



REIKI I NJEGOVA RAZNOVRSNA UPOTREBA

(napisala prof. Željka Roksanđić)

REIKI je univerzalna životna energija, Božanska energija, Sveti Božji Duh, Božja ljubav i mudrost, energija Svemira koja je svuda oko nas i u nama (što dokazuje i fizika). Različito se naziva kod različitih naroda i civilizacija zbog raznolikosti njihovih vjerovanja, kultura i običaja. REIKI nije vezan ni uz koju vjeru, nego je metoda iscjeljivanja koja djeluje na fizičkoj, emotivnoj, mentalnoj i duhovnoj razini. Kao takva nam pomaže da još dublje uronimo u svoju vjeru, bez obzira o kojoj se vjeri radi, jer otvara mogućnost dublje spoznaje Boga, sposobnost fizičkog osjeta Božanske energije koja upravlja životom, mogućnost sagledavanja izvora i cilja našeg puta, osnaženost da srcem punim ljubavi rasipamo dobrotivost na svoje bližnje...REIKI opušta stres, otklanja bolove, ojačava imunitet, opušta i rastvara stare energetske blokade, pospješuje i ubrzava pozitivne rezultate kad se koristi kao dodatak drugim terapijama i ostalim načinima liječenja u medicini, pomaže osobnom rastu, transformaciji i ostvarivanju kroz spoznaju sebe i svog puta kroz život, pomaže na putu duhovnog rasta...REIKI ističe ljubav, zdravlje, svjetlost...REIKI razvija skromnost, mir, poniznost i druge osobine kojima se odlikuju produhovljeni i mudri... REIKI kao i Bog ili Svemir nema početak niti kraj, postoji oduvijek. Naziv REIKI se upotrebljava u Japanu. REI se odnosi na univerzalni aspekt cjelovite energije, a KI je manifestacija unutrašnjosti svakog bića. Dr. Mikao Usui je krajem 19. stoljeća postao svjestan te energije i stvorio je metodu korištenja REIKIJA, koja se po njemu zove Tradicionalni Usuijev sistem iscjeljivanja i tehnike duhovnog razvoja. Taj sistem je kasnije dopunjen, a stvoreni su i drugi sistemi REIKIJA. REIKIJEM se uspostavlja ravnoteža energija u organizmu, a ta ravnoteža pospješuje cjelokupno iscjeljenje. Čovjek koji prakticira REIKI je zapravo provodnik te energije i na osobine te energije ne može utjecati, jer je u njoj sva ljubav i mudrost Univerzuma, Boga, na kojega čovjek nikada neće moći utjecati. Zato se s REIKIJEM ne može štetiti, napraviti nešto loše, niti pogriješiti.

Duh REIKIJA trebao bi se očitovati u ponašanju praktikanta REIKIJA po načelima koje je ustanovio dr. Usui:

Upravo ću danas živjeti u zahvalnosti!

Upravo ću danas ostaviti brige!

Upravo se danas neću ljutiti!

Upravo ću danas pošteno raditi svoj posao!

Upravo ću danas pokazati ljubav i štovanje za svako živo biće!

Ovu energiju zaista se može koristiti univerzalno, u svim aspektima ljudskog života. Radeći sa mnogim ljudima i razmjenjujući informacije u međusobnom učenju, spoznala sam da se REIKI može koristiti, osim u iscjeljivanju polaganjem ruku i na mnoge druge načine. Maja, novinarka, koristi REIKI da od univerzalne mudrosti dobije ideju za članak koji treba napisati. Marko, generalni upravitelj, koristi REIKI da bi unaprijed pripremio prostor u kome će se sastanak održati, da bi se bez velikih razmimoilaženja u mišljenjima došlo do odluka koje će za sve biti povoljne i prihvatljive, i rezultata koji će biti svima na korist. Vesna, kuharica, koristi REIKI kod kuhanja i pečenja kolača i kaže da puno više operacija kod rada u kuhinji može obaviti kad prostor napuni REIKI energijom, a ističe kako dizano tijesto napunjeno ovom energijom raste na očigled i drugačije je kvalitete. Vlado, autoprijevoznik, koristi REIKI tako da napravi zaštitu od ove energije na kamionu koji vozi, Dijana, profesorica, koristi REIKI da kroz meditaciju dobije rješenje problema, npr. pred kućom su joj se skupljali mladi i dugo u noć stvarali buku, ona je kroz meditaciju dobila uputstvo da stvori pomični nogostup koji će mlade odvesti dalje od njenog prozora i kad je to mentalno učinila problem buke je nestao, jer su mladi iznenada promijenili mjesto sastajanja. Drago, poduzetnik, koristi REIKI kao program kraćeg spavanja i buđenja u određeno vrijeme, a prodaju nekretnina predao je u ruke univerzalne energije i kaže da mu ide jako dobro. Marija, studentica, koristila je REIKI da pomogne svom psu koji je imao ranu, a veterinar je nakon dva dana zaključio da je rana, koja bi inače zarastala dva tjedna, zacijelila nevjerovatno brzo. Branko, penzioner, radio je REIKI na svojim lijekovima, prije rada REIKIJEM na lijekovima imao je nuspojave i kontraindikacije, koje su nestale nakon tretmana lijekova REIKI energijom. REIKI energija može se koristiti zaista u svakom poslu, u svakom trenutku života bez obzira što radili, samo treba biti kreativan i zamoliti vodstvo i uputstvo univerzalne mudrosti za djelovanje. Prirodno je biti u svjesnoj vezi sa univerzalnom životnom energijom, Bogom. Sa izvorom REIKIJA, Bogom, vezu uspostavlja učitelj, iako ima ljudi kojima nije potreban učitelj kao posrednik. Učitelj se otvara ovoj energiji i kroz molitvu i blagoslov, inicijaciju, dešava se energetska prenošenje sposobnosti rada REIKIJEM na učenika. O izboru učitelja trebao bi odlučiti glas srca. U kasnijem radu svi smo i učitelji i učenici, jer život je neprestano učenje i tko zna slušati, naučiti će ponešto od svakog čovjeka koji mu se pojavi na životnom putu, bez obzira kako mu se činilo maleno znanje koje ta osoba nosi.

INTEGRALNI PRISTUP REIKIJU - REIKI I DRUGE METODE

Da bi se zadovoljilo potrebe velikog broja različitih ljudi, u rad s REIKIJEM može se integrirati mnoge druge metode. Integralni pristup REIKIJU je koristan zbog toga, jer je svaka osoba jedinstvena u svom načinu razmišljanja, življenja, potrebama iscjeljivanja itd. i svakoj će odgovarati drugačiji pristup. Kao što nam je za život na planeti Zemlji potrebna raznovrsna hrana, koja treba biti zastupljena u određenom omjeru, da bi naše fizičko tijelo moglo funkcionirati, kao što nam je potrebno kroz različite vrste ljubavi, od bratske i roditeljske preko fizičke, učiti o božanskoj – agape ljubavi, da bi se razvijalo naše emotivno tijelo, kao što kroz život učimo i usvajamo mnoga znanja i tako razvijamo svoje mentalno tijelo, tako nam je za razvoj duhovnog tijela u pojedinim periodima našeg života i razvoja potrebna neka od tehnika kojoj smo dorasli. REIKI je jednostavna tehnika koja može svima odgovarati zbog jednostavnog načina rada i principa na kojima se temelji, a integriranjem u nju drugih metoda ne treba ju se napuštati nakon nekog vremena da bi se prišlo nekoj drugoj metodi koja bi u tom momentu bila svrsishodnija i primjerenija. Metode koje se integrira u REIKI trebalo bi odabirati intuitivno, pod vodstvom visoke svijesti, a ne prihvaćati sve metode koje se nude, jer svaka osoba ima svoj put i bilo bi dobro prepoznati koje će tehnike na tom putu biti potrebne. Ako se REIKI iscjeljivanje dopunjuje drugim metodama moći će se također i osobi na kojoj se radi dati upravo ono što je za nju najbolje i što joj je najpotrebnije u tom trenutku da bi se postigli najbolji rezultati. Ne može se reći niti za jednu metodu da je najbolja ili najlošija, nego to ovisi o osobi i trenutku razvoja. Zato ne bi trebalo potcjenjivati niti jednu metodu i ne bi trebalo gledati na put drugih ljudi slijedeći ih u stopu, nego stvoriti svoj put integrirajući sva znanja, emotivna iskustva i duhovne tehnike da bi se što prije došlo do cilja. Sve ono što su drugi doživjeli, postigli, napisali, prenijeli nama, samo je relativno znanje i iskustvo koje se ne može u potpunosti koristiti, jer mi nismo ta osoba, različiti smo. Ta iskustva može se imati kao putokaz za stvaranje svojih apsolutnih znanja, iskustava i doživljaja koja će nas tek kao takva odvesti do izvora svjetlosti, k Bogu.

REIKI I RADIESTEZIJA

REIKI energija i radiestezijska su oblici izvanosjetilnog opažanja koje koristimo u određenim životnim situacijama. I u jednoj i u drugoj metodi za dobivanje utisaka i informacija koristi se podsvijest. Razvijajući svoje izvanosjetilno opažanje i intuitivnost radom REIKIJEM na sebi, može se štetna zračenja vodenih tokova, svemirska ili tehnička zračenja osjetiti rukama, "čuti" ili "vidjeti" (kao što se može vidjeti i čuti aura), intuitivno se može odrediti koja je vrsta zračenja prisutna i koje mjesto u prostoru je najbolje za rad i spavanje. Na isti način može se testirati različite namirnice, odabrati dijetu, osjetiti zračenje pojedinih predmeta, odabrati psihofizičku

relaksaciju i još mnogo toga...

REIKI se može koristiti i u blokiranju štetnih zračenja u prostorima gdje boravimo i radimo i na taj način se unapređuje kvaliteta ljudskog zdravlja i života.

REIKI I KROMOTERAPIJA

REIKI energija i kromoterapija rade na principu osvjetljavanja pojedinih dijelova tijela ili cijelog tijela jednom ili s nekoliko boja. Svjetlost je potrebna za život na zemlji, kemijske procese, izmjenu tvari, ravnotežu čovjeka...Svakom dijelu tijela potrebna je određena boja tj. frekvencija energije za rad. I u REIKIJU i u kromoterapiji svjetlost djeluje na svim razinama. Na energetske razine psihički centri-čakre titraju drugačijim frekvencijama koje se očituju kao različite boje. Krunski centar je bijele boje, znači tu je cijeli spektar boja, koji se dalje razlaže na ostale boje. Svaki centar ima svoju boju i on hrani energijom određene organe. REIKI energijom određene boje možemo stimulirati pojedini psihički centar ili djelovati direktno na pojedini organ koji zbog blokade energije ne radi dobro. Dobro je u radu koristiti intuiciju, jer REIKI djeluje na svim razinama i može se dogoditi da na pojedinim razinama isti organ treba drugačiju boju svjetlosti jer se u početku čiste blokade jednom bojom, organske bolesti drugom, a emocije i psihički poremećaji opet nekom trećom bojom. Najsnažniji iscjeliteljski učinak pokazuju žuta, zelena, plava i lila boja, iako su i ostale svijetle i jasne boje djelotvorne. Kod rada REIKI energijom u boji može se vizualizirati bezbojna REIKI zraka i pričekati da se spontano pojavi boja, a ako ona izostane treba pokušati sa četiri temeljne boje. REIKI zrake u boji koriste se za rad u prostoru, kod rada na sebi i drugima i na taj način se energije različitih frekvencija dovode u ravnotežu što dovodi do vanjskog i unutarnjeg sklada.

REIKI I BESKONTAKTNA MASAŽA

Masaža je jedna od najstarijih metoda iscjeljivanja. Ona djeluje preko kože i mehanički poboljšava protok u venskom i limfnom sustavu, a refleksnom masažom postiže se efekat iscjeljivanja unutarnjih organa. Beskontaktna masaža REIKI zrakama djeluje na energetski sustav osobe poboljšavajući protok energije u energetskom tijelu, što dovodi do bolje cirkulacije krvi i limfe, a beskontaktnom masažom refleksnih zona postiže se energetsko opskrbljivanje unutarnjih organa. Beskontaktna masaža REIKI energijom započinje glađenjem po auri i preko energetskih centara-čakri. Glađenjem se organizam priprema za prijem energije, a s njim treba i završiti terapiju beskontaktna masaže. Aura se od negativne energije čisti pokretima od glave prema nogama. REIKI energijom može se beskontaktno masirati pojedine dijelove tijela ili organe. Beskontaktna masaža REIKI energijom može se koristiti sa vibracijama, koje povećavaju energetsku razinu, magnetizmom, termoterapijom, kromoterapijom itd.

VIBRACIJSKO REIKI ISCJELJIVANJE

Mnogi REIKI iscjelitelji svjesni su prolaska vibrirajuće REIKI energije, naročito prilikom neposrednog iscjeljivanja, koja prolazi njihovim tijelom i puno jačom snagom čisti blokade u tijelu osobe na kojoj se radi. Ovakvo iscjeljivanje dovodi do brzog poboljšanja stanja osobe na kojoj se primjenjuje. Vibracijsko stanje REIKI energije postiže se disanjem i mentalno i kod ovoga rada dobro je ruke staviti jednu nasuprot drugoj, da vibracije budu prisutne s obje strane oboljelog područja.

REIKI I REFLEKSOTERAPIJA

Refleksoterapija je terapijska metoda koja se bavi masažom stopala, dlanova ili ušiju na kojima se nalaze refleksne zone što odgovaraju pojedinim organima. Podražajem tih zona mogu se prirodnim putem riješiti mnogi zdravstveni problemi i pokrenuti mehanizmi blokirani u tijelu. Radeći REIKI energijom po refleksnim zonama stopala otapaju se i eliminiraju toksini iz organizma i stimulira energija u različitim dijelovima tijela do razine stanice, pa i dalje. Na ovaj način može se slijediti, vizualno ili intuitivno, zrake REIKI energije kako se od refleksnih zona stopala kreću po tijelu i uočiti blokade u protoku energije. Ovakvim radom postiže se ne samo tjelesna ravnoteža nego emocionalna, mentalna i duhovna harmonija.

REIKI I AKUPRESURA

Akupresura je tehnika kod koje se na akupresurne točke djeluje pritiskom prstiju. REIKI energijom može se također stimulirati akupresurne točke, jer se na taj način otapaju blokade ne samo na fizičkoj razini nego i na mnogo dubljim razinama. Kod rada REIKI energijom na akupresurnim točkama može se koristiti REIKI energija u obliku svjetlosti, boja, topline, vibracije itd. REIKI zrake djeluju poput lasera, a intuicijom se treba služiti da bi se odredilo koje točke obraditi, koliko dugo, kojim oblikom REIKI energije itd. Kombinacijom akupresure i REIKI energije postižu se još bolji rezultati, a može se djelovati i preventivno da bi se poboljšala energetska cirkulacija i spriječile blokade u pojedinim akupresurnim točkama i meridijanima koji ih spajaju.

REIKI I AKUPUNKTURA

Akupunktura je starokineska metoda iscjeljivanja uz pomoć igala koje se zabadaju u određene točke na koži. U današnje vrijeme radi se i laserska akupunktura. Pošto REIKI zrake djeluju poput lasera, REIKI energijom se može raditi i na akupunkturnim točkama. Kod rada se koristi intuicija da bi se odredilo na kojim akupunkturnim točkama se treba raditi, koliko dugo, kojom frekvencijom ili bojom, da li toplinom ili na neki drugi način. Stimuliranjem točaka i uklanjanjem blokada u pojedinim točkama otvaraju se putevi toku energije po pojedinim meridijanima i poboljšava cjelokupno zdravlje organizma.

REIKI I KRISTALOTERAPIJA

Kristali svojim vibracijama i svojom austom djeluju na naš energetski sustav i na endokrine žlijezde, koje imaju kristalnu strukturu, tako da mijenjaju vibracije na energetskom tijelu, na auri i u čakrama. Kristale treba pročistiti i programirati da bi mogli služiti u iscjeljivanju. REIKI se može koristiti u radu s kristalima i na taj način se skraćuje vrijeme iscjeljivanja i pospješuje djelovanje kristala. Kristali se mogu programirati REIKI energijom raznih oblika ili simbolima, a kombinacijom rada s REIKIJEM i kristalima mogu se postići jako dobri rezultati iscjeljivanja bolesti izazvanih virusima, gljivicama, bakterijama, amebama i nekim drugim energetskim formama koje ne postoje na fizičkoj razini, jer REIKI djeluje na svim razinama. Od kristala se mogu praviti kreme i čajevi, a REIKI energijom se može pojačati njihov iscjeljujući učinak.

REIKI I PSIHOKIBERNETIKA ESENA

Psihokibernetika Esena je metoda koja proučava duhovne procese čovjeka i načine upravljanja i nadzora nad tim procesima. To znanje o svijesti i razvoju svijesti koristili su drevni Eseni kroz praktičnu primjenu duhovnih metoda u materijalnom svijetu, iscjeliteljske tretmane, kao i kroz mnoge praktične mogućnosti primjene duhovnog znanja u svakodnevnom životu. REIKI se može kombinirati s ovom tehnikom i zajedno daju još bolje rezultate u iscjeljivanju raznih bolesti, stvaranju otpornosti na bolesti, daju mogućnost ispoljavanja talenata i veće kreativnosti, postizanje harmonije duše i tijela i još mnogo drugoga. REIKI mentalno iscjeljivanje i psihičke operacije mogu se jako lijepo dopuniti terapijama psihokibernetike Esena, a REIKI energija pojačava djelovanje te tehnike i na višim razinama.

REIKI I SILVA METODA

Silva metoda je metoda kontrole uma. Kod te se metode uči kako raditi u alfa dimenziji. Lijeva polovina mozga povezana je sa razmišljanjem i iskustvima iz materijalnog svijeta i ona je logička, a desna čuva iskustva iz naše mašte i radi na osnovi mentalnih slika. Silva metoda uči kako koristiti obje polovine mozga za razmišljanje i ostvarivanje svojih ciljeva koristeći vizualizaciju i imaginaciju. Ova se metoda jako lijepo može ukopiti u rad s REIKIJEM i proširiti mogućnosti djelovanja REIKI energije, naročito koristeći se informacijama iz razine laboratorija i savjetima savjetnika, mentalnim ekranom i ogledalom uma itd.

REIKI I NEHIPNOTIČKA REGRESIJA

Nehipnotička regresija je tehnika vraćanja u prošle živote. Kroz nju lakše spoznajemo sebe, svoje ponašanje, zašto nam se nešto dešava, zašto drugo ne, zašto imamo osjećaj da neke događaje u životu već poznamo itd. Ona često donosi interesantna iskustva i informacije o tome kako da se unaprijedi kvaliteta života. Kroz rad na drugima ujedno se pomaže i sebi. Kod regresoterapije se može koristiti REIKI energija za iscjeljivanje trauma iz prošlosti i blokada na svim razinama, jer REIKI djeluje na svim razinama. Isto tako u REIKI tretmanu može se koristiti regresoterapija na način da se zamoli za sliku uzroka problema, iz kojeg perioda ili života potječe, i onda se REIKI energijom iscjeljuje šaljući simbole za rad na prošlosti.

REIKI I BIORGONOMIJA

Biorgonomija je znanost koja se bavi sa životnom energijom. Ona tretira fizičke, mentalne i emocionalne probleme. Začetnik je Rafi Rosen koji je istraživanja započeo učeći iz rada W. Reicha i njegove organske energije i razvio tehniku osjećanja energije pomoću treptanja očiju. Terapija biorgonomijom je jednostavna. Svaki problem, misaoni uzrok problema, trauma, strah, bolest, itd. stapa se s komplementarnom energijom i šalje u svjetlost. REIKI se jako dobro može kombinirati s biorgonomijom, jer i jedna i druga tehnika rade sa životnom energijom, iscjeljuju energetski sustav, mentalne i emocionalne probleme, transformiraju bolesti, strahove, probleme itd. i pretvaraju u svjetlost.

REIKI I MAGNIFIED HEALING

Magnified healing je naziv za pojačano iscjeljivanje gdje se koristi skup tehnika koje služe za iscjeljivanje i ubrzavanje duhovnog rasta. S ovom tehnikom pojačava se energija u rukama, otvaraju, šire, čiste i spajaju čakre, koristi transmutacijski plamen s kojim se čisti sve što u nama nije savršeno, stimulira se preraspodjela kalcija u kičmenom stupu, radi se na prekapčanju i iscjeljivanju živčanog sustava, itd. REIKI kao izraz Božje ljubavi i mudrosti i Magnified Healing koji jača trostruki plamen Božanske ljubavi, mudrosti i moći u srcu su tehnike koje služe za iscjeljivanje na fizičkom, emotivnom, mentalnom i duhovnom nivou i za ubrzavanje duhovnog rasta vodeći nas k Bogu. Zato se ove dvije tehnike mogu kombinirati nadopunjujući jedna drugu.

REKI I ADVANCED METAPHYSICS HEALING

Advanced Metaphysics Healing je tehnika koja radi na iscjeljivanju, rekonstrukciji i obnavljanju DNK na energetskom nivou, otpušta traume na genetskom nivou, otpušta uzorke navika misli i traumatičnih emocija, iscjeljuje nježno, transformira stanja bolesti u stanja dobrobiti, čisti odnose sa obitelji i okolinom, uči specijalnu tehniku disanja "dah embrija", koristi se u radu pokretima, zvukom, bojama itd. REIKI i A.M.H.tehnika nadopunjuju jedna drugu iscjeljujući dodirrom, mijenjajući navike i uzorke misli, čisteći tijelo u više dimenzija i održavajući meditativne vibracije na frekvenciji beskonačnog svjetla.

REKI I JA JESAM

Za ljudsko biće najbitnije je postojanje-ja jesam prisutnost, Bog. Ja jesam je Božanska srž u nama koja je nepromjenjiva. To je energija čiste ljubavi. U tehnici Ja jesam koristi se dekretiranje. To je način korištenja energije kroz riječ. , kao što su molitve, invokacije itd. Mi svojim mislima stvaramo svoj svijet. Kad su misli izrečene na glas onda su još jače. Na ovaj način koristimo dekret Ja jesam. REIKI kao i tehniku Ja jesam koristimo za iscjeljivanje, rad na obilju u životu, za otpuštanje navika, negativnih misli i emocija itd. Iako svaka radi na malo drugačiji način, ove dvije metode mogu dopuniti jedna drugu, jer i jedna i druga služe za ubrzavanje duhovnog rasta.

REIKI I TEHNIKE ISCJELJIVANJA DNK

Tehnike iscjeljivanja DNK su način istraživanja unutarnjeg i psihičkog prostora i polazak na put prema potpunoj cjelovitosti tijela, uma i duše, prema boljem zdravlju, iscjeljenju i zajedništvu. Ova tehnika vodi do krajnjih granica mašte, otvara vrata ograničenja i potiče stvaralačke sposobnosti pojedinca. U REIKI tretmanima može se koristiti i ova tehnika i na taj način će se iscjeljivanje pojedinca dopuniti i radom na jednostavnom sustavu dekodiranja DNK. Zapravo, osnovu i u jednoj i u drugoj tehnici predstavlja univerzalna životna energija koja prožima svaku stanicu i povezuje duh s ljudskim genetskim kodom, a obje se trebaju koristiti s namjerom ljubavi iz srca.

EVOLUCIJA ČOVJEČANSTVA I REIKIJA

DOPUNA USUIJEVOM SISTEMU ISCJELJIVANJA I DRUGI SISTEMI

Evolucija je jedan od oblika kretanja u prirodi i društvu - neprekidna, postepena promjena i razvoj. U zadnjih stotinu godina došlo je do velikog napretka i razvoja prirodnih i društvenih znanosti, međuljudskih odnosa i do veće potrebe ljudi za duhovnošću i razvoju mnogih duhovnih tehnika.

Jednako tako evoluirao je i REIKI. Prije nešto više od stotinu godina kada je Usui mentalno dobio simbole, principe i tehniku REIKIJA, ta je tehnika kao takva za ono vrijeme bila dobra. Međutim, do danas je ljudski rod evoluirao i potrebno mu je nešto više od onoga što je kanalizirao Usui. Zato se javljaju dopune Usuijevog tradicionalnog sistema prirodnog iscjeljivanja i novi sistemi REIKIJA. Danas postoje ljudi koji mogu poput Usuija kanalizirati znanja iz Univerzuma i zato ne bi trebalo negirati informacije koje se pojavljuju o REIKIJU. To bi bilo slično negiranju današnjeg sistema školovanja u korist sistema od prije stotinu godina, ili negiranju današnje medicine u korist one iz prošlog stoljeća.

Dopune Usuijevom sistemu i drugi sistemi REIKIJA mogu se shvatiti kao nadgradnja osnovnih znanja koja je dobio Usui i kao takvi se mogu prihvatiti da bi mogli rasti za 21. stoljeće kao osobe otvorene izobilju znanja, informacija i mogućnosti univerzalne energije, upravljajući te snage savršenstva prema zemlji.

U povijesti čovječanstva uvijek je bilo pionira koji su bili otvoreni za nove informacije i onih koji su ih na njihovom putu naprijed pokušali zaustaviti. Međutim, napredak ljudskog roda u smjeru sve veće duhovnosti nije moguće zaustaviti. Zato se treba otvoriti novim znanjima i informacijama i prihvatiti ono što se intuitivno osjeti kao put prema savršenstvu, izvoru, svjetlosti.

DOPUNA TRADICIONALNOM USUIJEVOM SISTEMU

Peti, šesti i sedmi stupanj REIKIJA su nadopuna tradicionalnom Usuijevom sistemu prirodnog iscjeljivanja i tehnici duhovnog razvoja.

Na petom stupnju dobiva se simbol VELIKE HARMONIJE koji jača snage u psihičkom, mentalnom području i u području svjetlosnih viđenja, slušanja i osjećanja.

Na šestom stupnju dobiva se simbol VELIKE PODJELE koji otvara uzak put prema prostoru zvijezda, pokazuje put kojim treba ići i upoznaje s duhovnim vodičima i iscjeliteljima. Sa ovim stupnjem postaje se VELIKI REIKI MAJSTOR - UČITELJ.

Na sedmom stupnju dobiva se simbol MUDROSTI, simbol djelovanja, kontemplacije, molitve, molbe, preko kojega Božji duh ili visoka svijest otkriva našem razumu svoju mudrost.

Kad se radi na ovim višim stupnjevima REIKIJA koriste se REIKI - laser - zrake, njima se čiste kanali kralježnice, ucrtavaju simboli, čiste čakre, radi na pojedinim organima i dijelovima tijela

itd., može se raditi na zatvorenim i napetim ljudima, uspostavlja se kontakt sa duhovnim vodičima, oslobađa se osobe od negativnih energija u obliku entiteta, harmonizira se energija umrlih osoba, može se raditi sa ljudima koji su u komi, može se uspostaviti kontakt sa graničnim energijama iz drugih dimenzija, sa prirodnim silama i pojavama, planetama i drugim zvjezdanim sistemima, može se raditi u prošlosti i budućnosti, može se raditi REIKI usklađenost za dva do tri dana da bi pojedinac mogao prije inicijacije neko vrijeme prakticirati REIKI i osjetiti kako izgleda davanje REIKI energije, stabilizira se intuicija i energije iz daljine itd.

KARUNA REIKI

Ovaj sistem REIKIJA razvijen je u Americi. KARUNA je sanskritska riječ, a označava svaku radnju koja se poduzima da bi se umanjila patnja drugih. Osnivač ovog sistema REIKIJA je William Lee Rand. Podijeljen je na dva stupnja prakticiranja kroz koja se dobiva mogućnost čišćenja stanične razine, odnosa među ljudima, uzemljenje, stabiliziranje aure, viša svjesnost itd. i dva stupnja majstora gdje se uči raditi inicijacije.

AIRA REIKI

Ovaj sistem REIKIJA razvijen je također u Americi. Uči se kroz sedam stupnjeva, a svaki stupanj daje inicijaciju za po jednu čakru.

