

JOLANDA PIETROBELLI

# IL BREVIARIO DI REIKI

Nuova edizione riveduta



*Jolanda Pietrobelli*

E-Book





Jolanda Pietrobelli

IL BREVIARIO DI REIKI  
Nuova edizione riveduta

*Cristina Pietrobelli*

Jolanda Pietrobelli  
Il Breviario di Reiki  
Nuova edizione riveduta

© Copyright CristinAPietrobelli Edizioni

**E-Book**  
15 luglio 2015

Non si fa alcun divieto di riproduzione testi e illustrazioni, basta che sia citata la fonte di provenienza

Questa pubblicazione viene scaricata gratuitamente dal sito [www.libreriacristinapietrobelli.it](http://www.libreriacristinapietrobelli.it)

Handwritten signature or initials.

### ***Ringraziamenti***

Portare a termine questo lavoro, cercando di dare ad esso una certa completezza non è stato facile, anche se la materia era molto di mio gradimento. Gli aiuti sono stati determinanti, gli Angeli hanno fatto la loro parte, non c'è dubbio.

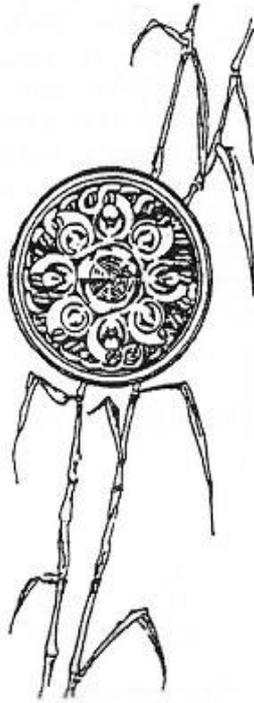
E Cris è stata sempre vigile e presente.

Grazie mamma

## ***Dediche***

- *Al Divino che non mi lascia mai*
- *A Kuan-Yin punto di forza nella mia vita*
- *A Cris che è sempre con me, dentro il mio amore*
- *A mio padre che mi ha regalato il contatto col Celeste Impero*
- *A Giò Luce il mio grande motore di ricerca*
- *All'Oltre che mi da vigore*
- *Al mio Angelo Custode, grande nella mia vita*
- *Alla mia famiglia sempre molto presente*
- *A Pluto il mio gatto nero che non dimenticherò mai*
- *A Claudio gemello eterico*
- *A chi mi chiama Shinpi/Jo*
- *A coloro che amo*
- *A Sai Baba*
- *A Osho*
- *A Bhagavan e Amma*
- *Ai miei amici Diksha Giver importanti sul mio cammino*

USUI SHIKI RYOHU





Cris

*Ti amo da...estasi  
Ti amo da...felicità intensa  
Ti amo da...gioia infinita nel cuore  
Ti amo da...ricchezza dentro  
Ti amo da...immensità  
Ti amo da...anima  
Ti amo da...voglia di vivere  
Ti amo da...vita  
Ti amo da...benessere  
Ti amo da...ti amo e basta!*

*“inno alla vita”*

*la vita è un'opportunità, coglila  
la vita è bellezza, ammirala  
la vita è beatitudine, assaporala  
la vita è un sogno, fanne una realtà  
la vita è una sfida, affrontala  
la vita è un dovere, compilo  
la vita è un gioco, giocalo  
la vita è una ricchezza, conservala  
la vita è amore, custodiscilo  
la vita è preziosa, abbi cura  
la vita è un mistero, scopriilo  
la vita è una promessa, adempila  
la vita è dolore, superalo  
la vita è una lotta, accettala  
la vita è un'avventura, osala  
la vita è un inno, cantalo  
la vita è felicità, raccontala  
la vita è vita, difendila*

*(Madre Teresa)*

靈氣

靈氣  
*Reiki*

## Il pittogramma Reiki

Reiki è espressione giapponese nei due Kanji di cui si compone.

Non si tratta di ideogrammi ma di pittogrammi.

Significato:

- Nel vuoto biancore, nello spazio eterno e infinito la prima pennellata. Il primo segno riporta alla nascita del cielo, al principio creatore. L'energia si fa materia, si addensa.
- Nel cielo ora ci sono le nuvole che rappresentano il movimento, il mutamento, l'alternarsi degli eventi e delle esistenze.
- Lento addensarsi di nubi, origina pioggia, un tuono, un lampo e l'energia del cielo discende sulla terra in piccole gocce d'acqua.
- Tre bocche si aprono per parlare con Dio per ricevere i doni dal cielo, per ringraziarlo nelle preghiere.
- Gli uomini grati per i doni ricevuto dal cielo si uniscono nel tempio e offrono sacrifici. È l'incontro con lo spazio sacro interiore.
- Si ripropone la sequenza del cielo, delle nuvole e dell'acqua che scende ed evapora, tornando al cielo.
- Siamo nel centro del nostro essere, simboleggiato da un chicco di riso, qui comincia la vita nel seme, nella cellula, nell'eterno. Fin qui deve scendere l'energia dello spirito per rivelare per nutrire la nostra più intima essenza.

Il Kanji Reiki è simbolo antico e potente. Racchiude significati e potenzialità collegate alla protezione e alla evoluzione.

Il simbolo emana una fortissima energia.

Il suo uso:

- dipinto sulla parete di una stanza oppure posizionato a mo di quadro, è emanatore di energia positiva
- E' forte protettore da energie geo-patogene, es. nodi di Hartmann
- Collocato sotto il letto favorisce il sonno
- Applicato ad una presa di corrente, limita i danni da emanazioni elettromagnetiche
- Inserito in un cellulare con la parte disegnata rivolta verso la batteria, protegge da emanazioni

*(Floriano D' Auria) Di questo simbolo esistono tre differenti versioni e può essere letto almeno a sette livelli di profondità.*

**REI** viene tradotto come energia universale, significa spirito, anima e indica il principio nel senso più totale del termine. Collegarsi a **REI** significa collegarsi con la sorgente stessa della vita: Dio, Grande Spirito, Sé Universale.

**KI** viene tradotto come energia vitale, significa atmosfera, mente cuore, stato d'animo. Indica qualcosa che è presente in tutto ciò che esiste, qualcosa di universale, ma allo stesso tempo individuale. Una forza che fa compiere ad ogni cosa il proprio ciclo vitale.

Potremo riferire il **KI** all'uomo, alla terra, al finito, all'immanente e **REI** al cielo, al divino, all'universo, al trascendente.

L'insieme di **REI** e **KI** è allora il TUTTO. Il creatore e il soffio di vita che emana, il principio e la sua manifestazione.

Il senso di Reiki è allora richiamare le dimensioni superiori perché scendano in noi, portando luce.

Prendiamo in esame la rappresentazione più antica e originale, gli ideogrammi giapponesi si svilupparono da quelli cinesi. Per secoli la Cina è stata un modello culturale e religioso per il Giappone, anche nell'antichità i giapponesi tendevano a rapinare altre culture, adattandole poi alle proprie esigenze.

靈氣      靈氣

Ecco due definizioni:

- una qualità definitiva ascende dal cielo (divinità), viene liberata dalla materia, da una forza solare infuocata
- aggiungendo una grande energia alla materia, le componenti spirituali divine, al suo interno vengono rafforzate

*(W.L.Rand). < È degno di nota il fatto che il Reiki non richieda particolari capacità o anni di pratica: chiunque può apprenderlo in un giorno o due per sperimentare subito effetti concreti! La profonda bellezza e il valore del Reiki risiedono nel fatto che esso ci collega con quella parte dell' Universo, in cui tutto è guidato dalla saggezza, dall'amore e dalla pace. ( lo spirito del Reiki)>.*

## IL NOME REIKI. LA SUA DIVISIONE IN TRE PARTI

### Lo spirito di Dio



-Il Cielo

-La pioggia che cade



-La bocca e le sue parole

### L'anima



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

### La materia



-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.

Versioni del pittogramma

1ª Versione



雨  
巫  
之  
氣

2ª Versione



靈  
氣

3ª Versione



靈  
氣

**Introduzione**  
**di**  
**Daniela Banti**

*Breviario Reiki*: originale locuzione che mi richiama alla mente l'immagine del ponte che si è creato tra la tradizione occidentale e la tradizione orientale.

*Breviario* come piccolo compendio, sintesi di una norma, di una legge, in occidente, e *Reiki* parola composta di due termini fondamentali in oriente: Rei l'Energia universale e il Ki, o Chi, l'Energia che scorre dentro il nostro sistema dei chakra e che ci sostiene, invisibile e luminosa allo stesso tempo.

Che cosa c'è di nuovo all'alba del nuovo millennio, nell'anno 2012, in un libro dedicato interamente al Reiki e alle esperienze che questa Energia ha donato a tutti coloro l'hanno scelta come metodo di guarigione e consapevolezza? Tutto e ... nulla.

Il Reiki è – a distanza di oltre venti anni dalla sua diffusione in occidente – il metodo più diffuso di medicina naturale. Nel 1988 Phyllis Lee Furomoto, concesse ad ogni Maestro di Reiki di formare ed istruire altri Maestri – oggi Master – e da allora il Reiki si è diffuso e diversificato attraverso le esperienze di ogni maestro.

I Master di Reiki sono stati, e sono nella maggior parte, esperti di altre discipline olistiche o religiose e le differenziazioni che possono apportare al “metodo” consegnatoci da Usui sono nuove forme di pratica Reiki, ad esempio l'Osho Neo Reiki o il Karuna Reiki per citarne due tra le più diffuse.

Questo “Breviario” è un compendio d'Arte e di Maestria acquisiti dall'A. come insegnante e discente attraversando esperienze di crescita e di guarigione con il Reiki.

*Arte* perché l'Arte è l'attività più nobile tra tutte quelle che l'umanità può esprimere e *Maestria* perché ognuno è Maestro di sé stesso e dell'altro attraverso la condivisione e il dono delle proprie abilità e conoscenze.

L'*Arte* soprattutto di trasmettere Luce e Colore nella vita di chi soffre ed è perso in un sistema di credenze fisse e distorte, *Maestria* per la capacità di trasmettere la purezza e la bellezza dell'Energia Universale e di Vita, che tutto anima e circonda.

E' questo il dono che l'Umanità ha ricevuto con il Reiki: la sua *unicità* come Energia che permea e sostiene ogni parte dell'Universo e la sua *diversità* attraverso le esperienze di tutti coloro che l'hanno ricevuto, sperimentato e trasmesso.

Si vorrebbe far credere che si tratta di un metodo di guarigione e autoguarigione che necessita di tempi di apprendimento lunghi e di verifiche.

In realtà si tratta di un metodo semplice che riavvicina l'essere umano alla propria anima riportando l'equilibrio tra il mondo materiale e il mondo spirituale. Questo equilibrio deve coincidere nel nostro cuore – sia come *consapevolezza*

dell'esistenza di realtà superiori, diverse da quelle percepibili con i nostri sensi – sia come *fede* in una realtà che i nostri sensi non sono abilitati a “conoscere”.

Reiki è, prima di tutto, un percorso di autoconoscenza e di autoguarigione, facendo esperienza dell'Energia che scorre attraverso le nostre mani e nel nostro cuore – guidati da intenzioni luminose, mai manipolatorie - si viene in contatto con tutto ciò che l'Energia Universale Rei diffonde e sottende, e del Ki che scorre dentro l'organismo di ciascun essere vivente.

Questa via permette a chiunque abbia l'intenzione di tornare a sperimentare la propria dimensione divina collegandosi al *tutto ciò che E'*.

L'origine dell'illusione e della malattia si chiariscono dentro di noi, si percepisce che il disagio e la malattia sono l'allontanarsi dalla propria Anima – la malattia è semplice distanza tra l'essere umano e la sua Coscienza.

Il Reiki è il ponte arcobaleno, l'Anthakarana che consente di manifestare la nostra Coscienza Interiore nelle numerose dimensioni dell'esistenza e la consapevole armonia dell'Essere per essere qui e ora.

A handwritten signature in black ink, reading "Daniele Bontà". The signature is written in a cursive, flowing style with a prominent flourish at the end of the name.

**Presentazione  
di  
Roberta Orazzini**

E' con grande piacere che presento questo nuovo ed importante lavoro di Jolanda Pietrobelli. Questo libro è quanto di più completo ed esaustivo io abbia fino ad ora letto sul Reiki e sinceramente ne ho letti diversi. L'Autrice ha analizzato i molteplici aspetti della **Pura Dottrina** con competenza, passione, impegno e dedizione, equilibrando conoscenza e amore.

Tanto è stato detto sull'argomento che sembra improbabile ci possa essere qualcosa di nuovo da comunicare, ma non è così, non si possono mettere muri o confini sul tema perché continuamente si rivelano nuovi aspetti, metodi, intuizioni sull'uso di questo meraviglioso, semplice e puro sistema. Essi nascono in flusso continuo nelle menti e nei cuori di coloro che si aprono ai **MAESTRI DI LUCE**. L'umanità intera può usufruire di questa stupenda energia che ci è elargita da DIO, dall'Universo, o da cosa si preferisca pensare.

Ognuno di noi può seguire questa pratica con la libertà della propria personalità e spiritualità, essendo essa lontana, come ben spiega l'autrice, da qualsiasi setta, ideologia, religione od altro.

Jolanda Pietrobelli ha compiuto un'opera di pregio che le ha comportato un notevole lavoro d'intreccio, tra esperienza personale, ricerca, apertura del cuore.

Ha chiarito dubbi, incertezze, ha **rivelato** alla luce del giorno, ovverosia a tutti coloro che ne fossero interessati, i così detti "**segreti**", cioè i simboli (anche se altri l'hanno preceduta) ed il metodo d'armonizzazione unico, forse il più usato in Occidente; questo l'ha fatto per sfatare il mito che il Reiki appartenga ad un gruppo misterico.

Questo per chiarire una volta per tutte ai dubbiosi, agli incerti ed a tutti gli oppositori o detrattori di questa disciplina che la **Pura Dottrina** è Amore e viaggia nella LUCE, dove ombra, errore od altro di negativo non hanno possibilità di albergare.

Più persone conoscono Reiki, lo usano, lo diffondono e tutto ciò che ci circonda ne avrà beneficio e con tutto intendo non solo l'Umanità, il Pianeta, ma l'Universo intero perché l'energia benefica si diffonde intorno a chi la pratica e la riceve. Si muove in onde concentriche che purificano tutto ciò con cui vengono in contatto.

L'effetto è simile a quello di un sassolino che gettato nello stagno produce onde di movimento le quali, dal fulcro centrale, si dilatano in ampiezze sempre più grandi e continuano ad espandersi a livelli sottili, anche quando i sensi fisici non le percepiscono più.

Stiamo attraversando un periodo importante della nostra avventura umana, il cambiamento è inevitabile. Impegnamoci tutti affinché esso sia positivo e conduca ad un generale processo d'evoluzione spirituale. **Il Breviario di Reiki** rappresenterà un aiuto per coloro che vorranno farne uso e dico uso, non solamente lettura, perché credo che, nel rispetto del titolo, questa pubblicazione possa essere oggetto di consultazione, da tenere a portata di mano per ogni momento di dubbio, incertezza o per riceverne incoraggiamento qualora ne sorgesse la necessità. Concludo con un grazie a Jolanda Pietrobelli e ai Maestri di Luce che sicuramente l'hanno ispirata e auguro a quanti sono interessati all'argomento, una buona lettura.



## Nota dell'A.

*“...quel giorno presi le prime armonizzazioni Reiki.*

*E la mia vita cambiò sostanzialmente.*

*In meglio?*

*In peggio?*

*Cambiò e basta.*

*Il meglio e il peggio lo determiniamo noi con la nostra anima, che per smaltire il proprio karma si è scelta la vita che sta vivendo.*

*Qualche “dono” il cielo me lo aveva concesso, ero colta, arrogante...ma non ero scettica:*

**1° dono.**

*Ero presuntuosa, mi sentivo tempio di saggezza e la mia anima subiva maltrattamenti dalla coscienza:*

**2° dono.**

*Ero atea. No, ero agnostica. Dio non godeva delle mie attenzioni, non mi interessava proprio sapere che mi aveva regalato un Angelo che stava al mio fianco e che soffriva per me. Un giorno inciampai nella mia conversione e provai dolore. Tanto dolore. Cercavo Dio e l'ho trovato:*

**3° dono.**

*Il Reiki ha sistemato molte cose dentro me, mi ha insegnato a capire le mie indifferenze e mi ha fornito le armi per combatterle.*

*Ho preso per mano la mia anima e insieme abbiamo stabilito il percorso che ci avrebbe avvicinate. Stiamo assieme da sempre, da un po' di tempo godiamo della nostra reciproca comprensione e ci aiutiamo a non ammalarci.*

**Tutti** dovrebbero avere il Reiki, è una musica dell'anima, non dà assuefazione, non ha controindicazioni e fa bene al cuore e alla testa.

*E poi più maestri Reiki ci saranno e più energia pulita sarà messa a disposizione del Pianeta.*

**Racconto:** un giorno sul mio cammino energetico incontrai mia madre. Fu amore. L'ho armonizzata al Reiki e l'ho condotta al master. E' stata grande. Alla fine è stata lei ad insegnarmi cosa fosse realmente il Reiki.

*Lei si era offerta a questa tecnica energetica con cui aveva imparato a lavorare quotidianamente, fin quando con il Reiki ha costruito il suo ponte che l'ha unita a Dio per sempre”.*

Ero immersa in queste considerazioni quando stavo preparando una mia pubblicazione sull'argomento dal titolo **Il Reiki è rock** e lei, Cris, era al mio fianco anche se di fatto, da un po' di tempo è andata in **Crociera Celeste**.

Un momento di intensa malinconia e poi una grande luce dentro la mia essenza, ha illuminato quel sentimento che ho condiviso con lei: l'amore per il Reiki.

Ho scritto molto sulla **Pura Dottrina**, da tanti anni la insegno e la divulgo, ma non ho fatto abbastanza e mai farò abbastanza per renderla alla portata di un più vasto pubblico. Però ci provo. Dal 1995 ad oggi il mio percorso Reiki si è velocizzato e l'entusiasmo che provo per questa disciplina è sempre in crescita; il mio è uno studio lungo che ha attraversato parte della mia vita e continua in una sorta di ricerca e sperimentazione che conduco nel mio tempo a disposizione in sembianze umane.

Terminata che ebbi la stesura del **Reiki è rock**, ho sentito l'esigenza di esprimermi nuovamente con la mia 4<sup>a</sup> pubblicazione sull'argomento, scegliendo come titolo **Il Breviario di Reiki**.

**Nota:** Breviario (vocabolario della lingua italiana Gabrielli e Zingarelli) sommario, compendio, libro che si porta sempre con sé, libro prediletto, antologia

Il mio vivere intuitivamente con lei **mamma / Cris** con la quale ho condiviso entusiasmanti esperienze Reiki, mi ha permesso di aprire la mente e il cuore alla volontà di fermare nuovamente sulla carta, **gli intendimenti Reiki**.

Sull'argomento si è scritto e si scrive tanto, ma non abbastanza, ogni pubblicazione, penso sia un contributo alla causa del Reiki.

L'intento che mi sollecita non è quello di nutrire il mio ego, pensandomi custode-autrice di novità, ma solo di mettere a disposizione del lettore la mia esperienza di **shinpiden**, il mio lavoro.

Spero nell'utilità di tutto questo.

La disciplina Reiki, perché di questo si tratta, è composta di tante sfaccettature, di tante esperienze e tutte assieme fanno il Reiki.



## La disciplina Reiki

Il Reiki è sistema di evoluzione spirituale e guarigione con l'imposizione delle mani, sviluppato agli inizi del secolo scorso. Si tratta di una disciplina mente/corpo che definisce un riequilibrio energetico, non perdendo di vista la guarigione fisica/mentale di chi pratica Reiki.

Le origini risalgono agli albori del racconto dell'umanità e le ricerche avviate nel campo trovano traccia in **culture antiche**, partendo dall'Egitto fino al **mondo Celtico**.

In un primo momento si è pensato fosse un'arte passata da bocca a orecchio, da maestro ad allievo, fin quando sono cominciate le tante pubblicazioni sull'argomento.

***In questa disciplina:***



il cuore è il centro di tutto, sede dell'anima è il luogo delle emozioni, dove si matura l'esperienza spirituale. Ascoltando la voce del cuore si realizza il contatto consapevole col Sé Superiore, ottenendo una spinta evolutiva.

Attraverso il cuore, l'essere umano cresce ed ogni sua scelta diventa manifestazione autonoma del proprio libero arbitrio. **Sentire** vuol dire aprirsi all'ascolto generoso e privo di pregiudizi.

Questo metodo, Reiki, è in totale risonanza con la dimensione del sentire, agevola uno sviluppo individuale e accelera la crescita spirituale.

Praticarlo sviluppa la sensibilità nei confronti di noi stessi e del mondo esterno.

Reiki deriva da **rei** (universale) e descrive l'aspetto illimitato del **ki** (energia). Si descrive così l'energia del sistema di Mikao Usui Sensei, il papà del Reiki, del quale in altre pagine si dà notizia. La traduzione che trova concordi le appartenenze al mondo del Reiki, approssimativamente è la seguente:

***-energia vitale che tutto abbraccia -***

Lo scopo di Reiki è favorire il raggiungimento di più obiettivi della nostra vita che possano configurarsi nei livelli più alti della dimensione spirituale, esempio: attraverso la presa di coscienza del nostro Sé, ottenendo così l'espansione del cuore e arrivare all'armonia.

Reiki porta con sé il segreto dell'amore, che dall'Universo scende fino a noi avvolgendoci in un potente abbraccio di energia che favorirà il contatto tra lo spirito e la materia e non trascura di accelerare l'evoluzione di chi lo pratica e di chi lo riceve. Potenzia e regola la circolazione energetica del corpo umano, avvia processi di disintossicazione, favorisce l'eliminazione delle tossine, allevia il dolore fisico e morale; rigenera i tessuti, rilassa, riattiva il sistema endocrino,

linfatico, circolatorio, digerente, urinario, rafforza il sistema immunitario, riequilibrando anche il sistema nervoso.

Reiki è un atto importante che permette la connessione con l'energia pura che proviene dal Kosmo. Lì si manifesta la coscienza, la fonte di informazione che consente alla materia di strutturarsi nello spazio/tempo.

La **Pura Dottrina**, come è spesso chiamato il Reiki, si è sviluppata in un periodo antico nel quale esisteva un rapporto diverso con l'energia, nel periodo in cui si lavorava con la consapevolezza che la geometria avesse la possibilità di fare da cassa di risonanza alle energie, richiamandole e raccogliendole.

L'essere umano era più equilibrato e in armonia con se stesso e questo suo stato di grazia si rifletteva nei due emisferi del cervello.

In Oriente si è visto uno sviluppo maggiormente incentrato sull'emisfero intuitivo/creativo, sulla parte mistica.

In Occidente è avvenuto l'esatto contrario, lo sviluppo si è maggiormente incentrato sulla parte razionale e logica.

La riscoperta e la risposta di Reiki, ci conduce al recupero dell'equilibrio dentro di noi.

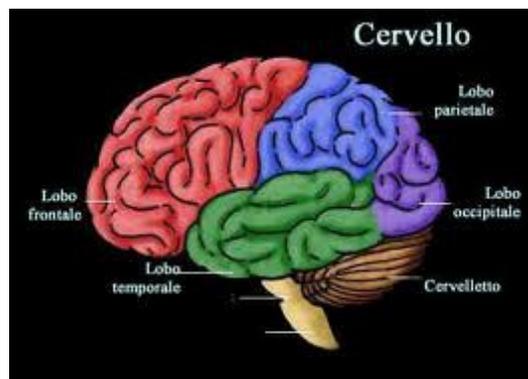
### **La via spirituale**

Il metodo di Usui, cioè Reiki oltre ad essere un metodo terapeutico olistico, rappresenta una via spirituale per chiunque lo voglia.

Sono necessarie le attivazioni: con il primo livello si sviluppa subito l'amore, la responsabilità e la consapevolezza. Il percorso si continua con l'apprendimento del secondo livello dove l'energia è potenziata e l'uso della conoscenza dei simboli e mantra, permette una indagine nel profondo.

Si può proseguire il percorso con il livello master col quale si va alla scoperta di noi stessi e della nostra interiorità.

### **Il cervello**



Se si parla di energie si parla di cervello, quella massa grigio/rosa che pesa circa un chilo e mezzo. È costituito da oltre cento miliardi di cellule nervose (neuroni) che per funzionare necessitano di una quantità enorme di energia. Ogni giorno mediamente centomila cellule muoiono e non si rigenerano più.

Le uniche cellule cerebrali che si rigenerano sono i neuroni olfattivi.

Possiamo rallentare la perdita naturale di neuroni, conducendo una vita sana, col pensiero positivo e con il loro costante uso. La mancanza d'uso delle cellule cerebrali, provoca l'atrofizzazione con la diminuzione della plasticità del cervello che darà luogo a pensieri

sfuocati. Una plasticità cerebrale può essere conservata per tutta la durata della vita biologica, mantenendo ad ogni età una attività intellettuale generosa e anche attraverso il Reiki.

### ***I due emisferi***

Il cervello è diviso in due emisferi, diversi tra loro: l'emisfero destro interessa la creatività, l'intuizione, la sensitività, la spiritualità. È dimostrato che la donna più dell'uomo, usa questo emisfero. L'emisfero sinistro è preposto alla logica, alla razionalità, al calcolo, all'analisi, all'azione. Il comportamento mentale dell'uomo è dovuto prevalentemente all'emisfero sinistro.

### ***Le onde del cervello***

Nel cervello si manifestano tre stati: intensità visiva, sensazioni, emozioni.

Gli occhi aperti comunicano con l'esterno, lavorando prevalentemente con l'emisfero sinistro che genera onde Beta. Con gli occhi chiusi vengono emanate onde Alpha, il corpo si rilassa e l'attività elettrica cerebrale si attenua e si sposta verso l'emisfero destro. Un modo veloce di andare in Alpha è quello di sospirare profondamente muovendo gli occhi verso l'alto, riportandoli poi in posizione normale abbassando le palpebre. Con un rilassamento più profondo si entra nelle onde Theta che indicano uno stato mentale dell'emisfero destro, proprio dell'elevata concentrazione, dell'intuizione, della spiritualità. Oltre le onde Theta sopraggiunge lo stato Delta, in cui l'attività elettrica del cervello è al minimo. E il corpo riposa.



## **Guarigione e Reiki / Malattia**

Reiki è considerato come una tecnica di guarigione spirituale ed energetica, a partire da Usui, la cura spirituale consiste nel diventare parte della consapevolezza universale, mentre la cura energetica rimuove i sintomi mentali e fisici.

La malattia ha significato di messaggio nella vita spirituale di ognuno, nel percorso verso il risveglio interiore. La cura energetica avviene quando il messaggio spirituale è accettato.

**N.B.** La malattia non è altro che la manifestazione di scontentezza dell'anima che accusa malessere. È la rottura di un equilibrio nell'armonia della difettosa sintonia con il tutto. La malattia è una grande "indifferenza" del sé inferiore, che manifestandosi prima all'anima, diventa poi visibile al corpo fisico, attraverso blocchi energetici che danno origine ai disturbi. La malattia manifesta uno squilibrio energetico, un "alt" nel sistema eterico e a tale squilibrio o disarmonia è possibile far risalire i sintomi fisici.

Reiki porta armonia nello stato energetico e facilita la guarigione, verificando cambiamenti nella consapevolezza; la guarigione è una delle tante sfaccettature del Reiki.

Diversi maestri considerano questa disciplina nei suoi quattro aspetti, indicati come "porte di accesso":

1. **La guarigione fisica.** È la cosa immediata, partecipando ad un seminario, prendiamo contatto con l'energia, adoperando da subito le mani imponendole su noi stessi e sugli altri, per capire il funzionamento della medesima.
2. **La crescita personale.** Il Reiki è in sintonia con le manifestazioni olistiche che vedono il sintomo come un disequilibrio e si propongono un mirato lavoro per eliminarlo e ripristinare l'equilibrio compromesso. La guarigione poi si manifesta perché non esiste più la causa del disequilibrio e porta con sé una crescita personale, ovvero un cambiamento interiore, con lo scioglimento di blocchi e traumi responsabili del disagio causato. Si riprende così un percorso interrotto magari durante l'infanzia; è accertato da antropologi che noi cresciamo per tutto il tempo dell'adolescenza, poi iniziamo ad invecchiare. Con Reiki si ritrovano gli stimoli giusti per riprendere il cammino di maturazione, la crescita spirituale.
3. **La crescita spirituale.** La Pura Dottrina non vuole essere una via, un insieme di credenze da accettare o regole da seguire, il Reiki sollecita a trovare dentro di noi ciò che la nostra spiritualità, la nostra interiorità ci spinge a scoprire, in altre parole "il maestro interiore che sta nel cuore". La disciplina spirituale porta alla chiarezza, al percorso di crescita che può essere rappresentato da una religione, una via iniziatica, un rapporto scientifico/materiale, il Reiki stesso.
4. **La porta misterica.** Il Reiki ha due aspetti fondamentali e complementari: ha l'aspetto scientifico/tecnico/fisico/razionale perché nella sua pratica rispetta tempi e codici (il 1° livello è tecnico). L'altro aspetto riguarda la connessione con l'energia che ci proietta verso l'alto, verso un verticalismo che unisce l'essere umano idealmente al mistero del Divino. Il presupposto naturale da cui parte il Reiki è l'esistenza di canali energetici all'interno di noi (sono usati anche nell'agopuntura e nella riflessologia), uno di questi canali parte dalla sommità del capo, arriva all'altezza del cuore e si dirama attraverso le braccia e le mani. Lo scopo del Reiki oltre alla guarigione, è il rafforzamento dei talenti naturali, l'armonia dello spirito, la salute del corpo, la luce interiore.

## L'energia

L'energia è ciò che noi sentiamo interiormente, ma si trova anche fuori di noi. Il pensiero libera energia, nelle emozioni esiste l'aspetto energetico. Per comprendere e trasmettere energia non trascuriamo la teoria della luce.

*Nel 1905 Einstein, con la teoria della relatività, tracciò delle equivalenze realizzando un'equazione con cui legò la materia con l'energia:*

$$E = mc^2$$

*dove*

*E = Energia*

*m = Massa*

*c = Velocità della luce*

*L'energia contenuta in una porzione di materia è uguale alla sua massa moltiplicata per il quadrato della velocità della luce C.*

*La velocità della luce: 300 milioni di m/sec ovvero 300.000 Km/sec. A tale velocità sarebbe possibile compiere il giro del mondo circa 7 volte in un secondo. L'energia con i suoi diversi valori di frequenza, produce effetti che noi conosciamo come microonde, infrarossi, ultravioletti, tanto per citarne alcuni.*

Il Reiki è una disciplina che fa sua l'idea secondo la quale ogni **essere** è costituito di energia, concetto condiviso dalla scienza, che dopo i cambiamenti portati dalla **teoria della relatività e dalla nascita della fisica dei quanti**, vede la materia come aggregato di energia e noi siamo

energia. Questo metodo di guarigione antico, è alla portata di chiunque desideri avere a disposizione energia per se e per gli altri. Interagisce con i nostri campi energetici, attraverso i quali passa nel corpo fisico, permettendoci di diventare canali di scorrimento, che l'accolgono in modo spontaneo e in quantità illimitata. Affonda le sue radici nel Buddismo Tibetano e con esso entriamo nel profondo di noi stessi, perché l'energia fluendo alza il nostro livello di consapevolezza. Questo strumento di evoluzione che innesca grandi cambiamenti, si qualifica con la potenza dell'amore e agisce sullo spazio del cuore, spingendoci dal terzo chakra (potere) al quarto chakra (amore). I chakra, di cui tra breve parleremo in dettaglio, sono centri di energia contenuti nell'involucro umano, allineati lungo la colonna vertebrale; la loro armonia, il loro ordine, determinano la salute dell'essere umano e la qualità della sua esistenza.

La nostra energia subisce variazioni e le sue vibrazioni aumentano, permettendoci di spostarci in senso energetico dalla materia allo spirito, vale a dire: dal potere materiale alla potenza dell'amore. Ciò comporta un veloce evolvere verso la dimensione spirituale, che attraverso la maturazione materiale conduce ad una espansione di coscienza che apre alla dimensione cuore.

Possiamo dire che Reiki è una straordinaria tecnica di auto guarigione, con la quale portare beneficio non solo a noi stessi ma anche ai nostri simili. Reiki guarisce prima di tutto "mente/spirito", ricongiungendo la trinità "mente/corpo/spirito." Porta miglioramenti nella vita di chi è attivato, fornendo la possibilità di arrecare sollievo alle persone che si apriranno alla sua benefica azione. Naturalmente questa disciplina esiste solo attraverso la sua pratica, perché senza l'imposizione delle mani, il contatto dei cuori nel processo di guarigione a distanza (visualizzazione dei simboli), non esisterebbe. Quando canalizziamo energia Reiki attiviamo il potere di guarigione interiore e ciò che rende diversa questa tecnica dalle altre è la procedura di attivazione energetica.

## Il papà del Reiki



Mikaomi Usui *Sensei* nasce nel villaggio di Taniai (Prefettura di Gifu) in Giappone il 15 agosto 1865. All'età di dodici anni inizia l'addestramento alle arti marziali. Agli inizi del '900 sposa Sadako Suzuki e nel 1908 nasce il primogenito Fuji. Cinque anni dopo nasce la secondogenita Toshiko. La possibile data in cui Usui riceve la chiave del Reiki è il 23 agosto 1914. l'anno successivo una monaca Buddhista Tendai, conosciuta come Suzuki San, diventa allieva di Usui e rimane al suo fianco fino al 1920. La storia narra che durante il suo ritiro durato 21 giorni sul monte Kurama, osservando il digiuno e la preghiera, ad Usui apparve Avalokitesvara, il

Bodhisatva dell'amore, della guarigione e della compassione, che lo istruì e lo iniziò al Reiki. Usui era un uomo modesto ma spiritualmente ricco, ad un certo punto della sua vita decise di diventare un monaco buddhista *zaïke*, ovverosia un monaco che conservava il suo lavoro, la propria casa, la propria famiglia, non viveva nel Tempio, ma tre mesi l'anno praticava una forma di meditazione di 21 giorni. Nel Buddismo Tibetano questa disciplina spirituale è chiamata ***Meditazione del pentimento del loto***. Nell'aprile del 1922 aprì il suo primo luogo di insegnamento a Harajuku Tokio.

Il termine Reiki non veniva usato tra i suoi allievi, i quali chiamavano il suo metodo: "Usui Teate" che vuol dire: "Tocco della mano di Usui, guarigione con le mani di Usui.\*"

*Nota\**. All'inizio Usui non indicò il suo metodo con un nome preciso. Il termine Usui Teate, fu introdotto da alcuni allievi (Suzuki San). Il termine Reiki esisteva ancor prima di Usui e fu applicato al suo metodo, in seguito da altri allievi.

Usui insisteva sul fatto che il Reiki doveva essere insegnato in modo semplice, così che la pratica fosse facile da comprendere e accessibile ad un più vasto pubblico. Definiva la sua disciplina ***il segreto della felicità, il segreto della medicina***.

Il legame tra felicità e guarigione è tipico della medicina asiatica, che considera il benessere spirituale, la base della salute. Questa disciplina di Usui, si concentrava sullo sviluppo spirituale, con la guarigione come effetto secondario. Da noi in Occidente, il Reiki tende a concentrarsi sulla guarigione con lo sviluppo spirituale come effetto secondario.

***Il Dott. Hayashi.*** Il dott. Hayashi di cui si parla diffusamente nella storia del Reiki, è stato allievo di Usui ed iniziato alla Pura Dottrina dal medesimo, nove mesi prima della propria scomparsa avvenuta il 9 marzo 1926. Usui aveva sessantuno anni.

Il dott. Hayashi a sua volta iniziò al metodo colei che avrebbe poi diffuso il Reiki in Occidente: TAKATA.



Chujiro Hayashi Ufficiale medico, Giapponese, nel 1918 fu nominato Direttore della Difesa Portuale di Ominato, nel Nord del Giappone. Nel 1925, studiò al dojo (centro addestramento) di Usui, a Nakano, fuori da Tokyo, avanzando rapidamente e con profitto attraverso i livelli, fino al livello Shinpiden.

Nel 1930, così ci si dice, Hayashi aveva cominciato a modificare il suo approccio a Reiki (presumibilmente per portarlo più in linea con la sua opinione riguardante la metodologia/

pratica clinica) e fu intorno a questo periodo che egli fondò la Hayashi Reiki Ryoho Kenkyukai . Hayashi forse ha introdotto lo schema formale, insegnato nel Reiki Occidentale. Il sistema di Hayashi si incentrava, su Reiki come metodo pratico di trattamento a contatto con le mani, mettendo meno l'accento su alcuni degli elementi più spirituali del sistema Usui. Insegnava i quattro simboli come componente centrale del suo sistema, egli è forse anche, responsabile della creazione del formato dell'armonizzazione denju, insegnato nel **Reiki Occidentale**. Originariamente Hayashi insegnava Reiki diviso in quattro livelli: Shoden, Chuden, Okuden e Shinpiden, anche se, all'epoca in cui insegnò a Takata-Sensei, il sistema aveva solo tre livelli. Egli redasse anche un libretto di nove capitoli linee guida al trattamento noto come Hayashi Ryoho Shishin, che veniva dato agli allievi. Dopo che Hayashi commise **seppuku** (suicidio rituale) nella sua Villa di Atami, vicino al Monte Fuji, nel 1940, sua moglie Chie prese la direzione della sua clinica Reiki. Fu la modifica e lo sviluppo del sistema Usui, operata da Hayashi che Takata avrebbe poi presentato in Occidente come **Usui Shiki Ryoho** (Metodo di Trattamento/Guarigione Usui). Hayashi aveva previsto la seconda guerra mondiale, sapeva che sarebbe stato richiamato a combattere. Scelse di morire piuttosto che essere responsabile della morte di altri. Hayashi eseguì il suo **suicidio rituale**, tale atto era considerato nella cultura giapponese un modo onorevole per evitare di andare in guerra.

Risale al 1998 la ricerca condotta dal tedesco Frank Arjava Petter, maestro di Reiki, che vive in Giappone. Le sue scoperte cambiano di molto tutto il notiziario giunto in Occidente, tramite Takata. Esiste la tomba di Usui, le sue spoglie sono raccolte nel cimitero del Tempio di Daihoji a Tokio. La tomba evidenzia una stele ingombrante e sul monumento funebre è incisa la storia di Mikao Kyoho (Gyoho) Usui. Qualora vi fossero stati dubbi sulla sua reale esistenza, la scoperta della tomba è stata efficace per fugarli. Sulla tomba è riportata la visione avuta durante il ritiro di 21 giorni sul monte Kurama e la nascita della Pura Dottrina.\*

**Nota\***. Le versioni pubblicate sui 21 giorni passati da Usui in ritiro sul monte, sono molte e tutte discordi. Quella più affascinante porta la firma di Takata.



*Intestazione della stele funeraria*

Brevemente un cenno:

*...al suo ritorno dal mondo Occidentale, la ricerca spirituale di Usui, approdò sul Monte Kurama, dove egli sostò 21 giorni in meditazione, digiuno e preghiera (il numero 21 rappresenta la guarigione perfetta) per trovare risposte alla sua voglia di sapere sulle guarigioni operate dal Cristo con le mani. All'alba del ventunesimo giorno, una sfera di luce intensa si posò sulla fronte di Usui, aprendosi in piccole bolle contenenti i simboli Reiki, dei quali ricevette la conoscenza per il giusto equilibrio. Così nacque il Reiki di Mikao Usui.*

Usui sperimentò il nuovo metodo su se stesso e la sua famiglia, proponendosi di condividere con altri la propria esperienza. La storia racconta che aprì una **Clinica Reiki** nel 1922 vicino Tokio, l'anno successivo durante un terremoto che sconvolse la città si prestò a portare aiuto là dove c'era bisogno. Nel mese di febbraio 1925 aprì la sua seconda clinica Reiki.

Il 9 marzo 1926 passò a miglior vita.

Esiste tutt'oggi nella città di Tokio l'associazione che lo riguarda: **Usui Reiki Ryoho Gakkai**.

Scrisse per i suoi allievi un manuale ed attraverso questo documento che è stato recuperato e tradotto da Petter con la collaborazione della moglie giapponese, siamo venuti a conoscenza della diversità della pratica Reiki insegnata in Giappone, dalla Scuola Usui. L'intero sistema è basato sull'intuito e sulla intenzione, è più ricco rispetto alla tecnica occidentalizzata ed include un'ampia metodologia a convalida dei tanti stili che oggi sono praticati nel mondo occidentale.

Mikao Usui ha sempre voluto che la Pura Dottrina fosse insegnata e trasmessa in modo semplice, perché potesse essere di facile comprensione e accessibile a chiunque.

Il benessere spirituale è alla base della salute, la disciplina Reiki diffusa da Usui si concentra sullo sviluppo spirituale, considerando la guarigione effetto secondario. In Occidente invece tende a concentrarsi sulla guarigione, considerando lo sviluppo spirituale un effetto secondario.

### ***Dal memoriale di Usui: intervista***

*(Trascrizione e pubblicazione Marco Milione Milano 02-09- 2007)*



*“E' antica usanza insegnare il metodo solo ai miei discendenti per conservare la ricchezza in una famiglia. Soprattutto le società moderne in cui viviamo desiderano condividere la felicità dell'esistenza in comune e della prosperità. Perciò non lascio che la mia famiglia tenga il metodo per se stessa. Il mio Usui Reiki Ryoho è un originale, non c'è nulla di simile al mondo. Perciò desidero dare il mio metodo al pubblico per il vantaggio di ognuno e la speranza della felicità per tutti. Il mio Reiki Ryoho è un metodo originale basato sul potere intuitivo dell'universo. Per mezzo di questo potere, il corpo si sana e si esalta la felicità della vita e la pace mentale. Oggigiorno la gente ha bisogno di miglioramenti e di ricostruzione dentro e fuori la propria vita, perciò la ragione per cui do il mio metodo al pubblico è quella di aiutare la gente con le malattie del corpo e della mente.*”

### ***Mikao Usui***

***D:*** *Che cos'è lo Usui Reiki Ryoho?*

***Usui:*** *<Graziosamente ho ricevuto le ultime ingiunzioni dell'Imperatore Meiji. Per realizzare i miei insegnamenti, per addestrarsi e migliorarsi fisicamente e spiritualmente e per camminare*

*su un corretto sentiero in quanto esseri umani. Prima di tutto occorre guarire il proprio spirito. In secondo luogo bisogna mantenere sano il proprio corpo. Se il nostro spirito è sano e conforme alla verità, il corpo si sana naturalmente. Le missioni della Usui Reiki Ryoho sono: Condurre una vita in pace e felice, guarire e migliorare la felicità degli altri e di noi stessi.*

**D:** *C'è una qualche similarità con l'ipnotismo, il metodo kiai, un metodo religioso o qualunque altro metodo?*

**Usui:** *No! non c'è alcuna similarità con alcuno di quei metodi. Questo metodo serve per aiutare il corpo e lo spirito con il potere intuitivo che ho ricevuto dopo un lungo e duro addestramento.*

**D:** *E' dunque un metodo di cura psichico?*

**Usui:** *Si! puoi dire questa cosa, ma puoi anche dire che è un metodo di cura fisico. La ragione è che il Ki e la luce vengono emanati dal corpo del guaritore, soprattutto dagli occhi, dalla bocca, e dalle mani. Se dunque il guaritore fissa, alita, o strofina con le mani su un'area ammalata, problemi come mal di denti, coliche, mal di stomaco, nevralgie, abrasioni, tagli, ustioni e altri gonfiori dolenti se ne vanno. Tuttavia un disturbo cronico non è facile, ci vuole un po' di tempo, ma il paziente sentirà un miglioramento già al primo trattamento. Ci vogliono fatti! più che romanzi per spiegare tutto questo fenomeno con la medicina moderna. Se vedi il fatto capisci! Neppure la gente che usa i sofismi può ignorare il fatto!*

**D:** *Per ottenere risultati migliori devo credere nello Usui Reiki Ryoho?*

**Usui:** *No! Non è come un metodo di cura psicologico, con l'ipnosi e altri tipi di metodi mentali non c'è bisogno di ricevere consenso né ammirazione. Non importa se lo metti in dubbio, lo rifiuti o lo neghi. Ad esempio è efficace con bambini e con persone molto malate che sono inconsapevoli di qualunque coscienza come il dubbio, il rifiuto o la negazione. Forse solo una persona su 10 crede al mio metodo prima di un trattamento. La maggior parte impara i benefici dopo il primo trattamento e poi crede nel metodo.*

**D:** *Con lo Usui Reiki Ryoho si può curare qualunque malattia?*

**Usui:** *Qualunque malattia! Sia essa psicologica od organica, può essere curata con questo metodo.*

**D:** *Lo Usui Reiki Ryoho cura solo malattie?*

**Usui:** *No! Lo Usui Reiki Ryoho non cura solo malattie. Malattie mentali quali l'agonia, la debolezza, la timidezza, l'irrisolutezza, il nervosismo e altre cattive abitudini possono essere corrette. Quindi si è in grado di condurre una vita felice e di guarire gli altri con la mente di Dio o del Buddha. Questo diventa il principio oggetto.*

**D:** *Come agisce lo Usui Reiki Ryoho?*

**Usui:** *Questo metodo non mi è mai stato dato da alcuno, ne ho studiato per ottenere il potere psichico di guarire. Mi sono casualmente accorto di aver ricevuto il potere di guarire quando ho percepito l'aria in modo misterioso durante un digiuno di purificazione; mi è perciò estremamente difficile spiegarlo esattamente pur essendone il fondatore. Alcuni studiosi e*

uomini d'intelligenza hanno studiato questo fenomeno, ma la scienza moderna non può risolverlo. Tuttavia credo che quel giorno verrà naturalmente.

**D:** *Lo Usui Reiki Ryoho usa medicine o ci sono effetti collaterali?*

**Usui:** *Non utilizza mai equipaggiamenti medici. Fissare l'area affetta. alitarvi sopra, strofinarla con le mani, imporvi le mani e picchiettarla leggermente con le mani sono i soli modi che usa.*

**D:** *Devo conoscere la medicina?*

**Usui:** *Il mio metodo va oltre una scienza moderna! Perciò non ha bisogno di nessuna conoscenza della medicina. Se si manifesta un disturbo nel cervello, tratto una testa. Se è un mal di stomaco, tratto lo stomaco. Se è un problema agli occhi, tratto gli occhi. Non c'è bisogno di prendere medicine amare né di sopportare il calore di un trattamento con la moxa. Un trattamento fissando l'area affetta, alitandovi sopra, imponendovi le mani o strofinandola con le mani richiede poco tempo. Queste sono le ragioni per le quali il mio metodo è molto originale.*

**D:** *Che cosa pensano gli scienziati medici famosi di questo metodo?*

**Usui:** *Gli scienziati medici famosi sembrano molto ragionevoli. Gli scienziati europei formulano critiche severe nei confronti della medicina. Per tornare all'argomento il Dr. Nagai della Teikoku Medical University dice: "In quanto medici, noi diagnosticiamo, registriamo e comprendiamo le malattie, ma non siamo in grado di curarle." Il Dr. Kono Dice: "Non è vero che la scienza medica ha fatto grandi progressi. La più grave colpa della scienza medica moderna consiste nel non tener conto delle relazioni psicologiche." Il Dr. Kuga dice: "E un fatto che le terapie psicologiche ed altri tipi di trattamenti effettuati da guaritori privi di preparazione medica funzionano meglio di quelli effettuati dai dottori, a seconda del tipo di malattia, della personalità del paziente o del trattamento applicato. Inoltre i dottori che cercano di combattere ed escludere i guaritori psicologici privi di preparazione medica dimostrano ristrettezza mentale. (Tratto da Nihon Iji Shimpo) E' un fatto ovvio che i dottori, gli scienziati medici e i farmacisti riconoscono gli effetti del mio metodo e diventano studenti.*

**D:** *Qual'è la reazione del governo?*

**Usui:** *Il 6 Febbraio 1922, di fronte al Comitato per il Bilancio della Camera dei Rappresentanti, un membro della Dieta, il Dr. Matsushita ha chiesto il parere del governo giapponese sul fatto che persone prive di preparazione medica trattino molte persone con un metodo di trattamento psicologico o spirituale. Il sig. Ushio un delegato governativo ha risposto: "Poco più che 10 anni fa la gente pensava all'ipnosi come all'opera di folletti dal naso lungo. Ma ora la si studia e la si applica a pazienti mentali. E molto difficile risolvere l'intelletto umano con la sola scienza. I dottori seguono le istruzioni su come curare i pazienti con la scienza medica; ma non esiste in metodo come la terapia elettrica o il semplice toccare con le mani che curi tutte le malattie." Perciò il mio Usui Reiki Ryoho non viola la legge e gli operatori medici né la regolamentazione per la gestione di Shin-Kyu (Trattamenti con agopuntura e moxa).*

**D:** *La gente ritiene che questo tipo di potere di guarigione sia un dono elargito a pochi selezionati, non lo si può imparare?*

*Usui: No! Non è vero. Ogni esistenza ha il potere di guarire. Le piante, gli alberi, gli animali, i pesci e gli insetti, ma soprattutto l'essere umano in quanto signore del creato, hanno poteri notevoli. Lo Usui Reiki Ryoho è la materializzazione del potere di guarigione che ha l'essere umano.*

*D: Allora chiunque può ricevere Reiju Della Usui Reiki Ryoho?*

*Usui: Ovviamente Sì! uomini, donne, giovani o vecchi, persone di conoscenza o no. Chiunque abbia il buon senso può ricevere in modo accurato il potere in breve tempo, e può guarire se stesso e gli altri. Ho istruito oltre 1000 persone, e nessuno ha fallito. Chiunque è in grado di guarire malattie semplicemente con Shoden (primo livello). Puoi pensare che ottenere il potere di guarigione in breve tempo sia un fatto imperscrutabile, ma è ragionevole. E' una caratteristica del mio metodo, che guarisce facilmente le malattie difficili.*

*D: Se posso guarire gli altri, posso guarire me stesso?*

*Usui: Se non puoi guarire te stesso come puoi guarire gli altri?!*

*D: Come posso ricevere Okuden?*

*Usui: Okuden include Hatsu Rei Ho, il metodo del picchiettamento con le mani. il metodo della strofinamento con le mani, il metodo del pressing con le mani, il metodo talestetico e il metodo della propensione. Io insegnerò queste cose alle persone che hanno imparato Shoden e Chuden. Che sono buoni studenti, che tengono una buona condotta e sono entusiasti.*

*D: Ci sono livelli superiori a Okuden?*

*Usui: Sì! c'è un livello chiamato Shinpiden>.*

## **Il Reiki in Occidente**

Il sistema definito tradizionale è chiamato: **Usui Reiki Ryoho**. In Occidente è insegnato attraverso i tre gradi o livelli, ai quali il soggetto è armonizzato, al fine così di ottenere le capacità per guidare l'energia.

Il primo livello - **shoden** - è impiegato per la cura propriamente fisica, richiede l'imposizione delle mani che irradiano energia.

*Nota. Diversamente dalla pranoterapia di cui parleremo in altra parte, le mani di chi pratica Reiki sono entrambi radianti e assorbenti.*

Il secondo livello - **okuden** - alza il livello di coscienza e si avvale di tre simboli che rappresentano il linguaggio sottile e mentale dell'energia.

Il terzo livello - **shinpiden** - accelera la crescita spirituale ed è impiegato per l'insegnamento della disciplina. Attraverso questo livello che comprende il maestrato (master), si apprendono altri due simboli (molte scuole ne considerano solo uno). La Pura Dottrina diventa parte necessaria all'esistenza del maestro che pur non essendo necessariamente *maestro di vita*, lavora su se stesso, sulla mente, sulle emozioni e sulla propria anima.

I simboli conosciuti nel secondo livello e durante la formazione a maestri, sono componenti fondamentali della disciplina che la rendono diversa dagli altri metodi.

Il Reiki è una energia di amore universale e rappresenta il ponte tra noi e il positivo.

Reiki proviene dal giapponese:

**REI = ENERGIA UNIVERSALE**

**KI = ENERGIA VITALE**

**Nota.** (F. D'Auria) l'ideogramma Reiki del quale esistono tre differenti versioni, può essere letto almeno a sette livelli di profondità: **rei** viene tradotto come energia universale, significa spirito, anima e indica il principio nel senso più totale del termine. Collegarsi a **rei** significa collegarsi con la sorgente stessa della vita (Dio, Grande Spirito, Sé Universale). **Ki** viene tradotto come energia vitale, significa atmosfera, mente cuore, stato d'animo. Indica qualcosa che è presente in tutto ciò che esiste, qualcosa di universale, ma allo stesso tempo individuale, una forza che fa compiere ad ogni cosa il proprio ciclo vitale.

Potremo riferire il **ki** all'uomo, alla terra, al finito, all'immanente e **rei** al cielo, al divino, al trascendente. L'insieme di **rei ki** è allora "il Tutto, il Creatore e il soffio di vita che emana, il Principio e la sua manifestazione. Il senso di REI KI è allora richiamare le dimensioni superiori perché scendano in noi portando luce. La pratica di questa disciplina in Occidente, è andata incontro a numerosi cambiamenti, anche se la sostanza non è mutata ed il Reiki funziona davvero!

**Nota.** La classificazione di Usui riguardo i livelli del Reiki è diversa rispetto all'Occidente: il livello più basso **shoden** (corrisponde al nostro 1° 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° livello) era diviso in okuden - zenki (prima parte), okuden - koki (seconda parte). Seguiva poi il livello **shinpiden** che dava la possibilità di diventare assistenti del maestro, cioè shihan - kaka, che 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 incondizionato, energia. Il più potente dei sentimenti è l'amore che in tutte le sue forme più belle sprigiona emozioni e dà energia. La pratica di questa disciplina si modifica secondo lo spirito di chi lo pratica poiché l'energia si adatta ad ognuno di noi, alle nostre capacità, alla nostra apertura di coscienza. Ha molte sfaccettature e tutte assieme lo costituiscono. Nessuna fra loro è meglio di altre. È la totalità dell'insieme che rende importante il Reiki.

## **Il benessere /energia**

Il vero benessere per la nostra vita biologica non riguarda tanto la materialità quanto il benessere mentale. Dalla nostra armonia con noi stessi dipende quel benessere mentale, a queste condizioni possiamo raggiungere il benessere materiale.

Legata al benessere mentale è l'evoluzione che permette al pensiero di determinare attraverso l'energia la qualità della vita. L'energia è una forza universale, ciò che è dentro e attorno a noi è la manifestazione di una vasta area energetica, tutto ciò che noi pensiamo e i gesti che compiamo, sono energia.

L'energia si muove circolarmente, ciò che emaniamo ci ritorna (legge di attrazione); se emaniamo amore, ci ritorna amore, se emaniamo rabbia, solo rabbia ci ritorna. Ognuno di noi ha

un diapason interiore che ci mette in risonanza con i nostri simili, che ci fa captare il loro schema energetico se la loro energia vibra con la nostra.

Le parole hanno forza, energia nell'intonazione e nella potenza di espressione che viene impressa dalla vibrazione del cuore.

Il processo fisico del parlare inizia dal pensiero, la voce riflette il pensiero, l'energia della persona.

Una forma di energia quasi di consistenza fisica è quella vitale che assorbiamo attraverso la respirazione (prana ki chi); l'uso di tale energia si coltiva nelle arti marziali, come in altre tecniche di guarigione.

**Nota.** Una energia emotiva, negativa come l'ira, può essere guidata per aprirci a livelli più elevati di coscienza e conoscenza. L'ira è un un grande serbatoio di energia perché coinvolge i cinque sensi e l'emozione. L'uso di questa energia richiede molta esperienza e disciplina.

