

Usui Reiki

Cấp 1

Love Inspiration



Hands On Healing Practices:
Dr. Mikao Usui and
Hawayo Takata Lineages

USUI REIKI
CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY



Vì lợi ích đến hết thảy chúng sanh
Nguyện cầu cho tất cả đoạn tận mọi khổ đau.



USUI REIKI
CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Chào mừng bạn!

Cấp độ này không yêu cầu bạn chuẩn bị gì trước, tuy nhiên bạn nhớ trước khi thực hành phải kích hoạt (mở khóa) năng lượng và kênh dẫn Usui Reiki Cấp 1 với mã số và hướng dẫn ở trang sau nhé.

*Một khi đã mở khóa năng lượng, bạn đã sẵn sàng để bắt đầu.
Trong yêu thương, chúng tôi chúc bạn một hành trình tốt đẹp với Usui Reiki!*

Nếu chưa thực hiện những điều sau, bạn hãy thử một hoặc tất cả dưới đây để có thêm trợ lực khi đồng hành với Usui Reiki nhé:

- [Đăng ký chữa lành miễn phí Ascension Healing \(gửi vào ngày 11 hàng tháng\)](#)
 - [Tham gia cộng đồng Facebook Love Inspiration](#)
- [Tải về Cẩm nang Love Inspiration như tài liệu bổ sung cho quyển này](#)



USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Kích hoạt (mở khóa) năng lượng Usui Reiki Cấp 1:

Trước khi bắt đầu với Usui Reiki Cấp 1, bạn cần phải kích hoạt hay mở khóa tất cả những năng lượng và kênh dẫn (attunement) trong quyển sách này (rất quan trọng). Một khi hoàn tất, bạn đã sẵn sàng bắt đầu với Usui Reiki!

Quy trình kích hoạt này rất đơn giản, bạn có thể tự mình làm, bằng cách dùng một mã số để mở khóa tất cả năng lượng có trong quyển sách này. Có tổng cộng 4 bước nêu ra bên dưới và chỉ mất khoảng 5 phút để hoàn thành.

(Để biết thêm thông tin về mã số cũng như quy trình kích hoạt – hãy ghé thăm trang này [Hỏi đáp về mã kích hoạt](#)).



■ 1) Chuẩn bị:

Mời bạn nằm hoặc ngồi xuống, tùy theo tư thế nào thấy thoải mái hơn và đảm bảo rằng không có bất kỳ sự quấy rầy nào trong vòng 5 phút tới. Bạn có thể mở vài điệu nhạc nhẹ nhàng thư giãn, thắp lên vài ngọn nến hay vài nén hương để tạo bầu không khí dễ chịu.

■ 2) Kích hoạt:

Bắt đầu mở khóa kích hoạt với hai tay chắp lại, các ngón tay chạm vào nhau trong tư thế búp sen và đọc thầm:



“Với tất cả lòng thành, sự khiêm tốn và rõ ràng, tôi xin được kích
hoạt các năng lượng và kênh dẫn thuộc
Usui Reiki (U-sui Rê-ki) Cấp 1, với mã số chính xác là **718424**.
Mong sự kiện này đem lại lợi ích đến muôn loài.
Cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn.”

■ 3) Đón nhận:

Nếu muốn, hãy giữ như vậy trong vài phút để các nguồn năng lượng được mở khóa cho bạn. Sau đó, khi bạn đã sẵn sàng, hãy nói lời cảm ơn. Vậy là quá trình mở khóa đã hoàn tất.

■ 4) Tham khảo thêm:

Sau đó, bạn đã có thể bắt đầu đón nhận dòng năng lượng tuyệt diệu – Usui Reiki Cấp 1. Một khi đã kích hoạt xong, mời bạn đọc qua trang - [“Mã kích hoạt và Thời gian gợi ý”](#). Việc này chỉ tốn chừng một phút và sẽ giúp bạn đạt lợi ích tối đa từ các nguồn năng lượng, các kênh dẫn và việc thực hành. Cầu chúc cho bạn có thật nhiều ánh sáng, tình thương và ước muốn làm lợi lạc đến muôn loài.



USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

LỜI NÓI ĐẦU:

Chào mừng bạn đến với Usui Reiki. Với những bạn mới bắt đầu trên con đường chữa lành bằng tâm linh hoặc mới tìm hiểu về Reiki, chúng tôi xin chia sẻ rằng Reiki đích thực là một món quà quý giá đong đầy tình thương, sự chữa lành và nguồn sáng thiêng liêng.

Năng lượng Reiki có thể giúp bạn mở rộng khả năng chữa trị, tình thương và sự hạnh phúc thông qua việc kết nối với chuỗi năng lượng đến từ Tâm thức cao hơn (Higher Consciousness). Thực hành Reiki giúp bạn nâng cao rung động của mình và bằng cách đó, bạn có thể mang thêm nhiều sức khỏe, sự hạnh phúc và sự quân bình năng lượng vào đời sống hàng ngày.

Reiki chữa lành ở mặt thể chất, mặt tinh thần, mặt cảm xúc và cả mặt tâm linh. Vì thế giúp chúng ta chữa trị tận gốc vấn đề liên quan đến bệnh tật hay một sự việc nào đó chúng ta đang phải đối mặt. Thực hành Reiki rất đơn giản và dễ học, thích hợp với bất kỳ ai mong muốn chữa lành cho mình và cho người khác.

Reiki không phải là một tôn giáo nên có thể được học bởi *bất kỳ ai*, không phân biệt độ tuổi, hoàn cảnh, tôn giáo, sắc tộc, văn hóa, hay giới tính nào.

Chúng tôi cảm thấy Reiki thật sự là quà tặng tuyệt diệu cho mọi người để giúp họ tìm thấy nhiều tình thương, sự thăng bằng và hài hòa trong nội tâm.



Vì thế nên chúng tôi có ý định chia sẻ nguồn năng lượng Reiki này với tình thương và niềm hi vọng mang đến lợi lạc cho tất cả, thông qua việc trao tặng miễn phí các khóa học và sách điện tử về Reiki.

Tất cả khóa học và sách vở này bao gồm đầy đủ thông tin bạn có thể học được trong một khóa dạy về Reiki trực tiếp. Chúng tôi đã rất cẩn thận khi thiết kế các quyển sách này để quá trình học tập của bạn đơn giản và dễ hiểu nhất có thể ở mỗi bước của quá trình.

Một phần của khóa học là các video hướng dẫn cụ thể các phương pháp thực hành cũng như thiền tập mà chúng tôi sẽ gửi đến các bạn ở những bước cần thiết.

Mục tiêu của chúng tôi là giúp bạn kết nối sâu sắc hơn với việc thực hành Reiki, theo cách đơn giản và hiệu quả nhất có thể. Nhờ đó mà bạn có thể trở thành một người dẫn kinh Reiki thông thạo khi đã quen thuộc với những phương pháp này.



USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Ngoài các phương pháp thực hành Usui Reiki thông thường, chúng tôi (tổ chức Love Inspiration) cũng được ban cho cơ hội trao tặng các hệ thống nâng cao là Usui Reiki Nâng cao và Usui Reiki Gold, có khả năng mở rộng và nâng cấp năng lượng Usui Reiki thông thường.

Những hệ năng lượng mới này sẽ được giới thiệu chi tiết về sau, còn bây giờ bạn hãy biết rằng một khi đã hoàn thành khóa huấn luyện về ‘Usui Reiki’, thì chương trình nâng cao Usui Reiki Nâng cao và Usui Reiki Gold cũng sẽ có sẵn cho bạn trong chuỗi bài online miễn phí đến từ Love Inspiration.

Với sự chúc phúc trực tiếp từ Tâm thức cao hơn và Ngài Mikao Usui, giờ đây chúng tôi đã có thể trao truyền những nội dung này ‘từ xa’. Đây thực sự là một ơn huệ lớn và chúng tôi muốn chia sẻ nó với bạn.

Ở thời điểm hiện tại chúng tôi chưa muốn làm bạn bối rối bởi những chia sẻ về các cấp độ nâng cao, chúng tôi chỉ chắc chắn rằng các khóa học và ebook này sẽ cho bạn những trải nghiệm rất thật và chính xác về phương pháp Usui Reiki.

Cuối cùng, chúng tôi muốn nói rằng Usui Reiki là một trong những hệ thống chữa lành được yêu thích nhất. Những trường năng lượng này thật sự giúp mang đến nhiều sự thanh lọc và chuyển hóa, quả thật là một viên ngọc quý trợ lực cho chúng ta trên con đường chữa lành và thiền định.

Chúng tôi thành tâm mong bạn sẽ thích khóa học Usui Reiki Cấp 1 và ước ao những năng lượng này mang tới cho bạn nhiều niềm vui, sức khỏe, hạnh phúc và an lành!



LỜI NGƯỜI DỊCH:

Cảm ơn các bạn đã tin tưởng đọc bản dịch của chúng tôi. Với nguyên tắc dịch sao cho thật gần gũi và dễ hiểu với đại đa số độc giả, chúng tôi chọn cách dịch ý, đôi khi bỏ bớt những ý trùng lặp chứ không dịch sát từng câu chữ.

Một số định nghĩa còn mới lạ với người Việt, như Higher Consciousness, chúng tôi chọn cách dịch nào nghe có vẻ dễ chấp nhận nhất, và ghi lại tiếng Anh trong ngoặc kép khi từ đó xuất hiện lần đầu trong mỗi quyển sách.

Vì tất cả đều là năng lượng, chúng tôi mong bạn đón nhận được niềm yêu thương lan tỏa từ những câu chữ được chia sẻ dưới đây. Nếu có bất kỳ thiếu sót nào, mong bạn hoan hỷ bỏ qua và đóng góp vào việc dịch thuật và hoàn thiện nếu có thể. Mong cho công đức này giúp tất cả vượt thoát mọi khổ đau, mở rộng lòng thương và sự tỉnh thức.



Sử dụng phiên bản mới nhất của quyển sách Usui Reiki Cấp 1!

Quyển sách này là phiên bản đang cập nhật theo những thông tin chúng tôi có được. Vì thế trước khi bắt đầu và trong quá trình thực hành, bạn có thể [ghé website tiếng Việt và tiếng Anh của chúng tôi](#) để kiểm tra phiên bản mới nhất được đăng. Ngày đăng cùng số thứ tự của mỗi bản cập nhật được ghi vào cuối mỗi trang, bên góc phải mỗi quyển sách. Trên trang web của chúng tôi chỉ xuất hiện phiên bản sách mới nhất.

USUI REIKI
CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

MỤC LỤC:

Mục lục	Trang
Lời đề tặng	II
Ghi chú kích hoạt	III
Mở khóa năng lượng Usui Reiki Cấp 1	IV
Lời nói đầu	V
Mục lục	VII
Tổng quan về Usui Reiki	VIII
Học cấp độ 1 trong vòng 5 bước	XVII
Chương 1: Nền tảng lý thuyết	
Chào mừng đến với Usui Reiki - Cấp 1	4
1. Reiki là gì?	5
2. Lịch sử và nguồn gốc của Reiki	14
3. Lợi ích và công dụng của Reiki	28
4. Hiểu về cơ thể năng lượng	32
Chương 2: Nhận mở kênh (attunement)	
1. Hiểu về quy trình mở kênh	39
2. Hướng dẫn nhận mở kênh	45
Chương 3: Thực hành Usui Reiki (Cấp 1)	
1. Giới thiệu về thực hành Reiki	51
2. Tự Chữa lành Cấp 1	72
3. Chữa lành cho người khác	81
4. Lời kết	93
Chương 4: Phụ lục	
Phụ lục 1: Kỹ thuật hỗ trợ tự chữa lành	98
Phụ lục 2: Kỹ thuật hỗ trợ chữa cho người khác	106
Phụ lục 3: Hiểu về hiệu ứng thải độc	111
Phụ lục 4: Tư liệu cần thiết cho một ca chữa lành (Tài liệu hữu ích)	119

USUI REIKI
CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

TỔNG QUAN VỀ USUI REIKI:

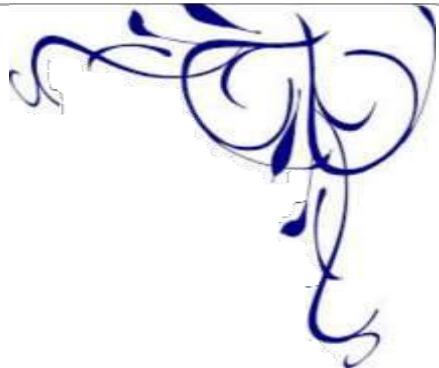
Giới thiệu sơ lược về hệ thống chữa lành Usui Reiki, Usui Reiki Nâng cao & Usui Reiki Vàng hiện có mặt tại Love Inspiration để giúp bạn có cái nhìn rõ nét hơn

Ebook	Cấp	Miêu tả	Thời gian hoàn thành
Usui Reiki	Cấp 1	Tập chữa lành bằng tay	21 ngày * Nên thực tập tối thiểu 21 ngày
	Cấp 2	Học chữa lành nâng cao	3 tháng * Nên thực tập tối thiểu 21 ngày
	Cấp 3a	Trở thành chuyên gia chữa lành	21 ngày * Nên thực tập tối thiểu 21 ngày
	Cấp 3b	Trở thành chuyên gia giảng dạy	Không được cung cấp
Usui Reiki Nâng cao	Cấp 4	<u>Ishyo</u> : Củng cố & mở rộng trường năng lượng Usui Reiki	14 tuần * Nên thực tập tối thiểu 21 ngày
	Cấp 5	<u>Kotoko</u> : Làm dịu bớt hiệu ứng thải độc	4 tuần * Nên thực tập tối thiểu 14 ngày
	Cấp 6	<u>Rokaito</u> : Dòng chảy mới của ánh sáng chữa lành	8 tuần * Nên thực tập tối thiểu 3 ngày
Usui Reiki Nâng cao Chuyên nghiệp	Cấp 7	<u>Usui Blue Thunder</u> : Sự mở rộng đáng kể trong Nhận thức	3 tháng * Nên thực tập tối thiểu 3 - 5 ngày
	Cấp 8	<u>Usui Golden Dome</u> : Hoàn thiện nhận thức thuần khiết	3 - 6 tháng * Nên thực tập tối thiểu 3 ngày
Usui Reiki Giảng dạy nâng cao	Cấp 9	<u>Kohito</u> : Củng cố & mở rộng toàn bộ sự thực hành Reiki (Kể cả cách thức để trao kênh dẫn)	1 - 3 tháng * Nên thực tập tối thiểu 30 ngày
Usui Reiki Vàng	Cấp 10	<u>Diamond Reiki Gold</u> : Cấp kim cương trong Usui Reiki	15 tháng
	Cấp 11	<u>Diamond Reiki Gold Infinity</u> : Sự thăng hoa của cấp kim cương trong Usui Reiki	6 tháng
	Cấp 12	<u>Usui Reiki Gold Master+</u> : Cấp chuyên gia trong Usui Reiki Vàng	11 tháng

USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Như bạn đã thấy, tại Love Inspiration chúng tôi trao tặng các khóa học và sách miễn phí thuộc hệ thống Usui Reiki như:



- › a) Hệ thống chữa lành với Usui Reiki,
- › b) Hệ thống chữa lành với Usui Reiki Nâng cao
- › c) Hệ thống chữa lành với Usui Reiki Vàng.

Một lần nữa chúng tôi mong tất cả những chương trình này được trao đến bạn với ánh sáng của tình thương và hạnh phúc.

Theo truyền thống, Usui Reiki sẽ có 3 cấp độ, trong đó cấp độ 3 được chia thành 3a – chuyên gia chữa lành, và 3b – giảng viên chữa lành.

Một khi bạn đã hoàn thành cấp độ 3, chúng tôi chào đón bạn đến với hệ thống Usui Reiki Nâng cao và Usui Reiki Vàng khi bạn thấy sẵn sàng.

Bằng cách này, Usui Reiki trở thành một bộ phỏng cho bạn có thể thả mình vào việc nâng cao và vươn xa hơn nữa với hai hệ thống cao cấp hơn! Thật tuyệt phải không nào.

Usui Reiki được dạy bởi Love Inspiration tương đương với chương trình đến từ các nhánh khác hiện đang có mặt trên khắp thế giới. Điều này có nghĩa là bạn sẽ nhận được khối lượng kiến thức tương đương với việc tham gia các khóa hay lớp học Reiki dạy tại chỗ.

Bản thân Marty và Gerry là hai Chuyên gia giảng dạy Reiki với kinh nghiệm trao truyền trực tiếp cho rất nhiều thế hệ học trò và họ đã vận dụng điều này vào việc thiết kế cuốn sách sao cho cả khía cạnh lý thuyết lẫn thực hành đều được nêu rõ. Hiện nay thì mỗi quyển sách dạy Reiki truyền thống đều có hai phần chính:

- Nền tảng lý thuyết
- Thực hành Reiki

Bằng cách này, lý thuyết sẽ luôn đi đôi với thực hành trên từng cấp độ. Và dĩ nhiên cả hai điều này đều rất quan trọng với một học viên Reiki được huấn luyện kỹ càng.



USUI REIKI
CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Cấp

1

Ở cấp 1 phần lý thuyết chúng ta sẽ học về ‘Định nghĩa’, ‘Lịch sử & nguồn gốc’ cũng như ‘Lợi ích & công dụng’ của Reiki. Phần thực hành sẽ nhấn mạnh vào việc ‘Chữa lành bằng tay’ cho chính mình và cho người khác.

Cấp

2

Ở cấp độ 2 bạn sẽ có dịp làm quen với các biểu tượng Reiki, chúng là một cách khác để chúng ta tiếp cận với các trường năng lượng. Chúng không chỉ giúp làm mạnh và phóng đại trường năng lượng Reiki mà còn giúp bạn đưa Reiki vào nhiều khía cạnh khác nhau trong cuộc sống.

Cấp độ 2 cũng giúp bạn trở thành một kênh dẫn năng lượng hiệu quả hơn khi bạn học được cách ‘gửi năng lượng từ xa’, truyền Reiki đến một mục tiêu hay kế hoạch nào đó, thậm chí khi chúng ở trong quá khứ hoặc tương lai.

Ở cấp độ này bạn thường sẽ cảm nhận được một sự tĩnh thức thật đẽ, khi đã nắm rõ những khả năng cùng tiềm năng của Reiki.



Cấp

3a

Cấp độ 3 bao gồm 3a (Chuyên gia chữa lành) và 3b (Giảng viên chữa lành).

Thật dễ hiểu là nhiều người không có ý định trở thành Giảng viên để dạy Reiki cho đối tượng khác. Vì vậy mà cấp độ 3a là đủ để chuyển tải những bài học cần thiết để họ trở thành một Chuyên gia chữa lành.

Một phần của cấp độ 3a này là hướng dẫn các bạn đào sâu vào hiểu biết của mình về Reiki, cả mặt lý thuyết lẫn thực hành khi các bạn được kết nối với biểu tượng Reiki Bậc thầy.

Một phần nữa là chúng tôi sẽ trao cho bạn nhiều phương pháp chữa lành chuyên nghiệp cũng như cách hành thiền để bạn có thể kết nối sâu hơn với năng lượng ở cấp độ Chuyên gia.

Sau cấp 3a thì nhiều giáo viên Reiki sẽ dạy tiếp cấp 3b (Giảng viên) tập trung vào tất cả các khía cạnh của Reiki. Quan trọng nhất là học viên sẽ được dạy mở kênh dẫn cho người khác để họ cũng kết nối được với Reiki giống mình và nhiều sự chuẩn bị hậu cần khác.

Nên nhớ là cấp 3b **không** xuất hiện thêm bất kỳ phương pháp chữa lành nào mới, mà nó chỉ tập trung hướng dẫn cách một người có thể **dạy** lại Reiki cho người khác.

Cho những ai mong muốn trở thành Giảng viên Reiki, chúng tôi Love Inspiration sẽ giúp bạn làm điều đó tại cấp độ 9 (Usui Reiki Nâng cao). Chúng tôi không có khóa đào tạo Giảng viên tại cấp độ 3b.

Cấp

3b

Với cấp độ 9, các bạn có thể dạy tất cả các cấp độ thuộc Usui Reiki căn bản lần nâng cao, đồng thời được học nhiều kỹ năng dẫn kênh và tắt tần tật mọi thứ liên quan đến việc truyền dạy Reiki cho người khác.

Sau khi hoàn thành cấp 3b, chúng tôi khiêm tốn gợi ý bạn nên tiếp tục với các cấp độ Nâng cao, nhờ đó mà bạn có thể mở lòng đón nhận nhiều trường năng lượng có tính chất chuyển hóa, chúng sẽ giúp bạn nâng tầm khả năng của mình lên trình độ cao hơn rất nhiều.

Cấp Nâng cao

Usui Reiki Vàng

Usui Reiki nâng cao bao gồm 3 quyển sách:

- Usui Reiki Nâng cao (Cấp 4, 5, 6)
- Chuyên viên Usui Reiki Nâng cao (Cấp 7 & 8)
- Giảng viên Usui Reiki Nâng cao (Cấp 9)

Usui Reiki Nâng cao đã được thiết kế bởi các tâm thức cao hơn để giúp bạn trở thành kênh dẫn năng lượng hữu hiệu. Trong quá trình học Usui Reiki Nâng cao, bạn sẽ có dịp tiếp xúc với một loạt những kỹ thuật chữa lành nâng cao mới, cũng như tiếp nhận được một lượng lớn các năng lượng chữa lành, thanh tẩy từ nội thân khi bạn càng lúc càng gần gũi với tình thương, ánh sáng, niềm vui, an bình nội tâm, sức khỏe và sự thịnh vượng trong đời sống.

Những ai muốn học Usui Reiki Nâng cao cần đáp ứng được một số điều kiện đầu vào (để giúp mở rộng và nâng tầm dòng chảy năng lượng trong bạn). Cho dễ hiểu hơn, chúng tôi có làm một sơ đồ trong trang kế bên để giới thiệu cách ngắn nhất để tiếp cận với cả Usui Reiki căn bản lẫn nâng cao (through qua việc chọn lộ trình Con đường Hợp nhất tới Ánh sáng, thay vì lộ trình Con đường tới Ánh sáng)

Usui Reiki Vàng là chuỗi năng lượng cực lớn, rất sâu sắc và vi diệu được cung cấp sau khi bạn đã hoàn thành hệ thống Usui Reiki Nâng cao (Cấp 9). Trường năng lượng tuyệt vời này gồm 3 phân hạng:

- Diamond Reiki Gold (Cấp 10)
- Diamond Reiki Gold Infinity (Cấp 11)
- Usui Reiki Gold Master+ (Cấp 12)

Ba cấp độ cuối này của Usui Reiki là những rung động cực kỳ cao và sâu thẳm, giúp bạn trở thành một kênh chữa lành cho lợi ích của tất thảy chúng sanh.

Một khi đã chạm đến ngưỡng này, bạn thật sự đã ‘thăng hoa’. Bạn sẽ là người mà tần sóng rung động luôn ở mức của tình thương vô điều kiện, cảm thông và hòa hợp với thế giới xung quanh. Chúng tôi xin nghiêng mình trước công đức chữa lành to lớn của bạn và tình thương mà bạn sẽ ban rải một cách tự nhiên, hết sức đẹp đẽ đến cho muôn vạn chúng sanh.

USUI REIKI
CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Bạn chớ có lo lắng khi thấy nhiều định nghĩa mới nghe có vẻ phức tạp ở giai đoạn này nhé. Cũng như việc học các bộ môn khác, những kiến thức được truyền trao ở đây cũng sẽ nâng lên theo cấp độ và thông qua việc thực hành, các bạn sẽ thấy chúng thật sự đơn giản và dễ hiểu.

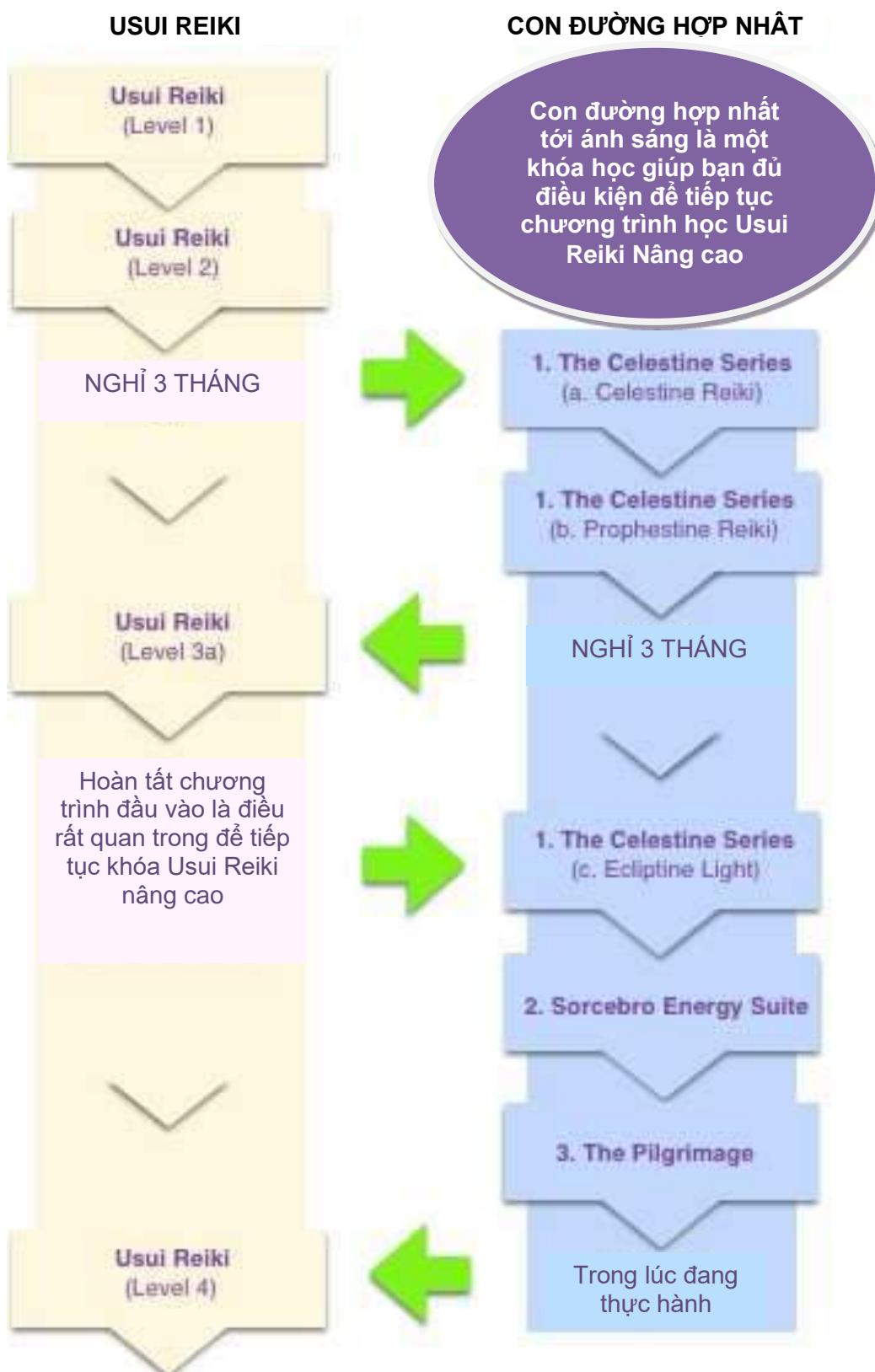
Chúng ta sẽ có dịp đào sâu vào những định nghĩa mới mẻ khi đi qua các cấp độ tương ứng với chúng. Nhưng trên hết, Reiki là một hành trình thoải mái với nhiều sự nâng đỡ tuyệt diệu giúp bạn tiến về phía tình thương và ánh sáng !

*Một lần nữa chúng tôi hi vọng bạn sẽ tận hưởng được sự tuyệt vời của
Reiki và ước ao trường năng lượng này giúp bạn có nhiều sức khỏe,
hạnh phúc và bình an!*

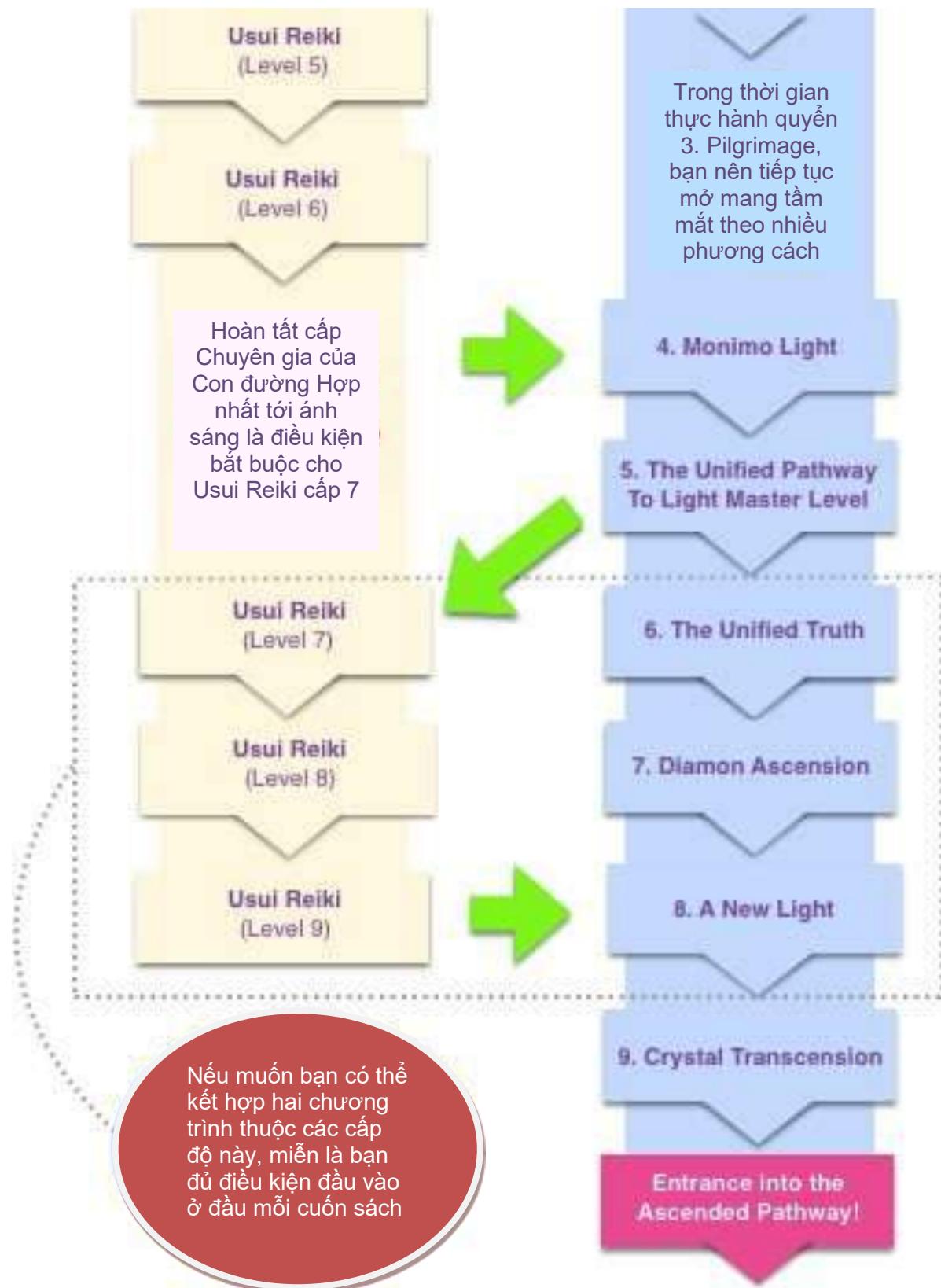


CÁCH NHANH NHẤT ĐỂ HỌC USUI REIKI

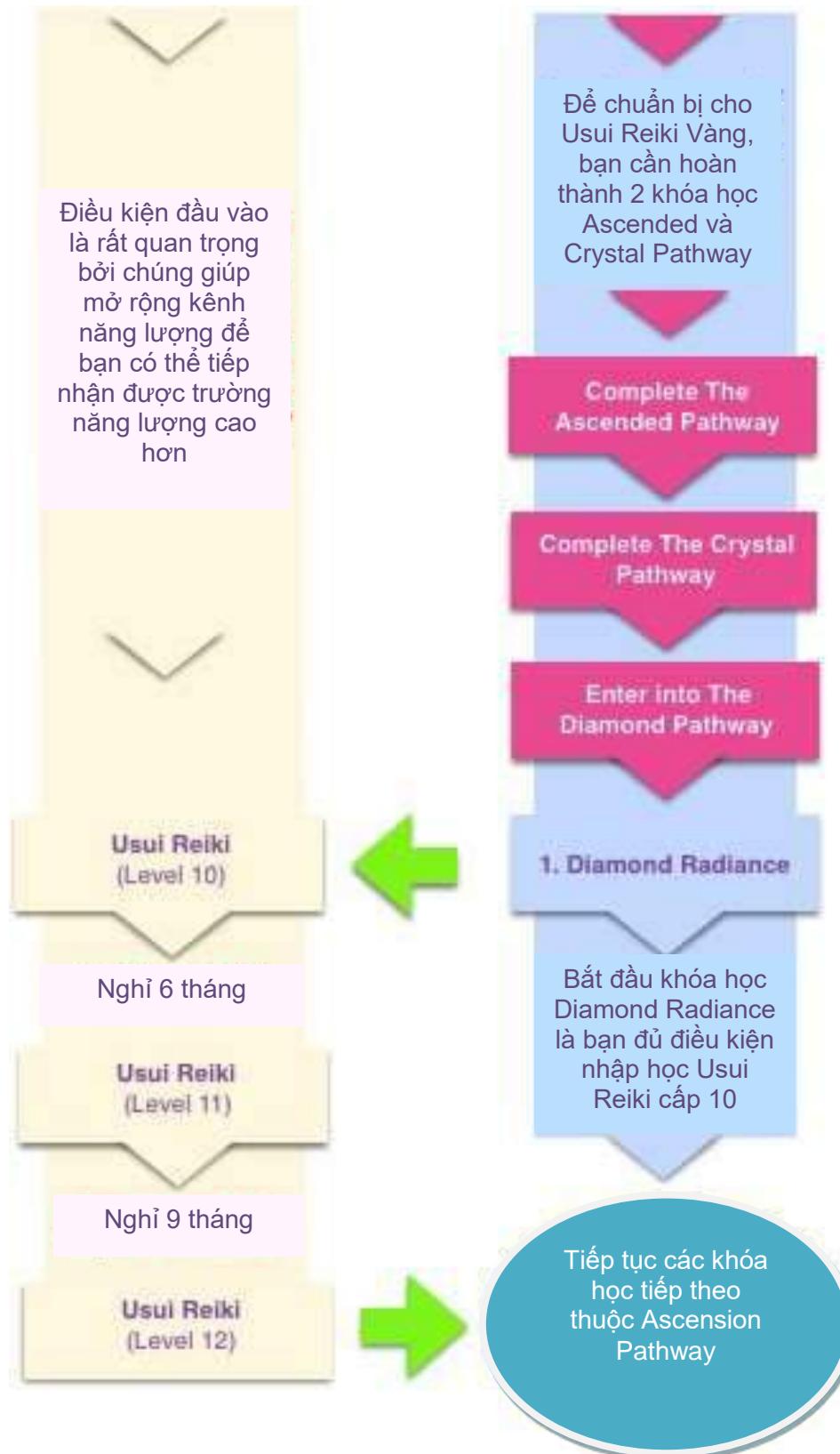
(CHỌN ĐI THEO CON ĐƯỜNG HỢP NHẤT TỚI ÁNH SÁNG)



CÁCH NHANH NHẤT ĐỂ HỌC USUI REIKI (TIẾP THEO)



CÁCH NHANH NHẤT ĐỂ HỌC USUI REIKI
(TIẾP THEO)



HỌC CẤP ĐỘ 1 TRONG VÒNG 5 BƯỚC



Bước 1

Tải sách về và bắt đầu đọc

Bước 2

Mở khóa/ kích hoạt Usui Reiki Cấp 1
(Trang IV)

Bước 3

Đón nhận Kênh dẫn Cấp 1
(Xem phần nhận kênh dẫn trang 37)

Bước 4

Học và thực hành tự chữa lành trong 21 ngày
(Chương 3, trang 72)

Bước 5

Học và bắt đầu chữa lành cho người khác
(Chương 3, trang 81)



USUI REIKI
CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY



USUI REIKI
CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY



Usui Reiki
Cấp 1 – Chữa lành bằng tay

Chương 1: Nền tảng lý thuyết

MỤC LỤC:

Nội dung	Trang
Chào mừng bạn đến với Usui Reiki - Cấp 1	4
1. Reiki là gì?	5
1.1 Giới thiệu ngắn về Reiki	5
1.2 Định nghĩa từ ‘Reiki’	6
1.3 Mối tương quan giữa Reiki, năng lượng và bệnh tật	7
1.4 Học Reiki như thế nào?	8
1.5 Thời gian biểu để học Reiki	9
1.6 Các học giới của Reiki	11
1.7 Một cái nhìn sâu hơn về Reiki	12

USUI REIKI
CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Nội dung	Trang
2. Lịch sử & nguồn gốc Reiki	14
2.1 Giới thiệu Ngài Mikao Usui	14
2.2 Ngài Chujiro Hayashi	18
2.3 Bà Hawayo Takata	18
2.4 Reiki nở rộ tại thế kỷ 21	19
2.5 Kiểm chứng lại lịch sử Reiki	23
2.6 Trao tặng Reiki miễn phí	25
3. Lợi ích & công dụng của Reiki	28
3.1 Chữa lành bản thân và người khác	28
3.2 Gửi Reiki đến bất kỳ đâu	28
3.3 Vài lợi ích của việc thực hành Reiki	29
4. Hiểu về cơ thể năng lượng (Energy Body)	32
4.1 Hiểu về hào quang (Aura)	32
4.2 Hiểu về luân xa (Chakra)	34



USUI REIKI
CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Chào mừng bạn đến với Usui Reiki - cấp 1:



Cấp độ 1 là nơi chúng ta được học tất cả những điều căn bản về Reiki. Học xong bạn sẽ thấy việc thực hành thật đơn giản, dễ dàng và mang lại cho bạn nhiều lợi lạc!

Trong suốt những năm qua, Marty và Gerry đã có nhiều trải nghiệm từ việc học tập với nhiều Chuyên gia Reiki khác nhau. Những gì họ chia sẻ dưới đây nhằm mục đích giúp bạn có thêm động lực trên chuyến hành trình thú vị này! Mục đích chính là tạo sự vui vẻ và dễ tiếp thu cho học viên. Cấp độ 1 được chia thành 4 phần:

- 1. Nền tảng lý thuyết: Tất tần tật mọi thứ bạn cần biết khi bạn tham dự một khóa học trên thực tế, với một vài điểm nhấn bổ sung để bạn có cái hiểu sâu hơn về Reiki.
- 2. Nhận kênh dẫn: Phần đặc biệt quan trọng và then chốt để trở thành một kênh truyền năng lượng Reiki.
- 3. Thực hành Reiki (Cấp 1): Cung cấp cho bạn những kỹ năng và kỹ thuật cần thiết để bắt tay vào thực hành.
- 4. Phụ lục: Rất nhiều gợi ý, chỉ dẫn và những tài liệu bổ sung khác để giúp bạn tiếp tục hành trình.

Bạn hãy thoải mái đi qua từng phần tùy vào điều kiện của mình nhé!

Rất nhiều khái niệm mới sẽ xuất hiện trong mỗi phần, vì vậy hãy cho phép mình dừng lại một chút, bỏ sách xuống khi nào bạn thấy cần có thêm thời gian để tiêu hóa hết lượng kiến thức mới. Đặc biệt những bạn trước đây chưa từng nghe qua về Reiki, hãy cho mình thật nhiều thời gian và không gian trong tâm trí để có thể đón nhận kỹ càng và sâu sắc những điều mới mẻ này.

Nếu bạn đã từng tìm hiểu qua về Usui Reiki? Nếu vậy bạn hãy đi nhanh qua khỏi phần giới thiệu và tập trung vào các bước thực hành nhé.

Dù cho bạn là ai, bất kể màu da, tôn giáo, quốc tịch, chúng tôi đang rộng vòng tay chào đón bạn và chúc bạn thật nhiều niềm vui trong việc học và hành nhé!



USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

1. REIKI LÀ GÌ?

Trước hết, Reiki là một hệ thống chữa lành tự nhiên bằng năng lượng có khả năng thanh lọc và mang lại nhiều tình thương, ánh sáng đến cho trường năng lượng của mỗi người.

Khi đã có nhiều năng lượng tích cực và quân bình trong cơ thể, chúng ta có thể thấy mình khỏe hơn, sinh động và tốt đẹp hơn nhờ vào việc cơ thể đã có thể tự chữa lành chính nó với nguồn ‘sinh khí’ mới.

Đây là định nghĩa thông thường nhất, nhưng bạn sẽ sớm nhận ra Reiki còn nhiều khả năng hơn như vậy nữa.

Khi thực hành, bạn sẽ thấy năng lượng chữa lành này thật sự giúp bạn thức tỉnh và rộng lòng cho những cơ hội, trải nghiệm và nhận thức mới trong cuộc sống.

Khi thực tập kết nối với những tần sóng rung động cao như thế, bạn không chỉ chữa lành và thanh lọc bản thân, mà còn nâng rung động của mình đến gần hơn với tần sóng của tình thương, ánh sáng và bình yên.

1.1 Giới thiệu khái quát về Reiki:

Một cách khái quát, Reiki được miêu tả là một phương pháp chữa lành bằng đôi bàn tay để kích thích khả năng tự hồi phục của cơ thể và nâng cao sinh lực của một người .

Theo truyền thống thì người chữa lành sẽ dẫn năng lượng Reiki chạy qua đôi tay mình và đặt tay theo một số tư thế nhất định trên cơ thể để giúp khai mở những chỗ bị bế tắc. Những bế tắc này sẽ được dọn dẹp nơi người nhận Reiki và an toàn rời khỏi cơ thể họ nhờ tính chất rung động cao của Reiki.

Từ góc độ tâm linh, Reiki là một công cụ giúp chúng ta thực hành thiền định và tự chữa lành cho mình. Điều này cũng giúp người trao Reiki tích lũy các thiện nghiệp thông qua việc chia sẻ năng lượng tích cực đến với người khác khi chữa lành cho họ.

Khi thực hành Reiki, vài người có cảm giác âm nóng, bình an hay thư giãn khi Reiki chảy vào cơ thể họ. Một số người khác thì có khả năng thấy được dòng chảy này dưới dạng màu sắc, hình ảnh hay nhiều cảm nhận khác nhau.

Điều quan trọng là bạn phải nhớ chúng ta sẽ cảm nhận Reiki theo những cách rất khác biệt, vì vậy không nên trông chờ hay kỳ vọng bất cứ trải nghiệm nào khi thực hành chữa lành và thiền định với Reiki.



USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

1.2 Định nghĩa chữ ‘Reiki’:

Reiki được tìm thấy (hay chính xác hơn là được phát hiện lại) bởi một tu sĩ Phật giáo tên là Ngài Mikao Usui sống tại Nhật Bản vào thế kỷ thứ 19. Vì vậy Reiki là một từ xuất phát từ tiếng Nhật.

Cụm từ này gồm hai âm tiết thuộc mẫu tự Kanji, ‘Rei’ và ‘Ki. Chữ ‘Rei’ được dịch sát nghĩa là ‘Vũ trụ’ hay ‘Chư thiên’. Ở những cấp độ khác có thể hiểu ‘Rei’ là trí tuệ bậc cao (higher knowledge) hay ý thức tâm linh (spiritual consciousness).

‘Ki’ (hoặc Khí) là cụm từ được dùng khá phổ biến trong môn Khí công. Đây là dạng năng lượng luân lưu hỗ trợ cho tất cả các dạng thức sống trong hệ vũ trụ.



Khí hay Ki di chuyển tự do trong cơ thể sẽ giúp chúng ta thấy quân bình, nhẹ nhàng và vui vẻ. Ngược lại khi khí bị ngưng trệ sẽ khiến ta cảm thấy mệt mỏi, có bệnh trong thân hoặc trong tâm.

Từ hai định nghĩa trên, chúng ta có thể gọi Reiki là “năng lượng vũ trụ”, tuy nhiên một cách đầy đủ hơn sẽ là:

"Sinh lực luân chuyển trong vũ trụ do tâm"

Cần phải nhấn mạnh rằng Reiki không phải là một tôn giáo và có thể được học bởi bất kỳ ai, chỉ cần chúng ta kết nối với trường năng lượng này thông qua tâm là có thể nhận được nhiều ánh sáng, tình thương và sức khỏe cho mình.

Chúng ta cũng có thể nghĩ về Reiki như một quà tặng quý giá mà ta có thể trao đi, hoặc đón nhận, hoặc học hỏi để trợ giúp cho sức khỏe thể chất, sức khỏe tinh thần và sự phát triển tâm linh của mỗi người.

1.3 Mối tương quan giữa bệnh tật, năng lượng và Reiki:

Hãy bắt đầu bằng việc nhìn vào các phát minh khoa học về vật lý lượng tử (quantum physics) để hiểu được năng lượng nghĩa là gì.

Dựa trên khoa học, chúng ta có thể thấy nhiều bằng chứng rõ ràng rằng toàn thể phần nhìn thấy được của vũ trụ được cấu tạo bởi các đơn vị năng lượng. Để giải thích điều này chúng tôi giới thiệu đến bạn một video ngắn về cách thức hoạt động của các hạt nguyên tử (atom) và nền tảng cấu thành nên toàn thể thế giới vật lý này. Hãy xem đến đoạn cuối để thấy cách mà vật chất thay đổi khi có người đang quan sát chúng!

Xem video ngắn tại đây - The Double Slit Experiment

[Video này được cung cấp bởi một tổ chức khác không phải Love Inspiration, vì vậy nếu bạn không thấy link thì hãy tìm trên internet đoạn clip với tên là "Quantum Physics - The Double Slit Experiment"]

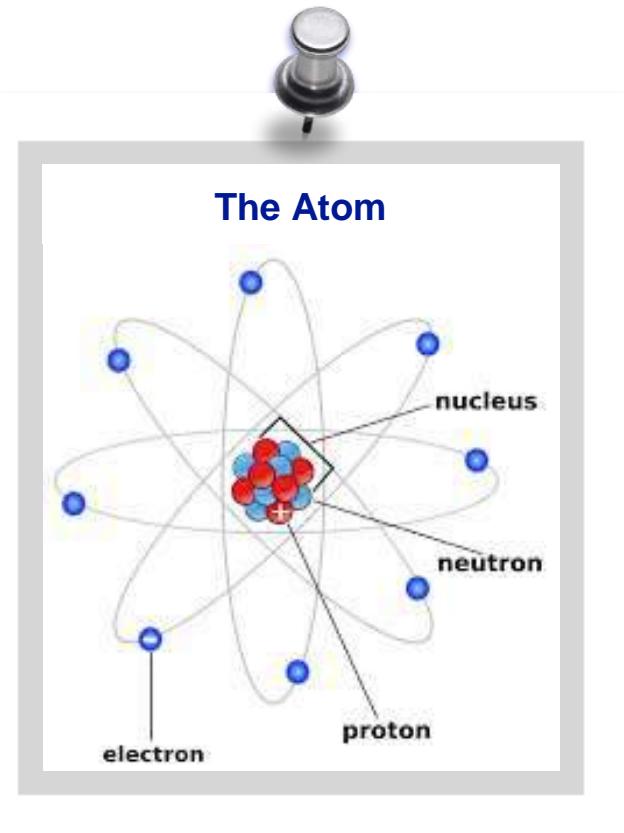
Vật lý lượng tử là một nhánh của khoa học giúp phân tách vật chất thành những phần tử nhỏ nhất, từ đó biết được sự vận hành bên trong của toàn thể vũ trụ. Những gì họ khám phá được chính là mỗi hạt nguyên tử (atom) không gì khác hơn là những dạng sóng rung hay tần số phát ra. Và đây chính là thứ chịu trách nhiệm cấu tạo nên toàn bộ vật chất trong vũ trụ.

Ví dụ như chiếc ghế bạn đang ngồi là một vật cầu thành từ các nguyên tử. Bạn có tin hay không thì mỗi nguyên tử cũng được cấu thành bởi hầu hết là khoảng trống, chỉ có một số tần sóng rung biểu hiện trong đó.

Khi các khoa học gia tiếp tục nghiên cứu lý thuyết bí hiểm này thì họ dần hiểu ra và chứng minh được năng lượng này ẩn giấu một dạng nhận thức nào đó. Từ đây chúng ta có thể thấy được mối liên hệ giữa khoa học với định nghĩa của Reiki là “sinh lực luân chuyển trong vũ trụ do tâm”.

Nghe thì có vẻ khó tin nhưng lý thuyết này đã được chứng minh nhiều lần thông qua các thí nghiệm khoa học từ năm 1950!

Chú thích thêm từ người dịch: theo thế giới quan Phật giáo, mỗi một đơn vị vật chất được gọi là rupa kalapa, trong đó có một thành tố gọi là sắc mạng căn (life faculty) có tác dụng duy trì đời sống của hạt vật chất đó. Một số vật chất được sinh ra bởi tâm, gọi là sắc do tâm sanh. Tâm thức chúng ta có ảnh hưởng nhất định đến sự biến đổi của vật chất, chứ không nên hiểu là có một ngài thượng đế nào chi phối hay điều khiển vật chất trong vũ trụ.



USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Trong cơ thể vật lý của chúng ta cũng bao gồm trường năng lượng vũ trụ và có ý kiến cho rằng năng lượng chảy vào cơ thể thông qua các ống dẫn (thường gọi là kinh mạch hoặc nadi).

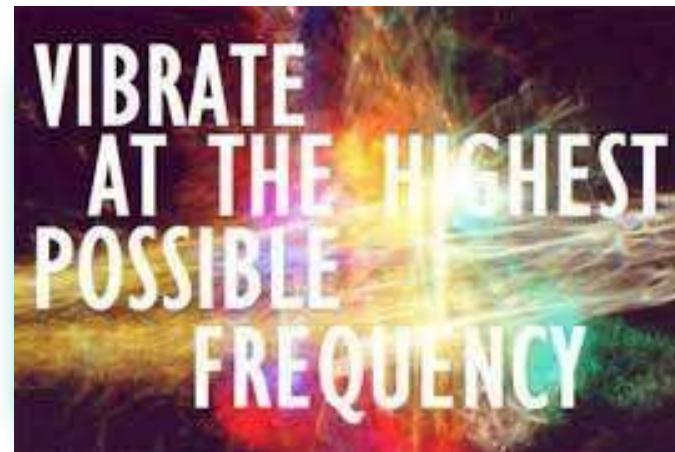
Nhiều người cho rằng khi nguồn sinh lực được tuôn chảy tự do không gặp trở ngại, chúng ta cảm thấy một trạng thái tinh thần và thể chất tốt đẹp. Ngược lại khi năng lượng tắc nghẽn là lúc chúng tạo nên các căn bệnh về thân, thậm chí gây xáo trộn cảm xúc và tạo ra các chứng bệnh về tinh thần.

Có rất nhiều thứ khiến cho năng lượng bị bế tắc, mà một nguyên nhân lớn là do sự chi phối của tinh thần, cụ thể hơn là những khuôn mẫu tư duy tiêu cực.

Suy nghĩ tiêu cực, một khi đã trở thành cảm xúc tiêu cực thông qua sự xử lý của cơ thể, chứa những rung động rất thấp và dần dần kết tụ thành những khối tắc nghẽn gây hại cho sức khỏe chúng ta.

Thông qua các phương pháp như Reiki, chúng ta có thể tăng cường rung động của cơ thể lên bằng cách nhận vào sinh lực từ vũ trụ. Khi đó các khối tắc nghẽn sẽ được xử lý đưa ra khỏi cơ thể một cách an toàn.

Như vậy có thể nói rằng Reiki (cũng như các phương pháp chữa lành bằng năng lượng khác) thật sự giúp chúng ta tăng tần số rung động của cơ thể trở về ngưỡng của sự khỏe mạnh và tự hồi phục.



1.4 Học Reiki bằng cách nào?

Với bài giới thiệu trước về các cấp độ của Reiki, chúng tôi muốn chỉ ra rằng khả năng kết nối của bạn sẽ tăng dần theo cấp độ và trở nên mạnh mẽ hơn khi bạn thực hành lâu hơn.

Với rất nhiều người ở cấp độ đầu tiên, họ chỉ cảm nhận một sự kết nối rất nhẹ nhàng với Reiki. Tuy nhiên khi họ tăng cấp, tất cả trải nghiệm đều trở nên mạnh mẽ hơn cùng với thời gian, sự chuyên cần lắn kinh nghiệm.

Ở mỗi cấp độ bạn cần nắm được cả mặt lý thuyết lắn thực hành, để có được một cái hiểu thấu đáo về các nguyên tắc cũng như kỹ thuật của Reiki tại từng cấp độ.

Thêm vào đó, tất cả các cấp độ trong Reiki đều đi kèm một nghi thức dẫn kênh (attunement), đôi khi được ví như lễ kết nạp (initiation). Điều này đơn giản là một biện pháp giúp trường năng lượng của bạn được điều chỉnh (attuned) vào trường năng lượng của Reiki để bạn có thể mở lòng đón nhận.

USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Sau nghi thức dẫn kênh là bạn đã có thể thực hành Reiki theo các hướng dẫn. Hãy nhớ là có rất nhiều phương pháp thực hành Reiki, nhưng căn bản nhất vẫn là hai phần: tự chữa lành và chữa lành cho người khác.

Như vậy bạn có thể thấy nghi thức dẫn kênh là một phần rất quan trọng. Đây cũng là điểm khác biệt giữa Reiki với các phương pháp chữa lành và trị liệu khác.

Chúng ta sẽ thảo luận thêm phần này bên dưới, ở đây chúng tôi chỉ muốn bạn hiểu rõ điểm khác biệt này của Reiki ngay từ đầu.



1.5 Học Reiki mất bao lâu:

Trong trang kế là biểu đồ cho biết bạn sẽ mất bao lâu cho từng khóa học cụ thể trong Usui Reiki và Usui Reiki Nâng cao (Cấp 1 - 9).

Đây là khoảng thời gian mà Marty và Gerry đã học trên thực tế với các vị thầy về Reiki cũng như với các vị thầy tâm linh và hướng dẫn đến từ các tâm thức cao hơn trong quá trình viết sách cho khóa học. Trong đó bao gồm cả thời gian dành cho sự tự chữa lành và thời gian nghỉ ngơi để thảm nhuần.

Mỗi khóa học Reiki thường bao gồm thời gian nghỉ để các trường năng lượng mới có thể thẩm thấu và trở thành một phần của bạn.

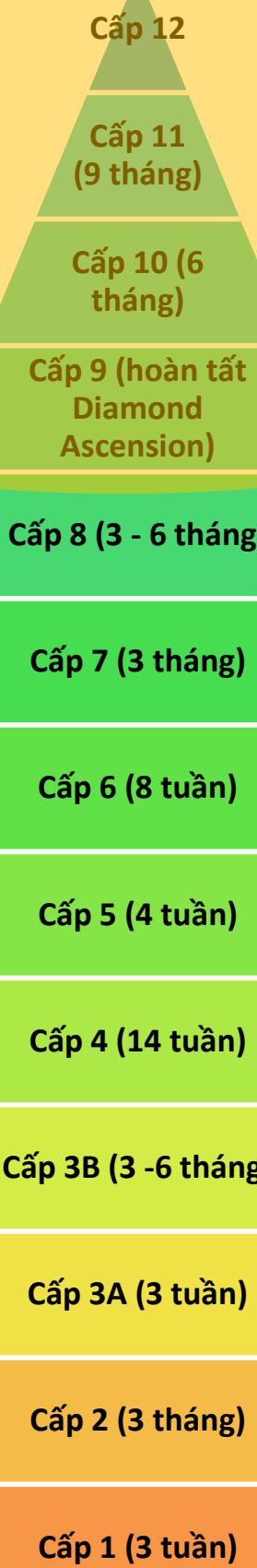
Các vị thiên đã giải thích cho chúng tôi nhiều lần rằng quãng tạm nghỉ này là cực kỳ quan trọng bởi chúng giúp cơ thể bạn hấp thu và tiêu hóa hết trường năng lượng mới, nhờ đó mà mối liên kết giữa bạn với Reiki trở nên mạnh mẽ trước khi bạn đi tiếp đến các cấp năng lượng cao hơn.

Thêm vào đó, Love Inspiration cũng giới thiệu một chuỗi bài tập tự chữa lành để giúp các bạn tiến bộ trong khoảng thời gian tạm nghỉ này.

Tất nhiên là thời gian biểu sau đây chỉ mang tính chất gợi ý và dù cho chúng tôi khuyên bạn dùng nó, bạn vẫn có thể đi theo trực giác riêng của mình. Trực giác sẽ giúp ích cho bạn rất nhiều trên con đường phát triển tâm linh.

THỜI GIAN HỌC
USUI REIKI 1-12

TẠI LOVE
INSPIRATION



USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

1.6 Năm giới (niệm luật) trong Reiki:

Những nguyên tắc trong Reiki cũng chính là những học giới mà một người thực hành Reiki luôn ghi nhớ. Những nguyên tắc này chính là kim chỉ nam về đạo đức giúp chúng ta nắm được bí quyết thực hành Reiki như thế nào để có một cuộc sống tràn đầy thương yêu và hạnh phúc.

Năm giới trong Reiki

1. Chỉ hôm nay thôi, tôi sẽ buông bỏ oán giận

Tức giận xuất hiện khi chúng ta mất đi tình thương trong một giây phút nào đó. Nó là một cảm xúc mang tính hủy diệt. Chúng tôi thấy sự giận dữ thực ra là một lớp màng che đậy đi một tần thương chưa được chữa lành, thường thiên về sự buồn rầu. Vậy thì lần sau làm ơn khi bạn thấy mình đang giận, hãy hỏi bản thân “cơn giận này bắt đầu từ đâu” và quan trọng hơn là “làm sao ta giúp nó được chữa lành?”

2. Chỉ hôm nay thôi, tôi sẽ buông bỏ buồn lo

Lo lắng hạ thấp rung động của bạn – nó cho thấy một sự mất niềm tin vào những điều tốt đẹp mà vũ trụ sẽ mang đến. Chúng ít khi nào trở nên hữu ích, trong bất kỳ hoàn cảnh nào. Bạn có thấy vấn đề được giải quyết thông qua việc ngồi đó mà lo lắng bao giờ chưa?

3. Chỉ hôm nay thôi, tôi sẽ làm với tâm chân thành

Hãy lan tỏa sự chân thành ra bên ngoài với mọi người và soi rọi nó vào bên trong bản thân bạn. Cố gắng trở nên thành thật và bớt sống ảo với tất cả mọi thứ. Rồi đây bạn có thể nói bằng sự thật, sống với sự thật và trở thành sự thật! Chớ có để mình rơi vào cảm giác tội lỗi – chỉ cần bạn thành thật một chút với bản thân, thành thật với cảm nhận của chính mình và chia sẻ điều đó ra bằng tất cả trái tim là được.

4. Chỉ hôm nay thôi, tôi sẽ sống với lòng biết ơn

Bạn thấy chúng ta có thường xuyên nói biết ơn và thấy hạnh phúc với mọi thứ mình đang được hưởng không? Hãy biết ơn đôi mắt, bàn tay, đôi chân, cho đến thực phẩm và nước uống hàng ngày. Hãy biết ơn hết thảy những trải nghiệm đến với bạn. Mỗi ngày qua đi là rất nhiều phúc lộc để bạn thấy biết ơn, và chính sự biết ơn này lại mang đến cho bạn nhiều phúc lành hơn nữa.

5. Chỉ hôm nay thôi, tôi sẽ yêu thương và tôn trọng muôn loài

Mọi sự sống đều là một phần của sự vận hành trong vũ trụ. Chúng có những điều cần làm trong đời mình, ngay cả sinh vật bé tí như loài côn trùng. Khi chúng ta tôn trọng và yêu thương tất cả sinh vật, chính là ta tự mở ra con đường chữa lành cho bản thân mình.



USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY



Đó chính là 5 giới trong Reiki, một khi bạn thực hành sẽ thấy nó mang lại một đời sống bình an với nhiều quả ngọt.

Với bất kỳ truyền thống tâm linh nào, chúng ta cũng bắt gặp những học giới hay giới luật giúp hành giả có được nền tảng vững chắc trên chặng đường phát triển tâm linh. Điều này cũng dựa trên nền tảng về luật nhân quả.

Do sự giữ giới và thực hành giới mà người đang đi trên con đường tâm linh sẽ hướng về việc làm điều thiện (tức là đã có ý định thiện lành). Điều này được cho là có ích trong việc tích lũy những thiện nghiệp hay các công đức.

Những công đức này là một phần không thể thiếu trong chặng đường dẫn đến thanh lọc, chữa lành và giác ngộ.

Chúng ta có thể thấy vì sao 5 học giới này lại được gìn giữ trong việc dạy và học Reiki. Bằng cách đọc và suy nghiệm các học giới này mỗi ngày, chúng ta có thể đưa bản thân mình hướng về phía của ánh sáng.

Chúng ta thử lấy một ví dụ, quán xét về học giới thứ năm “tôn trọng và yêu thương muôn loài”. Làm cách nào ta có thể áp dụng nó vào đời sống cho hiệu quả? Ta cần thay đổi điều gì để có thể tôn trọng mọi sự sống?

Những suy xét thế này thường nên được thực hiện trong một thời gian dài, và một ngày tự nhiên bạn sẽ thay đổi nhận thức của mình để có được những chuyển biến tích cực tồn tại dài lâu. Chúng tôi mong bạn sẽ cảm thấy thú vị khi chiêm nghiệm và ứng dụng 5 học giới của Reiki vào đời sống hàng ngày!



1.7 Một góc nhìn sâu hơn về Reiki:

Một điều rất hay khi học Reiki là chiều sâu về nhận thức sẽ phát triển, từ cấp độ vỡ lòng cho đến lúc tâm thức đạt đến mức thuần khiết, bạn sẽ trải qua nhiều cung bậc thấu hiểu khác nhau về Reiki.

Khi thực hành chữa lành bằng Reiki cho người khác, chúng tôi tự nhiên ngô ra rằng: khi giúp người khác chính là ta đang tự giúp mình.

Bạn sẽ thấy, ngay trong lúc đang trao Reiki cho người khác, bạn cũng đồng thời tạo ra một trường năng lượng, một cơ duyên để sự chữa lành diễn ra bên trong bạn. Mọi thứ đều có mối liên hệ với nhau!

USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Khi chúng ta hiểu hơn về sự tương quan giữa việc giúp mình và giúp người khác, ta bắt đầu biết làm sao để đạt được cuộc sống viên mãn hạnh phúc.

Tất nhiên chúng ta cũng có được lợi ích về mặt sức khỏe khi dùng Reiki cho bản thân mình. Tuy nhiên chúng tôi cảm nhận được rằng sức mạnh thật sự của Reiki nằm ở sự nhận thức: chữa cho người khác cũng chính là chữa cho chính bạn.

Với dòng suy nghiệm này, bạn có thể tiến đến một sự chuyển hóa nội tâm sâu sắc để tiếp cận với bản chất tâm thánh thiện của mình. Lúc ấy bạn có thể thật sự nhận ra một sự thật:

Bạn là một thực thể không có giới hạn!



Bạn có thể tỏa sáng như mặt trời vượt mọi không gian và thời gian. Tâm của bạn thật sự to lớn hơn bạn tưởng và bằng cách thực hành Reiki, bạn sẽ mở khóa cũng như kết nối được với bản tâm kỳ diệu này.

Khi bạn đủ trưởng thành trong Reiki, bạn sẽ hưởng được hương vị của sự bình yên, hạnh phúc và yêu thương đi kèm với một sự quân bình về mặt thể chất, cảm xúc, suy nghĩ và tâm linh.

.....đây chính là điều hay nhất của Reiki.

2. LỊCH SỬ & NGUỒN GỐC REIKI:

Người ta cho rằng Reiki đã có mặt từ thuở xa xưa, nhưng mãi cho đến khi Ngài Mikao Usui tái phát hiện nó vào thế kỷ 19 thì Reiki mới được giới thiệu đến thế giới như một phương pháp chữa lành bằng năng lượng.

Câu chuyện dưới đây là “bản gốc” được dạy tại Tây phương, thông qua Bà Hawayo Takata. Chúng tôi cũng sẽ có nhiều điểm bổ sung để làm rõ những dòng truyền thừa khác của Reiki đã và đang mở rộng trong thế kỷ 21 này.

2.1 Giới thiệu Ngài Mikao Usui:

Giai thoại này được lưu truyền tại Châu Âu với nhiều chi tiết hư cấu, không có thật. Các bạn cần nhắc trước khi đọc, hoặc có thể bỏ qua và đi thẳng xuống phần 2.5 – Lịch sử Reiki được kiểm nghiệm lại (lời người dịch).

Vào khoảng năm 1980 Ngài Mikao Usui đang làm trưởng khoa dạy Kinh Thánh tại một trường Đại học ở Nhật tên là Doshisha.

Các môn sinh lúc đó hỏi thầy có tin vào việc chúa Jesu dùng tay chữa bệnh được hay không, thầy Usui đồng tình. Tuy nhiên khi các môn sinh trích lời chúa Jesu là ‘các anh em cũng có thể làm được như thế’ thì vị thầy Usui đã không thể trả lời.

Vì điều này mà Ngài Mikao Usui đã từ bỏ chức vụ hiện tại và lên đường tìm kiếm phương pháp chữa bệnh thần kỳ này.

Khi mới bắt đầu, Ngài Usui nghĩ rằng có lẽ phương pháp này còn tồn tại trong cộng đồng giáo xứ Âu Mỹ.

Do vậy trong 7 năm tiếp theo Ngài đã sống và làm việc tại Đại học Chicago, nơi mà Ngài tiếp tục thâu nạp thêm kiến thức từ nhiều nền văn hóa và thư tịch cổ. Tuy nhiên Ngài vẫn chưa tìm thấy phương pháp ấy.

Khi đó Ngài biết được một điều là chúa Jesu đã từng du hành qua mảnh đất Ấn Độ và Tây Tạng thời cổ, nên Ngài quyết định đi đến đây.

Tại đó Ngài đã học tiếng Sanskrit cùng với các kinh văn còn lưu lại trong kho tàng của người Ấn và người Tạng. Tuy nhiên Ngài vẫn chưa có câu trả lời.



USUI REIKI
CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Trong lúc trú tại Ấn Độ và Tây Tạng, Ngài cũng biết được rằng Đức Phật cũng có khả năng chữa lành cho người ốm. Vì vậy mà Ngài quyết định quay lại Nhật để nghiên cứu tiếp về Đạo Phật. Sau khi về nước Ngài đã du hành qua nhiều thiền viện khác nhau, hỏi từng ngôi chùa một về cách thức chữa lành kỳ diệu ấy. Nhưng không ai có câu trả lời.

Họ có biết trong vài bài kinh có nhắc tới việc Đức Phật đã giúp người bệnh khỏe lại, tuy nhiên bản thân họ lại không biết cách sử dụng năng lực ấy như thế nào. Họ chú trọng vào việc rèn luyện tâm thức hơn là chữa trị cho thân thể.

Khi Ngài bắt đầu cảm thấy vô vọng thì đến được một thiền viện nơi mà các tu sĩ hết lòng tiếp đón Ngài. Họ cho biết dù rằng không ai ở đây biết cách tự chữa lành cho thân thể, nhưng họ tin rằng nếu Ngài chịu hành thiền, đi sâu vào nội tâm mình thì sẽ bắt gặp câu trả lời ở đó. Và họ mời Ngài cùng thực tập tìm kiếm trong nội tâm.

Kết quả là Ngài cảm nhận được sự thô thúc cần tìm hiểu về một bản kinh trong Phật giáo thông qua thiền định và đã đi đến núi Kurama để tìm chỗ tĩnh lặng.

Tới đỉnh Kurama, Ngài Usui quyết định sẽ thực tập tại đây trong 21 ngày. Ngài nhặt lấy 21 viên đá, cứ mỗi ngày qua đi lại ném bớt một viên.

Ngài bắt đầu ăn kiêng, thiền định và cầu nguyện trong suốt 21 ngày. Vào bình minh của ngày thứ 21, Ngài thấy từ xa có một luồng sáng đang đi tới.

Khi luồng sáng này đến gần hơn, Ngài nhận ra thực chất đây là một chúng sanh có tâm thức và muốn trò chuyện trao đổi với Ngài về điều mà Ngài đang tìm kiếm.



USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Trong lúc trao đổi bằng trực giác, Ngài Usui hiểu rằng cần phải để ánh sáng đó chiếu qua giữa đầu, và Ngài đã làm như vậy với tất cả tình thương, lòng tin, sự cương quyết và biết ơn vì đã tìm ra được cách thức giúp đỡ mọi người.

Khi ánh sáng này chiếu vào, nó trở nên quá mãnh liệt đến mức khiến Ngài bất tỉnh và trong trạng thái đang bất tỉnh đó Ngài đã nhìn thấy những màu sắc, hình ảnh và ánh sáng khác nhau. Đó chính là những biểu tượng mà sau này dùng để kết nối mọi người với trường năng lượng này.

Khi vừa tỉnh lại, Ngài cảm thấy có một nguồn sinh lực mới tràn ngập khắp cơ thể. Ngài nóng lòng quay về lại thiền viện để chia sẻ điều này cho nhiều người.

Khi vội vàng quay xuống núi, Ngài bị vấp ngã và bị thương nơi chân. Theo bản năng Ngài đưa tay mình ôm lấy vết thương. Và khi làm như vậy, Ngài bỗng cảm thấy chỗ đau đó dịu hẳn xuống.

Điều này cứ như là một phép màu vậy!



Khi xuống gần chân núi, Ngài thấy một quán ăn nhỏ ven đường, và vì kiêng ăn trong khoảng thời gian 21 ngày nên Ngài cảm thấy đói bụng.

Dù cho có người khuyên là bụng rỗng lâu ngày chớ nên ăn gì ngoài thứ loãng và nhẹ, nhưng Ngài Usui cảm thấy mình có thể ăn nhiều được mà không bị hè hấn gì. Và Ngài đã ăn no bụng.

Chợt Ngài để ý tới tiếng khóc cô cháu gái của chủ tiệm vì một vết sưng bên má. Ông chủ cho biết cô bé bị sưng và đau răng đã mấy hôm nay.

Người chủ tiệm cho biết vì nhà bé không già nên đã không cho con đi khám. Ngài Mikao Usui động lòng thương, hỏi xem Ngài có thể thử chữa không, và với sự đồng tình của cô bé, Ngài nhẹ nhàng đặt bàn tay lên vết sưng.

Chỉ trong vài phút mà cơn đau đã dịu xuống và chẳng mấy chốc mà vết sưng đã không còn nhìn thấy nữa. Thật là kỳ diệu!

USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Sau đó Ngài trở về thiền viện và hay tin vị trụ trì ở đó đang bị cơn thấp khớp hành hạ. Ngài cũng xin phép và đặt tay mình lên chỗ đau nơi chân của vị trụ trì. Thật khó tin, cơn đau giảm xuống và lần lần biến mất.

Bất ngờ với kết quả chữa trị này, hai người đã cùng thảo luận cách thức để giới thiệu phương pháp này rộng rãi. Quyết định tiếp theo là Ngài Mikao Usui sẽ đến sống tại một khu vực có đông người ăn xin, nơi mà phương pháp này có thể được truyền dạy vì lợi lạc cho nhiều người.

Trong 7 năm liền Ngài đã giúp đỡ chữa lành cho tất cả những người nghèo, người ăn xin sống tại khu vực ấy. Một ngày nọ Ngài bắt gặp một người quen cũ mà Ngài đã giúp đỡ bỏ nghề ăn xin quay trở lại xin giúp đỡ. Ngài rất ngạc nhiên và hỏi vì sao ra có sự này.

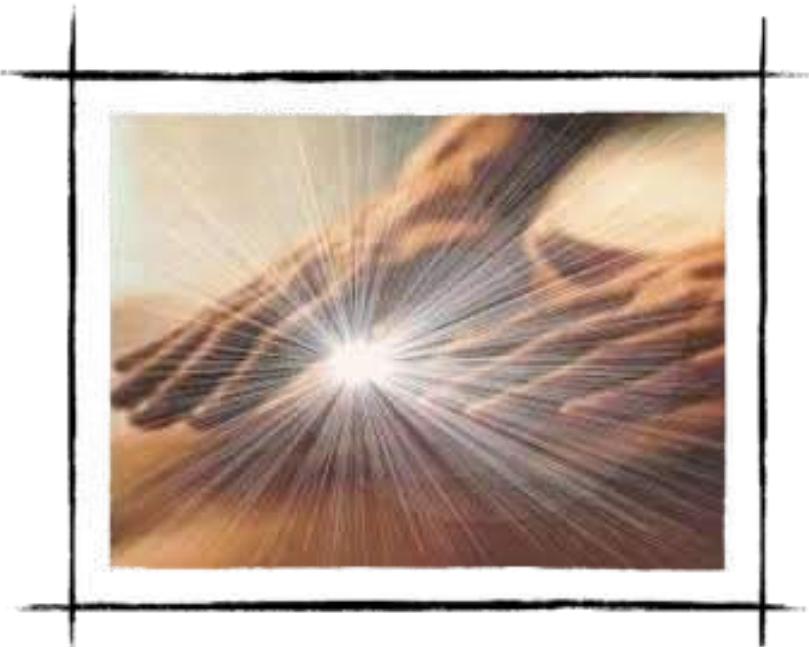
Hóa ra là sau khi được Ngài giúp chữa lành, người này đã khỏe mạnh trở lại và có công ăn việc làm ổn định. Ông ta đi đến một nơi khác trong thị trấn và dần khám khá hơn. Tuy nhiên sau đó ít lâu ngựa quen đường cũ, ông ta thấy cuộc sống mới sao mà phức tạp quá và thấy làm ăn xin dễ dàng hơn.

Khổ thay, càng lúc Ngài Mikao Usui càng phát hiện ra đây không phải trường hợp cá biệt. Có những người dù đã được chữa lành khỏi mọi tật bệnh nhưng vẫn quay lại nếp sống xin ăn trước kia.

Cảm thấy mất tinh thần bởi khám phá này, Ngài Mikao Usui quay lại việc hành thiền để hiểu bài học ở đây là gì. Ngài phát hiện ra rằng lý do lớn nhất là Ngài chỉ chữa lành mà không dạy cho họ bài học về trách nhiệm. Ngài cũng thấy việc chữa lành không đi kèm điều kiện gì cả đã khiến những người ăn xin này không biết trân trọng quá trình được chữa và hồi phục của họ.

Sau khi đã rút ra bài học, Ngài kết thúc việc chữa trị tại khu của người ăn xin. Sau đó lập ra 5 nguyên tắc hay 5 giới của Reiki và bắt đầu du hành khắp Nhật Bản, truyền dạy Reiki và chữa lành tại nhiều nơi trên khắp đất nước.

Tên tuổi của Ngài được nhiều người biết tới và đến năm 1926 thì Ngài qua đời, chính thức có 16 môn sinh được công nhận là Bậc thầy Reiki và một trong số đó có nghĩa vụ bảo tồn và tiếp nối công việc của Ngài là Ông Chujiro Hayashi.



2.2 Dr Chujiro Hayashi:

Ông Chujiro Hayashi đã gặp và thụ giáo với Ngài Mikao Usui vào năm ông 47 tuổi. Là một sĩ quan hàng hải về hưu, ông đã theo chân Ngài Mikao Usui khắp nơi để học và truyền bá Reiki.

Là một người có tố chất chữa lành, cộng thêm với khả năng tâm linh nổi tiếng, ông đã có thiên hướng lãnh đạo từ trẻ. Trước khi qua đời, Ngài Mikao Usui đã cho ông làm Môn trưởng trong hệ phái.

Ông Hayashi đã mở phòng khám tư nhân đầu tiên dùng Reiki tại Tokyo và triển khai 12 tư thế căn bản trong Reiki, có ghi chép lại hồ sơ bệnh án để theo dõi. Người ta cho rằng chính ông đã chỉnh sửa lại quy trình dẫn kênh và chia nó ra thành 3 cấp độ.

Vốn là người nhạy về tâm linh, ông có lẽ đã biết trước sẽ có chiến tranh thế giới lần thứ 2 diễn ra, đi kèm hệ quả là các môn sinh nam giới có lẽ khó bảo toàn mạng sống để tiếp nối mình, nên ông đã chọn ra 2 người phụ nữ để truyền dạy Reiki, bên cạnh những môn sinh nam giới.

Hai người phụ nữ đó chính là vợ ông và bà Hawayo Takata.

2.3 Bà Hawayo Takata:

Bà Hawayo Takata sinh năm 1900 tại Hawaii và mang quốc tịch Hoa Kỳ, tuy nhiên cha và mẹ bà đều là những người nhập cư đến từ Nhật Bản. Cha của bà làm việc tại một trang trại đường mía tại Kauai và bà đã kết hôn với người thủ thư của trang trại này.

Chồng bà mất vào năm 1930 tại độ tuổi 34, bỏ lại bà gồng ngánh nuôi hai con nhỏ. Cha mẹ bà cũng quay về Nhật Bản sinh sống nên đây là khoảng thời gian bà phải tự lực cánh sinh.

Từ năm 1935, sau nhiều bôn ba tại nông trại mía cùng với sự mất mát người chồng và những áp lực cuộc sống, bà mắc bệnh và được đưa vào bệnh viện ngay trong chuyến viếng thăm cha mẹ mình tại Nhật Bản.

Trong lúc chuẩn bị hồ sơ để phẫu thuật thì bà hỏi thăm các y bác sĩ có biện pháp thay thế nào ngoài việc phẫu thuật không? Họ cho biết bà có thể đến phòng khám Reiki của bác sĩ Hayashi và tại đó người ta chữa bệnh không dùng thuốc hay phẫu thuật. Bà quyết định ngưng hồ sơ tại bệnh viện và đi đến phòng khám.



USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Sau khi hội chẩn tại phòng khám Reiki, bà quyết định thử phương pháp này. Trong vài tháng tiếp theo, bà đã được chữa bằng Reiki hàng ngày. Sau rất nhiều buổi chữa lành như vậy, bà đã khỏi hẳn bệnh và biết rằng mình cần phải học cách chữa này cho bản thân.

Lúc bấy giờ có hai trở ngại lớn với bà Hawayo, một là bà không phải người Nhật chính gốc, hai là bà mang thân nữ giới. Nên nhớ năm 1935 tại Nhật Bản mọi thứ rất khác với xã hội hiện đại ngày nay.

Không ngần ngại, Bà Hawayo quyết tâm rao bán ngôi nhà mình đang ở tại Hawaii để chứng minh sự chân thành cầu đạo của mình với Reiki. Cũng nhờ một phần ở sự nhìn xa trông rộng của Ông Hayashi về một cuộc thế chiến sắp xảy ra nên bà chính thức được nhận vào làm môn đệ.

Bà đã lập tức được dạy Reiki cấp 1 và tiếp tục thực hành cũng như làm việc tại phòng khám trong khoảng 1 năm. Sau đó bà quyết định về lại Hawaii và đã được dạy Reiki cấp 2 để tự mở một phòng khám tại hòn đảo này.

Năm 1938, Ngài Hayashi đã đến thăm phòng khám của bà tại Hawaii và dạy cho bà về Reiki cấp 3. Nhờ đó mà Reiki có thể được tiếp tục truyền thừa và phát triển rộng rãi.

Năm 1941, trước khi chết ông Hayashi đã phong cho bà Hawayo làm Môn trưởng của hệ phái. Vào thời điểm này, bà là vị thầy Reiki duy nhất tại Tây phương và điều này kéo dài mãi đến những năm 1970, khi bà bắt đầu truyền lại kênh dẫn cho những học trò tiếp theo.

Trước khi qua đời vào năm 1980, bà đã dạy cho tổng cộng 22 Vị thầy Reiki và những vị này có nhiệm vụ trao truyền lại cho các thế hệ kế tiếp.



2.4 Reiki phát triển mạnh trong thế kỷ 21:

Từ những năm 1980, một làn sóng Reiki đã lan chảy khắp thế giới với hàng triệu người thực hành và các vị thầy mới gia nhập gia đình Reiki. Kết quả là có rất nhiều chi nhánh và phương pháp thực tập mới xuất hiện thêm.

Thế kỷ 21 đánh dấu sự bùng nổ của internet và điều này giúp tạo một cầu nối giữa truyền thống Reiki được học tại phương Đông với truyền thống Reiki có mặt tại phương Tây.

USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Với các bạn mới, chúng tôi hiểu là sự nở rộ của nhiều chi nhánh trong Reiki khiến bạn khá lúng túng khi tìm kiếm đâu mới là phương pháp Reiki “chính danh”.

Để giúp các bạn, chúng tôi xin giới thiệu một số dòng truyền thừa -

các nhánh Reiki với một vài nét đặc trưng riêng.

Để bắt đầu, chúng ta cần hiểu Reiki là một phương thức chữa lành được truyền từ Thầy sang trò, do đó mà sẽ có những người được thẩm định đủ tư cách để dạy lại Reiki cho những học sinh mới. Những học sinh này khi đủ điều kiện cũng sẽ trở thành các vị thầy Reiki.

Khi truy ngược lại quá trình truyền dạy này, tất cả đều bắt đầu từ một nguồn là Ngài Mikao Usui, cha đẻ của phương pháp. Chính vì vậy mà người ta lấy tên Ngài đặt cho nhánh, gọi đầy đủ là *Usui Reiki lineage*.

Có ý kiến cho rằng vị thầy dạy Reiki cho bạn phải là một phần của nhánh xuất phát từ Ngài Mikao Usui. Nếu không, bạn sẽ không nhận được sự truyền thừa Reiki chính hiệu và cũng không được kết nối với cùng một trường năng lượng mà Ngài Mikao Usui đã khám phá ra trên đỉnh núi Kurama.

Điều này thật sự quan trọng.

Khi chúng tôi nói về Reiki, chúng tôi luôn gọi hệ thống chữa lành này là Usui Reiki. Bởi lẽ có rất nhiều nhánh Reiki khác mọc lên trong thế kỷ 21 không bắt nguồn từ Ngài Mikao Usui.

Có rất nhiều nhánh Reiki bắt nguồn từ các vị thầy tâm linh khác, dĩ nhiên một số trong đó là thật và chính hiệu – tuy nhiên chúng không cùng một tần sóng năng lượng đã được gửi đến với Ngài Mikao Usui.

Vì vậy trong tập sách này chúng tôi sẽ chỉ tập trung vào các nhánh trực thuộc Usui Reiki mà không nhắc đến những khóa học sau này như Karuna Reiki, Kundalini Reiki, Celestine Reiki v.v.. (Để tìm hiểu thêm về các nhánh Reiki mới xuất hiện sau này bạn có thể ghé trang [Hỏi & Đáp](#) của chúng tôi).

Bây giờ chúng ta sẽ tìm hiểu các nhánh con có mặt trong Usui Reiki. Với việc truyền thừa từ Thầy sang trò, việc liệt kê cụ thể quả thực có chút phức tạp!



Reiki

USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

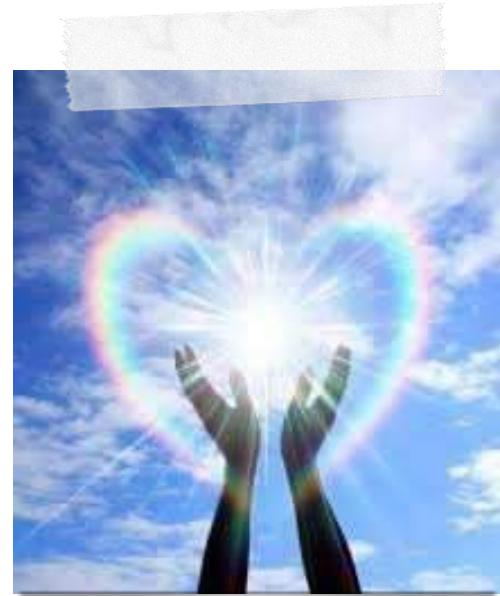
Ngài Mikao Usui đã cho kết nạp tổng cộng là 16 học trò, bao gồm ông Hayashi, vị này sau đó dạy lại cho bà Hawayo Takata, và có lẽ thêm vài học trò khác nữa. Bà Hawayo Takata lại tiếp tục dạy thêm 22 môn sinh nữa cho tới năm 1980.

Từ đây chúng ta có thể thấy rất nhiều nhánh con đã tỏa ra trở thành những nhánh riêng có đôi chút khác biệt.

Ví dụ như các học trò của Ngài Mikao Usui thì thực hành theo cách mà Ngài đã dạy họ. Còn các học viên của bà Takata thì lại hành theo cách bà hướng dẫn, cũng vậy học viên của ông Hayashi thì hành theo cách ông dạy cho họ.

Mỗi một vị thầy khi đã quen thuộc với Reiki thường sẽ có những cải biến khác hơn so với phiên bản gốc mà họ đã được học, đây là một điều rất đặc thù trong quá trình học hỏi và giác ngộ.

Vì chúng ta là những cá thể học hỏi theo từng cách riêng biệt.



Trong số 22 môn sinh, bà Takata lại dạy cho mỗi người một cách tiếp cận khác nhau tùy theo khả năng tiếp thu của họ. Vì vậy tuy cùng xuất phát một nhánh, nhưng cách thực hành của mỗi người sẽ có đôi chút khác biệt.

Nếu bạn nghiên cứu thêm trên internet sẽ phát hiện đây chính là lý do nảy ra sự không nhất trí hay phản bác trong cộng đồng Reiki.

Tại Love Inspiration, chúng tôi tôn trọng tất cả các phương pháp, những người thực hành và tất cả nhánh truyền thừa Reiki. Chúng tôi tin rằng họ đều có sự kết nối chính hiệu với Reiki. Và chúng tôi cũng tin rằng mỗi cá thể đều rất khác biệt, vậy nên cách mà họ kết nối với Reiki cũng sẽ khác biệt.

Hơn nữa, giờ đây chúng ta có rất nhiều kỹ thuật chữa lành mới xuất hiện, điều đó nghĩa là chúng ta thật có phước với nhiều sự lựa chọn phương pháp tiếp cận với Reiki. Đây là điều thật tuyệt!

Hiện giờ thì chúng tôi chỉ muốn nói rằng bạn cần kiểm chứng vị thầy dạy Reiki cho mình xuất phát từ dòng truyền thừa nào, và nó có khởi nguồn từ Ngài Mikao Usui hay không. Điều này rất quan trọng.

Dòng truyền thừa của Love Inspiration là nhánh có mặt bà Hawayo Takata, một trong những nhánh phổ biến nhất của Reiki hiện nay. Như chúng tôi có nói trong phần giới thiệu khóa học, chúng tôi cũng thu giáo từ nhiều nhánh Reiki khác với những phương pháp, kỹ thuật và kinh dặn khác nữa. (Bạn có thể đọc kỹ hơn về dòng truyền thừa Usui Reiki chúng tôi đã theo học tại đây "[Hãy giải thích về nhánh truyền thừa Usui của Love Inspiration?](#)").

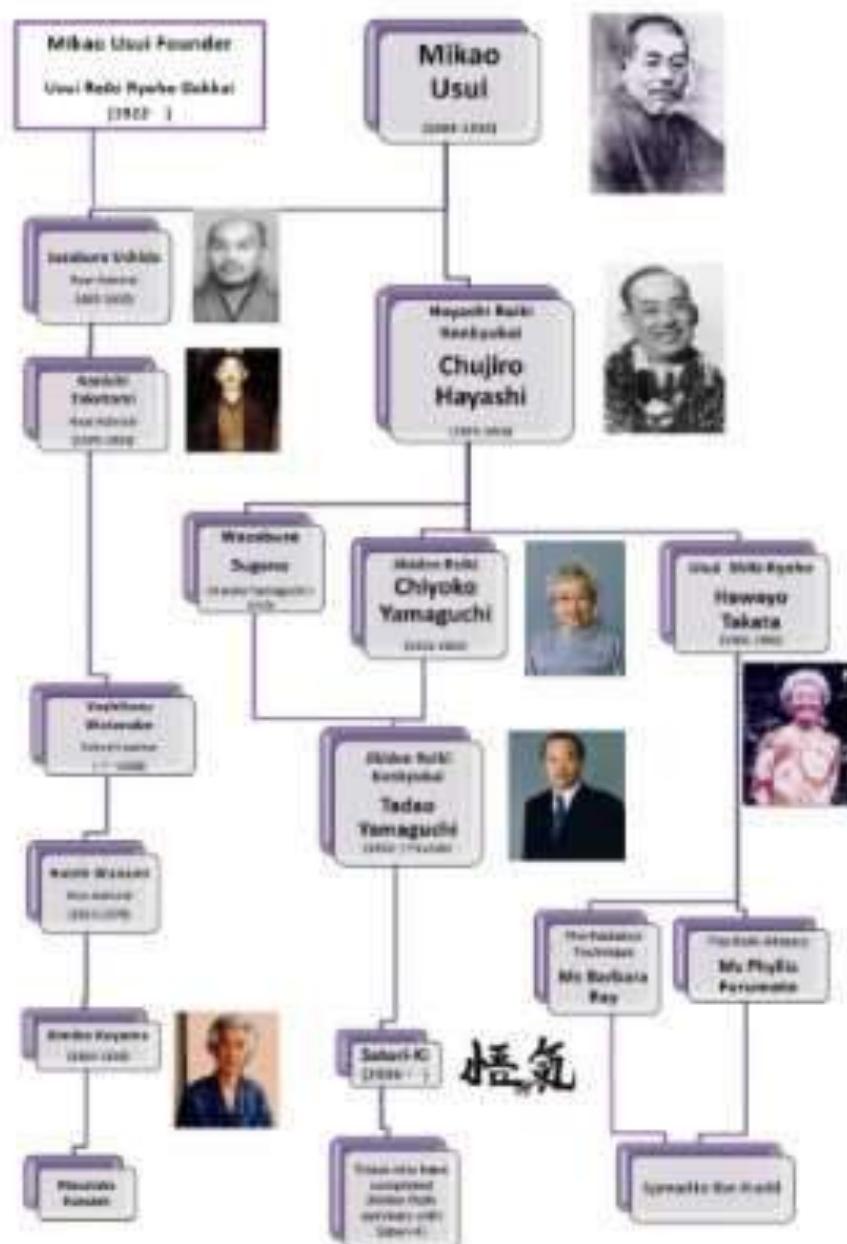
USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Chúng tôi đã cống hiến hết sức mình để đưa những kiến thức và kỹ thuật đã được học từ nhiều nhánh Reiki kết hợp lại để bạn có một bộ tài liệu đầy đủ và xác thực về việc chữa lành và thiền định cùng Reiki, bạn có thể lựa chọn những kỹ thuật nào thấy phù hợp với mình.

Chúng tôi đã thực hành và nghiên cứu trên bản thân cũng như trên người khác trong suốt nhiều năm qua, cùng với các vị Thầy Reiki đến từ khắp nơi trên thế giới. Chúng tôi muốn chia sẻ đến bạn những kỹ thuật này với tình thương và ánh sáng, để bạn có thể mở lòng cho những năng lượng chữa lành vào đời sống của mình và mang chúng đến với nhiều người khác nữa.

Ví dụ về các nhánh truyền thừa



2.5 Lịch sử Reiki được kiểm nghiệm:

Với nhiều triệu người thực hành Reiki trên toàn cầu, cùng với khả năng truy tìm thông tin và kết nối của internet, lịch sử của Reiki đã được mang ra đổi chiếu để kiểm nghiệm.

Kết quả là đã có nhiều chi tiết phải được viết lại, nhiều thông tin mới được khám phá thêm. Dưới đây là bản tóm tắt những phát hiện mới này để giúp bạn cập nhật thêm về Reiki trong thời hiện đại:

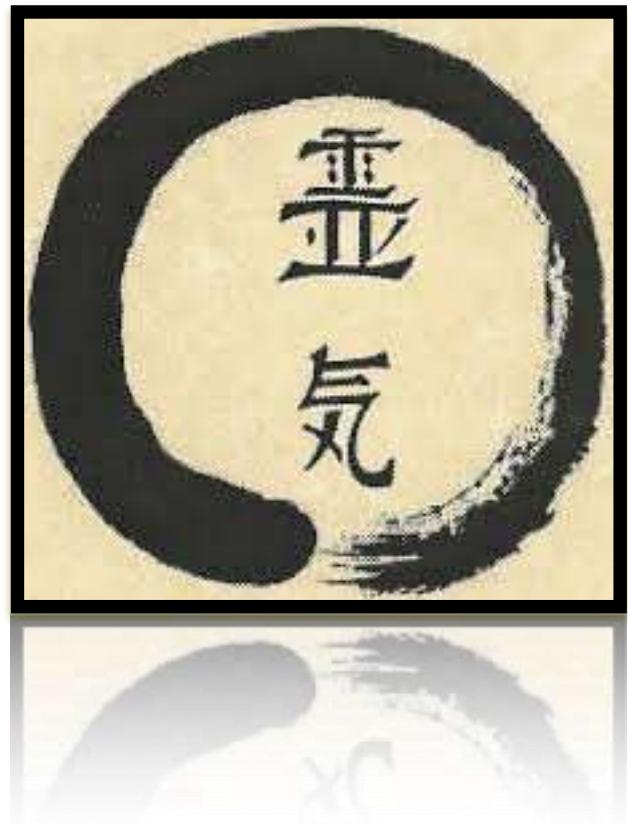
a) Reiki vẫn hiện diện và phát triển tại Nhật Bản

Trong nhánh của bà Hawayo Takata, mọi người thường nói là tại Nhật Bản Reiki đã biến mất vì chiến tranh. Tuy nhiên trong phát hiện gần đây thì một tổ chức tên là Usui Reiki Ryoho Gakkai (nghĩa là Hội học tập phương pháp Usui Reiki) vẫn đang tồn tại và phát triển.

Dù cho có tin là Ngài Usui lập ra hội này vào năm 1922, nhưng tài liệu nội bộ cho thấy nó được thành lập bởi các môn sinh của Usui sau khi Ngài qua đời nhằm bảo tồn lời dạy nguyên thủy.

Những năm sau này ngày càng nhiều những phương pháp truyền thống từ phương Đông được chia sẻ và du nhập vào phương Tây.

Trong khóa học này chúng tôi gọi đó là 'các phương pháp cổ truyền Nhật Bản' và chia sẻ dần trong các cấp độ 1, 2 và 3a để bạn có nhiều góc độ tiếp cận hơn.



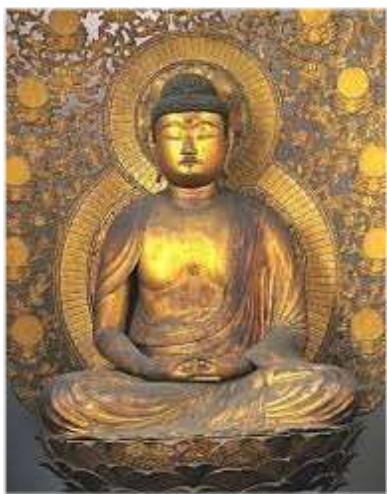
b) Sự thật về Ngài Mikao Usui

Những chi tiết thêm thắt về Ngài Mikao Usui trong nhánh truyền thừa phương Tây của bà Hawayo Takata được cho là để đáp ứng niềm tin của người Tây phương thời đại đó. Những chi tiết này bao gồm việc Ngài là một giáo sĩ dạy Kinh thánh tại Đại học Kyoto, hay việc Ngài có đến học tại Đại học Chicago.

Người ta không tìm thấy bản lưu nào về Ngài Usui trong Đại học Kyoto cũng như không thấy có ghi chú nào về việc Ngài đã từng đến Đại học Chicago trong tư cách giảng viên hay học sinh. Như vậy có thể nói các chi tiết trên đã được tô điểm thêm khi giảng dạy Reiki cho đối tượng là những tín đồ Thiên chúa giáo lúc bấy giờ.

USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY



Giai thoại này có lẽ đã được thực hiện với ý định giúp người phương Tây tiếp cận với một nền văn hóa mới và chúng tôi vẫn cảm thấy biết ơn và vinh dự được là một phần của dòng truyền thừa này. Nhờ vậy mà giờ đây Reiki đã phát triển rộng rãi khắp thế giới với sự đóng góp lớn từ nhánh truyền thừa Hawayo.

Sự thực thì Ngài Mikao Usui là một tu sĩ Phật giáo Nhật Bản (có thể thuộc truyền thống Shingon hay Tendai), có nhiều kiến thức về các tôn giáo khác cũng như văn thư cổ đại. Ngài thực hành chủ yếu theo cách thức mà Phật giáo Nhật Bản lúc bấy giờ thịnh hành.

Chính vì thế mà rất nhiều các kỹ năng thiền định cùng các phương pháp chữa lành có mặt trong Reiki được Ngài Mikao Usui đút rúc ra từ kinh nghiệm hành đạo của mình với truyền thống Phật giáo Nhật Bản.

Cũng cần phải nói rõ danh xưng “bác sĩ” mà các môn sinh Tây phương gán cho Ngài cũng chưa thực sự chính xác. Với người Nhật, Ngài được gọi là Usui Sensei. ‘Sensei’ trong tiếng Nhật đơn giản là ‘vị thầy’, một người thầy tâm linh dẫn dắt cho học trò mình trên con đường giác ngộ.

c) 5 giới học trong Reiki có liên hệ với thời đại Nhật hoàng Meiji

Ngài Mikao Usui sống dưới triều đại của hoàng đế Meiji, nên rất có thể nền văn hóa cộng đồng thời kỳ ấy cũng có tác động ít nhiều. Người ta cho rằng 5 giới trong Reiki chính là phần được mô phỏng từ 5 giới dưới triều đại của Nhật hoàng.

Người ta đã tìm thấy được các dòng khắc sau đây tại một tảng đá thuộc ngôi đền Saihoji tại Tokyo:

"Các người hãy dạy cho học trò mình
lời giáo huấn của Hoàng đế Meiji; và yêu cầu
tụng đọc mỗi ngày vào hai buổi sáng tối, rồi
lưu giữ chúng trong tâm trí"

Năm giới (hay 5 lời giáo huấn) của Hoàng đế Meiji là:

Hôm nay không tức giận.

Hôm nay chẳng sầu lo.

Hôm nay chỉ biết ơn.

Và làm việc chăm chỉ.

Với tình thương muôn loài



Chúng tôi cùng nhiều vị thầy Reiki khác tin rằng có nhiều giới học hay nguyên tắc hơn nữa trong việc thực hành Reiki theo truyền thống mà Ngài Usui Reiki đã giảng dạy. Tuy nhiên những nguyên tắc này đã không được đưa vào dòng truyền thừa Hawayo (với lý do chưa được khám phá).

Với Love Inspiration, chúng tôi thấy việc giữ gìn giới hạnh là nền tảng quan trọng cho việc thực hành bất kỳ con đường tâm linh hay chữa trị nào. Dù cho đó là 5 giới trong Reiki hay Ngũ giới trong Phật giáo, hoặc Từ bi giới trong truyền thống khác.

Thật tốt đẹp nếu bạn hiểu những học giới này với nền tảng văn hóa tạo nên chúng, rồi tìm một nền tảng nào thích hợp nhất cho sự tiến bộ của mình. Hoặc bạn có thể bắt đầu với 5 giới của Reiki và trải nghiệm một nền tảng đạo đức được hình thành như thế nào.

2.6 Trao tặng Reiki miễn phí:

Trong lịch sử có ghi lại, Ngài Usui Reiki đã từng tặng Reiki miễn phí đến các hành khất, những người hang cùng xóm chợ tại Nhật Bản. Cùng với thời gian, Ngài nhận ra rằng người ta sẽ không trân trọng bất cứ điều gì được cho đi một cách ‘miễn phí’.

Với người thực hành Reiki toàn cầu, đa phần đều hiểu rằng sẽ có một sự trao đổi công bằng giữa các loại năng lượng. Từ người cho lẫn người nhận.

Điều này đúng với cả những người chữa lành cho người khác, hay đang dạy một khóa Reiki hoặc tạo ra những kênh dẫn để mọi người có thể kết nối.

Luôn luôn cần trao đổi công bằng giữa sự cho và nhận

Sự trao đổi công bằng này không nhất thiết phải diễn ra bằng tiền bạc. Ví dụ như bạn có thể đổi 1 giờ làm vườn cho người khác để có 1 giờ nhận Reiki.

Một vị thầy Reiki cũng có thể đổi việc giảng dạy và dẫn kênh của mình cho người khác để lấy dịch vụ làm mới lại ngôi nhà.

Rất nhiều cách chúng ta có thể trao đổi năng lượng cho nhau, không chỉ là bằng tiền bạc. Chúng tôi khuyến khích bạn nghĩ ra những cách thức sáng tạo để có thể thực hiện sự trao đổi này mỗi khi bạn ngẫm nghĩ về nó.



USUI REIKI
CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Vậy câu hỏi ở đây là:

Vì sao Love Inspiration lại tặng khóa học Reiki miễn phí?

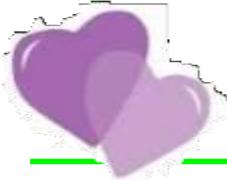


Love Inspiration tin vào quy luật trao đổi năng lượng. Chúng tôi tin rằng bạn sẽ luôn được chi trả xứng đáng với công sức và thời gian mình đã bỏ ra.

Theo chúng tôi hiểu, khi một người làm một việc tốt, như chữa lành hay dẫn kênh cho người khác, khi họ giúp ai đó chuyển nhà hay thậm chí trao tặng một lời khen ngợi, vũ trụ sẽ luôn luôn trả lại một giá trị tương xứng cho họ bằng cách này hay cách khác. Với chúng tôi thì đây là một quy luật bất di bất dịch gọi là Nhân – Quả, hay một số người khác gọi tắt là Nghiệp.

Khi chúng tôi trao đi tất cả những năng lượng này một cách miễn phí, chúng tôi hoàn toàn hiểu và chấp nhận rằng có thể sẽ không có bất kỳ sự tưởng thưởng nào về mặt vật chất từ phía học viên. Tuy nhiên chúng tôi tin rằng một dạng lợi ích nào đó sẽ đến khi chia sẻ với các bạn bằng tất cả tình thương. Đây chính là điều mà chúng tôi nhận ra được khi ngồi soạn thảo những văn bản này chuẩn bị gửi đến các bạn.

Sau đây là lời giải đáp đến từ những Tâm thức cao hơn khi chúng tôi hỏi câu hỏi sau:


Truyền thống Reiki nói rằng luôn có sự trao đổi công bằng giữa việc cho và nhận năng lượng. Giờ đây Love Inspiration được yêu cầu phải cho đi tất cả và miễn phí. Xin hãy giải thích cho chúng tôi?

Trong quá khứ, nguyên tắc này đặt ra do mọi người thường xem nhẹ bất kỳ điều gì được cho mà không mất phí. Giờ đây tâm thức của mọi người đã tiến hóa cao hơn, gần hơn với cấp độ tình thương, do đó mà sự trao nhận năng lượng cũng sẽ diễn ra ở cấp độ tinh tế hơn, giống với quy luật Nghiệp – Quả.

Khi chúng ta cho đi bất cứ thứ gì, sẽ luôn luôn có một năng lượng tương ứng từ tâm thức cộng đồng (collection consciousness) quay trở lại. Ngược lại, khi chúng ta nhận bất cứ thứ gì, cũng sẽ có một năng lượng tương ứng được lấy đi để bù đắp.

Như vậy chúng ta hoàn toàn có thể chọn cách cung đường hay tương tự đến với vị thầy đang dạy mình (điều đó lại cộng thêm thiện nghiệp cho ta) hoặc đơn giản là không làm gì cả và cứ để cho cỗ máy thông minh này tự cộng trừ và thu xếp.

Khi trao tặng khóa học miễn phí, Love Inspiration lại tiếp tục nhận được rất nhiều trường năng lượng mới giúp họ có thể tiếp tục tải về nhiều bài học hơn để chia sẻ với mọi người và làm lợi lạc thêm cho tâm thức chung của cộng đồng. Chu trình này cứ tiếp tục lặp lại ngày một rộng hơn và cao hơn.

Khi chúng ta lựa chọn trao đi hoặc không, bất cứ thứ gì trong đời mình, hãy tin rằng luôn có một cỗ máy thông minh, tạm gọi là tâm thức cộng đồng sẽ tính toán hết mọi thứ và trao trả lại những gì đã cho hoặc đã nhận. Khi chúng tôi giao phó hết cho tâm thức cộng đồng, những hiểu biết này đã tuôn chảy để mang đến tình thương và một nếp sống tốt đẹp hơn đến tất cả mọi người.

USUI REIKI
CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Tại thời điểm này, Love Inspiration cảm nhận rất rõ ràng chúng tôi cần giới thiệu thật rộng rãi những điều này đến tất cả mọi người. Vì thế mà mọi thứ được sẻ chia với tình thương và hoàn toàn không thu phí, cùng tâm nguyện mang lợi ích đến hết thảy chúng sinh.

Khi làm như vậy chúng tôi tin rằng mình không chỉ tạo ra những thuận duyên trợ giúp bản thân sống một cuộc đời hạnh phúc, mà còn tạo ra được một thế giới tốt đẹp hơn để mọi người được sống trong tình thương yêu và hòa hợp.



Đây là điều mà vũ trụ đã dạy và chúng tôi phải mất một thời gian kha khá để có thể hiểu được trọn vẹn nó. Còn với cá nhân bạn thì chúng tôi hoàn toàn tôn trọng quyết định thế nào về việc trao đi Reiki. Bạn sẽ dần nhận ra sớm thôi cách mà mình sẽ đối diện với quy luật trao đổi năng lượng, và tự quyết định mình mong muốn nhận lại điều gì cho mỗi lần chữa lành giúp người khác.



Ví dụ như bạn có sẵn lòng tặng người thân mình một thời Reiki miễn phí không? Bạn có hoan hỷ tặng một thời miễn phí đầu tiên cho các khách hàng của bạn trải nghiệm, hay bạn sẽ thu phí cho dịch vụ của mình?

Nếu thu phí thì thu bao nhiêu? \$40, \$60, \$80 hay thậm chí \$100 cho một thời Reiki?

Với chúng tôi thì bạn cứ nên làm điều gì bạn cảm thấy phù hợp. Đôi khi để tìm được câu trả lời bạn có thể giao phó cho năng lượng Reiki giúp mình tìm ra giải đáp, cái gì là thật sự tốt đẹp nhất cho bạn.



3. CÔNG DỤNG & LỢI ÍCH CỦA REIKI:

Giờ đây là lúc chúng ta tìm hiểu kết quả của việc thực hành Reiki một cách thường xuyên trong một thời gian sẽ như thế nào.

3.1 Làm lành tổn thương:

Dễ nhận thấy nhất là khả năng chữa lành cho chính ta và người khác. Năng lượng Reiki được xem như rung động bậc cao và do đó luôn mang lại hiệu quả tốt nhất đến người nhận.

Khi truyền Reiki cho người khác, bạn cũng nhận được năng lượng này truyền qua chính mình để vào cơ thể người nhận. Như chúng tôi đã nói, việc truyền Reiki cho người khác cũng là một thiện nghiệp giúp bạn tích lũy thêm công đức để hỗ trợ việc tự chữa lành cho mình.

Nói như vậy nghĩa là việc thực hành thiền định cũng như tự chữa lành cho bản thân là điều hết sức quan trọng với một hành giả Reiki. Chúng tôi thấy nhiều nơi chỉ chú trọng vào việc truyền Reiki cho người khác mà phớt lờ việc chữa cho mình trước.



Hai điều này đều quan trọng như nhau vì bạn có thể hình dung là:

- i) Việc chữa cho người: giúp kết nối và sẻ chia ánh sáng, tình thương. Trợ duyên cho chúng ta đạt được hạnh phúc tự thân; VÀ
- ii) Việc chữa cho mình: giúp bạn có sức khỏe, sự quân bình và yêu thương trong cuộc sống, trở thành một kênh truyền Reiki mạnh mẽ hơn để giúp được nhiều đối tượng hơn.



3.2 Gửi Reiki đến bất kỳ đâu!

Bạn có thể gửi Reiki đến bất kỳ đối tượng nào. Như đã nói, tất cả vật chất trong vũ trụ đều được cấu tạo bởi cùng một đơn vị rung động nhỏ nhất, vì vậy mà ở một mức độ nào đó, chúng đều có thể chịu ảnh hưởng bởi tác động đến từ Reiki.

Bạn có thể gửi Reiki đến con người, động vật và thiên nhiên. Ví dụ như thú cưng của bạn hoặc của bạn bè, tất thảy những loài vật nào bạn có dịp tiếp xúc. Bạn cũng có thể gửi Reiki cho cây cành, đại thụ, bông hoa, rau củ và tất tần tật những thứ gì thuộc về thiên nhiên mà bạn có thể nghĩ đến.



Ví dụ như bạn có thể gửi Reiki đến Trái đất, những sự kiện toàn cầu, các vấn đề cá nhân, thực phẩm, hay những thứ khiến bạn lo lắng và tất cả những gì bạn nghĩ là cần sự trợ giúp của Reiki. Thậm chí bạn có thể gửi Reiki đến pin trong xe hơi, các dụng cụ và bất kỳ thứ gì khác!

Reiki không bao giờ có hại cả, bạn có thể gửi nó đến bất kỳ ai dù cho đó là trẻ em, người tàn tật hay đang sử dụng thuốc, v.v..

Reiki sẽ luôn được dẫn dắt tài tình và sẽ đi đến khu vực nào mà người nhận cần nó, trường năng lượng này sẽ luôn hoạt động vì lợi ích tốt nhất cho họ.

3.3 Một vài lợi ích khác từ Reiki:

Xin hãy nhớ rằng tự bản thân cơ thể sẽ hồi phục cho chính nó. Vì vậy bạn không bao giờ có thể nói là ‘chính tôi’ đã giúp chữa lành cho ai đó hoặc cho việc gì đó. Bạn chẳng qua là đang giúp họ có khả năng tự khôi phục lại mà thôi.

Lợi ích của Reiki là nâng cao khả năng phục hồi của cơ thể bằng cách trao cho nó nguồn sinh lực mà nó đang cần. Nói cách khác là ta cho cơ thể công cụ chuẩn xác mà nó sẽ dùng để làm việc nhanh chóng hiệu quả.

Đây là điều rất nên ghi nhớ:

Một đặc điểm khác của Reiki là năng lượng sẽ đi vào tận gốc rễ của một vấn đề hay một triệu chứng, vì thế mà nó được xem là một phương thức chữa lành toàn diện và hoàn toàn tự nhiên cho sức khỏe của chúng ta.

Reiki cũng sẽ là một biện pháp bổ sung nếu như bạn đang dùng phương pháp chữa trị nào khác. Nó giúp đẩy nhanh quá trình tự phục hồi của cơ thể và nâng cao sinh lực tự thân. Nếu bạn đang sử dụng thuốc kê đơn thì có thể thử kết nối với trường năng lượng The Syon Cleanse có các biểu tượng giúp loại bỏ các hiệu ứng phụ của thuốc men).

Nên nhớ Reiki sẽ giúp người nhận đến một chừng mực nào đó trong khoảng nghiệp lực của họ cho phép. Tức là người nhận càng có nhiều thiện nghiệp thì Reiki càng hỗ trợ họ dễ dàng hơn.

Từ góc độ tâm linh thì Reiki là một cách thức để gặt hái được những tư duy tích cực và trạng thái tâm thức tốt đẹp khi chúng ta ngày càng nhận ra bản chất chân thật của mình, là không giới hạn và chan hòa tình thương cùng ánh sáng.

USUI REIKI
CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Trường rung động càng cao, càng có nhiều nhận thức mới và nhiều cảm xúc tích cực hơn hiển lộ.

Ngoài ra còn có khá nhiều những lợi ích đi kèm nữa khi bạn thực hành Reiki. Chúng tôi mong bạn sẽ cảm nhận được tất cả những lợi ích dưới đây và thêm nhiều nữa khi bạn tiến bộ trong thực hành.

Một số lợi ích nên nhớ từ Reiki

- ♥ Reiki giúp đẩy nhanh sự tự phục hồi của cơ thể.
- ♥ Reiki hỗ trợ cho tất cả những sự điều trị hay phát triển bản thân nào.
- ♥ Reiki giúp tâm trí lắng dịu và loại bỏ âu lo căng thẳng.
- ♥ Reiki giúp giảm đau.
- ♥ Reiki tăng cường khả năng miễn dịch.
- ♥ Reiki giải phóng tắc nghẽn, cảm xúc tiêu cực hay nỗi sợ hãi từ quá khứ.
- ♥ Reiki luôn chảy về nơi mà cơ thể bạn cần.
- ♥ Reiki có tác dụng đối với trẻ em, thú vật, cây cối và thực phẩm.
- ♥ Reiki có thể chữa lành cho cả nơi chốn hoặc tình huống.
- ♥ Reiki có thể học trong thời gian ngắn.
- ♥ Reiki giúp cuộc sống chúng ta thăng bằng.
- ♥ Reiki giúp chúng ta hiểu rõ bản thân mình.
- ♥ Reiki giúp trị tận gốc nguồn căn bệnh.
- ♥ Reiki tăng sinh lực cho cơ thể.
- ♥ Reiki giúp ta phát triển thể chất lẫn tinh thần.
- ♥ Reiki có thể giúp người sắp qua đời được ‘trợ tử’.
- ♥ Reiki chữa lành mà không dùng thuốc hay dụng cụ y khoa.
- ♥ Reiki không cần phải có bằng cấp mới được học.
- ♥ Mọi người có thể học Reiki bất kể màu da, quốc tịch, tôn giáo, độ tuổi.

USUI REIKI
CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Dấu hiệu cho thấy bạn đang tiến bộ trong việc thực hành Reiki:

- ♥ Khả năng tự động suy nghĩ và hành động dựa trên tình thương, thay vì nỗi sợ.
- ♥ Tận hưởng từng khoảnh khắc của cuộc sống.
- ♥ Không thấy hứng thú với mâu thuẫn.
- ♥ Ít lo lắng hơn.
- ♥ Thường xuyên dâng trào cảm xúc tích cực.
- ♥ Bớt sống ảo.
- ♥ Hay mỉm cười.
- ♥ Có khuynh hướng để mọi việc thuận theo tự nhiên, ít khi ép buộc mọi thứ theo ý mình.
- ♥ Tăng khả năng đón nhận yêu thương từ người khác.
- ♥ Và không thể ngưng đáp trả lại bằng tình thương!



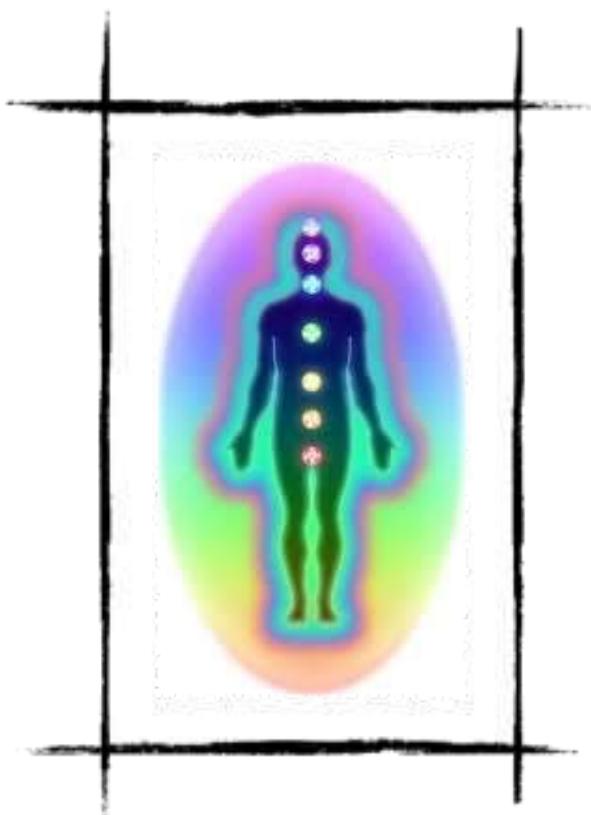
4. HIỂU VỀ CƠ THỂ NĂNG LƯỢNG:

Giờ đây chúng ta đã tìm hiểu được mọi vật chất tồn tại độc lập thật ra đều có kết nối với nhau như một phần của

'Năng lượng thống nhất'

Để giúp các bạn hiểu rõ hơn về các kết cấu của năng lượng, chúng tôi sẽ giới thiệu hai phần chính:

- 1) Hiểu về hào quang – nó là gì, nằm ở đâu và có tầm quan trọng thế nào.
- 2) Hiểu về luân xa – chúng là gì, nằm ở đâu và có tầm quan trọng thế nào.



4.1 Hiểu về hào quang:

Trong tiếng La tinh, aura có nghĩa là dạng năng lượng tuôn chảy. Người ta thấy hào quang này dưới dạng những ánh sáng mạnh rung động bao bọc xung quanh cơ thể. Với sự hỗ trợ của khoa học hiện đại, ngày nay chúng ta có thể thấy hào quang bằng máy chụp hình Kirlian.

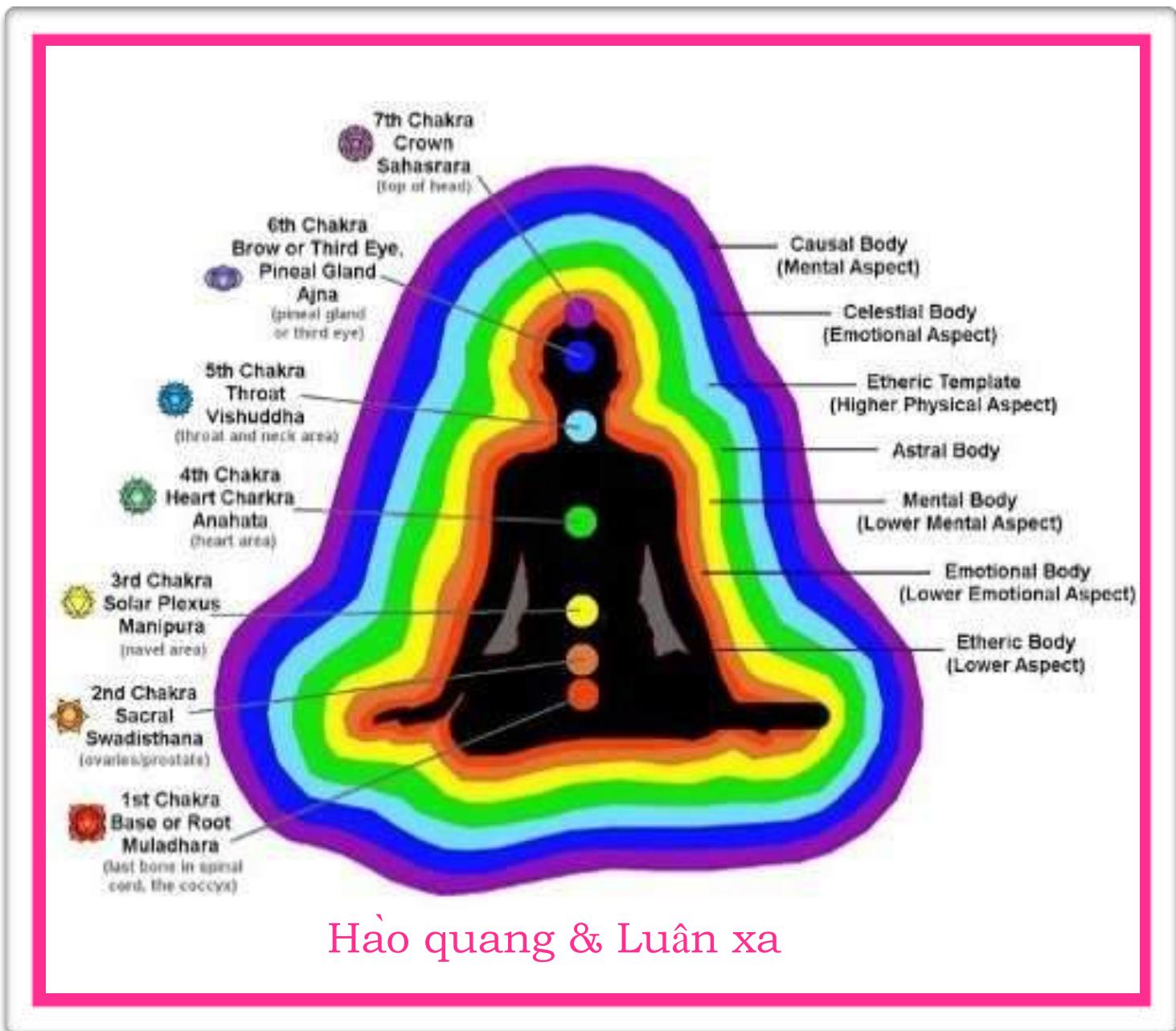
Máy ảnh này có công nghệ cho phép ghi lại hào quang đang tuôn chảy trong tất cả cơ thể sống, bao gồm cây cối, muông thú và cả con người. Dưới đây là vài ảnh thí dụ về hào quang:



USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Người ta cho rằng thời cổ xưa con người có hào quang bao gồm 7 lớp màu khác nhau, mỗi màu có tương quan với một vị trí nhất định trên cơ thể:



Người ta cho rằng các lớp hào quang này hòa quyện vào nhau và tuôn chảy một cách kỳ diệu. Kích thước, màu sắc, tốc độ và kết cấu của hào quang tùy thuộc vào thể trạng, tâm lý và tinh thần của từng người.