REIKI KRISTALNE INICIJACIJE

Kod ovog sistema REIKIJA se energija REIKIJA kombinira sa energijom kristala, uspostavlja se kontakt sa kristalnim duhovnim bićima, pojačava se energija iscjeljenja i pojavljuje mogućnost rada i sa mentalnim kristalima. Osim ovih sistema postoje još mnogi drugi sistemi REIKIJA:

ATLANTIS AROLO TIFAR REIKI

TERA-MAI REIKI
RAKU KEI REIKI
TIBETAN REIKI
REIKI PLUS
JO REIKI
TRADITIONAL JAPANESE REIKI
REIKI: JIN-KEI DO
GOLDEN AGE REIKI
NEW LIFE REIKI
BLUE STAR REIKI

REIKI MEDITACIJA KRISTALNE MREŽE

REIKI kristalna mreža radi se sa kristalima napunjenima REIKI energijom. Obično se radi sa gorskim kristalima koji imaju jedan vrh izbrušen i zašiljen. Njom se može iscjeljivati energetske centre-čakre, auru, pojedine organe osobe, zatim se s njom može zaštititi osobe, kuće, aute itd., također se može koristiti i kod rada na ostvarivanju ciljeva, ili dok se radi bilo koja meditacija, jer kristalna mreža pojačava energiju i ubrzava proces iscjeljivanja.

Na višim stupnjevima REIKIJA može se koristiti mentalna REIKI kristalna mreža i mentalna REIKI kristaloterapija.

To se radi tako da kristal mentalno vizualiziramo, mentalno programiramo REIKI energijom i REIKI simbolima, a zatim vizualiziramo postavljanje kristala ili na čakre koje treba iscjeljivati, ili na pojedine organe ili dijelove tijela, ili radimo mentalnu REIKI kristalnu mrežu. Mentalna REIKI kristaloterapija i mentalna REIKI kristalna mreža isto su tako djelotvorne kao i mentalno REIKI iscjeljivanje, mentalne operacije ili rad REIKIJEM na daljinu.

KAKO SE RADI REIKI KRISTALNA MREŽA

Za REIKI kristalnu mrežu potrebno je sedam gorskih kristala. Izaberemo ih precizirajući za koju namjenu ćemo ih koristiti. Kristale postavljamo u prostor do kojega imamo dostup samo mi. To će kasnije biti naše svetište. Šest kristala ćemo postaviti u obliku Davidove zvijezde (šesterokrake zvijezde). Sedmi kristal, najveći i noseći, položimo u sredinu zvijezde.

Svaki kristal posebno uzimamo u ruke i punimo ga REIKIJEM najmanje 10 minuta. Kad smo REIKIJEM napunili svih šest kristala, postavimo ih na njihova mjesta i više ih ne pomičemo. Noseći, sedmi kristal koristimo za održavanje REIKI kristalne mreže. Punimo ga jednako kao i ostale kristale, držeći ga u ruci. Veća moć i učinkovitost nosećeg kristala postiže se kad ga se puni za vrijeme meditacije i kad meditaciju završimo s projekcijom svih REIKI simbola u noseći kristal. Kristalnu mrežu održavamo tako da sa nosećim kristalom punimo druge kristale i to u smjeru kazaljke na satu. Za vrijeme punjenja ponavljamo afirmacije: «Kristalnoj mreži omogućavam svjetlo, svjetlo, svjetlo, zdravlje, zdravlje, zdravlje, ljubav, ljubav, ljubav, mudrost,

mudrost, mudrost!» Unutar REIKI kristalne mreže može se mentalno staviti osobu koju iscjeljujemo, ili sliku osobe kojoj je potrebno iscjeljenje, papir na kome smo napisali nešto o cilju koji želimo ostvariti, možemo je mentalno postaviti oko naše kuće ili auta kao zaštitu itd. Druge mogućnosti REIKI kristalne mreže otkrijte sami koristeći intuiciju i vodstvo visoke svijesti!

REIKI MEDITACIJA MIKROKOZMIČKE ORBITE

Pomoću svjesnog kruženja REIKI energije kroz energetske centre-čakre započinje proces čišćenja i otpuštanja negativne energije koja se nakupila u našem tijelu i omogućava se bolji protok energija viših frekvencija. Na ovaj način postiže se pravilniji rad žlijezda s unutarnjim izlučivanjem i pojedinih organa koji su s njima povezani.

S kruženjem REIKI energije započinjemo od pupka prema dolje preko svih meditacijskih točaka, po kralježnici gore do vrha glave i sprijeda prema dolje. Prije nego prođemo meditacijsku točku perineum moramo je stisnuti da bi REIKI energija mogla dalje teći. Također kad idemo od centra trećeg oka prema dolje pritisnemo jezik na nepce, jer je jezik most između centra trećeg oka i centra grla. Na ovaj način povezujemo sve točke u krug REIKI energije.

MEDITACIJSKE TOČKE

PUPAK

- kad je točka otvorena u ravnoteži smo i usredotočeni
- kad je točka zatvorena umorni smo, lijeni i rastrešeni

PODRUČJE GENITALIJA

- kad je točka otvorena sposobni smo realizirati sve, snažni smo
- kad je točka zatvorena samodestruktivni smo i osjećamo se negativno

PERINEUM

- kad je točka otvorena uzemljeni smo, sigurni i mirni, povezani sa zemaljskom energijom
- kad je točka zatvorena osamljeni smo i nespremni

SAKRALNA TOČKA

- kad je točka otvorena prošlost nam predstavlja izvor i utočište
- kad je točka zatvorena predstavlja nam prošlost kao zatvor i suočava s podsvjesnim strahovima

BUBREŽNA TOČKA

- kad je točka otvorena imamo osjećaj nježnosti, predanosti i izobilja
- kad je točka zatvorena osjećamo neravnotežu, strah i bezizlaznost

ADRENALINSKA TOČKA

- kad je točka otvorena osjećamo životnost, samozadovoljstvo i puni smo energije

-kad je točka zatvorena ili smo euforični ili hiperaktivni ili ravnodušni

TOČKA NA LEĐNOJ STRANI SRCA

- kad je točka otvorena osjećamo slobodu, životnost, lako zahvaljujemo i opraštamo

- kad je točka zatvorena osjećamo težinu, beznađe i melankoliju

TOČKA STRAŽNJE STRANE GRCLA

-kad je točka otvorena omogućava inspiraciju

-kad je točka zatvorena osjećamo težinu i gušenje

TOČKA POD MALIM MOZGOM

-kad je točka otvorena osjećamo se povezani i grlimo sebe i druge svojom čovječnošću

-kad je točka zatvorena niječemo sami sebe i druge, sputani smo

KRUNSKI CENTAR

-kad je točka otvorena isijavamo sreću i osjećamo vodstvo visoke svijesti

.kad je točka zatvorena osjećamo se kao žrtve, neurotični smo, gubimo ponos

PITUARNA TOČKA ILI TREĆE OKO

-kad je točka otvorena osjećamo smisao življenja, određenost smijera, intuicija je moćna

-kad je točka zatvorena osjećamo neodlučnost

GRLO

-kad je točka otvorena izražavanje je rječito i snovi su jasniji

-kad je točka zatvorena osjećamo se kao u zatvoru i ne želimo promjene

SRCE

-kad je točka otvorena osjećamo samopoštovanje, poštujemo i vrednujemo sebe

-kad je točka zatvorena sami sebe sažaljevamo, imamo osjećaj da nas napadaju

PLEKSUS SOLARIS

-kad je točka otvorena osjećamo slobodu

-kad je točka zatvorena osjećamo brigu i paniku

Kad REIKI energijom prođemo cijeli krug mikrokozmičke orbite preko svih meditacijskih točaka i vratimo se do pupka, tada oko pupka kružimo rukom:

-muškarci

- 36 puta u smijeru kazaljke na satu

- 24 puta u suprotnom smijeru

-žene

- 36 puta u smijeru suprotnom od smijera kazaljke na satu

- 24 puta u suprotnom smijeru

REIKI MEDITACIJA PO MERIDIJANIMA

Meridijani su kanali po kojima energija kruži tijelom. Oni su smješteni pod kožom. Svaki osnovni meridijan ima svoju mrežu kanala i točke u kojima izlazi na površinu kože. Ima 12 parnih i 2 neparna meridijana. Neparni su prednji i stražnji središnji meridijani, a parni su meridijani srca, gušterače, pluća, bubrega, jetre, debelog crijeva, tankog crijeva, želuca, mjehura, žući, žlijezda s unutarnjim izlučivanjem i krvnih žila. Uz pomoć REIKI meditacije po meridijanima okrećemo se vlastitoj nutrini, istražujemo vlastite energetske puteve tijela, otkrivamo oboljenja, energetske

blokade i izvore slabosti prije nego se pretvore u ozbiljnu bolest i iscjeljujemo ih REIKI energijom.

Samoiscjeljivanje REIKIJEM uz pomoć REIKI meditacije po meridijanima moguće je zahvaljujući vizualizaciji točaka u kojima je blokirana energija i ponovnom uspostavljanju normalnog energetskog protoka. Na taj način postiže se fizičko i duhovno ispunjenje. Ako se osjeti blokada u protoku REIKI energije po nekom meridijanu, treba koristiti polaganje ruku, raditi sa simbolima, mentalno iscjeljivati itd., da bi se otopila ta blokada i oslobodio protok energije. Za vrijeme protoka REIKI energije može ju se vizualizirati u vidu svjetlosti i tada pratiti njen protok, a blokade se može zamijetiti kao crne točke na meridijanima. Primjenom ove meditacije objedinjuje se tijelo i duh u osobni mikrokozmos i otvara put spoznaji makrokozmosa koji se prostire izvan naših spoznajnih granica.

PRINCIP RADA:

1. upoznavanje sa putanjama i smijerom energetskog protoka kroz meridijane
2. memoriranje meridijana
3. proticanje REIKI energije kroz prednji i stražnji središnji neparni meridijan

Najprije se treba upoznati sa putanjama i smijerom energetskog protoka kroz određeni meridijan i uočiti sve točke na njegovom putu. Zatim treba memorirati meridijan sa svim točkama kroz koje prolazi energija. Tek tada se pušta REIKI energiju u obliku zrake da putuje od početne točke svakog meridijana do zadnje. Treba pokušati slijediti tu zraku kako ide od točke do točke i uočiti neravnotežu ili blokadu u pojedinim točkama ili putanji meridijana. Kad se radi sa REIKI zrakama, moguće je koristiti i zrake u boji na taj način da se koristi intuiciju u odabiru boje koja je potrebna u pojedinim dijelovima meridijana, ili pojedinim točkama meridijana, ovisno o tome da li energija samo protiče, da li puni putanje i točke meridijana ili otapa blokade. U REIKI meditaciji po meridijanima može se koristiti i vibrirajuću REIKI energiju koja puno lakše i brže čisti blokade, simbole da se bolje pročiste putanje i točke meridijana, mentalno iscjeljivanje i rad na daljinu da bude lakše pratiti zrake koje protiču kroz meridijane, itd.

REIKI MEDITACIJA PO MERIDIJANIMA BUBREGA

Bubrezi se javljaju u paru i povezani su sa partnerstvom i to u onom području u kojem partnera nalazimo kao nadopunu onog dijela sebe koji ne živimo svjesno.

Obično se problemi s bubrezima javljaju kad na drugog projiciramo vlastite probleme ili nedostatke i postajemo razočarani, osjetljivi, kritiziramo druge. Zbog toga što probleme projiciramo na druge umjesto da ih rješavamo, trujemo sami sebe, a isto tako se i naše tijelo truje zbog smanjene sposobnosti naših bubrega.

Trebali bi se upitati koji su naši problemi u partnerstvu i prihvatiti bez ograničenja sve, jer samo tako možemo spoznati nešto o sebi i na taj način rasti. Kad se otvaramo i ne držimo starih problema cijeli život postaje partner. REIKI energija u obliku ljubavi će mnogo pomoći. Kod

upalnih problema bubrega radi se o svježem konfliktu u području partnerstva koji u svojoj svijesti nismo riješili. Kad se konflikt svjesno obradi obično upala nestaje. REIKI i tu pomaže. Bubrežni kamenci predstavljaju skrtnute agresije u području partnerstva, probleme i negativne misli koje već dugo zadržavamo i tako na ovaj način blokiramo svoj razvoj. Bilo bi dobro dati svojim bubrežima ljubav u obliku REIKIJA i svjesno se osloboditi svih blokada. Ako na prethodne probleme ne obraćamo pažnju i ne riješimo ih na vrijeme, može doći do skvrčenih bubrega i tad možemo dobiti novog partnera, aparat za dijalizu radi umjetnog čišćenja krvi. Veoma važno je da se na druge ne projicira svoje probleme i da se u sebi razvije ljubav.

Meridijani bubrega su parni. To znači da po desnoj i lijevoj strani tijela protiče po jedan meridijan. Na slici je prikazan meridijan koji protiče po lijevoj strani tijela i grana se preko leđa u dva dijela. Isti takav meridijan nalazi se i na desnoj strani tijela. Meridijan bubrega polazi od glave, a završava na malom prstu noge.

PRINCIP RADA:

1. upoznavanje sa putanjama i smijerom energetskog protoka
2. memoriranje meridijana
3. proticanje REIKI energije kroz meridijane bubrega.

Radom REIKI energijom na meridijanima bubrega otapaju se blokade na putanjama i energetskim točkama toga meridijana, cijeli energetski protok meridijana puni se energijom i na taj način se i u bubrege dovodi više REIKI energije koja čisti i iscjeljuje, ne samo na fizičkoj razini, nego i emotivnoj, mentalnoj i duhovnoj.

Interesantno je primijetiti da je dovoljna misao usmjerena na određeni meridijan da bi energija kroz njega počela proticati, pa čak i u slučaju kad nismo posve sigurni kojim se točno smijerom taj meridijan proteže

REIKI MEDITACIJA PO MERIDIJANIMA MOKRAĆNOG MJEHURA

Problemi s mokraćnim mjehurom javljaju se kad smo pod pritiskom zbog nesposobnosti otpuštanja i to projiciramo na druge. Kod upale mokraćnog mjehura puštanje se izražava kao bol i bez obzira na veoma jak pritisak možemo jedva nešto ispustiti. Trebali bi svjesno razmotriti sve svoje nazore, teme i sadržaje, uočiti koji su od njih postali suvišni i koje smo zadržali iz straha i onda ih otpustiti. S tim će i upala mjehura nestati. Dugotrajni strah i psihički pritisak stvara slabost mokraćnog mjehura jer ga guramo dolje u mokraćni mjehur i tamo doživljavamo. Otpuštanjem pritiska u svijesti nestaje slabost mjehura. Nervoza mokraćnog mjehura ukazuje na trajni pritisak potisnut iz glave prema dolje. REIKI energija će pomoći u otapanju blokada i rješavanju problema na razini emocija i svijesti i na taj način će se riješiti i problemi na fizičkoj razini.

Meridijani mokraćnog mjehura su parni meridijani. To znači da po lijevoj i desnoj strani tijela teče po jedan meridijan. Na slici je prikazan meridijan koji teče po desnoj strani tijela, a istim smjerom teče njegov par po lijevoj strani tijela. Meridijan mokraćnog mjehura počinje na stopalu, a završava na vratu.

PRINCIP RADA:

1. upoznavanje sa putanjama i smjerom energetskog protoka
2. memoriranje meridijana
3. proticanje REIKI energije kroz meridijane mokraćnog mjehura.

Puštanjem REIKI energije kroz meridijane mokraćnog mjehura otapaju se blokade i otpuštaju pritisci na razini emocija i svijesti, lakše se mogu razmotriti suvišni sadržaji i izlučiti davno nadidene teme, a na taj način se i problemi sa mokraćnim mjehurom na fizičkoj razini počinju rješavati.

REIKI MEDITACIJA PO MERIDIJANIMA TANKOG CRIJEVA

Tanko crijevo analizira našu hranu, vrednuje je, bavi se analizom i preradom dojmova, kritikom, a tu se pokazuje i egzistencijalni strah da nismo sposobni dovoljno podnijeti...

Problemi s tankim crijevom pokazuju da se u životu ne osjećamo sigurni i imamo mnogo toga što želimo kritizirati. Nove dojmove moći ćemo prerađivati lako i bez poteškoća, ako se dovoljno otvorimo iznutra i ako sitnice ne uzimamo previše ozbiljno, nego se više predajemo igri života. REIKI će nam pomoći da se više otvorimo iznutra i da lakše preradimo nove dojmove. Čir na dvanaestercu nastaje ako svoje agresije usmjeravamo prema unutra, tada dolazi do napetosti, straha, tjeskobe i pritiska i one nas počinju "žderati". Agresije se može izživjeti, ali bez povređivanja drugih, ili im se može dopustiti da se u nama dogode svjesno, bez vrednovanja i osuđivanja. REIKIJEM se može neutralizirati napetosti i na taj način postići mir i ravnotežu na svim razinama. Iza simptoma napuhavanja crijeva krije se problem da nešto ne želimo ili ne možemo progutati, ali to ne želimo priznati i zato gutanjem zraka imitiramo proces gutanja. Može se desiti da smo progutli previše nečega što ne podnosimo, pa se to sad u nama napuhava. U sebe bi trebali uzimati ono što rado puštamo unutra i što možemo i probaviti. Također bi trebali naučiti da koji put kažemo i "ne", jer ćemo se tako moći iznutra opustiti i život će moći teći kroz nas. REIKI će nam u tom opuštanju pomoći. Grčevi u crijevima ukazuju na napetost i zastoj zbog hvatanja za preživljene faze razvoja. Kad se otpusti staro, napetosti se same razgrađuju. REIKI nam pomaže da budemo otvoreni za novo i da dopustimo životu da teče.

Meridijani TANKOG CRIJEVA su parni meridijani. To znači da po desnoj i lijevoj strani tijela protiče po jedan meridijan. Na slici je prikazan meridijan koji protiče po desnoj strani tijela, desnoj ruci, a isti takav meridijan nalazi se i na lijevoj strani. Meridijan TANKOG CRIJEVA polazi od malog prsta ruke, a završava na glavi, s tim da se jedan dio meridijana spušta do tankog crijeva.

PRINCIP RADA:

1. upoznavanje sa putanjama i smijerom energetskog protoka
2. memoriranje meridijana
3. proticanje REIKI energije kroz meridijane

REIKI energija otapa blokade na putanjama i energetskim točkama meridijana, cijeli energetski protok meridijana puni se energijom, a na taj način se i u crijeva dovodi više REIKI energije koja čisti i iscjeljuje na svim razinama, opušta i otvara iznutra da se lakše prepusti životu, smiruje prevelike napetosti i uravnotežava.

REIKI MEDITACIJA PO MERIDIJANIMA DEBELOG CRIJEVA

Kod upale slijepog crijeva, kao i kod svih upala, prisutan je akutan problem koji blokira živi protok života. Često je u pozadini strah od života. REIKI će pomoći da se ne ograđuje od događaja u životu nego da ih se prihvati i da se pusti da život slobodno teče. Kod zatvora debelog crijeva duhovni problem pokazuje se na tjelesnoj razini. Povezan je sa škrtošću, kad ne želimo nešto dati (obično na materijalnoj razini), kad nam je teško napustiti stare ideje i kad se gomilaju duševni dojmovi koje ne možemo ostaviti iza sebe. REIKI će nam pomoći da pustimo materijalno škrtačenje, prošlost i da prestanemo potiskivati neugodne stvari. Na taj način život će moći slobodno teći kroz nas i naći ćemo bogatstvo i sigurnost u sebi samima. Problem colitis ulcerosa (katar debelog crijeva) nastaje kod ljudi koji su od strogih roditelja bili ponižavani i nisu uspjeli razviti svoju osobnost. Oni se žele svidjeti drugima, previše se vežu za druge ljude i nemaju hrabrosti biti ono što jesu. REIKI će nam pomoći da prihvatimo i volimo sami sebe, da postanemo slobodni, da se ne moramo oslanjati na druge i da nam život bude pun radosti. Proljev je odraz straha. Postoje izreke "Netko se ukakio od straha!" ili "Ima pune gaće!" Često neke stvari iz prošlosti ne prihvaćamo i želimo ih se riješiti, a nekad kad smo puni novih dojmova puštamo ih da kroz nas prođu neprerađeni (na fizičkoj razini oni se proljevaju neprobavljeni). REIKI će pomoći da se bez straha otvorimo za sve dojmove i doživljaje koji nam mogu dati nešto lijepo, da ih pogledamo i primimo u sebe. Hemoroidi nam govore da se ne možemo ili ne želimo osloboditi nečega što nas opterećuje. REIKI će nam pomoći da bez straha pogledamo što nas to pritišće, da svoj problem proživimo i osjetimo svjesno, bez odbijanja. Čim

ga primimo u sebe, nestaje pritisak i bez hemoroida možemo dalje radosno živjeti u sadašnjosti.

Meridijani DEBELOG CRIJEVA su parni meridijani. To znači da po desnoj i lijevoj strani tijela protiče po jedan meridijan. Na slici je prikazan meridijan koji protiče po desnoj strani tijela, a isti takav meridijan nalazi se i na lijevoj strani tijela. Meridijani debelog crijeva polaze od kažiprsta ruke, a završavaju iznad gornje usne, s tim da se jedan krak meridijana odvaja i spušta do debelog crijeva.

PRINCIP RADA:

1. upoznavanje sa putanjama i smijerom energetskog protoka
2. memoriranje meridijana
3. proticanje REIKI energije kroz meridijane

REIKI energija otapa blokade na putanjama i u energetskim točkama meridijana debelog crijeva i cijeli energetski tok meridijana puni se energijom. Na taj način u debelo crijevo dovodi se više REIKI energije koja iscjeljuje i čisti na svim razinama, lakše se prihvaća događaje u životu i pušta se da život slobodno teče, spoznaje se da je život radost, dojmove se prima bez straha i živi se u sadašnjosti nalazeći sigurnost i bogatstvo u sebi.

REIKI MEDITACIJA PO MERIDIJANIMA ŽELUCA

Želudac zastupa primanje i probavljanje hrane, odnosno dojmova. To zahtijeva sposobnost predanosti, otvorenost i prihvaćanje dojmova, mišljenja i ideja. Problemi sa želucem ukazuju na probleme u području samopouzdanja i osjećaja unutarnje sigurnosti. Kroz rad REIKIJEM na sebi svjesno ćemo lakše prihvatiti svoje osjećaje, naročito agresiju i srdžbu i lakše ćemo se suočiti s konfliktima, umjesto da sve to progutamo i pustimo da nas ždere. REIKI će pomoći da se otvorimo za sve što nam je život donio i što nam donosi, da shvatimo da se iza svega krije smisao koji možemo dosegnuti ako se ne zatvaramo ni pred čim i da se životu predajemo s unutarnjim povjerenjem prihvaćajući sve dojmove, iskustva i osjećaje i izražavajući ih slobodno.

Pomanjkanje teka ukazuje na to da se bojimo primanja i prerade novih dojmova. REIKI će pomoći da proširimo našu unutarnju duševnu pripravnost primanja novih dojmova za našu radost i poticaj, a tad će se i naš tek povećati. Žgaravica, pojačana kiselost želuca, pojavljuje se kad neprestano gutamo svoju srdžbu, a podrigivanje kad gutamo svoje osjećaje. REIKI će nam pomoći da shvatimo da sve u životu ima svoj smisao i svoje opravdanje, vratit će nam povjerenje i osjećaj sigurnosti da slobodno izražavamo svoje osjećaje i potrebe, pa i ljutnju ako je još prisutna. Mučnina (povraćanje) javlja se kad odbijamo nešto što ne želimo i što nam je teško probavljivo ili ako u sebe guramo suviše novih dojmova. REIKI će nam pomoći da postanemo svjesniji u izboru onoga što uzimamo u sebe kako bismo to mogli i preraditi, a naša sposobnost primanja rasti će kad se počnemo iznutra otvarati. Čir želuca (gastritis) nastaje kad

ne dopuštamo osjećajima i agresijama da izađu. Oni tad djeluju samouništavajuće-želudac nagriza vlastita kiselina. REIKI će nam pomoći da prihvatimo svoje osjećaje, da se otvorimo za vanjske dojmove i svjesno ih probavimo, da prihvatimo svoje agresije i priznamo svoju želju da budemo voljeni.

Meridijani želuca su parni. To znači da po desnoj i lijevoj strani tijela protiče po jedan meridijan. Na slici je prikazan meridijan koji protiče po desnoj strani tijela, a isti takav meridijan nalazi se i na lijevoj strani tijela. Meridijani želuca polaze od glave, a završavaju u nogama.

PRINCIP RADA:

1. upoznavanje sa putanjama i smijerom energetskog protoka
2. memoriranje meridijana
3. proticanje REIKI energije kroz meridijane

REIKI energija otapa blokade na putanjama i energetskim točkama meridijana želuca i cijeli energetski protok meridijana na taj način puni se energijom. Također REIKI pomaže da se otvorimo za sve dojmove, ideje i mišljenja koja nam život donosi, da izgradimo samopouzdanje i unutarnju sigurnost, da prihvatimo svoje osjećaje i da ih slobodno izrazimo i da se otvaranjem iznutra proširi naša unutarnja duševna pripravnost primanja.

REIKI MEDITACIJA PO MERIDIJANIMA GUŠTERAČE I SLEZENE

Iza simptoma DIABETESA (šećerne bolesti) stoji nepriznata želja za ljubavnim ispunjenjem, odnosno nesposobnost prepuštanja i primanja ljubavi. Osobi koja ima ovu bolest nedostaje slatkoća života, ona čezne za ljubavlju koju ne može dati, ona ne zna uživati i nije uživanje za druge. Nakon smetnji na duševnoj razini, dolazi do smetnji osjećaja na tjelesnoj razini.

REIKI će pomoći da se se oslobodimo od prošlosti i prihvatimo zabavu i radost, ljubav i naklonost kao bitne temelje života. Bolest slezene javlja se kod ljudi koji su opsjednuti stvarima, kod kojih postoje opsesije. REIKI će pomoći da vole i prihvate sebe, da budu sigurni u sebe i da shvate da će ih životni proces uvijek podržati.

Meridijani gušterače i slezene su parni. To znači da po lijevoj i desnoj strani tijela protiče po jedan meridijan. Na slici je prikazan meridijan koji protiče po desnoj strani tijela, a isti takav meridijan nalazi se i na lijevoj strani tijela. Meridijani polaze od palca noge i idu prema gore.

PRINCIP RADA:

1. upoznavanje s putanjama i smijerom energetskog toka
2. memoriranje meridijana

3. proticanje REIKI energije kroz meridijane

REIKI energija otapa blokade na putanjama i u energetskim točkama ovih meridijana i puni cijeli energetski tok meridijana. Na taj način dovodi se u gušteraču i slezenu više REIKI energije, koja čisti i iscjeljuje osim tjelesne i emotivnu, mentalnu i duhovnu razinu. Osoba počinje prihvaćati radost i zabavu, počinje voljeti i prihvaćati sebe i shvaća da je ljubav bitni temelj života.

REIKI MEDITACIJA PO MERIDIJANIMA ŽUĆNOG MJEHURA

Smetnje žući uvijek su u vezi s agresijama, jer žuć je agresivna tvar koja razgrađuje masti. Smetnje žući ukazuju na prigušene emocije i zastoj energije kod osobe koja nije potpuno svjesna svojih agresija, pa ih ili izivljava, ili potiskuje. Na ovaj način osoba ne živi svjesno svoje energije, nego pljuje žuć i otrov. REIKI će pomoći da svjesno pogledamo svoju srdžbu, bez osuđivanja, da sebe prihvatimo sa svim onim što je u nama, da budemo poštene prema sebi samima i da se prihvatimo s ljubavlju. Na ovaj način naša srdžba na druge, ili na našu životnu situaciju će proći i moći ćemo svoju energiju pozitivno upotrijebiti. Žućni kamenci pojavljuju se kad se gorčina, nakupljene agresije i okrutne misli okamene, jer se nalazimo pod nekim pritiskom. REIKI će pomoći da se otvorimo za slatkoću života, da se oslobodimo prošlosti i da pustimo u sebe pravu ljubav.