Esistono molte variazioni sull'energia, dobbiamo avere ben chiaro l'uso che ne vogliamo fare.

Es. L'energia spirituale richiede costante disciplina di pulizia mentale, necessaria per sentirsi in armonia con l'essenza divina.

Schermarsi dalle energie negative richiede all'energia un proposito diverso da quello che è necessario per ricaricarsi fisicamente.

Le nostre energie influenzano tutto ciò che tocchiamo e a cui siamo vicini. L'emotività influenza la materia, è quanto succede quando siamo presi dalla collera! L'energia dell'ira cambia la struttura molecolare del sangue ed impregna lo spazio attorno a noi.

## Il Reiki e gli ormoni della felicità



Il Reiki aiuta a diminuire o a eliminare lo stress ed esercita un influsso positivo su di noi e se riduce lo stress e la rabbia, ci permette di sorridere.

Attraverso il sorriso, viene attivata la muscolatura mimica, vengono stimolati i nervi che conducono a cervello e lì vengono ripartiti i neurotrasmettitori, *gli ormoni della felicità*, che sono antagonisti degli *ormoni dello stress*. Essi ne abbassano il livello e la rabbia scompare.

**Nota.** Secondo i pensieri che abbiamo, prevalentemente di natura negativa, può venire impedito o disturbato il libero flusso di energia. Il Reiki scorre sempre anche in assenza della nostra volontà, ma scorre meglio se aiutato da pensieri positivi.

## L'aura

L'aura è il risultato della funzione di tutte le emozioni dell'essere umano, nella sua totalità, è un campo di energia che circonda ognuno di noi, estendendosi sopra e oltre noi, per parecchi centimetri e anche metri. Quando il corpo si ammala, la malattia si riflette sull'aura, modificandola nella luce e nei suoi colori.

La luce riflessa attraverso un prisma, si scompone nei colori dell'iride: rosso, giallo, arancio, 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 l'aura si estende attorno al corpo tanto maggiore è l'evoluzione spirituale, la parte destra della medesima 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, oppure 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.



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.

*(Laura Cominetti) <Aura è una parola greca di etimologia incerta tradotta letteralmente in Italiano in soffio. Mal definita nei vocabolari italiani dove troviamo la definizione "supposta emanazione del corpo umano" noi preferiamo tradurla con "luce". Tutte le forme di vita sono parte di questa universale onda di luce, tutte hanno una loro frequenza e vibrazione che si manifesta con diverse tonalità di colori nel campo elettromagnetico che ci circonda.>*

*Lo studio e il tentativo di interpretare l'aura umana ha origini antichissime ed è stato fonte di varie interpretazioni che ancor oggi fanno discutere.*

*Gli Egiziani la conoscevano come "Sa", gli antichi Greci ai tempi di Ippocrate la chiamavano "Dunamis", i Cinesi "Chi", San Paolo osservava che "vi è un corpo naturale ed uno spirituale" e via discorrendo fino ai giorni nostri.*

*La realtà è che l'uomo è un essere più complesso di quanto generalmente si suppone, non solo possiede un'anima, ma quest'ultima ha vari veicoli di diverso grado di densità.*

*Si potrebbe dire che esiste attorno a noi una serie di mondi, l'uno dentro l'altro, questi, secondo i chiaroveggenti (persone in grado di vedere il nascosto così apertamente come gli occhi vedono le apparenze visibili) sono sette: il Corpo Fisico, l'Astrale, il Mentale (Io o Mente Istintiva), il Causale (Sé o Intelletto), lo Spirituale Vitale e lo Spirito Divino ognuno radiante la propria energia, l'insieme di queste energie costituisce l'aura umana.*

*Le aure dei vari corpi si interpenetrano l'un l'altra ed essendo di varia intensità e vibrazione non interferiscono fra di loro.*

*La forma più grossolana dell'aura umana è quella emanata dal corpo fisico, l'aura eterica. Un perfetto duplicato della forma densa, estesa oltre la superficie della pelle per un raggio di 4-5 cm seguendone perfettamente i contorni.*

*Interpenetra tutto il corpo fisico e deve considerarsi come una specie di architetto del medesimo, tutti gli organi mantengono la loro forma e figura grazie alle correnti e ai movimenti del corpo eterico.*

*Si manifesta al chiaroveggente come un raggio grigio-azzurro e riflette la condizione attuale del corpo fisico, può quindi cambiare di conformazione in pochi secondi.*

*È l'indicatore della vitalità della persona, ed ha il compito di assorbire il prana per mezzo dei chakra e di distribuirlo in gran parte del corpo fisico, e di costituire il tramite tra il fisico e l'astrale. L'aura di quest'ultimo si estende oltre le forme precedenti per un raggio variabile dai 25 ai 45 cm. Per il chiaroveggente una delle principali caratteristiche è l'elevata motilità e l'incessante gioco di colori, i quali sono l'espressione dei sentimenti, delle passioni e delle emozioni. Essa è difficile da distinguersi quando è frammista alle altre forme di aura, ma quando il corpo astrale è visto separato dal corpo, per esempio durante il sonno, la sua aura può essere percepita in tutta la sua bellezza e diversità.*

*L'aura che emana dalla mente istintiva (Io) ci permette di comprendere le tendenze predominanti nell'uomo, il suo grado di sviluppo, i suoi gusti e vari aspetti della sua personalità. Ancora più lontano dal corpo fisico troviamo l'aura causale ove è racchiusa la causa, cioè il motivo della reincarnazione, il ricordo delle vite passate, il karma: ossia la legge di causa ed effetto. Non vi è dubbio che la sesta e la settima aura esistano, ma le deformazioni su di esse sono più vaghe. Pare che l'aura emanata dalla mente spirituale possieda il colore del vero giallo primario, essa ha il suo centro nella testa dell'illuminato ed a volte produce una peculiare aureola che può essere vista anche da persone poco sviluppate. Anche sull'aura del settimo principio si può discorrere poco, si dice che essa consista di "luce bianca pura" ma che nessuno al nostro stadio di sviluppo abbia mai visto questa luce. Voglio ora parlarvi di un'altra forma di aura che non fa parte dei corpi sottili sopra menzionati, è una piccola area definita come "vera aura...una stella nel centro de proprio essere" situata due dita sopra l'ombelico, della grandezza di una noce. La vera aura è il magazzino di tutte le informazioni riguardanti le esistenze precedenti, l'attuale e la percezione del futuro della vita di una persona. Quest'aura si forma dall'incontro tra spermatozoo e cellula uovo, incontro che oltre a dare origine alla prima cellula zigote, sprigiona un'energia di un determinato colore che attirerà l'essere che in quel momento desidera incarnarsi. Questa energia cromatica rappresenta per il nuovo essere incarnato il raggio della personalità, ed in essa vi è la memoria delle qualità che esso desidera*

*sviluppare nella nuova incarnazione. È una sorta di impronta digitale che identifica il processo evolutivo di una persona>.*

## **I corpi sottili del corpo fisico**

Sui corpi sottili dell'essere umano, contenuti l'uno nell'altro in forma progressivamente più rarefatta, gli Egizi hanno detto la loro e consapevoli della sopravvivenza degli elementi sottili sulla materia, hanno inventato quell'arte funeraria, il cui atto finale è l'imbalsamazione. I teosofi 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, oltre al **corpo fisico** riconosce altri quattro corpi :

- **Corpo 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, elimina gli eccessi che costituiscono l'aura eterica.
- **Corpo astrale.** È sede dei sentimenti e delle emozioni, la sua aura è ovoidale e si può allontanare dal corpo fisico per parecchi metri. L'aura del Buddha si estendeva per diversi chilometri. I blocchi emotivi causati anche da vite passate, sono localizzati a livello astrale nell'area del plesso solare.
- **Corpo mentale.** Pensieri, idee, percezioni derivano dal mentale che è un ovoide e si presenta rarefatto, bianco e lattiginoso negli esseri umani poco evoluti, per apparire intenso e luminoso man mano che il livello di consapevolezza evolve.
- **Corpo spirituale.** Ha la frequenza vibratoria più alta. Negli esseri umani poco evoluti, si distanzia poco dal corpo fisico, mentre nell'aura degli esseri risvegliati si espande parecchio assumendo la forma di un cerchio perfetto e grazie ad esso si avverte il senso di comunione con il prossimo, permette di sentire la presenza del **divino** che spazia fuori e dentro di noi, insomma è quella scintilla di luce 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, si susseguono l'astrale, il mentale e poi quello spirituale più rarefatto ed 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 variabile.

I corpi sottili più conosciuti e proposti dalle scuole olistiche sono 7 a differenza del pensiero tantrico che contempla i 5 sopra presentati.

Ma conosciamo anche i 7:

- **corpo fisico**
- **corpo eterico**                    **energetico**
- **corpo astrale**                    **emotivo**
- **corpo mentale**                    **cerniera tra corpi inferiori e superiori**
- **corpo causale**                    **animico**
- **corpo cristico**                    **sé superiore**
- **corpo divino**                    **io sono**

I sette corpi o principi dell'uomo cominciando dal più denso vengono presentati:

- **corpo fisico**, veicolo di pensiero, sentimento, coscienza e azione nel mondo fisico
- **doppio eterico**, anello di congiunzione tra l'uomo interno e l'uomo esterno e contenitore dell'energia vitale o prana, ricevuta fisicamente dal sole e sovrasensibilmente dal sole spirituale
- **corpo emozionale o astrale**, veicolo del desiderio
- **corpo mentale**, veicolo della mente positiva e strumento del pensiero concreto
- **mentale superiore o corpo causale**, veicolo a livello della mente astratta del triplice sé spirituale chiamato dai Greci *augoiedes* e indicato come ego
- **corpo buddico**, veicolo dell'intuito spirituale
- **corpo atmico**, veicolo della volontà spirituale, proietta la sua ombra sull'uomo setteplice e gli dà pieni poteri, l'abitatore dell'interiorità, la monade o scintilla divina

## I chakra

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.



(Laura Cominetti) < *La parola chakra deriva dal sanscrito e significa ruota. Per chi è in grado di vederli attraverso la chiaroveggenza si presentano come centri energetici circolari che ruotano in senso orario a velocità, grandezza ed attività variabili a seconda dei soggetti. Più lento è il movimento dei Chakras e più densa è la massa dell'uomo e quindi meno spirituale è la persona, al contrario, più rapido è il movimento dei Chakras meno densa è la massa e quindi più spirituale è la persona. I Chakras sono situati nella sfera più sottile del corpo, il corpo eterico e sono collegati con un canale energetico che scorre parallelamente alla colonna vertebrale. Sono ritenuti simili ad un fiore di loro con il gambo radicato nel midollo spinale ed il fiore che sboccia sulla superficie esterna. I Chakras sono in grado di assorbire il prana, cioè la forza vitale contenuta nell'atmosfera. Questa penetra disponendosi perpendicolarmente ad*

essi, e si diparte ad angolo retto lungo la superficie suddividendosi in raggi, come se il centro fosse appunto, il mozzo di una ruota e la corrente di energia pranica i suoi raggi. L'energia pranica scomposta, viene quindi distribuita attraverso i nadis al sistema nervoso, alle ghiandole endocrine ed al sangue. Vi sono sette Chakras principali, ognuno collegato ad organi, ghiandole ed aree precise del corpo e numerosi Chakras minori la cui energia oscilla più lentamente ed è meno raffinata. Ogni Chakra pur comprendendo l'intero spettro cromatico ha un colore dominante, partendo dal centro basale e risalendo a quello coronale i colori dominanti sono il rosso, l'arancio, il giallo, il verde, il blu, l'indaco ed il viola. Al di sopra del centro coronale sono localizzati tre Chakras superiori dei quali poco è noto.

- Chakra: Muladhara o Chakra della radice. È simboleggiato da un fiore di loto a quattro petali, per la suddivisione dell'energia pranica in quattro raggi ed emana raggi dal colore rosso vivo. È collocato all'altezza del coccige, tra l'orifizio anale e gli organi genitali, là dove risiede la Kundalini. Il Chakra basale è correlato a tutta la parte inferiore del corpo, dai piedi al basso addome, riflette la sua azione sulla spina dorsale, i reni e le ghiandole surrenali favorendo la produzione di adrenalina. Il Chakra basale è la sede della voglia di vivere, della lotta per la sopravvivenza, dell'energia vitale. Ancora l'uomo al mondo materiale e crea un forte legame con la terra. Il sano funzionamento di questo Chakra rende la persona dinamica, attiva, pronta ad affrontare la vita e le sue difficoltà ed a vivere pienamente le relazioni sessuali. Se il primo Chakra non riceve il giusto apporto di energia, la persona manca di vitalità, si sente stanca ed annoiata dalla vita ed affronta negativamente la propria sessualità
- Chakra: Svadhsthana o Chakra sacro. Si trova in un'area situata tra la milza e gli organi sessuali. È simboleggiato da un fiore di loto a sei petali, per il motivo sopra detto. Questo centro non si attiva fino alla pubertà, è correlato con l'energia sessuale ed influenza gli organi e le ghiandole della riproduzione. L'energia sessuale è la forza più potente dopo quella vitale, emanata dal centro basale. È il Chakra delle sensazioni e della sensualità ma anche delle emozioni della paura e dell'angoscia. Questo Chakra emana un raggio arancione.
- Chakra: Manipura o Chakra del plesso solare. È simboleggiato da un fiore dai dieci petali, emanante un raggio giallo. È localizzato al di sopra dell'ombelico fra la XII<sup>a</sup> vertebra toracica e la I<sup>a</sup> lombare, il punto in cui viene concentrata ed emessa l'energia, la forza, è il centro del potere personale, della fiducia in sé stessi. A livello fisico il centro agisce soprattutto nei processi digestivi ed è associato alla ghiandola pancreatica.
- Chakra: Anahata o Chakra del cuore, del suono non battuto. È situato tra le spalle all'altezza della IV<sup>a</sup> - V<sup>a</sup> vertebra toracica, ma si riflette su tutta la regione toracica. Il suo simbolo è un fiore di loto a dodici petali, emanante un raggio verde. È il centro che permette di aprire il cuore all'amore, alla bellezza, alla comprensione, all'amore puro. Se abbiamo difficoltà a stare nel cuore vuol dire che il quarto Chakra è bloccato. Fisicamente è associato al cuore, ai polmoni ed alla ghiandola timica.
- Chakra: Vishudda o Chakra della gola. È simboleggiato da un fiore di loto con sedici petali di colore blu, situato a livello laringeo è in relazione con l'area della gola e del collo, influenza le ghiandole tiroidee e paratiroidee. Favorisce la comunicazione, l'espressione dell'amore. Quanto più il centro è aperto tanto maggiore è la capacità di un soggetto di donare amore spirituale.
- Chakra: Ajna o Chakra del terzo occhio. È rappresentato da un fiore di loto con 96 petali, emana raggi dal colore indaco ed è situato tra le sopracciglia. È il Chakra che permette di osservare il mondo nella sua essenza, favorisce la chiarezza e lo

*sviluppo di qualità e sentimenti elevati. Fisicamente è correlato agli organi sensoriali ed alla ghiandola pituitaria.*

- *Chakra:Saharara Chakra/corona. È simboleggiato da un fiore dai novecentosettantadue petali. Si trova sulla testa in prossimità della fontanella, quando è attivo è il più brillante dei Chakra poiché sembra possedere tutti i colori dello spettro, normalmente irradia il colore viola ed è fisicamente associato all'epifisi. Saharara consente di ottenere la più elevata conoscenza e consapevolezza, è il Chakra dell'illuminazione. Dalla rappresentazione di questo Chakra come simbolo di sapere e saggezza si è poi diffusa la consuetudine presso i detentori del potere di indossare la corona.*

*Riguardo ai tre Chakra superiori, attraverso la meditazione e la chiaroveggenza si è saputo che il primo centro energetico è localizzato sopra la testa ed essendo all'esterno del corpo non ha correlazioni fisiche o corrispondenze endocrine. È posto in relazione con il colore magenta ed ha una certa importanza nella terapia con l'Aura Soma. Il secondo irradia la luce bianca e pura della coscienza divina, il terzo, di colore nero, rappresenta il centro sacro che comprende tutto>.*

**Nota.** Esistono altri chakra, si parla di 88.000 presenti nel corpo fisico, importanti 40 e 7 sono quelli storici, definiti **il ponte dell'arcobaleno**: come la terra si unisce al cielo attraverso i colori, così i chakra collegano la nostra materialità al nostro spirituale. Altri importanti sono localizzati nelle mani, nelle dita, nella pianta dei piedi che possono trasmettere Reiki e collegarci alla terra. Dietro la corona si trova **il punto transpersonale**, rappresenta la divinità interiore. Sotto i piedi, il chakra della terra ci connette ad essa e all'energia che ci fornisce.

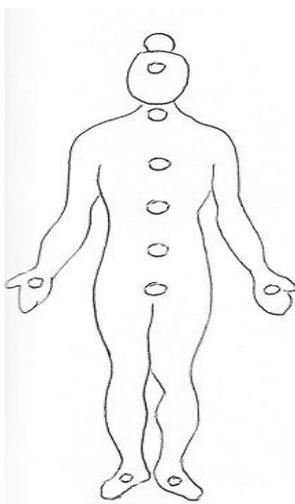
Una linea energetica si attiva dal punto transpersonale al chakra della terra, chiamata **hara**. Questa linea è importante nel 2° e 3° livello Reiki. Alla base del cranio si trova il **corpo causale**, un piccolo centro rosso e oro.

Tra la gola e il cuore si trova il **centro del timo**, importante per il sistema immunitario. Un altro ancora al livello del diaframma, elimina le tossine e i sentimenti negativi. L'ultimo centro è l'**hara**, è posto tre dita sotto l'ombelico, chiamato dai cinesi "tan-tien": è il luogo della volontà che vive nel corpo fisico.

### **Centri di Forza: chakra eterici e astrali**

La parola sanscrita, è usata per designare ciò che sovente si indica pure col nome di "centri di forza" nell'uomo. I chakra esistono in ciascun veicolo dell'uomo e costituiscono i punti di congiunzione attraverso cui la forza si riversa da un veicolo all'altro. Essi sono anche intimamente connessi con i poteri o sensi dei diversi veicoli.

Conosciamo i chakra astrali ed eterici, questi ultimi sono situati alla superficie del doppio eterico e di solito sono indicati col nome del corrispondente organo fisico.



- base della colonna vertebrale
- ombelico
- milza
- cuore
- gola
- sopracciglia
- estremità del capo

Ve ne sono anche tre inferiori che sono usati unicamente in certe scuole di *magia nera*. I chakra astrali che frequentemente si trovano nell'interno del doppio eterico, sono dei vortici a quattro dimensioni, conseguentemente essi si estendono in una dimensione sconosciuta al doppio eterico e pur corrispondendo ai chakra eterici non hanno sempre gli stessi limiti ma hanno solo alcuni punti comuni. Più precisamente i chakra si trovano alla superficie del doppio, a circa sei millimetri dal contorno del corpo fisico. Le forze che scorrono in essi sono essenziali per la sua vita. Tutti possiedono questi centri di forza, sebbene il loro grado di sviluppo vari molto da individuo a individuo. I chakra poco sviluppati mandano una luce debole e le loro particelle eteriche si muovono lentamente, formando un vortice energetico appena sufficiente per la trasmissione della forza. Negli individui più sviluppati, invece i chakra pulsano e brillano di luce viva, come piccoli soli. La loro dimensione varia da cinque a quindici centimetri di diametro.

Nei neonati essi sono costituiti da piccoli circoli, larghi come una moneta, dischetti duri che si muovono appena e sono poco luminosi.

I chakra eterici hanno due distinte funzioni: la prima è quella di assorbire e distribuire il prana o la vitalità, anzitutto al corpo eterico e di là al corpo fisico, mantenendoli così in vita; la seconda funzione consiste nel portare alla coscienza fisica la qualità inerente al corrispondente centro astrale. Se i centri eterici non sono sufficientemente sviluppati, non si possono trasmettere certe informazioni alla memoria cerebrale fisica.

Anche se nel corpo astrale esiste un centro astrale corrispondente a ciascun centro eterico, essendo esso un vortice a quattro dimensioni, si estende in una direzione differente e di conseguenza il centro astrale non è sempre coesistente col corrispondente centro eterico, nonostante in parte coincida con esso. Mentre i centri eterici sono sempre situati alla superficie del corpo eterico, il centro astrale frequentemente si trova all'interno del corpo astrale. Esistono sette qualità di prana, presenti in tutti i chakra, ma in ognuno di essi c'è sempre qualche varietà che predomina sulle altre.

Il prana fluisce al centro del chakra seguendo una direzione perpendicolare al suo piano, dal centro la forza irradia perpendicolarmente alla sua prima direzione, nel piano della superficie del doppio eterico, in numerose direzioni e seguendo le linee rette. Il numero delle direzioni, simili ai raggi di una ruota, varia a seconda dei chakra.

Le funzioni dei chakra astrali sono le seguenti:

- **Base colonna vertebrale.** Questa è la sede del Fuoco Serpentino, Kundalini, una forza esistente su tutti i piani e che serve a svegliare tutti gli altri chakra. In origine il corpo astrale era una massa quasi inerte, avendo una sola coscienza molto vaga, senza alcun potere definito e senza alcuna precisa conoscenza del mondo circostante.
- **Ombelico.** Kundalini dopo essere stato svegliato nel primo chakra, si spostò fino al chakra dell'ombelico vivificandolo e svegliando così nel corpo astrale anche il potere di sentire.

- **Milza.** Kundalini poi si spostò al chakra della milza, mediante il quale vitalizzò tutto il corpo astrale, avendo questo chakra anche la funzione di assorbire la forza vitale che esiste su tutti i piani.
- **Cuore.** Permette all' essere umano di comprendere e simpatizzare con le vibrazioni di altre entità astrali, in modo che possa comprendere istintivamente i loro sentimenti.
- **Gola.** Questo chakra nel mondo astrale conferisce il potere corrispondente all'udito nel mondo fisico.
- **Sopracciglia.** Questo chakra posto fra le sopracciglia conferisce il potere di percepire correttamente la forma e la natura degli oggetti astrali. Nei sutra indiani si dice che la meditazione su una certa parte della lingua conferisca la visione astrale.
- **Sommità del capo.** Questo chakra completa la vita strale, conferendo all'essere umano la pienezza delle sua facoltà.

## **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

### **I raggi**

Il numero dei raggi in cui il prana viene suddiviso varia a seconda del chakra in cui fluisce:

- Base colonna vertebrale, si suddivide in quattro raggi o correnti
- Ombelico, si suddivide in sei raggi o correnti
- Milza, si suddivide in dieci raggi o correnti
- Cuore, si suddivide in dodici raggi o correnti
- Gola, si suddivide in sedici raggi o correnti
- Sopracciglia, si suddivide in novantasei parti o correnti
- Sommità del capo, si suddivide in novecentosettantadue raggi o correnti.

Lo sviluppo dell'essere umano è in diretto rapporto con lo sviluppo dei suoi chakra, lo sviluppo dei chakra ed il loro perfetto funzionamento, agevolano qualità particolari, connesse più con i piani superiori che non con il piano fisico.

L'essere umano è essenzialmente un trasformatore di energia, la cui funzione è la trasformazione dell'energia grezza in sottile. Più esso riesce a compiere questa alchimia nei mondi superiori, più gli sarà facile raggiungere le energie da cui dipende lo sviluppo spirituale.

Vediamo in dettaglio come l'essere umano assimila il prana attraverso i chakra:

***l'assorbimento della vitalità.*** Il globulo della vitalità viene assorbito dal chakra della milza e qui gli atomi che lo compongono si separano.

Il prana che giunge dal sole è settemplice, è composto da sette qualità di energia, ognuna delle quali carica gli atomi componenti il globulo di vitalità, i quali vengono attirati dalla forza che mantiene in perpetua rotazione i chakra e iniziano essi stessi a ruotare intorno al mozzo del centro di forza. Le sette qualità di prana vibrando a velocità differenti, hanno sette differenti colori: viola, blu, verde, giallo, arancione, rosso, rosa.

Ognuno dei raggi del centro splenico si impossessa di un atomo e li invia a quel chakra e parte del corpo che ne ha bisogno, mentre la qualità rosa ( che assolve alla funzione di attirare a se le altre sei qualità per formare il globulo di vitalità) fluisce direttamente nel centro del chakra conduttore, per essere immesso nel sistema nervoso.

Sebbene esistano sette diverse specie di prana, vi sono solo cinque correnti, in quanto la qualità viola e blu si fondono, cosa che avviene anche con l'arancio e il rosso.

***Distribuzione delle cinque correnti di energia.***

- ***Il raggio blu -viola,*** sale verso la gola dove subisce una nuova suddivisione, alcune particelle blu chiare rimangono ad animare il chakra della gola, quelle blu scuro e viola passano al cervello. Il raggio blu scuro si distribuisce nella parte inferiore del cervello mentre il viola inonda la parte superiore.
- ***Il raggio giallo,*** si dirige al cuore e dopo aver esplicato la sua funzione, sale anch'esso verso la parte superiore del cervello.
- ***Il raggio verde,*** penetra nell'addome e vivifica il fegato, reni, intestini, e apparato digerente.
- ***Il raggio rosso – arancione,*** scorre alla base della spina dorsale irradiando gli organi genitali. Nell'essere umano più comune, l'energia di questo raggio suscita desideri sessuali, mentre nell'individuo evoluto può essere inviato direttamente al cervello, dove si modifica, producendo un notevole accrescimento delle facoltà intellettive, nonché lo sviluppo del sentimento di affetto altruista e disinteressato che conduce l'essere umano sul sentiero della realizzazione spirituale.
- ***Il raggio rosa.*** Gli atomi portatori del prana rosato costituiscono la vita del sistema nervoso. Se i nervi non ricevono una quantità sufficiente di questo prana, diventano ipersensibili ed irritabili, con conseguenze spesso gravi per il funzionamento psichico e fisico del corpo umano. Un individuo in buona salute, assorbe e specializza molti più globuli di vitalità di quanto in effetti il suo corpo necessiti, con il risultato che il prana eccedente non utilizzato, viene riservato alle persone vicine. Questa sovrabbondanza di prana può, mediante uno sforzo mentale dell'individuo sano, desideroso di aiutare il prossimo, essere inviata ad una persona debole o malata, allo scopo di portare sollievo, se non la guarigione. Questo meccanismo consente ai guaritori di compiere guarigioni che sembrano miracolose. Al contrario può verificarsi che una persona incapace di assimilare e specializzare prana occorrente, divenga inconsciamente una specie di "vampiro". Ciò accade quando la coscienza istintiva, che in ognuno regola il respiro, la digestione, il battito del cuore ecc. nel tentativo di soddisfare il bisogno di energia che

non riesce a produrre, ricorre al prana specializzato ma non ancora utilizzato, prelevato dall'aura di persone vicine in quel momento. A questo è dovuto quel senso di stanchezza che ci prende dopo essere stati accanto ad una persona esaurita, la quale ha assorbito i nostri atomi rosa, prima che noi fossimo in grado di estrarne energia.

## Le nadi

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.

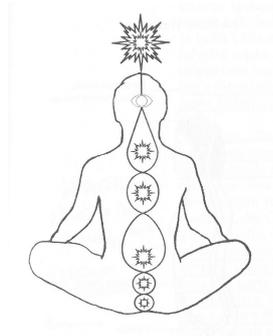


Floriano D'Auria

(F. D'Auria) <...in quasi tutte le raffigurazioni terminano alla sommità del capo e alla base della spina dorsale, ma in realtà esse proseguono verso l'alto e verso il basso, facendo di noi delle antenne fra cielo e terra. Le uniche creature terrene dotate di questa caratteristica, grazie alla loro posizione eretta, sono gli esseri umani e gli alberi.

La forma di questi tre canali ricorda il Caduceo di Mercurio (messaggero tra esseri divini, umani e infernali) e anche la catena del DNA, essenza stessa della nostra vita. Nelle rappresentazioni più antiche ed esoteriche del Caduceo, c'è un bastone (Sushumna) con avvolti due serpenti rivolti uno verso l'alto e uno verso il basso.

Infatti è così che l'energia scorre in Ida e Pingala: scende dal cielo, ci attraversa entrando dal chakra corona ed uscendo da un piede entra nella terra, dove inverte il suo corso nell'altra nadi, ci attraversa di nuovo entrando dall'altro piede, per uscire dal chakra corona, per poi proseguire verso il cielo formando un vero e proprio circuito energetico>.



Il percorso ondulatorio di Ida e Pingala, discendente e ascendente, lunare e solare, chiarisce il rapporto tra femminile e maschile, negativo e positivo, yin e yang, espresso in modo intuitivo nel noto diagramma del Tao.

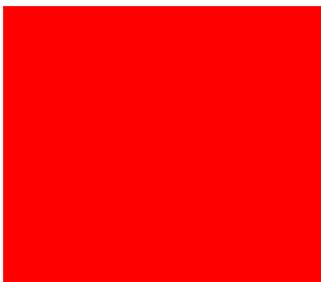
Secondo la cultura Indù, esiste una nadi esterna che partendo dal chakra del cuore, forma un percorso a spirale che collega un chakra all'altro, che ha il compito di trasmutare le energie basse del primo chakra verso livelli più elevati.

Nelle palme delle mani, nelle piante dei piedi e nell'iride dell'occhio, affiorano le terminazioni di tutte le nadi esistenti nell'organismo umano. Questo ha permesso lo sviluppo di tecniche come l'agopuntura, la riflessologia plantare, la digito pressione, l'iridologia.

### **L'importanza del colore nella nostra vita**

Laura Cominetti. (Guida all'Aura Soma e Cromoterapia ed. Cerchio della Luna) :<E' una straordinaria e sconvolgente esperienza scoprire che ciò che in realtà siamo si riflette nei colori di cui ci circondiamo. Il colore è un linguaggio attraverso cui la natura e le anime ci parlano, un linguaggio che Greci, Egizi, Tibetani e molte altre antiche civiltà conoscevano ed applicavano sia come tramite tra mondo materiale e spirituale che come fonte di guarigione. l'intento di questo capitolo è di fornire al lettore una visione più completa possibile dei colori dello spettro sia citando conoscenze tramandate da culture e tradizioni popolari che i moderni studi di cromoterapia.

#### **Rosso**



*Significato simbolico: sangue, vita, energia, volontà, potere e passione.*

*Significato spirituale: le fiamme purificatrici, le fiamme dello Spirito Santo, la forza e l'energia spirituale, il desiderio di rinascita spirituale.*

*Riscontro fisico: sessualità, utero, fertilità ed infertilità, potenza ed impotenza.*

*Si trova al limite caldo dello spettro ed è dotato della più elevata lunghezza d'onda e quindi del maggior potere di penetrazione, è un raggio alcalino, il colore yang per eccellenza. Dalla tradizione emerge come un colore eccitante e stimolante passione e sentimenti opposti: amore e odio, gioia e rabbia. In molte culture è il simbolo del sole, base vitale essenziale, senza il cui*

*calore non ci sarebbe vita ne movimento ed espressione di forza ed attività fisica, rappresenta gli dei della guerra, raffigurati con questo colore per indicare il loro potere soprannaturale. Nella Roma Antica era il colore di Apollo e Marte, quest'ultimo alla guida di un carro rosso. Inoltre in battaglia i Romani erano soliti portare un vessillo rosso al fine di stimolare le ghiandole endocrine che liberando adrenalina accrescevano l'attività fisica. Non a caso nel parlato vi è un'espressione che esprime bene questo concetto: "Vedo Rosso" usata per indicare uno stato emotivo di forte ira, od ancora il drappo rosso sventagliato davanti al toro durante le corride. Nel Cristianesimo rappresenta la Passione di Cristo, le lingue di fuoco dello Spirito Santo sulla testa degli illuminati nel giorno di Pentecoste, il colore delle vesti dei cardinali. Presso gli Egizi i caldi raggi di Osiride che penetravano nel respiro e donavano vita all'uomo. E per inserire un tono più romantico e tornare ai giorni nostri, chi non ha regalato o ricevuto in dono una rosa rossa come simbolo di amore?*

*Il rosso è per eccellenza il simbolo dell'amore, dei moti dell'animo, dell'entusiasmo e della conquista. È l'appetito in tutte le sue forme, l'energia protesa verso la meta, la presa di possesso. Corrisponde alla sicurezza di sé, alla fiducia nelle proprie forze e capacità. Tuttavia come per tutti i colori, le percezioni sensoriali possono essere molto diverse. Pur stimolando ed eccitando i più, può divenire un colore irritante e fastidioso per altri, può provocare uno stato di sovraccitazione che determina rifiuto, distacco. Per molte persone è un colore troppo forte e minaccioso.*

*Il rosso è anche il colore dell'aura, dove assume vari significati ed è fonte di molte contraddizioni. Per molti il rosso è identificato con odio e desiderio per tutto ciò che è materiale, ed in parte è vero, ma sembra giusto sottolineare che è l'equilibrio che crea l'armonia, quindi una parte di "terreno" è indispensabile, inoltre le variazioni di tonalità del rosso sono così numerose ed ognuna associata a significati diversi che risulta difficile generalizzare.*

*Il rosso chiaro luminoso indica generosità, ambizione, dinamismo di temperamento, se risulta eccessivo significa forti inclinazioni per il mondo fisico. Il cremisi indica passioni e desideri biechi, lo scarlatto è presente nell'aura di chi viene oppresso ed oltraggiato. Il rosso bruno è segno di collera, se tende al ruggine avarizia ed egoismo. Il rosso cupo indica sensualità e voluttà. Nella filosofia yoga il rosso è il colore associato al chakra della base, il Fuoco Serpentino o Kundalini. Situato all'estremità del coccige, emana il raggio che si irradia inferiormente creando un nesso tra l'uomo e la terra, esso dona vitalità, desiderio di vivere, ci fa stare con i "piedi per terra". Il rosso è quindi efficace per ristabilire l'equilibrio del chakra basale e rimuovere i blocchi ad esso connessi.*

*Il rosso è associato in generale, con tutta l'area addominale dove avviene in maniera dominante il metabolismo è un colore anabolico, costruttivo, attiva il fegato, il quale produce secrezioni che permettono al midollo spinale di produrre globuli rossi. Per questo il rosso è indicato per trattare l'anemia e l'emosideremia. Inoltre, secondo Ronald Hunt in "The seven Key to colour Healing" la vibrazione del rosso è in grado di separare i due elementi che costituiscono i cristalli dal sale ferrico, permettendo così ai globuli rossi di assorbire il ferro e ai reni e cute di eliminare sale. Stimola inoltre l'energia corporea favorendo la liberazione di adrenalina, induce uno stato di urgenza a reagire sia fisicamente che psichicamente. Essendo un colore stimolante è in grado di aumentare la pressione sanguigna e di favorire la respirazione.*

*È un potente tonico e determina una condizione di iperattività. Rende attivi i pigri ed i letargici, persone eccessivamente taciturne se esposte ad ambienti con pareti e illuminazione rossa per molte ore, manifestano gaiezza e comunicabilità. Non a caso certi ambienti sono a "luci rosse". Il rosso, infatti è adatto per sale da ballo e luoghi di ritrovo in quanto conferisce uno stato di attività, allegria ed alta comunicabilità. Per questo motivo è sconsigliato in camere da letto, così come nei capi di abbigliamento quali pigiami, camice da letto. Sarebbe utile al contrario*

*nei capi da montagna per riscaldare il corpo. Avendo un elevato potere di penetrazione il rosso aumenta la temperatura corporea, basandosi sullo stesso principio, un tempo si usava avvolgere in un panno o coperta rossa i bambini affetti da varicella, morbillo, per stimolare la circolazione ed accelerare di conseguenza la guarigione, arrestando la formazione di cicatrici. Per questa proprietà è efficace anche nei più svariati disturbi della pelle dovuta a scarsa circolazione, quale pelle secca, avvizzita e pallida.*

*In Scozia ed in Irlanda si tramanda di avvolgere con tessuti di lana rossa gli strappi muscolari e la gola irritata per favorire i processi di guarigione. Si usa anche per riattivare condizioni cronicizzate risvegliandole e riacutizzandole e per trattare situazioni di paralisi. È stimolante per i nervi, soprattutto quelli sensitivi, ha infatti una funzione benefica in presenza di alterazioni sensorie dell'olfatto e della vista, utile soprattutto nella cura del presbitismo. Da evitare invece, nella maggior parte dei disturbi mentali ed emozionali, fatta eccezione per i pazienti catatonici.*

## **Arancione**



*Significato simbolico: bellezza, armonia, arte e verità.*

*Significato spirituale: individualità, devozione.*

*Riscontro fisico: ovaie, piccolo e grosso intestino, milza, cistifellea.*

*È un colore binario risultante dalla combinazione di raggi rossi e raggi gialli quindi unisce in sé il potere terapeutico di entrambi. È il colore del chakra sacrale, situato tra il pube e l'ombelico ed influenza le gonadi e le ghiandole surrenali. Il chakra sacrale è connesso alle emozioni della paura e dell'ansia, è chiamato anche chakra dello stress. L'arancione agisce sull'area surrenale inducendo un senso di benessere generale, aumentando sia l'energia fisica che mentale. Anche nell'aura l'arancione è rivelatore di grande attività soprattutto quando è brillante esprime salute, vitalità e volontà attiva. L'arancione intenso invece è segno di attività con una punta di orgoglio ed ambizione, spesso unito all'irritabilità. Se scuro è invece indice di pigrizia e scarsa intelligenza.*

*L'arancione rigenera il sistema nervoso, rinnova che è stanco e solleva da stadi di debolezza. Elimina stati depressivi e forme di pessimismo aiutando a recuperare l'entusiasmo, la gioia di vivere, apportando un senso di gioia e felicità.*

*È associato al risveglio, al sole nascente per cui è ottimo per chi al mattino fa fatica ad alzarsi o si alza già stanco e depresso e sente il peso della giornata.*

*È il colore del fuoco e dà un senso di tepore e di calore per questo viene spesso consigliato per l'area dell'addome in quanto facilita i processi digestivi. Inoltre la vibrazione dell'arancio espande i polmoni, favorisce la respirazione, è utile per l'asma e per i disturbi respiratori in genere. Stimola la tiroide ed inibisce l'attività delle paratiroidi. In relazione a quest'ultima azione bisogna dire che l'arancio è il colore spettroscopico del calcio per cui è considerato un antirachitico. Alcuni cromoterapisti usano l'arancione per trattare forme di insufficienza renale, crampi muscolari e forme allergiche. Infine è un colore che insegna a dare, ad aprirsi agli altri favorendo la tolleranza e l'ascolto, è consigliato l'uso di questo colore nelle sale di riunione e nell'arredamento dei salotti.*

## **Giallo**



*Significato simbolico: sole, luce, accortezza.*

*Significato spirituale: facoltà intellettuale, volontà.*

*Riscontro fisico: area attorno al plesso solare, fegato, reni, sistema nervoso centrale.*

*È un colore caldo che contiene tutto il calore del sole di mezzogiorno, simbolo di vita e di sacralità. In molte culture i luoghi sacri e di culto sono decorati con giallo oro.*

*I templi Indiani, le vesti del Buddha, sono un'espressione dell'uso del giallo oro in Oriente. Ma non di meno nel Cristianesimo dove è simbolo di sacralità e divinità: l'aureola sul capo di Cristo, l'aura dorata dei santi.*

*Nell'aura questo colore denota quasi sempre un elevato grado di intellettualità e sviluppo spirituale anche se le sue sfumature possono variare molto e può essere commista a vari colori.*

*Il giallo primula denota elevate qualità spirituali, un intelletto rivolto a finalità elevate ed altruistiche, una conoscenza spirituale irradiata sotto forma di saggezza.*

*Il giallo scuro è invece indice di gelosia e sospettosità, un intelletto applicato a scopi egoistici. Non a caso la parola inglese yellow viene tradotta in gergo con vile, codardo, da cui le espressioni "yellow journalism" (giornalismo bieco).*

*Un giallo smorto è indice di forza e volontà zoppicante, di indecisione per mancanza di fiducia in se stessi.*

*Il giallo è un colore dall'effetto stimolante, che favorisce la veglia, è gioia, spensieratezza, una corrente magnetica positiva che combatte gli stadi depressivi.*

*Secondo Lusher è "espansione ampiezza ed apertura" ma è anche il colore che più riflette la luce incidente su una superficie e che quindi produce l'effetto come di qualcosa che scivoli sulla superficie, favorisce un certo distacco dalle circostanze, dalle persone e dall'ambiente che ci circonda.*

*È il colore del cambiamento, della ricerca del nuovo, significa anche sgravio, liberazione e non a caso alcune ricerche testimoniano che viene indossato preferibilmente da donne gravide prossime al parto.*

*È il colore dell'intelletto, nel Libro Tibetano dei Morti, il Nardo Thodol, che parla della luce e del colore sperimentati nello stato dopo la morte, nel terzo giorno parla di luce gialla come la "manifestazione della conoscenza sublimata dell'identità di ogni cosa con il Buddha... se tu la riconoscerai come la luce della tua intelligenza, allora pur non avendo fede e devozione, pur non pregando, il corpo del Buddha e il suo splendore si dissolveranno in te diventando un'unica cosa con te e diventerai il Buddha perfetto".*

*È il colore della percezione, rappresenta il cervello di sinistra, quello intellettuale, aiuta quindi nello studio e nell'apprendimento.*

*I bambini con ritardi di crescita imparano più velocemente in ambienti colorati di giallo. Studiare con la presenza di luce gialla acuisce l'attenzione e la vista.*

*Non a caso in Francia le macchine sono provviste di fari gialli, in quanto favoriscono la visione in particolare di notte. Rafforza il sistema nervoso, attiva i nervi motori quindi genera energia nei muscoli ed utile nei casi di paralisi.*

*Per la sua azione eccitante sul sistema nervoso è da evitare in stadi di nevrosi,, irritazione e insonnia. Sconsigliato quindi nelle camere da letto in quanto favorisce la veglia.*

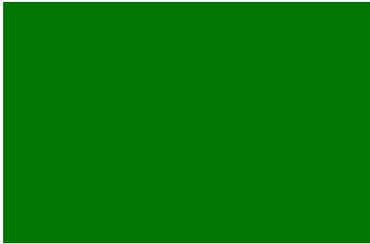
*Nella filosofia yoga è collegato al chakra del plesso solare, il centro della vitalità psicofisica, più in generale rappresenta la zona toracica a cui sono associati i processi legati alla circolazione ed alla digestione.*

*Come il sole che determina il movimento della linfa nelle piante, così il giallo stimola il sistema linfatico favorendo il drenaggio attraverso gli emuntori, stimola la sudorazione facilitando l'eliminazione di tossine attraverso i pori della pelle, utile quindi durante i periodi di convalescenza quando il corpo ha bisogno di purificarsi.*

*È inoltre indicato per i processi digestivi soprattutto in caso di pigrizia intestinale e digestione difficile, in quanto ha azione lassativa e stimola l'attività gastrica aumentando la produzione di succhi gastrici e favorendo il flusso biliare.*

*In Germania rape gialle e zafferano vengono usati per curare l'itterizia. Cura inoltre l'artrite sciogliendo i depositi di calcio nelle articolazioni.*

## **Verde**



*Significato simbolico: natura crescita, creatività, fertilità.*

*Significato spirituale: guarigione, rigenerazione, simpatia.*

*Riscontro fisico: cuore, polmoni, timo.*

*È un colore neutro, si trova a metà dello spettro fra l'estremità calda e fredda, è quindi considerato il colore dell'equilibrio.*

*Il verde in quanto colore primario varia molto in seguito alle tonalità, persino nella simbologia che ci viene tramandata possiamo trovare interpretazioni diametralmente opposte. Presso i Buddisti per esempio, il verde brillante indica la vita, ma la varietà pallida rappresenta la morte. Nel Cristianesimo il verde brillante è indice di immortalità, speranza, è il colore dell'iniziazione, della rinascita, mentre il verde pallido è associato a Satana. Questo dualismo lo riscontriamo anche fra i contemporanei cromoterapisti: per Lusher un verde puro ha l'effetto stimolante, simile a quello esercitato dal rosso, ma più diventa scuro più è sinonimo di freddezza resistenza, immobilità. Aiuta a prendere le decisioni, a trovare lo spazio di cui abbiamo bisogno entro cui respirare ed espandersi. Il verde è la libertà dell'anima che non può e non deve essere incatenata. Viky Wall lo ha definito il colore "va e abbraccia un albero". Non a caso parlando di verde, il primo pensiero è per molti rivolto alla natura. Chi non ha provato i benefici effetti di una camminata nel "verde"? Il verde è il colore della natura che ci circonda, è simbolo di vita. Senza l'importantissima azione delle piante non sarebbe possibile fornire i due elementi base per la sopravvivenza: il cibo e l'ossigeno. Vi siete mai chiesti il perché la maggior superficie esposta all'aria dalle piante sia verde? È semplice il verde rende possibile l'assorbimento del rosso, suo raggio complementare che è il fattore principale nell'assorbimento dall'ambiente dell'anidride carbonica, intermedio indispensabile per la fotosintesi clorofilliana. Il verde è un colore calmante, sia dal punto di vista fisico che mentale, funge da sedativo per il sistema nervoso, utile quindi nei casi di irritabilità, nelle forme di esaurimento e nell'insonnia. Una stanza verde costituisce l'ambiente ideale per la concentrazione e la meditazione.*

*È il colore della giovinezza, dello sviluppo, della speranza, della vita nuova, nell'antico Egitto amuleti verdi venivano indossati per promuovere la fertilità. Ma al tempo stesso è anche il colore dell'invidia, della gelosia, è di uso comune l'espressione "verde d'invidia".*

*Queste diverse qualità si esprimono anche nell'aura che ci circonda. Un verde brillante, il verde mela è indice di qualità positive, di adattabilità e versatilità, di capacità di donarsi agli altri. Il verde grigio è segno di falsità e slealtà. Mentre un verde tiglio esprime mancanza di dinamismo e tendenza alla malinconia.*

*Il verde è il colore del chakra del cuore, il centro dell'amore incondizionato. Il verde ha inoltre proprietà antisettiche, sfruttate in medicina nell'uso del verde malachite e rinfrescanti. Quest'ultima qualità è ben conosciuta dai produttori di bevande rinfrescanti per l'estate, si pensi al verde menta, o di tessuti estivi freschi e leggeri. Inoltre il verde è in grado di distruggere le cellule indifferenziate risultando così efficace nella terapia di proliferazioni anomale a livello cutaneo e nella terapia del cancro. Per questa sua azione è invece sconsigliato in gravidanza essendo la cellula embrionale nient'altro che una cellula indifferenziata.*

## **Blu**



*Significato simbolico: pace, sicurezza, quiete.*

*Significato spirituale: divinità, acqua, protezione.*

*Riscontro fisico: ghiandola tiroide, gola, problemi al collo.*

*Il blu è il raggio freddo, scuro, un colore yin secondo i cinesi, con un basso potere di penetrazione, un colore elettrico, chimico, Steiner lo definisce nel suo libro "l'essenza dei colori": l'etere chimico. È un colore che nelle antiche e più diverse tradizioni trovano associato al sacro, al divino. Nel Cristianesimo è presente sugli altari delle chiese, nelle vesti della Vergine Maria, è il colore dell'aura di Salomone, scelto da Dio per la sua saggezza, il colore di Re David e del suo scudo.*

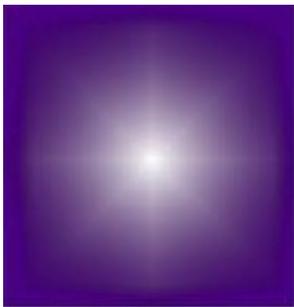
*Presso gli Egizi i sacerdoti indossavano pettorali blu, simbolo della sacralità del loro giudizio, lo associavano al Dio Thot che usava i colori per risvegliare i centri spirituali della testa. Il blu è il colore della mente riflessiva, introversa, dell'intuizione e delle facoltà mentali superiori, presuppone un sentimento estetico, una capacità di contemplazione riflessiva e meditazione. La sensazione che produce è di una estrema e profonda pacificazione, un sentimento di armonia, unione e sicurezza. Concilia la quiete e rallenta l'attività fisica per favorire quella mentale. Questo stato di calma interiore e totale dedizione può rendere le persone particolarmente sensibili e vulnerabili. Il blu infatti è considerato il colore dell'abbandono e della tristezza.*

*Il blu è anche simbolo dell'unione, della fedeltà che può manifestarsi in forma di eccessivo attaccamento nelle persone che mostrano una preferenza per questo colore, o di perdita del legame con tendenza all'isolamento nel caso di persone che lo rifiutano. Il blu è uno dei colori dell'aura, nella quale può manifestarsi in diverse tonalità e proporzioni. Il blu lavanda è segno di inclinazione dell'essere alla meditazione ed alla preghiera; il blu elettrico è segno di lealtà e sincerità, un eccesso è indizio di natura artistica ed armoniosa e di comprensione spirituale. Le persone volitive, invece emanano una buona quantità di blu scuro nel loro involucro astrale. Nella filosofia yoga corrisponde al quinto chakra, situato all'altezza della gola, e posto in*

*relazione con il plesso faringeo che presiede all'attività creativa e favorisce la comunicazione. Il blu è più in generale associato al capo ed ai processi del sistema nervoso sensorio e della mente. Corrisponde alla vibrazione dei tessuti nervosi sani, perciò è benefico nei casi di sovraccitazione e manie depressive in forma maniacale, placa gli atteggiamenti impulsivi dando un senso di stabilità. Indicato in caso di insonnia, per l'azione calmante e rilassante. In questi casi è consigliabile far uso di lenzuola e pigiami blu o di farne uso nell'arredamento della camera da letto oppure lasciare accesa durante la notte una lampadina blu a basso voltaggio. Non a caso le luci blu adottate dai mezzi pubblici sono blu. Controindicato quindi per i salotti ed i luoghi di riunione in quanto spegne le conversazioni. In ogni caso è preferibile sia negli arredi che negli indumenti non fare uso di tinte unite ma di spezzarle con altri colori, troppo blu può indurre stanchezza e depressione. Grazie alla sua azione calmante e rinfrescante è indicato nelle infiammazioni, è antisettico e battericida, ne è un esempio il blu di metilene. Esperimenti hanno dimostrato che la luce blu riduce la crescita delle piante, ma la stessa azione, seppur blanda si nota pure nell'uomo. È stato sperimentato che fissando a lungo il blu scuro, la respirazione rallenta, diminuisce la pressione sanguigna, la frequenza del polso e l'attività ormonale. Indicato inoltre per combattere le alte temperature, come accennato il blu corrisponde alla tiroide, ghiandola endocrina deputata al controllo del metabolismo e della regolazione termostatica. Se questo equilibrio è turbato, l'effetto calmante del blu può ristabilirlo. È stato sperimentato inoltre che l'energia vibrazionale del blu ha la proprietà di curare l'itterizia e viene spesso applicata negli ospedali per curare i neonati. L'itterizia è una patologia a cui possono venire esposti i neonati il cui sangue è incompatibile con quello materno, ciò comporta una eccessiva distruzione di cellule ematiche con aumento dei livelli di emoglobina, trasformata in bilirubina dal fegato.*

*Il blu è indicato nella cura della miopia sia fisica che psicologica: la miopia riducendo il campo visivo costringe all'autocoscienza, ci insegna a guardare noi stessi più da vicino. Il trattamento con il blu, porta l'individuo ad uscire dal suo isolamento, rapportandosi con l'ambiente esterno.*

### **Indaco**



*Significato simbolico: femminilità, misticismo, il terzo occhio.*

*Significato spirituale: visione simbolica.*

*Riscontro fisico: occhi, orecchie, naso e ghiandola pituitaria.*

*L'indaco è una combinazione di blu e viola ed appare come una tonalità di blu più forte e profonda.*

*È un colore elettrico, freddo ed astringente, utile per tutte le aree che richiedono una purificazione sia fisica che mentale.*

*I suoi effetti psicologici portano ad un distacco della realtà,*

*la sua freddezza si riflette in questo piano antagonizzando l'emotività ed inducendo l'introversione, la ricerca di uno spazio interiore.*

*L'indaco induce una forte concentrazione mentale, aumenta le percezioni sottili, sviluppando doti chiaroveggenti.*

*Nello yoga l'indaco presiede alle funzioni del plesso situato al centro della fronte, Ajna o terzo occhio, il chakra che favorisce lo sviluppo delle doti telepatiche e conoscitive.*

*È un colore utile nei momenti in cui è necessario un grande sforzo mentale perché dona saggezza e chiarezza di pensiero.*

*Sul piano fisico l'indaco può essere efficace come anestetico, può portare ad ottenere l'insensibilità al dolore, per la capacità di portare la vibrazione della coscienza ad un alto livello di distacco dal corpo fisico.*

*È ottimo come depuratore sanguigno favorendo la produzione dei fagociti nella milza, è inoltre emostatico.*

*Utile in tutte le forme di infiammazione in quanto raffredda.*

*È consigliato l'uso di lenti indaco per proteggersi dai raggi solari, sembra che l'indaco sia in grado di filtrare la radioattività.*

*Negli abiti questo colore è rilassante soprattutto per chi lo indossa, favorisce il fluire di tensioni emotive e permette di ricaricarsi.*

*Nell'illuminazione crea spazio e tranquillità, ideale per le camere da letto o stanze terapeutiche, sconsigliato invece per aree di incontro e convegni.*

## **Viola**



*Significato simbolico: autorità spirituale, crescita  
significato spirituale: individualità, guarigione.*

*Riscontro fisico: secrezione e produzione mucosale, sistema nervoso.*

*È il colore al limite dello spettro, con la frequenza e l'energia più alta dei colori a noi visibili. Possiede il massimo della profondità, per questo la luce viola può essere vista a grande distanza anche se erogata con potenza limitata, come nelle autoambulanze. Il viola deriva dalla mescolanza tra rosso, la forza, l'energia, l'azione ed il blu, la calma, fondendosi raggiungono un'armonia perfetta. Il viola è il colore delle transizioni, della metamorfosi, è considerato il limite verso ciò che non è percepibile dai sensi ma solo dall'intuito. È associato al cervello destro che rappresenta la capacità intuitiva, percettiva, analogica in contrapposizione col sinistro, razionale, logico, analitico, stimolato dal colore giallo che non a caso è complementare del viola. È il colore dell'ispirazione, di grande aiuto ai musicisti, poeti e pittori, il colore della spiritualità, della magia, della mistica. Nel Cristianesimo rappresenta l'autorità sacerdotale, la verità, il digiuno, la penitenza e come simbolo di transizione e sconfinamento in un altro mondo, viene usato nei paramenti funebri. Leonardo da Vinci disse che " il potere della meditazione può essere fino a dieci volte maggiore sotto l'azione di luce viola, attraverso i vetri colorati dei mosaici di una chiesa silenziosa". In tempi remoti e come vedremo ancor oggi, al colore violetto veniva attribuito il potere terapeutico contro l'epilessia. In Cina, una delle più usuali cure prodigate ai malati che ne soffrivano, consisteva nel tenerli costantemente adagiati su stuoie di quel colore ed in ambienti in cui la luce proveniente dalle finestre veniva filtrata da tende violette. Nella filosofia orientale è il colore del chakra coronale che ha sede nel cervello, a livello della ghiandola pineale ed è denominato " il loto dai mille petali". Nello studio dell'aura è abbastanza raro vederlo nella nostra era, è simbolo del più elevato e puro sviluppo delle facoltà psichiche e spirituali, indica inclinazione alla meditazione ed alla preghiera. Il*

*viola pallido o viola malva rivela interessi per i problemi religiosi, coscienza cosmica e amore per l'umanità. Il porpora acceso denota conseguimento di una elevata spiritualità, indice di amore sacro. In relazione ai suoi effetti fisici possiamo ricordare la sua attività catabolica e distruttiva. Attiva la milza e favorisce la distruzione dei globuli rossi morti grazie ai leucociti, agendo quindi da depuratore del sangue. Regola la pressione dei vasi sanguigni, rallenta l'attività cardiaca e abbassa la pressione troppo alta. Mantiene in equilibrio la quantità di potassio e sodio nel corpo e favorisce lo sviluppo osseo. Per la sua influenza sul sistema nervoso, risulta eccellente per sedare e dominare stati violenti di follia e gli eccessi d'ira, si è dimostrato efficace nel trattamento di urbe psichiche quali schizofrenia e psicosi maniaco depressiva. Lo si considera il rimedio per eccellenza per curare cefalee ed infiammazioni di nervi, quali sciatica e come coadiuvante per il trattamento dell'epilessia. Se si vuole diminuire l'appetito si consiglia di portare occhiali viola durante i pasti, le vivande viste con questo colore assumono un aspetto disgustoso. Come tinta alle pareti in tono leggero dà consapevolezza dello spazio, libertà, il suo miglior uso è nelle sale dove si svolgono ricevimenti e feste. Nell'illuminazione stimola la sensualità e favorisce l'inspirazione polmonare, in quanto determina una profonda respirazione addominale. Per l'abbigliamento vi riferisco uno studio condotto da Lusher il quale sostiene che il 75% dei bambini che non hanno raggiunto la pubertà scelgono il viola e addirittura 85% dei bambini più deboli, oltre alle donne in gravidanza ed agli omosessuali. La spiegazione a questi risultati sta nel fatto che il rosso "maschile" ed il blu "femminile" si mescolano per formare il viola "asessuato">.*

### **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.

### **Reiki dono di amore**



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 là dove si presentano ferite.