Giờ đây chúng ta đã biết bệnh tật cũng bắt nguồn từ những suy nghĩ, cảm xúc tiêu cực về bản thân hay về người khác. Việc nhìn hào quang cho chúng ta một chuẩn đoán khá chính xác về trạng thái tinh thần hay cảm xúc của người đó.

USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Một người trung bình có hào quang rộng khoảng 1,5 tới 2,5 mét. Một người có sự thực hành tâm linh thì có thể trải rộng đến 5 – 6 mét. Có người cho rằng một vị đã giác ngộ thì trường hào quang là 40km hoặc có thể rộng hơn như thế nữa!

Ở cấp độ căn bản này thì quan trọng là bạn cần biết được sự tồn tại của hào quang, chúng tôi sẽ giới thiệu cho bạn 2 kỹ thuật tương tác với hào quang giúp ích cho việc thực hành của bạn.

Kỹ thuật thứ nhất là **Byosen Scanning** – một phương pháp chẩn đoán xem có chỗ tắc nghẽn hay đứt gãy nào trong trường hào quang của người khác hay không. Kỹ thuật thứ hai là **Aura Cleansing** để làm sạch các rác thải (mảnh vỡ) năng lượng hiện có trong trường hào quang của một người.

Hai kỹ thuật này có mặt trong Phụ lục 2 - 'Kỹ thuật hỗ trợ khi chữa lành người khác' đi kèm với một video hướng dẫn chi tiết cụ thể.

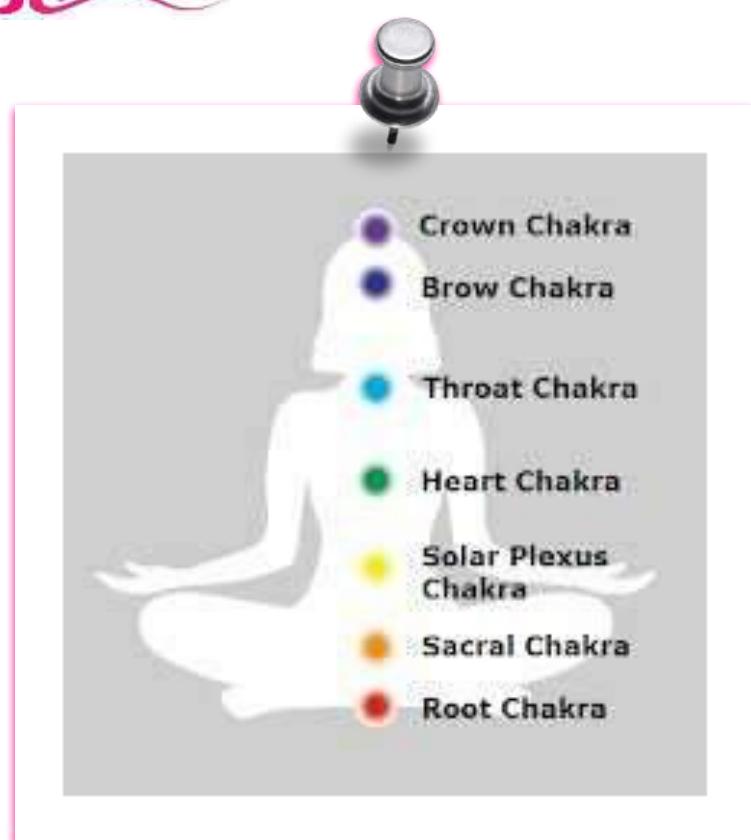
4.2 Hiểu về luân xa:

Luân xa là những trung tâm năng lượng trông giống như các vòng xoáy hay các vùng năng lượng xoay tròn bên trong cơ thể.

Luân xa bắt nguồn từ tiếng Sanskrit có nghĩa là bánh xe, hay sự xoay chuyển. Người ta nói có 7 luân xa chính như hình vẽ bên cạnh.

Bảy luân xa chính này đóng vai trò quan trọng trong việc điều chỉnh các yếu tố thuộc sức khỏe thể chất, cảm xúc, suy nghĩ và tinh thần của chúng ta. Vị trí các luân xa này cũng chính là nơi có mặt các cơ quan thuộc hệ nội tiết (chịu trách nhiệm chỉ đạo cho các hoạt động thiết yếu thuộc các hệ khác như hệ hô hấp, hệ tiêu hóa, v.v.).

Khi các luân xa hoạt động bình thường, năng lượng sẽ luân chuyển tối ưu trong cơ thể. Khi các luân xa bị tắc nghẽn, năng lượng cũng khó luân chuyển và theo thời gian sẽ dẫn đến những bế tắc trong thân và tâm, từ từ dẫn đến những chứng bệnh khác.



USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Mỗi một luân xa có một nhiệm vụ riêng cũng như khi phối hợp lẫn nhau. Chúng có thể bị mất cân bằng khi hoạt động quá yếu hay quá mạnh. Chúng ta sẽ cùng tìm hiểu kỹ hơn về 7 luân xa chính:

● **Luân xa vương miện (Sahasrara):**

Luân xa này chịu trách nhiệm kết nối chúng ta với trí tuệ bao la trong vũ trụ, cũng như với trí tuệ bao la mà ta đã tích lũy qua từng kiếp sống.

Khi luân xa này không được quân bình, có thể dẫn đến trạng thái trầm cảm, mất kết nối, tinh thần u mê, hay có thể trở nên suy nghĩ quá đà, chỉ sống trong thế giới tự tạo ra. Về mặt cơ thể thì có thể ảnh hưởng tới các vùng: não, hệ thần kinh trung ương, đỉnh đầu.



Màu sắc = tím

Đá quý = thạch anh trắng

Vị trí: đỉnh đầu và trên một chút.

● **Luân xa chân mày (Anja):**

Luân xa này là trung tâm của trực giác, sự tưởng tượng và óc sáng suốt. Khi thiếu quân bình, biểu hiện cảm xúc sẽ là cảm giác xa cách, phù phiếm hoặc gàn dở. Về mặt cơ thể có liên quan đến: trán, thái dương, bên trên cánh mũi.



Màu sắc = chàm (xanh dương đậm)

Đá quý = thạch anh tím, sodalite, labradorite

Vị trí: Giữa hai mắt, hoặc giữa trán

● **Luân xa cổ họng (Vishuddha):**

Đây là công cụ để thể hiện và sáng tạo, chịu trách nhiệm cho khả năng chia sẻ và nói lên sự thật. Khi mất quân bình sẽ dẫn đến tình trạng khó giao tiếp, rụt rè, hoặc quá độc đoán và không biết lắng nghe. Về mặt cơ thể có liên quan đến: cổ họng, răng, lợi, vai, hệ hô hấp phía trên, cổ, cánh tay và bàn tay.



Màu sắc = xanh da trời

Đá quý = blue lace agate, angelite, lapis lazuli

Vị trí: vùng họng

● **Luân xa trái tim (Anahata):**

Đây là luân xa giúp kết nối với tình thương, lòng từ bi, sự nhân hậu và tha thứ. Khi mất quân bình sẽ dẫn đến chán ghét, lãnh đạm hoặc có ý hãm hại, trả thù. Về mặt cơ thể có liên quan đến: tim, phổi, ngực, vú, lưng trên và hệ tuần hoàn.



Màu sắc = xanh lá hay hồng

Đá quý = thạch anh hồng, malachite, green aventurine

Vị trí: vùng tim

● Luân xa mặt trời (Manipura)

Luân xa này liên kết với trung tâm về sức mạnh ý chí, sức mạnh tinh thần, sức mạnh thể chất, cũng như lòng tự tin, khả năng kiềm chế và kỷ luật cá nhân. Khi bị mất quân bình có thể dẫn đến mất lòng tự trọng, thiếu tự tin, sợ hãi, thiếu quyết đoán hay quá hung hăng. Về mặt cơ thể có liên quan đến: bao tử, gan, da, lưng giữa, cơ hoành.



Màu sắc = vàng

Đá quý = citrine, hỏa phách, mắt hổ

Vị trí: bao tử, giữa vùng tim và rốn.

● Luân xa xương cung (Svadisthana):

Luân xa này liên quan đến sự sinh sản và cảm xúc bản năng. Mất quân bình sẽ dẫn tới trạng thái trợn lì, lãnh cảm, hoặc cảm xúc thái quá, nghiện ngập, thích chiếm hữu. Về mặt cơ thể có liên quan đến: hệ sinh sản, hông chậu, ruột.



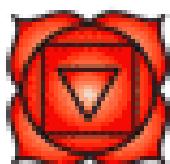
Màu sắc = cam

Đá quý = carnelian, orange calcite, red jasper

Vị trí: dưới rốn, vùng ruột dưới.

● Luân xa gốc (Muladhara):

Luân xa này kết nối chúng ta với Mẹ Đất, giúp chúng ta trở nên vững vàng và an toàn. Khi mất quân bình có thể tạo ra lo lắng, sợ hãi hoặc báu víu và khước từ thay đổi. fear, nervousness, greed or resisting change. Về mặt cơ thể có liên quan đến: bàng quang và hệ bài tiết, hệ bạch huyết, xương và cột sống, răng và các phần trụ của cơ thể như lưng dưới, từ cẳng chân xuống đến bàn chân.



Màu sắc = đỏ

Đá quý = black obsidian, black tourmaline, hematite

Vị trí: bệ của xương cụt



Ngoài 7 luân xa chính thì chúng ta còn có khá nhiều các luân xa phụ nữa. Ví dụ như hai luân xa nằm ở lòng bàn tay và hai luân xa nằm trong lòng bàn chân.

Nhiều nơi còn dạy rằng bên trong các cơ quan nội tạng cũng như bên trong các khớp chính của chúng ta là các luân xa phụ.

Để tìm hiểu thêm bạn có thể đọc thông tin tại trang này [Có những luân xa nào ngoài 7 chakra chính?](#)

USUI REIKI
CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY





Usui Reiki Cấp 1 – Chữa lành bằng tay

Chương 2: Nhận mở kênh

MỤC LỤC:

Nội dung	Trang
1. Hiểu về quy trình mở kênh	39
1.1 Mở kênh là gì?	39
1.2 Vì sao chọn mở kênh từ xa?	40
1.3 Ích lợi của việc mở kênh	42
2. Hướng dẫn nhận mở kênh	45
2.1 Khai mở kênh bằng video	45
2.2 Khai mở kênh bằng văn bản	46

1. HIẾU VỀ QUY TRÌNH MỞ KÊNH:

Việc nhận mở kênh là công tác cần thiết nhất khi thực hành Reiki. Vì vậy chúng tôi dành trọn một chương để nói về việc này.

Ở đây chúng tôi sẽ cung cấp tất cả những điều bạn cần biết, trước tiên là mời bạn đọc qua thông báo này:

THÔNG BÁO: Trước khi bắt đầu, hãy đảm bảo bạn đã mở khóa kích hoạt năng lượng Reiki Cấp 1.

Quy trình này chỉ mất khoảng 5 phút và nó giúp mở tất cả trường năng lượng liên quan trong quyển sách. Khi bạn đã mở khóa, đồng nghĩa với việc bạn có thể tiếp nhận bất kỳ kênh dẫn năng lượng nào có mặt trong quyển sách này. Sau đó bạn có thể tiếp nhận quy trình mở kênh vào bất cứ khi nào thấy thuận tiện.

Nếu bạn chưa mở khóa kích hoạt, vui lòng quay lại phần đầu quyển sách này, xem trang IV để có thể bắt đầu.



1.1 Mở kênh là gì?

Mở kênh là một phương cách giúp bạn truy cập vào trường năng lượng của Reiki, với việc điều chỉnh trường năng lượng trong cơ thể bạn ‘hòa vào’ hoặc khai mở tới rung động bậc cao của Reiki.

Quá trình mở kênh Reiki cũng có thể được miêu tả là một buổi lễ thiêng liêng nơi mà người nhận Reiki sẽ được chào đón và hòa nhập với trường năng lượng này.

Trong mỗi cấp độ sẽ có một quy trình mở kênh riêng, bạn sẽ nhận thấy dần dần kết nối giữa bạn với Reiki trở nên tăng cường hơn. Điều này cũng có thể được cảm nhận khi bạn tiến bộ trong việc tự chữa lành bản thân hay cùng với thời gian, trường năng lượng mới có dịp thẩm thấu và hòa quyện vào cơ thể bạn.

Quy trình mở kênh thật ra rất đơn giản, dễ thực hiện. **Điểm mấu chốt ở đây là người nhận cần thư giãn, mở lòng đón nhận với tất cả sự chân thành và lòng biết ơn.**



Theo truyền thống, quy trình mở kênh được thực hiện trực tiếp với sự có mặt của một vị thầy. Lúc đó, bạn sẽ được hướng dẫn ngồi thẳng lưng với mắt nhắm, vị thầy sẽ di chuyển xung quanh bạn với một vài động tác nhất định để giúp điều chỉnh trường năng lượng của bạn vào rung động của Reiki.

Tuy nhiên, Love Inspiration sẽ cung cấp cho bạn việc mở kênh từ xa. Điều này nghĩa là vị thầy không nhất thiết phải có mặt cạnh bên khi bạn nhận kênh dẫn, thay vào đó các trường năng lượng sẽ tự chúng làm việc và hòa hợp với bạn với cùng một chất lượng như mở kênh trực tiếp.



1.2 Vì sao chọn mở kênh từ xa?

Trong truyền thống, các vị thầy thường chọn phương thức mở kênh trực tiếp và theo họ thì việc mở kênh trực tiếp có nhiều thuận lợi hơn.

Tuy nhiên Love Inspiration lại được hướng dẫn phải chọn mở kênh từ xa, và để lý giải việc này chúng tôi cần giới thiệu một chút về bản thân cũng như tổ chức của mình.

Chúng tôi là một tổ chức phi lợi nhuận (NPO) gồm hai thành viên sáng lập chính là Marty và Gerry Donnelly, cả hai chúng tôi đều được học Reiki từ nhánh truyền thừa của bà Hawayo Takata trực thuộc tổ chức Usui Shiki Ryoho.

Cả hai chúng tôi đều được thọ giáo trực tiếp từ vị thầy Reiki, và sau đó giúp mở kênh cho rất nhiều người tại nhiều quốc gia theo phương pháp trực tiếp.

Tuy nhiên sau đó chúng tôi lại có dịp tiếp cận với những hướng dẫn thêm từ các tâm thức cao hơn, với nhiều trường năng lượng rung động mới có tác dụng đặc biệt cho việc chữa lành.

Những trường năng lượng này được truyền dạy cho Gerry nhờ vào khả năng thấu thị (thiên nhãn) của cô.

Gerry đã được cho thấy rất nhiều những năng lượng mới, những biểu tượng và phương thức chữa lành mới cũng như tất cả những thông tin liên quan đến từng trường năng lượng này.

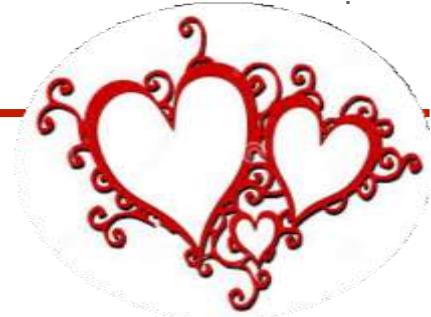
Với tất cả những thông tin có được ấy, cô có thể hiểu rõ hơn mục đích của việc chữa lành, thời gian cũng như phương thức thích hợp cho việc thực hành các kiến thức mới ấy.



USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Một ví dụ điển hình là các trường năng lượng thuộc cấp độ Reiki Nâng cao, chúng tôi đã được tâm thức cao hơn hướng dẫn cung cấp các kiến thức và kênh dẫn Reiki ‘từ xa’. Theo chúng tôi hiểu, việc này giúp họ có thể tiếp cận cũng như chia sẻ Reiki với nhiều đối tượng hơn nữa mà không bị ngăn ngại bởi vấn đề địa lý. Chúng tôi xin mời bạn đọc những chia sẻ từ các tâm thức cao hơn về việc mở kênh từ xa này:



“Với sự cho phép và hướng dẫn bởi Ngài Mikao Usui và bà Hawayo Takata, Love Inspiration được phép thực hiện việc mở kênh gián tiếp từ xa cho mọi người. Dù trong quá khứ việc này chưa được khuyến khích, tuy nhiên với sự thăng hoa về mặt năng lượng trong những năm gần đây thì điều này được hoan nghênh. Chúng ta nên nhớ lý do vì sao mà trường năng lượng này được đưa tới Trái Đất và không lý do gì lại ngăn cản nhiều người được tiếp cận chúng.

Vào thời điểm này, năng lượng Usui Reiki rất cần để hàn gắn thế giới của bạn, chúng ta không thể cắt giữ chúng cho riêng mình.

Chúng tôi mong bạn hãy thật kiên nhẫn với khái niệm mới này, và rồi bạn sẽ thấy nó cũng dễ chấp nhận thôi, vì sự lợi lạc của muôn loài.”

Xin hãy nhớ là trước khi tiếp cận với hệ thống Usui Reiki Nâng cao, trước khi cả hai Marty và Gerry chưa trở thành những vị thầy Reiki Nâng cao, họ đều tuân theo nguyên tắc truyền thống là chỉ thực hiện việc mở kênh trực tiếp cho các học trò.

Giờ đây, khi đã trở thành các vị thầy trong hệ thống Usui Reiki Nâng cao, họ hiểu rõ các phương cách cổ truyền nay đã được nâng cấp. Hậu thân của Ngài Mikao Usui cũng đã tham dự vào việc nâng cấp hệ thống này và từ đây việc mở kênh sẽ hoàn toàn được thực hiện gián tiếp từ xa mà không có bất kỳ trở ngại gì. (Xin xem thêm phần hỏi đáp về đề tài này tại trang [“Hãy giải thích về nhánh truyền thừa Usui của Love Inspiration?”](#))

Chúng tôi hiểu việc mở kênh từ xa này có thể bị điều tiếng từ phía những cộng đồng đã thực hành Reiki theo phương pháp truyền thống. Tuy nhiên điều này không thể ngăn Reiki tiếp cận được với nhiều người vì lợi ích của số đông.

Chúng tôi mong rằng việc mở kênh từ xa cũng sẽ tiếp sức và tỏa sáng bên trong bạn, cũng như đối với chúng tôi vậy.



Qua quá trình mở kênh từ xa cho nhiều đối tượng trên khắp toàn cầu trong nhiều năm qua, chúng tôi đã nhận lại được rất nhiều phản hồi tích cực và chúng tôi sẽ chỉ đơn giản nói rằng, cách thức mở kênh từ xa được sử dụng ở đây là cực kỳ hiệu nghiệm.

USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Bằng việc nhận mở kênh từ xa với chúng tôi, bạn cũng tiếp nhận năng lượng đến từ một vị thầy Usui Reiki Nâng cao, và điều đó có thể cảm nhận được qua các rung động trong cơ thể bạn.

Chúng tôi sẽ có những hướng dẫn chi tiết để bạn có thể tự tin thực hiện quy trình này.



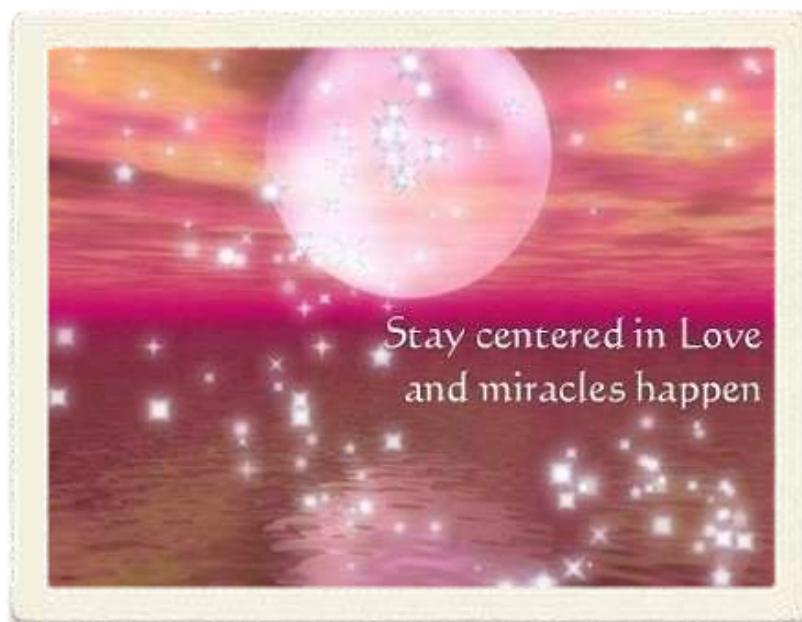
1.3 Điều gì sẽ xảy ra trong lúc mở kênh?

Điểm thuận lợi đầu tiên của việc mở kênh từ xa là nó cho phép bạn thực hiện trong không gian riêng tư và vào thời điểm thuận lợi nhất cho bạn.

Bạn có thể lựa chọn một nơi vắng vẻ yên tĩnh, hay một nơi mà bạn có thể hoàn toàn thư giãn thoải mái như ở nhà. Bạn cũng có thể mang theo nến, nhạc nhẹ, hương trầm hay bất cứ thứ gì có thể tạo nên bầu không khí nhẹ nhàng, bình an và thoải mái trong lúc đón nhận những năng lượng tích cực mang tính chữa lành.

Bất kể bạn chọn có hay không những phụ kiện hỗ trợ, chúng tôi hy vọng bạn đều nhận được một buổi mở kênh đầy tuyệt vời.

Trước tiên, chúng ta sẽ cùng tìm hiểu qua về việc gì sẽ xảy đến trong và sau khi quy trình mở kênh kết thúc.



USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

a) Trong lúc mở kênh

Tốt nhất là bạn nên chuẩn bị tâm thế sẵn sàng mở lòng đón nhận Reiki với thật nhiều tình thương và sự biết ơn. Không cần lo lắng gì cả, chúng tôi đã chuẩn bị video cũng như các chỉ dẫn mà bạn có thể nhầm theo và đạt được những cảm xúc này.

Với một số bạn có thói quen suy nghĩ nhanh và nhiều, có thể cần nhầm đi nhầm lại một số câu khẩu ngữ trong lúc mở kênh. Ví dụ như:

*Tôi mở lòng đón nhận ánh sáng
Tôi mở lòng đón nhận Reiki
Tôi mở lòng với tình thương*



Những khẩu ngữ này giúp tâm trí tập trung vào việc mở lòng và đón nhận, thay vì để bạn phải khổ sở vì suy nghĩ không ngừng trong lúc mở kênh.

Với một số bạn khác thích sử dụng óc tưởng tượng, các bạn có thể hình dung một mặt trời tuyệt đẹp đang rơi xuống từ đỉnh đầu như thể bạn đang được sưởi ấm bởi tình thương và ánh sáng.

Hoặc có thể bạn không cần bất cứ biện pháp nào như khẩu quyết và tưởng tượng, bạn chỉ muốn ngồi lặng yên trong suốt quá trình mở kênh.

Bất cứ cách nào miễn nó phù hợp với bạn là được. Hầu hết mọi người miêu tả quá trình mở kênh là dễ chịu, yên bình và thư thái. Đôi khi bạn cũng cảm nhận được một sự thay đổi về tinh thần về sự nâng cao năng lượng. Cùng với thời gian, những năng lượng tinh tế này có thể mang nhiều thứ đặc biệt và màu nhiệm đến với cuộc đời bạn.

Có bạn sẽ cảm nhận được năng lượng đang luân lưu trong cơ thể, có bạn chỉ thấy một sự bình yên nhẹ nhàng, thậm chí có bạn chẳng cảm nhận được gì trong suốt quãng thời gian này. Tất cả đều ổn hết!

Ngay cả khi được mở kênh trực tiếp, thường ít ai cảm nhận được điều gì đang diễn ra ở Cấp độ 1. Vì vậy nếu bạn chẳng cảm thấy gì ở cấp độ này, đừng quá lo lắng, việc mở kênh cho bạn vẫn thành công tốt đẹp.

Vì vậy hãy an tâm rằng sau khi làm theo hướng dẫn, bạn chắc chắn đã được nối kết thành công với trường năng lượng Reiki cấp 1 và tiếp tục thực hành theo chương 3 trong quyển sách này.

USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

b) Sau khi mở kênh

Ngay sau khi mở kênh thường bạn sẽ thấy thư giãn, thoải mái, dễ chịu, thậm chí là hơi buồn ngủ.

Hãy nhớ dành thêm ít phút để nguồn năng lượng mới được hòa nhập với cơ thể bạn. Bạn có thể nằm nghỉ trong khoảng 30p tới 1 giờ ngay sau khi nhận mở kênh.

Vào các ngày tiếp theo, sẽ có thêm nhiều rác năng lượng tồn đọng được dọn dẹp, dịch chuyển bên trong bạn khi các năng lượng tự thân của bạn đang điều chỉnh để thích nghi với xung động mới.

Tùy vào nghiệp lực của mỗi người, chúng ta có thể trải nghiệm những năng lượng hay các cảm giác trên thân khác nhau khi tiếp nhận Reiki.



Ví dụ như khi cơ thể bạn cần được tháo gỡ nhiều năng lượng tồn đọng trong thời gian dài và cần một sự chữa lành khá sâu, bạn sẽ cảm thấy người lờ đờ hay mệt mỏi trong những ngày tiếp theo đó.

Có thể bạn sẽ gặp phải vài đợt cúm hay cảm nhẹ khi những năng lượng này đang được dọn dẹp, có thể bạn sẽ phải ghé nhà vệ sinh vài lần trong ngày để năng lượng cũ được tống khỏi những luân xa dưới bụng.

Rất có thể bạn cũng sẽ có vài đợt thanh tẩy cảm xúc ngay sau khi mở kênh Cấp 1, vì vậy hãy chánh niệm và chấp nhận buông bỏ bất cứ cảm xúc nóng giận, buồn bã hay rối loạn cảm xúc trong những ngày cơ thể đang tự điều chỉnh.

Thông thường Usui Reiki Cấp 1 sẽ thiên về thanh tẩy **cor thể**. Tuy nhiên điều này cũng cho phép nhiều cảm xúc tiêu cực hay các hình mẫu tư duy cũ được thay đổi và tháo gỡ trong quá trình chữa lành.

Bằng cách buông bỏ hay dọn dẹp những năng lượng cũ trong cơ thể, dù cho chúng biểu hiện dưới dạng những cảm xúc khó chịu, những rối rắm về tinh thần hay những bất ổn về cơ thể, chúng ta cũng đang tiến bộ trong quá trình chữa lành. Chúng đều là những tín hiệu tốt cho thấy những mảng tối đang được rời ra để chữa chổ trống cho ánh sáng, tình thương, sức khỏe, niềm vui và sự thịnh vượng.

Quá trình diễn ra sự thanh tẩy với nhiều triệu chứng về thể chất và tinh thần này thường được gọi là hiệu ứng thải độc (healing crisis).

Nếu chỉ đọc về hiệu ứng thải độc thôi sẽ không thể cảm nhận được hết, chỉ bằng kinh nghiệm thực tế bạn mới hiểu rõ được sự thực như thế nào, khi những triệu chứng khó chịu này qua đi và các năng lượng tồn đọng được tháo gỡ. Hãy nhớ rằng chúng đang giúp bạn tiến gần hơn đến sự khỏe mạnh.

2. HƯỚNG DẪN NHẬN MỞ KÊNH:

Giờ đây chúng tôi thật sự hạnh phúc đón chào bạn đến với phần mở kênh từ xa. Mong rằng điều này sẽ giúp cho vô số chúng sinh tiếp cận được với các trường năng lượng tuyệt vời này.

Một lần nữa hãy đảm bảo bạn đã thực hiện việc mở khóa kích hoạt xong.

Đây là quá trình mất khoảng 5 phút và giúp kích hoạt các trường năng lượng được đề cập trong quyển sách này!

Nếu chưa thực hiện, bạn vui lòng xem trang IV trong sách này và làm theo chỉ dẫn nhé.

Sau khi đã mở khóa kích hoạt tại trang IV, chúng tôi mời bạn đọc qua phần 2.1 và 2.2 dưới đây để hiểu rõ hơn việc cần làm. 2.1 là phần mở kênh bằng video (chỉ có tiếng Anh) và 2.2 là phần mở kênh bằng văn bản để bạn có thể nhầm theo. Bạn có thể chọn một trong hai cách thức để hoàn tất việc mở kênh. Chúng tôi chúc bạn những điều tốt lành nhất!

Nhớ là phải thư giãn, mở rộng lòng để đón nhận năng lượng bằng tất cả tình thương nhé!!

2.1 Khai mở kênh bằng video:

Nếu bạn nào muốn đọc tiếng Việt có thể kéo xuống phần 2.2 Ở đây dành cho những bạn muốn được người khác đọc lời mở kênh cho mình, giống cách làm trong truyền thống.

Video này bao gồm lời mở kênh y hệt trong mục 2.2 (nhưng bằng tiếng Anh) để các bạn có thể chỉ cần lắng nghe trong thư giãn là đủ:

[Hướng dẫn mở kênh Usui Reiki - Cấp 1](#)



USUI REIKI
CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

2.2 Khai mở kênh bằng văn bản:

Mở kênh bằng văn bản cũng y hệt như bằng video, điểm khác biệt duy nhất ở đây là bạn sẽ tự đọc lời tác bạch, thay vì chỉ lắng nghe lời tác bạch đọc sẵn trong video.

Dù bạn chọn cách nào, chúng tôi cũng hi vọng bạn có một buổi mở kênh đầy tuyệt vời.

■ 1. Chuẩn bị

Nằm hay ngồi, tùy theo tư thế nào bạn thấy thoải mái nhất và sẽ không bị làm phiền trong ít nhất 25 phút sắp tới. Bạn nên để điện thoại ở chế độ máy bay và chuẩn bị không gian yên tĩnh, nếu thích có thể thêm nến, hương, nhạc nhẹ không lời.



■ 2. Lời dẫn

Việc đọc những lời sau sẽ giúp quá trình mở kênh bắt đầu. Bạn có thể đọc thầm hay thành lời đều được:



“Với tất cả tình thương và lòng biết ơn, tôi xin mở lòng đón nhận
khai kênh năng lượng Usui Reiki Cấp 1.

Mong trường năng lượng này hỗ trợ tôi trên suốt hành trình, giúp tôi
hỗ trợ được thêm nhiều người. Cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn.”

■ 3. Nhận năng lượng mở kênh

Quy trình mở kênh sẽ lập tức khởi động và mất khoảng 15 phút. Thông thường chúng tôi sẽ yêu cầu học viên ngồi yên trong khoảng 15 – 20 phút để toàn bộ năng lượng được hạ tải trọn vẹn .

Trong lúc năng lượng đang tải vào cơ thể, bạn có thể lặp lại những câu khẩu ngữ hay hình dung ra mình đang đón nhận với tất cả **tình thương & sự biết ơn**. Hãy làm điều gì mà trực giác mách bảo bạn.



USUI REIKI
CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Một số khẩu ngữ tham khảo trong lúc bạn đang nhận năng lượng mở kênh:

“Tôi mở lòng với ánh sáng và tình thương”

“Tôi mở tâm đón nhận”

“Tôi mở lòng với năng lượng vũ trụ”

“Tôi mở lòng đón nhận năng lượng Usui Reiki Cấp 1”

“Tôi trải lòng với điều kỳ diệu”

Hoặc bạn cứ lặp lại lời tác bạch phía trên cũng được

Dù cho chỉ ngồi yên tĩnh lặng, lắng nghe cơ thể mình hay đọc các khẩu ngữ này, chúng tôi cũng mong bạn có 15 – 20 phút trọn vẹn cho riêng mình.

Nếu muốn bạn có thể đặt báo thức sau 15 – 20 phút, hoặc lắng nghe năng lượng chảy vào cơ thể từ từ ngừng lại. Một số bạn có thể cảm được năng lượng bình an trong thời gian này, một số thì chưa cảm được. Không sao cả, sau khi đủ thời lượng cần thiết thì bạn đã nhận xong năng lượng mở kênh và có thể thực hành tự chữa lành với Usui Reiki Cấp 1, với các chỉ dẫn trong mục tiếp theo.

**XIN CHÚC MỪNG BẠN
ĐÃ MỞ KÊNH THÀNH CÔNG!**



USUI REIKI
CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY





Usui Reiki Cấp 1 - Chữa lành bằng tay

Chương 3: Thực hành Usui Reiki Cấp 1

MỤC LỤC:

Nội dung	Trang
1. Giới thiệu về thực hành Reiki	51
1.1 Thế nào là Chạm để chữa lành	51
1.2 Bạn trở thành một kênh dẫn năng lượng	53
1.3 Hiểu về sự dẫn dắt thần kỳ	55
1.4 Tầm quan trọng của tác ý	56
1.5 Mở lòng và sẵn sàng đón nhận	60
1.6 Sử dụng các thế tay	61
1.7 Chạm và Không Chạm khi chữa	61

USUI REIKI
CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Nội dung	Trang
1.8 Tâm quan trọng của chữa lành toàn thân	62
1.9 Cảm giác ở tay	64
1.10 Sử dụng trực giác	67
1.11 Chiếu Reiki	69
1.12 Những điểm thận trọng khi trao Reiki	70
2. Tự chữa lành Cấp 1	72
2.1 Chuẩn bị	72
2.2 Thiền Gassho	73
2.3 Tác ý & mời năng lượng	74
2.4 Khởi động năng lượng Reiki	75
2.5 Các thế tay căn bản	76
2.6 Chữa vùng bị đau bệnh	79
2.7 Kết thúc	80
3. Chữa lành cho người khác	81
3.1 Chuẩn bị	82
3.2 Đón khách & Giới thiệu	83
3.3 Khởi động	84
3.4 Các thế đặt tay	86
3.5 Kết thúc	89
3.6 Chia sẻ trải nghiệm	91
4. Lời kết	93



1. GIỚI THIỆU VỀ THỰC HÀNH REIKI:

Giờ đây là lúc bạn học cách tự chữa lành với đôi tay mình, sau khi đã nhận xong phần mở kênh Reiki.

Cấp độ 1 sẽ thiên về việc ghi nhớ các biện pháp đặt tay, bạn có thể đi nhanh qua những phần giới thiệu bên dưới để vào trọng tâm chính.

1.1 Thế nào là Chạm để chữa lành:

Cả khi chữa lành cho bản thân hay cho người khác, chúng ta cũng thấy Reiki đều giúp người trao năng lượng có dịp sạc pin cho chính mình với nguồn sinh lực dẫn dắt bởi tâm.



Khi bạn thêm sinh lực và tình thương vào trường năng lượng mà mình hiện có, chắc chắn một lượng tương ứng rác thải độc hại trong cơ thể bạn cũng sẽ được đẩy ra ngoài an toàn. Vì vậy càng thực hiện chữa lành bạn lại có một tâm trí giàu tình thương và một cơ thể khỏe mạnh hơn.

Từ giờ bạn cũng nên xác định con đường phía trước cho mình. Bạn muốn dùng Reiki để phát triển bản thân hay muốn dùng nó để phục vụ cộng đồng?

Chúng tôi muốn nhấn mạnh ở đây là hai con đường này đều được khuyến khích trong Reiki. Tuy nhiên khi chúng ta thực hiện cả hai việc này sẽ tự nhận ra chân giá trị của hạnh phúc trong một kiếp người.

Ví dụ như bằng việc chữa lành cho bản thân, bạn sẽ trở thành một kênh dẫn càng lúc càng sạch rác hơn, và điều này lại giúp bạn chữa lành cho người khác hiệu quả hơn.

Ngược lại, khi bạn chữa lành cho người khác cũng chính là lúc bạn tích lũy công đức, vun bồi phước thiện để có thể tự tạo ra cơ hội thúc đẩy bạn tiến xa trong việc phát triển bản thân.

Hãy tiếp cận Reiki bằng góc nhìn đa chiều như vậy, hãy giúp bản thân VÀ giúp người khác, bạn sẽ có một hành trình đẹp đẽ phía trước.

USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

a) 21 ngày tự chữa lành

Các vị thầy Reiki thường đồng ý rằng sẽ cần một khoản thời gian dài 21 ngày để bạn tự làm sạch cơ thể mình. Chúng tôi cũng không ngoại lệ.

Quá trình này sẽ giúp hàn gắn nhiều thứ trong cuộc sống trước đây của bạn, và là một dịp để bạn học cách cảm nhận Reiki sâu sắc hơn, bằng việc kết nối nhiều lần với trường năng lượng này trong 21 ngày, ngay sau khi việc mở kênh hoàn tất.

Đây cũng là khoảng thời gian mà trường năng lượng mới được cố định và định hình vào các trung tâm năng lượng chính, các luân xa của bạn.

Bạn đừng ngạc nhiên khi thấy quá nhiều những triệu chứng về cơ thể xuất hiện trong thời gian này, vì Usui Reiki Cấp 1 thiên về việc làm sạch rác trong cơ thể năng lượng mà!

Đây cũng là lúc bạn thực hành cho quen các thê đặt tay khi chữa lành, đồng thời có trải nghiệm thực tế về những chuyển hóa bên trong thân sẽ xảy ra như thế nào.

Chúng tôi cũng muốn nhắc lại là bạn chớ nên trông chờ quá nhiều vào những lần chữa lành đầu tiên, vì cảm nhận của chúng ta đã từ lâu quen với các rung động thô, chúng cần thời gian để nhận biết các rung động vi tế.

Cảm nhận về rung động vi tế của Reiki sẽ tăng dần theo thời gian, trong lúc bạn thực hành mỗi ngày. Thông thường người ta sẽ không cảm nhận được gì trong vài lần tự chữa đầu tiên, chỉ một số ít có cảm nhận một ít rung động nhẹ nơi tay của mình.

Tuy nhiên khi gần kết thúc chuỗi 21 ngày tự chữa lành, bạn sẽ nhạy bén với Reiki hơn vì cơ thể đã quen với những rung động vi tế.

Đây mới chỉ là cảm nhận ở cấp 1 thôi, bạn nhớ nhé!

Nếu muốn cảm nhận nhiều hơn, bạn sẽ làm được ở các cấp độ tiếp theo của Reiki.

Càng thực hành nhiều, bạn càng tiến bộ về mặt cảm giác!



USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

b) Chữa lành cho người khác

Khi chữa cho người khác, bạn sẽ đặt tay theo một vài tư thế nhất định lên cơ thể người cần chữa. Khi bạn đặt tay của mình tiếp xúc với cơ thể họ, bạn đang làm một cầu nối để dẫn kênh năng lượng Reiki truyền vào vị trí cần tiếp nhận. Sinh lực Reiki sẽ chảy đến những vùng cần tiếp thêm năng lượng, như nước luôn chảy về chỗ trũng.

Tay của bạn sẽ bắt đầu nơi vùng đầu của người nhận rồi di chuyển dần xuống các luân xa, các cơ quan nội tạng chính, những nơi đau nhức bất ổn trên cơ thể người nhận.

Mỗi vị trí bạn nên lưu tay mình tại đó 3 – 5 phút, hoặc dựa trên cảm nhận của bạn nơi nào cần lưu tay lại lâu hơn hay có thể rời đi đến vị trí mới.

Chỉ đơn giản vậy thôi!

Khi bạn đã hoàn tất việc phân phối Reiki đến cho toàn bộ cơ thể người nhận, phiên chữa lành cũng kết thúc. Tuy nhiên sẽ có những điều kỳ diệu xảy ra trong và sau khi đó nữa!

Vì vậy chúng ta sẽ thảo luận kỹ hơn một chút về đề tài này.

1.2 Bạn trở thành một kênh dẫn năng lượng:

Một khái niệm cần nhớ là trong lúc đang chữa lành, bạn trở thành một với kênh dẫn năng lượng thần kỳ này. Bạn sẽ là

‘một chiếc ống rỗng cho năng lượng đi qua’

Điều này sẽ dễ hiểu hơn khi bạn bắt tay vào thực hành và thấy cách mà năng lượng chảy qua cơ thể mình như thế nào.

