

LBRIS

We know
books

THEODORA

DE LA REIKI LA MANDALA DE CRISTALE

- o cale spre liniște și armonie interioară -

ANTET

Tehnoredactare computerizată: Ana-Cristina Antonescu
Coperta: Cristina-Dorina Bucur

ISBN: 978-973-636-460-0

Tiparul a fost executat de tipografia
ANTET XX PRESS
tel.: 021/2221245, 021/2234945
E-mail: comenzi@antet.ro
www.antet.ro

Cuprins

Cuvânt înainte	7
Cum mi-a venit ideea	9
Rolul emoțiilor în viața de zi cu zi	11
Cum ar fi definite emoțiile?.....	12
Care sunt emoțiile nocive pentru organism?.....	13
De ce sunt periculoase emoțiile negative?.....	13
Cum ne-am putea ajuta?.....	15
Test de Conștientizare: Mă grăbesc să...evoluez	18
Mandala	21
Scurt istoric.....	21
Definire.....	25
Tipuri de mandale.....	26
<i>Mandala tibetană</i>	26
<i>Mandala de nisip</i>	29
<i>Mandala Kalachakra</i>	32
Reprezentarea mandalelor.....	33
Mandala în lumea occidentală.....	36
Materiale consacrate.....	37
Cui se recomandă?.....	38
Modalități de lucru.....	39
Pașii realizării unei mandale personale.....	40
Funcții, întrebări.....	43
Beneficii.....	48
Îngemănări multiple, efecte amplificate	49
Culorile și formele.....	49
<i>Efecte și... breviar cromatic</i>	53
<i>De ce trebuie să mai fim conștienți</i>	56
<i>Testul lui Max Lütscher</i>	57
<i>Formele</i>	64

Tehnoredactare computerizată: Ana-Cristina Antonescu
Coperta: Cristina-Dorina Bucur

ISBN: 978-973-636-460-0

Tiparul a fost executat de tipografia
ANTEF XX PRESS
tel.: 021/2221245, 021/2234945
E-mail: comenzi@antef.ro
www.antef.ro

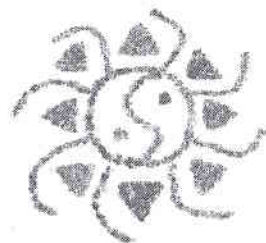
Cuprins

Cuvânt înainte	7
Cum mi-a venit ideea	9
Rolul emoțiilor în viața de zi cu zi	11
Cum ar fi definite emoțiile?.....	12
Care sunt emoțiile nocive pentru organism?.....	13
De ce sunt periculoase emoțiile negative?.....	13
Cum ne-am putea ajuta?.....	15
Test de Conștientizare: Mă grăbesc să...evoluez	18
Mandala	21
Scurt istoric.....	21
Definire.....	25
Tipuri de mandale.....	26
<i>Mandala tibetană</i>	26
<i>Mandala de nisip</i>	29
<i>Mandala Kalachakra</i>	32
Reprezentarea mandalelor.....	33
Mandala în lumea occidentală.....	36
Materiale consacrate.....	37
Cui se recomandă?.....	38
Modalități de lucru.....	39
Pașii realizării unei mandale personale.....	40
Funcții, întrebunțări.....	43
Beneficii.....	48
Îngemănări multiple, efecte amplificate	49
Culorile și formele.....	49
<i>Efecte și... breviar cromatic</i>	53
<i>De ce trebuie să mai fim conștienți</i>	56
<i>Testul lui Max Lüscher</i>	57
<i>Formele</i>	64

