



Reikihealing.Online

by Mats

USUI REIKI DISTANSKURS *ART*



ADVANCED REIKI TRAINING
FÖR DJUPA DIN REIKIRESA

UTBILDNINGSMANUAL



MATS CARLQVIST
REIKI MASTER TEACHER



KURSÖVERSIKT



KURSLÄNGD

4 veckor



REIKI-INITIERING

Vecka 2



KURSBOK

ART
av William Lee Rand



VECKOMÖTEN

30 minuter via distans



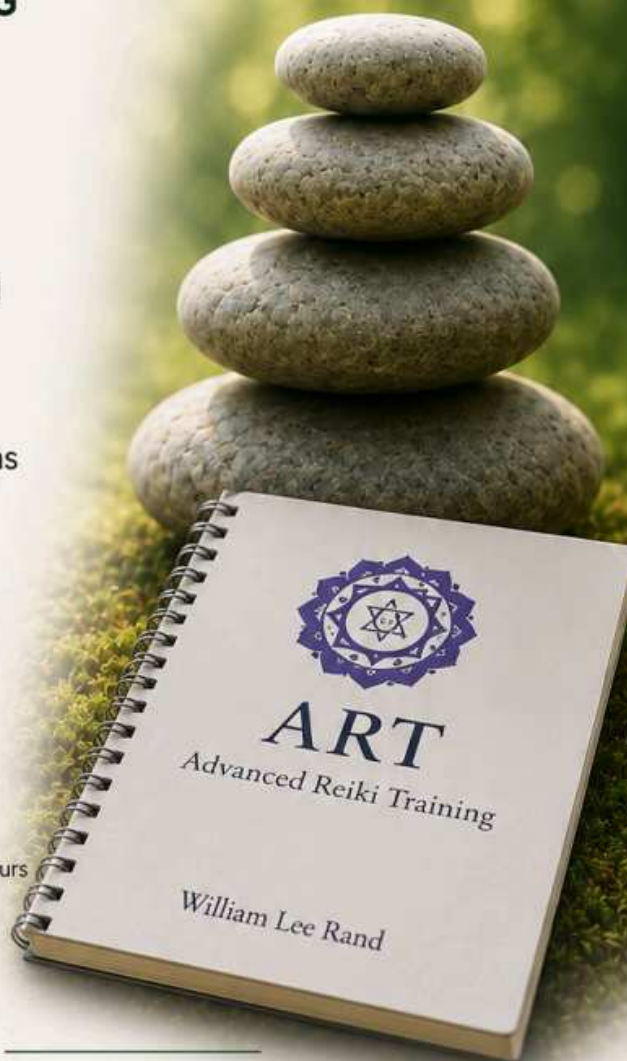
INGÅR

7 dagar symbol träning
med Master symbolen



AVSLUTNING

Diplomering efter genomförd kurs





ART

ADVANCED REIKI TRAINING



Välkommen till din resa med Advanced Reiki Training!

ART är nästa steg på din Reiki-väg och fördjupar din förmåga att arbeta med avancerade tekniker, intuition och andligt ledarskap.

Under fyra veckor får du kunskap, praktiska övningar och personlig guidning som hjälper dig att växa som utövare och människa.

Min intention är att du ska känna dig trygg, inspirerad och stödd genom hela denna transformerande resa.



FÖRDJUPAD KUNSKAP

Du lär dig avancerade Reiki-tekniker, symboler och metoder för att arbeta på djupare nivå med dig själv och andra.



PRAKTISK UTVECKLING

Genom daglig praktik och övningar integrerar du teknikerna i ditt liv och din behandling.



PERSONLIG UTVECKLING

ART stöder din andliga utveckling, intuition och självinsikt så att du kan leva mer i balans och harmoni.



GUIDNING & STÖD

Du får personlig guidning, feedback och gemenskap genom veckovisa träffar och kontakt under hela kursen.



