

Shimpi inizia la sua formazione olistica negli anni 90, studiando le Grandi Religioni e prendendo coscienza delle varie tecniche di consapevolezza, sviluppo interiore, training e applicazione pratica delle antiche tradizioni giapponesi come il Reiki e lo Zen.

Dalla lettura di Avatar che hanno incontrato la sua simpatia, dal suo avvicinamento a Gautama e al Cristo, ne è venuto fuori un processo di profonda trasformazione interiore che l'ha portata ad approfondire una ricerca spirituale di cui ha sentito urgenza.

Giornalista, critico d'arte, master di Reiki, Karuna Reiki, Karuna Deva, Usui GioReiki, Angel Channeling, Usui Teacher, Osho Neo Reiki, Dal-Danirei-Ki, Jore-Raku ha sondato il campo delle energie sottili, approfondendo molti metodi. Ha sperimentato tecniche di training autogeno e livello superiore, la regressione dolce, la meditazione zen, la meditazione sui chakra.

Si occupa di telepatia verticale, radiestesia applicata ai campi da lei indagati. Di estrazione staineriana, ha al suo attivo studi sull'anima, sul karma e la reincarnazione, per lei la reincarnazione è la prova della clemenza di Dio concessa ad ogni anima che vuole la prova del corpo, per continuare la propria evoluzione, nel raggiungimento di una perfezione necessaria, per godere infine la Luce Eterna. Dopo una sosta nel Buddismo Tibetano, affascinata dalla Figura Cristica emersa dai Vangeli, ha deciso di risolvere i suoi problemi spirituali, approfondendo le proprie indagini nel campo specifico. E così ha capito la sua Conversione.

Allieva di Giò Luce porta avanti i suoi insegnamenti e nel suo percorso, non dimentica mai di raccomandarsi al suo Avatar. Sua è la Libreria Editrice Cristina Pietrobelli aperta a Pisa in Via Benedetto Croce N°71, che tratta di argomenti inerenti i suoi precisi interessi.

Le sue Guide sono Cris, Mentore e Giò Luce. Il suo Angelo Custode è Yerathel con il quale ha un grande rapporto.

ISBN 889013301-5



9 798890 133014

€ 13.00 iva inclusa

SHIMPI Innocente Reiki

SHIMPI

Innocente Reiki!

Manuale di 1° 2° 3° grado



Cristina Pietrobelli Edizioni

SHIMPI

INNOCENTE REIKI!
manuale di 1° 2° 3° grado
con uno scritto di Daniela Banti



**CRISTINA PIETROBELLI
EDIZIONI**

Guarigione e medicina ufficiale non sono la stessa cosa, anche se il fine è il medesimo. Questa pubblicazione informa sulla guarigione olistica e non sulla medicina, perciò non ha valore diagnostico.

Shimpi
INNOCENTE REIKI

Copyright 2005
Cristina Pietrobelli Edizioni
Via B. Croce, 71 - 56125 Pisa

Vietata qualsiasi forma di riproduzione anche parziale senza l'autorizzazione dell'editore

Elaborazione testi e grafica Studio Pietrobelli

Finito di stampare da Publicity nell'anno 2005 d.C., 8 Settembre 2005

Le mie dediche

- Al Divino
- A mia madre che di Reiki se ne intende
- A Kuan-Yin vitale per me
- A Giò Luce mia maestra di vita
- All'Oltre che da parecchio tempo mi accompagna
- Al mio Angelo Custode col quale ho un rapporto grande
- Ai miei compagni di Reiki & Diksha
- A coloro che amo intensamente
- A chi si è rivelato toccasana nella mia vita dopo il mio 2 Luglio 2002
- A chi è pronto a perdonarmi
- Alle nuove intense amicizie
- A chi si proclama amico..... E non lo è
- A chi non mi vede di buon occhio
- A chi mi vorrebbe cenere
- A Pier fratello geniale
- A Miki sorellina sulla via delle curiosità celesti
- A Manuela cognata serena
- A Gianni cognato scrittore più famoso di me
- A i miei nipotini Gaia, Myriam e Giulio
- A Pluto il mio gatto nero elargitore di benessere

Dedicato a lei

La mia mamma è straordinaria, Master di Reiki, ha avuto un rispetto sacro per la Pura Dottrina che ha praticato fino al momento in cui ha lasciato il corpo fisico per iniziare il suo importante viaggio alla volta del Celeste Impero. Non posso che dedicare a lei "questo lavoro" con tutto l'amore di figlia per la propria mamma eccezionale e con tutta l'attenzione che ho per questa Anima "Reikista convinta" e tenace nell'espressività della Pura dottrina. Abbiamo iniziato il nostro percorso Reiki assieme, il nostro percorso continua insieme al di là del tempo e dello spazio, unite da un amore profondo, intenso che il Reiki rafforza e ci permette di sentirlo "Oltre" ... l'umano sentire. Ciao Mamma, grazie perché al di là del tempo e dello spazio Tu sei con me, sempre!

L'A.

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.

Introduzione di Daniela Banti

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 in quanto 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.