Cristalele și culorile	68
Mandala de cristale - cristalele și simbolurile Reiki....	69
Principalele cristale folosite într-o mandală și rolul lor.	73
Cuarț roz.....	74
Ametist	75
Citrin.....	78
Aventurin.....	81
Cuarț fumuriu	83
Jad.....	85
Cuarț alb.....	88
Unakit	89
Lapislazuli.....	91
Agat.....	93
Alte cristale cu acțiune extrem de benefică...	99
Jasp roșu	99
Labradorit.....	99
Peridot	99
Rhodonit.....	100
Sodalit	100
Sülbit.....	101
Piatra soarelui.....	101
Turmalina.....	102
Prezentare mandale de cristale	103
Harth.....	104
Cho Ku Rei	107
OM.....	109
Dai Ko Myo.....	111
Antakarana.....	113
Steaua lui David	115
Mandala cu șapte cercuri concentrice	117
Halu.....	120
Floarea Vieții.....	122
Crucea	124
Mandala solară	127
Pericole pentru un practicant Reiki	129
Orgoliul	129
Legarea de maestru.....	130
Tratamente fără autotratement	131

Numărul cât mai mare de inițieri	132
Epidemia de pseudo-sisteme asociate Reiki	133
<i>Pleonasme și butaforie.....</i>	<i>138</i>
<i>Exerciții simple de discernământ</i>	<i>143</i>
<i>Cuvinte-capcană de camuflaj</i>	<i>143</i>
<i>Care sisteme Reiki mă ajută? Pentru ce pot să optez? ...</i>	<i>146</i>
Puterea imaginației.....	148
Caleidoscop umoristic	151
Anexa 1 - Formele și semnificația lor.....	157
Anexa 2 - Culorile și semnificația acestora.....	159
Anexa 3 - Cristalele și rolul lor.....	160
Note	165
Bibliografie.....	167

Cunoaște-te pe tine însuși.
 Întoarce-te spre tine pentru a găsi acolo
 Amprenta lui Dumnezeu de când te-a creat,
 Pentru a-ți aminti mai multe despre tine
 și pentru a te regăsi;
 Pentru a-ți descoperi toate dualitățile.
 Apropie-te de tine pentru a te apropia de ceilalți,
 Pentru a te putea elibera
 și a călători, în siguranță, în întreg Universul



*Iar mandala poate fi un fragment fascinant
 din puzzle-lul călătoriei către noi.*

Cuvânt înainte

De ce? Întrebarea pe care o repetam când eram copii, când curioși, când din încăpățănare, fascinați să mergem pe firul misterios, desfăcut în toate variantele și posibilitățile lui, uneori spre exasperarea părinților noștri, și nedumerirea noastră atunci când răspunsurile păreau să se împotmolească. Cunoașterea era orientată atunci, în mod firesc, spre lumea din exteriorul nostru, care ni se înfățișa, treptat, sub fațetele ei cele mai diverse.

Și pentru că mitologia lui „de ce“ nu se sfârșește niciodată, devenind atemporal, inepuizabil și aproape mistic, am ajuns din nou, după ce am străbătut, încă o dată, grădinile suspendate ale propriei experiențe, la una dintre intrările ascunse ale cunoașterii. Tot întrebându-mă, de-a lungul timpului, cum afli codul secret al accesării de noi date utile în procesul evoluției personale, am deslușit câteva din indiciile utile și esențiale în această direcție.

De ce avem nevoie pentru a pătrunde câte puțin, și la momentul potrivit, în încăperea aparent interzisă din „castelul“ cunoașterii, unde, întotdeauna, ne așteaptă o altă încercare, una dintr-un șir imprevizibil de întâmplări, care ne deschid parcă dimensiuni concentrice și nesfârșite de evoluție spirituală.

Cunoașterea sinelui este una din componentele misteriosului cifru. De ce ? Pentru că, fără a ne cunoaște pe noi cât mai bine cu putință, nu vom ști să relaționăm corect cu lumea exterioară, existând riscul să ne surprindem acționând în dizarmonie cu ceea ce ne-am fi dorit de fapt.