Việc mô tả bằng lời ở đây rất dễ gây hiểu lầm, chúng tôi mong bạn hãy tự thực tập để cảm nhận được việc trở thành một kênh dẫn năng lượng là như thế nào. Nói nôm na thì năng lượng sẽ được dẫn chảy vào vùng luân xa vương miện, chảy đến luân xa tim, rồi được dẫn ra ngoài thông qua hai luân xa nằm ở hai lòng bàn tay của bạn.



USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Tất cả đều sẽ tự nhiên mà diễn ra ngay thời điểm bạn xác định muốn dùng Reiki để chữa cho ai đó.

Khi đang chữa lành cho mình hay người khác, cần nhớ là bạn chỉ là một chiếc ống rỗng cho năng lượng đi qua.

Bạn không bao giờ dùng năng lượng của mình để truyền cho ai khác, nói đúng hơn là bạn đang tiếp nhận thêm năng lượng từ một nguồn cao hơn; từ đó năng lượng chảy vào bên trong bạn, hay cho ai khác, vật khác.

Nói dễ hiểu thì bạn đóng vai trò như một ống nhựa rỗng, còn sinh lực Reiki thì như nguồn nước sẽ được dẫn từ trên cao chảy về những khu vực trũng thấp hơn.



Tất nhiên là khi dòng nước chảy qua chiếc ống nước của bạn, nó cũng giúp làm sạch một phần rác thải tồn đọng đang mắc kẹt bên trong thành ống. Vì vậy mới nói khi bạn chữa cho người khác cũng chính là đang tự giúp mình.

Một điểm nữa mà bạn có thể cảm được sau vài ca chữa lành cho người khác, đó là **chính cơ thể người nhận quyết định sẽ cần nhận bao nhiêu năng lượng Reiki**.

Ví dụ như khi bạn đặt tay cùng một cách như vậy, với một vài người thì năng lượng cứ tuôn chảy dễ dàng và mạnh mẽ, nhưng với người khác thì rất ít năng lượng đi qua là vậy.

Chúng ta đều rất khác biệt, xét về mặt nhận thức, về niềm tin vào Reiki cũng như có những nghiệp lực khác xa nhau. Đây cũng chính là những điểm cốt yếu khiến cho một người có thể nhận được nhiều hay ít năng lượng từ Reiki. Chúng tôi muốn nói rằng, khi bạn có ý tốt muốn giúp đỡ ai đó nhưng khi chữa lành lại không có mấy năng lượng chảy qua, hãy chấp nhận và không cần lo lắng.

Bạn chỉ là một chiếc ống, chiếc ống không thể quyết định có bao nhiêu nước chảy qua!

Khi bạn ít cảm nhận được có năng lượng đang tuôn chảy, có thể người nhận chỉ cần bấy nhiêu đó thôi. Hoặc một trường hợp khác là có một khối nghẽn lớn đang gây tắc dòng chảy của Reiki, chúng ta sẽ bàn về vấn đề này ở phần sau.

Một khả năng nữa cũng có thể xảy ra là nghiệp lực của người nhận không cho phép họ lấy năng lượng từ nguồn của Reiki, có thể xuất phát từ sự không tin tưởng, không mở lòng tiếp nhận, v.v.

1.3 Hiểu về sự dẫn dắt thần kỳ:

Một khái niệm mới bạn nên dần tiếp cận ở cấp độ 1 trong Reiki đó là:

‘sự dẫn dắt thần kỳ’

Để hiểu được điều này, chúng ta cần chấp nhận là Reiki đến từ một cảnh giới cao hơn, nơi mà có những tâm thức bậc cao tồn tại. Chính vì vậy Reiki sẽ được dẫn dắt để đến được nơi cần thiết nhất, giúp tháo gỡ những tắc nghẽn ở vị trí cốt lõi nhất trong cơ thể người nhận.

Đây chính là điều kỳ diệu và hữu dụng nhất của Reiki!

Bạn không bao giờ đóng vai trò là thầy chữa cả, mà thực tế bạn là một công cụ để việc chữa lành được thực hiện **quông qua bạn**.

Năng lượng Reiki sẽ được dẫn dắt một cách thần kỳ để đến được chính xác nơi mà người nhận cần, chữa lành và hàn gắn chính xác vấn đề họ đang gặp phải. Tuy nhiên chỉ trong phạm vi nghiệp lực của họ cho phép.

Ví dụ như khi bạn chữa cho một người đang gặp vấn đề về tim mạch. Bệnh này có thể bắt nguồn từ nhiều lý do khác nhau, tuy nhiên khi bạn bắt đầu dẫn kênh Reiki và đặt tay mình lên vùng tim của người nhận, năng lượng sẽ lập tức chảy về phía đang cần hàn gắn và giúp người này cởi bỏ được những bế tắc đang có nơi trái tim. Bệnh tinh của họ luôn được chữa tận gốc chứ không chỉ nhắm để xử lý triệu chứng. Luôn luôn là như vậy!

Việc này thêm một lần nữa khẳng định bạn không cần phải áp lực khi nhận lời giúp đỡ ai. Reiki có thể tự vận hành, và bạn chỉ cần là người đưa ra quyết định tiếp nhận nguồn năng lượng này hoặc để nó chảy **quông qua bạn** để làm nên nhiều điều kỳ diệu.



1.4 Tâm quan trọng của tác ý:

Sự thật là suy nghĩ của chúng ta quyết định mọi thứ xung quanh mình. Chúng ta không cần phải đi sâu vào định nghĩa mà chỉ cần biết rằng đây là một sự thật đã được chấp nhận bởi giới khoa học (through qua vật lý lượng tử), bởi cộng đồng Reiki (through qua việc quyết định dẫn năng lượng) và các cộng đồng tâm linh khác (như nghiệp lực, luật hấp dẫn của vũ trụ, v.v.).

Tâm thức có thể mang đến cho chúng ta rất nhiều những trải nghiệm tích cực và yêu thương trong cuộc sống, tuy nhiên khi không có sự tác ý khéo léo, rất có thể nó kéo đến cho ta những kết quả tương phản. Vì vậy mới có câu:



Quan trọng là bạn **chọn** cách nghĩ nào!

Như chúng ta đã thảo luận, rất nhiều những tắc nghẽn năng lượng trong cơ thể bắt nguồn từ các *tư duy tiêu cực* hay các tác ý bất thiện. Những suy nghĩ không khéo có thể tạo nên nghiệp bất thiện khiến chúng ta phải trả giá bằng những điều kiện sống khắc nghiệt.

Khi có chánh niệm suy xét kỹ từng hành vi, lời nói và đặc biệt là tác ý của mình, cộng với năng lượng đến từ tình yêu thương, chúng ta chắc chắn đang dọn đường cho bản thân đến với những điều kiện sống thật an lạc.

Đây là điều đầu tiên nên nhớ về tác ý – *hãy khéo tác ý theo hướng đem lại cho ta những niềm vui, lợi ích về lâu dài.*

Điều thứ hai cần ghi nhớ, chính tác ý của chúng ta là công tắc để bật – tắt nguồn năng lượng Reiki . Vì vậy:



Trong việc thực hành Reiki, quan trọng nhất là **tác ý**!



Thông thường năng lượng của Reiki sẽ chảy tùy vào tác ý hay quyết định của bạn. Cộng thêm với khả năng được dẫn dắt thần kỳ của Reiki, năng lượng cũng sẽ hồi đáp lại tác ý mà bạn đã đặt ra trong quá trình chữa.

Ví dụ như bạn có thể tác ý rằng năng lượng hãy chảy thông qua bàn tay tôi, hãy chảy vào đỉnh đầu tôi, hay năng lượng hãy giúp chữa cho bệnh tim gan gì đó của người nhận, lúc đó năng lượng sẽ làm như vậy.

Reiki **LUÔN LUÔN** hồi đáp lại tác ý của bạn. Chỉ cần bạn đặt ra tác ý chân chánh là được rồi!

USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Một ví dụ khác, khi bạn muốn nhận năng lượng không phân biệt mục đích, có thể tác ý để năng lượng Reiki chảy tự do. Ý muốn của bạn sẽ được thực hiện, Reiki sẽ chảy vào khu vực nào mà cơ thể đang cần nó nhất.

Sẽ có lúc bạn muốn Reiki giúp đỡ một vùng nào đó cụ thể, ví dụ như quả thận chẳng hạn, bạn có thể tác ý muốn nhận năng lượng cho vùng thận rồi để Reiki tự làm việc.

Bạn thấy đó, Reiki vừa hoạt động trên tác ý của bạn, vừa được dẫn dắt bởi những tâm thức cao hơn, việc còn lại của chúng ta chỉ là ra quyết định cho đúng.

Bạn có thể ra một tác ý, sau đó thay đổi nó tùy thuộc vào tình hình thực tế tại ca chữa lành hay trong lúc đang phát triển thiền tập.

Bây giờ chúng ta sẽ khám phá thêm khái niệm này trong truyền thông của Khí Công. Khởi nguồn từ Trung Quốc và Hàn Quốc, bộ môn này đã được thực hành dựa trên một nguyên lý căn bản:

*Intention
is
everything*



“Ý ở đâu, thì khí ở đó”

Hay nói chính xác hơn là năng lượng sẽ chảy về nơi nào mà tâm ý của chúng ta đặt tại đó. Đây là một nguyên tắc căn bản nhưng hết sức quan trọng về vai trò của tâm ý trong việc chữa lành cũng như thiền tập.

Sức mạnh của tâm ý khi ứng dụng vào Reiki có thể thông qua việc dùng các khẩu ngữ, tương tự như các câu dùng để mở kênh.

Hoặc với việc hình dung, bạn cũng đang sử dụng sức mạnh này để định hướng và làm mạnh dòng chảy của Reiki.

Một ví dụ mà bạn có thể thực hành để hiểu được sức mạnh của tác ý như sau:

Khi bạn đang chữa lành cho một người với bàn tay đang đặt trên trán của người nhận. Bạn tác ý để Reiki chảy vào vùng trán. Sau đó ít phút, bạn có thể muốn mở rộng phạm vi hơn và tác ý Reiki hãy chảy vào toàn bộ cơ thể người nhận.

Việc thay đổi tác ý này sẽ khiến bạn cảm thấy luồng năng lượng chảy vào cũng tăng theo. Hoặc bạn có thể hình dung theo cách sau để có được ích lợi tương tự:

Bạn bắt đầu với việc hình dung một khối ánh sáng trắng hoặc vàng đang chảy vào kênh năng lượng mà bạn đang dẫn, sau đó ánh sáng này được truyền ra theo hai lòng bàn tay bạn đi vào cơ thể người nhận.

Tiếp tục hình dung ánh sáng đó tuôn chảy vào toàn thân người đó, từ đầu, vào trong não, rồi cổ, toàn bộ thân trên, v.v. Hình dung ra cảnh ánh sáng đó lấp đầy toàn cơ thể họ và giúp nó bắt đầu tỏa sáng, hệt như vàng trắng hay mặt trời vậy.

Việc hình dung này có thể sẽ rất hữu ích cho một thời chữa lành bằng Reiki và đồng thời giúp kết nối của bạn với Reiki trở nên rõ nét hơn. Đây là một ví dụ để bạn có thể hiểu cách biến tác ý thành công cụ chữa bệnh hiệu quả.



Tâm ở đâu, năng lượng chảy theo đó

Dưới đây là những *khẩu ngữ* bạn có thể dùng trong lúc chữa lành để đẩy mạnh tác ý của mình:



“Tôi mở lòng đón tình thương”

“Bạn đang được lấp đầy bởi ánh sáng”
“Mong Reiki rọi sáng cho bạn vì lợi ích chung”
“Mong Reiki tỏa sáng rực rỡ”



Bạn có thể chọn bất kỳ khẩu quyết nào mà mình thích, tuy nhiên hãy chắc chắn rằng nó giúp cho tác ý của bạn thật rõ ràng, và trở nên mạnh mẽ. Điều này là vì lợi ích cho người đang được bạn giúp.

Khi giảng dạy Reiki, chúng tôi luôn bảo học trò rằng khả năng của các bạn chỉ có thể được giới hạn bởi chính suy nghĩ của bạn mà thôi. Vì vậy hãy trở nên thật sáng tạo và tích cực hết mức có thể, hãy tin tưởng (một cách thật lòng) rằng bạn chính là một sinh vật thần kỳ và không gì có thể giới hạn bạn có được những kết quả chữa lành thật sâu sắc và tuyệt vời!

USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Như bạn đã thấy, sử dụng các khẩu ngữ và hình dung trợ giúp rất nhiều trong việc làm tác ý của bạn trở nên mạnh mẽ và rõ ràng. Những công cụ dưới đây cũng vậy:



Chúng tôi có cung cấp khóa dẫn thiền (tiếng Anh) tại [Dẫn thiền cho người mới bắt đầu](#), trong đó hướng dẫn về sự tương quan giữa tác ý, hình dung và khẩu ngữ. Trong Reiki truyền thống không nhắc nhiều đến các khái niệm này, tuy nhiên chúng tôi nghĩ chúng sẽ giúp bạn mở rộng tầm nhìn của mình về lĩnh vực này. Dưới đây là video (tiếng Anh)

[Video hướng dẫn – Tác ý, Hình dung & Khẩu quyết](#)

Cuối cùng hãy để chúng tôi nhấn mạnh thêm lần nữa, TÁC Ý dẫn đầu mọi thứ, tác ý đóng vai trò chủ lực trong mọi biện pháp chữa lành và riêng bản thân tác ý đã là một công cụ hữu hiệu.

Như nhiều hành giả Reiki, bạn chỉ cần đặt ra tác ý ngay tại lúc bắt đầu ca chữa lành, sau đó để tâm trí rỗng rang cho năng lượng Reiki tự động làm việc.

Bạn không cần phải lặp đi lặp lại tác ý này trong lúc chữa, chỉ cần đặt ra một lần vào đầu ca và sau đó tập trung vào việc mở lòng đón nhận Reiki chảy qua bạn như một kênh dẫn để đến với người nhận.

Nhiều hành giả Reiki cũng chọn không sử dụng bất kỳ khẩu quyết hay hình dung nào, họ chỉ đơn giản là để tâm trí tĩnh lặng và mở rộng để năng lượng đi qua – và đây là sự thực hành tuyệt vời!

Chúng ta không ai giống ai, một số thì tâm trí dao động lăng xăng, còn số khác thì tĩnh lặng bình an. Nếu bạn là người có tâm trí năng động, bạn hãy thử kết hợp khẩu quyết và hình dung trong lúc dẫn kênh Reiki.

Nếu bạn là người thuộc tuýp tĩnh lặng, bạn chỉ cần đơn giản mở lòng và tận hưởng sự bình an, tĩnh lặng và thư giãn từ dòng chảy của Reiki.

Dù bạn thuộc tuýp nào, hãy nhớ rằng việc đặt ra tác ý lúc chữa lành là quan trọng và chính tác ý cho phép trường năng lượng Reiki chảy qua bạn.



1.5 Mở lòng & sẵn sàng đón nhận:

Giờ đây chúng ta sẽ bàn đến tầm quan trọng của việc sẵn sàng **phó thác** và mở lòng đón nhận năng lượng Reiki. Chúng sẽ giúp năng lượng chảy mượt mà và tự do hơn.

Việc thực hành Reiki có thể giúp bạn cảm nhận được sự bình an, thư giãn và ngừng suy nghĩ trong lúc năng lượng đang tuôn chảy. Đây cũng là cách mà chúng ta có thể tái tạo và nuôi dưỡng cơ thể để tiến tới một cuộc sống đầy sức khỏe, an vui, thịnh vượng.



Việc bạn sẵn lòng ‘đầu hàng’ trước năng lượng Reiki chính là cho phép bản thân mình vào trạng thái tĩnh tại sâu lắng hơn. Bạn cho phép năng lượng chảy vào bất kỳ nơi nào cần, với sự tin tưởng tuyệt đối và phó thác cho sự thông thái của Reiki. Càng mở lòng dâng hiến, bạn càng tạo điều kiện cho Reiki chảy vào cuộc sống bạn dưới dạng ánh sáng và tình thương.

Khi làm như vậy, bạn cũng đang tận hưởng lợi ích của việc giảm thiểu/ giải trừ bẩn ngã, hay cái tôi của mình và cho phép Tâm Thức Cao Hơn được dịp nảy nở trong lòng bạn.

Để giúp những bạn nào có tâm trí hay dao động, chúng tôi cũng có những mẫu câu để hướng tâm bạn về phía sẵn sàng mở lòng và dâng hiến:

“Tôi mở lòng với tình thương, tôi mở lòng với tình thương”

“Tôi dâng hiến cho ánh sáng, tôi dâng hiến cho ánh sáng”

“Tôi buông bỏ, buông bỏ, buông bỏ”

“Tôi cho đi tất cả bản thân mình, tôi cho đi tất cả bản thân mình”

“Tôi phó thác cho tình thương”



Khi bạn thực hành kết nối với năng lượng chữa lành này, bạn chắc chắn sẽ biết được điều gì là tốt nhất cho bạn. Càng mở lòng, dâng hiến và phó thác, bạn sẽ thấy mình tự nhiên trở nên có lòng tin nơi Reiki!

Điều này diễn ra tự nhiên đến mức bạn chẳng ngờ tới, chỉ bằng cách thông qua sự thực hành. Càng thực hành, lòng tin của bạn càng lớn hơn, và như một hệ quả, năng lượng có thể đi vào nhiều hơn.

Vì vậy mà chúng tôi khuyến khích bạn thực hành cho đủ 21 ngày trong cấp độ 1 này. Chỉ bằng cách thực hành bạn mới trở nên rộng mở và tin tưởng hơn vào năng lực chữa lành của Reiki.

USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

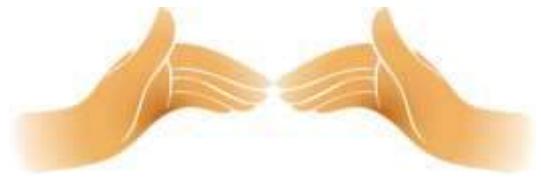
1.6 Sử dụng các thế tay:

Cấp độ 1 tập trung nhiều vào việc chữa lành bằng tay, vì vậy chúng ta sẽ có vài hướng dẫn cách đặt tay như thế nào.

Mỗi lần bắt đầu chữa lành, bạn cần nhớ mình đang trở thành một kênh dẫn năng lượng và tác ý là quan trọng nhất. Tuy nhiên việc dùng tay như thế nào cũng ảnh hưởng đến việc phân bổ năng lượng.

Thông thường chúng ta được dạy nên khum hai bàn tay lại, với các ngón tay khép lại gần nhau. Việc này sẽ giúp năng lượng Reiki được gom vào vùng cơ thể bạn đang chữa và bảo đảm Reiki sẽ được tiếp nhận một cách hiệu quả nhất. Kỹ thuật này áp dụng cho cả việc tự chữa lành lẫn chữa cho người khác.

Tay hơi khum, các ngón tay khép lại



1.7 Chạm và Không Chạm khi chữa:

Hai kỹ thuật đặt tay này đều được chấp nhận trong cộng đồng Reiki, mặc dù việc chạm tay trực tiếp vào người được chữa thường được thực hành nhiều hơn.



CHẠM TAY TRỰC TIẾP



KHÔNG CHẠM

USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Khi sử dụng phương pháp chạm trực tiếp, luân xa tại bàn tay của bạn sẽ tiếp cận gần hơn với vùng đang bị đau bệnh, nhờ đó mà tăng hiệu quả tiếp nhận cho người đang được chữa.

Cũng vậy, hơi ấm tỏa ra từ lòng bàn tay bạn cũng giúp cho người nhận thấy dễ chịu hơn khi có sự xúc chạm trực tiếp. Hơi ấm này khi kết hợp với năng lượng từ Reiki sẽ mang đến trải nghiệm rất thiêng liêng và đẹp đẽ cho người nhận.

Tuy vậy, việc không chạm trực tiếp cũng được chấp thuận khi cần, ví dụ như khi chữa những vùng nhạy cảm như vùng gần cơ quan sinh dục hay vùng ngực của phụ nữ.

Là một hành giả Reiki, bạn hoàn toàn chủ động lựa chọn cách tiếp cận phù hợp với kinh nghiệm bản thân cũng như với đối tượng tiếp nhận. Là các vị thầy Reiki, chúng tôi khuyên bạn hãy thử cả hai phương thức trên (cho cả việc tự chữa lành lẫn chữa cho người khác). Điều này giúp các bạn hiểu rõ cảm nhận trong từng phương thức. Khi đã hiểu rõ, bạn có thể dùng trực giác của mình để chọn cách tiếp cận phù hợp cho từng tình huống.

Hãy dùng trực giác và tin tưởng nó sẽ giúp bạn biết điều gì là tốt nhất!

1.8 Tâm quan trọng của chữa lành toàn thân:

Khi mới học Reiki, bạn thường được giới thiệu một chuỗi các thế tay căn bản để tự chữa lành hay chữa cho người khác.

Cùng với đà phát triển của Reiki, các vị thầy lại có những ý kiến khác nhau về việc tư thế nào là tốt nhất. Vì vậy có thể bạn sẽ gặp nhiều phiên bản các tư thế đặt tay cho Reiki.

Nếu bạn tra cứu Google sẽ cho ra khá nhiều phiên bản khác nhau, vì vậy chúng tôi muốn giới thiệu cho bạn lý thuyết đằng sau việc phát triển các tư thế này, để bạn nắm căn bản. Sau đó thì bạn có thể tùy chọn lấy các thế tay nào bạn muốn khi thực hành Reiki.



Một lần nữa, chúng ta nên nhắc lại mình chỉ là một kênh dẫn cho năng lượng ‘được dẫn dắt’ đi vào cơ thể người nhận, nhờ đó mà cơ thể họ tự phục hồi. Đây là phương thức chữa lành của Reiki.

Chúng ta không bao giờ là thày chữa cả, mà chỉ là kênh dẫn cho ánh sáng và tình thương tràn vào cơ thể năng lượng của họ để giúp người nhận chữa lành hay thanh tẩy các khối tắc nghẽn hay đứt gãy năng lượng.

Việc này giúp cởi bỏ áp lực rằng bạn phải chịu trách nhiệm chữa lành cho một bệnh tật nào đó. Thay vì vậy, bạn chỉ đang chia sẻ một dạng rung động cao hơn đến với người nhận để giúp họ tiến về phía khỏe mạnh và an vui. Vì thế tốt nhất là chúng ta thực hiện **một ca chữa lành toàn thân**.

Why?

*Ít nhất một thời chữa lành
toàn thân cũng phải bao gồm
đủ 7 luân xa chính*

Các luân xa chính là các trung tâm năng lượng chính của cơ thể và giúp quân bình nhiều khía cạnh của cuộc sống.

Thêm vào đó, vị trí của 7 luân xa lại thẳng hàng và trùng khớp với Hệ nội tiết trong cơ thể người. Hệ này chịu trách nhiệm điều khiển toàn bộ hệ thống cơ thể vật lý. Vì vậy khi Reiki tác động vào các luân xa chính hay các cơ quan trong hệ nội tiết sẽ giúp năng lượng được phân phối điều hòa và hiệu quả chữa lành cao hơn.

Một ca chữa lành toàn thân sẽ giúp Reiki chảy vào tất cả mọi vùng trên cơ thể, đặc biệt là khu vực tương ứng với bảy luân xa chính và các cơ quan nội tạng trọng yếu.



USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Vì vậy dù cho từng vị thầy lại hướng dẫn một bộ thế tay có chút khác biệt, nhưng điểm chính là phải **bao gồm đủ 7 luân xa, các cơ quan trọng yếu và vùng đang bị đau bệnh!**

Nhớ được nguyên tắc này thì bạn cũng sẽ không bị quên hay bối rối khi vào một ca chữa lành cho người khác.

Chúng tôi sẽ gửi tặng bạn một bộ thế tay được chúng tôi hay sử dụng, cũng như video hướng dẫn để giúp bạn có thể thực hành chữa lành cho người khác dễ dàng hơn.



Chúng tôi mong chúng sẽ giúp bạn trở thành một kênh dẫn Reiki tuyệt vời, và hãy luôn lắng nghe trực giác mách bảo khi bạn đang di chuyển tay trong thời chữa lành. Khi chúng ta mở lòng với sự hướng dẫn từ trực giác, ta có thể cho phép tay mình di chuyển tới những vùng nào thật sự cần thiết trong ca chữa lành đó.

1.9 Cảm giác ở tay:

Khi bạn thực hành gửi Reiki, ngay cả bằng phương pháp chạm trực tiếp hay không chạm, bạn có thể nhận ra bàn tay đang gửi những tín hiệu đến với mình thông qua mỗi một tư thế. Điều này trở nên rõ ràng hơn khi bạn trở nên nhạy cảm với năng lượng Reiki. Những tín hiệu này bao gồm các cảm giác nơi lòng bàn tay trong khi trị liệu.

Ví dụ như bạn có thể cảm thấy nóng, lạnh, tê, ngứa, râm ran, châm chích, nhoi nhói hay rần rần như kiến bò, thay đổi tùy vào nơi mà bạn đặt tay.

Trong truyền thống gọi hiệu ứng này là ‘Hibiki’ tức là sự dội lại. Cùng với thời gian và sự thực hành thường xuyên, bạn sẽ hiểu rõ cách mà hiệu ứng này giúp bạn chữa lành hiệu quả hơn. Chúng ta sẽ bàn tới những hiệu ứng Hibiki thường gặp nhất sau đây.

Tuy nhiên, nếu tay bạn không có bất kỳ cảm giác gì là hoàn toàn bình thường nhé! Lúc đầu cảm giác này sẽ vô cùng vi tế và chỉ có thời gian cộng thực hành mới khiến bạn trở nên nhạy cảm với năng lượng mà thôi.



USUI REIKI
CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Cảm giác ở tay cũng không ảnh hưởng tới việc dẫn kênh của bạn, chắc chắn Reiki vẫn đang chảy khi bạn có ý muốn.

Trong vòng 21 ngày thực hành tự chữa lành, bạn sẽ dần cảm nhận được Reiki rõ ràng hơn. Tuy nhiên hãy nhớ:

**KHÔNG CẢM THẤY GÌ LÚC MỚI THỰC HÀNH REIKI
LÀ ĐIỀU BÌNH THƯỜNG**

Một điều hay gặp nhất với các học viên Reiki cấp độ 1 là họ nói chẳng cảm thấy gì cả! Tuy nhiên khi Gerry nói học viên thử đặt tay lên người cô giáo để kiểm tra thì **luôn luôn** thấy năng lượng tràn vào thông qua người học viên mới, ngay cả khi vừa học được một ngày. Hãy có niềm tin rằng Reiki đang hoạt động.

Với bạn nào có cảm nhận được, thường họ chỉ thấy có rung động nhẹ nhè như kiểu có chút gì đó khác khác ở vùng trên chính giữa bàn tay. Một số ít khác thì có thấy ấm hơn hoặc nóng hơn, đều là những dấu hiệu của Reiki đang hoạt động.

Cảm giác ấm nóng là dấu hiệu tốt cho thấy năng lượng đang chảy thông suốt qua kênh dẫn là bạn, và cơ thể người tiếp nhận đang hấp thu Reiki vào một cách tốt đẹp.

Và nhớ là Reiki vẫn cứ chảy dù cho bạn có thấy tay mình nóng lên hay không nhé!

Có thể đôi lúc bạn cảm thấy nhiệt độ tay thay đổi đột ngột, ví dụ như từ nóng chuyển sang lạnh. Hay bạn cũng có thể thấy năng lượng đột nhiên ‘ngừng chảy’ thông qua mình khi bạn đang chữa một số vùng nào đó.



Cảm giác lạnh hay năng lượng đột ngột ngừng lại là một biểu hiện cho thấy có một khối tắc nghẽn lớn nơi vùng đang điều trị. Trong trường hợp này, bạn hãy cứ giữ tay tại điểm đó cho đến khi nào bạn cảm nhận năng lượng đang chảy trở lại. Khi bạn cảm nhận năng lượng bắt đầu chảy trở lại nghĩa là Reiki đã giúp tháo gỡ khối tắc nghẽn đó thành công. Tuyệt làm sao!



Chúng tôi cũng thường khuyên học viên hãy cứ giữ tay tại điểm đó với thời gian lâu hơn một chút, trước khi rời sang vị trí tay mới.

USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY



Một trường hợp khác, khi bạn thấy cảm giác kiến bò nơi tay, hoặc tê hay nhói, là biểu hiện của năng lượng mất quân bình. Cảm giác khác thường đều là những dấu hiệu cho thấy có sự cố năng lượng đang diễn ra nơi vùng đang điều trị.

Với các bạn có trực giác phát triển, có thể nhận thêm các thông tin hay tín hiệu được gửi tới có liên quan đến vùng bị bệnh – bạn hoàn toàn có thể chia sẻ chúng với người nhận sau khi kết thúc hoặc trong lúc đang chữa.

Trong bất cứ trường hợp nào thì cũng nên kết nối với trực giác của bạn. Khi cảm nhận bất thường nơi tay, hãy đơn giản lắng đọng tâm trí và tự hỏi:

Tín hiệu này, cảm giác này muốn nói điều gì?



Đôi khi bạn cũng có thể thấy bàn tay có cảm giác đau, hay cảm giác đau bỗng dưng xuất hiện trong cơ thể bạn ngay lúc đang chữa lành cho người khác. Điều này cũng là một dạng tín hiệu chỉ đường cho bạn có thể giúp đỡ người nhận đúng vị trí họ cần.

Cảm giác đau là một tín hiệu ‘dội lại’ cho biết người nhận đang cảm thấy thế nào bên trong họ. Marty và Gerry thường trải qua các ca Reiki mà trong đó bỗng dưng có cơn đau xuất hiện, họ hỏi thì được biết đó cũng chính là vị trí mà người được chữa đang gặp vấn đề. Hay nói cách khác, người chữa lành có thể cảm nhận được chính xác vùng bị đau của bệnh nhân ngay trên chính cơ thể mình.

Điều này là hoàn toàn bình thường khi bạn có thấy hơi nhói hay khó chịu ở một vị trí nào đó trong lúc đang chữa cho người khác. Nếu gặp tình huống này thì không nên hoảng, mà hãy nghĩ là “tuyệt thật – mình đã được trực giác chỉ đường”. Nếu không rõ cơn đau từ đâu tới thì bạn có thể hỏi người nhận hoặc lắng nghe Reiki bằng cách nghĩ thầm “xin hãy giúp tôi biết thêm về cơn đau này”. Luôn quan sát và lắng nghe trực giác mách bảo nhé!

USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Có rất nhiều thứ tín hiệu có thể xuất hiện trong một thời Reiki. Vì vậy việc xuất hiện các cảm giác nơi bàn tay, hay các cảm thọ nơi thân thể, thậm chí một số hành giả có thể thấy vài hình ảnh hay màu sắc xuất hiện trong tâm ý. Đây đều là những món quà mà Reiki mang đến.

Trên tất cả, hãy nhớ Reiki luôn giúp cho cả người dẫn lối người nhận được chữa lành một cách tốt đẹp nhất có thể. Reiki không bao giờ gây hại vì nó đến từ một nơi tràn ngập ánh sáng và tình thương.

Năng lượng này sẽ giúp cơ thể đào thải độc tố, các triệu chứng healing crisis có thể xuất hiện và đây là biểu hiện của việc nhiều năng lượng tích cực đang được cơ thể hấp thụ nhằm đẩy bớt những thứ tiêu cực và cũ kỹ ra ngoài.

Nên nhớ đây là phương án chữa lành “tận gốc” nên chắc chắn sẽ giúp bạn tiến về phía của sự an vui và hạnh phúc trong đời.

1.10 Sử dụng ‘trực giác’:



Đầu tiên hãy để chúng tôi định nghĩa cụm từ này.

Có một khái niệm tương đối mới mà các bạn cần biết về trạng thái ‘siêu thức’ hay còn gọi là ‘higher self’. Khái niệm này cho rằng, siêu thức chính là một phần của bạn, nơi tích lũy tất cả những kiến thức cũng như sự hiểu biết về mọi thứ trong cuộc sống.

Điều này thoạt nghe có vẻ khó chấp nhận thậm chí là hơi mê tín, nhưng nó được chấp nhận bởi nhiều nền tôn giáo và tâm linh khác nhau trên thế giới.

Chúng ta có thể nói rằng, bạn thực sự biết mình cần phải làm gì, phải đặt tay ở đâu để chữa lành, nếu bạn có thể lắng nghe trạng thái siêu thức này thay vì nghe sự hướng dẫn từ người khác.

Đó chính là trực giác của bạn. Tiếng nói đến từ sự tĩnh lặng nội tâm. Nơi mà bạn thường xuyên nhận được những tín hiệu khi có điều gì đó ‘sai sai’ diễn ra, cũng là nơi dùi dắt bạn vượt qua những thử thách khó khăn trong cuộc sống. Đó cũng chính là cảm giác khi bạn lần đầu chạm mặt ai đó và biết ngay họ hợp hay không hợp với mình, là nơi cho bạn biết điều gì là tốt hay không tốt cho cuộc đời bạn. Trực giác luôn đồng hành bên bạn khắp mọi lúc mọi nơi.



USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Lắng nghe trực giác là cả một nghệ thuật. Bạn không thể chỉ dựa vào óc suy nghĩ mà cần thời gian rèn luyện để có thể hiểu rõ về chính mình!

Trực giác phải được lắng nghe bằng tâm thức!

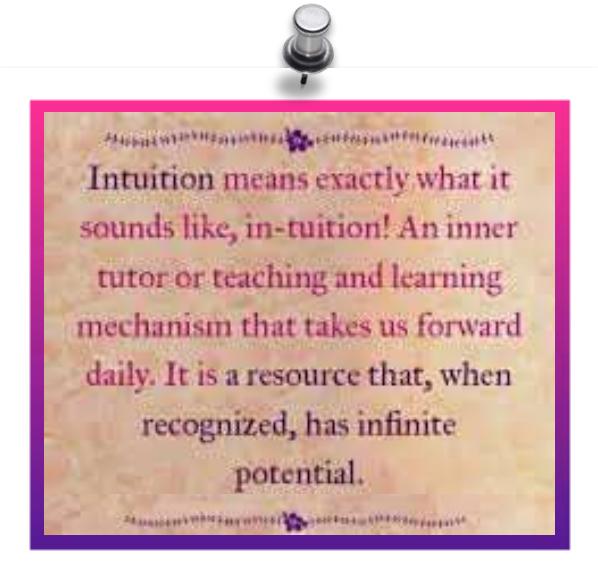
Khi mới bắt đầu, việc lắng nghe trực giác có thể hơi khó hình dung, nhưng khi bạn đã thực hành Reiki một thời gian và quen dần với các tín hiệu, bạn sẽ biết trực giác muốn nói gì.

Thường chúng tôi thấy bản ngã rất hay chen ngang làm lu mờ trực giác. Bản ngã nói với chúng ta rằng ‘làm sao mà tôi có thể biết mình nên làm gì kia chứ’.

Đây là lý do khiến rất nhiều người bị mắc kẹt không thể nghe được tiếng nói của trực giác. Họ cố gắng sử dụng não để suy nghĩ và cố tìm hiểu xem mình nên đặt tay ở đâu, sau bao lâu thì đổi thế mới. Nhưng trực giác lại là thứ tự động đến khi chúng ta không suy nghĩ.

Nó là thứ phải được cảm nhận bằng trái tim. Tâm bạn càng mở, trực giác càng mạnh. Khi bạn đã mở lòng với năng lượng của Reiki, bạn sẽ có khả năng phát triển trực giác.

Bạn có thể cảm nhận trực giác như tiếng nói nội tâm, một ‘cái thấy’ bất chợt hay một cảm giác thôi thúc trong lúc đang thực hiện chữa lành. Dù cho bạn nghe, hay thấy, hay cảm nhận bất cứ điều gì bằng trực giác, hãy chào đón những tín hiệu này.



Hãy để trực giác hướng dẫn bạn trong khi trao Reiki

Luôn xa ở giữa hai chân mày là nơi giúp trực giác phát triển. Ở cấp độ 1, chúng tôi sẽ giới thiệu với bạn một kỹ thuật phát triển trực giác có tên là Reiji Ho.

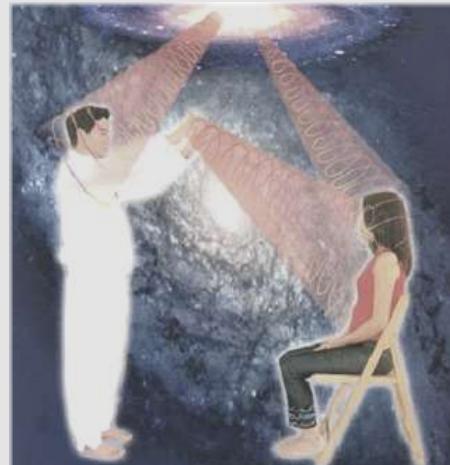
Reiji-Ho là cách giúp chúng ta biết được nơi nào đang cần di chuyển tay tới đó khi đang chữa lành bằng Reiki. Xin xem tại Phụ lục 2 – công cụ hỗ trợ khi chữa lành cho người khác, hoặc xem video hướng dẫn bằng tiếng Anh tại đây [thực hành Reiji Ho](#).

Ở cấp độ 2 và 3, chúng tôi sẽ cung cấp thêm các cách thức để phát triển trực giác và luôn xa tương ứng, để bạn có thể dẫn kênh cũng như chữa lành hiệu quả hơn.

1.11 Chiếu Reiki:

Chiếu Reiki là một kỹ thuật đơn giản, bằng cách kết hợp với tác ý chúng ta có thể gửi hay ‘chiếu’ Reiki vào bất kỳ nơi nào.

Ví dụ như, trong lúc tự chữa lành có nhiều bạn chọn tư thế nằm thay vì ngồi. Để có thể chữa cho vùng thận (xem hình kế bên) các bạn có thể chỉ đặt tay vào vùng bụng, và tác ý chiếu Reiki vào sâu bên trong nơi có hai quả thận, chứ không nhất thiết phải cho tay ra sau lưng như tư thế ngồi.



Một ví dụ khác, khi bạn chữa cho người khác thì có thể đứng cách xa trong khoảng 1 đến 5 mét và chiếu Reiki khắp trường năng lượng của họ.

Ở đây tác ý cũng đóng vai trò quan trọng. Bạn có thể tác ý chiếu Reiki vào vùng hào quang bao quanh cơ thể người nhận, hay tác ý chiếu vào một bộ phận trong cơ thể họ.

Chiếu Reiki có thể được thực hiện bất kỳ lúc nào, trước, trong, và sau khi chữa lành, miễn là bạn cảm thấy trực giác mách bảo nên làm như vậy.

Một ví dụ khác là bạn có thể chiếu Reiki vào camera hay máy ghi hình trước mặt, với tác ý rằng bất kỳ ai xem đoạn phim hay bức ảnh này đều nhận được Reiki. Đây là tấm ảnh chụp Gerry đang chiếu Reiki vào máy chụp ảnh tại vườn Lumbini, Nepal (nơi ra đời của Đức Phật Thích Ca).



USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

1.12 Những điểm thận trọng khi trao Reiki:

Đây là những điều bạn cần lưu ý:

Bản ngã (ego)

Hiện nay điều nguy hiểm nhất trong lúc sử dụng năng lượng Reiki chính là bản ngã hay cái tôi quá lớn. Là một hành giả Reiki, bạn cần luôn tâm niệm một điều là: năng lực chữa trị thần kỳ đến từ Reiki chứ không phải bản thân bạn. Vì vậy chớ nên tự mẫn rằng ‘tôi có năng lực chữa bệnh’ hay ‘tôi có khả năng chữa cho người này, người kia’. Chúng ta chỉ là một kênh dẫn để dòng năng lượng chữa lành chảy qua. Cái tôi càng giảm thiểu chừng nào, thì kênh dẫn trong chúng ta càng thanh sạch chừng ấy.



An toàn cho tất cả mọi người

Reiki có thể được dùng cho rất nhiều trường hợp, rất nhiều những triệu chứng bệnh lý khác nhau. Từ bà bầu, trẻ em, người già, người tàn tật, người có cấy ghép các thiết bị y tế hay đang dùng thuốc điều trị. Tất cả đều có thể nhận được nguồn năng lượng yêu thương này.

