

Usui Reiki

Cấp 2

Love Inspiration



Advanced Healing Practices:
Dr. Mikao Usui and
Hawayo Takata Lineages



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



Hãy đảm bảo các yêu cầu sau đây trước khi thực hành Usui Reiki Cấp 2:

- 1) Đã hoàn tất Usui Reiki Cấp độ 1 là điều kiện tiên quyết.
- 2) Đã thực hành, hoặc đã nghỉ ngơi đủ 21 ngày sau khi khai kênh cấp độ 1.
- 3) Đã mở khóa kích hoạt năng lượng bằng mã số và hướng dẫn ở trang kế.

*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](#)



Kích hoạt (mở khóa) năng lượng Usui Reiki Cấp 2:

Trước khi bắt đầu với Usui Reiki Cấp 2, 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, thấp 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 2, với mã số chính xác là
443541. Mong sự kiện này đem lại lợi ích đến muôn loài.
Cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn.”

■ 3) Đón nhận:

Hãy thư giãn 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:

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 gọi 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.

LỜI NÓI ĐẦU:

Chào mừng các bạn đến với khóa học Usui Reiki - Cấp độ 2. Với những bạn nào đã hoàn thành Cấp độ 1 cùng với chúng tôi, xin chào mừng sự trở lại của các bạn.

Với những ai mới biết đến Love Inspiration và những khóa học Usui Reiki online – chúng tôi chào đón bạn với cả tấm lòng và hi vọng bạn sẽ thích những bài học ở Cấp độ 2 và mong chúng đem lại thật nhiều lợi ích đến cho bạn!

Reiki Cấp độ 2 là một trong những khóa đào tạo mà chúng tôi rất ưa thích. Với tất cả sự hào hứng và niềm vui, chúng tôi vinh dự được đem đến những trường năng lượng đầy màu sắc kỳ diệu này đến với bạn thông qua giáo trình miễn phí này.



Khóa học online này cũng sẽ bao gồm tất cả những điều mà bạn có thể tiếp cận được thông qua một lớp học trực tiếp, ví dụ như hệ thống lý thuyết cho đến việc khai kênh cũng như tất cả các kỹ thuật thực hành của Reiki Cấp độ 2.

Một phần của khóa học là các video hướng dẫn cũng như các bài dẫn thiền sẽ được giới thiệu bên dưới, để giúp các bạn có được trải nghiệm “như thật” khi học với một giáo viên trực tiếp.

Là các giảng viên Usui Reiki (Reiki Master Teachers – RMT), Marty và Gerry đã giảng dạy Cấp độ 2 của Reiki tại nhiều khóa học trực tiếp, và do đó họ đã thiết kế quyển sách này để đảm bảo mọi thông tin được trình bày dễ hiểu và các học viên có thể nhanh chóng đem chúng vào thực hành.

Khóa học Cấp độ 2 sẽ cung cấp cho bạn cơ hội mở rộng sự hiểu biết về khái niệm năng lượng Reiki.



Nó sẽ đem đến những góc độ mới khi làm việc cùng Reiki và giúp bạn thắt chặt thêm kết nối với trường năng lượng này thông qua những biểu tượng đặc biệt.

Những công cụ kỳ diệu này sẽ giúp mang Reiki vào nhiều lĩnh vực khác nhau trong cuộc sống, cùng với các kỹ thuật chữa lành chuyên sâu. Bạn cũng sẽ nhận ra được sự linh hoạt, chiều sâu cũng như độ rộng mở của Reiki ở Cấp độ 2 này.

Về sau chúng tôi sẽ giới thiệu kỹ hơn về các biểu tượng này. Còn bây giờ, bạn hãy biết rằng ba biểu tượng sẽ có mặt cùng với Cấp độ 2 của Reiki giúp mang đến cho bạn thật nhiều phúc lạc, ánh sáng và tình thương vào đời sống.

USUI REIKI

CẤP 2 – CHỮA LÀNH CHUYÊN SÂU

Chúng tôi cũng muốn nhấn mạnh rằng Cấp độ 2 này là phần tiếp nối của giáo trình ở Cấp độ 1. Do đó, những ai cảm thấy mình cần đọc lại một số lý thuyết cơ bản về Reiki có thể tìm thấy giáo trình [Cấp độ 1 tại đây](#).

Những bạn nào mong muốn bước tiếp tới các cấp độ cao hơn trong Usui Reiki, chúng tôi cũng xin nhắc lại là việc hoàn thành Cấp độ 2 sẽ là điều kiện tiên quyết cho các khóa chuyên sâu hơn, cùng với một số các năng lượng Thăng cấp (Ascension) khác.

Chúng tôi sẽ giải thích điều này kỹ hơn về sau, còn bây giờ hãy để cho chúng tôi chia sẻ với bạn các kênh dẫn và bài học tiếp theo thuộc nhánh Usui Reiki, mong rằng các năng lượng tuyệt đẹp này sẽ giúp mang nhiều sự thanh lọc, sức khỏe và tình yêu thương đến với mọi góc ngách của thế giới.



Hi vọng bạn sẽ tận hưởng khóa học Usui Reiki - Cấp độ 2 và mong chúng giúp thắt chặt kết nối giữa bạn với Reiki để mang đến thật nhiều bình an, hạnh phúc và tình thương!



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 đoạn trùng lặp chứ không dịch sát từng câu chữ. Một số định nghĩa còn mới lạ với người Việt, chúng tôi tạm dịch cách nào nghe có vẻ dễ hiểu nhất, và ghi lại tiếng Anh bên cạnh khi từ đó xuất hiện lần đầu trong mỗi quyển sách để bạn tra cứu.

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 vui vẻ bỏ qua và đóng góp vào việc hoàn thiện nếu có thể. Mong 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 GIÁO TRÌNH USUI REIKI CẤP 2

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. Ngày đăng cùng số thứ tự của mỗi bản cập nhật được ghi vào cuối trang, bên góc phải mỗi quyển sách. Trên trang web của chúng tôi chỉ xuất hiện phiên bản sách mới nhất.

USUI REIKI
CẤP 2 – CHỮA LÀNH CHUYÊN SÂU

Mục lục:

Nội dung	Trang
Lời đề tặng	II
Ghi chú kích hoạt	III
Mở khóa năng lượng Usui Reiki Cấp 2	IV
Lời nói đầu	V
Mục lục	VII
Tổng quan về Usui Reiki	VIII
Học cấp độ 2 trong vòng 5 bước	XV
Chương 1: Nền tảng lý thuyết	1
Chào mừng đến với Usui Reiki - Cấp 2	3
1. Sơ lược về biểu tượng	5
2. Dùng biểu tượng để chữa lành và thiền tập	7
3. Giới thiệu biểu tượng Reiki (Cấp độ 2)	9
Chương 2: Nhận mở kênh (attunement)	17
1. Giới thiệu quy trình mở kênh	19
2. Hướng dẫn nhận mở kênh	21
Chương 3: Thực hành Usui Reiki (Cấp 2)	24
1. Làm việc với biểu tượng	27
2. Tự Chữa lành Cấp độ 2	38
3. Chữa cho người khác – gặp mặt	47
4. Chữa cho người khác – từ xa	60
5. Mang Reiki vào đời sống	76
6. Lời kết	86
Chương 4: Phụ lục	89
Phụ lục 1: Joshin Kokyu Ho	90
Phụ lục 2: Kỹ thuật hỗ trợ chữa cho người khác	96
Phụ lục 3: Hiểu về hiệu ứng thái độ	101
Phụ lục 4: Tư liệu cần thiết cho một ca chữa lành (Tài liệu hữu ích)	109

TỔNG QUAN VỀ USUI REIKI:

Mỗi khóa học sẽ bắt đầu với cái nhìn tổng quan về toàn bộ hệ năng lượng chữa lành mà các bạn đang tìm hiểu. Chúng tôi thấy rằng chúng sẽ giúp các bạn có cái nhìn toàn cảnh trước khi đi vào từng bài học cụ thể.

Với các khóa học Usui Reiki tại Love Inspiration, chúng tôi muốn bổ sung thêm các cấp độ thuộc phần Usui Reiki Nâng cao và Usui Reiki Gold, vì chúng giúp mở rộng thêm hệ năng lượng Usui hiện có.

Những cấp độ nâng cao này là phần tiếp nối đích thực của hệ năng lượng Usui Reiki và chúng giúp mang đến một sự mở rộng đáng kể sau khi kết thúc 3 cấp độ đầu của Usui Reiki.

Để đón nhận những cấp độ cao hơn này, mỗi người cần phải thực hành một trong hai Lộ trình Thăng cấp [Ascension Pathways](#), vì đây là những hệ năng cấp năng lượng giúp gia tăng dòng chảy cần thiết ở những cấp độ này. Vì vậy, mong bạn dành ít phút đọc qua các bảng biểu dưới đây để hiểu cụ thể về các chặng đường phía trước.

Để biết thêm thông tin về các cấp Usui Reiki căn bản và nâng cao của chúng tôi, mời bạn ghé trang [Usui Reiki Webpage](#). Tại đây bạn cũng có thể tải về các giáo trình thuộc từng cấp độ và đọc chúng để biết thêm chi tiết.

Thêm vào đó, bạn cũng có thể đọc các câu hỏi đáp thường gặp tại website trên. Chúng tôi hi vọng nó sẽ giúp bạn hiểu sâu hơn lý do vì sao chúng tôi lại giới thiệu những năng lượng Nâng cao này tại đây và mục tiêu chúng tôi hướng tới khi cung cấp chúng miễn phí.

Giờ đây, hãy để những thông tin bên dưới giúp bạn nắm được toàn cảnh về hệ năng lượng Usui Reiki được trao tặng tại Love Inspiration.

*Mong chúng đem lại sự thanh tịnh, ánh sáng
và tình thương đến với muôn loài!*



USUI REIKI

CẤP 2 – CHỮA LÀNH CHUYÊN SÂU

Bảng sơ lược về Usui Reiki, Usui Reiki Nâng cao và Usui Reiki Gold:

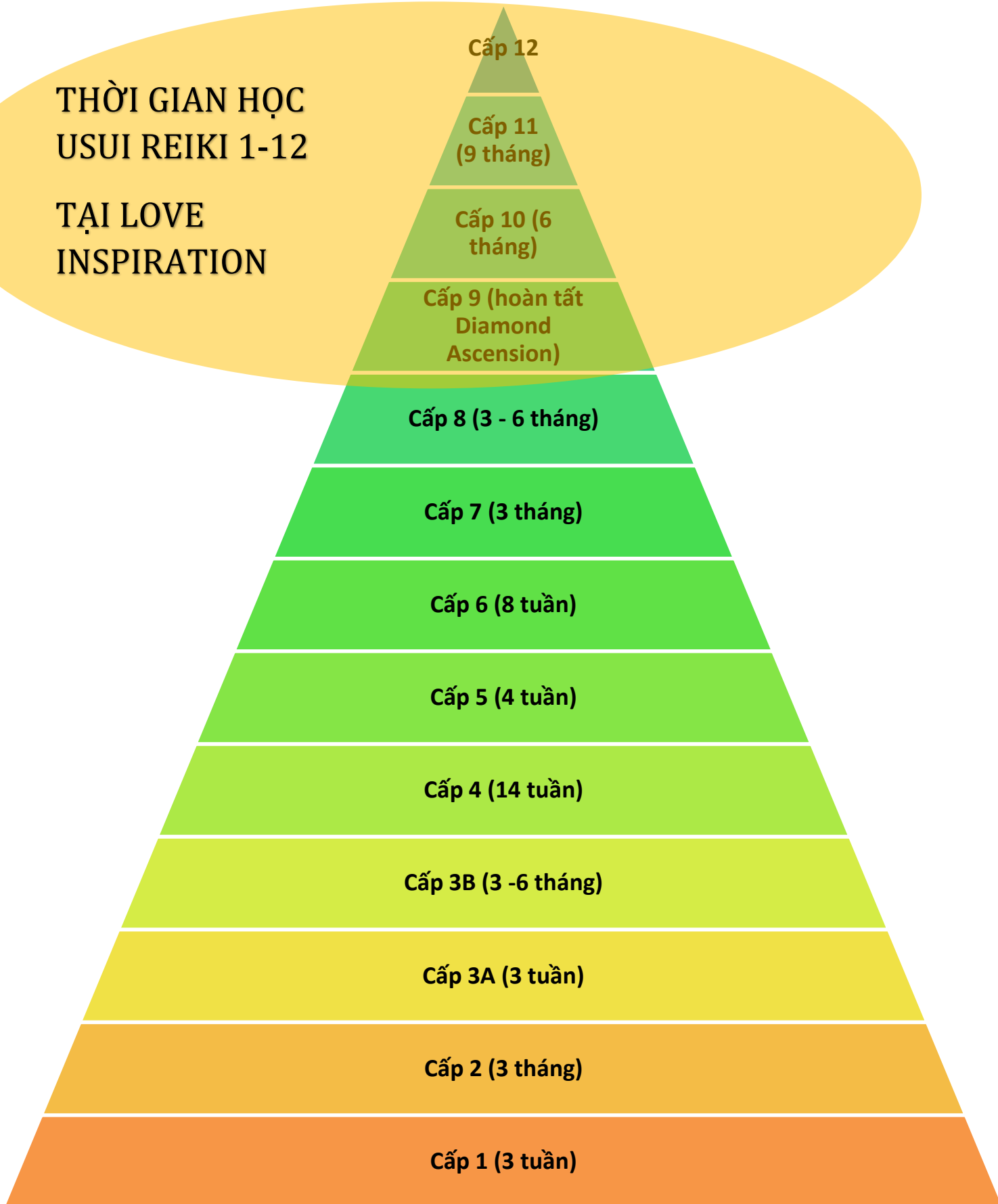
Tên sách	Cấp	Miêu tả	Thời gian hoàn thành
Usui Reiki	Cấp 1	Tập chữa lành bằng tay	21 ngày * Nên thực tập tối thiểu 21 ngày
	Cấp 2	Học chữa lành nâng cao	3 tháng * Nên thực tập tối thiểu 21 ngày
	Cấp 3a	Trở thành chuyên gia chữa lành	21 ngày * Nên thực tập tối thiểu 21 ngày
	Cấp 3b	Trở thành giảng viên	Không được cung cấp
Usui Reiki Nâng cao	Cấp 4	<u>Ishyo</u> : củng cố & mở rộng các 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
Chuyên viên	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
Usui Reiki Nâng cao	Cấp 8	<u>Usui Golden Dome</u> : Sự bùng nổ của nhận thức thuần khiết	3 - 6 tháng * Nên thực tập tối thiểu 3 ngày
Giảng viên Usui Reiki nâng cao	Cấp 9	<u>Kohito</u> : Củng cố & mở rộng toàn bộ sự thực hành Reiki (Kể cả cách thức trao kênh dẫn)	1 - 3 tháng * Nên thực tập tối thiểu 30 ngày
Usui Reiki Gold	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 nghiệp trong Usui Reiki Vàng	11 tháng

USUI REIKI

CẤP 2 – CHỮA LÀNH CHUYÊN SÂU

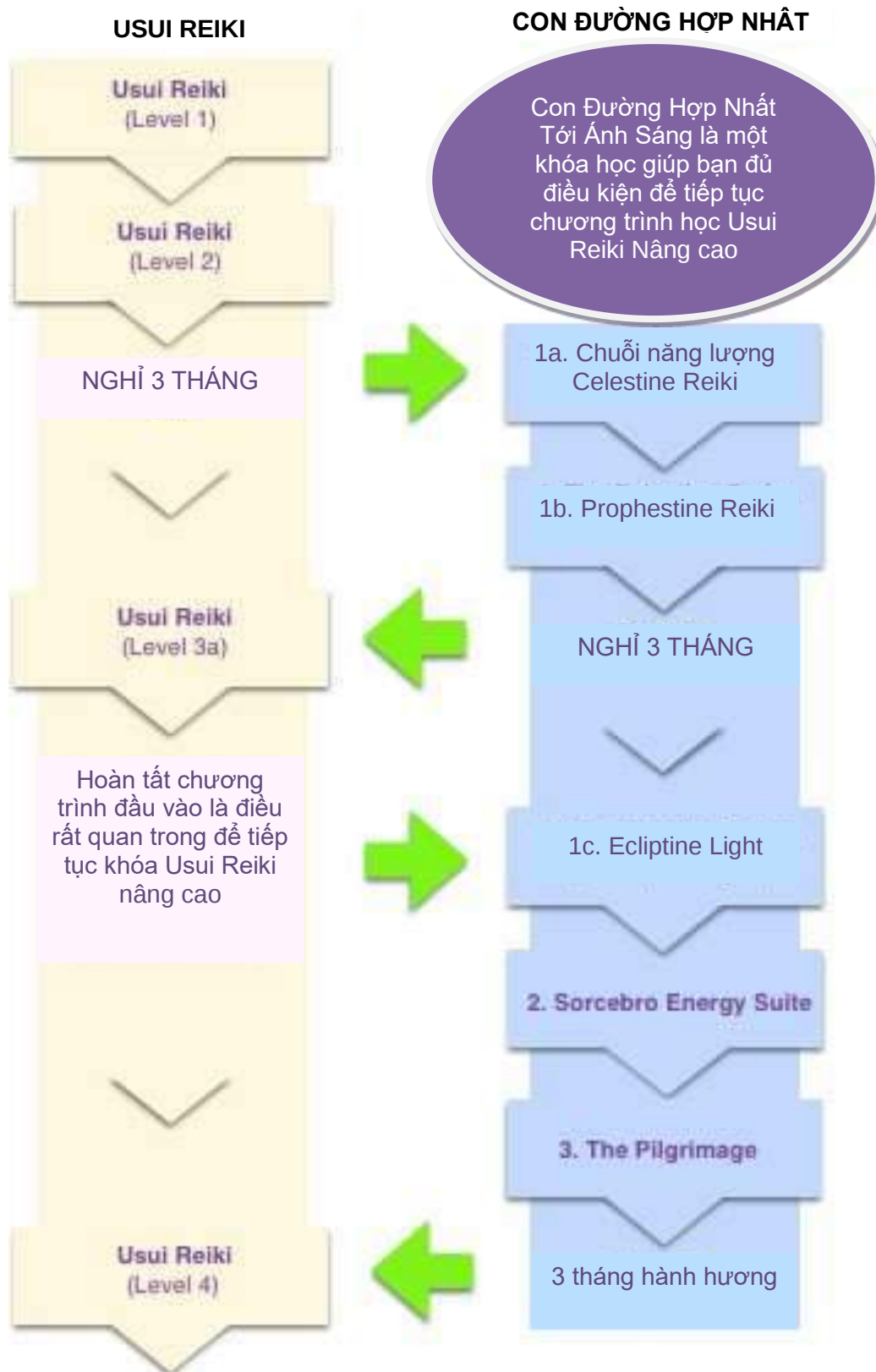
THỜI GIAN HỌC
USUI REIKI 1-12

TẠI LOVE
INSPIRATION

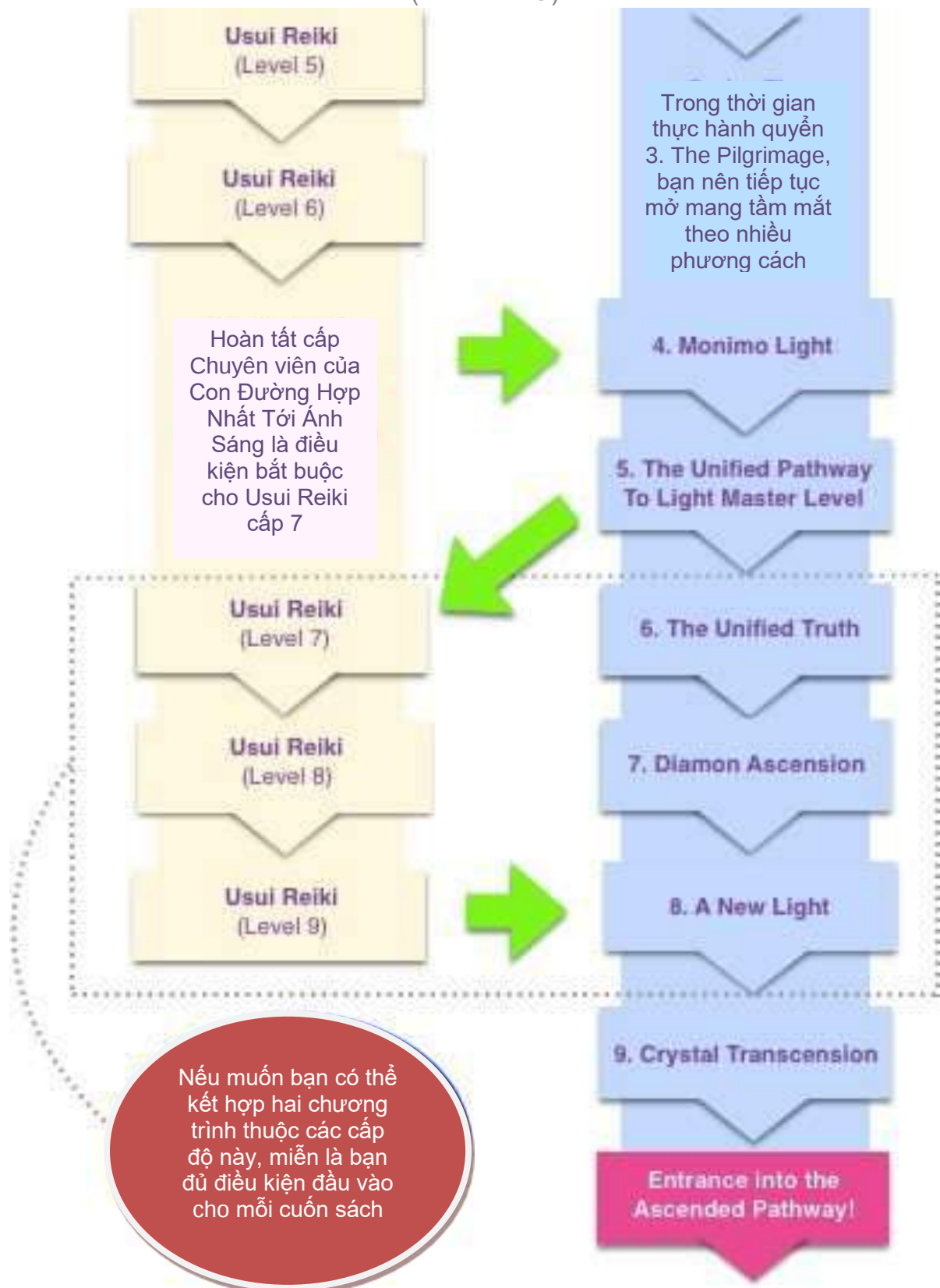


CÁCH NHANH NHẤT ĐỂ HỌC USUI REIKI

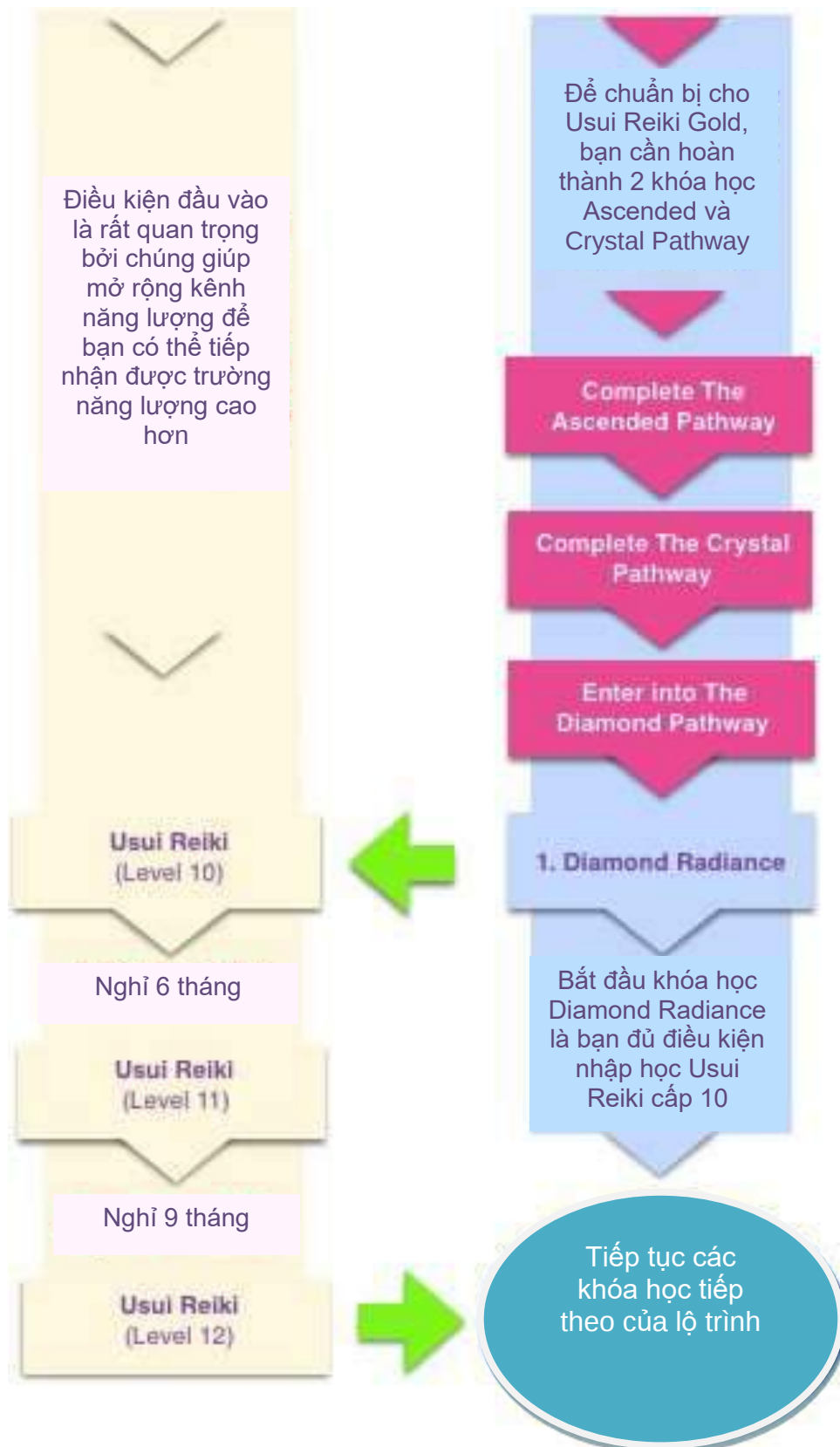
(CHỌN ĐI THEO CON ĐƯỜNG HỢP NHẤT TỚI ÁNH SÁNG)



CÁCH NHANH NHẤT ĐỂ HỌC USUI REIKI (TIẾP THEO)



CÁCH NHANH NHẤT ĐỂ HỌC USUI REIKI (TIẾP THEO)



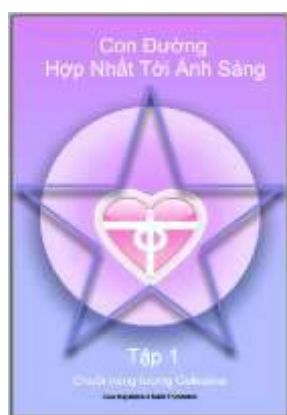
USUI REIKI

CẤP 2 – CHỮA LÀNH CHUYÊN SÂU

Chúng tôi hiểu rằng những thông tin này khá mới mẻ với các bạn và vì thế hãy dành ra ít phút để xem xét chúng. Ví dụ như bạn có thể thấy Cấp độ 2 cần tối thiểu 3 tháng để hoàn thành trước khi bạn có thể đến với Cấp độ 3a.

Thêm vào đó, bạn có thể thấy trong biểu đồ xuất hiện một số khóa học thuộc Lộ trình thăng cấp mà bạn có thể học song song trong các giai đoạn giãn cách. Bằng cách này, các bạn có thể tiến bộ một cách nhanh chóng nhất với việc kết hợp hai hệ năng lượng với nhau. Trong 3 tháng giải lao của Usui Reiki Cấp độ 2, các bạn có thể chọn Pathway to Light thay cho Con Đường Hợp Nhất Tới Ánh Sáng (Tập 1: Chuỗi năng lượng Celestine) để học.

Chúng tôi sẽ giải thích vì sao mà các cấp độ Nâng cao của Usui Reiki lại yêu cầu đầu vào là một trong số các Lộ trình Thăng Cấp [Ascension Pathways](#).



Đây là những cách thức nhanh chóng và hiệu quả nhất giúp gia tăng tần số năng lượng của bạn tiến về sự thuần khiết của ánh sáng và tình thương. Các lộ trình này cho phép bạn tiếp nhận một số các kênh dẫn và kỹ thuật thực hành giúp thay đổi tâm thức của bạn trong nhiều tháng.

Điều này có nghĩa là, bạn sẽ trở thành một kênh dẫn rộng lớn hơn cho chính mình và người khác. Từ đó bạn có đủ khả năng để mời lên những sóng rung của ánh sáng và tình thương thuộc các chiều không gian cao hơn. Nói cách khác, các Lộ Trình Thăng Cấp sẽ giúp bạn có những bước tiến vượt bậc về phía tâm thức bình an và hòa hợp, khi đó bạn có thể đón nhận Usui Reiki ở một tầm mức cao hơn, với sự hiểu biết rộng mở hơn, như lời các Sứ giả đã nói:

"Tăng ngưỡng rung động tình thương sẽ cho phép tâm thức chúng ta thay đổi để có được cái nhìn đúng đắn về bản thân và thế giới. Bằng việc nâng cấp rung động, chúng ta có thể bỏ bớt những tấm lưới, hay những lăng kính mà ta đang dùng để quan sát xung quanh."

Sự thay đổi trong tâm thức chính là sự thức tỉnh của trái tim, để biết ta chính là ai, và ôm ấp chất liệu của tình thương chân thật. Sự chuyển hóa từ tình thương chính là chìa khóa tiến đến những tâm thức cao hơn."

Cùng với việc học Usui Reiki, bạn cũng có thể bắt đầu tìm hiểu về các nhánh năng lượng thăng cấp. Chúng tôi rất vui mừng tặng nó miễn phí đến tất cả trong tình thương, hi vọng bạn sẽ tìm thấy nhiều hạnh phúc trong cuộc sống. Hãy cứ luôn lắng nghe trái tim mình, đâu là lúc thích hợp để tiến tới.