Meridijani žućnog mjehura su parni. To znači da po desnoj i lijevoj strani tijela protiče po jedan meridijan. Na slici je prikazan meridijan koji protiče po desnoj strani tijela, a isti takav meridijan protiče i po lijevoj strani tijela. Meridijan žućnog mjehura polazi od glave i završava na nozi.

PRINCIP RADA:

1. upoznavanje s putanjama i smijerom energetskog protoka
2. memoriranje meridijana
3. proticanje REIKI energije kroz meridijane

REIKI energija otapa blokade u putanjama i energetskim točkama meridijana žućnog mjehura, cijeli energetski protok puni se energijom i na taj se način u žuć dovodi više energije koja iscjeljuje na svim razinama. Na ovaj način sebe prihvaćamo sa svim što je u nama, oslobađamo se prošlosti, prihvaćamo sebe s ljubavlju i otvaramo za slatkoću života.

REIKI MEDITACIJA PO MERIDIJANIMA JETRE

Jetra određuje što je za nas korisno, a što nije. Ona se bavi mijenom bjelančevina i čišćenjem od otrova. Na duhovnom području simbolizira područje višeg razvoje i evolucije. Kako jetra iz nižeg oblika stvara viši, tako nam pokazuje kako i u kreaciji postoji povezanost različitih oblika očitovanja sa izvorom. Ljudi koji imaju problema sa jetrom obično su ušli u neku neumjerenost, u nešto što im ne odgovara, žale se i ljute zbog mnogih stvari, ili imaju previše visoke ideale. REIKI će nam pomoći da shvatimo da je istina jednostavna i da treba napustiti sve što je suvišno, da u sebi nađemo slobodu, razumijevanje, ljubav, povjerenje i druge kvalitete. Od žutice obole ljudi koji imaju jednostrane, «obojene» stavove, koji su pristrani, puni predrasuda i pretjerivanja. REIKI će pomoći da budemo uravnoteženiji i tolerantniji, i da svoju sućut i ljubav damo svim ljudima. Upala jetre (hepatitis) nastaje kod ljudi koji su puni straha, mržnje, srdžbe, koji su u stalnom konfliktu, jednostrani i neumjereni. REIKI će pomoći da se smirimo i napustimo kritiku, ljutnju i stare programe, a na taj način očistiti će se svijest i možemo početi od početka. Ciroza jetre nastaje kod ljudi koji nisu iz prethodnih simptoma ništa naučili i nisu ništa promijenili u svojim pogledima u svom unutarnjem svijetu. REIKI će pomoći da se osvijestimo, da zagospodarimo svojim tijelom i okrenemo kormilo u smjeru tolerancije, slobode i ljubavi.

Meridijani jetre su parni. Na slici je prikazan meridijan koji protiče desnom stranom tijela, a isti takav nalazi se i na lijevoj strani tijela. Meridijan polazi od stopala i ide prema glavi.

PRINCIP RADA:

1. upoznavanje sa putanjama i smijerom energetskog protoka
2. memoriranje meridijana
3. proticanje REIKI energije kroz meridijane

REIKI energija otapa blokade u energetskim točkama i na putanjama meridijana jetre, puni cijeli energetski tok energijom i na taj način djeluje na svim razinama, čisti i iscjeljuje fizičko tijelo, emocije i psihu, pomaže da u sebi nađemo slobodu, razumijevanje, da očistimo svoju svijest i ispunimo sve razine ljubavlju.

REIKI MEDITACIJA PO MERIDIJANIMA PLUĆA

Disanje nas povezuje sa životom koji nas okružuje, a ukazuje na komunikaciju s našom okolinom i probleme s našom slobodom. Ako imamo problema sa disanjem ili plućima treba se upitati što ne želimo primiti ili dati. REIKI će nam pomoći da se slobodno otvorimo životu. Astma je bolest kod koje volumen disanja postaje sve manji i obično nastaje kod ljudi koji čeznu za ljubavlju, ali nisu naučili ljubav davati. REIKI će pomoći da se život integrira i prihvati u njegovoj cjelini. Tada se može opet slobodno disati i shvaća se da je naša prava sloboda u nama. Bronhitis ukazuje na ljutnju, konflikt ili uzrujanost u obitelji ili bližoj okolini. REIKI će pomoći da se živi radosno, u miru sa sobom i svojim životom. Upala pluća dešava se osobama koje su

emocionalno povrijeđene i koje su došle u konflikt sa ograničavajućim željama svoga ega. REIKI će pomoći da dah života teče kroz nas i u žalosti i u radosti. Tuberkuloza se javlja kod ljudi koji žele previše imati za sebe, bez razmjene sa čitavim životom. REIKI će pomoći da shvatimo da ako se otvorimo možemo udisati čitav život, jer svega ima dovoljno za sve.

Meridijani pluća su parni. Na slici je pri kazan meridijan koji protiče desnom stranom tijela, a isti takav nalazi se i na lijevoj strani tjela. Meridijan polazi od sredine prsnog koša i ide do palca ruke.

PRINCIP RADA:

1. upoznavanje sa putanjama i smijerom energetskog protoka
2. memoriranje meridijana
3. proticanje REIKI energije kroz meridijane

REIKI energija otapa blokade u energetskim točkama i na putanjama meridijana pluća, puni cijeli energetski tok energijom i na taj način djeluje na svim razinama, čisti i iscjeljuje fizičko tijelo, emocije i psihu, pomaže da se slobodno otvorimo životu, da prihvatimo postojanje u njegovoj cjelini, da zaključimo mir sa sobom i svojim životom i da živimo radosno, te da kroz sebe pustimo dah života svjesni da ima dovoljno svega za sve nas ako smo otvoreni.

REIKI MEDITACIJA PO MERIDIJANIMA SRCA

Srce je simbol naše sposobnosti da volimo i osjećamo. Iza problema sa srcem obično stoji nedostatak radosti, dugotrajni emocionalni problemi i odbojan stav prema životu. REIKI će nam pomoći da nam glava i srce budu u ravnoteži i da se kroz život ide čitavim srcem. Treperenje srca pojavljuje se kad u našem životu nešto ispadne iz ravnoteže, kad dođe do emocionalnih smetnji. REIKI će nam pomoći da ono što naizgled ometa naš red primimo k srcu. Do infarkta dolazi kad se nakupe agresivna energija, srdžba i ne mogu izaći iz nas na drugi način nego da se usmjere protiv nas. REIKI će nam pomoći da se otvorimo za sebe i druge i da dobrovoljno i bez osuđivanja prihvatimo svoje neživljene osjećaje. Angina pectoris nastaje kad odijelimo svoje srce od cjeline života i blokiramo svoje osjećaje. REIKI će nam pomoći da se riješimo straha, da se otvorimo za ono što nas plaši i da živimo u stalnoj razmjeni darivajući ono lijepo što je u nama.

Meridijani srca su parni. To znači da po desnoj i lijevoj strani tijela protiče po jedan meridijan. Na slici je prikazan meridijan koji protiče po desnoj strani tijela, a isti takav meridijan protiče i po lijevoj strani tijela. Meridijan srca polazi od ispod pazuha i završava na malom prstu ruke.

PRINCIP RADA:

1. upoznavanje s putanjama i smijerom energetskog protoka
2. memoriranje meridijana
3. proticanje REIKI energije kroz meridijane

REIKI energija otapa blokade u putanjama i energetskim točkama meridijana srca, cijeli energetski protok puni se energijom i na taj se način u srce dovodi više energije koja iscjeljuje na svim razinama. Na ovaj način otvaramo se za ljubav u sebi, doživljavamo radost i životnu snagu koje su skrivene u nama, dovodimo u ravnotežu razum i osjećaje, otvaramo se međusobnoj razmjeni da možemo slobodno primati i darivati ono lijepo što je u nama.

REIKI MEDITACIJA PO MERIDIJANIMA OSRČJA

Smetnje s krvi pojavljuju se kad nam nedostaje radost i kad mislimo ne damo da slobodno teku i raduju se ljepotama života. REIKI nam pomaže da sve oko sebe vidimo pozitivno i lijepo. Anemija se javlja kod osoba koje ne primaju energiju koja im pripada. Kod arterioskleroze problem je u uskogrudnosti, nefleksibilnosti. REIKI pomaže da se otvorimo, postanemo tolerantniji i fleksibilniji. Visoki krvni tlak nastaje kad smo u blizini konflikta, a da probleme ne rješavamo. Niski krvni tlak nastaje kad imamo premalo životne snage, kad bježimo od seksualnosti. REIKI će nam pomoći da se mirno suočimo s konfliktom i da sebe prihvatimo sa svim svojim slabim i jakim stranama. Edem nastaje kad se bojimo nešto otpustiti. Proširene vene nastaju kod osoba koje su preopterećene i razočarane, kojima nedostaje unutarnja čvrstoća. REIKI će pomoći da shvatimo da kad dajemo, to nam se mnogostruko vraća, biti ćemo slobodniji iznutra i neće više biti zastoja u krvnom optoku. Tromboza se javlja kod osoba kod kojih je prisutna unutarnja nepokretnost, nedostatak protoka i kruti nazori. REIKI će nam pomoći da steknemo unutarnju i vanjsku slobodu.

Meridijani osrčja su parni. To znači da po desnoj i lijevoj strani tijela protiče po jedan meridijan. Na slici je prikazan meridijan koji protiče po desnoj strani tijela, a isti takav meridijan protiče i po lijevoj strani tijela. Meridijan osrčja polazi od prsa i završava na srednjem prstu ruke.

PRINCIP RADA:

1. upoznavanje s putanjama i smijerom energetskog protoka
2. memoriranje meridijana
3. proticanje REIKI energije kroz meridijane

REIKI energija otapa blokade u putanjama i energetskim točkama meridijana osrčja, cijeli energetski protok puni se energijom i na taj se način u osrčje dovodi više energije koja iscjeljuje na svim razinama. Na ovaj način shvaćamo da snaga, energija i radost postoje za sve nas u obilju, postajemo široko otvoreni, idemo kroz život puni mira, u skladu sa svijetom i sobom, postajemo tolerantni, pokretni u duhu i puni ljubavi.

REIKI MEDITACIJA PO MERIDIJANIMA TRODJELNOG GRIJAČA

Meridijani trodjelnog grijača pune energijom endokrine žlijezde, a tih sedam žlijezda u našem organizmu su zapravo energetske centre koji reguliraju energiju u pojedinim sustavima našeg tijela. Žlijezde predstavljaju stanice «posjedovanja» i želju da poguramo vlastiti život. Problemi govore o slaboj realizaciji pokretačkih ideja i kočenju sebe. REIKI će pomoći da shvatimo da smo mi stvaralačka snaga u svom svijetu, da posjedujemo sve božanske ideje i aktivnosti koje su nam potrebne i da se slobodno krećemo naprijed. Epifiza je životna žlijezda, a REIKI pomaže da razvijemo intuiciju i svijest koje su povezane s tom žlijezdom. Hipofiza predstavlja središte za kontrolu, a REIKI pomaže da naše tijelo i um budu u ravnoteži i da mi upravljamo našim mislima. Štitnjača nadzire rast, a REIKI nam pomaže da nadvladamo svoja stara ograničenja i dopustimo sebi da se izražavamo slobodno i kreativno. Timus je glavna žlijezda imunološkog sustava, a REIKI nam pomaže da postanemo sigurni u sebi i izvan sebe i da sebe iscjeljujemo s ljubavlju. Gušterača predstavlja slatkoću života, a REIKI nam pomaže da se opustimo i uživamo u slatkoći života i da stvorimo novi život s pravilima koja nas potpuno podržavaju. Nadbubrežne žlijezde sudjeluju u radu bubrega, kostiju, a REIKI nam pomaže da se oslobodimo svega staroga i pozdravimo sve što je novo. Spolne žlijezde proizvode energiju kojom se napajaju ostale žlijezde, a REIKI nam pomaže da uživamo u svom izražavanju života, da s ljubavlju i radošću prihvatimo svoju spolnost i sve njene izraze.

Meridijani trodjelnog grijača su parni. To znači da po desnoj i lijevoj strani tijela protiče po jedan meridijan. Na slici je prikazan meridijan koji protiče po lijevoj strani tijela, polazi od ruke, a završava na licu. Isti takav meridijan nalazi se i na desnoj strani tijela.

PRINCIP RADA:

1. upoznavanje sa putanjama i smijerom energetskog protoka
2. memoriranje meridijana
3. proticanje REIKI energije kroz meridijane trodjelnog grijača.

Radom REIKI energijom na meridijanima trodjelnog grijača otapaju se blokade na putanjama i energetskim točkama tih meridijana, cijeli energetski protok meridijana puni se energijom i na taj način se i u endokrine žlijezde dovodi više REIKI energije koja čisti i iscjeljuje, ne samo na fizičkoj razini, nego i emotivnoj, mentalnoj i duhovnoj. Na taj način razvijamo intuiciju i svijest, dovodimo tijelo i um u ravnotežu, upravljamo našim mislima, izražavamo se slobodno i kreativno, postajemo sigurni u sebe, uživamo u slatkoći života i sve prihvaćamo s ljubavlju i radošću.

Interesantno je primijetiti da je dovoljna misao usmjerena na određeni meridijan da bi energija kroz njega počela proticati, pa čak i u slučaju kad nismo posve sigurni kojim se točno smijerom

taj meridijan proteže.

MEDITACIJA IZOBILJA

1. Udobno se namjestite, zatvorite oči, pustite svjetlosno korijenje kroz stopala u zemlju, da se zakorijenite.
2. Zamislite polje, potok, žito... sa svim zvukovima, bojama, mirisima toga okruženja...
3. Zamislite more, pijesak, valove, zalazak sunca... sa svim zvukovima, bojama i mirisima toga okruženja...
4. Zamislite šumu, planinu, jezero... sa svim mirisima, bojama, zvukovima toga okruženja...
5. Zamislite bogat tropski kraj, čudesno voće, boje, mirise, zvukove toga okruženja...
6. Zamislite dvorac, slavlje, glazbu, gozbu, odjeću, blago, nakit....
7. Zamislite da dobivate sve što poželite i što ste ikad poželjeli.....
8. Zamislite svijet kao raj u kom svi dobivaju izobilje.....
9. Zamislite druge planete izobilja... izobilje u univerzumu.....
10. Zamislite da se vraćate kući, da osjećate zadovoljstvo i sreću
11. Zahvalite univerzumu, kao mjestu izvanrednih čuda i bogatstava, na izobilju u svom životu...
12. Kad budete spremni polako otvorite oči.

REIKI I KROMOTERAPIJA - MEDITACIJA ZA PRVU ČAKRU

1. Zamolite za protok REIKI energije u bojama prve čakre.
2. Osjetite titranje tih REIKI boja u vašem fizičkom i energetskom tijelu.
3. Radite ovu meditaciju.

CRVENA VATRA

Hladno je zimsko veče i ti si se udobno smjestio u svojoj omiljenoj fotelji, koja se nalazi desno od kamina u kome gori vatra. Svjetla su prigušena, a soba je sva rumena. Pažnja ti je usmjerena na kamin koji se nalazi ispred tebe. Plamići trepere i plešu u različitim nijansama crvene boje, stvarajući sjene na crvenim ciglama u pozadini. U momentu se vatra rasplamsala i sjaj vibrirajućeg svjetla obasjao je tvoje lice. Toplo ti je i ugodno uz kamin u kome drvo gori i pucketa. Udobno namještaš svoje umorno tijelo još dublje u meke jastuke, opuštaš svoja leđa i upijaš toplinu u svaku stanicu svoga tijela. Čini ti se da ti vatra govori, da te doziva da joj priđeš bliže. Odgovaraš joj tako da se usredotočuješ na samo srce vatre, motreći je i obožavajući njenu jačinu i snagu koju nudi. Duboko udišeš i postaješ razbuđen. Osjećaš se ispunjen

energijom i diviš se spektru plamenih boja: tamno crvenoj, grimiznoj, rumenoj i živoj zlatnocrvenoj koja kao da pišti u prostoru. Jačinu ljepote ovih boja skoro jedva uspijevaš izdržati. Srce ti počinje jače lupati, uzbuđeno zbog rastuće snage i svjetlosti koja prodire u samu srž tvoga bića. Ispunjen nevjerojatnom snagom i željom da živiš život u svoj njegovoj punini, shvaćaš da isijavaš toplinom, prijateljstvom i ljubavlju na sve one s kojima dolaziš u kontakt.

REIKI I KROMOTERAPIJA - MEDITACIJA ZA DRUGU ČAKRU

1. Zamolite za protok REIKI energije u bojama druge čakre.
2. Osjetite titranje tih REIKI boja u vašem fizičkom i energetskom tijelu.
3. Radite ovu meditaciju.

NARANČASTI ZALAZ SUNCA

Sjediš u stolici za lulanje, na terasi kuće na vrhu stijene, gledajući more. Druga polovina kolovoza je, oko 19.30 sati i sunce upravo zalazi. Gledajući prema moru, podsjećaš se današnjih događaja. Dozivaš u sjećanje susret s prijateljima koje nisi vidio jako dugo i s kojima si podijelio mnoge šale i osmijehe. Sjećaš se njihovih lica koja se osmjehuju od sreće što ste se opet sreli. U ruci držiš hladno, osvježavajuće piće: popiješ gutljaj i ponovo pogledaš u daljinu. Sunce je upravo iznad horizonta. Ogromni narančasti disk polako se spušta po nebu, nestajući malo po malo u poljupcu s morem. Kao rupa na nebu, gori, isijavajući svoje svjetlo preko valova oceana, milujući vodu i sjajeći kao šljokice na večernjoj haljini. Nebo cvjeta zlatnom bojom, plamti bojama naranče i marelice i po njemu se rasipaju meke sjene u nijansama svih crvenoj sukladnih boja. Tvoje oči sjaje i svjetlucaju odražavajući sjaj sunčevih zraka. Kad je sunce napola utonulo u horizont, čini se da je njegov odraz pretvorio more u vatru, radujući se divotama života i vitalnosti koju daje. Misli ti se ponovo vraćaju prijateljima, sjećaš se kako ste se rastali i obećali da ćete ostati u kontaktu i susretati se malo češće. U zraku treperi neko iščekivnje. Na trenutak je svuda unaokolo neka sveta tišina. Kad bi kapljica sada pala, misliš da bi je mogao čuti kako dotiče zemlju. Zlatno narančasta kugla je na odlasku, i zalazi, i nestaje iza horizonta i tvog vidokruga. Zadnji treperavi pogled na ovu raskošnu loptu na nebu rastapa se u daljini. Samo sjećanje na večernju vatru još treperi u tebi. Barem do sutra...

REIKI I KROMOTERAPIJA - MEDITACIJA ZA TREĆU ČAKRU

1. Zamolite za protok REIKI energije u bojama treće čakre.
2. Osjetite titranje tih REIKI boja u vašem fizičkom i energetskom tijelu.
3. Radite ovu meditaciju

ŽUTI SUNCOKRETI

U rano poslijepodne ti šetaš kroz polje suncokreta, koji svi dosežu do visine tvoga vrata. Stabljike su zelene, debele i grube, jednostavni listovi rastu iz mladica razasutih duž stabljike. Glave suncokreta su velike i okrugle, sa sjajnim, zlatno žutim laticama, koje tvore kompleksna središta, slična mreži saća, sa rupama ispunjenim sjemenom koje je pokriveno senf žutom bojom dlačica ispunjenih peludom. Svaka latica je meka i baršunasta na dodir. Zagledaj se u središte cvijeta suncokreta primjećujući kako savršenu građu ima. Očaran si njegovom ljepotom i to pokazuješ svojim osmijehom. Sunce je iza tebe i svi suncokreti su okrenuti prema tebi i smiju ti se, izharavajući pozitivnu energiju i optimizam u tvoje lice. Ti sjajiš, tvoje lice izharava sreću i veselje. Podsjećaš se posebnih trenutaka u životu kad si osjećao veliku sreću i zadovoljstvo. Zadržavanje u tom trenutku donosi ti sjećanje na istinsku sreću i za trenutak ti si izgubljen u prošlosti. Zvuk pčele, koja je zazujala kraj tvoga uha, vraća te natrag u sadašnjost. Počinješ razmišljati o sadašnjim događajima i željama koje želiš ostvariti i pitaš se kako možeš pomoći sam sebi da bi unaprijedio kvalitetu svog života. Razmatraš budućnost i njene mogućnosti i pitaš se što ti budućnost donosi, što će ti se desiti za godinu dana, tri, pet ili čak deset godina. Ali u ovom trenutku ti samo želiš uživati u šetnji među suncokretima, udisati ovu ljepotu i žutu boju... Sa svojim glavama okrenutim k suncu, suncokreti i ti sjajite aura punih zlatno žutog svjetla, odašiljući tu svjetlost oko sebe. Oni znaju u kojem smijeru se trebaju okrenuti da bi bili ispunjeni svjetlom. Odjednom shvaćaš da je to pravilo i istina koja vrijedi i za tebe. Kamo god išao, ti nosiš svjetlost sa sobom. Ti si instrument svjetla, oruđe svjetlosti. Ta te misao čini sretnim i drago ti je što si živ.

REIKI I KROMOTERAPIJA - MEDITACIJA ZA ČETVRTU ČAKRU

1. Zamolite za protok REIKI energije u bojama četvrte čakre.
2. Osjetite titranje tih REIKI boja u vašem fizičkom i energetskom tijelu.
3. Radite ovu meditaciju.

ZELENA LIVADA

Zamisli sebe kako sjediš jednog poslijepodneva na zelenom brežuljku, na proplanku i okružen si drugim brežuljcima prekrivenim šumom drveća. Povjetarac blago šapuće u tvoje uho i dotiče lišće koje treperi u jasnoći dnevnog svjetla. Nebo je jasno, čisto, s tu i tamo kojim bijeli oblačkom koji lagano plovi. Osjećáš savršeni mir i tišinu koja te okružuje i uživaš u osjećaju slobode i jednostavnosti trenutka. Okružen si s mnogo meke, treperave, gusto izrasle, zelene

trave i dotičući je čini ti se da dotičeš samu srž svoga bića. Pun si nade i zadovoljan si što si živ, zahvalan si za ljepote života i za sitna zadovoljstva koja donosi. Udišeš ovu zelenu boju i svuda oko sebe vidiš harmoniju i ravnotežu. Imaš jedan posebno dubok osjećaj sigurnosti i zaštite. Bez obzira koje ti izazove život donio, osjećat ćeš se uvijek zaštićeno i biti siguran da će uvijek sve u tvom životu biti dobro.

REIKI I KROMOTERAPIJA - MEDITACIJA ZA PETU ČAKRU

1. Zamolite za protok REIKI energije u bojama pete čakre.
2. Osjetite titranje tih REIKI boja u vašem fizičkom i energetskom tijelu.
3. Radite ovu meditaciju.

TIRKIZNI VODOPAD

Nalaziš se na uskoj stazi, na padini kamene, strme planine i slijediš zvukove vode koja se kotrlja preko velikih stijena, strmoglavljuje se iz visine, pa opet preskače preko kamenja, skrivajući se u skrovišta i svaku pukotinu, pronalazeći put u svom toku prema moru. Kako se sve više spuštaš, dolaziš do čistine koja se na jednoj strani planine otvara i ti ugledaš sunčeve zrake koje se odražavaju na površini bistre, svježje vode. Vodopad, nasuprot ove mirnoće, unosi u ovu sliku životnost. Prskanje vode u kaskadama koje grle kipućom bijelom pjenom stijene i mahovinom obraslo kamenje i svjetlucave kaplje vode koje padaju poput dijamanata na namreškanoj površini vode su scene koje nikada nećeš zaboraviti. Počinješ se osjećati napunjena energijom, čista, iako još nisi niti dotaknula vodu, niti se u njoj okupla. Iskušenje je preveliko: skidaš svoju odjeću i ulaziš u vodu i osjećaš svilenkasti dodir tirkizne energije. Plivaš do vodopada i puštaš da te voda čisti. Osjećaš pritisak vodenih kaplji koje se odbijaju od tvog tijela. Uživaš u svakom trenutku dok te prirodna tirkizna boja iscjeljuje. Sada plivaš prema svojoj odjeći koja se nalazi na stijenama i osjećaš kako cijelo tvoje tijelo odzvanja od vitalnosti i energije. Kada se osjetiš spremnom, oblačiš odjeću i polako se počinješ spuštati u podnožje planine, prema moru.

REIKI I KROMOTERAPIJA - MEDITACIJA ZA ŠESTU ČAKRU

1. Zamolite za protok REIKI energije u bojama šeste čakre.
2. Osjetite titranje tih REIKI boja u vašem fizičkom i energetskom tijelu.
3. Radite ovu meditaciju.

PURPURNE PLANINE

Zamisli ispred sebe veliku širinu prostora zemlje i neba. Točno je 20.00 sati jedne kasne ljetne večeri. Iz veoma visoke zgrade promatraš okolicu. U daljini vidiš vijenac purpurno ljubičastih planina, koje stoje postojano kao veličanstveni čuvari grada. Atmosfera je kao pred kišu, pomalo sumorna, puna izmaglice i vlage. S tvoje desne strane su se razvukle purpurne šume tako daleko, koliko tvoje oči mogu dosegnuti. Trake sive boje, purpurne i ljubičaste, šaraju večernje nebo, a srebrne pruge misteriozno plove u njihovim sjenama. S lijeve strane stijene osjenčane bojom ametista nadvile su se nad morskom obalom i pozdravljaju zlatno žuti pijesak. Zrak je svjež, vjetar jak i upozorava na nadolazeću oluju. Purpurne sjene su nestale i nadošli su oblaci koji izgledaju kao da svojom težinom pritišću okoliš. Vjetar se pojačao i odjednom se začuje grmljavina i nježno započinju padati kapljice kiše. U sekundi nadolazi jaki pljusak i sve je okupano kišom. Neko vrijeme kiša pada i onda odjednom staje. Zrak je sada čist, u atmosferi jasnoća i osvježenje. Sve je osvježeno, oblaci su nestali i purpurna svjetlost ponovo oslikava prirodu oko sebe. Neki poseban, ugodan miris struji prema tebi i ti se ponovo prepuštaš ovoj lila čaroliji koja je izrasla odmah uz tvoj prozor.

REIKI I KROMOTERAPIJA - MEDITACIJA ZA SEDMU ČAKRU

1. Zamolite za protok REIKI energije u bojama sedme čakre.
2. Osjetite titranje tih REIKI boja u vašem fizičkom i energetskom tijelu.
3. Radite ovu meditaciju.

MAGENTA ROZA OBLAČIĆ

Jednog proljetnog popodneva ležerno šetaš po padinama brežuljkastog krajolika. Put te vodi kroz šumu prolisalog drveća, a duž staze, s jedne i druge strane je visoka, zelena trava. U zraku je blagi povjetarac koji ti godi. Odjednom u daljini primjetiš oblačić roza boje i odlučiš da kreneš u tom smjeru. Kako se približavaš tom obojenom oblačiću, shvaćaš da ga magenta roza bojom zapravo čini boja cvijeta drveta japanske trešnje u punom cvatu. Što se više približavaš drvetu, ono te sve više privlači i boje postaju sve jače i jasnije. Meka blijedo roza i ružičasta su posipane i ukrašene šarama bijele boje, boje fuksije, trešnje i roza bojom. Puno grane objesile su se od težine cvatova ovog posebnog cvijeta, ispunjenog osjećajem koji obećava ljubav, dobrotivost, nježnost i sućut i ljuljaju se lagano na čistom, svježem zraku. Kad si se potpuno približila drvetu, zastaješ očarana i na tren ostaješ bez daha. Prizor je prelijep da bi se mogao opisati riječima. Dok gledaš u meko tkanje poput pjene ružičaste boje, zamišljaš sebe kao bebu u nebeskoj kolijevci. Ovdje stojiš ispod kišobrana koji isijava ljepotu, dok latice meko lebde i otpadaju na lakom povjetarcu i prosipaju se poput konfeta po tvojoj glavi i ramenima. Ispod tebe tlo je poput tepiha od latica roza boje, ružičaste i boje magente. Neko vrijeme ostaješ u ovoj ljepoti da bi sa sobom mogla ponijeti i ovaj doživljaj proslave prožimanja oblačićem magenta roza boje.