Du är inte ensam på denna resa.

Jag finns här för att vägleda och stödja dig varje steg på vägen.

Mats Carlqvist

REIKI MASTER TEACHER



Reikihealing.Online by Mats

| Din väg till inre balans och andlig utveckling





VECKA 1

Fördjupning i Reiki



LÄS

Sidor 2–8

- Reikiidealen; Takatas
- De ursprungliga Reikiidealerna
- William Lee Rands Reikimaster-härstamning
- Introduktion
- Reikis forntida ursprung utforskat



FOKUS

- Förstå Reikins ursprung och ideal
- Integrera Reiki i ditt dagliga liv
- Stärka din intention och ditt hjärta



VIKTIGT DENNA VECKA

- Daglig självbehandling
- Reflektera över Reikiidealerna
- Sätt intentionen för din resa på ART-nivå



DAGLIG PRAKTIK

- ☐ Självbehandling 30 minuter varje dag
- ☐ Reiki-rörelsemeditation (minst 5 minuter)
- ☐ Reflektera i din journal
- ☐ Skriv ner dina upplevelser och insikter



PÅBÖRJA SYMBOLTRÄNING

- Bekanta dig med Mastersymbolen: Dai Ko Myo
- Studera symbolens form och betydelse
- Känn in symbolens energi
- Rita symbolen på ett papper 3 gånger medvetet



VECKOMÖTE

30 minuter genomgång och frågestund





VECKA 2

Mastersymbolen & Masterinitiering



LÄS

Sidor 9–17

- Usuimaster-symbolen (s. 9)
- Reiki rörelsemeditation (s. 10)
- Reikimeditation del 1: Föra in ljuset (s. 12)
- Reikimeditation del 2: Manifestera mål (s. 13)
- Reiki-gitter / -kristallnätverk (s. 14)
- Snabbguide (s. 17)



FOKUS

- Förstå och aktivera Mastersymbolen
- Använda symbolen i självläkning och behandling
- Fördjupa meditation och intention
- Förbereda dig för Masterinitieringen
- Skapa och aktivera kristallnätverk



VIKTIGT DENNA VECKA

- Använd Mastersymbolen varje dag i din praktik
- Utför distanshealing med symbolen
- Meditera "Föra in ljuset" minst 3 gånger denna vecka
- Skapa och aktivera ett kristallnätverk
- Skriv ner dina upplevelser och insikter i din journal
- Var öppen, mottaglig och närvarande inför initieringen



DAGLIG PRAKTIK

- ☐ Självbehandling 30–40 minuter (använd Mastersymbolen)
- ☐ Reiki-rörelsemeditation (minst 5 minuter)
- ☐ Meditation: Föra in ljuset
- ☐ Meditation: Manifestera mål
- ☐ Skapa och aktivera ditt kristallnätverk
- ☐ Journalföring – reflektera över energiflödet och dina insikter



VECKANS HÖJDPUNKT

Masterinitiering

Under denna vecka får du din personliga Masterinitiering på distans.





VECKA 3

Avancerade tekniker & Raku-symbolen



Raku

Denna vecka fördjupar du ditt arbete med auran, avancerade symboler och avslutning av behandlingar med Raku.

Du lär dig att rena, balansera och integrera Reiki-energin på ett tryggt och kraftfullt sätt.



LÄS

Sidor 18–29

- Aurarening (s. 18)
- Snabbguide (s. 22)
- Anthakarana-symboler (s. 23)
- Kontraktion av Hui Yin (s. 29)



FOKUS DENNA VECKA

- Aurarening och intuitiv scanning av auran
- Anthakarana-symbolerna
- Raku-symbolen – jordning och energintegrations
- Avsluta och jorda behandlingar på ett harmoniskt sätt



Raku



VIKTIGT DENNA VECKA

- Öva aurarening varje dag
- Använd Anthakarana-symbolerna i din praktik
- Lär dig Raku-symbolens användningsområden
- Avsluta alla behandlingar med Raku
- Känn in skillnaden när du jordar och integrerar energin efter en behandling



DAGLIG PRAKTIK

- ☐ Självbehandling 30–40 minuter
- ☐ Aurarening (10 minuter)
- ☐ Träna Raku-symbolen (rita och visualisera)
- ☐ Avsluta varje behandling med Raku
- ☐ Journalföring – vad upplever du?