HỌC CẤP ĐỘ 2 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 2
(Xem phần khai kênh trang 17)

Bước 4

Học và thực hành tự chữa lành với biểu tượng
trong 21 ngày
(Chương 3, trang 38)

Bước 5

Học các kỹ thuật chuyên sâu và bắt đầu chữa lành cho
người khác
(Chương 3, trang 47)







Usui Reiki Cấp 2 – Chữa lành chuyên sâu

Chương 1: Nền tảng lý thuyết

MỤC LỤC:

Nội dung	Trang
Chào mừng đến với Usui Reiki - Cấp độ 2	3
1. Giới thiệu về biểu tượng	5
2. Sử dụng biểu tượng trong chữa lành & thiền tập	7
2.1 Sử dụng biểu tượng để tự chữa lành	7
2.2 Sử dụng biểu tượng để chữa cho người khác	8
2.3 Sử dụng biểu tượng để mang Reiki vào đời sống	8

USUI REIKI
CẤP 2 – CHỮA LÀNH CHUYÊN SÂU

Nội dung	Trang
3. Giới thiệu các biểu tượng Reiki (Cấp độ 2)	9
3.1 Cho-Ku-Rei (chữa lành thể chất)	10
3.2 Sei-Hei-Ki (chữa lành cảm xúc & tinh thần)	12
3.3 Hon-Sha-Ze-Sho-Nen (chữa lành từ xa)	14



CHÀO MỪNG ĐẾN VỚI USUI REIKI - CẤP ĐỘ 2:

Xin chào đón bạn với tất cả ánh sáng và tình thương. Tại đây chúng ta sẽ được học một số kỹ thuật chữa lành chuyên sâu để đem Reiki vào nhiều phương diện khác nhau trong cuộc sống. Bằng cách tiếp nhận các kênh dẫn thuộc Cấp độ 2, khả năng của bạn sẽ được củng cố thêm với 3 biểu tượng chữa lành đặc biệt.

Ở Cấp độ 1, các bạn đã được học cách đặt tay chữa lành. Bạn đã biết một số các thế tay căn bản để truyền Reiki vào những vùng trên cơ thể và cho phép năng lượng chảy qua mình như một kênh dẫn.

Tại Love Inspiration, chúng tôi khuyến khích các bạn hoàn thành đủ 21 ngày tự chữa lành và sau đó thực hành vài ca chữa cho người khác để có thêm tự tin.

Tại Cấp độ 2, các bạn sẽ tiếp cận thêm vài kỹ thuật mới có thể được dùng khi chữa lành cho mình hay người khác. Chúng giúp thắt chặt kết nối giữa bạn với Reiki và khiến bạn trở thành một kênh chữa lành hữu hiệu hơn.



Một khác biệt lớn ở Cấp độ 2 là các bạn có thể dùng Reiki đơn giản hơn thông qua thiền định thay vì phải đặt tay khi tự chữa lành. Điều này có thể được thực hiện thông qua các biểu tượng Reiki.

Một điểm mấu chốt nữa ở Cấp độ 2 chính là học cách chữa lành từ xa. Khi tìm hiểu sâu hơn về khái niệm này, bạn sẽ nhận ra khả năng của các biểu tượng trong việc khai thác các cơ hội chữa lành mới cho bản thân và người khác.

Khi học các kỹ thuật này, kết hợp với các biểu tượng, bạn sẽ biết cách dùng Reiki vào nhiều mục đích rộng rãi hơn, ví dụ như gửi đến cho các mục tiêu, tình huống, sự kiện, tổn thương quá khứ, thực phẩm, nhà cửa, và vân vân!

USUI REIKI

CẤP 2 – CHỮA LÀNH CHUYÊN SÂU

Một khi đã tiến triển trong việc học Reiki, bạn có thể thấy khả năng của nó thực sự là không có giới hạn! Rất rất nhiều cách bạn có thể dùng để đưa Reiki vào đời sống thường nhật, kể từ Cấp độ 2 trở đi.

Khi đọc những trang kế tiếp, chúng tôi luôn khuyến nghị bạn hãy học theo tốc độ nào thoải mái với mình nhất.

Những kỹ thuật này dù cho có mới lạ, nhưng vẫn không ra ngoài hai chữ **tác ý** hay ý định của bạn. Chúng là nền tảng cho mọi sự thực hành. Chúng tôi sẽ giới thiệu nhiều kỹ thuật ở Cấp độ 2 để giúp bạn có những cách tiếp cận linh hoạt và sáng tạo phù hợp nhất cho mình.

Bất cứ khi nào có thể, chúng tôi đều giải thích lý do vì sao có kỹ thuật này và cách mà bạn có thể chế biến nó cho phù hợp với mình.

Tất cả đều được nói đến với sự cân nhắc kỹ lưỡng để giúp bạn tiếp cận với rất nhiều những phương pháp và ý tưởng đến từ việc thực hành Reiki, từ đó hi vọng mỗi người sẽ tìm được những cách thực hành hữu ích cho mình.

Hãy để chúng tôi nhắc lại ý chính:

Cấp độ này nói về các biểu tượng Reiki!

Bằng cách kết nối với biểu tượng trong tình thương và sự biết ơn, bạn sẽ có được mối giao hòa tốt đẹp và đầy phúc lành từ chúng. Chúng sẽ giúp bạn tiến bộ với thật nhiều sự thanh lọc, chữa lành cùng niềm vui trong cuộc sống.



Tại cấp độ này, chúng tôi cũng gợi ý một đợt thực hành tự chữa lành trong suốt 21 ngày để giúp bạn hiểu kỹ hơn về các rung động năng lượng mà các biểu tượng đem lại.



Thực hành hàng ngày là cách mang những sóng rung mới hòa hợp vào tâm thức và giúp chúng ta cảm nhận rõ “hơi ấm” cũng như năng lượng tình thương đến từ các biểu tượng. Nhiều bạn cũng cảm nhận được rõ nét hơn sau khi thực hành với các biểu tượng đủ 21 ngày.

Cuối cùng, hãy nhớ rằng sự nâng cấp năng lượng ở Cấp độ 2 này là khá lớn và việc thực hành là điều vô cùng cần thiết. Hi vọng bạn sẽ tận hưởng được sự thức tỉnh nhẹ nhàng này và mong cho năng lượng đẹp để từ bạn sẽ tỏa sáng vì lợi ích cho muôn loài!

1. SƠ LƯỢC VỀ BIỂU TƯỢNG:

Hầu hết mọi người đều cảm thấy xa lạ với khái niệm sử dụng biểu tượng. Tuy nhiên bạn sẽ thấy được độ ‘thật’ của chúng khi mở lòng đón nhận những thông tin sau và bắt đầu thực hành Reiki cấp độ 2.

Trước hết, chúng tôi sẽ nói về khái niệm biểu tượng một cách chung nhất trước khi chúng ta tìm hiểu riêng về các biểu tượng Reiki.

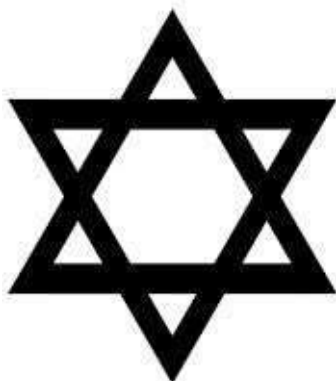
Từ lâu, biểu tượng đã được dùng tại rất nhiều các nền tôn giáo và các biện pháp chữa lành khác ngoài Usui Reiki. Ví dụ như Karuna Reiki, một nhánh chuyên sử dụng biểu tượng đến từ Trung tâm huấn luyện Reiki quốc tế và William Lee Rand.

Thêm vào đó là các khóa học thuộc Lộ Trình Thăng Cấp [Ascension Pathways](#), với rất nhiều các kênh dẫn năng lượng đến từ Tâm Thức Cao Hơn và chúng cũng giới thiệu một loạt các biểu tượng nhằm giúp thanh lọc, làm lành và nâng cấp năng lượng đến gần với rung động của tình thương mới.

Ngoài ra, rất nhiều các truyền thống văn hóa và tôn giáo lớn trên thế giới, dù là cũ hay mới đều có một số các biểu tượng đặc biệt đại diện cho mình. Trong vài trường hợp, chúng cũng có khả năng giúp gia tốc khi làm việc với năng lượng. Ví dụ như các biểu tượng dưới đây, trong đó có Om (Aum) được xem là âm thanh của sự sáng tạo đầu tiên:



Om



Ngôi sao David



Âm Dương

Trở lại với Usui Reiki, bạn sẽ thấy việc sử dụng biểu tượng giúp tăng cường hay nhấn mạnh dòng chảy của năng lượng. Hệ năng lượng Usui Reiki cũng nương tựa rất lớn vào các biểu tượng, để giúp thanh lọc nhanh hơn và hiệu quả hơn các ô nhiễm, tiêu cực và mảng tối bên trong chúng ta.

USUI REIKI

CẤP 2 – CHỮA LÀNH CHUYÊN SÂU

Trong vài nhánh Reiki, mọi người thường dạy rằng Ngài Mikao Usui đã tự mình thấy các biểu tượng trong khi đang hành thiền 21 ngày tại núi Kurama, tuy nhiên vài nhánh khác thì lại cho rằng các biểu tượng xuất hiện sau đó, nhằm giúp đỡ các học viên tập trung tốt hơn và kết nối với Reiki hiệu quả hơn.

Dù thế nào đi chăng nữa, thì việc sử dụng biểu tượng trong Usui Reiki là một điều rất quan trọng. Để thực hiện việc khai kênh cho mỗi cấp độ, các vị thầy cũng đều sử dụng biểu tượng để có thể trao truyền kênh dẫn mới cho bạn.



Khi thực hành Reiki Cấp 2, bạn sẽ nhận ra cách mà những biểu tượng này hoạt động để mang lại trải nghiệm mạnh mẽ hơn.

Khi tiếp tục với những cấp độ Nâng cao, bạn sẽ thấy có thêm những biểu tượng mới với rung động cao hơn và thêm nhiều cách tiếp cận hoàn toàn mới.

Cấp độ 2 sẽ có 3 biểu tượng Reiki giúp bạn chữa lành hiệu quả hơn về mặt thể chất, cảm xúc hay tinh thần.

Tiến tới Cấp độ 3a, bạn sẽ được nhận một số các biểu tượng **Master** và từ đó về sau là nhiều biểu tượng khác với rung động cao hơn phù hợp với mỗi cấp độ.

Chúng tôi cũng muốn chỉ ra rằng tất cả các biểu tượng đều có trong mình một dạng thông thái nhất định hay một dạng trí tuệ bậc cao.

Điều này có nghĩa là chúng sẽ hoạt động trực tiếp với tác ý mà bạn đặt ra và luôn giúp chữa lành tận gốc rễ của vấn đề. (Hãy nghĩ về trí tuệ nhân tạo AI do con người tạo ra và một dạng trí tuệ bậc cao tương tự do các chư thiên tạo ra – lời người dịch.)

Các biểu tượng Reiki đều xuất phát từ những tâm thức thuần khiết đến từ thiên giới, và chúng sẽ luôn giúp bạn mang đến hiệu quả chữa lành tốt nhất (điều này còn tùy thuộc vào tác ý và nghiệp lực của từng người).

Một khi đã có ‘mối giao hòa’ với các biểu tượng, bạn sẽ có thêm nhiều phương thức để làm việc với các năng lượng bậc cao và đem chúng vào mọi ngõ ngách trong cuộc sống!

2. DÙNG BIỂU TƯỢNG ĐỂ CHỮA LÀNH VÀ THIỀN TẬP:

Như đã nói, chúng ta có rất nhiều cách để làm việc với biểu tượng Reiki và sau đây là 3 đề mục chính:

- 🌿 Dùng biểu tượng để tự chữa lành
- 🌿 Dùng biểu tượng để chữa cho người khác
- 🌿 Dùng biểu tượng để mang Reiki vào đời sống



Hãy cùng khám phá từng đề mục này dưới đây.

2.1 Dùng biểu tượng để tự chữa lành:

Điều này cũng có nghĩa là bạn không cần thiết phải đặt tay để tự chữa lành nữa.

Đây là cách tiếp cận khá thú vị với Reiki, giúp bạn dễ dàng mở tâm và hòa làm một với năng lượng tuyệt vời đến từ các biểu tượng. Điều này cũng đồng nghĩa với sự gia tăng sức mạnh khi bạn đã quen thuộc trong các làm việc với năng lượng.

Bạn cũng được khuyến khích thực tập 21 ngày tự chữa lành với biểu tượng như là một phần của khóa học này. Đây cũng sẽ là thời gian mà bạn nhận được một lượng lớn năng lượng chữa lành và thanh lọc.

Ở Cấp độ 1 thiên về sự thải độc cơ thể vật lý, trong khi Cấp độ 2 sẽ thiên về chữa lành cảm xúc hay tinh thần để giúp bạn giữ vững rung động cao của mình.



Để làm được điều này, thời gian tự thực hành sẽ là lúc bạn học cách hòa làm một với biểu tượng và gửi chúng vào các Luân xa chính trong cơ thể.

Thêm vào đó, bạn được khuyến khích để khai mở Luân xa chân mày (con mắt thứ ba) với các biểu tượng Reiki và học cách chữa lành những vùng có vấn đề bằng biểu tượng.

2.2 Dùng biểu tượng để chữa cho người khác:

Mặc dù thực hành tự chữa lành ở Cấp độ 2 có nhiều khác biệt so với Cấp độ 1, tuy nhiên việc chữa cho người khác thì gần như không thay đổi. Bạn cũng sẽ vẫn dùng các tư thế tay khi chữa, tuy nhiên giờ đây có thêm sự trợ giúp của các biểu tượng để gia tăng sức mạnh.

Tiếp theo, chúng ta sẽ học cách làm sao để ‘sạc năng lượng’ cho bạn trước mỗi ca chữa lành và sau đó kết thúc ca chữa với việc bảo tồn năng lượng nhờ vào các biểu tượng này.

Và trong mục này cũng có các kỹ thuật chữa lành từ xa – đây là khía cạnh thú vị nhất của Reiki. Bạn sẽ thấy việc này cực kỳ hữu ích cho mọi người khi chúng ta có thể gửi năng lượng đi vượt thời gian và không gian.



2.3 Dùng biểu tượng để mang Reiki vào cuộc sống:

Thêm vào phần chữa lành từ xa là các kỹ thuật giúp bạn gửi Reiki đến với những đối tượng như mục tiêu cá nhân, các tình huống hay sự kiện mà bạn mong muốn.



Với những ai đang là giảng viên Reiki, chúng tôi muốn nhắc lại một điều này:

**Mọi giới hạn chỉ là do tâm
mình tự đặt ra!**

Bạn muốn chữa lành một tổn thương từ thời thơ ấu? Hay muốn gửi Reiki đến một sự kiện trong tương lai? Bạn có thấy thôi thúc để gửi Reiki đến trái đất hay một vùng nào đó trong một thời kỳ nhất định? Hoặc bạn muốn gửi Reiki đến cho một ý tưởng để giúp nó trở thành hiện thực? Tất cả đều có thể thông qua sự kết nối với các biểu tượng Reiki!

3. GIỚI THIỆU BIỂU TƯỢNG REIKI (CẤP ĐỘ 2):

Trong Cấp độ 2 có tất cả 3 biểu tượng Reiki, mỗi cái đều mang trong mình những năng lượng chữa lành đến từ các Tâm thức Cao hơn. Khi sử dụng biểu tượng cũng là lúc rung động của bạn được nâng cao cho ngang bằng với năng lượng phát ra từ biểu tượng; vì thế mà bạn cũng được chữa lành, thanh lọc và tiến hóa.

Trong phần này chúng tôi sẽ giới thiệu các biểu tượng thuộc Cấp độ 2 và hi vọng chúng sẽ giúp gia tăng kết nối giữa bạn và Reiki:



♥ Cho-Ku-Rei – Chữa lành cơ thể vật lý, đọc là Cho Ku Rê

♥ Sei-Hei-Ki – Chữa lành cơ thể cảm xúc và tinh thần, đọc là Sê Hê Ki

♥ Hon-Sha-Ze-Sho-Nen – Chữa lành từ xa, đọc là Hon Sa Giê Sô Nen

Mỗi một biểu tượng có một đặc tính khác nhau và có thể được sử dụng theo những cách khác nhau. Trước khi bắt đầu, hãy để chúng tôi nhấn mạnh rằng việc **học cách vẽ biểu tượng** là hết sức quan trọng.

Tất cả các nhánh Reiki và các giảng viên đều lưu ý việc vẽ đúng biểu tượng chính xác. *Để giúp bạn học dễ hơn, chúng tôi đính kèm một bảng tóm tắt ở phần Phụ lục 4 với ba biểu tượng này và cách vẽ chúng. Bạn có thể in nó ra và sử dụng khi cần.*

Sau khi học cách vẽ biểu tượng, bạn sẽ được hướng dẫn cách thực hành vài lần cùng với chúng. Điều này dần sẽ trở nên quen thuộc, tuy nhiên hãy để chúng tôi nhắc lại việc vẽ chính xác biểu tượng là **cực kỳ quan trọng**, nên bạn hãy theo dõi kỹ mục này dưới đây.

Cuối cùng, hãy nhớ rằng những biểu tượng được giới thiệu sau đây là những phiên bản đã được 'kích hoạt' cho bạn. Trong Usui Reiki, các biểu tượng thường sẽ có nhiều phiên bản tùy theo mẫu chữ viết tay của từng người.

Do đó, rất nhiều các giảng viên Reiki sẽ dạy học trò mình những biểu tượng tương tự, nhưng cách vẽ hơi khác một chút. Các biểu tượng mà chúng tôi trao cho bạn đã được thầy dạy Reiki trước của chúng tôi, một người thuộc nhánh truyền thừa Usui Shiki Ryoho (xuất phát từ bà Takata) và do đó chúng tôi tiếp tục trao truyền nó cho bạn.

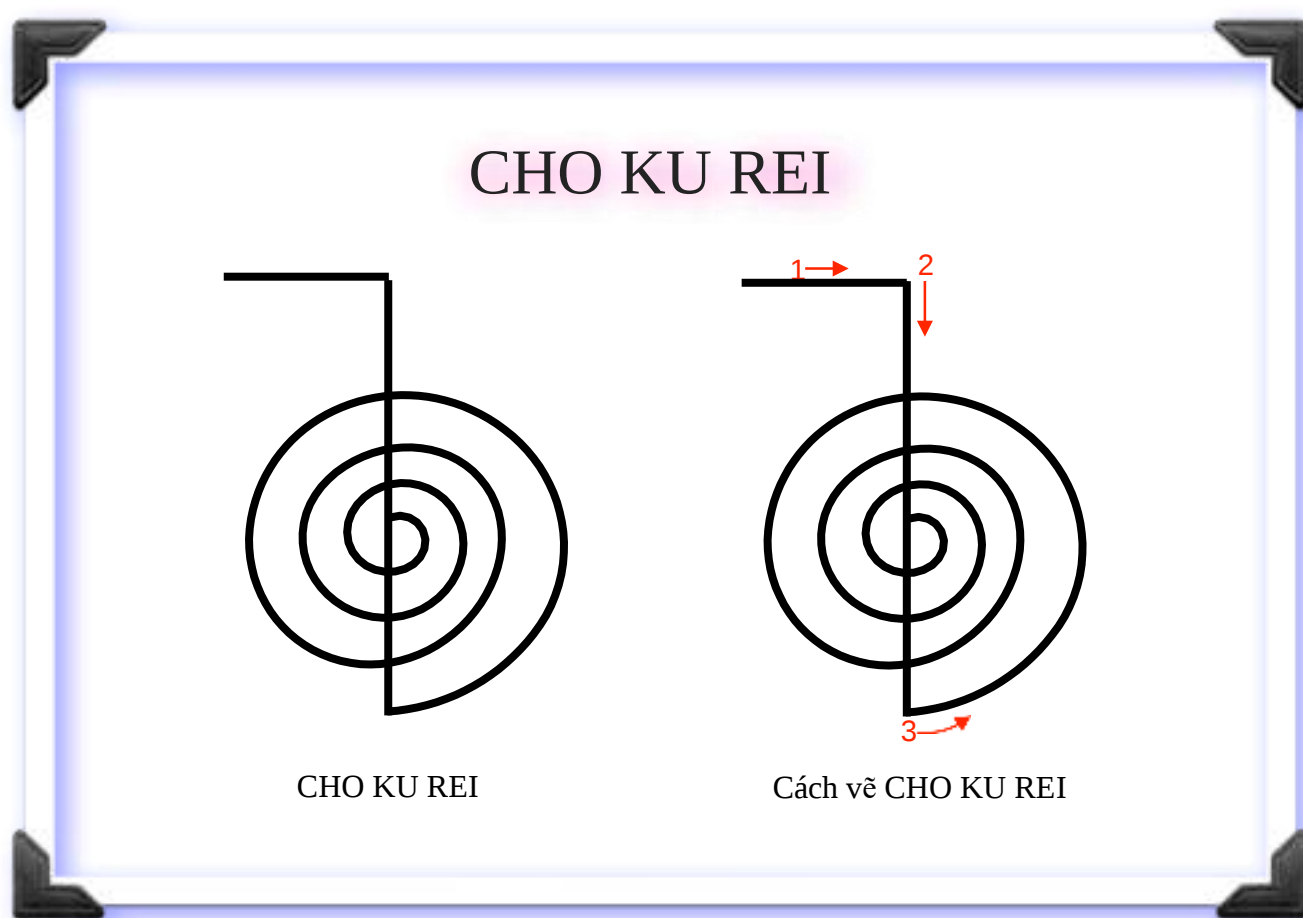
Mặc dù chúng tôi khuyến khích bạn thử thêm những cách vẽ khác khi đã thuần thục, tuy nhiên trong vòng 21 ngày tự chữa lành đầu tiên, xin bạn hãy vẽ các biểu tượng sau đây một cách **chính xác** như hình vẽ. Điều này khiến chúng trở nên thân thuộc với bạn và sau đó bạn có thể thử những cách vẽ khác để xem cách nào tốt nhất.

3.1 Cho-Ku-Rei (Chữa lành cơ thể vật lý):

Biểu tượng này đọc là Cho Ku Rê, thường được xem là ‘Biểu tượng sức mạnh’, giúp chữa lành ở cấp độ thể chất. Khi dùng để chữa lành sâu, Cho Ku Rê cũng có thể giúp tháo gỡ một số các chương nghiệp trong đời sống của bạn.

Đây là năng lượng giúp thanh lọc và “đem tất cả sức mạnh vũ trụ vào đây”. Vài giảng viên Reiki dạy rằng biểu tượng Cho Ku Rê giống như một chiếc công tắc, và một khi đã bật lên sẽ luôn giúp bạn kết nối với nguồn ánh sáng chữa lành mạnh mẽ.

Nhiều người cũng dạy rằng trước khi gọi lên hai biểu tượng còn lại, bạn cần phải gọi Cho Ku Rê lên trước. Điều này cũng giống như việc bật công tắc đèn trước khi bọc nó lại bằng giấy màu để cho ra nhiều hiệu ứng ánh sáng khác nhau vậy.



Khi vẽ biểu tượng này, bạn sẽ thấy nó trông giống như một nốt nhạc, với các vòng xoáy **ngược chiều** kim đồng hồ và cắt ngang trực dọc đủ 7 lần. Điều này đại diện cho 7 Luân xa chính trên cơ thể.

Có nhiều công dụng cho biểu tượng Cho Ku Rê, tuy nhiên cái căn bản và hay gặp nhất là để chữa lành ở cấp độ **thể chất**. Do đó bạn có thể dùng biểu tượng này để chữa những căn bệnh liên quan đến các chứng bệnh về thể chất như đau lưng, gãy xương, đau họng, vết thương hở, cứng khớp hay bất kỳ một bệnh lý nào liên quan đến hệ cơ xương và những căn bệnh thể chất khác.

Cho Ku Rê bao gồm nhiều sóng rung có tác dụng thanh tẩy và vì thế có khả năng loại bỏ nhiều nghiệp quả tiêu cực bên trong chúng ta. Đây cũng là một biểu tượng giúp dọn dẹp nhiều năng lượng xấu đến từ bản thân ta hay người khác.

Cũng như nhiều loại biểu tượng khác, nó có nhiều công năng và chúng ta sẽ khai phá thêm sau này. Còn dưới đây là tóm tắt những cách mà bạn có thể ứng dụng cho biểu tượng này:

Sử dụng Cho Ku Rê

- ♥ Để thanh tẩy cơ thể vật lý trong bất cứ ca chữa lành hay thiền tập nào.
- ♥ Để sạc năng lượng cho bạn trước mỗi ca chữa cho người khác.
- ♥ Để phòng vệ trước mọi năng lượng tiêu cực xuất hiện trong ca chữa hoặc trong đời sống.
- ♥ Để nối đất bằng cách vẽ nó dưới hai lòng bàn chân và cảm nhận kết nối với đất mẹ.
- ♥ Để ban phúc, làm sạch hay sạc năng lượng vào thức ăn.
- ♥ Để thanh lọc các không gian như nhà ở, phòng trọ, cao ốc hay các khoảng trống bất kỳ.
- ♥ Để khóa năng lượng lại sau mỗi ca chữa lành.
- ♥ Để thanh tẩy những ô nhiễm mới được đẩy ra sau mỗi thế tay.
- ♥ Để chúc phúc cho người hay thú nuôi.
- ♥ Để tăng sức mạnh cho các mục tiêu tương lai.
- ♥ Để làm sạch và sạc năng lượng cho nước, từ nước uống cho đến nước sông, ao hồ.
- ♥ Để sạc pin xe hơi hay những thiết bị điện khác khi cấp bách.
- ♥ Để mang đến sự thanh lọc và gia tăng sức mạnh cho bất kỳ điều gì, tại bất kỳ thời điểm nào bạn mong muốn!



3.2 Sei-Hei-Ki (Chữa lành cơ thể cảm xúc và tinh thần):

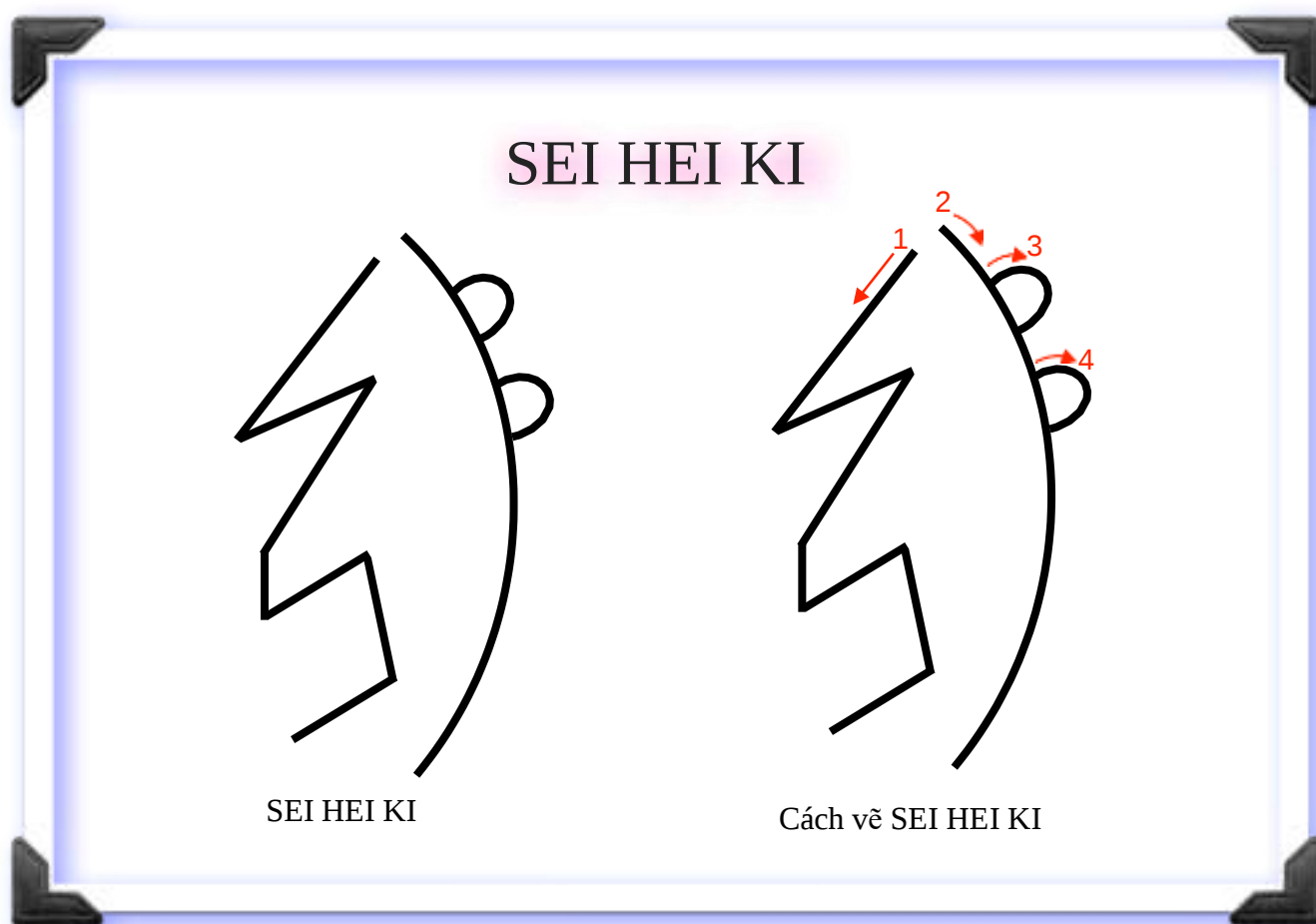
Trong khi Cho Ku Rê là một biểu tượng chuyên về ‘ánh sáng trắng’ thanh lọc thì Sê Hê Ki lại là một biểu tượng năng lượng êm dịu có công năng chữa lành cảm xúc và tinh thần.

Để cho dễ hình dung thì các bạn có thể nghĩ về Cho Ku Rê như một luồng sáng trắng mạnh mẽ, trong khi Sê Hê Ki lại như một tấm phim mỏng màu cam nhạt được đặt phía dưới nguồn sáng ấy. Đây cũng là lý do vì sao mà Cho Ku Rê được bật lên trước rồi mới tới Sê Hê Ki.

Mặc dù năng lượng của Sê Hê Ki khá nhẹ nhàng và êm dịu, tuy nhiên đừng nghĩ rằng nó kém quan trọng khi thực hành chữa lành.

Ngược lại, Sê Hê Ki lại vô cùng hữu ích khi chữa trị cho những chứng bệnh thuộc về tinh thần như trầm cảm, lo lắng, đãng trí, tức giận, căng thẳng, mất ngủ hay bất kỳ vấn đề nào khác gây ra bởi tâm lý.

Hơn nữa, xin hãy nhớ rằng hầu hết những chứng bệnh về thể chất xuất hiện trên thân chúng ta đều có gốc rễ từ ***những khuôn mẫu tư duy và cảm xúc tiêu cực***. Hãy ghi nhớ điều này và đừng đánh giá thấp khả năng chữa lành cảm xúc lẫn tinh thần của Sê Hê Ki.



Vài giảng viên Reiki nói rằng biểu tượng này trông giống như hai bán cầu não trái và phải được ghép lại với nhau. Bên trái là những đường zic-zắc biểu thị cho tư duy lý luận, và bên phải là đường cong biểu thị cho tư duy sáng tạo. Việc quân bình giữa hai bán cầu não này giúp mang lại sự bình ổn cho tâm trí chúng ta và điều này chính là năng lượng hòa hợp mà Sê Hê Ki mang lại.

