

Sarah Parker Thomas

REIKI

SKUTECZNE UZDRAWIANIE ENERGIA



OBUDŹ SWOJE INTUICYJNE ZDOLNOŚCI,
ABY SAMODZIELNIE LECZYĆ CIAŁO I DUSZĘ



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Sarah Parker Thomas

REIKI

SKUTECZNE UZDRAWIANIE ENERGIA



**OBUDŹ SWOJE INTUICYJNE ZDOLNOŚCI,
ABY SAMODZIELNIE LECZYĆ CIAŁO I DUSZĘ**



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Golak
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Barbara Szydłowska

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8171-631-4

Tytuł oryginału: *Spiritual Reiki: Channel Your Intuitive Abilities for Energy Healing*

Copyright © 2020 by Rockridge Press, Emeryville, California
Ilustracje © 2020 Jonathan Bartlett

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Poczyniono wszystkie starania, aby upewnić się, że informacje zawarte w tej książce są pełne i dokładne. Niemniej jednak, ani wydawca, ani autor nie zajmują się udzielaniem profesjonalnych porad poszczególnym czytelnikom. Pomysły, procedury i sugestie zawarte w tej książce nie mają na celu zastąpienia konsultacji z lekarzem. Wszystkie sprawy dotyczące zdrowia wymagają nadzoru medycznego. Ani autor, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody, rzekomo wynikające z korzystania z informacji i sugestii zawartych w tej książce.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

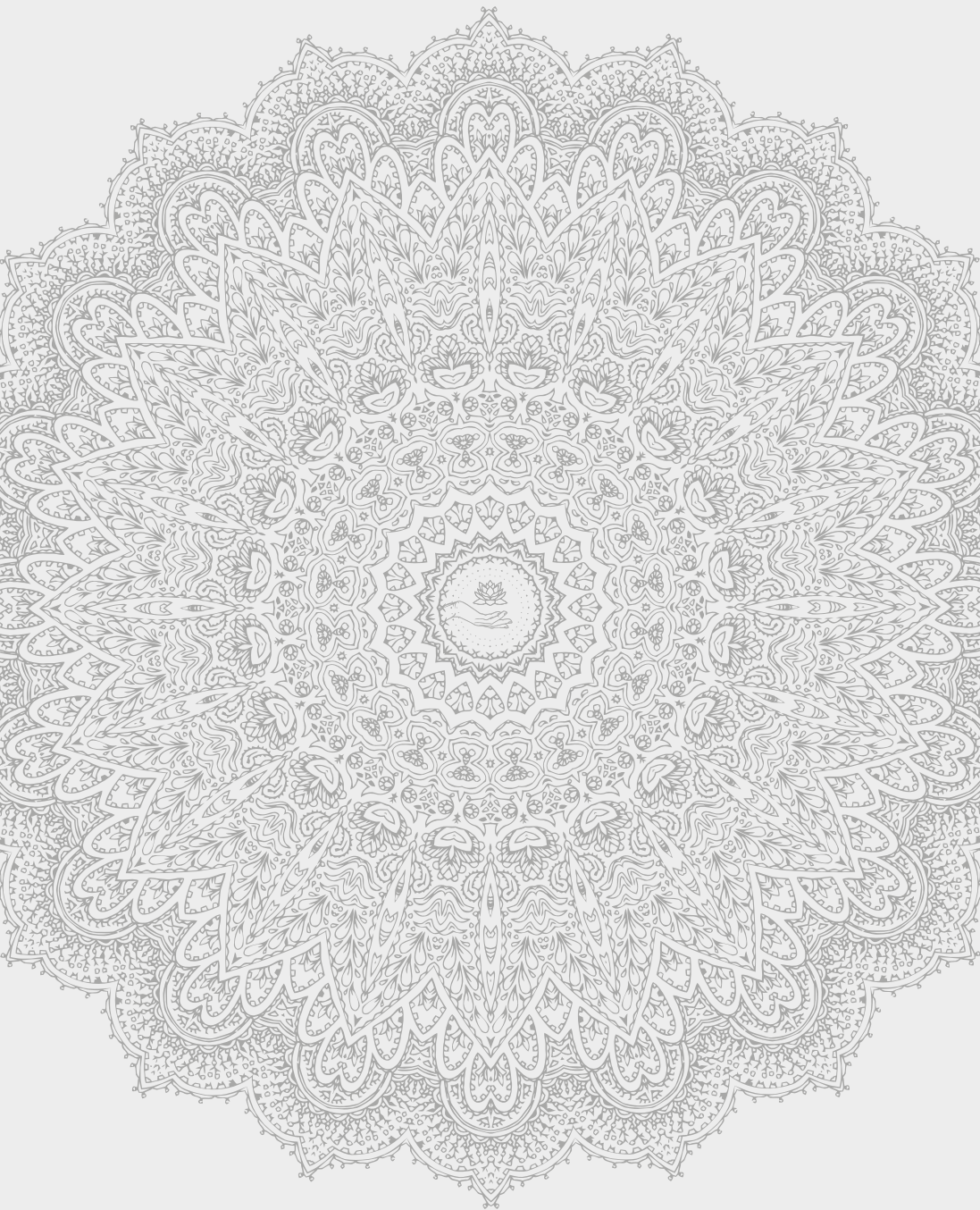
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Niniejsza książka jest dedykowana
wszystkim uzdrowicielom Reiki,
przeszłym, obecnym i przyszłym.
Razem uzdrawiamy i rozwijamy się.