REIKI I BIORGONOMIJA

KREIRANJE REIKI TRANSFORMATORA S NEOGRANIČENIM POTENCIJALOM ŽIVOTNE ENERGIJE

1. Zamislamo u središtu univerzuma beskonačno svjetlo s neograničenim brojem bijelih reiki zraka svjetla. Spustimo jednu za sebe na visinu 2-3 m iznad nas i pustimo je da se rasprši poput tuša sa spiralama tekućeg svjetla, u obliku stošca, da obuhvati cijelo naše tijelo od iznad glave do ispod nogu.

2. Zamislamo u središtu planete zemlje beskonačno svjetlo s neograničenim brojem bijelih reiki zraka svjetla. Dignemo jednu za sebe do visine 2-3 m ispod nogu i pustimo je da se rasprši poput fontane sa spiralama tekućeg svjetla, u obliku obrnutog stošca, da obuhvati cijelo naše tijelo od ispod nogu do iznad glave.

Kažemo: "JA SAM U HEKSAGRAMU BIJELE REIKI SVJETLOSTI."

3. Pozivamo našu originalnu komplementarnu energiju sa početka stvaranja (prije razdvajanja) i sa tom svjetlosnom formom napravimo isto što je opisano u točkama 1. i 2.

4. Zamislamo heksagram od bijele reiki svjetlosti sa ovom našom originalnom komplementarnom energijom ispred sebe i pustimo da se spoji sa našim heksagramom.

5. Preko ova dva spojena haksagrama napravimo na isti način (točke 1. i 2.) treći heksagram i pustimo da se spoji sa prva dva. Na ovaj način dobili smo reiki transformator s neograničenim potencijalom životne energije.

REIKI I BIORGONOMIJA

KREIRANJE REIKI TRANSFORMATORA S NEOGRANIČENIM POTENCIJALOM ŽIVOTNE ENERGIJE

1. Zamislamo u središtu univerzuma beskonačno svjetlo s neograničenim brojem bijelih reiki zraka svjetla. Spustimo jednu za sebe na visinu 2-3 m iznad nas i pustimo je da se rasprši poput tuša sa spiralama tekućeg svjetla, u obliku stošca, da obuhvati cijelo naše tijelo od iznad glave do ispod nogu.

2. Zamislamo u središtu planete zemlje beskonačno svjetlo s neograničenim brojem bijelih reiki zraka svjetla. Dignemo jednu za sebe do visine 2-3 m ispod nogu i pustimo je da se rasprši poput fontane sa spiralama tekućeg svjetla, u obliku obrnutog stošca, da obuhvati cijelo naše tijelo od ispod nogu do iznad glave.

Kažemo: "JA SAM U HEKSAGRAMU BIJELE REIKI SVJETLOSTI."

3. Pozivamo našu originalnu komplementarnu energiju sa početka stvaranja (prije razdvajanja) i sa tom svjetlosnom formom napravimo isto što je opisano u točkama 1. i 2.

4. Zamislamo heksagram od bijele reiki svjetlosti sa ovom našom originalnom komplementarnom energijom ispred sebe i pustimo da se spoji sa našim heksagramom.

5. Preko ova dva spojena haksagrama napravimo na isti način (točke 1. i 2.) treći heksagram i pustimo da se spoji sa prva dva. Na ovaj način dobili smo reiki transformator s neograničenim potencijalom životne energije.

REIKI I BIORGONOMIJA

VJEŽBA ZA SVJESNOST REIKI UNIVERZALNE ŽIVOTNE ENERGIJE

1. Početi sa intenzivnim disanjem, pokretati i protresati svoje tijelo, osloboditi se napetosti, smijati se, škakljati, skakati...

2. Zauzeti čvrst stav, koljena lagano savinuta, stopala paralelna u razmaku 30 cm.

3. Biti potpuno opušteni, zatvoriti oči i koncentrirati se na različite osjećaje u tijelu, rukama, na strujanje reiki energije u tijelu... Posebno se koncentrirati na timus (područje između srca i vrata).

4. Prisjetiti se vrlo sretnih trenutaka iz svoga života i osjetiti područje timusa.

5. Prisjetiti se problema i bolnih trenutaka u svom životu i ponovo osjetiti područje timusa.

6. Uočiti razlike osjećaja izazvanih tim momentima, promjene raspoloženja, način disanja, strujanje energije, prepoznati razlike između otvorenog i zatvorenog timusa. Timus se otvara ljubavlju, radošću, srećom, pozitivnim mislima i vibracijama. Zatvara se strahom, depresijom, tjeskobom, tugom, bolom, negativnim mislima i vibracijama.

7. Izgovarati i vizualizirati "JA SAM SA SVOJOM KOMPLEMENTARNOM ENERGIJOM (grleći ju/ga) SA LJUBAVLJU I RADOŠĆU U ZLATNOJ SPIRALI." stvara beskrajno polje reiki energije.

MEDITACIJA PRIVLAČENJA NOVCA

1. Razmislite što želite privući sa svim detaljima. Stvorite stvarnu sliku, ili scenu u kojoj vidite sebe kako to primete. Zamislite da primete velike sume novca iz raznih izvora. Osjetite mirise, čujte zvukove, vidite boje, vidite situacije u kojima ćete dobivati velike sume novca.

2. Zamislite da u sebi imate generator, izvor snage koji stvara REIKI energiju. Zatim zamislite spiralu koja polazi iz vašeg solarnog pleksusa unutar tijela i širi se na sve strane. Izvor snage može biti visoka svijest, ili Bog.

3. Kad znate što želite privući, stvorite spiralu onakvom kakva je potrebna i kroz nju pustite odgovarajuću REIKI energiju. Na ovaj način stvarate magnetsko polje oko sebe i privlačite ono što želite. Zamislite u koji dio tijela ćete privući ono što želite (srce, ruke, oko sebe...). Manje sume novca zamislite u rukama, a veće možete zamišljati da lebde oko vas, ili na neki drugi

način.

4. Zamislite što se treba desiti prije nego dobijete ono što želite. Odredite za koje vrijeme će se to desiti. Radite ne tome dok intuitivno ne osjetite da je dovoljno. Pitajte svoje više ja koliko treba raditi na ovom privlačenju novca u svoj život.

5. Na ovaj način može se privući novac, pozitivne kvalitete, osobe, posao ili što drugo.

MEDITACIJA PRIMANJE PROSPERITETA

1. Zamislite da ste savršeni i imate slobodu da radite što želite i kad želite. Prihvatite ideju da zaslužujete biti bogati. Budite zahvalni na svemu što imate i zamislite da se to povećava. Sve što dobivate prihvatite sa zahvalnošću. Napravite u životu prostora za nove stvari, počistite sve staro i govorite si: "Ja čistim svoj um!" Zamislite da plaćate svoje račune s ljubavlju i radošću i usmjeravate kanal obilja prema sebi. Blagoslovite tuđe bogatstvo. Prihvatite komplimente.

2. Zamislite da stojite na obali mora i gledate nepregledni ocean prepun obilja dostupnog vama. Pokušajte zamisliti što držite u rukama....cjevovod povezan s oceanom obilja...

3. Raširite svoje ruke i recite: "Spremna sam prihvatiti sve dobro što mi dolazi iz svemira. Spremna sam prihvatiti nove načine zarade. Sada prihvaćam novac iz poznatih i nepoznatih izvora. Nisam ograničena jer prihvaćam sve što mi dolazi iz nepreglednog izvora na neograničen način."

4. Uživajte zamišljajući se u otmjenim kućama, prodavaonicama, bankama, izložbama, jahtama, shvatite to kao dio vašeg obilja, budite sretni jer ste živi, zdravi, kreativni, jer imate prijatelje, jer se radujete životu, recite: "Ja zaslužujem najbolje i prihvaćam ga sada!"

REIKI I JA JESAM

Za ljudsko biće najbitnije je postojanje - Ja Jesam prisutnost, visoka svijest, Bog. Ja jesam je božanska srž u nama koja je nepromjenjiva. To je energija čiste ljubavi. U tehnici Ja Jesam koristi se dekretiranje. To je način korištenja energije kroz riječ, kao što su molitve, invokacije itd. Mi svojim mislima stvaramo svoj svijet. Kad su misli izrečene na glas onda su još jače. Na ovaj način koristimo dekret Ja Jesam. REIKI kao i tehniku Ja Jesam koristimo za iscjeljivanje, rad na obilju u životu, za otpuštanje navika, negativnih misli i emocija itd. Iako svaka radi na malo drugačiji način, ove dvije metode mogu dopuniti jedna drugu, jer i jedna i druga služe za ubrzavanje duhovnog rasta.

MEDITACIJA JA JESAM PRISUTNOSTI

1. Vizualizirajte Tubu od Svjetlosti da bi zaštitili vaše energetsko polje. Zatim pozovite Ljubičasti plamen da očisti vašu svijest od negativnih misli. Možete pozvati i duhovna bića (anđele, duhovne iscjelitelje, reiki iscjelitelje) da vas zaštite.
2. Vizualizirajte trostruki plamen u svom srcu, s jedne strane plav, u sredini zlatne boje, s druge strane roza. Obratite pažnju na taj plamen i svjetlost koja se širi oko njega. Povucite pažnju iz svih dijelova vašeg tijela prema ovoj svjetlosti, koju možete vizualizirati kao zlatno sunce u prsima.
3. Vizualizirajte sebe u ovoj svjetlosti, u ovom trostrukom plamenu koji čisti vašu svjetlosnu i životnu energiju da bi mogli živjeti. Kroz ovaj plamen mi smo u direktnom kontaktu s našom Ja Jesam Prisutnosti, koja je iznad nas.
4. Vizualizirajte kako iz vašeg srca ide kristalni konop prema srcu Krista, pa prema srcu bijele golubice, do srca vaše Božanske Ja Jesam prisutnosti koja je iznad vas. Vizualizirajte kako putujete kroz sferu svjetlosti prema gore, kroz kristalni konop i da postajete jedno sa svjetlom Krista.
5. Zatim idite dalje, prema gore, do srca vaše Božanske Ja Jesam prisutnosti. Zamislite sebe u centru bijele svjetlosti i pokušajte osjetiti kako se ispunjavate tom svjetlošću.
6. Zatim vizualizirajte žutu svjetlost oko bijele i pokušajte osjetiti kako se ispunjavate božanskom mudrošću i znanjem. Zatim nastavite kroz sve sfere, ružičastu, lila, purpurnu, zelenu i plavu i osjetite iskustvo protjecanja svih ovih božanskih kvaliteta kroz vas.
7. Ostanite u ovom iskustvu toliko dugo koliko želite, a zatim korak po korak spustite se kroz kristalni konop cijelo vrijeme zadržavajući otvorenu vezu sa Ja Jesam prisutnošću.
8. Dođite do sfere svjetla u svom srcu vizualizirajući božansko svjetlo, koje se slijeva poput slapa iz srca Ja Jesam prisutnosti, kroz kristalni konop, do trostrukog plamena u vašem srcu. I sad gledajte kako se svjetlost razlijeva po vašem tijelu u svim smijerovima (kao sunce) i kako se prvo svjetlošću ispunjavaju gornji dijelovi tijela, a zatim donji dijelovi tijela, dok cijelo tijelo ne bude ispunjeno svjetlošću.
9. Vizualizirajte kako ova svjetlost u vašem tijelu potaje sve jača od plamena u vašem srcu i zamislite da se svjetlost širi u vama i izvan vas prelazeći granice vaše aure koliko je god moguće.
10. Možete ponoviti deklaracije i afirmacije: Ja Jesam Svjetlost - Ja živim u Svjetlosti - Ja volim Svjetlost - Ja sam dijete Svjetlosti - Ja sam zaštićen Svjetlošću, itd.

REIKI I MAGNIFIED HEALING

Ljubičasti plamen je svjetlost božanske slobode. On isijava iz božanske briljantne, bijele unutarnje svjetlosti i jedan je od najbržih puteva da se ubrza duhovni rast. Ovaj plamen je jedinstvena spiritualna energija koja će podignuti vašu svjesnost na višu razinu i iscijeliti vaše tijelo, svijest, duh i dušu. On je idealno oruđe koje će vam pomoći u materijalnom, emotivnom, mentalnom i spiritualnom životu. Ljubičasti plamen se može vidjeti, osjetiti i čuti ako se s njim radi na pravilan način, dozivajući ga kroz izgovorene riječi i afirmacije.

MEDITACIJA LJUBIČASTOG PLAMENA

*Pripremite se kao za meditaciju.

*Vizualizirajte purpurnu boju, duboku, bogatu, kako teče oko vas.

*Ona počinje dobivati oblik i stapa se sa tekućim zlatom. Kako se ove tekuće boje stapaju, tvore elegantnu krunu samo za vas. Stavite ovu krunu od zlatne i purpurne boje na vašu glavu.. Sad ste na vrhuncu svoje snage i moći.

*Možete biti tko god želite....

*Možete otvoriti svoju krunu (čakru) da bi mogli primiti informacije iz najvišeg izvora. Počinju se razvijati vaše psihičke mogućnosti. Vaša vidovitost i dar slušanja počinju se razvijati i nastaviti će rasti od ovog trena svaki dan sve više i više. Vi ste posebna, osobita, izvanredna osoba, poput kralja.

*Upitajte visoku svijest za vaše duhovno ime. Ispišite vaše ime na vašoj kruni (čakri).

*Vizualizirajte ljubičasti plamen i udite u njega.

*On prožima tijelo i auru i eliminira uzroke bolesti, on obnavlja stanice tijela. *Ljubičasti plamen pomaže kod emotivnih i psihičkih problema, čisti stres, ljutnju, depresiju. Kad znate za ljubičasti plamen ne trebate hipnozu i druge tehnike. On pomaže da se iscijele uzroci emotivnih i psihičkih problema u njihovom začetku, u ranom djetinjstvu, ili još ranije. Ožiljci starih povreda, patnji i sjećanja mogu se iscijeliti i riješiti kad se koristi ovaj plamen.

*Ljubičasti plamen čisti unutarnju mržnju i negativne misli i osjećaje, iscjeljuje auru i čakre i povećava vanosjetilnu percepciju.

*U njemu je bezgranična kreativnost i on vas povezuje sa kreativnošću svemira.

*On ne radi samo na osobnoj razini, nego na planetarnoj i zato može djelovati da se spriječe potresi, vulkanske erupcije, poplave, požari, čak i nuklearni rat...

*Ovaj plamen ima snagu da mijenja negativno u pozitivno, crno u bijelo, tamu u svjetlost...On je spiritualna vatra koja se poistovjećuje sa slobodom, milosti, opraštanjem i pretvaranjem negativne energije u pozitivnu.

*Ljubičasti plamen je poput duha iz Aladinove svjetiljke i čeka da ga se pozove na djelovanje.

*Ovaj plamen se invocira, doziva dekretima koje treba izgovarati iskreno, nježno, otvorena srca puna ljubavi.

*Jednostavni dekreti su: Ja jesam biće ljubičastog plamena! Ja jesam čista božanska želja! Zemlja je planeta ljubičastog plamena!

*Dekrete treba izgovarati polako, jasno i glasno, jer tada dobivaju potrebnu vibraciju da djeluju. Bilo bi ih dobro ponavljati više puta (3, 6, 9,12, ...36, ...72, ...144).

*Dok se izgovara dekrete trebalo bi vizualizirati ljubičasti plamen kako pulsira i podrhtava u bojama od purpurne do ružičaste. Zatim vidite sebe u ovom plamenu koji pročišćava, osjetite kako prolazi kroz vas i oko vas i kako vam daje snagu i vitalnost.

*Ovaj plamen osim što pročišćava i iscjeljuje, djeluje i kao zaštita. S njim možemo raditi na sebi i drugima. Budite kreativni u radu s ovim plamenom.

REIKI I BIORGONOMIJA

MEDITACIJA "ZADAĆA DUŠE"

- *Udah i izdah duboko iz trbuha, malo pričekati...
- *Zamisli u prsima lijepu zvijezdu, koja otkucava u ritmu tvog srca.
- *Podigni zvijezdu kroz grlo, treće oko, do krunske čakre.
- *Zadrži sliku zvijezde i digni je van kroz krunski centar 1m iznad glave.
- *Digni je 2m iznad glave i zapazi i osjeti kako iskre padaju po cijelom tijelu. *Spusti zvijezdu natrag u srce...
- *Rastegni tu zvijezdu 2,5 m izvan tijela, na sve strane.
- *Oblikuj balon duše i osjeti kao da plivaš u njemu. To je tvoj sveti prostor.
- *Pođi natrag u epifizu i tu ćeš vidjeti kako treperi jedna mala zvjezdica, koja ima sve informacije prije postanka svijeta. To je tvoja matična stanica.
- *Pogledaj je, očisti je, stavi je u svjetlost, sve nepravilnosti daj u svjetlost...
- *Ako bolje pogledaš tu malu zvjezdicu vidjet ćeš da ima dva plamena, jedan na desnoj, a jedan na lijevoj strani.
- *Desni plamen nas povezuje s domom, a lijevi sa zadaćom, koju imamo u svom životu.
- *U svakom plamenu su svjetlosne, spiralne stepenice. Pođi gore po stepenicama na desnoj strani.
- *Pogledaj kamo si došao, kako izgleda tvoj dom, kako se osjećaš, tko te dočekuje...
- *Kako se zove tvoj istinski dom.
- *Vijesti iz tvog doma.
- *Pitaj šta želiš i zapamti odgovore.
- *Zahvali se i po spiralnim stepenicama spusti natrag u malu zvjezdicu u glavi.
- *Sad se po drugim svjetlosnim, spiralnim stepenicama popni gore do matičnog centra za podjelu i izbor zadaće.
- *Kakav je taj centar, kako i tko te dočekuje.
- *Pođi do polica kojih ima mnogo i nađi svoju veliku srebrnu knjigu.
- *Sa zlatnim slovima piše tvoje ime...otvori je bez straha...
- *To je knjiga tvoje prošlosti i budućnosti, pa pogledaj koje su bile tvoje zadaće do sada.
- *Pogledaj koja je tvoja uloga na Zemlji sada..
- *Koja je tvoja glavna zadaća u ovom životu...
- *Što je još potrebno učiniti da se vratiš na pravi put, k svojoj istinskoj zadaći... *Zahvali se i spusti natrag, dolje po stepenicama.
- *Zvjezdica je sada čista i jasna, svijetli kao dijamant.
- *U njoj su svi pravi i zdravi programi za cijelo tvoje tijelo, duh i dušu.
- *Ta zvjezdica je zapis tvoje duše...
- *Okreni se novom tisućljeću i budućnosti..
- *Sve sjaji, svi tvoji ciljevi se lako ostvaruju. Pogledaj sve svoje ciljeve kako se lako ostvaruju jedan za drugim.
- *Uživaj u ostvarenju svojih ciljeva, uživaj u unutarnjem miru, zadovoljstvu, veselju, ljubavi i

svjetlosti...

*Udah..izdah..Zemlja je potpuno očišćena, sjajna, svi ljudi bez obzira na vjeru, boju, narodnost su JEDNO.

*Svi smo CJELINA što je ponovo združena u JEDNO.

*Udah...izdah...osjećaš se kao ponovno rođen, pun veselja, ljubavi i svjetlosti, što si spreman davati svima oko sebe.

*Vrati se natrag u srce i osjeti ljubav u sebi, oko sebe..

*Udah..izdah..kad budeš spreman polako otvori oči.

REIKI BLAGOSLOV I ZAŠTITA

1. Osobe stanu okrenute jedna prema drugoj.
2. Obje stave ruke na prsa u molitveni položaj.
3. Gledaju se u oči i ispune jedna drugoj auru ljubavlju (roza bojom).
4. Osobe se povežu čakrama (svjetlosnim zrakama koje izlaze iz čakri).
5. Osobe se zakorijene (puste svjetlosno korijenje u zemlju).
6. Osoba na kojoj se radi blagoslov i zaštita zatvori oči. Osoba koja radi blagoslov i zaštitu stavi obje ruke na 7.čakru i kaže: MOLIM REIKI BLAGOSLOV ZA (ime osobe)!
7. Osoba koja radi blagoslov i zaštitu lijevu ruku ostavi na 7.čakri, a s desnom rukom prođe po svih sedam čakri (od 7. do 1. i natrag do 7.) s prednje strane tijela.
8. Osoba koja radi blagoslov i zaštitu drži obje ruke nad 7.čakrom i kaže: MOLIM REIKI ZAŠTITU ZA (ime osobe)!
9. Osoba koja radi blagoslov i zaštitu prođe s rukama po svih sedam čakri (od 7. do 1. i natrag do 7.) sa bočne strane tijela. (Kako osoba koja radi zaštitu stoji ispred osobe na kojoj radi , desni dlan joj lagano klizi bočno od vrha glave, pokraj lijevog uha, po lijevoj strani vrata i lijevoj ruci do visine 1.čakre i natrag, a u isto vrijeme lijevi dlan čini to isto po desnoj bočnoj strani tijela.)
10. Osoba koja radi blagoslov i zaštitu ispuni ljubavlju auru druge osobe (roza bojom).
11. Osoba koja radi blagoslov i zaštitu desnom rukom prekine povezanost čakri (desnu ruku podigne okomito gore iznad glave i napravi polukrug uz tijelo prema lijevom ramenu i dolje, tako da tom rukom kao nožem prereže svjetlosne zrake kojima su osobe bile povezane iz čakri) i objema rukama lupi lagano po svojim bokovima.
12. Obje osobe zahvale za reiki blagoslov i zaštitu: HVALA ZA REIKI BLAGOSLOV I ZAŠTITU!

REIKI I BIORGONOMIJA, KROMOTERAPIJA, KRISTALOTERAPIJA, JA JESAM
PSIHOKIBERNETIKA ESENA, TEHNIKE ISCJELJIVANJA DNK, SILVA METODA, MAGNIFIED
HEALING... POTPUNI REIKI TRETMAN

1. Prostorija neka je prijatna, atmosfera ugodna, glazba... Napraviti transformator životne energije (merkavu po biorgonomiji). Ispuniti bojama (po kromoterapiji). Preko svega spustiti spiralu od zlatne svjetlosti (po psihokibernetici Esena). Raditi sa ljubičastim plamenom (po magnified healing).
2. Oprati ruke, popiti vodu ili čaj, skinuti nakit...
3. Očistiti i zaštititi prostor (svjetlost ili SM). Raditi sa kristalima (po kristaloterapiji) i simbolima reikija....Kreirati laboratorij (po Silva metodi), pozvati osobu na mentalni ekran i porazgovarati s njom o njenom problemu.
4. Moliti za vodstvo duhovnih iscjelitelja, reiki iscjelitelja i vodiča....kod reiki tretmana za (ime osobe), tako kako oni misle da je najpravičnije. Zahvaliti!
5. Vizualizirati na svojim dlanovima i čakrama (od 3. do 7.) svjetlost ili SM kao zaštitu i otvorenost za protok reiki energije.
6. Na srčanoj čakri osobe koju se iscjeljuje zamisliti svjetlost ili SM, a kasnije i druge simbole, a može se i kroz krunsku čakru poslati svjetlost ili simbole do srčane čakre.
7. Raditi reiki tretman po položajima glave, položajima sprijeda i straga.
8. Na mjestu oboljenja raditi mentalnu operaciju (po psihokibernetici Esena). Koristiti skalpel, nož, žlicu, iglice, usisavač, injekcije, turpiju, lemlicu, spužvu, vodu, vazduh, zavoj, vatu, antiseptik, antibiotik, vitamine, sredstvo za uništavanje zloćudnih tvorevina, obnovitelj stanica, kreme i energije u bojama koje se pojave intuitivno (ili bijela, roza, svjetlo plava, zlatna, srebrna...). Počistiti pločice u glavi sa zlatno žutim rukavicama
9. Meditacija na izabrani cilj-iscjeljenje osobe. Zamoliti za inicijaciju iscjeljivanja. Vizualizirati osobu zdravu i slati na tu sliku energiju.

10. Deklaracije (po Ja Jesam prisutnosti): Ja Jesam Svjetlost - Ja živim u Svjetlosti - Ja volim Svjetlost - Ja sam dijete Svjetlosti - Ja sam zaštićen Svjetlošću, itd.

11. Afirmacije : Ja sam spreman slušati i napraviti promjene u svom životu. Ja sam zadovoljan i vidim samo dobro u svemu. S lakoćom i ugodom oslobađam se staroga i prihvaćam novo u svom životu. Siguran sam.

12. Raditi na DNK (po tehnikama iscjeljivanja DNK).

ZAPOVIJEDAM iscjeljenje, SADA!

ZAPOVIJEDAM da se savršeni božanski nacrt manifestira u mom fizičkom tijelu, SADA!

ZAPOVIJEDAM da se sav otrov i otpad izluči iz moga tijela blago i lako, SADA!

ZAPOVIJEDAM da se otkriju geni koji uzrokuju moju bolest, a zatim zamijene genima koji mi daju savršeno zdravlje, SADA!

13. Raditi na meridijanima i refleksnim zonama stopala.

14. Raditi sa komplementarnim energijam (po biorgonomiji). Spajati bolest, misaoni uzrok, traumu, strah, proces genetskog koda transformacije, karmički dug sa komplementarnom energijom.

15. Vizualizirati da gladimo auru od glave prema nogama. Na pleksus solaris staviti solarni disk ili SM. 16. Raditi reiki na sebi, očistiti prostor, zahvaliti!

REIKI I A.M.H.

MEDITACIJA DRVETA ŽIVOTA

Drvo života ili zmija je zapravo "mapa" nas samih. Bez obzira na kulturnu pozadinu, religijsko

uvjerenje ili genetsko nasljeđe, naš osnovni duhovni uzorak je isti. Kao što naše fizičko tijelo odgovara osnovnom uzorku, iako je svatko od nas jedinstveno biće, tako postoji i odgovarajući osnovni duhovni "model". Sedam je segmenata Drveta života ili zmije. Četiri niže razine odgovaraju "carstvima života" koji su nam poznati kao minerali, biljke, životinje i ljudi. Ostale tri razine su razina duše, duha i Boga ili visoke svijesti.

1. RAZINA MINERALA - MINERALNO TIJELO - KORIJENJE Dio nas odgovara vibraciji kamena ili kristala i dovodi nas u ravnotežu sa energijom planete Zemlje.

MEDITACIJA-ISKUSTVO RAZINE MINERALA U NAŠEM TIJELU *Pokušajte se kroz kamen ili kristal povezati sa razinom minerala vašeg bića. *Povežite se sa zemljom i iscjeljujte negativne osjećaje i misli vezane uz ovu razinu (samoća, grubost, itd.).

2. RAZINA BILJAKA - ETERIČKO TIJELO - FIZIČKO TIJELO Ova razina povezana je s našim fizičkim tijelom i njegovim funkcijama. MEDITACIJA - ISKUSTVO RAZINE BILJAKA U NAŠEM TIJELU *Pronađite biljku koja će vam pomoći da se povežete sa razinom biljaka vašeg bića. *Ili zamislite da ste biljka koja raste iz zemlje i ispitajte njene dobre i loše strane...

3. RAZINA ŽIVOTINJA - EMOCIONALNO TIJELO - SRCE Ovo je razina našeg unutarnjeg djeteta, ili skrivenog dijela naše ličnosti. Na ovoj razini su naši instinkti i programi kojima odgovaramo na situacije u životu. MEDITACIJA - KONTAKT S NAŠIM UNUTARNJIM DJETETOM *Uspostavite kontakt s vašim unutarnjim djetetom, istražite svoja sjećanja, emocije, instinkte...