De ce autocunoaștere? Pentru că este un proces care conferă confort, stabilitate în propriile valori, ferindu-ne de a cădea

în tendința asimilării unei ierarhii a valorilor care ne este străină, cu care nu am trăi în armonie și care, în mod fals însușită, ne-ar scinda printr-o luptă obositoare și recidivantă între ceea ce suntem și ne dorim de fapt și ceea ce am vrea să fim pentru ceilalți.

Pentru că autocunoașterea este busola care ne ajută să ne raportăm optim la exterior; deoarece cunoașterea coordonatelor ființei noastre interioare conferă detașare de tumultul dezlănțuit, uneori exacerbă și zgomotos din afară, creând sau conservând șansele unei călătorii și în alte sfere ale minții și sufletului.

Pentru că, prin cunoașterea de sine, îi putem înțelege mai bine pe ceilalți, și putem ierta.

Pentru că, prin autocunoaștere, pot să conștientizez tot ce este esențial pentru mine, și, odată stăpân pe acest adevăr sau ideal personal, înțeleg diversitatea în unitate a Creației; și pot simți iubire și compasiune, știind că opțiunile fiecăruia sunt adoptate la un anumit nivel, mai mult sau mai puțin conștient, al sinelui. Și, cândva, se vor descoperi mai bine.

Și, pentru că autocunoașterea înseamnă autocontrol. Iar absența acestui control de sine este una din maladiile de care suferă societatea tahicardică din care facem parte.

Pentru că am constatat că majoritatea oamenilor care aleg să se ajute cu Reiki au probleme la nivel emoțional, am ales să accentuez importanța acestei laturi a ființei noastre. Primul pas îl reprezintă conștientizarea cauzelor din viața noastră care ne conduc pe un drum greșit sau ajung să se somatizeze la nivel fizic, și al doilea căutarea instrumentelor compatibile cu fiecare în parte pentru echilibrare și redobândire a stării de bine inițiale, care ne-a fost dăruită la începutul călătoriei în acest plan, pe Terra.

Și un ultim „de ce?”, dar nu și un ultim răspuns: pentru a putea descoperi clar misiunea noastră personală. Extrapolând distihul poetului englez Alexander Pope închinat lui Isaac Newton – „Să fie Newton! Și s-a făcut lumină”, fiecare dintre noi are locul și rolul său bine definit, chiar dacă nu a fost poate încă descoperit sau înțeles pe deplin.

Și să nu uităm că teoria fără practică este utilă dar nu suficientă, și, mai ales, nemanifestă.

Cum mi-a venit ideea...

Așa cum practica cu conștiinciozitate a unui singur sistem Reiki devansează cu mult simpla colecționare de inițieri păstrate la CV, la fel și inspirația ne depășește cu mult așteptările pe care le avem de la noi înșine, elementul surpriză creând o detașare meditativă de obiectul propriei revelații. Ca și cum ai avea în fața ochilor și apa și paharul fără să știi cum să le folosești împreună, pentru că poți bea apă din căușul unei palme și poți admira paharul ca pe un vestigiu al creativității. Simplitatea gestului de a le pune în contact naște uimirea de a nu fi văzut până în acel moment firescul dezarmant din logica modernității.

Într-o după-amiază, în timpul unei ședințe de terapie pe care i-o făceam unei prietene, am simțit cum, dintr-o dată, se revarsă asupra mea o pace și o fericire deplină, coborând o luminozitate și mai puternică în spațiul în care ne aflam, ca la o supravoltare temporară și spectaculoasă a energiei universale. Bucuria care mă încerca nu conținea gânduri, cuvinte sau întrebări. Era simplă, cu o transparență ca de rouă strălucitoare. Atunci, privind peretele cu icoane din fața noastră, am văzut, parcă aieva, multe cristale de cuarț roz lipite de pereți, unele lângă altele, formând un tapet interdimensional care ieșise brusc la iveală de dincolo de granițele vizibilității noastre limitate. După ce mirarea a încetat, a intervenit mentalul și m-am gândit ce frumos ar trebui să arate o mandală cu cristale. Atunci mi-am dat seama și de potențarea pe care ar provoca-o îngemănarea între mandală și cristale, pe de o parte, și cristale și organizarea acestora sub diverse forme specifice, precum simbolurile Reiki, de exemplu, pe de altă parte.