Spis treści

Wprowadzenie	9
CZĘŚĆ 1	
DUCHOWE REIKI	13
ROZDZIAŁ 1 Czym jest Reiki?	15
ROZDZIAŁ 2 Jak wykonywać duchowe Reiki?	31
ROZDZIAŁ 3 Duchowe Reiki	51
ROZDZIAŁ 4 Wykorzystanie swoich zdolności duchowych ...	73
ROZDZIAŁ 5 Doskonalenie duchowej praktyki	91
CZĘŚĆ 2	
TECHNIKI DUCHOWEGO	
PRZEBUDZENIA I UZDRAWIANIA	103
ROZDZIAŁ 6 Pozycje ułożenia dłoni dla samouzdrawiania ...	105
ROZDZIAŁ 7 Pozycje ułożenia dłoni dla uzdrawiania innych ..	113
ROZDZIAŁ 8 Sekwencje doskonalenia i przebudzenia duchowych doświadczeń	131
ROZDZIAŁ 9 Sekwencje duchowego i emocjonalnego uzdrawiania	159
Źródła	201
Bibliografia	202
Podziękowania	203
O Autorce	204



Wprowadzenie

Dziękuję, że pozwalasz mi być częścią swojej duchowej podróży z Reiki. Jestem zaszczycona możliwością podzielenia się z tobą tą niesamowitą energią. Zajął się Reiki po nagłej stracie męża w tragicznym wypadku. W jednej chwili tu był, w drugiej już go nie było. Byłam młodą matką sparaliżowaną żalem. Kiedy zmagalam się z emocjami, zasugerowano mi kurs Reiki, który miał mi pomóc w uporaniu się z traumą i stratą. Nieco wątpiłam w tę pomoc, ale byłam u kresu wytrzymałości, więc ustąpiłam i rozpoczęłam moją osobistą przygodę z Reiki.

Powinłam uściślić, że posiadam wrodzoną intuicję i empatię. Przyjaciele uważali mnie trochę za „czarownicę”, ponieważ kolekcjonowałam kryształy, ćwiczyłam jogę i zgłębiałam tajniki Tarota. Poszukiwałam znaczenia i głębszego zrozumienia synchroniczności pojawiającej się wokół mnie, jednak nie mogłam w pełni pojąć znaczenia kryjącego się za tymi „przypadkowymi” wydarzeniami.

