundența există și că și eu am dreptul de a mă bucura (chiar dacă astăzi nu îl accept decât teoretic). Îmi formulez afirmațiile și le repet conștient în fiecare zi și astfel contribui la propria mea transformare.

- **Fara negații** deoarece utilizarea negațiilor nu face decât să consolideze ideea de care vrem să ne debarasăm pentru că inconștientul nu vede negațiile. Exemplu: Nu mai fumez = Fumez mai mult!

Acest aspect este cunoscut în toate tehnicile care lucrează cu inconștientul uman: NLP (Programare neuro-lingvistică), control mental, etc. dar îl găsim și în învățăturile Maeștrilor și înțelepților de-a lungul secolelor.

- A trata **un singur subiect pe frază** este la fel de important.

Când afirmăm mai multe lucruri într-o singură frază, „cerem” ca toate aceste subiecte să fie materializate simultan și riscul este de a nu se realiza niciunul, niciodată. Lucrurile vin fiecare la timpul lor deoarece de unele idei ne debarasăm mai ușor decât de altele.

Bineînțeles, putem să lucrăm pe mai multe subiecte în aceeași zi, dar vom avea câte o frază pozitivă pentru fiecare subiect.

- **Un ultim aspect:** știm în permanență ce este bine pentru noi?

Suntem siguri că primind ceea ce ne dorim este benefic pentru noi? Cu toții am trăit probabil momente dificile care, după aceea, nu ni s-au mai părut negative, ci din contră, am fost mulțumiți de ceea ce s-a întâmplat atunci. Și invers.

Ne amintim că avem dreptul la abundență în toate aspectele vieții noastre și avem tot dreptul să o cerem=a afirma. Pentru a evita riscul de a primi lucruri care nu ne convin, este nevoie, trebuie, să adăugăm la sfârșitul tuturor afirmațiilor pozitive cuvintele cheie: „Pentru binele suprem (sau binele cel mai înalt) al tuturor și în armonie cu Universul”.

„Pentru binele suprem al tuturor” vrea să spună că dacă primesc ceea ce afirm (loc de muncă, casă, pereche, etc.) aceasta nu va face rău nimănui (nici mie) și că va fi bine pentru toate persoanele implicate (inclusiv eu).

„În armonie cu Universul” înseamnă că permit Universului, „să se implice” în viața mea și să declanșeze energiile necesare pentru a realiza dorința mea **numai** dacă este bine pentru mine și pentru tot ce există.

Știu că aceasta poate părea un pic „vag”, dar lucrurile funcționează în acest fel. Nu avem nevoie de Credință, nu avem nevoie să formulăm cu cuvinte precise ce înseamnă pentru noi „Univers”. Fiecare cu ideea lui. Și faptul că intenția noastră este ca lucrurile să se petreacă în acest mod– a nu face rău

nimănu și să primesc ce îmi doresc numai dacă este bine pentru mine– este suficient ca și motivație să pronunț sistematic aceste cuvinte cheie la finalul frazei.

Fraza pe care o formulez în raport cu munca, exemplul pe care l-am dat mai sus, va fi următoarea: „Am locul de muncă care îmi convine cel mai mult, pentru binele suprem al tuturor și în armonie cu Universul”.

Sau: „Am activitatea profesională care îmi convine cel mai mult, pentru binele suprem al tuturor și în armonie cu Universul”.

Această frază, o voi spune în fiecare moment al zilei când capul meu este liber, indiferent de ce activitate voi face în acel moment. Și o voi spune și în timpul auto-tratamentului, spre exemplu timp una, două sau trei poziții.

După aceea, pot trece la altă frază și după aceea la altă frază și așa mai departe.

Procedând așa este foarte eficace și rapid și putem trăi rolul nostru de co-creatori din ce în ce mai conștient.

* * *

Ultimul punct pe care doresc să-l amintesc aici este faptul că în cursul de Gradul II am învățat cum să utilizăm un cristal de cuarț pentru transmiterile la distanță. Această practică occidentală a revoluționat munca noastră și transmiterile Reiki la distanță au devenit mult mai eficace datorită cantității foarte importante de energie pe care destinatarul o primește, pe de o parte, și pe de altă parte datorită faptului că această energie va fi prezentă 24h/24, ceea ce va facilita enorm acțiunea sa.

Singura „problemă” pe care am avut-o după cursul de gradul II a fost că, dintr-o dată, am realizat potențialul incredibil care ni s-a deschis prin transmiterile la distanță și a trebuit să ne reorganizăm serios și să ne revizuiim prioritățile pentru a putea profita din plin de aceste noi instrumente.

Ați făcut tot ce ați putut, dar totuși, cu siguranță vi s-a întâmplat să vă simțiți copleșiți din lipsa de timp și prețul a fost să renunțați a face toate aceste transmiteri la distanță pe care le-ați fi putut face.

Soluția acestei probleme de timp se numește *Grila de cristale*. Datorită ei, rolul de co-creator pe care îl trăim într-un mod din ce în ce mai conștient după Reiki II se va putea manifesta și mai ușor.