In questa epoca di cambiamenti e di crisi sociali e spirituali, la guarigione è un bene prezioso che deve essere divulgato.

Reiki è un dono di amore, un dono che Dio ha fatto all'essere umano, è accessibile a chiunque e la capacità di canalizzare e trasmettere l'energia vitale dell'Universo, può essere attivata in chi lo desidera. Questo sistema terapeutico è il più semplice che ci è dato di conoscere. Ci troviamo a lavorare con una energia intelligente che è amore, amore incondizionato. Il nostro cuore è considerato la sede dell'anima e l'anima è in perenne contatto con l'energia universale. Facendo Reiki si entra nel profondo di noi stessi, perché l'energia entra in noi e ci porta verso l'elevazione del livello di consapevolezza.

Ognuno dei tre livelli Reiki porta ad una maggiore e profonda apertura (disposizione) all'energia. Col terzo livello si ha la possibilità di diventare maestro. Il primo livello prevede che il maestro attivi il canale attraverso cui l'energia inizia a scorrere mediante le mani. L'allievo gratificato da quattro intense iniziazioni, è sintonizzato con le vibrazioni sottili dell'universo.

Le quattro fasi o iniziazioni sono le seguenti:

1. presa di contatto e apertura del chakra della corona che lega l'essere umano al divino
2. processo di guarigione determina il punto in cui l'energia viene canalizzata
3. rimozione dei blocchi, scorrimento dell'energia, agisce sul sistema nervoso e permette l'assorbimento dell'energia
4. fissa la capacità di ricevere l'energia, inizio della guarigione.

Per adattarsi alle armonizzazioni sono necessarie due o tre settimane, l'energia entra nell'aura che viene purificata assieme ai chakra.

Con il secondo livello si accede ai simboli Reiki, che sono strumenti di comando dell'energia e consentono di lavorare nella dimensione sottile. È possibile portare benessere a chi è fisicamente distante, irradiare il piano emotivo/mentale, è anche possibile lavorare su situazioni personali e di conflitto che hanno bisogno di guarigione.

L'attivazione di secondo livello prevede una sola armonizzazione, molto vasta e complessa sul piano sottile, che aumenta moltissimo la quantità di energia. L'armonizzazione alza il grado di coscienza, gli strumenti di comando dell'energia, che si identificano nei simboli, rappresentano un linguaggio sottile e mentale dell'energia. Se nel primo livello è necessario il contatto fisico delle mani per irradiare Reiki, nel secondo livello, con l'utilizzo dei simboli tutto diventa mentale ed il canale irradia al di là dei vincoli materiali dello spazio e del tempo. Per adattarsi all'armonizzazione sono necessari sei mesi e anche oltre.

Con il terzo livello, muta il corpo spirituale e al fenomeno di disintossicazione sopraggiunge la consapevolezza della propria crescita interiore, l'accesso al *maestrato* porta gioia, ricchezza spirituale e luce.

Se con il primo livello si inizia un lavoro di trasformazione corpo/mente/spirito, con il secondo livello si mette in moto il processo di cambiamento che si rifletterà sulla vita di tutti i giorni, nei rapporti con gli altri e nelle esperienze. Con il terzo livello aumentano le capacità di canalizzare le energie, durante l'armonizzazione si ricevono altri due simboli chiave (uno di radicamento), informazioni sui medesimi e sul metodo di trasmissione delle armonizzazioni. Il maestro è un canale al servizio dell'energia.

L'insegnamento di Usui, fin dal primo livello, informa che Reiki non solo si trasmette con le mani, ma attraverso l'intensità dello sguardo e con il soffio.

Reiki è un dono, quanto più viene apprezzato nell'uso quotidiano, tanto più forte si manifesta in chi lo pratica e tanto maggiore è il beneficio che offre.

Il *Tantra Lotus Sutra Tibetano*, contiene la formula simbolica di Reiki, le tecniche didattiche sono mutate nel corso del tempo; alla nascita di nuove e diverse correnti ognuna afferma di essere l'unica valida, ma in realtà tutte hanno efficacia perché tutte derivate dall'unico insegnamento.

## **Il cambiamento interiore e lo strumento di crescita**

Questa terapia spirituale di nome Reiki, convoglia la forza risanatrice dalla fonte spirituale dirigendola 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 "indifferenze".

La terapia spirituale si ritrova nell'epoca di Pitagora (VI secolo a. C.), un gruppo tipico di guaritori fu quello degli Esseni, una confraternita abitante le sponde del Mar Morto in Palestina; vivevano in armonia con tutto ciò che li circondava. Li conosciamo come Terapeuti. All'interno di quell'ambiente maturarono Elia, Giovanni Battista e Gesù. "Spirituale" indica la sorgente dell'energia terapeutica che è appunto spirituale.

Le energie dette risanatrici operano a livello spirituale, agendo su ogni aspetto dell'essere umano, il corpo fisico è l'ultimo ad accogliere i benefici. La malattia è la manifestazione del malessere dell'anima, le cause possono essere definite debiti karmici e sono legate a motivi per cui l'anima si è incarnata accettando la prova umana.

La disarmonia che la malattia crea è lo scollamento tra il sé spirituale e la personalità espressa a livello fisico.

**Nota.** Guarigione: guarire significa riscattarsi da una pesante materialità, recuperando un'armonia. La guarigione spirituale è il benessere dell'anima strettamente legato alla salute fisica. Gli effetti: l'energia aiuta ognuno secondo la necessità e in proporzione alla capacità di crescita.

Il Reiki è uno strumento di crescita di evoluzione e di grandi cambiamenti, agisce sullo spazio del cuore e facendoci vibrare a livelli alti permette di evolvere verso lo spirituale. Scorre e agisce attraverso le mani di chi lo pratica e trasmette l'energia vitale/universale, senza che ci venga sottratta energia personale.

Reiki potenzia e regola la circolazione energetica nel corpo, disintossica eliminando i veleni dall'organismo, allevia i dolori, rigenera i tessuti, rilassa, riattiva il sistema endocrino, linfatico, circolatorio, digerente, urinario. Riorganizza quindi il sistema nervoso, neurovegetativo e rafforza il sistema immunitario; riordina l'equilibrio energetico generale dell'organismo, combatte gli effetti legati a cattiva alimentazione, all'inquinamento, allo stress e stimola le nostre risorse di guarigione. Reiki è la forma di ki che organizza in senso olistico la corretta applicazione sinergica di tutte le forme subordinate di energia vitale.

Reiki è energia spirituale.

## **Le mani**

La trasmissione energetica avviene prima di tutto attraverso le mani, il soffio, il pensiero positivo. La mano non a caso è strumento di guarigione, al centro di essa esiste un punto (il terzo del meridiano del pericardio) dal quale fuoriesce energia :

### *QI per i Cinesi*

### *KI per i Giapponesi*

La mano è anche strumento del pensiero, perché l'intenzione si manifesta proprio attraverso lei, che lo rende concreto. La mano scrive, la mano traduce quel che il pensiero muove nel cuore. Nella tradizione ebraica la mano-*yod* è legata alla conoscenza-*yoda-io conosco* e si esprime anche con *io amo*.

Nella Kabbala la mano sinistra rappresenta la giustizia e la mano destra rappresenta la misericordia.

Le mani giunte, dieci dita che si uniscono nel gesto di preghiera, esprimono l'unità come potenza.

**Nota.** (dai Veda) Esperta, abile col potere divino di guarigione, è la nostra mano destra che toglie i blocchi col libero fluire della gioia.

E ancora più potente è la mano sinistra che ha avuto la grazia divina con tutte le qualità medicinali dell'universo. Il suo fremito tocco di guarigione, dona pace, armonia, benessere e opulenza, gioia e liberazione dalle condizioni tossiche della materia: nascita, morte, vecchiaia e malattia.

Le nostre mani guaritrici che decuplicano la guarigione con le dita e con la lingua che precede la voce, la quale con potenza afferma e dà forza alla guarigione con questi due guaritori di malattia.

Le mani giunte. Le mani giunte non sono solo gesto di preghiera, questo atteggiamento concentra nel corpo tutta l'energia che esso produce.

La mano destra ha polarità negativa e la mano sinistra ha polarità positiva, congiungendole, si forma un circuito chiuso senza perdita di energia, si stabilisce così una corrente continua che va dal lato destro a quello sinistro, ottenendo come risultato una maggior forza fisica ed un potere di concentrazione superiore.

Le mani trasmettono importanti simboli, con le mani si esprime la vita dell'Universo e la varietà delle possibilità interpretative dà al simbolismo Reiki col suo linguaggio gestuale, un maggior significato per la mente rispetto all'espressione attraverso la parola.

Il significato spirituale dei *mudra* è *gesti divini* espressi nell'arte orientale e simboleggiano funzione di evocazione.

**Nota.** Mudra è un termine che racchiude molti significati. Indica un gesto, una posizione mistica delle mani, un sigillo o persino un simbolo.

I Mudra impegnano alcune zone del cervello e dell'anima e allo stesso tempo esercitano una specifica influenza sull'essere.

La mano dell'uomo è un grande strumento scaturito dall'evoluzione biologica, in essa confluiscono tanti fasci nervosi, la punta di un dito comprende circa 2000 sensori di sensibilità elevatissima, capaci di rilevare le più sottili evoluzioni atmosferiche.

La mano è uno straordinario organo di percezione, capace di coniugare idealmente vista e udito, riuscendo persino a sostituirsi a loro (scrittura Brayl). La mano è decisiva per la sopravvivenza umana.

**L'imposizione delle mani.** Pitture rinvenute nei Pirenei indicano che 15.000 anni fa, l'uomo conosceva l'arte dell'imposizione delle mani. Un dipinto babilonese reca scritto: “la signora che sveglia i morti, guida e guarisce l'uomo servendosi della propria mani guaritrice”.

L'imposizione delle mani era diffusa in Egitto (1553 a. C), in Oriente, in Grecia, nell'Ebraismo Veterotestamentario. Gesù fece ricorso alla guarigione attraverso l'imposizione delle mani.

Le mani sono antenne, convogliano e dispensano energia.

Le mani sono magiche, le mani parlano, raccontano la nostra storia, trasmettono le nostre emozioni, le nostre sensazioni, le nostre sicurezze o le nostre insicurezze, la nostra nobiltà d'animo o il nostro vuoto spirituale.

Le mani stringono, le mani amano, le mani odiano, le mani trasmettono energia che mutano in positiva o negativa.

Esse custodiscono due chakra che permettono loro di ricevere energia, di estrarla e dirigerla.

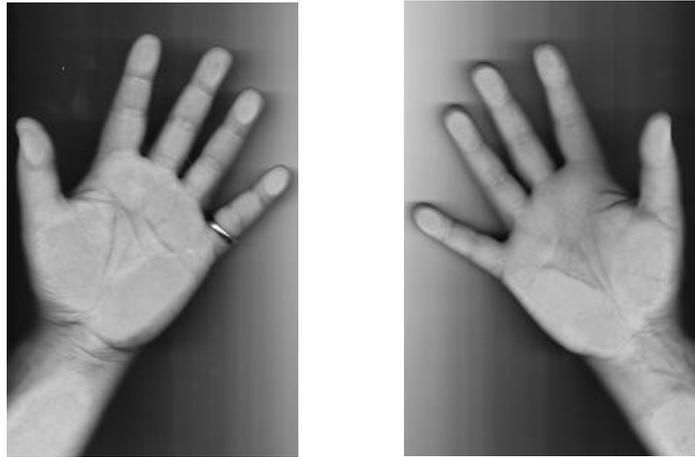
La mano sinistra riceve ed estrae ed in termini di polarità possiede una carica elettrica negativa.

La mano destra invia e dirige l'energia e in termini di polarità possiede una carica elettrica positiva.

Le mani si raccolgono in *mudra*, con la preghiera (mani unite all'altezza del cuore) le energie positive circolano in frequenza alta ed il luogo in cui esse confluiscono acquista vibrazioni potenti e divine.

Battendole tra loro e sfregandole si richiama l'energia, il cui flusso possiamo sentirlo scorrere velocemente attraverso di noi.

Visualizzandone il percorso lo sentiremo confluire al centro delle mani e si manifesterà con calore e formicolio.



Le mani accarezzano, le mani amano, le mani nascondono il mistero del dominio esoterico. Le mani sono felicità o turbamento. Le mani sono importanti. Nelle mani è racchiuso il mondo di Dio.

### **Corpo manifestazione dell'anima**

Il corpo è la manifestazione fisica dell'anima, così insegna il maestro orientale Ohashi. Gli Orientali considerano l'essere umano "unità vivente" formata da corpo / mente / spirito.

Questi tre aspetti dell'umanità vivente debbono sempre trovarsi in armonia.

Compito del Reiki è quello di ricreare l'armonia là dove sorgono squilibri.

Che cosa è dunque il Reiki? È un sistema curativo semplice ed efficace, sicuro che permette di entrare in contatto con l'energia vitale dell'universo, canalizzata e trasmessa con le mani.

La salute fisica e mentale sono strettamente legate e lo spirito o forza vitale, sosta nel corpo tenendolo in vita.

Il corpo umano è la manifestazione esterna dello spirito, le forze su cui si basa la filosofia orientale sono conosciute come:

### *yin - yang*



due energie primarie, una lunare e l'altra solare

***Yin/luna -***

*Freddo/notte/passività/muscoli/visceri/magnetismo/poesia/olio/sistema simpatico/lentezza/estroversione.*

***Yang/sole -***

*Caldo/giorno/attività/ossa/organi/elettricità/prosa/sistema parasimpatico/rapidità/introversione.*

## Il procedimento dell'armonizzazione (attivazione)

Momento importante e carico di emozione è rappresentato dall'armonizzazione, conosciuta anche come iniziazione o attivazione.

Nel metodo Usui, la procedura può cambiare secondo il livello di conseguimento e la celebrazione si svolge in due momenti:

- una grande quantità di energia viene diretta nei canali energetici dell'allievo, per renderli puliti e prepararli alla ricezione
- il maestro fa sì che la struttura energetica dell'allievo sia in risonanza con la sua

**Nota. Risonanza.** Nel 1665 il Fisico Huygens, fu tra i primi a individuare la “teoria ondulatoria della luce”. Con l'esperimento dei due pendoli posti sulla stessa parete, dimostrò che entrambi oscillavano, assumendo lo stesso ritmo. Questo fenomeno oggi è chiamato : risonanza.



Diane Stein

(Diane Stein) <... l'armonizzazione è una sorta di premio karmico, durante la quale il karma negativo viene allontanato dal soggetto come ricompensa per il fatto che diventerà "operatore Reiki." Ciò si verifica perché l'energia molto elevata del maestro, aumenta durante il passaggio delle armonizzazioni, il livello del **ki** dell'allievo.

*L'armonizzazione è per molti il momento più sacro che si possa vivere sulla Terra. Dal momento in cui vengono effettuati "certi gesti," nasce, si risveglia un nuovo guaritore.*

*La capacità di usare Reiki è insita nel patrimonio genetico dell'essere umano, esattamente nel DNA. Attraverso le armonizzazioni si riconoscono e si risvegliano le capacità potenziali del corpo e dell'anima. L'armonizzazione è una esperienza che consente di intraprendere un percorso di vita positivo della nostra esistenza.*

*Le capacità energetiche di ognuno di noi (a livello terapeutico, mentale, fisico) si manifestano quando si creano le condizioni e le esperienze adatte. Scoprire noi stessi per migliorarci e aiutarci, serve ancora a migliorare per aiutare gli altri.*

*Dopo l'attivazione Reiki l'allievo avrà acquisito gli strumenti per trarlo dall'universo e farlo scorrere attraverso le mani.*

*Con le armonizzazioni non si intende attivare parti del corpo, ma la coscienza stessa. Le mani sono considerate il prolungamento del cuore e sono necessarie per trasmettere energia. È importante l'attivazione dell'essenza spirituale, grazie alla quale l'energia si irradia per tutto l'organismo, riequilibrandolo>.*

## **La scelta del maestro**

Quando l'allievo è pronto, dice il saggio, incontra il suo maestro!

Entrambi sono giusti l'uno per l'altro, il loro incontro era già annotato nel karma. Il Reiki ha una intelligenza che va oltre il nostro capire umano. Confortato dagli Spiriti Guida si dirige verso quei soggetti che vogliono **creocere** e a loro fornisce gli strumenti di cui hanno necessità per la propria evoluzione.

Quando l'allievo è pronto per l'incontro, il Reiki trova il maestro adatto e quando sarà maturo per i passi successivi al primo livello, l'allievo stesso avrà tale consapevolezza.

A questo punto facciamo chiarezza sul comportamento del maestro riguardo all'allievo, verso il quale ha una responsabilità di insegnamento: il maestro non è un medico, non è uno psicologo, tanto meno un confessore, perciò certi suoi interventi per far aprire l'allievo... non sono contemplati nel seminario Reiki.

Il Reiki di per se stesso è un sistema di auto guarigione, non ha necessità di questi interventi del tutto personali e arbitrari.

L'allievo può sentirsi molto in sintonia con il maestro, per il quale spesso nutre sentimenti di amicizia e di fiducia. L'energia Reiki che lavora dentro l'allievo penserà a fornire indicazioni di comportamento, di guarigione e di autonomia spirituale.

La psicanalisi è lontana dal Reiki perché i principi sono diversi, le confessioni di gruppo passate nel calderone della terapie alternative, non fanno parte del mondo del Reiki. Le agitazioni collettive intese come sfogo per la rimozione di blocchi, non fanno parte del Reiki. Ed un maestro questo lo sa, come sa che il Reiki non è un fenomeno New – Age anche se è presente nell'ambiente. Il Reiki è rilassamento, silenzio, moderazione, ascolto interiore.

Il Reiki è luce. Ed il maestro porge questa luce.

## Noi siamo unici

Noi siamo unici anche nel nostro rapporto con Reiki, per natura qualcuno è più portato verso questa disciplina e certi maestri sono più efficienti di altri, per il loro rapporto con la Pura Dottrina e le loro armonizzazioni risultano più intense, più coinvolgenti.

C'è chi pratica Reiki più di altri.

Queste variabili hanno incidenza sul Reiki:

- predisposizione
- pratica continuativa
- efficienza del conferimento delle armonizzazioni

## Il Reiki e gli Angeli

L'angelo è un argomento sentito in coloro che si apprestano ad iniziare un cammino spirituale. Perché allora non avvicinare il mondo del Reiki agli Angeli? Il contatto con loro, porta luce nella vita di chi crede alla loro presenza e ciò produce trasformazioni positive. Con l'uso dei simboli di secondo livello si ha più facilità di percepire e visualizzare. La rabbia è una folle emozione che danneggia l'anima e il corpo di chi la prova, il *Reiker* dissolve questo disagio racchiudendosi nella propria centratura al cuore se possiede il livello base, oppure avvolgendosi nel primo simbolo con il proprio Angelo. Unendosi così alla forte luce angelica, alzerà una

barriera protettiva contro quell'emozione forte e negativa.

Il rapporto con gli Angeli porta all'amore, quell'amore con cui essi ci invadono senza risparmio. Con il Reiki si inizia a camminare sui sentieri spirituali dell'esistenza non solo terrena e i simboli sono un mezzo di contatto.

Significato di Angelo:

- Angelo, dal Greco *Anghelos*, significa - *MESSAGGERO* -
- **Malach** (ebraico) messaggero inviato.

Nel pantheon dell'Oriente esiste il **Deva**.



Solo se si accetta l'idea di Dio, quell'ipotesi di intelligenza, volontà probabile amore che ha creato il mondo è possibile accettare l'esistenza degli angeli.

Uno stuolo importante di storici, pensatori e uomini di cultura sostiene questa esistenza.

- Tertulliano
- Tommaso d'Aquino
- Milton
- Swedemborg

L'Angelo è il messaggero celeste di Dio, l'amico a disposizione nella nostra vita quotidiana. Radioso di luce, diffusore di energia, l'angelo è dunque il dono celeste, consigliere attento, vigile e scrupoloso. Noi dobbiamo solamente ascoltare, tendere il nostro orecchio verso di lui. E' scritto nei Salmi (91,11):

*“Ed egli ordinerà ai suoi Angeli di custodirti in tutti i tuoi passi. Sulle loro mani ti porteranno perché tu non inciampi nella pietra del tuo piede.”*

## **Il Reiki non è: New-Age, Magia, Religione, Pranoterapia**

Il Reiki si esclude dal movimento della New-Age, anche se molti lo hanno avvicinato ad esso e anche alla magia. Reiki non è religione, non propone nuove spiritualità, non promuove *credi*, perché non ha nulla a che fare con la religione di qualunque fede essa sia.

Non è magia, le sue energie sono così alte che le vibrazioni *dette pesanti* sono di disturbo a chi ha coscienza della Pura Dottrina.

Le ricerche nel campo di questa disciplina sono tante, l'energia così forte e pulita proviene dal Kosmo, dalla Presenza Divina. Un senso divino lo sentiamo in noi e si manifesta in quella forza che ci rende migliori, quando siamo disposti ad accettarla. Reiki non è un sostituto di Dio, può essere uno strumento di Dio ed in molte situazioni apre la strada verso “Lui”, là dove la durezza di cuore tenderebbe a chiuderla.

E' una tecnica, un modo per migliorare la qualità della vita, non si basa su dogmi o credenze, quindi non le impone. Predispose però alla spiritualità, al benessere alla serenità, le sue origini sono ben più remote rispetto alla New-Age; potremmo collocarlo tra le terapie non convenzionali, dette *Olistiche*. Questa tecnica che Usui ha “ripristinato” riscoprendola alla fine del XIX secolo può essere utilizzata in abbinamento alla medicina allopatica.

I *reiker* non si sono mai fatti passare per novelli messia e gli scrittori Reiki, che solitamente sono *Shinpiden* perciò competenti non hanno mai fatto accostamenti irriverenti alla Spirito Santo.

Il Reiki non fa parte delle macchinazioni del maligno, non appartiene alle forze del male.

Che cosa è dunque il Reiki?

Da uno scritto di Daniela Banti Reiki Master, autrice della prefazione al libro ***Innocente Reiki:***

*<Il Reiki è un percorso di ricerca ed evoluzione interiore che spinge a sperimentare e conoscere, attraverso la consapevolezza, l'apertura della coscienza. Nell'intenzione di voler cercare il proprio equilibrio, si trova la chiave con la quale si può accedere al nostro sé. Il Reiki è la via, l'energia che pervade l'Universo: entrare in sintonia con questo flusso energetico significa acquisire la consapevolezza di essere parte dell'universo giacché creature che agiscono con l'armonia universale. Il Reiki non è una religione, è per atei e credenti di ogni fede. Religione e*

*spiritualità possono convivere e interagire, o esistere dentro ognuno di noi l'una separata dall'altra. Il Reiki chiede motivazione, la volontà di capire l'origine dei nostri smarrimenti o dei nostri disturbi fisici. In ogni caso è sempre l'intenzione di intraprendere un cammino di comprensione verso quanto, più o meno misteriosamente ci accade, ci turba, ci rende sofferenti nel corpo e nel profondo e ci toglie la gioia di vivere il qui e ora con pienezza. Intraprendere la via del Reiki non vuol dire avere guarigioni miracolose, provare amore incondizionato e traboccante per ogni essere vivente; ciò può accadere, ma il Reiki agirà sempre nella misura e nel modo che è più necessario alla persona, al suo evolversi e soprattutto in sintonia con il proprio sé profondo: quel sé con il quale occorre ricongiungersi per percepire l'influenza delle*

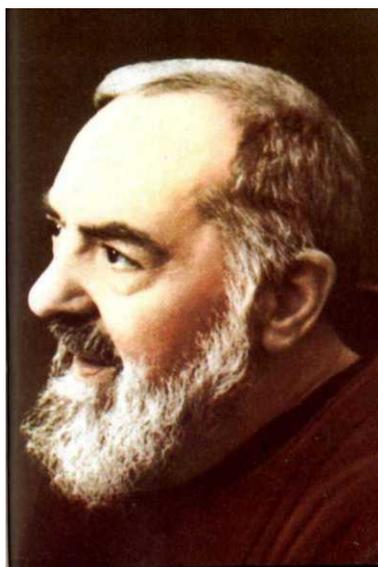
*energie che si muovono attorno a noi e ci influenzano. Il Reiki armonizza le forze che scorrono dentro di noi, creando la condizione migliore per intraprendere la ricerca, la meditazione, la guarigione: ma soprattutto è una buona azione verso noi stessi, un'esperienza fisica e spirituale, una vibrazione profonda che agisce in ogni atomo del corpo in sintonia con la vibrazione dell'energia dell'Universo>.*

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 potrebbe assorbire a livello fisico i malanni altrui ed i suoi tempi operativi sono limitati. Diversamente chi ha Reiki convoglia attraverso le proprie mani, entrambi radianti e assorbenti, l'energia universale.

Mentre il pranoterapeuta esaurisce la sua riserva di energia vitale mettendo a repentaglio la sua salute, con il Reiki non si rimane mai senza energia. L'applicazione del Reiki avvia un processo di evoluzione.

**Nota.** Il sistema nervoso di un reiker, pur rimanendo sensibile agli stimoli provenienti dall'esterno, mantiene il suo equilibrio emettendo onde Alpha e Tetha, tipiche dello stato di rilassamento. Si determina una diminuzione del consumo di ossigeno e della produzione di anidride carbonica, ottenendo un calo della concentrazione di acido lattico nel sangue. A tutto ciò persegue uno stato di benessere e di rilassamento. Il Reiki favorisce uno stato elevato di coscienza, una vita più armoniosa e più responsabile nelle scelte da fare e nelle decisioni da prendere.

## Il Reiki e la Chiesa



La Chiesa non esprime cordialità al Reiki, perché non vede di buon occhio la nascita di tante vie di spiritualità. Ma la Chiesa non ha visto di buon occhio colui che è oggi il Santo più famoso del mondo. Per tutta la vita del *frate*, lo ha avversato, lo ha condannato, semplicemente non lo ha capito! Padre Pio è oggi S. Pio! Il più grande Mistico del secolo.

Alla luce di questi avvenimenti, come possiamo pensare che la Chiesa capisca il Reiki, che gli usi benevolenza e comprensione? È vero che nel nome del Reiki ultimamente si sono consumate storie poco edificanti, però circoscritte, le quali non avevano nulla a che vedere con la *Pura Dottrina*, questa energia che si attiva con l'imposizione delle mani, con le intenzioni benefiche e con l'aiuto di simboli, non ha nulla di magico, niente ha da spartire con maghi e streghe. Reiki non appartiene ad alcuna religione, è una disciplina energetica e se apre alla

spiritualità, ben venga. Troppo spesso la parola spiritualità è fraintesa e con troppa decisione la Chiesa l'ha fatta sua. Spiritualità:

- opposto al materiale
- rifugge da istinti o interessi puramente materiali
- elevatezza
- nobiltà morale

Il Reiki tende a favorire tutto questo, senza magie, senza stregonerie, senza riunire coloro che seguono la Pura Dottrina, in sette.

Il Reiki si esclude dal movimento della New-Age, anche se si è tentato di avvicinarlo ad esso, tanto meno ha a che fare con la magia.

Reiki è una tecnica di rilassamento, non è una Religione, non propone nuove spiritualità, non promuove credi, perché non ha nulla a che fare con la religione di qualunque fede essa sia.

Non è magia, le sue energie sono così alte che le vibrazioni così dette pesanti sono di disturbo a chi ha coscienza della Pura Dottrina.

Le ricerche nel campo di questa disciplina sono tante, l'energia così forte e pulita che distribuisce amore, proviene dal kosmo, dalla Presenza Divina. Un senso divino lo avvertiamo si manifesta in quella forza che ci rende migliori, quando siamo disposti ad accettarla. Il Reiki dunque non sostituisce Dio, ma può essere uno strumento di Dio, per facilitare all'essere umano il proprio incontro con Lui.

#### **Da Hawayo Takata a... Furumoto**



Takata



Furumoto

E' suo il merito di aver fatto conoscere il Reiki in Occidente e grazie a lei il metodo si è diffuso in tutto il mondo.

Takata nacque il 24 dicembre 1900 in un'isola delle Hawaii, da giovane lavorò nelle piantagioni di canne da zucchero, sposò il contabile di una piantagione, fu madre di due bambine.

Nel 1930 rimase vedova, ammalatasi tornò in Giappone per farsi curare. Frequentò la Clinica di Reiki del dott. Hayashi. Iniziata al Reiki dal medesimo, nel 1936 ricevette dal dott. Hayashi il livello di shoden, lavorò nella clinica per circa un anno e ricevette il grado di okuden. Nel 1937 Takata tornò alle Hawaii, fu raggiunta poi dal dott. Hayashi e insieme girarono l'Arcipelago con conferenze e seminari. Il 21 febbraio 1938, Takata fu iniziata allo Shinpiden. Aprì una clinica a Hilo e una a Honolulu. Si cominciò a parlare di lei come di una forte guaritrice. Nel 1970 iniziò ad addestrare allievi allo shinpiden, Master, così volle chiamarlo. La preparazione e armonizzazione la faceva pagare 10.000 dollari, si trattava di un corso senza tirocinio che si svolgeva nell'arco di un fine settimana. Prima della sua morte aveva creato ventidue maestri.

**Perché Takata decise di cambiare la storia del Reiki.** La seconda guerra mondiale era cominciata da poco tempo, dopo il suo ritorno dal Giappone alle Hawaii e con l'attacco giapponese a Pearl Harbour, poco distante da dove lei viveva, c'era molta diffidenza verso tutto ciò che proveniva da quel luogo. Non solo, coloro i quali avevano provenienza giapponese, vennero perseguitati. Takata passò un periodo di difficoltà, come poteva pensare di diffondere una pratica giapponese? Forse le sarebbe stato utile occidentalizzare il suo fondatore e fu così che Usui diventò ministro di Culto Cristiano, con una frequenza universitaria negli Stati Uniti ed infine era diventato rettore di una Università Cristiana in Giappone.

Takata non ha praticato il **Reiki Tradizionale di Usui**, ma una variazione elaborata dal Dott. Hayashi e dopo il suicidio rituale di quest'ultimo, modificò ulteriormente lo stile.

Dopo che Hawayo Takata, passò a miglior vita (80 anni), si riunirono alle Hawaii i ventidue maestri da lei formati durante la sua vita dedicata al Reiki ed in quella circostanza venne presa la decisione di nominare "grande master" la nipote di Takata, Furumoto.

L'associazione precedente fondata dalla scomparsa, "American Reiki Association" si divise in due organizzazioni:

**Reiki Alliance** fondata e diretta dal 1981 da Furumoto, che mantenne sommariamente gli insegnamenti di Usui, proponendosi di orientare il Reiki da un punto di vista spirituale, nel rispetto della tradizione e del suo lato economico.

**A.i.r.a.** (American International Reiki Association) nata nel 1982 ad opera di Barbara Ray, allieva di Takata, che ha dato vita ad una associazione con cui ha voluto dimostrare la scientificità del Reiki.

Negli anni novanta in Europa è nata la **R.A.I.** fondata dal guaritore tedesco Eckard Strohm, che ha stabilito prezzi con cui ha scatenato una forte concorrenza con le altre associazioni. Strohm, straordinario parapsicologo, sostiene di aver scoperto una grande fonte energetica di guarigione spirituale chiamata **Arolo**, praticata nel leggendario continente di Atlantide. Attraverso questa tecnica si accede ai diversi piani spirituali, si riprende il contatto con il contesto cranico di vite precedenti.

Il guaritore attraverso la propria **consacrazione** otterrebbe accesso all'infinita corrente di energia divina e a campi energetici fluttuanti in dimensioni assai elevate. E tutto questo senza disdegnare il Reiki.

L'insegnamento di Usui è diffuso in tutto il mondo, esistono maestri che pur avendo avuto le armonizzazioni secondo i principali metodi tradizionali della Pura Dottrina non vogliono appartenere ad alcuna associazione. L'esperienza del Reiki è universale, al di là della strada scelta per raggiungerla.

L'Alliance si è proposta di mantenere il più possibile l'insegnamento nella sua forma tradizionale, lasciando libera la creatività e le esperienze personali dei maestri, nei particolari tecnici e nelle modalità di trasmissione delle armonizzazioni.

**Nota. Lettera di Carell Ann Farmer**, rivolta a tutti i master Reiki ( comparsa su internet nel 1997, ancora presente continua a far discutere.

**Il non giudizio:** C.A. Farmer, allieva di Furumoto e amica per diversi anni della medesima, non condividendo più l'operare di colei che l'aveva introdotta al Reiki, ha ritenuto "doveroso" scrivere una lettera aperta, diretta a tutti i master del mondo, visto che l'ha divulgata attraverso internet. A torto o a ragione, questa presenza Reiki si è assunta l'onere del **giudizio e...**sappiamo bene che un compito del master è proprio **il non giudizio!**

“ Cari Reiki Master, scrivo questa lettera per esporre la mia verità in risposta ad avvenimenti che attualmente circondano la pratica del Reiki, in particolare, intorno al ruolo di Grand Master, al concetto di unico titolare di diritto dell'eredità, del lignaggio della registrazione e dell'emissione di licenze.

Scrivo per fornire un quadro più completo dello sviluppo del sistema Reiki di Usui. Scrivo perché solo ora ho il coraggio e la volontà per farlo. Scrivo per incoraggiare altre persone a rendere pubbliche le loro verità. Scrivo al fine di rendere onore alla forza vitale per come si manifesta dentro di me.

Nel gennaio del 1981 fui iniziata da Phyllis Furumoto ai primi due livelli Reiki. Durante il seminario di primo livello ricevetti tre doni:

- la consapevolezza che ero un'insegnante di questa arte per la guarigione naturale
- la consapevolezza che si trattava di un cammino individuale e che la mia saggezza interiore mi avrebbe sempre guidato
- la consapevolezza che quando imponevo le mani avveniva la guarigione

la concretizzazione di questa saggezza è aumentata durante gli anni successivi in virtù delle sfide che mi si sono presentate.

Fui iniziata a Reiki Master il 1° aprile 1982. Ero la quarta Master iniziata da Phyllis. Le pagai 10.000. dollari. Chiese di assumermi due impegni, onorare il Reiki come tradizione e farne la mia sola fonte di guadagno. Mi impegnai, quindi a realizzare il master in me. Ho tenuto fede al mio impegno per la tradizione, all'epoca in cui lo assunsi non sapevo bene cosa significasse. Ero un genitore single con due figli e nessun'altra fonte di guadagno. Credere che l'universo mi avrebbe fornito in toto tutto ciò di cui avevo bisogno per mantenere la mia famiglia fu un enorme salto nella fede. Il mio lavoro di insegnante di guarigione naturale e la mia vita sono stati sostenuti da questa pratica. Sono stata invitata a viaggiare in lungo e in largo per tenere seminari e fare trattamenti. È stata una profonda esperienza di aiuto e di amore. Questo mi ha insegnato l'essenza del Reiki.

Ho mantenuto l'impegno di farne la mia sola fonte di guadagno. Il 1° aprile 1996 ho portato il mio lavoro di guarigione nel mondo del commercio, dove sono cresciuta in esperienza e in forza, fronteggiando la politica e il bisogno di guadagnare.

Vivo la pratica del Reiki silenziosamente e continuo ad approfondire la mia comprensione di ciò che significa seguire la mia saggezza interiore e a dedicare la vita a essere sempre più competente nel mio ruolo di Master. Parte dei ricordi che desidero condividere sono frammenti di conversazioni che Phyllis ebbe con me durante i miei seminari di Primo e Secondo Livello, la mia successiva preparazione a Master e l'amicizia che ci fu tra di noi per molti anni.

Ho mantenuto il silenzio su tali conversazioni in base alla mia etica, ma ora la relazione con Phyllis non esiste più, e questo per mia scelta. Per molti anni ho sentito di non potermi allineare con il controllo ed il potere che essa esercita attraverso il suo ruolo.

Phyllis ed io eravamo forti catalizzatrici l'una dell'altra, ma ognuna di noi ha il proprio destino da compiere e, come in tutte le relazioni, abbiamo il diritto di essere d'accordo o in disaccordo. Voglio affermare che non ho alcun interesse a far apparire Phyllis in errore per le scelte che ha compiuto. Intendo solo parlare con il mio cuore, e alcune delle cose che ho da dire sono in disaccordo con le sue scelte. Questa dichiarazione è per me difficile, perché lei è stata la mia insegnante e amica e uno dei principi del Reiki prevede di onorare i propri insegnanti.

Incontrai Phyllis poco dopo la morte di sua nonna, Hawayo Takata, e rimanemmo in stretta amicizia per diversi anni ( 1981 – 1984). Phyllis aveva fiducia in me e mi parlò senza risparmiare dettagli di quanto fosse confusa a proposito della morte della nonna senza che fosse chiarito il suo futuro ruolo, della mancanza di direttive che sentiva nella propria vita e della paura dell'opportunità che aveva di fronte a se di farsi avanti nella posizione che era stata occupata dalla nonna.

Ricordo il giorno in cui arrivò a casa mia e dichiarò di aver preso una decisione. Disse: andrò avanti per il denaro.

Aveva deciso di proseguire il lavoro della nonna – insegnamento in seminari, iniziazioni di Master – per le potenzialità di guadagno.

Phyllis iniziò quattro Master tra il febbraio 1981 e l'aprile 1982, quindi cominciò a progettare il primo convegno dei Reiki Master nelle Hawaii (aprile 1982) e il servizio commemorativo per la nonna. Per molti versi stava già agendo come se si trovasse nei panni di sua nonna. L'affermazione “ continuerò per il denaro” mi colpì profondamente; mi sembrò sbagliato in base alla mia esperienza con il Reiki. Nonostante fossi una neofita, avevo sentito la profondità intrinseca del Reiki e l'impatto spirituale, mentre la sua decisione era materialistica. Secondo la mia esperienza non c'era consapevolezza spirituale in ciò e ne sentivo il paradosso. La mia confusione riguardo “l'onorare la mia insegnante “aumentò.

Sedetti nel cerchio del primo convegno dei Reiki Master nel 1982, dieci giorni dopo essere stata iniziata a Master. Ascoltai le storie di come Takata avesse preparato ciascun Master in modo diverso, tracciammo insieme i simboli e fu un choc per l'intero gruppo scoprire che erano diversi: simili per certi aspetti ma diversi per altri. Che cosa significava questo? Le discussioni in proposito ci portarono a decidere che avremmo usato tutti gli stessi simboli, ma non ricordo esattamente il modo in cui arrivammo a determinare quelli corretti. Fu l'inizio del tentativo di standardizzazione.

Il metodo originale di insegnamento della Takata era fonte di grande disagio: non comprendemmo l'importanza dell'unicità; eravamo giunti là con la nostra nozione tutta occidentale di uniformità.

Dalla discussione sembrò che nessuno del gruppo avesse compreso la reale funzione dei simboli quali catalizzatori del risveglio interiore e della connessione con l'energia.

Se all'epoca fosse stato compreso non ci saremmo impegnati in quel processo basato sul bisogno di simboli esattamente uguali per tutti. E adesso lo comprendiamo? Capiamo che il metodo di insegnamento della Takata permetteva a ciascun Master la libertà di scoprire la sua personale unicità? Capiamo che ogni Master è unico?

Anch'io vissi la confusione per il fatto che nessun successore era stato designato. Barbara Weber Ray rappresentava se stessa come aspirante leader e questo creava qualche preoccupazione perché essa aveva intrapreso azioni e stava avanzando pretese a seguito di qualche accordo con la Takata, inoltre era stata invitata al convegno ma aveva declinato l'invito.

Fu chiesto a Phyllis che cosa le avesse detto la Takata prima di morire; essa rispose che la nonna sperava che lei seguisse le sue orme, ma senza dire alcunché di definitivo.

Fu chiesto a Phyllis se la Takata le avesse fornito una qualunque conoscenza supplementare sui simboli. Essa rispose di no, ma era la sola persona ad aver cominciato ad iniziare dei Master e in molti modi stava presiedendo il convegno. Disse di essere aperta alla possibilità di essere prescelta in qualità di colei che avrebbe seguito le orme della Takata, e alla fine questo fu ciò che sembrò accadere. Sembrava che nessuno volesse assumersi la responsabilità di quel ruolo tranne Phyllis e nessuno comprese realmente che cosa stava per accadere. Credo che nessuno di noi avesse la più pallida idea di come il Reiki avrebbe potuto essere portato avanti senza un leader.

A quel convegno ricevetti un altro profondo dono. Ebbi una potente esperienza riguardante il concetto di Grand Master. Sapevo nel profondo di me stessa di avere il potenziale per essere una Grand Master, ma ero appena stata iniziata a Master ed ero considerata la “bambina del gruppo”. La possibilità di visualizzare me stessa nel ruolo di Grand Master o l'idea di dire che avevo una profonda conoscenza interiore era ridicola e terrificante. Scelsi di non parlarne.

Vorrei aver avuto il coraggio e la fede per parlare: avrebbe potuto rendere molto diverso il futuro del Reiki. Mi è chiaro che se avessi parlato, si sarebbe aperto un dibattito sul concetto di Grand Master. Il futuro del sistema Reiki di Usui sarebbe potuto apparire molto diverso. Ipotizziamo per un momento la discussione sul concetto di Grand Master fra quei Master: Grand Master non come titolo o posizione, ma come possibilità alla quale tutti e ognuno di noi può aspirare. Credo che a qualche livello, tutti i presenti a quel convegno avessero questa esperienza energetica da renderli potenziali Grand Master.

Mentre partecipavo al convegno, sentivo l'energia attraverso il mio corpo, la piena forza e il potenziale di quella consapevolezza. So che tutti abbiamo l'opportunità di dirigere la nostra vita in modo da divenire Grand Master. Potremmo chiederci: “Che cosa significa Grand Master? Significa una potente focalizzazione spirituale che ci spetta per diritto di nascita. Dare vita a questo significato è abbastanza diverso dall'agire come se fossimo Grand Master. Se il titolo comporta una designazione onorifica, credo che esso debba essere guadagnato vivendo una vita esemplare.

A mio parere abbiamo tutti dimenticato l'ingenuità dei partecipanti al convegno. Era la prima volta che un gruppo di Reiki Master si riuniva in America. Sostanzialmente eravamo tutti “bambini” nella pratica del Reiki, mentre ci trovavamo a fronteggiare questioni che richiedevano saggezza e maturità. Ritengo che nessuno cominciò a capirlo all'epoca.

La mancanza di comprensione del discorso della successione, la confusione del metodo di insegnamento della Takata, le variazioni sui simboli, la minaccia che Barbara Weber Rey *avrebbe riempito il vuoto lasciato dalla morte della Takata: tutto ciò era espresso dalle paure all'interno del gruppo.*

Nessuno sapeva della decisione di Phyllis di “andare avanti per il denaro” tranne me, e io non divulgai quell'informazione. Nessuno dei presenti prese la mancata designazione di un successore da parte della Takata come dimostrazione che non ci sarebbe dovuto essere un successore. È invece possibile che questa sia la verità.

Al successivo convegno dei Reiki Master, tenuto nel 1983 a casa di Barbara Brown, nella Columbia Britannica, ci fu un ulteriore sviluppo: venne istituita la Reiki Alliance. Non ricordo più esattamente i dettagli, ma rammento che Phyllis agiva come se già fosse la leader, e la maggior parte delle persone si muoveva in base all'energia della situazione.

Ricordo anche che ci vollero giorni di lavoro per stilare la dichiarazione d'intenti della Reiki Alliance. Fu l'inizio dell'ulteriore occidentalizzazione del Reiki.

In quanto persone nate e cresciute in Occidente, abbiamo un certo insieme di valori e stili di vita. Quando questi valori vengono applicati a un insieme di altri valori provenienti da diversa cultura, questi cambiano il loro significato originario. Nel caso del Reiki credo che abbiamo deviato fortemente dall'insegnamento e dagli intenti originari.

Per comprendere una cultura diversa sono necessari studio e contemplazione approfonditi, invece il solo strumento che avevamo per comprendere era la nostra struttura mentale occidentale. Questa struttura mentale occidentale, combinata con la motivazione propria di Phyllis, portò quest'ultima a farsi riconoscere Grand Master e, più tardi a proclamarsi detentrica della discendenza.

Attualmente essa è la sola erede di diritto del sistema Reiki di Usui. Non credo che quello che uscì provenisse dall'energia del sistema in sé, ma che fosse piuttosto un prodotto della mentalità occidentale e dell'ambizione di Phyllis.

Al successivo raduno della Reiki Alliance, qualcuno dei master chiese a Phyllis di parlare di ciò che accadde alla morte della Takata e di come si svolsero i fatti che la portarono a proclamare il suo diritto a succederle. Essa cominciò a raccontare una storia inventata e io la richiamai alla verità.

Phyllis ritrattò le sue affermazioni, ma la domanda rimase priva di risposta.

Dopo il raduno lasciai la Reiki Alliance. Sentivo che Phyllis aveva costruito attorno al sistema Reiki di Usui un edificio che in realtà era una protezione per i suoi scopi. Cominciai a seguire un mio cammino personale nel Reiki. Iniziai a imparare a seguire la mia saggezza interiore.

Nel corso di questi ultimi diciannove anni ho lavorato per approfondire la mia comprensione e integrare quei tre doni ricevuti ai seminari dei primi due livelli e il quarto ricevuto durante il convegno alle Hawaii nel 1982.

Queste esperienze spirituali sono state le mie guide durante tutto il viaggio. Esse mi hanno portato a sempre maggiore semplicità e amore, il che è una benedizione nella mia vita.

Non sono d'accordo con le complesse nozioni che vengono correntemente espresse da Phyllis a proposito della pratica del Reiki. Non sono d'accordo con alcuna delle nozioni connesse con un ruolo di Grand Master, con un ufficio di Grand Master, con il suo dichiararsi portatrice di discendenza, unica erede di diritto del Sistema Reiki di Usui, né con le tariffe per ottenere le licenze, perché queste cose non appartengono al sistema in sé.

A che cosa serve tutto ciò?

Chi trae vantaggio da tutta questa situazione? A me sembra che sia Phyllis.

Le nozioni di forma, disciplina e pratica sono inerenti al mondo in cui questa arte di guarigione è presentata dal Reiki Master; per lo meno questo era vero un tempo.

Nella tradizione orale, ciò a cui veniva data enfasi era la scoperta di sé, e questo si incarnava nel concetto:” permetti all'energia di guidarti”. Non c'è bisogno di lunghi trattati per questo. Confida nel fatto che il Reiki Master lo viva e lo modelli. È semplice. È reale.

Simo tutti fondatori di lignaggio, eredi di diritto e potenziali Grand Master. Non è l'esclusivo diritto di una persona. Abbiamo una grande opportunità di liberarci dalla confusione e di ritornare all'autentica semplicità di questa dolce pratica. Credo che oggi abbiamo tutti la maturità e la comprensione necessarie per parlare, per essere ascoltati e per portare avanti la dignità e l'integrità di questo insegnamento. Siamo tutti responsabili di quello che è accaduto e siamo tutti responsabili del futuro.

Essere Reiki Master significa mantenere una promessa sacra. Questa purezza di cuore è l'essenza di ciò che dobbiamo condividere. Prego perché insieme possiamo portare avanti questa purezza per chiarire il passato, vivere quello che insegniamo e insegnare quello che viviamo. Vi mando questa lettera con amore e molte benedizioni.”

(Carell Ann Farmer 31 dicembre 1997)

## **Dal memoriale di Alice Takata Furumoto**

*(da ChiamaReiki B. Tornar, M. A. Fellner)*

Alice Furumoto, figlia di Takata ha scritto un memoriale sulla madre ( 1982):

*<nello scrivere in poche parole questo saggio sull'arte di guarire, cercherò di essere più pratica che tecnica, poiché ciò che mi accingo a definire non è associato con alcun essere materiale che è visibile, non ha né forma, né nome.*

*Credo che esista un Essere Supremo l'Infinito Assoluto, una Forza Dinamica che governa il mondo e l'universo. È una potenza spirituale invisibile che vibra e tutte le altre potenze sfumano nell'insignificante, a confronto di essa. Perciò Essa è Assoluta!*

*Questa potenza è imperscrutabile, incommensurabile, ed essendo una forza vitale universale, è incomprendibile per l'uomo. Eppure, ogni singolo essere vivente sta ricevendo quotidianamente le Sue benedizioni, che sia sveglio o che dorma.*

*Differenti insegnanti e maestri lo chiamano Grande Spirito, la Forza Vitale Universale, Energia Vitale poiché, quando applica, vitalizza l'intero sistema. Onda Eterica, perché essa allevia il dolore e ti porta in un sonno profondo, come se fossi sotto anestetico; Onda Cosmica, poiché essa irradia vibrazioni di sensazioni gioiose e ti innalza all'armonia.*

*Lo chiamerò Reiki perché l'ho studiato con questo nome. Reiki è un'onda radionica come una radio. Può essere applicato sul posto oppure in onde corte (NdT: trasmissione a lunga distanza delle radio). Può essere fatto un trattamento a distanza con successo.*

*Reiki non è elettricità, né radioattività o raggi X. Può attraversare sottili strati di seta, lino, porcellana o piombo, legno o acciaio, poiché viene dal Grande Spirito, l'Infinito.*

*Esso non distrugge tessuti delicati o nervi. È assolutamente innocuo, perciò esso è un trattamento pratico e sicuro. Poiché è un'onda universale, tutto ciò che ha vita, quando trattato ne beneficia la vita delle piante, uccelli, animali, come pure gli esseri umani, bambini o vecchi, poveri o ricchi.*

*Dovrebbe essere applicato ed usato quotidianamente come prevenzione. Dio ci ha dato questo corpo, un posto dove vivere, ed il nostro pane quotidiano. Noi siamo stati messi in questo mondo per qualche scopo, perciò dovremmo avere salute e felicità.*

*Questo era il piano di Dio, perciò ci ha fornito di tutto. Ci ha dato le mani per usarle, per applicarle e guarire, per conservare la salute fisica e l'equilibrio mentale, per liberare noi stessi dall'ignoranza e vivere in modo illuminato, per vivere in armonia con noi stessi e con gli altri, per amare tutti gli esseri.*

*Quando queste regole vengono applicate quotidianamente, il corpo risponderà e tutto ciò ci auguriamo e desideriamo ottenere in questo mondo è alla nostra portata. Salute, felicità e la strada verso la longevità, che tutti ricerchiamo. Io chiamo questo: Perfezione.*

*Essendo una forza universale che viene dal Grande Spirito Divino, appartiene a tutti coloro che ricercano e desiderano imparare l'arte di guarire.*

*Esso non conosce il colore, né il credo, il vecchio o il giovane.*

*Esso troverà la sua strada quando lo studente è pronto ad accettarlo. A lui viene mostrato il mondo. L'iniziazione è una cerimonia sacra, ed il contatto è stabilito. Poiché ci stiamo unendo con lo Spirito Divino, non c'è alcun errore né dovremmo dubitarne. Esso è Assoluto!*

*Con il primo contatto, o iniziazione, le mani irradiano vibrazioni quando applicate alla parte malata. Questo allevia il dolore, arresta il sangue di una ferita aperta; le tue mani sono pronte per guarire malattie acute e croniche, gli esseri umani, le piante, gli uccelli, gli animali.*

*In casi acuti è necessaria solo un'applicazione di pochi minuti. In casi cronici il primo passo è trovare la causa e l'effetto.*

*Non è necessario svestire il paziente completamente, ma è meglio allentare tutto ciò che stringe in modo che il paziente possa rilassarsi, sdraiato sul tavolo a faccia in su.*

*La cosa più importante è trovare la causa della malattia.*

*Cominciate il trattamento dagli occhi, seno nasale, ghiandole pituitarie, orecchie, gola, tiroide, timo, stomaco, cistifellea, fegato, pancreas, plesso solare, ileo-cieco, colon, flessio sigmoide, ghiandole ovariche, vescica e poi petto e cuore.*

*Girare il paziente, trattare la schiena, polmoni, nervi del simpatico, reni, milza e prostata.*

*Durante il trattamento, confidate nelle vostre mani, ascoltate vibrazioni o reazioni. Se vi è dolore, si avverte il dolore sulla punta delle dita e sui palmi. Se il paziente ha prurito reagisce allo stesso modo; se profondo e cronico, si avverte un dolore in profondità; o se è acuto, il dolore è un formicolio poco profondo.*

*Non appena il corpo risponde al trattamento, il dolore acuto scompare, ma la causa rimane.*

*Scavate nella causa giornalmente e con ogni trattamento si vede il miglioramento.*

*Dopo che gli organi sono stati trattati, finisco il trattamento con un passaggio della mano lungo i nervi che regola la circolazione.*

*Applicare sulla pelle qualche goccia di olio di sesamo o qualunque olio vegetale puro. Io metto il pollice e l'indice sul lato sinistro della colonna vertebrale e le altre tre dita ed il palmo di piatto sul lato destro della colonna. Con un movimento veloce verso il basso, faccio da 10 a 15 passaggi fino al termine della colonna vertebrale. Solo nei casi di diabete i passaggi sono invertiti. Braccia e gambe vengono manipolate in direzione del cuore. il suddetto trattamento è chiamato "la fondazione" e richiede un'ora o più, tutto dipende dalle complicazioni e dalla serietà del caso.*

*Procedendo lungo il corpo in modo dettagliato, le mani diventano sensibili e sono in grado di determinare la causa e di rilevare anche la più lieve congestione interna, sia fisica o mentale, acuta o cronica. Essendo un trattamento rigorosamente senza medicine ed incruento, Reiki riporterà il corpo alla normalità. In un tempo che va da quattro giorni a tre settimane, scopriamo che avviene un grande cambiamento nel corpo; tutti gli organi interni e le ghiandole cominceranno a funzionare con molto vigore e ritmo.*

*I succhi gastrici tornano a fluire normalmente, i nervi contratti si rilassano, le aderenze si distaccano, il colon pigro si riattiva, il materiale fecale si stacca dalle pareti dell'intestino, i gas vengono eliminati. Le tossine accumulate in molti anni trovano la loro strada per uscire dai pori, è una traspirazione appiccicosa.*

*Le feci aumentano, scure e con forte odore. Le urine aumentano, si presentano come un the scuro, a volte bianche come farina mischiata all'acqua. Questo dura da quattro a sei giorni, eppure ho avuto pazienti che hanno reagito dopo un solo trattamento.*

*Quando questo si è stabilizzato, potete essere sicuri che ha avuto luogo una grande revisione generale degli organi intestinali. Con tale buona pulizia, il coro si attiva. I nervi addormentati riacquistano capacità di percezione, l'appetito aumenta, un buon sonno diventa normale, gli occhi brillano, la pelle splende come seta.*

*Con una nuova e buona circolazione del sangue, con nervi e ghiandole riattivati, è possibile ringiovanire dai cinque ai dieci anni.*

*A questo punto è molto importante ciò che consumate.*

*Nei trattamenti di salute Reiki, noi siamo vegetariani, e mangiamo ogni tipo di frutta di stagione. La Natura ne fornisce in quantità, ma mai da sprecare. Mangiare troppo è un peccato. Mangiare con moderazione, con un sentimento di gratitudine, è un modo per essere riconoscente al Grande Spirito che è il creatore, che è l'Onnipotente che fa crescere e fiorire tutte le cose e produce i frutti.*

*Venite a tavola con pensieri piacevoli. Non mangiate mai quando siete preoccupati. Latte, zucchero bianco e amidi devono essere evitati quando il paziente ha uno stomaco debole.*

*Con cibo appropriato, il paziente risponde più in fretta ai trattamenti>.*

## La controversa questione del danaro

Da sempre, a partire da Usui fino a Takata, quando ebbe inizio la divulgazione della Pura Dottrina, si è parlato di danaro.