Nie zdawałam sobie wtedy sprawy, że Reiki jest brakującym ogniwem mojej duchowej podróży! Nigdy nie spodziewałam się zmiany, jaką Reiki zainicjowało w moim życiu. Ta fenomenalna uzdrawiająca energia jest metodą terapii bezpośredniej, o której nie sposób mówić, dopóki się jej nie doświadczy. Przed rozpoczęciem kursu Reiki wiedziałam, że wszystko składa się z energii i posiada wibrację, jednak po dostrojeniu do Reiki byłam w stanie współpracować z energią na kompletnie innym poziomie. Mój sposób postrzegania energii i wydarzeń wokół siebie uległ głębokiej przemianie. To normalne, że osoby praktykujące Reiki mają

realistyczne sny, wyczuwają energię lub doświadczają nagłych prze-
błysków intuicji, ale szczerze mówiąc, nigdy nie sądziłam, że będę
tego doznawać tak intensywnie. Reiki otworzyło moje zmysły na
świat duchowy w całkiem nowy sposób. Na przykład jako zapalo-
na ogrodniczka często odwiedzałam ogrody botaniczne oraz szkół-
ki kwiatowe, jednak nigdy nie czułam życia bijącego od roślin do
momentu mojego dostrojenia do Reiki. Nagle poczułam energię
falami wydobywającą się z roślin i mogłam współpracować z orga-
nizmami w kompletnie inny sposób.

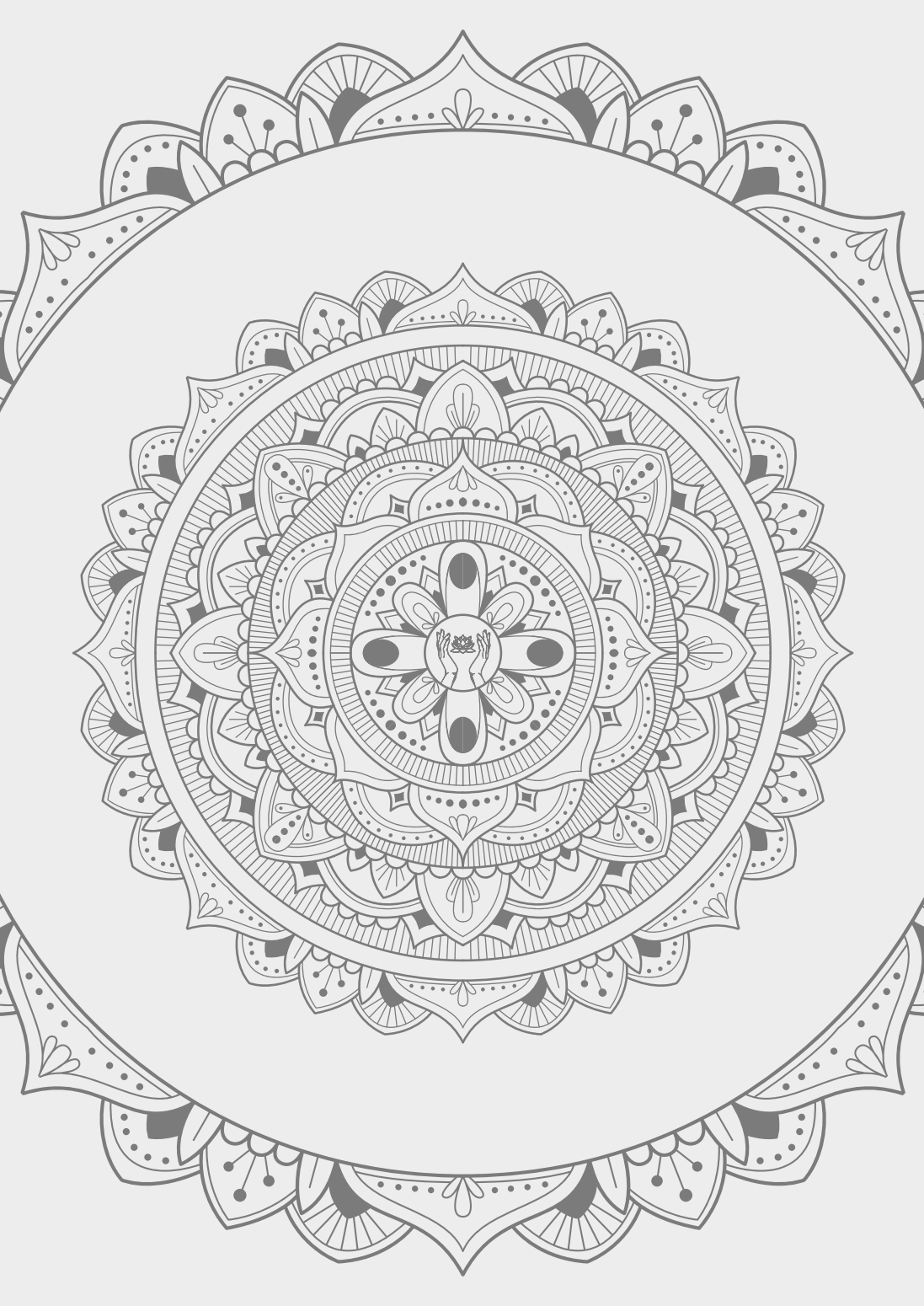
Reiki otworzyło również drzwi do głębokiego samouzdrawia-
nia. Wiedziałam, że muszę się z nim uporać, ale uciekałam przed
nim całe życie. Ta potężna energia pozwoliła mi odnaleźć moje
prawdziwe ja na wielu poziomach. Wreszcie Reiki powstrzymało
mnie przed zatraceniem się w żalu, jednak uzdrawianie na tym się
nie zakończyło.