4. RAZINA LJUDI - MENTALNO TIJELO - UM Ova razina obuhvaća um, to je naša jedinstvena ljudska razina i na toj razini je naša svijest. MEDITACIJA - ISKUSTVO MENTALNE RAZINE U ODNOSU PREMA DRUGIM RAZINAMA *Ispitajte svoj odnos s drugim ljudima, kako komunicirate, svoje osjećaje...

5. RAZINA VIŠEG JA - DUŠEVNO TIJELO - DUŠA Ovo je razina duše, vaše više ja koje ima sva znanja o tome što jeste i što ste naučili do sada... MEDITACIJA ZA SVJESNOST RAZINE DUŠE *Postanite svjesni svjetlosti sa razine duše koja iscjeljuje sve dijelove vašeg života...

6. RAZINA "VELIKOG DUHA" - DUHOVNO TIJELO - DUH Ovo je razina duha, a fizička manifestacija našeg duhovnog izvora je sunce. Ono je naš istinski otac, izvor života na planeti Zemlji. Nemoguće je raditi meditaciju za podizanje svijesti na ovu razinu. Vaša staza prema duhovnoj svijesti je kroz vašu dušu ili petu razinu...Kad se postane svjestan razine duše, najčešće se dobiva vodiča koji vas vodi dalje...

7. RAZINA BOGA - ORIGINALNO UNIVERZALNO BIĆE - NAJČIŠĆI OBLIK ENERGIJE Ovu razinu nazivamo razinom Boga, nebesa, univerzalnog bića, visoke svijesti, kozmičke svijesti... Kad se postane svjestan razine duše ili pete razine, kroz rad na nižim razinama, može se dobiti vodiča ili učitelja koji će vam pomoći u vašem individualnom radu i napredovanju...

MEDITACIJA "USPORAVANJE VIBRACIJA"

* Sjednite tako da vam leđa budu uspravna i tijelo u ravnoteži.

* Osjetite da su vam sve čakre u jednoj pravilnoj liniji.

* Usredotočite se na svoje disanje i počnite disati u pravilnom ritmu, udišući i izdišući onako kako vam je najugodnije. O kapacitetu pluća ovisit će da li će udisaji i izdisaji biti kraći ili duži.

Važno je da pronađete svoj prirodni stabilni ritam i da postanete svjesni tih ciklusa disanja.

* Upotrijebite svoju vizualizaciju da spustite svoju svijest do korijenske, bazne čakre i da snizite vibraciju u vašim čakrama. Kako se bude išlo dalje u meditacijama, vaše će se vibracije automatski povećati, ali tad će sve čakre vibrirati u harmoniji.

* Nastavite ritmički disati usporavajući na taj način vibracije.

MEDITACIJA "SPUŠTANJE BIJELOG SVJETLA"

*Vizualizirajte bijelo svjetlo koje se spušta kroz vašu krunsku čakru, koja je najviši vibracijski centar u vašem tijelu. Uvijek dozivajte ovo bijelo svjetlo kroz vašu krunsku čakru kad želite dosegnuti ono najbolje i najljepše...

*Vizualizirajte kako se ovo bijelo svjetlo spušta kroz vaše tijelo u svaku od sedam glavnih čakri. Zamislite kako se čakre ispunjavaju bijelim svjetlom i kad se napune da to svjetlo ide prema slijedećoj čakri. Koristite pri tom svoju svijest ili disanje. Pokušajte osjetiti kako se čakra zagrijava dok se puni ovim bijelim svjetlom i kad je puna prijedite na slijedeću.

*Pokušajte osjetiti vibraciju bijelog svjetla u svojim čakrama dok se slijeva odozgo i puni čakre do bazne, korijenske čakre. Osjetite kako su čakre ispunjene i povezane ovim bijelim svjetlom.

MEDITACIJA "ZAKORJENJIVANJE"

*Sjetite se sistema korijenja biljaka. Sad koristite svoju vizualizaciju da zamislite kako korijenje raste iz vaših stopala u dubinu i širinu planete Zemlje, baš kao i korijenje biljaka.

*Zamislite vaš glavni korijen, koji je sličan repu, kako raste iz baze vaše kičme i spušta se u zemlju. Sad je ovo vaše korijenje mehanizam kroz koji ćete u tijelo povlačiti pozitivne frekvencije i vibracije, ili žensku bit majke Zemlje.

*Postanite svjesni kako energija planete dotječe u vaš unutarnji prostor.

*Vizualizirajte kako se korijenje povezuje sa zonom vode, duboko u jezgri planete, koja predstavlja ljubav, iscjeljenje i potencijal snage najfinije zemaljske energije. Osjetite tu energiju kao najviši oblik energije bezuslovne ljubavi i uvlačite je kroz korijenje. Vizualizirajte je kao boju, koju ćete dobiti intuitivno i pustite je da ispuni vaše fizičko tijelo. To može biti bilo koja boja uključujući bijelu i crnu. Ta boja je ona prava vibracija i zvuk koji vam treba.

MEDITACIJA "ISCJELJIVANJE CRNOM ISCJELJUJUĆOM ENERGIJOM"

*Crna boja predstavlja u ovoj meditaciji sumu svih boja koje donose harmoniju, snagu i zdravlje. Ona pretvara i oslobađa sve neželjene niske frekvencije energije koje se skupljaju u vašoj auri i izvan nje.

*Prvo disanjem usporite vibracije u čakrama, zatim dovedite bijelo svjetlo kroz vrh glave u srčanu čakru i uzemljite se kroz korijenje.

*Kroz korijenje povucite iscjeljujuću crnu energiju u vaše tijelo i osjetite vibraciju te energije u cijelom donjem dijelu vašeg tijela.

*Vizualizirajte sve probleme u fizičkom i emocionalnom tijelu kao kockice leda i zamislite kako topla crna energija otapa te kockice i povlači sa sobom.

*Isto učinite i s gornjim dijelom tijela, rukama i glavom.

*Zatim pustite tu crnu iscjeljujuću energiju da izvire iz vašeg tijela u auru i izvan vaše aure.

*Usmjerite sad pažnju na bijelo svjetlo koje dolazi kroz vrh vaše glave u valovima i ispire crnu energiju iz vašeg tijela, vaše aure i prostora izvan vaše aure. Ponovite cijelu meditaciju više puta.

REIKI MEDITACIJA U SVAKODNEVNOM ŽIVOTU

Meditacija je prirodno stanje opuštenosti u kojem je osoba puna razumijevanja i gdje postaje moguć širi pogled na stvari (nema samoživih osjećaja, osobnih mišljenja ili osjećaja usmjerenih na samoga sebe). Kroz meditaciju se mijenja program sa starim reakcijama i navikama, a mogu se pojaviti novi programi koji će nas voditi naprijed u našem osobnom razvoju. Ove promjene u nama djeluju i na sve koji su s nama povezani. Univerzalna razina meditacije leži izvan osobnih briga i može nas ponekad povezati s kolektivnom sviješću, a na taj način se približavamo novom načinu opažanja i gledanja na svijet. Kroz REIKI meditaciju u svakodnevnom životu uzdižemo svoju ljudsku svijest do stanja trajnog mira i univerzalne ljubavi.

REIKI MEDITACIJA U RAZGOVORU

1. Dišite duge, lake i ravnomjerne dahove.

2. Pratite svoj dah dok slušate prijateljeve riječi i vlastite odgovore. Vladajte svojim dahom dok ste u isti tren svjesni trenutka i teme razgovora.

3. Nemojte se izgubiti u razgovoru nego nastavite vladati svojim dahom i sobom samim.

REIKI MEDITACIJA PRANJA POSUĐA

1. Perite posuđe opušteno, kao da je svaka posuda objekt kontemplacije. Svaku posudu promatrajte kao da je sveta.
2. Pratite svoj dah da vaše misli ne bi odlutale.
3. Ne požurujte završiti s poslom. Gledajte na pranje posuđa kao na najvažniju stvar u životu. Pranje posuđa je meditacija. Sjetite se čemu posuđe služi, sjetite se hrane koja se u njemu poslužuje i što je vaše tijelo kroz nju dobilo.
4. Kad ste završili s pranjem posuđa osjetite kako je i vaš probavni sustav pročišćen.

REIKI MEDITACIJA ČIŠĆENJA KUĆE

1. Podijelite posao na etape: dovođenje stvari u red, pranje kupaonice, podova, brisanje prašine itd. Za svaki si posao odvojite dobar dio vremena.
2. Krećite se polagano, trostruko sporije nego inače. U cijelosti usredotočite pozornost na svaki posao. Na primjer, dok stavljate knjigu na policu gledajte je, budite svjesni koja je to knjiga, budite svjesni da obavljate proces njenog stavljanja na policu, namjeravajući je staviti na njeno određeno mjesto. Budite svjesni da vam ruka poseže za knjigom i podiže je. Izbjegnite svaku nenadanu ili grubu kretnju.
3. Sve vrijeme održite pažnju nad dahom, naročito kada vam misli lutaju.

REIKI I DNK

REIKI MEDITACIJA STVARANJA NOVIH PROGRAMA ZDRAVLJA

"Molim univerzalne sile da mi nizovima DNK savršenstva i besmrtnosti prestrukturiraju programe zdravlja, na način da stare, beskorisne modele izbrišu i stvore prihvatljivije oblike, koji mi neće štetiti i koji će pridonijeti savršenom zdravlju na fizičkoj, emotivnoj, mentalnoj i duhovnoj razini. Hvala, hvala, hvala!"

REIKI MEDITACIJA PONIŠTAVANJA NEGATIVNOG PROGRAMIRANJA

1. Vizualizirati brdo pokriveno snijegom i tragove skija, koji predstavljaju stara negativna

programiranja i navike. Promatrati prizor i uočiti kako je lako skijati tim tragovima (i ponavljati stari obrazac bolesti).

2. Vizualizirati sebe na vrhu, staviti skije i prevesti se preko starih tragova presijecajući ih. Osjetiti radost što ste tako odlučno raskinuli sa starim tragovima i obrascima ponašanja i stvorili nove.

REIKI I DNK REIKI MEDITACIJA STVARANJA NOVIH EMOTIVNIH PROGRAMA

"Molim univerzalne sile da mi nizovima DNK emocija prestrukturiraju emotivne programe, na način da stare, beskorisne modele izbrišu i stvore prihvatljivije oblike, koji mi neće štetiti i koji će pridonijeti mom zdravijem emotivnom životu. Hvala, hvala, hvala!"

REIKI MEDITACIJA "ODLAZAK DO SOBE SRCA"

1. Zamisliti vrata i kroz njih izaći u hodnik, ići hodnikom, zatim tri stepenice dolje, doći do bijelih vrata, ući u bijelu sobu (bijeli zidovi, pod, strop), zatvoriti vrata, na drugoj strani pronaći druga bijela vrata, ući kroz njih u drugu bijelu sobu, zatim na isti način u treću i zatim u četvrtu i to je soba srca.

2. Pokušati u sobi srca vidjeti ožiljke, stare programe kako nestaju i stvaraju se novi. Iscijeliti sobu srca REIKI energijom, bojama, svjetlošću, itd.

3. Vratiti se istim putem do hodnika i vrata u sadašnji trenutak.

REIKI I DNK MEDITACIJA STVARANJA NOVIH PROGRAMA STVARALAŠTVA I IZOBILJA

"Molim univerzalne sile da mi nizovima DNK stvaralaštva prestrukturiraju programe stvaralaštva na način da stare, beskorisne modele izbrišu i stvore prihvatljivije oblike, koji mi neće štetiti i koji će pridonijeti manifestiranju obilja na svim razinama.

Hvala, hvala, hvala!"

MEDITACIJA IZOBILJA

1. Zamisliti polje, potok, žito, ptice što pjevaju, izobilje boja, mirisa, zvukova...
2. Zamisliti pijesak, more, galebove, izobilje zvukova, boja, mirisa...
3. Zamisliti planinu, šumu, jezero, izobilje zvukova, mirisa, boja...
4. Zamisliti bogat tropski kraj, čudesno voće, biljke...
5. Zamisliti dvorac, slavlje, glazbu, gozbu, da ste u sobi punoj blaga, nakita, odjeće i da dobivate sve što ste ikad poželjeli i što poželite. Zamisliti svijet kao raj i da svi dobivaju izobilje.
6. Zamisliti druge planete izobilja...
7. Povratak kući, zadovoljstvo, sreća, gledati na univerzum kao na mjesto izvanrednih čuda i bogatstva.
8. Afirmacije: Bezgranična bogatstva sada postaju dio mog života. Ja sam bogat u duhovnom i materijalnom pogledu. Ja sam bogat, dobrog zdravlja i sretan.

REIKI I DNK MEDITACIJA STVARANJA NOVIH PROGRAMA STVARALAŠTVA I IZOBILJA

"Molim univerzalne sile da mi nizovima DNK stvaralaštva prestrukturiraju programe stvaralaštva na način da stare, beskorisne modele izbrišu i stvore prihvatljivije oblike, koji mi neće štetiti i koji će pridonijeti manifestiranju obilja na svim razinama.

Hvala, hvala, hvala!"

MEDITACIJA IZOBILJA

1. Zamisliti polje, potok, žito, ptice što pjevaju, izobilje boja, mirisa, zvukova...
2. Zamisliti pijesak, more, galebove, izobilje zvukova, boja, mirisa...
3. Zamisliti planinu, šumu, jezero, izobilje zvukova, mirisa, boja...
4. Zamisliti bogat tropski kraj, čudesno voće, biljke...
5. Zamisliti dvorac, slavlje, glazbu, gozbu, da ste u sobi punoj blaga, nakita, odjeće i da dobivate sve što ste ikad poželjeli i što poželite. Zamisliti svijet kao raj i da svi dobivaju izobilje.
6. Zamisliti druge planete izobilja...
7. Povratak kući, zadovoljstvo, sreća, gledati na univerzum kao na mjesto izvanrednih čuda i bogatstva.
8. Afirmacije: Bezgranična bogatstva sada postaju dio mog života. Ja sam bogat u duhovnom i materijalnom pogledu. Ja sam bogat, dobrog zdravlja i sretan.

REIKI I DNK MEDITACIJA STVARANJA NOVIH PROGRAMA KOMUNIKACIJE

Molim univerzalne sile da mi nizovima DNK komunikacije prestrukturiraju programe komunikacije, na način da stare, beskorisne modele izbrišu i stvore prihvatljivije oblike, koji mi neće štetiti i koji će pridonijeti savršenoj komunikaciji na svim razinama.

Hvala, hvala, hvala!

MEDITACIJA SAMOPOŠTOVANJA

1. Zamisliti svakodnevnu situaciju i da vas netko gleda s ljubavlju i s divljenjem govori o vama...
2. Prilazi još ljudi i svi se slažu da ste stvarno izvanredna osoba...
3. Dolazi sve više ljudi i promatra vas s ljubavlju i štovanjem...
4. Na pozornici ste, ili zamislite da je neka svečanost, masa ljudi vam plješće, kliču, vole vas...slušajte pljeskanje, ustanite se, poklonite se, zahvalite na podršci i štovanju...
5. Afirmacije: Ja sam vrlo zadovoljan sobom u prisutnosti drugih. Izražavam se slobodno, potpuno i lako. Uvijek komuniciram jasno i učinkovito.

POČETAK SVAKE MEDITACIJE DOVOĐENJE BIJELOG REIKI SVJETLA KROZ VRH GLAVE I ZAKORJENJIVANJE

*Zamislite da ste pupoljak. I iščekujete hranu majke Zemlje koju dobivate kroz svoje korijenje, koje je povezano s izvorom života u središtu planete. I čekate na sunce koje će vam pomoći da narastete i primanjem bijelog reiki svjetla odozgo povezat će vas s višim principima i vibracijama.

*Povezani ste s višim i nižim energijama; s izvorom nebeske energije koja predstavlja oca i koja je simbolički prikazana bijelim svjetlom; s izvorom majčinske energije planete koju dobivate preko korijenja. Sjedinjujete oba aspekte i kombinirate ove energije i niste niti muško, niti žensko, niti otac, niti majka, nego suma svega što je u ovom trenu najbolje za vas...

IZLAZAK IZ MEDITACIJE

*Povucite bijelo reiki svjetlo u svoj srčani centar. Povucite svoje korijenje iz zemlje u stopala.

*Zaključite meditaciju sklapajući ruke na prsima. U tom momentu se i čakre automatski zatvaraju.

*Ako niste sigurni da su vam čakre zatvorene zamislite da je svaka čakra mala zlatna ruža, da se svaka ruža pretvara u pupoljak, a oni u bijelo svjetlo.

*Osjetite svoje astralno tijelo u fizičkom, zamislite magnete na prstima ruku i nogu koji povlače astralno tijelo na njegovo mjesto i kako je ono centrirano i usidreno u vašem fizičkom tijelu.

*Duboko udahnite nekoliko puta. Kad budete spremni polako otvorite oči.

"KAKO OBUĆI SVOJE SVJETLOSNO TIJELO"

Naše svjetlosno tijelo predstavlja arhetipski uzorak, a može biti predstavljeno raznim životinjama, npr. orlom, bijelom snježnom sovom, jastrebom, smeđim ili polarnim medvjedom ili životinjom koju se dobije intuitivno. Većinom ljudima najviše odgovara orao. Ovaj arhetipski uzorak predstavlja stare duhovne mudrosti koje se koriste kao posrednik između svijesti, podsvijesti i nadsvjesnog uma.

PRIHVAĆANJE VAŠEG ARHETIPSKOG UZORKA

*Vizualizirajte tri točke čistog, bijelog reiki svjetla iznad glave, što čine trokut. On se spušta preko vas poput plašta od snage koji predstavlja žarišnu točku energije arhetipskog uzorka koji ćete koristiti.

*Sad prihvatite svoj arhetipski uzorak. Ako je to orao vizualizirajte glavu orla kako prekriva vašu glavu i kako vaše ruke postaju krila, a tijelo vam je pokriveno perjem...učinite slično ako je neka druga životinja vaš arhetipski uzorak.

STVARANJE ENERGETSKOG NABOJA U VAŠEM SRČANOM CENTRU

*Stavite ruke na srčani centar i zamislite da su vam ruke krila i sl. ovisno o arhetipskom uzorku.

*Usredotočite se na bijelo reiki svjetlo koje dolazi kroz tjemenu u srčani centar i ondje počinje stvarati energetski naboj. Zamislite ovaj centar sa 9 nivoa i kako se počinje puniti od najnižeg prema gore, kao voda u fontani. Tu se dešava samoiscjeljivanje, jer je ovaj energetski naboj zapravo reiki energija - bezuvjetna ljubav.

PROJICIRANJE VAŠEG ENERGETSKOG NABOJA KAO TROKUT OD BIJELOG REIKI SVJETLA

*Raširite ruke i zamislite da širite krila i sl. prema arhetipskom uzorku.

*Pustite da se reiki svjetlost iz srčanog centra proširi i poveže vaše dlanove i treće oko, tvoreći trokut od bijele reiki svjetlosti. Ovaj trokut je energetski fokus bezuvjetne ljubavi i možete ga slati na bilo koji misaoni i dr. oblik s kojim radite. Tad će se te negativne energije mijenjati i problemi rješavati. Trokut energetskog naboja projicirajte u trajanju 5 sekundi, više puta.

*Ako se umorite od projiciranja trokuta od svjetlosti, sklopite ruke na prsima i ponovo napunite srčani centar reiki energijom kao u prethodnoj meditaciji.

ZATVARANJE I OTVARANJE ČAKRI

Sistem čakri se stalno otvara i zatvara. Ako one osjete nešto dobro otvaraju se da bi dobile još više tih vibracija, a ako osjete nešto loše brzo se zatvaraju. Međutim kod mnogih ljudi čakre su krute i širom otvorene i kroz njih ulaze i dobre i loše energije. Čakre upijaju i isijavaju energiju. I kad su potpuno zatvorene bezuvjetna ljubav i svjetlo kroz njih mogu istjecati van. Ako se čakre ne mogu potpuno zatvoriti osoba je ranjiva, a ako se ne mogu potpuno otvoriti osoba se ne može maksimalno ispuniti energijom.

POČETNA MEDITACIJA

*Dovesti bijelo svjetlo kroz vrh glave u tijelo, zakorijeniti se, obući svjetlosno tijelo. MEDITACIJA "ZATVARANJE ČAKRI"

*Zamislite svaku čakru kao malu zlatnu ružu.

*Zamislite da obrćete proces rasta i da se ruža pretvara u pup.

*Zamislite da se pup pretvara u bijelo svjetlo.

MEDITACIJA "OTVARANJE ČAKRI"

*Otvaranje čakri počnite sa svojom baznom čakrom. Zamislite je kao mali krug koji predstavlja zatvorenu čakru. Oko njega je deset kružnica, svaka malo veća od prethodne.

*Dovedite bijelo svjetlo kroz vašu krunsku čakru do bazne čakre. Udahnite i zamislite da se prvi mali krug širi do granica prve kružnice. Radite kao da pušete balon i nastavite udisati i izdisati šireći tako baznu čakru do petog nivoa, tj kružnice. U početku radite sa širenjem čakri do petog nivoa, a kasnije polako širite čakre i dalje.

*Obrnite sad proces i zamislite da se udisajima i izdisajima čakre zatvaraju, zamislite bijelo svjetlo koje postaje sve manje i na ovaj način će se vježbati mišići čakri da postanu elastičniji.

*Radite u ciklusima po pet udisaja i izdisaja dok otvarate čakru, pet udisaja i izdisaja dok zatvarate čakru i pet udisaja i izdisaja dok čakru zadržavate zatvorenom.

*Ovo radite sa svim ostalim čakrama.

*Vježbajte ovu meditaciju da čakre možete otvoriti do nivoa deset i zatvoriti do nule.

MEDITACIJA "PUNJENJE ČAKRI ENERGIJOM"

*Zamislite baznu čakru kao prazni kontejner sa devet nivoa, prvim na dnu i devetim na vrhu.

*Dovedite bijelo svjetlo kroz krunsku čakru i spustite do bazne čakre. Zamislite bijelo svjetlo kao fontanu i punite ovu čakru od dna do vrha, dok ne ispunite svih devet nivoa. Zamislite da se sad svjetlo u fontani penje do druge čakre i ispunjava i njenih devet nivoa. Tako radite sa svim ostalim čakrama. Umjesto fontane možete koristiti disanje, tako da zamislite da svakim udisajem ispunjavate svjetlom pojedini nivo u svakoj čakri.

*Ova meditacija očistit će i cijelu auru i energije u njoj dovesti u ravnotežu.

MEDITACIJA "ZAKOPČAVANJE ČAKRI"

*Ovom meditacijom skuplja se aura u smislu zaštite kad se ide u veću grupu ljudi gdje može biti sporih, negativnih frekvencija energija i stresa.

*Započnite s krunskom čakrom. Zamislite da ima tri nivoa. Svaki nivo zamislite kao jedan krug. Svi su krugovi iste veličine i nalaze se jedan iza drugog (jedan preklapa drugi). Zatim zamislite da skupljate te krugove, jedan za drugim, prema sredini kruga i da se svaki pretvara u mali crni trokut veličine dugmeta, s jednim vrhom okrenutim prema gore.

*Sad se sva tri mala crna trokuta veličine dugmeta nalaze jedan iza drugog. Na ovaj način čakre se "zakopčaju", u njima su skupljene frekvencije viših nivoa, a spore frekvencije energije u sistem čakri ne mogu ući.

MEDITACIJA "SEMAFOR"

*Ova meditacija se koristi da se donese intuitivna odluka u vezi nekog problema.

*Može se koristiti kad npr. kupujete neko voće. Tad postavite pitanje svom višem ja i čekate na odgovor kroz semafor. Kad semafor pokaže zeleno svjetlo to je znak da je to voće najbolje za vas, crveno svjetlo označava nešto što je štetno, a žuto nešto što nije u potpunosti dobro za vas.

*Semafor možete koristiti za bilo koji problem koji vam se pojavi u životu npr. odabir hrane koja je potrebna vašem organizmu, koje je vrijeme najbolje za meditaciju u toku dana, koji je najbolji mjesec u godini za godišnji odmor, koji su sati u danu dobri za rad, odmor, itd.

*Energije Svemira i planete Zemlje stalno se mijenjaju i zato najbolje vrijeme u pojedinom danu za meditaciju ili posao ne mora svakog dana biti u isti sat. Zato je dobro u jutro uz pomoć semafora ispitati koje je vrijeme u tom danu najbolje za meditaciju, ili ćete više pažnje u tom danu posvetiti vježbanju fizičkog tijela, jer tog dana energije nisu za rad na drugim, suptilnijim tijelima. Možete uz pomoć semafora dobiti odgovor koja vam je vrsta hrane potrebna, koji vitamini, u koje je vrijeme najbolje uzimati hranu, itd.

*Na ovaj način koristit ćete najbolje vibracije za vas u tom danu.

MEDITACIJA "ULAZAK U ČAKRE"

*U čakrama je mnoštvo informacija do kojih možemo doći kroz ovu meditaciju.

*Spustite bijelo svjetlo kroz vrh glave, kroz sve čakre, zakorijenite se...na ovaj način usporavaju se vibracije u tijelu i ono se rješava stresa i napetosti.

*Vizualizirajte da ste u vašoj baznoj čakri. Zamislite ondje lift. Otvorite vrata, uđite u lift, neka vas vodi vaša intuicija, pritisnite dugme i idite u čakru za koju intuitivno osjetite da vas privlači. Kad dođete u čakru otvorite vrata lifta, ondje će vas čekati vaši vodiči ili duhovne osobe koje će vam znati odgovoriti na vaša pitanja.

*Meditirajte, budite otvoreni za sve što vam dođe, susrećite druga duhovna bića koja će vam pomoći...

*Na kraju meditacije pronađite u sebi vašu osobnu zonu mira. To je najčešće u donjem nivou srčane čakre. Pustite bijelo svjetlo kroz vrh glave da proteče kroz sve čakre i vaše tijelo i neka vam ono pomogne da osjetite sve što je loše i dobro u čakri na kojoj ste radili.

*Postanite svjesni svoga korijenja, magnetski privucite svoje astralno tijelo, zatvorite čakre zamišljajući ih kao zlatne ruže koje se pretvaraju u pupove, pa u bijelu svjetlost.

MEDITACIJA "MOJE MJESTO ZA OPUŠTANJE"

Stvorite unutar sebe idealno mjesto za opuštanje, mir i sigurnost, kamo se možete povući kad god to zaželite.

1. Zamislite da se nalazite u nekoj izuzetno lijepoj okolini (u polju, na proplanku, u šumi, na vrhu planine, pod morem, na drugoj planeti...). Ma gdje se nalazili mora vam biti udobno, lijepo i mirno. Istražujte okolinu, zvukove, mirise itd.

2. Na svom mjestu za opuštanje učinite sve što osjećate da treba, da bi imalo iscjeljujući i opuštajući učinak. Ovo mjesto se može mijenjati kako se i vi budete mijenjali. Na njega možete pozvati osobe koje želite, izgraditi što želite...budite kreativni!

MEDITACIJA "TRAŽENJE DOZVOLE ZA RAD NA NEKOME"

Ovu meditaciju dobro je raditi kad nismo sigurni da li neka osoba želi da joj se pomogne šaljući ljubav, iscjeljujuću energiju i svjetlost. Mnogi se pitaju na koji način tražiti dozvolu za rad na nekome iz obitelji ili na prijatelju koji ne priznaje metode koje vi koristite. Tada se njihovoj visokoj svijesti postavi pitanje: "Da li imam dozvolu da tebi (ime osobe) pomognem s jednom od metoda koje koristim."