La tradizione narra che dopo sette anni di ricerca e sette anni dedicati alla cura gratuita degli indigenti, Usui decise di non regalare più a chiunque i benefici del Reiki, ma di insegnare il metodo a chi avesse avuto voglia di imparare “come guarire la propria vita”.

Decise anche di introdurre uno scambio economico con cui dimostrare volontà e impegno. In Occidente si sono fissate delle tariffe riguardo al costo dei seminari Reiki.

È bene chiarire dato che l'argomento continua ad essere causa di dibattito, che per l'attivazione ai tre livelli del metodo, è chiesto un pagamento riferito al tempo impiegato e alla conoscenza, nonché alle esperienze che il maestro trasmette.

Takata parlava di una cifra pari ad una settimana di stipendio medio per conseguire il primo livello, di un mese di stipendio per conseguire il secondo livello e di un anno di stipendio per il livello di maestro.



## La bilanciatura o centratura nel cuore

La bilanciatura o centratura nel cuore è il passaggio più importante e significativo del Reiki, non solo perché apre il canale all'energia universale, il gesto antico di portare le mani sul cuore è un atto di amore, è l'offerta del nostro più profondo sentimento all'Universo e rappresenta il consenso dall'Alto a racchiudere nel cuore il nostro bene più prezioso: l'anima. Il cuore è la sede dell'anima, è lo scrigno dei sentimenti, la cassaforte del bene e anche del male. In esso si custodiscono i momenti di amore e di odio, di perdono e di rancore, di compassione e di violenza. Quando le azioni compiute durante il nostro percorso, sono consone allo sviluppo della coscienza positiva, il cuore si apre alla serenità e alla luce e diventa leggero, ma quando le azioni che si compiono sono gravi e portano danno all'anima, sentiamo il cuore pesante, oppresso e disperato. Il cuore è importante per chi fa Reiki perché è nel cuore che nasce la nostra vitalità di trasmettitori. Portarsi le mani al cuore e sentire l'energia dolce e pulita che scorre dentro di noi, è importante. Le mani così necessarie alla nostra struttura fisica...donano, prendono, rubano, amano, colpiscono, pregano, accarezzano, minacciano, aiutano, oppure distruggono. Nel momento in cui il *reiker* si centra nel cuore, cambia atteggiamento, si calma, si riempie di amore, diventa incline alla tolleranza e al perdono. La centratura nel cuore è una sorta di benedizione per le mani che la eseguono, perché le libera dalle energie fredde e dure delle emozioni e le rende calde e generose.

Ogni momento Reiki inizia con la bilanciatura al cuore, è una postura eseguita con le mani poste al centro del torace, sovrapposte, incrociate, una sopra l'altra in parallelo, oppure (è la posizione più indicata) la mano destra sul cuore, la sinistra sovrapposta con il pollice che tocca la fossetta della gola: l'amore che nasce dal cuore viene espresso dalla parola. L'attenzione dovrà essere concentrata sul palmo delle mani, l'esperienza che ne emerge è che le energie mentali del controllo, del potere e dell'aggressività, dell'ansia del plesso solare, lasceranno il posto alle energie del cuore. La bilanciatura al cuore è una pratica soddisfacente, nei momenti di confusione, ansietà, smarrimento, posare le mani sul cuore, porta ad uno stato di grazia e di rilassamento. Questo gesto ci consente di avere la certezza di utilizzare l'energia Reiki e non la nostra personale.

**Nota.** Il cuore non è semplicemente l'organo fisico, ma il centro spirituale dell'essere umano. L'uomo è fatto a immagine e somiglianza (Genesi 1:26) con la ragione e l'amore.

Il nostro più reale sé, il nostro più intimo santuario in cui si conserva il mistero dell'unione tra il Divino e il mondano. Cuore ha quindi un significato che tutto abbraccia.

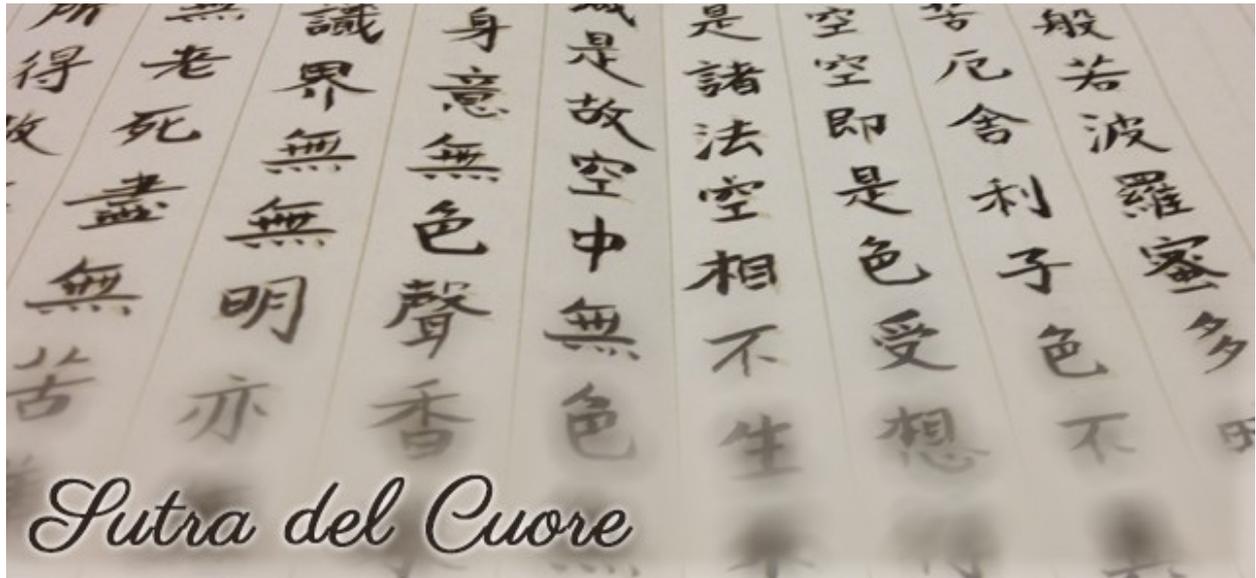
La preghiera di cuore significa non solo a livello emotivo ed affettivo, ma preghiera che abbraccia la totalità delle persone.

Dovremmo sforzarci per raggiungere la purificazione di questo "centro" perché "Dio conosce i nostri cuori". (Luca 16:15)

## Il Sutra del Cuore

- Invocazione: omaggio alla perfetta sapienza, al prediletto, al Santo!
- Introduzione: Avalokita, il Santo, il Signore e Bodhisattva, percorse le più profonde vie della sapienza che è al di là (della morte). Egli di lassù rivolse in basso lo sguardo, altro non vide che i cinque aggregati (forma, sensazione, volontà o impulso, coscienza) e vide che nella loro essenza erano vuoti.
- Dialettica della vacuità. Prima fase: qui o Sariputra, la forma è vacuità; e questa vacuità è forma; la vacuità non si distingue dalla forma, la forma non si distingue dalla vacuità. Ciò che è sempre forma, è sempre anche vacuità, ciò che è sempre vacuità è anche forma. Lo stesso è vero per la sensazione, la percezione, l'impulso e la coscienza.
- Dialettica della vacuità. Seconda fase: qui o Sariputra, tutti i dharmas sono contrassegnati dalla vacuità. Non sono prodotti né distrutti, non sono corrotti né purificati, né insufficienti, né completi.
- Dialettica della vacuità. Terza fase: Per questo, o Sariputra, nella vacuità non c'è né forma, né sensazione, percezione, impulso o coscienza; né occhi, né orecchie, naso, lingua, corpo, mente; non ci sono forme, rumori, odori, sapori, contatti o oggetti del pensiero; non c'è l'elemento dell'organo della vista. Eccetera. Nessun elemento della coscienza della mente; non vi è ignoranza, né cancellazione dell'ignoranza, eccetera; non vi è declino, né morte, nessuna eliminazione del declino e della morte; quindi non esiste il dolore, nessuna nascita, nessun fine, nessuna via; quindi non esiste nessuna conoscenza, nessun conseguimento.
- La concreta personificazione della vacuità e la base pratica della vacuità: per questo o Sariputra, è a causa della sua equanimità rispetto a qualunque conseguimento individuale che un Bodhisattva, per il fatto di essere fondato sulla perfezione della saggezza, vive senza l'assillo della mente. Nell'assenza dell'assillo della mente non ha conosciuto il bisogno, ha superato ciò che può causare disagio, e alla fine ha raggiunto il Nirvana.

- La completa vacuità è anche alla base della Buddhità: tutti coloro che nelle tre epoche appaiono come Buddha, sono consapevoli al massimo grado della perfetta illuminazione, perché si basano sulla perfezione della saggezza.
- La dottrina alla portata dei non illuminati: per questo si deve riconoscere la Prajnaparamita come il grande prodigio: quindi cosa può reggere il confronto? Con la Prajnaparamita si può realizzare questo prodigio. Avviene come segue: via, via, via al di là, assolutamente al di là oh quale risveglio di salvezza a tutti (voi)! Questo conclude il cuore della perfetta saggezza.



#### IL SIGNIFICATO DEL MANTRA

"Io proclamo il mantra della perfetta saggezza,  
TAYATHA GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA.

Shariputra, è in tal modo che i grandi bodhisattva si esercitano nella profonda perfezione della saggezza".

La parola TAYATHA significa "è così";

GATE significa "vai", come esortazione; così GATE GATE significa "vai, vai!"

PARAGATE letteralmente significa "vai oltre" e PARASAMGATE significa "vai profondamente al di là".

Il secondo GATE significa pure "vai".

BODHI è l'illuminazione e SVAHA significa diventare stabili nella condizione di illuminazione.

Così il significato dell'intero mantra è:

*"Questa è la strada: vai, vai, vai oltre, vai profondamente al di là, vai verso l'illuminazione e diventa stabile colà".*

O Shariputra, la forma è vuoto  
il vuoto è forma.

La forma altro non è che vuoto,  
il vuoto altro non è che forma."

"O Shariputra, tutto ciò che esiste

è espressione del vuoto;  
non è nato né distrutto,  
né macchiato, né puro,  
senza perdita e senza guadagno.  
Poiché nel vuoto non c'è forma,  
né sensazione, concetto, distinzione, consapevolezza.  
Non occhio, né orecchio, naso,  
lingua, corpo, mente.  
Non c'è colore né suono, odore, gusto, tatto, né alcuna realtà esistente ..."  
"Non c'è il regno della vista, né quello della coscienza.  
Non c'è ignoranza, né fine dell'ignoranza,  
non c'è vecchiaia né morte.  
Non c'è sofferenza, né causa  
o fine della sofferenza.  
Non c'è via, né sapienza, né accrescimento.  
*Non c'è accrescimento,*  
perché i Bodhisattva  
vivono nel perfetto intendimento,  
senza più alcun ostacolo alla mente;  
senza più ostacolo e dunque  
senza più paura.  
Molto al di là dei pensieri illusori,  
e questo è il Nirvana

SHODEN  
PRIMO LIVELLO

# 初伝

## **Primo livello (Shoden)**

L'allievo è iniziato all'energia che attraversa tutte le dimensioni: materiale, emotiva, mentale e spirituale.

Le mani diventano fonte di energia.

Il processo di apprendimento inizia con il primo livello/grado (livello base). Le posizioni tecniche che si apprendono nel 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.

### ***Auto trattamento***

È un atto di considerazione amorevole verso noi stessi. Se non abbiamo cura di noi, se non ci amiamo, come possiamo prenderci cura degli altri ed amarli?

Questa è la prima esperienza con l'energia, dopo la centratura nel cuore, 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 chakra corrispondenti ed attivano e armonizzano i medesimi.

**Nota.** Le posizioni delle mani. Le mani sono utilizzate entrambi con i palmi rivolti in basso. Le 5 dita sono stese e unite, morbide e disposte nelle posizioni Reiki, toccano con delicatezza le parti del corpo descritte e l'energia fluisce attraverso i chakra delle medesime.

### ***Trattamento completo***

Si stabilisce un rapporto significativo con la persona a cui si dona Reiki. Nel suo insieme il trattamento comprende la testa, il collo, la parte anteriore e posteriore del tronco del ricevente. Dopo aver eseguito la bilanciatura al cuore il procedimento si svolge come segue:

“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”

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 posteriore del corpo”

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. mani sulla parte lombare
16. mani sulla parte lombare opposta
17. mani a T sul coccige
18. mani coccige - zona cervicale
19. mani parte interna ginocchia
20. mani sulla pianta dei piedi

**Nota.** La sosta di tre minuti a posizione, rappresenta il tempo minimo del trattamento. Nel passare da una posizione all'altra le mani debbono essere spostate senza strusciare, una alla volta per non interrompere il flusso energetico ed il contatto col campo del ricevente. Alla fine di ogni trattamento, è in uso accarezzare l'aura del ricevente, è buona norma ringraziare l'energia e sfregando le mani tra loro tre volte e soffiandovi sopra, si chiude il contatto.

### ***Trattamento veloce***

Il trattamento veloce si esegue in momenti di emergenza, quando manca il tempo e la situazione richiede velocità.

Si esegue nel modo seguente:

1. bilanciatura al cuore (stando alle spalle del ricevente)
2. si posizionano entrambi le mani sulle spalle per stabilire il contatto
3. spostandoci alla destra del ricevente si pongono le mani sulla sua testa
4. mano destra sulla fronte mano sinistra sulla nuca
5. mano destra sulla gola mano sinistra sul collo
6. mano destra sul torace mano sinistra in corrispondenza sulla schiena
7. mano destra sull'addome mano sinistra in corrispondenza sulla schiena
8. mano destra sul ventre mano sinistra in corrispondenza della schiena
9. mano destra sulla zona pelvica mano sinistra sul coccige.

A trattamento ultimato si esegue l'accarezzamento dell'aura, tre volte dall'alto verso il basso. L'aura si può accarezzare anche mentalmente.

### **L'accarezzamento dell'aura**

L'accarezzamento dell'aura chiude tutti i trattamenti Reiki. Si esegue in senso rotatorio e antiorario, dalla testa ai piedi, oppure portando le mani ravvicinate dalla testa ai piedi, facendole scorrere lentamente.

È un segno di rispetto e considerazione verso il soggetto trattato, l'accarezzamento si può fare anche mentalmente, dipende dalla situazione che si presenta.

### **Equilibratura dei chakra**

Il metodo più semplice per equilibrare i chakra è il seguente:

Si inizia a trattare il primo e sesto chakra, ponendovi le mani sopra, si procede poi trattando il secondo e il quinto, poi il terzo e il quarto. Utilizzando questa tecnica le energie nei chakra si assestano progressivamente.

In alternativa a questo metodo, indicato per chi usa molto la mente, è consigliato questo procedimento:

Si pone una mano sulla fronte, con l'altra si trattano via via i chakra in ordine ascendente, partendo dal primo. Solo quando il chakra su cui stiamo lavorando si è equilibrato, possiamo passare al successivo.

L'equilibrio nei chakra si stabilisce sentendo l'energia uguale in entrambi le mani

### **Dopo aver ottenuto il primo livello**

Alcune *Scuole* consigliano agli allievi che hanno ricevuto le armonizzazioni di primo livello di scambiarsi un trattamento completo della disciplina (durata sessantacinque minuti), effettuato consecutivamente in quattro giorni.

Durante questo breve periodo sono consigliati bagni di sale dopo ogni scambio, della durata di venti minuti in una vasca da bagno in cui è stato prima sciolto mezzo chilo di sale grosso. Dopo il bagno, una doccia toglierà dalla pelle il sale.

Dall'ultimo scambio di energia gli allievi saranno tenuti ad aspettare sette giorni prima di eseguire trattamenti sugli altri.

La donna che si trovasse coinvolta nel proprio ciclo mensile, dovrà attendere la conclusione del medesimo prima di effettuare scambi, per poter poi fare i bagni.

Altre *Scuole* non prevedono scambi perché il potere del Reiki è già nell'armonizzato.

### **Altri trattamenti**

**Gruppi:** il Reiki può essere dato in gruppi di più persone, le posizioni sono quelle del trattamento completo.

**Animali :** il trattamento è condizionato dalla specie animale e dalla sua eventuale pericolosità. Per gli animali domestici il trattamento si avvicina molto a quello usato per gli esseri umani. Per i pesci basterà trattare il contenitore, l'acqua o loro stessi.

Con gli animali pericolosi si usa il secondo livello.

**Piante farmaci bevande e cibi:** l'esperienza Reiki con l'impiego delle mani porta su di loro energia di purificazione. Ponendo le mani sui vasi delle piante, sui fiori, sui farmaci, sui cibi, sulle bevande, l'effetto Reiki è immediato.

**Esseri umani:** La donna in gravidanza può ricevere i trattamenti relativamente alle posizioni della testa. La nuova presenza dentro di lei, potrebbe non gradire l'energia, avendone già molta di suo.

La futura mamma potrà essere trattata sulla pancia e sulla schiena per un minuto a posizione. Però dal settimo mese, i trattamenti non andranno più fatti, perché la troppa energia potrebbe far girare su se stesso il nascituro col pericolo di soffocamento a causa del cordone ombelicale, che potrebbe avvolgersi attorno al collo.

Sui neonati e bambini fino a tre anni, volendo trattarli, non vanno mai messe le mani sulla testa ed il tempo delle posizioni non deve mai superare i trenta secondi ognuna.

Dai tre anni ai dieci i trattamenti non supereranno il minuto a posizione.

Dopo i dieci anni i trattamenti rientreranno nei tempi normali.

Sugli anziani che hanno necessità di molta energia si possono effettuare trattamenti con tempi lunghi.

Per chi è prossimo al trapasso si consiglia un trattamento di gruppo, ma non sempre è possibile, quindi basterà tenergli la mano nel momento del decollo, per facilitare il distacco dell'anima dalla materia.

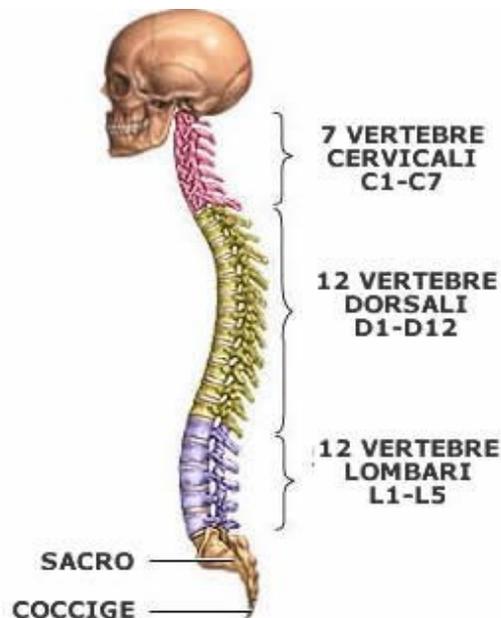
Il Reiki gioverà molto nel momento in cui la corda d'argento si spezzerà.

**Accorgimenti:**

- Nei diabetici che assumono l'insulina si fa attenzione se i trattamenti Reiki fanno effetto e le zone del pancreas che producono insulina, intraprendono di nuovo il loro lavoro, dosi di insulina immesse dall'esterno, possono avere come conseguenza, un livello troppo elevato della sostanza, causando disturbi.



- La colonna vertebrale non andrebbe trattata dall'osso sacro all'attaccamento del collo per tempi lunghi. Motivi: nei segmenti della colonna si trovano recettori di materia sottile, che segnalano se nei chakra, la forza dell'amore è forte per mandare l'energia Kundalini dalla radice dove è riunita, in tutto il corpo. Il Reiki è una grande energia che arriva dall'esterno; diretta nel posto sbagliato può condurre ad una concezione errata e anticipare così la risalita della Kundalini in certe condizioni, creando problemi fisici e psichici



**Trattamento alla terra**



In ogni parte del mondo là dove ci sono persone che fanno Reiki, è in uso inviare energia alla Madre Terra ogni domenica dalle 19.00 alle 19.30.

Il trattamento si esegue nel modo seguente:

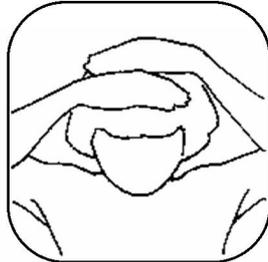
- *centratura nel cuore*
- *visualizzare la Terra in una bolla di luce*
- *trasmettere energia col primo o secondo livello Reiki*
- *inviare pensieri positivi, di benessere, di amore e di pace*
- *chiudere il contatto con l'accarezzamento dell'aura e sfregandosi le man*

TAVOLE  
TRATTAMENTI PRIMO LIVELLO

## Auto trattamento



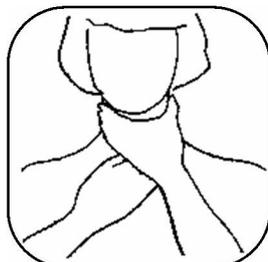
Bilanciatura al cuore



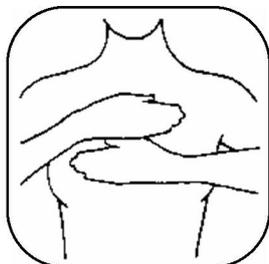
1) mani sulla testa



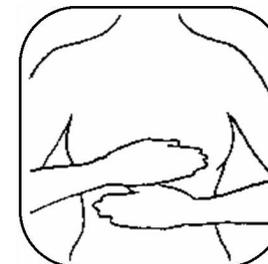
2) mani sugli occhi



3) mani sulla gola



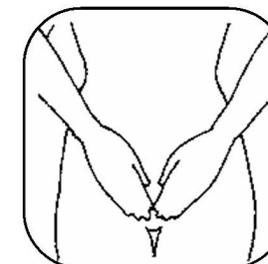
4) mani sul cuore



5) mani sul plesso solare

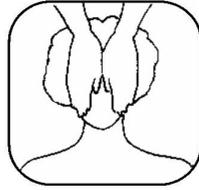


6) mani sul ventre

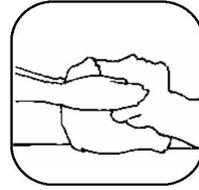


7) mani a V sulla zona inguinale

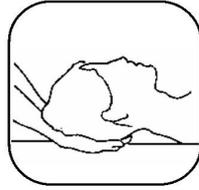
## Trattamento parte anteriore del corpo



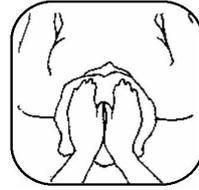
1) mani sugli occhi



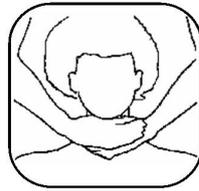
2) mani sulle tempie



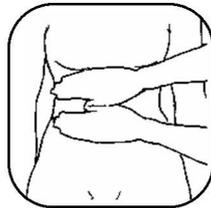
3) mani sulla nuca



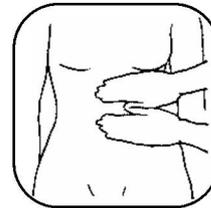
4) mani sulla testa



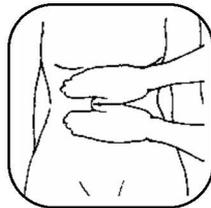
5) mani sulla gola



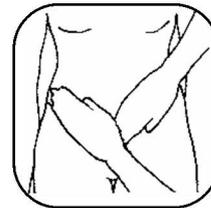
6) mani sul fegato



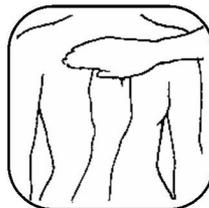
7) mani sullo stomaco,  
milza, pancreas



8) mani sul plesso solare

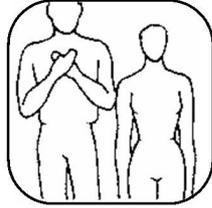


9) mani a V sulla zona  
inguinale



10) mani a T sul plesso cardiaco

## Trattamento parte posteriore del corpo



1) bilanciatura al cuore



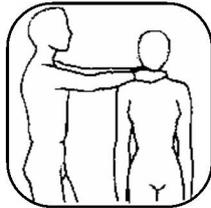
2) entrambe le mani sulle spalle



3) mani sulla testa



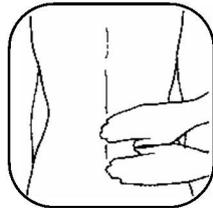
4) mano destra sulla fronte e sinistra sulla nuca



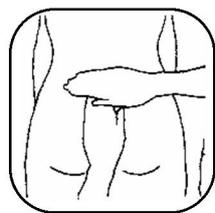
5) mano destra sulla gola e sinistra sul collo

13) mani sulla parte dorsale della schiena

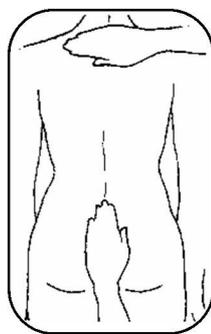
14) mani sulla parte opposta della schiena



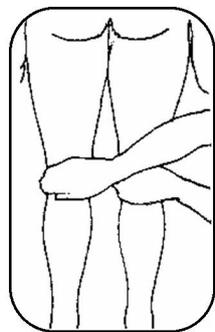
15/16) mani sulla parte lombare della schiena e sulla parte opposta



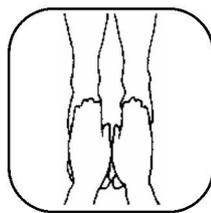
17) mani a T sul coccige



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



19) mani sulla parte posteriore delle ginocchia

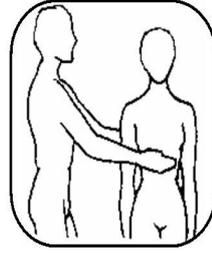


20) mani sulle piante dei piedi

### Trattamento veloce



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

OKUDEN  
SECONDO LIVELLO

奥伝

## **Il secondo livello Reiki e la segretezza dei simboli (Shirushi)**

I simboli sono l'essenza e rappresentano la formula del Reiki. Rispondono alla volontà del canale ogni qual volta sono tracciati con la mano o visualizzati con la mente.

Li conosciamo come *ideogrammi giapponesi, kanji*.

Con il secondo livello si viene in diretto contatto con i simboli che determinano la forza del nostro pensiero e si connettono con il principio energetico. I mantra associati ad essi sono una forte vibrazione energetica legata ai simboli stessi.

Tre di essi si insegnano e si rivelano nel secondo livello e due si rivelano nel terzo livello, a discrezione dei maestri che spesso ne tralasciano uno. I simboli sono collocati nell'aura durante l'armonizzazione di primo livello e con essi si attiva un processo di evoluzione; l'energia che contengono è fonte di equilibrio, porta pace e amore. Durante il training di secondo livello, alcune scuole non permettono di tenere copie dei simboli insegnati e dopo che sono stati appresi per mezzo del disegno e memorizzati, sono bruciati in offerta all'Universo.

La ragione per cui in questa pubblicazione si trovano i simboli è semplice: si ritiene che gli ideogrammi debbano essere analizzati da chi ne entra in possesso, debbono essere assorbiti, debbono diventare un tutt'uno con chi poi li custodirà. E questo non si può verificare nell'arco di un seminario.

Fino ad oggi molte scuole hanno ritenuto opportuno mantenere i simboli segreti, per una infinità di motivi, tra cui la paura che il poco rispetto che qualcuno potrebbe avere per i medesimi potrebbe togliere loro potenza ed energia.

Precisiamo: il Reiki non può essere usato a fin di male, l'intento dell'energia torna sempre verso chi l'ha inviata, ciò che ognuno di noi dà ritorna sempre sia nel bene che nel male!

**Nota.** Su indicazione di Takata, per tanto tempo i simboli sono stati mantenuti segreti dai maestri occidentali. È tutt'oggi in uso che i simboli appresi nei seminari, vengano poi distrutti i fogli che li riproducono.

Così non avendo avuto l'opportunità di una verifica dagli originali, essi si sono modificati nel tempo, subendo spesso variazioni sul tema. Con la scoperta del manuale di Usui, si è potuto constatare che in Giappone i simboli sono esposti nei luoghi pubblici accessibili a tutti.

I simboli vanno semplicemente rispettati, non banalizziamoli creando attorno a loro inutile devozione, non avrebbe senso! Chi li possiede li deve usare con consapevolezza. La carta su cui spesso si disegnano deve essere bruciata oppure conservata con ordine. Se un simbolo è stato disegnato con qualche errore, non va cancellato con fregghi, ma solo ripetuto graficamente.

I simboli non sono da considerare segreti ma semplicemente privati.

## I simboli

Attraverso i simboli, contattiamo quella parte di noi che di solito e nell'apparenza non conosciamo.

Nel Reiki si utilizzano i simboli per poterci collegare a vibrazioni energetiche, con essi ci è fornito lo strumento per aumentare l'energia a cui attingere. Attraverso loro ci è consentito di accedere a dimensioni e vibrazioni che hanno dello straordinario.

La visualizzazione dei medesimi favorisce le vibrazioni energetiche e l'utilizzo delle tecniche mentali consente di dirigere l'energia, le diverse qualità vibrazionali definiscono le caratteristiche dei simboli.

Attraverso il loro impiego, si oltrepassa l'illusione della materia, sollevando il velo di Maya, per agire nella dimensione del reale, dove tempo e spazio non esistono e l'eterno si fonde con l'infinito.

Con il secondo livello avviene il superamento del tempo e dello spazio.

### *1° simbolo CHO KU REI (energia vieni qui)*



È noto come l'interruttore, accende l'energia, è usato in tutte le guarigioni. Può essere impiegato in senso orario e antiorario. Richiama l'energia e ci permette di concentrarla dove più riteniamo opportuno. L'energia si muove formando una spirale (la spirale si trova nel codice di Archimede riproposto da Leonardo da Vinci). Se utilizzato assieme alle posizioni base del primo livello ne raddoppia la potenza.

È conosciuto come simbolo del potere, del comando, della luce e indica forza, potere, azione. Tra i tanti significati: tutta l'energia dell'universo si concentra in questo punto.

È considerato il *fissatore* degli altri due simboli, aumentandone la loro forza. Avendo esso la capacità di potenziare e accelerare ogni percorso è possibile utilizzarlo per dare energia, forza a qualsiasi cosa su cui stiamo lavorando.

**CHO** - spada curva che traccia una linea arcuata  
**KU** - penetrante crea uno spazio dove c'è solo niente  
**REI** - spirito trascendente, forza spirituale, essenza

Questo simbolo è una invocazione all'amore, alla saggezza della sorgente divina, si utilizza in molti modi: inviando energie può essere lanciato col terzo occhio, con la mano, con il soffio. Inviato ai quattro angoli di una stanza, sarà purificata, ripulita dalle energie stagnanti e pesanti. Immaginando di indossarlo infilandoci mentalmente in esso, diventa una forte protezione. Lasciato cadere sulle bevande, sui medicinali, sui cibi, riduce ogni effetto nocivo di contaminazione. Tracciato su un regalo, una lettera, un biglietto di auguri, porterà energia positiva al destinatario. Tracciato su una ferita, arresta il sangue e ne facilita la guarigione. Se tracciato in senso antiorario si avvertirà una accentuazione degli effetti materiali, tracciato in senso orario risulterà più astratto, più adatto ad un impiego spirituale. Nello Scintoismo Giapponese, questo simbolo aiuta a trasformare i desideri in realtà. Per proteggere noi stessi o i nostri simili da energie negative, si impiega in questo modo: lo tracciamo sei volte davanti, dietro, ai lati, sopra e sotto di noi, ripetendo ogni volta il mantra

## **2° simbolo SEI HE KI**



E' il simbolo tradizionale della guarigione emozionale, è talmente sottile che va dritto all'essenza. Integra la divinità nelle modalità energetiche dell'uomo e allinea i chakra superiori. Simbolo dell'armonia è noto anche come **la testa del guerriero - testa di drago**. Il suo compito è l'ordine e l'armonia sul piano fisico, è forte per lo sviluppo emotivo. Muta i vecchi schemi che possono intralciare l'evoluzione e la guarigione spirituale. Permette la purificazione interiore.

- |             |  |
|-------------|--|
| <b>SEI</b>  | - energie nascoste dentro                              |
|             | - uno stato al suo inizio                              |
|             | - stato simile a quello buddhico                       |
|             | - origine della forma esteriore                        |
| <b>HEKI</b> | - indica il chakra della radice                        |
|             | - disequilibrio  |
|             | - parzialità   |
|             | - equilibrare energie sbilanciate nascoste all'interno |
|             | - stimolare vibrazioni che rendono possibile l'armonia |

Il suo significato pratico **io ho la chiave**, 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. È spesso impiegato nella meditazione. Unito al primo simbolo diventa

un potente purificatore di ambienti. Protegge spiritualmente dalla perdita di consapevolezza per cause del mondo materiale. Con questo simbolo siamo in grado di sviluppare la vera 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.

Questo simbolo è impiegato per riequilibrare i disequilibri, la sua azione, disintossica e sfiamma. Sei he ki , è pieno di amore, deriva da ki ri ku, simbolo di amore nella trinità di amore- luce- forza di Sonten, la sorgente divina venerata nel tempio del monte Kurama. Appartenendo alla sfera emozionale si impiega nelle guarigioni da traumi emozionali e di dipendenza psichica. È impiegato nella depressione, attacchi di panico, esaurimento nervoso, ansia e rabbia. È il simbolo della sfera emozionale, rappresenta il punto per la liberazione delle forze di guarigione. L'energia di guarigione, si focalizza sul corpo emozionale intensificandone l'effetto. È impiegato per rimuovere blocchi negativi, protegge da influenze, forze e entità nocive, libera entità intrappolate in abitazioni e luogo.

### **3° 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 e saluta l'energia che è in te.***

*Oppure*

***Il Buddha che è in me entra in contatto con il Buddha che è in te***

*Oppure*

***Il Cristo che è in me entra in contatto con il Cristo che è in te***

Conosciuto come simbolo di contatto, simbolo della distanza è noto anche come ***la pagoda***. E' veloce nel condurre l'energia là dove necessita la quale trasferita dal livello cosmico al piano fisico, lavora immediatamente. Il suo utilizzo irradia luce, attraverso la quale, la trasformazione viene accelerata. Questo simbolo scioglie i blocchi trasformandoli in energia positiva. Il suo compito è di realizzare l'armonia universale sul piano fisico.

Nella sua forma ricorda da vicino lo Stupa Buddhista, rappresentazione tantrica dei chakra o dei cinque elementi sotto forma di statua o edificio.

<b>HON</b>	- centro - origine inizio – essenza - intrinseco
<b>SHA</b>	- brillio luccichio
	- irradiare
<b>ZE</b>	- avanzare procedere sulla strada giusta sul percorso corretto
<b>SHO</b>	- obbiettivo bersaglio
	- destinazione
	- persona onesta integrità
	- persona saggia saggezza
<b>NEN</b>	- immobilità silenzio pace
	- pensare mantenendo se stessi e l'oggetto del pensiero nel cuore

E' il simbolo della guarigione a distanza, è il più complesso e potente dei simboli di secondo livello. Opera sulla mente conscia, sul corpo mentale piuttosto che sul sub-conscio che è invece dominio del Sei he ki.

Questo simbolo cura il passato (interviene sull'aspetto karmico) il presente ed il futuro. Trasmette la sua guarigione al di là del tempo e dello spazio. È collegato con il Sé Superiore e 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, blocca il passaggio di qualsiasi forza distruttiva la consapevolezza degli Illuminati non lascia spazio al male. Agisce sulla mente conscia, per suo mezzo possiamo incanalare energia a distanza, sia in senso spazio, sia in senso tempo (passato, presente, futuro). Significa : ingresso nel libro della vita, conduce a livello cosciente nel qui e ora, le nostre azioni e situazioni emozionali, mentali e spirituali, create nel passato, nel presente e nel futuro, per poterle riprogrammare, qualora fosse necessario, aprendo così nuove possibilità di riequilibrio.

Questo simbolo presenta più varianti nella sua rappresentazione grafica.

### Distinzione dei tre simboli



Con il secondo livello si entra in contatto con i simboli che determinano la forza del nostro pensiero e ci connettono con il principio energetico.

Questi simboli richiedono particolare cura, amore e rispetto perché sono rappresentazioni *sensibili* di questa antichissima energia.

I mantra associati ad essi, che ogni volta vengono pensati o ripetuti tre volte per ogni simbolo, diventano attraverso il suono una forte vibrazione energetica legata ai simboli stessi.

- Il primo simbolo guarisce il corpo fisico
- Il secondo simbolo guarisce il corpo emozionale o sub-conscio
- Il terzo simbolo dirige l'energia al corpo mentale o mente conscia

**Nota.**

Impiegando il 1° e 2° simbolo possiamo purificare e difendere noi stessi. Inviandoli con sollecitudine proprio a noi, possiamo proteggerci da aggressioni psichiche; la nostra aura non ne risentirà e non avrà reazioni negative.

Usandoli assieme si può intervenire sulle ostilità, proiettando e irradiando attorno a noi sentimenti di armonia che partendo dal cuore si diffonderanno in ogni direzione. Nella realizzazione di un progetto si impiegano i simboli 1°+2°+3°. il 3° simbolo serve a programmare nell'immediato futuro l'evolversi del progetto fino alla sua realizzazione. Dobbiamo ricordare che ciò che si ferma nella mente è il progetto, ma è poi l'energia a realizzarlo.

I simboli hanno un potere che va al di là della comprensione razionale della mente, questo potere ha un forte impatto con l'energia cosmica e può raggiungere distanze, promuovere eventi, portare benessere. Ma ciò deve trovare sostegno del Bene Universale.

**Visualizzare una bolla e rinforzarla**

Il secondo livello completa il primo, nella conoscenza e nella esecuzione. I simboli impiegati per mezzo della nostra mente, danno maggior potenza all'energia; conoscerli e manipolarli crea un contatto tra noi e l'Universo. Con il secondo livello si trasmette energia a distanza, oltre il tempo, oltre lo spazio.

Possedendo questo livello possiamo eseguire la centratura nel cuore sul respiro provocandone l'impulso con la visualizzazione del primo simbolo.

Per interagire a distanza, con il secondo livello, immaginiamo o visualizziamo una bolla di luce che teniamo fra le mani: in essa inseriamo situazioni, oggetti, persone, tutto ciò che vogliamo trattare.

***Procedimento per fare una bolla:***

- centratura nel cuore
- visualizzazione di una bolla di luce tra le nostre mani
- invio dei simboli (immaginati visualizzati) con i relativi mantra ripetuti tre volte per simbolo
- immaginare la situazione, l'oggetto, la persona ecc. da trattare nella bolla, pronunciando mentalmente per tre volte la situazione, l'oggetto, il nome della persona che abbiamo inserito nella bolla
- è norma trattenere tra le mani la bolla piena del contenuto da noi deciso\*, per un tempo desiderato, accelerando l'energia con il primo simbolo, oppure programmandola nel tempo.
- inviare luce e pensieri positivi
- dopo aver ringraziato l'energia (sempre alla fine di ogni trattamento Reiki di qualsiasi livello si ringrazia l'energia), stacciamo le mani dalla bolla ed accarezziamo l'aura con un movimento delle medesime che va dall'alto verso il basso per tre volte consecutive
- per chiudere il contatto, strofineremo le mani tra loro soffiandovi sopra.  
Volendo si può rinforzare una bolla, visualizzandola davanti a noi ed inviando verso di lei il primo simbolo.

**Nota\*.** In bolla, le persone, animali, oggetti ecc. vanno introdotti visualizzandoli in miniatura

**Auto trattamento mentale**

L'auto trattamento mentale differentemente da quello del primo livello che si esegue in 6 – 7 posizioni, ha solo due posizioni. Si esegue in questo modo:

- centratura nel cuore
- mano sinistra appoggiata sulla nuca
- mano destra aperta all'altezza della testa, con braccio disteso

- visualizzazione del secondo simbolo e ripetizione del suo mantra, quindi visualizzazione del primo simbolo e ripetizione del suo mantra
- appoggiare le due mani sulla testa formando una T
- visualizzazione del secondo simbolo con ripetizione del mantra
- visualizzare l'energia che irradia le mani e intensificare il flusso col primo simbolo
- pronunciare una frase di comando: comando all'energia di irradiarmi dove più ho bisogno e per il mio massimo bene. Si ringrazia quindi l'energia chiudendo il contatto.

**Nota.** Nell'auto trattamento non importa accarezzare l'aura

### **Trattamento mentale a contatto**

Questa è una esperienza profonda che consente di inondare di energia il piano mentale del ricevente.

Un ciclo completo prevede quattro trattamenti consecutivi della durata di venti minuti ciascuno e per tale trattamento si usa il primo ed il secondo livello.

Si esegue nel seguente modo:

- centratura nel cuore mentre ci troviamo alle spalle del soggetto da trattare
- palmi delle mani volti verso le sue spalle
- con una mano tracciamo il secondo simbolo dietro la nuca pronunciandone tre volte il mantra
- prendiamo posizione alla sua destra e poniamo la mano sinistra sulla nuca e l'altra sulla testa formando una T
- visualizziamo il secondo simbolo pronunciandone tre volte il mantra, si visualizza di seguito il primo simbolo pronunciandone tre volte il mantra

**Nota.** Il mantra va sempre pronunciato o pensato tre volte

- chiediamo all'energia di irradiare dove più c'è bisogno e per il massimo bene del soggetto
- comunichiamo mentalmente l'intenzione di chiudere il trattamento
- ringraziamo l'energia, stacciamo le mani una per volta, accarezziamo l'aura e terminiamo il contatto strofinando le mani o soffiandovi sopra.

### **Trattamento a distanza**

Il trattamento a distanza diventa per chi lo pratica una affascinante esperienza sul piano sottile. Per eseguirlo si impiega il terzo simbolo e con esso la nostra volontà acquista potenza.

Si esegue in questo modo:

- centratura nel cuore
- apriamo le mani davanti a noi all'altezza del quarto/quinto chakra
- creiamo con la visualizzazione una bolla di cristallo che contiene il soggetto (chi o cosa deve essere trattato/a)
- con il terzo occhio disegniamo il terzo simbolo sulla bolla pronunciando il mantra, il nome del soggetto, della situazione, della cosa, chiedendo mentalmente il permesso di inviare Reiki
- visualizziamo l'energia che scorre come un fiume, veloce e potente, poi la ringraziamo e concludiamo il trattamento a distanza accarezzando l'aura della bolla, dall'alto verso il

basso e come sempre chiudiamo il contatto strofinando le mani tra loro o soffiandovi sopra.

**Nota.** Lo stesso trattamento si può fare senza visualizzare bolle di luce, ma unendo le mani a conchiglia ed introducendo dentro di esse, situazione, soggetto, cosa ecc. che debbono essere trattati. Oppure visualizzando il primo simbolo introducendo in esso situazione, soggetto, cosa ecc. che debbono essere trattati e naturalmente dando l'impulso col terzo simbolo.

### **Trattamento a distanza a più persone contemporaneamente**

L'impiego del secondo livello è vasto ed una volta presa dimestichezza con tutti i suoi simboli, l'*io interiore* sarà generoso nell'elargire consigli e gli esperimenti a livello personale saranno utili per la maturazione del reiker.

Per eseguire il trattamento a distanza a più persone contemporaneamente basterà creare due bolle: nella prima troverà spazio il soggetto selezionato, consenziente a ricevere Reiki, nella seconda bolla sosterranno gli altri soggetti da selezionare, che man mano saranno introdotti mentalmente nella prima bolla per la procedura di trattamento.

### **Scanning / Beaming**

*Scanning o byosen* è una tecnica di guarigione eseguita in questo modo: le mani del donatore di Reiki, opportunamente caricate di simboli, si spostano sul soggetto ricevente, iniziando dal chakra della corona, per scoprire eventuali blocchi energetici o punti del corpo nei quali c'è necessità di trattamento più prolungato.

*Beaming* è una tecnica di trattamento a distanza, il Reiki si invia attraverso lo sguardo, in presenza del ricevente, quando il Reiki a contatto può essere inappropriato.

### **Trattamento programmato nel tempo**

Per poter programmare una bolla a tempo, si esegue il trattamento a distanza: centratura nel cuore

- lancio del terzo simbolo con relativo mantra
- lancio del primo simbolo con relativo mantra
- visualizzazione del soggetto da trattare nel tempo e ripetere mentalmente tre volte il nome del soggetto ed aggiungere la seguente frase: comando all'energia di irradiare dal giorno... ora... mese... anno... al giorno... ora... mese... anno...
- lancio del primo simbolo per rafforzare l'energia
- accarezzamento dell'aura e chiusura del contatto

**Nota.** La programmazione di una bolla a tempo si può prolungare fino ad un mese, poi se la situazione richiede ancora tempo, la bolla può essere riprogrammata nello stesso modo. Altrimenti una volta scaduta si dissolve per proprio conto.

**Nota.** In ogni situazione Reiki è determinante l'intenzione per l'invio dell'energia.

### **Altri modi di trattamento**

#### **La lista**

Tecnica per inviare trattamenti a distanza, consiste nel creare una lista su cui saranno annotati i nomi dei soggetti da trattare, quindi si invia Reiki alla lista tracciando su di essa i simboli 1- 3-

2- 1 e al suo contenuto. A coloro i quali usano questo sistema si consiglia di scrivere fino a dieci nomi. Una lista troppo affollata causerebbe una caduta energetica. Dopo il trattamento la lista può essere bruciata ed offerta all'Universo, oppure conservata per essere nuovamente usata per prolungati trattamenti.

### ***Bolle sovrapposte***

Tecnica sofisticata e potente per trattare situazioni da privilegiare. Si esegue visualizzando la situazione/soggetto all'interno della bolla (di **colore blu** se impiegata per la guarigione, **verde** se si tratta di una situazione di lavoro, **gialla** per creare armonia, **dorata** in una situazione di quiete, **rossa** per vivacizzare un rapporto umano), si tracciano i simboli 1- 3- 2- 1 quindi immaginiamo la bolla all'interno di un'altra, fino a sette bolle sovrapposte.

### ***Apertura della bolla***

Immaginiamo di aprire una bolla precedentemente fatta ed immettere in essa nuove intenzioni che nel momento necessitano. Tracciare i simboli in sequenza 1-3-2-1 e chiuderla.

### ***Altre tecniche***

- Immaginatoci in compagnia del soggetto a cui fare Reiki e inviamo energia attraverso il primo e terzo simbolo
- Immaginiamo di avere in dotazione più mani oltre le nostre, indirizzando energia in abbondanza inviando i simboli 1-3-2-1 per dare forza alla parte mentale
- Usiamo un pupazzo al posto del soggetto da trattare, colmiamolo di energia impiegando i simboli nella solita sequenza, quindi facciamone dono
- Possiamo usare foto ed altri testimoni e mandare Reiki con l'invio dei simboli già citati
- Seditoci ed usiamo una parte del nostro corpo: ginocchio, coscia, anca, gambe, immaginando di trattare il soggetto non presente. Il ginocchio rappresenterà la testa, la coscia fungerà da tronco e così via, poi inviamo energia

### ***Auto schermatura***

L'auto schermatura è una protezione per noi stessi che possiamo creare nel seguente modo:

- centratura nel cuore
- immaginiamo la bolla tra le nostre mani con noi dentro
- stacciamo dalla bolla la mano destra e pronunciamo per tre volte visualizzandolo il terzo simbolo, chiudiamo la mano a mo di pugno portandola vicino alla spalla
- in tale posizione apriamo la mano lasciando andare il primo simbolo visualizzandolo, pronunciando tre volte il suo mantra quindi emaniamo energia
- formuliamo una frase tipo: chiedo a questa energia protezione (indicando il tempo desiderato)
- accarezziamo l'aura della bolla mandandole il primo simbolo per mantenere la carica energetica

### ***Altro ancora***

Visualizziamo noi stessi dentro la spirale di un grande cho ku rei, pronunciando tre volte il suo mantra, oppure ci visualizziamo dentro l'Antakarana, oppure all'interno di due triangoli equilateri che formeranno la stella a sei punte. Il triangolo è leggibile in diversi modi: quando è rappresentato con il vertice rivolto verso il basso, simboleggia l'emanazione da Dio all'uomo.

Possiamo costruire su di noi una rete fatta di cho ku rei nelle sei direzioni dello spazio: davanti, dietro, sopra, sotto, ai lati. Se durante il procedimento avvertiamo un po' di disagio allo stomaco imprimiamo su di esso (chakra solare) il secondo ed il primo simbolo.

### **Tecnica delle tre posizioni**

- Centrazione nel cuore
- Posizione dietro la nuca (metodo base)
- Posizione sul secondo chakra (metodo base)

L'energia Reiki è intelligente e purissima non ha necessità di avere tante indicazioni e potrà essere gestita attraverso queste tre posizioni mantenute cinque minuti in sostituzione del trattamento base di primo livello, volendo aumentare l'energia alle posizioni possiamo introdurre il primo simbolo.

### **Protezione personale con l'uso dei simboli di secondo livello**

- Realizzazione mudra di protezione: braccia morbidamente conserte con i pollici delle mani tra l'indice e il medio. ***Si ottiene il sigillo aurico***
- Visualizzazione di una sfera dorata che esce dal cuore e si dilata fino ad inglobare il nostro corpo
- Centrazione nel cuore
- Visualizzazione dei tre simboli nel seguente ordine: 3 – 2 – 1, quindi invio di luce alla sfera dorata ripetendo mentalmente: sono in protezione da ogni influsso negativo
- Inviare il 1° simbolo all'intenzione espressa
- Si ringrazia l'energia e le guide per il sostegno dato

### **Purificazione di un ambiente**

- Centrazione nel cuore
- Imprimere il 2° simbolo con la mano su una parete della stanza/ambiente e successivamente imprimere il 1° simbolo
- Inviare i simboli 2 – 1 al soffitto e alle rimanenti pareti (in senso antiorario)
- Porsi al centro della stanza e inviare i simboli in questo ordine : 3 – 2 – 1, quindi esprimere l'intenzione di purificazione, protezione e ricarica energetica per la stanza/ambiente
- Si ringrazia l'energia e le guide per il sostegno dato

## **Kemioku – Bagno secco o spazzolata**



Si tratta di una pratica di tranquillità per l'aura, il metodo può essere impiegato per disconnettersi da persone, cose, pensieri, emozioni, sentimenti, energie.

Dopo essersi centrati nel cuore si emana un grande chokurei:

### ***procedimento***

- appoggiare le dita della mano destra sulla spalla sinistra
- tracciare con la mano piatta una linea diagonale lungo la V dello sterno fino alla sommità dell'anca destra, con movimento di spazzolamento
- la stessa procedura si ripete con la mano sinistra
- appoggiare la mano destra sulla spalla sinistra e farla scorrere a mo di spazzolamento lungo la parte esterna del braccio fino alla punta delle dita della mano sinistra
- la stessa procedura si ripete con la mano sinistra

## **Griglia della manifestazione**

È una tecnica per le manifestazioni, molto efficace:

- centratura nel cuore
- visualizzazione della bolla contenente il nostro desiderio da realizzare e la nostra immagine
- immaginiamo la Madre Terra proprio sotto la nostra bolla
- visualizziamo una griglia dorata composta di tanti cho ku rei che parte dal cielo e arriva sulla terra
- disegniamo il primo simbolo su tutta l'immagine che manteniamo lungamente tra le nostre mani
- poi lasciamo andare la bolla verso il cielo come se fosse un palloncino dorato contenete il nostro desiderio
- chiediamo benedizioni, ringraziamo l'energia ed attendiamo il risultato che non si farà attendere molto.

**Nota.** Ogni volta che adoperiamo i simboli Reiki, li accompagniamo con i loro mantra ripetuti mentalmente se non siamo soli o ad alta voce se lo desideriamo quando siamo soli.

## **(Seikeki Chiryō) Tecnica per il trattamento delle abitudini**

Questa tecnica è usata per curare le cattive abitudini, se operiamo su noi stessi dobbiamo formulare una affermazione, altrimenti sarà il soggetto trattato a doverla formulare. Le

affermazioni debbono essere brevi, precise e positive, vanno fatte al presente e non debbono essere restrittive.

### **Esecuzione**

- poniamo una mano sulla fronte del soggetto da trattare e una sulla parte posteriore della testa. Le due mani debbono essere in corrispondenza
- manteniamo le posizioni per almeno tre minuti, ripetendo l'affermazione nella mente
- dimenticare l'affermazione, togliere la mano dalla fronte e trasmettere Reiki con l'altra posizionata dietro la nuca.
- Si possono anche usare i 5 simboli di Usui al posto delle affermazioni

### **Guardare intensamente**



Gyoshi in Giapponese significa **guardare intensamente**. Usui nel suo manuale, insegna che l'energia si irradia da tutte le parti del corpo, specie dalle mani, dagli occhi e dal respiro.

La tecnica insegna a farlo in modo positivo, prima dell'esecuzione del trattamento è bene rilassare lo sguardo deconcentrando gli occhi. Per prendere confidenza con la tecnica è utile sperimentarla prima con un oggetto, con un fiore:

- fissiamo il fiore che teniamo tra le mani, in breve tempo l'immagine viene incontro al nostro sguardo
- avvertiamo una sottile forma di respirazione attraverso gli occhi, connessa con l'inspirazione e l'espirazione.

**Esecuzione:** osservare la parte del corpo da trattare, lasciando che l'immagine del soggetto da trattare entri negli occhi. Quando la sua energia sarà entrata nei nostri occhi, sentiremo che si è creato un circuito energetico tra noi e questo ci consentirà di proiettare i simboli Reiki sulla parte da sottoporre al trattamento.

### **Trasformazione dell'energia negativa**

È una tecnica di purificazione che insegna come eliminare l'energia negativa da un oggetto. Questo metodo si usa esclusivamente per gli oggetti, i quali assorbono energia esterna, come i cristalli, le pietre, i metalli i quali si caricano più rapidamente.

### ***Esecuzione***

- tenere l'oggetto in una mano, con l'altra mano si taglia tre volte l'aria orizzontalmente al di sopra di essa, fermandosi bruscamente dopo la terza volta
- durante l'esecuzione è necessario essere centrati nel tan tien, trattenendo il respiro
- purificato l'oggetto gli va trasmesso Reiki
- non potendo tenere l'oggetto in mano (es. un'abitazione) si usa il trattamento a distanza e la visualizzazione

### **Tecnica di disintossicazione**

#### ***Esecuzione***

- posare una mano sotto l'ombelico e l'altra sul punto di corrispondenza nella schiena
- mantenere questa posizione almeno quindici minuti, visualizzando le tossine che abbandonano il corpo. È utile condividere la stessa immagine se si opera su un soggetto da trattare
- le tossine nella nostra visualizzazione lasciano il nostro corpo uscendo dai piedi e scaricandosi a terra. Questa tecnica è indicata anche per chi assume farmaci

### **Il tocco olistico**

#### ***Esecuzione***

- massaggiare le zone da trattare
- tempo variabile tra i trenta secondi ed un paio di minuti
- imporre le mani sulle zone massaggiate

Secondo la teoria di Schulze, gli impulsi lievi stimolano le attività vitali, quelli forti le inibiscono

- gli impulsi leggeri della tecnica dirigono l'attenzione della consapevolezza fisica nell'area interessata aumentando la capacità di percezione del corpo che diventa più ricettivo
- questa preparazione favorisce un maggiore assorbimento Reiki

### **Soffio Reiki**



#### ***Esecuzione***

- posizionare le mani a poca distanza l'una dall'altra davanti alla bocca
- soffiare delicatamente tra esse molte volte in direzione dell'area del soggetto da trattare

- il Reiki raggiungerà facilmente il sistema energetico interno del corpo, grazie al KI contenuto nel respiro, intensificandone la ricettività
- dopo il soffio trattare l'area come di consueto

### **Sfregamento energetico delle mani**

Prima dell'inizio di ogni trattamento Reiki, si possono battere assieme i palmi delle mani, strofinandoli poi tra loro. Questo stimola i chakra delle mani attraverso cui viene trasmesso Reiki, a una attività più intensa.

### **Olio per bambini**

Questa tecnica molto diffusa tra i guaritori, permette di raggiungere risultati importanti nelle guarigioni.

#### *Esecuzione*

- strofinare i palmi delle mani con alcune gocce di olio usato per i bambini, senza esagerare e senza ungere il soggetto da trattare
- effettuare il trattamento all'interno dell'aura

### **Preparazione Acqua Reiki**

#### *Esecuzione*

- mettere le mani attorno ad una bottiglia di acqua oligominerale, priva di anidride carbonica
- tempo di trattamento quindici minuti
- l'acqua è fortemente arricchita di Reiki
- la carica si mantiene per circa sette giorni
- bere un bicchiere d'acqua Reiki a temperatura ambiente, a stomaco vuoto almeno 20 minuti prima del pasto

*Masaru Emoto* è riuscito a provare la trasmissione delle vibrazioni sull'acqua, tramite fotografie di cristalli di acqua. In questo modo è diventata dimostrabile anche l'azione del Reiki.

L'acqua può diventare Acqua di Reiki con effetto terapeutico.

**Nota.** L'effetto Reiki dipende dalla capacità di risonanza dell'acqua contenuta nel nostro corpo, ecco perché il Reiki viene assorbito in modo differente da persona a persona

### **Preparazione dell'olio Reiki**

#### *Esecuzione*

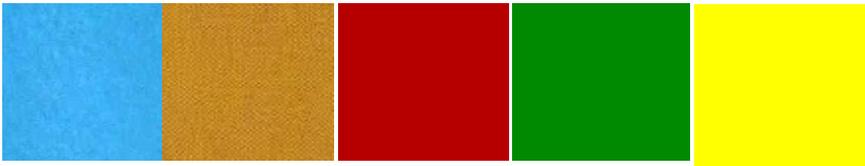
- mettere le mani attorno ad una bottiglia di olio vegetale di qualità biologica: oliva, sesamo, girasole, mandorle dolci
- tempo di trattamento quindici minuti
- la carica energetica si mantiene per dieci – quindici giorni
- ogni due o tre giorni ripetere il trattamento per cinque minuti
- stendere l'olio sui punti della pelle dove c'è dolore, contrazione, infiammazione

- l'olio è indicato anche per il trattamento dei chakra, ne migliora le funzioni.

### **I simboli colorati**

Il colore dei simboli è neutro, perché l'energia è neutra, però secondo le situazioni che si presentano, è consigliabile visualizzare i simboli in diversi colori, appropriati alle diverse situazioni : azzurri, dorati, rossi, verdi, gialli.

- per le guarigioni si usano i simboli visualizzati di colore azzurro
- per aumentare le vibrazioni energetiche si visualizzano i simboli di colore rosso
- per la quiete, la pace, l'ispirazione si visualizzano simboli dorati
- per intensificare le vibrazioni sul lavoro intellettuale si visualizzano i simboli di colore verde e giallo



### **I simboli usati doppi / loro impiego in altri modi**

Il primo simbolo visualizzato doppio, in senso orario e antiorario, facilita le manifestazioni.

Il secondo simbolo visualizzato doppio e capovolto, integra i due emisferi cerebrali.

Il terzo simbolo è quello più generoso nelle sue 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 cinque elementi sotto forma di statua o edificio. Al di là dei suoi significati, questo simbolo cura passato, presente e futuro. È impiegato nella guarigione del karma.

Il primo simbolo emanato sul cibo aumenta il suo potere nutritivo ed unendolo al secondo purifica gli alimenti, è indicato per trattare l'acqua. Ma non solo la loro unione serve anche a purificare e smagnetizzare gli ambienti, gli oggetti, i cristalli e possono caricare energeticamente le medicine riducendone gli effetti collaterali.

### **I simboli e loro rappresentazioni**

#### ***CHO KU REI***

***Energia vieni qui.*** È il sigillo di qualsiasi tecnica mentale, si può tracciare e visualizzare, come già precedentemente detto sia in senso orario che antiorario. È considerato l'interruttore dei tre simboli perché accende l'energia.

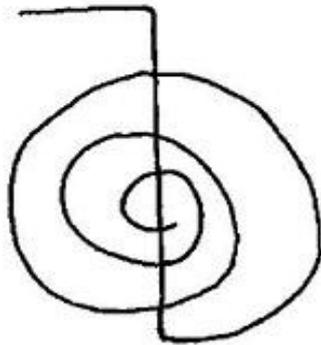
***SEI HE KIIo ho la chiave.*** Si collega direttamente con l'anima, è un simbolo di guarigione emozionale, di purificazione profonda, di protezione.

#### ***HON SHA ZE SHO NEN***

***L'energia che è in me entra in contatto con l'energia che è in te.*** Favorisce l'illuminazione il suo compito è diffondere quiete e pace. È il più forte dei tre simboli

Simboli disegnati da Takata

Chokurei



Increase Power

Sei ha Ki



Hon Sha Be Sho Ten



about Healing

## **Simboli non Reiki**

In Occidente circolano simboli che pur non avendo niente a che fare con il Reiki, vengono ad esso spesso abbinati e con successo. Si tratta di energie sanscrite, molto positive, che si assorbono attraverso lo sguardo.



### ***RAN SEI***

È un simbolo addizionale facoltativo, lavora sul piano fisico, è efficace nella guarigione, si usa a chiusura dei simboli tradizionali. È indicato nei problemi fisici, nelle scottature, sulle piaghe e nelle infiammazioni. Una sua variante è il ***Long Say***

### ***ANTAKARANA***

Concentra e amplifica il Reiki, connette il cervello al chakra della corona, la mente fisica al Sé superiore, influenza positivamente tutti i centri energetici e l'aura del soggetto. È di origine tibetana, purifica e protegge. Focalizza ed approfondisce l'azione delle energie di guarigione. La meditazione sul simbolo genera ciò che i taoisti chiamano grande orbita macrocosmica, là dove le energie psichiche che normalmente entrano dal chakra della corona, entrano invece dai piedi e salgono fino a raggiungere la testa, passano per la fronte, discendono verso i piedi, ancorando il soggetto a terra, facendo fluire energie attraverso i chakra. Antakarana neutralizza le energie negative, agevola la guarigione. È un simbolo multidimensionale, l'energia si muove dalle due alle tre dimensioni visibili, fino alle dimensioni invisibili più elevate. È utilizzato per purificare gli oggetti che vengono messi tra due raffigurazioni del simbolo. Tenuto in tasca, messo sotto il letto, esposto, porta sempre beneficio.

### ***YOD***

Questo simbolo è rappresentato come una grande U, simbolo delle mani di Dio in cui scorre l'Arca dell'Alleanza. Noi siamo i custodi di questa energia. In ebraico YOD è l'iniziale del nome Dio. Rappresenta la creazione ed il metafisico, è la decima lettera dell'alfabetico ebraico, può essere letto come YAD (mano) potere e possesso, il neonato alla nascita ha le mani chiuse come a dire: il mondo intero è mio. Quando si muore, le mani sono aperte, ciò sta ad indicare che non ci portiamo dietro niente di fisico.



RAN SEI



L'ANTAKARANA



LONG SAY



YOD



OM

## Il Bambino Interiore e i simboli

I simboli con i loro mantra del secondo livello, sono usati dopo una adeguata armonizzazione e il **Bambino Interiore** (consapevolezza, emozioni, memoria, capacità esoteriche) accoglie il nostro nuovo coinvolgimento vibrazionale e farà attenzione al nostro evolvere, reagendo positivamente. Lui stesso sarà facilitato nell'apprendimento dei simboli sintonizzandosi con noi. Secondo le necessità del *Bambino Interiore*, Reiki viene assorbito nelle disarmonie dell'essere umano.

### **Procedura a contatto con il Bambino Interiore:**

- prendere regolarmente contatto col Bambino Interiore almeno due o tre volte la settimana
- procedere quindi con la guarigione a distanza usando il secondo livello
- rivolgerci a lui con le seguenti parole: Bambino Interiore di...( nome ripetuto tre volte)

Questo procedimento rafforza la vitalità, la voglia di vivere positivamente e l'intuizione. Con la stessa procedura si può prendere contatto con il nostro Sé Superiore



*Nota. Il Bambino Interiore è uno dei tre livelli in cui vengono distinte le funzioni principali di ogni essere umano. Gli competono i ricordi, i sentimenti, la forza vitale, la percezione sottile, la corporeità, la gioia di vivere, la capacità di relazione, la potenza di azione sottile. È orientato verso i sensi.*

*Gli altri due livelli di funzioni sono: Sé Supremo a cui compete l'apprendimento, lo sviluppo della personalità e il piano di vita dell'essere umano. Al Sé Intermedio compete il pensiero analitico/astratto, le abitudini, l'elaborazione delle percezioni sensoriali, come la vista, l'olfatto che presiedono alle attività sul piano materiale.*

SHINPIDEN  
TERZO LIVELLO

神  
秘  
伝

## Shinpiden

Il terzo livello, shinpiden, oltre a conferire una eccezionale presa di coscienza, fornisce indicazioni necessarie rivelate dal maestro per passare le armonizzazioni e quindi poter insegnare la **Pura Dottrina**.

Maestro è chi ha la **possibilità** di armonizzare, attivare, iniziare altri soggetti, ha il compito di sintonizzarsi con **l'Energia Universale e di trasmettere l'insegnamento Reiki**.

Scegliere di diventare maestro Reiki non significa sempre avere l'obbligo dell'insegnamento, qualche volta sono implicati fattori più personali come il desiderio di una crescita interiore, che mette il maestro davanti ad una scelta di raccoglimento con il proprio Sé Superiore.

Accedere al grado di shinpiden (maestro), vuol dire approfondire, indagare, incamminarsi verso una veloce evoluzione spirituale.

Dei tre insegnamenti questo livello è il più entusiasmante, è conosciuto come il livello spirituale di consapevolezza, ad esso sono collegati numerosi processi di trasformazione personale che presuppongono una maturazione ed il raggiungimento dell'apertura del 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.

Il percorso evolutivo iniziato con il primo livello, produce un'espansione di coscienza, attraverso l'eliminazione delle cause che erano all'origine di disarmonie legate al piano fisico.

Con il conseguimento poi del secondo livello, il processo di purificazione e rigenerazione è spinto verso il *sottile* con interessamento del **piano mentale**.

Con questi due livelli, l'energia Reiki contribuisce ad elevare il piano di coscienza, facendo conoscere vibrazioni intense e preparando il soggetto, al successivo passo: il conseguimento del terzo livello o **maestrato**, con il quale si acquisisce una ulteriore crescita interiore.

Le qualità richieste al maestro sono poche :

- abbattimento dell'ego
- generosità spirituale
- onestà
- integrità morale
- coscienza e umiltà
- non giudizio

Essere consapevole del ruolo di maestro significa avere chiara l'intenzione di accettare le esperienze quotidiane, avere responsabilità dei meccanismi di energia interiore potente, che vibra a livelli alti in chi assume con coscienza il terzo livello/master. Si tratta di una scelta di vita importante con cui si intende completare la propria guarigione spirituale.

Con l'apprendimento del terzo livello il Reiki offre la parte più bella, impegnativa e generosa di questo semplice e significativo sistema curativo.

## Dai ko myo / Raku

Il **Dai ko myo** ha una potenza straordinaria, una volta che si è imparato a maneggiarlo, deve essere impiegato sempre. Quando è inviato a distanza, raggiunge con rapidità il quarto chakra, ovvero il cuore del soggetto ricevente. Se lo si impiega capovolto, disegnato sul corpo lo libera dall'energia negativa.

La sua finalità è la guarigione dell'anima, suo significato: luce che investe tutto ciò che si irradia dall'illuminato, è impiegato per trasmettere le armonizzazioni, ma anche nelle guarigioni. Aiuta

ad armonizzare il piano spirituale sul quale agisce in modo molto penetrante. Simbolo del maestro, simbolo della grande luce, indica chiarezza, comprensione, silenzio. Permette di lavorare su situazioni di vite precedenti senza dover necessariamente rivivere le esperienze ad esse associate.

Nell'ambito del metodo, questo simbolo rivela la natura del Buddha attraverso le armonizzazioni, ciò avviene con tale intensità che l'energia vitale può essere indirizzata dai Mondi di Luce nel livello materiale dell'esistenza. Rappresenta la consapevolezza del Buddha, è collegato con la divinità dello Shingon, Dainichi Nyorai, ovvero il Buddha Vairocana ( colui che è come il sole), il quale è uno dei cinque buddha trascendenti.

Il Buddha Vairocana fornisce all'essere umano che lotta per il risveglio spirituale, i sacri poteri dei tre segreti del corpo, della parola e della mente per aiutarlo nella grande impresa.

Una persona iniziata a tali poteri comprende la verità assoluta che Vairocana rappresenta.

L'altro simbolo che è impiegato solo per trasmettere le attivazioni è il **raku**, la maestra Takata non l'ha mai usato e molte scuole americane non lo tengono in considerazione.

Raku ricorda il fulmine, la saetta delle rune, viene tracciato dall'alto verso il basso durante il processo di attivazione perché stabilizza chi ha ricevuto le armonizzazioni.

Significa **accumulare fuoco**, ha diverse funzioni, attiva la linea Hara aiutando a convogliare energia nei canali del Ki. Durante l'attivazione ai livelli, l'aura del maestro e quella dell'allievo si uniscono, gli **spiriti guida** hanno il compito di rimuovere il karma negativo dell'allievo e a conclusione della cerimonia il raku separa le aeree, lasciando energia positiva in entrambi. Libera dal karma negativo fa pulizia nella sfera emozionale. I tibetani lo usano per uscire dal corpo. Va impiegato con molta attenzione.

Con il terzo livello, le capacità di canalizzare sono ulteriormente aumentate, con l'effetto potentissimo del *dai ko myo* e del *raku*. Quest'ultimo in alcune scuole è insegnato durante il seminario di secondo livello, è possibile assorbirlo anche attraverso lo sguardo. Raku libera dall'illusione della materia, è guarigione totale con il distacco dalla medesima; è anche Vajra (diamante) del Buddhismo Vajrayana, rappresenta la saggezza profonda, dura come il diamante che porta al risveglio.

Dai Ko Myo



Raku



## **Preparazione al terzo livello**

Il comportamento del maestro sulla scelta della preparazione al terzo livello, varia da allievo ad allievo, secondo la personalità, la sensibilità, il percorso che il medesimo ha intrapreso.

In linea di massima è d'uso che l'allievo prepari una breve relazione sui propri intendimenti Reiki, sulle esperienze con i primi due livelli.

L'allievo su consiglio del maestro potrà sottoporsi al periodo di preparazione spirituale, stabilito simbolicamente in 21 giorni, prima dell'attivazione al livello di maestro. Potrà scegliere la sua purificazione, osservando un regime alimentare di tipo vegetariano, lavorando molto su se stesso con l'energia Reiki, meditando, raccogliendosi in preghiera se è credente.

L'energia del terzo livello è fortissima ed è importante preparare il futuro maestro nel modo migliore, con la purificazione della mente e del corpo.

Nel terzo livello come nel secondo l'attivazione è una sola, il maestro imprimerà su entrambi le mani dell'allievo il quarto e il quinto simbolo. In diverse scuole l'imprinting viene dato su una mano sola e spesso il Raku non viene impresso.

Durante il seminario l'allievo impara a disegnare i simboli, poi brucerà i fogli su cui si è esercitato, offrendoli all'Universo.

Ottenuto il suo maestrato, attenderà ventuno giorni prima di procedere lui stesso a passare le armonizzazioni.

### ***Tempi***

- La sua prima esperienza di attivazione dovrà essere diretta al primo livello e potrà trasmetterla subito dopo i 21 giorni
- L'attivazione di secondo livello la trasmetterà dopo sette mesi
- Il suo primo master lo trasmetterà dopo un anno

Una volta che l'energia si sarà assestata, il nuovo maestro potrà trasmettere tutte le armonizzazioni che gli verranno in seguito richieste.

## **Attivazioni**

L'attivazione di primo livello è quella dai tempi più lunghi, si tratta di eseguire quattro fasi (armonizzazioni iniziazioni) previste dal metodo tradizionale le quali agiscono sui quattro chakra superiori ( 7°- 6°- 5°- 4°) legati al piano spirituale.

L'attivazione di secondo livello è solo una e complessa, agisce sullo spazio del cuore e coinvolge i chakra legati all'emotivo/mentale.

L'attivazione di terzo livello/master agisce sui chakra inferiori (3°- 2°- 1°) legati al piano fisico, il suo compito è quello di unire il divino con la materia.

Ciò che fa dell'attivazione un'operazione potente ed efficace, è prima di tutto l'integrità del maestro e non ultima l'intenzione dell'allievo.

## **Attivazioni a distanza / attivazioni terapeutiche**

Utilissimo come esperimento è l'attivazione a distanza che è possibile effettuarla quando il maestro ha già una confortante esperienza ed ha facilità di visualizzazione.

Il procedimento è semplice, il soggetto da armonizzare deve essere inserito nella bolla e poi la procedura da applicare è come se fosse presente.

È necessario che il soggetto sia consenziente in quanto al momento dell'attivazione deve essere rilassato, seduto, pronto a ricevere il dono dell'attivazione.

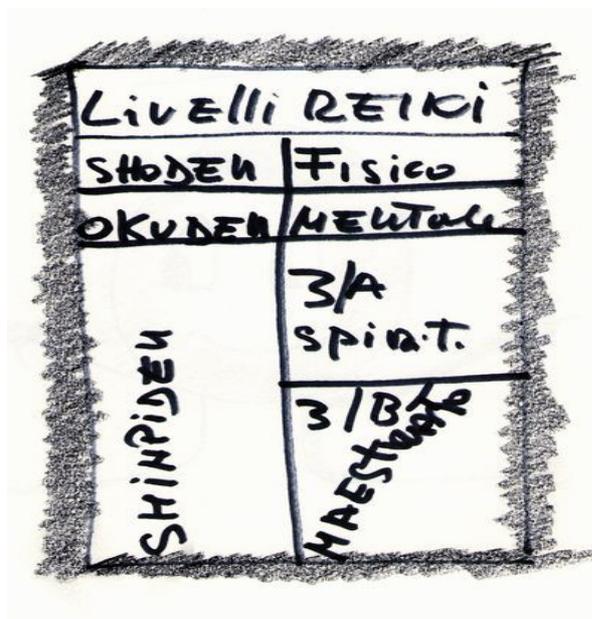
Le attivazioni terapeutiche possono essere eseguite a distanza, la procedura è la stessa, ma in questo caso l'intento è quello di arrivare alla guarigione dell'essenza del soggetto.

Un procedimento del genere è indicato nei malati terminali, in chi è prossimo al decollo.

**Nota.** L'insegnamento del Reiki portato in Occidente da Takata, lo conosciamo suddiviso in tre livelli. Tuttavia, oggi molti maestri dividono il Terzo Livello in due sottolivelli:

Secondo alcuni maestri, il terzo livello definito 3/A permette l'iniziazione al terzo livello, per ampliare un percorso personale, senza ricevere la conoscenza di trasferimento delle armonizzazioni.

Quindi la tradizione è salva, solo che il livello master è stato diviso in due parti.



### Come svolge il maestro i suoi seminari

In linea di massima i seminari vengono svolti seguendo una linea comune a tutti i master:

#### *Primo Livello*

- La storia del Reiki
- Cosa è il Reiki
- Le energie
- I chakra
- Le posizioni
- I cinque Principi
- Armonizzazioni
- Esecuzione del trattamento
- Condivisione

#### *Secondo Livello*

- Riassunto insegnamenti del primo livello
- Introduzione al secondo livello
- Spiegazione dei simboli
- Prova di memorizzazione simboli
- Armonizzazione

- Tempo dedicato alla pratica dell'uso dei simboli
- Condivisione

### ***Terzo Livello A***

- Riassunto insegnamento dei livelli precedenti
- Descrizione del simbolo ( o simboli)
- Spiegazione del 4° simbolo, suo significato e impiego
- Tempo dedicato alla pratica e all'uso dei simboli
- Attivazione
- Tempo dedicato alla pratica e uso dei simboli nei trattamenti
- Condivisione

### ***Terzo Livello B Master Teacher***

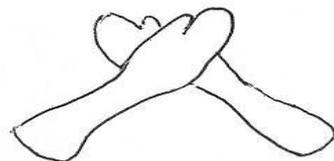
- Riepilogo di tutti i livelli
- Significato di essere Master e delle responsabilità che comporta
- Attivazione/intenzione Master
- Spiegazione procedure di attivazione ai livelli Reiki
- Condivisione

### **Tecnica per la realizzazione di un desiderio**

- lavaggio delle mani che saranno asciugate con un telo bianco
- posizione seduta
- centratura nel cuore
- espressione tacita dell'intenzione di ricevere la forza del Reiki attraverso il 4° simbolo
- espressione del desiderio che si vuole realizzare
- mani posizionate una di fronte all'altra (distanti circa cm 20) all'altezza del quarto/quinto chakra
- visualizzare tra di esse una sfera di luce sulla quale va disegnato il simbolo del master
- visualizzazione del desiderio da realizzare attraverso il terzo occhio dentro la sfera della forza Reiki
- spostare le mani davanti al sesto chakra ed imprimere la sfera contenete il desiderio espresso, dentro di noi, attraverso il terzo occhio guidarla dentro il cuore, dove andrà maturato il desiderio che dovrà uscire in abbondanza da avvolgerne il corpo fisico
- l'energia di realizzazione crescerà e ricolmerà l'ambiente nel quale siamo
- intanto il desiderio, attraverso la forza del Reiki acquista la capacità di realizzazione
- ringraziamento all'energia e alle guide per il sostegno dato

## Autotrattamento

Si visualizza il quarto simbolo dentro il cuore e si esegue la centratura, rimanendo con le mani raccolte sul cuore per qualche minuto.



## Il Reiki in discussione

La versione del Reiki giunto in Occidente tramite Takata, a cui va tutta la nostra riconoscenza, oggi viene messa in discussione, si scoprono nozioni più dettagliate circa la storia di Usui Sensei e la pratica, che sono di grande utilità. Il manuale di Mikao Usui ( hikkei) finalmente tradotto, che lui distribuiva agli allievi, dimostra che il Reiki non è una tradizione orale, che non va da bocca a orecchio e questo documento del quale si è preso coscienza è una componente importante nella pratica della disciplina. Il Reiki di Usui è basato sull'intuizione e se il trattamento occidentale, si rivela ad ampio spettro, il trattamento giapponese è particolarmente mirato. In Giappone il Reiki si presenta come 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 Mikao Usui (80 posizioni) non vuole impedimenti e sovrastrutture, il sistema oltre a poggiare sui **cinque principi**, è sostenuto da tre punti fondamentali detti **tre pilastri**:

1. Gassho
2. Reiji – Ho
3. 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 Reiki ed è sorretto da tre rituali, si esegue prima di ogni trattamento:

1. mani giunte, occhi chiusi, collegandosi alla forza del Reiki permetterà all'energia di farsi sentire
2. si affidano pensieri positivi e di guarigione alla forza del Reiki
3. le mani si alzano fino al terzo occhio in segno di preghiera e si chiede alla forza del Reiki di guidarci là dove c'è necessità di energia.

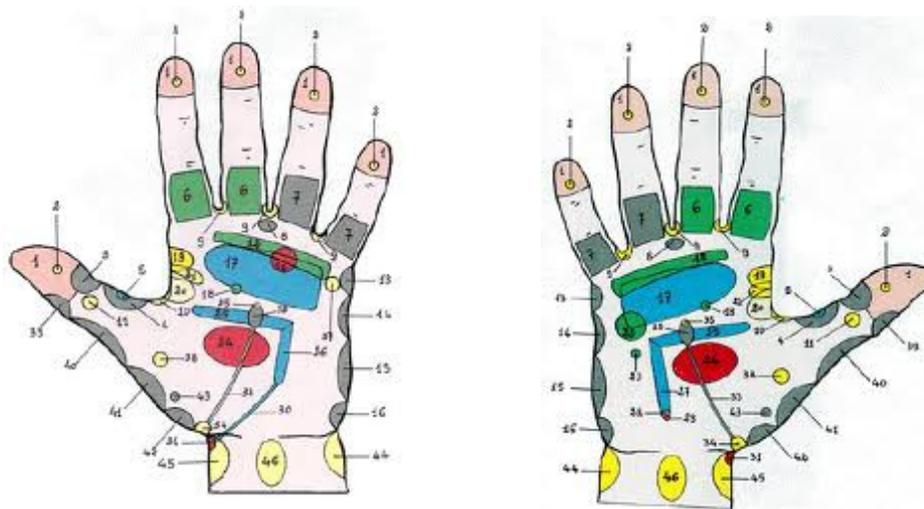
**Il terzo**, tradotto significa **semplice terapia**. Ponendo una mano sul chakra della corona, si attende il flusso di energia che dirigerà le mani sulle zone in cui i blocchi energetici alterano la salute.

Il sistema di Usui si avvale anche della **respirazione**, attraverso il respiro assorbiamo energia. Usui insegnò una tecnica di respirazione per purificare lo spirito. Si esegue stando seduti, respirando lentamente con il naso, immaginando di incamerare energie Reiki attraverso il chakra della corona e dirigendo poi la respirazione nel punto Hara.

Il metodo 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 imponga la durata di un trattamento e la sosta delle posizioni.

Con la meditazione Gassho e con l'aiuto del Buddismo esoterico, interpretiamo le nostre mani: la mano sinistra rappresenta la luna e la mano destra rappresenta il sole.

Le cinque dita racchiudono i cinque elementi e alle falangi sono associate delle qualità:



Pollice	Vuoto	Discernimento
Indice	Aria	Azione
Medio	Fuoco	Percezione
Anulare	Acqua	Accettazione
Mignolo	Terra	Fuoco

### La meditazione Gassho

Questa forma di meditazione si attua ponendo le mani giunte all'altezza del cuore, le punte degli indici possono toccare il mento mentre la nostra attenzione viene focalizzata al punto di unione delle nostre dita medie dove terminano i meridiani del Cuore.

Le mani congiunte rappresentano l'unione della nostra parte terrena con la nostra parte divina e l'unione della nostra umanità con la divinità suprema.

Si può assumere questa posizione stando seduti per terra o su una sedia: l'importante è che la schiena sia ben dritta.

Gassho può essere praticato prima di ogni trattamento terapeutico ma anche all'inizio di ogni seminario, oppure al mattino al risveglio e alla sera prima del riposo notturno.

Praticando Gassho sperimentiamo uno stato di distacco verso tutti i problemi contingenti che ci accompagnano durante il giorno, permette di separarci dalla nostra individualità per entrare a far parte della totalità dell'uno, di riconoscere la persona che Siamo e in ultimo ci dispone a diventare canali energetici puliti e consapevoli.

All'inizio della meditazione è opportuno recitare più volte, silenziosamente, i 5 principi Reiki.

- Si congiungono le mani davanti al centro del cuore, in modo che quando si espira dalle narici, le punte delle dita siano delicatamente sfiorate dal soffio
- durante la meditazione, inspirando va mantenuta la lingua contro il palato, lasciandola poi ricadere nella fase dell'espirazione. In tal modo si completa il circolo dell'energia nel corpo e nella mente.
- Chiudere gli occhi, sedersi in posizione rilassata mantenendo la schiena dritta.

Integriamo la meditazione con la tecnica della respirazione di Usui Sensei chiamata Jyoshin Kokyu Ho. Consiste nel visualizzare separatamente o contemporaneamente il grande e il piccolo circuito di energia.

Il grande circuito energetico:

si inspira attraverso il naso e si visualizza una grande luce dorata che penetra attraverso il chakra della corona e percorre insieme all'aria inspirata tutta la colonna vertebrale ( sushumna) fino ad arrivare al secondo chakra, poi aria e luce dorata risalgono fino al quinto chakra, qui si dividono in due rami che si portano fino alle mani. Si espira l'aria attraverso la bocca e si invia energia dalle mani alla zona del corpo che vogliamo trattare.

Il piccolo circuito energetico:

origina dalle punte delle dita medie e si porta fino al sesto chakra, quindi arriva al cuore e si porta di nuovo alla punta delle dita medie. In questo modo connette insieme **mani – cuore – mente**.

### **I tre rami del lignaggio Reiki**

1. Usui
2. Usui – Hayashi
3. Usui – Hayashi – Takata

Esistono due maestri di fama internazionale che discendono in linea diretta dal ramo giapponese dell'albero genealogico del Reiki:

**Inamoto**, monaco buddhista, allievo di Hayashi. È il fondatore del KOMYO Reiki, nonché presidente dell'omonima associazione a cui ha dato vita.

**Hiroshi – Doi**, membro dell'Usui Reiki Ryoho Gakkai e maestro Reiki, non insegna nel lignaggio Gakkai è il fondatore del GENDAI Reiki HO.

## Un modo di connettersi all'energia

Dopo aver eseguito la centratura nel cuore ed emanato il simbolo di comando ci apprestiamo a connetterci all'energia in questo modo:

- sollevare le mani sopra la testa, tenendole in linea con le spalle, palmi rivolti in alto e dita aperte
- visualizzare e sentire l'energia Reiki che fluisce dall'alto, scorrendo come un flusso di luce cristallina nelle mani
- visualizzarla e sentirla fluire lungo le braccia e attraverso il corpo
- una volta percepita l'energia abbassare le mani in posizione riposo

## Colorare un ambiente



Per neutralizzare un ambiente che non è di nostro gradimento e nel quale dobbiamo restare un po' di tempo, visualizziamo un grande pennello e con vernice dorata dipingeremo pareti e tutto ciò che contiene.

Il colore oro ha la facoltà di schermare le energie negative, proteggendo da vibrazioni sgradevoli per il periodo della permanenza nell'ambiente. Con lo stesso grande pennello, adoperando poi la vernice argento dipingeremo sulle pareti il simbolo di comando. La forma pensiero positiva creata si dissolve dopo un paio d'ore se non viene più alimentata.

## I simboli in tutte le culture

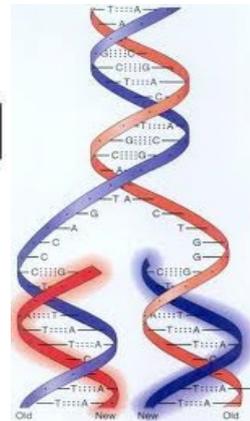
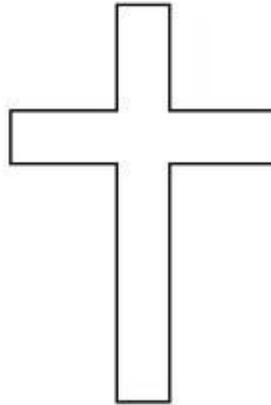
I simboli Reiki aiutano a svelare aspetti di noi stessi che celiamo nel profondo e nell'apprenderli accettiamo una trasformazione che ci porterà ad una guarigione, prima di tutto spirituale. Questi simboli rivelano anche aspetti dell'universo che vanno oltre la dimensione materiale perché rappresentando un percorso di evoluzione, la loro essenza si trova nella stessa natura della rappresentazione.

I simboli si rincorrono in tutte le culture, fin da tempi antichissimi e racchiudono da sempre significati che parlano alle emozioni e allo spirito

I simboli hanno potere:

- L'origine della svastica è Indù, è un bellissimo simbolo di luce, di energia maschile e femminile. Eppure nel mondo occidentale ha assunto un significato contrario, per l'uso inadeguato che ne è stato fatto.
- La croce associata alla cristianità è il simbolo più diffuso al mondo. Per molti di noi significa perdono e promessa di vita eterna, è l'unione del Divino e dell'umano, cioè del cielo con la terra, là dove la linea verticale rappresenta il divino cielo e la linea orizzontale rappresenta l'umano terra.

- Un simbolo ricorrente che è molto familiare al mondo del Reiki è la spirale che rappresenta la forza vitale che tutto abbraccia. Ulteriore conferma la troviamo nella forma a spirale del DNA.



### **Importante nell'esecuzione del Reiki, l'impiego corretto dei simboli e loro mantra**

Ad ogni inizio Reiki sono da osservare le seguenti semplici accortezze:

- bilanciatura o centratura nel cuore, con questo atto si accende l'energia del Reiki e non corriamo pericolo di offrire la nostra (non tutte le scuole la insegnano)
- accarezzamento dell'aura, va eseguito alla fine di ogni trattamento indipendentemente dal livello
- nel secondo e terzo livello, quando si utilizzano i simboli, vanno pronunciati / pensati i relativi mantra tre volte di seguito
- per staccarci dall'energia e da chi o cosa stiamo trattando, si strofinano le mani tra loro o si soffia su di esse tre volte
- il Reiki è amore, è luce, è energia purissima, è un bene prezioso ottenuto dall'Universo, va trattato con rispetto sempre. Il suo scopo è solo procurare bene, se viene impiegato diversamente dall'uso positivo che richiede, diventa un boomerang
- ogni qual volta ci apprestiamo a inviare Reiki a qualcuno è necessario ottenere prima il suo consenso. Qualora non fosse possibile, ma la situazione richiede un intervento del genere, basterà chiudere la sessione con una frase-paracadute: qualora l'energia inviata con amore e luce e con gli intenti più positivi, non venisse accettata, che vada a dare beneficio alla terra
- per ogni trattamento a contatto il tempo di mantenimento delle posizioni è di tre minuti ognuna, anche se per Usui non vi era un tempo determinato

Sia i simboli che i relativi mantra acquisiscono potere tramite il soggetto armonizzato al Reiki in maniera "spirituale":

- che i simboli siano usati assieme ai loro mantra
- che i simboli siano stati imposti col cuore, perché non è sufficiente la registrazione meccanica dei medesimi
- se una sola condizione non viene soddisfatta, è probabile che il Reiki non produca gli effetti desiderati
- parlando dei simboli senza doverli usare, si usano le loro abbreviazioni

- è necessario comprendere e usare correttamente i simboli e loro mantra, se si vuole ottenere uno sviluppo personale con la Pura Dottrina

### **I cinque principi di Usui (gokai)**

I cinque principi sui quali Usui ha basato il suo Reiki, sono stati presi (per ammissione di Usui) da una poesia dell'Imperatore Meiji, sapiente e guaritore.

*Una delle tante versioni occidentali*  
*Non essere arrabbiato proprio oggi*  
*Non preoccuparti proprio oggi*  
*Onora i tuoi maestri, i genitori, gli anziani*  
*Guadagna il tuo pane in modo onesto*  
*Sii grato nei confronti di tutto ciò che vive*

*Versione originale*  
Metodo segreto per inviare la felicità:  
*“solo per oggi”*  
*non ti arrabbiare*  
*non ti preoccupare*  
*dimostra apprezzamento*  
*lavora intensamente*  
*sii gentile con le altre persone*

*Sera e mattina giungi le mani in preghiera, contempla queste parole nel cuore e salmodiale con la bocca.*

Metodo Reiki secondo Usui, per il miglioramento del corpo e dell'anima (Mikao Usui)

### **Spiegazione dei principi**

#### ***Non essere arrabbiato proprio oggi***

Evitare di arrabbiarsi non significa respingere una emozione così forte, ma conoscerla e usarla in senso energeticamente costruttivo. All'inizio del processo di guarigione ci si libera da accumuli di collera con cui affiorano emozioni represses.

#### ***Non preoccuparti proprio oggi***

Le preoccupazioni fanno male all'organismo e all'anima, con la presa di coscienza delle medesime, elaborandole ci liberiamo della loro pesantezza e dalle cattive abitudini

#### ***Onora i tuoi maestri i genitori gli anziani***

Dai maestri, dai genitori, dagli anziani abbiamo sempre da imparare qualcosa ed entrando nella loro saggezza possiamo diventare partecipi. Onorarli sarà come rendere onore a noi stessi

#### ***Guadagna il tuo pane in modo onesto***

Ognuno di noi raccoglie ciò che semina, i nostri principi morali, le nostre convinzioni, si riflettono nel corso dell'esistenza su noi stessi e sulla nostra vita. Essere onesti iniziando a comportarci bene con noi stessi, significa armonizzarci col *divino interiore*

### ***Sii grato nei confronti di tutto ciò che vive***

Il nostro lavoro con il Reiki si conclude sempre con un *grazie*, è la nostra riconoscenza all'Energia Spirituale che agisce dentro noi positivamente, unendoci al tutto. L'amore e la compassione faranno parte del nostro modo di vivere

**Nota.** Gli argomenti centrali della vita mistica del Reiki comprendono la meditazione, il significato dei suoi simboli e i waka, le poesie spirituali dell'imperatore Meiji da cui sono derivati i principi di Usui ed il loro background filosofico

### **Background filosofico dei cinque principi**

L'aspetto mistico della via del Reiki, deve essere tenuto in considerazione, se vogliamo crescere con la Pura Dottrina.

*(W.Lubek) I Principi Originari sono stati pubblicati nell'antica forma giapponese del testo e nella relativa traduzione, nei libri di Petter:*

- *solo per oggi non arrabbiarti*
- *solo per oggi non preoccuparti*
- *solo per oggi sii grato*
- *solo per oggi lavora sodo*
- *solo per oggi sii gentile con gli altri*

*Usui non elaborò queste semplici regole da solo, ma le ricavò dagli scritti dell'Imperatore Meiji, che governò il Giappone a cavallo tra il XIX e XX secolo, aprendolo all'Occidente e sforzandosi di dare al suo Popolo un orientamento spirituale. Nei suoi seminari Reiki, Usui si servì di questi waka, una forma particolare di poesia, per spiegare ai suoi allievi concetti spirituali vivificati dalla poesia.*

*In base alle nostre attuali conoscenze, i principi essenziali, assunsero una posizione centrale nella sua eredità. Cosa c'è di tanto importante in queste cinque frasi?*

*Quale aiuto possono offrirci sulla via spirituale intrapresa e insegnata da Mikao Usui, che oggi milioni di persone in tutto il mondo seguono, in maniera diretta o indiretta?*

*Per capire il significato di tali principi, dobbiamo risalire a messaggio apparente al contenuto esoterico e spirituale. I principi non vanno considerati come una serie di norme rigorose, ma un invito a esaminare accuratamente il nostro comportamento, per liberarci dalle abitudini insensate. Essi hanno lo scopo di provocarci e stimolarci a ragionare di più sull'esistenza; sono paradossi, misteri, come quelli che i maestri zen usano da secoli per aiutare i discepoli a far rientrare nei ranghi la mente razionale, che vuole sempre controllare tutto fino all'ultimo dettaglio, ma in realtà conosce ben poco della vita. Infine tali principi costituiscono un importante approccio pratico al Reiki.*

### **Etica**

Chi utilizza il Reiki, non è un prescelto, non è migliore di chi non conosce la Pura Dottrina e qualsiasi atteggiamento che privilegia il suo ego, è sbagliato.

I trattamenti Reiki si possono proporre se l'interlocutore è consenziente, per donare Reiki è necessario avere sempre il consenso della persona a cui è diretto il dono.

Questo metodo puramente olistico, non appartiene al campo medico ma a quello della **guarigione**, pertanto le informazioni contenute in questa pubblicazione non hanno valore diagnostico.

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

## Nel campo dell'alimentazione

E' possibile cambiare gusti 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 e relative molecole e atomi fisici, assimiliamo le componenti astrali ed eteriche che se sono contaminate procureranno danno al nostro corpo eterico.

Il corpo fisico è la sede dei piaceri, quello eterico risponde prevalentemente al pensiero. Ma esiste il corpo astrale che è sede delle emozioni e qualsiasi emozione negativa indebolisce il corpo astrale, danneggiandolo. Il corpo astrale sopravvive dopo il *decollo dell'anima*, ed è in lui che la coscienza si trasferisce dopo aver abbandonato il veicolo fisico. Ciò significa che dobbiamo aver cura del nostro corpo astrale, perché lui custodirà la nostra coscienza.

Le categorie di cibo che consumiamo appartengono al mondo animale e vegetale, nella prima includiamo la carne con i suoi derivati, nella seconda includiamo frutta verdura e cereali.

La frutta e la verdura quando vengono tolte da loro luogo di origine, hanno una piccola vibrazione simile ad una emozione e la lieve contaminazione che risulta nel loro corpo astrale, non colpisce l'astrale del corpo umano.

Diversamente il corpo astrale di un animale ucciso, raccoglie emozioni negative, determinate dalla paura dell'animale che sente di morire. Lo sconforto dell'animale diventa veleno per la nostra parte astrale.

Dopo aver consumato per anni 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 nove mesi consecutivi, il corpo astrale che ha poteri rigenerativi, può tornare ad uno stato di perfezione.

Cosa ci rende sani o malati?

- Ciò che pensiamo
- Ciò che sentiamo
- Ciò che mangiamo

Tutto quello di cui abbiamo necessità per poter rimanere in salute è :

- Una mente positiva
- Un cuore amorevole
- Una dieta pura

***Differenza tra animali a sangue caldo e animali a sangue freddo.*** Il sangue caldo corrisponde ad una natura emotiva ben sviluppata.

Le mucche, i maiali, gli agnelli hanno una natura emotiva più accentuata rispetto ai pesci che sono creature a sangue freddo e che proprio per questa natura i loro corpi astrali hanno vibrazioni dissimili dalle nostre e i veleni astrali in essi contenuti, non sono eccessivamente dannosi per noi esseri umani.

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

Dopo alcuni mesi è consigliabile sostituire la carne bianca con altri prodotti proteici come uova, latte, formaggi e simili.

Non ci vogliamo rendere 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 ed incapace di riciclare ciò che è già presente nel corpo.

È utile qualche digiuno grazie al quale si accelera il nostro processo di trasformazione, la forma di digiuno migliore (in tempi brevi e contenuti) è quella di assumere succo di frutta e acqua e limone. Tornando alla carne il suo consumo è legato al concetto che il *piano terreno* è uno specchio dello stato interiore di noi esseri umani. Se il mondo esterno è pronto a riflettere il nostro interiore, non è chiaro il motivo per cui si continua a mangiare cadaveri, introducendo la morte dentro di noi. Fin quando continueremo per questa via, come potremo arrestare le uccisioni che avvengono attorno a noi?

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



## TECNICA DI ARMONIZZAZIONE

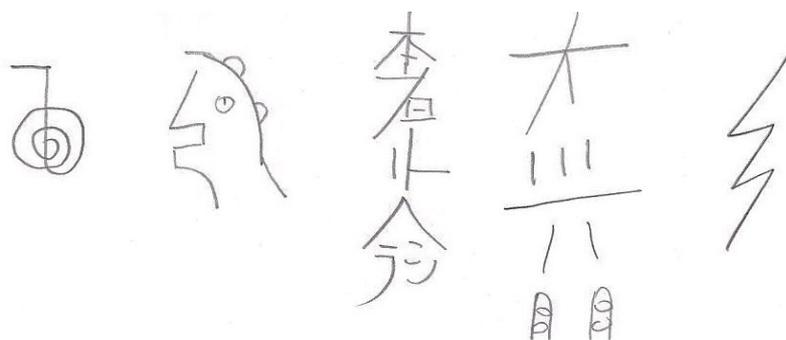


## Una procedura di armonizzazione moderna

Se con ferma coscienza in questa pubblicazione sono riportati i simboli usati nel Reiki, con altrettanta coscienza si rivela una procedura di armonizzazione unica per i tre livelli.

Questo per sfatare il mistero delle *iniziazioni!*

Fondamentale in questa procedura è dichiarare l'intenzione del livello di armonizzazione.



- Preparazione del tempio con il lancio in aria del Dai Ko Myo capovolto, per purificare l'ambiente e chi è presente. È importante visualizzare una forte luce che inonda maestro e allievo.
- L'allievo è seduto con occhi chiusi, piedi paralleli, mani congiunte all'altezza del cuore.
- Con un gesto delle mani il maestro apre la corona dell'allievo facendo scendere dal settimo chakra fino al primo, tutti i simboli sopra riprodotti, che ritorneranno al settimo per chiudere il circuito energetico.
- Si sovrappongono sul cuore le mani dell'allievo, poi il maestro vi posa sopra le proprie indirizzando in esse tutti i simboli.
- Il maestro soffia tre volte sul terzo occhio, altrettante sul cuore, per tornare al terzo occhio.
- Apre a libro le mani dell'allievo che adagerà sulle ginocchia del medesimo, il maestro imprime su entrambi le mani tutti i simboli, picchiettando tre volte per ogni simbolo.
- Il maestro traccia il quinto simbolo dietro l'allievo per radicarlo a terra e separare le loro auree che per tutto il tempo dell'armonizzazione si sono fuse.
- L'aura dell'allievo viene energizzata sotto una doccia di luce d'argento che il maestro visualizza.
- L'allievo adesso viene avvolto in un grande primo simbolo.
- Chiusura dell'aura, facendo attenzione a lasciare fuori il chakra della corona
- Nuova visualizzazione di un grande primo simbolo dorato in cui sarà avvolto l'allievo.
- Il maestro chiede alle sue Guide di proteggere l'allievo e di benedirlo.
- Il maestro chiede all'allievo di muovere le mani, poi i piedi e di aprire piano gli occhi.
- L'allievo è diventato *reiker*

MAPPA DEI SIMBOLI  
SECONDO LIVELLO





CHOKUREI

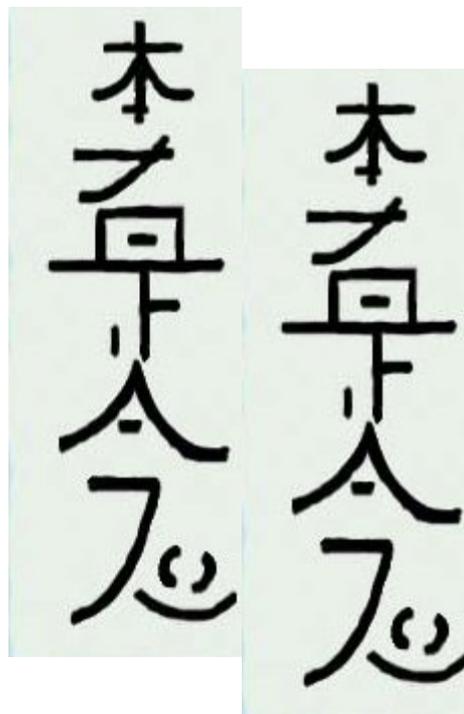
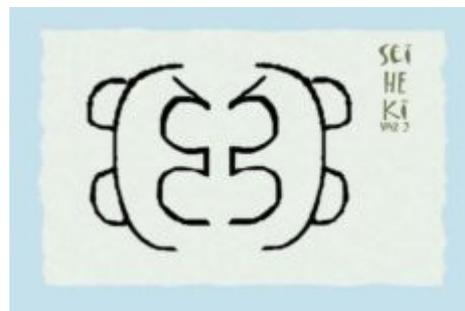
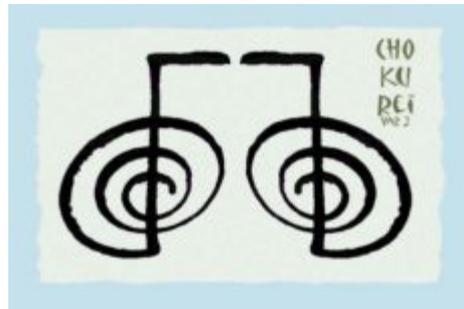


SEI HE KI



HON SHA ZE SHO NEN

Simboli doppi

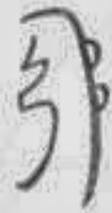


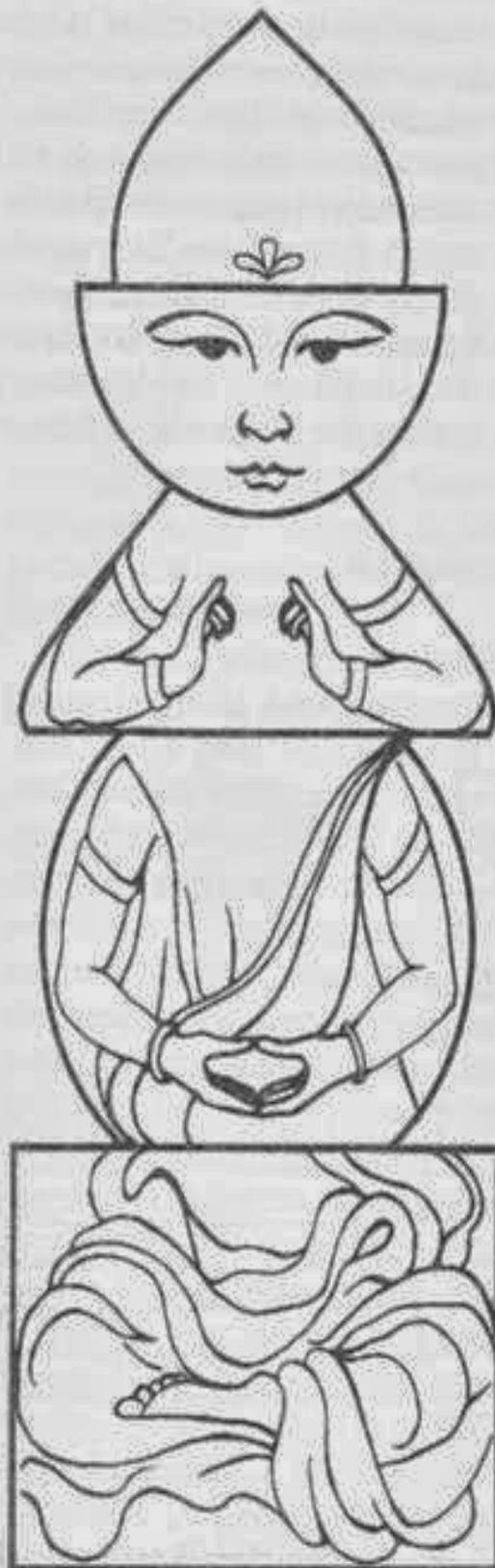
HON SHA ZE SHO NEN

Hon-Sha-Ze-Sho-Nen (non alternativo)

本  
尊  
正  
念

# Stupa e corpo

  
  
 本在代心  
  

Vuoto/Spirito/Divinità  
 Blu  
 L'Assoluto  
 La nona Coscienza  
 Illuminazione  
 Raku

Vento  
 Nero  
 Nirvana  
 I cinque sensi  
 Corpo Spirituale  
 Dai-Ko-Myo

Fuoco  
 Rosso  
 Illuminazione  
 Mente  
 Corpo Mentale  
 Hon-Sha-Ze-Sho-Nen

Acqua  
 Bianco  
 Pratica  
 La «mente appassionata»  
 Corpo Emozionale  
 Sei-He-Ki

Terra  
 Giallo  
 Il Risveglio iniziale  
 La Coscienza «magazzino»  
 Corpo Fisico/Eterico  
 Cho-Ku-Rei

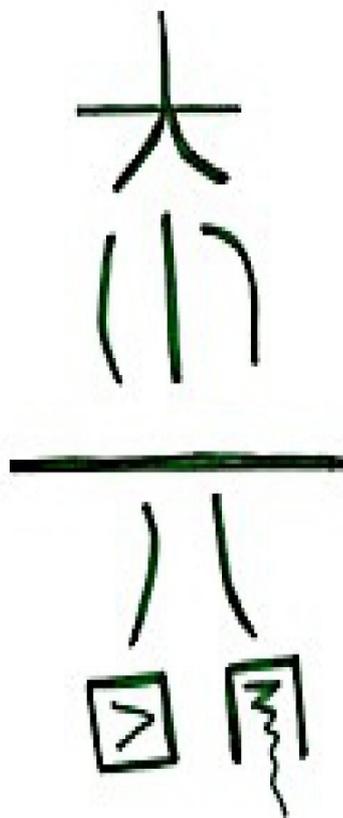
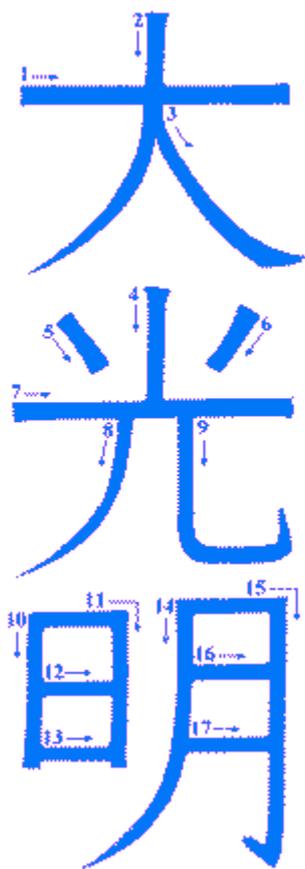
MAPPA DEI SIMBOLI  
TERZO LIVELLO



大森八朗

DAIKO MYO

Varianti



**Il fulmine che accumula il fuoco (solo per la trasmissione delle armonizzazioni)**

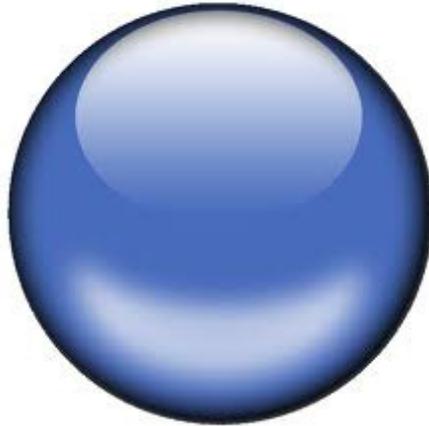


Raku, versione del serpente



RAKU

## Meditazione dentro la bolla blu



- Visualizza una bolla blu immensa, da cui esce luce, una luce forte e bella
- Entra nella bolla blu luminosa e porta con te le persone che ami, tutte quelle che secondo te sono disposte ad entrare nella bolla blu.
- Asseconda la rotondità della bolla blu, con la sua curvatura morbida e diventa un tutt'uno con lei. Adesso hai preso le sembianze di una bellissima bolla blu, trasparente e piena di luce.
- Lascia andare i pensieri, abitudini, pesantezze quotidiane, la bolla blu purificherà tutto e ti renderà questo tutto in forma di nulla.
- Vivi le emozioni che la bolla blu ti dà, emozioni di amore, di pace, di serenità, emozioni di infinito!
- Rimani ancora un po' dentro la tua bolla blu, dentro cui ti sei portato le persone che ami: toccale una per volta e dai loro energia. Quell'energia viene da Dio.
- Adesso puoi uscire dalla bolla blu. Ringrazia le tue Guide e chiedi loro che ti facciano ritrovare quella bellissima bolla blu piena di luce e di amore, ogni volta che pensi a lei.
- Adesso esci, prendi la bolla blu tra le mani ed imprimi su di lei il tuo desiderio. La bolla blu è tua e quando vorrai la ritroverai

## Meditazione della Terra Kava



- Centratura nel cuore
- Dal centro dei nostri piedi due raggi rossi escono per raggiungere il Punto Kappa della Terra, la Terra Kava.
- Da essa, dal suo centro, partono due fasci di luce intensi e si fermano sotto il nostro ombelico.
- Visualizziamoci parte di questa energia.
- Visualizziamo due raggi d'argento che dalle nostre spalle scendono verso il nostro ombelico che si incontrano con i due fasci di luce e proseguono verso il Punto Kappa della Terra.
- Inviamo il primo simbolo e connettiamoci con l'energia positiva della terra.
- Quindi un respiro profondo ci rilasserà

## **Rito di traspirazione per liberare le angosce**

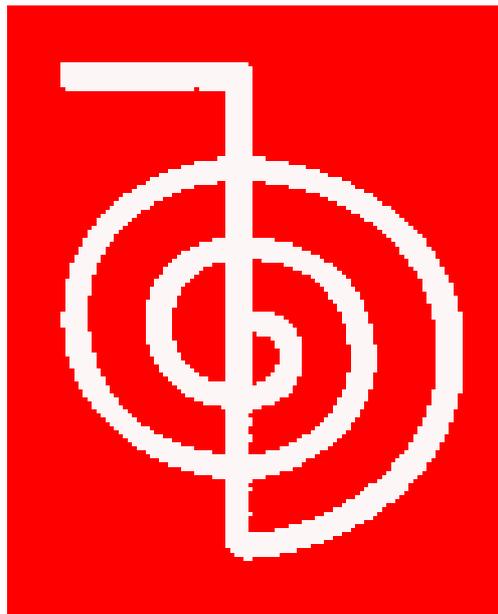
Mettersi comodi e rilassarsi con occhi chiusi.

Si bruciano incensi e oli essenziali per creare un clima pulito e propiziatorio.

### ***Meditazione***

- Concentrarsi su ciò che di sgradevole si vuole eliminare.
- Prendere contatto con il presente.
- Una voce guida accompagna il processo di liberazione dal dolore e dalle paure.
- Catturare quello sgradevole e sconfiggerlo, pensando che i Guerrieri della Luce sono al nostro fianco.

Chi ha il 2° livello visualizzi racchiuso in un grosso primo simbolo, il problema e lo mandi all'universo, avvolto di luce perché si dissolva trasformandosi in gradevolezza. Chi ha il 1° livello, apra le mani davanti a se come se dovesse racchiudere il problema ed invii energia ad esso per almeno 10 minuti, assieme a pensieri positivi e luce.



# PREGHIERE



## Preghiera Capo Indiano Yellow Hark



*Vengo davanti te, uno dei tuoi tanti figli.*

*Sono piccolo e debole, ho bisogno della tua forza e della tua saggezza.*

*Lasciami camminare tra le cose belle e fa che i miei occhi ammirino il tramonto rosso e oro, fa che le mie mani rispettino tutto ciò che hai creato e le mie orecchie siano acute nell'udire la tua voce. Fammi saggio, così che io conosca le cose che hai insegnato al mio popolo, le lezioni che hai nascosto in ogni foglia, in ogni roccia.*

*Cerco forza non per essere superiore ai miei fratelli, ma per essere abile a combattere il mio più grande nemico: me stesso!*

*Fa che io sia sempre pronto a venire a te, con mani pulite e occhi dritti, così che quando la mia vita svanirà, come luce al tramonto, il mio spirito possa venire a te senza vergogna.*

## Buddha



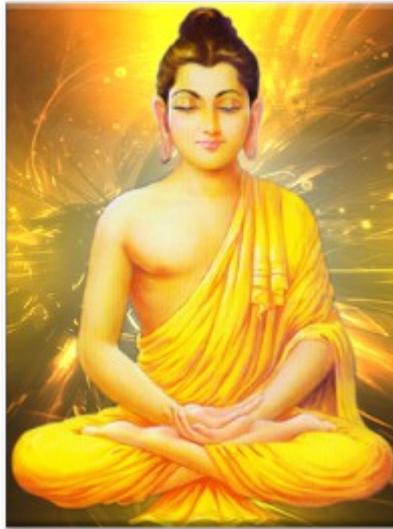
*I buoni pensieri produrranno buone azioni e i cattivi pensieri produrranno cattive azioni.  
L'odio non cessa mai con l'odio.  
L'odio cessa con l'amore*

**Preghiera tibetana  
dedicata a tutti gli esseri senzienti**



*Splendido sarebbe  
se tutti gli esseri fossero liberi  
dal dolore e dalle cause  
della sofferenza.  
Che tutti possano esserne liberi.  
Splendido sarebbe  
se tutti gli esseri possedessero  
la beatitudine e le cause della felicità.  
Che tutti possano sempre rimanere  
in questo stato d'essere.  
Che possiamo essere capaci  
di condurli a questo stato d'essere  
e di avere la forza e l'ispirazione  
per farlo.*

## Dhammapada



*Siamo ciò che pensiamo  
tutto quel che siamo nasce dai nostri pensieri  
con i pensieri creiamo il mondo.  
Parla e agisci con mente impura  
e ti seguiranno i guai come la ruota  
segue il bue alla guida del carro.  
Siamo tutto ciò che pensiamo  
tutto ciò che siamo nasce dai nostri pensieri  
con i pensieri creiamo il mondo.  
Parla e agisci con mente pura e ti seguirà  
la felicità come la tua ombra incrollabile*

## Manoscritto di Baltimora (1692)



*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 confrontarli  
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  
di una sana disciplina  
sii tollerante con te stesso  
tu  
sei figlio dell'universo  
non meno  
degli alberi e delle stelle  
ed hai pieno diritto d'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.*

## La Bacchetta energetica



La bacchetta viene usata da Severus Piton (Harry Potter) oppure dai radiestesisti e si chiama Bio-tensor, è uno strumento energetico, convoglia energia. Nel nostro caso la sua potenzialità è il Reiki e i suoi simboli. Infondo cosa è se non il prolungamento della mano del master? Attraverso il suo impiego il master dirige, tracciandoli nell'aria i simboli con i quali crea passaggi di energia.

La bacchetta è uno strumento semplice, che attraverso il gesto accende segni energetici nell'etere, i quali pur nella loro invisibilità, mantengono inalterato nel tempo, la loro forza e la loro caratteristica energetica. Oltre i simboli Reiki dei quali si parla ampiamente in altra parte, ci piace proporre altre iconografie energetiche:

**La spirale.** Richiama alla mente il simbolo di comando CKR, si traccia in due sensi, positivo/negativo. Nella sua manifestazione positiva crea energia favorevole, nella sua manifestazione negativa, diventa una sorta di aspiratore.

Come si disegna impiegando lo strumento:

dall'esterno si ruota verso l'interno in senso antiorario

dal centro si ruota in senso antiorario

dall'esterno si ruota verso l'interno in senso orario

dal centro si ruota in senso orario

attraverso questi quattro metodi si dà vita alla spirale nella sua manifestazione positiva/negativa.

Con i primi due metodi si determina la positività della spirale, gli altri due creano una protezione o potere ingabbiante.

Descrizione di una spirale in senso antiorario caricata con i simboli reiki scelti dal maestro: visualizzando al suo interno, persone, animali, cose e situazioni, si possono proteggere, fortificare i medesimi, curando in caso di persone e animali.

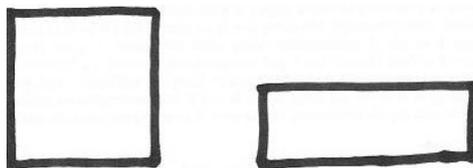
Descrizione di una spirale in senso orario caricata con simboli reiki scelti dal maestro:

si può isolare energeticamente al suo interno una persona o situazione fastidiosa, proteggendoci da esse.

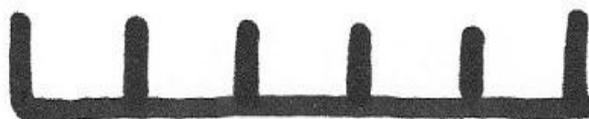


**Nota.** Quando si tracciano le spirali, vanno sempre concluse esternamente con una linea retta che dovrà essere sempre rivolta verso un punto esterno del luogo in cui siamo (porte, finestre), perché possano scaricare lontano da noi.

**Quadrati rettangoli.** Queste due figure geometriche potenziano energeticamente chi è visualizzato al loro interno, proteggono da qualsiasi negatività. Naturalmente non bisogna mai dimenticare i simboli Reiki.



**Griglia.** Si usa per bloccare l'energia negativa, si utilizza riempita di simboli Reiki, tracciata davanti alle prese di corrente o agli elettrodomestici con spina inserita, annienta l'immissione di onde negative.



**Bozzolo energetico.** Facendo un giro su se stessi con lo strumento posto dritto davanti a noi, creiamo un bozzolo energetico di protezione personale.

### **La costruzione dello strumento**

Il Nocciolo è un legno dolce e si presta ad essere lavorato e trasformato in una bacchetta, possibilmente *fine*, perché possa dare una sensibilità energetica eccezionale.

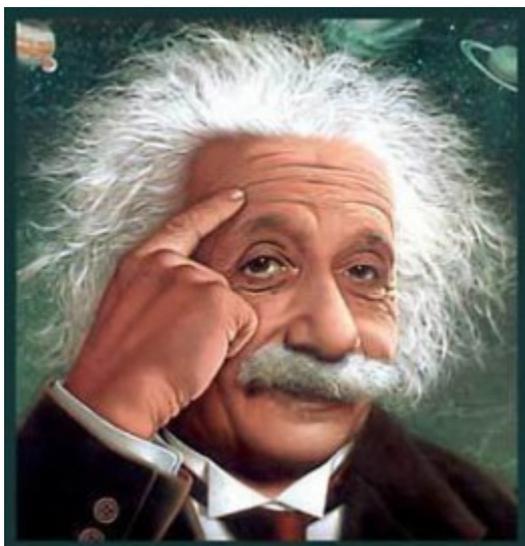
Seguendo antiche tradizioni, la bacchetta di legno deve essere fabbricata personalmente dal master che la userà. Una volta individuato il piccolo ramo da trasformare, sarà tagliato con l'intenzione di non procurare sofferenza all'albero che dona una parte di sé ed inviandogli la nostra gratitudine. Il rametto andrà poi pulito, liberato della corteccia, lavorato e reso liscio da un passaggio di carta smeriglio. Sarà reso così *presentabile* senza alterarne la sua primitiva forma.

L'impugnatura, a discrezione, può essere avvolta in un filo di rame o di ottone...e la fantasia potrà essere lasciata a briglia sciolta, per la personalizzazione dello strumento, che dovrà alla fine essere potenziato con i simboli Reiki.

Il master che lo userà darà alla sua bacchetta le armonizzazioni dei livelli che desidera, quindi la riporrà in un astuccio di stoffa di colore energetico. Lo strumento è pronto per portare energie e benessere.

**Nota.** La custodia deve essere assolutamente di stoffa, la pelle porta sempre in sé le vibrazioni dell'animale ucciso.

## CONOSCENZA



## La polarità della mente

Fuori dall'acqua e a contatto con Madre Terra, è avvenuto l'affinamento dei sensi, lo sviluppo del sistema nervoso e della struttura cerebrale, per la coordinazione delle attività più complesse e numerose.

Le prime strutture cerebrali *Talamo e Ipotalamo* permettono il controllo dell'omeostasi che mantiene l'equilibrio interno, quando le variazioni ambientali variano.

L'accento istintivo di coscienza animale apparve 200 milioni di anni fa nei rettili, nei 100 milioni di anni successivi, con la comparsa dei mammiferi, si evidenziò lo strato successivo, che conosciamo come cervello emozionale o sistema limbico. Poi 20.000 anni fa comparve nell'essere umano il terzo strato, la corteccia cerebrale, con tutti i suoi labirinti.

Con la nascita della mente, inizia l'attività razionale. D'ora in poi la realtà si può rappresentare tramite l'immaginazione, che alzandosi al di sopra della materia ne comprende la struttura, può modificarla e assumerne il controllo.

Con il potere della mente è possibile usare la realtà per creare e sostituirla con altre: ha inizio il dominio dell'illusione e della polarità, ovvero il concetto/idea che la realtà sia separata in poli opposti e in contrasto tra loro.

Con il cervello si ha il discernimento, ovvero la separazione, l'elaborazione degli stimoli, la differenza nelle risposte, vale a dire la comunicazione.

Le informazioni provenienti dalla realtà, sono assorbite dall'organismo attraverso i sensi e sono poi passate al vaglio, per fornire adeguate reazioni che implicano una attività motoria. Si arriva così all'espressione: linguaggio, scrittura, gesti, reazioni vasomotorie.

Il cervello: i due lobi cerebrali pur comunicanti svolgono funzioni differenti, il lobo sinistro guida la parte destra del corpo, il lobo destro guida la parte sinistra. L'emisfero destro sviluppa funzioni sintetiche, ricettive, creative, mentre all'emisfero sinistro sono attribuite la razionalità e la mente analitica. In esso nasce la separazione, la discriminazione, la menzogna della mente razzista.

L'attività discriminante della mente si chiama giudizio che può essere necessario per un appropriato discernimento e valutazione di avvenimenti, ma ha in sé l'errata convinzione che la realtà sia separata in opposti inconciliabili.

Il giudizio è limitante non c'è separazione ma unità. Tutto è uno con le manifestazioni dell'energia creatrice.

## La malattia

1^ Legge	<i>Il Sintomo è il conflitto reso visibile</i>	consapevolezza
2^ Legge	<i>La Causa è sempre dentro</i>	responsabilità
3^ Legge	<i>Il Sintomo rende l'uomo autentico</i>	verità
4^ Legge	<i>Il Sintomo manifestazione dell'Ombra</i>	purificazione
5^ Legge	<i>La malattia è la via della Guarigione</i>	crescita spirit.le
6^ Legge	<i>Il dolore indica la distanza da se stessi</i>	crescita interiore

La medicina spirituale legge la malattia come manifestazione di un disagio interiore. Ciò che è esterno può contribuire al manifestarsi di una patologia, ma non sempre è responsabilità dell'anima umana di trovarsi in una difficile situazione. Il conflitto nasce nella psiche umana.

La funzione del dolore: ci stimola verso una conservazione della vita, scuote dall'intorpidimento della coscienza. Quando il nostro comportamento danneggia l'organismo, si produce l'evento

patologico. Il dolore contribuisce alla crescita personale, alla presa di coscienza, alla responsabilizzazione e ci guida verso noi stessi. Il dolore fisico/emotivo/mentale/spirituale, indica l'allontanamento da noi stessi.

L'energia nel corso del tempo si è condensata e addensata fino a formare la materia e il corpo, e con la comparsa della consapevolezza la materia ha acquisito la proprietà di contemplare se stessa.

Se il predominio della mente e della ragione porta a trascurare le necessità del corpo, anche l'eccessiva preoccupazione per i bisogni fisici porterà al deterioramento di una evoluzione.

In entrambi i casi si rischia l'instaurarsi di un conflitto e la separazione che ne deriva causa dolore e infelicità.

La coscienza implica una visione globale e unificata della realtà dove ogni accadimento è in una stretta relazione di interdipendenza con tutti gli altri.

Il Sistema nervoso autonomo esplica questa azione armonizzante integrando e collegando tutto l'organismo, regolandone la nutrizione, la riproduzione, il metabolismo e l'adattamento.

Assicura l'equilibrio tra il sistema nervoso centrale (motilità volontaria e riflessa, equilibrio, automatismi di difesa), le funzioni psichiche (intelligenza, memoria, pensiero, riflessione) e quelle endocrine.

Essendo il centro unificante di tutto il corpo qualsiasi evento interno o esterno si ripercuote sull'equilibrio del sistema e viceversa ogni alterazione del sistema si riflette sull'organismo.

La salute psicofisica è in definitiva un sistema nervoso autonomo perfettamente bilanciato e in armonia con una realtà che necessariamente risulta priva di qualsiasi conflitto

## **Corpo/mente**

Il Luogo della Coscienza accoglie energia del 1° grado Reiki

E' costituito dal Soma o Corpo, cioè l'insieme degli organi e degli apparati preposti allo svolgimento delle funzioni vitali.

Conseguentemente a quanto detto è possibile estendere il termine Psicosomatico alle manifestazioni patologiche (*pathos* = dolore *logos* = principio generatore) partendo dal presupposto che ogni tipo di sofferenza fisica nasce da una causa che è soprattutto psichica.

La malattia è un messaggio personale di cui va scoperto il significato.

Imparare a comprendere il messaggio è il primo passo verso la Guarigione.

*Nota. Reiki viene classificato dal National Center for Complementary and Alternative Medicine (NCCAM, National Institute of Health) tra le terapie energetiche della "biofield medicine"*

*(<http://nccam.nih.gov/health/whatiscom>).*

*In questo specifico contesto ideologico Reiki si pone nell'ambito della medicina delle energie sottili, che ha la possibilità non solo di curare la malattia a livello fisico, ma anche di agire sugli elementi psicoenergetici della personalità, promuovendo la reintegrazione e il riallineamento del complesso corpo-mente-spirito.*

*Come tecnica di contatto manuale (Touch Therapy), Reiki si può collocare tra le più efficaci tecniche di distensione e rilassamento.*

*Durante la seduta Reiki, infatti, si ottiene un rilassamento profondo con riduzione dell'ansia, della pressione arteriosa sistolica e della tensione dei muscoli del collo, e l'aumento delle IgA salivari.*

*Le sedute Reiki determinano uno stato di rilassamento valutabile come "medio-profondo" e ingenerano uno stato di "benessere-grande benessere" alla fine della seduta nell'85-90 % dei pazienti.*

*Questo studio dimostra che Reiki è un'ottima tecnica di rilassamento ed analgesia. e che, in supporto alla terapia farmacologica convenzionale, è in grado di ridurre:*

- 1. la frequenza di attacchi di emicrania del 50%*
- 2. l'intensità e la durata di ciascun attacco*
- 3. la depressione che accompagna lo stato di malattia*
- 4. il numero di giornate lavorative perse e il ricorso a visite mediche*

*I benefici apportati da un ciclo di 8 sedute settimanali di Reiki perdurano per almeno sei mesi dalla conclusione del ciclo stesso.*

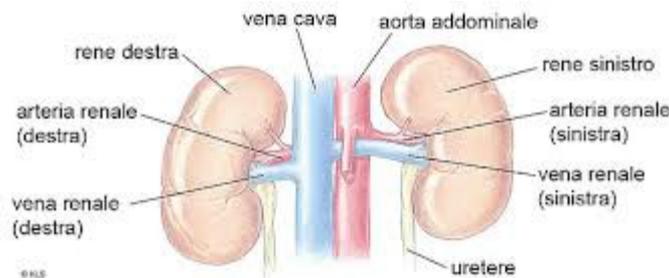
## Organi/emozioni

Gli organi interni del corpo, assolvono a una funzione energetico/simbolica che corrisponde all'emozione.

Il trattamento degli organi fornisce loro energia.

### *Reni*

Funzione fisiologica	<i>Filtro</i>
Funzione simbolica	<i>protezione, purificazione</i>
Emozione luce	<i>tenerezza, fiducia</i>
Emozione ombra	<i>paura, diffidenza, rigidità</i>
Organi correlati	<i>orecchie, vescica</i>

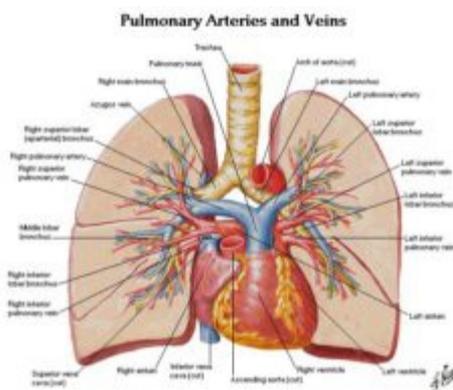


Eliminano scorie tossiche dall'organismo, la funzione depurativa si esplica anche nei riguardi di sostanze esterne, es. i farmaci. L'urina è l'espressione dell'attività di depurazione del sangue, grazie ai reni che mantengono una quantità costante di liquidi e sali (sodio, potassio e cloro), producendo una certa varietà di ormoni. Come tutti gli organi doppi, anche i reni corrispondono a situazioni di relazione interpersonale, filtrano il sangue tramite correnti interne e attraverso il principio osmotico, mantengono l'equilibrio fra l'acqua e i sali, stabiliscono la relazione tra la madre primordiale (l'acqua, il mare, il liquido amniotico) e la madre terra (la donna, l'utero, la pancia, la realtà).

Emergendo dall'acqua l'essere umano incontra la terra, i genitori lo accolgono e lo proteggono, per tutto il tempo necessario alla sua crescita. Se però viene a mancare quel senso di protezione, l'essere in crescita svilupperà timori e insicurezze ed i reni potrebbero ammalarsi sviluppando queste patologie: Nefrite, calcolosi renale, insufficienza renale

### *Polmoni*

Funzione fisiologica	<i>scambio gassoso</i>
Funzione simbolica	<i>comunicazione</i>
Emozione luce	<i>libertà, coraggio, fede</i>
Emozione ombra	<i>tristezza, solitudine</i>
Organi correlati	<i>naso, intestino crasso</i>



La loro funzione permette lo scambio di gas con l'ambiente esterno.

Nell'atto del respirare, l'aria scende lungo la trachea, passa nei bronchi, bronchioli e negli alveoli. Questi sono caratterizzati da una sottile parete che viene attraversata da ossigeno e anidride carbonica.

Un polmone contiene circa 300 milioni di alveoli.

Le patologie che prevalentemente colpiscono l'apparato respiratorio sono: asma, bronchite, pleurite, polmonite, tubercolosi, compromettendo la capacità respiratoria.

La malattia polmonare è interpretabile come tristezza, debolezza, depressione, solitudine, abbandono, miseria.

I polmoni ben funzionanti rappresentano la fiducia nella vita e di conseguenza la fede.

## ***Fegato***

Funzione fisiologica *sintesi delle proteine, produzione accumulo di energia*

Funzione simbolica *trasformazione della materia in energia*

Emozione luce *comprensione, saggezza, gentilezza*

Emozione ombra *rabbia, ira, invidia, rancore, frustrazione*

Organi correlati *occhi, vescica biliare (cistifellea)*



La sua funzione è di controllare l'equilibrio metabolico dell'organismo, l'insieme delle reazioni fondamentali per il mantenimento della vita.

Esso ha la capacità di modificare ed eliminare le sostanze dannose all'organismo.

È il primo produttore delle proteine del sangue come l'albumina e i fattori della coagulazione.

Metabolizza gli amminoacidi con i quali l'organismo produce le proteine, partecipa al controllo degli zuccheri, provvedendo secondo le necessità, a raccogliarli sotto forma di glicogeno o a renderli subito disponibili. Il fegato è coinvolto anche nel metabolismo dei grassi.

Le funzioni del fegato riguardano la produzione e l'incameramento di energia, la disintossicazione, la creazione di proteine umane utilizzando quelle animali o vegetali, e quindi la trasformazione dell'energia.

Il fegato si ammala a causa degli eccessi, di cibo, di alcool, di grassi, di spezie, il il suo stato indicano squilibrio fra ciò che entra e la capacità di elaborazione.

Esso produce energia, ciò che entra nell'organismo viene portato al fegato e trasformato in energia: questa è la comprensione, la saggezza, la forza interiore che sa elaborare ogni conflitto e utilizzarlo consapevolmente ai fini dell'evoluzione e della crescita.

Nella sintesi degli amminoacidi è espresso questo concetto evolutivo: dal regno animale e vegetale, modificando l'ordinamento degli amminoacidi, il fegato produce l'uomo, o l'uomo si produce attraverso il fegato.

Una disfunzione del fegato denuncia una mancanza di responsabilità nell'accettazione e realizzazione della propria natura che deve elevarsi dalla vita puramente vegetativa o istintuale per arrivare alla coscienza dello spirito.

Il malato di fegato è svogliato, dimagrisce continuamente, rinuncia a qualcosa: in realtà rinuncia a se stesso.

I veleni del corpo o quelli estranei vengono resi inattivi nel fegato e trasformati in sostanze solubili nell'acqua per essere eliminate attraverso la bile o i reni.

Altra funzione del fegato è la produzione e la eliminazione della bile, che si raccoglie nella cistifellea o colecisti, un sacchetto posto sotto il fegato.

Nel processo digestivo, la bile serve ad emulsionare i grassi e renderli solubili in acqua, serve ad eliminare la bilirubina, che è il prodotto di scarto dell'emoglobina, la sostanza che trasporta l'ossigeno nei globuli rossi.

Qualsiasi condizione che interferisca con l'eliminazione della bilirubina, di colore giallo, crea la comparsa di uno dei sintomi più tipici delle malattie del fegato: l'ittero.

Sul piano simbolico il fegato insegna ad esprimere l' aggressività e ad espellere dalla vita tutto ciò che le arreca danno.

Non riuscendo a fare ciò si farà strada il desiderio di vendetta

La rabbia trattenuta, il rancore, scoppi improvvisi di ira e aggressività hanno a che fare con il cattivo funzionamento del fegato.

## **Milza**

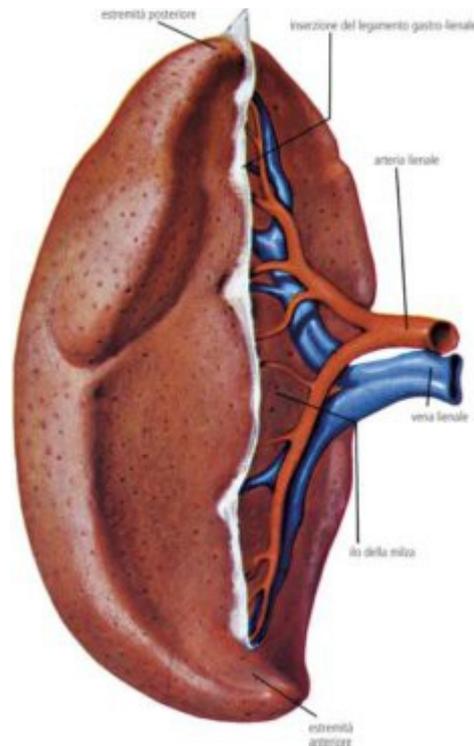
Funzione fisiologica *produce anticorpi*

Funzione simbolica *protezione*

Emozione luce *apertura, disponibilità*

Emozione ombra *chiusura, preoccupazione*

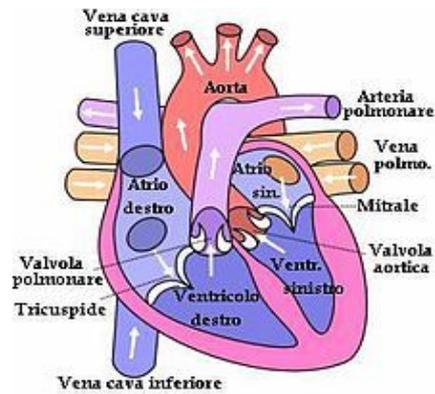
Organi correlati *pelle*



Durante la fase fetale ha funzione emopoietica, mentre nell'adulto funge da filtro del sangue, selezionando i globuli rossi invecchiati o danneggiati e recuperando il ferro, elabora e immagazzina il sangue, produce cellule e sostanze indispensabili per la risposta immunitaria, gli anticorpi. Raramente è sede primaria di una malattia, ma viene coinvolta nel corso di infezioni. Il dolore che si avverte è solitamente legato alla tensione o lacerazione della capsula che la riveste, essendo la milza priva di terminazioni nervose. Rappresenta la capacità di proteggersi, di difendersi, ed è perciò collegata ai principi dell'apertura e della chiusura, della disponibilità, della fiducia in sé stessi, oppure all'introversione, alla continua preoccupazione, al logorio mentale che porta ad occuparsi esclusivamente di sé stessi. Le patologie della milza sono la congestione, e cioè una persistenza eccessiva del sangue nell'organo (preoccupazione), la splenite acuta o cronica, che comportano una infiammazione con aumento di volume dell'organo, infarto. La milza si ingrossa quando muta la percezione del limite che ci siamo dati, es. quando dobbiamo lasciar entrare qualcosa o qualcuno nel nostro spazio interiore. Infatti il collegamento energetico con la pelle ci fa pensare al concetto di barriera contro le aggressioni, ma anche di linea difensiva. (Eruzioni cutanee, Herpes, funghi etc.)

### **Cuore**

Funzione fisiologica	<i>circolazione del sangue, nutrimento delle cellule</i>
Funzione simbolica	<i>movimento incessante di crescita e rinnovamento</i>
Emozione luce	<i>gioia, entusiasmo, gioco, innocenza, leggerezza</i>
Emozione ombra	<i>sforzo, fatica, freddezza, noia, apatia, ingratitudine</i>
Organi correlati	<i>lingua, intestino tenue</i>

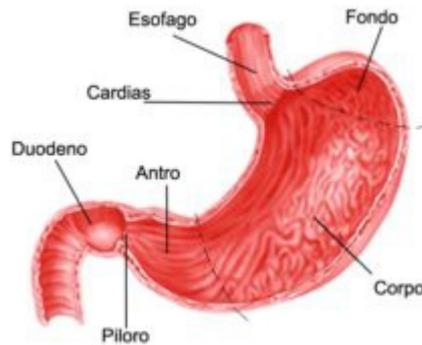


Il cuore racchiude la nostra vita. 80.000 battiti al giorno, 35 milioni di battiti in un anno. Ogni battito stimolando fenomeni elettrici, provoca la contrazione del muscolo cardiaco e l'espulsione del sangue, che attraversa tutti gli organi, bagna ogni cellula, compiendo un lungoviaggio di 96.000 chilometri e forse più, pari a due volte e mezzo la circonferenza del Pianeta Terra. Il sangue fluendo nel nostro corpo, nutre, depura, fornisce cibo e ossigeno alle nostre cellule, elimina le tossine. Questo fiume rosso ha un antico legame con le acque della Terra Primordiale. Le prime forme di vita, organismi monocellulari, provvedevano alla propria esistenza assorbendo attraverso la membrana cellulare l'ossigeno disciolto nell'acqua marina e restituendole anidride carbonica, prodotto di scarto del metabolismo. Una volta perduto quel contatto si venne a creare negli organismi più complessi un sistema circolatorio interno: nel nostro sangue scorre la stessa miscela di minerali e sali esistenti negli antichi mari del periodo Cambriano: 500 milioni di anni or sono. Le principali malattie cardiache sono infarto miocardico, aritmia, extrasistole, tachicardia, fibrillazione, insufficienza cardiaca, pericardite, cuore polmonare, angina pectoris.

Il cuore, è il centro del nostro sistema, è la sede dell'emozione, del sentimento, dell'amore, della misericordia, della compassione. Il cuore si ammala quando nella nostra vita manca l'entusiasmo e il sentimento dell'amore, ha bisogno di emozione, di calore, di empatia per mantenersi elastico ed efficiente. Ha bisogno del movimento della vita vissuta con intensità e coinvolgimento.

## **Stomaco**

Funzione fisiologica	<i>digestione delle sostanze</i>
Funzione simbolica	<i>analisi</i>
Emozione luce	<i>aggressività, iniziativa, organizzazione</i>
Emozione ombra	<i>frustrazione, rifiuto, impotenza, rinuncia</i>
Organi correlati	<i>denti, unghie, capelli</i>



Masticato e inghiottito il cibo entra nello stomaco attraverso una valvola muscolare (cardias) che impedisce il reflusso e ne esce per entrare nell'intestino attraverso un'altra valvola muscolare (piloro). Nello stomaco il cibo si mescola agli enzimi e ai succhi gastrici, viene ridotto in forma liquida per passare poi nell'intestino. La funzione dello stomaco è di accogliere il cibo, renderlo morbido, liquido, uniforme, omogeneo per essere assorbito dall'intestino.

Ecco la relazione accoglienza-aggressività, entrambe necessarie per un buon funzionamento dello stomaco. I denti e le unghie, possono essere strumenti della aggressività.

Denti sani e forti mordono e masticano bene, problemi ai denti o alle gengive restringono il campo delle scelte possibili. La perdita dei denti, legata all'infanzia e alla vecchiaia, ci riporta a un sentimento di impotenza, di perdita di forza, di calo di energia vitale, di giovinezza e salute.

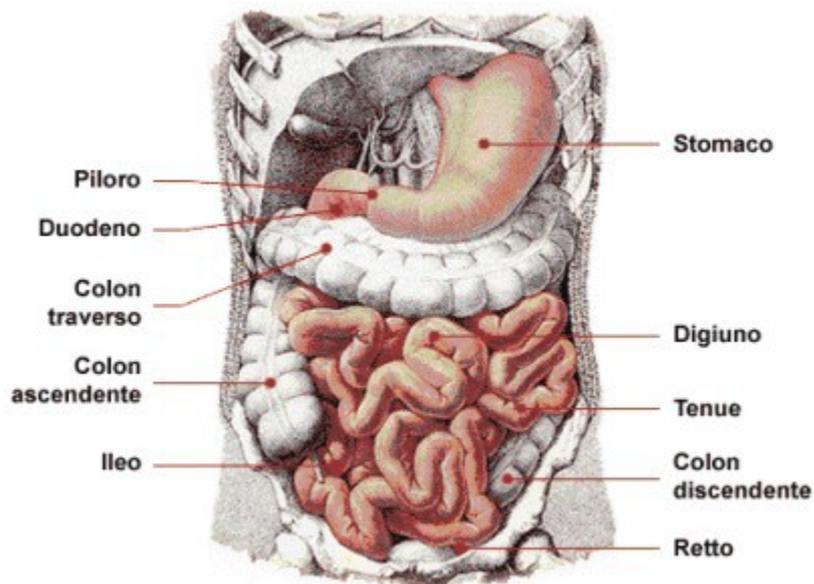
In bocca avviene la prima fase della digestione: il cibo che rappresenta la materia, il mondo, la realtà, viene ridotto in piccoli pezzi, masticato, inghiottito e spinto verso il basso attraverso il tubo digerente (processo analitico). L'aggressività è proprio la capacità di andare incontro (etimologia da ad-gredior, vado verso) agli eventi del mondo confidando nella propria capacità di risolverne i conflitti (masticazione). Una volta che il mondo è stato ridotto in parti più piccole e omogenee, ecco che può scendere in profondità (interiorizzazione) e fondersi con l'essenza. Nello stomaco l'analisi è più minuta, acidi potentissimi sostituiscono i denti nel processo di separazione e ristrutturazione, è proprio qui che il confine tra materia ed energia si fa più labile e non è più così facile distinguere tra una realtà fisica esterna ed una realtà psichica interna.

Dopo un'ora e più di elaborazione il cibo è ridotto ad una crema omogenea i cui singoli componenti, lipidi, glucidi, carboidrati etc. sono simili ad atomi e ad elettroni.

Il malato di stomaco non esprime la propria aggressività, la trattiene dentro sé e la dirige contro se stesso (ulcera, gastrite, bruciori di stomaco), oppure la riversa sul cibo che diventa responsabile del suo malessere (intolleranze alimentari, allergie, intossicazioni).

### ***Intestino***

Funzione fisiologica	<i>assorbimento cibo espulsione delle scorie</i>
Funzione simbolica	<i>cogliere l'attimo, discernere il bene e il male</i>
Emozione luce	<i>generosità, distacco, lasciar andare il controllo</i>
Emozione ombra	<i>avarizia, grettezza, controllo, attaccamento</i>
Organi correlati	<i>cuore, polmoni, cervello</i>



L'*intestino tenue* comprende il duodeno, il digiuno e l'ileo e svolge la funzione di assorbimento delle sostanze nutritive, l'*intestino crasso*, composto da cieco, colon e retto svolge funzioni escretorie.

E' il tunnel interiore, il luogo del passaggio, dello scorrimento, dell'assorbimento del nutrimento e rappresenta la capacità di vivere traendo il giusto frutto dalle esperienze della vita, vivere con amore e consapevolezza, il tenue è l'organo di scarico del cuore, che si apre nella bocca, e ci dice che tutto è amore, che ogni cosa che entra dentro di noi (il cibo, la materia, l'aria, l'energia) può essere assimilata e trasformata in nutrimento.

Come la paura ci porta a chiudere la bocca dello stomaco, a bloccare il respiro, a creare l'immobilità come mimetizzazione, il sintomo tipico del colon è la diarrea, cioè la fuga, il mollare tutto e scappare, il rifiuto dell'amore e del nutrimento, l'impossibilità di far entrare e di crescere attraverso l'esperienza.

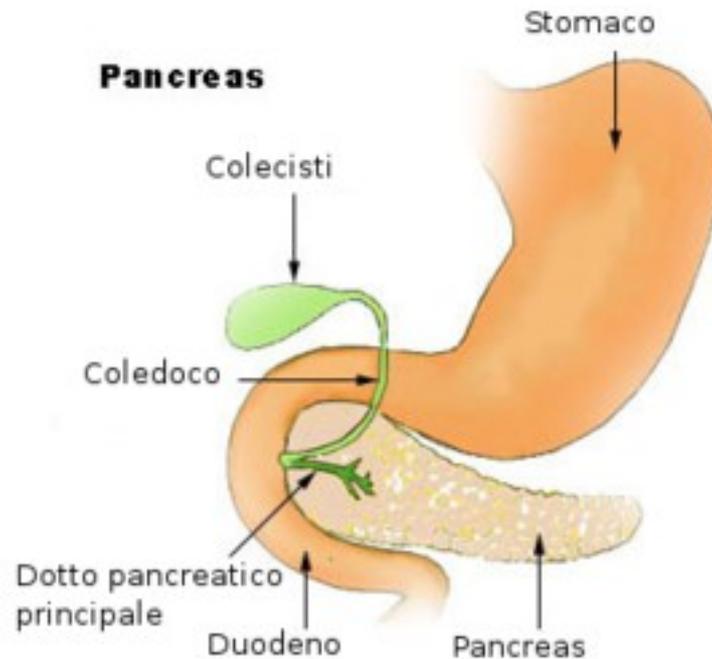
Il colon ci insegna a stare nelle cose con fiducia e calma, a lasciar scivolare via le difficoltà senza senza fuggire davanti a loro.

Fare Reiki alla pancia rilassa l'intestino, gli restituisce elasticità e funzionalità, calore e tranquillità. Le mani sulla pancia sono efficaci sul dolore interiore che è sempre legato alla paura nelle sue molteplici manifestazioni.

Come i polmoni, a cui è energeticamente collegato, l'intestino crasso svolge una funzione di scambio, di restituzione, di donazione. Un sintomo come la stitichezza mette in contatto con la difficoltà di donare, difficoltà nel riconoscere il proprio valore, oppure di prendere coscienza della nostra vulnerabilità. La stipsi somiglia all'asma, c'è la paura di essere abbandonati. E' dannoso per l'intestino conservare certi ricordi, certi rancore di un passato, grazie a loro l'organismo è invogliato a trattenere ...invece di espellere! Non vivere responsabilmente e con amore la nostra vita, ci porta a perdere energia e di conseguenza ad avere disturbi come. diarrea, polipi, colite, perdite di sangue, muco, acqua e sali minerali, enterite stipsi, ernie, occlusioni, diverticoli).

## ***Pancreas***

Funzione fisiologica	<i>digestione delle sostanze, metabolismo degli zuccheri</i>
Funzione simbolica	<i>trasformazione</i>
Emozione luce	<i>dolcezza, compassione, autostima</i>
Emozione ombra	<i>freddezza, distacco, rinuncia, sfiducia</i>
Organi correlati	<i>stomaco, milza</i>



E' una ghiandola contenuta nella parte posteriore della cavità addominale, dietro lo stomaco, tra il duodeno e la milza, produce diversi enzimi che immette nel duodeno attraverso il dotto pancreatico i quali contribuiscono all'ultima fase della digestione. Come ghiandola endocrina produce ormoni come l'insulina e il glucagone indispensabili per metabolizzare e sfruttare le proprietà nutritive dei carboidrati e degli zuccheri.

La pancreatite molto dolorosa procura al pancreas una degenerazione rapida del medesimo. I carboidrati, come lo zucchero e l'amido, rappresentano per l'organismo una delle principali fonti di energia, una volta ingeriti col cibo, vengono scomposti dagli enzimi dell'apparato digerente in zuccheri semplici e il loro assorbimento produce un innalzamento del livello di glucosio nel sangue: questo aumento della glicemia stimola alcune cellule del pancreas, le isole di Langerhans, ad immettere nel circolo sanguigno l'insulina, cioè l'ormone che favorisce l'ingresso del glucosio nelle cellule e la sua utilizzazione come carburante.

La mancanza di insulina rende impossibile l'impiego del glucosio e determina il suo accumulo nel sangue (iperglicemia).

Il diabete produce una super acidificazione del corpo che può portare fino al coma.

Il diabete è una malattia autoimmune, il sistema immunitario, scatena un attacco contro le isole di Langerhans per distruggerle.

La parola diabete proviene dal greco e significa *passare attraverso, scorrere*, e ciò che passa attraverso senza lasciare traccia è la dolcezza, la tenerezza, l'amore.

## I nostri piani

Malattia, guarigione Reiki, sono energie che operano su diversi piani di coscienza, agiscono sui diversi siti/piani che costituiscono il nostro universo interiore. Essi interagiscono fra loro, interdipendenti, riflettenti sugli altri, interpretando la teoria dei vasi comunicanti.

### **Quattro Piani:**

#### Il Piano Fisico o della Materia

Chiave di accesso	<i>Riconoscere i bisogni</i>
Simbolo Reiki	<i>Primo</i>
Legge	<i>Limite</i>
Ombra	<i>Dipendenza</i>
Strumento	<i>Sensazioni</i>

Quell'energia addensata in una forma che permette il contatto, è il regno degli atomi, dei minerali, dei vegetali, degli animali, degli esseri umani, dei pianeti, delle stelle, delle galassie.

I Fisici moderni chiamano ciò ***zona delle medie dimensioni*** quella della nostra esperienza quotidiana, dove il concetto di spazio vuoto o di corpo materiale solido sono ancora validi pur dipendendo esclusivamente dalla limitata capacità di percezione sensoriale. Il Piano Materiale ci fornisce l'energia per espletare le principali operazioni vitali: respirare, nutrirsi sono funzioni essenziali alla vita. La percezione dei limiti spazio-temporali così come di quelli fisici è necessaria per stabilire una corretta relazione con la realtà. Con il lavoro trasformiamo l'energia fisica e psichica in denaro, che serve per le necessità di sopravvivenza : nutrimento, abbigliamento, abitazione ecc. Il denaro esprime la materializzazione dello spirito, la sua azione simbolica è potente nell'espressione di concetti altrimenti astratti come valore, libertà, autonomia, potere, capacità. Il denaro è una forma di energia neutra che acquista un significato positivo o negativo secondo l'uso che ne viene fatto. E' una forma di energia a disposizione delle necessità umane.

#### Il piano Emozionale o dell'azione

Chiave di accesso	<i>Agire subito</i>
Simbolo Reiki	<i>Secondo</i>
Legge	<i>Movimento</i>
Ombra	<i>Il Fare</i>
Strumento	<i>Memoria</i>

Le emozioni nascono dall'interazione con il mondo esterno dove gli eventi producono il ricordo. Ma anche le sensazioni attivano il ricordo . La mente reagisce sempre secondo l'esperienza precedentemente codificata. Se abbiamo subito, violenze, percosse nell'infanzia, se siamo stati abbandonati dal genitore in età infantile ero bambino, difficilmente ci fideremo di un uomo.

Quando le sensazioni portano una informazione nuova, proponendo il sentimento dell'amicizia, parte della mente ripropone attraverso la memoria l'esperienza passata del tradimento e dell'abbandono. L'emozione può creare un conflitto tra la mente e il corpo e nello stesso tempo la risoluzione del medesimo e può essere il tramite per l'instaurarsi di un nuovo livello di

coscienza. Questo sentimento di amicizia può sanare antiche ferite, oppure una nuova delusione creerà il contatto con l'esperienza passata (catarsi). L'emozione è l'impulso al movimento proveniente dalla coscienza e la sua finalità è la crescita e la guarigione. Il blocco delle emozioni è responsabile di molte malattie. L'emozione deve essere libera di manifestarsi, deve esprimersi, emergere, trasformarsi e trasformare, informare di sé la realtà. Attraverso l'emozione si crea la parola, l'arte in tutte le sue espressioni. Se neghiamo l'emozione, neghiamo la nostra sopravvivenza. La malattia svolgerà il suo ruolo di messaggera, se chi ammaliamo è per incontrare e affermare ciò che siamo. Guarire è l'impegno che l'essere umano deve assumersi nei riguardi della propria vita, perché malattia è il segno di una rinuncia a noi stessi, ai nostri diritti e anche ai nostri doveri.

#### Piano mentale

Chiave di accesso	<i>Esprimere i desideri</i>
Simbolo Reiki	<i>Secondo e terzo</i>
Legge	<i>Dharma</i>
Ombra	<i>Aspettativa</i>
Strumento	<i>Rappresentazione</i>

Si suppone che la sede del pensiero sia il cervello, dove vengono elaborate le informazioni che provenienti da una più ampia Mente Corporea i cui confini è difficile stabilire. È dato che gli organi di senso pare siano raggruppati intorno al cervello affinché gli stimoli possano velocemente essere trasmessi e codificati, fa supporre che la funzione analitica (emisfero sinistro) e sintetica (emisfero destro) siano suo dominio. La capacità di elaborare informazioni appartiene a ogni creatura vivente allora chiameremo Mente la capacità di rappresentare la realtà al di là della realtà stessa. L'immaginazione è il potente strumento, privilegio dell'essere umano, con cui possiamo vedere oltre il visibile, creare senza bisogno di materia, progettare, sognare, visualizzare. La capacità della mente nel muovere l'energia è acclarata: ciò che siamo in grado di rappresentare lo creiamo immediatamente con il pensiero, nel bene e nel male. È importante il pensiero positivo... La funzione della Mente è quella di renderci consapevoli, coscienti, lucidi, chiari e forti nella nostra capacità di risolvere i conflitti e di rispondere agli interrogativi dell'esistenza.

#### Piano spirituale o del divino

Chiave di accesso	<i>Parlare con Dio</i>
Simbolo Reiki	<i>Terzo e quarto</i>
Legge	<i>Illuminazione</i>
Ombra	<i>Fanatismo</i>
Strumento	<i>Luce</i>

La sperimentazione diretta di questa energia dalla vibrazione molto elevata, avviene in stati di coscienza che si sottraggono alla realtà quotidiana.

Pregheiera, meditazione, digiuno, ecc. possono aprire la porta di uno spazio che sfugge ad ogni possibile descrizione e definizione.

Cerchiamo di fare chiarezza: partiamo dallo spirito che è l'informazione più diretta ovvero *ciò che sta dentro la forma*, è il suo contenuto, è la forza che dall'interno in-forma, crea e plasma la materia per renderla viva, *animata*, vibrante di atomi ed elettroni. È l'Energia che emana dalla

Fonte e Crea la Realtà ed è tutte e tre queste cose insieme. Il Mistero della Santissima Trinità esprime il collegamento tra il Padre come principio creatore, il figlio come creatura e lo Spirito Santo come energia creatrice.

La preghiera è il modo con cui possiamo parlare con Dio. La logica o l'immaginazione ci servono solo fino a un certo punto, poi devono subentrare altri fattori per poter accedere al Piano del Divino: l'Amore e la Fede.

Per Amore si intende quello Cosmico, Universale, per Fede si intende l'abbattimento dell'ego attraverso l'Amore Universale.

Una volta che riconosciamo il ruolo centrale che abbiamo nella nostra vita e sperimentiamo il Potere Creativo nel nostro mondo personale e siamo riusciti ad amare noi stessi al punto da non avvertire più alcuna separazione con gli altri esseri, siamo pronti per la dimensione dello Spirito.

#### **Nota.**

Il trattamento Reiki è un passaggio di energia vitale con una serie di conseguenze sul piano fisico, emozionale, mentale e spirituale.

**Dal punto di vista fisico/emozionale** il trattamento di Reiki riporta in contatto con i propri sentimenti, aumenta l'amore per se stessi, agevola i rapporti con i familiari, chiarisce situazioni situazioni complicate, aiuta a lasciare andare il passato e a guardare con maggiore fiducia al futuro, aiuta a vivere più intensamente il momento presente. Il processo di guarigione può manifestarsi sotto forma di ricordi, di stati d'animo, di emozioni legate ad esperienze passate.

**Dal punto di vista mentale** il trattamento di Reiki porta chiarezza, lucidità, presenza, determinazione, entusiasmo, risveglia nuovo interesse per la vita e nuovi progetti. Aumenta la consapevolezza e conseguentemente la capacità di riconoscere la verità e il proprio compito nella vita. Il processo di guarigione può far riemergere conflitti passati, pensieri legati a situazioni non risolte, a relazioni dolorose.

**Dal punto di vista spirituale** il trattamento di Reiki infonde fiducia in se stessi e nella vita, rafforza o risveglia sentimenti spirituali che sembravano dimenticati nel tempo.

#### **L'ombra**

La non conoscenza di noi stessi e del nostro *Bambino Interiore*, determina la nostra parte ombra, che guarda caso porta un sostanziale contributo alla nostra crescita spirituale. I nostri conflitti, le nostre maschere, i nostri atteggiamenti non dichiarati, fanno parte della nostra ombra, e di essa fa parte l'incomprensione verso il nostro *Bambino Interiore*. Fino a quando non saremo in grado di individuare ed accettare amorevolmente la nostra parte ombra, avremo una lenta evoluzione. La guarigione spirituale arriverà con l'amore verso la parte ombra.

L'ombra è parte della luce, tutto ciò che impedisce il passaggio delle onde luminose, determina la creazione dell'ombra. Tanto più forte è la luce e la densità dell'oggetto su cui essa cade, tanto più descritta sarà l'ombra, che è l'effetto della luce sulla materia. Si può dire sia proprio la Luce a creare l'ombra. Ciò che di più luminoso esiste nell'universo si chiama Amore. Quanto più Amore si riceve, tanta più ombra si manifesterà. Quanto più la materia diventa permeabile alla luce, tanto più l'ombra svanisce. Il campo sul quale si combatte la battaglia tra luce e ombra è quello della relazione, la vita stessa è relazione tra cose, fatti, individui che interagiscono fra loro, creando una energia di luce e ombra.

## **Ordine Mistico / Livello di Coscienza**

Tutti coloro che sono stati iniziati a Reiki, sono connessi con l'Energia Universale e costituiscono un **Ordine Mistico**, rappresentato da un insieme di persone che lavorano per l'evoluzione della coscienza sul Pianeta Terra, per la fine delle guerre, delle ingiustizie, delle prevaricazioni politiche, economiche, religiose. **Ordine Mistico** è un campo morfogenetico di Energia, Luce e Amore che permette allo spirito del Reiki di scendere sulla Terra attraverso milioni di individui e opera per il bene comune. È definibile come un Livello di Coscienza che riunisce coloro che si adoperano per costruire un mondo migliore e una fratellanza tra i popoli. L'esperienza Reiki crea una forte connessione fra quanti la condividono. Il Sentimento di Comunanza e Appartenenza è il punto nevralgico della crescita e della guarigione, il passaggio dal personale al trans personale, dall'individuale al collettivo, dall'umano al divino.

## **Sistema Nervoso Autonomo e i Chakras**

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 metamero 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 **plessi neurovegetativi** (sacrale, lombare, solare, polmonare, cardiopolmonare, tiroideo, ipotalamico) e delle **ghiandole endocrine** di derivazione ectodermica (neuro-ipofisi, epifisi).

## Conclusioni

Il Reiki è una corrente universale conosciuta come energia cosmica che attraverso la persona armonizzata, aperta ad essa, le permette di condurre questa energia ovunque.

Il Reiki è benefico, positivo, intelligente, scorre attraverso le mani, portando crescita interiore, guarigione nel Sé superiore, là dove c'è più bisogno. È un'energia purissima che stabilisce il contatto tra spirito e materia, accelera l'evoluzione di chi canalizza e di chi la riceve. Guarisce prima di tutto *mente/spirito* ricongiungendo la trinità *mente / corpo / spirito*.

Reiki è simbolo Kanji giapponese e si divide in due parti:

**REI= energia universale**

**Ki= forza vitale**

Migliora la vita di chi è attivato.

Il 1° grado o livello *Shoden* (primo insegnamento) è collegato alla dimensione fisica, apre la via agli altri due livelli. Richiede l'impiego delle mani che vengono attivate attraverso un processo che prevede quattro armonizzazioni che servono ad aprire i chakra (punti energetici del nostro corpo), a rinvigorire l'aura (uovo energetico attorno al nostro corpo) e a rinforzare lo stato fisico/spirituale.

*Un appunto sui chakra:* il concetto chakra è estraneo alle pratiche giapponesi e Takata, a cui dobbiamo l'introduzione del Reiki in Occidente, ha insinuato questo sistema nella Pura Dottrina, in accondiscendenza alla New-Age verso cui gli Occidentali si sono sentiti attratti, pur non avendo il Reiki niente a che vedere con tale espressione culturale/spirituale. Le mani del reiker sono entrambi radianti e assorbenti e trasmettono solo energia presa dall'Universo. L'energia trasmessa si dirige in sostanza là dove è necessaria. Il Reiki non è pericoloso, porta sollievo al prossimo e gratifica il donatore.

L'attivazione al primo livello è divisa in quattro bellissimi momenti:

1. contatto con noi stessi
2. purificazione
3. rimozione blocchi per lo scorrimento energetico
4. inizio guarigione

È strumento di crescita e agisce sul cuore. Se l'attivazione al primo livello è divisa in quattro armonizzazioni, quella del secondo livello *Okuden* (secondo insegnamento) è una sola intensa armonizzazione che aumenta di molto la qualità energetica, alza il livello di coscienza e si avvale di tre simboli che rappresentano il linguaggio sottile e mentale dell'energia. I simboli appresi nel secondo livello, sono componenti fondamentali della *Disciplina*, che la rendono diversa da altri metodi. Il Reiki utilizza i simboli in quanto rappresentano un percorso evolutivo, la loro essenza si trova proprio nella natura stessa dei simboli. Se nel primo livello è necessario il contatto fisico delle mani per irradiare energia, nel secondo livello e con l'utilizzo dei simboli, tutto diventa mentale ed il canale irradia al di là dei vincoli materiali spazio/tempo.

Reiki evolve continuamente, le sue regole nel tempo si sono anche modificate, nel rispetto dei cambiamenti e delle esigenze del mondo e dell'essere umano. Il terzo livello *Shinpiden* (insegnamento misterioso), accelera la crescita spirituale ed è impiegato per l'insegnamento della disciplina. Attraverso questo livello che comprende il master, si apprendono altri due simboli. In alcune *Scuole* nel livello master si apprende un solo simbolo, il *quarto*, la stessa Takata il *quinto* non l'ha mai usato e tanto meno insegnato. Associando ai quattro elementi i quattro simboli originali, si è pensato poi che il concetto di quattro elementi fosse puramente Occidentale e che nel pensiero giapponese gli elementi fossero nella realtà 5. Da qui la ricerca del quinto simbolo Reiki, perduto nel tempo.

Dunque il terzo livello fornisce le indicazioni necessarie rivelate dal maestro:

- per uso proprio, per accelerare una evoluzione e bloccare la ruota delle rinascite
- conoscere il metodo, insegnarlo e passare le attivazioni.

Accedere al master significa entrare in possesso di una eccezionale presa di coscienza, significa approfondire le proprie scelte per iniziare una ricerca personale di evoluzione spirituale ed al livello spirituale di consapevolezza, sono collegati i processi di trasformazione che presuppongono una scelta maturata nel cuore. Diventare insegnante significa assumersi la piena responsabilità dei meccanismi di energia interiore potente, che vibra a livelli altissimi in chi ha assunto con coscienza e amore l'impegno. Si tratta di una scelta di vita con cui si intende completare la nostra guarigione spirituale. Il Reiki diventa parte integrante di noi stessi e della nostra vita.

Le associazioni sono tante in tutto il mondo, ma quella storica a livello mondiale è la **Reiki Alliance**, fondata negli USA dopo la morte di Takata, dalla nipote Phillis Furumoto, a cui aderirono alcuni dei 22 maestri formati dalla nonna. Furumoto assunta la nomina di **grand-master** è ritenuta custode e depositaria del lignaggio spirituale del Reiki Tradizionale.

*<Il Reiki ha un costo, non lo neghiamo, non piace mercanteggiare con le cose dello spirito, ma per fare chiarezza è d'obbligo questa precisazione: non è in vendita la spiritualità, va riconosciuto in moneta il tempo, la capacità di insegnamento del maestro, la vastità dell'esperienza messa a disposizione di chi si avvicina al Reiki>.*

Ogni tanto feriscono le piccole indifferenze, le incomprensioni che Reiki può provocare in chi non lo conosce ed è portato a fraintenderlo, in chi ha interesse ad oscurarlo, terapeuti corsari, leggi che lo frenano, religiosi diffidenti. Non siamo qui per giudicare l'operato altrui perché Reiki non è giudizio, è amore, solo amore. È apertura del cuore.

## **MIKAO USUI - FONDATORE LIGNAGGIO REIKI USUI RYOHO**

### **iscrizione funebre sulla tomba di Usui**



"Chi impara seriamente (si intenda attraverso esercizi meditativi) e lavora con dedizione su se stesso per migliorare il proprio corpo e il proprio spirito e per diventare una persona migliore è un uomo di grande spirito.

Gli uomini che utilizzano questo grande spirito per il bene della società, per indicare la retta via a molte persone e per fare del bene si chiamano maestri.

Uno di questi maestri era il dr. Usui. Egli insegnò agli uomini il Reiki universale. Innumerevoli persone vennero da lui e lo pregarono di insegnare loro la grande via del Reiki e di guarirli. Il suo nome era Mikao, il suo secondo nome Gyoho. Nacque a Yago, un villaggio nel distretto Yamagata, nella prefettura Gifu. Il nome dei nonni era Tsunetane Chiba, quello di suo padre Uzaemon e il cognome di sua madre Kawaii.

Egli venne al mondo nel primo anno dell'era-Keio, chiamato Keio Gunnen (1865), il 15 agosto. Dotato di capacità straordinarie imparò molte cose. Da adulto, per potervi studiare, visitò molti paesi occidentali e anche la Cina.

Sebbene fosse un uomo grandioso con abilità emergenti, conobbe anche la sfortuna. Tuttavia non si arrese e continuò tenacemente il suo apprendimento.

Un giorno si recò sul monte Kurama per ritirarsi nella meditazione e digiunò per 21 giorni. Dopo questi 21 giorni percepì in sé la grande energia Reiki e da allora imparò tutto sul sistema Reiki.

Innanzitutto usò Reiki su se stesso e dopo lo sperimentò sulla sua famiglia; ottenendo un buon effetto sui più svariati malanni decise di dividerlo anche con molti altri.

Per far conoscere il Reiki e per renderlo accessibile al pubblico, aprì una clinica a Harajuku, Aoyama, Tokyo nell'aprile del decimo anno dell'era-Taisho (1921).

Diresse dei seminari ed effettuò delle sedute di cura-Reiki con molte persone.

Innumerevoli persone si recarono da lui e facevano la fila davanti alla sua abitazione per poter essere curate. Nel settembre del dodicesimo anno dell'era-Taisho (1923) il devastante terremoto di Kanto sconvolse Tokyo.

Migliaia furono i morti, i feriti e gli ammalati. Il dr. Usui, con il cuore colmo di dolore, cominciò a curare in tutta la città le numerose vittime del terremoto.

Ben presto la sua clinica divenne troppo piccola cosicché, nel febbraio del quattordicesimo anno dell'era-Taisho (1925), si trasferì fuori città, a Nakano, dove edificò una clinica nuova.

La sua fama si propagò presto in tutto il Giappone e venne invitato in molti villaggi del Paese.

Una volta si recò a Kure, un'altra nella prefettura di Hiroshima e poi in quella di Saga e a Fukuyama.

Durante il suo soggiorno a Fukuyama si ammalò e morì all'età di 61 anni, il 9 marzo del quindicesimo anno dell'era-Taisho (1926). Il nome di sua moglie era Sadako e il suo cognome da nubile era Suzuki.

Avevano un figlio e una figlia. Il figlio, Fuji Usui, diresse l'attività familiare dopo la morte del dr. Usui.

Il dr. Usui era molto cordiale, semplice e umile, il suo corpo era sano e ben proporzionato. Non si vantava mai e aveva sempre il sorriso sulle labbra, ma non appena aveva delle difficoltà dimostrava ciò che stava in lui.

Era un uomo assai attento. Sotto molti punti di vista era un'anima estremamente virtuosa.

Leggeva volentieri e disponeva di vaste conoscenze nell'ambito della psicologia, della medicina, della veggenza e della teologia di tutte le religioni.

L'esperienza di un'intera vita dedicata all'apprendimento e alla raccolta di informazioni lo hanno forse aiutato a ricevere e a comprendere il Reiki.

Lo scopo principale del Reiki non è solo la guarigione delle malattie, quanto piuttosto il rafforzamento di tutti i talenti naturali disponibili, l'equilibrio dello spirito, la salute del corpo e conseguentemente il raggiungimento della fortuna.

Per portare ciò agli altri bisognerebbe seguire i cinque principi dell'imperatore Meiji e interiorizzarli profondamente nel proprio cuore.

Recitate questi principi ogni mattina e ogni sera: oggi non ti arrabbiare, non ti preoccupare, sii grato, lavora sodo (su di te) e sii gentile verso il tuo prossimo.

L'obiettivo finale consiste nel comprendere l'antichissimo metodo segreto per attirare a sé la fortuna e per scoprire così un procedimento di guarigione valido in generale contro molte malattie.

Quando si seguono questi straordinari principi si raggiunge lo spirito silenzioso degli antichi saggi.

Per divulgare il sistema Reiki è importante cominciare da un luogo vicino (voi stessi); non cominciate con cose come la filosofia e la logica, che forse sono distanti da voi.

Create il silenzio e sedete ogni mattina e ogni sera, con le mani incrociate sul petto, nella posizione Gassho o Namaste. Sentite gli straordinari principi, siate limpidi e calmi. Lavorate sul vostro cuore e tirate fuori le cose dallo spazio silenzioso in voi.

Poiché Reiki comincia profondamente in voi stessi, ognuno lo può esercitare. Il mondo si trasforma rapidamente, le filosofie cambiano, ma se il Reiki potrà essere diffuso su tutta la terra, esso toccherà i cuori degli uomini e la morale della società. Aiuterà molte persone non solo a guarire le malattie, ma anche la terra.

Più di duemila persone impararono il Reiki dal dr. Usui. Alcuni lo impararono dai suoi allievi con maggiore anzianità di servizio, cosicché appresero il Reiki anche molte persone che risiedevano in luoghi distanti.

Anche ora, dopo la morte del dr. Usui, il Reiki continuerà a diffondersi a lungo.

È una benedizione aver appreso il Reiki da lui, aver fatto esperienza della sua grandezza e avere la capacità di ritrasmetterla.

Molti degli allievi del dr. Usui si sono riuniti per erigere questo monumento nel cimitero del tempio Saihoji, nel distretto Toyotama. Io sono stato invitato a scrivere queste parole, affinché la sua grandiosa opera continui.

Stimo il suo lavoro nel modo più profondo e voglio dire a tutti i suoi allievi che mi sento onorato di essere stato prescelto per questo compito. Mi auguro che molte persone capiscano quale grandioso servizio abbia reso al mondo il dr. Usui per gli anni che verranno.

**Nota.** Questa iscrizione è stata redatta da Juzaburo Ushida in collaborazione con Masayuki Okada." Febbraio 1927"

## Un accenno al Karuna Reiki

Karuna è termine sanscrito usato nell'Induismo, Buddhismo, Zen. È applicato ad ogni azione intrapresa per diminuire la sofferenza e lo possiamo tradurre in **azione compassionevole**.

Nella letteratura buddhista è stabilito che per ottenere il giusto effetto di Karuna questo deve essere accompagnato da **saggezza**. Karuna è il principio degli Esseri Illuminati che lavorano per porre termine alle sofferenze della Terra; sviluppando Karuna dentro di noi oltre a portare beneficio agli altri acceleriamo la nostra **guarigione personale**. Karuna Reiki offre la possibilità di lavorare in stretta connessione con gli Esseri Illuminati.

### *Origine del metodo*



Il metodo Karuna Reiki è stato sviluppato da William L. Rand. I simboli sono stati canalizzati da diversi Master di Reiki tra cui:

Marcy Miller  
Kellie-Ray Marine  
Pai Courtney  
Catherine Mills  
Marla Abraham

William Rand provò i simboli riscontrandone il loro valore e sentendo che il loro potenziale era maggiore di quanto avesse ritenuto, meditò su di essi e fu guidato a stabilire le procedure di attivazione e a chiamare il suo metodo “Karuna Reiki”. Alcuni simboli usati nel Karuna Reiki si trovano anche in altri metodi, ma con altra efficacia. L'energia di Karuna Reiki è diversa dal Reiki di Usui, è una energia che si percepisce in modo definito e lavora contemporaneamente su tutti i corpi energetici. Molti di quanti ricevono l'attivazione fanno esperienza con le Guide Spirituali, con gli Angeli e con il Sé Superiore e percepiscono la presenza guaritrice di Esseri Illuminati.

### *L'utilizzo e l'insegnamento del metodo*

Nei trattamenti i simboli possono essere usati semplicemente come quelli del Reiki di Usui.

I livelli sono quattro:

- operatore di primo livello
- operatore di secondo livello
- master di primo livello
- master di secondo livello

## ***Suggerimenti***

Si insegna il livello di operatore di 1° e 2° livello solo a quanti abbiano già seguito il seminario di A.R.T. ( Advanced Reiki Techniques) che alcuni chiamano 3/A.

L'insegnamento relativo al Master è dato solo a chi ha conseguito il Master di Reiki metodo Usui.

## ***Karuna e Guide Spirituali***

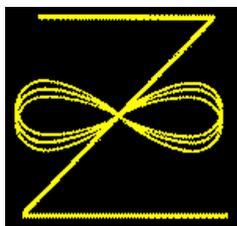
Lavorare con Karuna Reiki rafforza la nostra consapevolezza e la connessione con le Guide Spirituali più alte come Gesù e la Madonna, Maestri Asceti, Angeli e Arcangeli. Questo metodo esalta la nostra capacità di contatto con I Grandi Maestri Spirituali, come Avalokiteshvara che incarna il principio della compassione. Secondo lo Shambala Dictionary, ad Avalokiteshvara è attribuito il nome di Mahakaruna, che significa Grande Compassione. Può anche significare ***Suono che illumina il Mondo***. La forma cinese e spesso femminile di Avalokiteshvara è Kuan-Yin.

Un'altra energia potente che si identifica nel Karuna Reiki è la Madre di Dio, la Madonna, è una energia molto dolce che porta con se il profumo di rose.

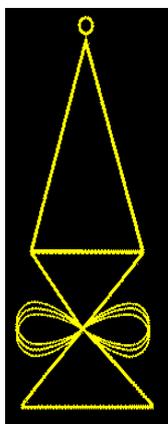
L'Arcangelo Michele assieme all'Arcangelo Gabriele è un'altra forte presenza in offerta di protezione e guarigione.

## ***I simboli di Karuna Reiki***

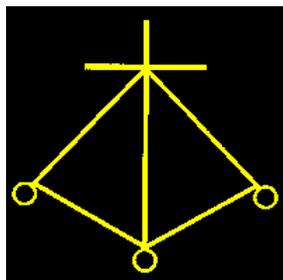
***Zonar***. Anestetico, guarigione dell'anima



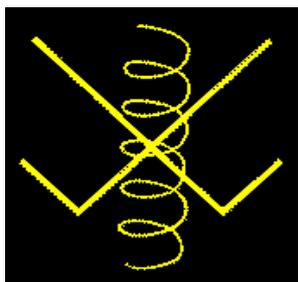
***Halu***. Guarigione fisica, laser spirituale



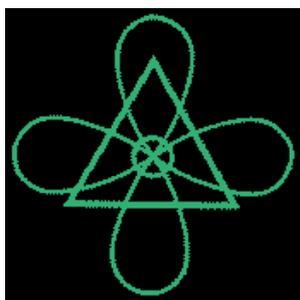
**Hart.** Guarigione col cuore



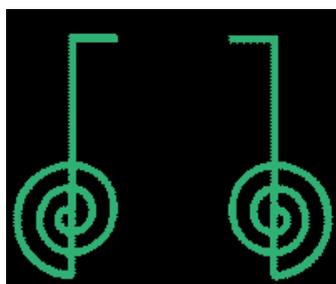
**Rama.** Armonizza i chakra, pulisce gli ambienti



**Gnosa.** Per lo studio, il lavoro intellettuale, la cultura, elimina le sofferenze



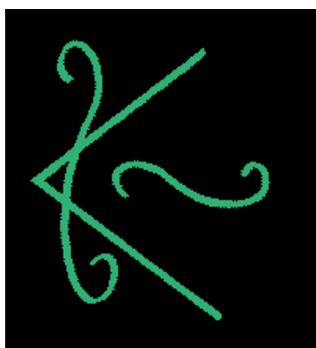
**Krya.** Realizza gli obiettivi, cancella la confusione, radica a terra



*Java.* Aiuta nei progetti da rafforzare



*Shanti.* È indicato nella pace, nella chiarezza e unito a Rama e Krya realizza gli obiettivi



*Om.* Purifica, protegge, stabilizza l'aura, tracciato sulla testa apre la via verso Dio



*Dai Ko Myo Tibetano.* Aiuta il radicamento



*Serpente di Fuoco.* Collega i chakra durante trattamenti e meditazione



*Dai Ko Myo.* Simbolo di guarigione



## 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, attivazione. Consiste nel porre i simboli Reiki e la loro energia in chi si appresta a ricevere i livelli. L'iniziazione conferisce al ricevente la possibilità di usare Reiki, in quanto grazie ad essa è diventato canale.

**Beaming** Tecnica di trattamento a distanza, il Reiki è inviato attraverso lo sguardo.

**Baubiologia** Teoria dei rapporti olistici tra gli esseri umani e il loro ambiente abitativo. Si occupa della rimozione delle fonti di danno chimico e fisico in campo abitativo.

**Byosen** Vedi scanning

**Canale energetico** Tratto che collega il chakra del cuore a quello della corona

**Cerchio Reiki** Gruppo nel quale è condiviso il Reiki

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

**Chiusura degli occhi** Attraverso lo sguardo entrano le informazioni esterne, chiudendo gli occhi si ottiene una concentrazione migliore sul nostro *dentro*

**Cho ku rei** È il primo simbolo Reiki di secondo livello. È il simbolo di comando: energia vieni qui. Chiamato comunemente "il simbolo del potere" negli stili occidentali, è chiamato "Focus" nel Reiki Tradizionale Giapponese

**Crisi terapeutica** Concetto del Pranic Healing e di altre terapie naturali trasferito nel Reiki. Sperimentando un rilascio di tossine energetiche, durante un trattamento o una armonizzazione, si entra in una crisi emozionale che si esprime attraverso il pianto, il riso, la tosse, brividi di freddo

**Dai ko myo** Simbolo del maestro, usato in tutti i sistemi Reiki, condensa in se amore, luce, armonia e guarigione. È tradotto come *grande luce sfolgorante*

**Etica** Chi utilizza il Reiki non si deve considerare un prescelto, qualsiasi atteggiamento di superiorità è fuori luogo! Il Reiki si può proporre ma l'interlocutore deve essere concorde nell'accettarlo, perciò è necessario avere il consenso della persona a cui desideriamo indirizzarlo. Il metodo puramente olistico, non appartiene al campo medico, piuttosto a quello della guarigione interiore, pertanto le informazioni contenute in questa pubblicazione non hanno assolutamente valore diagnostico. Praticare Reiki significa essere tramiti, canali per il passaggio energetico.

**Dumo** Simbolo tibetano corrispondente al dai ko myo, unifica corpo/mente e lavora sulla kundalini. Gli viene attribuito il potere di fare uscire dal corpo e dalla mente energie negative e malattie

**Etica del Reiki** È un insieme di linee di condotta dei praticanti

**Frequenze mentali** Le frequenze emesse dalla mente:

- Beta: è prodotta durante la normale vita di veglia dinamica.
- Alpha: è prodotta in stato di calma, durante l'esperienza extrasensoriale, telepatia e creazione.
- Theta: è prodotta durante esperienze psicocinetiche e telecinetiche, gioia interiore, sonnambulismo, ipnosi.
- Deltha: è prodotta durante esperienze parapsicologiche e di precognizione.
- Shuman: risveglia le facoltà paranormali.
- Gamma: è prodotta durante l'estasi

**Ghakkai** L'Usui Reiki Ryoho Gakkai è tutt'oggi l'organizzazione fondata da Usui. Le pratiche del Ghakkai sono definite anche Reiki Ryoho o Rei ho. Si basa molto sul risveglio spirituale

**Global Reiki Masters Association** Associazione internazionale di Reiki Master, il suo scopo è di diffondere il Reiki nel mondo

**Gradi** Vedi livelli

**Griglie di cristalli** Tecnica con cui si ricaricano i cristalli che vengono posti in forme geometriche. Lo scopo è la creazione di una griglia che invia un continuo trattamento, è usata nelle scuole Usui/Tibetano, ed è aggiunta nelle pratiche di Reiki Occidentale

**Guide Reiki** Sono entità che lavorano con il Reiki ed assistono chi pratica a Pura Dottrina

**Hatsurei Ho** Pratica meditativa quotidiana che assieme al Reiju era alla base degli insegnamenti di Usui, si svolgeva così:

- seduti in Seiza
- focalizzare l'intenzione
- pulizia dell'aura
- connessione al Reiki
- meditazione sul Tan Dien coordinando il respiro
- posizione Gassho a mani giunte
- recitazione dei 5 principi ad alta voce per tre volte
- chiusura. E' ancora usata nel Reiki Ryoho e nel Gakkay

**Hayashi** Medico, divenuto master nel 1925, aprì una clinica Reiki e modificò il sistema, aumentando l'interesse sui simboli e sulle armonizzazioni. Fu il maestro di Takata

**Hon sha ze sho nen** Terzo simbolo Reiki, deriva dal giapponese Kanji e sta a significare: nessun passato, nessun presente, nessun futuro

**Hui Yin** Tecnica usata per aumentare l'energia durante le attivazioni. Fu aggiunta al Raku-Kai ed è parte delle pratiche Usui Tibetane di William Rand e Diane Stein. È conosciuta nel Chi Kung come orbita microcosmica

**Illuminazione** Sensazione di pace, serenità e allentamento della personalità. Si avvicina all'estasi. I giapponesi la chiamano Sathori

**Independent Reiki Master** L'espressione tenderebbe a descrivere i master non allineati ad alcuna scuola o gruppo, i quali possono approcciarsi a tecniche in uso in più scuole. Si dice che la maggior parte dei master occidentali appartenga a questa categoria

**Iniziazione** Vedi armonizzazione

**Johrei Reiki** Considerata una religione o pratica spirituale sviluppata da un contemporaneo di Usui, Mokichi Okada, il quale fondò Sei Kai Kyu Sei Kyo, ovvero Johrei

**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 William Rand, con l'uso di nuovi simboli. È presentato come *di più alta frequenza*. Il sistema è un marchio registrato

**Karuna Deva** La con-passione degli Angeli, permette di lavorare strettamente a contatto con gli Esseri di Luce. È un sistema di guarigione messo in pratica da Jolanda Pietrobelli che ha introdotto nel metodo ancora nuovi simboli. Lavorando con Karuna-Deva si aprono le frontiere alla luce alla conoscenza spirituale al contatto profondo con i Deva.

**Karuna Ki** Sistema di guarigione legato all'energia della compassione, sviluppato da Vinny Amador, da un lavoro con Tera Mai e Karuna. Ha i simboli di entrambi le tecniche, ma aggiunge nuove meditazioni e mudra. Il sistema propone il cuore compassionevole

**Kiko** Nome giapponese delle pratiche di chi kung (Qi – gong). Usui praticò il chi kung nello sviluppo del Reiki.

**Lista** Tecnica per inviare trattamenti a distanza, i riceventi sono scritti in una lista che riceverà Reiki. Antony Gleen Agee, l'inventore della tecnica, raccomanda di non mettere nella lista più di dieci nomi o situazioni da trattare, per evitare cadute di energia.

**Livelli** Il Reiki è insegnato tradizionalmente in Occidente in tre livelli:  
1° livello. Si insegna l'uso delle mani, posizioni, principi di Usui, storia  
2° livello. Si rivelano tre simboli insegnando il loro utilizzo  
3° livello/ master. Si rivela il 4° simbolo e volendo anche il 5°

**Mantra** Parole ripetute ritmicamente, facilitano l'interruzione del flusso dei pensieri

**Meditazione** Metodo di attenzione che porta ad uno stato di consapevolezza

**Meridiani** Canali lungo i quali scorre l'energia

**Nadi** Canali lungo i quali scorre il prana nell'organismo, incrociandosi danno luogo ai chakra

**Olismo** Teoria biologica affermata negli anni venti. Sostiene che l'organismo deve essere considerato nella sua totalità, perché non è solo la somma delle sue parti fisiche ma molto di più

**Okuden** Significa *tempio interiore* e indica il secondo livello di insegnamento

**Plesso solare** Centro di innervazione posto sotto il diaframma. È un centro energetico importante, assorbe luce e nutrimento, irradiandolo poi in tutto l'organismo

**Principi del Reiki** In origine furono scritti dall'Imperatore Meiji e poi furono ripresi da Usui nel Reiki Ryoho. Ne esistono diverse versioni dovute anche alle traduzioni. Lo scopo è il risveglio spirituale

**Pulizia ( ciclo 21 giorni)** Cleansing, è il processo con il quale il corpo rimuove le tossine e riallinea i campi energetici, conseguentemente ad un trattamento o ad una armonizzazione

**Radiance Technique** Scuola di Reiki sviluppata da Barbara Weber Ray, allieva di Takata. In origine aveva tre livelli oggi ne conta ben sei

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

**Ran sei** Simbolo addizionale facoltativo, procura l'armonia nel piano fisico, efficace per la guarigione

**Reiki** Antico quanto semplice metodo di guarigione tramite l'imposizione delle mani, dalle quali 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 Alliance** Associazione formata da alcuni master di Takata, dopo la sua morte. Fondata dalla nipote Phyllis Furumoto, vanta la tradizione Reiki. Il lignaggio è Hayashi – Takata

**Reiki Master** Termine occidentale per indicare un maestro di Reiki nella disciplina tradizionale dell'Usui Shiki Ryoho

**Reiki Master Practitioner** Il termine nuovo, descrive persone che hanno preso il livello IIIA che alcuni master offrono. Si tratta di armonizzazione al master senza le istruzioni per la procedura di iniziazione

**Reiki Master Teacher** È riferito a chi ha il grado di master comprensivo della conoscenza dei simboli e delle procedure

**Reiju** L'iniziazione originale usata da Usui per passare l'energia Reiki. Questa tecnica si è trasformata nelle armonizzazioni adoperate in occidente

**Respiro del drago di fuoco** Tecnica di respiro usata per inviare i simboli nel chakra della corona durante le attivazioni

**Respiro violetto** Vedi sopra

**Scambio energetico** E' un concetto New-Age usato per giustificare l'impegno in danaro, sia per quanto riguarda i trattamenti che i seminari. Il concetto è che ci deve essere uno scambio per mantenere l'universo in equilibrio

**Scanning** Detto anche Byosen. Le mani del reiker si spostano sopra il ricevente, partendo dal chakra della corona per scoprire blocchi e punti in cui è necessario un maggiore trattamento

**Sé** L'essere umano è in equilibrio quando i suoi elementi che compongono la psiche (inconscio/sub-conscio/io/super-io) sono in armonia tra loro. Dal rapporto di questi elementi nasce il **Sé** che può essere più o meno equilibrato, secondo la storia personale del soggetto

**Sei he ki** È il secondo simbolo Reiki. Si collega con l'essenza, perviene alla guarigione emozionale, alla purificazione, alla protezione e alla pulizia

**Serpente di fuoco (Nin Giz Zida)** Simbolo tibetano usato nella tradizione Usui/Tibetana. È il serpente addormentato alla base della spina dorsale (kundalini). È usato durante le attivazioni per trasportare energia dai piedi al coccige (se disegnato in senso orario) o spingere energia nei chakra superiori (se disegnato in senso antiorario). Questo simbolo apre tutti i chakra connettendoli tra loro

**Shoden** È il primo livello di insegnamento, consiste nei 5 principi, nella poesia Waka dell'Imperatore, nelle posizioni delle mani

**Shinpiden** È il terzo livello di insegnamento

**Takata** È la prima Reiki-master autorizzata ad insegnare Reiki in Occidente, responsabile della diffusione della Pura Dottrina nel mondo occidentale

**Trattamenti Reiki** Donare Reiki a chi ne ha necessità

**Trattamenti a distanza** Inviare Reiki con l'impiego dei simboli

**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 Gakkai** 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 ne ha rispettato la cultura ed il veloce modo di vivere

## **Elenco in ordine alfabetico di alcune scuole, correnti, associazioni**

### **American Reiki Association**

Fondata nel 1980 da Barbara Weber Ray e da Takata, diventò nel 1982 A.I.R.A. Oggi è conosciuta come The Radiance Technique International Association ed è diretta da Barbara Weber Ray

### **Associazione Italiana Reiki (A.I.R.E)**

E' la prima associazione italiana che si è auto- regolamentata su prezzi, deontologia, formazione, albo professionale, sperimentazione, comitato scientifico interno. Per un Reiki etico e professionale

### **Dai-Danirei-Ki**

Il metodo cavalca anch'esso l'onda lunga del Reiki, che è rivisitato alla luce dei nuovi sviluppi. È una disciplina olistica, volta al riequilibrio energetico e all'armonia dell'essere umano. È suddiviso in tre gradi

### **Danosh-Reiki-U**

Fonde in se i due metodi Reiki di Usui e Osho. È messo a disposizione per la guarigione dell'anima. È una pratica sottile dai rapidi benefici

### **Deva-Rei**

Metodo per diffondere energia pura è diviso in tre livelli ed ha per base la disciplina Reiki con tutti i suoi simboli. Gran parte dei simboli che raggruppa in se sono impiegati nei molti metodi di guarigione, tranne due che sono stati canalizzati

### **Gendai Reiki Ho (metodo di Reiki Moderno)**

E' uno stile di Reiki giapponese proposto da Hiroshi-Doi, membro della Usui Reiki Ryoho Gakkai. La scuola è chiamata Gendai Reiki Healing Kyokai. Nel Gendai Reiki si insegnano i 4 passi che sono: Shoden, Okuden, Shinpiden, Gokuikaiden

### **Grande Maestrato Reiki**

Metodo introdotto da Serge Golberg. Dopo il livello di master sono insegnati altri due livelli, detti livelli Segreti o del Grande Maestro

### **Jikiden Reiki**

Insegnato da Chyoko Yamaguschi, allievo di Hayashi. In questa tecnica i primi due livelli Shoden e Okuden vengono insegnati insieme in un unico seminario di 5 giorni. Il terzo livello chiamato livello insegnante o Shihan è diviso in due parti

### **Jhore-Raku (luce bianca del drago)**

E' un perfezionamento del metodo Usui, finalizzato non tanto alla guarigione fisica quanto all'evoluzione spirituale. Alla luce bianca del Jhore si aggiunge l'energia del diamante, Raku, che simboleggia anche il drago. I simboli trasmessi col procedimento del respiro violetto, portano ad un elevato livello di consapevolezza

**Karuna Deva (la compassione dell'angelo)**

L'azione compassionevole è una caratteristica comune agli esseri illuminati che lavorano per porre fine alle nostre sofferenze. Questo metodo permette un contatto profondo con quegli esseri che volano alto nel pensiero divino. Il metodo è stato messo a punto da Jolanda Pietrobelli

**Karuna Ki**

Il sistema è stato sviluppato da Vinny Amador, basandosi sul lavoro con Teramai e Karuna Reiki, aggiungendo altre meditazioni e tecniche

**Karuna Reiki**

Azione compassionevole. Il sistema è stato sviluppato da William Lee Rand, allievo di Furumoto

**Karu-Rei**

Creato da Jolanda Pietrobelli, questo metodo di guarigione in tre livelli energetici, contiene gli insegnamenti del metodo Reiki e Karuna

**Komyo Reiki Kai**

È un sistema Reiki insegnato dal 2000 dal monaco giapponese Inamoto. È un cocktail di sistemi Usui, Hayashi, Yamaguchi. I livelli sono: shoden, chuuden, okuden, shinpiden

**Kundalini Reiki**

Metodo riscoperto dal danese Ole Gabrielsen. È formato da tre livelli principali e sei di supporto

**Lightarian Reiki**

Trasmesso dal Buddha a Marie Jeanne Jelm nel 1997. Permette di accelerare l'evoluzione spirituale e di aumentare la frequenza vibratoria

**Osho Neo Reiki**

Tratta di una variazione del Reiki operata da Osho. Diversa è la posizione della centratura, diversa la cerimonia di attivazione, diverso il simbolo del Maestro

**Raku Kei Reiki**

Metodo messo a punto dal master Arthur Robertson, nel quale sono previsti l'uso dei mudra (termine sanscrito indicante mistici gesti delle mani)

**Reido Reiki (Reiki del Percorso Spirituale)**

Metodo insegnato da Huminori Aoki, nel quale cerca di unificare tradizioni Reiki Occidentali e Giapponesi

**Reiki Alliance**

Organizzazione fondata negli Usa nel 1983, tre anni dopo la morte di Takata Sensei, dalla nipote Phyllis Furumoto. È la più grande associazione mondiale di Reiki

**Reiki Ampliato**

Gerda Drescher, ha messo a punto questo metodo per attivare i canali attraverso cui i piedi scambiano energia con la terra

**Reiki Arcobaleno**

Metodo creato da Geminiano Pinelli ( Swami Prem Nirdosh). Reiki Rainbow, si articola in diversi livelli

**Reiki-Do Vibration**

metodo sviluppato da Sauro Tronconi

**Reiki Jin Kei, Buddho-Ener Sensei**

Tradizione orientale iniziata dal monaco Zen Takeuchi

**Reiki Universale**

Franca Silvani, assieme ad altri otto master ha fondato questa scuola che unifica in un percorso a tre livelli i metodi: Usui, Tibetano, Karuna

**Seichim Reiki**

Fondatore Patrik Ziegler , è un sistema che sembra mutare/evolvere continuamente. In passato questo sistema era chiamato Renegade Reiki

**Sekhem-seichim-Reiki**

Metodo sviluppato da Diane Shewmaker, unifica le energie del Reiki, del seichim e di altri sistemi correlati

**Shambala Reiki**

di Sergio Corriero, è un metodo di guarigione multidimensionale, ha 352 simboli

**SKHM**

Patrick Ziegler, allontanatosi dal Seichim, ha messo a punto questo sistema, non basato su armonizzazioni e simboli ma su meditazioni di gruppo, che inducono iniziazioni spontanee nei partecipanti

**Teramai Reiki**

Sistema creato da Kathleen Ann Milner che è una modificazione del Raku Kei Reiki, con procedure di attivazioni diverse e molti simboli in più

**Tibetan Reiki**

Scuola creata da William Rand, con più livelli e più simboli. La tradizione Usui/Tibetana è stata ampiamente divulgata da Rand e Diane Stein, si insegnano 4 livelli. Il quarto è insegnato come livello di “masetria personale”

**Usui-Do**

Scuola di Reiki sviluppata da Dave King, basata su informazioni della linea Hayashi

**Usui-GioReiki**

Creo da Jolanda Pietrobelli questo metodo di guarigione è un ampliamento ed approfondimento del Reiki di Usui, risulta potenziato grazie ai tre simboli nuovi canalizzati. Essi agiscono tramite l'energia amorevole del chakra del cuore, e rafforzano la consapevolezza delle Guide più alte

### **Usui Reiki Ryoho Gakkai (associazione per imparare il metodo Usui Reiki di guarigione)**

Fu fondata da Usui Sensei, tutt'oggi esiste ed insegna il metodo originale chiamato Reiki Ryoho Gakkai

### **Usui Ryoho Kai (associazione trattamenti Usui)**

Liam Richards (Neozelandese) insegna da pochi anni questo stile Reiki( per approfondimenti:

### **Usui Shiki Ryoho**

E' il sistema di Usui modificato da Hayashi, che Takata ha divulgato in Occidente. Il metodo si è diffuso rapidamente tramite la Reiki Alliance. Consta di tre livelli o gradi

### **Usui Teate**

Suzuki San, allieva di Usui, monaca buddhista, sostiene che il termine usato dagli allievi di Usui, non è Reiki, ma Usui Teate, ovvero "Tocco della mano di Usui. In occidente è stato divulgato da C. Marsh e A.Bowling. Nel metodi si utilizzano mudra, cristalli e kotodama (suoni sacri)

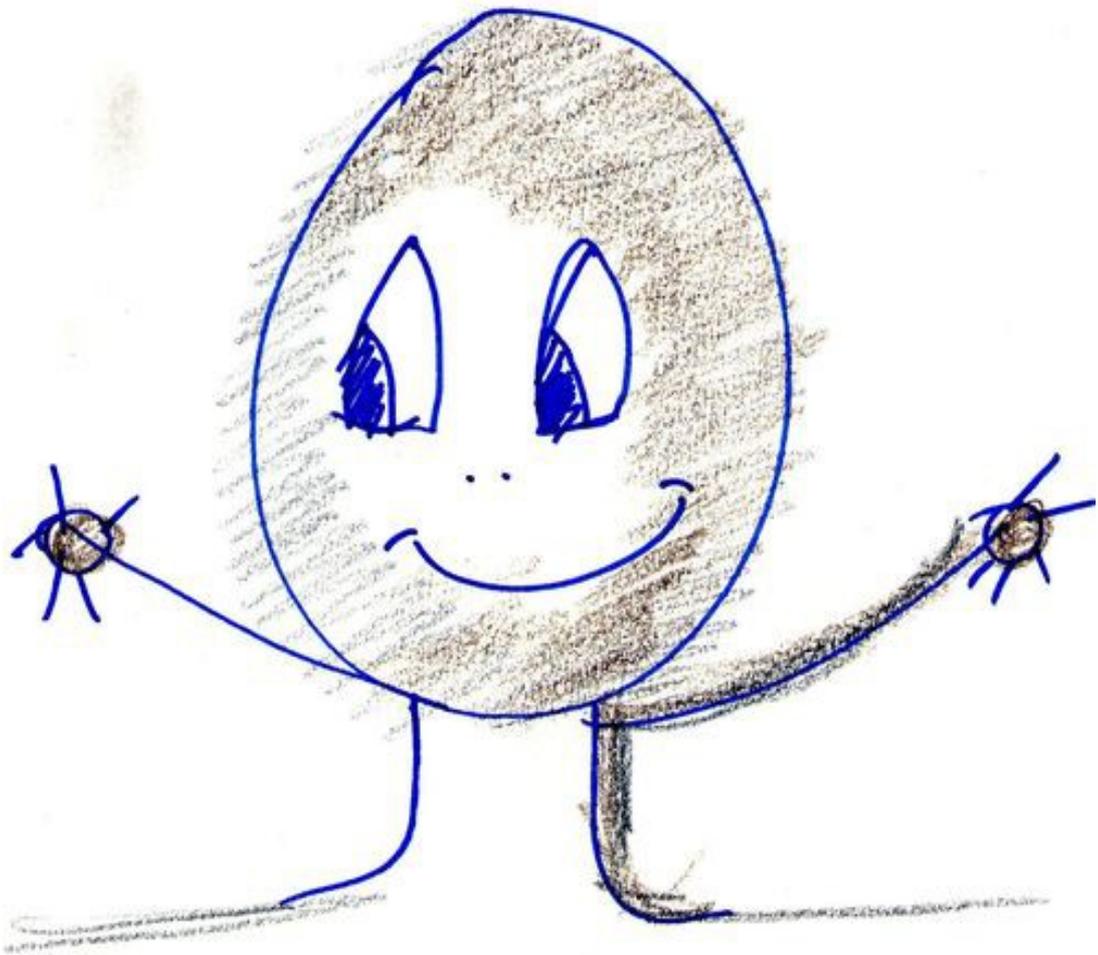
### **Vajra Reiki**

Pratica spirituale sviluppata da Mokichi Okada, contemporaneo di Usui

### **Vortex Reiki**

Sistema sviluppato da Toshitaka Mochizuki. Alcune delle informazioni presenti nel Vortex Reiki vengono attribuite ad un libro giapponese dal titolo: *il segreto di come prendersi cura dei membri della tua famiglia*, autore Takichi Tsukida.

# APPUNTI NI



Reiki  $\text{of/on}$



TAKATA DICEVA:

$\text{of}$  / SI APPROGGIAMO LE MANI  
CON L'INTENZIONE DI FAR  
FLUIRE ENERGIA REIKI

$\text{on}$  / LE MANI VENGONO TOLTE  
E L'EMMISSIONE REIKI  
SI SPERGE



**Usare Mudra -all'apparire dell'alba- origine di tutte le cose buone**



Intreccio le dita in modo che il pollice destro si sovrapponga al sinistro, premendolo leggermente.

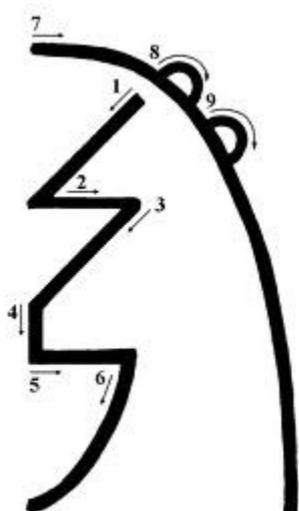
Questo mudra concentra l'energia sessuale del 2° chakra e la dirige verso i centri di energia superiori, donando prontezza mentale, piacere e nuovi impulsi, armonizzando così il nostro sistema ormonale.

Consiglio: eseguire ogni giorno da 5 a 15 minuti

## Pulizia energetica della casa

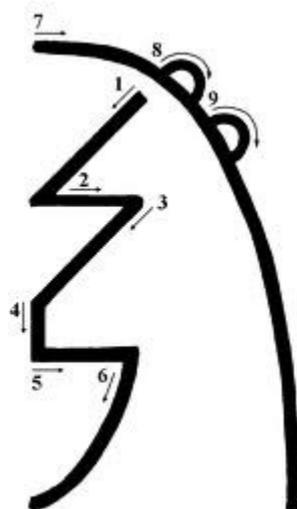


Bruciare salvia e incenso nell'ambiente, lasciando che i fumi si diffondano.  
Inviare 2° e 1° simbolo ad ogni angolo dell'ambiente.

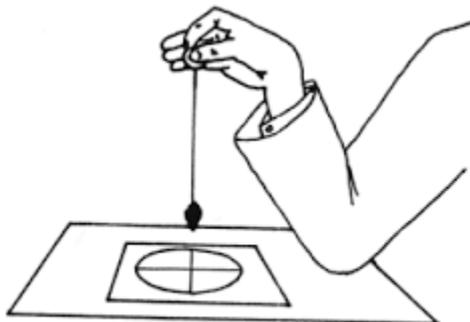


## L'importanza degli animali domestici

Gli animali domestici ripuliscono l'ambiente in cui viviamo dalle tossine energetiche. Se l'ambiente è particolarmente negativo, l'animale può assorbire e non avendo abbastanza forza per trasformare l'energia bassa ha necessità di essere aiutato. Il 2° simbolo fa al caso suo.



## Misurazione chakra con il pendolo



Posizionare lo strumento sul chakra da esaminare, osservare le oscillazioni, la loro ampiezza in senso orario. Ciò indica una buona energia.

Le girazioni in senso antiorario invece indicano un non funzionamento del chakra.

Se il pendolo rimane fermo, indica pericolo per la salute.

## Come smettere di fumare con il Reiki



Per rendere le sigarette sgradevoli:

1° Tenere il pacchetto delle medesime tra le mani e inviare energia con il proposito di renderle disgustose.

L'emanazione energetica durerà 3 minuti usando il 2° livello Reiki oppure 15 minuti usando il 1° livello.

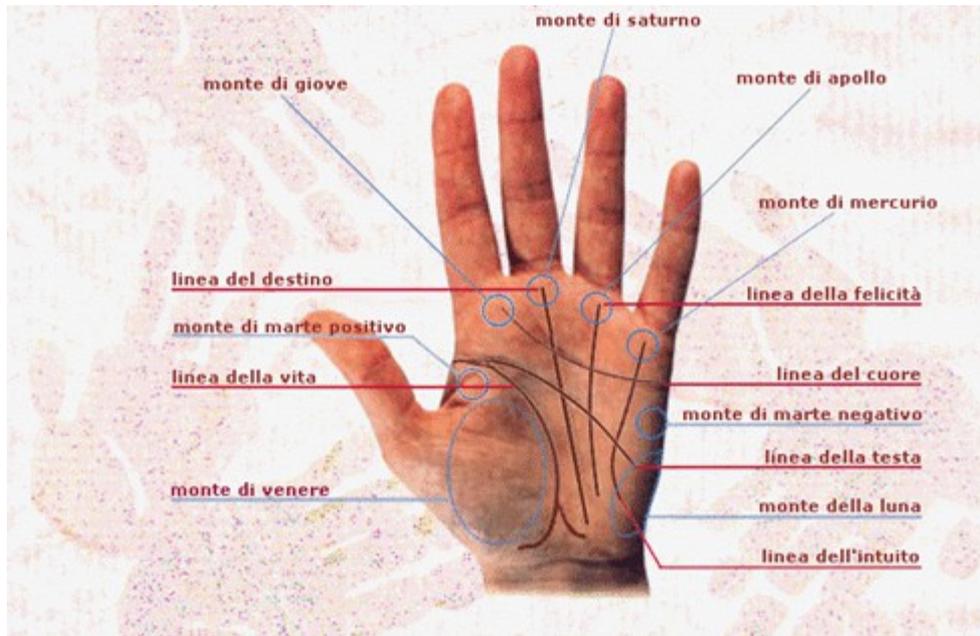
2° Volendo solo decotinizzare le sigarette, si inseriscono le medesime all'interno di una mano chiusa, con i filtri rivolti verso il pollice e la parte da accendere a contatto del palmo. L'altra mano si posizionerà a cupola sopra i filtri. I tempi di emanazione energetica sono gli stessi del primo punto.

## Dipendenza da alcool

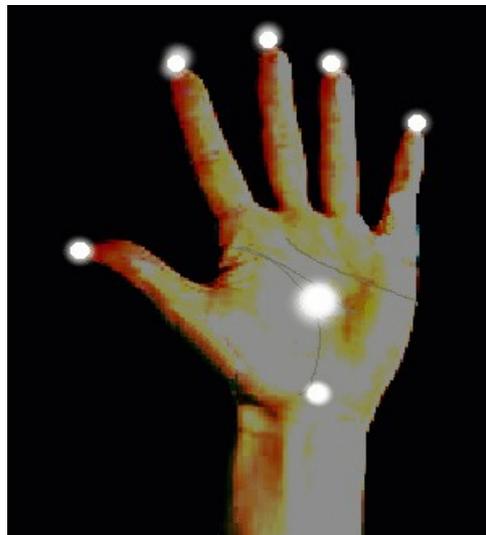


Trattare la bevanda alcolica 15 minuti avendo il 1° livello Reiki, oppure 5 minuti avendo il 2° livello Reiki

## Analisi della mano

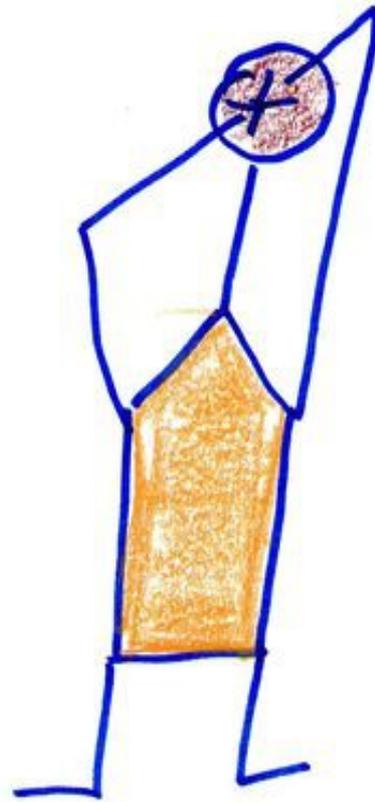


Le linee della mano seguono le nostre vite passate e future. La mano si collega anche ai 7 chakra.



Primo chakra :	pollice
Secondo chakra:	indice
Terzo chakra:	medio
Quarto chakra:	anulare
Quinto chakra:	mignolo
Sesto chakra :	monte della luna
Settimo chakra:	monte di Venere

## AUTOTRATTAMENTO II LIVELLO



Simboli

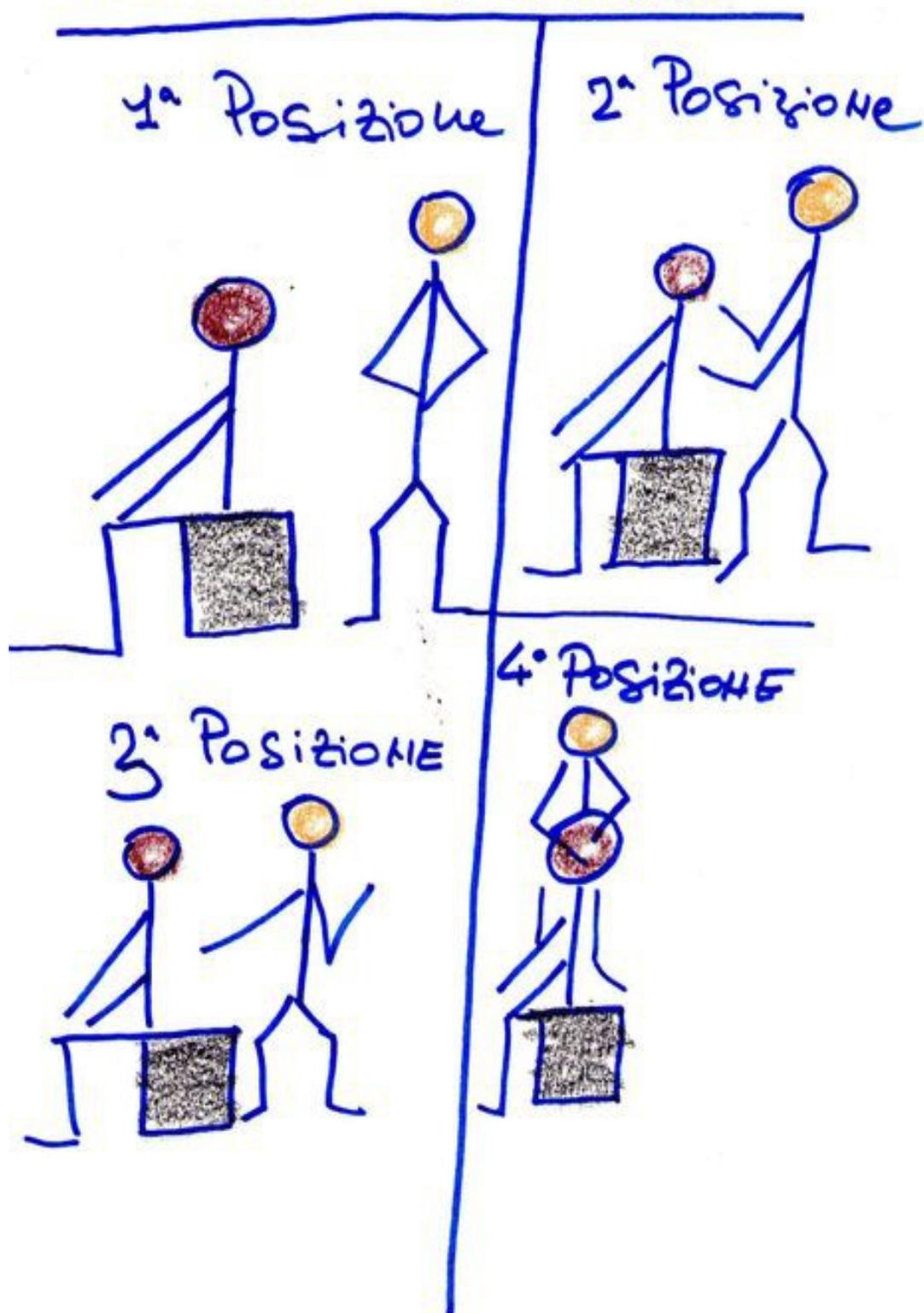
2 + 1

HOME

1

COMANDO ALL'ENERGIA DI IRRADIARMI  
DOVE + HO BISOGNO E PER IL  
MIO MASSIMO BENE

# TRATTAMENTO A CONTATTO



# TRATTAMENTO A DISTANZA

VISUALIZZAZIONE BOLLATA TRU & MANI



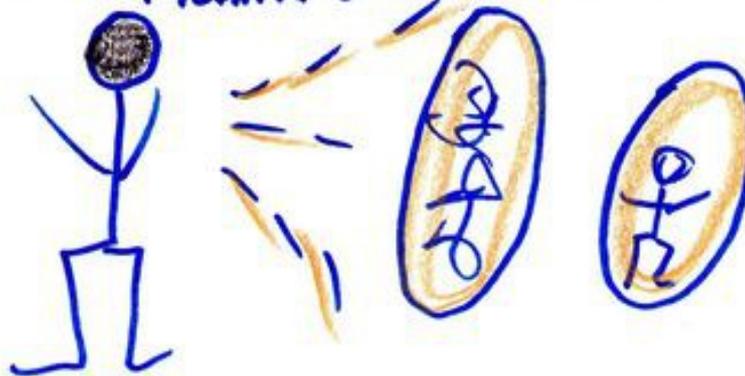
---

ACCAREZZAMENTO DELL'AURA

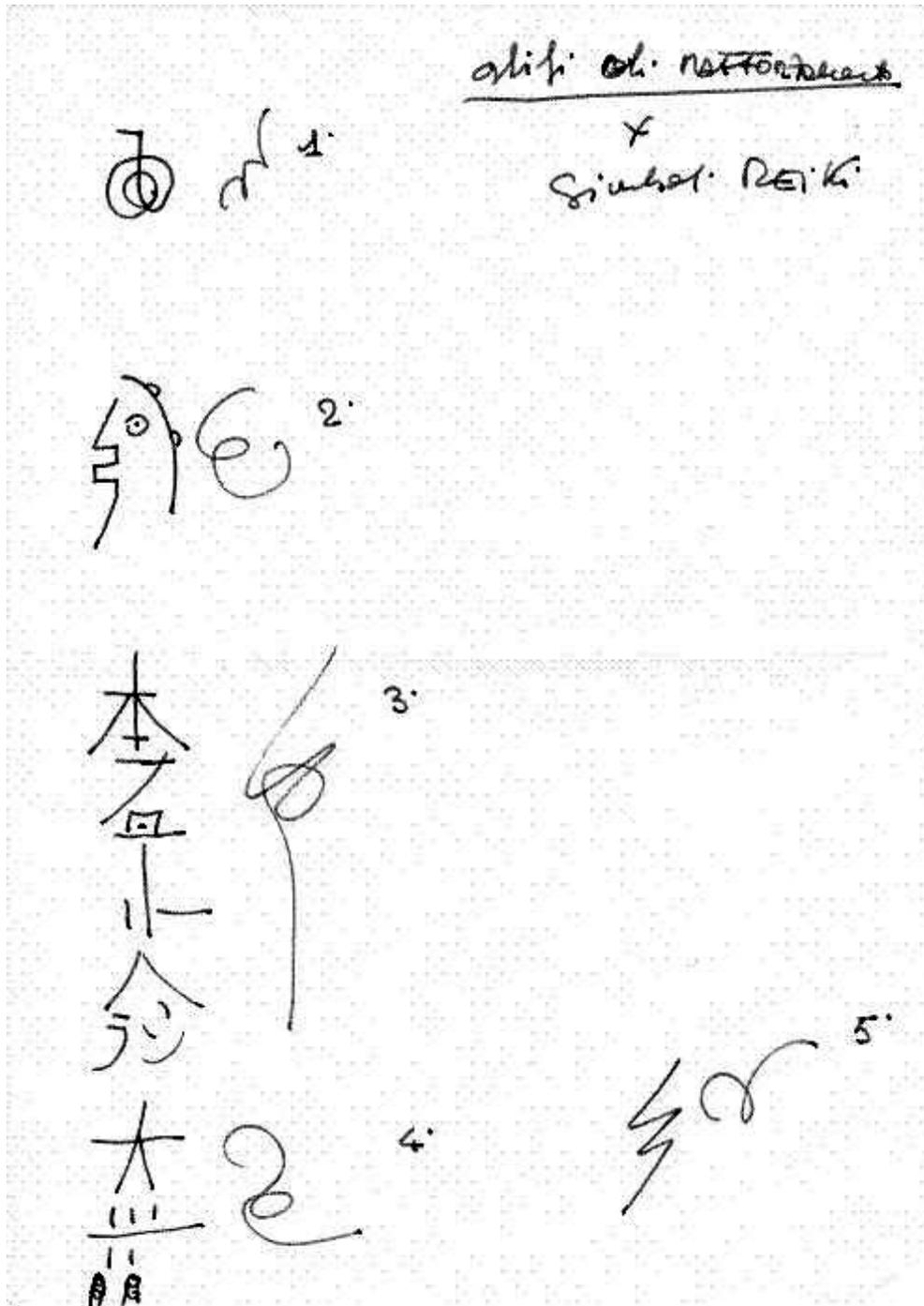


---

TRATTAMENTO A + PER SONE



Glifi di rafforzamento simboli Reiki



## CENTRO DEL CUORE



Il cuore non è semplicemente l'organo fisico del corpo, il cuore è fatto a immagine e somiglianza (GENESI 1,25) dell'ESSERE ASSOLUTO, CON LA RAGIONE E L'AMORE. Il nostro SE', intimo SANCTUARIO, in cui si svolge il mistero dell'Unione tra il Divino e il mortale. "Cuore" ha significato che tutto abbandona.

La preghiera di "Cuore" significa non solo a livello emotivo ed affettivo, ma preghiera che abbandona la TOTALITÀ DELLE PERSONE.

Dovremo sforzarci di raggiungere la purificazione di tale centro

perché Dio conosce i nostri cuori - (Luca 15:15)

## CREAZIONE

MANIFESTAZIONE ESSERE ASSOLUTO  
IN SE' COME UNIVERSI, DM + ALTO CIELO  
FINO AI MONDI DELL'ESISTENZA IN ARMONIA  
COL SUO PRIMO DIVINO -

## ESAGGI

ESISTENZA NEL REGNO C, TRASCINATE E SPINTE,  
SINTOLIA, FUNZIONE.

L'ESAGGI APPARTIENE AL CUORE, IMPHEN  
UN'ALTRA OLTRA IL REGNO CONCAUTORE

## FENE

OLTRA DE CRENSI UN'ALTRA X VERITA'  
ADGNAZIONE DI UNO REGNO, E' REGIONE  
CHE TUTTO ASSONACCIA

## JOSKUA ENKHAUEL DE CRISTO

Figlio Dio, Puro E DIVINO MAGGIO DEL  
LOGOS INCARNATO MA YUNSCOLAT CONCEZIONE  
IN PALESTINA COME FILIO DEI UOLO -

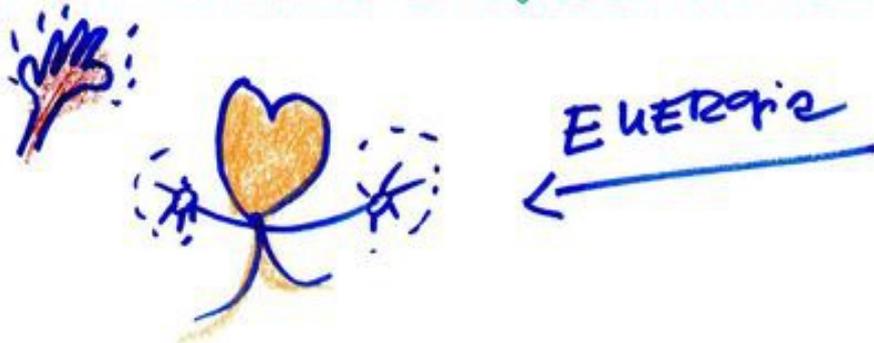
## LA VITA DELLA MANO



NELLA tradizione Biblica, LA MANO E' PARAGONATA agli occhi:

NON UVEDENTI legole con le loro ANDE =  
NANO IL SISTEMA di "LOUIS BRAILLE".  
LA MANO E' LEGATA ALLA CONOSCENZA e ALLA  
VITA, AL LINGUAGGIO DEI GESTI e ALLA  
SCRITTURA. LA SUA MOBILITA' LA RENDE  
PREZIOSO STRUMENTO di VITA.

NELLA SUA APERTURA E' generoso NEL  
SUO GESTO di DARE. CHIUSURA E' simbolo  
di POTENZA e di MINACCIA. E' SENSIBILE  
PENSA. HA in SE' il TATTO. In lei  
solo custoditi i TAMBI, i SECHI CHE  
CONSUONO e CONSAPEVOLEZZA di NOI -  
LE VITA DELLA MANO HA IN IL POTERE  
di DIFFONDERE e ASSORBIRE le ENERGIE



VITA



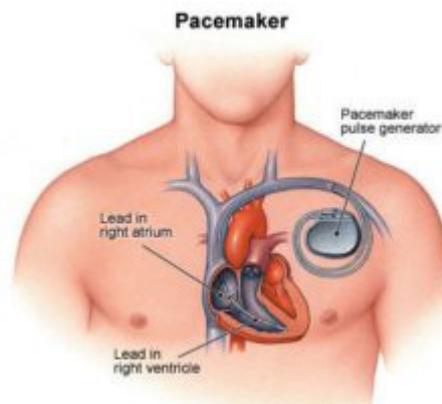
NOI VIVIAMO PERCHÉ LE HOSTINE CELLULE  
SI RIGENERANO DI CONTINUO. OGNI GIORNO  
500 MILIARDI DI CELLULE DELLA PELLE SI  
RIGENERISCONO. I GLOBULI ROSSI VIVONO 5  
MESI, POI C'È IL RICAMBIO, QUELLI PIACI:  
POCHE SETTIMANE. OGNI ANNO C'È UN ANNO  
D'ORGANISMO SOSTITUISCE UN ANNO DELLE  
CELLULE DELLE OSSA.  
DE LIEMINGO NEI NOANI OCHI.



È SOSTITUITO ISUOLE OLFIONE

## Evitare di dare Reiki:

- Chi porta <Pace Maker>
- Chi ha patologie per le quali sono prescritti farmaci volti a supportare carenze di funzionamento organi interni: es. fegato, se le condizioni con il trattamento Reiki trovassero miglioramenti, i farmaci prescritti diventerebbero in sovradosaggio
- chi è affetto da diabete per gli stessi motivi di cui sopra
- Fratture ossee

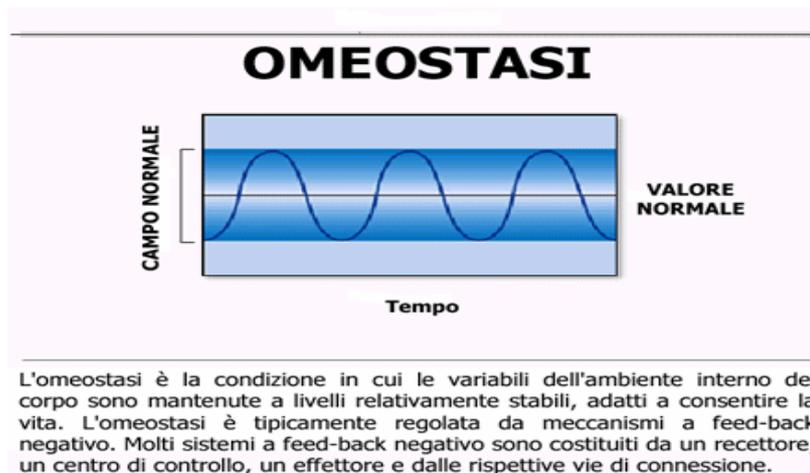


## Malattia



Non esistono le malattie, esistono persone che si ammalano, ognuna vittima delle proprie epifanie

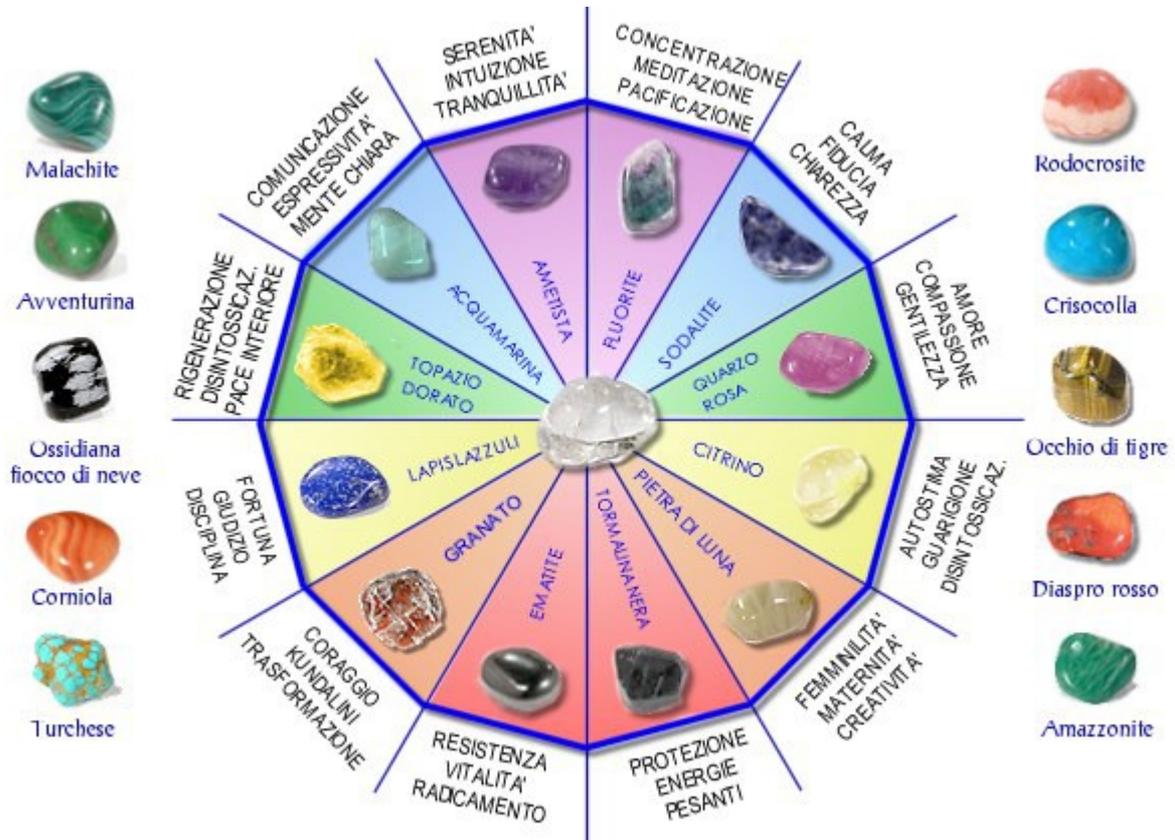
## Omeostasi



Il corpo fisico ha la capacità naturale di mantenere una condizione interna sana ed equilibrata entro certi limiti o parametri. Tale capacità è detta <omeostasi>

## L'uso dei cristalli nel Reiki

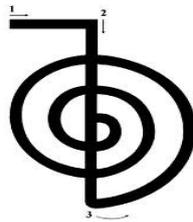
- abbinamento cristalli
- armonizzazioni con il quarzo
- l'energia del cristallo
- la purificazione



## Muhen e la terapia del soffio abbinata al Reiki



- bilanciatura più ckr
- appoggiare un asciugamano bianco dove si trova il disturbo ed inviare il ckr



- l'intenzione è la guarigione del soggetto
- respirare profondamente e soffiare 21 volte con la forza impiegata per spengere una candela
- ripetere 21 soffi per almeno 10 volte
- invocare col cuore Maestri e Guide Reiki

## **Perché chiudere gli occhi?**

Si chiude gli occhi durante i trattamenti Reiki, le armonizzazioni, la meditazione. Perché?

Attraverso lo sguardo entrano le informazioni esterne. Chiudendo gli occhi, possiamo ottenere una migliore concentrazione, sul nostro <dentro>



## Cellula master



All'interno della ghiandola pineale si trova la «cellula master», punto di creazione da dove partono tutti i messaggi per il resto del corpo

## **Eventi che hanno creato il sistema Reiki Bronwen e Frans Stiene**

*(Traduz. Beppe Tornar – Marina Fellner da ChiamaReiki)*

*1860-1915*

*Nel 1865 nasce Mikao Usui da una famiglia samurai che discendeva dal clan Chiba. Egli studia arti marziali e raggiunge in queste arti un alto livello chiamato Menkyo Kaiden intorno al 1890 [1]. Mikao Usui sposa Sadako Suzuki ed hanno un figlio, Fuji ed una figlia, Toshiko. Egli diventa un prete Tendai laico .*

*1915-1920*

***Suzuki san**, cugina di Mikao Usui, studia formalmente con Mikao Usui dal 1915 al 1920 (e comunica con lui, informalmente, fino alla sua morte).*

*Ella afferma che il primo insegnamento che dava ai suoi studenti (12 dei quali si afferma essere ancora vivi) erano i precetti.*

*Egli dava anche ai suoi studenti meditazioni e mantra da praticare. Ella dice che, durante questo periodo, egli era ben conosciuto come guaritore anche se i suoi insegnamenti iniziali erano incentrati sul rafforzare la propria spiritualità, piuttosto che sulla guarigione diretta. Mikao Usui usava un **reiju** che in effetti era una "benedizione spirituale" per i suoi studenti ed era il precursore di ciò che è noto oggi come "armonizzazione".*

*Il Reiju non fu creato per armonizzare/dare poteri o trasformare qualcuno, ma era inteso meramente come una benedizione spirituale. Ciò che veniva insegnato al tempo sembra fosse basato fortemente sulle usanze tradizionali Giapponesi sia culturali che religiose, senza diventare, in realtà, una religione.*

*1920-1926*

*Un gruppo di monache, due delle quali erano chiamate **Tenon in** e Yuri in, lavorarono con Mikao Usui dal 1920 alla sua morte [3].*

*Nel 1922 Mikao Usui salì sul Monte Kurama e praticò un addestramento alla austerità, culminante in una più profonda o differente comprensione delle sue pratiche spirituali [4]. Un mese dopo a Tokyo, viene creata la Usui **Reiki Ryoho Gakkai**, da Mikao Usui [5], ed è impostata per servire ufficiali di Marina ed altri laici. Vennero introdotti nel sistema i simboli, per aiutare coloro che avevano difficoltà a percepire l'energia in se stessi e, nel 1925, Mikao Usui si trasferisce a Nakano, fuori Tokyo.*

*Vengono messi su un certo numero di centri per la guarigione [6]. **Chujiro Hayashi**, ufficiale di marina in pensione e chirurgo, studia con Mikao Usui nel 1925. Si ipotizza che egli possa aver scritto il primo manuale per le posizioni delle mani per conto di Mikao Usui.*

*Alcuni degli studenti di Mikao Usui cominciano ad essere ben conosciuti, come **Toshihiro Eguchi** e **Kaiji Tomita**. Nel 1926 Mikao Usui muore per un ictus.*

*1927-1933*

***Chujiro Hayashi** ha praticato, sotto gli auspici della Usui Reiki Ryoho Gakkai, fino al 1933 quando ha aperto un proprio centro.*

*La Usui Reiki Ryoho Gakkai ha continuato a praticar in silenzio ed esiste ancor oggi.*

Alcuni praticanti moderni hanno detto che Chujiro Hayashi non ebbe mai il tempo di completare Shinpiden (livello insegnante) e che lui ed gli altri ufficiali di Marina copiarono semplicemente i reiju usati da Mikao Usui.

1933-1938

Si crede che Chujiro Hayashi fondò il primo vero centro a pagamento, dove la gente usava andare per guarire ed i praticanti lavoravano su di loro. Chujiro Hayashi scrisse che fino al 1938 aveva insegnato a 13 Reiki Masters.

Dal 1936 al 1938 Hawayo Takata, una Giapponese nata in America, studiò con lui e divenne una di questi Reiki Masters.

Altri suoi studenti furono Chiyoko Yamaguchi (che fino a tempi recenti ha insegnato a Kyoto con suo figlio Tadao), sua moglie - Chie - e Tatsumi.

Sappiamo che in Giappone vi sono, ancora in vita oggi, altri praticanti addestrati da lui. Gli insegnamenti di Chujiro Hayashi provenivano dall'ultimo periodo di vita di Mikao Usui e potrebbero essere stati adattati per seguire un approccio al sistema più tecnico e clinico che spirituale.

1938-1980

Hawayo Takata portò il sistema Reiki nelle Hawaii, USA, e fondò la prima clinica Reiki non Giapponese. Sembra che quello che insegnava tecnicamente fosse in linea con gli insegnamenti del suo maestro.

**Ella non insegnava il sistema dei chakra né lo faceva Chujiro Hayashi. Invece, il suo diario riferisce che ella conosceva ed insegnava il sistema hara.**

La sua conoscenza storica del sistema, d'altro canto, variava a seconda del tempo e delle occasioni in cui lo aveva appreso.

Chujiro Hayashi morì nel 1940 e sua moglie continuò ad insegnare al suo posto.

**A metà degli anni 70**, Hawayo Takata si rese conto che aveva bisogno di studenti a cui passare quello che aveva insegnato.

Ella addestrò, in totale, 22 studenti ad insegnare il sistema Reiki, così come lei lo conosceva. Hawayo Takata morì nel 1980.

Durante questo periodo, in Giappone vi erano ancora persone che praticavano e che erano state addestrate da Mikao Usui e dai suoi studenti.

Questi studenti/insegnanti sembra che non avessero alcuna inclinazione a contattare quelle propaggini del sistema che venivano praticate in Occidente.

1980-2003

Dopo la morte di Hawayo Takata, i suoi studenti cominciarono a metter su proprie attività e creare gruppi ed associazioni Reiki. Si cominciò a dibattere su quale fosse il vero sistema Reiki. Un gruppo chiamato **The Reiki Alliance** standardizzò il sistema occidentale ed insegnò quello che chiamarono Usui Shiki Ryoho.

La nipote di Hawayo Takata (**Phillis Furumoto**) era il loro capo e fu creato il termine '**Grandmaster**' per definire la sua posizione.

Questo termine non era stato mai usato precedentemente nel sistema Reiki, né in Giappone, né in Occidente.

Barbara Weber Ray, un'altra Reiki Master istruita da Hawayo Takata, iniziò il suo sistema chiamandolo **The Radiance Technique** ed affermava di avere gli unici veri insegnamenti. Sembra che questi insegnamenti fossero stati influenzati da credenze New Age.

Altri studenti, compresa **Iris Ishikuro** ed il suo studente **Arthur Robertson**, portarono altri concetti New Age nel sistema Reiki, durante gli anni 80.

Fu a questo punto che entrarono in scena i mitologici **insegnamenti Tibetani**. La gente cominciò a "**canalizzare**" informazioni, da spiriti e guide, ed il sistema Reiki iniziò una nuova vita, piuttosto differente dalle sue origini Giapponesi.

La versione Occidentalizzata tornò in Giappone negli anni 80 e questi insegnamenti moderni ed occidentali divennero lì molto popolari - proprio come era avvenuto in Occidente. Solo negli anni 90 la ricerca cominciò a fornire le affascinanti informazioni che gli insegnamenti iniziali di Mikao Usui e dei suoi studenti venivano ancora praticati in Giappone.

Il nuovo millennio ha portato con se una graduale apertura, da parte dei Giapponesi. Tra alcuni di questi più antichi insegnamenti che sono venuti alla luce vi è quanto segue: La tradizionale **Usui Reiki Ryoho Gakkai** ha un membro, **Hiroshi Doi**, che ha insegnato diramazioni Occidentali, quali l'**Usui Reiki Ryoho** ed il suo **Gendai Reiki Ho**.

**Chiyoko Yamaguchi**, una studentessa di Chujiro Hayashi, insegna ancora oggi, così come il suo studente **Hyakuten Inamoto**.

Anche **Chris Marsh** sta lentamente passando in Occidente le conoscenze di **Suzuki san** sugli insegnamenti.

Tutto sommato, è una fase emozionante essere partecipi di questi insegnamenti e sapere che, come praticanti, possiamo continuare ad imparare ed a migliorare la nostra conoscenza ed esperienza personale.

[1] **Suzuki san**, nata nel 1895 e cugina della moglie di Mikao Usui.

[2] **Mariko Suzuki**

[3] **Dave King** afferma di essere stato in contatto con **Tenon in** e fornisce queste informazioni.

[4] Lapide Memoriale di Mikao Usui nel Tempio Saihoji, a Tokyo.

[5] Lapide Memoriale di Mikao Usui.

[6] Ricerca di **Frank Arjava Petter**

PICCOLA APPENDICE DI ENERGIA



## L'appendice

Tuffatami in questa avventura energetica, preoccupatami di sondare il campo delle energie in generale ho creato questa pratica appendice da inserire a fine libro.

Qui parlo di energie in generale e propongo tecniche semplici e procedimenti che possono essere utili da abbinare persino al Reiki.

L'energia è neutra, ma si manifesta positiva e negativa secondo le circostanze.

Questo nuovo capitolo che ho deciso di introdurre ...a lavoro concluso, si rivela utile per chiunque voglia iniziare un percorso evolutivo, in armonia con se stesso e il mondo.

Si può decidere di scrivere una piccola appendice che tratti di energie in generale da accludere al tanto materiale di questo libro. Mi è venuta l'idea e l'ho agevolata!

Penso alle energie, io vivo con esse, credo, cammino con loro.

Prevalentemente impiego le energie Reiki, sono quelle che conosco di più, perché pratico questa disciplina costantemente da tanti anni, fa parte della mia vita, della mia crescita interiore, dei miei cambiamenti

Di energie sì, voglio ancora parlare di energie.



## **Le energie dello Yoga**

Nella tradizione esoterica orientale, lo Yoga cinese e quello indiano hanno raggiunto risultati eclatanti nello studio e sull'impiego dell'energia.

E' pensiero antichissimo che l'esistenza dell'energia sottile rende il corpo sano e la mente rimane attenta e presente, pronta a utilizzare gli organi sottoposti al suo contatto.

Gli *yogin*, i maestri indiani, per intendersi, chiamarono Pra-na (dal sanscrito) l'energia primaria, conosciuta fin dai tempi della civiltà di Mohenjo- Daro, prima della discesa dei popoli indoeuropei. I maestri dello Yoga del Tao, la chiamarono Ch'i o Energia Madre che scaturisce dall'Assoluto e da essa, lungo la sua discesa verso i piani più densi della realtà, viene generata ogni altra forma nota di energia.

## **L'energia vitale e la fisiologia spirituale**

L'energia è presente come concetto fondamentale nelle antiche civiltà ed è considerata di derivazione spirituale,

In Oriente dunque, lo Yoga chiama l'energia Pra-na, Kundalini, Shakti.

In Cina, la scuola Chan di agopuntura, indica l'energia KI, mentre per la scuola riferita a Lao-tse, è Tao, Yin Yang.

Per i cabalisti è Hayyah, i Faranoni la indicavano come KA, per i Nativi d'America Wacanda, Manitu, in Costa D'oro Wong. Gli Ebrei la definiscono Ruach e nell'ambito della Religione Cattolica si allude allo Spirito Santo. Pitagora chiama l'energia vitale Pneuma.

Tra gli alchimisti l'energia si chiama Fluido Vitale, Messmer usò il termine Fluido Universale. Per Freud era Libido, per Reich Orgone e per Jung era Energia psichica.

Gli Indiani Hopi hanno un loro concetto di fisiologia spirituale: la terra è attraversata da un'asse su cui si trovano diversi centri di vibrazione; il corpo umano è il riflesso del corpo della terra quindi anch'esso ha i suoi centri di vibrazione che si trovano lungo la colonna vertebrale.

Gli Indiani Hopi usano simboli di animali totemici nel loro rapporto funzionale energetico del corpo umano. Il simbolo posto sotto la zona hara è il serpente che rappresenta la grande generatrice, la Madre Terra, questo centro di vibrazione regola il processo procreativo ed è legato al Kopavi, il punto di vibrazione che si trova alla sommità del capo. Il suo simbolo è l'antilope ed assieme al serpente, rappresentano le polarità della vita: la materia grezza e la materia sottile.

Durante la respirazione, il Kopavi si muove sensibilmente e la pulsazione della fontanella sulla nostra testa è manifestazione di comunicazione con Dio.

Questo punto risulta essere morbido alla nascita, poi si indurisce durante la nostra vita, ma al momento della morte si apre nuovamente per dare la possibilità all'anima di abbandonare il corpo fisico.

La filosofia spirituale induista parla dei 7 chakra, e là dove è posizionato il Muladhara, alla base della spina dorsale, si trova il serpente raggomitolato: Kundalini.

## **Prana e scuola tantrica**

L'antico concetto di energia vitale ce lo fornisce l'India con Prana:

***PRA =Unità fondamentale***  
***NA = Energia***

E da lì Pranayama, la respirazione energetica che significa *la via della conoscenza dell'energia*. Il Prana si considera energia vitale che si concentra formando negli esseri viventi un corpo energetico chiamato Pranamayokosha e possiede una propria anatomia fisiologica. Tra le varie scuole sviluppatesi in India il Tantrismo (ciò che estende la conoscenza) è basato sulla bipolarità di esistenza come energia e coscienza che vede Shiva principio di coscienza compenetrato dall'energia dell'esistenza Shakti. Il Tantra è la via energetica all'Illuminazione all'interno di una scuola tantrica, Kundalini Yoga, dove si è sviluppata la concezione dei 7 corpi evolutivi dell'uomo.

## **Il Tao e il veicolo della coscienza**

I cinesi si rispecchiano nel Tao quale concetto di energia, difatti le loro tecniche di meditazione si basano sia sulla respirazione che sulla circolazione della luce, l'energia è percepita interiormente come luminosità.

Secondo il Taoismo l'energia vitale è il veicolo della coscienza. I cinesi collegano le qualità energetiche alle qualità emozionali secondo la legge dei cinque elementi:

Da Yin e Yang si producono le cinque attività energetiche

- Prima energia corrisponde all'acqua (shui) la sua natura è di inumidire e di scendere.
- Il fuoco (huo) in natura brucia e sale.
- Il legno (Mu) si torce e si raddrizza.
- Metallo (Jin) malleabile e modificabile.
- La terra riceve e dà.

## **Lo srog-lung**

Energia vitale, in Tibetano è tradotto con *srog-lung*.

- Srog= Vita
- lung= Aria

La concezione tibetana dell'uomo, propone l'esistenza del corpo fisico e del corpo energetico, dove le tre qualità energetiche *bile, aria e flemma* sono in equilibrio. Questo circuito energetico ha punti in comune sia con lo Yoga che col Tantra. Il corpo delle emozioni e della mente prendendo il sopravvento sul corpo energetico lo disarmonizzano generando le cause della malattia. La salute fisica e quella mentale deriva dall'armonia che si ristabilisce tra la mente, il corpo ed il mondo esterno. Quando questa armonia viene meno arrivano i problemi.

L'energia è in relazione con lo stato di vitalità del corpo, più si è vivi e migliore è l'energia che possiamo gestire, viceversa rigidità, stanchezza, dolore, tensioni, diminuiscono i livelli di energia.

## **Paracelso l'Iliaster e le tre aure**

Il rivoluzionario, grande Paracelso sosteneva che il corpo è tenuto in vita da una sostanza sottile l'Iliaster che si comporta a volte come materia, a volte come energia.

La sua attività si manifesta in un campo energetico composto da tre strati, dei quali il primo è maggiormente collegato al metabolismo, il più esterno è dipendente dall'attività mentale.

Vicini a Paracelso altri due grandi italiani:

Luigi Galvani e Alessandro Volta i quali studiarono per primi il rapporto tra energia vitale e bio-elettricità. Galvani in particolare parlò di forza vitale che anima gli esseri viventi.

## **Reichembach e l'odyle**

Reichembach chiamava l'energia sottile *odyle* e scoprì che si trattava di una proprietà universale della materia, presente non solo negli esseri viventi ma anche nei cristalli e nella luce.

L'*odyle* è bipolare e il suo magnetismo negativo visto nel buio dai chiaroveggenti si manifesta come luce blu e procura piacevolezza, mentre invece il suo positivo che si manifesta di color giallo-rosso, si rivela eccitante e procura sensazioni spiacevoli.

L'energia sottile umana, crea l'aura attorno al corpo e a tal proposito Reichembach scoprì l'esistenza di un ciclo diurno dell'energia e il nesso tra questo e gli stati emozionali e mentali.

## **Le mani**

Le mani sono antenne, convogliano e dispensano energia. Le mani sono magiche, le mani parlano, raccontano la nostra storia, trasmettono le nostre emozioni, le nostre sensazioni, le nostre sicurezze o le nostre insicurezze, la nostra nobiltà d'animo o il nostro vuoto spirituale. Le mani stringono, le mani amano, le mani odiano, le mani trasmettono energia che mutano in positiva o negativa.

Esse custodiscono due chakra che permettono loro di ricevere energia, di estrarla e dirigerla.

La mano sinistra riceve ed estrae ed in termini di polarità possiede una carica elettrica negativa.

La mano destra invia e dirige l'energia e in termini di polarità possiede una carica elettrica positiva.

Le mani si raccolgono in Mudra, con la preghiera (mani unite all'altezza del cuore) le energie positive circolano in frequenza alta ed il luogo in cui esse confluiscono acquista vibrazioni potenti e divine.

Battendole tra loro e sfregandole si richiama l'energia, il cui flusso possiamo sentirlo scorrere velocemente attraverso di noi.

Visualizzandone il percorso lo sentiremo confluire al centro delle mani e si manifesterà con calore e formicolio.

Le mani accarezzano, le mani amano, le mani nascondono il mistero del dominio esoterico. Le mani sono felicità o turbamento. Le mani sono importanti. Nelle mani è racchiuso il mondo di Dio.

## **L'energia si trasforma**

L'energia è positiva oppure negativa, o meglio l'energia è neutra e si trasforma, si manifesta positiva quando raggiunge la purezza con elevate frequenze vibratorie, è proiettata verso Dio, assume i colori alti e diviene energia curativa. Si manifesta negativa quando si sintonizza su frequenze basse, è bloccata, è inquinata e i suoi colori sono evidentemente pesanti.

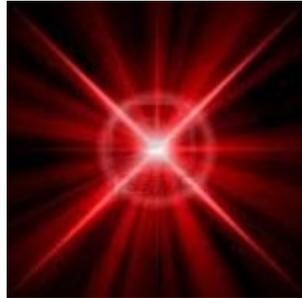
## **Fonti di energia curativa**

Le fonti di energia curativa si dividono in tre grandi famiglie:

- personale generata dal corpo "KI"
- psichica generata dal potere del pensiero e dalle sue intenzioni
- spirituale – universale generata dal Reiki

Le mani sono il mezzo più comune per trasmettere l'energia, ma esiste anche lo sguardo con la sua luce o il suo cupore, esiste la voce con le sue inflessioni, con la ripetizione di mantra. L'energia negativa si manifesta attraverso blocchi a livello mentale, fisico, emozionale o spirituale. Questi blocchi energetici danneggiano la nostra vitalità.

### **La stella radiante**



Il fulcro dell'energia vitale si trova nel centro ombelicale (centro radiante attivo). In questo punto si ha una concentrazione di energia animata da un moto vorticoso, caratterizzata da una luce brillante color oro.

Questa è l'energia creativa dell'essere umano collegato col sub-cosciente.

Nell'antica Cina, il centro radiante attivo era risvegliato con particolari tecniche, affinché sviluppasse la forza intera (tan t'ien).

I leggendari Monaci Shaolin, conoscevano bene il potere della zona ombelicale.

Anche le discipline del Tao-Yoga utilizzano il centro radiante che i giapponesi chiamano Hara.

Il centro ombelicale dove convergono vita e morte, presiede alla formazione e alla evoluzione della personalità. Qui ha sede il mistero delle origini dell'uomo e di tutta la creazione. La sua energia si manifesta nell'aura come un nucleo di forza detto: *Stella Radiante*. La luce emanata è brillantissima e bianca.

Un blocco energetico nella zona ombelicale può avere conseguenze gravi come disturbi della personalità, manie di persecuzione, tendenze al suicidio.

### **La visualizzazione del colore nelle guarigioni**

L'amore, il perdono e la compassione sono i canali tra Dio che concede la guarigione, noi che la proponiamo e coloro che si assumono la responsabilità della propria evoluzione spirituale.

Visualizzare significa creare la nostra immagine mentale e vederla realizzata.

I colori interessano direttamente i processi di guarigione per le loro vaste vibrazioni che rendono le medesime efficaci:

- **Il verde** è il colore della guarigione, rappresenta il chakra del cuore.
- **Il bianco** è purezza spiritualità.
- **L'oro** è il colore della saggezza e della illuminazione.
- **Il rosa** è il colore dell'amore tenero gentile.
- **Il viola** rappresenta l'evoluzione spirituale.
- **Il blu** è un colore di guarigione dell'espansione dell'anima, della crescita.

**I colori** vanno visualizzati là dove si manifesta il blocco di energia, essi sostituendosi alle colorazioni negative, innescano il processo di guarigione, sciogliendo così i ristagni energetici.

Il respiro è importante, deve essere armonico, esteso, profondo, liberatorio.

Visualizzare durante la respirazione un colore positivo, contribuisce ad eliminare blocchi e negatività in accumulo nell'organismo.

Riuscendo a respirare nel punto dove c'è dolore e quindi dove si forma il blocco energetico, ciò che è negativo si scioglie in poco tempo.

### **Un po' di tecnica**

**Per togliere l'energia negativa**, si posiziona la mano sinistra poco distante dal blocco, la mano destra viene invece diretta con l'interno verso la terra perché possa scaricare. Per convogliare l'energia curativa, *si* posiziona la mano sinistra con l'interno rivolto verso il cielo, la mano destra invece viene diretta verso *la* zona che ha necessità di energia di guarigione. Questa energia è impiegata in numerose terapie definite alternative.

**Per dirigere il flusso di energia è importante muoverla**, in qualsiasi situazione di guarigione è importante dirigere il flusso muovendo l'energia.

Vediamo come:

La mano sinistra verrà impiegata per attirare l'energia negativa ed estrarla, la medesima mano verrà utilizzata anche per richiamare l'energia cosmica. La mano destra dirotterà l'energia negativa estratta verso terra oppure offrendola al cielo che la trasformerà in positiva. Con la mano destra si invierà anche energia positiva nella zona fisica che richiede guarigione.

Questa tecnica è usata per togliere energie bloccate oppure in esubero, per eliminare dolori, diminuire gli stati febbrili, sciogliere traumi.

Dopo il procedimento sarà utile muovere le mani, sfregarle tra loro, soffiarvi sopra in modo da eliminare residui energetici negativi che vi possono essere rimasti.

### **L'utilità delle mani usate assieme**

Per l'invio di energia non a caso sono usate anche entrambi le mani che vengono posizionate sulla zona su cui eseguire il trattamento. Chi fa Reiki sa bene di cosa parlo.

Visualizziamo una luce d'argento che entrando dalla sommità del capo, dal chakra della corona scenderà fino a raggiungere il cuore e si irraderà attraverso le braccia per uscire dai chakra delle mani, distributrici di energia positiva. Se durante il procedimento riusciremo a visualizzare il blocco di energia, questo ristagno si scioglierà con più rapidità, abbandonando la zona interessata.

### **Il triangolo**

Il triangolo è un metodo semplice, molto comune, attraverso il quale vengono eliminate le energie negative. Unendo le mani in modo che i pollici e indici si tocchino ( un gesto impropriamente usato dalle femministe sessantottine), si forma un triangolo. Si posiziona il mudra sulla zona interessata dal trattamento, si invia col pensiero luce e amore e si visualizza l'energia che dalle mani irradia dirigendosi là dove c'è bisogno. Si ordina all'energia negativa di abbandonare la zona colpita e di uscire dal triangolo formato dal mudra e solo da quel triangolo perché non vada ad inquinare altre zone.

### **Come i guaritori filippini**

La tecnica di visualizzazione *entrare ed estrarre* è impiegata per rimuovere blocchi di energia negativa.

Si esegue così:

- Si posiziona la nostra mano destra a dita distese, verso l'area da trattare.
- Visualizziamo la mano nell'atto di penetrare in profondità nel soggetto trattato.
- Avvertiamo subito l'energia della mano, che afferra, stringe ed estrae il blocco energetico.
- Per dare più vigore al procedimento, sarebbe interessante invitare il soggetto a visualizzare con noi il movimento della mano che entra, afferra ed estrae.

### **Come rimuovere l'energia bloccata**

- Quando l'energia si blocca può manifestarsi con forti dolori.
- In prossimità del blocco energetico, posizioniamo la mano sinistra, in modo da poter estrarre l'energia negativa.
- La mano destra la posizioniamo proprio sotto la zona interessata in modo che possa irradiare luce e positività.
- In questo modo possiamo frantumare l'energia negativa e dirigerla verso la mano sinistra pronta ad estrarla.
- Visualizziamo l'energia e le comandiamo di tramutarsi in energia positiva.

### **Battere le mani**

E' importante far raggiungere al soggetto interessato una buona concentrazione sul suo problema e nel momento in cui lo vediamo centrato, battiamo forte le mani nella zona interessata.

L'azione d'urto, il rumore provocato frantumerà l'energia negativa.

### **Cosa influenza una guarigione**

L'intensità di guarigione che il soggetto può raggiungere dipende:

- dal livello di coscienza del guaritore
- dalla quantità dell'energia che canalizza
- dalla qualità dell'energia che dona
- dal disturbo del soggetto
- dalla disponibilità e dall'apertura del soggetto ad accettare e volere la guarigione.

Diventa un problema di anima, è importante come si pone il guaritore, è importante l'intenzione che mette nel voler accrescere e potenziare il livello energetico perché la guarigione si possa manifestare.

E' importante la sua capacità a risvegliare fiducia nel soggetto e a disporlo verso la guarigione che prima di tutto è guarigione dell'anima.

A questo punto si può dire che la disponibilità a ricevere l'energia curativa è già di per se una mezza guarigione.

### **In quale modo eliminare l'energia in esubero dagli ambienti**

Chi pratica Reiki sa che l'energia in esubero che si manifesta negli ambienti va eliminata perché può procurare fastidi in chi vi sosta in quel momento.

Il reiker ha a disposizione metodi potenti per pulire lo spazio energetico inquinato, ma dovendo rimanere tra quanti non sono canali Reiki, possiamo indicare loro metodi semplici ed efficaci. Accendere incenso nell'ambiente è la cosa più attuale, ma visualizzando una spirale color oro che si allarga nell'ambiente disarmonizzato, accendendo possibilmente 7 candele bianche messe in circolo con l'aiuto di musica sacra che stimola vibrazioni positive, l'armonia si ristabilirà rapidamente.

### **Il calore sul lato posteriore del collo**

Un accumulo di energia recepito come calore sul lato posteriore del collo del soggetto trattato, si manifesta in chi sta vivendo un profondo cambiamento spirituale, che attraversa una crisi di guarigione; denota un cambiamento nel rapporto tra mente, corpo, anima che raggiungono equilibrio e armonia. A volte ciò comporta qualche disagio fisico nel soggetto perché acquisirà una particolare sensibilità.

Per tornare al sovraccarico di energia manifestatosi nel collo, dovrà essere eliminato, impiegando i soliti metodi che abbiamo analizzato precedentemente.

### **Dolore alla testa**

Quando si soffre di male alla testa, emicrania, significa che c'è una concentrazione di energia in una parte del cervello. Stress, pensieri, sentimenti pesanti contribuiscono a bloccare l'energia cerebrale. Eliminare questo spiacevole inconveniente, richiede una particolare pulizia del campo energetico.

Al momento che abbiamo attivato l'energia nelle nostre mani, iniziamo con la pulizia dell'aura lavorando però sulla testa del soggetto. Dirigeremo l'energia che crea il problema, sulla sommità del capo, visualizzandola, poi la estrarremo con le mani, quindi la getteremo a terra o la offriremo al cielo perché la trasformi in energia positiva.

### **Armonizzazione dei due emisferi del cervello**

Avendo concentrato l'energia nei due chakra delle mani, porremo le medesime sulla testa del soggetto a poca distanza dalla cute, lasciando scoperto il chakra della corona. Invieremo energia positiva e pensieri di luce e amore, chiedendo alle nostre Guide di armonizzare i due emisferi del cervello, consolidando equilibrio e saggezza nel soggetto trattato.

### **Procedimento per liberare il corpo dall'energia negativa**

A mani attivate, posizioniamo la destra sul secondo chakra e la sinistra sul settimo, poi visualizziamo l'energia che come un raggio laser esce dalla nostra mano destra, entra nel secondo chakra, risale lungo tutti i chakra fino a raggiungere la sommità del capo. Rientrando poi dalla mano sinistra creerà un circuito energetico che pulirà tutti i chakra rimuovendo tutti i ristagni trovati sul percorso.

### **Protezione del campo aurico**

Dopo che si è proceduto alla pulizia dell'aura, è possibile sigillarla per creare una protezione attorno ad essa. Immaginiamo di introdurre il soggetto interessato o noi stessi in un sacco di seta blu, lo chiudiamo alla sommità, sopra il chakra della corona con un cordone dorato. Questa visualizzazione creerà una barriera tra l'aura e l'esterno.

## **Guarigione a distanza**

La guarigione a distanza è una bella tecnica Reiki, è importante il pensiero positivo, la mente serena e la facile visualizzazione. Le mani possono non servire a meno che non si ricorra ad una foto come supporto.

Si visualizza il soggetto e si invia col pensiero energia curativa.

Così come nelle tecniche Reiki, prima di iniziare una guarigione a distanza è necessario avere il consenso del soggetto oppure dell'anima.

Questo per un rispetto dovuto al libero arbitrio di chi è coinvolto nella guarigione.

## **Metodo per smagnetizzare noi stessi**

Attiviamo le nostre mani battendole energicamente e strofinandole tra loro.

Volgiamo l'interno della mano sinistra verso il cielo e la destra la posizioniamo sopra il chakra della corona. Visualizziamo l'energia positiva che entra nella mano sinistra ed attraversando il cuore si dirige in prossimità della destra.

Dalla mano destra attraverso il chakra della corona rientra l'energia che si dirige verso tutti i chakra, esce dalla radice e scarica a terra.

## **Come si organizza una terapia di guarigione**

Armonizzazione dell'ambiente

- fase di rilassamento del soggetto
- doccia d'argento su noi stessi col proposito di pulire la nostra aura
- ancoraggio a terra di noi stessi e del soggetto
- caricamento delle nostre mani
- purificazione delle medesime
- sondare il campo energetico del soggetto e controllo del calore dietro il collo
- estrazione dell'energia negativa con rimozione blocchi e ristagni
- dono dell'energia positiva con pensieri di luce
- battere le mani vigorosamente e scaricarle a terra
- smagnetizzare l'ambiente
- lavare le mani

## **Malattia come manifestazione di disagio spirituale**

La malattia è manifestazione di un disagio dell'anima. E' la rottura di un equilibrio, è una disarmonia spirituale, una sintonia viene meno con l'Universo, con il Tutto (Holos).

Pensieri negativi, atteggiamenti errati, indifferenze, emozioni frenate, traumi, tutto ciò procura blocchi, ristagni, deviazioni nel flusso di energia, subentra così la malattia fisica.

La medicina naturale insiste sulla consapevolezza che il nostro corpo per mezzo della malattia, manifesta problemi, difficoltà o scelte che la nostra mente fa senza peraltro che ce ne rendiamo conto. Il nostro corpo è il riflesso di una situazione spirituale che è dentro di noi, ecco una interpretazione olistica dei disagi più comuni:

- Male alla testa. Quando siamo soggetti ad emicranie evidentemente i nostri pensieri non sono dei migliori. Sono stati superati i limiti del buon senso.

- Problemi di capelli. I capelli indicano senza ombra di dubbio il nostro ordine mentale, morale, il nostro disordine interno, la nostra evoluzione o la nostra corruzione.
- Occhi. Gli occhi sono davvero lo specchio dell'anima e quando sono pieni di luce e in quotidiana trasformazione indicano una buona espansione di coscienza e la capacità di disporsi con intelligenza alle vicende esoteriche della vita. Rivelano un'anima evoluta e piena di amore. Uno sguardo poco brillante, qualunque sia il colore degli occhi, sta a indicare il disagio dell'anima. I difetti visivi sottolineano un distaccamento dalla realtà, un allontanamento da tutto ciò che non ci piace.
- Orecchie. Le orecchie sono un bel campo di azione, quando si manifesta poca udibilità, va letto questo come una sorta di arroganza con cui stabilire la supremazia su chi ci deve per forza ascoltare.
- Denti. Il mal di denti è l'aspetto di una causa che abbiamo scatenato in altra vita: abbiamo morso troppe persone causando dolore, abbiamo morso la nostra vita, causandoci disagi, oppure abbiamo retto la vita con i denti!
- Gola. Il male alla gola crea difficoltà a deglutire. Metaforicamente abbiamo in passato inghiottito troppi rospi e adesso non siamo più tanto tolleranti...
- Cuore. I problemi al cuore denotano una affettività difficile, durezza dell'anima, amore non condiviso, infelicità.
- Stomaco. I problemi allo stomaco sono causati dalle nostre rabbie, invidie, vendette covate. Oppure dalla non accettazione di situazioni o persone che turbano la nostra vita.



*Che oggi regni la pace  
Che tu abbia fiducia in Dio  
Che sta esattamente dove dovrebbe essere  
Che non dimentichi le infinite possibilità  
Che nascono dalla fede  
Che utilizzi quei doni che hai ricevuto  
E che condivida l'amore che ti è stato dato  
Che tu sia contento di sapere che sei figlio di Dio  
Lascia che questa presenza si adagi nelle tue ossa  
E permetta alla tua anima  
La libertà di cantare ballare pregare e amare  
Esiste qui per tutti e per ognuno di noi*

*(Madre Teresa)*

## Sommario

Ringraziamenti	7
Dediche	8
Il pittogramma Reiki	13
Introduzione di Daniela Banti	17
Presentazione di Roberta Orazzini	19
Nota dell'A.	20
La disciplina Reiki	22
La via spirituale	23
Il cervello	23
Guarigione e Reiki / Malattia	24
L'energia	25
Il papà del Reiki	26
Il Reiki in Occidente	32
Il benessere /energia	33
Il Reiki e gli ormoni della felicità	34
L'aura	35
I corpi sottili del corpo fisico	37
I chakra	38
Centri di Forza: chakra eterici e astrali	40
Aprire e chiudere i chakra	42
I raggi	42
Le nadi	44
L'importanza del colore nella nostra vita	45
Reiki dono di amore	54
Il cambiamento interiore e lo strumento di crescita	55
Le mani	56
Corpo manifestazione dell'anima	58
Il procedimento dell'armonizzazione (attivazione)	59
La scelta del maestro	61
Noi siamo unici	61
Il Reiki e gli Angeli	61
Il Reiki non è: New-Age, Magia, Religione, Pranoterapia	62
Il Reiki e la Chiesa	64
Da Hawayo Takata a... Furumoto	65
Dal memoriale di Alice Takata Furumoto	69
La controversa questione del danaro	71
La bilanciatura o centratura nel cuore	72
Il Sutra del Cuore	72
SHODEN PRIMO LIVELLO	
Primo livello (Shoden)	76
L'accarezzamento dell'aura	77
Equilibratura dei chakra	77
Dopo aver ottenuto il primo livello	78

Altri trattamenti	78
Trattamento alla terra	80
TAVOLE TRATTAMENTI PRIMO LIVELLO	81
OKUDEN SECONDO LIVELLO	
Il secondo livello Reiki e la segretezza dei simboli (Shirushi)	88
I simboli	89
Distinzione dei tre simboli	92
Visualizzare una bolla e rinforzarla	93
Auto trattamento mentale	93
Trattamento mentale a contatto	94
Trattamento a distanza	94
Trattamento a distanza a più persone contemporaneamente	95
Scanning / Beaming	95
Trattamento programmato nel tempo	95
Altri modi di trattamento	95
Auto schermatura	96
Tecnica delle tre posizioni	97
Protezione personale con l'uso dei simboli di secondo livello	97
Purificazione di un ambiente	97
Kemioku – Bagno secco o spazzolata	98
Griglia della manifestazione	98
(Seikeki Chiryō) Tecnica per il trattamento delle abitudini	98
Guardare intensamente	99
Trasformazione dell'energia negativa	99
Tecnica di disintossicazione	100
Il tocco olistico	100
Soffio Reiki	100
Sfregamento energetico delle mani	101
Olio per bambini	101
Preparazione Acqua Reiki	101
Preparazione dell'olio Reiki	101
I simboli colorati	102
I simboli usati doppi / loro impiego in altri modi	102
I simboli e loro rappresentazioni	102
Simboli non Reiki	104
Il Bambino Interiore e i simboli	106
SHINPIDEN TERZO LIVELLO	
Shinpiden	108
Dai ko myō / Raku	108
Preparazione al terzo livello	110
Attivazioni	110
Attivazioni a distanza / attivazioni terapeutiche	110
Come svolge il maestro i suoi seminari	111
Tecnica per la realizzazione di un desiderio	112

Autotrattamento	113
Il Reiki in discussione	113
La meditazione Gassho	114
I tre rami del lignaggio Reiki	115
Un modo di connettersi all'energia	116
Colorare un ambiente	116
I simboli in tutte le culture	116
Importante nell'esecuzione Reiki, l'impiego corretto dei simboli e loro mantra	117
I cinque principi di Usui ( <b>gokai</b> )	118
Spiegazione dei principi	118
Background filosofico dei cinque principi	119
Etica	119
Nel campo dell'alimentazione	120
TECNICA DI ARMONIZZAZIONE	
Una procedura di armonizzazione moderna	123
MAPPA DEI SIMBOLI SECONDO LIVELLO	124
MAPPA DEI SIMBOLI TERZO LIVELLO	129
Meditazione dentro la bolla blu	133
Meditazione della Terra Kava	134
Rito di traspirazione per liberare le angosce (meditazione)	135
PREGHIERE	136
Manoscritto di Baltimora (1692)	141
La Bacchetta energetica	143
CONOSCENZA	145
Conclusioni	160
Un accenno al Karuna Reiki	164
Glossarietto	169
Elenco in ordine alfabetico di alcune scuole, correnti, associazioni	174
Appuntini	178
Eventi che hanno creato il sistema Reiki	201
PICCOLA APPENDICE DI ENERGIA	204
Fonti di consultazione	219
Notizie sull'A.	223

### *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
Honevot T.	L'essenza che guarisce
Leadbeater.C.W.	Il lato nascosto delle cose
Lomazzi G.	Reiki
Lubek	Reiki e altre terapie

Luijerink A.	Reiki 1° e 2° grado
Lutge L.R.	Yoga Kundalini
Maiorca S.	L'aura
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

## 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 Asar

## Ebook

Anima plebea	J.Pietrobelli
Breviario di Reiki	"
La dottrina dei 7 chakra	"
Ciao Mamma	"
Elementi di radiestesia	"
Fiori di Bach malattia e benessere	"
Gabriele l'annunciatore	"
Ho'oponopono	"
Karma e reincarnazione	"
Dal mio Reiki al nostro Diksha	"
Colloqui con Mahasiah	"
Nei secoli dei secoli	"
Non sparo alla cicogna	"
Oriana Fallaci: il Mito	"
Ma Dio non è Picasso	"

Radiestesia come manifestazione divina	"
Reincarnazione	"
Conversazione con l'Angelo Rochel	"
Storia sentimentale di un a caduta	"
Superiorità biologica della donna	"
Ti parlo d'arte	"
Uomo tra religione e magia	"
Lei	"
I 44 animali di potere	"
Animali di potere /carte	"
Appunti di viaggio nel mondo della magia	"
Thanatos	"
Naturalia	"
Naturalia 2	"
Podognomica	S. Cozzolino
Divina...Creatura	J. Pietrobelli
Michael Principe degli Angeli	"
Anima Art-Terapy	"
I racconti della cicogna	"
Il Pietrobellino	"
Cuore di Tigre	"
Sussurri	M. Pegorini
Michela Radogna: l'arte nell'anima	J. Pietrobelli
Apri le ali e vola	"
L'abbraccio con l'Angelo	"
Ottanta Primavera	C. Pietrobelli
Jo sto con i Pellerossa	J. Pietrobelli



**Jolanda Pietrobelli**, toscana, dopo gli studi artistici è approdata a Urbino, per frequentare la Scuola di Giornalismo, con indirizzo artistico, sotto la guida di Carlo Bo e dello Storico Nicola Ciarletta, terminandola con una tesi su Picasso.

Il 18 Novembre 1975 ottiene l'iscrizione all'Ordine dei Giornalisti/Pubblicisti, si occupa di critica d'arte. Ben radicato è in lei l'interesse per < Picasso e Andy Warhol >, sui quali non ha mai smesso di condurre studi che ha approfondito soggiornando in Spagna e Olanda.

È coscienza attiva nel campo dell'arte e della conoscenza umana, autrice di numerose monografie sull'arte contemporanea, ha diretto per quindici anni la Collana d'Arte della galleria pisana <Il Prato dei Miracoli>.

Nel 1986 crea la rivista <GUSTO> informazione, attualità, arte e cultura.

Negli anni ottanta/novanta dirige tre periodici dedicati agli avvenimenti politici e culturali della città natale: < Pisa In > <La Gazzetta di Pisa> < Il Giornale della Toscana >.

Con lo studio delle Grandi Religioni e aprendosi alle varie tecniche di consapevolezza e sviluppo interiore, porta avanti la pratica di antiche tradizioni giapponesi come il Reiki con il quale ha iniziato a sondare il campo delle energie sottili, approfondendo molti maestri.

Negli anni 90 acquisisce il master di Reiki metodo Usui, conseguendo il Livello <Teacher>, ha al suo attivo diversi maestri nelle molteplici discipline energetiche.

Durante il suo processo di trasformazione interiore, ha avvertito l'esigenza di approfondire una propria ricerca spirituale con l'impiego di traing autogeno e livello superiore, la regressione dolce, la meditazione. Si occupa di Discipline Olistiche ed i suoi interessi sono maturati nel campo delle Energie. Ha fondato nel 2003 la <Libreria Editrice Cristina Pietrobelli>, in omaggio alla mamma che non ha mai mancato di sostenerla nella sua attività di creativa.

Nello stesso anno ha istituito il Premio quadriennale di arte/visiva, letteratura e poesia <Cris Pietrobelli> pubblicando due volumi <Antologia Crissiana 1 -2> nei quali sono raccolti i lavori dei partecipanti più talentuosi.

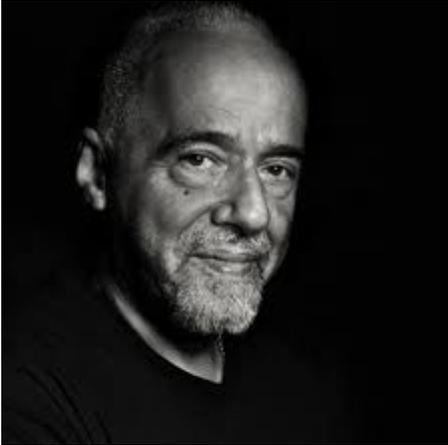
Nel 2012 ha dato vita a due giornali :<Yin News- mensile di informazione e cultura olistica> <Art...News- quadrimestrale di arte>.

Sempre nel 2012 ha creato <l'A.C.P. Fondazione Cris Pietrobelli>, nel cui ambito ci si occupa di arte, letteratura, si insegnano e si praticano <Discipline olistiche, Reiki, Ho'oponopono, Diksha>.

Ha firmato per la Casa Editrice che rappresenta, sia in cartaceo che in ebook, numerose pubblicazioni che si possono scaricare dal sito: [www.libreriacristinapietrobelli.it](http://www.libreriacristinapietrobelli.it)

Nel Maggio del 2015 è stata armonizzata a Diksha Giver





Paulo Coelho

### Il Gioco degli Dei

Gli dei lanciano i dadi, ma non domandano se vogliamo partecipare al gioco.

Non vogliono sapere se hai lasciato un uomo, una casa, un lavoro, una carriera, un sogno. Gli dei non badano al fatto che tu vuoi avere una vita in cui ogni cosa sia al proprio posto, in cui ogni desiderio si possa esaudire con il lavoro e la pertinacia.

Gli dei non tengono conto dei nostri piani e delle nostre speranze.

In qualche luogo dell'universo, loro lanciano i dadi e casualmente, vieni scelto tu.

Da quel momento in poi, vincere o perdere è solo questione di opportunità.

Gli dei lanciano i dadi e liberano l'amore dalla sua gabbia.

Questa forza può creare o distruggere, a seconda della direzione in cui soffiava il vento nel momento in cui si è liberata dalla prigione. L'amore può condurci all'inferno o in paradiso, comunque ci porta sempre in qualche luogo. E' necessario accettarlo, perché esso è ciò che alimenta la nostra esistenza.

Se non lo accettiamo, moriremo di fame pur vedendo i rami dell'albero della vita carichi di frutti: non avremo il coraggio di tendere la mano e di coglierli.

E' necessario ricercare l'amore la dove si trova, anche se ciò potrebbe significare ore, giorni, settimane di delusione e di tristezza. Perché nel momento in cui partiamo in cerca dell'amore, anche l'amore muove per venirci incontro. E ci salva. E nell'amore non esistono regole.

Possiamo tentare di seguire dei manuali, di controllare il cuore, di avere una strategia di comportamento.

Ma sono tutte cose insignificanti. Decide il cuore.

E quando decide è ciò che conta.

*Il tuo cuore si trova là dove si trova il tuo tesoro. Ed è necessario che il tuo tesoro sia ritrovato affinché tutto ciò che hai scoperto durante il cammino possa avere un significato.*

*Paulo Coelho*