Reiki ułatwiło mi również głęboki rozwój duchowy. Moja zdol-
ność do urzeczywistniania pragnień została zablokowana przez żal,
a teraz nagle zaczęłam urzeczywistniać marzenia i przyciągać do swo-
jego życia pozytywne doświadczenia. Moja intuicja gwałtownie się
wyostrzyła. Dzięki przepływającej przeze mnie energii Reiki z łatwo-
ścią mogłam skorzystać ze swojej własnej intuicji i wewnętrznego
przewodnictwa. Intuicyjnie wiedziałam, co jest dla mnie najlepsze
i z jakich doświadczeń powinnam zrezygnować. Dzięki magii Reiki
otwierała się dla mnie kolejna warstwa życia.

Ta dynamiczna energia ocaliła mnie i jestem pewna, że może cię
wspierać w podróży samouzdrawiania. Reiki pozwala nam wrócić
do równowagi, więc nie musimy już szukać odpowiedzi w świecie
zewnątrznym. Uczymy się, że odpowiedzi zawsze są w nas i naresz-
cie możemy z nich skorzystać. Niniejsza książka jest adresowana do
osób, które przeszły inicjację Reiki. Nieważne, na jakim poziomie

Reiki jesteś lub z jakiej szkoły Reiki pochodzisz, z przedstawionych w niej praktyk będziesz mógł wynieść coś wartościowego.

Po przyjęciu Reiki możemy wykorzystać nasze wewnętrzne przewodnictwo z wiarą i łatwością, ponieważ energia ta uzdrawia od wewnątrz, zmieniając wszystko. Twoje doświadczenia związane z Reiki mogą być inne, ale dzięki praktykowaniu go i kroczeniu tą ścieżką otwierasz się na całkiem nowy świat głębokich i magicznych doświadczeń. Możesz oczekiwać, że poczujesz się silniejszy, stabilny emocjonalnie i pewny siebie w swoim codziennym życiu.