Một điều quan trọng nữa là Reiki sẽ luôn tìm đến người nhận đang cần đến nó. Điều này có nghĩa là tự thân dòng năng lượng có thể bị cuốn hút về phía người (hay động vật) đang cần với liều lượng vừa đủ cho đối tượng tiếp nhận.

Bạn không cần phải lo lắng có gì gây hại hay nguy hiểm khi dùng Reiki

Tuy nhiên, không phải trải nghiệm chữa lành bao giờ cũng dễ chịu. Thật ra bạn cần phải đi qua khoảng thời gian mà bạn hay người nhận cần phải khóc, phải gặp lại những nỗi đau cũ hay thậm chí là triệu chứng bệnh lý tăng mạnh hơn trước khi chúng hoàn toàn rời đi. Đây là một đặc trưng của việc chữa lành tận gốc, khi mà các nguồn cơn gây bệnh được đem ra ánh sáng.

Sự ‘phô bày’ trong ca chữa

Trong lúc chữa trị, có thể bạn sẽ gặp các triệu chứng như cơ thể người nhận rung lắc, hoặc cơ giật bất thình linh trồi lên nơi tâm thức người bệnh. Đôi khi họ có thể trở nên mệt, yếu đuối, hay thấy đau đớn, khó chịu ngay trong ca chữa. Đây chỉ là cách mà các tác nhân gây bệnh được phô bày ra trong quá trình chữa. Hãy luôn nhớ rằng, việc trải nghiệm lại những chứng bệnh từng mắc trong quá khứ là cách mà các năng lượng cũ kỹ đang được dọn dẹp để chuẩn bị rời đi khỏi cơ thể.

USUI REIKI
CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

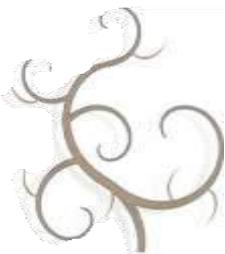
Cần nhớ điều quan trọng này: với bất kỳ sự chữa lành thật sự nào đang diễn ra, người bệnh BẮT BUỘC phải buông bỏ những thứ cũ kỹ đã tích lũy bên trong họ. Khi năng lượng cũ được dọn ra khỏi cửa, cơ thể họ sẽ gặp lại chúng một lần cuối dưới dạng những cảm xúc khó chịu nơi thân hay nơi tâm.

Không phải là ca Reiki nào cũng sẽ có những triệu chứng như vậy. Các hiệu ứng thải độc thường xuất hiện sau vài ngày hoặc vài tuần hay sau vài lần chữa trị. Trong các ca chữa thông thường, người nhận chỉ cảm thấy bình yên, thư giãn và yêu thương bao bọc họ trong quá trình chữa mà thôi.

Trong trường hợp người nhận bắt đầu nức nở, lúc lắc hay òa khóc, thậm chí tức giận hoặc buồn bã, bạn cứ lắng nghe trực giác mách bảo. Xem thử người nhận cần gì nhất lúc này? Khăn giấy, một cái ôm, lời động viên hay yêu thương nào có thể giúp họ? Hãy hoàn toàn có mặt cho người nhận vào thời khắc đó để giúp đỡ theo cách thức nào mà bạn cảm thấy phù hợp.

Chúng tôi gợi ý bạn nên trao đổi trước với người nhận Reiki những gì có thể xảy ra trong hoặc sau khi chữa lành. Điều này giúp họ an tâm rằng dù cho họ thấy mệt, yếu đuối hay bất kỳ cảm xúc nào khác cũng là một tín hiệu tốt của việc được chữa lành.

Theo kinh nghiệm của chúng tôi thì chính việc được trao đổi kỹ lưỡng trước khi các hiệu ứng thải độc diễn ra đã hoàn toàn thay đổi góc nhìn và quan điểm của người nhận sang chiều hướng tích cực.



2. TỰ CHỮA LÀNH CẤP 1:

Giờ đây chúng ta đã tích lũy đủ kiến thức để có thể thực hành tự chữa lành cho mình! Bạn hãy áp dụng chúng vào thực tế nhé.

Chúng tôi khuyên bạn nên thực hành đều đặn một lần mỗi ngày, liên tiếp trong vòng 21 ngày kể từ lúc được mở kênh Reiki. Điều này giúp trường năng lượng thẩm thấu tốt hơn vào cơ thể bạn.

(Sau 21 ngày thì bạn có thể thực hành thêm tùy vào ý muốn).

Vui lòng xem mục Hỏi đáp (tiếng Anh) về 21 ngày tự chữa lành tại đây:

- [Tôi có cần thực hành đủ 21 ngày không \(cho Usui Reiki cấp 1,2,3\)](#)
- [Tôi có thể chữa cho người khác trong 21 ngày này không \(cho Usui Reiki cấp 1,2,3\)](#)

Trong mục 2.1 – 2.7 sau đây chúng tôi sẽ hướng dẫn từng bước cách tự chữa lành. Tuy nhiên bạn nào muốn được tận mắt chứng kiến thì chúng tôi có sẵn video hướng dẫn trong link dưới đây bằng tiếng Anh.

Chúng tôi tặng nó cho bạn vì biết rằng sẽ nhanh chóng nhớ bài hơn nếu được tận mắt xem thay vì chỉ đọc bằng chữ. Hi vọng nó giúp ích nhiều cho các bạn:



[Tự chữa lành bằng Reiki \(Cấp 1\)](#)

Các bạn cũng có thể đọc phần hướng dẫn dưới đây và làm theo

2.1 Chuẩn bị:

Việc chuẩn bị là cần thiết cho bất kỳ sự thực hành thiền định hay chữa lành bằng năng lượng nào. Điều này quyết định bạn sẽ có được bao nhiêu sự tĩnh tại và thư giãn trong suốt thời gian đó.

Bạn sẽ cần xác định mình sẽ không bị làm phiền trong suốt ca chữa và không gian là nơi đủ yên tĩnh, nhẹ nhàng, và nhất là phải thoải mái. Bạn cũng có thể chọn nhạc thiền theo ý muốn, chuẩn bị nến hay tinh dầu để có thể hoàn toàn thư giãn.



USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Một khi đã chuẩn bị xong mọi thứ, bạn có thể nằm hay ngồi xuống. Hãy đảm bảo mình thoải mái hết mức có thể. Chúng tôi chọn tư thế nằm, còn bạn có thể tùy nghi lựa chọn.

Khi bạn đã thấy thoải mái rồi thì tiếp tục chuẩn bị tinh thần để có thể bước vào thời thiền Reiki đầu tiên của mình.



2.2 Thiền Gassho:

Đây được xem là phương pháp thiền tĩnh tâm mà Ngài Mikao Usui đã dạy học trò để có thể mang sự bình an tĩnh lặng đến với một thời thực hành Reiki.

Gassho có nghĩa là “**chắp hai tay lại**” và đặt trước ngực giống như trong búp sen.

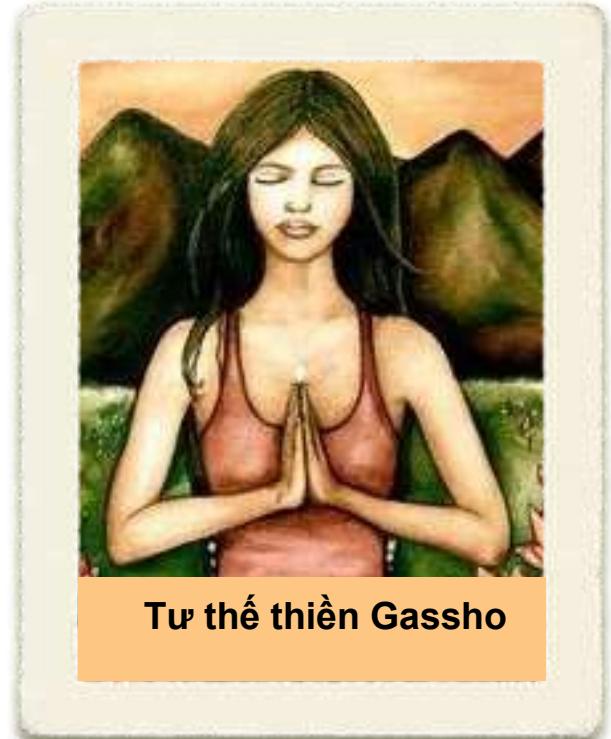
Phương pháp thiền Gassho truyền thống dạy rằng bạn nên đặt tâm trí của mình vào một điểm nơi hai đầu ngón tay giữa chạm vào nhau. Khi có bất kỳ suy nghĩ nào chen ngang, bạn chỉ cần phớt lờ nó và nhẹ nhàng đặt tâm trở lại nơi xúc chạm của hai đầu ngón tay giữa.

Vì vậy nếu có thời gian bạn hãy thử thực hành thiền Gassho vài phút để cảm nhận được tâm trí mình lắng dịu, trước khi thực hành Reiki.



Đây là một bước chuẩn bị tốt trước khi thực hành Reiki, và bạn cũng có thể làm theo phương pháp này mỗi khi bạn muốn. Chúng tôi cũng đã phát triển thêm một phiên bản thiền dựa trên tư thế Gassho truyền thống.

Phiên bản này nhằm mục đích giúp bạn tập trung năng lượng vào Luân xa Tim và hai lòng bàn tay để có được kết nối mạnh mẽ hơn với Reiki.



Tư thế thiền Gassho

USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Trong phiên bản thiền Gassho mới, chúng tôi mời bạn đặt tay theo tư thế chắp lại trước ngực như trên, nhưng tâm trí lúc này sẽ đặt ở vùng Luân xa Tim. Bạn chỉ cần nhẹ nhàng định vị tâm mình tại khu vực giữa lồng ngực, nơi mà đôi tay đang chắp.

Tiếp tục hình dung Reiki dưới dạng ánh sáng trắng từ trên cao chảy vào đỉnh đầu của bạn để đi vào luân xa tim. Ánh sáng càng lúc càng lấp đầy khu vực này.

Mỗi hơi thở vào, tưởng tượng Reiki đang được hút vào vùng luân xa tim. Mỗi hơi thở ra, hình dung Reiki chạy từ tim ra hai cánh tay và lòng bàn tay



Cứ tiếp tục chu kỳ hít thở đều đặn như vậy cho đến khi nào cảm nhận có sự kết nối giữa vùng tim và bàn tay. Đây là cách tuyệt vời để kích hoạt luân xa tại lòng bàn tay trước thời Reiki.

Bạn có thể thực tập phương pháp này như một cách khởi động nhẹ 3 đến 5 phút trước thời Reiki chính, hoặc khi nào bạn cảm thấy đã sẵn sàng cho bước kế tiếp.



2.3 Tác ý & mời năng lượng:

Vẫn giữ tay chắp búp sen, hơi thả lỏng thoải mái hơn so với lúc thiền Gassho và bắt đầu đặt tác ý vào việc chữa trị.

Đây là lúc bạn có thể thỉnh mời năng lượng Reiki và bắt cầu trường năng lượng cao nào bạn muốn để tham gia cùng bạn trong thời chữa lành. Ví dụ như bạn có thể tác ý:



Mong tất cả năng lượng vũ trụ, năng lượng Reiki, tất cả vị thầy, tất cả chư thiên gia hộ, hay bất kỳ vị giác ngộ nào nghe được lời thỉnh cầu này của con, xin hãy đến giúp con trong thời chữa lành này.

Xin giúp con trở nên khỏe mạnh, an vui và nhận được sự hướng dẫn từ chư vị để con tiến bước trên hành trình đến với từ bi và trí tuệ, vì sự lợi lạc cho muôn loài.

Cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn

USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Ở đây bạn có thể thấy chúng tôi mòi thêm các trường năng lượng cấp cao khác vào hợp tác với Reiki.

Điều này là vì kinh nghiệm chúng tôi cho thấy hiệu quả chữa lành được nâng cao khi có thêm sự trợ giúp. Các trường năng lượng cấp cao khác luôn phối hợp ăn ý với Reiki.



Lúc này bạn cũng có thể đặt ra các tác ý liên quan đến những vấn đề bạn muốn chữa, hoặc chỉ đơn giản là không có tác ý nào thêm.

Hãy làm điều gì bạn cho là tốt nhất!

2.4 Khởi động năng lượng Reiki:

Giờ đây bạn có thể khởi động năng lượng Reiki bằng cách ngửa lòng bàn tay và nhủ thầm:

“Năng lượng Reiki vũ trụ, hãy chảy qua bàn tay tôi”
“Năng lượng Reiki vũ trụ, hãy chảy qua bàn tay tôi”
“Năng lượng Reiki vũ trụ, hãy chảy qua bàn tay tôi”

Luân xa bàn tay
& ngón tay



Bằng cách nhủ thầm ba lần, bạn đặt tác ý của mình vào đó rõ ràng hơn. Con số 3 là con số của sự biểu hiện.

Bây giờ hãy chú ý vào khu vực bàn tay và cảm nhận có một dạng rung động vi tế đang xuất hiện ở đó. Bạn có cảm thấy gì khác biệt không?

Năng lượng Reiki đã bắt đầu biểu hiện nương vào tác ý của bạn rồi đó!

USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Để tăng thêm dòng chảy năng lượng, bạn hãy chà xát nhẹ hai bàn tay vào nhau chừng 10 đến 20 giây. Cảm giác ấm nóng và từ lực của lòng bàn tay sẽ hỗ trợ bạn khá nhiều đấy.

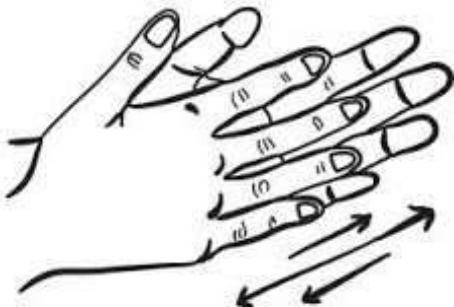
Theo chúng tôi hiểu thì việc ma xát lòng bàn tay là cách để tăng dòng chảy năng lượng. Bạn cũng có thể xoa hay chà xát hai bàn tay trong lúc đang chữa, khi chuyển từ tư thế tay cũ sang tư thế tay mới.

Điều này cũng giúp ích khá nhiều trong việc làm tăng cảm nhận cho các bạn mới.

Có nhiều cách để khởi động dòng chảy Reiki tuy nhiên chúng tôi thấy đây là cách khá đơn giản để bạn kích hoạt năng lượng trong 21 ngày tự chữa lành đầu tiên.

Sau đó bạn có thể không cần phải ngửa lòng bàn tay hay chà xát chúng để kích hoạt năng lượng nữa. Đây chỉ là những hướng dẫn căn bản nhất cho các bạn mới làm quen với Reiki mà thôi. Một khi đã quen rồi thì bạn sẽ làm những gì phù hợp nhất với bạn.

Hãy luôn luôn lắng nghe trực giác nhé!



2.5 Các thế tay căn bản:

Hãy xem trang kế tiếp với hình minh họa cụ thể.

USUI REIKI
CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Tư thế đặt tay căn bản – Tư chữa lành bằng Reiki

1. Mắt



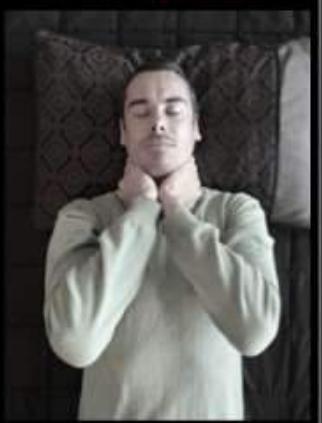
2. Tai



3. Luân xa đầu



4. Luân xa cổ họng



5. Luân xa tim



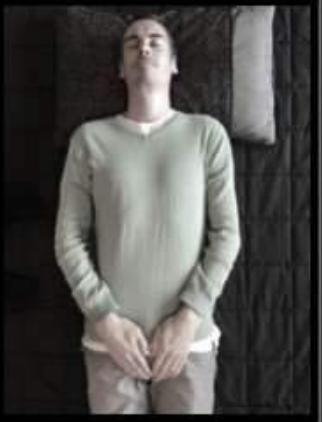
6. Luân xa mặt trời



7. Luân xa xương cùng



8. Luân xa gốc



9. Vùng thận



10. Chân phải



11. Chân trái



**12. Những vùng
bị đau/ bệnh khác**



USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Với mỗi thế tay, bạn dành khoảng 3 phút để năng lượng Reiki được hấp thu đủ vào vị trí đặt tay. Nếu muốn bạn có thể dành nhiều hay ít thời gian hơn cho thế tay nào mà bạn thấy nên như vậy. Với vùng thận có hai cách đặt tay, tùy vào việc bạn chọn nằm hay ngồi trong khi tự chữa lành.

Bạn cũng có thể cảm thấy rằng, cứ mỗi lần di chuyển đến vị trí đặt tay mới thì sau 15-30 giây năng lượng mới bắt đầu chạy. Vì vậy hãy kiên nhẫn nhé into your energy field. So please be a little patient with your practices here in



Vì vậy mà chúng tôi mới khuyên bạn dành hẳn 3 phút trung bình cho mỗi tư thế và để tâm trí rỗng rang, rộng mở cho năng lượng tràn vào.

Bạn sẽ thấy năng lượng được dàn trải đều khắp cơ thể và giúp nó phục hồi hiệu quả hơn. Điểm mấu chốt là chỉ cần rộng lòng đón nhận với tình thương và lòng biết ơn. Thay vì nghĩ là mình ‘phải làm gì đó’ trong ca chữa, bạn chỉ đơn giản là buông bỏ và phó thác hết cho Reiki.



Chỉ cần có ‘ý muốn’ Reiki chảy qua bạn – nó sẽ như vậy.

Cũng có thể bạn đặt sự chú ý vào nơi lòng bàn tay, để cảm nhận cách mà năng lượng hiện diện nơi đó, hay lắng nghe trực giác mách bảo khi có tín hiệu gì xuất hiện nơi bàn tay. Tuy nhiên chỉ cần bạn



Mở lòng đón nhận Reiki với tình thương & lòng biết ơn là được!

Nếu bạn muốn sử dụng các khâu quyết hay hình dung trong ca Reiki, hãy tự nhiên nhé. Nếu bạn chỉ muốn để tâm trí rộng mở và tĩnh lặng, cứ thử xem thế nào.

Reiki có thể được hình dung như một luồng ánh sáng trắng di chuyển từ lòng bàn tay sang khu vực đang được chữa lành, làm đầy ắp nơi đó với ánh sáng và tình thương.

USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Dù cho chúng tôi có nhiều trải nghiệm tuyệt vời với Reiki để chia sẻ, nhưng hãy để cho kinh nghiệm thực hành làm người dẫn đường cho bạn.

Khi thực hành Reiki đều đặn mỗi ngày, bạn sẽ được chính nguồn năng lượng này hướng dẫn và đây là lúc thú vị nhất! Bạn cũng nhận ra được nhiều điều mà trước đây mình chưa nhận thấy trong đời. Ví dụ như lý do vì sao mà bạn gặp phải một thử thách nào đó chẳng hạn.

Dự định tương lai của bạn cũng trở nên rõ nét hơn hay thậm chí một vài ‘khẩu hiệu’ cũng tìm đến với bạn để giúp năng lượng trong bạn được hanh thông.

Dù cho điều gì đến với bạn trong thời chữa lành này cũng là sự dẫn dắt của Reiki (và các vị bảo hộ cho bạn) muốn giúp bạn tiến bước dễ dàng hơn trong đời. Đây chính là khía cạnh tốt đẹp của niềm tin vào sự hướng dẫn của ơn trên.

Cầu chúc cho bạn có được chuỗi 21 ngày tự chữa lành tốt đẹp với nhiều cái thấy sâu hơn về bản thân cũng như cuộc đời mình!



2.6 Chữa vùng bị đau bệnh:

Sau 11 thế tay căn bản là lúc bạn tìm đến những vùng cơ thể đang cần được chăm sóc riêng. Ví dụ như vùng họng đang bị đau, vùng tim bị tan vỡ, vùng gan nhiễm mỡ, vùng dạ dày bị rối loạn, hay các vấn đề về tiêu hóa như viêm ruột, táo bón, hoặc các vấn đề về thận.

Hãy để trực giác chỉ cho bạn cách tiếp cận với những vùng này. Nếu nó là bệnh lý thuộc thân, có thể bạn đặt tay lên vị trí đang gặp vấn đề. Nếu nó là bệnh lý thuộc suy nghĩ, có thể bạn cần gửi Reiki vào vùng não.

Với những vấn đề chung chung, có thể bạn chỉ cần đặt tay lên vùng xa tim và tác ý nhờ Reiki chạy đến nơi cần thiết để chữa lành vấn đề này. **Các tư thế tay dù cho khá quan trọng, nhưng cũng không thể so sánh với việc bạn đặt tay lên nó.**

USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Thông thường người ta dành khoảng 10 - 20 phút cho việc chữa riêng các vùng đau bệnh.

Như vậy bạn cần dành ra **một giờ đồng hồ mỗi ngày** để thực hành hết 11 thế tay căn bản và các vùng cần trị thêm.

Nên nhớ là phải thực hành mỗi ngày trong vòng 21 ngày liên tục không bỏ sót nhé.

Đây là vì chính bạn! Hãy dành thời gian nghỉ ngơi, cởi trói tâm trí, nạp năng lượng, nuôi dưỡng và quán xét lại ý nghĩa của cuộc đời bạn. Chúng tôi thành tâm mong bạn sẽ dành đủ thời gian cho mình để tiến bước về phía ánh sáng và tình thương tuyệt diệu!



2.7 Kết thúc:

Sau khi đã hoàn tất thời chữa lành, bạn đã cảm nhận rất nhiều sự bình yên mà năng lượng mang tới. Đây là lúc chúng ta nói lời cảm ơn để kết thúc một cách tốt đẹp. Ví dụ bạn có thể nói:



“Với tình thương và lòng biết ơn, xin cảm ơn tất cả các năng lượng đã đến hỗ trợ con trong buổi thiền chữa lành hôm nay. Xin cho ánh sáng và tình thương tiếp tục soi rọi cho con trên bước đường học hỏi và phát triển. Mong cho con có thể phát khơi thêm nhiều ánh sáng và tình thương hơn nữa để giúp ích cho mọi người. Mong tất cả được an vui, miễn trừ khỏi mọi khổ đau

Cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn.”

Không có cách bày tỏ lòng trân trọng nào tốt hơn sự biết ơn. Khi kết thúc thời chữa lành với lòng biết ơn, nó không chỉ giúp bạn trở nên khiêm tốn, mà còn giúp thắt chặt mối quan hệ giữa bạn và Reiki cho những lần gặp gỡ về sau nữa.

3. CHỮA LÀNH CHO NGƯỜI KHÁC:

Sau khi đã chữa lành cho mình, bạn sẽ học chương cuối của cấp độ 1 với việc chữa cho người khác. Đây là phần khá quan trọng trong Reiki.

Để cho mọi việc diễn biến tốt đẹp, chúng tôi có tạo ra một video (tiếng Anh) làm mẫu trong link dưới đây.

Khi nào bạn thấy sẵn sàng, hãy mạnh dạn mời một người bạn hay một người thân trong gia đình hỗ trợ bạn trong ca chữa đầu tiên này nhé. Họ sẽ trở thành người nhận Reiki đầu tiên từ tay bạn.



[Thực hành ca chữa Reiki đầu tiên cho người khác \(Video\)](#)

Trước khi vào ca chữa, bạn cũng hãy xem qua những thông tin bên dưới đây để đảm bảo mình nắm rõ các bước và thực hành trôi chảy nhé.

Chúng tôi khuyến khích bạn cho đi càng nhiều ca Reiki càng tốt vào thời điểm mới bắt đầu. Chính nhờ kinh nghiệm thực hành này sẽ giúp bạn củng cố niềm tin vào bản thân mình.Thêm vào đó, khi chữa lành cho người khác cũng là lúc Reiki giúp làm sạch và chữa lành bên trong bạn.

Một vài giáo viên Reiki còn động viên học trò rằng việc chữa cho người khác dễ hơn là chữa cho chính mình. Chúng tôi sẽ để cho bạn tự quyết định, và chỉ khuyến khích bạn hãy thực hành nhiều lên vì lợi ích đến tất cả muôn loài!



USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

3.1 Chuẩn bị:

Tương tự như lúc bạn chuẩn bị không gian cho mình, hãy đảm bảo bạn có một nơi đủ thoải mái để người nhận Reiki được thư giãn và thả lỏng.

Bạn có thể cho người nhận ngồi ghế, tuy nhiên nếu có thể hãy cho họ nằm xuống sẽ dễ chịu hơn rất nhiều.

Bạn cũng có thể trang trí vài hình ảnh về các vị đạo sư, các chư thiên hộ mệnh hay những vật có tính chất hỗ trợ tâm linh như các loại đá quý hay các chuỗi hạt.

Nếu người nhận không dị ứng thì bạn có thể chuẩn bị thêm tinh dầu hay nhang thảo mộc có mùi hương nhẹ nhàng. Có thể chuẩn bị nhạc thiền thư giãn trong lúc chữa.

Bạn nên có thêm một chiếc đồng hồ không phát ra tiếng để xem giờ, hai chiếc ghế đầu để bạn có thể ngồi nói chuyện với người nhận trước và sau ca chữa.

Quan trọng nhất là nhiệt độ căn phòng phải dễ chịu, cho cả bạn và người nhận. Không nên quá nóng hay quá lạnh.

Một điểm nữa là hãy để căn phòng có ánh sáng dịu nhẹ, điều này giúp tạo bầu không khí dễ chịu và bình an ngay lập tức. Hãy nhớ không gian này rất cần sự riêng tư và thoải mái, nơi mà người nhận có thể trút bỏ những tiêu cực tích lũy trong mình. Vì vậy hãy làm những gì trong khả năng và ý thích của bạn để có được bầu không khí cần thiết.

Hãy dành ra 5 – 10 phút tĩnh tâm trước khi vào ca chữa. Điều này giúp bạn trở nên nhẹ nhàng, kiên nhẫn và dễ chịu hơn trong lúc tiếp xúc với người nhận.

Một điều cuối cùng cần nhớ, là hãy rửa tay trước khi vào ca chữa. Điều này đảm bảo vệ sinh chung vì tay bạn sẽ tiếp xúc trực tiếp với da mặt người nhận. Hãy tránh các loại xà phòng, nước rửa tay có mùi hóa chất. Thay vào đó lựa chọn nước sạch hay loại nước rửa tự nhiên nào có mùi dễ chịu. Một chút tinh dầu oải hương thiên nhiên trên tay bạn cũng có thể giúp người nhận dễ thư giãn hơn.



DANH SÁCH CHUẨN BỊ GỒM CÓ

- Một nơi yên tĩnh để người nhận có thể nằm xuống
- Chuẩn bị vật trang trí, âm thanh, ánh sáng dịu nhẹ (không bắt buộc)
- Rửa tay (hoặc tắm khô)
- Thời gian tĩnh tâm (không bắt buộc)

3.2 Đón khách & Giới thiệu:

Khi gặp người nhận, bạn đã cảm thấy chuẩn bị sẵn sàng. Hãy chào hỏi xã giao thân thiện với họ trước.

Khi đã đến lúc, hãy hỏi họ lý do vì sao họ đến đây, hoặc họ mong muốn điều gì từ việc chữa lành?

Đây là phần cực kỳ quan trọng để giúp bạn xác định vấn đề người nhận đang gặp phải để nhờ Reiki giúp họ. Đây cũng là lúc tốt đẹp để lắng nghe và khám phá vài điều về thế giới nội tâm của người nhận.

Bạn cũng có thể xác định những vùng bị đau bệnh cần chữa thêm nhờ vào những thông tin này, sau đó có thể áp dụng thêm kỹ thuật Byosen Scanning để tìm những vùng bị tắc nghẽn trong cơ thể năng lượng.

Nếu họ chưa biết gì về Reiki thì đây cũng là lúc bạn giới thiệu ngắn gọn cách Reiki hoạt động cũng như những điều cần biết về hiệu ứng thải độc sau ca chữa. Bạn nên nhấn mạnh vào việc Reiki giúp cơ thể tự phục hồi bằng cách tháo gỡ những vấn đề trên khía cạnh thể chất, tinh thần, cảm xúc, suy nghĩ và tâm thức.

Bạn cũng nên nói về việc chạm tay vào cơ thể người nhận từ đầu xuống dưới để truyền Reiki đều khắp cơ thể.

Cuối cùng, bạn nhẹ nhàng giải thích sẽ có những cảm giác bắt chốt đến với người nhận trong ca chữa. Đó là do Reiki đang giúp tổng ra ngoài những thứ còn tồn đọng trong cơ thể người nhận. Điều này nghĩa là người nhận sẽ có cơ hội gặp lại và chào tạm biệt trước khi chúng hoàn toàn rời đi.

Chỉ cần bạn cho họ biết những cảm xúc bắt chốt này là dấu hiệu của việc chữa lành, họ có thể an tâm bộc lộ chúng mà không cần phải lo lắng gì cả.

Khi đã giới thiệu xong và thấy người nhận hoàn toàn thoải mái với những gì bạn chia sẻ, bạn có thể mời họ nằm xuống để bắt đầu ca chữa.

DANH SÁCH CHÀO ĐÓN GỒM CÓ:

- Vì sao họ tới đây?
- Giới thiệu ngắn về Reiki và việc chạm để chữa lành



3.3 Khởi động:

Khi người nhận đã nằm xuống, mặt hướng lên trên, hãy mòi họ nhắm mắt lại và dành ít phút để xác định điều muôn chửa. Họ muôn buông bỏ vấn đề gì trong ca chữa lành này?

Bạn có thể cho họ biết trong lúc họ xác định rõ vấn đề cần chửa trong tâm, bạn sẽ tập trung để mòi Reiki đến. Một vài lời dẫn làm mẫu cho bạn tham khảo:



“Với tình thương và lòng biết ơn, con xin mòi tất cả năng lượng vũ trụ, năng lượng Reiki, các chư thiên gia hộ cùng các vị đã giác ngộ đến giúp chúng con trong thời trị liệu hôm nay.

Xin cho chúng con giải phóng được các năng lượng tiêu cực để **[họ tên người nhận]** có thể cởi bỏ được mọi điều ô nhiễm, mất quân bình và chưa hoàn thiện. Xin giúp **[họ tên người nhận]** được khỏe mạnh, an vui và thoát khỏi mọi khổ đau.

Cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn.”



“Xin biết ơn vũ trụ, biết ơn chư thiên, biết ơn món quà Reiki đã được trao tặng đến chúng con. Xin hãy bao bọc **[họ tên người nhận]** trong hào quang bảo vệ và cho phép sự chữa lành diễn ra theo khả năng tốt đẹp nhất, để người này có thể tiếp tục hành trình mang lại lợi lạc cho tất cả.

Cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn.”

Hãy lưu ý vấn đề mà họ tác ý muôn chửa cũng chính là vấn đề mà họ đã trao đổi với bạn trước khi vào ca. Bạn là người trung gian giữa họ và Reiki nên bạn cần biết tác ý chính xác.

Ví dụ như đau lưng, bệnh tim hay bệnh về thần kinh, v.v.. cũng nên được đề cập rõ trong tác ý của bạn khi mòi Reiki đến.

Sau đó bạn tiếp tục khởi động dòng chảy của Reiki bằng cách tác ý mòi Reiki chảy qua tay bạn (3 lần) giống với lúc thực hành tự chữa lành, hai bàn tay ngửa lên đón năng lượng giống hình minh họa.



USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Khi đã cảm nhận dòng chảy của Reiki rồi, bạn hãy xoa hai tay vào nhau để kích hoạt luân xa bàn tay. Giờ đây bạn đã sẵn sàng để bắt đầu.

Nếu muốn, lúc này bạn có thể làm kỹ thuật Reiji-Ho để yêu cầu trợ giúp từ trực giác. (Xem Phụ lục 2: Công cụ hỗ trợ chữa lành cho người khác). Sau kỹ thuật Reiji-Ho bạn cũng có thể thử một hoặc hai kỹ thuật sau:

- ◆ Byosen scanning (quét trường năng lượng để tìm ra điểm tắc nghẽn)
- ◆ Làm sạch hào quang (dọn dẹp những mảnh vụn năng lượng trong hào quang).

Tất cả đều có tại Phụ lục 2: Công cụ hỗ trợ chữa lành cho người khác.



Một ý kiến hay nếu bạn có thể nói người nhận hình dung ra họ đang được tắm trong một biển ánh sáng. Đây không phải là chi tiết bắt buộc, tuy nhiên nó giúp người nhận dễ dàng mở tâm và nhận được nhiều năng lượng hơn, đặc biệt là những ai e dè hay lo lắng khi trải nghiệm Reiki lần đầu.

Hiệu quả của Reiki dựa vào cả người trao lẫn người nhận. Người trao cần trở thành một kênh dẫn rõ ràng và cởi mở, còn người nhận cần thu hút vào một lượng lớn Reiki để việc chữa lành có thể diễn ra hiệu quả.

Hãy lắng nghe trực giác hướng dẫn bạn nhé. Nếu thấy cần trao cho người nhận một câu khẩu quyết hay một sự hình dung nào đó để giúp họ cuốn Reiki vào thân thể, bạn cứ gợi ý xem sao.



DANH SÁCH KHỞI ĐỘNG GỒM CÓ:

- Mời người nhận nằm xuống
- Nói người nhận đặt ra tác ý chữa lành cụ thể
- Mời năng lượng đến và tác vấn đề của người nhận
- Khởi động dòng chảy Reiki
- Reiji Ho (không bắt buộc)
- Byosen scanning (không bắt buộc)
- Làm sạch hào quang (không bắt buộc)

3.4 Các thế đặt tay:

Sau khi chuẩn bị xong, đến phần đặt tay để chữa lành. Bạn sẽ thấy các thế tay khi chữa cho người khác sẽ có chút khác biệt so với việc tự chữa.

Điểm khác nhau chủ yếu ở đây là bạn có thể làm thêm vùng lưng cho người khác, và thay vì tay đặt ngay trên các luân xa thì sẽ mở rộng sang hai bên.

Tổng cộng có 16 thế tay vì có thêm vùng lưng, đây là khu vực quan trọng vì các đường kinh mạch sẽ chạy dọc theo sống lưng. Khi trị vùng lưng chúng ta cũng đồng thời trị cho mặt sau của các luân xa nên kết quả chữa lành cũng cao hơn.

Hãy nhớ giữ bàn tay khum lại với các ngón tay khép lại.

Với những vùng cấm địa trên thân thể, bạn hãy giữ bàn tay một khoảng cách nhất định tầm 10 – 20 cm. Với các vùng khác, tay bạn có thể chạm nhẹ vào cơ thể người nhận.

Trong ca chữa hãy luôn để ý tới người nhận, đặc biệt là khi tay bạn di chuyển từ nơi này sang nơi khác. Tránh làm cho họ bị giật mình hay bị tiếp cận một cách thô tháo trong lúc họ đang thư giãn và thả lỏng.

Hãy nhớ Reiki là năng lượng được dẫn dắt để đến nơi nào cần, nên bạn cũng không cần làm gì khác ngoài việc mở lòng ra và phó thác hết cho nguồn năng lượng này tự làm việc



USUI REIKI
CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Tư thế đặt tay cơ bản – Chữa cho người khác bằng Reiki

1. Mắt



2. Tai



3. Luân xa đầu



4. Luân xa cổ họng



5. Luân xa tim



6. Luân xa mặt trời



7. Luân xa xương cùng



8. Luân xa gốc



9. Đầu gối



10. Bàn chân



11. Châm & gáy



12. Bả vai



13. Luân xa tim



14. Luân xa mặt trời



15. Luân xa xương cùng



16. Xương cùng & tim



USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Với bạn nào tâm trí quá nồng động, cần dùng khẩu quyết hay hình dung để giúp giữ vững kết nối với Reiki thì hãy làm những gì thấy cần để giúp bạn tập trung tốt hơn trong ca chữa nhé.

Khi bạn cần yêu cầu người nhận lật người lại để chữa phần lưng, bạn có thể chạm nhẹ vào vai họ và nhẹ nhàng lên tiếng yêu cầu họ xoay người. Bạn nên xem người nhận có cần sự trợ giúp không, vì thường nằm yên khá lâu cơ thể họ có thể sẽ khó di chuyển.

Một cách khác để báo hiệu là dùng một chiếc khánh hay loại chuông xoay Tây Tạng để mang lại những rung động đồng điệu với việc chữa lành, tự bản thân chúng cũng là những công cụ chữa trị hiệu quả.



Xin hãy cứ lắng nghe trực giác của bạn khi cần di chuyển tay đến một vị trí nào đó và giữ cho tâm ý luông rộng mở để làm kẽm dẫn thông suốt cho Reiki.

Nếu có cảm giác cần giữ tay lâu hơn, hay bắt gặp một vùng năng lượng nào đang có vấn đề, hoặc thấy cần đặt tay ở vị trí khác so với tư thế căn bản?

Xin hãy làm theo sự hướng dẫn của trực giác khi trao Reiki!

Khi nhận thêm được các tín hiệu về cốt lõi của vấn đề người nhận đang gặp phải, hay một vùng nào đó có tắc nghẽn, bạn có thể lựa chọn chia sẻ thêm cho người nhận vào sau ca chữa hay ngay thời điểm đó, tùy bạn.

Một lần nữa, không có gì là kỳ cục hay “phi logic” khi bạn tự nhiên thấy cần phải đưa tay mình đến một vùng nào đó, hay giữ ở đó lâu hơn. Trực giác đang chỉ dẫn cho bạn đó, hãy trân trọng và lắng nghe nhé!

USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Với các bạn mới thực hành thì chúng ta cứ đi theo 16 tư thế căn bản ở trang 87. Sau này khi đã quen rồi bạn có thể tìm thêm trên internet những thế tay khác và linh hoạt áp dụng.

Tóm lại là cần đảm bảo toàn cơ thể được phân bổ đều năng lượng. Dù bạn chọn thế tay nào thì cũng phải bao gồm 7 luân xa chính và các cơ quan trọng yếu của cơ thể.

Sau các thế tay căn bản thì bạn chữa ở các vùng có vấn đề. Đôi khi nơi mà người nhận báo đau thực tế lại không phải là gốc của căn bệnh. Bạn cần tin tưởng trực giác của mình để tìm ra khu vực cần chữa thêm.

Reiki cần được trao với tất cả tình thương và sự phó thác cho năng lượng tự động dẫn dắt. Chúng ta hãy cho đi Reiki bằng lòng từ ái và tâm bi mẫn với mọi chúng sanh nhé.



3.5 Kết thúc:

Sau khi hoàn tất phần chạm để chữa lành, bạn hãy bày tỏ lòng trân trọng của mình bằng cách chắp tay búp sen và thầm tác ý trong tâm:



“Với tình thương và lòng biết ơn chân thành, con xin cảm ơn tất cả năng lượng vũ trụ, các chư thiên bảo hộ Reiki cùng tất cả những ai đã trợ giúp chúng con trong thời chữa lành hôm nay. Mong chư vị tiếp tục lan tỏa ánh sáng và tình thương đến chúng con để chúng con tiến bước trên hành trình phía trước. Cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn”

USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Sau đó hãy nhẹ nhàng đánh thức người nhận dậy, nhớ là họ như đang ở một hành tinh khác trong lúc được chữa, vậy nên hãy từ tốn hết mức có thể.

- Trong vài trường hợp, bạn có thể để họ nằm yên thêm một lúc nữa để có thể tiêu hóa và thẩm thấu nguồn năng lượng mới được tiếp nhận. Khi họ đã sẵn sàng, bạn chạm nhẹ vào vai họ và thông báo thời chữa lành đã kết thúc. Bạn cũng có thể dẫn dắt họ quay về thực tại bằng cách nói như sau:

“Thời chữa lành đã xong, xin mời quý vị vẫn nhắm mắt và nhẹ nhàng, thật nhẹ nhàng quay trở lại. Cứ từ từ ... cho phép mình chậm rãi ... nếu cần thêm thời gian để cảm xúc qua đi ... hãy cứ làm như vậy ... đến khi nào bạn thấy ổn ... thì chậm rãi mở mắt ra ... và dần dần quay trở lại với căn phòng...”

Khi người nhận đã mở mắt, hãy cho họ thêm thời gian và không gian riêng tư để họ có thể hiểu những gì bản thân vừa trải qua. Có thể vẫn còn nhiều năng lượng bên trong đang vận hành nên chúng ta không di chuyển quá nhanh hay đặt ra quá nhiều câu hỏi cho họ.