Sê Hê Ki cũng được sử dụng trong rất nhiều tình huống khác nhau. Mọi giới hạn là do bạn. Hãy để chúng tôi giới thiệu một vài cách đưa Sê Hê Ki vào thực hành như sau:

Sử dụng Sê Hê Ki

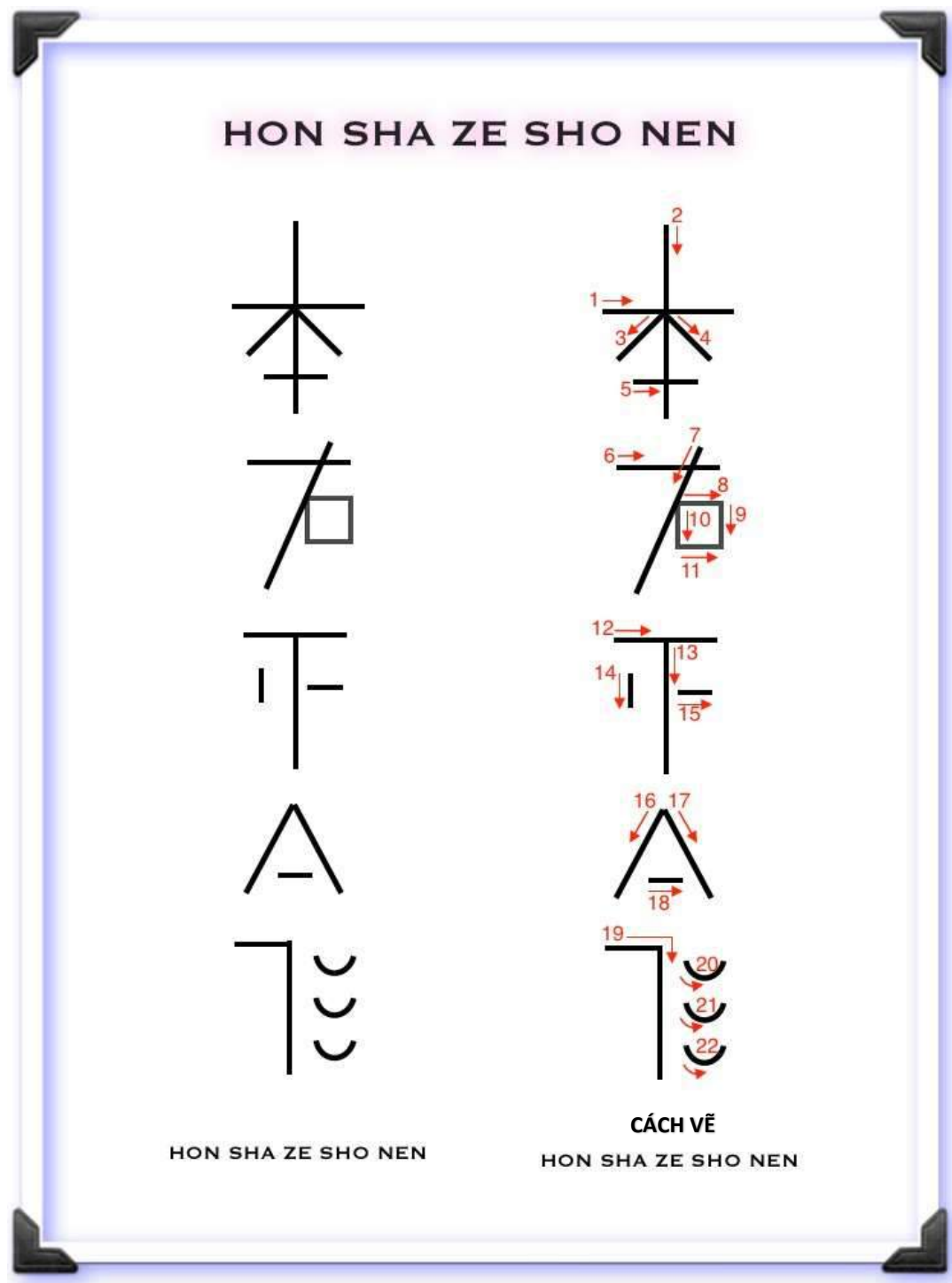
- ♥ Để mang đến sự chữa lành tâm trí khi thiền định và chữa lành.
- ♥ Để quân bình lại sau một ngày nhiều thử thách.
- ♥ Để chữa đau đầu.
- ♥ Để thoát khỏi những sóng rung tiêu cực đến từ suy nghĩ của người khác.
- ♥ Để bảo hộ tâm linh (kết hợp chung với Cho Ku Rê).
- ♥ Để làm dịu tranh cãi hay căng thẳng trong bất kỳ dịp nào.
- ♥ Để củng cố trí nhớ.
- ♥ Để học tốt hơn.
- ♥ Để thoát khỏi căng thẳng thi cử hay bất kỳ tình huống nào tương tự.
- ♥ Để gia tăng tập trung khi cần thiết.
- ♥ Để mang đến sự hòa hợp trong các mối quan hệ khi cần.
- ♥ Để thêm sức cho các câu khẩu quyết hay những biện pháp về tâm trí.
- ♥ Để giúp đỡ các cơn thèm / biếng ăn hay những chứng bệnh liên quan cảm xúc.
- ♥ Để làm sạch những dính mắc cảm xúc hay tinh thần không lành mạnh.



3.3 Hon-Sha-Ze-Sho-Nen (Chữa lành tâm linh & từ xa):

Sau khi đã học hai biểu tượng Cho Ku Rê và Sê Hê Ki, bây giờ là lúc tiếp cận với biểu tượng tuyệt vời có cách đọc là Hon Sa Giê Sô Nen.

Đây là biểu tượng chữa lành tâm linh, tuy nhiên nó lại được biết đến nhiều hơn như là biểu tượng '*chữa lành từ xa*'. Năng lượng của biểu tượng này hướng về các phẩm chất của sự giác ngộ và do đó vượt cả thời gian lẫn không gian. Chữa lành từ xa chỉ là một cách gọi cho dễ nhớ.



Như bạn đã thấy trong hình, Hon Sa Giê Sô Nen là biểu tượng khó vẽ nhất. Tuy nhiên với thời gian và sự thực tập, nó sẽ dần trở nên quen thuộc với bạn. Chúng sẽ giúp bạn mở ra nhiều cánh cổng mới cho việc chữa lành và giúp khai mở thêm nhiều khả năng đưa Reiki vào cuộc sống.

Hon Sa Giê Sô Nen có vô số cách sử dụng và sẽ được khai thác thêm khi thực hành, giờ đây chúng tôi sẽ giới thiệu vài điểm căn bản nhất:

Sử dụng Hon Sa Giê Sô Nen

- ♥ Để chữa lành tâm linh chuyên sâu.
- ♥ Để gửi năng lượng từ xa.
- ♥ Để gửi Reiki đến sự kiện trong quá khứ.
- ♥ Để gửi Reiki đến sự kiện trong tương lai.
- ♥ Để làm việc với đứa trẻ bên trong.
- ♥ Để làm việc với những mảng tối của bản ngã.
- ♥ Giúp tạo ra một tình huống trong tương lai.
- ♥ Giúp kết nối với các vị thầy hướng dẫn hoặc các chư thiên.
- ♥ Giúp gửi Reiki đến người thân vừa qua đời.
- ♥ Kết hợp chung với các biểu tượng khác để gia tăng những công dụng trên.



USUI REIKI

CẤP 2 – CHỮA LÀNH CHUYÊN SÂU

Để kết luận, chúng tôi xin nhắc bạn thứ tự sử dụng các biểu tượng trong khi thiền tập hoặc chữa lành như sau:

1. Dùng Cho Ku Rê để chữa lành thể chất
2. Dùng Sê Hê Ki để chữa lành tinh thần
3. Dùng Hon Sa Giê Sô Nen để chữa lành tâm linh

Tất nhiên bạn không cần phải dùng cả 3 biểu tượng cho mọi thể tay, đôi khi bạn cảm thấy sẽ cần 1, 2 hay 3 là đủ.

Ví dụ như bạn chỉ muốn dùng Cho Ku Rê để chúc phúc cho thực phẩm hay chỉ dùng Sê Hê Ki để giúp nhớ tên một ai đó. Hoặc lúc khác thì chỉ cần Hon Sa Giê Sô Nen để kết nối với các vị hướng dẫn tâm linh.

Thêm vào đó, khi đang di chuyển tay trong một ca chữa lành, có thể bạn cảm thấy chỉ cần một hay hai biểu tượng nào đó là đủ. Thậm chí bạn thấy không cần gọi lên bất kỳ biểu tượng nào.



Xin hãy luôn lắng nghe trực giác

và những hướng dẫn từ Reiki!



Với chữa lành từ xa, chúng ta sẽ được học thứ tự sắp xếp các biểu tượng hơi khác một chút, vì điều này dựa phần lớn vào biểu tượng chữa lành từ xa. Với những tình huống chữa lành khác, xin hãy sử dụng thứ tự các biểu tượng như chúng tôi vừa nêu phía trên.

Những phần tiếp theo trong giáo trình sẽ cho các bạn thêm thông tin về cách sử dụng các biểu tượng khi thực hành như thế nào. Còn trên đây chỉ là những thông tin căn bản nhất về mục đích sử dụng của từng biểu tượng. Khi đã sẵn sàng, mời bạn mở lòng đón nhận khai mở kênh dẫn Reiki Cấp độ 2!







Usui Reiki Cấp 2 – Chữa lành chuyên sâu

Chương 2: Nhận mở kênh

MỤC LỤC:

Nội dung	Trang
1. Giới thiệu quy trình mở kênh	19
2. Hướng dẫn nhận mở kênh	21
2.1 Khai mở kênh bằng video	21
2.2 Khai mở kênh bằng văn bản	22

1. GIỚI THIỆU QUY TRÌNH MỞ KÊNH:

Sau khi đã tìm hiểu các khái niệm căn bản, giờ là lúc chúng ta đón nhận việc khai kênh cho các biểu tượng thuộc Cấp độ 2.

Trong lúc nhận khai kênh, các biểu tượng này sẽ được đặt vào bên trong trườngn năng lượng của bạn và vì thế bạn có thể gọi chúng lên bất cứ lúc nào.

✿ Những ai từng khai kênh Cấp độ 1 với chúng tôi, các bạn đã quen với khái niệm khai kênh từ xa.

Các bạn cũng hiểu rằng, Love Inspiration được sự cho phép của Ngài Mikao Usui và Bà Hawayo Takata để trở thành các Giảng viên Reiki Nâng cao (Advanced RMT) để có thể thực hiện việc mở kênh từ xa này.

Bạn cũng biết rằng quy trình mở kênh từ xa được thiết kế bởi các Tâm thức Cao hơn như một phần của giáo trình huấn luyện Giảng viên Usui Reiki Nâng cao.

✿ Những ai mới tiếp cận biện pháp khai kênh từ xa, chúng tôi mời bạn đọc qua những trang kế để làm quen dần và cảm thấy thoải mái với việc này.

Để biết thêm chi tiết các bạn có thể đọc trang này: [why we have chosen to offer 'by distance' attunements.](#)



Hoặc bạn có thể chỉ cần xem qua các hướng dẫn trong chương 2 dưới đây là đủ.

Love Inspiration đã được các Tâm thức Cao hơn hỗ trợ để có thể trao tặng tất cả mọi khóa học Usui Reiki căn bản & Nâng cao cùng với việc khai kênh từ xa. Các bạn chỉ cần thực hiện đúng theo hướng dẫn bên dưới là sẽ hoàn tất việc khai kênh đến với các biểu tượng năng lượng này.

USUI REIKI

CẤP 2 – CHỮA LÀNH CHUYÊN SÂU

Sau khi khai kênh, các bạn có thể thực hành 21 ngày tự chữa lành với biểu tượng và học thêm các kỹ thuật khác khi đã sẵn sàng.

LƯU Ý: Trước khi bắt đầu, hãy đảm bảo bạn đã mở khóa kích hoạt năng lượng Reiki Cấp 2.

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 và làm theo hướng dẫn.



Khi đã hoàn tất 21 ngày tự chữa lành, bạn sẽ cảm nhận rõ hơn và quen thuộc hơn với các biểu tượng. Điều này cũng tương tự như những gì bạn đã trải qua ở Cấp độ 1.

Thông qua việc thực hành thường xuyên, chúng ta sẽ cảm thấy thân thuộc hơn với các trường năng lượng mới và từ đó sẽ cảm nhận được hơi ấm cùng sự làm lành đến từ chúng. Hi vọng bạn sẽ mở lòng đón nhận sự khai kênh đến với các trường năng lượng tuyệt đẹp dưới đây.



2. HƯỚNG DẪN NHẬN MỞ KÊNH:

Chúng tôi hi vọng các bạn sẽ thấy việc mở kênh từ xa là một quy trình đơn giản và dễ dàng thực hiện.

Có nhiều lý do khiến chúng tôi chọn cách trao kênh dẫn này, tuy nhiên hơn hết là vì các Tâm thức Cao hơn đã hướng dẫn chúng tôi thực hiện việc này.

Một lần nữa, hãy đảm bảo bạn đã mở khóa kích hoạt năng lượng Reiki Cấp 2.

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 và làm theo hướng dẫn.



Một khi đã kích hoạt xong, bạn có thể đọc phần khai kênh dưới đây để nhận được kênh dẫn mới vào bất cứ lúc nào tại nơi ở của bạn. Hãy thư giãn, mở lòng và đón nhận những năng lượng này trong tình thương.



2.1 Khai mở kênh bằng video:

Trong mục tiếp theo (2.2), chúng tôi sẽ giới thiệu một văn bản với các câu nói bạn có thể dùng để khai mở năng lượng. Với một số người thích được nghe lời dẫn hơn là tự mình đọc, chúng tôi có bản video dưới đây bằng tiếng Anh cho các bạn nào cần.



[Guided Usui Reiki Attunement - Cấp độ 2](#)

2.2 Khai mở kênh bằng văn bản:

Các lời dẫn trong video cũng chính là những hướng dẫn được dịch ra dưới đây.

Bằng cách theo sát các hướng dẫn đơn giản này, bạn có thể nhận được sự khai kênh tại bất kỳ thời điểm nào, bất kỳ không gian nào do bạn chọn lựa.

Hãy tận hưởng sự kết nối tuyệt vời với năng lượng thông qua truy trình dưới đây nhé:

■ 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 2.

Mong trường năng lượng này hỗ trợ tôi trên suốt hành trình, cho phép tôi giúp đỡ được người khác. 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 & lòng biết ơn**. Hãy làm điều gì mà trực giác mách bảo bạn.

USUI REIKI
CẤP 2 – CHỮA LÀNH CHUYÊN SÂU

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 dẫn 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 2, với các chỉ dẫn trong mục tiếp theo.

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







Usui Reiki Cấp 2 - Chữa lành chuyên sâu

Chương 3: Thực hành Usui Reiki Cấp 2

Mục lục:

Nội dung	Trang
1. Cách làm việc với biểu tượng	27
1.1 Kỹ thuật cơ bản khi dùng biểu tượng	28
1.2 Kỹ thuật bổ sung khi dùng biểu tượng	29
2. Kỹ thuật tự chữa lành Cấp độ 2	38
2.1 Chuẩn bị	39
2.2 Mời năng lượng & tác ý	39

USUI REIKI
CẤP 2 – CHỮA LÀNH CHUYÊN SÂU

Nội dung	Trang
2.3 Joshin Kokyu Ho (phiên bản mới)	40
2.4 Thiền với biểu tượng Reiki	42
2.5 Kết thúc	46
3. Đặt tay chữa lành cho người khác	47
3.1 Giới thiệu	49
3.2 Đặt tay	56
3.3 Kết thúc	59
4. Chữa lành từ xa cho người khác	60
4.1 Kỹ thuật chữa lành từ xa cơ bản	62
4.2 Kỹ thuật chữa lành từ xa bổ sung	68
4.3 Gửi Reiki đến quá khứ	71
4.4 Gửi Reiki đến tương lai	74
5. Mang Reiki vào đời sống	76
5.1 Kỹ thuật ứng dụng Reiki căn bản	76
5.2 Kỹ thuật ứng dụng Reiki mở rộng	78
5.3 Những ứng dụng khác khi dùng biểu tượng	79
5.4 Tổng kết	85
6. Lời kết	86



1. CÁCH LÀM VIỆC VỚI BIỂU TƯỢNG:

Như đã nói, làm việc với biểu tượng là cách giúp bạn mở lòng đón nhận Reiki thông qua thiền định cũng như một loạt các biện pháp tự chữa lành khác.

Biểu tượng Reiki có thể được xem như những người bạn tốt, để chúng ta yêu thương, tôn trọng và kết nối với chúng hàng ngày. Làm như vậy sẽ khiến chúng vui vẻ khi ở bên ta và sẽ dâng tặng ta thật nhiều sự hàn gắn, yêu thương và ánh sáng.

Những rung động đến từ biểu tượng thường cao hơn khá nhiều so với rung động của một người bình thường. Do đó khi bạn tan chảy và hòa làm một với biểu tượng, bạn cũng sẽ rung động ngày một cao hơn để có thể tiếp tục chữa lành, học hỏi và phát triển, hướng về phía giác ngộ tỉnh thức.

Phần này sẽ tập trung vào khía cạnh thực hành của từng biểu tượng để giúp bạn bắt đầu mang chúng vào thực tiễn.

Hãy để chúng tôi bắt đầu bằng cách nhấn mạnh sự tác ý khi làm việc với biểu tượng. Bằng cách gọi tên và hình dung ra những biểu tượng này, bạn sẽ có thể nhận được năng lượng tuyệt đẹp từ chúng.

Như đã nói, có rất nhiều phương pháp làm việc với biểu tượng và dưới đây chúng tôi sẽ đưa ra những phương pháp nào thông dụng nhất để bạn học hỏi.

Sau khi đã biết các kỹ thuật căn bản, bạn có thể tự quyết định mình nên dùng kỹ thuật nào là phù hợp nhất.



1.1 Kỹ thuật cơ bản khi dùng biểu tượng:

Kỹ thuật căn bản nhất là vẽ rồi gõ biểu tượng, bằng cách sử dụng ngón giữa hoặc ngón trỏ của tay thuận, vẽ lên phía trên của vùng cần điều chỉnh. Khi đã vẽ xong, chúng ta sẽ gõ nhẹ 3 lần và gọi thầm tên của biểu tượng 3 lần.

Khi vẽ biểu tượng, bạn có thể dùng ngón tay để vẽ trên không khí, hoặc chỉ cần dùng tâm vẽ hay tưởng tượng nó ra là được.

Ví dụ như khi muốn dùng tay, bạn sẽ lấy ngón trỏ hay giữa của bàn tay thuận và vẽ biểu tượng Cho Ku Rê lên vùng Luân xa vương miện, cách đỉnh đầu 10-20 cm, sau đó gõ nhẹ vào nó 3 lần, mỗi lần gõ thì gọi thầm tên của biểu tượng “Cho Ku Rê... Cho Ku Rê... Cho Ku Rê”. Việc gõ này thực ra chỉ là cách để tái hiện lại biểu tượng và làm cho nó hiện ra rõ hơn tại vùng bạn muốn gửi vào.

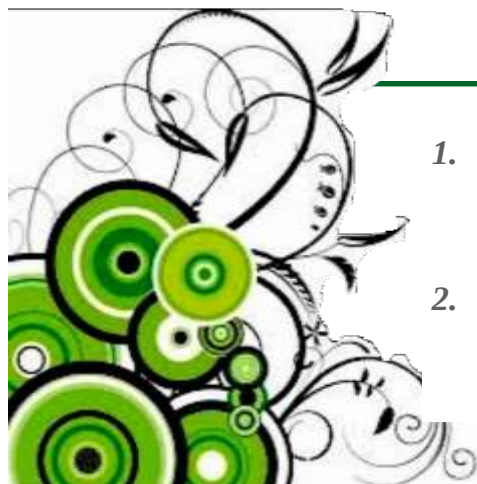
Một số bạn khác thì thích vẽ bằng tâm hơn. Các bạn có thể dùng tâm mình vẽ ra biểu tượng này theo từng bước rồi cũng dùng ý để gõ nó vào vùng đỉnh đầu. Một cách khác nữa là bạn chỉ cần hình dung ra toàn bộ biểu tượng chứ không phải vẽ từng bước nữa, rồi dùng ý gõ nó 3 lần và gọi thầm tên biểu tượng.

Xin hãy thử cả hai cách và xem bạn thích hợp với kỹ thuật nào hơn, hay cả hai đều ổn đối với bạn!

Với người mới bắt đầu, phương pháp vẽ và gõ bằng tay tỏ ra hữu ích, vì nó giúp họ học thuộc lòng biểu tượng. Về sau khi đã quen thuộc, nhiều người tự động chuyển sang phương pháp dùng tâm để hình dung toàn bộ biểu tượng.



Tóm tắt kỹ thuật căn bản:



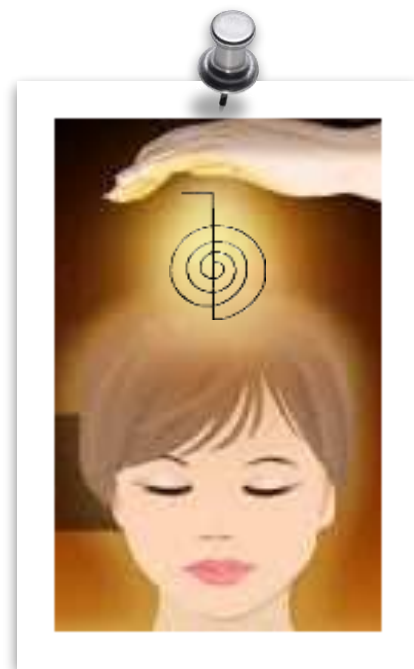
1. **Vẽ biểu tượng phía trên Luân xa hay vùng cơ thể mà bạn đang làm việc (bằng tay hoặc bằng ý nghĩ).**
2. **Gõ biểu tượng đó 3 lần vào Luân xa hay vùng cơ thể cần thiết, đọc thầm tên biểu tượng 3 lần (bằng tâm hay thành lời đều được).**

Khi gõ biểu tượng vào vùng năng lượng trên cơ thể, bạn có thể hình dung ra nó tan chảy vào đó như bơ tan vào bánh mì nướng. Khi bạn dùng biểu tượng trong một ca chữa lành cho người khác, cách thức cũng y như vậy.

Cùng với thời gian và sự luyện tập, bạn có thể dễ dàng ‘cảm nhận’ được biểu tượng đang có mặt và thậm chí có thể thấy được sự khác biệt về mặt rung động của các biểu tượng mà bạn đang làm việc cùng.

Hãy nhớ rằng kỹ thuật này hoạt động hiệu quả ngay cả khi bạn thực hành **bằng tay hay bằng ý nghĩ**. Chúng tôi luôn khuyến khích bạn chọn cách nào giúp mình đạt đến trạng thái bình an nhanh chóng hơn.

Bạn có thể xem video ngắn 45 giây dưới đây bằng tiếng Anh để hiểu rõ hơn, và đây là kỹ thuật áp dụng chung cho cả tự chữa lành lẫn chữa cho người khác.



[The Draw & Tap Method \(Video\)](#)



Kỹ thuật Vẽ & Gõ là phương pháp được áp dụng rộng rãi nhất trong giảng dạy Reiki. Thông thường các nhánh Reiki chỉ dạy cho học viên một kỹ thuật căn bản khi làm việc với biểu tượng ở cấp độ 2.

Tuy nhiên chúng tôi muốn thêm vào một vài phiên bản và kỹ thuật khác để giúp bạn tiến bộ hơn. Việc thực hành Vẽ & Gõ là cần thiết khi bạn bắt đầu chuỗi 21 ngày tự chữa lành, sau đó bạn có thể thử thêm một số phương pháp khác khi đã sẵn sàng.

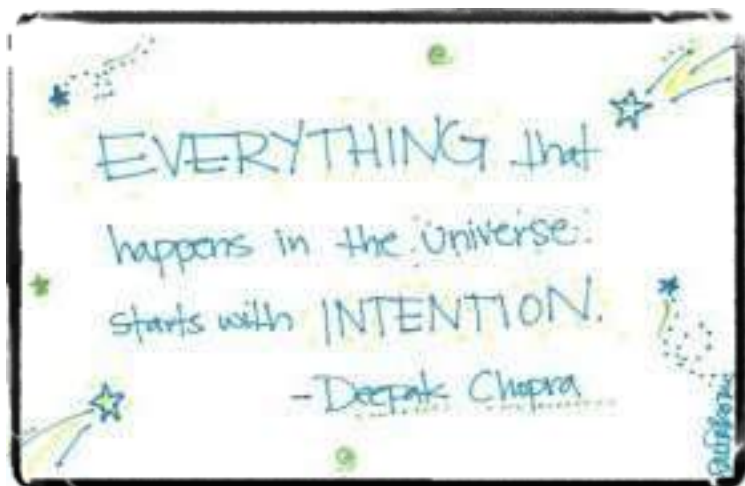


1.2 Kỹ thuật bổ sung khi dùng biểu tượng:

Tại đây chúng ta sẽ học cách mở rộng thêm sự thực tập Reiki khi khả năng tập trung của bạn đã có tiến triển.

Những kỹ thuật bổ sung này có thể đem lại nhiều sự linh hoạt khi thực hành, cũng như mở rộng hiểu biết của bạn và các phương pháp tiếp cận với Reiki. Chỉ cần bạn nhớ một điểm quan trọng sau đây, cũng chính là nền tảng của mọi phương pháp thực hành cùng biểu tượng:

Mọi thứ đều đến từ tác ý!



Hãy luôn nhớ điều này, và luôn chọn cách thức nào giúp mang bạn đến với những rung động cao hơn và an lạc hơn. Bất kỳ khi nào tâm bạn đạt đến trạng thái thật tĩnh lặng, bình an và nhiều yêu thương, lúc đó chắc chắn có sự chữa lành sâu đang diễn ra – và điều này tốt cho bạn!

Vì vậy, hãy làm bất kỳ điều gì bạn thấy cần thiết để đạt đến trạng thái phúc lạc, bình an và nhiều ánh sáng trong khi thực hành.

Thật sự không có giới hạn trong cách thức làm việc cùng biểu tượng, do đó hãy để khả năng sáng tạo và trí tưởng tượng giúp bạn tỏa sáng vì tất cả!



✿ Kỹ thuật bổ sung 1 – Gõ liên tục:

Trước tiên bạn hãy thử kỹ thuật gõ như đã miêu tả ở trên, thay vì 3 thì tăng lên 7 lần hoặc 11 lần tùy ý bạn. Hoặc bạn cũng có thể gõ nhiều hơn 11 lần để tạo thêm rung động.

Con số 3 được cho là thiêng liêng vì nó tạo ra sự phong phú về mặt biểu hiện thể chất. Số 7 cũng khá tốt và số 11 được xem là con số vàng. Bạn có thể chọn số lần gõ cố định hoặc nhân lên nhiều lần. Nếu thấy khó tập trung vào việc đếm số lần thì bạn có thể chỉ cần gõ liên tục và dừng lại khi nào thấy đủ.

Việc gõ liên tục phù hợp với những ai có tâm trí nhanh nhạy hoặc hiếu động, hoặc bất kỳ ai muốn đưa một lượng năng lượng chữa lành đáng kể vào tâm thức mình.

Bằng cách gõ liên tục biểu tượng vào trường năng lượng, bạn có thể bắt tâm trí hiếu động của mình cùng **hợp tác** để mang đến thật nhiều ánh sáng và tình thương vào sự thực hành.

3 7 11
Số thiêng liêng

Để thực hiện kỹ thuật này, bạn chỉ cần gõ biểu tượng liên tục vào vùng cơ thể mong muốn và mỗi lần gõ thì gọi tên biểu tượng một lần, giống như khi bạn đang lặp lại một câu mantra vậy. Ví dụ như bạn bắt đầu thiền với biểu tượng sẽ có những bước như sau:



*Giả sử bạn bắt đầu tập thiền với kỹ thuật **Vẽ & Gõ biểu tượng Reiki vào Luân xa vương miện**.*

Bạn bắt đầu bằng cách vẽ Cho Ku Rê và gõ nó vào 3 lần, sau đó tiếp tục vẽ Sê Hê Ki rồi gõ nó vào 3 lần, cuối cùng là vẽ Hon Sa Giê Sô Nen rồi gõ vào 3 lần.

Sau đó bạn cho phép mình cảm nhận rung động của năng lượng trong tĩnh lặng, hoặc bạn cũng có thể hình dung ra ánh sáng trắng đang tỏa chiếu để giúp bạn chữa lành.

*Sau một vài phút, có thể tâm trí bạn bắt đầu dao động với nhiều suy nghĩ xuất hiện. Có thể bạn sẽ mất kết nối với các sóng năng lượng và bị kéo vào thế giới của những suy nghĩ miên man. Đây là lúc để bạn thử phương pháp **Gõ liên tục**!*

Hãy bắt đầu vẽ biểu tượng Cho Ku Rê vào phía trên đỉnh đầu và liên tục gõ nó vào Luân xa vương miện, đồng thời gọi thầm tên biểu tượng trong bao lâu tùy thích.

Sau đó khi đã cảm nhận rõ ràng năng lượng đến từ biểu tượng Cho Ku Rê rồi, có thể bạn muốn tiếp tục với Sê Hê Ki và cũng làm tương tự như vậy, vẽ nó ra rồi liên tục gõ Sê Hê Ki vào Luân xa vương miện cùng với việc gọi tên biểu tượng..

Ở đây bạn có thể chọn dùng tay hay dùng tâm đều được. Tuy nhiên với kỹ thuật gõ liên tục, chúng tôi khuyên bạn nên thực hiện bằng tâm, tức là dùng tâm hình dung ra biểu tượng rồi vừa gõ vừa gọi tên biểu tượng một cách liên tục, chậm rãi trong tâm mình. Việc gọi tên này nhằm củng cố kết nối giữa bạn với biểu tượng.

Cuối cùng, khi đã sẵn sàng, bạn lại chuyển tiếp đến việc vẽ & gõ Hon Sa Giê Sô Nen liên tiếp để có được sự chữa lành tâm linh. Một khi đã kết thúc đủ 3 biểu tượng, bạn có thể chọn chỉ ngồi yên trong ánh sáng và tình thương hay lặp lại toàn bộ quy trình này một lần nữa – tùy theo hoàn cảnh.

Trong trường hợp bạn chọn lặp lại quy trình, bạn sẽ thấy càng lúc bạn càng có khuynh hướng gõ biểu tượng vào toàn cơ thể chứ không riêng một vị trí nhất định.

Đây là một cách thực hành tuyệt vời để chữa lành toàn thân, cho dù bạn bắt đầu tại Luân xa vương miện hay Luân xa chân mày.

Khi thực hành gõ liên tục, các biểu tượng sẽ vẫn tuân theo tác ý của bạn, do đó hãy chắc chắn mình đặt ra tác ý thật rõ ràng để có được hiệu quả chữa lành tốt nhất.

Trên đây chỉ là một ví dụ về việc gõ liên tục. Như bạn đã nhận thấy, bạn có thể chọn Luân xa Vương miện hoặc Luân xa chân mày để tiến hành chữa lành toàn thân, hoặc chọn bất kỳ một vùng đang bị đau bệnh hoặc đang tắc nghẽn nào khác để thực hành – nếu cảm thấy cần thiết.