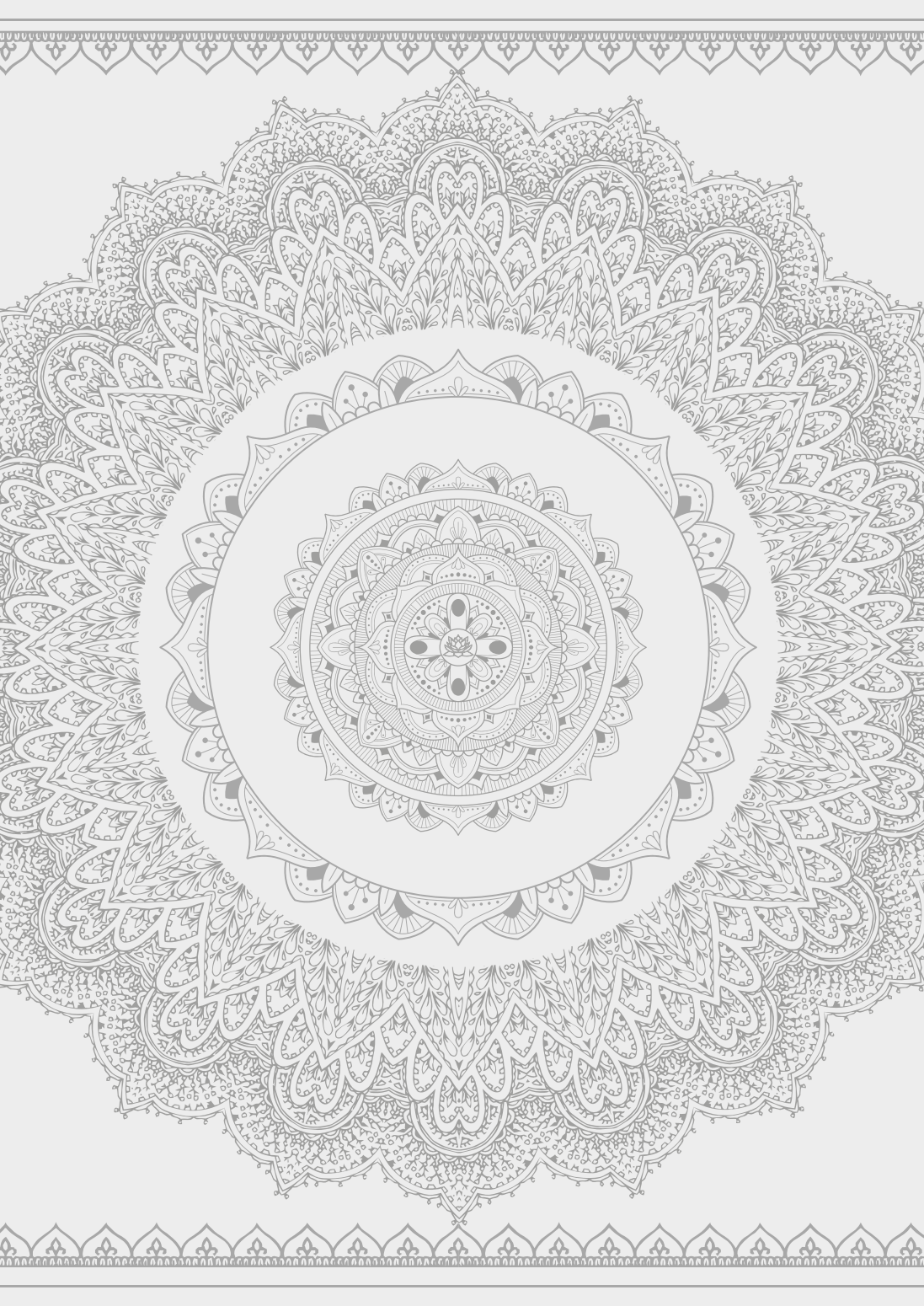




CZĘŚĆ 1

Duchowe Reiki

W części 1 niniejszej książki zgłębimy temat Reiki i niektóre z duchowych aspektów tej niesamowitej energii. W części 2 przejdziemy przez praktyczne etapy, które możesz wdrożyć w celu otwarcia swojego kanału Reiki. Przedstawię pozycje ułożenia dłoni, techniki oraz ćwiczenia wzmacniające do wykonywania. Dowiesz się więcej o symbolach Reiki i procesie dostrojenia oraz zanurzysz się głębiej w czynienie z Reiki części swojego codziennego życia.