Astfel, de la o imagine pe care am văzut-o, involuntar, cu ochii minții, am început să imaginez și chiar să creez, la modul concret, diverse mandale, lăsându-mă ghidată de intuiție, bucurie și descoperire, alegând, la modul subiectiv și cu entuziasm, anumite simboluri Reiki pentru a le reprezenta cu ajutorul cristalelor într-o mandală, sau diverse forme mai puțin precise și traductibile la prima vedere, fiecare cu specificul și efectul său.

Primele date...

Primul contact cu noțiunea de „mandală” s-a produs după ce se mai potolise vârtejul de evenimente provocate de trezirea lui Kundalini¹, care m-a proiectat în această nouă dimensiune a percepției. După un model prezentat într-o carte, cumpărată odată cu marele calup de acest gen, am început să-mi desenez propria mandală și să o umplu cu acele culori care mă atrăgeau, care îmi bucurau privirea, mintea și emoționalul. Odată finalizată, am lipit-o cu scoci de ușa de la camera mea și m-am așezat în fața desenului, în expectativă. Recunosc că, la vremea aceea, mi s-a părut mai întâi oarecum nostim și apoi ciudat să simt cum undele ajungeau în câmpul meu, insinuându-se ca o formă fluidă și plăcută, inducând o senzație de bine. Ulterior, drumul a început să se lărgească și mai mult, străbătând locuri noi, zămisbind parcă, neobosit, inele nevăzute pentru planeta Pământ. Departe ca întotdeauna de a-i întrezări capătul și fără să știu exact pe unde te afli, începi să percepi ceea ce alții nu văd, să simți ceea ce alții nu observă, ca printr-o revărsare a rugăciunii inimii.

În timp, am început să citesc tot mai mult despre efectele benefice ale culorilor și cristalelor și m-am aprofundat nedeslușit și în tăcere în jocul misterios al pietrelor.

Rolul emoțiilor în viața de zi cu zi

Fiecare zi aduce cu ea noi și noi emoții, de natură diversă, procentajul și influența pozitivă sau negativă apreciindu-le fiecare în parte, în funcție de ceea ce simte și trăiește zilnic. Partea emoțională, întrepătrunsă și în interdependență cu planul mental, nu poate fi anihilată pentru că este un dat al Creației și ființa umană nu este o structură tehnică, exclusiv mentală sau mecanizată. Și este și un dar pentru că, dacă componenta noastră emoțională nu ar exista sau ar fi extirpată, nu am putea simți bucuria, în toată complexitatea de nuanțe și evenimente din viața noastră, nu am putea simți fericirea sau experimenta extazul; însă, în același timp, același vehicul ne poate transporta și în zone mai puțin plăcute ale ființei noastre, contextualizat și determinat de factorii externi.

În mod firesc, și în termeni ideali, oricine preferă bucuria și nu tristețea, liniștea interioară și nu anxietatea, mulțumirea și nu insatisfacția.

**De ce consider importantă abordarea ființei ca întreg și a stării ei de bine prin prisma planului emoțional?
De ce e importantă componenta noastră emoțională?**

Dincolo de natura mea subiectivă, am constatat că toți cei pe care îi întâlneam la terapie Reiki (excepțiile sunt prea puține ca să poată înclina întrucâtva balanța) aveau probleme pe planul emoțional, o acumulare mai mult sau mai puțin consistentă, mai mult sau mai puțin apăsătoare, particularizat, în funcție de contextul personal, de natura fiecăruia și de modalitatea individuală de raportare, înțelegere și reacție față de mediul extern propriei ființe.