RAKU – JORDNINGSSYMBOL

Raku används för att:

- Leda ut resterande energi på ett säkert sätt
- Jorda och integrera efter en behandling
- Frigöra energiband mellan dig och klienten
- Skapa balans och lugn

Raku hjälper energin att landa och dig att återgå till din egen balans.



SÅ ANVÄNDER DU RAKU

Rita symbolen i luften framför dig med din dominanta hand.
Visualisera hur den drar ner och leder ut överskottsenergi genom jorden.
Känn hur du och klienten blir jordade, lugna och balanserade.



VECKANS ÖVNINGAR

- Ge två kompletta Reiki-behandlingar på andra personer.
- Använd Raku i slutet av varje behandling.
- Öva jordning efter behandling.
- Dokumentera dina upplevelser i din journal.



TIPS

- Känn in skillnaden före och efter när du använder Raku.
- Andas djupt och var närvarande när du avslutar en behandling.
- Raku är lika viktigt för dig som för klienten.



Du är nu redo att använda de avancerade teknikerna med trygghet och medkänsla.
Fortsätt öva, lita på din intuition och lät Reiki guida dig. ♥





VECKA 4

Integration, energirensning & certifiering



Denna vecka integrerar du allt du har lärt dig och använder hela din kunskap i praktiken.

Du får erfarenhet av energirensning av rum och platser och avslutar kursen med din slutuppgift och certifiering.

Du är nu redo att kliva fram som en trygg och medveten ART-utövare.



LÄS

Sidor 30–32

- Centrets filosofi (s. 30)
- Logotypen (s. 31)
- Centrets syfte (s. 32)
- Sammanfattning av hela ART-utbildningen
- Vägen framåt – fortsatt din utveckling



FOKUS DENNA VECKA

- Integrera hela ART-utbildningen
- Utföra energirensning av rum och platser
- Använda Cho Ku Rei och Raku tillsammans
- Reiki i vardagen och i din praktik
- Förbereda och lämna in din slutuppgift
- Delta i det avslutande samtalet



VIKTIGT DENNA VECKA

- Utför en komplett ART-behandling med alla tekniker
- Genomför energirensning av ett rum eller en plats
- Reflektera över din personliga utveckling
- Förbered din slutuppgift och behandlingsjournal
- Delta i avslutande samtal och feedback



DAGLIG PRAKTIK

- ☐ Självbehandling 30–40 minuter
- ☐ Energirensning av ett rum eller en plats
- ☐ Meditation och tacksamhet
- ☐ Reiki på annan person
- ☐ Journalföring – vad har du lärt dig?



ENERGIRENSNING AV RUM OCH PLATSER

Rensa och höj energin i ett rum eller en plats med hjälp av Reiki, Cho Ku Rei och Raku.

- Sätt intentionen för rening och balans
- Använd Cho Ku Rei för att rena och höja vibrationerna
- Använd Raku för att jorda och avsluta energin
- Känn in och observera förändringen före och efter



KOM IHÅG

Ett rent och balanserat utrymme skapar klarhet, harmoni och välmående för alla som vistas där.



SLUTUPPGIFT

Din slutuppgift består av följande delar:

- 1 Genomför en fullständig ART-behandling på dig själv eller en övningsperson.
- 2 Energirensning av ett rum eller en plats – beskriv hur du gjorde och vilka upplevelser du fick.
- 3 Reflektion – svara på frågorna i kursmanualen.
- 4 Behandlingsjournal – skicka in dina anteckningar från övningar och behandlingar.