Cứ để họ có đủ thời gian và không gian để tiêu hóa, điều chỉnh và hòa hợp với nguồn năng lượng mới. Thông thường, khi đã sẵn sàng để nói chuyện lại, họ sẽ nhìn thẳng vào mặt bạn.

- Trong vài trường hợp khác, có thể bạn muốn rời khỏi căn phòng và để họ ở một mình trong chốc lát. Hãy thử cách tiếp cận sau đây:

“Thời chữa lành đã xong, xin mời quý vị vẫn nhắm mắt ... và chậm rãi cho phép mình chuyển hóa bất cứ điều gì đã diễn ra ... những suy tư ... cảm xúc ... cứ tiếp tục cho phép chúng đi qua mà không phán xét ...
Tôi sẽ để quý vị có thời gian ở một mình trong ít phút ... không có gì phải vội cả ... hãy cứ nghỉ ngơi, tiêu hóa và chấp nhận những thứ cần được chữa lành ... tôi sẽ trở lại sau vài phút ... hãy tận hưởng thời gian và không gian riêng tư này ...”

Hoặc bạn có thể thay thế bằng việc cho họ biết họ có thể gặp lại bạn bên ngoài, khi họ đã sẵn sàng rời khỏi phòng. Cho họ biết họ có thể tĩnh tâm bao lâu tùy thích. Bạn cũng có thể chuẩn bị một ít nước, trà thảo dược hay vài thứ giúp họ sảng khoái sau ca chữa.



USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Cuối cùng, bạn nên rửa tay sau mỗi ca chữa vì đó là cách làm sạch bất kỳ năng lượng tồn dư nào từ việc chữa trị, cũng là cách ‘cắt đứt’ dòng liên kết năng lượng giữa bạn và người nhận.

Hoặc bạn cũng có thể dùng phương pháp tắm khô [Kenyoku Ho \(Dry Bathing\)](#) được dạy bởi Ngài Mikao Usui tại Phụ lục 2 – hoặc xem video hướng dẫn bằng tiếng Anh phía trên.

DANH SÁCH CHO PHẦN KẾT THÚC:

- Tri ân các nguồn năng lượng đã nhận
- Đưa người nhận quay lại một cách nhẹ nhàng, chậm rãi
- Rửa tay hoặc tắm khô



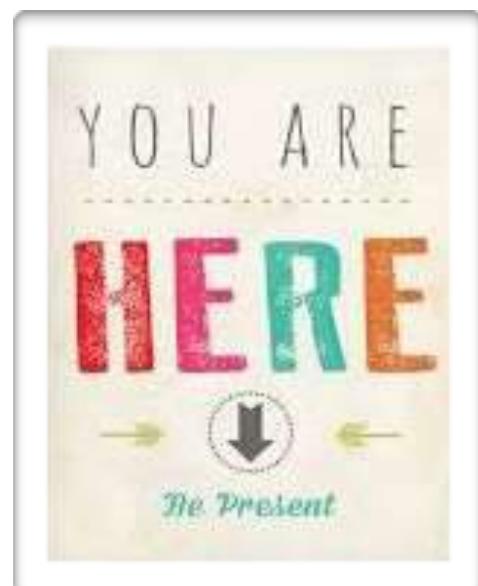
3.6 Chia sẻ trải nghiệm:

Sau thời chữa lành, bạn và người nhận thường như có một sự liên kết tốt đẹp nào đó. Đây cũng là lúc mà năng lượng của bi mẫn lan tỏa trong không gian. Vì vậy hãy dành ít thời gian để cùng nhau chia sẻ.

Chúng ta luôn ngạc nhiên trước những gì mà Reiki có thể ‘mang ra ánh sáng’ trong ca chữa lành. Vì vậy bạn không chỉ là người chạm tay vào, mà còn có thể đóng vai trò chuyên gia tư vấn cho họ nữa.

Hãy thực sự ‘có mặt’ cho người nhận và mở rộng tâm bi mẫn để lắng nghe những gì họ muốn nói. Bạn cũng có thể tư vấn với vai trò là người ngoài cuộc để họ có thể nhìn sâu hơn vào vấn đề của mình.

Điều quan trọng lúc này là người nhận có thể nói ra những vấn đề uẩn khúc cần chữa lành và bạn chỉ việc ở đó với họ. Nếu họ không muốn thì cũng không nên ép buộc.



USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Đôi khi bạn cũng có thể nhận vài ‘tín hiệu’ quý giá có thể chia sẻ để giúp họ bước lên một tầm cao mới.

Cũng hãy lưu ý khi người nhận bảo với bạn về sự khó chịu trong ca chữa. Có thể đó là cơn đau, bất an hay thậm chí những cảm xúc tiêu cực trồi lên trong quá trình nhận Reiki.

Điều này sẽ giúp bạn nhấn mạnh lại đây là tín hiệu đáng mừng của việc chữa lành! Khi năng lượng của tình thương đi vào, sẽ có những năng lượng đối lập đi ra. Khi chúng ra đến cổng thì người nhận cần gấp lại và tạm biệt những cảm giác hay cảm thọ này trước khi chúng tan biến.

Bạn hãy trấn an họ rằng đây là bản chất của việc chữa lành tận gốc và là tín hiệu tốt cho thấy vấn đề của họ đang được xử lý tận gốc rễ. Việc buông bỏ những năng lượng độc hại là cần thiết cho việc chữa lành nhằm thăng hoa đến chân trời của ánh sáng và tình thương!

Hãy nhớ là năng lượng Reiki vẫn ở bên bạn trong lúc trò chuyện với người nhận. Nếu bạn gặp phải tình huống này, có lẽ là vì bản thân bạn cũng đang được khuyến khích để phát triển và trưởng thành!



Để tiếp sức với bạn, chúng tôi có mẫu tờ rơi ‘Những điều cần biết sau ca chữa’ để bạn trao cho người nhận lúc này. Nó sẽ giúp họ lưu ý những điểm cần thiết như uống nhiều nước hay các hiệu ứng thải độc có thể gặp phải sau ca chữa lành.

Chúng tôi mong bạn sẽ trở thành một kênh Reiki mạnh mẽ và hiệu quả để giúp mình và giúp đời. Cầu chúc cho công việc nhân đức này sẽ mang đến ánh sáng, tình thương và hạnh phúc đến cho muôn loài.



- DANH SÁCH CHIA SẺ GỒM CÓ:**
- Lắng nghe trải nghiệm của người nhận trong lúc nhận năng lượng
 - Chia sẻ tín hiệu bạn nhận được nếu muốn
 - Giải thích cụ thể những gì sẽ đến tiếp theo, như các triệu chứng thải độc
 - Tặng tờ rơi ‘Những điều cần biết sau ca chữa (không bắt buộc)
 - Chào tạm biệt và tận hưởng thiện nghiệp vừa tạo!

USUI REIKI
CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

4. LỜI KẾT:

Trong phần cuối của quyển sách này là Phụ lục với những kỹ thuật phụ thường được dạy trong bộ môn Reiki truyền thống. Bạn có thể chọn sử dụng chúng cùng với bất kỳ kỹ thuật nào đã được dạy trong Reiki chính thống.

Bước tiếp theo, nếu bạn muốn tiếp tục học các kỹ thuật nâng cao trong Reiki bạn có thể tìm đến giáo trình [Usui Reiki Cấp 2.](#)

Sau khoảng thời gian tối thiểu 21 ngày kể từ khi khai mở kênh Usui Reiki Cấp 1, bạn có thể tiếp tục với cấp độ 2 của Reiki. Đây là trường năng lượng có thể giúp kết nối của bạn và Reiki tăng thêm gấp bốn lần.

Nhớ là chúng ta còn có các giáo trình Usui Reiki Nâng cao khác nữa và chúng yêu cầu bạn phải đáp ứng một số yêu cầu đầu vào.

Chúng tôi vinh hạnh được đồng hành cùng bạn và ước ao chúng mang lại nhiều lợi lạc cho cuộc sống của bạn.

Bạn có thể tải về chứng chỉ hoàn tất khóa học Usui Reiki Cấp 1 tại đây: [giấy chứng nhận hoàn tất khóa học](#). Chỉ cần in nó ra và điền tên bạn vào thôi. Chúc mừng bạn!

*Mong cho Usui Reiki mang đến sự bình
an, hòa hợp & phục hồi cho thế giới,
Vì lợi ích tối thượng đến muôn loài!*

Trong yêu thương,

*Love Inspiration &
Maitri Foundation*





BẠN MUỐN GIÚP CHÚNG TÔI?

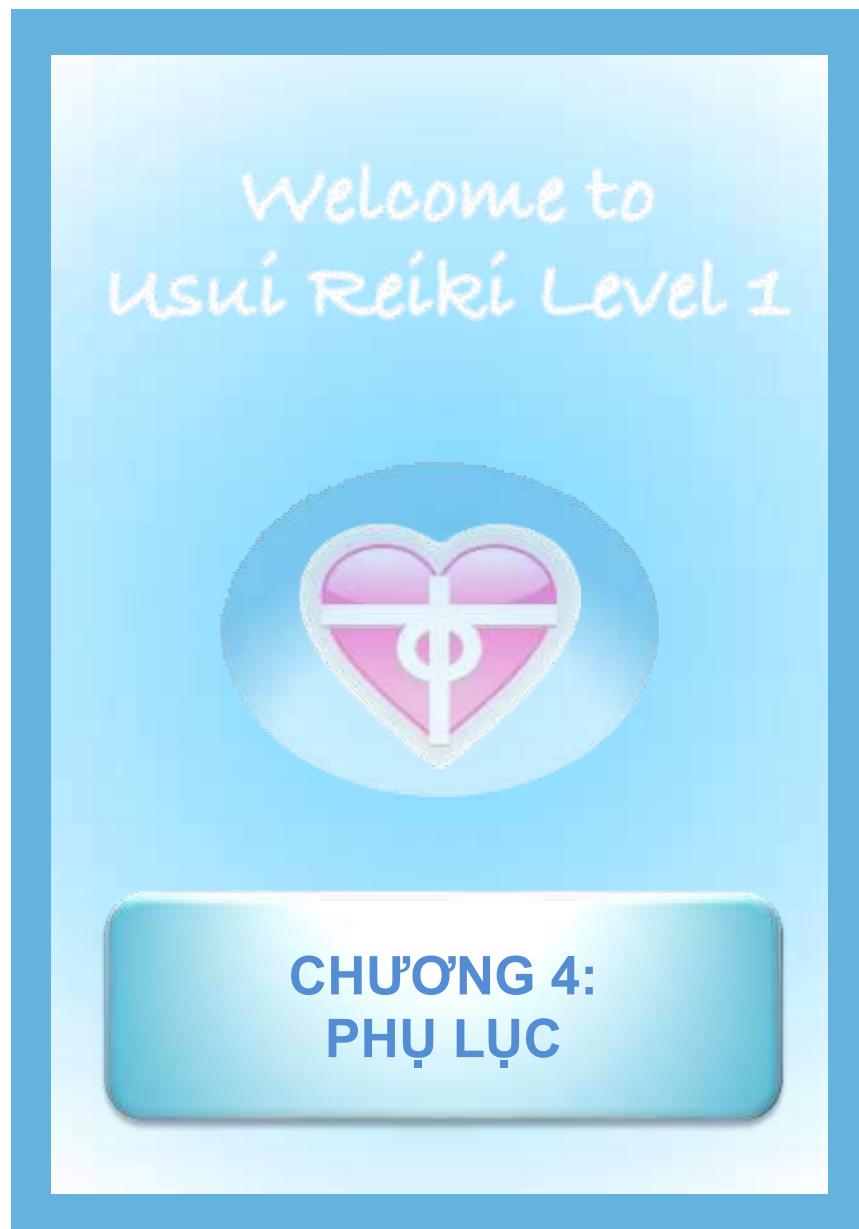
Bạn vừa nhận được các năng lượng và lời dạy trong giáo trình hoàn toàn miễn phí này nhờ vào sự vị tha khiêm nhường đến từ các nhà tài trợ, các giảng viên và các thông dịch viên. Nếu bạn muốn những năng lượng tuyệt đẹp này được tiếp tục trao đi rộng rãi và miễn phí đến nhiều người, bạn có thể tiếp sức bằng cách:

- [Tài trợ một giáo trình](#)
- [Quyên góp cho quỹ](#)
- [Chia sẻ với người khác](#)
- [Trở thành giảng viên](#)
- [Hỗ trợ dịch thuật](#)
- [Viết lời công nhận](#)
- [Giúp chúng tôi hoàn thiện](#)

Bạn đang giúp Love Inspiration tiếp tục chia sẻ các khóa học và giáo trình miễn phí vì lợi ích cho tất cả.

Chúc phúc & Cảm ơn,
Marty & Gerry

USUI REIKI
CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY





Usui Reiki Cấp 1 – Chữa lành bằng tay

CHƯƠNG 4: PHỤ LỤC

MỤC LỤC:

Nội dung	Trang
Phụ lục 1 – Kỹ thuật hỗ trợ tự chữa lành	98
a) Hình dung về Reiki	98
b) Thiền Joshin Kokyu Ho	101
Phụ lục 2 – Kỹ thuật hỗ trợ chữa cho người khác	106
a) Reiji Ho	107
b) Quét toàn thân Byosen Scanning	108
c) Làm sạch hào quang	109

USUI REIKI
CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Content	Page
d) Kenyoku Ho	110
Phụ lục 3 – Hiểu về hiệu ứng thải độc	111
Phụ lục 4 – Tư liệu cần thiết cho một ca chữa lành	119
a). Danh sách những việc cần làm	119
b). Giải phẫu học trong Reiki	122
c). Nhạc Reiki	123
d) Tờ rơi phát sau ca chữa	123





Phụ lục Một Các kỹ thuật hỗ trợ

a) Hình dung về Reiki

Đây là kỹ thuật thiền ngắn bạn có thể kết hợp trong ca chữa lành Reiki hoặc thực hành bất cứ khi nào bạn muốn.

Với nhiều bạn mới thì những gì đã chia sẻ trong các chương chính đã đủ để họ bắt tay vào tự chữa lành. Còn dưới đây là một kỹ thuật chia sẻ thêm cho những ai muốn tiếp cận Reiki dưới dạng một phương pháp thiền tập.



Bắt đầu bằng cách ngồi hay nằm thật thoải mái. Nhẹ nhàng nhắm mắt lại.

Bạn có thể bắt đầu thời thiền này bằng bất cứ cách nào bạn thích. Ví dụ như thực hành Gassho (thiền chắp tay) hay các bài thở bụng để tăng lượng oxy vào cơ thể và giúp tâm trí lắng dịu. Khi đã sẵn sàng, bạn hãy bắt đầu thiền hình dung về Reiki.

Hãy tưởng tượng bạn đang ở một nơi có phong cảnh thiên nhiên tuyệt đẹp, một khu vườn đầy hoa lá, một bãi biển ấm áp hay một khu rừng nguyên sinh, hãy chọn bắt cứ nơi nào bạn ưa thích. Hãy nhớ là nơi đó là nơi bình yên, thư giãn và an toàn. Bạn hãy ở đó một lúc để làm cho khung cảnh trở nên rõ nét hơn trong tâm trí. Trong tâm chúng ta, sẽ không có khác biệt gì giữa việc thực sự diễn ra hay việc có do tưởng tượng. Vì vậy hãy quan sát chung quanh và thực sự cảm thấy như bạn đang được bao bọc bởi nơi này.

Ví dụ như khi nhìn xung quanh bạn thấy có cây cối, chim kêu, gió lùa qua kẽ lá, mùi hương của hoa cỏ trộn lẫn với hơi ấm của mặt trời, v.v.. Hãy cho phép mình ngồi đủ lâu trong không gian ấy để các giác quan của bạn cũng bắt đầu hòa nhịp với cảnh tượng trong tâm.



Bạn để ý thấy trên bầu trời là một mặt trời rực rỡ xung quanh không một gợn mây. Mặt trời đang chiếu xuống bạn luồng ánh sáng rực rỡ và ấm áp yêu thương. Bạn cảm thấy rất vui khi đón nhận hơi ấm và sự huy hoàng của mặt trời vàng rực này.

Khi tâm bạn đắm chìm vào khung cảnh này, bạn sẽ thấy mặt trời này không giống với mặt trời thông thường. Những tia sáng tỏa ra trở nên ấm áp và thân thiện, bạn hiểu ra, à thì ra đây là mặt trời của thương giới. Mặt trời này chiếu ra luồng sáng của sự chữa lành, tình thương và những điều kỳ diệu. Nhờ ánh sáng này mà bạn thấy khỏe hơn, an lành hơn.

Nếu muốn bạn cũng có thể hình dung mặt trời này chính là ‘nguồn’. Nguồn của tất cả năng lượng Reiki và nguồn của mọi sự sáng tạo. Nguồn năng lượng vô tận, chói sáng và mạnh mẽ này đang ở đây để giúp bạn chữa lành những vấn đề của chính mình.

Bạn có thể hình dung tia sáng của mặt trời rơi vào đỉnh đầu (nếu bạn đang ngồi) hay phủ khắp toàn thân (nếu bạn đang nằm) để cảm giác như thật nhất.

Hãy nhớ là bạn đang nhận nhiều chuỗi năng lượng kỳ diệu từ nguồn sáng chữa lành này. Hãy phó thác bản thân và mở lòng hoàn toàn cho mặt trời chữa lành. Hãy để bạn buông bỏ hết tất cả suy nghĩ, chỉ mở rộng chào đón từng tia sáng đang tỏa chiêu.

Nếu bạn thấy khó chỗ này, có thể kết hợp các câu ám thị như “Tôi mở lòng đón nhận ánh sáng, tôi mở lòng đón nhận ánh sáng, ...” hoặc câu nào tương tự như vậy trong vài phút.

Bạn chỉ đơn thuần là đang tắm nắng, hay đắm chìm vào ánh mặt trời rực rỡ này. Biết rằng đây là nơi bạn có thể tìm đến bất cứ lúc nào. Bạn cho phép bản thân được chữa lành, cho phép ánh sáng và tình thương tràn vào cuộc sống mình. Hãy tĩnh tâm ở khung cảnh này bao lâu tùy thích.

Khi nào cảm thấy đã sẵn sàng để kết thúc, bạn có thể bày tỏ lòng biết ơn và trân trọng những gì đã được nhận trong thời chữa lành này. Bạn có thể chỉ cần đơn giản nói “Cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn...” như một cách cảm ơn mặt trời thương giới.

Hoặc một câu kết nào đó có ý nghĩa hơn, ví dụ như:

“*Cảm ơn vì tất cả ánh sáng và tình thương con đã nhận được trong thời thiền qua. Xin hãy tiếp tục chiếu tỏa ánh sáng và tình thương đến con trong chặng đường phía trước. Mong con sẽ trưởng thành và phát triển để cảm nhận tốt hơn, trở thành kênh năng lượng trong sạch hơn, vì tất cả mọi người.*
Cảm ơn, Cảm ơn, Cảm ơn.”



USUI REIKI
CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Nếu bạn nào muốn nghe dẫn thiền (bằng tiếng Anh), chúng tôi có video trong link bên dưới.

Đây là phiên bản khá dài (20 phút) để giúp các bạn đi sâu hơn vào trạng thái thư giãn và hình dung cụ thể để việc chữa lành thêm hiệu quả:

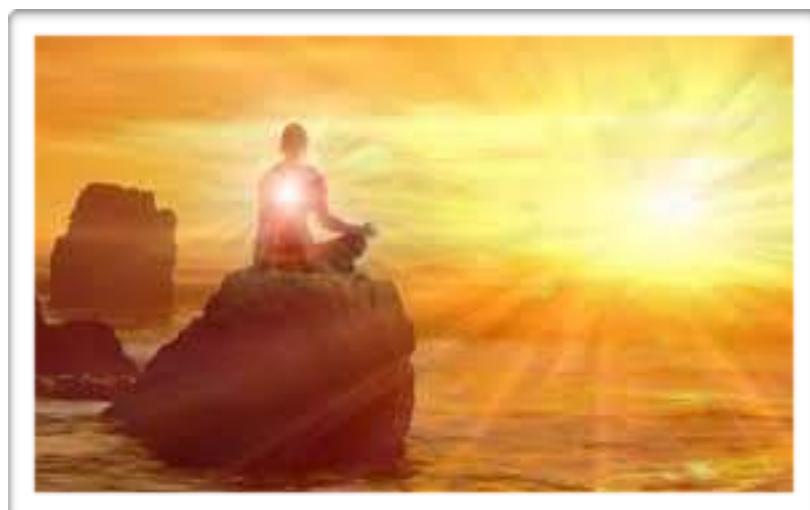


[Kỹ thuật hình dung về Reiki để thiền chữa lành \(Video / Audio\)](#)

Hãy nhớ là bạn không cần phải vào một thời thiền mới có thể thực tập bài này. Bạn có thể nhận ánh sáng chữa lành ngay cả khi đang đi dạo trên bãi biển, đang nhìn vào một khung cảnh thiên nhiên nào đó, khi đang thả lỏng sau buổi tập thể dục hay trong bất kỳ tình huống nào. Chỉ cần bạn có ý muốn nhận và hình dung ra mặt trời trong tâm trí, bạn đã sẵn sàng để nhận Reiki.

Bạn có thể tập kết nối với Reiki trong một thời thiền trước, sau khi đã quen bạn có thể kết nối bất kỳ lúc nào cũng được.

Mặt trời Reiki luôn tỏa sáng cho bạn!



b) Thiền Joshin Kokyu Ho

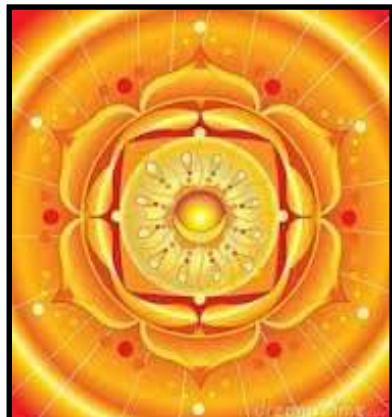
Kỹ thuật ‘Joshin Kokyu Ho’ được dạy bởi Ngài Usui như một cách đưa Reiki vào khu vực đan điền, mà tiếng nhật gọi là ‘Hara’. Đây là nơi được biết đến như vùng dưới rốn một chút, tương ứng với Luân xa rốn hay Luân xa xương cùng.

Vì vậy mà những cụm từ như Hara, đan điền, luân xa rốn, luân xa xương cùng, v.v... đều chỉ cùng một vị trí là luân xa thứ hai từ dưới lên.

Luân xa này được xem là biển năng lượng (khí hải) trong nhiều truyền thống khác nhau. Đây là lý do mà Ngài Usui đưa kỹ thuật này vào dạy trong Reiki như một cách kết nối năng lượng bên ngoài vào biển khí bên trong.

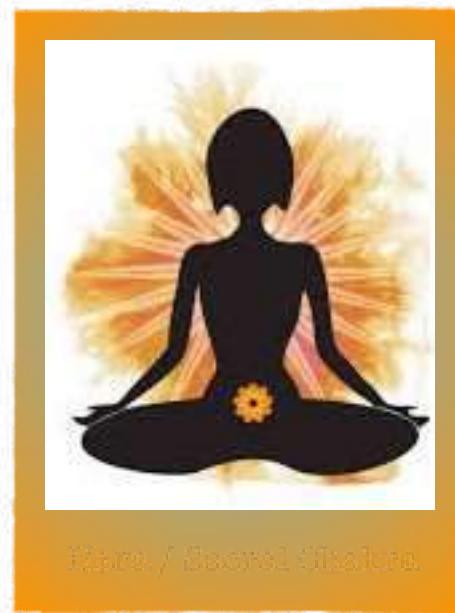
‘Joshin Kokyu Ho’ giờ đây có thể được kết hợp với bất kỳ phương pháp chữa lành nào khác hoặc sử dụng như một phương pháp thiền tĩnh tâm.

Dưới đây là phương pháp Joshin Kokyu Ho cổ truyền:



Trước tiên, Ngài Usui dạy học trò ngồi thẳng lưng, vì khi cột sống giữ thẳng, năng lượng sẽ di chuyển dễ dàng hơn qua các trung tâm luân xa của cơ thể. Bạn có thể ngồi ghế hay ngồi xếp bằng đều được.

Hai tay đặt trên đùi, bắt đầu hướng tâm xuống khu vực đan điền. Đây là nơi nằm dưới rốn khoảng 3cm, bên trong cơ thể. Bạn đặt tâm ở đây và để ý đến sự phồng xẹp của bụng dưới theo từng nhịp thở. Đi vào... đi ra... đi vào... đi ra.



USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Khi tâm bạn đã an trú vào từng nhịp thở vào ra rồi, hãy hình dung một luồng sáng từ trên cao chiếu thẳng xuống đỉnh đầu và đi vào đan điền mỗi khi bạn hít vào.

Khi thở ra, bạn hình dung luồng sáng này từ đan điền chạy ra khắp từng lỗ chân lông trên cơ thể, mang theo tất cả những căng thẳng, lo lắng, mệt nhọc ra ngoài. Bất kỳ thứ gì không cần thiết nữa, hãy buông bỏ chúng theo từng nhịp thở ra.

Bạn cũng có thể hình dung vùng đan điền này tỏa sáng hơn, toàn thân của bạn cũng trở nên trong sáng hẳn ra sau từng nhịp thở vào và thở ra, vì năng lượng từ từ đi vào và làm tràn ngập cơ thể bạn.



Joshin Kokyu Ho chỉ đơn giản có vậy thôi. Hít vào, cảm nhận ánh sáng Reiki đi vào khu vực đan điền. Thở ra, Reiki tuôn chảy từ đan điền ra từng bộ phận trong cơ thể.

Bạn có thể thực hành bao lâu tùy ý, chúng tôi nghĩ có thể 5 phút hoặc hơn. Dần dần bạn sẽ quen và cảm nhận rõ hơn.

Đây cũng là kỹ thuật bổ sung cho bất kỳ phương pháp chữa lành nào khác!

Kỹ thuật này giúp chúng ta cảm thấy thư giãn và quân bình một cách nhanh chóng. Nó cũng giúp ta trở về với gốc rễ năng lượng của mình thông qua việc hình dung tất cả chỉ là ánh sáng.

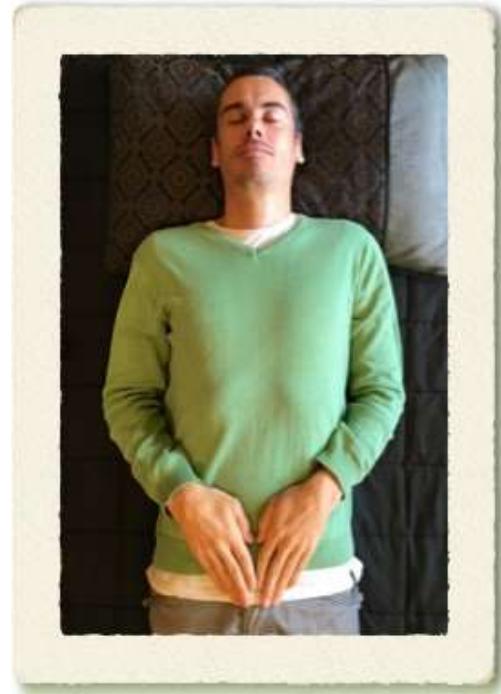
Chúng tôi cũng phát triển thêm các kỹ thuật tương tự như Joshin Kokyu Ho để hỗ trợ bạn trong việc thực hành ở Cấp độ 1 này:

★ Phiên bản 1 – Tay để ở đan điền

Nhiều người mới bắt đầu có thể gặp khó khăn khi hình dung ra khu vực đan điền. Vì vậy chúng tôi gợi ý bạn nên nằm xuống và đặt tay như hình bên cạnh.

Chúng tôi thấy rằng tư thế này hỗ trợ rất tốt cho việc định tâm nơi đây và đồng thời bàn tay cũng tiếp thêm hơi ấm cho vùng đan điền.

Nếu muốn bạn hãy tác ý cho Reiki chảy vào vùng đan điền một lúc trước khi bắt đầu nhịp thở.



USUI REIKI
CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Hãy hình dung ra một luồng ánh sáng trắng từ trên cao đang rơi xuống. Khi hít vào, luồng sáng chảy vào vùng đan điền, chỗ bạn đang đặt tay. Khi thở ra, ánh sáng từ đan điền tỏa khắp cơ thể.

Cứ lặp đi lặp lại như vậy cho đến khi bạn muốn kết thúc.

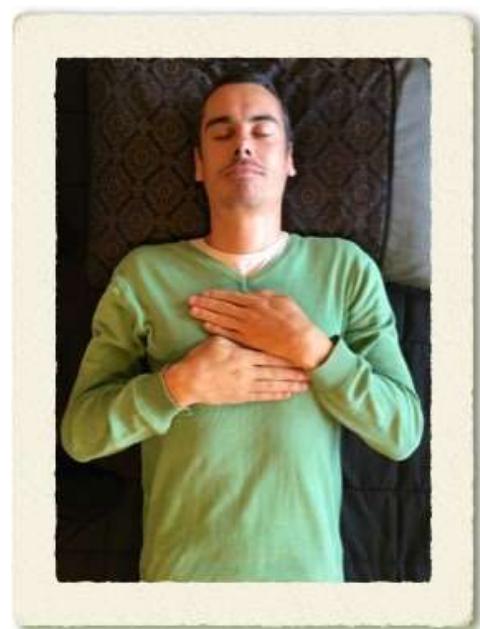


★ Phiên bản 2 – Tay đặt ở Luân xa Tim

Dù hiểu rằng mục đích của Joshin Kokyu Ho là kết nối Reiki với đan điền, tuy nhiên chúng tôi cũng thấy Luân xa Tim là khu vực khá quan trọng.

Để bắt đầu, bạn hãy nằm xuống và đặt tay mình lên khu vực giữa ngực như trong hình minh họa. Nếu muốn bạn cũng có thể ngồi và không cần đặt tay lên ngực. Việc đặt tay chỉ là để hỗ trợ bạn dễ tập trung vào vùng này hơn.

Dành ít phút để kết nối và tĩnh tâm tại vùng tim. Bạn cũng có thể để Reiki chảy vào vùng này một lúc trước khi chú ý đến hơi thở.



USUI REIKI
CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Khi đã sẵn sàng, bạn hãy hít vào và hình dung Reiki chạy vào đỉnh đầu và đến Luân xa tim. Khi bạn thở ra, ánh sáng từ tim lan tỏa khắp toàn bộ cơ thể. Hãy thực tập hít thở cùng Reiki và Luân xa tim trong khoảng 5 – 10 phút. Hãy nhớ là phương pháp này có thể mang ra ánh sáng một số vấn đề!



Một vài bạn có thể cảm thấy khó chịu, lý do là vì có rất nhiều hàng rào đã được dựng lên tại trung tâm tim (nhằm giúp bạn đỡ bị tổn thương). Nếu bạn thấy có cái gì vướng mắc, tức ngực hay dơ dáy xuất hiện, đây là tín hiệu tốt cho thấy sự thực tập đang giúp bạn tháo gỡ!

Cảm giác có sự “dơ dáy” thường xuất hiện khi bạn đang dẫn khí thở ra cùng Reiki rời khỏi vùng tim để đến toàn thân. Có khi bạn cũng thấy cái cục này bị mắc lại bởi rất nhiều hàng rào chắn nơi tâm.

Chỉ bằng cách ý thức được mình đang ôm một cục đen tối nào đó trong cơ thể, chúng ta mới đủ dũng khí để cảm nhận nó và buông bỏ! Đây là dấu hiệu cho thấy bạn đang trưởng thành về mặt năng lượng. Ánh sáng của bạn đang bắt đầu khởi chiếu, vì vậy hãy cho nó tiếp tục soi rọi vì lợi ích cho muôn loài nhé!



USUI REIKI

CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

★ Phiên bản 3 – dùng trí tưởng tượng của bạn!

Giờ đây bạn hoàn toàn có thể bắt đầu dùng hơi thở để dẫn Reiki đến bất kỳ vị trí nào trên cơ thể. Ví dụ như khi bạn đang tập thể dục căng giãn hay Yoga, bạn có thể kết hợp với việc dẫn Reiki đến vùng đang được căng giãn.

Hoặc bạn cũng có thể dùng hơi thở đưa Reiki vào đan điền rồi lan ra vùng hông chậu. Thử xem! Một ý tưởng nữa, bạn có thể dẫn Reiki vào lòng bàn chân. Ví dụ như:

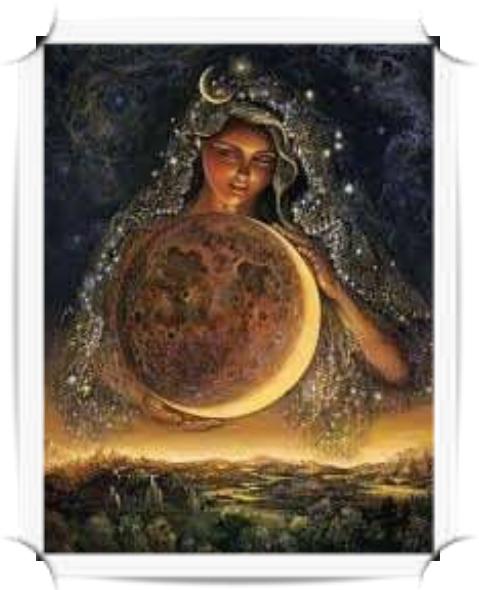
- ♥ chạy lên từ lòng bàn chân, đến đầu gối rồi quay ngược lại và ra khỏi bàn chân (1 phút)
- ♥ chạy lên từ lòng bàn chân, đến Luân xa 1 rồi quay ngược lại và ra khỏi bàn chân (1 phút)
- ♥ chạy lên từ lòng bàn chân, đến Luân xa 2 rồi quay ngược lại và ra khỏi bàn chân (1 phút)
- ♥ cứ tiếp tục cho Luân xa 3, 4, 5 đến vùng tim thì ngừng lại (tổng cộng 3 phút)

Thường các Luân xa cao hơn sẽ không thể dẫn năng lượng đi xuống mà sẽ đi lên qua đỉnh đầu, ở đây dùng bàn chân làm điểm bắt đầu nên chỉ dừng lại tại Luân xa tim. Các bạn lưu ý khi áp dụng nhé.

Nếu muốn, bạn có thể hình dung năng lượng đang được dẫn chính là năng lượng chữa lành đến từ Mẹ Đất.

Khi tập bài này chúng ta cũng đang thở sâu và giúp tăng lượng oxy trong cơ thể.

Là một phần mở đầu cho thiền định, hít thở sâu giúp tăng sự tập trung và đưa hệ thần kinh phó giao cảm vào trạng thái nghỉ ngơi. Đây thực sự là bài tập tốt cho việc chữa lành lẫn thiền định.



Dẫn thiền Joshin Kokyu Ho bằng tiếng Anh

Mời bạn xem video các phiên bản phát triển của phương pháp tại đây:



[Joshin Kokyu Ho thiền hướng dẫn \(Video / Audio\)](#)

Bạn có thể dùng phương pháp của riêng mình nhé! Đây chỉ là những gợi ý cho ai cần tham khảo.





Phụ lục Hai

Kỹ thuật hỗ trợ chữa lành cho người khác

Chúng tôi cung cấp thêm những kỹ thuật này để giúp bạn trở thành kênh dẫn hiệu quả hơn cho việc chữa lành.

Gồm có:

- a) Reiji Ho: **Phát triển trực giác**
- b) Byosen Scanning: **Quét toàn thân**
- c) Aura Cleansing: **Làm sạch hào quang**
- d) Kenyoku Ho: **Tắm khô**

Khi giảng dạy trực tiếp, chúng tôi thường làm mẫu cho các học viên sau khi đã nói sơ qua lý thuyết. Trong giáo trình này cũng sẽ có hai phần như vậy.

Cả bốn kỹ thuật này đều được làm mẫu trong video tiếng Anh sau đây:

[Các kỹ thuật hỗ trợ - Video hướng dẫn](#)



Xin xem phần miêu tả bằng tiếng Việt các kỹ thuật này trong các trang tiếp theo.

a) Reiji Ho

Reiji Ho là một phương pháp làm tăng trực giác được Ngài Mikao Usui dạy cho học trò. ‘Reiji’ nghĩa là ‘tinh thần hiển lộ’ và ‘Ho’ nghĩa là kỹ thuật.

Reiji Ho nghĩa là phương pháp làm hiển lộ trực giác và giúp bạn biết được mình nên đặt tay ở đâu trong ca chữa lành:

♥ Bước 1: Mời năng lượng Reiki như bình thường.

♥ Bước 2: Đặt ra tác ý vì lợi ích đến người nhận & khởi động dòng chảy.

♥ Bước 3: Đặt hai tay chắp lại trước trán và nhờ Reiki giúp hướng dẫn bàn tay đi đến vị trí cần.

♥ Bước 4: Bắt đầu đặt tay vào các tư thế.

Chỉ cần tác ý, có mong muốn, chúng ta sẽ nhận được sự hỗ trợ từ Reiki thông qua trực giác. Thật tuyệt phải không?

Chúng tôi cũng muốn nhấn mạnh lại là bạn cần phải thực sự giao phó tay mình cho Reiki để có thể nhận được những tín hiệu chỉ đường.

Bạn có thể nương vào cảm giác của đôi tay, cảm giác đau bất chợt nổi lên trong thân bạn hay nghe một giọng nói mách bảo hoặc thấy một hình ảnh nào đó. Hoặc chỉ là một sự thôi thúc ‘cần di chuyển tới đó’.

Dù cho nhận được tín hiệu loại nào, bạn cũng hãy biết ơn sự chỉ đường này và trân trọng mời trực giác hỗ trợ bạn cho những lần tiếp theo.

Đây là một hành trình dài hơi, nên hãy cho mình nhiều tình thương, sự tin tưởng và kiên nhẫn để có thể tiến bộ thêm.

Những kỹ năng này sẽ phát triển cùng với thời gian cũng như nghiệp lực của bạn, vì vậy cứ từ tốn và nhẹ nhàng với bản thân nhé!



b) Byosen Scanning

Byosen là kỹ thuật quét tay trên toàn thân người nhận nhằm quyết định xem bạn nên dành nhiều thời gian cho vùng nào.

Chữ Byosen gồm có hai phần, ‘byo’ nghĩa là bệnh và ‘sen’ nghĩa là dòng chảy. Chúng ta hiểu nôm na là tìm ra dòng chảy năng lượng hay các đường kinh mạch bị tắc nghẽn.

Trước phiên chữa chúng tôi thường dành ít thời gian để tìm ra những vùng này.

Byosen Scanning rất đơn giản. Chúng ta chỉ cần đưa tay thuận của mình cách 2 -3 inch so với đỉnh đầu người nhận rồi di chuyển tay dần xuống phía dưới như thể đang rà soát toàn thân.



Bạn đang dùng tay để rà soát những vùng có tắc nghẽn hay gặp vấn đề.

Khi bạn di chuyển tay một cách chậm rãi, hãy quan sát tỉ mỉ có bất kỳ cảm giác lạ nào nơi tay, cũng như trong chính cơ thể bạn xuất hiện như là cảm giác châm chích, tăng giảm nhiệt độ, đau hay khó chịu hay không. Đây là những tín hiệu bạn cần dành thêm thời gian cho vùng đó.

Thường chỉ cần quét một lần là đủ, nhưng nếu muốn bạn cũng có thể làm nhiều hơn và quét cả mặt sau lưng nữa. Lúc này bạn cần yêu cầu họ nằm sấp lại.

Chú ý rằng vùng bị tắc nghẽn năng lượng đôi khi không trùng khớp với nơi người bệnh báo đau. Đôi khi vùng tắc nghẽn đó cũng chưa kịp biểu hiện thành bệnh lý cảm nhận được.

Bạn chỉ cần dành thêm thời gian đặt tay cho những vùng này, nơi bạn cảm thấy có năng lượng tắc nghẽn và cả nơi người bệnh báo đau. Trong vài trường hợp, khi năng lượng được thông suốt thì đồng thời nơi bị đau cũng thuyên giảm.



Bạn cũng có thể thấy với bệnh mãn tính, các vùng năng lượng tắc nghẽn hay bệnh lý đều cần nhiều ca Reiki mới có thể hoàn toàn bình phục, thậm chí là nhiều tháng hay nhiều năm.

Với những trường hợp này chúng tôi khuyên người bệnh nên học Reiki để có thể tự chữa cho mình. Bạn hãy dùng trực giác và cảm nhận để quyết định điều gì là đúng cho từng trường hợp nhé.

c) Làm sạch hào quang

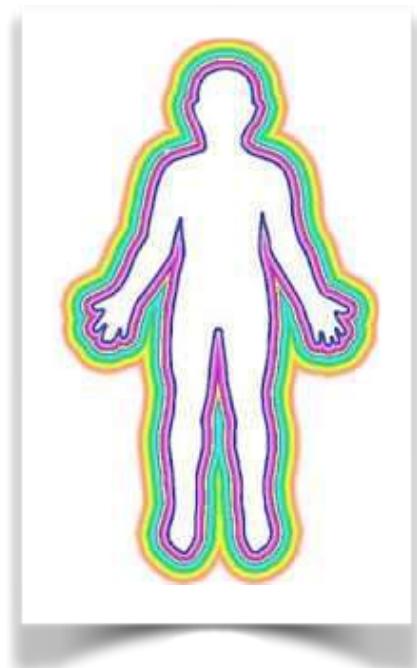
Một kỹ thuật nữa có tên là aura cleansing. Như bạn đã biết, trường năng lượng của chúng ta đôi khi bị đứt gãy và có thể để lại những mảnh vụn cũng như các rác rến khác trong hào quang của chúng ta. Vì vậy chúng ta nên làm sạch hào quang trong một ca chữa lành.

Để bắt đầu, bạn có thể mời năng lượng, đặt tác ý xong và khởi động dòng chảy của Reiki. Nếu muốn bạn có thể sử dụng kỹ thuật Reiji Ho (chắp tay trước trán) và Byosen quét toàn thân người nhận để biết vị trí nào đang cần ưu tiên trong ca chữa lành.

Tiếp theo bạn có thể dùng kỹ thuật làm sạch hào quang rồi mới tiến hành đặt tay lên cơ thể người nhận. Để làm mẫu cho kỹ thuật này, bạn có thể xem lại video tiếng Anh sau đây:



[Các kỹ thuật hỗ trợ - Video hướng dẫn](#)



Để miêu tả kỹ thuật này, chúng tôi mời bạn để lòng bàn tay mình úp xuống và cách cơ thể người nhận khoảng 50 – 100 cm. Bắt đầu từ vùng đỉnh đầu, bạn sẽ dùng tay cào từ trên xuống dưới để gom hết rác rến có trong hào quang người nhận.

Sau khi gom hết các mảnh vụn này lại, bạn sẽ ‘vẩy’ chúng xuống nền đất để các năng lượng rác này được hấp thụ vào đất mẹ và chuyển hóa.

Bạn có thể dùng kỹ thuật này 3 lần (trong lúc đó tâm hướng về tác ý muốn làm sạch hào quang cho người nhận) để trường hào quang được làm sạch hoàn toàn trước khi bắt đầu đặt tay để chữa lành.



d) Kenyoku Ho

Kenyoku Ho có thể dịch ra là ‘tắm khô’ và kỹ thuật này giúp bạn xóa bỏ bất kỳ rác rến nào tồn tại trong trường năng lượng của bạn. Đây là kỹ thuật khá hay mà bạn có thể dùng trước hoặc sau mỗi ca chữa, hay trong bất kỳ tình huống nào cần đến sự thanh tẩy các năng lượng xấu bao phủ xung quanh.



Phương pháp truyền thống rất đơn giản, bạn chỉ cần dùng một tay quét dọc cánh tay bên kia và toàn thân với tác ý thanh lọc và làm sạch những khu vực này. Về sau Kenyoku Ho cũng được phát triển thành nhiều phiên bản mới.

Vài thầy dạy Reiki nhấn mạnh vào việc hít thở, trong khi một số khác thì tập trung vào việc chạm hay không chạm tay vào cơ thể khi thực hiện động tác này.

Chúng tôi đã làm mẫu một kỹ thuật tắm khô phổ biến nhất mà bạn có thể xem trong link dưới đây:



[Các kỹ thuật hỗ trợ - Video hướng dẫn](#)

Những bạn nào muốn đọc tiếng Việt thì đây là cách chúng ta thực hành các bước trong Kenyoku Ho:



1. Ngồi thẳng lưng
2. Đặt tác ý sẽ tắm khô để thanh lọc cơ thể
3. Hít vào: Đặt tay phải lên vai trái,
4. Thở ra: Quét tay phải chéo qua ngực rồi dừng ở hông phải
5. Hít vào: Đặt tay trái lên vai phải,
6. Thở ra: Quét tay trái chéo qua ngực rồi dừng ở hông phải
7. Hít vào: Đặt tay phải lên vai trái,
8. Thở ra: Quét tay phải chéo qua ngực rồi dừng ở hông phải
9. Hít vào: Đặt tay phải lên vai trái
10. Thở ra: Quét dọc theo cánh tay trái để loại bỏ hết năng lượng xấu
11. Hít vào: Đặt tay trái lên vai phải
12. Thở ra: Quét dọc theo cánh tay phải để loại bỏ hết năng lượng xấu
13. Hít vào: Đặt tay phải lên vai trái
14. Thở ra: Quét dọc theo cánh tay trái để loại bỏ hết năng lượng xấu
15. Chắp hai tay trước ngực và cảm ơn





Phụ lục Ba Hiểu về hiệu ứng thải độc

Hiệu ứng thải độc là gì?

Là hiệu ứng xảy ra khi cơ thể kích hoạt khả năng tự hồi phục sau khi được chữa lành. Trong suốt quá trình này, cơ thể sẽ tự đào thải những độc tố đã tích lũy, những tư duy tiêu cực trước đây, và do đó sẽ có nhiều cảm thọ xuất hiện.

Hiệu ứng thải độc có thể xuất hiện ngay trong ca chữa trực tiếp, hay chữa từ xa, nó cũng xuất hiện sau mỗi lần mở kênh năng lượng mới hoặc sau khi bạn hành thiền sâu. Triệu chứng tuy chỉ xuất hiện tạm thời, nhưng nhiều người lại nhầm lẫn nó là dấu hiệu của việc chữa trị không hiệu quả. Ngược lại, đây lại là tín hiệu tốt!

Khi phải trải qua những cảm xúc hay triệu chứng mất quân bình trong cơ thể, điều đó có nghĩa là chúng đang đội nón ra đi và cơ thể bạn đang tiến dần về phía được chữa lành. Đây là một trong những hiệu ứng của việc chữa lành sâu và người ta gọi nó là sự thanh lọc.

Bạn cần hiểu rằng những triệu chứng này sẽ không kéo dài lâu và có thể diễn ra ngay trong ca chữa hoặc sau đó vài ngày, thậm chí vài tuần, tùy thuộc vào dạng năng lượng nào đang được thanh lọc. Thông thường các triệu chứng chỉ kéo dài tối đa 1 – 3 ngày.



Nếu bạn đang bị bệnh nặng, triệu chứng sau ca chữa bạn gặp phải cũng chính là biểu hiện của căn bệnh này. Đôi khi sự thải độc diễn ra quá mạnh mẽ, thậm chí còn khó chịu hơn cả căn bệnh mà bạn đã sống chung hàng bao năm qua. Điều này khiến bạn dễ kết luận rằng thể trạng của bạn tệ hơn so với trước khi chữa.

Suy nghĩ như vậy cũng hay gặp thôi, tuy nhiên sau đó bạn sẽ có kết luận khác. Hãy nhớ là việc chữa lành diễn ra từ từ từng lớp một, nên nhiều khả năng là sau vài tuần hay vài tháng bạn sẽ gặp lại vấn đề cũ chỉ để biết rằng bạn cần phải tiếp tục chữa lành cho nó, ở một cấp độ sâu hơn.



Cái gì gây ra hiệu ứng thải độc?

Đây là sự hợp tác của nhiều hệ thống năng lượng trong bạn nhằm thúc đẩy quá trình đào thải những mô thức cũ kỹ và những điều ô nhiễm ngủ ngầm, đẩy chúng ra ngoài bằng tất cả những đường dẫn nào tồn tại trong cơ thể bạn. Quá trình này cũng giúp thúc đẩy nhanh tiến trình tự phục hồi và chữa lành bên trong để giúp bạn có nhiều không gian hơn cho ánh sáng và tình thương.

Triệu chứng:

Hiệu ứng thải độc sẽ đào thải những năng lượng cũ theo quy trình cái nào cơ thể chịu được sẽ ra trước. Nhiều người thường quên băng những tổn thương hay bệnh tật mình đã có trong quá khứ, và giờ đây họ thấy chúng lù lù trở lại.

Mỗi người sẽ trải qua hiệu ứng này một cách khác nhau. Tuy nhiên nhìn chung chúng ta có một số triệu chứng tiêu biểu như sau:



Những triệu chứng thải độc thường gặp

- * Không có triệu chứng (điếc này hoàn toàn tự nhiên và bình thường!)
- * Mệt và đôi khi thấy kiệt sức. Điều này chỉ diễn ra tối đa trong vòng 1 ngày, khi cơ thể đang tống khứ những gì cũ kỹ. Hãy nghỉ ngơi và cho cơ thể điều gì nó cần.
- * Quá nhiều năng lượng - Dù cho bạn cảm thấy quá nhiều năng lượng, nhưng cũng nên hiểu rằng đây là một giai đoạn tạm thời khi năng lượng đang được điều chỉnh và quân bình lại. Nếu muốn bạn có thể tập thể dục để xả bớt, nhưng hãy tập nhẹ nhàng và vừa phải thôi.
- * Những cảm xúc bất chợt như: khóc lóc, buồn bã, vui sướng, v.v. Thường sau ca chữa cơ thể sẽ tiếp tục thải bỏ những năng lượng tắc nghẽn dưới dạng cảm xúc. Điều này là hoàn toàn bình thường và có lợi cho bạn
- * Cảm thấy râm ran khắp toàn thân. Điều này đơn giản là năng lượng đang được dịch chuyển và quân bình lại trong cơ thể.
- * Thay đổi về thói quen ăn uống, như thèm những loại thực phẩm khác, ăn nhiều hay ít hơn.
- * Ở phụ nữ cũng có thể bị thay đổi chu kỳ kinh nguyệt.
- * Thay đổi quan điểm và tư duy. Khi việc chữa lành diễn ra, nó sẽ di chuyển cả những màng lọc thông tin trong tâm bạn, khiến góc nhìn của bạn về cuộc đời thay đổi, thậm chí cả những lề thói tư duy xưa cũ cũng biến mất và bạn nảy ra những ‘cái thấy’ mới lạ cùng sự khao khát tiến bộ về mặt tâm thức.
- * Cơ bắp nhức mỏi
 - * Hiểu động, bồn chồn
 - * Buồn nôn
 - * Sốt/ ón lạnh
 - * Hạ huyết áp
 - * Cảm hay giống như bị cúm
 - * Những ký ức cũ ùa vê
 - * Tâm trạng thay đổi
 - * Tiêu chảy
 - * Lo lắng
 - * Đau bụng
 - * Đau đầu
 - * Mất ngủ
 - * Nghẹt mũi
 - * Nỗi mụn hay phát ban
 - * Đi vệ sinh nhiều hay ít hơn



Điều gì cần lưu ý thêm khi đang thải độc?

Giấc ngủ ngắt quãng:

Khi bạn tự nhiên thức dậy cùng một thời điểm vào lúc sáng sớm (1-5h sáng) và ngày nào cũng như vậy! Đây là dấu hiệu rõ nhất của việc đào thải độc tố đang diễn ra, vì đây là giờ các cơ quan nội tạng thải độc. Nếu xem đồng hồ bạn sẽ thấy mình luôn thức dậy đúng vào giờ này mỗi đêm.

Bạn có thể ghi chép lại những khung giờ và số lần bị đánh thức để nghiên cứu về sau. Việc này có thể chỉ diễn ra 1 đêm hay kéo dài cả tuần, tùy vào việc bạn đang thải cái gì.

Nếu có bị đánh thức thì cũng đừng bức bối hay phiền muộn. Hãy nghĩ là “tuyệt quá, đúng giờ thiệt – chắc là mình đang được chữa cái gì nằm sâu lắm đây”

Giấc mơ:

Giấc mơ là cách chúng ta đẩy năng lượng thừa ra ngoài, đặc biệt là những kiểu mơ kỳ cục và tóm lợm. Thường khi thải năng lượng thừa, dù là cố ý hay vô tình, chúng ta sẽ có những kiểu mơ tương tự như sau.

Gerry có ý muốn chữa lành thói quen nghiện sô cô la của mình, và trong giấc mơ ngay sau đó, cô ấy thấy mình ăn nhiều sô cô la trong lễ Giáng Sinh tới mức buồn nôn – và thế là nàng tỉnh dậy cảm thấy phát ốm vì chúng.

Vũ trụ luôn giúp chúng ta thải bỏ rác tiềm thức qua những giấc mơ, và đây là cách tuyệt vời để chúng ta thải độc mà không phải dùng thân mình làm công cụ. Đôi khi bạn còn muốn việc thải độc hãy diễn ra trong lúc ngủ, vì như thế sẽ dễ thở hơn.

Nếu muốn bạn có thể ghi lại nhật ký giấc mơ để xem có cái mô típ lặp đi lặp lại nào đang được đào thải qua những cơn mơ hay không.

Rất nhiều sách giải mã giấc mơ bạn có thể tham khảo, hoặc lên google tra xem giấc mơ như vậy có nghĩa gì. Tuy nhiên cái giải mã rõ nhất chính là CẢM XÚC bạn có trong suốt giấc mơ đó. Là nỗi sợ hãi hay niềm vui sướng? Bạn đánh mất hay tìm lại được vật gì?

Một giấc mơ thường gặp nhất là cái chết. Chết chỉ là một ‘sự khởi đầu mới’ vậy nên đừng lo nếu bạn mơ thấy mình hay ai đó chết nhé. Điều này có nghĩa là một sự chuyển hóa ngoạn mục nào đó đang diễn ra bên trong bạn đấy.



Các bài học:

Vũ trụ này thật hào phong khi cho chúng ta nhiều cơ hội để chữa lành cho mình. Nếu ta chưa học xong bài học ở lần xuất hiện đầu tiên, chúng sẽ tái xuất trở lại cho đến khi nào ta học xong thì thôi!

Đó là khi ta thấy cuộc sống mình có gì đó chưa ổn, vài thứ cứ tái diễn lặp đi lặp lại với chúng ta mãi. Đây có thể là món quà vũ trụ tặng chúng ta và cũng là một cơ hội để ta chữa lành.

Hãy cho phép mình chữa lành bằng cách tĩnh giác quan sát xem khi chúng ta gặp một hoàn cảnh nào đó, ta có khởi lên những cảm xúc tiêu cực không? Vì sao chúng lại xuất hiện? Đây có phải là điều thường xuyên diễn ra hay không? Ta phải học được bài học gì từ việc này? Bạn nghĩ nó có liên quan gì đến những vấn đề mình đang cần chữa lành không?



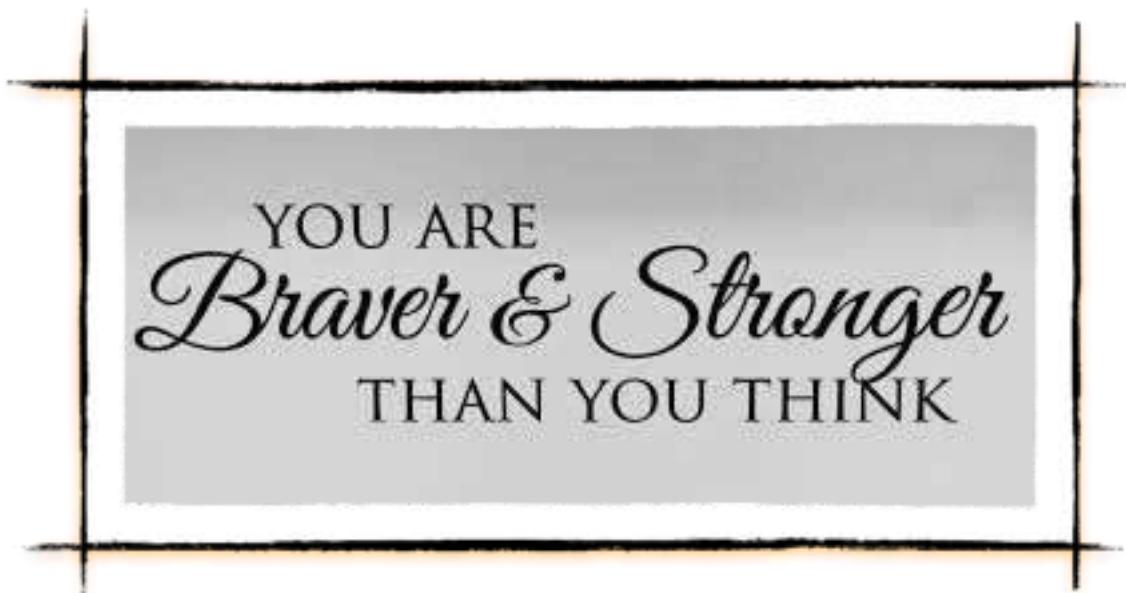
Hãy nhớ là việc chữa lành sẽ diễn ra từng lớp một. Dù cho bạn nghĩ mình đã đổi diện với vấn đề này trước đây rồi mà, nhưng nó vẫn quay lại để cho bạn tìm ra một cấp độ SÂU HƠN cần được chữa trị, cho đến khi nó hoàn toàn được tháo gỡ. Hãy xem đây là món quà tuyệt vời của vũ trụ nhé!

Các thử thách:

Những thử thách thường liên quan đến các mối quan hệ, tài chánh, gia đình và sự nghiệp. Vũ trụ có thể 'xiết' chúng ta để làm bật ra những thử thách sâu thẳm nhất, như thể dồn ta vào đường cùng vậy.

Hãy nhớ bạn càng tiến xa trên chặng đường tâm linh, thử thách đến sẽ càng mạnh mẽ. Chúng có thể ẩn mình dưới những cái bẫy ngọt ngào và khó nhận ra tại thời điểm mới xuất hiện. Ta không nên xem hoàn cảnh hay những người mang thử thách đến là kẻ thù, mà trái lại đó là những món quà mà vũ trụ gửi tặng để chúng ta chữa lành.

Thật dễ dàng để ta đổ thừa cho hoàn cảnh, tuy nhiên trong bất cứ tình huống nào thì rõ ràng cũng có một điều cần chữa lành đang ẩn chứa trong đó!



Mất đi những cái cũ:

Khi bạn tiến lên trên hành trình phát triển tâm linh, rung động của bạn cũng gia tăng. Lúc đó, những thứ không cùng rung đồng với bạn sẽ dần rời bỏ bạn mà đi. Ví dụ như các mối quan hệ bạn bè, đồng nghiệp, hành vi thái quá hay thậm chí là công việc. Đừng lo lắng nhé, khi một cánh cửa đóng lại sẽ có cái khác mở ra.

Những mối quan hệ mới, những công việc mới sẽ bắt đầu tìm đến với bạn và chúng sẽ cùng một tần sóng rung với con người mới trong bạn. Có thể sẽ hơi khó chịu một chút trong quá trình chuyển đổi nhưng khi bạn đã làm quen với những thứ có cùng tần sóng với mình, bạn sẽ thấy thoải mái hơn.



Quy trình này thực sự đầy khó khăn và thử thách vì chúng ta thấy có vẻ mình bị mất mát nhiều quá; nhưng hãy nhớ là để có được nhiều hơn, trước tiên chúng ta phải cho đi những thứ đã cũ.

Nếu bạn thấy điều này xảy đến với mình, hãy xem đây là tín hiệu chắc chắn là mình đang đi đúng hướng trên hành trình tâm linh. Hãy từ tế với bản thân và nhận ra điều gì đang thực sự xảy ra. Bạn cũng có thể nhìn lại chặng đường mình đã đi và xem ta đã cách vạch xuất phát nhiều đến thế nào.

Làm cách nào để vượt qua hiệu ứng thải độc?

- ♥ Uống nhiều nước lọc (đây là thức uống tốt nhất), nước hoa quả và trà thảo mộc để cơ thể nhanh đào thải độc tố.
- ♥ Nhận ra bạn đang đi qua một giai đoạn thải độc. Điều này thực sự quan trọng vì nếu không nhận ra, rất có thể bạn cho đây là một sự đi xuống của hành trình. Hãy để tầm mắt hướng về tương lai tốt đẹp và mọi thứ rồi sẽ ổn thôi!
- ♥ Nếu bạn thấy mệt hay buồn ngủ, cơ thể đang nói với bạn hãy cho nó nghỉ ngơi. Đôi khi nhẹ nhàng và cho nó đi nghỉ nhé!
- ♥ Các triệu chứng thường biến mất sau khi bạn tống được chúng vào bồn cầu.
- ♥ Việc tiếp tục chữa trị có thể giúp đẩy nhanh quá trình đào thải và giảm thiểu sự khó chịu..
- ♥ Bạn nên cho gia đình hoặc bạn bè biết mình đang trải qua thời kỳ này để họ hiểu và hỗ trợ. Đôi khi một người ngoài cuộc có thể giúp bạn hướng đến mục tiêu xa hơn khi mọi thứ đang trở nên rối beng.



Những cách khác để giúp năng lượng di chuyển:

- ♥ Thể dục: rất hữu ích ích, đặc biệt cho những ai có cảm xúc hay tinh thần mất quân bình.
- ♥ Tập thở: phương pháp Pranayama and hay các bài tập thở khác. Giúp đưa thêm oxy vào cơ thể và dòng máu.
- ♥ Âm thanh trị liệu: ví dụ như chuông xoay Tây Tạng
- ♥ Hoạt động sáng tạo: làm vườn, ca hát, nhảy múa, vẽ, viết, nấu ăn – bất cứ thứ gì khiến bạn hứng thú đều giúp ích cả!
- ♥ Yoga cười hay những lớp học giảm căng thẳng
- ♥ Thiền: ngồi một mình hay ngồi theo nhóm
- ♥ Giúp đỡ người khác: khi giúp người khác chúng ta tạo ra những phước thiện để giúp vượt qua vấn đề của mình
- ♥ Cười: là cách mạnh mẽ nhất đẩy năng lượng di chuyển
- ♥ Những liệu pháp khác như mát xa, tinh dầu, đồng ứng, điện chấn, huấn luyện cuộc đời (life coach), v.v..
- ♥ Tự chữa lành: tự chữa bằng tay hoặc chữa trong khi thiền thư giãn
- ♥ Làm sạch: dùng cách phương pháp thanh tẩy quen thuộc hoặc các khóa làm sạch năng lượng của Love Inspiration



Nối đất:

Thường sau ca chữa bạn có thể gặp trạng thái hơi mất thăng bằng. Đơn giản là vì năng lượng bạn vừa nhận không đến từ quả đất nên khiến bạn dễ bị 'lâng lâng' như đang trên mây. Đôi khi còn khá vụng về vì làm rớt đồ vật hay bị trượt chân. Hoặc bạn cảm giác như thể bạn và cơ thể chưa đồng nhịp với nhau

Điều này có thể dễ dàng được khắc phục bằng các biện pháp:



- ♥ đi chân trần trên bãi cỏ hoặc đất trống
- ♥ làm vườn hay đào đất bằng cái xèng
- ♥ ôm cây (cái này hiệu quả thiệt đó!)
- ♥ tập bài nối đất: Đứng thẳng, hai bàn chân chạm trực tiếp lên đất và hình dung bạn đang là một cái cây. Tưởng tượng dưới hai lòng bàn chân bạn là những cái rễ to, khỏe đâm thẳng vào lòng đất. Những cái rễ này tiếp tục mọc thêm nhánh sâu hơn và xa hơn lan vào trong đất, để đảm bảo cái cây to là bạn có thể trụ vững vàng. Tiếp tục cảm nhận năng lượng dồi dào từ lòng đất được truyền vào các nhánh rễ và lắp đầy cơ thể bạn. Bạn có thể thực hành bài tập nối đất này ở bất kỳ đâu, bất kỳ lúc nào bạn cần.

USUI REIKI
CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Nhìn chung những triệu chứng này đều là tạm thời. Các hiệu ứng thải độc là điều dễ bắt gặp trong các biện pháp chữa lành bằng năng lượng, kể cả sau khi nhận kênh dẫn mới.

Cơ thể bạn sẽ đầy ra những gì nó muốn – để chữa chỗ cho những năng lượng tốt đẹp khác tràn vào. Vì vậy hãy kiên nhẫn và cho cơ thể làm những gì nó cần. Khi bạn mệt, hãy nghỉ ngơi. Khi bạn đói, hãy ăn. Khi bạn muốn khóc, hãy khóc. Tuy nhiên nếu bạn thấy lo lắng về một triệu chứng nào đó, hãy liên hệ với các bác sĩ.



Chú thích:

Bạn là người hiểu rõ cơ thể mình nhất – nếu bạn trải qua những triệu chứng trên và thấy cần thiết, hãy hỏi ý kiến bác sĩ. Đặc biệt là khi các triệu chứng không ngừng tiếp diễn và trở nên nặng hơn. Hãy là người bạn tốt nhất của cơ thể mình.

Chúng tôi cũng khuyên bạn nên kiểm tra sức khỏe định kỳ với một chuyên gia nào bạn chọn và tin tưởng.





Phụ lục Bốn

Thực hiện một ca chữa lành (Tài liệu bổ ích)

Trong Phụ lục này bao gồm:

- a). Danh sách những điều cần làm
- b) Giải phẫu học trong Reiki
- c) Nhạc Reiki không lời
- d) Tờ rơi cung cấp thông tin sau ca chữa

Bạn có thể tải về hay in ra những tài liệu dưới đây để tham khảo khi cần.

a) Danh sách những điều cần làm

Bạn có thể in hai trang phía dưới ra và làm theo các bước đã liệt kê sẵn. Chúng có thể giúp những bạn mới dễ dàng thực hiện một thời chữa lành cho người khác.

Những điều cần làm cho một thời Reiki (Cấp 1)

Chuẩn bị

- Một không gian yên bình, nơi người nhận có thể nằm xuống thoải mái
- Chuẩn bị sẵn ánh sáng, mùi hương và âm thanh phù hợp
- Rửa tay (hoặc tắm khô)
- Kết nối vào bên trong và chuẩn bị cho chính bạn

Đón khách

- Hỏi lý do vì sao họ đến đây?
- Giới thiệu sơ qua về cách thức Reiki giúp chữa lành

Trước khi chữa

- Mời người nhận nằm xuống thư giãn
- Bảo người nhận hãy khéo tác ý đến điều muốn chữa, trong lúc bạn kết nối với Reiki
- Reiji Ho để tăng trực giác nhạy bén (không bắt buộc)
- Byosen để tìm vùng bị tắc nghẽn (không bắt buộc)
- Làm sạch hào quang (không bắt buộc)

Trong khi chữa

- Thế tay 1: Mắt
- Thế tay 2: Tai
- Thế tay 3: Luân xa vương miện (đỉnh đầu)
- Thế tay 4: Luân xa cổ họng
- Thế tay 5: Luân xa tim
- Thế tay 6: Luân xa mặt trời
- Thế tay 7: Luân xa xương cùng
- Thế tay 8: Luân xa gốc
- Thế tay 9: Đầu gối
- Thế tay 10: Bàn chân
- Nhẹ nhàng mòi người nhận nằm sấp lại



Những điều cần làm cho một thời Reiki (Cấp 1)

Trong khi chữa (tiếp theo)

- Thẻ tay 11: Vùng chẩm và gáy
- Thẻ tay 12: Bả vai
- Thẻ tay 13: Luân xa tim
- Thẻ tay 14: Luân xa mặt trời
- Thẻ tay 15: Luân xa xương cùng
- Thẻ tay 16: Luân xa tim & xương cùng đồng thời
- Thẻ tay 17: Chữa thêm những vùng bị đau bệnh

Kết thúc

- Cảm ơn nguồn năng lượng đã được nhận
- Nhẹ nhàng và từ từ đưa người nhận tĩnh táo lại
- Rửa tay (hay tắm khô)

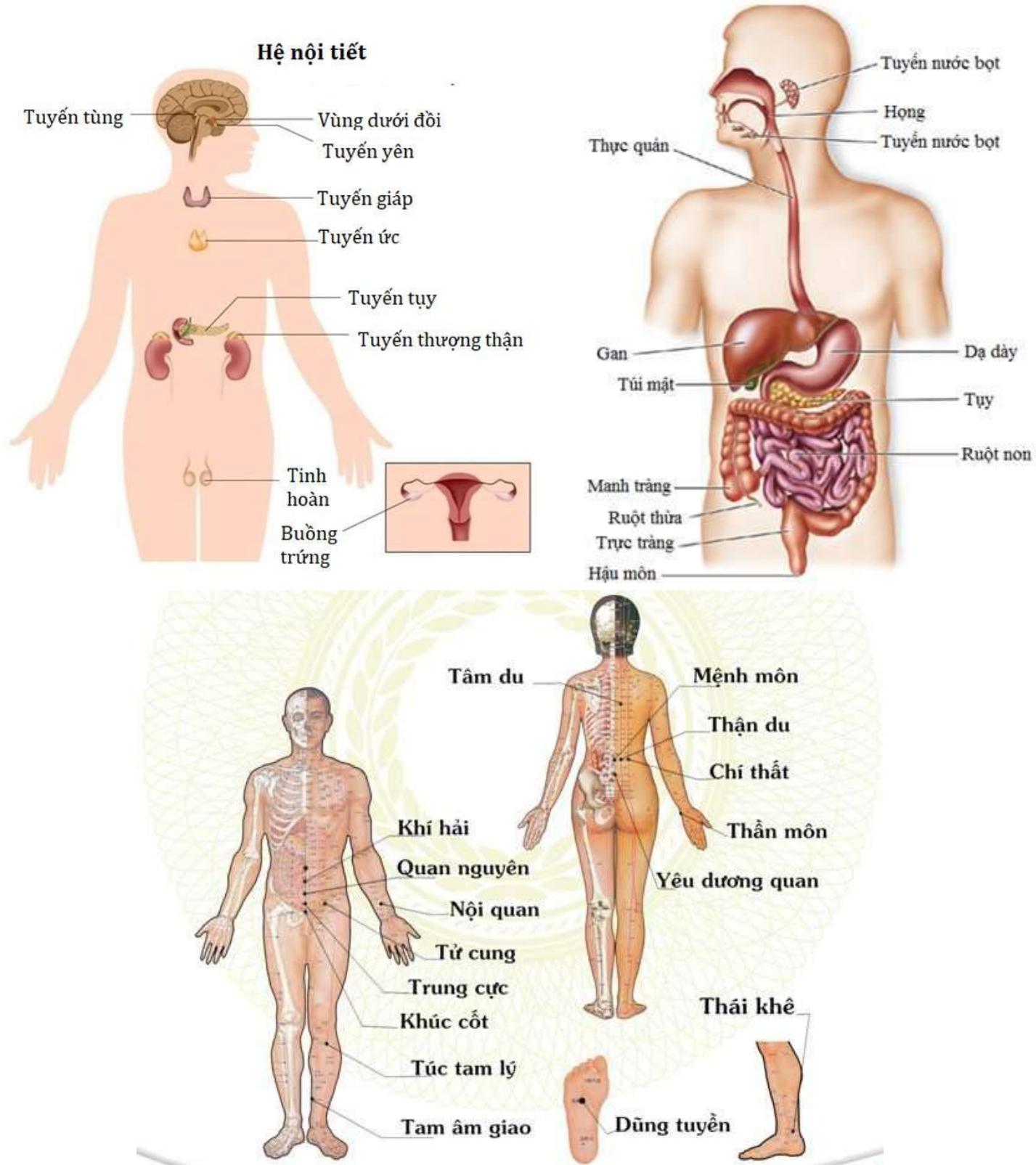
Chia sẻ trải nghiệm

- Lắng nghe người nhận kể bất kỳ trải nghiệm nào đã đến với họ trong ca chữa
- Chia sẻ những thông tin nào mà trực giác cho bạn thấy trong lúc chữa
- Nói về những điều sẽ đến trong những ngày tới, vd như cần uống nhiều nước, về hiệu ứng thải độc, v.v.
- Tặng người nhận một ‘Bảng thông tin cần biết sau khi chữa lành’ nếu bạn muốn
- Chào tạm biệt và tận hưởng thiện nghiệp vừa mới tạo!



b) Giải phẫu học trong Reiki

Là một hành giả Reiki, bạn cần biết qua về giải phẫu cơ thể người để hiểu thêm về vị trí có thể đặt tay trong một ca chữa lành. Nếu bạn biết vị trí của các cơ quan nằm ở đâu, bạn sẽ chữa được bệnh liên quan đến nó hiệu quả hơn.



c) Nhạc Reiki

Trong đường link dưới đây là phiên bản nhạc không lời êm dịu có thể dùng cho một thời Reiki:



[Nhạc Reiki Healing Music \(2 giờ\)](#)

Nền nhạc này được thực hiện cùng với một tiếng khánh nhẹ mỗi 3 phút một lần, giúp bạn dễ dàng canh giờ để di chuyển tay sang thế mới. 16 thế tay nhân với 3 phút, cộng thêm 10 phút chữa cho các vùng bị đau bệnh, bạn sẽ cần khoảng 58 phút.

Thêm vào đó bạn có thể mở nhạc trong lúc đang chuẩn bị và vài phút sau khi kết thúc ca chữa lành để người nhận dần tỉnh táo lại, tất cả mất khoảng 75 phút.

Chúng tôi rất vui được tặng bài nhạc này để giúp cả bạn lẫn người nhận Reiki có thể ở trong tâm thế thư giãn, hoàn toàn mở lòng ra để đón chào thật nhiều ánh sáng cùng tình thương.

d) Tờ rơi cung cấp thông tin sau ca chữa

Đây là bảng thông tin vô cùng giá trị mà bạn có thể tặng cho người nhận. Đây là dịp bạn có thể chia sẻ thêm thông tin về Reiki đến người nhận, cũng như giúp họ có nguồn tham khảo trong những ngày tới về hiệu ứng thải độc.

Chúng tôi rất vui được trình bày những thông tin mà bạn có thể bỏ vào tờ rơi sau ca chữa, bạn có thể dùng nó để thiết kế lại cho đẹp rồi gửi tặng khách hàng hay người nhận của mình. Bạn cũng có thể tải về bản pdf tiếng Anh tại đây [tờ rơi tại website](#)).

Những điều cần biết sau khi chữa (Dùng cho trị liệu trực tiếp)

Cảm ơn vì bạn đã tham dự buổi chữa lành. Chúng tôi hi vọng bạn đã có khoảng thời gian thư giãn đầy lợi lạc và tràn ngập năng lượng của bạn sẽ tiếp tục có những biến chuyển tích cực dài lâu. Giờ đây khi bạn có nhiều thay đổi về mặt năng lượng, xin hãy lưu ý vài vấn đề quan trọng sau đây:

- Nước:** Trong vòng 24h ngay sau ca chữa lành, bạn nên uống nhiều nước. Điều này sẽ giúp cơ thể loại bỏ những chất độc hay cặn bã đã được tống ra trong lúc chữa và ngay sau đó nữa. Nếu được bạn hãy duy trì việc uống nhiều nước cho hai ngày liên tiếp.



- Sự thay đổi:** Khi những năng lượng cũ được di dời, bạn có thể gặp một vài triệu chứng sau đây:

- Không thấy gì thay đổi (hoàn toàn bình thường)
- Mệt mỏi và kiệt sức, như thể không làm gì nổi nữa. (Hãy yên trí rằng đây chỉ là giai đoạn chuyển giao tạm thời, lúc này bạn cần dành nhiều thời gian nghỉ ngơi cho cơ thể hồi phục).
- Năng lượng dồi dào. (Dù cho bạn cảm thấy quá nhiều năng lượng, nhưng cũng nên hiểu rằng đây là một giai đoạn tạm thời khi năng lượng đang được điều chỉnh và quân bình lại. Nếu muốn bạn có thể tập thể dục để xả bớt, nhưng hãy tập nhẹ nhàng và vừa phải thôi).
- Những cảm xúc bất chợt như: khóc lóc, buồn bã, vui sướng, v.v. (Thường sau ca chữa cơ thể sẽ tiếp tục thải bỏ những năng lượng tắc nghẽn dưới dạng cảm xúc. Điều này là hoàn toàn bình thường và có lợi cho bạn).
- Cảm thấy râm ran khắp toàn thân. (Điều này đơn giản là năng lượng đang được dịch chuyển và quân bình lại trong cơ thể).
- Có thay đổi về thói quen đi vệ sinh.
- Ở phụ nữ cũng có thể bị thay đổi chu kỳ kinh nguyệt.
- Thay đổi về thói quen ăn uống, như thèm những loại thực phẩm khác, ăn nhiều hay ít hơn.
- Thay đổi quan điểm và tư duy. (Khi việc chữa lành diễn ra, nó sẽ di chuyển cả những màng lọc thông tin trong tâm bạn, khiến góc nhìn của bạn về cuộc đời thay đổi, thậm chí cả những lề thói tư duy xưa cũ cũng biến mất và bạn nảy ra những 'cái thấy' mới lạ cùng sự khao khát tiến bộ về mặt tâm thức).



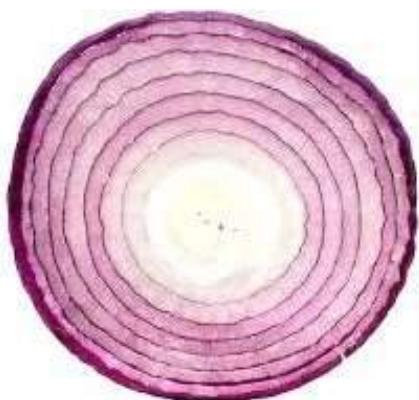
3. **Nối đất:** Đôi khi bạn có thể gặp tình trạng mất kết nối với đất (ngay sau ca chữa hoặc vài ngày tiếp đó). Điều này đơn giản là vì năng lượng bạn tiếp nhận không đến từ mặt đất, nên bạn sẽ cảm thấy hơi bồng bềnh, tựa như đang bay bổng. Đôi khi còn trở nên vụng về, dễ làm rót đồ hoặc đứng dẽ vấp té. Hoặc bạn cảm giác như thể bạn và cơ thể chưa đồng nhịp với nhau.

Điều này có thể dễ dàng được khắc phục bằng các biện pháp:

- ♥ đi chân trần trên bãi cỏ hoặc đất trống,
 - ♥ đào đất bằng cái xẻng
 - ♥ ôm cây (cái này hiệu quả thiệt đó!)
 - ♥ hoặc bài tập nối đất sau đây:



Đứng thẳng, hai bàn chân chạm trực tiếp lên đất và hình dung bạn đang là một cái cây. Tưởng tượng dưới hai lòng bàn chân bạn là những cái rễ to, khỏe đâm thẳng vào lòng đất. Những cái rễ này tiếp tục mọc thêm nhánh sâu hơn và xa hơn lan vào trong đất, để đảm bảo cái cây to là bạn có thể trụ vững vàng. Tiếp tục cảm nhận năng lượng dồi dào từ lòng đất được truyền vào các nhánh rễ và lấp đầy cơ thể bạn. Bạn có thể thực hành bài tập nối đất này ở bất kỳ đâu, bất kỳ lúc nào bạn cần.



Chữa lành diễn ra theo
từng lớp, giống việc bóc
vỏ hành

Tóm lại là những cảm xúc đến bất chợt là những điều hết sức bình thường trong một thời chữa lành. Cơ thể bạn đang thảm bỏ những gì không cần thiết để có chỗ trống cho nguồn năng lượng mới tràn vào. Bạn hãy kham nhẫn và để cơ thể tự điều chỉnh. Nếu bạn mệt, hãy nghỉ ngơi. Nếu bạn đói, hãy đi ăn. Nếu bạn muốn khóc, hãy cứ khóc.

Việc chữa lành diễn ra như ta bóc hành, hết lớp này tới lớp khác. Một thời Reiki là đủ để quá trình này bắt đầu, nhưng ta cần phải tiếp tục những thời chữa lành tiếp theo để bóc được những lớp nằm sâu bên trong.

Hãy ghé trang [the healing crisis](#), để có thêm kiến thức về hiệu ứng thải độc.

Cảm ơn bạn đã đồng hành cùng chúng tôi và ước mong sẽ gặp lại bạn trong ánh sáng và tình thương!

Cảm ơn bạn vì đã đón nhận sự chữa lành!



USUI REIKI
CẤP 1 – CHỮA LÀNH BẰNG TAY

VÌ LỢI ÍCH ĐẾN HẾT THẢY MUÔN LOÀI
Nguyễn cầu cho tất cả vượt thoát mọi khổ đau.