În mod similar, am observat că un număr foarte mare de persoane au la gât, unde se depune stresul, un „guler” invizibil, dar foarte clar perceptibil, a cărui grosime și permeabilitate e determinată de gradul de intensitate a factorilor de stres din afara noastră.

Nu ne este deloc străin sau necunoscut faptul că, în prezent, stresul a devenit ingredientul nelipsit al modernității, un curent aproape trendy, care exercită și mai multă presiune pe latura emoțională, în general destul de încercată, producând mutații chiar dintre cele mai grotești în anumiți oameni. Pentru că, în loc de gingășia și autenticitatea emoțiilor, izvoarele în mod natural și la momentul potrivit, din interiorul fiecăruia, sub influența unor factori firești, erup fibrilațiile chinute ale unor persoane acaparate de transmutările și furtunile negative din plan extern ființei lor, accentuate de obicei pe fondul experiențelor personale mai puțin plăcute.

Pentru că orice gând pe care îl avem ne induce o stare sau ne provoacă o emoție, mai mult sau mai puțin puternică, în funcție de natura și intensitatea stimulilor, cu atât mai vulnerabili și expuși suntem în fața factorilor negativi.

Având în vedere faptul că emoțiile fac parte din resortul și posibilitățile noastre inerente, este important să ne menținem în echilibru, între exacerbarea negativă și exagerarea pozitivă, care în anumite condiții, poate avea și ea consecințe dăunătoare.

Cum ar fi definite emoțiile?

Mai greu de definit, dar în mod cert mai simplu de simțit, emoțiile au stârnit, de-a lungul timpului, interes în rândul unor personalități din sfera filosofiei, psihologiei sau din lumea medicală, dobândind diverse valențe și extensii. Dacă Platon le considera un element perturbator al gândirii, iar I. Kant le cuprindea în sintagma „maladii ale sufletului”, J.P. Sartre vorbea despre „un mod de a exista al conștiinței” ce permite înțelegerea propriei ființe în lume.

Emoțiile au fost definite și ca ansamblu de trăiri, și ca o stare de răspuns a întregului organism, ca un semnal homeostatic fundamental, la factori externi, semnificația pe care aceștia o pot avea pentru viitorul persoanei putând determina intensitatea emoției.

Care sunt emoțiile nocive pentru organism?

Mânia, ura, îngrijorarea, tristețea și teama sunt plasate în vârful topului de către maestrul taoist Mantak Chia², la care se pot adăuga multe alte derivate precum: dezgustul, disprețul, critica, invidia etc.

De ce sunt periculoase emoțiile negative?

Atunci când trăim emoții puternice, nu întotdeauna conștientizăm ce schimbări pot produce la nivelul anumitor funcții ale organismului, exploziile sau fluctuațiile frecvente ale acestora influențând sistemul circulator, determinând accelerarea ritmului cardiac, contractarea vaselor sangvine, modificări în plan endocrin, chiar la nivelul sistemului digestiv, fiind oprită temporar activitatea stomacului. Acest set de modificări sunt generate de acțiunea ramurii simpatice a sistemului nervos vegetativ, care ne guvernează în timpul acceselor emoționale. Echilibrul se restabilește după un interval de timp, când controlul este preluat de ramura parasimpatică a sistemului nervos, care normalizează funcțiile afectate.

Reacția emoțională se produce, de obicei, și în funcție de bagajul personal: frustrări, insatisfacții, nereușite, situații conflictuale prelungite, neîmpliniri, ce favorizează și înlesnesc declanșarea furtunii emoționale. Pe de altă parte, descărcarea de ceea ce am acumulat în interiorul nostru este benefică pentru a ne elibera de „toxinele” care ne încarcă sau obstrucționează fluxul vital.

Astfel, în timp, dacă nu știm să gestionăm propria „fabrică” de trăiri și să folosim doar aspectele pozitive, învățând

cum să activăm, în mod voit, supapa de eliberare, vom deveni tot mai vulnerabili în fața stihilor care se descătușează uneori mai mult, alteori mai puțin, în leagănul „civilizației” în care suntem asimilați.