VECKANS HÖJDPUNKT

- Slutuppgift: Skicka in din uppgift och behandlingsjournal
- Avslutande samtal och personlig feedback
- Diplom och certifiering som ART-utövare
- Firande av din resa och din utveckling! ♥



DU HAR KOMMIT LÅNGT!

Du har nu verktygen, kunskapen och erfarenheten för att använda ART i din egen praktik och hjälpa andra på en djupare nivå.

Fortsätt öva, fortsätt växa, fortsätt sprida ljus. ♥





7 DAGAR SYMBOL TRÄNING

MED MASTERSYMBOLN



DAI KO MYO

Den traditionella
Master symbolen



Används för att fördjupa
Reiki-energens kraft och
förstärka intentioner.

Samt Moder Jord.



1

DAG 1

Bekanta dig med symbolen



Titta på symbolen i lugn och ro
i några minuter. Lägg märke till
formerna, linjerna och hur den
känns för dig.

ÖVNING: Rita symbolen på
ett papper 3 gånger medvetet.

2

DAG 2

Aktivera och känna in energin



Håll symbolen framför dig eller
rita den på papper. Aktivera
den med Reiki och känn in
energin som uppstår.

ÖVNING: Placera symbolen
mellan händerna och känn in
dess vibration i 5-10 minuter.

3

DAG 3

Mental och känslomässig healing



Använd symbolen för att sända
Reiki till ditt sinne och dina
känslor. Låt energin balansera
och lugna.

ÖVNING: Placera symbolen på
 pannan och andas lugnt i 10 minuter.

4

DAG 4

Fysisk healing



Använd symbolen för att sända
Reiki till kroppen. Låt energin
flöda till de områden som
behöver stöd.

ÖVNING: Placera symbolen över
hjärtat eller ett område som
känns i obalans.

5

DAG 5

Distanshealing



Använd symbolen för att sända
Reiki på distans till någon
annan eller till moder jord.

ÖVNING: Rita symbolen,
aktivera den och sänd Reiki på
distans i 10-15 minuter.

6

DAG 6

Symbolen i vardagen



Ta med symbolen in i din dagliga
praktik och i olika situationer.
Be om vägledning, klarhet och
skydd.

ÖVNING: Skriv symbolen i din dagbok
och be om vägledning för dagen.
Notera svar och insikter.

7

DAG 7

Integration och intuition



Låt symbolen smälta samman med
din energi. Lyssna in din intuition
och känn in helheten.

ÖVNING: Meditera med symbolen
och be om att bli ett med dess visdom.

*"Reiki är oändlig kärlek och visdom.
Ju mer du ger, desto mer får du."*

- William Lee Rand



RAKU - REIKI JORDNINGSSYMBOL

Jordar, avslutar och integrerar Reiki-energi



Raku är en kraftfull Reiki-symbol som används för att jorda, balansera och avsluta energiarbete. Den hjälper till att lösa upp stagnation, neutralisera tung energi och integrera Reiki-energin i kroppen på ett säkert och harmoniskt sätt.

Raku arbetar snabbt och effektivt för att återställa flöde, harmoni och ljus där du vistas eller arbetar.



VAD ANVÄNDS RAKU TILL I REIKI?

1 EFTER EN REIKI-INITIERING



Raku används av läraren i slutet av initieringen för att:

- Jorda den nyinitierade
- Försegla initieringen
- Hjälpa energin att integreras i kroppen
- Avsluta den energimässiga processen

2 JORDNING EFTER EN REIKI-BEHANDLING



Efter en behandling kan Raku användas för att:

- Hjälpa klienten att komma tillbaka till ett lugnt och jordat tillstånd
- Stabilisera energiflödet
- Avsluta behandlingen på ett harmoniskt sätt

3 FRIGÖRA ENERGIBAND



Raku används för att:

- Avsluta en behandling
- Släppa den energetiska kopplingen mellan utövare och klient
- Hjälpa båda att återgå till sin egen energi

4 JORDNING AV UTÖVAREN

Använd Raku på dig själv efter många behandlingar för att:

- Släppa överskottsenergi
- Känna dig mer närvarande
- Återfå balans och fokus

5 ENERGIARBETE MED RUM OCH PLATSER



Vid energirensning av rum och platser kan Raku användas för att:

- Leda tung eller stillastående energi ned mot jorden
- Avsluta energirensningen
- Jorda och stabilisera energin i rummet efter att kraftsymbolen (Cho Ku Rei) har använts

SÅ HÄR ANVÄNDER DU RAKU

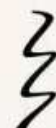
- 1 Sätt intentionen – vad du vill uppnå med symbolen.
- 2 Rita Raku-symbolen i luften framför dig med din dominanta hand, tre gånger. Se symbolen lysa upp med Reiki-energi.
- 3 Placera händerna eller håll symbolen i luften över personen, rummet eller området du arbetar med.
- 4 Visualisera hur all tung, negativ eller oönskad energi löses upp och dras ned i jorden.
- 5 Känn hur energin transformeras till ljus, harmoni och balans.
- 6 Avsluta med tacksamhet.

RAKU OCH CHO KU REI – EN PERFECT KOMBI



Cho Ku Rei

Förstärker och fokuserar Reiki-energin



Raku

Jordar, avslutar och integrerar energin

TIPS



Använd alltid din intuition – Raku visar dig vad som behöver rensas och jordas.

Du kan använda symbolen på distans, i fantasin eller i verkligheten.



Raku är ett verktyg för ljus, balans och harmoni – och hjälper dig att skapa utrymmen där både du och andra kan må bra och växa.





ANDLIG KIRURGI MED REIKI

Avancerad energiteknik med händerna



Andlig kirurgi är en avancerad Reiki-teknik där du använder dina händer för att intuitivt arbeta i klientens energifält.

Syftet är att stödja ett friare energiflöde genom att rikta Reiki mot områden som upplevs bära på stagnation eller obalans.

Tekniken är ett andligt energiarbete och ska inte förväxlas med medicinsk eller fysisk kirurgi.

SÅ HÄR GÖR DU

1 FÖRBEREDELSE

Jorda dig, aktivera Reiki och sätt en tydlig intention om att arbetet endast sker för klientens högsta bästa.

2 SCANNING

Håll händerna några centimeter ovanför klientens kropp och scanna energifältet. Uppmärksamma områden som känns annorlunda, t.ex. varmare, kallare, tyngre eller där det finns motstånd eller pirrande känslor.

3 IDENTIFIERA OMRÅDET

När du känner ett område som behöver uppmärksamhet, stanna upp och bekräfta intuitivt.

4 RENSA MED HÄNDERNA

Använd dina händer för att varsamt "lyfta bort" tung eller stillastående energi från området. Rörelserna är långsamma, mjuka och följer din intuition.

5 TRANSFORMERA OCH FYLL PÅ

Visualisera att den tunga energin transformeras till ljus och lämnar kroppen. Fyll sedan området med klar och harmonisk Reiki-energi.

6 BALANSERA

Håll händerna stilla över området tills energin känns lugn, jämn och balanserad.

7 AVSLUTA

Svep händerna långsamt över hela auran och kroppen för att jämna ut energifältet. Avsluta med jording och tacksamhet. Låt klienten vila några minuter innan de kommer tillbaka till vardagen.



HANDPOSITIONER



Skanningsposition

Händerna hålls 5-15 cm ovanför kroppen.



Arbetsposition

Händerna förs över området med mjuka, intuitiva rörelser.



Rensningsrörelse

Föreställ dig att du lyfter eller borstar bort tung energi.



Fyll på och balansera

Håll händerna stilla och låt Reiki fylla och balansera energin.



Avslutande svepning

Svep händerna över hela auran för att jämna ut och avsluta.



VIKTIGA PRINCIPER

- Arbeta alltid med lugna, respektfulla och intuitiva handrörelser.
- Låt Reiki vägleda dig – forcera aldrig processen.
- Arbeta endast med klientens samtycke.

- Reiki och andlig kirurgi är ett komplement för välbefinnande och personlig utveckling och ersätter aldrig medicinsk vård eller behandling.
- Gör aldrig medicinska diagnoser eller löften om bot.



TIPS

Förtro din intuition och låt Reiki-energin leda dig.

Var i närvaro, andas lugnt och skapa ett tryggt utrymme för helande och transformation.



Reikihealing.Online
by Mats



Din väg till inre balans
och andlig utveckling





MANUAL

ENERGIRENSNING AV RUM OCH PLATSER med Reiki och Kraftsymbolen Cho-Ku-Rei



Allt omkring oss bär på energi – människor, händelser, tankar och känslor. Ibland kan energin i ett rum eller på en plats bli tung, stagnerad eller obalanserad.

Genom energirensning med Reiki och Kraftsymbolen Cho-Ku-Rei kan du rensa bort negativ, tung eller låg vibrationsenergi och skapa en harmonisk, ljus och balanserad miljö.

Denna metod kan användas i ditt hem, på din arbetsplats, i naturen, på heliga platser eller där du känner att energin behöver lyftas och förnyas.



SÅ GÅR DET TILL



1 SÄTT INTENTION

Stå eller sitt några minuter och landa. Sätt en tydlig intention att rena, balansera och fylla rummet/platsen med Reiki och ljus.



2 FÖRBERED DIG SJÄLV

Andas djupt och centrera dig. Kalla in Reiki-energin genom att gnugga händerna och känna värmen och kraften.



3 ANVÄND KRAFTSYMBOLEN

Rita Cho-Ku-Rei med din dominanta hand i luften framför dig och på de ställen du vill rena.



4 SKANNA OCH RENA

Gå långsamt runt i rummet/platsen. Använd händerna som "sopborstar" för att svepa bort tung energi mot en utgång (dörr, fönster eller ner i jorden om du är utomhus).



5 FÖRSEGLA OCH FYLL MED LJUS

När rensningen är klar, använd Cho-Ku-Rei igen och visualisera att rummet/platsen fylls med ljus, positivt och skyddande Reiki-ljus.



6 AVSLUTA OCH TACKA

Tacka Reiki och platsen för samarbetet. Öppna fönster eller dörr för att släppa ut det renade om det känns rätt.

ANVÄND KRAFTSYMBOLEN

Cho-Ku-Rei förstärker och fokuserar Reiki-energin och hjälper dig att:

- Bryta upp stagnation
- Rensa bort negativ energi
- Skapa flöde och harmoni
- Skydda och fylla med ljus



Rita symbolen i luften och/eller på ytor (dörrar, hörn, fönster, väggar, tak, golv eller i alla väderstreck) medan du håller intentionen att rena och balansera.



VIKTIGT

Arbeta alltid med kärlek, respekt och positiv intention. Energirensning är inte en ersättning för fysisk städning, utan ett komplement som lyfter och höjer vibrationerna.



TIPS

- Rena alltid efter starka känslor, konflikter eller när många människor varit på platsen.
- Använd rökelse, eteriska oljor eller kristaller som stöd om du vill.
- Du kan göra detta på distans genom att visualisera platsen och använda Cho-Ku-Rei i fantasin.
- Regelbunden rensning skapar en miljö där du och andra mår bra och energin får flöda fritt.





TACK



Tack för att du valt att fördjupa
din Reikiresa.



Fortsätt lita på din intuition och
låt Reiki vägleda dig.



Mats Carlqvist
Reiki Master Teacher



MEDITATION MED USUI REIKI SYMBOLER



Stärk din energi. Skapa balans. Öppna ditt inre ljus.

1



SÄTT DIG BEKVÄMT

- Sitt eller ligg bekvämt.
- Slut ögonen.
- Ta tre djupa andetag.
- Andas in lugn och ro.
- Andas ut stress och spänningar.

2



FÖRESTÄLL DIG ETT VITT LJUS

Se ett varmt vitt ljus ovanför ditt huvud som långsamt fyller hela din kropp med kärlek, ljus och frid.

3



CHO KU REI – KRAFTSYMBOL

- Se symbolen framför dig.
- Låt den fylla hela din kropp med kraft, skydd och livsenergi.
- Känn dig stark och trygg.

4



SEI HE KI – BALANS OCH HARMONI

- Föreställ dig symbolen i ditt hjärtchakra.
- Känn hur stress, oro och känslomässiga blockeringar löses upp.
- Fylls av harmoni och inre lugn.

5



HON SHA ZE SHO NEN – DISTANSSYMBOL

- Se symbolen framför ditt pannchakra.
- Känn hur du förenas med din inre visdom och universums energi.
- Tid och rum har ingen begränsning.

6



LÅT SYMBOLERNA ARBETA

Föreställ dig att alla tre symbolerna omger dig i ett cirkelformat ljus och fortsätter att arbeta för ditt högsta bästa.

SÄG TYST FÖR DIG SJÄLV:

Jag är i balans.

Jag är lugn.

Jag låter Reiki flöda fritt genom mig.



7



STANNA HÄR NÅGRA MINUTER

Sitt kvar i stillhet och ta emot energin.

8



NÄR DU KÄNNER DIG REDO

- Ta ett djupt andetag.
- Rör försiktigt på händer och fötter.
- Öppna långsamt ögonen.
- Ta med dig lugnet och energin in i din dag.



Reikihealing Online by Mats



USUI REIKI MEDITATION



SÄTT DIG BEKVÄMT

Ta ett djupt andetag in genom näsan och andas långsamt ut.



FÖRESTÄLL DIG ETT VITT LJUS

ovanför ditt huvud som strömmar ner genom kroppen.



ENERGIN BALANSERAR

Energien balanserar alla dina chakran och fyller dig med lugn och harmoni.



ALL STRESS OCH ORO

löses upp och lämnar kroppen med varje utandning.



FÖRESTÄLL DIG ETT VACKERT LANDSKAP

där du känner dig trygg, lätt och fylld av ny energi.

SÄG TYST FÖR DIG SJÄLV:



Jag är i balans.

Jag är lugn.

Jag låter Reiki flöda fritt genom mig.



STANNA HÄR NÅGRA MINUTER

och bara ta emot energin.



NÄR DU KÄNNER DIG REDO

ta ett djupt andetag och återvänd långsamt tillbaka med lugn och ny energi i kroppen.



Reikihealing Online by Mats





GASHOO MEDITATION



 En meditation för närvaro, 
inre stillhet och energi

SÅ HÄR GÖR DU:



1. G GROUND

Känn din kropp.
Förankra dig
i jorden.



2. A AWARE

Bli medveten om
din andning och
nuet.



3. SH SHIFT

Släpp spänningar
och tankar.
Vrid axlarna lätt
och slappna av.



4. O OPEN

För händerna
framför hjärtat.
Öppna ditt hjärta.
Ta emot ljus och
positiv energi.



5. O OBSERVE

Observera utan
att döma.
Var i stillhet och
tacksamhet.
Känn lugn, klarhet
och närvaro.

FÖRDELAR:



Minskar stress
och oro



Stärker inre
balans och
harmoni



Ökar energi
och livskraft



Förbättrar fokus
och klarhet



Skapar inre frid
och välmående

*Gashoo - återvänd till dig själv,
i stillhet och närvaro ♡*

 Reikihealing Online by Mats 

Google