Kỹ thuật gõ liên tục đã cho chúng tôi một sự kết nối rất sâu sắc với các biểu tượng Reiki và những năng lượng chữa lành mà chúng mang lại. Hi vọng các bạn cũng đạt được những trải nghiệm tốt đẹp khi dùng kỹ thuật đơn giản này.

Hãy nhớ là việc gõ liên tục có thể được dùng cho toàn thân hay tại một vùng nhất định. Bạn cũng có thể dùng kỹ thuật này để chữa cho người khác. Chúng tôi nhận thấy kỹ thuật này hiệu quả nhất khi dùng cho thiền tập, tuy nhiên cứ hãy trải nghiệm và xem điều gì là thích hợp cho bạn.



✿ Kỹ thuật bổ sung 2 – Những biểu tượng tí hon:

Một phương pháp khác cũng ra đời dựa trên kỹ thuật gõ liên tục là những biểu tượng tí hon. Đây là một kỹ thuật có thể được dùng độc lập, dù cho nó ra đời dựa trên phương pháp trước. Bạn chỉ cần hình dung ra thật nhiều các biểu tượng Reiki tí hon đang chui vào toàn thân (hay một vùng cơ thể) như bạn mong muốn.



Sau khi hoàn thành việc gõ liên tục như trên, có thể bạn cảm thấy một trạng thái hoàn toàn thư giãn và bình yên trong lúc đang thiền. Bạn thấy mình và biểu tượng Reiki có sự kết nối chặt chẽ, và đây là lúc bạn có thể đến với ‘Các biểu tượng tí hon’.

Trước hết, hãy vẽ Cho Ku Rei phía trên Luân xa vương miện và thay vì gõ nó vào liên tiếp thì hình dung ra có vô số những biểu tượng Cho Ku Rei tí hon đang rơi vào cơ thể mình, làm đầy toàn thân bạn với năng lượng chữa lành đến từ biểu tượng Cho Ku Rei.

Xin nhắc lại là tác ý quan trọng nhất, do đó khi bạn hình dung, nghĩ rằng, cảm thấy, hay có ý muốn những biểu tượng tí hon này sẽ tuôn chảy toàn thân, chúng sẽ làm y như vậy.

Khi tiếp tục với kỹ thuật này, bạn có thể lặp lại tên của biểu tượng trong lúc chúng đang tan chảy vào cơ thể, chui vào từng góc ngách của mạch máu, di chuyển dọc theo các dây thần kinh đến toàn bộ hệ cơ xương.

Những biểu tượng tí hon này dần bao phủ toàn bộ trường năng lượng của bạn và cho phép cơ thể được hàn gắn khỏi những tổn thương, tắc nghẽn hay đứt gãy bên trong. Khi đã làm việc xong với biểu tượng Cho Ku Rei, các bạn có thể tiếp tục với Sé Hé Ki và Hon Sa Gié Sô Nen theo cách tương tự.

USUI REIKI

CẤP 2 – CHỮA LÀNH CHUYÊN SÂU

Xin lưu ý các bạn có thể dùng kỹ thuật này theo nhiều cách khác nhau, trong lúc tự chữa lành lẫn chữa cho người khác. Chúng tôi chỉ cung cấp một số ý tưởng để bạn có thể chữa lành toàn thân, tuy nhiên bạn có thể áp dụng nó tại một vùng nào đó bị đau bệnh trên cơ thể.

Ví dụ như khi trị bệnh về gan, các bạn có thể hình dung ra các biểu tượng tí hon chui vào xung quanh lá gan. Các biểu tượng này tiếp tục giúp nâng rung động của vùng gan lên và chữa lành cho vùng này khỏi mọi loại ô nhiễm.

Hoặc bạn cũng có thể thử cho năng lượng chui vào một bộ phận nơi đang có triệu chứng, ví dụ như hình dung ra các biểu tượng tí hon chảy vào vùng cánh tay của người nhận, với tác ý là ống năng lượng tại đây được làm sạch để người nhận thoát khỏi những triệu chứng đang gặp.



Bạn có thể thấy kỹ thuật này hiệu quả ngay khi trong ca chữa hay lúc đang hành thiền. Một lần nữa, xin hãy tự do sử dụng trí tưởng tượng của bạn và tạo ra những tình huống khác nhau, nơi bạn có thể chữa lành những gì mình gặp phải.

Tác ý của bạn vẫn là quan trọng nhất, kỹ thuật chỉ là phần để chúng ta có thật nhiều niềm vui, sự sáng tạo trong khi làm việc với biểu tượng, để mang đến lợi ích cho mình và người khác.



✿ Kỹ thuật bổ sung 3 – Không gõ:

Như đã nói, có rất nhiều cách để làm việc với biểu tượng, và tác ý luôn luôn là động cơ phía sau mọi sự chữa lành. Bạn luôn có thể chọn lựa hay sáng tạo ra bất kỳ một phương pháp nào có kết quả chữa lành tốt hơn.

Sau đây chúng tôi sẽ giới thiệu thêm kỹ thuật ‘không gõ’ để mở rộng thêm kiến thức cho bạn.

Đây là kỹ thuật tương đối đơn giản và bạn chỉ cần mở lòng để đón nhận sóng rung năng lượng mà không cần phải gõ vào biểu tượng nữa.

Sau khi đã áp dụng lần lượt các kỹ thuật Vẽ & Gõ, Gõ Liên Tục, Biểu Tượng Tí Hon, bạn có thể cảm nhận một sự kết nối sâu sắc hơn với Reiki, và đây là lúc bạn thử kỹ thuật Không Gõ.

(Bạn có thể làm các kỹ thuật trên theo bất kỳ trình tự nào cũng được, tuy nhiên hãy nhớ rằng Biểu Tượng Tí Hon và Không Gõ đều cần một sự kết nối sâu nhất định với Reiki).

Để thực hành, bạn chỉ cần hình dung ra một biểu tượng Cho Ku Rê đang lơ lửng trong không trung, cách vị trí cần điều trị 10 - 20 cm, ví dụ như là phía trên Luân xa vương miện. Bạn có thể chỉ cần hình dung rằng biểu tượng Cho Ku Rê đang nằm ở đó và tỏa ra ánh sáng chữa lành bao phủ toàn thân bạn.

Thay vì vẽ và gõ, giờ đây bạn chỉ cần hình dung ra biểu tượng đang ở trước mình, có thể bạn muốn thấy biểu tượng đó mang ánh sáng trắng và tỏa chiếu thật mạnh mẽ xuống đỉnh đầu. Bạn chỉ cần chìm ngập trong đó và thu nhận tất cả các yếu tố chữa lành từ đó.

Bạn cũng có thể thấy hay cảm nhận rằng năng lượng từ Cho Ku Rê đang làm đầy toàn bộ cơ thể và bạn đang được chữa trị khỏi mọi ô nhiễm, tiêu cực và đau bệnh.



Để tiếp tục thực hành, bạn chỉ cần để tâm tập trung vào biểu tượng và nếu muốn bạn cũng có thể gọi tên biểu tượng để giúp thắt chặt thêm kết nối.

Khi đã sẵn sàng, bạn có thể tiếp tục với Sê Hê Ki và Hon Sa Giê Sô Nen theo cùng cách thức như vậy.

Bằng cách tập trung và phó thác vào biểu tượng, bạn sẽ nhận được những năng lượng mà nó mang tới. Vì vậy đây là một phương pháp tốt để học nghệ thuật của sự buông bỏ và đầu hàng, đây cũng chính là giải pháp để khuất phục bản ngã của con người.



Bạn có thể gọi thầm tên của biểu tượng hay không đều được. Một số người thấy nó hữu ích trong việc thắt chặt thêm kết nối và giúp họ tập trung hơn. Tuy nhiên một số khác lại thấy việc này hoàn toàn không cần thiết và họ chỉ cần mở lòng để đón nhận trong bình an là đủ. Hãy làm những gì bạn thấy phù hợp cho mình.

USUI REIKI

CẤP 2 – CHỮA LÀNH CHUYÊN SÂU

Một phiên bản khác của kỹ thuật này, bạn có thể hình dung hay mong muốn biểu tượng được kéo vào bên trong cơ thể, thay vì chỉ lơ lửng ở phía trên hay phía trước.

Biểu tượng lúc này sẽ tỏa sáng rồi chui vào một phần nào đó bên trong bạn, tiếp tục tỏa sáng và chữa lành bạn từ bên trong.

Một ví dụ của việc này như sau:



Giả sử bạn đang thực hành kỹ thuật ‘Không gỡ’ với biểu tượng lơ lửng phía trên Luân xa Vương miện, bỗng dưng bạn thấy một khối tắc nghẽn xuất hiện ở vùng cổ họng. Lúc này bạn sẽ muốn dành ít phút để chữa riêng cho vùng này.

Từ đây, bạn có khá nhiều sự lựa chọn về phương pháp. Ví dụ như bạn có thể dùng kỹ thuật Vẽ & Gỡ, Gỡ Liên Tục hay Biểu Tượng Tí Hon để gửi vào Luân xa họng. Tuy nhiên, nếu muốn bạn cũng có thể dùng phiên bản khác.

Hãy hình dung Cho Ku Rê đang nằm lơ lửng trên đỉnh đầu bắt đầu tan chảy dọc xuống, từ đầu tới cằm rồi xuống tới vùng cổ họng. Lúc này biểu tượng sẽ tỏa sáng đẹp đẽ ngay tại vùng cổ họng với các năng lượng diệu kỳ. Cho Ku Rê càng tỏa sáng sâu bên trong, bạn càng cảm nhận kết nối rõ rệt hơn. Sau vài phút như vậy, bạn thấy rung động của vùng này được nâng lên và hòa hợp với rung động của ánh sáng và tình thương.

Bạn cũng có thể hình dung là Cho Ku Rê đang tỏa ra ánh sáng trắng bên trong cổ họng mình và sau đó toàn bộ vùng này cũng bắt đầu tỏa ra ánh sáng tương tự. Tất cả mọi tắc nghẽn bên trong đều được giải tỏa bởi ánh sáng này.

Tiếp theo, khi đã sẵn sàng, bạn cũng có thể tiếp tục cho biểu tượng Sê Hê Ki tỏa sáng vào bên trong vùng họng. Bạn không cần phải hình dung biểu tượng ở trên đỉnh đầu như đã làm với Cho Ku Rê, mà chỉ cần cho phép Sê Hê Ki xuất hiện và tỏa sáng bên trong vùng họng là được.

Nếu muốn, bạn cũng có thể tiếp tục thực hành với biểu tượng Hon Sa Giê Sô Nen để mang sự chữa lành tâm linh vào vùng hầu họng, giống như đã làm với Sê Hê Ki. Giờ đây bạn đã mang cả ba năng lượng chữa trị thân thể, cảm xúc và tâm linh vào Luân xa cổ họng.

Đây chỉ là một ví dụ, bạn có thể thực hành theo bất kỳ phương thức nào mà bạn muốn trải nghiệm.

USUI REIKI

CẤP 2 – CHỮA LÀNH CHUYÊN SÂU

✿ Kỹ thuật bổ sung 3 – Biểu tượng lớn:

Kỹ thuật cuối cùng chúng tôi muốn chia sẻ tại đây là 'Biểu tượng lớn'. Như cái tên đã nói lên tất cả, bạn chỉ cần hình dung ra một biểu tượng thật lớn bao trùm toàn bộ cơ thể mình (hoặc người được chữa).

Kỹ thuật này rất giống với phía trên, chỉ khác ở chỗ kích thước biểu tượng giờ đây đủ lớn để bao phủ toàn thân và toàn bộ hào quang năng lượng.

Ví dụ như sau khi đã chữa xong vùng họng, bạn cảm thấy muốn kết thúc thời thiền chữa lành tại đây. Để làm việc này, bạn muốn dùng một 'Biểu tượng lớn'.

Hãy hình dung ra một biểu tượng Cho Ku Rê thật lớn, phát ra năng lượng chữa lành diệu kỳ bao trùm toàn bộ cơ thể. Hãy cứ để bản thân kết nối và tận hưởng năng lượng xuất phát từ biểu tượng này với tác ý năng lượng sẽ chảy đi bất kỳ đâu đang cần đến. Bạn có thể chọn kết thúc tại đây hoặc dùng thêm 2 biểu tượng lớn còn lại.

Nếu chọn tiếp tục với 2 biểu tượng lớn còn lại, hãy lưu ý bạn cần dùng Cho Ku Rê thêm lần cuối trước khi kết thúc thời chữa lành để làm sạch tất cả mọi ô nhiễm được đẩy ra. Cho Ku Rê cũng là biểu tượng dùng để chốt lại năng lượng của thời thiền, trước khi bạn tỏ lòng biết ơn và chuyển sang việc khác. Chúng tôi sẽ nói thêm về việc này bên dưới.

Biểu tượng lớn là một phương pháp tuyệt vời để bạn có thể hình dung ra năng lượng chữa lành sâu sắc của từng biểu tượng. Bạn có thể cho phép năng lượng tỏa chiếu toàn thân mình cũng như vượt xa hơn nữa vì lợi ích cho tất cả.

Bạn có thể đọc thầm tên biểu tượng để giúp kết nối mạnh mẽ hơn, hoặc chỉ tập trung duy nhất vào hình dung của biểu tượng. Hãy làm điều gì mà bạn thấy mong muốn. Hãy nhớ biểu tượng luôn giúp bạn chữa lành một cách diệu kỳ.

Nhiệm vụ của bạn ở đây là đặt lòng tin vào nguồn năng lượng kỳ diệu đến từ biểu tượng. Cùng với thực hành, bạn sẽ thấy nguồn năng lượng này càng lúc càng mạnh mẽ hơn.

Bạn càng kết nối nhiều với biểu tượng,
sự thực hành của bạn càng nhanh chóng đơm hoa.



USUI REIKI

CẤP 2 – CHỮA LÀNH CHUYÊN SÂU

Một lưu ý cuối:

Thông thường, những cảm giác như đầu hàng, buông thư, đón nhận, biết ơn, yêu thương, bi悯 và tác ý lợi tha luôn mang nhiều lợi lạc đến cho bạn trong bất kỳ một sự thực hành chữa lành nào.



Thêm vào đó, bạn sẽ thấy việc hình dung, sử dụng các câu khẳng định hay để tâm trí vắng lặng và chan chứa yêu thương sẽ giúp bạn tiến xa hơn trong việc thực hành Reiki. Những ai muốn biết thêm chi tiết có thể xem video tiếng Anh bên dưới để hiểu rõ hơn về các khái niệm này:

[Video Tutorial About Affirmations, Visualisations & Intentions](#)



Video hướng dẫn này nằm trong chuỗi giới thiệu về thiền tập cho người mới '[Beginners Meditation Course](#)' tuy nhiên nó cũng khá hữu ích cho việc thực hành Reiki.

Một lần nữa, xin nhắc lại có vô số cách để làm việc với biểu tượng và chúng tôi hi vọng những gợi ý trên đây sẽ giúp bạn mang thật nhiều ánh sáng và tình thương vào đời sống.

Trong những phần kế, chúng tôi sẽ nói thêm một vài chi tiết về cách thức làm việc với biểu tượng trong các ca chữa lành để bạn có thể áp dụng chúng vào thực tế.



2. TỰ CHỮA LÀNH CẤP ĐỘ 2:

Sau khi đã nhận khai kênh Cấp độ 2 và hiểu về cách làm việc với biểu tượng, giờ đây là lúc các bạn sẵn sàng cho chu kỳ tự chữa lành 21 ngày. Một lần nữa, chúng tôi xin nhấn mạnh tầm quan trọng của 21 ngày sau khi khai kênh này, nhằm giúp trường năng lượng mới có dịp hòa hợp với cơ thể của bạn.

Chúng tôi đã nói về các biểu tượng như là ‘những người bạn’, vì vậy bạn càng giao tiếp với chúng nhiều chừng nào, thì sự kết nối giữa bạn với biểu tượng càng thân thiết chừng ấy.

Việc thực hành tự chữa lành sẽ giúp các bạn thuộc lòng cách vẽ biểu tượng và nhận được thật nhiều sự thanh lọc, hàn gắn cho cơ thể năng lượng lẫn cơ thể vật lý.

Thông thường, trong các lớp học Reiki trực tiếp, giảng viên sẽ hướng dẫn bạn cách thực hành tự chữa lành ngay sau khi khai kênh. Đây cũng là phần chúng tôi thấy thú vị nhất khi giảng dạy các lớp Reiki. Vì vậy ở khóa học online này, chúng tôi có một video hướng dẫn bằng tiếng Anh để các bạn có thể tham khảo:



[Cấp độ 2 – Tự chữa lành \(Video\)](#)

Một khi đã cảm thấy quen với những kỹ thuật này, bạn sẽ dễ dàng thực hiện chúng trong 21 ngày kế tiếp. **Tổng thời gian dành cho việc tự chữa lành là 30 – 40 phút mỗi ngày trong 21 ngày liên tiếp.** Bạn cũng có thể tham khảo 2 đường link sau đây để biết thêm chi tiết:

- [Tôi có cần thực hành đủ 21 ngày liên tục hay không? \(Usui Reiki cấp độ 1-2-3\)](#)
- [Tôi có thể thực hành chữa cho người khác trong 21 ngày tự chữa lành không?](#)

Để giúp các bạn hiểu sâu hơn về quy trình này, chúng tôi sẽ viết ra từng bước chi tiết trong mục 2-1 đến 2.5 dưới đây.

Hi vọng bạn có 21 ngày trải nghiệm thật tuyệt vời để đem nhiều phúc lạc vào cuộc sống của mình!



2.1 Chuẩn bị:

Ở Cấp độ 1, các bạn đã hiểu rõ tầm quan trọng của việc chuẩn bị không gian và thời gian phù hợp trước khi thực hành. Bạn sẽ cần xác định mình sẽ không bị làm phiền trong suốt ca chữa, tại một 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.

Thêm vào đó, có thể bạn muốn đặt vài bức tranh hay biểu tượng năng lượng tại nơi thực hành Reiki, tất cả đều là những gợi ý để khiến bạn thoải mái nhất cho việc tháo gỡ những điều tồn đọng.

Khi đã chuẩn bị xong, có thể bạn muốn nằm hay ngồi xuống tùy thích và dành cho bản thân ít phút để quay vào bên trong.

Hãy thả lỏng và hít thở vài hơi thật sâu. Cho phép bản thân mình thư giãn, nghỉ ngơi và định hình lại. Hãy để bản thân thật buông thư để bước vào thế giới của nội tâm.



Sau này chúng tôi sẽ giới thiệu thêm một kỹ thuật thở làm dịu thân tâm, còn bây giờ chúng ta sẽ tiếp tục bằng việc mời năng lượng và đặt ra tác ý cho buổi chữa lành hôm nay.



2.2 Mời năng lượng & tác ý:

Đây được xem như phần quan trọng nhất của việc tự chữa lành, khi bạn thỉnh mời các nguồn năng lượng đến từ 'Tâm thức Cao hơn' cùng hợp tác trong ca chữa, đồng thời xác định mục đích của việc chữa trị.

Đây là một bước đệm nhẹ nhàng giúp bạn chuyển tiếp đến phần thực hành tiếp theo, và cũng là cơ hội để bạn trao đổi về mong ước cho bản thân được khỏe hơn, vui hơn, bình an hơn hay tiến bộ hơn. Sau đây là một ví dụ làm mẫu cho bạn tham khảo:



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

Bạn có thể thấy chúng tôi có mời thêm rất nhiều những nguồn năng lượng khác cùng hợp tác với Reiki, vì chúng tôi tin rằng mọi nguồn sáng và năng lượng cấp cao đều làm việc ăn ý với nhau và với Reiki để cho ra kết quả chữa lành tốt nhất.

Tuy nhiên sự lựa chọn là ở bạn. Riêng chúng tôi thì cảm thấy có được nhiều lợi ích hơn khi mở rộng lời thỉnh mời đến với các Tâm thức Cao hơn.

Nếu muốn, bạn có thể đặt ra thật nhiều các tác ý liên quan đến việc tự chữa lành. Ví dụ như loại chữa lành nào bạn mong muốn được nhận. Càng cụ thể chừng nào, hiệu quả chữa lành càng tăng chừng nấy, vì vậy hãy chọn tác ý cho thật khéo léo. Tuy nhiên không cần phải lo lắng quá, vì bạn vẫn có thể thay đổi hay đặt ra thêm những tác ý mới trong lúc ca chữa đang diễn ra.

Thông thường, chúng ta sẽ khai mở và hiểu sâu hơn về những ô nhiễm bên trong mình khi ở trạng thái tĩnh lặng sâu. Do đó hãy cứ yên tâm rằng bạn luôn có thể đặt lại tác ý vấn đề cần chữa vào bất kỳ thời điểm nào trong khi thực hành, miễn là bạn thấy cần thiết.



2.3 Joshin Kokyu Ho (Phiên bản mới):

Những ai đã hoàn tất Cấp độ 1 của Usui Reiki với Love Inspiration, kỹ thuật Joshin Kokyu Ho đã được giải thích cụ thể, từ góc độ truyền thống cho đến những thêm thắt về sau này.

Những ai mới đồng hành với chúng tôi tại Cấp độ 2, chúng tôi sẽ tóm tắt lại những điểm căn bản nhất. Tuy nhiên khi cần biết thêm chi tiết, mời bạn tìm đọc phần **‘Phụ lục 1 - Joshin Kokyu Ho’** tại phần cuối sách.

Để đi thẳng vào phiên bản mới ở cấp độ này, chúng tôi sẽ không nói lại về khía cạnh truyền thống của Joshin Kokyu Ho nữa. Những bạn nào muốn đọc lại phiên bản truyền thống xin mời xem Phụ lục 1.

USUI REIKI

CẤP 2 – CHỮA LÀNH CHUYÊN SÂU

Phiên bản mới của Joshin Kokyu Ho (được gọi là phiên bản 2) sẽ hướng dẫn bạn cách thở để đưa Reiki vào Luân xa vương miện, đồng thời đưa năng lượng chảy tiếp vào vùng Luân xa tim để giúp trái tim bạn mở rộng với thật nhiều ánh sáng và tình thương.

Phương pháp thở này có thể giúp kết nối giữa bạn với Reiki thêm mạnh mẽ khi bạn nhận Reiki vào tâm rồi từ đây truyền năng lượng ra ngoài.

Đây cũng là cách hữu ích để bạn tháo gỡ nhiều rào chắn trong tâm mình, cũng như những khối tắc nghẽn đã hình thành xung quanh Luân xa tim. Chúng có mặt ở đó là để né tránh cảm giác đau khổ do tổn thương từ quá khứ.

Vì thế, chúng tôi chọn phiên bản này của Joshin Kokyu Ho để giới thiệu cho các bạn, xin mời làm theo những bước đơn giản như sau:



- *Bước 1: Hình dung ra một khối cầu ánh sáng từ Nguồn hay từ Reiki đang tỏa chiếu rực rỡ ở cách đỉnh đầu bạn 1-2 mét.*
- *Bước 2: Hít vào và hình dung năng lượng của Reiki chảy từ nguồn sáng đó xuống dưới Luân xa vương miện, rồi tới Luân xa trán, Luân xa cổ họng rồi tập trung lại tại Luân xa tim.*
- *Bước 3: Thở ra và hình dung năng lượng Reiki tỏa chiếu lấp lánh từ Luân xa tim ra bên ngoài cho tất cả đều được nhận lãnh. Mọi chúng sanh đều được lợi lạc từ nguồn sáng yêu thương của Reiki.*
- *Bước 4: Lặp lại bước 2 & 3 trong khoảng 3 - 5 phút hoặc hơn, tùy theo cảm nhận của bạn.*

Phương pháp thực hành này sẽ giúp bạn thở sâu hơn. Với mỗi hơi thở vào, bạn cho phép dưỡng khí được kéo vào lồng ngực mình khi hình dung Reiki đang chảy vào Luân xa tim. Với mỗi hơi thở ra, bạn cũng hoàn toàn buông thư và càng lúc càng thư giãn hơn.



Bạn cũng có thể hình dung ra ánh sáng Reiki ngày một rực rỡ hơn theo từng nhịp thở, đồng thời vùng tim của bạn cũng từ từ sáng thêm lên. Khi đã thực hành và có nhiều kinh nghiệm, bạn sẽ cảm nhận được đây cũng chính là lúc bạn được thanh lọc và chữa lành.

2.4 Thiền với biểu tượng Reiki:

Khi Luân xa tim của bạn đã được khởi động sau phương pháp thở Joshin Kokyu Ho, bây giờ là lúc bạn chuyển sang thiền với các biểu tượng Reiki. Với người mới bắt đầu, chúng tôi gợi ý bạn nên để sẵn hình của các biểu tượng này bên cạnh mình, để giúp gợi nhớ nếu chẳng may quên.

Trong khi thực hành, chúng tôi sẽ vẽ và gõ biểu tượng vào 7 Luân xa chính trong cơ thể. Bằng cách này bạn sẽ nhận được nhiều lợi ích hơn trước khi thực sự thiền với biểu tượng.

Nếu muốn, bạn có thể chọn kỹ thuật Gõ liên tục thay vì Vẽ & Gõ như chúng tôi gợi ý. Xin hãy thực hành cách nào mà bạn cảm thấy đạt được kết nối sâu sắc và bình an nhất với năng lượng từ biểu tượng.

Chúng tôi sẽ chia phần này thành 3 tiểu mục như sau:

- a) Đặt biểu tượng vào 7 Luân xa
- b) Nhận vào năng lượng Reiki
- c) Trị liệu cho vùng bị thương tổn



* * * * *

a) Đặt biểu tượng vào 7 Luân xa

Với phương pháp này, chúng ta sẽ làm việc với từng biểu tượng và đặt chúng vào từng Luân xa. Ví dụ như bạn sẽ bắt đầu vẽ Cho Ku Rê và gõ nó vào Luân xa vương miện 3 lần. Tiếp theo, đi dọc xuống phía dưới rồi Vẽ & Gõ Cho Ku Rê vào Luân xa trán, sau đó tới Luân xa cổ họng, Luân xa tim, Luân xa mặt trời, Luân xa xương cùng và kết thúc tại Luân xa gốc.

Khi đã xong một chu kỳ 7 Luân xa với biểu tượng Cho Ku Rê, bạn có thể tiếp tục làm việc với Sê Hê Ki bằng cách Vẽ & Gõ nó vào Luân xa vương miện, rồi tới Luân xa trán, sau đó tới Luân xa cổ họng, Luân xa tim, Luân xa mặt trời, Luân xa xương cùng và kết thúc tại Luân xa gốc.

Sau khi xong với Sê Hê Ki, bạn lại tiếp tục một chu kỳ tại 7 Luân xa một lần nữa với Hon Sa Giê Sô Nen là hoàn tất.

Bằng cách đưa biểu tượng vào 7 Luân xa, bạn đang cho phép mỗi trung tâm năng lượng được làm sạch và nâng nhẹ mức rung động lên để cùng tần sóng với năng lượng Reiki.

USUI REIKI

CẤP 2 – CHỮA LÀNH CHUYÊN SÂU

Bạn cũng thấy rằng khi đặt biểu tượng vào các Luân xa, toàn thân của bạn cũng được chữa lành, vì các Luân xa cũng chính là nơi cư trú của rất nhiều hệ nội tiết trong cơ thể. Làm như vậy cũng là đang giúp đưa Reiki phân phối đến những trung tâm sinh lực trọng yếu nhất.

Thêm nữa, khi đưa biểu tượng vào 7 Luân xa, bạn cũng đang giúp năng lượng được thẩm thấu và hòa hợp với mình. Sau 21 ngày tự chữa lành, cơ thể năng lượng của bạn sẽ hấp thu đầy đủ dưỡng chất đến từ các tần sóng này, và đó là lúc bạn sẵn sàng để chia sẻ chúng với người khác một cách hiệu quả.

Tuy nhiên đó vẫn chưa phải là điểm kết thúc của việc thực hành ở Cấp độ 2.

Reiki là một phương pháp giáo dục và thanh lọc thân tâm cần thực hành thường xuyên để mang lại hiệu quả chuyển hóa liên tục. Khi kết nối với Reiki và các biểu tượng, bạn luôn luôn hấp thu thêm nhiều ánh sáng và tình thương, sự hàn gắn, thanh lọc, bình an, thấu suốt và những phẩm chất tốt đẹp khác vào cuộc đời.

Vì vậy chúng tôi luôn khuyến khích bạn hãy tiếp tục hướng thượng bằng cách di chuyển không ngừng trên con đường hướng tới ánh sáng, bằng những lần kết nối thường xuyên với biểu tượng Reiki. Chúng tôi cũng khiêm tốn mời bạn tiếp tục khai kênh và thực hành những cấp độ cao hơn của Usui Reiki căn bản và Nâng cao, để bạn luôn được nâng đỡ và tiếp tục gia tăng rung động năng lượng đến với tình thương vô điều kiện, ánh sáng trí tuệ, và sự thanh tịnh vĩnh hằng.



b) Nhận vào năng lượng Reiki

Sau khi đã đặt từng biểu tượng Reiki vào 7 Luân xa chính, cơ thể năng lượng của bạn đã bắt đầu cảm nhận phúc lạc đến từ các biểu tượng này. Và đây là lúc bắt đầu tiến hành một ca chữa lành thông thường bằng biểu tượng.

Có nhiều cách để các bạn có thể thực hành, tuy nhiên ở Cấp độ 2 chúng tôi khuyến khích bạn nhận Reiki thông qua Luân xa chân mày để chữa lành toàn thân. Có vài lý do cho việc này.

Thứ nhất là trực giác, một trung khu được cho là nằm bên trong tuyến tùng (con mắt thứ ba), đóng vai trò rất quan trọng cho mọi ca chữa lành mà bạn thực hiện. Luân xa chân mày nằm tại trung khu này là căn cứ để giúp bạn phát triển và mở rộng trực giác của mình.

USUI REIKI

CẤP 2 – CHỮA LÀNH CHUYÊN SÂU



Luân xa này được cho là cánh cổng để tiến vào bản thể vô hạn của vạn vật, và khi nó mở rộng bạn sẽ có thêm khả năng nhận vào các thông tin, ánh sáng và tình thương đến từ vũ trụ.

Luân xa thứ 6 cũng rất quan trọng cho trị liệu từ xa và là công cụ tuyệt vời giúp tiếp nhận những thông điệp đến từ thiên giới. Với tất cả những lý do trên (và hơn thế nữa), chúng tôi khuyên bạn nên nhận năng lượng Reiki từ Luân xa này theo hướng dẫn.

* Bước 1: Vẽ & Gõ (3 lần) mỗi biểu tượng Reiki vào Luân xa chân mày theo trình tự: Cho Ku Rê, rồi tới Sê Hê Kì, và cuối cùng là Hon Sa Giê Sô Nen.

* Bước 2: Hình dung rằng nguồn năng lượng Reiki đang tràn vào Luân xa này và để toàn thân bạn thật buông thư để đón nhận trong vòng 10 phút.