Czym jest Reiki?

Witaj we wspaniałym świecie Reiki. Ta subtelna, lecz potężna energia nie zastępuje tradycyjnej medycyny ani nie przynosi magicznego lekarstwa na choroby, jednak jest cennym narzędziem w twoim osobistym arsenale uzdrawiania. W niniejszym rozdziale omówimy, czym jest Reiki, przedstawimy enigmatyczną historię Reiki, kluczowe postaci historyczne, ewolucję tej potężnej energii oraz podstawy duchowego Reiki. Dowiesz się, czego oczekiwać na kursie Reiki, jak również z czego składa się dostrojenie i dlaczego jest takie ważne. Jeżeli świat Reiki stanowi dla Ciebie nowość lub potrzebujesz szybkiego, zwięzłego przypomnienia, zacznij w tym miejscu.

Historia

Reiki jest subtelną, lecz potężną uzdrawiającą energią, niepodobną do innych rodzajów terapeutycznych bezpośrednich technik lub metod uzdrawiania. Jej wyjątkowość polega na tym, że koncentruje się ona na osobistym uzdrawianiu zarówno osoby praktykującej, jak również pacjenta i może być przekazywana jedynie w trakcie ceremonii dostrojenia.

Ceremonia dostrojenia otwiera przepływ energii Reiki dla ucznia, łącząc go na stałe z uniwersalną energią życiową. W następnym rozdziale przyjrzymy się bliżej ceremonii dostrojenia oraz powodom, dla których jest ona tak ważna.

Pozycje ułożenia dłoni dla uzdrawiania innych

W tym rozdziale znajdziesz pozycje ułożenia dłoni przydatne do uzdrawiania innych. Ten system sekwencji ułożenia dłoni opiera się na współczesnych pozycjach ułożenia dłoni w Reiki w świecie zachodnim. W połączeniu z wiedzą wyniesioną z zajęć Reiki z osobistym doświadczeniem związanym z leczeniem tysięcy ludzi, pozycje te stały się moimi ulubionymi sekwencjami w leczeniu innych. Są one skuteczne w leczeniu najbardziej powszechnych dolegliwości, łagodzeniu poziomów bólu oraz radzeniu sobie z problemami mentalnymi/emocjonalnymi. Mogą być wykorzystywane w zabiegach na całe ciało lub jako spontaniczne leczenie miejscowe.

Praktykując na innych, upewnij się, że twoim pacjentem jest wygodnie oraz że są w stanie się zrelaksować w trakcie zabiegu. Niektóre osoby wolą ciszę, podczas gdy inne lubią rozmawiać w trakcie zabiegu. Przy każdym pacjencie kieruj się instynktem. Ponadto, pozwól im na zadawanie pytań lub wyrażanie swoich odczuć. Jako osoba praktykująca dopilnuj, aby w tym momencie pozostać pozytywnym i stabilnym emocjonalnie (żadnego odpływania w stronę myślenia o swoich problemach lub rzeczach do zrobienia).

Ta inteligentna energia popłynie tam, gdzie jest najbardziej potrzebna i zrobi jak najwięcej dobrego. Pamiętaj, nie można otrzymać za dużo energii Reiki, więc jeśli masz wątpliwości, pozostań dłużej nad zmienionym chorobowo miejscem na ciele. Czas na praktykę!



GŁOWA

Niniejsza pozycja jest pozycją wyjściową, chyba że pacjent cierpi na cukrzycę; w takim przypadku zaczynamy od stóp. Jest ona przydatna w leczeniu bólów głowy, stresu, zmartwienia oraz nadaktywności umysłu. Wycisz się i połącz się z energią Reiki. Jeżeli to możliwe, pacjent powinien leżeć twarzą do góry na stole do masażu lub siedzieć w wygodnej pozycji. Połóż dłonie ze złączonymi palcami po bokach jego głowy lub trzymaj je tuż powyżej. Twoja czakra dłoni powinna znajdować się w pobliżu ucha, a ręce w odległości 2,5 centymetra od głowy pacjenta. Pozwól energii wypływać ze swoich czakr dłoni i czubków palców. Pracując nad czyjąś głową zawsze utrzymuj umysł tak jasny, jak to możliwe.