Au fost realizate și studii științifice care au dovedit că anxietatea influențează starea de sănătate, înlesnind, în special, contractarea de boli infecțioase precum: răceli, gripă și herpes, tensiunile din viața de zi cu zi afectând, în sens negativ, imunitatea organismului. De asemenea, s-a constatat că anxietatea afectează și sistemul vascular.

! În timp ce emoții precum ostilitatea și episoade repetate de mânie îi fac pe bărbați vulnerabili la afecțiuni cardiace, pentru femei cele mai nocive emoții s-au dovedit a fi anxietatea și teama. Din cauza preocupărilor, sistemul nervos simpatic activat face ca rinichii să rețină sare, ceea ce alterează presiunea arterială la persoanele susceptibile.

Fiziologul Hans Seyle³ a descris stresul ca un răspuns organic în trei etape:

- 1. Faza de alarmă:** pregătirea răspunsurilor de adaptare;
- 2. Faza de rezistență:** manifestarea răspunsurilor și participarea proceselor emoționale și psihice în vederea restabilirii echilibrului;
- 3. Faza de epuizare:** este atinsă atunci când organismul și-a pierdut deja capacitatea de a mai genera răspuns, capacitatea de adaptare a fost saturată, manifestându-se dezadaptarea și fiind afectată homeostaza⁴ organică.

Potrivit specialiștilor, aceasta se întâmplă atunci când stimulii sunt foarte intensi, se repetă frecvent sau persistă o vreme îndelungată.

Comunitatea științifică a acceptat faptul că emoțiile au o anumită influență asupra sănătății, recunoscând existența unei conexiuni fizice între sistemul nervos și cel imunologic, ceea ce face ca buna funcționare a acestuia din urmă să fie condiționată de echilibrul sistemului nervos.

De asemenea, la fel cum emoțiile negative ne vulnerabilizează, cele pozitive (umorul, optimismul, speranța, ajutorul celorlalți, adică sentimentul utilității) ajută la suportarea cu mai mare ușurință a unei boli, și înlesnesc recuperarea.

Pe de altă parte, emoții negative precum invidia nu fac altceva decât să îi încarce cu balast pe emițătorii și purtătorii unor astfel de vibrații, murdărindu-le aura și îngreunându-le sau blocându-le propria evoluție în plan spiritual.

Cum ne-am putea ajuta?

Cum ne putem ajuta pentru a fi într-un echilibru al emoțiilor, care uneori ne lasă impresia că pun stăpânire pe noi?

Cunoașterea/autocunoașterea/conștientizarea și autoeducarea/autocontrolul/armonizarea ar fi cuvinte-cheie în această ecuație a sufletului.

Cunoașterea este fundamentală în două sensuri: cunoașterea mediului extern, incluzând aici informarea propriu-zisă, dar și cunoașterea personală, orientată către sine. Cunoașterea propriilor emoții, manifestări, a modului personal de reacție la stimuli externi și variați, este extrem de importantă și se poate realiza doar apropiindu-ne de noi înșine, gândindu-ne la experiențele trăite, încercând să configurăm, în linii esențiale, un profil introspectiv care să ne ajute pe noi înșine în multidisciplinaritatea evenimentelor și a contextelor zilnice. Pentru aceasta, este necesar să încercăm să fim cât mai obiectivi cu putință, evitând să ne găsim scuze false, să ne exaltăm în fața propriilor calități sau să ne deprimăm subit, printr-o subevaluare nejustificată și nerealistă.

Pentru o autoeducare corectă este necesar procesul de autocunoaștere profundă. Iar autocontrolul înseamnă și punerea în practică a autoeducației. Însă, tehnicile autodidactice nu sunt chiar la îndemâna oricui și, în consecință, apare nevoia de instrumente oferite din exterior, de metode