*** Trong khoảng thời gian này, bất cứ khi nào thấy cần thiết bạn đều có thể Vẽ & Gõ lại các biểu tượng để tăng thêm kết nối. Hoặc bạn cũng có thể thử Gõ liên tục để xem cảm nhận thế nào.*

** Trong lúc năng lượng đang tuôn chảy, bạn cũng có thể hình dung ra mình đang được đắm chìm vào ánh sáng thần tiên và hoàn toàn giao phó cho năng lượng trong tình thương và lòng biết ơn.*

Đây là phương pháp mà bạn có thể dùng cho nhiều năm kế tiếp, khi bạn tiếp tục mở rộng sự thực hành của mình. Việc đặt các biểu tượng vào từng Luân xa rồi sau đó thiền với chúng là một biện pháp thiền chữa lành căn bản, tuy nhiên lại có thể áp dụng với những biểu tượng khác nữa khi bạn được học chúng.

Nếu bạn muốn, chúng ta vẫn có thể áp dụng kỹ thuật này với Luân xa vương miện thay vì chân mày.

Việc tiếp nhận năng lượng tại Luân xa chân mày sẽ rất hữu ích cho bạn để có một thời chữa lành thông dụng. Tuy nhiên bạn vẫn có thể thu Reiki vào ở Luân xa vương miện, vì khu vực này đã được mở rộng khá nhiều cùng với sự khai kênh và thực hành ở Cấp độ 1.

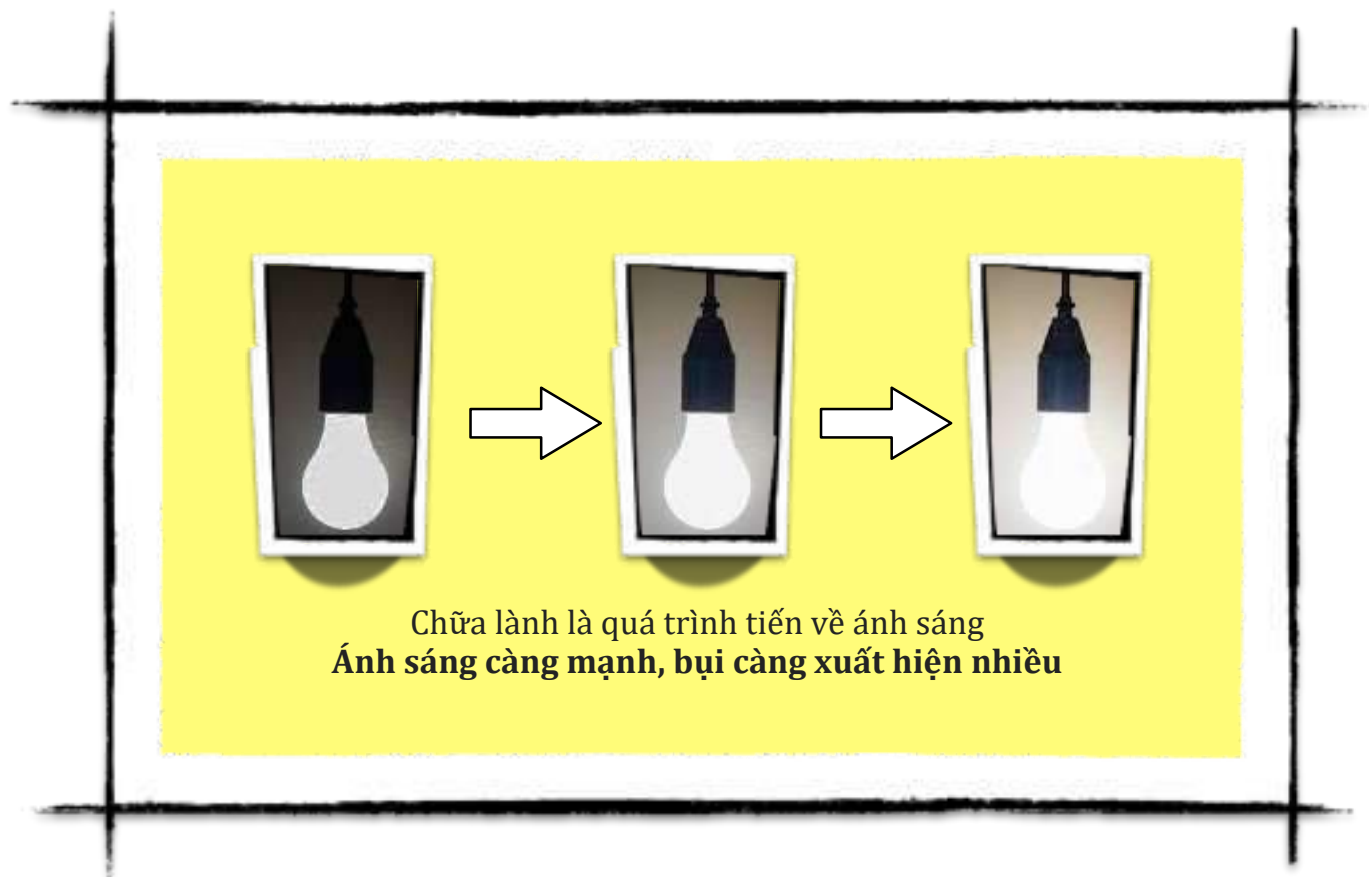
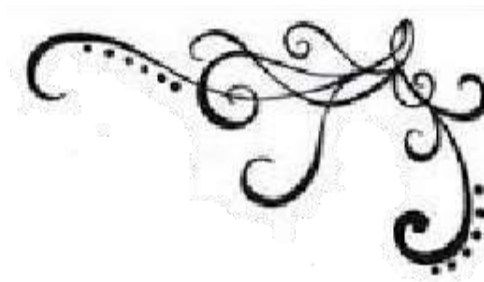


c) Trị liệu cho vùng bị thương tổn

Sau khi đã đưa năng lượng vào các Luân xa chính và sau đó là toàn thân, giờ đây là lúc bạn trị liệu cho vùng có vấn đề. Đó có thể là khu vực bạn đã bị đau nhiều năm, dù là đau về thể chất hay tinh thần. Hoặc đó cũng có thể là nơi bạn phát hiện ra đang có 'ô nhiễm' khi thực hành nhận Reiki ở bước trước.

Thường thì chúng ta sẽ bắt gặp nhiều bụi bặm hơn ở nơi có nhiều ánh sáng. Do đó hãy biết rằng khi năng lượng bạn nhận vào càng nhiều, thì những điều chưa hoàn thiện bên trong bạn cũng lộ diện nhiều chừng ấy.

Một ví dụ dễ hiểu là hãy nghĩ bản thân bạn giống như một căn hộ chưa được quét dọn. Khi bóng đèn trong căn hộ được bật lên thì bạn không thấy có nhiều bụi bặm hay vết hoen ố trong đó. Nhưng khi vịn đèn sáng hết cỡ thì sao nào? Chắc chắn là bạn sẽ không thể thấy căn hộ sạch sẽ như lúc đầu bạn hình dung đúng không?



Đây là điều sẽ xảy đến với căn hộ bên trong nội tâm bạn. Càng đón nhận Reiki vào, bạn càng thấy hay cảm nhận được ô nhiễm và sự bất toàn rõ nét hơn. Vì vậy nếu thấy chúng xuất hiện trong khi thực hành, hãy nghĩ rằng đó chính là mảnh ghép của 'nơi đang gặp vấn đề' và cần sự quan tâm chữa lành từ bạn.



Hướng dẫn trị liệu cho vùng bị thương tổn:



- * Bước 1: Vẽ & Gõ (3 lần) từng biểu tượng Reiki vào vùng đang có vấn đề.
- * Bước 2: Hình dung rằng nguồn năng lượng Reiki đang tràn vào vùng này trong vòng 10 phút. Trong lúc đó bạn có thể nghĩ, tưởng tượng, hay mong muốn rằng năng lượng Reiki đang dọn sạch các ô nhiễm tại vùng có tổn thương và sau đó nó được làm lành trở lại, nâng cao rung động để hòa hợp với ánh sáng và tình thương.

**** Đây cũng là dịp để bạn thử các kỹ thuật bổ sung khác khi làm việc với biểu tượng. Miễn là bạn cảm thấy cần làm như vậy.**

Sau khi xong một vùng, bạn có thể tiếp tục dùng Reiki để chữa thêm những vùng đang có vấn đề khác. Hoặc bạn cũng có thể thử một vài kỹ thuật bổ sung khác, hay chỉ đơn giản là làm lại bước nhận năng lượng Reiki vào toàn thân.

Chúng tôi luôn khuyến khích bạn kết nối với Reiki và các biểu tượng theo cách nào bạn cảm thấy thích thú và vui vẻ nhất. Hi vọng bạn tận hưởng mọi sự thực hành Reiki và để chúng mang đến thật nhiều phúc lành cho bạn!

2.5 Kết thúc:

Khi đã hoàn tất, bạn có thể nói lời tri ân:



“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 khởi thêm nhiều ánh sáng và tình thương hơn nữa để giúp ích cho mọi người. Mong tất cả đều được an vui, thoát khỏi mọi khổ đau.

Cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn.”

Lòng biết ơn là cách tốt nhất để thể hiện tình thương và sự tôn trọng cho những gì bạn đã nhận được. Khi kết thúc ca chữa với lòng biết ơn, bạn càng thắt chặt thêm mối quan hệ giữa mình với Reiki và các biểu tượng cho sự thực hành lần sau.



3. ĐẶT TAY CHỮA LÀNH CHO NGƯỜI KHÁC:

Ở Cấp độ 1 các bạn đã học cách đặt tay chữa lành cho người khác và những thế tay căn bản để phân bố năng lượng Reiki khắp toàn thân người nhận.

Chúng tôi hi vọng tại thời điểm này bạn đã có vài kinh nghiệm chữa lành cho người khác và sẵn sàng để đưa các biểu tượng vào các ca chữa sắp tới.

Trước khi vào chủ đề chính chúng tôi sẽ tóm tắt lại các bước cần thiết cho một ca chữa lành ở Cấp độ 1. Ở Cấp độ 2 chúng ta cũng sẽ thực hành những bước tương tự như sau:



Thu xếp & chuẩn bị
Đón khách & giới thiệu
Khởi động
Đặt tay chữa lành
Kết thúc
Chia sẻ trải nghiệm



Ở Cấp độ 1 chúng tôi cũng đã giới thiệu các thông tin quan trọng khi chữa cho người khác, ví dụ như việc phát triển trực giác, tiếp cận với các chỉ dẫn cao hơn, trở thành một kênh dẫn năng lượng, tầm quan trọng của tác ý, chạm hay không chạm khi chữa, hiểu về các cảm giác ở tay và lý do cần phải dàn trải năng lượng khắp cơ thể, v.v. Những ai mong muốn đọc lại những thông tin này trước khi bước tiếp, có thể tải về tài liệu [Cấp độ 1 tại đây](#). Bạn có thể đi tới Chương 3, mục 3 trong tài liệu Cấp độ 1 để đọc lại những phần này.

Hoặc bạn cũng có thể xem lại Danh sách những điều cần làm tại **Phụ lục 4** ở cuối giáo trình này. Đây không chỉ là phiên bản cũ có mặt tại cấp độ 1 mà là danh sách bao gồm những điều xuất hiện tại cấp độ 2.

Tại **Phụ lục 2**, chúng tôi cũng đính kèm lại những kỹ thuật hỗ trợ sau đây để thực hiện một ca chữa lành. Đây là những thông tin đã có ở Cấp độ 1 tuy nhiên chúng vẫn rất bổ ích cho hành giả ở Cấp độ 2:



Reiji Ho – Phát triển trực giác
Byosen Scanning – Phát hiện các khối tắc nghẽn
Aura Cleaning – Làm sạch hào quang
Kenkyoku Ho – Tắm khô



Như vậy việc đặt tay chữa lành ở Cấp độ 1 & 2 không có nhiều khác biệt, chúng chỉ khác nhau ở một điểm sau đây:

Điểm khác duy nhất ở Cấp độ 2 là việc sử dụng biểu tượng để tăng cường và khuếch đại dòng chảy của Reiki.

Vì sự tương đồng này, chúng tôi thấy không cần thiết phải lặp lại các bước Chuẩn bị, Đón khách hay Chia sẻ trải nghiệm ở cấp độ 2.

- ☐ Thu xếp & chuẩn bị
- ☐ Đón khách & giới thiệu
- ☒ Khởi động
- ☒ Đặt tay chữa lành
- ☒ Kết thúc
- ☐ Chia sẻ trải nghiệm



Thay vào đó, chúng tôi sẽ tập trung vào những điểm khác biệt nào cần thiết để đưa các biểu tượng vào ca chữa lành của bạn. Những khác biệt được tóm gọn theo bảng sau đây:

Mục	Khác biệt ở Cấp độ 2
Thu xếp & chuẩn bị	-
Đón khách & giới thiệu	-
Khởi động	Dùng biểu tượng Reiki để sạc năng lượng cho chính mình trước khi vào ca chữa
Đặt tay chữa lành	Làm việc với 3 biểu tượng để mang đến hiệu quả chữa lành tốt hơn
Kết thúc	Sử dụng Cho Ku Rei để đóng chốt năng lượng
Chia sẻ trải nghiệm	-

Hãy cùng xem xét cụ thể những khác biệt tại 3 mục này ở các trang kế tiếp.

3.1 Khởi động:

Trong khi tiến hành chuẩn bị và đón khách, bạn có thể nói sơ qua về Reiki cũng như hỏi thăm lý do **vì sao họ muốn đến buổi chữa lành** hôm nay.

Sau khi trò chuyện xong, bạn sẽ mời người nhận nằm xuống, mặt hướng lên trên và yêu cầu người nhận đặt ra mục tiêu / vấn đề cần chữa mà họ đang hướng tới. Trong lúc đó bạn cũng có thể nhẹ nhàng thông báo mình bắt đầu khởi động ca chữa.

Khi đã sẵn sàng, bạn bắt đầu thỉnh mời năng lượng và khởi động dòng chảy của Reiki. Tuy nhiên ở Cấp độ này phần khởi động có hơi khác một chút.

Bạn cũng thực hành các bước đã làm ở Cấp độ 1, thêm vào đó là việc dùng biểu tượng để sạc năng lượng cho mình trước khi đặt tay như sau:

Bước 1: Mời năng lượng và đặt ra tác ý (hai tay chắp lại)

Bước 2: Sạc năng lượng với biểu tượng Reiki

Bước 3: Tự phòng hộ (không bắt buộc nhưng nên làm)

Bước 4: Khởi động dòng chảy Reiki

★ Bước 1: Mời năng lượng và đặt ra tác ý

Hi vọng là bạn đã quen thuộc với bước này, chúng tôi không bổ sung thêm điều gì mới tại đây. Sau đây là ví dụ cho câu mà bạn có thể dùng để mời năng lượng và nêu ra tác ý. Bạn có thể tùy nghi thay đổi cho phù hợp với tác ý của mình và người nhận:

**Chọn 1 trong 2 ví
dụ sau đây**



“Với tình thương và lòng biết ơn, con xin mời 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.”

★ Bước 2: Sạc năng lượng với biểu tượng Reiki

Bằng cách sạc năng lượng trước khi đặt tay, bạn sẽ nhanh chóng cảm nhận được dòng chảy năng lượng và có mức rung động tốt hơn. Sạc năng lượng với biểu tượng là cách đơn giản và hiệu quả nhất cho việc này.

- Trước hết, hãy tự hỏi mình có thời gian bao lâu? 1, 3 hay 5 phút trong lúc người nhận đang thư giãn.
- Tiếp theo, hãy xem mức độ bạn muốn sạc là bao nhiêu? Ít, vừa hay nhiều? Tất cả tùy vào mong muốn của bạn.

Sau khi cân nhắc hai yếu tố này, bạn có thể chọn một trong nhiều cách sạc năng lượng dưới đây:

Cách 1: Sạc nhanh (dùng Cho Ku Rê)

- ♥ Bước 1: Vẽ & Gõ Cho Ku Rê vào Luân xa vương miện (3 lần)
- ♥ Bước 2: Vẽ & Gõ Cho Ku Rê vào Luân xa bàn tay (3 lần)

Cách 2: Sạc đủ (dùng Cho Ku Rê)

- ♥ Bước 1: Vẽ & Gõ Cho Ku Rê vào Luân xa vương miện (3 lần)
- ♥ Bước 2: Vẽ & Gõ Cho Ku Rê vào Luân xa chân mày (3 lần)
- ♥ Bước 3: Vẽ & Gõ Cho Ku Rê vào Luân xa tim (3 lần)
- ♥ Bước 4: Vẽ & Gõ Cho Ku Rê vào Luân xa bàn tay (3 lần)



USUI REIKI

CẤP 2 – CHỮA LÀNH CHUYÊN SÂU

Thường thì chỉ cần dùng Cho Ku Rê để sạc cho bạn là đủ. Nếu nhớ tại phần lý thuyết, bạn sẽ thấy Cho Ku Rê chính là công tắc năng lượng và nó có nghĩa là ‘đặt mọi năng lượng vũ trụ vào đây’.

Do đó nếu có ít hơn 1 phút, bạn chỉ cần sạc với Cho Ku Rê. Trong vài trường hợp bạn muốn có trải nghiệm sạc sâu hơn, đó là lúc có thể thử CẢ BA biểu tượng Reiki như sau:



Cách 1: Sạc nhanh (dùng ba biểu tượng)

🍀 Bước 1: Vẽ & Gõ Cho Ku Rê / Sê Hê Ki / Hon Sa Giê Sô Nen vào Luân xa vương miện (3 lần)

🍀 Bước 2: Vẽ & Gõ Cho Ku Rê / Sê Hê Ki / Hon Sa Giê Sô Nen vào Luân xa bàn tay (3 lần)



Cách 2: Sạc đủ (dùng ba biểu tượng)

🍀 Bước 1: Vẽ & Gõ Cho Ku Rê / Sê Hê Ki / Hon Sa Giê Sô Nen vào Luân xa vương miện (3 lần)

🍀 Bước 2: Vẽ & Gõ Cho Ku Rê / Sê Hê Ki / Hon Sa Giê Sô Nen vào Luân xa chân mày (3 lần)

🍀 Bước 3: Vẽ & Gõ Cho Ku Rê / Sê Hê Ki / Hon Sa Giê Sô Nen vào Luân xa tim (3 lần)

🍀 Bước 4: Vẽ & Gõ Cho Ku Rê / Sê Hê Ki / Hon Sa Giê Sô Nen vào Luân xa bàn tay (3 lần)

Bạn có thể thấy về mặt kỹ thuật các cách sạc này khá giống nhau, chỉ thay thế một biểu tượng Cho Ku Rê bằng cả 3 biểu tượng.

Khi cân nhắc chọn cách sạc nào, xin lưu ý thời gian chờ đợi của người nhận. Sau khi chuẩn bị và sạc xong, bạn còn cần phải tự phòng hộ (không bắt buộc) và khởi động dòng chảy Reiki. Do đó hãy linh hoạt và áp dụng tùy theo nhu cầu của ca chữa.

Nếu bạn quyết định sẽ sạc năng lượng khá lâu, xin hãy bảo người nhận nhắm mắt và thiền buông thư một lúc để họ không phải chờ đợi.

Bạn cũng có thể yêu cầu người nhận nhắm mắt và đặt ra những tác ý và mong muốn được chữa lành trong hôm nay, sau đó hít thở 10 – 15 nhịp thật sâu để hoàn toàn thư giãn, trong lúc bạn mời năng lượng và sạc với biểu tượng.



★ Bước 3: Tự phòng hộ (không bắt buộc nhưng nên làm)

Việc tự phòng hộ trước khi trao Reiki là một điều hữu ích. Mặc dù trong cộng đồng Reiki quốc tế không có quan điểm thống nhất về điều này, vài giảng viên thì nhấn mạnh tầm quan trọng của nó trong khi những người khác thì không mấy quan tâm.

Lĩnh vực này thật sự khó để giải thích cho thấu đáo. Vì vậy chúng tôi sẽ cung cấp cho bạn vài ý căn bản về việc tự phòng hộ với Reiki để bạn có thể tùy chọn cách nào mà mình muốn thử trong ca chữa lành cho người khác.

Ánh sáng trắng:

- Cụm từ phòng hộ ở đây nên hiểu là để bảo vệ chúng ta khỏi những thứ có thể can thiệp vào quá trình chữa lành, trong lúc cả người trao lẫn người nhận Reiki đều đang mở tâm đón nhận năng lượng. Nhiều giảng viên sẽ dạy học trò mình hình dung ra một vầng ánh sáng trắng bao bọc toàn bộ cơ thể mình (và cả cơ thể người được chữa nếu muốn) trước khi đặt tay chữa lành. Điều này chỉ cần tác ý đơn giản bằng lời, hoặc dùng tâm hình dung ra, hoặc dùng tay vẽ một vòng tròn bao quanh mình (và người nhận) với ý nghĩ rằng vòng tròn sẽ bao bọc cho tất cả trong ánh sáng.

Lúc này, quầng sáng trắng sẽ trở thành một lớp che chắn của tình thương, tạo ra một không gian thiêng liêng cho bạn và người nhận có thể thực hiện việc chữa lành cần thiết. Đây là một cách tốt cho hành giả mới bắt đầu, vì nó không chỉ mang ý nghĩa phòng hộ mà còn cho phép tất cả được bao bọc trong ánh sáng và tình thương, từ đó mang đến hiệu quả chữa lành tối ưu.



Xuất hiện những cảm thọ:

- Điều này cũng rất có khả năng xảy ra, khi bạn cảm thấy một vài năng lượng tiêu cực từ người nhận truyền sang mình trong ca chữa. Chúng tôi thấy những cảm thọ này rất dễ bị nhầm lẫn với những thông tin đến từ trực giác (vốn là điều giúp bạn chữa trị tốt hơn).
- Như các bạn còn nhớ, ở Cấp độ 1 chúng ta đã bàn nhiều về các cảm giác xuất hiện nơi tay và đôi khi trên thân thể mình. Những cảm giác này cho phép bạn hiểu rõ hơn nơi nào đang gặp tắc nghẽn trên cơ thể người nhận. Ví dụ như bạn bất chợt thấy đau nơi chân phải và sau đó biết được người nhận cũng cảm thấy y như vậy. *(Đây là trường hợp của những nhà trị liệu có khả năng thấu cảm hay đồng cảm ở mức độ nhất định – lời người dịch).*



Ở cấp độ cùng tốt, chúng ta thực sự có mối quan hệ tương quan lẫn nhau, năng lượng của chúng ta không ngừng giao thoa. Trong ca chữa, bạn đã chọn và có tác ý mở trường năng lượng của bản thân để chia sẻ năng lượng đến với người nhận. Vì lý do này, bạn cũng nhận được khá nhiều các tín hiệu hay các dạng thông tin xuất hiện trong khi trao Reiki. Những tín hiệu này có thể giúp bạn hiểu rõ hơn những tắc nghẽn năng lượng có mặt bên trong người nhận để bạn có thể giúp đỡ họ một cách tốt nhất.

Khi bạn nhận được những tín hiệu dạng này, nên cảm thấy vui vì trực giác của bạn đã bén nhạy hơn, đủ để bắt được các tín hiệu từ nơi mà người nhận đang cần được đặt tay. Bạn không cần phải lo lắng nghĩ rằng có gì bất ổn xảy đến với mình, vì những tín hiệu này sẽ thay đổi hoặc biến mất cùng với ca chữa.

Nhận vào những khổ đau:

- Ngoài những tín hiệu nhận được để phục vụ cho ca chữa, trong một vài tình huống bạn có thể vô thức nhận vào những đau khổ của người mình đang chữa trị, vì lòng bi mẫn và nghiệp quá khứ của bạn cho phép như vậy.

Bạn có thể không cảm thấy việc này xảy ra trong ca chữa, tuy nhiên rất có khả năng tiềm thức của bạn kéo vào những ô nhiễm từ người nhận để sau đó chúng được thanh tẩy thông qua cơ thể bạn. *(Nhiều người dùng cụm từ ‘nhiễm trước’ khi chữa lành – tuy nhiên chúng tôi thấy cụm từ này có thể gây nhầm lẫn và sợ hãi không đáng có. Trong Reiki và các truyền thống tâm linh cao thượng, chỉ có lòng xót thương cùng nội lực mạnh mẽ mới có thể khiến một người vô thức nhận vào những khổ đau để tự thân mình chuyển hóa chúng. Điều này hoàn toàn khác với việc cơ thể chúng ta đang yếu và bị lây nhiễm khi tiếp xúc với người bệnh.)*

Điều này thực sự khó giải thích và thường không được đề cập nhiều đến khi giảng dạy Reiki. Nó cũng không xảy ra thường xuyên hay với tất cả mọi người. Chỉ trong một số trường hợp nhất định, khi người dẫn năng lượng có nghiệp lực tương ứng với việc này, họ sẽ bắt đầu cảm thấy nó xảy ra trong ca chữa. Khi đó vũ trụ cũng thấy rằng họ đủ khả năng xử lý.

Marty và Gerry cũng chưa thấu suốt toàn bộ tiến trình nhận vào khổ đau từ người khác này. Tuy nhiên với Gerry thì đây là một điều diễn ra hết sức bình thường trong những ca chữa của cô. Có lẽ điều này dựa trên những nghiệp lực từ quá khứ cũng như hiện tại mà cô đang thực hiện. Hầu như mọi người sẽ ít nghe hay nhận thấy điều tương tự, tuy nhiên chúng tôi chia sẻ nó ở đây để những ai cùng hoàn cảnh có thể tham khảo.

Một điều quan trọng cần lưu ý ở đây là quá trình này chỉ diễn ra khi nhận thức cao hơn (higher self) của bạn thấy rằng nó phù hợp và an toàn cho chính bạn. Vì vậy không cần thiết phải lo nghĩ về điều gì sẽ xảy ra nếu những ô nhiễm được kéo vào và làm sạch thông qua trường năng lượng của bạn.

Giờ đây chúng tôi sẽ cung cấp thêm những kỹ thuật khác ngoài ánh sáng trắng để giúp bạn tự phòng hộ trước ca chữa.

► Cách 1 – Biểu tượng xoay tròn:

Bước 1: Vẽ và hình dung biểu tượng Cho Ku Rê đang xoay quanh trường năng lượng của bạn (và người được chữa, nếu muốn). Tác ý rằng biểu tượng này sẽ bảo hộ cho bạn (và người đó) trong suốt quá trình trao năng lượng. Nếu muốn bạn có thể tưởng tượng rằng toàn bộ vùng được bảo hộ biến thành một lớp gương, phản chiếu lại bất kỳ một ý định tiêu cực nào nhắm vào nó.

Bước 2: Điều này không bắt buộc, tuy nhiên bạn cũng có thể tác ý hay hình dung ra biểu tượng Sê Hê Ki cũng đang xoay quanh bạn (và người nhận) trong suốt ca chữa. Sê Hê Ki là biểu tượng chữa lành cảm xúc / tinh thần, do đó nó cũng sẽ tiếp thêm sự bảo hộ cho hai lĩnh vực này trong quá trình truyền năng lượng.

*** Xin nhớ rằng bạn có thể chọn chỉ dùng Cho Ku Rê hoặc cả 2 biểu tượng nêu trên để phòng hộ. Nếu dùng cả hai, bạn có thể hình dung ra chúng đồng thời di chuyển xung quanh bạn, hoặc cái trước xoay xong rồi tới cái sau.*

Bạn cũng có thể chọn vẽ chúng ra hay chỉ cần hình dung là đủ. Tác ý vẫn là quan trọng nhất, do đó hãy xem cách nào phù hợp với bạn nhất.



► Cách 2 – Quả trứng bảo hộ

Bước 1: Vẽ Cho Ku Rê trước Luân xa tim, cách 30cm và hình dung ra từ biểu tượng này phát ra một vầng sáng trắng bao bọc bạn (và người nhận tùy ý). Tác ý trường năng lượng này sẽ phòng hộ bạn trong suốt quá trình chữa lành và bạn cũng có thể hình dung lớp ngoài của vỏ trứng giống như một tấm gương phản chiếu.

Bước 2: Bạn cũng có thể tùy ý dùng thêm be Sê Hê Ki để đảm bảo quả trứng phòng hộ của mình có đủ hai chức năng bảo hộ thân thể và bảo hộ tinh thần.

*** Bạn có thể hình dung ra quả trứng tạo từ Cho Ku Rê xong rồi tới quả trứng tạo từ Sê Hê Ki, hoặc đơn giản hơn là vẽ hai biểu tượng ra xong rồi hình dung một quả trứng được tạo ra từ đó. Tác ý quan trọng hơn kỹ thuật, do đó hãy linh hoạt.*

Sau khi tự phòng hộ, giờ là lúc bạn khởi động dòng chảy Reiki và bắt đầu đặt tay chữa lành.



★ Bước 4: Khởi động dòng chảy Reiki

Những ai đã học Cấp độ 1 Usui Reiki tại Love Inspiration, bạn đã được học cách ngửa hai lòng bàn tay lên trời, như một cách đón năng lượng và khởi động dòng chảy.

Đây chỉ là một cách hết sức căn bản để tâm trí bạn tập trung và bắt đầu làm việc cùng năng lượng. Là người mới bắt đầu thực hành ở Cấp độ 1, các bạn có thể thấy kỹ thuật này khá hữu ích.

Với những hành giả ở Cấp độ 2 trở đi, chúng tôi sẽ để bạn tùy chọn cách khởi động dòng chảy năng lượng. Một vài bạn thích sử dụng lại cách ở Cấp độ 1 suốt đời, trong khi một số khác thì thấy đây chỉ là những chiếc cầu nối và không cần đến nó nữa ở các cấp độ cao hơn.

Một lần nữa chúng tôi xin nhắc lại chính tác ý là điểm mấu chốt. Chỉ cần tác ý cho năng lượng Reiki chảy qua tay bạn trong suốt ca chữa, điều đó sẽ xảy ra như vậy. Năng lượng sẽ luôn có mặt khi bạn cần đến, vì vậy hãy sử dụng cách nào bạn thấy hiệu quả nhất, miễn là với sự yêu thương, biết ơn và sẻ chia vì lợi ích của mọi người.



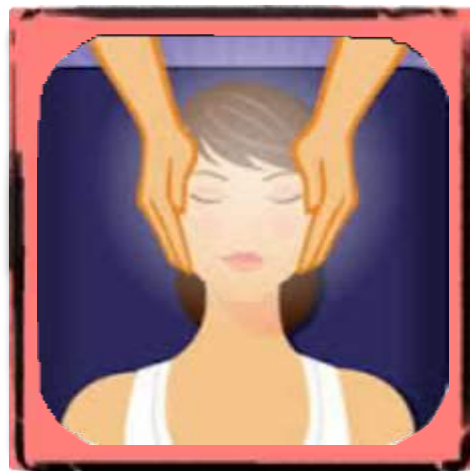
3.2 Đặt tay chữa lành:

Ở Cấp độ 1 các bạn đã được học cách đặt tay chữa lành, vốn là nền tảng cho một ca chữa Reiki. Điểm khác biệt duy nhất tại Cấp độ 2 là việc kết hợp thêm vào 3 biểu tượng Reiki.