KORONA

Ta pozycja jest przydatna w leczeniu bólu migrenowego, smutku, stresu oraz wypalenia. Z pozycji wyjściowej, stojąc za pacjentem, przesunąć dłonie w tył w kierunku swojego ciała oraz korony pacjenta lub jego czubka głowy. Twoje kciuki będą się wtedy znajdować tuż nad okolicą jego brwi. Jeżeli dotykasz pacjenta, bądź bardzo delikatny.



TWARZ

Ta pozycja jest przydatna w leczeniu bólu zatok, bólu zęba, problemów ze wzrokiem oraz samoistnego porażenia nerwu twarzowego. Trzymając palce razem delikatnie przykryj twarz pacjenta dłońmi, nie naciskając na nią. Twoja czakra dłoni powinna znajdować się bezpośrednio nad oczami. Pacjenci często widzą błyski światła, kolory lub obrazy, kiedy poddajesz zabiegowi Reiki całą twarz. Poinformuj pacjentów, że znajdują się w bezpiecznej przestrzeni i mogą swobodnie mówić o tym, co widzą.



GÓRNA CZĘŚĆ RAMIENIA

Ta pozycja jest przydatna w leczeniu bólu pleców, napięcia mięśniowego, bezsenności i stresu. Delikatnie połóż dłonie na obojczyku pacjenta. Twoje palce powinny być złączone tuż poniżej gardła. W tym momencie możesz poczuć, że ciało pacjenta się rozluźnia. Często chodzimy, niosąc na naszych barkach ciężar świata. Wysłanie energii do tej części ciała może uczynić ogromną różnicę w poziomach stresu.



Sarah Parker Thomas urodziła się w Gonzales, w stanie Teksas. Mieszkała i studiowała w Wielkiej Brytanii. Jako empatka interesuje się uzdrawianiem i pomaganiem innym. Sarah jest Reiki Sensei (mistrzem), duchową trenerką Bliss Soul 2 Soul, mistrzynią urzeczywistniania pragnień, uzdrowicielką świadomego śnienia oraz uznaną energoterapeutką. Ponadto jest autorką, nauczycielką i właścicielką Serenity Reiki Clinic. Cały czas pogłębia swoją wiedzę i umiejętności w zakresie metod uzdrawiania energią, by pomóc innym wieść zdrowe i bezstresowe życie.

**Chcesz rozładować stres, opanować wewnętrzne lęki,
wzmocnić pewność siebie czy zbudować wartościowe relacje?
Sięgnij więc po terapię Reiki, by poradzić sobie
z wieloma dolegliwościami fizycznymi i emocjonalnymi.**

Celem terapii Reiki jest wspieranie ciała w procesie samouzdrawiania poprzez odpowiednie zarządzanie wewnętrzną energią. Medycyna alternatywna zakłada bowiem, że choroby i dolegliwości są efektem blokad lub zakłóceń w jej przepływie. Stosowana podczas terapii energia sama kieruje się do zmienionego chorobowo miejsca, przywracając w nim równowagę energetyczną.

Poznaj najskuteczniejsze praktyki Reiki

Podstawą Reiki jest działanie na znajdujące się w organizmie czakry, meridiany oraz ścieżki energetyczne. W trakcie zabiegu uzdrowiciel wykorzystuje siłę życiową czerpaną z Wszechświata. Jednak Reiki pomaga także na dużo głębszym poziomie niż tylko fizycznym, pozwalając połączyć się z odwieczną intuicją oraz wyższą świadomością.

Reiki na codzienne dolegliwości

Patroni:

