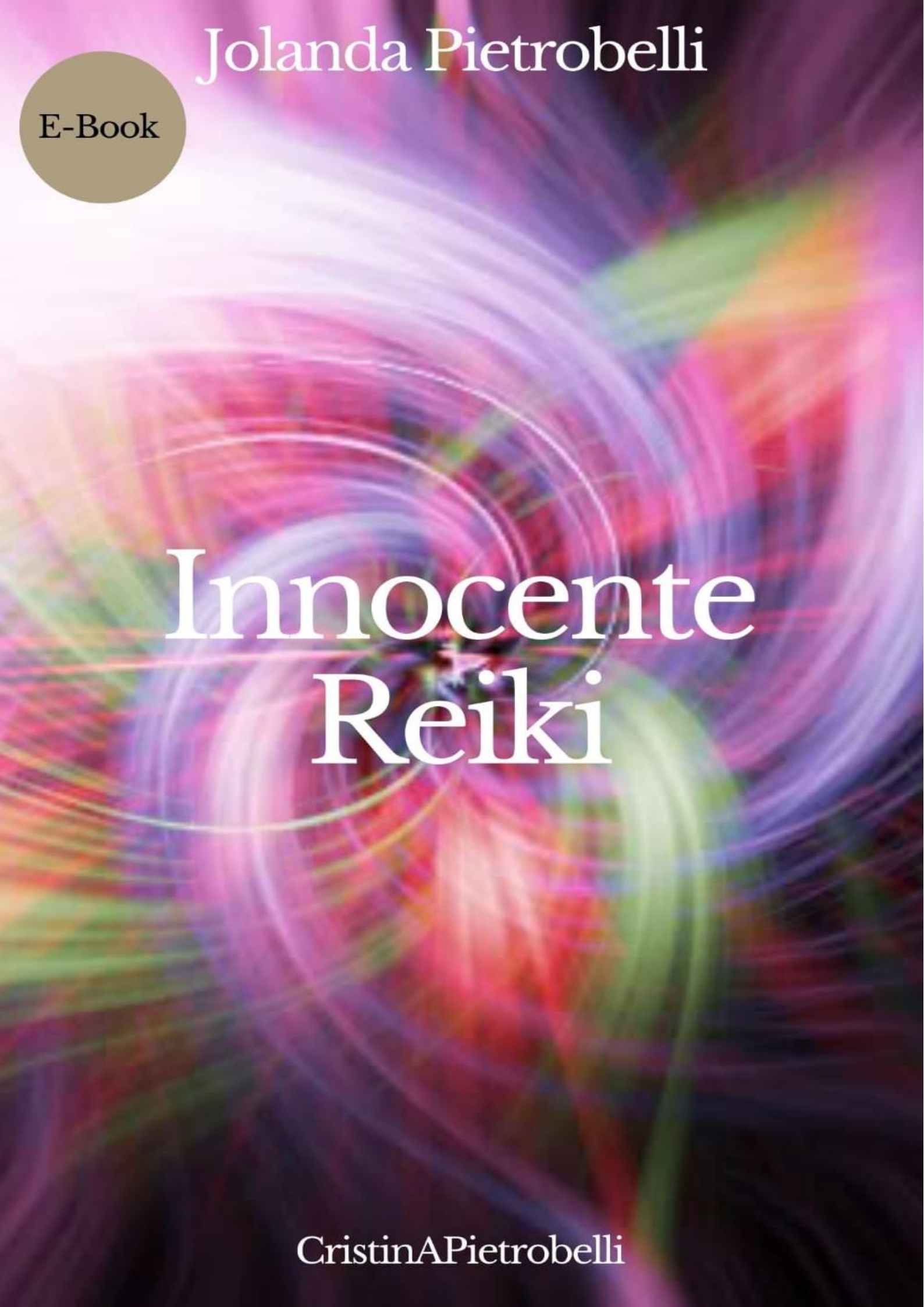




Jolanda Pietrobelli

E-Book

Innocente Reiki

CristinAPietrobelli

Jolanda Pietrobelli

INNOCENTE REIKI
Manuale di 1° 2° 3° grado

CristinAPietrobelli

E-Book

*<Guarigione e medicina ufficiale non sono la stessa cosa, anche se il fine è il medesimo.
Questo e-book informa sulla guarigione olistica e non sulla medicina, perciò non ha valore
diagnostico>.*

INNOCENTE REIKI- Jolanda Pietrobelli
Copyright CristinAPietrobelli E-BOOK

Prima edizione 8 settembre 2005

Seconda edizione ampliata– settembre 2022

Copertina di Silvia Cozzolino
Si fa divieto di riproduzione testi senza il consenso dell'A.

Questo E-book è scaricabile gratuitamente dal sito www.libreriacristinapietrobelli.it

he

Dedicato a Lei

La mia mamma è straordinaria Master di Reiki, ha avuto un rispetto sacro per la Pura Dottrina, che ha praticato fino al momento in cui ha lasciato il corpo fisico per iniziare il suo importante viaggio di ritorno alla Casa del Padre. Non posso che dedicare a lei questo lavoro, con tutto l'amore di figlia per la propria mamma eccezionale e con tutta l'attenzione che ho per Lei anima sempre presente nella mia vita.

Abbiamo iniziato il nostro percorso Reiki assieme ed il nostro percorso continua al di là del tempo e dello spazio, unite da un amore profondo, intenso che il Reiki rafforza e ci permette di sentirlo oltre l'umano sentire.

Ciao Mamma, grazie perché al di là del tempo e dello spazio, tu sei con me sempre.

Nota dell'A.

Il primo lavoro che ho pubblicato sul Reiki porta la data dell'8 settembre 2005. Pensavo che sarebbe stato l'unico e che non avrei scritto più sul Reiki. Mi sbagliavo, sono passati 17 anni e in questo arco di tempo ho pubblicato altri otto lavori sulla Pura Dottrina. La mia esperienza cresceva ed anche il mio sapere cresceva.

Nel mettere a posto la mia libreria sempre sottosopra, mi sono imbattuta nel mio primo libro <Innocente Reiki>, mi è venuta voglia di leggerlo e a distanza di così tanti anni, l'ho trovato non superato dagli altri otto, è certamente più semplice e di più facile lettura per chi si avvicina per la prima volta alla Pura Dottrina. Gli altri sono molto tecnici, generosi di notizie, esperimenti, racchiudono la mia esperienza di Reiki Master attempata! Così ho pensato di tornare indietro di 17 anni riprendere in mano questa <prima creatura> e di riproporla con qualche notizia in più, una nuova copertina e una nuova veste grafica curata da una artista straordinaria nel campo specifico. Anche lei è Master di Reiki e tante altre cose. Si chiama Silvia Cozzolino, non è l'ultima arrivata sue notizie si trovano in fondo all'E-book.



Lo spirito di Dio

The kanji for rain (雨) is composed of a 'rain' radical (雨) and a 'water' radical (水).

-Il Cielo

-La pioggia che cade

Three small circles arranged horizontally, representing a mouth.

-La bocca e le sue parole

L'anima

The kanji for spirit (巫) is composed of a 'spirit' radical (巫) and a 'water' radical (水).

-Simbolo usato nell'antichità in Giappone e Cina per contraddistinguere le persone dotate di poteri paranormali. Serviva per invocare la pioggia.

La materia

The kanji for air (氣) is composed of a 'vapor' radical (氣) and a 'water' radical (水).

-Il vapore

-La croce indica, con i quattro segni, il riso, nutrimento materiale per l'uomo. La riga lunga curva è il vapore che sale.

Prima Parte



Con amore ti racconto

Siamo tanti nel mondo a praticare il sistema terapeutico che proviene dall'Oriente, attribuito a Mikao Usui, giapponese, alla fine dello scorso secolo, mentre lavorava su antichi testi tibetani: il Reiki.

Nota: *il Reiki è un sistema curativo semplice, efficace e sicuro per entrare in contatto con l'energia vitale dell'Universo, canalizzata e trasmessa attraverso le mani.*

Guarigione. *Guarire significa riscattarsi da una pressante materialità e recupero di armonia. La guarigione spirituale è il benessere dell'anima, strettamente legato alla salute fisica. **Gli effetti.** L'energia aiuta secondo la necessità e in proporzione alla capacità di crescita individuale.*

La storia racconta che Usui al fine di indagare la guarigione spirituale, intraprese un viaggio alla ricerca di se stesso e di quelle verità che sentiva nell'anima ma che in qualche modo gli sfuggivano. Non trascurò di sondare le guarigioni attribuite al Buddha, trascorse molto tempo in monasteri Zen e proprio in uno di questi, mentre prendeva coscienza sui Sutra e altri testi sacri Buddhisti, trovò indicazioni che lo avrebbero fatto decidere per un ritiro spirituale sulla montagna sacra Kurama per trascorrere tre settimane (21 giorni) in totale digiuno, nella speranza di essere illuminato da Dio. Il 21° giorno si imbatté in una grande visione: una scintilla di luce si posò sulla sua fronte e gli permise di vedere le lettere dell'alfabeto sanscrito. Il suo occhio spirituale si aprì e riconobbe così il mistero racchiuso in quelle lettere, grazie alle quali interpretò certi simboli interiori. La luce aveva provocato in lui un Satori*. Questa luce era l'energia del Reiki.

Nota. Il Satori* (悟, giapponese Satori, da satoru, "rendersi conto"; cinese Wù, coreano 오 O; vietnamita: Ngộ), nella pratica del Buddismo Zen indica l'esperienza del risveglio inteso in senso spirituale, nel quale non ci sarebbe più alcuna differenza tra colui che si "rende conto" e l'oggetto dell'osservazione.

<Satori, in termini psicologici, è un oltre i confini dell'Io. Da un punto di vista logico è scorgere la sintesi dell'affermazione e della negazione, in termini metafisici è afferrare intuitivamente che l'essere è il divenire e il divenire è l'essere>.

(Daisetsu Teitarō Suzuki, dall'introduzione del libro *Lo zen e il tiro con l'arco* di Eugen Herrigel)

Il satori è il momento dell'illuminazione nella pratica del Buddismo Zen, momento in cui l'intera esperienza personale e cosmica è proiettata in un unico istante, che porta ad un annullarsi cosciente del soggetto, non derivante da una rinuncia al mondo esterno ma dalla partecipazione ad esso tramite l'atto puro. Tale processo è ben espresso dalla forma poetica dell'haiku.

Alla fine degli anni venti, poco prima della sua dipartita, Usui affidò a chi lo aveva seguito nel suo percorso, la responsabilità della Pura Dottrina. Usui Sensei* aveva fondato a Tokio (aprile 1922) una associazione che chiamò <Usui Reiki Ryoho Gakkai> (Società terapeutica Usui del Reiki).

Nota. *Nelle scuole del buddhismo zen, sensei* è usato normalmente per riferirsi ai maestri di rango inferiore al rōshi (老師 lett. "vecchio insegnante" o "vecchio maestro"). Altre scuole del buddhismo giapponese usano questo termine per tutti i monaci, senza tenere conto dell'anzianità e del grado.*

Venne aperta a Tokyo la prima Clinica Reiki, dove nel 1935 fu curata una donna americana di origine giapponese, seriamente malata. Lei si chiamava Hawayo Takata, il Reiki la liberò dalle sofferenze, così lei abbracciò la Pura Dottrina. Legittimata Master, nel 1938 tornò negli Stati Uniti. Hayashi, un allievo di Usui che il medesimo aveva reso master di Reiki, nove mesi prima di deporre le proprie spoglie mortali, la designò ufficialmente quale suo successore. Hawayo Takata la cui scomparsa risale al dicembre 1980, ha formato i primi 21 master nel mondo occidentale. Il resto è storia.

Si parla di energia fin dalla notte dei tempi:

- nel 5000 a. C gli Indiani parlano di Prana
- nel 3000 a. C i Cinesi parlano di Ch'i
- nel 500 a. C Pitagora parla di energia come di una sfera luminosa che cura

Nel XIII secolo, Paracelso descrive la forza vitale capace di favorire la crescita spirituale. Dall'800 in poi, le ricerche in questa direzione abbondano:

- i Polinesiani la chiamano Manas
- i Nativi americani la chiamano Orenda
- per gli Ebrei si chiama Ruasch
- per gli Islamici è Barraka

Mesmer scopre il fluido magnetico, Helmont ipotizza nell'Universo la presenza di un fluido fatto di puro spirito, mentre il Conte von Reichenbach scopre la forza odica nell'Universo.

Il Reiki viene passato da Maestro ad Allievo, il cuore è il centro di tutto, metaforica sede dell'anima, è il luogo del sentire intuitivo e dell'esperienza spirituale.

È ascoltando la voce del cuore che noi realizziamo il contatto consapevole con il nostro sé e con la spinta evolutiva.

Attraverso il cuore si cresce ed ogni scelta diventa manifestazione autonoma del proprio libero arbitrio. Sentire vuol dire aprirsi all'ascolto incondizionato e privo di pregiudizi. Il metodo Reiki è in totale risonanza con la dimensione del sentire comunque sia considerato: mezzo o sviluppo spirituale e crescita spirituale.

Lo scopo del Reiki è quello di attendere a certi obiettivi della nostra vita e raggiungere i livelli più alti della dimensione spirituale, attraverso la presa di coscienza del nostro sé, l'espansione del cuore, l'armonia. Questa grande energia stabilisce il contatto con spirito e materia e accelera l'evoluzione di chi lo pratica e di chi lo riceve. Nella sua semplicità lascia la propria impronta nell'anima, perché è un metodo per riscoprire noi stessi, le nostre capacità, ci mette in sintonia con il divino che è dentro e fuori di noi. Questa energia potrebbe essere una delle tante espressioni dello Spirito Cristico, grazie al quale l'essere umano scopre una capacità evolutiva sorprendente.

Differenza tra Pranoterapia e Reiki

Tra Pranoterapia e Reiki vi è in comune solo l'utilizzo dell'energia che compone ogni forma di vita. Il pranoterapeuta attraverso le proprie mani, una radiante e l'altra assorbente, stabilisce un equilibrio psicofisico. Alla fine deve sempre scaricarsi perché assorbe a livello fisico i malanni altrui e i suoi tempi operativi sono limitati.

Diversamente chi possiede il Reiki, convoglia attraverso le proprie mani che diventano entrambi <radianti e assorbenti>, l'energia universale.

Mentre il pranoterapeuta esaurisce la sua riserva energetica, tanto da cedere la propria energia vitale, mettendo in discussione la sua salute, con il Reiki non si rimane mai senza energia. L'applicazione del Reiki avvia un processo di evoluzione e di illuminazione.

***Nota.** il sistema nervoso di un reiker pur rimanendo sensibile agli stimoli provenienti dall'esterno, mantiene il suo equilibrio emettendo <onde Alpha e Theta> tipiche dello stato di rilassamento. Avviene una diminuzione del consumo di ossigeno e della produzione di anidride carbonica, oltre ad un calo della concentrazione di acido lattico nel sangue. Tutto ciò genera uno stato di benessere e di rilassamento. Il Reiki favorisce uno stato elevato di coscienza, una esistenza in questa vita, più armoniosa e più responsabile riguardo alle scelte da fare e alle decisioni da prendere.*

Reiki è energia e luce, viene trasmesso tramite l'imposizione delle mani, chi lo usa non impiega la propria energia e chi lo pratica regolarmente raggiunge effetti rilassanti e si libera dallo stress, acquistando calma interiore ed energia vitale. Con il Reiki sentimenti e aspirazioni respirano luce, creando attorno amore, perdono, tolleranza, disponibilità. Promuove dignità e rispetto per la vita. È purissima energia, costruisce un ponte tra noi e la nostra più alta sublimazione.

Reiki viene dal giapponese:

REI = ENERGIA UNIVERSALE

KI = ENERGIA VITALE

La pratica del Reiki in Occidente è andata incontro a numerosi cambiamenti, anche se la sostanza non è mutata ed il Reiki funziona davvero!. La Pura Dottrina prevede tre gradi, l'ultimo dei quali comprende il Master.

***Nota.** La classificazione di Usui riguardo i livelli del Reiki è un po' diversa rispetto all'Occidente. Il livello più basso **Shoden**(corrisponde al nostro 1° Grado o Livello) era diviso in Roku-To (6° livello), Go -To (5° livello), Yon-To (4° livello), San-To (3° livello).*

***Okuden** (corrisponde al nostro 2° Grado o Livello) era diviso in Okuden – Zenki (prima parte) Okuden-Koki (seconda parte).*

*Veniva poi il livello **Shinpiden** che dava la possibilità di diventare assistenti del maestro, ovvero Shihan Kaka, che tradotto approssimativamente significa assistente dell'insegnante.*

*A discrezione del Maestro, l'ultimo passo da compiere era chiamato **Shihan** (Insegnante). A questo livello corrisponde il Master/Teacher del sistema di classificazione adottato da più maestri in Occidente.*

Le origini del Reiki vanno onorate nel rispetto di cambiamenti dell'evolversi del mondo e in considerazione anche delle esigenze dell'essere umano.

Reiki è amore, energia universale, è unico, l'energia è quella e non cambia da maestro a maestro, è quella e basta, non è di nessuno in particolare, è di tutti in generale.

Col pensiero e col cuore l'uomo ha il potere dell'energia, quell'energia che se ben impiegata, darà beneficio a sé e agli altri.

Questo è lo scopo del Reiki e in unione con l'armonia, la saggezza e la verità, l'essere umano proverà amore universale. Il più grande dono di DIO.

Il più potente dei nostri sentimenti è l'amore che in tutte le sue forme positive, sprigiona emozioni e dà energia.

Aura

L'Aura è la combinazione di tutti i nostri corpi sottili, i quali aggiungono sfumature mediante gli stati emozionali.

La nostra aura o campo di energie circonda il nostro corpo fisico estendendosi sopra e oltre noi, per parecchi centimetri e anche metri. L'anima ha la sua aura, il suo campo di energia, per molti di noi questa energia è considerata lo Spirito, la luce che circonda l'aura.

Quando il corpo si ammala, la poca salute si riflette sull'aura e altera lo Spirito. Quando l'anima soffre anche questo si riflette sull'aura, la luce è meno brillante.

L'aura è dunque il risultato della funzione di tutte le emozioni dell'essere nella sua totalità. Lo stato dell'aura, la sua purezza, la sua luminosità dipendono dal modo in cui viviamo, dai nostri pensieri, anche dal nostro cibo. Questo campo di energia che circonda ogni essere umano, è pieno di colori. Quando il nostro umore si modifica, si modifica anche l'aura. Certi colori prendono forza, altri si indeboliscono. La nostra aura rispecchia chi siamo noi.

La luce riflessa attraverso un prisma si scompone nei colori dell'iride: rosso, arancio, giallo, verde, blu, indaco, viola. L'aura li comprende tutti con le loro infinite sfumature. Questo corpo luminoso di forma ovoidale che circonda e compenetra il nostro corpo, comprende tre tipi di energie:

- AURA DELLA SALUTE
- AURA MENTALE
- AURA ASTRALE

Quanto più si estende l'aura attorno al corpo e verso gli altri, tanto maggiore è l'evoluzione spirituale.

La parte destra dell'aura rivela il modo con cui ci presentiamo agli altri, la parte sinistra, rivela le aree di sviluppo della personalità, la parte centrale rivela il modo con cui si affronta la vita.

***Nota.** La malattia ha inizio nell'aura, spesso come karma proveniente da incarnazioni precedenti o come KI negativo sviluppato in questa vita. L'aura si compone di strati che compenetrandosi formano diversi tipi di consapevolezza. Ogni strato è collegato al chakra che gli corrisponde, col quale ha una vibrazione ed energia simile. Lo strato più interno è connesso al 1° chakra ed interessa la salute fisica e la vitalità. Il campo aurico legato al 2° chakra è più esterno rispetto al precedente e così tutti gli altri fino all'ultimo.*

雨
靈
巫
氣

I colori dell'aura

Elenco dei colori più comuni

Nero: il nero nell'aura denota presenza di odio e malignità, di ira passionale. Le <forme pensiero> negative e velenose possono essere vedute aleggiare nell'aura come spire di fumo dannoso.

Rosso: rosso scuro su fondo nero denota ira in proporzione alla quantità di egoismo. <la nobile indignazione> si esprime in lampi di scarlatto sullo sfondo dell'aura. Il rosso livido, sanguigno indica sensualità.

Bruno: il rosso bruno opaco, ruggine indica avarizia, solitamente si dispone a barre parallele attraverso l'aura, creando una strana apparenza. Il grigio bruno è indice di egoismo ed è uno dei colori più comuni nell'aura. Bruno verdognolo, acceso da lampi rosso scuri, denota gelosia.

Grigio: un greve grigio piombo esprime depressione profonda e quando questa è abituale, la sua apparenza è malinconica, triste. Questo colore si presenta in linee parallele come quelle dell'avarizia ed entrambe danno l'impressione di una gabbia. Un grigio livido del tono più orrendo indica terrore.

Cremisi: questo colore è la manifestazione dell'amore e spesso costituisce la più bella caratteristica nell'aura dell'uomo medio. Varia molto con la natura dell'amore, può essere opaco se venato da interessi ed egoismo, ma se l'amore è solo altruismo e donazione spontanea, si esprime col più amabile color rosa e quando brilla con sfumature lilla, esprime l'amore più spirituale per l'umanità. Le possibilità intermedie sono numerose perché l'affetto può essere inquinato dall'orgoglio e dalla gelosia.

Arancione: ci troviamo sempre nella sfera dell'orgoglio, dell'ambizione che vanno di pari passo con l'irritabilità.

Giallo arancio: è un colore positivo, denota un alto grado di intellettualità. Le sue sfumature variano, se assume un tono più scuro e opaco, indica un intelletto volto a direzioni inferiori, per scopi egoistici. Diventa aureo e brillante quando si eleva gradualmente a un bel chiaro se diretto ad una sorta di altruismo.

Verde: è un colore difficile da interpretare, la maggior parte delle sue manifestazioni indicano negazione e inganno.

Grigio/verde: si potrebbe definire limonoso, denota tradimento, astuzia, è accentuato nell'aura di <selvaggi>.

Verde smeraldo: man mano che l'essere umano evolve, questa sfumatura diventa un chiaro verde smeraldo, che indica versatilità, ingegnosità. Talvolta si trasforma in un bel verde azzurro pallido luminoso, simile ad un tramonto. È indice di profonda simpatia. Il verde mela indica una forte vitalità.

Azzurro: un azzurro chiaro o scuro, denota un sentimento religioso che varia secondo il tipo di sentimento che può essere Fede o bigottismo, nobile o egoista. Ognuna di queste espressioni può modificare il tono dell'azzurro, le sfumature cambiano, si va dall'indaco al viola e al grigio/blu fangoso che segna il livello del culto dei feticci. Le tinte dell'amore e della paura, dell'inganno e dell'orgoglio, possono fondersi con la religione, creando un ampio campo di varianti. Azzurro chiaro, oltremare o cobalto stanno per devozione e salendo al luminoso blu/lilla, siamo nel campo

della spiritualità superiore e quando è accompagnato da stelle d'oro è indice di elevate aspirazioni spirituali.

Tutti i colori sono soggetti a combinazioni e modificazioni illimitate perciò leggere l'aura è piuttosto difficile.

L'aura non va confusa con i corpi sottili dell'essere umano, che sono veicoli di coscienza pienamente autonomi, piuttosto è un loro riflesso, così come il corpo fisico lo è dell'anima.

Al momento della morte l'aura di salute che è strettamente in relazione con il corpo fisico, scompare immediatamente, mentre il corpo astrale e gli altri veicoli superiori, continuano ad esistere. Questo è ciò che accade nell'essere umano.

Come si pulisce l'aura

L'aura si lava mentalmente con energia purificatrice, visualizzando una doccia di colore argento, poi si chiude frapponendo mentalmente uno scudo energetico o un campo di protezione attorno all'aura trattata, per impedire l'assorbimento di impurità e la perdita di energie.

I Chakra

I Chakra sono i centri energetici del nostro corpo e possiamo considerarli vortici energetici in continuo moto rotatorio. La loro funzione è quella di proteggere e stimolare lo scambio energetico tra corpo, spirito ed anima per favorire il collegamento con Madre Terra e il Divino. I chakra principali sono 7 situati lungo la colonna vertebrale. Ogni Chakra vibra con una frequenza energetica ed è responsabile di un proprio livello di consapevolezza. Così come l'intero sistema energetico dell'uomo, essi sono in sintonia tra di loro e in uno stato di assoluta armonia, ogni Chakra si trova in una fase di scambio energetico costante e regolare. Perciò nel caso in cui singoli Chakra o parte di essi siano disturbati o siano completamente bloccati si creano disarmonie interiori e in seguito anche disturbi fisici. Il termine Chakra proviene dal sanscrito e significa *ruota*, *plesso*, *vortice*. I chakra sono centri simbolici del corpo umano, agiscono come valvole energetiche. Uno squilibrio a livello di un chakra determina uno squilibrio d'energia negli organi corrispondenti. Ciascuno dei chakra ha il proprio centro in una delle sette ghiandole a secrezione interna del sistema endocrino corporeo e ha la funzione di stimolare la produzione ormonale della ghiandola.

Vediamoli:

Muladhara - Chakra della radice

4 petali si situa tra l'ano ed i testicoli o la vagina, nel perineo.

Principio fondamentale: volontà di sopravvivere, istinto di conservazione, questo centro influenza il sistema scheletrico (ossa, articolazioni ma anche unghie e denti), elementi dell'apparato intestinale (prostata, tratto finale dell'intestino, intestino retto, intestino crasso, ano), la pelle, gli arti inferiori.

Ghiandole: corrisponde alle ghiandole endocrine surrenali.

Elemento: TERRA

Colore: ROSSO

Organo dei sensi: APPARATO OLFATTIVO

Rientrano nella sfera dell'influenza del primo Chakra i bisogni primari dell'individuo, relativi alla sopravvivenza. Se c'è un funzionamento eccessivo di questo Chakra, sia i pensieri che le azioni saranno orientate alla soddisfazione ossessiva dei bisogni materiali e della sicurezza personale; si vorrà possedere tutto ciò che si desidera, mentre sarà difficile dare o donare qualcosa.

Qualora ostacolati, si reagisce con aggressività, collera, violenza, sentimenti o modalità che esprimono un atteggiamento difensivo, legato alla mancanza di fiducia nelle forze vitali ancestrali; in questo atteggiamento c'è sempre la paura di perdere ciò che dà sicurezza e senso di benessere.

Se invece vi fosse un'insufficiente funzionalità, si avrà debolezza e scarsa resistenza fisica ed emozionale. Molte cose verranno vissute con eccessiva preoccupazione, anche se molto banali. L'insicurezza esistenziale, nell'accezione più legata agli istinti primordiali, sarà il problema principale, ci si sentirà come se si fosse perso ogni punto d'appoggio.

Ogni fatto della vita diventerà insormontabile, perciò si sogneranno condizioni più facili, più piacevoli e meno faticose, generando fughe mentali dalla realtà contingente.

Se i Chakra superiori si sono sviluppati maggiormente rispetto agli inferiori, si avrà la sensazione d'essere fuori dal mondo, vivendo profondamente un senso di estraneità e di solitudine assoluta e senza speranza.

Se il blocco energetico interessa anche il terzo Chakra, oltre al primo, ci si potrebbe trovare in presenza d'anoressia.

Disfunzioni legate al suo disarmonico funzionamento: anoressia, obesità, emorroidi, stitichezza.

Può essere riequilibrato attraverso:

- la musicoterapia: i suoni dei bonghi e tamburi e con i suoni della natura;
- i cristalli: tormalina nera, l'ossidiana, onice, rubino, agata;
- la cromoterapia: il colore rosso;
- l'aromaterapia: calmanti: essenza di legno di cedro o il Patchouli; stimolanti: muschio, lavanda e giacinto;
- il Mantra Yoga con la pronuncia della parola "Hum";
- è legato alla nota musicale "Do".

Livello della stabilità, della forma, della materia. Questo chakra è il nostro vortice più denso, costituisce la materia. Rappresenta anche l'inizio, ciò che origina qualcosa. Il Primo Chakra é associato nella coscienza, alla quantità di energia fisica e alla volontà di vivere nella realtà fisica. Riguarda le aree della sicurezza, della sopravvivenza, l'esistenza materiale e monetaria, il sentirsi salvi e al sicuro. Ci dà senso di essere radicati e connessi al nostro corpo fisico. Posizionato alla base spina dorsale, governa il Plesso Sacrale e le ghiandole surrenali, che secernono adrenalina, l'ormone che si attiva quando ci sentiamo minacciati.

A questo livello la coscienza afferma: io esisto. È collegato alla vibrazione del colore rosso.

Linguaggio dei disagi: Primo Chakra. Quando guardiamo il mondo attraverso il Chakra Coccigeo, o Primo Chakra, le nostre motivazioni sono dirette ad appagare bisogni materiali o di sopravvivenza. Se è in equilibrio, ci sentiamo sicuri e abbiamo fiducia in noi stessi. Abbiamo una presenza vigorosa e siamo saldamente in piedi sulle nostre gambe, altrimenti abbiamo paura.

La paura. In diversi gradi di intensità, il blocco al Primo Chakra è sinonimo di paura (dall'insicurezza al panico). Poiché nella nostra società è disdicevole provarla ed esternarla impariamo a mascherarla con il controllo, facendo finta che non esista. Ecco alcuni schemi di comportamento gravi in cui può manifestarsi la paura:

La sindrome della paura : decido che quando avevo bisogno, mia madre non c'era per me; quindi non ho il diritto di esistere.

Risultato: mi rendo invisibile e mi separo dagli altri – alienazione e collera

La sindrome della paura di perdere: mi sento abbandonato.

Decisione: trattenere ciò che mi dà sicurezza, quindi afferro dalla vita.

Risultato: continuo a sollecitare amore con la convinzione che non mi sarà dato e creo dipendenza.

Linguaggio dei sintomi: Primo Chakra. Quando la paura non è ascoltata e risolta a livello emozionale, ecco che il messaggio deve assumere un tono più alto, a volte allarmante: questo dipende dalla gravità del sintomo. Ecco esempi di patologie che riguardano principalmente il Primo Chakra (ne trovate alcune descritte ne: "I sintomi parlano"): ansia, attacchi di panico, artrite, artrosi, coxartrosi, osteoporosi, linfoma, cistite, fratture gambe e piedi, raffreddore, sinusite, adenocarcinoma della prostata, astenia, calcolosi renale, emorroidi, periodontite, poliposi nasale, sciatalgia, sindrome di Cushing.

Svadhishthana - Chakra della sessualità

È situato sotto il ventre, circa 2 dita sotto l'ombelico, alla base del canale destro, Pingala Nadi.

Principio fondamentale: la volontà fisica dell'essere. Da qui viene controllata l'economia dei fluidi del corpo: il sistema di riproduzione, gli organi sessuali, il sistema d'assimilazione (la vescica, il sangue, i reni, la linfa, la saliva, lo sperma, il succo gastrico, la depurazione).

Ghiandole: corrisponde alle ghiandole endocrine gonadi (ovaie, testicoli, prostata).

Elemento: ACQUA

Colore: ARANCIO

Organo dei sensi: ORGANI GUSTATIVI

Sei petali. Le ghiandole endocrine associate a questo chakra sono le ghiandole surrenali, adibite alla produzione di steroidei e adrenalina. È di colore arancione, è bipolare ed è orientato orizzontalmente, presiede l'attività sessuale e corrisponde alla vitalità e vivacità.

È collegato al piacere fisico, alla gioia di vivere, al desiderio, al mondo materiale. Un suo cattivo funzionamento deriva da conflitti nella sfera sessuale, come tradimenti, abusi, litigi. E' associato alla creatività in tutte le sue forme e al raggiungimento dell'espressione di sé tramite la creazione.

Disfunzioni: impotenza e frigidity.

Può essere riequilibrato attraverso:

- la musicaterapia: il rumore dell'acqua;
- i cristalli: corniola, ambra, citrino, topazio, pietra di luna, diaspro;
- la cromoterapia: il colore arancio;
- l'aromaterapia: calmanti: ambra e sandalo; stimolanti: rosmarino, geranio;
- il Mantra Yoga con la pronuncia della parola "Svam";
- è legato alla nota musicale "Re".

Livello della dualità, dell'emozione e dei desideri: il movimento. Nel Secondo Chakra l'immobilità si trasforma movimento. A livello emotivo la coscienza si esprime sotto forma di sensazioni e emozioni primarie (dolore o piacere fisico). E' associato, nella coscienza, alla consapevolezza dell'altro. Sorgono così i desideri e con loro le emozioni e la sessualità. Questo chakra è responsabile della qualità dell'amore fisico e del permettersi di sentire le emozioni. Posizionato al centro dell'addome, è collegato al Plesso Lombare e alle gonadi (ovaie e testicoli).

A questo livello la coscienza afferma: io sento. E' collegato alla vibrazione del colore arancione.

Linguaggio dei disagi: Secondo Chakra. La comunicazione è semplice, come le forze che lo muovono: nutrirsi e perpetuare la specie, provare piacere, emozioni. La nostra civiltà, invece, ci porta a negare un'energia semplice e vitale come quella che indica cosa realmente serve al nostro organismo o quello che accende la nostra fantasia sessuale. Il risultato: il non ascolto del nostro corpo.

Il non ascolto. Ascoltare la comunicazione energetica è qualcosa che da gioia e crea la vita. Ma ci insegnano a diffidarne: la sessualità, le emozioni spesso sono frutto di idee e pregiudizi. Il risultato è che controlliamo i messaggi che riceviamo dal nostro corpo, considerandoli socialmente disdicevoli.

Ecco alcuni schemi di comportamento in cui può manifestarsi il non ascolto del nostro corpo:

Sindrome del non voglio che tu voglia questo: decido che il mio desiderio non è consono e lo controllo

Risultato: perdo l'informazione di ciò che serve o fa piacere al mio corpo e perciò avrò una sessualità insoddisfacente.

Sindrome del noi uomini duri: decido che voglio essere invulnerabile e quindi mi impedisco di sentire le emozioni, poiché mi rendono debole.

Risultato: perdo parte della mia comunicazione interna e la mia freddezza gela la mia radice emozionale.

Linguaggio dei sintomi: Secondo Chakra. Il non ascolto del nostro corpo può determinare un muro energetico che si manifesta in certe patologie: afte, amenorrea, anoressia, candidosi, cisti ovariche, colite, colite ulcerosa, diverticolite, endometriosi, ernia inguinale, fibroma uterino, lombalgia, morbo di Crohn, orchite, impotenza

Manipura - Chakra del plesso solare

Si trova nel plesso solare, sotto lo sterno e sopra l'ombelico. Principio fondamentale: la formazione dell'essere (emozioni basse), controlla ed energetizza l'economia termica del corpo, il sistema muscolare, il sistema digerente, il fegato, la cistifellea, lo stomaco, il sistema vegetativo dei nervi, la parte inferiore della schiena, la cavità addominale ed il centro del sistema nervoso (tensioni, stress ed emozioni negative gli tolgono l'equilibrio).

Ghiandole: corrisponde alla ghiandola endocrina del pancreas.

Elemento: FUOCO

Colore: GIALLO O GIALLO DORATO

Organo dei sensi: APPARATO VISIVO

10 petali si chiama il Nabhi e si trova nella regione del plesso solare appena sotto il diaframma.

Il Nabhi è il centro del benessere individuale e collettivo. Grazie a questo centro godiamo del nostro prossimo accettandolo per come egli è, godiamo della società. La nostra attitudine verso il cibo e il modo in cui mangiamo, colpiscono le secrezioni digestive. Si blocca per grandi spaventi (con contrazione dello stomaco) o per cose non accettate della vita, situazioni o persone. L'elemento di questo chakra è il fuoco ed è chiamato così perché il fuoco (fuoco digestivo) che vi arde dentro lo fa risplendere come un gioiello.

Il chakra del plesso solare è collegato alle ghiandole endocrine Isole di Langerhans nel Pancreas.

È di colore giallo, è bipolare ed orientato orizzontalmente. Questo è il chakra della forza di volontà individuale, del carisma.

Quando si blocca procura tensione provoca incapacità di rimanere calmi, scoppi d'ira, iperattività, disturbi di origine nervosa. Presiede le emozioni, corrisponde al potere ed al controllo.

Attraverso questo punto si gestisce l'emotività, il desiderio di autoaffermarsi; è legato al potere e alla capacità decisionale. La sua energia facilita l'assimilazione delle esperienze, rivela gli obiettivi, permette l'uso positivo dell'energia personale, infonde capacità decisionale, sicurezza e autostima.

Il funzionamento carente invece causa scarsa energia, timidezza, bassa stima di sé, senso di inutilità, chiusura in se stessi, paura del prossimo, fobie, ipocondria.

Disfunzioni: sistema digerente

Può essere riequilibrato attraverso:

- la musicoterapia: suono dei Gong e degli Ottoni;
- i cristalli: citrino giallo, topazio, apatite, calcite, occhio di tigre;
- la cromoterapia: il colore giallo;
- l'aromaterapia: calmanti: vetiver; stimolanti: bergamotto;
- il Mantra Yoga con la pronuncia della parola "Ram";
- è legato alla nota musicale "Mi".
- Massaggio plantare. Stimolare in modo circolatorio l'area del piede indicata.

Livello della sintesi della materia e del movimento: la trasformazione. Lo scopo di questo chakra è la trasformazione. Questo centro energetico riguarda la libertà di essere noi stessi e se è in equilibrio, riconosce che anche gli altri hanno lo stesso diritto. È il rapporto tra potere di essere ciò che siamo e nella vita esterna, è il regno dell'azione. Si colloca nella parte del torace sotto il diaframma e governa il plesso solare e il pancreas. A questo livello la coscienza afferma: io penso. È collegato alla vibrazione del colore giallo.

Linguaggio dei disagi: Terzo Chakra. Quando questo chakra è equilibrato sappiamo chi siamo, ci sentiamo libere spontanei. La nostra mente, gli aspetti razionali e logici del pensiero sono al nostro servizio, conosciamo il nostro valore. Viceversa se è teso, controlliamo esageratamente.

Esprimiamo sentimenti di rabbia verso gli altri, di critica e di giudizio. Ecco alcuni schemi di comportamento gravi in cui può manifestarsi il controllo.

La Sindrome del Perfezionismo, decisione: non sono perfetto per essere amato, mi rifaccio a un modello ideale.

Risultato: la mia rigidità crea problemi anche negli affetti.

La Sindrome della Gabbia, decisione: mia madre era invadente e manipolatrice, non permetto a nessuno di avvicinarmi.

Risultato: mi sento in gabbia se mi amano e scappo – non so amare e pago il prezzo della mia libertà con la solitudine

Linguaggio dei sintomi: Terzo Chakra. Se siamo tesi e controlliamo tutto diventiamo un sistema chiuso alle informazioni, quindi siamo in prigione...Ecco alcune patologie che si manifestano: acne volgare, astigmatismo, coliche biliari, cirrosi epatica, dermatite, diabete, distrofia muscolare, epatite, gastrite, lupus, miopia, presbiopia, ulcera gastrica e duodenale, atassia, cheratocono, cisti epatiche, eritema solare, ernia iatale, infezione da *Helicobacter Pylory*, miastenia gravis, poliposi dastrica, malattia da reflusso gastroesofageo.

Chakra Anahata - Chakra del cuore

Si trova al centro del petto, allo stesso livello del cuore organico.

Principio fondamentale: la dedizione dell'essere (emozioni alte e sottili). Da questa zona vengono controllati il cuore, la ghiandola endocrina del timo, il sistema circolatorio costituito dal cuore e dai vasi sanguigni, la pelle, il sistema respiratorio, la parte superiore della schiena col torace e la cavità toracica.

Ghiandole: è connesso alla ghiandola endocrina del timo.

Elemento: ARIA

Colore: VERDE

Organo dei sensi: APPARATO TATTILE

12 petali, si trova a livello del plesso cardiaco, dietro lo sterno, nell'asse del midollo spinale. È lì che, fino all'età di 12 anni, sono prodotti gli anticorpi e inviati nel nostro sistema sottile, aiutandoci a lottare contro gli attacchi esterni al nostro corpo e psiche, e proteggendoci da malattie e intrusioni nocive durante la nostra vita.

Quando il chakra del cuore non è sviluppato correttamente o è bloccato, si palesa l'insicurezza.

Questo chakra controlla la respirazione il cuore, i polmoni.

Il buon funzionamento permette l'amore incondizionato, e i buoni sentimenti

Disfunzioni: pressione alta e asma.

Può essere riequilibrato attraverso:

- la musicoterapia: ascolto della musica classica e della musica Sacra;
- i cristalli: smeraldo, calcite verde, avventurina, malachite, crisoberillio;
- la cromoterapia: il colore verde;
- l'aromaterapia: calmanti: legno di sandalo e rosa; stimolanti: pino, caprifoglio;
- il Mantra Yoga con la pronuncia della parola "Iam";
- è legato alla nota musicale "Fa".

Integrazione di spirito e materia. Il Quarto Chakra è il centro dell'amore. A questo livello la coscienza afferma: io amo. È collegato alla vibrazione del colore verde.

Linguaggio dei disagi: Quarto Chakra. L'amore trova in se stesso la sua giustificazione: non amiamo per ottenere qualcosa, amiamo e basta. Quando funziona correttamente, abbiamo relazioni appaganti e amiamo noi stessi. Quando è disarmonico ci chiudiamo in noi stessi e abbiamo difficoltà nell'interscambi.

Sindrome del "Io non merito amore."

Decisione: mi sento abbandonato e rifiutato dai genitori, quindi sono colpevole e merito di essere punito.

Risultato: ho paura di chiedere amore e controllo i miei sentimenti.

Sindrome del bisogno.

Decisione: poiché non sono degno d'amore, ho paura di essere abbandonato, cerco qualcuno da amare che abbia bisogno di me.

Risultato: devo continuare a dare, per sentirmi sicuro e desiderato.

Linguaggio dei sintomi: Quarto Chakra. Il disagio di non meritare amore spesso si trasforma nella convinzione di non sapere amare, potrebbero manifestarsi le patologie collegate alla tensione del chakra interessato: AIDS, aneurisma, arteriopatie, asma, bronchite, cardiopatie, infarto del miocardio, ipertensione arteriosa, malattie autoimmuni, polmonite, cancro seno.

Vishuddha - Chakra della gola

Si trova alla base della gola.

Principio fondamentale: la risonanza dell'essere. Sovrintende al metabolismo, al sistema linfatico, alla gola, alla voce, alla trachea, alla zona superiore dei polmoni, ai bronchi, all'esofago, alle spalle, alle braccia, alle mani.

Ghiandole: ghiandola endocrina della tiroide.

Elemento: ETERE

Colore: AZZURRO

Organo dei sensi: APPARATO UDITIVO

16 petali è responsabile del funzionamento del collo, della lingua, della nuca, della bocca, delle orecchie, del naso, dei denti, controlla il funzionamento della ghiandola tiroide. Equilibrando ed armonizzando questo chakra è possibile esprimere la gioia dello Spirito.

Quando è armonico sappiamo esprimerci con facilità. Quando è bloccato i problemi interessano la gola.

È il chakra della comunicazione i problemi che si creano per un cattivo funzionamento del medesimo sono legati all' incomunicabilità.

Può essere riequilibrato attraverso:

- la musicoterapia: ascolto di musica corale o suono delle onde del mare;
- i cristalli: agata, amazzonite, acquamarina, turchese, sodalite;
- la cromoterapia: il colore blu;
- l'aromaterapia: calmanti: lavanda, giacinto; stimolanti: muschio bianco;
- il Mantra Yoga con la pronuncia della parola "Ham";
- è legato alla nota musicale "Sol".

Comunicazione, connessione

Il Chakra della Gola è associato agli aspetti dell'espressione e del potere della parola, alla capacità di portare le cose in essere dicendole, della capacità di ricevere, e a ciò che crediamo riguardo alla manifestazione dei nostri obiettivi. Posizionato alla base della gola, governa il plesso cervicale e la tiroide.

A questo livello la coscienza afferma: io dico.

Linguaggio dei disagi: Quinto Chakra. Esprimere la nostra verità è una manifestazione vitale di quello che siamo. Quando è in equilibrio, lo facciamo, determinando le nostre mete e le manifestiamo concretamente nella realtà fisica. Quando ci impediamo di esprimere la nostra verità di solito è perché abbiamo paura.

Sindrome del bavaglio.

Decisione: poiché non valgo, sarei più amato se non dicessi quello che penso.

Risultato: devo continuare a fingere e controllare; quando poi esprimo la mia verità, lo faccio con rabbia.

Sindrome del non dovevi disturbarti.

Decisione: non sono degno di considerazione, non sono meritevole.

Risultato: non ci sono doni per me, non li merito

Linguaggio dei sintomi: Quinto Chakra. Quando interrompiamo ogni comunicazione, ci tagliamo fuori da tutto. Che stress. Ecco le patologie che possono manifestarsi: afonia, dismetabolismi, cervicalgia, ipo e iper tiroidismo, ipoacusia (sordità) tiroidite, tracheite, tunnel carpale.

Chakra Ajna - Chakra della fronte

Si trova al centro della fronte tra le sopracciglia. E' il centro della volontà.

Principio fondamentale: la conoscenza dell'essere. Questo Chakra influenzerà l'ipofisi e il sistema endocrino; rifornisce il cervello, sistema centrale dei nervi, cervelletto, occhi, orecchie, naso, tempie e viso.

Ghiandola: è connesso con la ghiandola endocrina dell'ipofisi.

Elemento: SINTESI, SUONO INTERIORE

Colore: INDACO, VIOLA; GIALLO

Funzionalità dei sensi:

TUTTI I SENSI INTERIORI - VISIONE – EXTRASENSORIALE

2 petali è posto al centro della fronte.

Controlla il funzionamento della ghiandola pituitaria, permette la visualizzazione e la proiezione di noi stessi nel futuro, la creazione di progetti, stimola la creatività, la capacità di sviluppare ESP (Extra Sensorial Perception) la capacità di vedere senza l'uso del senso "vista". Si chiude in caso di delusione per la non realizzazione di un progetto di vita.

Influenza il mesencefalo, dove vengono assorbiti tutti gli stimoli nervosi per potere essere inviati a tutte le altre parti del cervello (per cui il mesencefalo dà energia a tutta la regione del capo).

Presiede la visione interiore, sviluppa la concentrazione. Gli squilibri si manifestano attraverso incubi e confusione mentale. Fisicamente un blocco si manifesta con tutte le malattie collegate alla vista, mal di testa frontale.

Può essere riequilibrato attraverso:

- la musicoterapia: ascolto di musica Indiana e Sacra;
- i cristalli: ametista, azzurrite, lapislazzuli, perla, calcite;
- la cromoterapia: il colore Indaco;
- l'aromaterapia: calmanti: muschio bianco, giacinto; stimolanti: violetta, geranio rosa;
- il Mantra Yoga con la pronuncia della parola "Om";
- è legato alla nota musicale "La".

Sistemi superiori di credenze, la spiritualità. Il Sesto Chakra è il centro della saggezza e della percezione diretta con la forma, che permette di vedere la vera natura degli eventi, senza usare la logica o la ragione. Rappresenta la parte profonda dell'essere, lo Spirito, ciò che siamo realmente al di là di ciò che abbiamo imparato. A questo livello la coscienza è consapevole del processo con cui creiamo la nostra realtà. Posizionato in mezzo alla fronte, sopra gli occhi, governa il plesso carotideo e ipofisi.

Afferma: io creo.

Linguaggio dei disagi: Sesto Chakra. Quando sperimentiamo questo livello in modo equilibrato, guardiamo al di là dei limiti che la personalità ci costruisce, siamo consapevoli che la realtà che viviamo altro non è che l'esteriorizzazione dei nostri desideri e paure. Se questo livello è teso, non vediamo la nostra grandezza. Il vittimismo – Spesso la mente ci porta a dimenticare la nostra meraviglia, affossandoci con paure e limiti e impedendoci di volare.

Sindrome della vittima.

Decisione: nego le mie capacità e scelgo di non valere.

Risultato: non so creare divento un manipolatore ed esprimo le mie rabbie violentemente.

Sindrome della capinera ferita.

Decisione: non merito amore, ma se mi ammalo si accorgono di me.

Risultato: continuo ad ammalarmi per sollecitare attenzione e amore.

Linguaggio dei sintomi: Sesto Chakra

Quando non riconosciamo il nostro valore, si possono manifestare, nella tensione della nostra insoddisfazione, queste patologie: acromegalia, adenoma ipofisario, emicrania, emiparesi, nevralgia del trigemino, paresi facciale (paresi di Bell), prolattinoma, sindrome di Morris, sonnambulismo.

Sahasrara - Chakra della corona

Si trova sulla sommità del capo, all'altezza della *fontanella*. E' il centro della conoscenza spirituale. Mille petali.

Principio fondamentale: il puro essere. È il centro della spiritualità

Ghiandole: ghiandola pineale (epifisi)

Elemento: PENSIERO O PIANO DIVINO

Colore: VIOLA O BIANCO E ORO

E' il chakra più importante, si trova nell'area limbica del cervello.

È anche chiamato chakra della corona,

Il chakra della corona trova posto nella ghiandola pineale, ed è collegato ad essa, ha solo un punto di entrata/uscita. È di colore viola ed è orientato verticalmente con il relativo imbuto che indica verso il cielo. È il chakra che presiede il contatto con il Divino, governa la corteccia cerebrale e la presa di coscienza. Esso determina l'apertura e la dilatazione della coscienza con lo sviluppo dell'intelletto. Le sue funzioni principali sono relative alla conoscenza superiore. Al Sahasrara chakra appartengono tutte le questioni relative alla "Illuminazione", vale a dire la relazione tra la coscienza dell'individuo e quella dell'universo. Lo sviluppo pieno del settimo chakra porta a uno stato di contatto e comunione con la forza creatrice dell'universo, uno stato di purificazione,

appagamento spirituale, totale libertà dalle limitazioni dei nostri istinti bassi e grossolani: si tratta, è evidente, di stati dell'essere che sfuggono alle possibilità descrittive della razionalità e che possono essere compresi soltanto attraverso l'esperienza diretta.

Disfunzioni: depressione, confusione mentale.

Può essere riequilibrato attraverso:

- la musicoterapia: ascolto del Suono Interiore;
- i cristalli: diamante, cristallo di rocca, tormalina bianca, giada bianca, celestite;
- la cromoterapia: i colori bianco o viola;
- l'aromaterapia: calmanti: rosmarino e bergamotto; stimolanti: violetta e ambra;
- il Mantra Yoga con la pronuncia allungata della consonante "M...";
- è legato alla nota musicale "Si".

Centro della coscienza cosmica, Anima. Il Chakra della Corona è il centro dell'unione divina, la sua funzione è la conoscenza, perchè attraverso questo centro si raggiunge il corpo infinito di tutte le informazioni. Rappresenta la parte della nostra coscienza deputata alle percezioni dell'unità o della separazione, dandoci il senso dell'unione con la nostra anima e con il tutto. Corrisponde anche alla relazione con il padre e con l'autorità in generale. Posizionato alla sommità della testa, governa tutto il sistema nervoso e la ghiandola pineale, per gli induisti il seme della consapevolezza o Perla Blu

A questo livello la coscienza afferma: io sono. È collegato alla vibrazione del colore viola.

Linguaggio dei disagi: Settimo Chakra. Se questo livello è equilibrato, sappiamo di essere tutti Uno, ci sentiamo parte di una connessione amorevole e perfetta. Se siamo il Tutto, non ha più senso vivere la separazione. Mentre se questo centro è teso, il risultato è un senso di solitudine.

Sindrome dell'escluso dal giardino dell'Eden.

Decisione: non mi sento amato da Dio, sono colpevole.

Risultato: mi isolo, mi sento solo e rifiutato quindi, rifiuto gli altri.

Sindrome dell'anarchico.

Decisione: non mi sento stimato dalla società, provo un senso di ingiustizia e di rabbia – mi ribello alle regole.

Risultato: sono in continuo conflitto e creo il mio personaggio anarcoide

Linguaggio dei sintomi: Settimo Chakra. Quando il Chakra è sofferente, noi proviamo un senso di esclusione e di solitudine. Patologie che si possono manifestare: Alzheimer, cefalea, epilessia, ictus cerebrale, morbo di Parkinson, sclerosi multipla, tumore cerebrale.

Relazione tra Chakra e ghiandole endocrine

I° Chakra Muladhara

corrisponde nel corpo fisico plesso sacrale, all'apparato di assimilazione ed escrezione, retto, ossa, parte posteriore delle gambe e cosce.

II° Chakra Svadhishtana

corrisponde alle ghiandole surrenali, alle gonadi, apparato urogenitale, sistema linfatico e intestino crasso.

III° Chakra Manipura

corrisponde al pancreas, apparato digestivo, isole di Langerhans, plesso solare, diaframma, stomaco, fegato, cistifellea, duodeno, intestino tenue.

IV° Chakra Anahata

corrisponde al timo, apparato circolatorio, cuore e arterie, polmoni e braccia.

V° Chakra Vishuddha

corrisponde alla tiroide, apparato respiratorio, apice dei polmoni, corde vocali, lingua e nervi facciali.

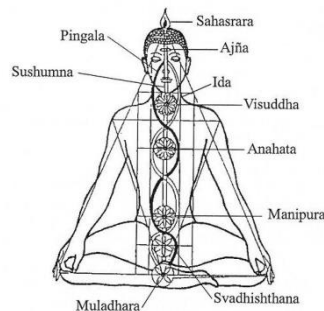
VI° Chakra Ajna

è in corrispondenza con la ghiandola pituitaria (ipofisi), sistema nervoso centrale.

VII° Chakra Sahasrara

corrisponde alla ghiandola pineale (epifisi).

*Rappresentazione
dei sette chakra*



Da un punto di vista fisico è facile notare come questi centri di energia corrispondano in maniera abbastanza precisa a importanti ghiandole endocrine del Corpo Fisico; più interessante è notare come gli studi al riguardo abbiano indicato importanti corrispondenze tra le funzioni svolte da queste ghiandole e le funzioni che, tradizionalmente, i grandi Maestri di Yoga hanno attribuito ai Chakra. I chakra, vanno comunque intesi come centri energetici nei quali confluiscono molteplici canali energetici, specifici per ogni singolo chakra: <i meridiani> è per questo motivo che operando sui e tramite i chakra si agisce sulla regolazione delle energie che scorrono nei meridiani, giungendo quindi al cuore della causa della malattia.

Effetto dei colori sui chakra

Colori e luci colorate hanno una grande influenza sulla vita di tutti gli esseri viventi.

Il colore è vibrazione energetica e influisce sul nostro corpo fisico, mentale ed emozionale.

ROSSO - è associato al mesoderma, stimola fortemente la circolazione del sangue ed energetica, influisce in modo benefico sulla vitalità del corpo e della mente, ha un potere riscaldante, lavora in modo ottimale sui chakra inferiori, ma è dannoso per i centri energetici superiori - sconsigliato nei casi di tumore, di ipertensione e di malattie auto-immuni. Utilizzare l'energia del Rosso quando si deve affrontare una giornata particolarmente impegnativa o faticosa, o quando ci si sente scarichi. Il colore rosso fornisce l'energia della terra e sostiene tutte le altre energie, offrendo il supporto necessario che ci permette di affrontare qualsiasi situazione. Ogni nuova impresa ha bisogno della vitalità del rosso.

ARANCIO - il suo maggior pregio è quello di favorire la pulizia dei chakras mettendo in moto una forza centrifuga che fa espellere le tossine energetiche accumulate, favorisce, come il rosso, la vitalità e la circolazione sia del sangue che energetica, è indicato per i chakra inferiori e non per quelli superiori, è un ottimo conduttore energetico, induce uno stato di entusiasmo e di pensieri gioiosi e positivi, altamente consigliato nella claustrofobia in quanto favorisce la respirazione profonda, ottimo coadiuvante nelle terapie di inappetenza ed eccessivo dimagrimento.

Utilizzare l'energia dell'Arancione per rallegrare la giornata e partire con il giusto entusiasmo. Aiuta ad assaporare la vita, risvegliando il proprio bambino interiore. Il colore arancione stimola le emozioni ed i sensi. Aiuta e rimuove le inibizioni favorendo la capacità di socializzare. Rende indipendenti e favorisce le relazioni.

GIALLO - è associato all'endoderma, favorisce l'attenzione e la creatività e stimola l'intelligenza, aiuta la riproduzione cellulare, la sua azione si esplica in modo potente sul sistema nervoso, aiuta gli organi emuntori nella loro funzione, ottimo per promuovere un aspetto sano e giovanile della pelle, agisce sul sistema digestivo ed endocrino, importante: la sua irradiazione sugli organi non deve superare i 20 secondi in quanto potrebbe provocare senso di nausea, vomito e palpitazioni cardiache. Utilizzare l'energia del Giallo quando si studia, quando si vuole trasformare i pensieri in azioni o quando si è stanchi mentalmente. Il colore Giallo dà chiarezza di pensiero e la sua energia è connessa alla capacità di percepire e comprendere. Favorisce quindi la concentrazione, l'apprendimento e la memoria, stimola l'interesse e la curiosità.

VERDE - come il colore arancio favorisce la pulizia dei chakra ma in modo più soft, ha una discreta azione antibatterica e antivirale, agisce sul sistema linfatico e sulle affezioni oculari, è un colore rinfrescante e favorisce il rilassamento mantenendo uno stato vigile - l'eccessivo assorbimento di questo colore ha un effetto dannoso sull'epifisi e sui tessuti muscolari. Utilizzare l'energia del Verde quando ci si vuole rilassare, calmare i nervi ed i pensieri. Ma il verde è anche utile quando ci si vuole aprire, soprattutto nelle relazioni, o quando ci si vuole occupare degli altri. Il verde pulisce e bilancia le energie portando pace, armonia e rinnovamento. Il verde è il colore della prosperità e dell'Amore Incondizionato, sul piano terreno.

BLU - è associato all'ectoderma, ha un effetto inibente sui chakra e sui tessuti, può avere un effetto anestetico, blocca la circolazione energetica, possiamo definirlo un vero e proprio isolante energetico, è fortemente rilassante ed induce ad un sonno ristoratore, agisce con efficacia sul sistema endocrino specialmente sull'ipofisi, ossigena i tessuti, sconsigliato nei casi di ipotensione o di patologie croniche. Utilizzare l'energia del Blu quando si vuole supportare o favorire la comunicazione. Il blu è il colore della leadership e migliora le capacità organizzative. Favorisce il contatto con le proprie verità interiori e consente di esprimerle in modo chiaro, sincero e diretto. Il blu favorisce il sonno ed aiuta a calmare i bambini iperattivi.

INDACO: il colore Indaco stimola le funzioni del Terzo Occhio, l'intuizione, la connessione con l'inconscio, l'immaginazione e la chiarezza. Rafforza la psiche, favorisce la meditazione e l'attività onirica. Utilizzare l'energia dell'Indaco per favorire la meditazione. L'indaco favorisce la connessione con l'inconscio ed aiuta a sentirsi parte dell'intero Universo. Rafforza l'intuizione, l'immaginazione e le facoltà psichiche. Utilizzare questo colore quando ci si vuole astrarre dalla realtà materiale e vedere le cose da una prospettiva più elevata.

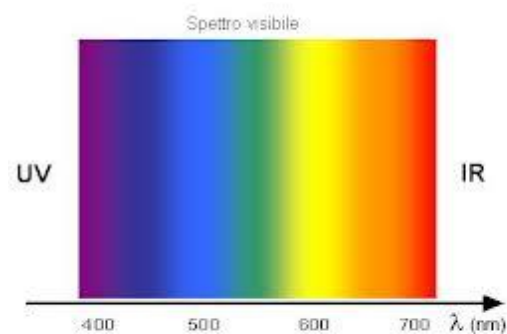
VIOLA - è il colore per eccellenza dei chakra superiori, ottimo per la meditazione e per tutte le funzioni della mente superiore, agisce prevalentemente sull'emisfero destro del cervello, sull'epifisi e sull'ipotalamo, è un ottimo riequilibrante del sistema energetico e della psiche, regola l'appetito incontrollato.

Utilizzare l'energia del Viola per favorire la connessione con la propria parte Spirituale, con il sè superiore. Il viola purifica i pensieri, favorisce l'ispirazione, sviluppa i talenti e la creatività. Utilizzare il viola quando si ha perso il senso della proprie esistenza, lo scopo per cui vivere.

TURCHESE: il colore Turchese stimola la capacità di esprimere se stessi e le proprie emozioni in maniera aperta e sincera. Rafforza il sistema immunitario. Utilizzare l'energia del Turchese per stimolare la capacità di esprimere se stessi e le proprie emozioni in maniera aperta e sincera.

ROSA: il colore Rosa aiuta ad esprimere l'amore ad un livello Cosmico, Universale. Favorisce sentimenti quali la gentilezza, la grazia e l'altruismo. Utilizzare l'energia del Rosa per esprimere l'amore ad un livello Cosmico, Universale, favorendo l'Amore Incondizionato per se stessi e per gli altri. Il rosa aiuta a comprendere il punto della vita in cui ci si trova. Aiuta a ricordare lo scopo per cui siamo qui e riconnette i propositi di vita con l'Amore e il supporto dell'Universo. Aiuta ad eliminare la sensazione di sentirsi indegni o di nessun valore. Aiuta a rilasciare sentimenti d'impazienza, irritabilità e rabbia.

RAGGI UV - le frequenze ultraviolette hanno un potente effetto stimolante sul DNA



I colori suscitano potenti associazioni simboliche

La teoria dei colori dei chakra ha origini antichissime e allude a un simbolismo che trova riscontro in tutte le culture, compresa la nostra.

Il rosso (1° chakra) stimola l'azione, l'arancio (2° chakra) ha un effetto ricaricante che favorisce anche l'energia sessuale, il giallo (3° chakra) allerta la mente.

In quale stanza è meglio utilizzare uno di questi colori?

Il giallo e in generale i colori caldi, come il rosso e l'arancione, hanno un'azione stimolante sul sistema nervoso e sull'attività digestive, quindi sono ottimi nelle aree della casa dedicate al nutrimento, alla socializzazione, alla sessualità, allo studio.

Quando si è tristi o costretti a letto, però, sarebbe bene non usare toni freddi del blu. In questo caso, per esempio, andrebbe molto meglio il tono caldo dell'arancio. Come pure, una persona freddolosa

o tendente alla depressione, può scaldare la propria casa utilizzando i toni dell'arancio, dell'albicocca o della pesca.

Il verde (4° chakra), che rappresenta l'equilibrio e l'armonia, così come i colori dei chakra superiori, che favoriscono l'introspezione, andrebbero utilizzati nelle aree della casa dedicate al riposo o alle attività meditative.

Questi però, non sono colori da usare dove ci sono bambini, più affini, come tipo di energia, ai colori del chakra di base. Curiosamente, sembra che il viola (7° chakra) sia preferito dai neonati e dalle donne incinta.

La luce stimola il sistema endocrino del corpo umano che è connesso ai chakra che servono organi, sistemi e funzioni relative.

Ogni chakra, infatti, trasmette all'organismo un preciso corpo di dati diretti a specifiche funzioni corporee e una specifica frequenza cromatica. Ogni giorno il corpo umano assorbe ed è nutrito dall'energia della luce.

Possiamo ricevere l'energia del colore anche attraverso il cibo che consumiamo, le erbe, le vitamine, gli oli essenziali, la musica, i cristalli, i vestiti e i bagni di colore.

L'influenza benefica dei colori è stata ampiamente documentata sin dai tempi degli antichi Egizi fino ai grandi pensatori quali Newton, Goethe e Steiner. Oggi molti terapeuti e medici delle più svariate discipline, impiegano i colori nei loro trattamenti.

La scienza ha dimostrato che i colori hanno effetto non solo sugli aspetti psicologici, sulle sensazioni e sui comportamenti, ma hanno un reale impatto anche sulla fisiologia. Studi fatti hanno dimostrato che il colore rosso aumenta, per esempio, il battito cardiaco, la pressione sanguigna e la temperatura corporea. E' stato scientificamente provato che il colore influenza l'umore, migliora lo stato d'animo e il benessere generale delle persone. A questo proposito è interessante vedere come, chi è affetto da certe malattie, eviti istintivamente alcuni colori.

Analizzando le diverse reazioni alla vista di differenti colori, possiamo prendere informazioni su noi stessi, che condizione energetica stiamo vivendo o che necessità manifesta il corpo. Questo concetto può sembrare di difficile comprensione, poiché il colore trasmette un'impressione sottile... nella musica ascoltiamo il suono e non vediamo le onde sonore... certe canzoni rendono felici... altre rattristano, danno energia o rilassano.

Così il colore sollecita le emozioni a cui siamo sensibili o che siamo pronti ad elaborare.

L'energia del colore

Le energie che compongono l'aura umana formano un corpo di diversi colori, in continuo cambiamento. Tale immagine riflette lo stato interno del corpo: la salute fisica, gli stati emotivi e mentali. Tutto ciò si può leggere attraverso i colori dell'aura.

Quando i chakra sono in equilibrio, mostrano tutti i colori dell'arcobaleno in maniera chiara e uniforme. Quando invece è presente qualche disturbo (fisico, mentale, emozionale o spirituale) lo si

potrà vedere attraverso i chakra: l'energia non scorre regolarmente lungo la spina dorsale creando un disequilibrio. Ognuno di noi è soggetto a disequilibri di diversa natura che richiedono continui sforzi per essere bilanciati attraverso l'attività fisica o la pratica di discipline che permettono al corpo di ritrovare l'equilibrio fisico, mentale ed emozionale.

Classificazione dei colori

Come nasce l'arcobaleno?

Dopo la pioggia, il raggio bianco del sole attraversando l'umidità si compone in una varietà di colori: rosso, arancio, verde, blu, indaco e viola.



Questi sono i colori che compongono il bianco e sono anche i colori dei sette chakra più conosciuti.

I colori si classificano in primari, secondari e ternari. Lo studio di questa classificazione c'era già nel quindicesimo secolo quando Leonardo individuò l'esistenza dei quattro colori primari, il rosso, blu, verde, giallo.

Nel 1914 ulteriore scoperta dovuta a Wilhelm Ostwald, ridefinì come colori primari il rosso, il giallo, il blu, colori dalla cui mischiatura si ottengono tutti gli altri che non si possono mescolare tra loro.

I colori binari si ottengono dalla mescolanza di due colori primari, l'arancione (unione del rosso con il giallo), il verde (unione del blu con il rosso).

I ternari si ottengono mescolando i tre colori primari e sono i grigi, le terre.

Un'altra classificazione distingue i colori caldi come il rosso, l'arancio, il giallo ed i colori freddi come il verde, il blu, il viola.

Esiste anche una teoria dei colori complementari:

- rosso/verde
- giallo/viola
- blu/arancio

sono le tre coppie principali di colori complementari, ovvero l'uno il contrario dell'altro, che si annullano se sovrapposti.

Due colori sono complementari tra loro quando riassumono tutti i colori dell'arcobaleno. I colori hanno la capacità di suscitare effetti diversi in base agli accordi cromatici, stimolando in noi

reazioni sensoriali. I segnali cromatici danno vita ad un linguaggio emotivo compreso a livello inconscio.

I chakra dunque...

Nel manuale di Mikao Usui non vi è alcun accenno ai chakra, chi ha introdotto il Reiki nel Mondo Occidentale, Takata, alla quale va tutta la nostra riconoscenza e gratitudine, nella sua rivisitazione del metodo, ha ritenuto opportuno introdurre la conoscenza dei chakra.

Cosa sono dunque questi chakra?

Sono vortici di energia presenti in punti specifici del nostro corpo, se ne contano circa 88.000, ma nell'uso comune della conoscenza sono sette quelli di riferimento (lungo la colonna vertebrale) disposti nell'ordine che la mappa qui inserita ci fa leggere. I chakra sono importanti perché il loro funzionamento, la loro armonia, il loro stato, proteggono la salute fisica dell'essere umano. Il loro buon funzionamento è legato alla nostra salute fisica/spirituale.

Aprire e chiudere i chakra/ Esecuzione

- tenere per un po' di tempo la mano ferma sul centro energetico interessato cercando di sentire le vibrazioni al suo interno
- concentrazione
- muovere lentamente la mano su di esso, disegnando tre cerchi in senso antiorario, visualizzare il chakra che si apre come un fiore cercando di sentire la variazione di energia al suo interno
- trattare il chakra con le mani aperte che si muovono in varie direzioni, si può richiamare il primo simbolo Reiki
- il chakra trattato adesso viene chiuso allo stesso modo in cui è stato aperto, solo che i tre cerchi vanno disegnati in senso orario
- lasciare che il Reiki fluisca ancora per un po' di tempo, quindi eseguire il radicamento a terra, l'equilibratura dei chakra e provvediamo a fare Reiki al Bambino Interiore
- un po' di riposo
- è bene fare sempre molta attenzione quando si lavora con un chakra aperto e non dimentichiamo mai di chiuderlo a lavoro ultimato
- il lavoro sui chakra serve a risanare i centri bloccati e a curare le disarmonie
- grazie alla loro apertura, la capacità dei chakra di ricevere energia risanatrice, accresce in modo eccellente

Sistema Nervoso Autonomo e i Chakra

Per concludere

La parola Chakra indica i centri energetici presenti nel corpo umano sui quali Reiki lavora. Ogni centro è connesso al Sistema Nervoso Autonomo, nonché ai livelli della Coscienza, agli Archetipi,

ai colori, ai suoni, alle funzioni del corpo, alle fasi dell'esistenza. E' il sistema che esplica l'azione unificante della Coscienza integrando e collegando tutto l'organismo, regola la nutrizione, la riproduzione, il metabolismo, l'adattamento all'ambiente. E' la chiave dell'omeostasi corporea, ovvero la capacità dell'organismo di essere in equilibrio e interagire armoniosamente con gli eventi della realtà interna ed esterna. Partecipa alla regolazione delle difese immunitarie, modula l'interrelazione tra il sistema nervoso centrale (movimento volontario e riflesso, equilibrio, automatismi di difesa), le funzioni psichiche (intelligenza memoria, pensiero, riflessione) e quelle endocrine. Una qualsiasi modificazione dell'ambiente si riflette sull'organismo, procurando una variazione nell'equilibrio del **Sistema Nervoso Autonomo** che a sua volta influenzerà l'ambiente circostante. Questo sistema è incosciente e involontario, attraverso una percezione immediata adatta continuamente le condizioni interne dell'organismo a quelle esterne. Esplica le sue funzioni attraverso due parti complementari e sinergiche: il *simpatico* e il *parasimpatico*. Il *simpatico* entra in funzione quando si tratta di reagire a un pericolo immediato, aumenta la sua attività al mattino e nelle situazioni in cui è necessaria una forte energia. Ha perciò una funzione prevalentemente maschile e attiva. Il *parasimpatico* aumenta la funzione la sera, agevola il rilassamento ed il sonno. La sua funzione è prevalentemente femminile.

I centri nervosi del Sistema Nervoso Autonomo, si trovano nel midollo spinale, da qui partono fasci nervosi distribuiti orizzontalmente a strati lungo tutto il corpo. Ogni livello o metameri è una unità funzionale completa ed è riferibile a una vertebra, al ganglio simpatico corrispondente, al nervo spinale che fuoriesce dal midollo all'altezza di quella vertebra, alle fibre motrici e sensitive di quel settore, alla pelle, alla muscolatura, alle ossa, alle articolazioni, ai vasi sanguigni e linfatici, alle ghiandole e ai visceri di tutto il territorio metamero, confermando ancora una volta la fondamentale unità funzionale dell'organismo. All'interno di questa sequenza di fasce se ne possono localizzare 7 che formano le zone di influenza dei principali *plexi neurovegetativi* (sacrale, lombare, solare, polmonare, cardiopolmonare, tiroideo, ipotalamico) e delle *ghiandole endocrine* di derivazione ectodermica (neuro-ipofisi, epifisi).

Le Nadi: Sushumna, Ida e Pingala

Nadi deriva dal Sanscrito e significa canale. Attraverso di esse scorre l'energia vitale <prana> che alimenta e nutre tutte le parti del corpo. In altre tradizioni orientali come quelle giapponesi, l'energia primordiale che scorre attraverso il sistema sottile del corpo, viene chiamata <KI o QI>. Il Prana si manifesta attraverso varie forme, esempio l'aria: respirando noi assumiamo Prana, ed il grado di consapevolezza di ogni individuo, è direttamente proporzionale alla quantità di Prana che riesce ad assumere e conservare all'interno del suo sistema sottile. Antichi testi Yogi di provenienza tibetana e indiana, menzionano 72.000 Nadi all'interno del corpo umano, che partono dalle dita delle mani e dei piedi, percorrendo l'intero corpo per raggiungere il cuore, centro della spiritualità, per poi risalire fino al Chakra delle Corona, punto di congiunzione tra il corpo fisico e l'universo.

Le Nadi importanti sono 3 e si incrociano lungo la colonna vertebrale all'altezza dei principali chakra e per quanto non se ne abbia ancora certezza, vengono messe in relazione con i centri del sistema nervoso. La neurofisiologia infatti, ha riscontrato un rapporto diretto tra il respiro di ciascuna narice e l'attivazione del relativo emisfero cerebrale. Il Pranayama, esercizio dello Yoga classico si basa appunto sulla respirazione a narici alternate, per produrre l'estensione della coscienza e del flusso vitale energetico. La pratica dello Yoga ha come scopo primario il ripristino

dello stato ottimale della circolazione dell'energia, e la purificazione delle 3 Nadi fondamentali: Sushumna, Ida e Pingala

Alcuni esercizi di respirazione della pratica yogi sono mirati ad ottenere questo risultato.

Sushumna è la più importante dei 3 canali energetici

Sushumna ha origine alla base della colonna vertebrale, e corre lungo l'asse del sistema nervoso cerebrospinale, fino a raggiungere il Chakra della Corona. Il suo colore è rosso.

In tutti gli individui in condizioni normali, Sushumna è <dormiente>, non attiva e fino a che resta in uno stato non espresso, sono Ida e Pingala a influenzare con la loro energia tutte le Nadi presenti del corpo. Le Nadi diventano attive quando il flusso del respiro fluisce attraverso la narice corrispondente, e per poter attivare Sushumna l'individuo deve raggiungere l'armonia, bilanciando il suo respiro attraverso entrambe le narici. La conseguenza di ciò sarà l'equilibrio delle due polarità espresse dalle Nadi, l'attivazione di Sushumna e il risveglio della Kundalini, il Sacro Serpente, che risalirà dal Chakra della Radice fino al Chakra della Corona, attraverso essa.

- Ida nasce nel Chakra della Radice, scorre nel lato sinistro del corpo e termina alla radice della narice destra. Nella sua salita si avvolge intorno a Sushumna e incontra 5 chakra principali, attivandoli negativamente. La sua energia è di tipo negativo-femminile, ed è l'energia mentale della coscienza. Ida rappresenta la Luna, infatti è anche chiamata <Chandranadi> o canale lunare. Sul piano fisico, il suo compito è quello di rilassare e rinfrescare il corpo, convertire e conservare l'energia, aiutare la produzione di enzimi digestivi. Sul piano mentale, diminuisce l'identificazione con l'Ego dell'individuo, liberando la creatività, la libertà di pensiero e stimolando l'intuizione.
- Pingala, anche lei nasce nel Chakra della Radice, scorre nel lato destro del corpo e termina alla radice della narice sinistra. Come Ida, incontra 5 chakra nel suo percorso attivandoli in questo caso positivamente. La sua energia è di tipo positivo-maschile. Pingala rappresenta il Sole, ed è anche chiamata <Surya Nadi> o canale solare. Sul piano fisico, è responsabile del sistema nervoso simpatico, del metabolismo, stimola la produzione di adrenalina, il battito cardiaco e la pressione sanguigna. Sul piano mentale, stimola l'Ego dell'individuo alla ricerca della consapevolezza.

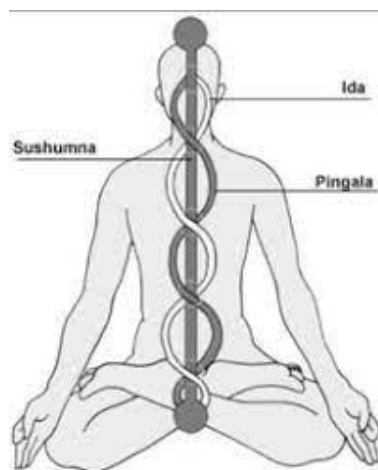
Qui di seguito si descrive un facile esercizio di Prânâyâma, a respirazione alternata, per l'attivazione di Sushumna. Per regolare l'alternanza del respiro da una narice all'altra utilizzeremo le dita per otturare prima una narice e poi l'altra eseguendo contemporaneamente un Mudra. Aprite la mano destra, e piegate contro il palmo il dito indice e il dito medio, lasciando libero il pollice e tendendo l'anulare e il mignolo. Questa posizione delle dita della mano è chiamata <Vishnu Mudra>. Con il pollice andremo a tappare la narice destra, e successivamente chiuderemo la



narice sinistra con l'anulare e il mignolo. Sedetevi in una posizione comoda con la schiena ben eretta, ispirante profondamente in modo diaframmatico, chiudete la narice destra con il pollice ed espirate con la narice sinistra. Adesso ispirate dalla sinistra, sempre tenendo chiusa la narice destra, chiudete entrambe le narici per alcuni secondi, ed espirate dalla narice destra, tenendo chiusa la sinistra. Ripetete questo ciclo almeno 7 volte, cercando di concentrarvi una volta assimilata la tecnica, sul vostro respiro.

Ricapitolando...

Le Nadi sono una serie di canali all'interno dei quali scorre l'energia, queste incrociandosi in più punti costituiscono quei centri energetici conosciuti come chakra. Le nadi principali sono tre, la più importante si chiama **Sushumna**, è verticale e corrisponde al midollo spinale, collega i sette chakra principali. Al suo interno scorre l'energia della **Kundalini** (kundala che vuol dire avvolto). Kundalini è rappresentata dalla tradizione Indù, come un serpente avvolto alla base della spina dorsale, che risvegliandosi armonicamente e srotolandosi e attraversando i chakra, provoca l'illuminazione. Sushumna è detta anche "raggio cristico" o "shiva lingam". Le altre due Nadi sono **Ida e Pingala**, hanno un percorso ondulatorio.



I tre Gradi (Livelli) le armonizzazioni la segretezza dei simboli

Il Reiki è costituito da tre gradi o livelli, ognuno dei quali porta ad una maggiore e profonda apertura all'energia, fino al terzo grado con cui viene acquisita la possibilità di diventare Master. Con il 1° grado il Master attiva il canale attraverso cui l'energia inizia a scorrere mediante le mani. L'allievo attraverso una intensa armonizzazione (iniziazione), viene sintonizzato con le vibrazioni sottili dell'Universo.

Con il 2° grado si accede ai simboli Reiki, che sono strumenti di comando dell'energia e consentono di lavorare nella <dimensione sottile>. Si può portare luce a chi è fisicamente distante,

irradiare il piano emotivo/mentale, è possibile lavorare anche su situazioni personali e di conflitto che necessitano di guarigione.

Il 3° grado è considerato il livello spirituale.

Le armonizzazioni vengono trasmesse a volte singolarmente oppure in piccoli gruppi. C'è chi preferisce questa soluzione per il campo vibrazionale che sicuramente risulta più alto.

Per adattarsi alle armonizzazioni di 1° grado, sono necessarie due o tre settimane, l'energia entra nell'aura che viene ripulita assieme ai chakra. Tale processo può causare piccoli disturbi di assestamento.

Le armonizzazioni riguardanti il 1° livello sono quattro:

1. Apre il chakra della corona (7° chakra) che lega l'essere umano al divino e permette di ricevere l'energia Ki
2. Determina il punto in cui l'energia verrà canalizzata (chakra delle mani)
3. Agisce sul sistema nervoso e permette l'assorbimento della nuova energia
4. Fissa la capacità di ricevere l'energia che rimarrà con noi per sempre

Una volta armonizzati lo si è per sempre.

L'armonizzazione di 2° livello aumenta moltissimo la quantità di energia. Il 2° livello richiede un tempo di assestamento che può andare anche oltre i sei mesi. E in questo grado o livello vengono rivelati e maneggiati i primi tre simboli del Reiki.

Se nel 1° grado i simboli sono presenti nell'aura dell'armonizzato e fuoriescono inconsciamente dalle mani nell'attivazione del Reiki, nel 2° grado viene insegnato a dirigere il flusso energetico e vengono fornite le indicazioni per canalizzare l'energia necessaria per passare le armonizzazioni una volta che si è giunti al grado massimo.

Il 3° grado comporta l'armonizzazione legata all'energia spirituale; è gioia, ricchezza interiore, unità con la vita e connessione con il divino.

Se col 1° grado si inizia un lavoro di purificazione e trasformazione del corpo, della mente e dello spirito, col 2° grado si mette in moto un processo di cambiamento che si rifletterà sulla vita, nei rapporti con gli altri, nelle esperienze.

Dopo le armonizzazioni le cellule del corpo vibrano ad un livello differente a tal punto che non dovranno permettere all'energia di abbassarle ai livelli precedenti, perché il corpo fisico ne risentirebbe e potrebbe subire scompensi.

Col 3° grado aumentano le capacità di canalizzare le energie, vengono conferiti due simboli (uno non è usato dai più, informazioni sui simboli e sul metodo di trasmissione delle armonizzazioni).

Il Master è un canale al servizio dell'energia, ogni egoismo va bandito ed il maestro deve impiegare solennità e rispetto nel porgere le armonizzazioni.

Diversi maestri danno enfasi all'evento, circondandolo quasi di mistero e mescolando riti sciamanici e quanto altro che nulla hanno a che vedere con la Pura Dottrina.

Qualcuno è contrario alle messe in scena che caratterizzano il ruolo di Master, preferendo il silenzio.

Una grande maestra di vita Madre Teresa diceva: <comincio sempre la mia preghiera in silenzio, perché è nel silenzio del cuore che Dio parla>.

Si giustifica la segretezza dei simboli Reiki in virtù della credenza che se cadessero in mani sbagliate potrebbero arrecare danno. Il Reiki viene attivato con le armonizzazioni adeguate trasmesse da un insegnante *consacrato* alla Pura Dottrina.

Ciò che diamo ci ritorna sia nel bene che nel male e l'intenzione di nuocere diventerebbe parte del karma di chi ha avuto tale intenzione.

I simboli sono l'essenza del Reiki le chiavi per trasmettere questa forma curativa; il Reiki è racchiuso in essi che rappresentano quella formula che Usui trovò nei Sutra.

I primi tre simboli sono insegnati nel 2° livello, gli altri due nel 3° livello.

La formula è tratta dai Sutra Mahayana e dall'interpretazione mistica Vajrayana. I cinque simboli rappresentano i cinque livelli della mente che portano all'illuminazione, noti ai buddhisti come <il sentiero dell'illuminazione>.

In Oriente la spiritualità ha la priorità su qualsiasi necessità materiale.

Un dono prezioso

Non è religione non è magia non è new-age

Il Reiki è un dono prezioso nella vita di un essere umano e dal momento in cui si ricevono le armonizzazioni, l'esistenza cambia per sempre, perché si attiva un processo di evoluzione che inizia fin dal 1° grado.

Il Reiki agisce su tutti i livelli del corpo fisico, emozionale, mentale e spirituale.

L'energia non proviene da noi ma dall'Universo ed è così grande e positiva che non può essere causa di danni. Porta equilibrio negli emisferi del cervello, nei chakra, nel corpo energetico, pulendo e aumentando il flusso della forza vitale che scorre sia nel corpo umano che animale.

Se un soggetto è in punto di morte, facilita la sua dipartita rendendo non traumatica la rottura della <corda d'argento>.

Il Reiki non è una religione, tanto meno è magia. È la fonte della vita stessa, è più antico di qualsiasi filosofia. L'energia benefica è usata perciò indipendentemente da qualsiasi religione di appartenenza, credenza, cultura, età. Non va contro la religione, ma per la spiritualità che in molti risveglia, avvicina sempre di più al divino.

Rifiuta la magia con la quale non ha niente da spartire, non è New-Age anche se c'è chi lo avvicina al movimento.

Reiki come strumento di crescita

In epoca di cambiamenti il Reiki è il più efficace strumento che l'uomo ha per camminare verso il bene, la pace, la luce. È strumento di crescita, di evoluzione e di grandi cambiamenti, la sua energia di amore incondizionato, agisce sullo spazio del cuore che facendoci vibrare a livelli alti, ci permette di spostarci energeticamente e di evolvere verso lo spirituale.

Il Reiki scorre e agisce attraverso le mani di chi lo pratica e in virtù della protezione fornita dalle armonizzazioni, agisce da canale e trasmette energia vitale/universale, senza che venga sottratta alcuna energia personale. Questa energia, come già detto agisce sul cuore e sull'amore (3° e 4° chakra). Avendo vibrazioni in toni alti, con il Reiki ci eleviamo dal materiale allo spirituale ed evolviamo la nostra coscienza.

Il Reiki potenzia e regola la circolazione di energia nel corpo
Disintossica eliminando le impurità
Allevia il dolore
Rigenera i tessuti
Rilassa
Riattiva il sistema endocrino, linfatico, circolatorio, digerente urinario
Riarmonizza il sistema nervoso, neurovegetativo
Rafforza il sistema immunitario
Riordina l'equilibrio energetico generale dell'organismo
Combatte gli effetti legati a cattiva alimentazione, inquinamento, stress.
Stimola le nostre forze di guarigione
Corpo, spirito, anima raggiungono un'intesa perfetta e armonica

Il Reiki è una forma di Ki che organizza in senso olistico la corretta applicazione sinergica di tutte le forme subordinate di energia vitale. Reiki è una energia spirituale.

Il Reiki e gli Angeli

Il contatto con gli Angeli è inaspettato, tende ad illuminarci e a produrre delle trasformazioni positive per noi. L'importante è abbandonare quella parte di controllo che ci impedisce di ascoltare certe sottili vibrazioni che invadono la nostra vita.

L'uso dei simboli porta ad avere più facilità di percezione e visualizzazione.

La rabbia è una emozione di base che ci danneggia sia nel corpo che nell'anima, chiedendo aiuto al proprio Angelo, usando i simboli uniti al fascio di luce angelica che in certe occasioni si sprigiona, si otterrà una barriera protettiva. Il rapporto con gli Angeli, conduce all'amore, sentimento che essi provano costantemente per il genere umano.

Con il Reiki si inizia a camminare sui sentieri spirituali ed i simboli sono un mezzo di contatto con le creature alate.

Il sistema di Usui rappresenta quella via spirituale che ci riarmonizza con i piani alti, in termini di consapevolezza, permettendo alla luce di emanare attorno a noi diffusamente.

I tre gradi e le armonizzazioni

Il Reiki è costituito da tre gradi o livelli, ognuno dei quali porta ad una maggiore e profonda apertura all'energia, fino al terzo grado con cui viene acquisita la possibilità di diventare master.

Con il primo grado il master attiva il canale dell'allievo, attraverso cui l'energia inizia a scorrere mediante le mani. L'allievo viene sintonizzato con le vibrazioni sottili dell'universo.

Con il secondo grado si accede ai simboli Reiki che sono strumenti di comando dell'energia e consentono di lavorare nella dimensione sottile. Si può portare benefici a chi è fisicamente distante, irradiare il piano emotivo/mentale; è possibile lavorare anche su situazioni personali e di conflitto che necessitano di guarigione.

Il terzo grado è considerato il livello spirituale,

Primo grado (shoden)

L'allievo è iniziato all'energia che attraversa tutte le dimensioni <materiale, spirituale, emotiva e mentale>. Le mani diventano fonte di energia e di luce. Il processo di apprendimento inizia con il 1° grado o livello. Le posizioni che si apprendono in questo seminario portano equilibrio ai due emisferi cerebrali. I chakra e il campo energetico puliscono e aumentano il flusso della forza vitale (KI) che scorre nel corpo.

Bilanciatura al cuore e il radicamento a terra

Ogni trattamento Reiki inizia con la bilanciatura al cuore o centratura. È una posizione eseguita con le mani poste al centro del petto, sovrapposte, incrociate, una sopra l'altra, in parallelo, oppure una mano sul cuore e l'altra sovrapposta con il pollice che tocca la fossetta della gola. Questo crea un collegamento tra cuore e gola, l'amore che nasce dal cuore viene espresso dalla parola. Insomma come preferiamo, come meglio sentiamo una di queste posizioni.

L'attenzione dovrà essere concentrata sul palmo delle mani; l'esperienza che ne emerge è che le energie mentali del controllo, del potere, dell'aggressività, dell'ansia del plesso solare, lasceranno il posto alle energie del cuore.

La bilanciatura al cuore è una pratica potentissima al di fuori del trattamento. Nei momenti di confusione, ansietà, smarrimento, posare le mani sul cuore, porta ad uno stato di grazia, di rilassamento. Lo scopo della centratura o bilanciatura è quello di farci entrare in sintonia con le energie del cuore, che sono collegate alla nostra anima, a sua volta direttamente collegata all'energia universale. Questo gesto ci consente di avere la certezza di utilizzare l'energia Reiki e non la nostra personale.

Importante ma non necessario è il radicamento a terra che si esegue visualizzando un raggio di luce che attraversando il nostro corpo, fuoriesce dai piedi in forma di radici, tingendosi di rosso. Il rosso è il colore del chakra delle radici.

Autotrattamento

È un atto d'amore verso noi stessi, se non ci amiamo come possiamo amare gli altri?

Questa è la prima esperienza con l'energia dopo la sintonizzazione.

Si procede così:

1. Mani sulla testa (posizione facoltativa)
2. Mani sugli occhi
3. Mani sulla gola
4. Mani sul cuore
5. Mani sul plesso solare
6. Mani sul ventre
7. Mani a V sulla zona inguinale

Le posizioni sono relative ai 7 chakra ed attivano e armonizzano i medesimi.

Nota. *Le posizioni delle mani. Le mani vengono utilizzate entrambi con il palmo rivolto in basso; le dita sono stese e unite, morbide e disposte nelle posizioni del Reiki. Toccano con delicatezza le parti del corpo descritte dalle posizioni. L'energia fluisce attraverso i chakra delle mani.*

Trattamento completo

Diventa un rapporto significativo con la persona a cui si dà il Reiki. Nel suo insieme comprende il trattamento della testa, del collo, della parte anteriore del tronco e posteriore del ricevente.

Dopo che si è eseguita la bilanciatura al cuore si procede così:

Trattamento testa/collo

1. Mani sugli occhi
2. Mani sulle tempie
3. Mani sulla nuca
4. Mani sulla testa
5. Mani sulla gola

Trattamento anteriore del tronco

1. Mani sul fegato
2. Mani sullo stomaco milza pancreas
3. Mani sul plesso solare
4. Mani a V sulla zona inguinale
5. Mani a T sul plesso cardiaco

Trattamento posteriore del corpo

1. Mani sulla parte posteriore delle spalle
2. Mani sulla parte opposta delle spalle
3. Mani sulla parte dorsale della schiena
4. Mani sulla parte opposta della schiena
5. Mani sulla parte lombare
6. Mani sulla parte lombare opposta
7. Mani a T sul coccige
8. Mani una sul coccige e l'altra sulla zona cervicale
9. Mani sulla parte posteriore delle ginocchia
10. Mani sulle piante dei piedi

La sosta di tre minuti per posizione rappresenta il tempo minimo del trattamento. Nel passare da una posizione all'altra, le mani vanno spostate senza strusciare, una alla volta, per non interrompere il flusso energetico ed il contatto col campo del ricevente. Alla fine di ogni trattamento si accarezza l'aura del ricevente, si ringrazia l'energia e fregando le mani tra loro o soffiandovi sopra, si chiude il contatto.

Trattamento veloce

Viene eseguito in momenti di emergenza, quando manca il tempo e la situazione lo richiede. Si esegue così:

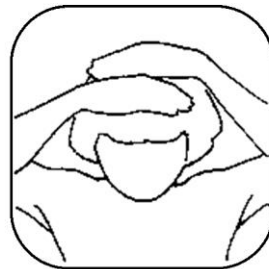
1. Bilanciatura al cuore stando alle spalle del ricevente
2. Entrambi le mani sulle spalle per stabilire il contatto
3. Spostarsi alla destra del ricevente ponendo le mani sulla testa
4. Mano destra sulla fronte mano sinistra sulla nuca
5. Mano destra sulla gola mano sinistra sul collo
6. Mano destra sullo sterno mano sinistra sulla schiena parallelamente
7. Mano destra sull'addome mano sinistra sulla schiena parallelamente
8. Mano destra sul ventre mano sinistra sulla schiena parallelamente
9. Mano destra sulla zona pelvica mano sinistra sul coccige

Dopo andrà eseguito l'accarezzamento dell'aura per tre volte dall'alto verso il basso. L'aura si può accarezzare anche mentalmente.

Centratura o bilanciatura nel cuore

Autotrattamento (A)

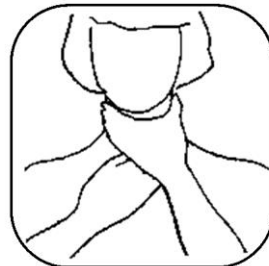
Bilanciatura al cuore



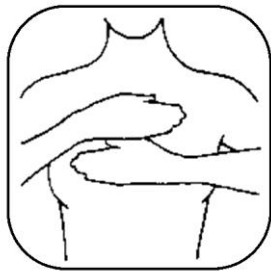
1) mani sulla testa



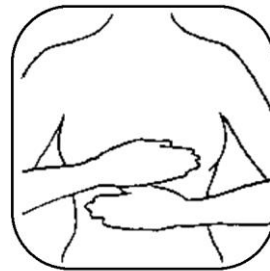
2) mani sugli occhi



3) mani sulla gola

Autotrattamento (B)

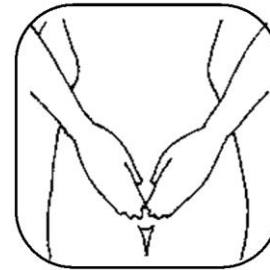
4) mani sul cuore



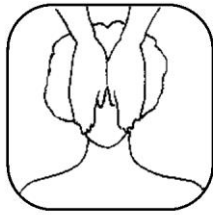
5) mani sul plesso solare



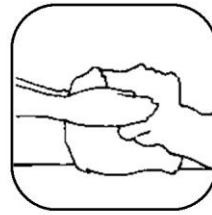
6) mani sul ventre



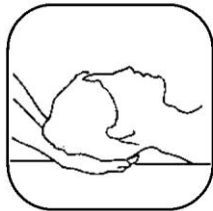
7) mani a V sulla zona inguinale

Trattamento completo testa/collo

1) mani sugli occhi



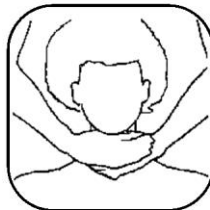
2) mani sulle tempie



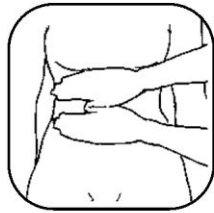
3) mani sulla nuca



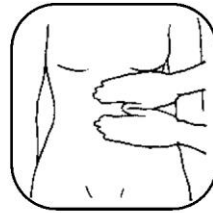
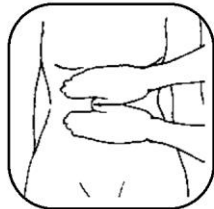
4) mani sulla testa



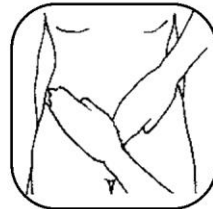
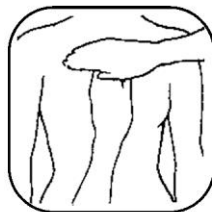
5) mani sulla gola

Trattamento completo parte anteriore

6) mani sul fegato

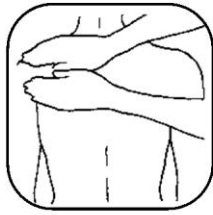
7) mani sullo stomaco,
milza, pancreas

8) mani sul plesso solare

9) mani a V sulla zona
inguinale

10) mani a T sul plesso cardiaco

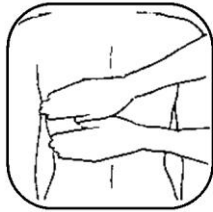
Trattamento completo parte posteriore (A)



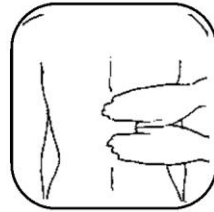
11) mani sulla parte posteriore delle spalle



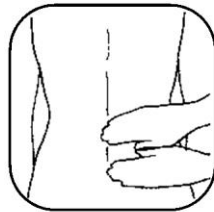
12) mani sulla parte opposta delle spalle



13) mani sulla parte dorsale della schiena

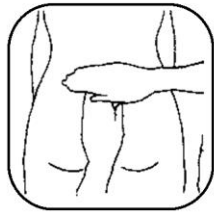


14) mani sulla parte opposta della schiena

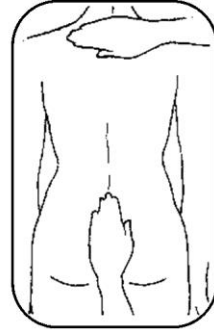


15/16) mani sulla parte lombare della schiena e sulla parte opposta

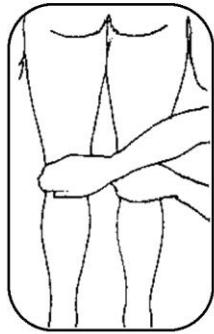
Trattamento completo parte posteriore (B)



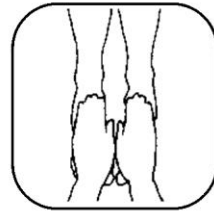
17) mani a T sul coccige



18) mani una sul coccige e l'altra sulla zona cervicale.



19) mani sulla parte posteriore delle ginocchia



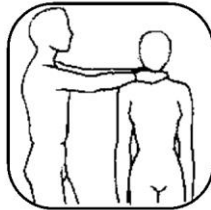
20) mani sulle piante dei piedi

Trattamento veloce (A)

1) bilanciatura al cuore

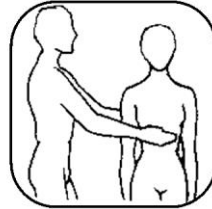
2) entrambe le mani sulle
spalle

3) mani sulla testa

4) mano destra sulla fronte e
sinistra sulla nuca5) mano destra sulla gola
e sinistra sul collo

Trattamento veloce (B)

6) mano destra sul petto e
sinistra sulla schiena



7) mano destra sull'addome
e sinistra sulla schiena



8) mano destra sul ventre e
sinistra sulla schiena



9) mano destra sulla zona
pelvica e sinistra sul coccige

Vari trattamenti

Gruppi: il Reiki può essere dato da più persone tutte assieme. Le posizioni sono quelle del trattamento completo.

Animali: il trattamento è condizionato dall'animale e dalla sua eventuale pericolosità, per gli animali domestici basta accarezzarli, per i pesci basterà toccare il contenitore, l'acqua o provare a sfiorare loro stessi.

Con gli animali pericolosi si usa il 2° grado o livello.

Piante, cibi, farmaci, bevande, l'esperienza del Reiki con le mani porta luce e armonia. Appoggiando le mani sui vasi delle piante, sui fiori, sui farmaci, sui cibi, sulle bevande, l'effetto di armonizzazione è immediato e bellissimo.

Accarezzamento dell'aura

L'accarezzamento dell'aura chiude i trattamenti Reiki, si esegue in senso rotatorio/antiorario dalla testa ai piedi, oppure portando le mani ravvicinate dalla testa ai piedi, facendole scorrere lentamente. È segno di rispetto verso il soggetto trattato. Rilassa e distende.

Armonizzazione dei chakra

Il metodo più semplice per armonizzare i chakra è questo: si inizia a trattare il 1° e il 6° chakra, ponendovi le mani sopra. Si procede poi trattando il 2° e il 5°, poi il 3° e il 4°. Utilizzando questa tecnica le energie nei chakra si armonizzano riequilibrandosi progressivamente.

In alternativa a questo metodo, indicato a chi usa molto la mente, si consiglia questo procedimento: viene posta una mano sul 3° Occhio, con l'altra verranno trattati via via i chakra in ordine ascendente, partendo dal basso verso l'alto. Solo quando il chakra su cui stiamo lavorando è armonizzato col 3° Occhio, passeremo al successivo.

Cosa fare dopo le armonizzazioni (iniziazioni) di 1° Grado o livello

Dopo aver ricevuto le iniziazioni di 1° livello c'è chi consiglia scambi di energia, un trattamento completo della durata di sessantacinque minuti, scambi eseguiti in quattro giorni. Durante questo periodo vengono consigliati bagni di sale dopo ogni scambio, immergendosi ogni volta per quindici/venti minuti in una vasca da bagno in cui è stato prima sciolto mezzo chilo di sale grosso. Il bagno sarà seguito da una doccia sufficiente a togliere il sale dalla pelle.

Avvenuto l'ultimo scambio di energia andranno attesi sette giorni prima di eseguire trattamenti sugli altri. Il bagno di sale si può tener presente anche in futuro, perché tonifica, depura l'organismo liberandolo dalle tossine.

La donna trovandosi in particolari condizioni, attenderà la fine del ciclo prima di iniziare gli scambi, per poter poi fare i bagni. Dopo l'iniziazione il ciclo potrebbe bloccarsi e ripresentarsi più di una volta nel corso di un mese. È solo una reazione, tutto tornerà alla normalità.

Ma gli scambi non sono obbligatori, come pure i bagni, perché il potere del Reiki è già nell'armonizzato.

Trattamento agli altri

La donna in attesa della cicogna, deve ricevere trattamenti relativamente alle posizioni della testa, la nuova presenza in lei potrebbe non gradire l'energia avendone già molta di suo. La futura mamma andrà trattata sulla pancia e sulla schiena mantenendo un minuti a posizione; dal settimo mese in poi sia la pancia che la schiena andranno escluse dai trattamenti, perché potrebbero far girare su se stesso il neonato che rischierebbe di soffocarsi col cordone ombelicale sui neonati e bambini fino a tre anni, non vanno messe mai le mani sulla testa ed effettuando le altre posizioni è bene non trattenersi più di trenta secondi su ognuna. Per i bimbi dai tre ai dieci anni i trattamenti non dovranno superare un minuto a posizione. Dopo i dieci anni, i trattamenti saranno normali.

Sugli anziani che hanno bisogno di molta energia i trattamenti si possono prolungare.

Per chi è prossimo al trapasso, si consiglia un trattamento di gruppo, qualora ciò non fosse possibile, basterà tenergli la mano nel momento del decollo perché lo aiuterà nel distacco dalla materia. Il Reiki gioverà molto all'anima nel momento in cui la corda d'argento si spezzerà.

Trattamento alla Terra

Nel mondo del Reiki si invia energia alla Terra ogni domenica dalle ore 19:00 alle ore 19:30. Si esegue così:

- Bilanciatura al cuore
- Immaginare la Terra in una bolla di luce
- Inviare pensieri positivi
- Chi possiede il 2° livello invierà il 1° e 2° simbolo
- Chiudere il contatto accarezzando la bolla e quindi la sua aura e sfregandosi le mani

I principi spirituali del Reiki

Non essere arrabbiato proprio oggi

Non preoccuparti proprio oggi

Onora i tuoi maestri

I genitori e gli Anziani

Guadagna il tuo pane in modo onesto

Sii grato di tutto ciò che vive.

Mikao Usui

Non essere arrabbiato proprio oggi

Non arrabbiarsi non vuol dire respingere tale sentimento, ma conoscerlo e usarlo costruttivamente. All'inizio del processo di guarigione, è probabile ci si liberi da accumuli di collera con cui affiorano emozioni represses.

Non preoccuparti proprio oggi

Preoccupazioni e stress fanno male all'organismo e all'anima; prendendo coscienza possiamo liberarcene come dalle cattive abitudini.

Onora i tuoi Maestri i Genitori gli Anziani

È da loro che dobbiamo imparare, dalla loro saggezza per diventarne partecipi. Onorarli sarà come rendere onore a noi stessi.

Guadagna il tuo pane in modo onesto

Noi raccogliamo ciò che abbiamo seminato; i nostri principi, le nostre convinzioni si riflettono nel corso dell'esistenza su noi stessi, sulla nostra vita. Essere onesti prima di tutto con noi stessi, significa armonizzarsi con <il divino interiore>.

Sii grato nei confronti di tutto ciò che vive

Quando adoperiamo il Reiki, concludiamo sempre con un <grazie> con il quale dimostriamo la nostra riconoscenza a quell'energia spirituale che agisce dentro di noi.

Nota. Oltre ai principi spirituali gli argomenti centrali della vita mistica del Reiki, sono compresi la meditazione, il significato dei simboli e i Waka ovvero le poesie spirituali dell'imperatore Meiji da cui sono derivati i principi di Usui

招福の秘法
萬病の靈藥
今日又けは怒るな
心配すな感謝して
業をはげめ人に親切に
朝夕合掌と心に念じ
口に唱へよ
改心
白井靈氣療法
肇祖
白井靈氣

Edward Bach: la salute dipende dall'armonia dell'anima

(E. Bach). È di importanza primaria che il vero significato di salute e malattia sia ben inteso. Salute è la nostra eredità, è il nostro diritto, è la completa unione tra anima, mente e corpo. La salute quindi è la presa di coscienza di ciò che siamo: siamo perfetti siamo figli di Dio.

Dio diede a ciascuno di noi la nostra strada da seguire con la quale niente deve interferire, ma più importante ancora è che non interferisca con altri. In questo sta la vera salute. È solo quando dimentichiamo questo fatto e proviamo a rinforzare il nostro operare sugli altri o permettiamo loro di interferire con il nostro, che succede l'attrito e la disarmonia del nostro essere. Questa disarmonia o malattia si manifesta nel corpo per il corpo, servendo semplicemente a rispecchiare il funzionamento dell'anima. Così nelle cose più importanti, il corpo rispecchia le vere cause delle malattie nel disordine dei suoi apparati e tessuti.

Malattia è quindi il risultato di interferenza: interferire con qualcun altro o permettere che altri interferiscano con noi.

Ci sono grandi qualità nelle quali ci stiamo gradatamente perfezionando e ci sono state manifestate nelle loro vite terrene, dai grandi maestri:

- amore/comprensione
- compassione/tolleranza
- pace/saggezza
- fermezza/perdono
- dolcezza/coraggio
- forza/gioia

Come esistono i passi che portano alla perfezione e alla luce, esistono ostacoli e interferenze che sono le cause dei nostri malanni:

- costrizione/fanatismo
- paura/ignoranza
- irrequietezza/impazienza
- indecisione/terrore
- indifferenza/dolore
- debolezza/dubbio

si rispecchiano nel nostro corpo causando ciò che chiamiamo malattia e a cui diamo nomi come <artrite, cancro, infarto ecc>.

La malattia del corpo è la disarmonia tra anima e mente.

Ci sono sette stadi di guarigione dalla malattia:

- pace
- speranza
- gioia
- fiducia
- certezza
- saggezza
- amore

I colori dell'anima

L'uso dei colori nelle tecniche di guarigione è universale:

- blu è il colore curativo universale usato in tutte le guarigioni. È il colore dell'anima
- verde il suo impiego favorisce l'armonia e l'accordo. È il colore che simboleggia la pace
- rosso è stimolante e porta vivificanti raggi di forza. È un colore che va usato con parsimonia e delicatezza
- rosa è un colore delicato esprime amore e tenerezza
- malva il rafforzamento di questo colore può essere di aiuto per scoprire la saggezza e il desiderio di comprendere la mente
- viola è un colore spirituale, induce forza, crescita e potere
- oro è il simbolo della saggezza è un colore di grande forza e potenzialità
- argento è il colore della bellezza e dell'amore spirituale

Deontologia

Chi utilizza il Reiki non è un prescelto, non è il migliore e qualsiasi atteggiamento di superiorità sarebbe fuori luogo.

I trattamenti reiki si possono proporre se l'interlocutore è consensiente, non vanno fatti mai di nascosto ed è necessario avere sempre il consenso della persona a cui sono indirizzati. Questo metodo puramente olistico non appartiene al campo medico ma a quello della guarigione, pertanto le informazioni contenute in questo manuale non hanno valore diagnostico.

Praticare il Reiki, significa essere tramiti, canali per il passaggio energetico.

Dieta e salute

Con il Reiki è facile cambiare gusti anche nel campo dell'alimentazione. Il cibo, nutrimento per il corpo è importante per la salute, per il nostro equilibrio mentale ed il benessere emotivo. Con l'assimilazione del cibo con le relative molecole e atomi fisici, assimiliamo le controparti astrali ed eteriche e se queste sono contaminate, il nostro corpo eterico verrà danneggiato.

Il corpo fisico è la sede dei piaceri, quello eterico risponde principalmente al pensiero, ma esiste un altro corpo quello astrale che è sede delle emozioni. Qualsiasi emozione negativa indebolisce il corpo astrale danneggiandolo; il corpo astrale sopravvive alla morte fisica ed è in lui che si trasferisce la coscienza dopo aver abbandonato il veicolo fisico.

Ciò significa che dobbiamo aver cura del nostro corpo astrale, considerando che dopo la nostra dipartita, lui conserverà la nostra coscienza.

Le categorie fondamentali di cibo che consumiamo sono:

- animale
- vegetale

Nella prima sono inclusi la carne con i suoi derivati, la seconda comprende tutti i tipi di frutta verdura cereali ecc. la frutta e la verdura quando vengono tolte dal luogo di origine, avvertono una piccola vibrazione simile ad una emozione e la lieve contaminazione che risulta nel loro corpo astrale, non colpisce il nostro corpo astrale.

Diversamente il corpo astrale di un animale ucciso, raccoglie emozioni negative determinate dalla paura dell'animale che sente di morire, ciò diventa veleno per la nostra parte astrale. Dopo aver consumato per anni una quantità di carne, il corpo fisico subisce danni dovuti all'astrale compromesso.

L'uomo è ciò che mangia!

Se il continuo uso di carne, viene interrotto per 9 mesi, il corpo astrale che ha poteri rigenerativi notevoli, può tornare ad uno stato pressappoco perfetto.

Sono tre le cose che fanno ammalare:

- ciò che pensiamo
- ciò che sentiamo
- ciò che mangiamo

Tutto quello di cui abbiamo bisogno per poter rimanere in salute è una mente felice, un cuore pieno di amore e luce e una dieta mirata.

Differenza tra animali a sangue caldo e a sangue freddo

Il sangue caldo corrisponde ad una natura emotiva ben sviluppata e gli animali (i mammiferi) hanno una natura emotiva più accentuata dei pesci che sono creature a sangue freddo e che proprio per questa natura i loro corpi astrali hanno vibrazioni dissimili dalle nostre ed i veleni astrali che sprigionano al momento dell'uccisione, non sono eccessivamente dannosi per noi.

È consigliabile eliminare la carne rossa dalla nostra dieta, preferendo pesce e pollame, se proprio non è possibile una dieta vegetariana /vegana.

Dopo alcuni mesi è consigliabile sostituire questa <carneficina> con prodotti proteici come uova, latte, formaggi. Dopo un periodo di 8/9 mesi l'organismo suggerirà un equilibrio proteico.

Difficilmente ci rendiamo conto che il nostro bisogno di proteine è dovuto più che altro all'abitudine. Il nostro corpo, il fegato in particolare è capace di riciclare virtualmente tutte le proteine senza alcun supplemento addizionale. L'abitudine di trangugiare rende il fegato pigro e incapace di riciclare ciò che è già presente nel corpo. Ma al risveglio di tale capacità, permette di scoprire l'utilità di qualche digiuno, grazie al quale si accelera il nostro processo di trasformazione. La forma di digiuno migliore, sempre in tempi brevi e contenuti è quella di assumere succo di frutta a volontà.

Tornando alla carne, il suo consumo è legato al concetto che il piano terreno è uno specchio dello stato interiore di noi umani. Se il mondo esterno è pronto per riflettere il nostro interiore, non ci risulta chiaro il motivo per cui si continua a mangiare cadaveri, mettendo la morte dentro di noi.

Fin quando continueremo così, come potremo arrestare le uccisioni che avvengono attorno a noi?

Questa legge universale dello specchio, rende inevitabile che il massacro degli animali vada di pari passo con quello degli esseri umani. Non finirà l'una se non terminerà l'altra.

Nota. La versione del Reiki giunta in Occidente tramite Takata, oggi viene messa in discussione; si scoprono nozioni più dettagliate circa la storia di Usui Sensei e la pratica, che comunque ci sono di grande utilità. Il manuale di Usui (Hikkei), finalmente tradotto che lui distribuiva agli allievi, dimostra che questa disciplina non è una tradizione orale, che non va da bocca a orecchio e questo documento del quale noi reiker occidentali abbiamo preso coscienza, è una componente importante

nella pratica del Reiki. La Pura Dottrina di Usui è basata sull'intuizione e se il trattamento Occidentale si rivela ad ampio spettro, il trattamento giapponese è quanto mai mirato.

In Giappone il Reiki è una scelta di vita, in Occidente si è sviluppato in una direzione più legata alla nostra cultura. Il nostro modo di vivere è veloce, da qui l'esigenza di un Reiki svelto.

Le posizioni affidateci da Takata sono strumento importante e di rapido apprendimento, che coprono l'intero sistema delle ghiandole endocrine e degli organi interni.

Si riceve energia contemporaneamente su diversi livelli:

- *fisico- attraverso il contatto delle mani*
- *psichico- attraverso la mente o i simboli*
- *emotivo- attraverso il grande sentimento di amore*
- *energetico- in presenza dell'energia e di chi emana*

Il Reiki intuitivo di Usui (80 posizioni) non vuole impedimenti e sovrastrutture. Il sistema oltre a poggiare sulle cinque regole di vita è sostenuto da tre punti fondamentali detti <tre pilastri>.

- *Gassho*
- *Reiji-Ho*
- *Chiryō*

Il primo è una meditazione che si pratica all'inizio delle lezioni. Significa <mani giunte>, consiste nel dirigere la propria attenzione nel punto in cui si congiungono le dita medie.

Il secondo si riferisce alla forza del Reiki, è costituito di tre rituali eseguiti prima di ogni trattamento:

- *Mani giunte, occhi chiusi, collegandoci alla forza del Reiki, l'energia si farà sentire*
- *Si affidano concetti positivi e di guarigione alla forza del Reiki*
- *Le mani si alzano all'altezza del terzo occhio in segno di preghiera, chiedendo alla forza del Reiki di guidarci dove necessita l'energia*

Il terzo tradotto significa <semplice terapia>, ponendo una mano sul chakra della corona, si attende il flusso di energia che dirigerà le mani sulle zone in cui i blocchi energetici alterano la salute.

Il sistema di Usui si avvale anche della <respirazione> che è importante ed il suo significato è noto in ogni tradizione esoterica. Attraverso il respiro assorbiamo l'energia. Usui Sensei, insegnò una tecnica di respirazione atta a purificare lo spirito.

Si esegue stando seduti, respirando lentamente con il naso, immaginando di respirare energia reiki attraverso il chakra della corona e dirigendo poi la respirazione nel punto Hara.

La terapia reiki di Usui usa l'osservazione, il soffio, la carezza, la leggera pressione, il contatto.

Nell'Usui Reiki Ryoho Hikkei (manuale), non esiste alcuna regola che determini la durata di un trattamento e delle sue posizioni.

Con la meditazione Gassho e aiutati dal Buddismo esoterico, interpretiamo le nostre mani:

- *la mano sinistra rappresenta la luna, la mano destra il sole*
- *le 5 dita rappresentano i 5 elementi e alle medesime falangi sono associate delle qualità*

Pollice vuoto discernimento

Indice aria azione

Medio fuoco percezione

Anulare acqua accettazione

Mignolo terra forma

Seconda Parte

Il metodo di guarigione Reiki

Riepilogando il Reiki è un antico quanto semplice metodo di guarigione, tramite l'imposizione delle mani da cui si sprigiona energia risanatrice. Affonda le sue radici nel Buddismo Tibetano, questo sistema di guarigione naturale è un contatto diretto tra l'energia personale e quella Universale. Procura armonia e benessere, favorisce la soluzione a problemi di natura fisica ed emotiva.

Aiutare il prossimo con l'imposizione delle mani, è un desiderio dettato dal cuore e si muove in un gesto antico come il mondo, quello di abbracciare e accarezzare. Il Reiki racchiude in sé il gesto terapeutico, quel tocco risanatore che non si limita ad essere trasmesso da individuo a individuo, ma è uno scorrere di energie positive che guariscono. In questa epoca di cambiamenti e crisi dell'umanità, la guarigione è un bene prezioso che deve essere divulgato. Il Reiki è un dono divino, è amore, un dono che Dio ha fatto all'essere umano. È accessibile a chiunque e la capacità di incanalare e trasmettere energia vitale dell'Universo, può essere attivata in chiunque lo desideri.

Questo sistema terapeutico è il più semplice che si conosca. Abbiamo a che fare con una energia intelligente che è amore, sapienza e verità; è alla base di tutto ciò che vive, il cuore è considerato la sede dell'anima e l'anima è costantemente in contatto con l'energia del Reiki, cioè l'Energia Universale <Spirito Dio Sé. Con il Reiki si entra nel profondo di noi stessi, perché l'energia entra in noi, ci porta verso un'elevazione del livello di consapevolezza. Vuole purificare tutto ciò che è negativo e che ristagna in noi, attraverso il sentimento del Perdono.

Se l'attivazione del 1° Grado o Livello come si preferisce chiamare (Shoden) è divisa in 4 fasi dette armonizzazioni:

1. presa di contatto
2. processo di guarigione
3. rimozione problemi e scorrimento dell'energia
4. inizio della guarigione

L'attivazione di 2° Grado prevede una sola armonizzazione più vasta e complessa, che aumenta la quantità di energia. Il termine giapponese con cui si indica il 2° Grado è <Okuden> che significa <Tempio interiore>.

Questa armonizzazione/attivazione alza il grado di coscienza e si avvale di tre simboli che vengono utilizzati come strumento di comando dell'energia e ne rappresentano il linguaggio simbolico, sottile e mentale. Rispondono alla volontà del canale, ogni qual volta vengono tracciati con la mano o visualizzati con la mente. Sono conosciuti come <ideogrammi giapponesi detti Kanji>.

Se nel primo grado è necessario il contatto delle mani per irradiare, nel secondo grado con l'utilizzo dei simboli, tutto diventa mentale ed il canale irradia al di là dei vincoli materiali, dello spazio e del tempo. L'insegnamento di Usui ci esorta a trasmettere Reiki non solo con le mani e con la mente ma anche attraverso l'intensità dello sguardo e attraverso il soffio.

Se per adattarsi alle armonizzazioni/iniziazioni di 1° Grado sono necessarie due o tre settimane, il 2° Grado richiede un tempo di assestamento che può andare oltre i sei mesi.

I tre gradi/livelli del Reiki

- 1° Grado guarisce con l'impiego delle mani

- 2° Grado la quantità di energia aumenta sostanzialmente e la guarigione si focalizza su quella emozionale, mentale e karmica. Consente di disporre di metodi e strumenti per operare a distanza. Per la prima volta vengono impiegati coscientemente i tre simboli, già presenti nel 1° Grado perché introdotti nell'Aura e uscenti inconsciamente dalle mani.
- 3° Grado, le capacità di canalizzare energia sono ulteriormente aumentate, durante l'armonizzazione/iniziazione, vengono conferiti altri due simboli potentissimi di guarigione.

Il Reiki è un dono della Divinità, quanto più viene impiegato tanto più forte diventa in chi lo pratica e tanto maggiore è il beneficio che arreca.

Il Tantra Lotus Sutra Tibetano, contiene la formula simbolica della tecnica Reiki. Le tecniche didattiche sono mutate nel corso del tempo, alla nascita di nuove e diverse correnti, ognuna delle quali afferma di essere l'unica veramente valida. In realtà tutte sono efficaci, perché derivate dall'unico insegnamento.

Il Reiki evolve continuamente, la sua interpretazione viene modificata, nel rispetto dei cambiamenti e delle esigenze dell'essere umano.

Dal materiale allo spirituale

I simboli sono l'essenza e rappresentano la formula del Reiki. Tre di essi vengono rivelati nel 2° Grado o livello e due nel 3° a discrezione dei Master che spesso ne tralasciano uno. Altri ne aggiungono un sesto che a detta dei più è considerato simbolo addizionale facoltativo.

Tutti i simboli sono collocati nell'aura, come precedentemente detto, durante l'armonizzazione di 1° Grado. Con essi si attiva un processo di evoluzione. L'energia che contengono è talmente grande e positiva che non può essere causa di alcun danno. Porta equilibrio, armonia, luce.

Questa disciplina non è Religione e non va contro di essa e per la spiritualità che risveglia, avvicina sempre di più al Divino. È strumento di crescita, agisce sul cuore e possedendo vibrazioni in toni alti, allontana dal materialismo lo spirituale e ne accelera l'evoluzione.

Durante il seminario di 2° Grado alcuni maestri non permettono di tenere copie dei simboli e dopo che questi sono stati disegnati e memorizzati vengono bruciati e offerti all'Universo. La ragione che ci ha convinto alla pubblicazione dei medesimi, intanto perché non siamo i primi e poi per una semplice ragione: i simboli vanno analizzati, assorbiti, debbono diventare nostri e questo non può accadere durante lo svolgersi di un seminario.

In origine simboli e relativi mantra dovevano essere mantenuti segreti, per una infinità di motivi non sempre condivisibili. Nel rispetto che abbiamo per il Reiki, ci sentiamo solidali con chi ha voluto già da tempo svelare i simboli, non certo per spregio, ma per rendere questa disciplina accessibile a tutti.

La segretezza dei simboli è stata giustificata dalla paura che cadendo nelle mani sbagliate, potessero arrecare danno. Il Reiki non può essere usato a fin di male, l'intento dell'energia torna sempre verso chi l'ha inviata. Ciò che diamo ci ritorna <nel bene e nel male>. I simboli possono essere utilizzati solo da chi è stato iniziato alla Pura Dottrina, perché attraverso la cerimonia di armonizzazione vengono impressi nelle mani.

Nota. *I simboli vanno semplicemente rispettati, senza creare attorno a loro inutile devozione, non avrebbe senso. Vanno impiegati con consapevolezza. La carta che viene usata per disegnarli, se non si vuole bruciare, va conservata con ordine. Se un simbolo è disegnato con qualche errore, non va cancellato con fregghi, tanto meno sgommato. Va solo ridisegnato.*

I simboli non sono da considerare segreti, ma semplicemente privati. Entriamo in sintonia con loro con la giusta consapevolezza.

I simboli di secondo grado/ livello

Primo simbolo: CHO KU REI (energia vieni qui)

Aumenta l'energia, è noto come l'interruttore, è impiegato in tutte le guarigioni. Può essere emanato in senso orario e antiorario. Richiama l'energia e ci permette di concentrarla dove più riteniamo opportuno. L'energia si muove formando una spirale. Utilizzato in una seduta di primo livello ne raddoppia la potenza, quando viene tracciato mentalmente sul corpo fisico con la ripetizione del mantra. È simbolo di luce, potere, comando.

CHO- spada curva che traccia una linea arcuata

KU- penetrante crea uno spazio dove c'è solo niente

REI- spirito trascendente, forza spirituale, essenza. Invocazione all'amore, alla saggezza della sorgente divina.

Il 1° simbolo viene utilizzato in molti modi, per mandare energie lo possiamo inviare sia con la mano che col 3° Occhio, oppure col soffio.

Lanciato ai 4 angoli di una stanza, sarà ripulita dalle energie negative. Se ci visualizziamo all'interno di esso diventa una protezione personale. Impiegato per le bevande, i medicinali, i cibi, riduce ogni effetto nocivo di contaminazione. Tracciato su un regalo, una lettera, un biglietto di auguri, porterà energia positiva al destinatario. Visualizzato su una ferita od una parte dolorante del corpo, ne faciliterà la guarigione.

Nello Scintoismo Giapponese aiuta a trasformare i desideri in realtà.

Secondo simbolo: SEI HE KI (io ho la chiave)

È il simbolo tradizionale della guarigione emozionale, è talmente sottile che va dritto all'anima. Integra la divinità nelle modalità dell'essere umano e allinea i chakra superiori.

Simbolo dell'armonia è noto anche come <la testa del drago – la testa del guerriero>

SEI- energie nascoste dentro/ uno stato al suo inizio/stato simile a quello buddhico/ origine della forma esteriore

HE KI- indica il Chakra della radice/ disequilibrio/parzialità/ necessità di equilibrare le energie sbilanciate nascoste all'interno/stimolare vibrazioni che rendono possibile l'armonia.

Si collega con il sub-conscio della persona che lo riceve. Questo simbolo rilassa la mente cosciente per consentire ai ricordi di affiorare e facilitare i processi di guarigione. Si impiega nella meditazione, se unito al 1° simbolo diventa un potente disimpregnante per gli ambienti. Protegge dalla perdita di consapevolezza, per cause materiali. Con questo simbolo sviluppiamo la qualità

dell'amore spirituale, sperimentando l'apertura del cuore. Attivatore della forza interiore è capace di risvegliare e purificare la Kundalini e di curare la connessione mente/corpo.

Terzo simbolo: HON SHA ZE SHO NEN

Il suo significato è <l'energia che è in me entra in contatto con l'energia che è in te> oppure <il Buddha che è in me saluta il Cristo che è in te>.

È conosciuto come il simbolo della distanza, è noto anche come la Pagoda. Nella sua forma ricorda da vicino lo Stupa Buddhista, una rappresentazione tantrica dei chakra o dei cinque elementi sotto forma di statua o edificio.

HON- centro/origine, inizio/essenza/intrinseco

SHA- brillare/luccicare/irradiare

ZE- avanzare, procedere sulla strada giusta, sul percorso corretto

SHO- obiettivo/bersaglio/destinazione/ onestà/integrità/saggezza

NEN- immobilità/silenzio/pace/ pensare mantenendo se stessi e l'oggetto del pensiero nel profondo del cuore.

È il simbolo della guarigione a distanza è il più complesso e potente dei simboli di 2° Grado. Lavora sulla mente conscia, sul corpo mentale piuttosto che sul sub-conscio che è invece dominio del Sei he ki. Questo simbolo cura il passato, presente e futuro. Trasmette la guarigione al di là del tempo e dello spazio. Impiegandolo nelle guarigioni a contatto, i traumi del presente possono mutare. È collegato con la Luce del Sé Superiore. Rappresenta simbolicamente la consapevolezza più alta, la capacità degli Illuminati di andare al di là del tempo e dello spazio. Favorisce il processo vitale nelle decisioni importanti. Blocca il passaggio a qualsiasi forma distruttiva. La consapevolezza degli esseri Illuminati non lascia spazio al male. Indica l'ingresso nel <Libro della Vita> di ogni anima. È importante per la guarigione del karma.



Distinzione dei tre simboli

- Il 1° guarisce il corpo fisico
- Il 2° guarisce il corpo emozionale o sub- conscio
- Il 3° dirige l'energia al corpo mentale o mente conscia

I simboli vanno trattati col massimo rispetto perché sono rappresentazioni sacre di questa antichissima energia che essi sprigionano

Visualizzare una bolla e rinforzarla

Il 2° Grado arricchisce il 1° nella conoscenza e nell'esecuzione.

I simboli adoperati attraverso l'impiego della mente, potenziano sempre più l'energia, la conoscenza dei medesimi crea un contatto tra noi e l'universo. Con il 2° Grado si trasmette energia a distanza, oltre il tempo oltre lo spazio. La bilanciatura al cuore si può eseguire mentalmente sul respiro e l'impulso vien dato col primo simbolo.

Il Reiki aiuta a capire il karma, con i simboli si trattano le situazioni, le malattie, ciò che interessa nella vita.

Per operare col 2° grado a distanza dobbiamo visualizzare, immaginare una bolla di luce davanti a noi che teniamo tra le mani. In questa bolla inseriamo situazioni, oggetti, persone da trattare.

Metodo per fare una bolla

- Bilanciatura al cuore
- Visualizzare una bolla tra le mani inviare i simboli ripetendo i relativi mantra per tre volte ognuno (i mantra sono i loro nomi)
- Infilare la situazione, l'oggetto, la persona da trattare nella bolla, pronunciando mentalmente per tre volte, il nome la situazione, l'oggetto
- Trattenere la bolla tra le mani per il tempo desiderato, accelerando l'energia col 1° Simbolo, oppure programmandola nel tempo
- Inviare luce e pensieri positivi
- Ringraziare l'energia, stacciamo le mani dalla bolla accarezzandone tre volte l'aura con un movimento delle mani che va dall'alto verso il basso.
- Chiudiamo il contatto, strofinando tre volte le mani o soffiando sempre tre volte su di esse

Volendo si può rinforzare la bolla, inviandole il 1° simbolo.

Auto trattamento mentale

L'auto trattamento mentale si esegue così:

- Bilanciatura al cuore
- Mano sinistra sulla nuca
- Mano destra aperta all'altezza della testa con braccio disteso
- Visualizzazione del 2° simbolo e ripetizione del suo mantra
- Visualizzazione del 1° simbolo e ripetizione del suo mantra
- Appoggiare le due mani sulla testa formando una T

- Visualizzare il 2° simbolo ripetendone il mantra, quindi il 1° simbolo ripetendone il mantra
- Visualizzare l'energia che irradia le mani, intensificare il flusso col 1° simbolo.
- Si ringrazia l'energia chiudendo il contatto
- Nell'auto trattamento non si accarezza l'aura

Il trattamento mentale

Questa è una esperienza profonda che consente di irradiare il piano mentale del ricevente. Un ciclo completo prevede quattro trattamenti consecutivi la cui durata varia dai quindici ai venti minuti. Per questo trattamento vengono utilizzati il 1° e 2° simbolo.

Si esegue così:

- Bilanciatura al cuore mentre ci troviamo alle spalle del ricevente
- Volgiamo i palmi delle mani verso le sue spalle
- Con una mano si traccia il 2° simbolo dietro la nuca con relativo mantra pronunciato tre volte
- Ci spostiamo alla sua destra e portiamo la mano sinistra sulla nuca e l'altra sulla testa formando una T visualizzazione del 2° simbolo pronunciandone il mantra, visualizzazione del 1° simbolo pronunciandone il mantra
- Chiediamo all'energia di irradiare dove più c'è bisogno per il massimo bene del soggetto trattato.
- Comunichiamo mentalmente l'intenzione di concludere il trattamento
- Ringraziamo l'energia, stacciamo le mani una per volta, accarezziamo l'aura e chiudiamo il contatto strofinando o soffiando tre volte sulle mani.

Trattamento a distanza

Per il trattamento a distanza non vengono usate le mani. Si tratta di una affascinante esperienza nel sottile. Per eseguirlo viene impiegato il 3° simbolo e con esso la nostra volontà è potenziata.

Il trattamento si esegue così:

- Bilanciatura al cuore
- Apriamo le mani davanti a noi
- Visualizziamo il soggetto immaginandolo dentro una bolla di luce tra le nostre mani
- Visualizziamo il 3° simbolo pronunciandone mentalmente il mantra, il nome del soggetto, chiedendo mentalmente il permesso di inviare Reiki
- Visualizziamo l'energia che scorre come un fiume veloce e potente
- La ringraziamo e concludiamo il trattamento accarezzando l'aura della bolla, dall'alto verso il basso
- Chiudiamo il contatto strofinando le mani o soffiandovi sopra tre volte

Trattamento a distanza a più persone contemporaneamente

L'impiego del 2° Grado è vasto e quando il reiker avrà preso dimestichezza con i simboli, il suo <io interiore> sarà prodigo di consigli e gli esperimenti personali non mancheranno.

Per eseguire il trattamento a distanza a più persone, basterà creare due bolle, nella prima sarà introdotto l'individuo consenziente a ricevere Reiki, nella seconda sosterranno gli altri in attesa di essere selezionati, i quali mano mano verranno introdotti mentalmente nella prima bolla, dopo di che si procederà al trattamento, attenendoci alle procedure di routine.

Scanning

Scanning, in giapponese Byosen è una tecnica di guarigione, la cui esecuzione avviene così: le mani del reiker su cui si è prima tracciato i simboli si spostano sopra il ricevente, dal chakra della corona per intuire se ci sono blocchi punti del corpo che hanno necessità di un maggior trattamento.

Beaming

Tecnica di trattamento a distanza. Il Reiki viene inviato con lo sguardo. Si effettua in presenza del ricevente, quando il reiki a contatto può essere inappropriato.

Per parlare con il nostro Sé

Il 2° Grado ci permette di comunicare col nostro sé. Il procedimento è semplice: ci mettiamo in bolla ed eseguiamo un auto trattamento. Possiamo parlare col nostro Sé inviandogli pensieri positivi, tanta luce ed il 1° simbolo. E naturalmente tanto amore.

Trattamento a situazioni personali

Esecuzione:

- Bilanciatura al cuore
- Lancio del 3° simbolo con relativo mantra
- Visualizzare la situazione e metterla in bolla
- Lancio del 1° simbolo con mantra si ringrazia l'energia si chiude il contatto strofinandosi le mani o soffiandovi sopra

Trattamento karmico trattamento ai defunti

Si può inviare energia al proprio karma e trattarlo significa essere disposti a crescere.

Per karma si intende la somma delle lezioni che dobbiamo apprendere nella nostra attuale esistenza fisica. Il trattamento karmico è il punto più alto delle terapie proposte dal Reiki. È un processo completo e potente. È essenziale inviare sempre luce e amore ai vari periodi della nostra vita, partendo dai più vicini, per arrivare all'infanzia. Si tratta di una preparazione necessaria perché dà la forza di affrontare quei nodi che la guarigione karmica porterà alla luce.

Per inviare Reiki ai defunti, basterà mettere in bolla l'angelo custode, inviando luce, energia e pace nonché tanto amore.

Il trattamento si programma anche nel tempo

Per programmare una bolla nel tempo si esegue il trattamento a distanza:

- Bilanciatura al cuore
- Lancio del 3° simbolo e relativo mantra
- Lancio del 1° simbolo e relativo mantra
- Visualizzare la persona o la situazione da trattare le tempo
- Ripetere mentalmente per tre volte il nome della persona o della situazione:
- <comando all'energia di irradiare dal giorno... nel seguente orario... del mese... dell'anno...>
- Lancio del 1° simbolo
- Accarezzamento dell'aura
- Si ringrazia l'energia per averci sostenuti
- La programmazione si può prolungare fino ad un mese, ma non di più

Altri trattamenti

La lista

I soggetti da trattare vengono annotati su un foglio. Il Reiki viene inviato alla lista che non deve superare i dieci nomi, al fine di evitare cadute energetiche. Dopo il trattamento la lista viene ed offerta al cielo bruciata.

Bolle sovrapposte

Tecnica sofisticata e potente si esegue in questo modo: visualizzazione della situazione all'interno della bolla (se di guarigione immaginare la bolla blu, per il lavoro verde e gialla, per creare armonia e quiete la bolla sarà dorata, rossa per vivacizzare un rapporto umano). Tracciare i simboli e immaginare una bolla all'interno di un'altra, finì a 5 bolle sovrapposte.

Apertura della bolla

Immaginiamo una bolla precedentemente fatta, mettiamo in essa le intenzioni che in quel momento necessitano. Si tracciano nuovamente i simboli per chiuderla e si fa l'accarezzamento dell'aura della bolla. L'accarezzamento dell'aura va sempre eseguito.

Altre tecniche

- Immaginiamoci in compagnia del soggetto da trattare e inviamo energia attraverso il 1° e 3° simbolo
- Immaginiamoci di avere in dotazione più mani oltre le nostre, inviamo energia che passa anche attraverso le mani in più e in questo caso si adopereranno tutti i simboli per dare più energia e più forza alla parte mentale
- Usiamo un pupazzo al posto del soggetto da trattare, energizziamolo, quindi lo doniamo come aiuto
- Si possono usare foto ed altri testimoni

- Sediamoci e usiamo una parte del nostro corpo: ginocchio coscia, anca, gambe ed immaginiamo di trattare il soggetto. Il ginocchio fungerà da testa, la coscia da tronco e così via. Inviemo energia

Nota. Nel Reiki è determinante l'intenzione per l'invio dell'energia. Con il 2° grado si contatta un'altra realtà, si impara ad accedere ad altre dimensioni. Le Guide Reiki si manifestano.

Autoschermatura

Per proteggerci possiamo eseguire una schermatura:

- Bilanciatura al cuore
- Immaginiamo la bolla con noi dentro stacciamo dalla bolla la mano destra pronunciando tre volte il terzo simbolo, chiudiamo il pugno portandolo vicino alla spalla
- Riapriamo la mano lanciando il 1° simbolo e pronunciando tre volte il mantra
- Inviemo energia
- Formuliamo una frase: chiedo all'energia protezione da questo momento fino alle ore...del giorno... del mese...dell'anno in corso
- Accarezziamo l'aura inviamo il primo simbolo alla bolla per mantenere la carica energetica

Altre tecniche

Visualizziamo la nostra persona avvolta da un grande primo simbolo pronunciamo il suo mantra, come sempre tre volte, oppure ci visualizziamo dentro un cubo (antakarana) oppure all'interno di due triangoli equilateri che formeranno la stella a sei punte. Il triangolo è leggibile a più livelli, quando è rappresentato con il vertice rivolto verso il basso simboleggia l'emanazione da Dio verso l'essere umano. Oppure lasciamo calare su di noi una rete fatta dal primo simbolo nelle sei direzioni dello spazio: davanti/ dietro/ sotto/ sopra/ sinistra/ destra. Qualora avvertissimo una leggera sensazione di disagio allo stomaco imprimiamo su di esso il secondo e il primo simbolo

Griglia della manifestazione

- Bilanciatura al cuore
- Visualizziamo una bolla contenente il nostro desiderio e la nostra immagine
- Poniamo la Terra sotto la bolla
- Applichiamo una griglia dorata sul primo simbolo che parte dal cielo e arriva sulla terra
- Visualizziamo il primo simbolo tu tutta l'immagine che manteniamo il più a lungo possibile tra le mani
- Lasciamo andare la bolla verso il cielo
- Ciò che chiediamo di positivo lo otterremo

NB. Nell'utilizzo dei simboli questi debbono sempre essere accompagnati dai relativi mantra ripetuti mentalmente tre volte.

I simboli colorati

I simboli si visualizzano neutri perché l'energia Reiki è neutra, però secondo le situazioni, la nostra anima ci consiglierà di visualizzare i simboli in diversi colori. Es :

- Per le guarigioni si usano i simboli azzurri
- Per aumentare le vibrazioni energetiche si usano i simboli rossi
- Per la quiete, la pace, l'ispirazione si usano i simboli dorati
- I simboli verdi e gialli intensificano le vibrazioni sul lavoro intellettuale

I simboli usati doppi

- Il 1° simbolo visualizzato doppio e in entrambi le direzioni (orario e antiorario) è adoperato per il manifestarsi di una situazione voluta
- Il 2° simbolo visualizzato doppio e capovolto integra i due emisferi
- Il 3° simbolo ha più varianti, è finalizzato a trasmettere una immagine, appare come un'alta piramide, ricorda il corpo umano. In Occidente è noto come <la Pagoda> rappresentazione tantrica dei chakra o dei 5 elementi sotto forma di statua o edificio. Al di là dei suoi significati, questo simbolo cura passato, presente, futuro. Se viene usato doppio si ha accesso al presente e al futuro assieme.

L'impiego dei simboli in altri modi

- Lanciando il 1° simbolo sul cibo, ne aumenta il potere nutritivo
- Dubitando della freschezza e genuinità di determinati alimenti ed anche della loro positività, lanciando su di essi il secondo e primo simbolo, questi vengono purificati e ripuliti
- I due simboli usati assieme purificano e smagnetizzano ambienti, oggetti cristalli e quanto altro
- I due simboli possono caricare energeticamente i medicinali riducendo gli effetti collaterali

L'accarezzamento dell'aura

L'accarezzamento dell'aura chiude qualsiasi trattamento Reiki. Si esegue in senso rotatorio e antiorario, dalla testa ai piedi (ripetuto tre volte) oppure portando le mani ravvicinate dalla testa ai piedi facendole scorrere lentamente. È un segno di rispetto e considerazione verso la persona trattata. Rilassa e distende.

I soccorritori spirituali

Quanti praticano il Reiki, vengono affiancati da uno Spirito Guida che si manifesta nel cuore, guidando le mani e le azioni. Quando ci sintonizziamo per incanalare le energie, si raggiungono con la mente livelli che stanno al di là di quello fisico, perché là hanno origine le forze risanatrici. In questi livelli si crea un legame energetico attraverso cui operano altre Entità, conosciute con il nome di <SOCCORRITORI SPIRITUALI>, la loro funzione è quella di portare insegnamenti per tutta la

durata della nostra vita. Sono Guide, il rapporto si fonda su un vincolo di amore. La Guida è simile a noi, al nostro carattere. È in sintonia con le nostre vibrazioni, grazie a questa compatibilità lavorerà con noi in armonia. L'amore è la forza che muove le entità risanatrici.

I simboli Reiki e loro rappresentazioni

- CHO KU REI – energia vieni qui- è il sigillo di qualsiasi tecnica mentale. Si può trattare e visualizzare in senso orario e antiorario. È l'interruttore, accende l'energia.
- SEI HE KI – io ho la chiave- si collega con l'anima, è un simbolo di guarigione emozionale, purificazione, protezione e pulizia
- HON SHA ZE SHO NEN – l'energia che è in me entra in contatto con l'energia che è in te- favorisce l'illuminazione e la pace

Simboli non Reiki

In Occidente circolano simboli che con il Reiki non hanno nulla a che vedere, anche se ad esso vengono sovente affiancati. Si tratta di simboli sanscriti di per se positivi che si assorbono attraverso lo sguardo:

- RAN SEI – simbolo addizionale facoltativo, armonizza il piano fisico, efficace per la guarigione si usa prima del CKR finale. Indicato per problemi fisici come piaghe e infiammazioni
- ANTAKARANA – concentra e amplifica il Reiki, connette il cervello al chakra della corona, influenzando positivamente tutti i centri energetici e l'aura del soggetto. Di origine tibetana è simbolo di purificazione, protezione e pulizia
- YOD- è rappresentato come una grande U, simbolo delle mani di Dio in cui scorre l'Arca dell'Alleanza. Noi siamo i custodi di questa grande energia. In ebraico Yod è l'iniziale del nome DIO



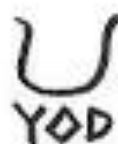
RAN SEI



L'ANTAKARANA



LONG SAY



OM

YOD

Significato delle mani giunte

Le mani giunte non sono solo gesto di preghiera, questo gesto concentra nel corpo tutta l'energia che esso produce. La mano destra ha polarità negativa e la mano sinistra ha polarità positiva. Congiungendo le mani, si forma un circuito chiuso senza perdita di energie. Si stabilisce una corrente continua, dal lato destro a quello sinistro, col risultato di una maggiore forza fisica ed un potere di concentrazione superiore.

Cambiamento interiore

Il Reiki è una terapia spirituale che convoglia la forza risanatrice dalla fonte spirituale verso chi ha bisogno di aiuto. Per capire l'essenza della cura spirituale e l'azione della medesima, dobbiamo capire noi stessi e le nostre eventuali malattie. La terapia spirituale ha sempre fatto parte di un'epoca, quella di Pitagora (VI se. A.C). un gruppo tipico di guaritori fu quello degli ESSENI, una confraternita abitante le sponde del Mar Morto in Palestina. Essi vivevano in armonia con tutto ciò che li circondava. Erano chiamati <Terapeuti>. In quell'ambiente maturarono Elia, il Battista e Gesù. Gesù operò a lungo con le mani e diffuse la pratica dell'imposizione delle medesime.

La parola <spirituale> indica la sorgente dell'energia terapeutica che è spirituale, ma oltre a ciò non è necessaria una fede religiosa, importante è il rilassamento e la sintonizzazione col proprio spirito. L'energia che fluisce nel ricevente è accettata a livello spirituale, che in comunicazione con lo spirito ristabilisce il contatto del ricevente con la vita.

La malattia è la manifestazione di un malessere dell'anima, le sue cause spesso sono <debiti karmici> e hanno a che fare con motivi per cui l'essere umano è venuto sulla terra. Le energie dette risanatrici, operano a livello spirituale, agendo su ogni aspetto dell'individuo. Succede che il corpo fisico sia l'ultimo a risentire dei benefici, perché il disturbo insorge a seguito di difficoltà a livelli sottili.

La cura spirituale che non considera la malattia <un disturbo> <un male da combattere> e da eliminare, è il cambiamento interiore. La disarmonia che la malattia crea è lo scollamento tra il Sé spirituale e la personalità espressa a livello fisico.

L'uomo spirituale e il potere della mente

L'uomo è un essere spirituale, si muove in un universo spirituale nel quale il malessere vibra come un campanello d'allarme, mettendolo in guardia dalle disarmonie. Nell'uomo quando le energie sono in equilibrio tra loro e il Sé superiore, sono capaci di mantenere le armonie.

La mente e le emozioni ricoprono un ruolo importante nella malattia, la malattia spirituale operando il contatto col Sé superiore, permette di scoprire il divino dentro di noi.

Agendo con le energie, l'uomo riequilibra e riarmonizza se stesso; la malattia sappiamo che è un modo scelto dal corpo per richiamare l'attenzione su di esso.

Il potere della mente è illimitato come le emozioni che agiscono a tutti i livelli. Queste forze potenti possono essere indirizzate verso gli altri positivamente o negativamente. È importante pensare sempre positivo, un pensiero malvagio verso un nostro simile, entra subito nel campo energetico, creando disarmonie e anche la malattia.

È altrettanto distruttivo il potere della mente e delle emozioni, quando si volgono verso noi stessi, ecco perché è altrettanto importante avvolgerci in pensieri di luce e provare emozioni positive. La via del Reiki facilita questo comportamento.

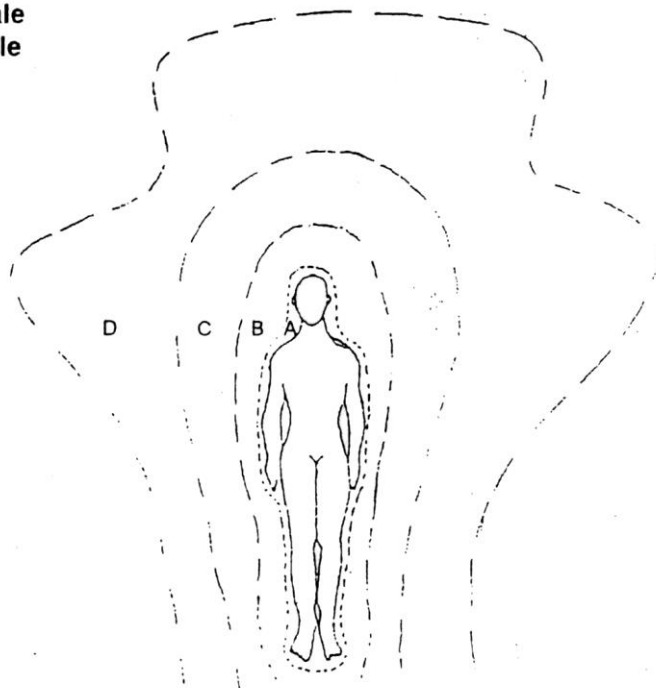
I corpi sottili del corpo fisico

Sui corpi sottili dell'uomo, contenuti l'uno nell'altro in forma progressivamente più rarefatta, gli Egizi hanno detto la loro, consapevoli della sopravvivenza degli elementi sottili sulla materia, hanno inventato quell'arte funeraria, il cui atto finale è l'imbalsamazione. I Teosofi dal canto loro hanno sottolineato come gli Egizi distinguessero il corpo fisico Khat dalla sua ombra Kha, a cui aggiunsero l'anima Ba, l'intelletto Khu, a cui aggiunsero il cuore Ab.

Il pensiero tantrico, similmente oltre al Corpo Fisico, riconosce l'Eterico, l'Astrale, il Mentale, lo Spirituale.

- Eterico – è simile come forma e dimensione al corpo fisico che da esso trae energia vitale proveniente dal sole e tutte le sensazioni fisiche che ritrasmette attraverso le nadi e i chakra. Soddisfatto il fabbisogno energetico ne elimina gli eccessi che costituiscono l'aura eterica.
- Astrale – è sede dei sentimenti e delle emozioni, l'aura è ovoidale e si può allontanare dal corpo fisico per parecchi metri. L'aura del Buddha si estendeva per quattro chilometri. I blocchi emotivi causati anche da vite precedenti, sono localizzati a livello astrale nell'area del plesso solare.
- Mentale – pensieri, idee, percezioni derivano dal mentale che è un ovoide che si presenta rarefatto, bianco e lattiginoso negli esseri poco evoluti ed appare intenso e luminoso man mano che il livello di consapevolezza evolve.
- Spirituale – ha la frequenza vibratoria più alta. Negli esseri poco evoluti, si distanzia poco dal corpo fisico, mentre negli esseri risvegliati si espande per parecchie miglia, assume la forma di un cerchio perfetto. Grazie ad esso si avverte il senso di comunione con i propri simili. Permette di sentire la presenza del divino che è fuori e dentro l'essere umano. È quella scintilla sacra presente e destinata ad accompagnare l'evoluzione attraverso le incarnazioni. Questi corpi dal più denso al più sottile possiedono caratteristiche e frequenze vibratorie proprie. L'eterico trovandosi vicino al corpo fisico vibra a frequenza bassa, seguono l'astrale, il mentale e poi quello spirituale più evoluto.
- Lo stato energetico dei corpi sottili è mutevole in base ai pensieri positivi o negativi, alle ansie, alle gioie, agli ambienti che possono avere la loro influenza con una energia buona o cattiva. Per una armonia ed un ordine nel proprio mondo interiore, è necessario limitare le emozioni terrene, le passioni, per entrare così in relazione con le correnti e le entità divine. L'energia del Reiki, in quanto amore universale, aiuta chi lo impiega con coscienza e amore, a camminare sul sentiero della luce, educando i propri corpi che porterà alla vetta suprema.

- A - Aura eterica**
- B - Aura astrale
o emozionale**
- C - Aura mentale**
- D - Aura causale**



Manoscritto di Baltimora (1962)

*Procedi con calma
Tra il frastuono e la fretta
E ricorda quale pace
Possa essere nel silenzio*

*Per quanto puoi senza cedimenti
Mantieniti in buoni rapporti
Con tutti
Esponi la tua opinione
Con tranquilla chiarezza
E ascolta gli altri
Pur se noiosi e incolti
Hanno anch'essi la loro storia*

*Evita le persone volgari e prepotenti
Costituiscono un tormento per lo spirito
Se insisti nel confrontarti
Con gli altri
Rischi di diventare borioso e amaro
Perché sempre esisteranno
Individui migliori e peggiori di te*

*Sii te stesso
Soprattutto
Non fingere negli affetti
Non ostentare cinismo
Verso l'amore
Perché
Pur di fronte
A qualsiasi delusione e aridità
Esso resta perenne come il sempreverde*

*Accetta docile
La saggezza dell'età
Lasciando con serenità
Le cose della giovinezza*

*Coltiva
La forza d'animo
Per difenderti
Nelle calamità improvvise*

*Ma non tormentarti
Con delle fantasie*

*Molte paure nascono
Da stanchezza e solitudine*

*Al di là
D'una sana disciplina
Sii tollerante con te stesso
Tu
Sei figlio dell'universo
Non meno
Degli alberi e delle stelle
Ed hai pieno diritto di esistere
E convinto o non convinto
Che tu lo sia
Non v'è dubbio
Che l'universo si stia evolvendo
A dovere*

*Perciò
Stai in pace con Dio
Qualunque sia
Il concetto che hai di Lui...
E quali che siano
I tuoi affanni e aspirazioni
Nella chiassosa confusione dell'esistenza*

*Mantieniti in pace col tuo spirito
Nonostante i suoi inganni
Travagli e sogni infranti
È pur sempre
Un mondo meraviglioso
Sii prudente
Sforzati d'essere felice*

Terza Parte

Shinpiden

Il 3° Grado Master, in giapponese Shinpiden, oltre a conferire una eccellente presa di coscienza, fornisce le indicazioni necessarie rivelate dal maestro, per passare le armonizzazioni/iniziazioni e quindi insegnare la Pura Dottrina.

Master è chi ha acquisito la capacità di armonizzare gli altri, di sintonizzarsi con l'energia universale e di trasmettere l'insegnamento Reiki.

Scegliere di assumere il 3° Grado, non significa essere obbligati a fare il maestro, può essere semplicemente una scelta di crescita interiore.

Accedere al master significa approfondire le proprie scelte per iniziare una ricerca personale di evoluzione spirituale.

Dei tre insegnamenti, il 3° grado è conosciuto come il livello spirituale, di consapevolezza. Ad esso sono collegati numerosi processi di trasformazione personale che presuppongono una scelta maturata nel cuore. Tutto ciò che è stato coltivato nell'ambito dei sentimenti e delle aspirazioni all'interno del cuore, viene alla luce e crea espansione di amore, perdono, compassione.

Qualora al momento di questa armonizzazione, non si è pronti per tale esperienza a causa di situazioni irrisolte, per rancori sospesi e basse emozioni, il Reiki porterà in superficie tutto ciò che era stato covato nell'intimo.

Il percorso evolutivo iniziato col 1° Grado, produce un ampliamento di coscienza, attraverso l'eliminazione delle cause che erano all'origine di disarmonie legate al piano fisico.

Con il conseguimento del 2° Grado, il processo di purificazione e rigenerazione è spinto verso <il sottile>, interessando il piano mentale.

Con questi due Gradi, l'energia Reiki contribuisce a elevare il piano di coscienza, portandoci ad utilizzare vibrazioni intense e preparandoci, qualora questa sia la nostra strada, per la successiva evoluzione, cioè il conseguimento del Grado di Master, con il quale viene acquisita una crescita interiore non indifferente.

Con questo <passaggio> ci assumiamo l'impegno di portare sempre e ovunque luce, armonia e amore incondizionato.

Le qualità che costantemente ci accompagneranno, illuminando il nostro percorso saranno di onestà, integrità morale, coscienza e umiltà.

Essere Master (Maestro) significa avere ben chiara l'intenzione di accettare le esperienze fornite dalla quotidianità ed avere la piena responsabilità del meccanismo di energia interiore potente, che vibra a livelli altissimi in chi ha assunto con coscienza il 3° Grado o Livello, come dir si voglia. Si tratta di una scelta di vita non comune, con cui si intende completare la nostra guarigione spirituale.

Il Reiki diventa così parte integrante di noi stessi, delle nostre azioni, del nostro vivere quotidiano, della nostra vita e lo diventerà anche <oltre la vita>!

Con l'assunzione del 3° Grado, il Reiki rappresenta la parte più generosa di questo semplice sistema curativo.

Non è raro che i maestri si preoccupino della <discendenza>, della certificazione e dell'appartenenza ad una organizzazione che può essere cosa ragionevole, se ciò implica voler dimostrare l'autenticità del sistema, ma va ricordato che Usui lascia scritto:<Il Reiki è l'eredità spirituale di tutti gli esseri viventi e non può essere e non sarà mai di dominio esclusivo di pochi>. E nel ricordarci questo, è necessario sapere di essere davvero in contatto con il Reiki.

I Simboli

Il 3° Grado di avvale di due simboli entrambi utilizzati per trasmettere le armonizzazioni:

- Dai Ko Myo
- Raku

Correntemente per la guarigione viene impiegato solo il Dai Ko Myo che ha una potenza straordinaria. Una volta che si è imparato ad usarlo, va impiegato sempre. Quando è inviato a distanza raggiunge rapidamente il 4° chakra (cuore) del ricevente. Se viene usato capovolto, libera il corpo dall'energia negativa. La sua finalità è la guarigione dell'anima.

I simboli spesso possono differire leggermente da maestro a maestro(mi riferisco alle scuole orientali), se si pensa che ogni individuo ha la propria grafia, i simboli subiscono lo stesso processo di scrittura, ma quel che importa nel loro impiego è l'intenzione.

Così si arriva alle molte versioni dei simboli, ma la validità e l'efficacia è comune a tutti.

I cinque simboli secondo il Buddismo Tibetano e la formula Reiki

La formula del Reiki è tratta dai Sutra Mahayana e dalla interpretazione mistica Vajrayana.

I cinque simboli rappresentano i 5 livelli della mente che portano all'Illuminazione. Una volta acquisita la formula completa Reiki, questa libera l'anima dal ciclo delle reincarnazioni.

Anticamente l'uso originale dei simboli non era a scopo curativo, ma spirituale.

I simboli sono:

- Saggezza
- Energia
- Creazione
- Perfezione

Ognuno di essi agisce su un corpo vibrazionale.

- Il 1° è il sigillo di qualsiasi tecnica mentale, si può tracciare e visualizzare in senso orario e antiorario. Accende l'energia
- Il 2° si collega all'anima, è simbolo di guarigione, purificazione, protezione, pulizia
- Il 3° è efficace con la dimensione mentale, favorisce l'illuminazione e la pace
- Il 4° opera a livello spirituale, è la guarigione dell'anima e va di cuore in cuore
- Il 5° è il punto focale dell'evoluzione, è la liberazione dall'illusione (maja) del mondo materiale, stabilizza l'energia dell'illuminazione e della coscienza. È il fulmine, è Vajra (veicolo del diamante), saggezza profonda dura come il diamante

I cinque simboli rappresentano i cinque elementi, i cinque colori dell'arte Tantrica (lo Stupa) rispettivamente:

- Terra
- Acqua
- Fuoco
- Vento/aria
- Vuoto/ spirito

E quindi:

- Giallo
- Bianco
- Rosso
- Nero
- Blu

E ancora:

- Quadrato
- Cerchio
- Triangolo
- Semicerchio
- Cintamani dello Stupa

Il Raku

Il Raku è l'altro simbolo di 3° Grado, si adopera solo per trasmettere le armonizzazioni, però la maestra Takata non l'ha mai usato e diverse scuole americane non lo tengono in considerazione.

Ricorda il fulmine, la saetta della runa, è impiegato dall'alto verso il basso per stabilizzare chi ha ricevuto le armonizzazioni.

Significa <Accumulare fuoco>, ha molte altre funzioni, attiva la linea Hara aiutando a convogliare energia nei canali del Ki e stabilizza nel centro Hara (Tan-Tien/ ombelico).

Durante l'armonizzazione l'aura del maestro e dell'allievo si uniscono, gli spiriti guida hanno il compito di rimuovere il Karma negativo.

La liberazione del karma è responsabile della pulizia e della riarmonizzazione della sfera emozionale.

Con il 3° Grado, le capacità di canalizzare l'energia sono ulteriormente aumentate, con l'effetto potentissimo dei due nuovi simboli.

Il Raku che in alcune scuole viene insegnato nel 2° grado, viene assorbito anche visivamente.

Il Raku è anche libertà, liberazione dall'illusione della materia; è guarigione totale. È anche Vajra (diamante) del Buddismo Vajrayana, rappresenta la saggezza profonda, dura come il diamante che porta al risveglio.



Due versioni del Dai Ko Myo e come viene costruito



Altra versione del Dai Ko Myo (detto anche Dumo)



Raku



Serpente di fuoco



Lo Stupa

Prima delle armonizzazioni

Prima di dare inizio alla cerimonia delle armonizzazioni, verranno puliti i chakra dell'allievo; si può usare il <biotensor> oppure un semplice pendolo, facendo sostare il medesimo su una mappa dei chakra e stando su ognuno di loro, fin quando ogni chakra sarà riorganizzato con le girazioni dello strumento.

Altrimenti usando il Reiki, basterà prendere ad una ad una le dita di una mano dell'allievo, corrispondenti ai chakra:

- Pollice corrisponde al 1° chakra
- Indice corrisponde al 2° chakra
- Medio corrisponde al 3° chakra
- Anulare corrisponde al 4° chakra
- Mignolo corrisponde al 5° chakra
- L'estremo del palmo in corrispondenza del mignolo rappresenta il 6° chakra
- Al centro della mano è collocato il settimo chakra.

Quando le vibrazioni sono in sintonia, i chakra saranno in equilibrio tra loro

Le armonizzazioni cosa sono

(...) l'armonizzazione è una sorta di premio karmico, scrive Diane Stein, durante cui il karma negativo viene allontanato dal soggetto come ricompensa per il fatto che diventerà a sua volta <operatore Reiki>. Ciò si verifica perché l'energia estremamente elevata del maestro/insegnante, aumenta automaticamente durante il passaggio delle armonizzazioni, il livello del KI dell'allievo senza che vi siano conseguenze. Il fenomeno si verifica attraverso il maestro il quale compie semplicemente alcuni gesti con le proprie mani, tutto il resto si compie da sé. L'armonizzazione rappresenta per molti, il momento più sacro che si possa vivere sulla Terra. Da quando vengono effettuati tali gesti, nasce, si risveglia un nuovo guaritore. La capacità di usare il Reiki si trova nel patrimonio genetico dell'essere umano, esattamente nel DNA. L'armonizzazione accende la luce dove c'è buio, attivando capacità in una epoca universali, ma col tempo andate perdute. Le armonizzazioni curano il nostro DNA spezzato ricollegandolo alla luce delle informazioni dimenticate. Con il 3° grado muta il corpo spirituale, ai fenomeni di disintossicazione, sopraggiunge una consapevolezza della propria crescita interiore. Il Grado di Master porta gioia, ricchezza spirituale e luce. Spesso l'iniziato avverte la necessità di dormire più del solito, ciò si verifica perché il suo livello energetico ed i suoi corpi vibrazionali si stanno adattando al processo di espansione. Le armonizzazioni portano guarigione a tutti, esseri umani, animali, piante, ambienti e danno soddisfazione e felicità se vengono ripetute. Ricevere più armonizzazioni è bello e rende felici, non c'è pericolo di sovraccarichi energetici, perché ognuno di noi si apre secondo la propria maturità eterica. <Armonizzazione> significa iniziazione, conferimento del potere. Il Reiki rende forte sia il donatore che il ricevente.

Nota. Le armonizzazioni Reiki aumentano la capacità di trattenere il KI da parte della linea Hara, rimuovono blocchi energetici nei canali, equilibrano e puliscono i chakra Hara e del corpo eterico. Possiamo considerare le armonizzazioni, come un premio karmico, grazie al quale il karma negativo è allontanato dall'armonizzato come ricompensa perché è parte del mondo Reiki.

L'insegnante Reiki è detto <master> in Occidente, in Oriente è chiamato shinpiden perché secondo quella cultura i <maestri> sono illuminati. Non gli è conferito il diritto di sentirsi a capo di una gerarchia, è semplicemente un docente che onora ed è onorato dal Reiki.

Mediante l'attivazione Reiki nei suoi tre Gradi si ottiene:

- 1° Grado. Potenziamiento dei vasi che purifica i canali psichici ed il livello fisico, con l'eliminazione di possibili eventuali blocchi karmici
- 2° Grado. Potenziamiento mistico che apre il flusso del KI è da potere alla parola (conferisce efficacia ai mantra)
- 3° Grado. Il potenziamento assoluto è ottenuto con questo grado e va in direzione dell'essenza spirituale, del corpo animico e conferisce la conoscenza del processo

Con questo grado si va incontro a profondi cambiamenti essenziali.

La scelta del maestro

Quando l'allievo è pronto, dice il saggio, incontra il suo maestro. Ed entrambi sono giusti l'uno per l'altro. Il loro incontro era già scritto nel Karma. Il Reiki ha una intelligenza e una sacralità che travalicano il confine dell'umano, assieme agli <spiriti guida>, è così accorto da indirizzarsi fortemente verso quei soggetti che vogliono crescere e a loro dà tutto ciò di cui hanno bisogno per evolvere. Quando l'allievo è pronto per l'incontro, il Reiki gli trova il maestro adatto e quando è maturo per i gradi successivi al primo l'allievo stesso ne diventa intimamente consapevole. A questo punto facciamo chiarezza sul comportamento del maestro nei riguardi dell'allievo, verso il quale ha una responsabilità (o almeno dovrebbe) di insegnamento della Pura Dottrina.

Il Master non è un medico tanto meno un confessore, perciò i suoi eventuali interventi volti a far aprire l'allievo, non sono contemplati nel seminario Reiki che è di per se stesso sistema di autoguarigione e non ha necessità di certi interventi fuori luogo.

L'allievo può sentirsi in sintonia col maestro, per il quale spesso nutre sentimenti di amicizia e fiducia, l'energia che lavora dentro di lui gli fornirà indicazioni di comportamento, di guarigione e di autonomia spirituale.

Sono parecchi i maestri che inquinano il Reiki, con tecniche e comportamenti non previsti dalla Pura Dottrina. Musiche, danze, meditazioni, dinamica mentale, sono fuori dall'orbita del Reiki; volendo e con molta esperienza alle spalle, si può abbinare il Reiki alle varie espressioni alternative, pur rimanendo coscienti che la Musicoterapia non ha nulla a che vedere con il Reiki, come lo Yoga, la Cristalloterapia, la Radiestesìa, lo Sciamanesimo. La psicanalisi è lontanissima dal Reiki perché i principi sono diversi. Le confessioni di gruppo passate nel calderone delle terapie alternative non fanno parte del Reiki. Tutto ciò che è chiasso non fa parte del Reiki. Le agitazioni collettive intese come sfogo alle frustrazioni e rimozione di blocchi, non fanno parte del Reiki. Il Reiki non è un fenomeno New-Age, anche se è presente nell'ambiente.

Reiki è rilassamento, silenzio, moderazione, ascolto del Sé Superiore.

Preparazione al 3° Grado

Secondo il soggetto che si appresta a ricevere l'armonizzazione di 3° Grado, il comportamento del docente sulla scelta della preparazione all'evento, può variare. Se l'allievo è molto in sintonia con

il maestro, lavoreranno assieme per tale avvenimento che porterà ad entrambi, arricchimento spirituale e soddisfazioni. L'allievo preparerà una breve relazione sui suoi intendimenti Reiki, sulle sue esperienze con i primi due gradi. Sarà favorevole al periodo di preparazione spirituale stabilito simbolicamente in 21 giorni, prima di ricevere l'attivazione al grado di master. Potrà scegliere la sua purificazione osservando un regime alimentare di tipo vegetariano, lavorando molto su di sé con l'energia Reiki, meditando, raccogliendosi in preghiera se è credente.

L'energia del 3° Grado è fortissima ed è importante predisporre l'allievo al meglio, per ricevere questa immensa luce che permette espansione di coscienza ed accelera la crescita interiore, purificando mente e corpo. Nel 3° Grado come nel 2° l'attivazione consiste in una sola armonizzazione. Il master imprimerà su entrambi le mani dell'allievo il 4° e 5° simbolo.

In alcune scuole l'imprinting viene dato su una sola mano e spesso il Raku non viene impresso.

Durante il seminario l'allievo impara a disegnare i simboli su fogli che poi brucerà offrendoli al cielo. Ottenuto il master, attenderà 21 giorni prima di poter procedere esso stesso a passare le armonizzazioni e la prima attivazione che passerà sarà di 1° Grado. Per trasmettere l'attivazione di 3° Grado, dovrà attendere almeno 6 mesi.

Le armonizzazioni

- L'attivazione di 1° Grado è quella più lunga, le quattro armonizzazioni del metodo tradizionale agiscono sui chakra superiori, legati al piano spirituale
- L'attivazione di 2° Grado non è complessa, l'armonizzazione agisce sul cuore e i chakra legati all'emotivo/mentale.
- Nell'attivazione di 3° Grado, l'armonizzazione agisce sui chakra inferiori legati al piano fisico <3° -2° - 1°> tende ad unire il divino con la materia

Le armonizzazioni a distanza

Utilissimo come esperimento l'armonizzazione a distanza, è possibile effettuarla quando il Master ha già una buona esperienza ed ha facilità nella visualizzazione.

Il procedimento in sé è semplice, il soggetto da iniziare va inserito nella bolla e poi la procedura da applicare è come se fosse presente. Naturalmente per un'operazione del genere necessita il consenso della persona che essendo avvertito al momento di essere armonizzata, si rilasserà nel luogo in cui si trova, per ricevere la Luce.

Le armonizzazioni terapeutiche

Anche questo tipo di armonizzazioni può essere eseguito, volendo, a distanza e la procedura è la stessa. In questo caso l'intento non è quello di attivare il soggetto, bensì di guarirlo almeno nell'anima. Un procedimento del genere è indicato nei malati terminali e comunque in chi è prossimo <al decollo>.

Nota su Mikao Usui Sensei



Mikao Usui Sensei nato il 15 agosto 1865, decollato il 9 marzo 1926.

- Si narra che dopo lo storico digiuno di 21 giorni e di preghiera sul monte sacro Kurama, gli apparve Avalokitesvara, il Bodhisatva dell'amore, della guarigione e della compassione, che lo istruì e lo iniziò al Reiki
- Fu uomo modesto ma spiritualmente ricco. Ad un certo punto della sua vita diventò <monaco buddhista Zaike> cioè un monaco che conserva il proprio lavoro, la propria famiglia (era sposato padre di due figli), non vive nel Tempio ma per tre mesi l'anno pratica una forma di ritiro spirituale. In diverse occasioni Usui praticò una forma di meditazione della durata di 21 giorni. Nel Buddhismo Tendai, questa disciplina spirituale è chiamata <meditazione del pentimento del loto>
- Usui trovò che le tecniche di guarigione contenute nel suo sistema spirituale erano efficaci. Nell'aprile del 1922 aprì il suo primo luogo di insegnamento a Harajuku Tokio
- Il termine Reiki non era in uso tra i suoi allievi i quali indicavano il metodo come <Usui Teate> che vuol dire <Tocco della mano di Usui, guarigione con le mani di Usui>
- Il dott. Hayashi fu iniziato alla Pura Dottrina da Usui, nove mesi prima della sua scomparsa
- Le sue spoglie sono raccolte nel Cimitero del Tempio di Saihji a Tokio e sul suo monumento funebre voluto dall'associazione da lui creata e ancor oggi operante <Usio Reiki Ryoho Gakkai> è incisa la sua storia
- Lascia scritto nel suo memoriale:<Il Reiki è l'eredità spirituale di tutti gli esseri viventi e non sarà mai dominio esclusivo di pochi>.

Le ramificazioni del Reiki

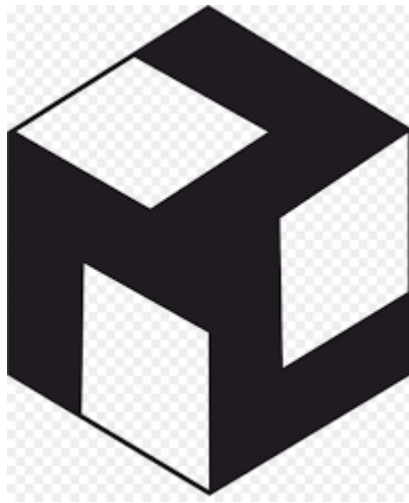
(tratto dal manuale di Reiki metodo Usui di Floriano D'Auria)

Il Reiki sia in Occidente che in Oriente si è ramificato in vari sistemi, nessuna via è sbagliata, tutte hanno i loro vantaggi e mirano allo stesso obiettivo: portare guarigione e illuminazione.

- Usui Reiki Ryoho Gakkai, è l'organizzazione originale fondata da Usui, che continua a praticare e a insegnare Reiki. Il sistema è chiamato Reiki Ryoho, Reiki Ho, Rei Ho
- Reiki Foundation. La Reiki Alliance, oggi Reiki Foundation è la più grande organizzazione a livello mondiale di Reiki. Grazie ad essa il sistema è giunto fino a noi
- Radiance Technique. L'organizzazione fondata da Takata diventò nel 1982 <American International Reiki Association > (A.I.R.A), diretta da Barbara Weber Ray. In seguito l'associazione divenne The Radiance Technique International Association (T.R.T.I.A) e i livelli la medesima li portò da tre a sette, sostenendo che quello era l'autentico sistema di Usui, rivelatole da Takata
- Reiki Jn Kei Do Buddho-Ener sense. È una tradizione orientale iniziata da un monaco Zen che fu allievo di Hayashi, il venerabile Takeuchi. Utilizza pratiche terapeutiche e meditative apprese da maestri tibetani
- Men Ch ho Rei Kei. Questo è un sistema di guarigione messo a punto dal Dott. R.Blackwell (Lama Yeshe) basato sugli insegnamenti scritti da Usui e su quelli ricostruiti dal Tantra Buddhista, detto della Luce Trascendente. Il termine Men Ch ho, in Tibetano significa <legge della medicina
- Raku Kei – A.R.M.A – noto anche come <La via del drago di fuoco> questo metodo si basa su antichi insegnamenti tibetani. Potrebbe essere la radice etimologica del termine <Reiki>. Raku è il flusso verticale, Kei quello orizzontale dell'energia nel corpo. Adottatop da una allieva della Takata, la signora Iris Ishikuro, questo metodo è più simile a quelli orientali. Arthur Robertson, allievo della medesima, ha fondato la <American Reiki Master Association (– A.R.M.A)
- Vajira Reiki, questo sistema è derivato dal Raku Kei Reiki e dal Johrei (pratica spirituale sviluppata da Mokichi Okada, un contemporaneo di Usui)
- Tera Mai. Questo sistema è stato creato dall'americana Kathleen Ann Milner, partendo dal Raku Kei Reiki; cambiò le procedure di attivazione, tolse alcuni elementi e aggiunse svariati simboli canalizzati medianicamente
- Karuna Reiki è un sistema creato da William Lee Rand, allievo della Furumoto e fondatore dell'International Center for Reiki Training in Michigan, USA. Ha gli stessi simboli del Tera Mai ma cambia il modo di interpretarli e la procedura di attivazione
- Karuna Ki, è un sistema sviluppato da Vinny Amador dal lavoro col Tera Mai e Karuna Reiki, aggiungendo meditazioni e tecniche
- Usui Tibetan Reiki, scuola di Reiki costruita sul lavoro di Raku Kai Reiki e resa popolare da Rand e Diane Stein. Il sistema si avvale di cristalli e simboli tibetani
- Tibetan Reiki, scuola Reiki le cui pratiche derivano dal Tibet. Si avvale di molti livelli in più e molti altri simboli che sono un misto di sanscrito e ideogrammi giapponesi kanji

- Traditional Japanese Reiki, scuola di Reiki sviluppata da Dave King in Canada, dalle informazioni della linea Hayashi in Giappone
- Il Grande Maestrato Reiki. L'origine di questo metodo, non molto chiara, risale ad un certo Gerge Goldberg. Dopo il livello del Reiki Master ne introduce altri detti livelli segreti del Grande Maestrato.
- Seichim Reiki – Seichim fu scoperto da Patrick Ziegler, dopo una esperienza spirituale nella Grande Piramide in Egitto, seguita da un lavoro su di sé con meditazioni Sufi e con il Reiki. Questo sistema conosciuto anche come Renegade Reiki fu sviluppato ulteriormente da Tom Seaman, Ken Lawry e Phoenix Summerfield.
- Sekhem Seichin Reiki, sistema sviluppato da Diane Shewmaker conseguentemente ad una visione durante il suo addestramento a SKHM Teacher. Ha lo scopo di unificare le energie Reiki del Seichim e degli altri sistemi correlati
- Reiki Do Vibration. Questo sistema è stato sviluppato da Sauro Tronconi, dopo studi in Giappone, India, Tibet
- Reiki Universale, Franca Silvani assieme a otto master, ha donato questa scuola che unifica un percorso a tre livelli, i metodi Usui, Tibetano e Karuna
- Reiki ampliato o attivazione dei piedi. All'origine c'è Gerda Drescher, allieva della Furumoto. Notando il cattivo rapporto con la terra di noi Occidentali, ha messo a punto un modo per attivare i canali con cui i piedi scambiano energia con la terra
- Usui Teate. Suzuki San, allieva di Usui, monaca buddhista, sostiene che il termine usato dagli allievi di Usui non è Reiki, che potrebbe essere stato introdotto da Hayashi, bensì Usui Teate < tocco della mano- guarigione con le mani di Usui>. Nel tempo in Occidente grazie a Chris Marsh e Andrew Bowling, inizia a diffondersi questo metodo che pretende di essere l'unico vero ed originale di Usui. Molto simile ad un'arte marziale, oltre agli insegnamenti documentabili del manuale di Usui, esso utilizza Mudra (posizioni rituali delle mani), cristalli, kotodama (suoni sacri) al posto dei simboli. Per trasmettere gli insegnamenti praticati da Usui, è usato il Reiju, è avvenuta poi la trasformazione nelle armonizzazioni che conosciamo.

Glossarietto



Antakarana

Simbolo a forma di cubo con un 7 su ogni faccia. Di origine tibetana, concentra e amplifica il Reiki, connette il cervello al Chakra della corona, influenzando positivamente tutti i centri energetici e l'aura del soggetto. Gli viene attribuito un potere tipo panacea su ogni tipo di guarigione.

Armonizzazione

Sta per iniziazione, consiste nel porre i simboli Reiki e la loro energia in chi si appresta a ricevere la Pura Dottrina. L'iniziazione conferisce al ricevente la possibilità di usare il Reiki, in quanto grazie ad essa è divenuto <canale>

Beaming

Trattamento a distanza, il Reiki viene inviato attraverso lo sguardo

Byosen

Vedi Scanning

Cerchio Reiki

Gruppo nel quale è condiviso il Reiki

Chakra

Punti di connessione attraverso cui l'energia fluisce da un veicolo (corpo) all'altro

Cho ku rei

È il 1° simbolo Reiki 2° grado. È un simbolo di comando: energia vieni qui

Crisi terapeutica

Concetto di altre terapie naturali trasferito nel Reiki. Sperimentando un rilascio di tossine energetiche, durante un trattamento o una iniziazione, si entra in una crisi emozionale.

Dai ko myo

Simbolo del master usato in tutti i sistemi Reiki. Amore, luce, armonia e guarigione. È tradotto come <Grande luce sfolgorante>

Dumo

Simbolo tibetano corrispondente al Dai ko myo. Unifica corpo e mente, lavora sulla Kundalini. Gli viene attribuito il potere di far uscire dal corpo e dalla mente energie negative e malattie

Etica del Reiki

È un insieme di linee di condotta dei praticanti

Gakkay

Organizzazione fondata da Usui

Gradi

Vedi Livelli

Guide Reiki

Assistono chi pratica il Reiki

Hon sha ze sho nen

3° simbolo Reiki significa: nessun passato, nessun presente, nessun futuro

Huy yn

Tecnica usata per spingere energia nelle armonizzazioni. Fu aggiunta al Raku Kai ed è parte delle pratiche Usui Tibetane di W. Rand e Diane Stein. È conosciuta nel chi Kung come <orbita microcosmica.

Iniziazione

Vedi Armonizzazione

Intenzione

Il Reiki è un sistema di guarigione guidato dalle intenzioni che rappresentano le chiavi per usare energia nei trattamenti e nelle armonizzazioni

Karuna Reiki

È un sistema di guarigione messo in pratica da W. Rand, con l'impiego di nuovi simboli. Il sistema è un marchio registrato

Karuna Deva

La compassione degli Angeli, permette di lavorare a stretto contatto con gli Esseri di Luce. È un sistema di guarigione messo in pratica da Christin Paradise che ha introdotto nuovi simboli. Lavorando con Karuna Deva si aprono le frontiere della Luce che permettono un contatto profondo con i nostri Deva. Il sistema è un marchio registrato

Kiko

Nome giapponese delle pratiche Chi Kung (Qi Gong). Usui lo praticò nello sviluppo del Reiki

Lista

Tecnica per inviare trattamenti a distanza, i riceventi vengono scritti in una lista e il Reiki viene inviato alla medesima

Livelli

Reiki è insegnato tradizionalmente in Occidente in tre Livelli:

1° livello viene insegnato l'uso delle mani, posizioni, principi, storia

2° livello vengono rivelati i tre simboli, trattamento mentale/emozionale, a distanza

3° livello Master viene rivelato il 4° simbolo, volendo anche il 5° che viene considerato nel radicamento a terra durante le armonizzazioni

Okuden

Significa <Tempio interiore> indica il secondo livello di insegnamento

Principi del Reiki

Tratti dagli scritti dell'Imperatore Meiji, Usui li adattò nel Reiki Ryoho.

Raku

È il quinto simbolo Reiki. Non tutte le Scuole lo contemplano. Stabilizza l'energia dell'illuminazione e della coscienza. È il fulmine, se usato dalla corona ai piedi stabilizza il corpo

Ran Sei

Simbolo addizionale facoltativo, procura l'armonizzazione del piano fisico, efficace per la guarigione

Reiki

Antico quanto semplice metodo di guarigione, tramite l'imposizione delle mani, da cui si sprigiona energia risanatrice. È accessibile a chiunque e la capacità di incanalare e trasmettere energia vitale dell'Universo, può essere attivata in chiunque lo desideri

Reiki Master

Termine originale per indicare un insegnante Reiki, nella tradizione dell'Usui Shiki Ryoho

Respiro del drago di fuoco

Tecnica di respiro usata per inviare i simboli nel chakra della corona durante le armonizzazioni

Respiro violetto

Come sopra

Scanning

Detto anche Byosen. Le mani del terapeuta si spostano sopra il ricevente partendo dal chakra della corona, per scoprire i blocchi e i punti in cui necessita un maggior trattamento

Sei he ki

È il 2° simbolo del Reiki, si collega con l'anima, è un simbolo di guarigione emozionale, purifica, protegge e pulisce. La terra è impura e viene purificata dalla saggezza

Serpente di fuoco (Nin Giz Zida)

Simbolo tibetano, è il serpente addormentato alla base della spina dorsale; è impiegato durante le armonizzazioni per portare energia dai piedi al coccige (se disegnato in senso orario) o spingere energia (se disegnato in senso antiorario) questo simbolo apre tutti i chakra connettendosi tra loro

Shoden

È il primo livello di insegnamento

Shinpiden

È il terzo livello di insegnamento

Takata

La prima Reiki Master, autorizzata ad insegnare Reiki in Occidente. Lei è responsabile della diffusione del Reiki nel mondo occidentale.

Trattamenti Reiki

Dare reiki a chi ne ha necessità

Trattamenti a distanza

Inviare Reiki con l'impiego dei simboli

Mikao Usui Sensei

È il papà del Reiki. Lascia scritto <il Reiki è l'eredità spirituale di tutti gli esseri viventi e non può essere e non sarà mai dominio esclusivo di pochi

Usui Reiki Ryoho Hikkei

È la parte pratica del metodo, rivela le posizioni di Usui che sostanzialmente sono più numerose di quelle che vengono utilizzate in Occidente, dove il Reiki si è adattato alla cultura ed il veloce modo di vivere. Il trattamento che noi pratichiamo attraverso l'imposizione delle mani è più rapido e copre l'intero sistema delle ghiandole endocrine.

Il sistema USUI poggia su tre punti fondamentali o pilastri:

1. Gasso (Gascio)
2. Reiji-Ho (Resgi-o)
3. Chyrio (Cirio)

Il 1° è una meditazione praticata all'inizio delle lezioni, significa <mani giunte> e consiste nel dirigere la propria attenzione nel punto in cui si congiungono le dita medie.

Il 2° si riferisce alla forza Reiki e consta di tre rituali che si eseguono prima di ogni trattamento

Il 2° che tradotto significa <semplice energia> coinvolge il 7° chakra.

Dalla fontana di luce di John Lennon



(...)ci immergeremo in una fontana di cristallo, una fontana piena di luce santa e in questa fontana di cristallo tutte le nostre sofferenze svaniranno all'improvviso. Tutte le nostre azioni saranno dimenticate. Le nostre ferite saranno guarite e ci affacceremo sulle meraviglie del Paradiso, quando ci immergeremo nella fontana di luce.

Sommario

Nota dell'A.	6
Prima Parte	8
Seconda Parte	59
Terza Parte	78
Jolanda Pietrobelli	97
Silvia Cozzolino	98



Jolanda Pietrobelli Toscana inizia la sua formazione olistica negli anni 90, studiando le Grandi Religioni e prendendo coscienza delle varie tecniche di consapevolezza, sviluppo interiore, training e applicazione pratica delle antiche tradizioni giapponesi come il Reiki e lo Zen. Dalla lettura di Avatar che hanno incontrato la sua simpatia, dal suo avvicinamento a Gautama e al Cristo, ne è venuto fuori un processo di profonda trasformazione interiore che l'ha portata ad approfondire una ricerca spirituale di cui ha sentito urgenza. Amante dell'arte, critico d'arte, (ha concluso il suo ultimo ciclo di studi a Urbino con una tesi su Picasso) con il medesimo amore ha percorso la via del Reiki diventando master in varie discipline. Ha sondato il campo delle energie sottili approfondendo molti metodi. Ha sperimentato tecniche di training autogeno e livello superiore, la regressione dolce, la meditazione nelle sue molte espressioni. Si occupa di telepatia verticale, radiestesia applicata ai campi da lei indagati. Di estrazione staineriana ha al suo attivo studi sull'anima, sul karma e la reincarnazione. Per lei la reincarnazione è la prova della clemenza di Dio concessa ad ogni anima che vuole la prova del corpo per continuare la propria evoluzione, nel raggiungimento di una perfezione necessaria, per godere infine la Luce Eterna. Dopo una sosta nel Buddismo Tibetano, affascinata dalla figura Cristica emersa dai Vangeli, ha deciso di risolvere i suoi problemi spirituali, approfondendo le proprie indagini nel campo specifico. Così ha capito la sua conversione. Nel 2003 ha dato vita alla libreria Cristina Pietrobelli, in omaggio alla mamma che non ha mai mancato di sostenerla nella sua attività creativa. Ha sviluppato il premio di pittura e letteratura Cris Pietrobelli per tener vivo il suo nome. Anno 2012 nasce <Yin-News> mensile olistico. Nello stesso anno crea <A.C.P. Fondazione Cris Pietrobelli>, nel cui ambito si fa arte, cultura, si praticano discipline olistiche. Nello stesso anno nasce <Art...News>.

Le sue pubblicazioni si possono scaricare gratuitamente dal sito

www.libreriacristinapietrobelli.it

Agosto 2016 ha ricreato un suo vecchio giornale <Gusto>, nell'ottobre dello stesso anno ha dato vita alla rassegna di arte contemporanea <Artemediterranea> che si svolge ogni due anni a Pisa presso <Spazio Espositivo Sopra Le Logge>.

Giugno 2017 nasce <Il Giornale del Reiki> tratta di cultura olistica. È dello stesso anno <Antiquarianda> semestrale di universi di arte e cultura.

È arrivato il momento del cambiamento, settembre 2019 ha creato JO/MAGAZINE, bimestrale a vasto raggio, grazie al quale ha ritenuto le altre cinque testate superate. Avevano fatto il loro tempo. Nel mese di giugno 2019 ha adottato due splendide creature di quaranta giorni, due fratellini: un gatto nero Miky e un gatto arancione Cris. Comunica con loro a livello telepatico. Ritiene che sia una bella esperienza.



Silvia Cozzolino

Instancabile donna multitasking, riesce a conciliare l'essere responsabile di ABEI, curando la parte di divulgazione della propria azienda, l'insegnamento di materie come Fisiognomica, Feng Shui, Cromo-auricolo - Tecniche di Massaggio Olistico, Reiki ecc... e la sua vita privata.

Organizzata, concreta e affidabile, riesce a gestire con modalità diverse tra loro grazie alla sua personalità equilibrata.

Nonostante l'attitudine alla disciplina e alla programmazione prende comunque il lavoro con molta allegria e leggerezza, mantenendo quindi un grande equilibrio tra le responsabilità e il piacere di vivere con il sorriso sulle labbra.

Entra nel mondo del lavoro da giovanissima, studia e lavora nel campo della moda e del fashion, facendo belle le persone dall'esterno, da sempre molto attenta "come dice una sua amica" alle geometrie delle forme, con determinazione e ambizione, riesce a lavorare per molti anni con grandi nomi dello spettacolo ,molti vip, e prestigiose aziende.

È un'appassionata di arte, in tutte le sue forme di espressione.

Sviluppa una grande competenza nel campo della comunicazione, formandosi dai più grandi nomi che ci sono in Italia.

Un giorno si è fatta domanda: < ma se invece di far belle le persone da fuori le aiutassi a farsi belle da dentro?>.

Nel 2005 con suo marito ha fondato la ABEI SCUOLA SUPERIORE DI NATUROPATIA una delle scuole ben quotate su tutto il territorio nazionale.

Si è dedicata alla formazione di operatori del benessere, e alla divulgazione della propria azienda, curando la pubblicità con tutti i mezzi di comunicazione, si occupa inoltre di organizzare; convegni, seminari, festival, manifestazioni, rassegne e molto altro...

abeiscuola@gmail.com

www.abei.it

Titoli Pubblicati in cartaceo

1. Scritture Celesti	Jolanda Pietrobelli
2. 80 Primavera d'amore	Cristina Pietrobelli
3. Dalle mani la vita	Sergio Freggia
4. Consigli del naturopata	Claudio Bargellini
5. Innocente Reiki	Shinpi
6. Babylon 4527	Daniel Asar
7. Il Reiki è rock	Shinpi
8. L'arte medica taoista	Marco Ragghianti
9. Tao The Ching	Lao Tzu
10. Antologia Crissiana	Dirka
11. Gli amici invisibili	Daniel Asar
12. Key Stick Combat	Gianni Tucci
13. Il fabbricante di desideri	Claudio Bargellini
14. Omaggio a Yerathel	Jolanda Pietrobelli
15. Cortometraggi interiori	T.De Martino M.Pegorini
16. Reiki un percorso...	G. Tucci L.Amedei
17. La cattura delle emozioni	Jolanda Pietrobelli
18. I Pilastri del cielo	Daniel Asar
19. Astrazioni, metamorfosi...	Daniel Asar
20. Il grande popolo dei piccoli esseri	Daniel Asar
21. La fossa dei serpenti	Daniel Asarù
22. Io sono tutto ciò	J. Pietrobelli

Ebook

Anima plebea	J. Pietrobelli
Breviario di Reiki	J. Pietrobelli
La dottrina dei 7 chakra	J. Pietrobelli
Ciao Mamma	J. Pietrobelli
Elementi di radiestesia	J. Pietrobelli
Fiori di Bach malattia e benessere	J. Pietronelli
Gabriele l'annunciatore	J. Pietrobelli
Ho'oponopono	J. Pietrobelli
Karma e reincarnazione	J. Pietrobelli
Dal mio Reiki al nostro Diksha	J. Pietrobelli
Colloqui con Mahasiah	J. Pietrobelli
Nei secoli dei secoli	J. Pietrobelli
Non sparo alla cicogna	J. Pietrobelli
Oriana Fallaci: il Mito	J. Pietrobelli
Ma Dio non è Picasso	J. Pietrobelli
Radiestesia come manifestazione divina	J. Pietrobelli
Reincarnazione	J. Pietrobelli
Conversazione con l'Angelo Rochel	J. Pietrobelli
Storia sentimentale di un a caduta	J. Pietrobelli
Superiorità biologica della donna	J. Pietrobelli
Ti parlo d'arte	J. Pietrobelli

Uomo tra religione e magia	J. Pietrobelli
Lei	J. Pietrobelli
I 44 animali di potere	J. Pietrobelli
Animali di potere /carte	J. Pietrobelli
Appunti di viaggio nel mondo della magia	J. Pietrobelli
Thanatos	J. Pietrobelli
Naturalia	J. Pietrobelli
Naturalia 2	J. Pietrobelli
Podognomica	S. Cozzolino
Divina...Creatura	J. Pietrobelli
Michael Principe degli Angeli	J. Pietrobelli
Anima Art-Terapy	J. Pietrobelli
I racconti della cicogna	J. Pietrobelli
Il Pietrobellino	J. Pietrobelli
Cuore di Tigre	J. Pietrobelli
Sussurri	M. Pegorini
Michela Radogna: l'arte nell'anima	J. Pietrobelli
Apri le ali e vola	J. Pietrobelli
L'abbraccio con l'Angelo	J. Pietrobelli
Ottanta Primavera	C. Pietrobelli
Jo sto con i Pellerossa	J. Pietrobelli
Il Breviario di Reiki " edizione riveduta	J. Pietrobelli
Jo? Vegetariana	J. Pietrobelli B. Pasqualetti
Guernica	J. Pietrobelli
Confini	J. Pietrobelli
Farfalle Celesti	J. Pietrobelli
Jo chi sono? Maria L'immacolata concezione	J. Pietrobelli
Logge Banchi Pisa- Piccolo antiquariato &C.	J. Pietrobelli
Guida al Wesak	J. Pietrobelli
Straordinariamente...anima	J. Pietrobelli
J miei guerrieri di Artemediterranea	J. Pietrobelli
Raiquen	Quaderni d'arte J. Pietrobelli
Brunella Pasqualetti	Quadernid'arte J. Pietrobelli
Rossana Berti	Quaderni d'arte J. Pietrobelli
Paolo Lapi	Quaderni d'arte J. Pietrobelli
Camilla Agnelli	Quaderni d'arte J. Pietrobelli
Michela Radogna	Quaderni d'arte J. Pietrobelli
Jo ho il pallino degli angeli	J. Pietrobelli
Corso base di Radiestesia	J. Pietrobelli
Dimensione Azzurra	J. Pietrobelli
Ada Lecchini Poesie	Quaderni d'arte J. Pietrobelli
Manuale Reiki 2° Grado	J. Pietrobelli
Manuale Reiki 1° Grado	J. Pietrobelli
Pietro Pietrobelli racconta Serrati Vol 1-2-3-4	Quaderni di J. Pietrobelli
Innocente Reiki	Shinpi
Ada Lecchini : Inediti	Quaderni J. Pietrobelli
Manuale Reiki 1°-2° Livello	J. Pietrobelli
Brunella Pasqualetti <Changes>	Quaderni d'arte J. Pietrobelli
Briciole di Reiki	J. Pietrobelli
La mia storia con Yerathel	J. Pietrobelli

Il Per-Dono colloquio con Yerathel e Cris	J. Pietrobelli
Una chiacchierata con Dio	J. Pietrobelli
Diksha: Ne vuoi un sorso? Sì grazie	J. Pietrobelli
Dio a modo mio (trilogia)	J. Pietrobelli
Dalla teoria del complotto agli angeli	J. Pietrobelli
Conferenza sugli angeli 11	J. Pietrobelli
Ciao angelo parliamo? Il racconto di Yerathel	J. Pietrobelli
Esoterismo	J. Pietrobelli
Il soffio che viene dalle stelle	J. Pietrobelli
Un trattato angelico	J. Pietrobelli
Paradiso Purgatorio Inferno	Yerathel con J. Pietrobelli
La bugiarderia	J. Pietrobelli
Verità e Menzogne	J. Pietrobelli
Jo sono tutto ciò	J. Pietrobelli
Chi cerca trova	J. Pietrobelli
La messa taroccata	J. Pietrobelli
Trilogia mascazona	J. Pietrobelli

Fonti di consultazione

AA.VV	Musica luce colori: la nuova energia
Amici G. Cerquetti G.	Yoga
Aivanhov M.	Centri e corpi sottili
Aivanhov M.	La nuova terra
Aivanhov M.	In principio era il Verbo
Aivanhov M.	La galvanoplastica spirituale
Aivanhov M.	La forza sessuale o drago alato
Aivanhov M.	Le porte dell'invisibile
Aivanhov M.	Creazione spirituale
Altea R.	I colori dell'anima
Angelo J.	Guarigioni spirituali
Bach E.	Libera te stesso
Baginski – Sharamon	Reiki energia universale
Baker D.	Chakra
Baker D.	Il gioiello del loto
Baker D.	Psicologia esoterica
Barraquè	La voce che guarisce
Barraquè	Il canto degli spiriti
Basevi T.	Reiki
Butler W.E.	Telepatia e chiaroveggenza
Benetton S.	Reiki e Karuna Reiki
Blavatsky H.P.	Iside svelata
Brennan B.	Mani di luce
Calzolari S.	Espansione della coscienza
Campioni G.	Manuale di Reiki
Canil	La vera storia del Reiki
Carini – Visconti	Reiki
Cella C.	Rabdomanzia e radiestesia
Cidonio – Pazi	Reiki e i canali di energia
Cidonio – Pazi	Reiki e angeli di luce
Cominetti L.	Guida all'aura soma e cromoterapia
Cutolo N.	L'energia che guarisce
D'Auria F.	Reiki

Dogs W.	Rilassamento e training
Diolaiti A.M.	L'arte della radiestesia
Drago F.	Reiki cristalli e supercoscienza
Drago F.	Reiki terapia della nuova era
Fritsch L.	Il tempo dell'anima
Gros P.	Il Reiki dello spirito
Gounther C.	Santi protettori e guaritori
Hilswicht J.	Reiki
Honevogt T.	L'essenza che guarisce
Leadbeater.C.W.	Il lato nascosto delle cose
Lomazzi G.	Reiki
Lubek	Reiki e altre terapie
Luijterink A.	Reiki 1° e 2° grado
Lutge L.R.	Yoga Kundalini
Maiorca S.	L'aura
103	
Mancini P.	Reiki e pranoterapia
Mantovani M.	Il grande libro del Reiki
Masseglia S.	Rei – Ki
Manual	Il mio Reiki è anche tuo
Muller – Gunther	Guarire con il Reiki
Musso A.	Bioenergia
Patton K.	Reiki una mappa verso la scoperta di sé
Petter F.A.	Lo spirito del Reiki
Powell.A.	Il doppio eterico
Powell.A.	Il corpo astrale
Powell:A.	Il corpo mentale
Powell.A.	Il corpo causale
Rainville C.	Ogni sintomo è un messaggio
Riva D.	Meditazione per la nuova era
Sanchez V.	Il sentiero Toltaco
Sanfo V.	Guarire con l'energia
Shola C.	I Chakra
Silvani F.	Reiki
Silvani F.	Visualizzazione creativa

Stein D.	Il libro del Reiki
Steiner R.	Dalla cronaca dell'akasha
Steiner R.	Lo spirito nella formazione dell'organismo
Steiner R.	Esperienza dell'uomo dopo il passaggio dalla soglia
Steiner R.	L'amore e il significato del mondo
Steiner R.	Il sangue è un succo molto peculiare
Steiner R.	Karma e reincarnazione
Steiner R.	Una considerazione esoterica
Tarozzi G.	Reiki
Tarozzi G.	Reiki delle origini
Tinari D. Guntert L.	Reiki guarigione spirituale
Tuan L.	Chakra
Tronconi S.	Reiki- Do
Usui M	Il manuale
Walter I.	Esperienza con i chakra
Wiesendanger H.	Il grande libro della guarigione spirituale
Wapnick K	Introduzione a un corso in Miracoli
Vercellesi P. Gasparr G.	Il grande libro del Reiki
Volerici G.	Risvegliare il potere psichico
Wollner F.	Incenso e benessere spirituale
Zanardi S.	Reiki la disciplina originale
Zanella G.	Reiki applicato agli animali
Zanella G.	Reiki il vortice della vita
Zanella G.	Reiki – flu
Zanella G.	Reiki unità e amore

USUI SHIKI RYOKO