Tại hầu hết các khóa học Reiki Cấp độ 2, bạn sẽ được dạy thứ tự sử dụng 3 biểu tượng như chúng tôi đã nêu phía trên cùng kỹ thuật căn bản nhất.

Chúng tôi khuyên bạn bắt đầu bằng kỹ thuật Vẽ & Gõ cho đến khi thật quen thuộc trước khi trải nghiệm những kỹ thuật khác. Cho đến hôm nay, Marty và Gerry vẫn sử dụng kỹ thuật này trong khi chữa lành vì họ thấy nó thật đơn giản và tiện dụng khi đặt tay.

Về sau, chúng tôi khuyến khích bạn hãy thử tất cả các kỹ thuật tại mỗi thế tay, để xem trực giác khuyên bạn nên làm gì.



Hãy cho phép Reiki chảy qua bạn 20 – 30 giây trước khi Vẽ & Gõ 3 biểu tượng Reiki vào vị trí cần chữa.

Sau đó, bạn chỉ việc buông thư và để năng lượng chảy qua kênh dẫn là bạn trong vòng 2 – 4 phút cho mỗi thế tay.

Bằng cách đặt các biểu tượng vào các vị trí trên thân người nhận, bạn sẽ giúp cơ thể họ bắt đầu ‘hút’ năng lượng vào và do đó bạn cũng cảm thấy dòng chảy đi qua mình trở nên mạnh mẽ hơn.

Khi đã thực hành nhiều, bạn sẽ phát triển trực giác mạnh hơn và biết cách dùng những biểu tượng khác nhau tại những vị trí khác nhau trên cơ thể. Theo thời gian, bạn sẽ tự biết khi nào cần dùng biểu tượng nào.

Lúc mới bắt đầu, bạn chỉ cần đơn giản cho cả 3 biểu tượng vào từng thế tay.



USUI REIKI

CẤP 2 – CHỮA LÀNH CHUYÊN SÂU

Như đã nói, bạn nên đợi khoảng 20 – 30 giây để năng lượng Reiki chảy qua mình trước rồi hãy đặt biểu tượng.

Đây không phải là quy tắc cố định, tuy nhiên là cách ưa thích của chúng tôi khi chữa lành. Chúng tôi thường nhận thấy các biểu tượng Reiki thích làm việc cùng tần sóng ánh sáng, do đó nếu cho phép Reiki chảy qua vị trí đó trước khi đặt biểu tượng vào sẽ giúp biểu tượng hợp tác làm việc cùng với sóng ánh sáng từ Reiki.

Một cách đơn giản hơn là bạn chỉ cần đặt 3 biểu tượng vào trước mỗi thế tay.

Thường thì không có quy chuẩn nào cho việc này, tuy nhiên hầu hết đều đồng ý rằng biểu tượng nên được đặt vào đầu mỗi thế tay.

Sau đó, bạn chỉ cần thả lỏng và cho phép năng lượng Reiki chảy qua mình để đến với nơi cần thiết (cho cả người dẫn lẫn người nhận – tùy vào tác ý của bạn).

Trong lúc đặt tay chữa lành, bạn sẽ giúp dẫn truyền nhiều năng lượng tích cực từ Reiki vào cơ thể người nhận. Do đó họ sẽ được thanh lọc và chữa lành khỏi những năng lượng tồn đọng bên trong. Khi điều này xảy ra, họ có thể cảm thấy nhiều cảm giác khác lạ xuất hiện như bạn đã học về hiệu ứng thái độ.



Bất kể cảm giác nào xuất hiện, bạn vẫn nên dùng Cho Ku Rê làm sạch nó trước.

USUI REIKI

CẤP 2 – CHỮA LÀNH CHUYÊN SÂU

Bằng cách dùng Cho Ku Rê trước khi di chuyển tay sang vị trí mới, bạn sẽ giúp làm sạch bất kỳ năng lượng tiêu cực nào vừa mới được khuấy động lên bề mặt. Nói cách khác, thêm một biểu tượng Cho Ku Rê vào cuối là cách để dọn dẹp những rác mới được lôi ra ở vị trí cũ trước khi bước qua vị trí mới.

Vậy là bạn đã học xong các điểm căn bản.

Hãy ghi nhớ phần tóm tắt sau đây:

❖ Hãy nhớ sử dụng các biểu tượng ở Cấp độ này. Chúng giúp tăng cường hiệu quả chữa lành, và để trực giác hướng dẫn thêm cho bạn.

❖ Hãy sử dụng 3 biểu tượng theo thứ tự như đã học:

Cho Ku Rê → Sê Hê Ki → Hon Sa Giê Sô Nen

❖ Trong tháng đầu thực hành, hãy vẽ biểu tượng y hệt như hình vẽ trong sách.

Các phiên bản khác chỉ nên dùng khi bạn đã quen thuộc.

Chúng tôi cũng khuyến khích bạn tự do linh động khi áp dụng vào từng ca chữa và luôn tìm đến những phương pháp mới có khả năng giúp đỡ người nhận thanh lọc và chữa lành một cách hiệu quả nhất.

Ví dụ như với một ca đau chân, bạn thấy năng lượng bị tắc nghẽn ở toàn bộ chân. Tại sao không thử tác ý và hình dung ra thật nhiều biểu tượng đang chạy dọc theo hai chiều lên – xuống khắp cả chân để giúp làm sạch năng lượng tắc nghẽn? Hoặc bạn cũng có thể đặt một tay ở hông và một tay ở mắt cá chân người nhận, rồi hình dung ra các biểu tượng đang nhảy lên xuống giữa hai vị trí này, tỏa ra năng lượng chữa lành thông suốt cho toàn bộ cẳng chân.

Hãy nhớ là tác ý có thể tạo ra mọi thứ, từ những hình ảnh đến các tình huống khác nhau để bạn có thể giúp đỡ người khác.

Với tình thương & lòng bi mẫn, chúng tôi khiêm tốn mong bạn hãy tạo ra thật nhiều tác ý giúp đỡ người khác để đưa năng lượng Reiki được chảy đến những nơi đang tha thiết cần đến.



3.3 Kết thúc:

Thông thường sau khi trao Reiki mọi người đều thực hành biện pháp khóa chốt. Điều này khiến cho năng lượng ở lại lâu hơn với người nhận và giúp họ đạt được nhiều lợi ích nhất có thể.

Điều này cũng giống như việc ‘đóng cửa’ sau khi bạn rời phòng. Nếu như bạn thắp một nén hương trong phòng và sau đó để mở hết cửa, chẳng mấy chốc mùi hương sẽ bay mất. Nếu bạn ra khỏi căn phòng và chốt khóa lại, năng lượng sẽ được giữ lâu hơn và đó cũng là cách hữu ích để kết thúc ca chữa.

Để làm việc này, bạn chỉ cần vẽ biểu tượng Cho Ku Rê với **tác ý biểu tượng này được dùng để khóa chốt năng lượng**. Sau đó hình dung ra biểu tượng bao phủ khắp toàn bộ cơ thể năng lượng của người nhận và khóa năng lượng chữa lành ở bên trong.



Bạn cũng có thể đồng thời hình dung ra một quang sáng trắng bao phủ lấy họ giống như cách bạn đã làm để tự phòng hộ. Điểm khác biệt duy nhất là tác ý cho quang sáng chốt khóa lại năng lượng thay vì phòng hộ.

Hoặc bạn cũng có thể hình dung ra một biểu tượng Cho Ku Rê thật lớn được gửi vào trường năng lượng của người nhận với tác ý khóa năng lượng. Những thứ còn lại cứ để Cho Ku Rê tự lo liệu dựa trên tác ý của bạn.

Sau khi đã khóa chốt, giờ là lúc bạn nói lời cảm ơn với những gì đã được nhận và được hướng dẫn trong ca chữa. Nếu muốn bạn cũng có thể chia sẻ phước lành mình có đến người nhận để giúp họ sống vui vẻ và khỏe mạnh hơn. Một ví dụ của câu kết như sau:



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.”

Sau khi kết thúc ca chữa, thông thường bạn và người nhận sẽ có một phần trò chuyện ngắn để chia sẻ trải nghiệm, cũng như ánh sáng và tình thương trước khi họ rời đi. Chúng tôi đã cung cấp phần này ở Cấp độ 1, nếu muốn bạn có thể xem lại tài liệu này.



4. CHỮA LÀNH TỪ XA CHO NGƯỜI KHÁC:

Một phần quan trọng ở Cấp độ 2 là việc chữa lành từ xa nhờ vào sự trợ giúp của biểu tượng Hon Sa Giê Sô Nen. Đây được xem là biểu tượng vượt thời gian và vượt không gian, do đó có khả năng đưa năng lượng Reiki đi đến bất kể thời gian hay không gian nào.

Hầu hết mọi người đều nghĩ về chữa lành từ xa giống với việc bạn đang ngồi ở nhà tại Mexico và muốn gửi năng lượng cho ai đó ở Nhật Bản. Điều này là thông dụng nhất khi nói đến chữa lành từ xa, tức gửi Reiki đi vượt không gian.

Tuy nhiên Reiki còn có thể được gửi đi vượt thời gian nữa. Điều đó có nghĩa bạn có thể gửi năng lượng chữa lành đến cho **quá khứ và tương lai**. Do vậy, việc thực hành chữa lành từ xa giúp mở khóa rất nhiều cơ hội hàn gắn cho chính bạn lẫn người khác.

Tất nhiên khi mới tìm hiểu khái niệm này, mọi người khá lúng túng. Hãy để chúng tôi đảm bảo với bạn rằng Reiki chắc chắn có thể được gửi xuyên không gian và thời gian. Chỉ cần bạn bắt đầu thực hành, bạn sẽ hiểu nguyên lý hoạt động của nó.

Hãy cùng ôn lại khái niệm về Reiki, một dạng '**sinh lực luân chuyển trong vũ trụ do tâm**'. Sinh lực này thường được miêu tả là có 'kết nối lẫn nhau' và đây chính là mấu chốt mang đến khả năng chữa lành từ xa.

Ngày nay đã có rất nhiều dữ liệu khoa học và chứng cứ cho thấy mối liên hệ giữa vạn vật, và tính nhất thể đã được công nhận rộng rãi trong nhiều cộng đồng khoa học gia. Mặc dù khoa học chính thống vẫn chưa công bố gì về lĩnh vực này, tuy nhiên theo quan điểm của chúng tôi, vạn vật không hề có sự khác biệt ở mức độ cùng tốt.



Chúng ta sẽ bàn thêm về lĩnh vực này sau, khi bạn học tới cấp độ Master. Tuy nhiên tại đây hãy cứ nhớ rằng việc chữa lành từ xa là hoàn toàn có thể, chính bởi mối tương quan kết nối vạn vật này.



Một lý thuyết nữa cần xem xét ở Cấp độ 2 là ý niệm về thời gian và không gian thực sự không tồn tại. Khi đặt mình vào vị thế của một tâm thức, chúng ta không hề bị hạn chế bởi thời gian và không gian. Dĩ nhiên tâm thức ấy cần phải đạt đến một mức độ thuần khiết và vắng lặng nhất định. Đó là lý do mà Hon Sa Giê Sô Nen được giới thiệu để hỗ trợ cho việc này.

Thông qua việc kết nối với biểu tượng đến từ Tâm Thức Cao Hơn, chúng ta sẽ tạm thời xóa bỏ được những ý niệm liên quan đến thời gian và không gian. Nhờ đó mà việc chữa lành từ xa có thể được thực hiện

Chúng tôi hiểu rằng những khái niệm này mang tính triết lý sâu sắc và khá trừu tượng, tuy nhiên vẫn cần phải cung cấp cho bạn một vài thông tin nhẹ nhàng để bạn làm quen ở Cấp độ 2. Điều này xuất phát từ ý muốn giúp đỡ bạn trở thành một kênh dẫn Reiki hiệu quả hơn.

Hiện tại bạn không nhất thiết phải cố gắng hiểu một cách logic về lý do cũng như cách thức hoạt động của chữa lành từ xa. Hãy giữ tâm mình thật đơn giản và chấp nhận rằng những kỹ thuật được giới thiệu ở đây có thể giúp bạn gửi Reiki đi bất cứ đâu. Tất cả những công tác hậu trường đằng sau cứ để cho Reiki lo!



Chúng tôi cũng muốn chỉ ra rằng có rất nhiều cách bạn có thể thực hành chữa lành từ xa, cho người khác hay thậm chí cho chính mình. Chúng tôi sẽ cố gắng hết sức để các kỹ thuật này trở nên đơn giản và dễ dàng cho bạn. Hãy luôn nhớ **tác ý** là chìa khóa.

Khi đã thực hành nhiều và thử qua các kỹ thuật khác nhau, chúng tôi tin rằng bạn sẽ hiểu rõ hơn về việc chữa lành từ xa này. Là các giảng viên Reiki, chúng tôi luôn khuyến khích bạn thực hành theo cách nào thấy hiệu quả nhất.

Chúng ta sẽ bắt đầu với việc chữa lành ‘vượt không gian’ trước, sau đó mới đến ‘vượt thời gian’. Trong lúc đó sẽ có thêm những thông tin về lý do vì sao những yếu tố này lại quan trọng trong khi chữa lành.

Một khi đã giới thiệu xong, chúng tôi sẽ để bạn tùy nghi chọn cách thực hành phù hợp. Hãy nhớ là không có cái nào tốt hơn hay dở hơn, mà quan trọng là bạn tìm được cái **hợp với mình** nhất!



4.1 Kỹ thuật chữa lành từ xa cơ bản:

Đây là kỹ thuật mà Marty và Gerry đã được học từ chính vị thầy dạy Reiki cho họ. Nó có thể được dùng để gửi năng lượng đến một ai đó ở quốc gia khác, hay bất kỳ không gian nào. Marty và Gerry đã thành công trong việc dùng nó để gửi Reiki đi khắp mọi ngõ ngách trên thế giới.

Kỹ thuật này thực sự dễ dàng và có rất nhiều phiên bản mới cũng ra đời từ đây. Bạn sẽ thấy nó mang tính 'kết nối cá nhân' khi hình dung ra người nhận đang ở trước mặt mình trong khi thực hiện.

Khi gửi năng lượng, chúng tôi sẽ truyền Reiki vào vùng Luân xa chân mày của người nhận trong 10 phút, sau đó tới vùng bị tổn thương thêm 10 phút nữa. Tổng cộng là 20 phút cho một ca chữa lành.

Đây là công thức đơn giản nhất để truyền Reiki đến với bất kỳ sinh vật nào để giúp họ nhận được năng lượng chữa lành toàn thân và tại vùng bị đau bệnh. Cả hai điều này đều khá quan trọng để đảm bảo Reiki chảy đến những nơi cần thiết trong cơ thể người nhận.

Dưới đây là một video tiếng Anh để giúp tóm tắt những điểm cần làm trong kỹ thuật này. Chúng tôi cũng cảm thấy vui vì mình được trao truyền tới các bạn bằng cách gặp gỡ nhau qua video, hi vọng nó sẽ giúp bạn gửi thật nhiều năng lượng Reiki đến cho toàn vũ trụ!



[How To Give Distance Healing \(Video Tutorial\)](#)



Ở trang kế, chúng tôi sẽ viết lại một cách hết sức chi tiết về kỹ thuật này, để những bạn nào không xem video vẫn có thể thực hành được.

Mong những thông tin này giúp bạn trở thành một kênh dẫn từ xa tuyệt vời và giúp đỡ thật nhiều chúng sinh khác cùng hướng tới ánh sáng, tình thương và một thân thể khỏe mạnh!

USUI REIKI

CẤP 2 – CHỮA LÀNH CHUYÊN SÂU

✿ Bước 1 – Xin phép

Điều này được xem là một nguyên tắc đạo đức trong Reiki, chúng ta cần được người nhận cho phép trước khi gửi năng lượng. Đây là sự tôn trọng quyền ‘tự do ý chí’ của mỗi người và nó là một phần quan trọng của bất kỳ ca chữa nào. Trước khi tiến hành chữa lành từ xa, bạn hãy đảm bảo người nhận biết được hoặc hiểu và chấp nhận rằng họ sẽ nhận được năng lượng Reiki từ bạn. Để biết thêm chi tiết xin mời đọc phần [FAQ](#).



✿ Bước 2 – Thu xếp thời gian

Một khi đã được cho phép, bạn cần thỏa thuận về mặt thời gian sẽ chữa. Thường thì chúng tôi sẽ chọn khung giờ nào mà người nhận có thể hoàn toàn thư giãn và thoải mái để đón nhận năng lượng.



Tốt nhất là người nhận có thể nằm xuống vào lúc này và hoàn toàn để tâm vào việc nhận năng lượng – cũng giống với lúc họ đến với một ca chữa lành trực tiếp. Trong thỏa thuận về thời gian, bạn cũng có thể cung cấp cho họ những thông tin căn bản về cách họ cần chuẩn bị thể nào cho buổi chữa lành từ xa này.

Ví dụ như bạn có thể chỉ cho họ hình dung ra ánh sáng sẽ chiếu vào vùng giữa trán hay toàn thân họ trong khi đang nhận năng lượng. Nếu thích họ cũng có thể nhắm vài câu trong đầu như **‘Tôi mở lòng đón nhận năng lượng’** để khiến ý thức hướng về việc này. Hoặc một cách nào khác mà họ thấy phù hợp trong lúc đang chữa.

Chỉ cần nhớ là người nhận thật sự mở lòng đón nhận Reiki với tình yêu thương & lòng biết ơn. Một khi ý thức của họ đã chấp nhận việc này, họ sẽ có thể mở tâm và nhận năng lượng theo cách thích hợp và thoải mái nhất.

Một cách nữa là bạn có thể gửi năng lượng khi người nhận đang ngủ, lúc này mặc dù ý thức của họ đang nghỉ ngơi, nhưng việc chữa lành từ xa vẫn diễn ra thành công.

Cách thức này tỏ ra hữu ích khi bạn khó lòng thu xếp thời gian ổn thỏa, vì chênh lệch múi giờ. Một số người cũng tỏ ra hạp với cách chữa lành từ xa này.

Chọn cách nào là tùy vào từng trường hợp người nhận, cũng như sở thích của bạn. Một số ca bạn sẽ thấy cần phải gửi trong lúc họ đang tỉnh táo và chủ động nhận vào năng lượng. Một số ca khác bạn lại thấy cần gửi trong lúc họ ngủ say. Hãy cứ làm điều gì mà trực giác mách bảo và bạn thấy tốt cho cả mình lẫn người nhận.

✿ **Bước 3: Khởi động**

Sau khi đã xin phép và thỏa thuận thời gian chữa, bạn có thể bắt đầu khởi động việc gửi năng lượng. Việc bạn thu xếp khởi động như thế nào là tùy vào sự thỏa thuận trước đó.

Ví dụ như bạn có cần gọi điện cho người nhận trước khi bắt đầu ca chữa không? Hay bạn đã nói là sẽ gửi trong lúc họ ngủ? Hay một khung giờ cố định nào đó ví dụ như 12:30 trưa (giờ địa phương)?

Có khá nhiều tiểu tiết ở đây, tuy nhiên chúng ta sẽ không đề cập nhiều và giả sử rằng mọi việc đều được thu xếp ổn thỏa. Giờ đây bạn chỉ cần ngồi xuống và bắt đầu gửi năng lượng từ xa.

Việc này cũng bao gồm những bước như chữa trực tiếp:

- ✿ 1. Mời năng lượng & tác ý
- ✿ 2. Sạc với biểu tượng Reiki
- ✿ 3. Khởi động dòng chảy và xoa hai tay



Ví dụ lời dẫn để mời năng lượng như sau:



“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 hãy bao bọc con trong ánh sáng để con có thể gửi năng lượng chữa lành đến [tên người nhận] tại [nơi họ đang ở]. Xin giúp người này thoát khỏi [tên căn bệnh hoặc vấn đề cần giúp] để họ được chữa lành tốt nhất. Mong họ được khỏe mạnh, hạnh phúc và an vui. Cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn.”

Lời dẫn này bao gồm tác ý thỉnh mời các Tâm Thức Cao Hơn cùng hỗ trợ Reiki và đặt ra vấn đề mà người nhận đang yêu cầu giúp đỡ. Năng lượng đến từ đây sẽ biết rõ gốc rễ của vấn đề, và bạn chỉ cần phó thác cho năng lượng làm việc để mang đến hiệu quả chữa lành tốt nhất, dù cho vấn đề đó là gì đi chăng nữa.

Khi đã thỉnh mời xong, hãy tự sạc cho mình với các biểu tượng Reiki y hệt như trong một ca chữa lành trực tiếp. Bạn có thể xem lại ở Chương 3, phần 3.1.

Khi đã hoàn tất, bạn có thể khởi động dòng chảy Reiki theo bất kỳ cách nào phù hợp với bạn.

Sau đó, hãy xoa hai bàn tay vào nhau 20 – 30 lần để giúp gia tăng dòng chảy ở tay. Giờ đây là lúc gửi đi năng lượng chữa lành từ xa.



✿ Bước 4: Gửi năng lượng từ xa

Khi bạn đã thấy năng lượng râm ran chạy ở lòng bàn tay cũng là lúc có thể bắt đầu.

Hãy bắt đầu kết nối hay hòa nhập với trường năng lượng của người nhận, bằng cách hình dung ra họ đang nằm ở trước mặt bạn, sau đó mở trường năng lượng của mình ra để kết nối với trường năng lượng của họ. Hãy đảm bảo rằng mình dành đủ thời gian để ý thức làm quen với việc kết nối với một người khác từ xa.

a) Gửi Reiki vào Luân xa chân mày – 10 phút

Trong bất cứ ca chữa nào, việc gửi năng lượng đến toàn thân người nhận cũng cần thiết trước khi gửi đến vùng bị tắc nghẽn. Điều này giúp cho cơ thể họ kéo vào một lượng năng lượng cần thiết và phân bổ đồng đều khắp toàn thân.

Chúng ta sẽ gửi Reiki vào vùng con mắt thứ 3 trong vòng 10 phút để năng lượng được phân bổ đồng đều toàn thân.



Việc này được thực hiện y như khi bạn đang chữa trực tiếp, chỉ khác ở chỗ thay vì đặt tay trực tiếp thì bạn dùng tâm mường tượng ra khu vực Luân xa chân mày của người nhận rồi đặt tay vào ngay phía trên đó để chữa. Bạn cũng đợi khoảng 20 – 30 giây để cảm nhận dòng chảy năng lượng rõ ràng, sau đó mới tiến hành đặt 3 biểu tượng của Reiki vào vùng này.

Trình tự đặt các biểu tượng như sau:

- 1. Hon Sa Giê Sô Nen: *thắt chặt kết nối ‘từ xa’***
- 2. Cho Ku Rê: *chữa lành thể chất***
- 3. Sê Hê Ki: *chữa lành cảm xúc / tinh thần***
- 4. Hon Sa Giê Sô Nen: *chữa lành tâm linh***

USUI REIKI

CẤP 2 – CHỮA LÀNH CHUYÊN SÂU

Biểu tượng Hon Sa Giê Sô Nen luôn đặt đầu tiên khi chữa lành từ xa, để vượt qua thời gian và không gian. Sau đó tiếp tục dùng 3 biểu tượng theo đúng trình tự như trước là bạn có thể yên tâm để cho Reiki tự làm việc, dòng chảy năng lượng sẽ nương vào bạn để đến với người nhận.

Xin hãy nhớ rằng năng lượng sẽ luôn chảy đến nơi cần nó nhất, vì vậy khi bạn gửi Reiki vào Luân xa chân mây cho người nhận, hãy giữ tác ý này trong tâm.

Nếu muốn bạn có thể gọi lên các biểu tượng nhiều lần nữa trong 10 phút chữa lành từ xa này, để giúp tăng cường hiệu quả chữa lành. Dĩ nhiên bạn có thể áp dụng nhiều kỹ thuật hình dung, khẩu quyết hay tác ý khác vào đây nữa, khi trực giác mách bảo.



b) Gửi Reiki vào vùng cần điều trị – 10 phút

Sau khi đã gửi Reiki vào toàn thân, bạn cần tiếp tục trị liệu cho người nhận tại vùng đang bị tổn thương.



Để làm việc này, hãy đơn giản nghĩ rằng hay hình dung ra vùng cần điều trị đang ở ngay trước mặt bạn, làm sao để bạn có thể thoải mái đặt tay lên đó để chữa. Reiki sẽ chạy thẳng từ bàn tay bạn và đi vào vùng cơ thể bị bệnh của người nhận, y hệt như tại một ca chữa gặp mặt trực tiếp.

Hãy để cho Reiki đi qua bạn trong 20 – 30 giây, sau đó đặt các biểu tượng theo thứ tự như trên vào vùng cần điều trị. Bạn cũng có thể tác ý cho năng lượng Reiki giúp thanh lọc và làm lành mọi tổn thương liên quan đến triệu chứng hay căn bệnh đang gặp ở vùng này.

Sau khi đặt các biểu tượng vào, bạn chỉ việc buông thư và mở lòng cho phép năng lượng Reiki hoạt động thông qua mình. Các công tác điều trị kỳ diệu sẽ được thực hiện và bạn chỉ cần cho phép chúng diễn ra mà thôi!



Trong trường hợp người nhận không có triệu chứng gì rõ ràng, mà họ đơn giản chỉ muốn trải nghiệm việc chữa lành từ xa, bạn có thể giúp họ bằng cách gửi năng lượng vào **Luân xa tim** sau khi đã gửi vào Luân xa chân mày. Đây cũng là cách giúp người nhận nâng cao rung động yêu thương.

Hoặc trong lúc đang kết nối với trường năng lượng của họ, bạn bỗng dưng phát hiện ra một vùng nào đó đang cần lưu ý. Có thể đó là một khối tắc nghẽn hay đứt gãy năng lượng xuất hiện trong lúc bạn đang gửi năng lượng vào Luân xa chân mày cho họ. Đôi khi bạn cũng có thể cảm nhận một Luân xa nào đó của người nhận đang cần chữa lành, hoặc một tập khí (tính khí cá biệt) nào đó chẳng?

Rất nhiều thứ có thể xảy ra khi bạn ‘thâm nhập’ vào trường năng lượng của người khác, vì vậy hãy đảm bảo mình để tâm đến trực giác trong lúc chữa lành từ xa. Nếu thấy người nhận cần được chữa lành thêm tại một vùng nào đó, xin hãy tin vào trực giác và gửi năng lượng chữa lành đến đó.

Hãy để chúng tôi nhắc lại, cảm nhận và trực giác rất hữu ích để giúp bạn mang đến kết quả chữa lành hữu hiệu. Giờ đây bạn đã là một kênh dẫn năng lượng đầy mạnh mẽ, bạn đủ sức ‘biết’ mình nên đặt tay vào đâu.



✿ **Bước 5: Kết thúc**

Sau mỗi ca chữa bạn nên cảm ơn những năng lượng đã được nhận và khóa chốt năng lượng lại theo cách mình thấy phù hợp.

Việc khóa chốt năng lượng có thể được làm bằng cách đặt biểu tượng Cho Ku Rê vào trường năng lượng của người nhận y hệt như khi họ đang hiện diện trước mặt bạn.

Các kỹ thuật chốt khóa bạn có thể tùy ý sáng tạo, quan trọng nhất vẫn là tác ý. Một lần nữa chúng tôi xin khiêm tốn gợi ý bạn nghe theo lời hướng dẫn từ bên trong cũng như sự mách bảo đến từ trực giác thiêng liêng của mình.

Sau khi chốt khóa năng lượng, bạn cũng nên kết thúc ca chữa bằng cách tác ý ngắt kết nối giữa bạn với người nhận. Đây là một bước khá quan trọng để giúp bạn đóng trường năng lượng lại, nếu không người nhận sẽ liên tục kéo vào năng lượng Reiki thông qua kênh dẫn là bạn.

Điều này có thể được làm bằng một tác ý đơn giản và bạn có thể chọn làm nó một cách trang trọng hay giản dị đều được.



Dưới đây là một ví dụ làm mẫu cho bạn :



“Cảm ơn 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 đã đến giúp con trong thời chữa lành này. Xin tiếp tục gửi năng lượng chữa lành đến cho [tên người nhận] tại [nơi họ ở] để giúp người này thoát khỏi [tên căn bệnh / vấn đề cần giúp] và được chữa lành tốt nhất.

Con xin được ngắt kết nối với người nhận và kết thúc ca chữa tại đây. Mong tất cả hoan hỷ với phước lành này để được khỏe mạnh, hạnh phúc và an vui.

Cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn.”

*** Cuối cùng bạn hãy tự khóa năng lượng của mình lại với Cho Ku Rê ***



4.2 Kỹ thuật chữa lành từ xa bổ sung:

Khi thực hành gửi Reiki từ xa, mỗi người lại hợp với một kỹ thuật khác nhau. Nếu bạn cảm thấy hứng thú hay được trực giác mách bảo sử dụng những phương cách nào khác, xin hãy mở rộng trải nghiệm hơn nữa.

Một số ca tìm đến bạn chỉ vì tò mò, một số ca khác lại mắc bệnh mãn tính lâu năm và cần được giúp đỡ. Trong từng trường hợp, bạn có thể cân nhắc những kỹ thuật khác nhau để đáp ứng những yêu cầu chữa trị khác nhau.

Dưới đây là một số kỹ thuật bổ sung rất đáng tham khảo.

Xin lưu ý là ba bước đầu (bao gồm: xin phép, thỏa thuận thời gian và khởi động) sẽ không được nhắc lại bên dưới, tuy nhiên chúng tuyệt đối cần thiết cho mọi ca chữa lành. Phần kết thúc và chốt khóa năng lượng sau ca chữa cũng được giản lược bớt, để chúng tôi tập trung vào các kỹ thuật gửi năng lượng từ xa. Hi vọng bạn thích những kỹ thuật này và mong chúng giúp bạn chia sẻ Reiki đến cho nhiều nơi trên khắp thế giới!

● Kỹ thuật 1 – Dùng ‘vật thay thế’

Đây là một kỹ thuật rất phổ biến để chữa lành từ xa. Chúng ta có thể chọn một vật nào đó thay cho người thật (ví dụ như búp bê, gấu bông, gối ôm hay bất kỳ vật gì khác có hình dạng giống với người cần chữa). Khi truyền năng lượng bạn chỉ cần đơn giản tác ý rằng người nhận sẽ nhận được năng lượng bạn đang gửi vào vật thay thế này.

Thay vì phải hình dung ra cơ thể người nhận, giờ đây bạn có một vật thay thế để đặt tay vào. Đây là điểm khác biệt duy nhất giữa kỹ thuật này và kỹ thuật cơ bản phía trên.

Nếu muốn bạn vẫn giữ công thức **10 phút Luân xa chân mày + 10 phút vùng đau bệnh** và sau đó bổ sung thêm bất cứ điều gì mà trực giác mách bảo bạn trong ca chữa.



***Dùng gối bông
thay thế người thật***

.....

Nếu muốn, bạn có thể đặt tay để chữa toàn thân cho vật thay thế này. Trong quá trình di chuyển tay, bạn nhớ tác ý gửi Reiki vào bộ phận tương ứng trên thân người nhận.