Evo kako se to radi:

Stani nogu malo razmaknutih, koljena opuštenih, duboko udahni, zatvori oči i postavi pitanje tako da na njega možeš dobiti odgovor "DA ili NE". Dozvoli da energija uđe u tebe i da ti pomakne tijelo prema naprijed ili natrag. Naprijed znači "DA", a natrag znači "NE". npr. Da li imam dozvolu da iscjeljujem mog sina (muža, majku, prijatelja...)? Ako niste sigurni da ste dobili točan odgovor, najbolje je da pošaljete iscjeljujuću energiju osobi izgovarajući u sebi: "Ako moj sin (muž, majka, prijatelj...) želi ovu energiju neka je primi, ako ne želi, neka ova iscjeljujuća energija ide onome tko je želi!"

MEDITACIJA POVEZIVANJA S ENERGIJAMA ZEMLJE I SVEMIRA

1. Zamislite da sjedite na tlu zatvorenih očiju. Okružite se odabranim pomoćnicima. Duboko udišite i izdišite. Pri tom mislite na energije koje vas okružuju.

2. Osjećajte energiju Zemlje kako ulazi u vaše tijelo. Dozvolite da u vaše tijelo uđe energija Svemira i osjećajte njegove vibracije. Osjećajte snažno te energije kako teku vašim tijelom. Udahnite smirenost i mir, a izdahnite brige i stresove. Osjećajte kako pri izdisaju kroz vaše ruke

i noge izlazi sve negativno.

3. Kad dosegnete stanje potpune opuštenosti predočite u vašem duhovnom oku otvor u Zemlji. Uđite kroz taj otvor i uvucite se u Zemlju. Udišite podzemnu atmosferu. Osjećajte se dobro i ugodno. Pronađite put koji možete slijediti. Idite tim putem dok ne dođete do otvora na drugom kraju Zemljine kugle. Izadite iz otvora i vidite što vas tamo očekuje. Možda ćete vidjeti neki krajolik ili neku osobu. Okrenite se oko sebe i sačekajte što će se dogoditi. Bude li neka osoba uspostavila kontakt s vama, zamolite je za odgovor na vaša pitanja, savjet, poklon...zahvalite na svemu. Kad ste prikupili dojmove vratite se istim putem na mjesto odakle ste krenuli na vaše duhovno putovanje.

MEDITACIJA DRVETA

Meditacija drveta vratit će mir i spokoj ljudima koji su razdraženi i puni unutarnjih nemira.

1. Zamislite da sjedite ispod drveta koje vam se osobito dopada. Posve mu se predajte i predočite si duhovna bića koja žive u njemu. Posve se opustite i pozovite svoje pomoćnike.

2. Kroz otvor u drvetu uđite u njegovu srž. Neka vaše noge postanu korijenje drveta. Neka vaše ruke budu njegove grane. Neka vaša glava postane krošnja drveta. Osjećajte snagu zemlje i nježno milovanje vjetra. Neka vaše misli slobodno teku. Ne pokušavajte ih zaustaviti na nekom sadržaju.

3. Zamolite duh drveta da vam dozvoli sudjelovanje u svom miru. Pijte iz njegovog izvora radosti. Kad ste potpuno smireni i spokojni zahvalite drvetu i iskočite iz njega. Uživajte i dalje u osjećaju smirenosti.

MEDITACIJA MEDVJEDA

Meditacija medvjeda jača vašu podsvijest kad se osjeća slabost, manjak snage i izdržljivosti.

1. Zamislite da sjedite u šumi okruženi vašim pomoćnicima. U mašti si zorno predočite snažnog medvjeda. Približite se medvjedu bez straha. Dotaknite ga i zatim kroz krunski centar-tjeme uđite u njegovo tijelo.

2. Zamolite duh medvjeda da vam dozvoli sudjelovati u njegovoj snazi. Krećite se zajedno s njegovim tijelom. Činite svaki pokret koji vam padne na pamet. Možete loviti, hvatati ribu, ležati na suncu, možete raditi što vam padne na pamet...

3. Kad se osjetite ispunjeni snagom medvjeda zahvalite mu i napustite njegovo tijelo. Uživajte i dalje u osjećaju snage.

MEDITACIJA LETENJA

Cilj meditacije letenja je skupljanje znanja i pri tome čovjek mora biti spreman na prihvaćanje svega što je vidio.

1. Opustite se duhovno i tjelesno i okružite svojim pomoćnicima. U mašti si zorno predočite velikog orla. Dodirnite ga i uđite u njegovo tijelo kroz tjeme.

2. Iskušajte snagu njegovih krila i dignite se u visinu. Vidjet ćete šarene uzorke i crte što povezuju svijet. Klizite tim linijama i prikupljajte sve dojmove. Sačekajte da vidite što će se dogoditi...

3. Kad steknete dojam da je došlo vrijeme povratka, sletite na mjesto s kojeg ste poletjeli. Zahvalite duhu orla za iskustva koja vam je pružio i izađite iz njegova tijela.

MEDITACIJA "OTKRIVANJE ŽIVOTNOG CILJA"

1. Zamislite da živite život koji vas u potpunosti usređuje i raduje. Koristite svoju imaginaciju i zamislite život kakav želite živjeti.

2. Kojim aktivnostima se bavite i koja umijeća koristite (čitanje, pisanje, rad s djecom, životinjama, biljkama, sport...)...koliko sati tjedno radite posao koji vam donosi novac, koji dio dana...koja je atmosfera na poslu...da li se bavite fizičkim aktivnostima...kakvi su ljudi s kojima radite, koliko vremena radite sami...da li putujete na posao, u kakvoj okolini radite, vani ili

unutra...da li putujete na posao, da li radite u gradu ili na selu...kakav vam je status na poslu, da li imate odgovornosti, da li možete napredovati, da li ste dio tima, da li radite u nekom poduzeću ili za sebe...

3. Koje unutarnje snage i izvore imate da se razvijate dalje i idete na viši nivo...na koji način možete izraziti unutarnju snagu i izvor...zamislite sve aktivnosti koje vas čine sretnima i radosnima...odaberite jednu od tih aktivnosti, budite kreativni i zamislite na koji način je možete iskoristiti da vam donese bogatstvo...

4. Zamislite da je prošlo 10 godina od danas, dozvolili ste sebi da budete ono što jeste, vjerovali ste u sebe i išli ste određenim putem slijedeći svoj životni cilj...kako se osjećate...što mislite o svom životu...zamislite uspjehe u prošlih 10 godina...Sad zamislite da niste dozvolili sebi da budete ono što jeste, da slijedite svoj put i vjerujete u sebe...kako se osjećate za 10 godina...sad odlučite koju stazu ćete odabrati...

5. Prisjetite se poslova ili dijela života kad ste imali cilj koji niste ostvarili...kako ste tad razmišljali... da li se otad nešto promijenilo...vi ili ciljevi...da li imate neku novu viziju tog dijela vašeg života...koje promjene unutar sebe morate napraviti...da li morate slijediti neki novi put...odaberite taj put i zamislite da je prošla 1 godina od danas i zamislite da je ovaj novi put ono najbolje za vas...

6. Razmislite o promjeni u svom poslu i karijeri, nastavku školovanja...Vrednujte svoj rad i svoje talente...na koji način ćete povećati radost i užitak u svom životu...zahvalite ljudima koji su uz vas na vašem putu...razmislite o tome što želite dati i primiti...koliko novca želite potrošiti a koliko uštedjeti...

7. Kroz jedan period izgradite svoj životni cilj dodajući mu karakteristike koje želite...npr. u vezi ljubavi i emocija, osoba oko vas, zdravlja na svim razinama...

ENERGIZIRANJE SIMBOLA ŽIVOTNOG CILJA

1. Upitajte svoju dušu da vam pokaže simbol koji će predstavljati vaš put svjetlosti i vaš životni cilj. Ovaj simbol će predstavljati čistu energiju vaše duše i u njemu će biti sve vaše misli i vjerovanja. Prihvatite bilo koju sliku koja vam dođe i držite taj simbol u vašim rukama.

2. Zamislite da energija ide iz vaše duše i puni simbol.

3. Stavite tad simbol na vrh planine. Zamislite da staza vodi od vas do vrha planine i vašeg simbola. Zamislite sebe kako trčite puni veselja i sreće, plešete i skačete od radosti po stazi koja vodi prema vrhu planine i cijelo biće vam je usmjereno na doseganje tog cilja.

4. Kad dođete na vrh čestitajte sebi i budite svjesni toga kako je lako bilo dosegnuti taj cilj. Oslušajte svoje osjećaje tog trenutka, osjetite mirise, uočite boje oko sebe, zvukove...

5. Uzmite simbol u svoje ruke i stavite ga u svoje srce. Pustite ga da zrači energijom i svjetlošću kroz vaše tijelo, dok ne osjetite da je svaka stanica u vašem tijelu dotaknuta ovim simbolom vašeg životnog cilja. Tad prepustite energiji Univerzuma da dalje djeluje kroz ovaj vaš simbol za dobro vas i drugih...

Tema: STONEHENGE

STONEHENGE (stone znači kamen, henge znači krug) je najpoznatiji svjetski prehistorijski spomenik koji se nalazi u Velikoj Britaniji. To je zapravo krug od složenog megalitskog kamenja koje je 6 - 7,3 m visoko iznad zemlje, u zemlji je 1,2 - 2,4 m, a najteži kamen ima težinu oko 40 tona. STONEHENGE je star preko 4000 godina. Smatra se da je kamenje STONEHENGEA postavljano od 2550 do 1600 god. prije nove ere.

Kamenje je slagano u fazama. Najprije je napravljen vanjski krug od velikog kamenja pješčenjaka (tako da je na dva okomita kamena položen jedan vodoravni) i unutar njega krug od manjeg kamenja tzv. plavog kamena. Unutar ovih krugova veliko kamenje pješčenjaka složeno je u obliku potkove (opet na dva okomita položen jedan vodoravni) i unutar njega manje kamenje tzv. plavo kamenje složeno je također u obliku potkove. U sredini je bio kamen postavljen okomito koji je predstavljao oltar.

Okolo ovog kamenja bila su dva kruga rupa, zatim podignuta zemlja kao obala rijeke, pa kanal i ponovno podignuta zemlja kao obala rijeke. Do STONEHENGEA je vodila avenija i tu su pred ulazom bila dva kamena kroz koje je sredinom ljeta- ljetni solsticij- sunce u svanuće bacalo svoje zrake u sredinu kruga, na oltar. Isto se dešavalo i u zimi- zimski solsticij- kad je sunce zalazilo i svoje zadnje zrake bacalo na oltar u sredini kruga. Tu je i kamen za koji se misli da su na njemu prinošene žrtve.

Smatra se da je STONEHENGE kroz tisućljeća služio kao opservatorij, hram, kalendar, kompjuter, vozilo za prošlost i budućnost...

Linije krajolika i STONEHENGEA govore o važnosti kruga - koji je simbol jednote, Boga, bez početka i kraja, zatim vertikalnim i horizontalnim linijama, o slaganju gore, dolje, desno i lijevo, vodi, zemlji i kamenu u gradnji...

STONEHENGE je mjesto sjećanja na prošle aktivnosti, ceremonije i živote i mjesto s koga se može poći u budućnost...

STONEHENGE pripada Svjetskoj baštini pod zaštitom UNESCO-a od 1986.g.

MEDITACIJA U STONEHENGE-U

1. Putovati kroz prostor i vrijeme do STONEHENGE-a...
2. Sudjelovati u gradnji STONEHENGEA...upoznati način života tog vremena...
3. Sudjelovati u ritualima u STONEHENGEU kroz stoljeća...u vrijeme Rimljana, Druida, Kralja Arthura...do danas...
4. Upoznati STONEHENGE kao kompjuter, astronomski opservatorij, vozilo za prošlost i budućnost...
5. Zamisliti da smo u STONEHENGEU i zamoliti za inicijaciju ljubavi i mudrosti univerzuma, na način kako i koliko smo spremni primiti i prihvatiti...

MEDITACIJA "ANĐEOSKA KRILA"

1. Zamislite sebe na mjestu koje vam se najviše sviđa. Iznad vas je zlatni kišobran sa zlatnim žicama, a između žica je zlatno tkanje kao paučina... počinje padati zlatna kiša i te zlatne kaplje pune vas snagom, mirom, ljubavlju...
2. Usredotočite se na kralježnicu i kralješke. Pokraj svakog kralješka zamislite zlatnu točku iz koje počinju rasti krila.
3. Zamislite kako vas krila spašavaju iz neugodne situacije. Preklopite krila prema naprijed i stvorite cilindar za zaštitu i punjenje energije.

MEDITACIJA "ANĐEO KOJI OSTVARUJE CILJEVE"

1. Zatvorite oči i usmjerite pažnju na disanje, prateći kako zrak ulazi dok udišete i izlazi dok izdišete. Možete gledati na disanje kao na val koji dolazi k obali pri udisanju, a pri izdisanju se vraća natrag na pučinu.

2. Zatražite vodstvo visokog C kako bi došli u kontakt s anđelom kog želite dozvati, npr. pozovite anđela koji ostvaruje ciljeve. Zatražite da označi neku boju koja će vas povezati s njim i uronite u tu boju misaono, tako da ona bude u svakoj stanici vašeg tijela.

3. Iznesite anđelu svoj zahtjev za ostvarenje svog cilja jednostavno i jasno i pričekajte da pozvani glasnik dođe u kontakt s vama. Zamolite za taj cilj, ili nešto slično, ili nešto bolje, da je po volji visoke svijesti, da nikome ne šteti i da je za sve dobro. Tad vam se može u mislima pojaviti neka slika, boja, možete čuti zvuk, neku riječ, misao ili savjet. Budite spremni prihvatiti bilo koji oblik informacije. Ako se opredijeli za šutnju, pripazite na osjećaje, jer duhovna bića (anđeli) pripadaju svijetu osjećaja i njima je to prirodan način govora. Uzmite si vremena dok vam poruka ne bude jasna Zamislite da anđeo stavlja vaš cilj u roza oblak i da ga šalje u svjetlost centra univerzuma. Vama stavlja ruke na srce ispunjavajući ga vjerom u ostvarenje tog cilja. Na kraju zahvalite.

"UDISANJE ANĐELA OSMIJEHA I RADOSTI"

1. Zamislite ispred sebe stolicu i zamolite da na tu stolicu sjedne anđeo osmijeha i radosti.

2. Zamislite anđela crvene boje i kroz nos udišite iz anđela tu boju punu radosti. Osjetite kako se vaša aure ispunjava tom bojom i kako u vama raste radost.... Osmijehnite se!

3. Izdahnite kroz usta blagoslovljeni osmijeh i radost na ljude oko sebe.

4. Zamišljajte anđela narančaste, žute, zelene, plave, lila, magente, srebrne, zlatne, platinaste boje i udišite iz anđela tu boju i više kvalitete npr. sreću, zadovoljstvo, ispunjenost, zahvalnost, veselje, ushit, blaženstvo, oduševljenje, itd. Osjetite kako se vaša aura ispunjava tim bojama i višim kvalitetama i izdišite ih, uz blagoslovljeni osmijeh, na sve ljude oko sebe. Smiješite se! Zahvalite!

"MEDITACIJA ZA UNOŠENJE OSMIJEHA U ŽIVOT"

1. Udišite svjetlo i izdišite ljubav sve dok se ne osjetite opušteni i mirni. Pozovite svog anđela čuvara i osjetite kako vas grli i podržava. Mislite na radost i osmijeha kojih biste više htjeli imati.

2. Zamolite svog anđela da više radosti i osmijeha unese u vaš život.. Gledajte svoj život i osjećajte kako je ispunjen radošću i osmijesima. Očekujte da ih dobijete još više...

3. Zamislite svijet pun osmjeha, sve bolesne kako se osmjehuju, i beskućnike i ljude u zatvorima...u svim zemljama ljudi su radosni s osmijehom na usnama...ruše se granice i nestaju razlike, svi postajemo jedno, zagrljeni, s osmijehom na usnama...

4. Zamislite nebo kako se osmjehuje i poslušajte osmijehe u žuboru potoka i šuštanju lišća, udišite osmijehe raznobojnog cvijeća...

5. Zamislite planetu zemlju kako se osmjehuje svemiru i kako joj on radostan uzvraća...

6. Zamislite da idete po svijetu ispunjeni radošću u srcu i s osmijesima na usnama.. i stvarate novi svijet pun radosti, sreće i osmijeha...

TRANSFORMACIJA ENERGIJE SPAJANJEM S KOMPLEMENTOM

1. Zamislite da uzimate ili pozivate u jednu ruku simbol problema koji imate (to može biti bolest, bolesni dio tijela, neki cilj, neka osoba, predmet, emocija, jelo, itd.). Zamolite da vam se pojavi simbol koji je najbolji za vas, prihvatite ga i radite s njim.

2. Zamislite da uzimate ili pozivate u drugu ruku komplementarnu energiju tog problema (bolesti, bolesnog dijela tijela, cilja, osobe, predmeta, emocije, itd.)

3. Zamislite da spajate obje ruke zajedno miješajući ove dvije energije, a zatim podignite obje ruke prema gore i pošaljite ove izmiješane energije na više nivoa, u neograničenu svjetlost ili transformator s neograničenim potencijalom životne energije (merkavu).

4. Sad zamislite da u jednu ruku uzimate ili pozivate emotivne uzroke ili skup emotivnih uzroka vašeg problema i ponovite točke 2. i 3.

5. Sad zamislite da u jednu ruku uzimate ili pozivate misaone uzroke ili skup misaonih uzroka vašeg problema i ponovite točke 2. i 3.

6. Sad zamislite da u jednu ruku uzimate ili pozivate strahove koji su doveli do tog problema i ponovite točke 2. i 3.

7. Sad zamislite da u jednu ruku uzimate ili pozivate traume koje su nastale zbog vašeg problema i ponovite točke 2. i 3.

8. Sad zamislite da u jednu ruku uzimate ili pozivate programe iz genetskih kodova zbog kojih je nastao vaš problem i ponovite točke 2. i 3.

9. Na kraju zamislite da u jednu ruku uzimate ili pozivate karmičke dugove koji su dio uzroka vašeg problema i ponovite točke 2. i 3.

10. Zahvalite!

MENTALNO ISCJELJIVANJE

1. Stavi prostoriju u transformator s neograničenim potencijalom životne energije (merkavu).. Mentalno stavi prostoriju u veliki dijamant (ili radi intuitivno po kristaloterapiji s raznim kristalima) Ispuni prostoriju sa simbolima reikija. Ispuni prostoriju intuitivno s bojama (po kromoterapiji).

Preko svega spusti spiralu od zlatne svjetlosti (po psihokibernetici Esena).

2. Moli za vodstvo duhovnih iscjelitelja, reiki iscjelitelja i vodiča, anđela kod tretmana na sebi tako kako oni misle da je najpravičnije. Zahvali!

3. Vizualiziraj na svojim dlanovima i čakrama (od 3. do 7.) svjetlost kao zaštitu i otvorenost za protok energije. Kroz krunski centar pošalji svjetlost. Zamisli da si pod tušem od bijele svjetlosti i da ta tekuća svjetlost prolazi kroz sve slojeve tvog tijela, emocije i misli, ulazeći u krunski centar slijeva se prema dolje, izlazi poput mlaza od svjetla kroz prednji i stražnji dio šestog centra, zatim se slijeva do petog centra i tu izlazi poput mlaza kroz njegov prednji i stražnji dio itd. do prvog centra gdje izlazi u mlazu van. Promatraj te mlazove od svjetlosti i uoči kako su u početku tamniji dok se čiste pojedini energetske zastoje, a zatim postaju sve čistiji, svjetliji...Uoči ove svjetlosne mlazove i na dlanovima i stopalima i ostalim sporednim centrima, svakom zglobu, svakoj stanici...cijelo fizičko tijelo je jaka, čista, bijela svjetlost...

4. Pođi u svoj mentalni laboratorij (po Silva metodi), zamisli sebe na mentalnom ekranu i pokušaj uočiti gdje su problemi...pregledaj fizičku, emotivnu, mentalnu i duhovnu razinu.

5. Mentalno iscjeljuj (po psihokibernetici Esena) sve sustave (neka se pojave na mentalnom ekranu ili ih stavljaš u zamišljene aparate): mišićni, koštani, živčani, probavni, dišni, krvožilni, limfni, sustav žlijezda s unutrašnjim izlučivanjem i sustav rasplodnih organa. Kod svakog sustava prođi svaki dio, organe, stanice, njihov mentalni i emotivni dio... Koristi skalpel, nož, žlicu, iglice, usisavač, injekcije, turpiju, lemlicu, spužvu, vodu, gazu, zavoj, vatu, antiseptik, antibiotik, vitamine, sredstvo za uništavanje zloćudnih tvorevina, obnovitelj stanica, kreme i energije u bojama koje se pojave intuitivno (ili bijela, roza, svjetlo plava, zlatna, srebrna...), zamisli da sebe stavljaš u aparat u svom laboratoriju koji proizvodi vibraciju koja uništava npr. sve one bakterije, ili viruse, ili mikroorganizme, ili zloćudne tvorevine koje su štetne za tvoj organizam. Kroz krunski centar pusti svjetlost u boji koja je potrebna da obnovi tvoj organizam, neka se boja svjetlosti mijenja po potrebi za svaki dio tijela. Na kraju pusti zlatnu svjetlost da uđe u svaki dio tvog tijela. Počisti pločice u glavi s rukavicama od zlatno žute energije...i to one koje intuitivno osjetiš da treba očistiti, ne sve...

6. Reci u sebi afirmacije : Ja sam spreman slušati i napraviti promjene u svom životu. Ja sam zadovoljan i vidim samo dobro u svemu. Sigurna sam. S lakoćom i ugodom oslobađam se staroga i prihvaćam novo u svom životu.

7. Radi na DNK (po reprogramiranju DNK). Vizualiziraj kromosome i iscjeljuj ih dopunjavajući ih virtualnim nizovima DNK komunikacije, savršenstva... ZAPOVIJEDAM da se savršeni božanski nacrt manifestira u mom fizičkom tijelu, SADA! ZAPOVIJEDAM da se sav otrov i otpad izluči iz moga tijela blago i lako, SADA! ZAPOVIJEDAM da se otkriju geni koji uzrokuju moje probleme, a zatim zamijene genima koji mi daju savršeno zdravlje, SADA!

8. Radi na meridijanima (12 parnih i 2 neparna) i refleksnim zonama stopala.

9. Radi s komplementarnim energijama (po biorgonomiji). Spajaj bolest ili problem, misaoni i emotivni uzrok tog problema, traumatu, strah, programe u genetskim kodovima i karmički dug s komplementarnom energijom.

10. Vizualiziraj da gladiš auru od glave prema nogama, ili da je pereš s energetskim spužvama i vodom. Na plexus solaris stavi solarni disk ili SM, ispuni cijelo tijelo i auru zlatnim svjetlom...uoči kako u vrtlozima izlazi van iz svih energetskih centara, stanica... Na kraju očisti prostor i zahvali!

REIKI MEDITACIJA ZA DJECU (I ODRASLE)

"UPOZNAVANJE ANĐELA ČUVARA"

1. Zamisli da si u svom unutarnjem mjestu za opuštanje i opusti se...
2. Zamisli put što se proteže u daljinu...pođi tim putem...
3. Uoči u daljini anđela kako se kreće prema tebi i kako se oko njega širi jasno, sjajno svjetlo... pogledaj da li je anđeo žena, muškarac, kako izgleda, koliko je stara, kako obučena...zapazi što više detalja...
4. Pozdravi ovog anđela i pitaj ga kako se zove...
5. Povedi svog anđela čuvara oko svog mjesta za opuštanje, zajedno ga istražujte, neka ti kaže što treba izmijeniti...uživaj u njegovoj blizini...
6. Upitaj anđela da li ti želi dati neki savjet, pitaj što god želiš (odgovori će doći odmah ili malo kasnije).
7. Kada završiš s razgovorom, zahvali za sada svom anđelu čuvaru i pozovi ga da stalno bude uz tebe, da te čuva i da se opet sretnete u tvom mjestu za opuštanje...

REIKI MEDITACIJA ZA DJECU (I ODRASLE)

ŽUTA KACIGA

1. Zamisli da iznad tvoje glave na zlatnoj spirali visi žuto-zlatna kaciga To je kaciga koja će ti povećati znanje i pamćenje...
2. Prije ispita u školi, ili kad učiš kod kuće, zamisli da povlačiš ovu kacigu prema dolje. Ona je na opruzi, spirali koja se spušta s neba. Zamisli da stavljaš sebi na glavu ovu kacigu od žuto-zlatne svjetlosti...i tvoje znanje je sve veće i pamćenje sve bolje...

PLAVA SPIRALA

1. Zamisli plavu spiralu koja se spušta s neba i ovija se oko tebe ili nekog drugog kome je potreban mir, smirenje... (npr. oko mame, tate, nastavnika u školi, prijatelja...).
2. Koristi spirale u drugim bojama: roza za ljubav, žutu za učenje, zelenu za iscjeljivanje itd.). Boje uvijek moraju biti lijepe i svijetle.

TELEVIZOR

Televizor je sredstvo koje će ti omogućiti da koristiš zamišljanje slika da bi u svom životu, školi, sportu i drugim aktivnostima napravio neke promjene. Upotrebom svoje energije misli ne možemo nikome naškoditi u fizičkom svijetu, jer ta energija sve samo privlači nazad u savršenu ravnotežu, a ne može djelovati obrnuto.

1. Zamisli da se nalaziš u svojoj omiljenoj sobi, okrenut prema zidu. Podigni oči malo prema gore i zamisli da se tad zid pretvara u veliki televizor.
2. Zamisli na tom televizoru slike koje bi volio da se ostvare. Na primjer zamisli da si na nogometnoj utakmici i kako ti prijatelj dodaje loptu i ti daješ gol, ljudi ti plješću, viču tvoje ime, ti si sretan... Ili možeš zamisliti da si u školi, nastavnica ispituje tebe, sve znaš i zapamtila si sve što si učila, zatim zamisli kako ti u dnevnik upisuje dobru ocjenu, kako te pohvaljuje, a ti si sretna...Zahvali visokoj svijesti ili Bogu za pomoć.

MEDITACIJA «LIJEČNIK U NAMA»

1. Zamislite da ulazite u lift i pritisnite dugme na kom piše broj 4. Pođite na četvrti kat, u svoj srčani centar. Ovdje je vaš centar za iscjeljivanje i vaš unutarnji liječnik.
2. Izađite na četvrtom katu iz lifta i malo razgledajte hodnik u kome se nalazite. Pronađite vrata na kojima piše liječnik i uđite unutra. Tko vas je ovdje dočeka? Da li liječnik ili netko drugi? Da li muškarac ili žena? Kako su obučeni? Pogledajte kako izgleda prostor oko vas? Uočite da je sve savršeno! Upoznajte se sa svojim unutarnjim liječnikom ili liječnicom. Pitajte ga kako se zove. Uočite kako izgleda.
3. Zamolite ga da vas povede po svojoj ordinaciji. Uočite mnoštvo aparata kojima se može dobiti informacija o svemu što se događa u vašem organizmu. Uočite da su aparati povezani s vašim fizičkim tijelom i svakom stanicom, s vašim emocijama, mislima i duhovnim tijelom.
4. Kad vaš unutarnji liječnik uoči da neki dio na nekom od vaših tijela ne svijetli, tad uzima taj dio i stavlja u jedan od svojih aparata. Preko tog dijela dobiva sve informacije o problemu u tom

dijelu tijela. Koristeći ostale savršene aparate u svom laboratoriju u kratkom vremenu zna u čemu je problem.

5. Neka vam vaš unutarnji liječnik pomogne ukazati na dijelove tijela koji predstavljaju problem.

6. Liječnik vas tad upućuje u vašu unutarnju apoteku, a ako vidi da u vašem tijelu obrambeni mehanizam slabi i nema snage za dalju obranu, tad šalje informaciju vašoj svijesti da pođete liječniku na fizičkoj razini, ili homeopatu, ili da koristite neke od drugih mogućnosti koje su vam na raspolaganju i koje su u tom momentu najbolje rješenje za vas.