.....

Ví dụ như khi đặt tay trên trán của gối bông, bạn đặt tác ý – **“Mong năng lượng chảy vào vùng trán của người nhận”**. Khi di chuyển tay đến vị trí khác bạn cũng lặp lại tác ý cho năng lượng chảy vào nơi cần thiết. Tác ý rõ ràng cho mỗi thế tay là cách để điều hướng dòng chảy năng lượng đến đúng nơi, đúng người nhận.

Tùy vào tình huống mà bạn có thể chọn cách đặt tay này hay phiên bản đơn giản hơn, chỉ gửi tới 7 Luân xa chính. Hoặc bất kỳ một phiên bản nào mà bạn cảm thấy phù hợp.

Thông thường chúng tôi khuyên học viên dành ra 10 phút trị cho vùng bị đau bệnh là vì vấn đề có thể liên quan tới những vùng khác trên cơ thể nữa. Năng lượng sẽ nương vào tác ý của bạn mà chảy đến những nơi có liên quan để chữa trị tận gốc căn bệnh này.

Xin hãy sử dụng thứ tự các biểu tượng như đã nêu ở phần kỹ thuật chữa lành từ xa cơ bản, lưu ý rằng Hon Sa Giê Sô Nen cần được dùng vào đầu mỗi ca chữa, để giúp thắt chặt kết nối từ xa giữa bạn với người nhận.

Hon Sa Giê Sô Nen là cầu nối cho phép bạn vượt thời gian và không gian. Đây là biểu tượng cho phép việc chữa lành từ xa diễn ra thành công tốt đẹp, do đó hãy nhớ sử dụng nó và đầu mỗi ca chữa.

Hoặc bạn cũng có thể dùng Hon Sa Giê Sô Nen vào đầu mỗi thế tay. Việc này không bắt buộc, tuy nhiên sẽ giúp thắt chặt thêm kết nối với người nhận. Hãy luôn làm những gì mà trực giác hướng dẫn.

● Kỹ thuật 2 – Dùng hình chụp

Bạn cũng có thể dùng ảnh chụp đã in ra (hoặc ảnh trên màn hình) của người nhận để gửi năng lượng từ xa. Một khi đã có ảnh của họ trước mặt, bạn có thể gửi năng lượng vào ảnh này và tác ý Reiki chảy đến cho người nhận ngoài đời thật.

Đây là một kỹ thuật ưa thích với nhiều hành giả Reiki vì nó giúp kết nối giữa người trao – người nhận diễn ra thật tự nhiên và dễ dàng.



Để thao tác, bạn chỉ cần cầm bức ảnh của họ trong tay, hoặc đưa bàn tay mình về phía màn hình máy tính / điện thoại, rồi khởi động dòng chảy Reiki. Sau đó đặt các biểu tượng vào bức ảnh theo trình tự như cũ.

Bạn có thể sử dụng công thức đơn giản 10 phút Luân xa chân mày + 10 phút vùng đau bệnh, hoặc chỉ cần truyền Reiki một cách chung chung với tác ý năng lượng sẽ chảy vào nơi cần thiết nhất trong 10 – 20 phút.

Lúc này bạn có thể cảm thấy như là Reiki đang chảy từ bạn vào trong tấm ảnh, hoặc màn hình thiết bị. (Nếu thiết bị có chế độ tự động tắt màn hình, bạn nên cài đặt cho thời gian tự động tắt dài hơn 20 phút để không bị gián đoạn việc truyền năng lượng. Bạn cần phải tác ý thật rõ ràng năng lượng này sẽ chảy đến cho người trong hình đang cần chữa trị, chứ không phải bản thân tấm ảnh hay những người / vật khác có mặt trong ảnh – lời người dịch). Tác ý thế nào năng lượng sẽ chảy thế đó.

Như bạn cũng thấy, có rất nhiều vật có thể dùng làm vật thay thế cho người nhận, và bức ảnh là một trong những vật giúp kết nối hiệu quả nhất.

● Kỹ thuật 3 – Dùng tên họ

Thêm một kỹ thuật thông dụng nữa là viết tra họ tên của người nhận (cùng với địa chỉ / vấn đề cần giúp đỡ) vào một mảnh giấy rồi gửi năng lượng từ xa vào mảnh giấy này. Khi bạn tác ý năng lượng sẽ đến với người đã ghi trong giấy, điều này sẽ được thực hiện.

Bạn cũng có thể ghi chú những thông tin này vào các thiết bị điện tử, như laptop hay điện thoại di động rồi gửi Reiki vào màn hình của thiết bị. Xin hãy linh hoạt tùy tình huống.



(Nếu muốn, bạn cũng có thể dùng 1 chiếc hộp rỗng, cho tất cả những mảnh giấy ghi tên họ của những người có yêu cầu chữa lành với bạn và định kỳ gửi năng lượng vào chiếc hộp này, thay vì phải gửi cho từng mẫu giấy.

Nếu không có hộp, hãy linh hoạt thay bằng một quyển sổ nhỏ dành riêng cho Reiki hay một bìa đựng hồ sơ tùy ý, miễn là thông tin trong khu vực đó chỉ dùng cho việc trao gửi năng lượng – lời người dịch).

Xin lưu ý là bạn có thể chọn bất kỳ vấn đề nào để điền vào mẫu giấy này, ví dụ như chữa toàn thân hay chữa cho một bộ phận / căn bệnh cụ thể nào đó. Bạn cũng cần sử dụng các biểu tượng đúng như thứ tự đã được trình bày ở đầu phần chữa lành từ xa.

4.3 Gửi Reiki đến quá khứ:

Như đã nói, Hon Sa Giê Sô Nen là biểu tượng vượt không gian và cả thời gian. Do đó nếu như bạn đã có thể dùng nó để gửi năng lượng cho người ở địa phương khác, thì bạn cũng có thể **dùng nó để gửi Reiki đến quá khứ hoặc tương lai**. Trước tiên hãy tìm hiểu cách gửi Reiki về quá khứ.

Với từng cá nhân, việc gửi Reiki về quá khứ được xem như một kỹ thuật chữa lành quan trọng. Đặc biệt là đối với những ai mong muốn chữa lành những vết thương từ quá khứ, thậm chí là ở những tiền kiếp có liên quan đến các vấn đề hiện tại như bị bạo hành hay những vấn đề khác ở thời thơ ấu.



Với những trải nghiệm không mấy dễ chịu như vậy, chúng ta thường có khuynh hướng chôn chặt vết thương lòng, hay những cảm xúc và khuôn mẫu tư duy tiêu cực sâu bên trong mình.

Khi gửi Reiki đến những vấn đề này, chúng ta sẽ có thể làm lành lại những vết thương và loại bỏ những cảm xúc hay tư duy tiêu cực đi kèm. Đây là lúc mà chữa lành từ xa có thể được áp dụng!

Chúng tôi xin chia sẻ với bạn một cách đơn giản để gửi Reiki về một sự kiện nào đó trong quá khứ mà bạn cảm thấy cần được làm lành.

✳ Kỹ thuật gửi Reiki về quá khứ:

Hãy bắt đầu bằng cách ngồi tĩnh tâm (hoặc thiền một chút với Reiki). Khi đã sẵn sàng, hãy dành vài phút cho tác ý và bắt đầu quán xét nội tâm mình.

Bạn có thể dùng bất kỳ cách thức nào giúp bạn có thể trải lòng mình đi sâu vào tìm kiếm những điều cần được chữa lành. (Chúng tôi khuyên bạn dùng các kỹ thuật như thiền hướng dẫn, hay gõ EFT hoặc chỉ cần tác ý tìm và ghi nhận ngay điều đầu tiên xuất hiện trong tâm trí bạn, đó thường là câu trả lời đến từ trực giác – lời người dịch). Bạn cứ cho phép những ký ức cũ, những suy nghĩ kìm nén bấy lâu được phép xuất hiện trong lúc này.

Thông thường, khi tác ý tìm kiếm, chúng ta sẽ bắt gặp một sự kiện nào đó từ quá khứ đi kèm với trải nghiệm không mấy dễ chịu (cả nơi thân hoặc nơi tâm). Đó có thể là một ký ức khiến bạn cảm thấy vẫn còn đau đớn, buồn khổ, bị xúc phạm, hay bất kỳ một cảm xúc khó chịu nào khác đi kèm với nó.

Khi bạn đã xác định được ký ức nào cần được làm lành, bạn sẽ tác ý gửi năng lượng đến cho sự kiện, tình huống, vấn đề hay trải nghiệm có liên quan đến nó. **Tác ý của bạn phải thật rõ ràng, mong muốn toàn bộ việc này được làm lành để bạn có thể buông bỏ tất cả những cảm xúc, tư duy hay bất kỳ tiêu cực nào vẫn còn khiến bạn dính mắc với ký ức đó.**

Hãy dùng biểu tượng Hon Sa Giê Sô Nen để gửi đến sự kiện trong quá khứ này, và nếu muốn bạn cũng có thể gửi thêm các biểu tượng Cho Ku Rê, Sê Hê Ki, và Hon Sa Giê Sô Nen một lần nữa để kết thúc. Khi bạn làm như vậy, năng lượng Reiki sẽ chảy về những điều cần được hàn gắn và giúp bạn làm lành hay thanh lọc nó từ bên trong mình.



Những cảm xúc đi kèm với
ký ức cần chữa lành

Khi gọi nhớ lại quá khứ, có thể thật khó khăn đối với bạn, khi những cảm xúc cũ và năng lượng tiêu cực ủa về. Tuy nhiên hãy luôn tin rằng Reiki có thể giúp bạn vượt qua chúng bằng ánh sáng và tình thương, để bạn có thể buông bỏ cho nhẹ lòng chứ không cần phải đè nén và cố phớt lờ chúng như trước nữa.

Một khi đã sẵn sàng, bạn có thể mở rộng tác ý rằng năng lượng sẽ chảy đến tất cả những gốc rễ nghiệp lực nào góp phần tạo ra sự kiện trong quá khứ này. Bạn cần tác ý thật rõ ràng, mong muốn buông bỏ TẤT CẢ những năng lượng bất thiện, tắc nghẽn, mất quân bình có dính líu tới sự kiện này, một lần cho mãi mãi.

Nếu thấy cần thiết, bạn hãy gửi các biểu tượng Reiki đi một lần nữa cùng với tác ý mở rộng này rồi buông thư cho năng lượng làm việc theo đúng tác ý đã đặt.

Xin hãy ý thức rằng sẽ có vài cảm xúc cũ và khó chịu xuất hiện khi bạn mở lòng cho Reiki tiếp cận với những trải nghiệm này. Đôi khi là bạn sẽ trải nghiệm lại chúng một lần nữa khi chúng được đưa lên bề mặt ý thức để có thể tháo gỡ. Hãy mạnh mẽ và can đảm tỏa ánh sáng của Reiki đến với những mảng tối trong lòng mình – kết quả thật sự là một phần thưởng xứng đáng!

Xin cũng hãy nhớ rằng việc chữa lành sẽ diễn ra từ từ, từng lớp một. Trong vài trường hợp, bạn sẽ cần gửi Reiki đến cùng một sự kiện trong nhiều ngày khác nhau, khi các lớp tiêu cực được bóc tách dần dần rồi tới những cảm xúc và nghiệp lực liên quan đến nó. Chúc bạn may mắn!

*** Chăm sóc đứa trẻ bên trong**

Với những ai mong muốn dùng Reiki để chăm sóc cho đứa trẻ bên trong – cách thực hành cũng y hệt như trên. Hãy cho phép bản thân mình được quay về bên trong và khi đã sẵn sàng thì hãy mời em bé lên và cùng ngồi thiền với mình. *(Bạn có thể tưởng tượng lại bản thân mình hồi còn bé khoảng 5 tuổi, hoặc ở một thời điểm nào đó khiến em bé bị tổn thương và không muốn trở thành người lớn – lời người dịch)*

Hãy quan sát em bé, em mấy tuổi rồi? Em là nam hay là nữ? Em đang cảm thấy như thế nào? Có sợ hãi hay lo lắng điều gì không? Bạn thấy em có vẻ như bị ai đó ức hiếp hay bơ vơ như bị bỏ mặc? Em có đang cảm thấy an toàn không?

Cho dù bạn chọn cách nào để tiếp xúc với em bé, thì bạn cũng có thể gửi các biểu tượng Reiki đến cho em, với trình tự y hệt như với các ca chữa lành từ xa khác. Trước tiên là Hòn Sa Giê Sô Nen để kết nối sâu hơn với em và sau đó là 3 biểu tượng Reiki để giúp em được chữa lành.

Quan trọng hơn hết là bạn dành nhiều thời gian để lắng nghe em nói. Cứ ngồi đó với em và cho em thổ lộ mọi điều. Thông thường, khi năng lượng của Reiki được kết hợp với tình yêu thương, sự vỗ về, lòng trắc ẩn và sự đồng cảm sẽ giúp ích rất nhiều cho em bé bên trong mỗi người.



4.4 Gửi Reiki đến tương lai:

Nhìn lại quá khứ để chữa lành những ký ức cũ quá thực là một thử thách – tuy nhiên rất đáng để thực hiện. Ngược lại, việc gửi Reiki đến tương lai thường là một trải nghiệm tươi vui, phấn khởi và đầy thú vị, khi chúng ta bắt tay vào cùng kiến tạo ra một tương lai tươi sáng hơn cho chính mình và người khác.

Phương pháp này sẽ giúp các bạn gửi Reiki đến bất kỳ sự kiện trong tương lai nào, và bằng cách này bạn có thể yên tâm rằng Reiki sẽ chờ sẵn ở đó để giúp bạn có được một kết quả tích cực hơn trong tình yêu thương.

Ví dụ như khi bạn có bài thuyết trình quan trọng cho dự án hay chuẩn bị có một kỳ thi sắp tới. Dĩ nhiên là bạn sẽ cảm thấy lo lắng hay hồi hộp khi nghĩ đến kết quả. Khi bạn gửi Reiki để chữa lành từ xa cho sự kiện này, bạn sẽ thấy một năng lượng bình an và đầy yêu thương đang ở đó đợi bạn tại thời điểm trong tương lai mà bạn đã chọn.



Kỹ thuật ở đây khá đơn giản, bạn chỉ cần hình dung ra sự kiện đó trong tâm rồi gửi Reiki đến với nó. Xin hãy luôn tác ý thật rõ ràng điều mình mong muốn, ví dụ như ***“Xin hãy giúp con thật bình tĩnh và thoải mái để con trình bày tốt nhất phần của mình mà không bị sợ hãi”***. Hoặc ***“Xin giúp con có một buổi thuyết trình thật tuyệt vời trong ánh sáng và tình thương!”***.



Tiếp theo dùng các biểu tượng như bạn hay làm cho một thời chữa lành và cho phép Reiki chảy đến sự kiện này bao lâu tùy thích. Thông thường 10 – 20 phút là đủ, tuy nhiên nếu muốn bạn vẫn có thể tiếp tục gửi để tăng thêm rung động cho sự kiện, hoặc có thể thực hiện chữa lành nhiều lần nếu thấy điều đó cần thiết.

Chúng tôi sẽ cung cấp thêm một kỹ thuật nữa để giúp bạn gửi Reiki vào tương lai, tại phần ‘Mang Reiki vào đời sống’ để bạn có thể ứng dụng nó vào tất cả mọi lĩnh vực trong đời mình.

Tuy nhiên hãy để chúng tôi chỉ ra rằng có rất nhiều kết quả khả quan trong tương lai đang chờ đón bạn, chúng có mối liên hệ với nhiều nghiệp lực từ quá khứ cũng như những nỗ lực trong hiện tại của bạn. Nói một cách khác, khi bạn gửi Reiki vào kỳ thi sắp tới, cũng có khả năng bạn sẽ trượt kỳ thi này để rồi sau đó thấy một cánh cửa khác thú vị hơn được mở ra cho bạn.

USUI REIKI

CẤP 2 – CHỮA LÀNH CHUYÊN SÂU

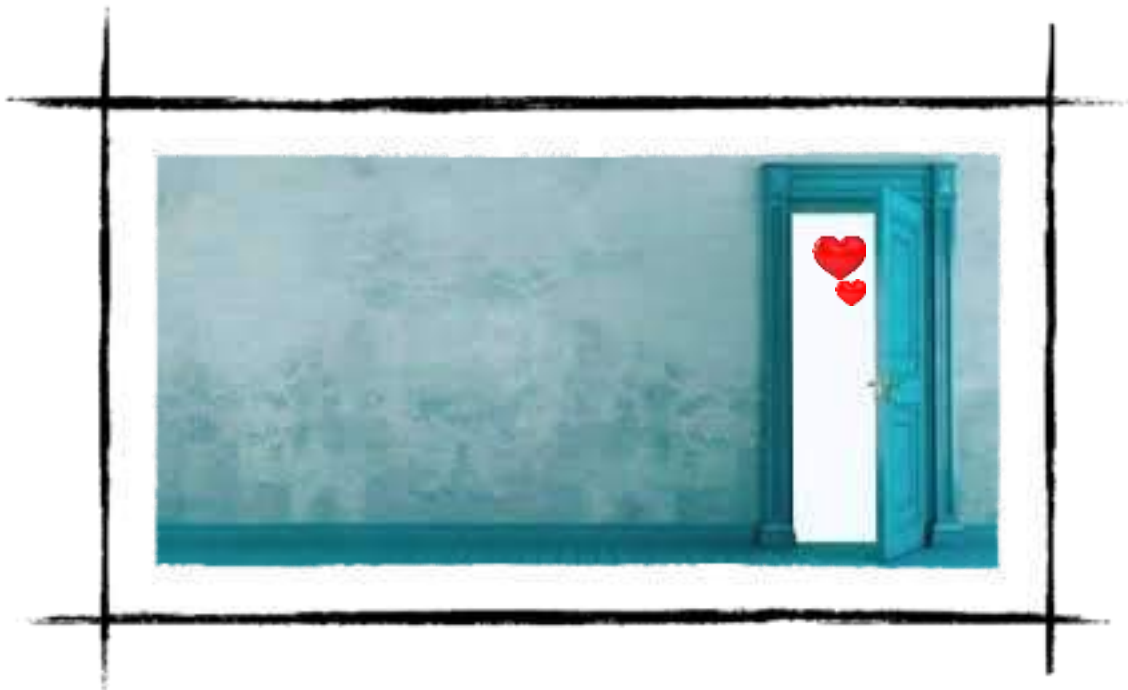
Xin hãy nhớ rằng vũ trụ luôn hào phóng trong việc trao tặng những cơ hội cho bạn chữa lành. Một vài người có thể thấy rằng, dù có sự hiện diện của Reiki nhưng vẫn họ có buổi thuyết trình thật tệ hại, để rồi sau đó phát hiện ra đó chính là lúc bản thân họ cần phải buông bỏ nhiều tiêu cực bên trong mình.

Chúng tôi thấy rằng khi cần phải từ bỏ điều gì đó bên trong, vũ trụ thường gửi đến chúng ta một tình huống bên ngoài để hỗ trợ. Mặc dù những tình huống này chẳng mấy khi thoải mái, nó vẫn được đem đến cho bạn để giúp chúng ta tự chữa lành và đi đến một sân chơi cao hơn.

Vì vậy, nếu tương lai không diễn ra chính xác như điều bạn mong đợi, xin đừng nghĩ rằng Reiki không giúp đỡ bạn. Ngược lại, Reiki đang làm điều tốt nhất có thể để giúp bạn thanh lọc, chữa lành và tiến về phía sự hiểu biết, ánh sáng và tình thương theo đúng nghiệp lực mà bạn đã tạo.

Khi gửi Reiki đến tương lai, năng lượng sẽ luôn ở đó đồng hành cùng bạn để giúp bạn nhận được một kết quả tốt đẹp nhất theo đúng nghiệp lực của bản thân. Reiki cũng sẽ giúp bạn vượt qua những hiệu ứng thải độc hay bất kỳ một sự thanh lọc khó khăn nào bằng ánh sáng và tình thương.

Sử dụng Reiki thường xuyên là cách tuyệt vời để thanh lọc bớt những vấn đề nghiệp quả, tuy nhiên xin đừng KÌ VỌNG rằng mọi thứ sẽ diễn ra như mong đợi của bạn. Khi vũ trụ đóng lại cánh cửa này, một cánh cửa khác sẽ mở ra và bạn sẽ không biết được phía sau cánh cửa mới là những điều kỳ diệu nào đâu!



5. MANG REIKI VÀO ĐỜI SỐNG:

Khi đến với phần này, bạn đã có những khái niệm căn bản về cách dùng biểu tượng để tự chữa lành, chữa cho người khác trực tiếp hay từ xa. Đồng thời bạn cũng đã biết cách gửi Reiki đến quá khứ và tương lai.

Suốt khóa học này, chúng tôi đã nhấn mạnh nhiều lần tầm quan trọng của tác ý. Chúng tôi làm điều này để giúp bạn hiểu rằng: kỹ thuật chỉ là phần phụ, cái chính vẫn là tác ý đằng sau mỗi ca chữa lành.

Một ví dụ điển hình của tác ý là việc bạn có thể thử đưa Reiki vào đời sống theo nhiều cách thức khác nhau như được mô tả dưới đây.

5.1 Kỹ thuật ứng dụng Reiki căn bản:

Với kỹ thuật này, bạn có thể gửi Reiki vào những mục tiêu, kế hoạch, dự định, sự kiện, tổ chức, con người, địa điểm, cây cối, thú vật, những ước mơ hay hi vọng của người khác, v.v.

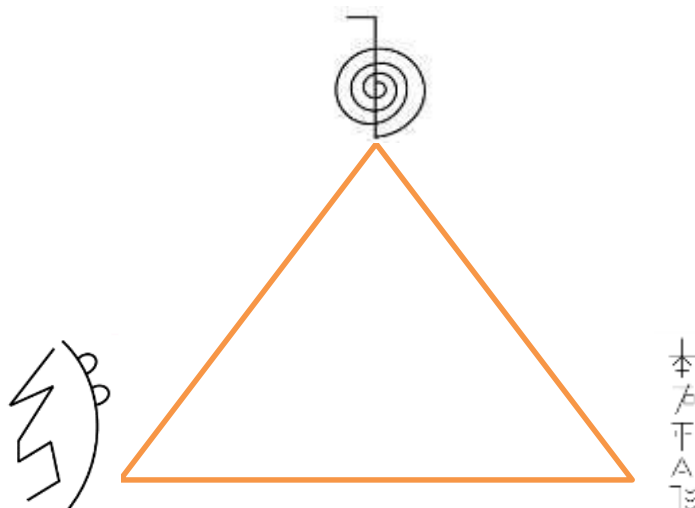
Kỹ thuật này vô cùng đơn giản và được giới thiệu với chúng tôi khi Marty gặp gỡ một Reiki Master đến từ Chile trong chuyến hành hương của mình. Xin mời bạn cùng trải nghiệm theo hướng dẫn:



• **Bước 1:** Dùng bàn tay thuộc vẽ một tam giác cân rồi đặt 3 biểu tượng vào 3 góc của tam giác.

Ví dụ như bạn vẽ & gõ Cho Ku Re vào đỉnh của tam giác, sau đó tới Sê Hê Ki và Hon Sa Giê Sô Nen vào hai góc ở hai bên dưới để tam giác.

Vị trí ở đây không quan trọng, miễn là bạn có đủ 3 biểu tượng đặt ở 3 góc của tam giác là được.



✿ **Bước 2: Hình dung vấn đề cần chữa lành được đặt vào bên trong của tam giác này.**

Ví dụ khi muốn Reiki thêm sức cho một dự án tương lai nào đó, bạn sẽ hình dung ra dự án của mình được hoàn tất và bạn đang cảm thấy ngập tràn hạnh phúc lần biết ơn.

Việc hình dung ra mục tiêu đã hoàn thành thay vì còn dang dở là cách giúp bạn kết nối mạnh hơn với ý định này. Hãy tự hỏi khi mục tiêu đã hoàn thành thì sẽ trông như thế nào? Những gì sẽ xuất hiện quanh bạn khi điều này diễn ra? Khi hình dung, hãy đảm bảo bạn bao gồm tất cả những điều này vào tam giác Reiki.

✿ **Bước 3: Vẽ & gõ Hon Sa Giê Sô Nen vào toàn bộ tam giác.**

Điều này giúp kết nối có thể đi xuyên thời gian và không gian để hỗ trợ hiện thực hóa thứ mà bạn đặt vào tam giác.

✿ **Bước 4: Để năng lượng Reiki chảy trong 10 – 20 phút (tùy cảm nhận)**

Vì bạn đã có sẵn 3 biểu tượng tại 3 góc tam giác, cộng thêm một biểu tượng Hon Sa Giê Sô Nen vừa đặt vào để kết nối tầm xa, giờ đây bạn chỉ việc để Reiki chảy vào tam giác là đủ.

Với người mới bắt đầu, có thể dùng tay để vẽ & gõ biểu tượng. Những ai đã thực hành quen rồi thì chỉ cần dùng tâm để làm việc trong trạng thái thiền tĩnh.



Trong lúc Reiki đang chảy vào tam giác, bạn có thể cho thêm biểu tượng hòa cùng dòng chảy vào bên trong nếu muốn. Bạn có thể gõ biểu tượng vào một cách đều đặn và chậm rãi để giữ tâm tập trung vào tam giác chữa lành và điều bạn đang muốn hiện thực hóa.

Đây chỉ là một kỹ thuật hết sức căn bản mà bạn có thể dùng để chữa lành cho mọi vấn đề. Nó cũng giúp tâm ý của bạn tập trung hơn vào điều mình muốn và gửi Reiki vào đó.

Nếu thích bạn cũng có thể đặt **toàn bộ vũ trụ** vào tam giác này và gửi Reiki đến cho tất cả!



5.2 Kỹ thuật ứng dụng Reiki mở rộng:

Khi lên đến những cấp độ cao hơn, bạn sẽ được học thêm nhiều biểu tượng và như vậy sẽ cần thêm nhiều không gian hơn để đặt biểu tượng vào.

Việc này rất đơn giản – bạn chỉ cần mở rộng thêm các góc mới để vừa với biểu tượng có được. Ví dụ như ở Cấp độ 3a sẽ có thêm 3 biểu tượng nữa, 2 trong số đó có thể kết hợp với 3 biểu tượng ở Cấp độ 2 và tạo thành một hình ngũ giác (5 góc).

Tới cấp độ Nâng cao (Levels 7 & 8), bạn sẽ cần đến cả một vòng tròn cho việc này. Bạn sẽ không sợ thiếu chỗ để đặt biểu tượng và có thể đặt vào bất cứ biểu tượng nào cần dùng cho ca chữa.

Khi đến với cấp độ Chuyên viên Nâng cao, bạn sẽ có thêm nhiều cách thức để làm việc với biểu tượng.



Khi đến cấp độ Giảng viên, bạn lại được thực hành với 1 biểu tượng bao gồm hết tất cả các biểu tượng đã học từ trước trong nhánh Usui Reiki. Lúc này, bạn chỉ cần 5 phút cho một ca chữa lành là đủ.

Tuy nhiên đó là việc sau này. Còn bây giờ hãy cứ xây dựng nền tảng vững vàng ở các cấp độ căn bản.

Chỉ có sự thực hành thường xuyên mới có thể giúp bạn đi nhanh trên hành trình khám phá Reiki.



5.3 Những ứng dụng khác khi dùng biểu tượng:

Dưới đây là những cách khác mà bạn có thể mang biểu tượng Reiki ứng dụng vào đời sống:

★ **Gửi Reiki đến thức ăn:**

Việc gửi lời chúc (hay quán tưởng) vào thức ăn rất phổ biến trong nhiều truyền thống tâm linh, mỗi nơi lại có một cách thức riêng cho việc này.

Ở các xứ Phật giáo, nhiều người dâng thức ăn cho Đức Phật (hoặc các vị chư thiên) trước rồi mới tới mình dùng.

Việc cúng dường thức ăn này được cho là giúp tích lũy **thiện nghiệp** và hỗ trợ cho họ trên hành trình hướng tới giác ngộ.

Reiki, mặc dù khác biệt so với Phật giáo, tuy nhiên vẫn có ý niệm về việc nâng cao rung động của thức ăn trước khi hấp thụ bằng cách ban Reiki vào.



Lợi ích đầu tiên của việc này là giúp thanh lọc những gì rung động ở mức thấp xuất hiện trong thức ăn. Ví dụ như hóa chất, ý niệm tiêu cực và những điều có thể gây hại cho cơ thể. Đây là việc làm có thể giúp chúng ta giữ gìn sức khỏe về lâu dài.

Khi có thói quen ban Reiki vào thực phẩm, chúng ta sẽ biến bữa ăn của mình thành một sự thực tập phát triển tâm linh và nuôi dưỡng cơ thể bằng những rung động lành mạnh hơn. Dù bạn nghĩ đây là công tác 'sạch' năng lượng vào thức ăn hay là một sự ban phúc lành, nó vẫn giúp bạn có thêm nhiều ánh sáng và tình thương trong đời mình.

USUI REIKI

CẤP 2 – CHỮA LÀNH CHUYÊN SÂU

Một kỹ thuật giản tiện nhất là dùng biểu tượng lớn Cho Ku Rê – biểu tượng mang sức mạnh thanh lọc vật chất:



Bạn chỉ việc vẽ & gõ (bằng tâm hay bằng tay đều được) một biểu tượng lớn Cho Ku Rê vào thức ăn và tác ý rõ ràng mình muốn thanh lọc những rung động thấp có mặt trong này.

Nếu muốn bạn cũng có thể gửi thêm những biểu tượng khác, tuy nhiên thông thường chỉ cần 1 biểu tượng Cho Ku Rê là đủ.

Một vài hành giả thích đặt tay mình phía trên thức ăn và gửi năng lượng vào. Ví dụ như sau khi đã tác ý đến Cho Ku Rê, bạn có thể đưa tay mình lên phía trên hoặc hai bên món ăn và gửi năng lượng.

Bạn cũng có thể gửi đến cho thức uống, thuốc men, kem dưỡng ẩm hay bất kỳ loại nào được hấp thu vào cơ thể. Bạn có thể tác ý rằng nước này trở nên tinh khiết và giúp tiếp thêm sinh lực cho người uống.



USUI REIKI CẤP 2 – CHỮA LÀNH CHUYÊN SÂU

Hoặc bạn cũng có thể gửi Reiki đến cho thuốc men với tác ý rằng người uống sẽ không gặp bất kỳ tác dụng phụ nào. Tương tự với kem chống nắng, dầu gội hay bất kỳ loại hóa mỹ phẩm nào khác.

Thông thường các sản phẩm này chứa dư lượng hóa chất và có khả năng gây hại khi sử dụng lâu dài. Bằng cách thanh tẩy chúng bằng Reiki, bạn có thể làm giảm bớt một số tác dụng không mong muốn. Tuy nhiên tốt hơn vẫn nên cân nhắc chuyển sang những sản phẩm khác thân thiện với cơ thể hơn.



★ **Gửi Reiki làm sạch nhà cửa:**

Đây là cách loại bỏ bớt những rung động thấp từ nơi ở của bạn bằng Reiki, tương tự như những gì bạn đã làm với thực phẩm.

Đây là kỹ thuật hữu ích cho bạn khi chuẩn bị một không gian tốt cho việc chữa lành hoặc thiền định. Cách này tỏ ra quý giá khi bạn phải đến chữa tại nhà của người khác, nơi có nhiều sóng rung nặng nề hoặc những năng lượng tồn đọng không được luân chuyển.

Có một sự thật là căn nhà, nơi ở hay địa điểm chứa đựng khá nhiều rung động năng lượng của những cư dân sống tại đó. Ví dụ như một cặp đôi chung sống mà hay cãi cọ và đánh nhau, chắc chắn sẽ để lại những rung động rất thấp tại khu vực căn hộ và xung quanh đó.



Mặt khác, khi bạn thường xuyên dùng căn hộ của mình cho việc chữa lành và thiền định bạn sẽ thấy rất nhiều năng lượng tốt lành bao phủ xung quanh.

Bạn có bao giờ bước chân vào một ngôi chùa hay tu viện và bất chợt cảm thấy thanh vắng và bình yên chưa? Đó là kết quả của hàng chục hay hàng trăm năm của việc đọc tụng kinh kệ và những tác ý thiện lành xuất hiện trong khu vực đó.

USUI REIKI

CẤP 2 – CHỮA LÀNH CHUYÊN SÂU

Trong Reiki, việc làm sạch năng lượng tiêu cực nơi nhà ở luôn được khuyến khích và đặc biệt là trước mỗi ca chữa lành hay thiền tập. Bạn cũng có thể thường xuyên được nhờ vả làm sạch nhà cửa cho người khác, và trong trường hợp này bạn cần làm sạch từng căn phòng một với hướng dẫn sau đây.

Làm sạch một căn phòng với Reiki:

- * Bước 1: Đứng ở trung tâm căn phòng và tác ý rõ ràng.
- * Bước 2: Vẽ và gõ biểu tượng Cho Ku Rê (3 lần) vào từng góc phòng.
- * Bước 3: Vẽ và gõ biểu tượng Cho Ku Rê (3 lần) vào trần nhà.
- * Bước 4: Vẽ và gõ biểu tượng Cho Ku Rê (3 lần) vào sàn nhà.
- * Bước 5: Sau đó đứng yên, nhắm mắt và cảm nhận năng lượng tiêu cực rời khỏi căn phòng



Việc làm sạch này hoàn toàn dựa vào tác ý, do đó hãy đặt tác ý thật rõ ràng vì lợi ích tốt đẹp cho gia chủ. Việc hình dung ở đây không nhất thiết, bạn có thể thực hành tùy ý.



★ **Gửi Reiki đến Đất Mẹ**

Khi thực hành Reiki, chúng ta luôn được hướng dẫn tạo ra những tác ý vị tha và đem đến lợi ích chung. Cũng như câu nói:



Tác ý rộng rãi chừng nào, bạn nhận được chữa lành nhiều chừng nấy.



Chúng tôi sẽ nói kỹ hơn về điều này ở Cấp độ 3a, tuy nhiên ở đây chúng ta sẽ làm quen dần với nó.

USUI REIKI

CẤP 2 – CHỮA LÀNH CHUYÊN SÂU

Vì sự thành tựu của học trò mình, chúng tôi luôn khuyến khích họ gửi Reiki cho người khác bất cứ khi nào có thể. Cách tốt nhất để làm điều này là gửi năng lượng đến cho Đất Mẹ hay thậm chí toàn vũ trụ.

Gửi năng lượng đến Đất Mẹ đồng nghĩa với việc tất cả thiên nhiên muôn thú, tất cả cư dân và những hình thức công sinh nào khác cũng được hưởng lợi. Bạn sẽ gửi năng lượng này đến cho tất cả.

Khi mới bắt đầu, bạn có thể nghĩ mình chỉ đang gửi năng lượng đến cho một hành tinh. Sau khi quen dần, bạn có thể thêm vào các cư dân trong đó bằng cách hình dung hay tác ý đến ánh sáng Reiki được chiếu vào trái đất rồi tiếp tục tỏa chiếu mười phương cho toàn vũ trụ.

Khi làm việc này, bạn cũng nhận lại một lượng chữa lành và thanh lọc khá lớn cho mình. Thiện nghiệp đến từ việc này sẽ giúp bạn tiến bộ hơn trên hành trình phát triển tâm thức.

Nói cách khác, khi chữa lành cho người khác cũng là khi ta chữa lành cho chính mình.



Xin mời xem trang tiếp theo về cách thức gửi năng lượng chữa lành cho Đất Mẹ.

THIỀN CHỮA LÀNH ĐẤT MẸ

- * **Bước 1:** Thực hiện những sự chuẩn bị cần thiết, hãy lưu ý bạn có thể thiền trong 5 phút, 10 phút hay thậm chí 20 phút (tùy khả năng).
- * **Bước 2:** Tự sạc với Reiki, đặt tác ý và mời năng lượng lên (như một ca chữa thông thường).
- * **Bước 3:** Mở lòng kết nối với Reiki và bắt đầu dẫn năng lượng chảy vào Đất Mẹ. Hãy hình dung ra một địa cầu tí hon đang nằm giữa hai lòng bàn tay bạn.
- * **Bước 4:** Gửi Reiki chạy vào địa cầu trong khoảng 20 – 30 giây và hình dung ra dòng chảy đang lấp đầy địa cầu với sự hàn gắn, ánh sáng và tình thương. Năng lượng Reiki có công năng giúp đỡ cho địa cầu nói chung cũng như tất cả những cư dân đang sử dụng cơ thể của đất mẹ, giúp tất cả được sống trong hòa hợp, bình an và yêu thương.
- * **Bước 5:** Vẽ và gõ các biểu tượng Reiki vào địa cầu như cách bạn hay làm khi chữa lành từ xa.
- * **Bước 6:** Hãy mở lòng và đón nhận năng lượng của Reiki đi qua bạn để chữa lành cho trái đất. Hãy lặp lại các biểu tượng nếu thấy cần thiết trong suốt quá trình dẫn truyền năng lượng này.

Khi kết thúc bước 6, bạn có thể hình dung rằng Trái đất đang nhận vào thật nhiều năng lượng chữa lành với lòng biết ơn và yêu thương. Reiki tuôn chảy đến bất kỳ đâu đang cần đến một sự an yên, hòa bình và lòng yêu thương.

Bạn cũng có thể hình dung rằng trái đất bắt đầu tỏa sáng khi Reiki giúp nâng rung động của hành tinh này lên, tiến tới sự thanh tịnh, ánh sáng trắng và tâm từ vô biên. Khi đó bạn có thể tiếp tục hình dung ánh sáng này tỏa chiếu khắp muôn phương cho tất cả cùng được lợi lạc.



Như bạn đã thấy, kỹ thuật này khuyến khích chúng ta mở rộng tư duy lợi tha và tác ý của mình để gặt hái được những quả ngọt của việc này, lên đến cấp độ Master chúng ta sẽ bàn chi tiết hơn về nó.

Những ai muốn nghe dẫn thiền bằng tiếng Anh có thể tìm thấy bài này tại đây:

[Earth Healing Guided Meditation \(Video / Audio\)](#)

5.4 Tổng kết:

Chúng tôi hi vọng rằng giờ đây bạn đã biết Reiki có thể được gửi đến bất cứ điều gì bạn muốn. Có rất nhiều kỹ thuật mà bạn có thể thử để làm được việc này.

Đầu tiên là các kỹ thuật tự chữa lành căn bản và bổ sung với 3 biểu tượng. Đây là những kỹ thuật mà bạn có thể tiếp tục sử dụng trong suốt hành trình thực tập Reiki sau này.

Tiếp theo là những cách thức đơn giản mà bạn có thể làm việc trong một ca chữa trực tiếp. Khi bạn được học các biểu tượng cao hơn về sau, những kỹ thuật nền tảng này là cực kỳ cần thiết.

Sau đó, chúng ta cũng đã nói về việc chữa lành từ xa với những cách thức gửi Reiki đi xuyên không gian địa lý cũng như đi về quá khứ hoặc đi đến tương lai.

Cuối cùng, chúng ta cũng đã khám phá những cách thức đưa Reiki vào cuộc sống bằng việc sặc đồ ăn thức uống, làm sạch nhà cửa và gửi Reiki đến Đất Mẹ. Đồng thời bạn cũng biết cách tạo *tam giác Reiki* để gửi vào đó bất kỳ thứ gì bạn muốn.

Chúng tôi hiểu rằng có rất nhiều khái niệm mới được cung cấp và cần thời gian cho các bạn thẩm thấu từ từ. Vì vậy mà chúng tôi đã viết ra tất cả những kỹ thuật này và gợi ý 3 tháng giãn cách để bạn có đủ thời gian thực hành cho nhuần nhuyễn. Thông thường mọi người sẽ bắt tay vào tự chữa lành trước để hiểu rõ hơn về rung động của các biểu tượng.

Những ai có dịp thực hành các ca chữa lành trực tiếp, họ cũng sẽ tìm thấy nhiều điều có thể ứng dụng trong giáo trình này, và dần dần tiến về phía chữa lành từ xa khi có cơ hội.

Bạn cũng có thể đọc lại giáo trình này mỗi khi cần thiết. Chúng tôi đã đặt các đề mục và số trang để bạn tiện theo dõi. Nếu có bất kỳ câu hỏi nào, bạn có thể đăng trong nhóm Facebook và chúng tôi rất vui được giúp đỡ trong khả năng của mình!

Hoặc bạn cũng có thể chọn in ra những trang nào quan trọng nhất và làm thành một quyển “cẩm nang” nhỏ cho mình tiện ghi chú và tô đậm những phần nào mình cần xem lại về sau.

Toàn bộ khóa học này được cung cấp nhằm chia sẻ cho bạn những kỹ năng và phương pháp cần thiết cho một hành giả Reiki ở Cấp độ 2.

Chúng tôi đã cố hết sức ghi lại tất cả những điều hữu ích trong quá trình thực hành Reiki của mình để bạn có thể tiến tới sự hàn gắn, ánh sáng và tình thương trong cuộc đời.

Sự chia sẻ này hoàn toàn xuất phát từ tấm lòng yêu thương chân thành, với hi vọng bạn có thể trở thành một kênh dẫn năng lượng tuyệt diệu vì lợi ích tối thượng cho muôn loài!



6. LỜI KẾT:

Hì vọng bạn đã có những khoảng thời gian tự học và thực hành tuyệt vời, cũng như chúng tôi đã có khoảng thời gian thật thú vị khi viết ra những dòng này!

Xin hãy giãn cách ít nhất 3 tháng trước khi tiếp tục khai kênh và thực hành Usui Reiki Cấp độ 3a.

Trong 3 tháng này, bạn có thể mở rộng học thêm những kỹ thuật chữa lành khác, và đây cũng là lúc mọi điều thú vị diễn ra.

Nếu muốn, bạn có thể dùng 3 tháng giãn cách để học thêm một trong số những khóa chữa lành tại Lộ trình Thăng cấp [Ascension Pathways](#). Đây là lộ trình với nhiều khóa học nhằm nâng cao rung động và giúp bạn nhanh chóng tiếp cận được với các khóa Usui Reiki Nâng cao khi đã hoàn tất Cấp độ 3a.

Sau khi khai kênh Cấp độ 2 tối thiểu 3 tháng, bạn có thể tiếp tục đến với khóa học để trở thành Chuyên viên (Master) [Usui Reiki Cấp độ 3a](#). Tại đây sẽ có thêm nhiều những kỹ thuật chữa lành mới hứa hẹn đem lại những hiểu biết sâu sắc hơn cũng như nhiều trải nghiệm thực hành thú vị cùng Reiki.

Khi đến với Cấp độ 3a, các bạn sẽ được nhận thêm các biểu tượng Reiki Master và những rung động nâng cao từ chúng. Sự thực hành ở Cấp độ này cũng mang đến những nền tảng vững chắc cho bạn trên hành trình đến với hệ chữa lành *Usui Reiki Nâng cao*.

Chúng tôi rất vinh dự và hạnh phúc được trao tặng những khóa học này đến với bạn. Xin cung kính dâng lễ Ngài Mikao Usui và tất cả những bậc thầy Reiki nào đã bảo tồn dòng truyền thừa Reiki để mọi người có thể tiếp cận với chúng ngày hôm nay.

Nếu muốn nhận được chứng chỉ đã hoàn thành Usui Reiki Cấp độ 2, bạn có thể [tải về bản PDF ở đây](#), sau đó in ra và điền vào tên họ cũng như ngày hoàn tất khóa học. Một lần nữa, xin chúc mừng bạn!

Chúng tôi hi vọng bạn cũng sẽ trở thành một phần trong nhánh truyền thừa Reiki và mở lòng chia sẻ những năng lượng tuyệt đẹp này đến với nhiều chúng sanh nữa. Mong mọi sự thực hành Reiki sẽ mang đến bình an, ánh sáng và tình thương đến với thế giới chúng ta và tâm thức chung của cộng đồng!!

Với nhiều phúc lành,

**Love Inspiration &
Maitri Foundation**





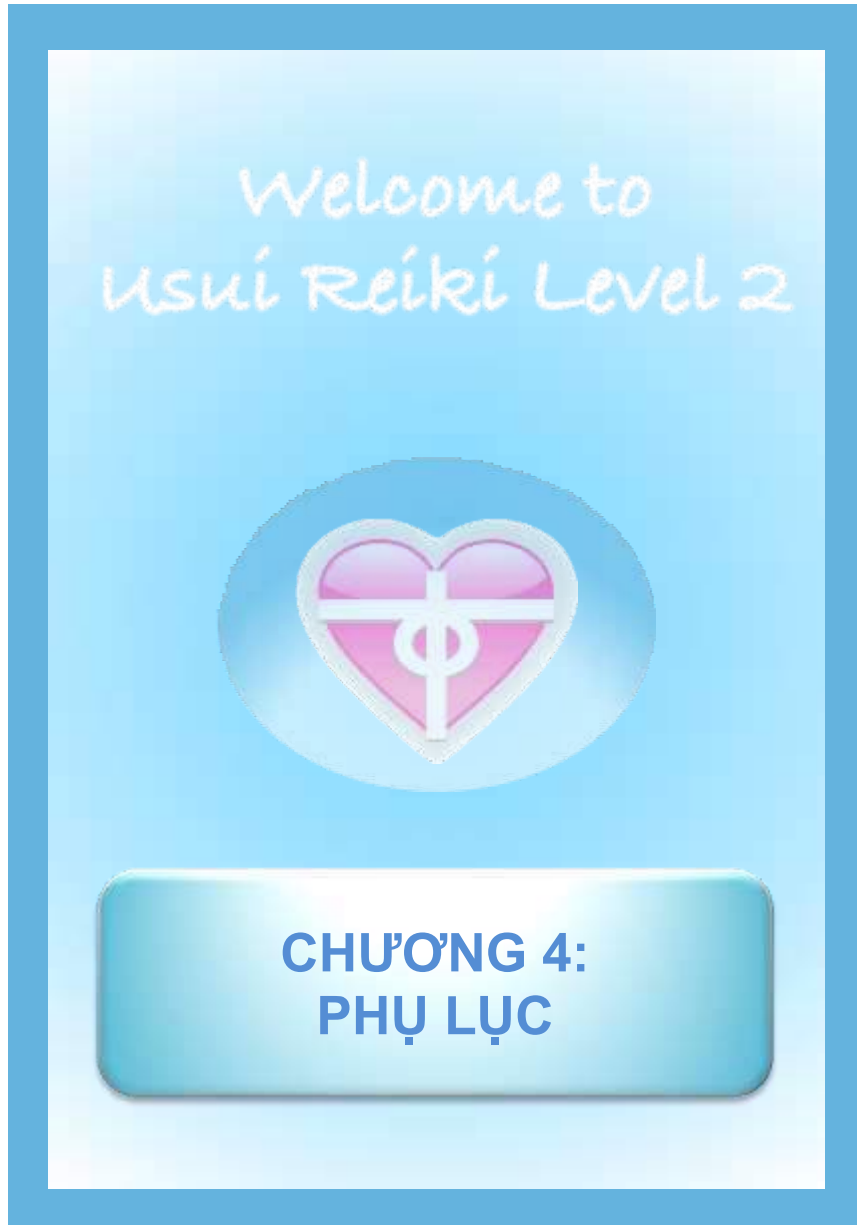
BẠN MUỐN GIÚP CHÚNG TÔI?

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 Level Two - Advanced Healing

CHƯƠNG 4: PHỤ LỤC

MỤC LỤC:

Nội dung	Trang
Phụ lục 1 – Thiền Joshin Kokyu Ho	90
Phụ lục 2 - Kỹ thuật hỗ trợ chữa cho người khác	96
a) Phát triển trực giác (Reiji Ho)	97
b) Quét toàn thân (Byosen Scanning)	98
c) Làm sạch hào quang (Aura Cleansing)	99
d) Tắm khô (Kenkyoku Ho)	100
Phụ lục 3 - Hiểu về hiệu ứng thái độ	101
Phụ lục 4 - Tư liệu cần thiết cho một ca chữa lành	109
a). Danh sách những việc cần làm	110
b). Danh sách biểu tượng Reiki Cấp độ 2	112
c). Tờ rơi phát sau ca chữa	113



Phụ lục Một
Joshin Kokyu Ho

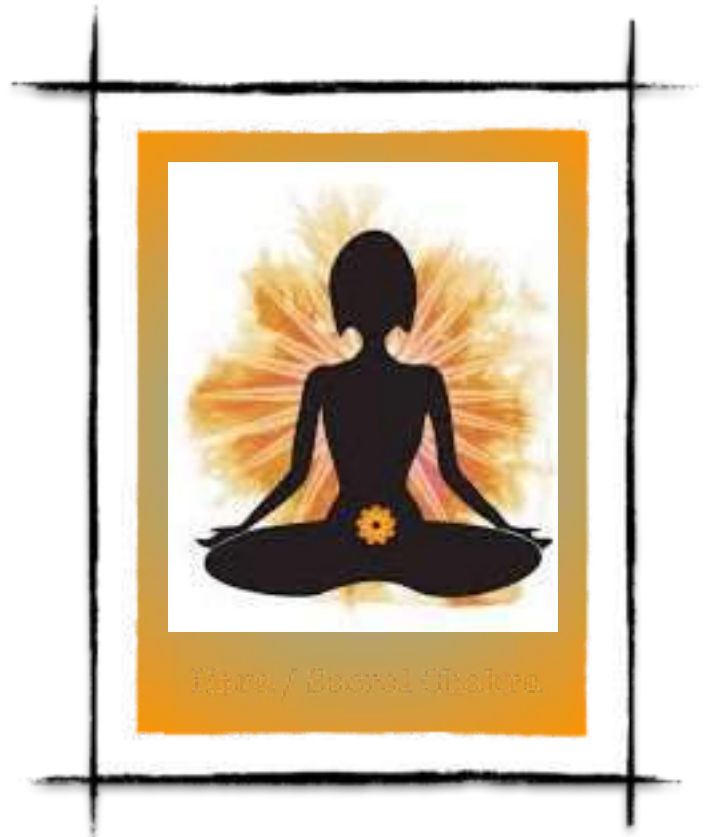
Thiền Joshin Kokyu Ho

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.

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.

USUI REIKI

CẤP 2 – CHỮA LÀNH CHUYÊN SÂU

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 imới 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.



Hãy hình dung ra một luồng ánh sáng trắng từ trên cao đang rơi xuống. Khi hít vào, luồng sáng chạy 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.

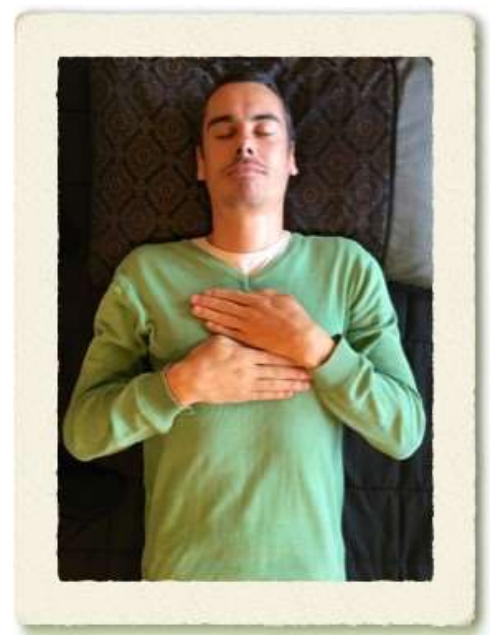


★ Phiên bản 2 – Tay đặt ở Luân xa Tim

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 khi 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 vùng 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 2 – CHỮA LÀNH CHUYÊN SÂU

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!



★ **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 thôi.





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

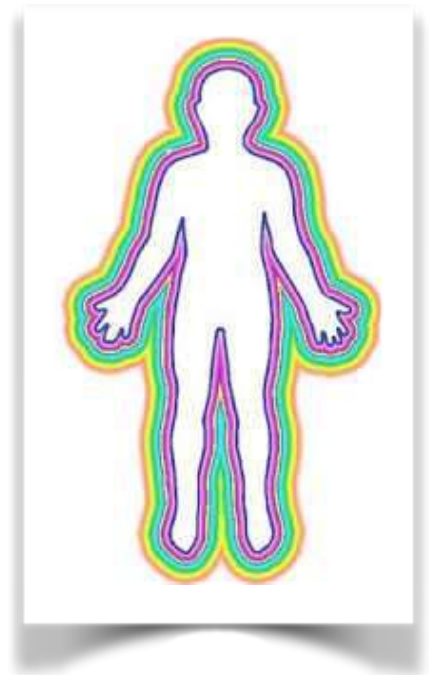
Một kỹ thuật nữa có tên là aura cleansing. Như bạn đã biết, trường năng lượng của chúng ta đôi khi bị đứt gãy và có thể để lại những mảnh vụn cũng như các rác rến khác trong hào quang của chúng ta. Vì vậy chúng ta nên làm sạch hào quang trong một ca chữa lành.

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 (chấp 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





Love Inspiration
Learn • Heal • Awaken

Phụ lục Ba

Hiệu 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 thái độc sẽ đào thải những năng lượng cũ theo quy trình cái nào cơ thể chịu được sẽ ra trước. Nhiều người thường quên bằng những tổn thương hay bệnh tật mình đã có trong quá khứ, và giờ đây họ thấy chúng lại 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 thái độc thường gặp

- * Không có triệu chứng (điều 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 tổng 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 thêm 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 mảng lọc thông tin trong tâm bạn, khiến góc nhìn của bạn về cuộc đời thay đổi, thậm chí cả những lẽ 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
- * Hiếu động, bồn chồn
- * Buồn nôn
- * Sốt/ ớn lạnh
- * Hạ huyết áp
- * Cảm hay giống như bị cúm
- * Những ký ức cũ ùa về
- * Tâm trạng thay đổi
- * Tiêu chảy
- * Lo lắng
- * Đau bụng
- * Đau đầu
- * Mất ngủ
- * Nghẹt mũi
- * Nổi 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 bực bội hay phiền muộn. Hãy nghĩ là “tuyệt quá, đúng giờ thật – 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 tởm 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 tuýp 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.



USUI REIKI

CẤP 2 – CHỮA LÀNH CHUYÊN SÂU

Các bài học:

Vũ trụ này thật hào phóng 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 tỉnh 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 đối 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 thứ 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 động 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 bỏ 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 thái độ?

- ♥ 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 thái độ. 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 tâm 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. Đối xử nhẹ nhàng và cho nó đi nghỉ nhé!
- ♥ Các triệu chứng thường biến mất sau khi bạn tổng 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, 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 chần, 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



Nổi 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 'lông lộng' 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 xẻng
- ♥ ôm cây (cái này hiệu quả thật đấy!)
- ♥ tập bài nổi 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 lấp đầy cơ thể bạn. Bạn có thể thực hành bài tập nổi đất này ở bất kỳ đâu, bất kỳ lúc nào bạn cần.



USUI REIKI

CẤP 2 – CHỮA LÀNH CHUYÊN SÂU

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 đẩy ra những gì nó muốn – để chứa 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 (Cấp độ 2)
- b). Danh sách biểu tượng Reiki Cấp độ 2
- c). 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.

b). Danh sách biểu tượng Reiki Cấp độ 2

Bao gồm hình vẽ của cả 3 biểu tượng Cho Ku Rê, Sê Hê Ki và Hon Sa Giê Sô Nen trong 1 trang giấy để bạn có thể in ra và dùng khi cần thiết.

c). 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](https://thuviensach.vn)).

Những điều cần làm cho một thời Reiki (Cấp 2)

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
- ☒ Mời năng lượng & đặt ra tác ý
- ☒ Tụ sặc bằng biểu tượng Reiki
- ☒ Tụ phòng hộ với Reiki
- ☒ Khởi động dòng chảy 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)

Đặt tay chữa lành

Ở mỗi thế tay:

- ☒ Chờ Reiki chạy qua tay 20 – 30 giây
- ☒ Vẽ & Gõ các biểu tượng theo trình tự đã học
- ☒ Thư giãn và để năng lượng chạy thêm 2 – 3 phút
- ☒ Vẽ & Gõ Cho Ku Rê (để làm sạch tiêu cực vừa trôi lên)
- ☒ Chuyển tay sang vị trí mới



Những điều cần làm cho một thời Reiki (Cấp 2)

Kết thúc

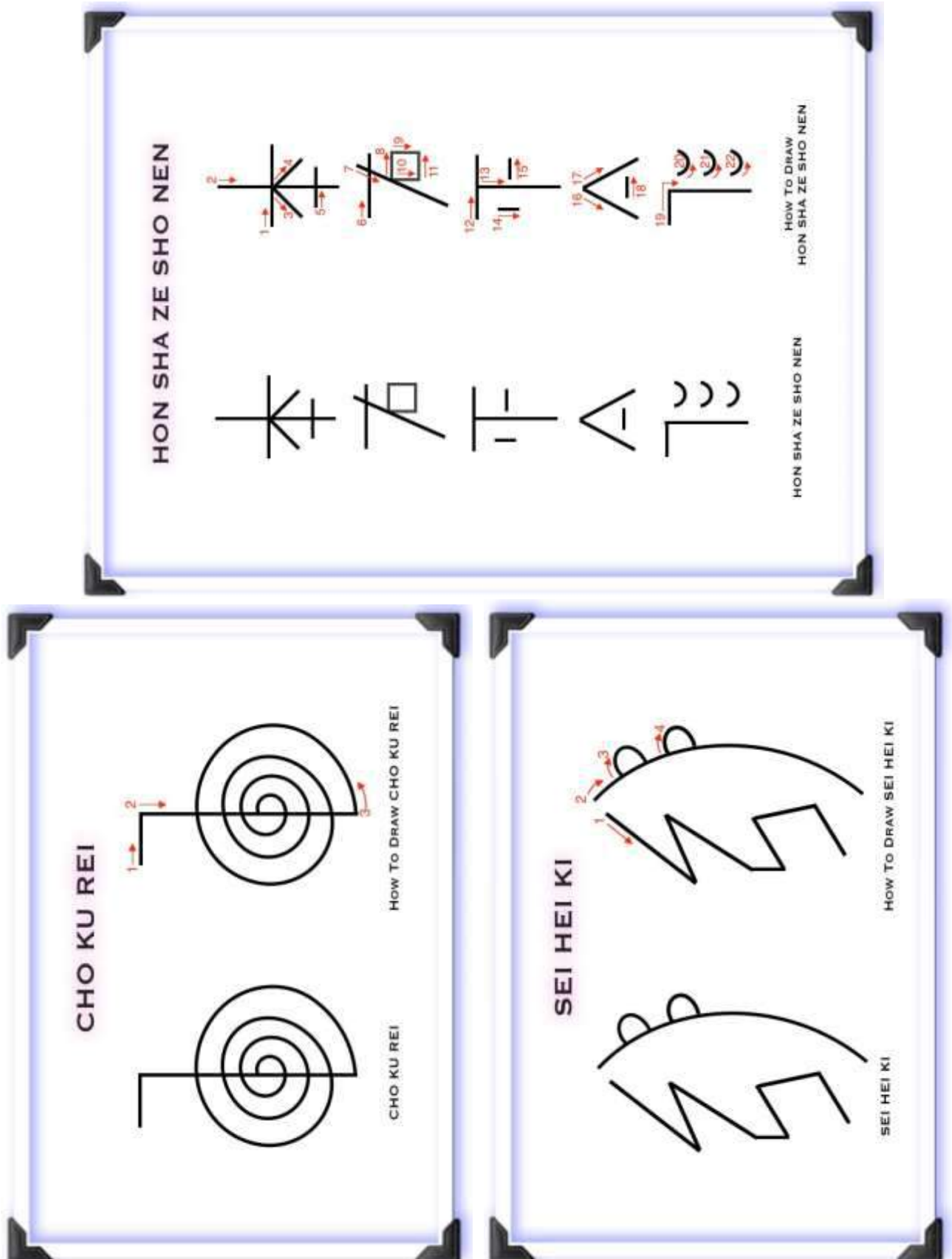
- ☒ Chốt khóa năng lượng bằng Cho Ku Rê
- ☒ Cảm ơn nguồn năng lượng đã được nhận
- ☒ Nhẹ nhàng và từ từ đưa người nhận tỉnh táo lại
- ☒ Rửa tay (hay tắm khô)

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!



Danh sách các biểu tượng Cấp độ 2



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 trường 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:

1. **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 tổng ra trong lúc chữa và ngay sau đó nữa. Nếu được bạn hãy duy trì việc uống nhiều nước cho hai ngày liên tiếp.



2. **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 mảng 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).



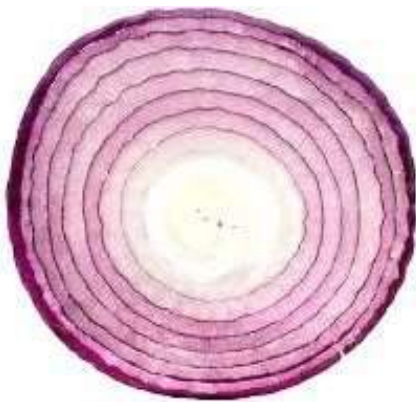
3. **Nổi đất:** Đôi khi bạn có thể gặp tình trạng mất kết nối với đất (ngay sau ca chữa hoặc vài ngày tiếp đó). Điều này đơn giản là vì năng lượng bạn tiếp nhận không đến từ mặt đất, nên bạn sẽ cảm thấy hơi bồng bênh, tựa như đang bay bổng. Đôi khi còn trở nên vụng về, dễ làm rơi đồ hoặc đi đứng dễ vấp 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 nôi 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.



Tóm lại là những cảm xúc đến đi bất chợt là những điều hết sức bình thường trong một thời chữa lành. Cơ thể bạn đang thải 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!

Chữa lành diễn ra theo từng lớp, giống việc bóc vỏ hành

Cảm ơn bạn vì đã đón nhận sự chữa lành!



VÌ LỢI ÍCH ĐẾN HẾT THẢY MUÔN LOÀI
Nguyện cầu cho tất cả vượt thoát mọi khổ đau.