7. Zahvalite se vašem unutarnjem liječniku na svim ovim informacijama. Zamislite da vas prati do lifta i da vam kaže da uvijek možete na njega računati. Uđite u lift i pođite na mjesto ili kat s kojeg ste krenuli u ovu avanturu upoznavanja svog unutarnjeg liječnika.

8. Zahvalite za ovu meditaciju.

MEDITACIJA "NAŠA UNUTARNJA APOTEKA"

1. Zamislite da ulazite u lift i pritisnite dugme na kom piše broj 4. Pođite na četvrti kat, u svoj srčani centar. Ovdje je vaš centar za iscjeljivanje i vaša unutarnja apoteka

2. Izadite na četvrtom katu iz lifta i malo razgledajte hodnik u kome se nalazite. Pronađite vrata na kojima piše apoteka i uđite unutra. Tko vas je ovdje dočekao? Da li muškarac ili žena? Kako su obučeni? Pogledajte kako izgleda prostor oko vas? Uočite da je sve savršeno!

3. Vaš je problem uočen i definiran i vi ste u vašoj unutarnjoj apoteci. Uočite da je apoteka opremljena energetskim lijekovima svih oblika, boja, čak i zvukova, mirisa...U ovoj unutarnjoj apoteci radi vaš unutarnji apotekar.

4. Vaš unutarnji apotekar uzima određeni lijek s police i stavlja vaš dio koji zrači bolest i lijek koji zrači zdravlje za taj dio tijela u jedan aparat. Aparat ima ekran poput televizora na kom se vidi djelovanje lijeka na cijeli organizam. Na ekranu se tad može vidjeti, ovisno o bolesti, kako se povisuje temperatura tijela, ili tijelo počinje drhtati, ili se stvara obrambeni mehanizam poput crvenila, osipa i slično.

5. Apotekar nastavlja kontrolirati reakcije, a ako vidi da u vašem tijelu obrambeni mehanizam slabi i nema snage za dalju obranu, tad šalje informaciju vašoj svijesti da pođete liječniku na fizičkoj razini, ili homeopatu, ili da koristite neke od drugih mogućnosti koje su vam na raspolaganju i koje su u tom momentu najbolje rješenje za vas.

6. Zahvalite se vašem unutarnjem apotekaru na svim ovim informacijama. Zamislite da vas prati do lifta i da vam kaže da uvijek možete na njega računati. Uđite u lift i pođite na mjesto ili

kat s kojeg ste krenuli u ovu avanturu upoznavanja svoje unutarnje apoteke.

7. Zahvalite za ovu meditaciju.

ISCJELJIVANJE KRALJEŽNICE

VRATNA KRALJEŽNICA

1C KRALJEŽAK

1. O njemu ovisi dotok krvi u glavu, mozak, hipofiza, unutarnje i srednje uho, simpatički živčani sustav, itd.

2. Problemi s njim dovode do glavobolja, nesаницe, nervoze, vrtoglavice, itd.

3. Zamislite da je taj kralježak 1C ispred vas.

4. Zamislite da u jednu ruku pozivate iz tog kralješka sve fizičke bolesti, negativne misli i emocije, strah, misao o bijegu od života, osjećaj da niste dovoljno dobri.

5. Zamislite da u drugu ruku pozivate komplementarnu energiju svega toga (vidi o komplementarnoj energiji u prošlim meditacijama).

6. Zamislite da ovo dvoje miješate rukama i šaljete u svjetlost centra univerzuma da se neutralizira.

7. Očišćeni kralježak ispunite iscjeljujućom energijom i zamolite za taj kralježak INICIJACIJU: Usredotočena sam, univerzum me prihvaća, uravnotežena sam i mirna, vjerujem svom višem ja!

8. Zamislite ovaj 1C kralježak savršeno zdrav, ispunjen pozitivnim mislima i emocijama.

9. Zahvalite!

2C KRALJEŽAK

1. O njemu ovise oči, sinusi, jezik, čelo, mastoidne kosti, slušni živci, itd.

2. Problemi s njim dovode do alergija, škiljavosti, problema s očima i ušima, sinusima, itd.

3. Zamislite da je taj kralježak 2C ispred vas.

4. Zamislite da u jednu ruku pozivate iz tog kralješka sve fizičke bolesti, negativne misli i emocije, ogorčenje, neodlučnost, odbijanje znanja, razboritosti, krivnju, misao da nemamo ravnotežu u životu.

5. Zamislite da u drugu ruku pozivate komplementarnu energiju svega toga.

6. Zamislite da ovo dvoje miješate rukama i šaljete u svjetlost centra univerzuma da se neutralizira.

7. Očišćeni kralježak ispunite iscjeljujućom energijom i zamolite za taj kralježak INICIJACIJU: Rastem u spoznaji i razvijam se, u jedinstvu sam s cijelim životom i univerzumom!

8. Zamislite ovaj 2C kralježak savršeno zdrav, ispunjen pozitivnim mislima i emocijama.

9. Zahvalite!

VRATNA KRALJEŽNICA

3C KRALJEŽAK

1. O njemu ovise vanjsko uho, kosti lica, trigeminus, zubi, itd.
2. Problemi s njim dovode do prištića, ekcema, akni, upale živca, itd.
3. Zamislite da je taj kralježak 3C ispred vas.
4. Zamislite da u jednu ruku pozivate iz tog kralješka sve fizičke bolesti, negativne misli i emocije, neodlučnost, prihvaćanje krivnje umjesto drugih, tlačenje sebe, poduzimanje nečeg izvan svojih mogućnosti.
5. Zamislite da u drugu ruku pozivate komplementarnu energiju svega toga (vidi o komplementarnoj energiji u prošlim meditacijama).
6. Zamislite da ovo dvoje miješate rukama i šaljete u svjetlost centra univerzuma da se neutralizira.
7. Očišćeni kralježak ispunite iscjeljujućom energijom i zamolite za taj kralježak INICIJACIJU: Mogu se nositi sa svime što stvaram, uživam u ovome što jesam i odgovaram samo za sebe!
8. Zamislite ovaj 3C kralježak savršeno zdrav, ispunjen pozitivnim mislima i emocijama.
9. Zahvalite!

4C KRALJEŽAK

1. O njemu ovise nos, usta, eustahijeva tuba, itd.
2. Problemi s njim dovode do poremećaja adenoida, gubitka sluha, katara, peludne groznice, itd.
3. Zamislite da je taj kralježak 4C ispred vas.
4. Zamislite da u jednu ruku pozivate iz tog kralješka sve fizičke bolesti, negativne misli i emocije, potisnuti bijes, ogorčenost, krivnju, prigušene osjećaje i plač, itd.
5. Zamislite da u drugu ruku pozivate komplementarnu energiju svega toga (vidi o komplementarnoj energiji u prošlim meditacijama).
6. Zamislite da ovo dvoje miješate rukama i šaljete u svjetlost centra univerzuma da se neutralizira.
7. Očišćeni kralježak ispunite iscjeljujućom energijom i zamolite za taj kralježak INICIJACIJU: Sada slobodno uživam u životu i jasna sam u komunikaciji s njim.
8. Zamislite ovaj 4C kralježak savršeno zdrav, ispunjen pozitivnim mislima i emocijama.
9. Zahvalite!

VRATNA KRALJEŽNICA

5C KRALJEŽAK

1. O njemu ovise ždrijelo, glasnice, vratne žile, itd.
2. Problemi s njim dovode do gnojne angine, bolnog grla, promuklosti, laringitisa, itd.
3. Zamislite da je taj kralježak 5C ispred vas.
4. Zamislite da u jednu ruku pozivate iz tog kralješka sve fizičke bolesti, negativne misli i emocije, preopterećenost, strah pred izražavanjem i poniženjem, odbijanja vlastitog dobra, itd.
5. Zamislite da u drugu ruku pozivate komplementarnu energiju svega toga (vidi o komplementarnoj energiji u prošlim meditacijama).
6. Zamislite da ovo dvoje miješate rukama i šaljete u svjetlost centra univerzuma da se neutralizira.
7. Očišćeni kralježak ispunite iscjeljujućom energijom i zamolite za taj kralježak INICIJACIJU: Voljena sam, sigurna, oslobođena svih iščekivanja i jasna mi je komunikacija!
8. Zamislite ovaj 5C kralježak savršeno zdrav, ispunjen pozitivnim mislima i emocijama.
9. Zahvalite!

6C KRALJEŽAK

1. O njemu ovise ramena, krajnici, mišići vrata, itd.
2. Problemi s njim dovode do upale krajnika, gušobolje, bolova u gornjem dijelu ruke i ukočenosti vrata, itd.
3. Zamislite da je taj kralježak 6C ispred vas.
4. Zamislite da u jednu ruku pozivate iz tog kralješka sve fizičke bolesti, negativne misli i emocije, nefleksibilnost, preopterećenost, pokušaj da druge popravimo, itd.
5. Zamislite da u drugu ruku pozivate komplementarnu energiju svega toga (vidi o komplementarnoj energiji u prošlim meditacijama).
6. Zamislite da ovo dvoje miješate rukama i šaljete u svjetlost centra univerzuma da se neutralizira.
7. Očišćeni kralježak ispunite iscjeljujućom energijom i zamolite za taj kralježak INICIJACIJU: S lakoćom se krećem kroz život, o sebi brinem s ljubavlju i druge prepuštam njihovim lekcijama!
8. Zamislite ovaj 6C kralježak savršeno zdrav, ispunjen pozitivnim mislima i emocijama.
9. Zahvalite!

7C KRALJEŽAK

10. O njemu ovise štitnjača, laktovi, itd.
11. Problemi s njim dovode do prehlade, problema sa štitnjačom, itd.
12. Zamislite da je taj kralježak 7C ispred vas.
13. Zamislite da u jednu ruku pozivate iz tog kralješka sve fizičke bolesti, negativne misli i emocije, bijes, osjećaj bespomoćnosti, zbunjenost, nemogućnost doseganja onog što želimo.
14. Zamislite da u drugu ruku pozivate komplementarnu energiju svega toga (vidi o komplementarnoj energiji u prošlim meditacijama).
15. Zamislite da ovo dvoje miješate rukama i šaljete u svjetlost centra univerzuma da se neutralizira.

16. Očišćeni kralježak ispunite iscjeljujućom energijom i zamolite za taj kralježak INICIJACIJU: Zaboravljam prošlost, imam pravo biti što jesam, darujem druge s ljubavlju!

17. Zamislite ovaj 7C kralježak savršeno zdrav, ispunjen pozitivnim mislima i emocijama.

18. Zahvalite!

ISCJELJIVANJE KRALJEŽNICE

GRUDNA KRALJEŽNICA

1T KRALJEŽAK

1. O njemu ovise jednjak, dušnik, podlaktica, šake, prsti, itd.

2. Problemi s njim dovode do boli u rukama, šakama, astme, kašlja, itd.

3. Zamislite da je taj kralježak 1T ispred vas.

4. Zamislite da u jednu ruku pozivate iz tog kralješka sve fizičke bolesti, negativne misli i emocije, zatvaranje pred životom i strah od života, osjećaj da se s previše toga moramo nositi

5. Zamislite da u drugu ruku pozivate komplementarnu energiju svega toga (vidi o komplementarnoj energiji u prošlim meditacijama).

6. Zamislite da ovo dvoje miješate rukama i šaljete u svjetlost centra univerzuma da se neutralizira.

7. Očišćeni kralježak ispunite iscjeljujućom energijom i zamolite za taj kralježak INICIJACIJU: Živim s lakoćom, prihvaćam život i sve dobro sad je moje!

8. Zamislite ovaj 1T kralježak savršeno zdrav, ispunjen pozitivnim mislima i emocijama.

9. Zahvalite!

2T KRALJEŽAK

1. O njemu ovise srce, zalisci, koronarna arterija, itd.

2. Problemi s njim dovode do teškog disanja i aritmije srca, itd.

3. Zamislite da je taj kralježak 2T ispred vas.

4. Zamislite da u jednu ruku pozivate iz tog kralješka sve fizičke bolesti, negativne misli i emocije, kočenje emocija, povrijeđenost, strah, bol, itd.

5. Zamislite da u drugu ruku pozivate komplementarnu energiju svega toga (vidi o komplementarnoj energiji u prošlim meditacijama).

6. Zamislite da ovo dvoje miješate rukama i šaljete u svjetlost centra univerzuma da se neutralizira.

7. Očišćeni kralježak ispunite iscjeljujućom energijom i zamolite za taj kralježak INICIJACIJU: Moj je cilj unutarnji mir, volim sebe, moje srce oprašta i oslobađa!

8. Zamislite ovaj 2T kralježak savršeno zdrav, ispunjen pozitivnim mislima i emocijama.

9. Zahvalite!

GRUDNA KRALJEŽNICA 3T KRALJEŽAK

1. O njemu ovise pluća, bronhiji, porebrica, prsa grudi, itd.
2. Problemi s njim dovode do upale pluća, gripe, bronhitisa, upale porebrice, itd.
3. Zamislite da je taj kralježak 3T ispred vas.
4. Zamislite da u jednu ruku pozivate iz tog kralješka sve fizičke bolesti, negativne misli i duboke stare emocionalne povrede, nesposobnost za komunikaciju, unutarnji kaos, itd.
5. Zamislite da u drugu ruku pozivate komplementarnu energiju svega toga (vidi o komplementarnoj energiji u prošlim meditacijama).
6. Zamislite da ovo dvoje miješate rukama i šaljete u svjetlost centra univerzuma da se neutralizira.
7. Očišćeni kralježak ispunite iscjeljujućom energijom i zamolite za taj kralježak INICIJACIJU:
Opraštam sebi i svima i razvijam se!
8. Zamislite ovaj 3T kralježak savršeno zdrav, ispunjen pozitivnim mislima i emocijama.
9. Zahvalite!

4T KRALJEŽAK

1. O njemu ovisi žučni mjehur, itd.
2. Problemi s njim dovode do žutice, problema sa žučnim mjehurom i herpesa (zoster).
3. Zamislite da je taj kralježak 4T ispred vas.
4. Zamislite da u jednu ruku pozivate iz tog kralješka sve fizičke bolesti, negativne misli i emocije, osuđivanje, ogorčenost, itd.
5. Zamislite da u drugu ruku pozivate komplementarnu energiju svega toga (vidi o komplementarnoj energiji u prošlim meditacijama).
6. Zamislite da ovo dvoje miješate rukama i šaljete u svjetlost centra univerzuma da se neutralizira.
7. Očišćeni kralježak ispunite iscjeljujućom energijom i zamolite za taj kralježak INICIJACIJU:
Opraštam si i slobodna sam!
8. Zamislite ovaj 4T kralježak savršeno zdrav, ispunjen pozitivnim mislima i emocijama.
9. Zahvalite!

GRUDNA KRALJEŽNICA 5T KRALJEŽAK

1. O njemu ovise krv, jetra, solarni pleksus, itd.
2. Problemi s njim dovode do artritisa, slabe cirkulacije, problema s jetrom, niskog tlaka, itd.

3. Zamislite da je taj kralježak 5T ispred vas.
4. Zamislite da u jednu ruku pozivate iz tog kralješka sve fizičke bolesti, negativne misli i emocionalne povrede, bijes i zatomljene osjećaje, itd.
5. Zamislite da u drugu ruku pozivate komplementarnu energiju svega toga (vidi o komplementarnoj energiji u prošlim meditacijama).
6. Zamislite da ovo dvoje miješate rukama i šaljete u svjetlost centra univerzuma da se neutralizira.
7. Očišćeni kralježak ispunite iscjeljujućom energijom i zamolite za taj kralježak INICIJACIJU: Sprema sam živjeti i dopuštam da život protječe kroz mene!
8. Zamislite ovaj 5T kralježak savršeno zdrav, ispunjen pozitivnim mislima i emocijama.
9. Zahvalite!

6T KRALJEŽAK

1. O njemu ovisi želudac, itd.
2. Problemi s njim dovode do želučanih smetnji, žgaravice i loše probave, itd.
3. Zamislite da je taj kralježak 6T ispred vas.
4. Zamislite da u jednu ruku pozivate iz tog kralješka sve fizičke bolesti, negativne misli i emocije, briga i strah od budućnosti, bijes, itd.
5. Zamislite da u drugu ruku pozivate komplementarnu energiju svega toga (vidi o komplementarnoj energiji u prošlim meditacijama).
6. Zamislite da ovo dvoje miješate rukama i šaljete u svjetlost centra univerzuma da se neutralizira.
7. Očišćeni kralježak ispunite iscjeljujućom energijom i zamolite za taj kralježak INICIJACIJU: Sigurna sam voljeti sebe, jer se život razvija preda mnogom na pozitivan način!
8. Zamislite ovaj 6T kralježak savršeno zdrav, ispunjen pozitivnim mislima i emocijama.
9. Zahvalite!

GRUDNA KRALJEŽNICA

7T KRALJEŽAK

1. O njemu ovise dvanaesterac, guštrača, itd.
2. Problemi s njim dovode do upale želuca, čireva, itd.
3. Zamislite da je taj kralježak 7T ispred vas.
4. Zamislite da u jednu ruku pozivate iz tog kralješka sve fizičke bolesti, negativne misli i emocionalne povrede, duboko pospremljene boli i odbijanje uživanja, itd.
5. Zamislite da u drugu ruku pozivate komplementarnu energiju svega toga (vidi o komplementarnoj energiji u prošlim meditacijama).
6. Zamislite da ovo dvoje miješate rukama i šaljete u svjetlost centra univerzuma da se neutralizira.

7. Očišćeni kralježak ispunite iscjeljujućom energijom i zamolite za taj kralježak INICIJACIJU:
Dopuštam da me ispuni čar života i spremna sam za oslobađanje!

8. Zamislite ovaj 7T kralježak savršeno zdrav, ispunjen pozitivnim mislima i emocijama.

9. Zahvalite!

8T KRALJEŽAK

1. O njemu ovisi slezena, itd.

2. Problemi s njim dovode do smanjene otpornosti, itd.

3. Zamislite da je taj kralježak 8T ispred vas.

4. Zamislite da u jednu ruku pozivate iz tog kralješka sve fizičke bolesti, negativne misli i emocije, promašaji i opiranje vlastitom dobru u životu, itd.

5. Zamislite da u drugu ruku pozivate komplementarnu energiju svega toga (vidi o komplementarnoj energiji u prošlim meditacijama).

6. Zamislite da ovo dvoje miješate rukama i šaljete u svjetlost centra univerzuma da se neutralizira.

7. Očišćeni kralježak ispunite iscjeljujućom energijom i zamolite za taj kralježak INICIJACIJU:
Otvorena sam za sve dobro u univerzumu i on me podržava u tome!

8. Zamislite ovaj 8T kralježak savršeno zdrav, ispunjen pozitivnim mislima i emocijama.

9. Zahvalite!

GRUDNA KRALJEŽNICA

9T KRALJEŽAK

1. O njemu ovise nadbubrežne žlijezde, itd.

2. Problemi s njim dovode do urtikarije i alergije, itd.

3. Zamislite da je taj kralježak 9T ispred vas.

4. Zamislite da u jednu ruku pozivate iz tog kralješka sve fizičke bolesti, negativne misli i emocije, izigravanje žrtve, okrivljavanje drugih, itd.

5. Zamislite da u drugu ruku pozivate komplementarnu energiju svega toga (vidi o komplementarnoj energiji u prošlim meditacijama).

6. Zamislite da ovo dvoje miješate rukama i šaljete u svjetlost centra univerzuma da se neutralizira.

7. Očišćeni kralježak ispunite iscjeljujućom energijom i zamolite za taj kralježak INICIJACIJU:

Moju vlastitu stvarnost stvaram s ljubavlju i potvrđujem svoju snagu!

8. Zamislite ovaj 9T kralježak savršeno zdrav, ispunjen pozitivnim mislima i emocijama.
9. Zahvalite!

10T KRALJEŽAK

1. O njemu ovise bubrezi, itd.
2. Problemi s njim dovode do nefritisa i mijelitisa, problema s bubrežima, arterioskleroze, itd.
3. Zamislite da je taj kralježak 10T ispred vas.
4. Zamislite da u jednu ruku pozivate iz tog kralješka sve fizičke bolesti, negativne misli i emocije, izigravanje žrtve i odbijanje odgovornosti, itd.
5. Zamislite da u drugu ruku pozivate komplementarnu energiju svega toga (vidi o komplementarnoj energiji u prošlim meditacijama).
6. Zamislite da ovo dvoje miješate rukama i šalžete u svjetlost centra univerzuma da se neutralizira.
7. Očišćeni kralježak ispunite iscjeljujućom energijom i zamolite za taj kralježak INICIJACIJU: Otvorena sam za radost i ljubav koju slobodno primam i dajem!
8. Zamislite ovaj 10T kralježak savršeno zdrav, ispunjen pozitivnim mislima i emocijama.
9. Zahvalite!

GRUDNA KRALJEŽNICA

11T KRALJEŽAK

1. O njemu ovise bubrezi i mokraćni kanali, itd.
2. Problemi s njim dovode do problema s kožom, akni, prišteva, itd.
3. Zamislite da je taj kralježak 11T ispred vas.
4. Zamislite da u jednu ruku pozivate iz tog kralješka sve fizičke bolesti, negativne misli i emocije, strah od emocionalnih veza i loš dojam o sebi, itd.
5. Zamislite da u drugu ruku pozivate komplementarnu energiju svega toga (vidi o komplementarnoj energiji u prošlim meditacijama).
6. Zamislite da ovo dvoje miješate rukama i šalžete u svjetlost centra univerzuma da se neutralizira.
7. Očišćeni kralježak ispunite iscjeljujućom energijom i zamolite za taj kralježak INICIJACIJU: Ponosna sam što sam lijepa, cijenjena i voljena!
8. Zamislite ovaj 11T kralježak savršeno zdrav, ispunjen pozitivnim mislima i emocijama.
9. Zahvalite!

12T KRALJEŽAK

1. O njemu ovise cirkulacija, limfa, tanko crijevo, itd.
2. Problemi s njim dovode do reumatizma, napuhnutosti, itd.
3. Zamislite da je taj kralježak 12T ispred vas.
4. Zamislite da u jednu ruku pozivate iz tog kralješka sve fizičke bolesti, negativne misli i emocije, strah od ljubavi, nesigurnost, nesposobnost probavljanja nekih iskustava, itd.
5. Zamislite da u drugu ruku pozivate komplementarnu energiju svega toga (vidi o komplementarnoj energiji u prošlim meditacijama).
6. Zamislite da ovo dvoje miješate rukama i šaljete u svjetlost centra univerzuma da se neutralizira.
7. Očišćeni kralježak ispunite iscjeljujućom energijom i zamolite za taj kralježak INICIJACIJU: Razvijam sebe i širim radost života!
8. Zamislite ovaj 12T kralježak savršeno zdrav, ispunjen pozitivnim mislima i emocijama.
9. Zahvalite!

ISCJELJIVANJE KRALJEŽNICE

SLABINSKA KRALJEŽNICA

1L KRALJEŽAK

1. O njemu ovise prepone i debelo crijevo, itd.
2. Problemi s njim dovode do kolitisa, zatvora, dizenterije, itd.
3. Zamislite da je taj kralježak 1L ispred vas.
4. Zamislite da u jednu ruku pozivate iz tog kralješka sve fizičke bolesti, negativne misli i emocije, nesigurnost, potreba za ljubavlju i usamljenošću, itd.
5. Zamislite da u drugu ruku pozivate komplementarnu energiju svega toga (vidi o komplementarnoj energiji u prošlim meditacijama).
6. Zamislite da ovo dvoje miješate rukama i šaljete u svjetlost centra univerzuma da se neutralizira.
7. Očišćeni kralježak ispunite iscjeljujućom energijom i zamolite za taj kralježak INICIJACIJU: Sigurna sam u univerzumu jer me život voli i podržava!
8. Zamislite ovaj 1L kralježak savršeno zdrav, ispunjen pozitivnim mislima i emocijama.
9. Zahvalite!

2L KRALJEŽAK

1. O njemu ovise trbuh, natkoljenica, apendiks, itd.
2. Problemi s njim dovode do grčeva, proširenih vena, itd.
3. Zamislite da je taj kralježak 2L ispred vas.
4. Zamislite da u jednu ruku pozivate iz tog kralješka sve fizičke bolesti, negativne misli i emocije, skrivanje u boli iz djetinjstva, nemogućnost nalaženja izlaza, itd.
5. Zamislite da u drugu ruku pozivate komplementarnu energiju svega toga (vidi o komplementarnoj energiji u prošlim meditacijama).

6. Zamislite da ovo dvoje miješate rukama i šaljete u svjetlost centra univerzuma da se neutralizira.

7. Očišćeni kralježak ispunite iscjeljujućom energijom i zamolite za taj kralježak INICIJACIJU: Živim za sebe iznad ograničenja mojih roditelja!

8. Zamislite ovaj 2L kralježak savršeno zdrav, ispunjen pozitivnim mislima i emocijama.

9. Zahvalite!

SLABINSKA KRALJEŽNICA

3L KRALJEŽAK

1. O njemu ovise koljena, mjehur, maternica, spolni organi, itd.

2. Problemi s njim dovode do problema s koljenima, mjehurom, maternicom, impotencije, itd.

3. Zamislite da je taj kralježak 3L ispred vas.

4. Zamislite da u jednu ruku pozivate iz tog kralješka sve fizičke bolesti, negativne misli i emocije, krivnju, mržnju prema sebi, itd.

5. Zamislite da u drugu ruku pozivate komplementarnu energiju svega toga (vidi o komplementarnoj energiji u prošlim meditacijama).

6. Zamislite da ovo dvoje miješate rukama i šaljete u svjetlost centra univerzuma da se neutralizira.

7. Očišćeni kralježak ispunite iscjeljujućom energijom i zamolite za taj kralježak INICIJACIJU: Sigurna sam i slobodna od prošlosti i njegujem svoju prekrasnu seksualnost!

8. Zamislite ovaj 3L kralježak savršeno zdrav, ispunjen pozitivnim mislima i emocijama.

9. Zahvalite!

4L KRALJEŽAK

1. O njemu ovise bedreni živac, mišić donjeg dijela leđa, prostata, itd.

2. Problemi s njim dovode do išijasa, lumbaga, prečestog mokrenja, itd.

3. Zamislite da je taj kralježak 4L ispred vas.

4. Zamislite da u jednu ruku pozivate iz tog kralješka sve fizičke bolesti, negativne misli i emocije, strah od karijere i financijska nesigurnost, odbijanje seksualnosti, biti bez snage, itd.

5. Zamislite da u drugu ruku pozivate komplementarnu energiju svega toga (vidi o komplementarnoj energiji u prošlim meditacijama).

6. Zamislite da ovo dvoje miješate rukama i šaljete u svjetlost centra univerzuma da se neutralizira.

7. Očišćeni kralježak ispunite iscjeljujućom energijom i zamolite za taj kralježak INICIJACIJU: Volim to što jesam i sigurna sam na svim razinama!

8. Zamislite ovaj 4L kralježak savršeno zdrav, ispunjen pozitivnim mislima i emocijama.

9. Zahvalite!

5L KRALJEŽAK

1. O njemu ovise potkoljenica, stopala i nožni zglobovi, itd.
2. Problemi s njim dovode do hladnih nogu, grčeva i slabe cirkulacije u nogama, itd.
3. Zamislite da je taj kralježak 5L ispred vas.
4. Zamislite da u jednu ruku pozivate iz tog kralješka sve fizičke bolesti, negativne misli i emocije, poteškoće u komunikaciji, nesigurnost, teško prihvaćanje zadovoljstva, itd.
5. Zamislite da u drugu ruku pozivate komplementarnu energiju svega toga (vidi o komplementarnoj energiji u prošlim meditacijama).
6. Zamislite da ovo dvoje miješate rukama i šaljete u svjetlost centra univerzuma da se neutralizira.
7. Očišćeni kralježak ispunite iscjeljujućom energijom i zamolite za taj kralježak INICIJACIJU: S radošću i zadovoljstvom prihvaćam uživati u životu!
8. Zamislite ovaj 5L kralježak savršeno zdrav, ispunjen pozitivnim mislima i emocijama.
9. Zahvalite!

ISCJELJIVANJE KRALJEŽNICE

SACRUM

1. O njemu ovise kosti kukova, stražnjica, itd.
2. Problemi s njim dovode do iskrivljenosti kralježnice, itd.
3. Zamislite da je taj dio kralježnice, sacrum, ispred vas.
4. Zamislite da u jednu ruku pozivate iz tog dijela sve fizičke bolesti, negativne misli i emocije, staru upornu ljutnju i nedostatak snage, itd.
5. Zamislite da u drugu ruku pozivate komplementarnu energiju svega toga (vidi o komplementarnoj energiji u prošlim meditacijama).
6. Zamislite da ovo dvoje miješate rukama i šaljete u svjetlost centra univerzuma da se neutralizira.
7. Očišćeni sacrum ispunite iscjeljujućom energijom i zamolite za taj dio INICIJACIJU: Oslobađam se prošlosti i sada sam ja snaga i autoritet u svom životu!
8. Zamislite sacrum savršeno zdrav, ispunjen pozitivnim mislima i emocijama.
9. Zahvalite!

ISCJELJIVANJE KRALJEŽNICE

TRTIČNA KOST

1. O njoj ovise rektum i čmar, itd.
2. Problemi s njom dovode do bolova na dnu kralježnice, hemoroida, itd.
3. Zamislite da je taj dio kralježnice, trtica, ispred vas.
4. Zamislite da u jednu ruku pozivate iz tog dijela sve fizičke bolesti, negativne misli i emocije, osjećaj krivnje, podsjećanje na stare rane, neusklađenost sa sobom, itd.
5. Zamislite da u drugu ruku pozivate komplementarnu energiju svega toga (vidi o komplementarnoj energiji u prošlim meditacijama).

6. Zamislite da ovo dvoje miješate rukama i šalžete u svjetlost centra univerzuma da se neutralizira.
7. Očišćenu trticu ispunite iscjeljujućom energijom i zamolite za taj dio INICIJACIJU: Živim sada dovodeći svoj život u ravnotežu voleći sebe!
8. Zamislite trticu savršeno zdravu, ispunjenu pozitivnim mislima i emocijama.
9. Zahvalite!

MEDITACIJA "PROTOK I BRZINA VIBRACIJE ENERGIJE U PRVOJ ČAKRI"

1. Udobno sjedite, opustite se, dišite mirno.
2. Obratite pažnju na vašu korijensku čakru - prvu čakru.
3. Zamislite je na vašem mentalnom, unutarnjem ekranu.
4. Pogledajte boje u njoj i ispitajte energije, protok, vibracije, osjetite da li možda nešto tu nije u redu, da li u njoj možda postoji koja blokada.
5. Pokušajte vidjeti u toj čakri crvenu boju s nijansama svjetlo ružičaste i zlatne. Ako su boje tamne, to označava energetska blokadu, a ako su boje blijede, to znači nedostatak energije.
6. Uskladite disanje s crvenom bojom s nijansama svijetlo ružičaste i zlatne. Udišite tu boju u vašu korijensku čakru i osjetite kako ona počinje vibrirati tom bojom, svijetlom, čistom crvenom bojom. Osjetite kako ova vibrirajuća boja čisti čakru.
7. Korijenska čakra je središte opstanka. Bavi se fizičkim preživljavanjem, novcem, zdravljem, sigurnošću, a u njoj je i najviše naših strahova, pa i strah od smrti. Ako nema ravnoteže energije u ovoj čakri, razvijamo osobinu sebičnosti i brinemo za vlastite osnovne potrebe, stalno osjećamo nesigurnost i strah i koliko god materijalnih ciljeva postignemo, trebamo još više. I tad se pojavljuje tjeskoba, postajemo sumnjičavi, nepovjerljivi, pojavljuje se strah od materijalnih gubitaka, tjelesne bolesti, sebičnost, nesigurnost, osjećaj napada i želja za zaštitom.
8. Kad je ovaj centar u ravnoteži onda se poklanja svoje povjerenje struji života i shvaća se da imamo sve što nam je potrebno. Tako gradimo humanistički pogled na svijet, ostvarujemo osjećaj sigurnosti i postojanosti.
9. Zamislite ovu čakru kao kontejner s devet nivoa i odozdo do vrha napunite te nivoe svjetlošću zlatno crvene boje. Na ovaj način čakra je uravnotežena.
10. Zahvalite za meditaciju.

MEDITACIJA "PROTOK I BRZINA VIBRACIJE ENERGIJE U DRUGOJ ČAKRI"

1. Udobno sjedite, opustite se, dišite mirno. Obratite pažnju na vašu sakralnu čakru - drugu čakru. Zamislite je na vašem mentalnom, unutarnjem ekranu.
2. Pogledajte boje u njoj i ispitajte energije, protok, vibracije, osjetite da li možda nešto tu nije u

redu, da li u njoj možda postoji koja blokada.

3. Pokušajte vidjeti u toj čakri narančastu boju. Ako su boje tamne, to označava energetsku blokadu, a ako su boje blijede, to znači nedostatak energije.

4. Uskladite disanje s narančastom bojom. Udišite tu boju u vašu sakralnu čakru i osjetite kako ona počinje vibrirati tom bojom, svjetlom, čistom narančastom bojom. Osjetite kako ova vibrirajuća boja čisti čakru.

5. Središte uzbuđenja je veoma važno središte koje se aktivira tijekom naše evolucije. To je centar osjetljivosti i seksualnosti. Kad se iz tog središta gleda svijet ljude se iskorištava i sve postaje izvor zadovoljenja užitaka. Te potrebe se iskazuju kroz seks, ali i kroz dodire za osjetilnim zadovoljstvima kao što su hrana, piće, pušenje, droga, zabava, televizija, a manifestira se i kao nasilje, prisila, frustracije itd. Sve ovo postaju ovisnosti, ako središte nije u ravnoteži. Često puta ovo središte pruža olakšanje prvom središtu opstanka, u njega se pobjegne i zaboravi na strah i nesigurnosti zbog preživljavanja. Neravnoteža u ovom centru dovodi do seksualne ovisnosti - ili se često vodi ljubav, a ne nalazi olakšanje, ili se neupuštamo u seksualni odnos zbog samoblokade. Kad je ovaj centar u ravnoteži seksu pristupamo na uravnotežen i razborit način.

6. Kad je ovaj centar u ravnoteži onda se poklanja pažnja društvenosti, svi mi osjećamo potrebu za igrom, sudjeluje se u zajedničkim svečanostima i umjetnosti, itd. Na ovaj način razvija se kultivirano društvo.

7. Zamislite ovu čakru kao kontejner s devet nivoa i odozdo do vrha napunite te nivoe svjetlošću zlatno narančaste boje. Na ovaj način čakra je uravnotežena.

8. Zahvalite za meditaciju.

MEDITACIJA "PROTOK I BRZINA VIBRACIJE ENERGIJE U TREĆOJ ČAKRI"

1. Udobno sjedite, opustite se, dišite mirno. Obratite pažnju na vašu čakru solarni pleksus - treću čakru. Zamislite je na vašem mentalnom, unutaršnjem ekranu.

2. Pogledajte boje u njoj i ispitajte energije, protok, vibracije, osjetite da li možda nešto tu nije u redu, da li u njoj možda postoji koja blokada.

3. Pokušajte vidjeti u toj čakri žutu boju s nijansama zlatne. Ako su boje tamne, to označava energetsku blokadu, a ako su boje blijede, to znači nedostatak energije.

4. Uskladite disanje sa žutom bojom s nijansama zlatne. Udišite tu boju u vašu treću čakru i osjetite kako ona počinje vibrirati tom bojom, svjetlom, čistom žuto zlatnom bojom. Osjetite kako ova vibrirajuća boja čisti čakru.

5. Treća čakra je glavna, ona je centar moći i smještena je u solarnom pleksusu i slezeni. Ona pomaže u procesu individualizacije i oblikovanju našeg ega, razvoju osobne moći i samopoštovanja. Ona se bavi potrebom za značenjem i kad nije u ravnoteži postajemo ovisni o uspjehu zbog priznanja, ali i tad ostajemo nezadovoljni. Tu trebamo naučiti: "Mi smo dovoljni takvi kakvi jesmo. Tu čistimo srdžbu, agresivnost, osjećaj bezvrijednosti, prazninu, želju da vladamo drugima, mušku stranu karaktera, itd.

6. Ravnoteža u ovom centru dovodi do uravnoteženijeg izražavanja vlastite snage. Osnovne

snage ove čakre su samopoštovanje, samodisciplina, ambicija, sposobnost upravljanja krizom, velikodušnost, snaga karaktera, itd. Sveta istina ove čakre je "poštivanje sebe", je ona nam pomaže da sazremo u shvaćanju samih sebe. Poštivanje sebe određuje kvalitetu našeg života, sposobnost da uspijemo u poslovanju, ozdravljenju, odnosima, i dr.

7. Zamislite ovu čakru kao kontejner s devet nivoa i odozdo do vrha napunite te nivoe svjetlošću zlatno žute boje. Na ovaj način čakra je uravnotežena.

8. Zahvalite za meditaciju.

REIKI MEDITACIJA SIJEČANJ 2002.

BLAGOSLOV

Blagoslov je izuzetan način rješavanja bilo kojeg problema, ostvarivanje bilo kojeg cilja i postizanje bilo kojeg stanja uma ili tijela koje želimo. Dok se daje ova energija, usklađuje se s univerzalnom, Božanskom energijom i na taj način se postiže istinsko zdravlje, sreća, bogatstvo i uspjeh. Tajna ove tehnike je:

BLAGOSLOVI SVAKOGA I SVE ŠTO ŽELIŠ KREIRATI U SVOM ŽIVOTU!

POJAČAVANJE SNAGE BLAGOSLOVA - snagu blagoslova pojačavamo disanjem.

· Postanite svjesni svog prirodnog disanja i usmjerite pozornost na krunsku čakru i solar pleksus. Dok udišete držite pozornost na kruni, a dok izdišete na solaru.

· Zamišljajte da ste okruženi nevidljivim oblakom svjetlosti i da ga disanjem povećavate. Taj oblak može biti bilo koje boje, ili ga možete osjetiti kao ugodnu muziku. Dok dajete blagoslov, zamislite objekt vašeg blagoslova okružen istom energijom.

REIKI MEDITACIJA VELJAČA 2002.

MEDITACIJA SAMOISCJELJIVANJA

Zamislite zvijezdu s deset krakova na svojoj srčanoj čakri i čakri trećeg oka, na dlanovima ruku

i stopalima. Ispunite sve zvijezde bijelim svjetlom i vibracijom bezuvjetne ljubavi. Osjetite kako vas zvijezde ispunjene vibracijom ljubavi iscjeljuju.

Istu meditaciju ponovite kad osjetite napetost, strah ili depresivnost.

REIKI MEDITACIJA OŽUJAK 2002.

MEDITACIJA "KOMUNIKACIJA S ANĐELIMA"

1. Zatvorite oči i usmjerite pažnju na disanje, prateći zrak kako ulazi dok udišete i izlazi dok izdišete. Možete gledati na disanje kao na val koji dolazi k obali pri udisanju, a pri izdisanju se vraća natrag na pučinu.

2. Zatražite vodstvo visoke svijesti kako bi došli u kontakt s anđelima koje želite dozvati. Zamislite zvijezdu s deset krakova na svom solarnom pleksusu. Zatražite da anđeli označe neku boju koja će ispuniti vašu zvijezdu. Uronite u tu zvijezdu i boju misaono, tako da ona bude u svakoj stanici vašeg tijela. Projicirajte zvijezdu na solarni pleksus anđela i stupite s njima u kontakt.

3. Iznesite anđelima svoj zahtjev jednostavno i jasno i pričekajte da pozvani glasnik dođe u kontakt s vama. Budite spremni prihvatiti bilo koji oblik informacije. Uzmite si vremena dok vam poruka ne bude jasna. Na kraju zahvalite.

REIKI MEDITACIJA TRAVANJ 2002.

MEDITACIJA KOMUNIKACIJA S MAJSTORIMA MUDROSTI"

1. Majstori Mudrosti nam pomažu izvršiti životne izbore, oni će nam pomoći i voditi nas ukoliko ih to zamolimo. Nekoliko puta duboko udahnite i kako izdišete recite sebi "mir". Zamolite svog Anđela čuvara za pomoć i vodstvo, da vas povede do Majstora Mudrosti i dopustite mu da vas povede za ruku, na zvijezdi s deset krakova, sve gore kroz oblake, pored zvijezda i kroz Svemir.

2. Anđeo vas dovodi do prekrasnog bijelog hrama. Dopustite mu da vas povede gore po bijelim stepenicama, preko dvorišta, do vrata sobe u kojoj sjede majstori Mudrosti. Pokucajte i zamolite za ulazak. Onda se približite Majstorima krotko i tiho. Povežite se zvijezdom sa deset krakova. Postavite pitanje i zamolite za vodstvo kako bi se oslobodili karme .Pričekajte odgovor.

Čak i ako se ništa ne dogodi, vaš će zahtjev biti zabilježen i vodstvo će stići čim budete spremni primiti ga.

3. Zahvalite Majstorima Mudrosti što su vas primili i dopustite svom Anđelu da vas vrati na Zemlju. Zahvalite mu....

REIKI MEDITACIJA SVIBANJ 2002.

UNUTARNJI VRT

- Zamoliti visoku svijest da vam pokaže vaš unutarnji vrt
- Pogledati vrt, popraviti što je potrebno
- Iskopati korov
- Posaditi nove biljke
- Pronaći u vrtu prostor gdje se može meditirati
- Ako vam se ne sviđa vaš unutarnji vrt uredite ga po svome
- Zahvaliti

REIKI MEDITACIJA LIPANJ 2002.

MEDITACIJA "ISTINSKO UPOZNAVANJE SEBE"

Svi imamo u sebi božansku sposobnost da privučemo sve što želimo i što nam je potrebno. To se događa kad istinski upoznamo sebe.....

1. Zamislite da stojite na jednoj od četiri stepenice. Prva stepenica je poistovjećivanje s fizičkim tijelom, kad vrijednost mjerimo po tjelesnim sposobnostima i izgledu. Pogledajte kakva je vaša prva stepenica, koliko se na njoj zadržavate i da li se na nju vraćate...
2. Zamislite da idete na drugu stepenicu koja predstavlja vrijeme kad ego prevladava našim životom.... Pogledajte kako izgleda ova vaša stepenica, da li ste na njoj zastali ili idete dalje...
3. Na treću stepenicu idu oni koji su ukrotili svoj ego i žele saznati što je važno drugoj osobi. U ovom razdoblju služimo i zahvalni smo za sve što se pojavi u životu. Ovdje uživajte u carstvu unutarnjeg mira. Kako izgleda ova vaša stepenica i da li ste vi ponekad na njoj...
4. Na četvrtoj stepenici prepoznamo svoju najistinskiju bit i shvaćamo da smo besmrtna,

beskonačna, vječna univerzalna energija koja nikad ne umire..... kad na ovaj način istinski upoznate sebe moći ćete ispuniti sve želje vašeg srca.

5. Ako ste istinski upoznali sebe onda ćete znati da prosvjetljenje znači biti u miru.....

REIKI MEDITACIJA SRPANJ 2002.

MEDITACIJA "MUDROST SRCA"

1. Vrijednost ljubavi prepoznamo pomoću srca koje ima povjerenja u unutarnju mudrost.
2. Prosvjetljenje je biti u miru, ali mnogi ljudi mogu taj naš mir poremetiti. To su naši najveći učitelji koji nas podsjećaju da zapravo nismo istinski u stanju mira i prosvjetljenja. Te osobe trebamo cijeniti i zahvaliti Bogu što ih je poslao u vaš život. Kad budemo mogli prekoračiti bijes, srdžbu, nemir koje te osobe u nama izazivaju i zahvaliti im što su naši učitelji, tad ćemo prepoznati partnere po duši. Mir koji je prosvjetljenje ne znači samo biti u miru s onima koji su nam slični i s kojima se slažemo, nego i s onim učiteljima koji nas podsjećaju da još na sebi moramo raditi.
3. Zahvalite se tim velikim duhovnim majstorima koji su pristigli u naše živote kao naša djeca, bračni drugovi sadašnji i bivši, uznemirujući susjedi, suradnici, neugodni stranci...
4. Priznajte svoju zbrku i neuspjehe i imajte povjerenja u sebe i mudrost koja vas je stvorila i tražite rješenje problema u sebi. Ako neke probleme ne možete riješiti unatoč tome što ste sve pokušali, predajte ih univerzalnoj mudrosti i ona će ih riješiti...

REIKI MEDITACIJA KOLOVOZ 2002.

MEDITACIJA "INICIJACIJA SA SIMBOLOM MUDROSTI U KRISTALNOJ PIRAMIDI"

- Smirite um i misli, opustite tijelo... glavu... vrat... ramena... ruke... trup... noge...
- Obratite pažnju na disanje...udahnite polako i duboko kroz nos...zadržite dah neko

vrijeme...izdahnite kroz usta polako i potpuno...ponovite sve ovo nekoliko puta...

- Zamislite sebe kako letite unazad kroz prostor i vrijeme. Doletjeli ste do mjesta u Pacifiku gdje je prije mnogo godina bila Lemurija. Razgledajte mjesto, uočite 12 kristalnih piramida u kojima se rade inicijacije. Intuitivno odaberite u koju ćete ući. Susrećete duhovna bića, anđele, svoje vodiče koji će vas voditi kroz inicijaciju. Prepoznajete ih, susret i pozdravi su topli i vama poznati...

- Vode vas u odaju za inicijacije...u ovoj prostoriji otkrivete mnoštvo poznatih predmeta... pojavljuju vam se slike pred očima...povećava se frekvencija energije...

- Vode vas naprijed jer ste spremni da budete ponovo inicirani znanjem i mudrošću..

- Vaša duša ispunjena je razumijevanjem i ljubavlju...

- Cijela piramida postaje dijamantna, na zidovima vidite slike...prisjećate se...

- Na kraju meditacije povucite bijelo svjetlo u svoj srčani centar, korijenje povucite iz zemlje u stopala, magnetski privucite svoje astralno tijelo, zatvorite čakre...

REIKI MEDITACIJA RUJAN 2002.

MEDITACIJA "ANĐEOSKA KACIGA SA SLUŠALICAMA I MIKROFONOM"

1. Zamislite ispred sebe stolicu na kojoj sjedi anđeo ljubavi.
2. Udišite ljubav iz tog anđela.
3. Pozovite anđele koji će vam pomoći da napravite kacigu za kontakt s njima. Zamislite pokraj sebe zlatni lijevak koji vodi do središta zemlje i bacite u njega sve što vam ne treba od bolesti, misli, emocija, itd. Zatim vas anđeli pročišćavaju s lila vatrom. Poslije toga ste u zlatnom plamenu snage i zaštite. Tu vam počinju rasti zlatna krila i graditi se kaciga za kontakt s anđelima.

REIKI MEDITACIJA LISTOPAD 2002.

Tema: OTPUŠTANJE

· ZAKORIJENITI SE

· POVEZATI SE S CENTROM SVEMIRA

· OPUSTITI SE U UTOČIŠTU

· Zamisli da se iz tvog utočišta vidi visoka planina. Vrh je u sunčevoj svjetlosti, lila i zlatnoj boji.....ove boje kao da stvaraju krunu koju osjećaš kao krunu svog života koju trebaš dosegnuti.....

· Osjeti da je vrh ove planine tvoj cilj. Da bi došla do vrha potrebno je da otpustiš sav tvoj teret koji nosiš na leđima iz prošlosti i svoja iščekivanja koja nosiš u budućnost.....

· Uoči na sebi mnoštvo ovih energija koje su prikazane kao simboli, paketići, torbe, ruksaci, kamenčići, smeće, možda koja osoba.....

· Zamisli da od tvog utočišta vodi staza prema vrhu planine. Uoči kakva je ova staza u početku, djelomično su stepenice, neke jako visoke, zatim blato, pa pijesak.....ali što je najzanimljivije, uz stazu uočavaš mnoštvo ljudi.....oni će ti pomoći u tvom usponu prema vrhu....

· Zamoli za pomoć duhovnih bića svjetlosti, anđela, autoriteta u duhovnoj sferi.....uoči kako je mnoštvo pozitivnih energija uz tebe, osjeti mirise, uoči boje, poslušaj zvukove, osjeti dodire svojih pomoćnika.....

· Udahni svjetlost i ljubav.....izdahni napetosti i strahove....i kreni stazom prema svom cilju.....

· Na svom putu prema gore susretati ćeš ljude čije energije nosiš u svojoj auri ili tijelu, a koje ti više nisu potrebne, jer si svoju zadaću naučila.

· Kako prolaziš pokraj pojedinih ljudi vrati svakom njegovu energiju. Uoči da su oni sretni jer im vraćaš njihovo iskustvo i učenje koje si nosila umjesto njih.

· Idi putem prema vrhu, pazi na svoje korake, otpuštaj sve ono što osjetiš da treba otpustiti i predati drugima, ili samo ostaviti kraj puta..... I blagoslivljaj osobe oko sebe, opraštaj, zaboravljaj.....I budi svjesna sveg što se dešava oko tebe.....pazi da na ovom svom putu ne pokupiš nešto što ti ne treba, pa da tu energiju nastaviš nositi dalje prema vrhu svoje planine.....Budi otvorena za sve ono što je najbolje za najviše dobro tebe i svih oko tebe.....

· Osjeti da kako ideš prema vrhu i dijeliš svakom njegovu energiju, misao, emociju, postaješ sve lakša, pročišćenija, tvoja bit počinje sjati kao čisti dijamant.....

· Dolaziš do vrha, tvoja energija i tijelo izgledaju kao dijamant, potpuno pročišćeni u svjetlosti svih boja, osjećaš se laka, kao da nemaš težinu.....

· Uoči svoju bit koja sjaji.....uoči svoje pročišćene čakre, auru.....srce što isijava bezuvjetnu ljubav.....

· Osjeti kako se odozgo spušta zraka svjetlosti i inicira te u Majstora Mudrosti...osjeti vibraciju ove inicijacije.....osjeti kako ti je sva mudrost Svemira dostupna kad to zatražiš.....

· Moli mudrost Svemira da te dalje vodi.....neka ti pokaže da li na tebi ima još neka energija koju bu trebalo otpustiti.....što iz toga trebaš naučiti i što učiniti da otpustiš sve energije koje nisu tvoje i koje ti više ne služe nego te sputavaju....

· Zahvali za vodstvo i pomoć bića svjetlosti....

· Potvrdi sebi da si opet ovdje i sada.....

REIKI MEDITACIJA STUDENI 2002.

MEDITACIJA PRIMANJA

"Postizanje cjelovitosti ženskog bića nije u samootkrivanju, već u pobiranju djelića sebe koje smo darovali drugima!"

Barbara de Angelis

· ZAKORIJENITI SE

· POVEZATI SE S CENTROM SVEMIRA

· OPUSTITI SE U UTOČIŠTU

· Zamisli da iz tvog utočišta vodi jedna staza. Kako izgleda, široka, uska, blatna, prašnjava.....?

· Osjeti da je na kraju te staze tvoj cilj. Otpustila si sav tvoj teret koji si nosila na leđima iz prošlosti i svoja iščekivanja koja si nosila u budućnost.....Uoči da si potpuno čista i spremna za primanje. Uoči u kojim aspektima mozaika tvog života nedostaju dijelovi.....gdje su praznine.....

· Zamoli svog duhovnog vodiča da te vodi putevima koji su najbolji za tebe da bi pobrala sve dijelove sebe koje si darovala drugima, a koje oni više ne trebaju.

· Zamisli da od tvog utočišta krećeš stazom.....i na toj stazi srećeš mnoštvo ljudi, anđela, bića svjetlosti, majstora mudrosti, uzašlih učitelja.....oni će ti pomoći na tvom putu prema cilju....uoči kako je mnoštvo pozitivnih energija uz tebe, osjeti mirise, uoči boje, poslušaj zvukove, osjeti dodire svojih pomoćnika.....

· Udahni svjetlost i ljubav.....izdahni napetosti i strahove....i kreni stazom prema svom cilju.....Idi po svim stazama kojima te vode pomoćnici i poberi sve svoje.....

· Na svom putu prema cilju susretati ćeš ljude koji ti žele vratiti tvoje plemenite darove i zahvaliti ti za učenje koje si im darovala. Tvoji darovi im više nisu potrebni, jer su svoju zadaću naučili.

· Kako prolaziš pokraj pojedinih ljudi primi od njih svoju energiju. Uoči da su oni sretni jer ti vraćaju ono što je tvoje.

· Idi putem prema cilju, pazi na svoje korake, primaj sve ono što osjetiš da trebaš primiti..... I blagoslivljaj osobe oko sebe, opraštaj, zaboravljaj.....I budi svjesna sveg što se dešava oko tebe.....pazi da na ovom svom putu ne pokupiš nešto što ti ne treba, pa da tu energiju nastaviš nositi dalje prema cilju.....Budi otvorena za sve ono što je najbolje za najviše dobro tebe i svih oko tebe.....

· Osjeti da kako ideš prema cilju i sve si lakša, pročišćenija, tvoja bit počinje sjati kao čisti dijamant.....i osjeti da se sad svi dijelovi mozaika tvog bića postavljaju na prava mjesta i popunjavaju sliku tebe.....

· Dolaziš do cilja, tvoja energija i tijelo izgledaju kao dijamant, potpuno pročišćeni u svjetlosti svih boja, osjećaš se laka, kao da nemaš težinu..... Osjeti kako si cjelina. Svi dijelovi mozaika složeni su na svoje mjesto. Pogledaj tu predivnu sliku. Koje boje prevladavaju. Poslušaj muziku

koja izvire iz te slike.....

- Uoči svoju bit koja sjaji.....uoči svoje pročišćene čakre, auru.....srce što isijava bezuvjetnu ljubav.....jednost svog bića.....
- Osjeti kako se odozgo spušta zraka svjetlost, kao kist u bojama duge.....cijela paleta boja je u njoj..... mudrost Svemira dalje vodi ovaj kist i boje i one čiste, oslikavaju, povezuju sve dijelove tvog mozaika....osjeti da li oko tebe ima još neka energija koju bu trebalo prihvatiti.....što iz toga trebaš naučiti i što učiniti da prihvatiš sve energije koje su tvoje i koje trebaš da bi bila cjelina, jednost.....
- Zahvali za vodstvo i pomoć bića svjetlosti....Potvrdi sebi da si opet ovdje i sada.....

REIKI MEDITACIJA PROSINAC 2002.

MEDITACIJA "MOJ DOM"

1. PROČISTITE SEBE

2. PROČISTITE DOM

- IME DOMA.....POZDRAV.....PROČIŠĆAVANJE
- PUNJENJE VATROM.....korištenje svijeća.....DUH VATRE
- PUNJENJE VODOM.....korištenje aromaterapije.....DUH VODE
- PUNJENJE ZRAKOM.....korištenje svetog daha.....DUH ZRAKA
- PUNJENJE ZEMLJOM.....korištenje soli, kristala.....DUH ZEMLJE
- PROČIŠĆAVANJE ZVUKOM.....korištenje zvona.....
- SIMBOLI U DOMU.....krug, trokut, kvadrat, križ, pentagram, beskonačnost.....

3. KREIRAJTE MATRICU U DOMU

- BITI ORGANIZIRAN
- OBILJE
- LJUBAV
- KREATIVNOST
- MIR
- STRAST

- VESELJE
- JEDNOSTAVNOST
- OTPUŠTANJE NEGATIVNE PROŠLOSTI
- ZDRAVLJE
- SPIRITUALNOST
- AVANTURE

Izvor: <http://www.istra2000.com/reiki/index.htm>



Ovdje može biti Vaša reklama