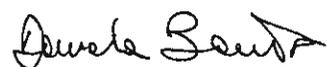
Il Reiki chiede motivazione, la volontà di capire l'origine dei nostri "smarrimenti" o dei nostri disturbi fisici. In ogni caso è sempre l'intenzione di intraprendere un cammino di comprensione verso quanto, più o meno misteriosamente, ci accade, ci turba, ci rende sofferenti nel corpo e nel profondo 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 poter percepire l'influenza delle energie che si muovono intorno 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, avvicinarsi all'Energia è un atto d'amore verso se 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.

Questo non è solo un manuale, la descrizione della storia e della pratica Reiki, ma è l'esperienza diretta del Reiki nella vita di "Shimpi": l'incontro con Maestri e il percorso con gli allievi, la crescita e l'apprendimento o..."l'accettazione del divino dentro di noi il risveglio..." del Maestro Osho.



Apertura di Mentore

"Innocente Reiki" racchiude gli insegnamenti di 1° 2° 3° grado della Pura Dottrina.

Questo lavoro, per metà è stato "canalizzato" (channeling). Giò Luce è l'elemento catalizzatore, l'entità che ha guidato in questa grande esperienza di crescita, l'allieva, divenuta Shimpiden per sua volontà e che alla fine risulta essere l'autrice e coordinatrice dell'opera.

Tre scritture:

Le mie mani sono anche tue

E' la prima scrittura che vede Giò Luce e Shimpi, in comunione di penne. E' il manuale di primo grado Reiki del metodo Usui. Veloce, chiarissimo, garbato, le funzioni di insegnamento sono ben espletate

Il tempio interiore

E' la seconda scrittura. E' il manuale di secondo grado. Chi ama il Reiki troverà esauriente il metodo di insegnamento adottato per questo grado.

Chi possiede il secondo livello Reiki, troverà risposte ai molti perché.

Sul sentiero del maestro

E' la terza scrittura. E' il manuale di terzo grado Master, la scrittura è stata in parte canalizzata, cioè passata da Giò Luce anima evoluta nell'Universo, all'allieva.

Sia nella seconda scrittura che nella terza, è stato opportuno affrontare il problema della pubblicazione dei cinque simboli Reiki.

La terza scrittura è particolarmente esauriente, importante, necessaria per la formazione di nuovi maestri, possibilmente "del cuore", o Shimpiden, per usare una garbatezza orientale verso il Maestro, figura quanto meno illuminata.

Mai come in questo momento, di confusione totale nel campo del Reiki e di "veleni gratuiti" sparsi a scapito di questo bel metodo, c'era necessità di questo piccolo

trattato, il cui intento è mettere pace e diffondere armonia là dove squilibri sortiti, procurano malessere, a causa di maestri incerti e confusi.

Il Reiki è luce, è amore, è energia pulita e maestri, o meglio shimpiden, gli allievi e tutti quelli che amano il Reiki debbono mettersi la mano sul cuore per lasciarlo battere in positivo! Questa nube nera che si è addensata sul cielo del Reiki, avrà fine quando il cuore di Usui e il cuore di tutti i "suoi allievi" del mondo, batteranno all'unisono. Se le incertezze e la poca fede sono veleno per l'anima, sono altresì veleno per la Pura Dottrina, che per continuare la sua corsa verso il bene dell'uomo, ha necessità di "amore e di luce". Perché questi sono gli intendimenti del Reiki!

Mentore

Testimonianza di Myriam Celeste

"Questo" è un lavoro efficace, per la preparazione di nuovi "operatori Reiki".

Il Reiki è di tutti e l'impostazione e il taglio del libro, è "il molto" di quanto sia stato fatto oggi. Il manuale è completo, scritto alla luce di grandi sentimenti.

Il maestro deve essere prima di tutto "maestro del cuore". Solo così potrà formare nuovi elementi validi, che porteranno avanti con onestà e amore gli insegnamenti della "Pura Dottrina".

Questo è il più bel libro scritto sul Reiki, perché è stato scritto con la Luce negli occhi e l'Amore nel cuore.

Quando nella sfera dei sensi sottili e dell'amore più ampio si impiega la luce che dovrebbe albergare in ognuno, l'opera a cui si è destinati si riempie di quel miracolo che è quotidiano e usuale nelle coscienze in espansione.

La pace e la serenità, la mestizia e la solidità delle immagini riflesse nella coscienza diventano abitudini dentro il cuore, diventano le direttive importanti per svolgere la vita!

Il Reiki è la strada sicura dell'illuminazione, quando è praticato, insegnato e divulgato nella sua giusta temperanza. Il Reiki è Amore e contro di esso, nulla può l'uomo crudo nei sentimenti. Il Reiki è Luce e contro di esso, nulla può la tenebra. Ma perché sia utile all'essere umano, perché continui a dare con generosità i suoi semi d'argento, l'uomo non deve snaturarlo con falsi credo. Il Reiki è divino e ha in sé la forza che viene dall'Universo.

Myriam Celeste

Una nota di Cris

E' un libro importante per la serenità dei suoi intenti e per la forza travolgente dell'amore verso la Pura Dottrina.

Io appartengo a quei Reikisti che hanno creduto da subito in questo bel dono, che ci giunge forse, dall'Oriente, ma sicuramente da Dio.

Ho praticato molto il Reiki, usandolo per me, per i miei figli, per i miei nipotini, l'ho usato in molte situazioni, credendo fermamente che ciò che facevo, impiegando l'energia manipolata sempre con rispetto e amore, avrebbe acceso luci, luci, luci. E così è stato.

Ma prima di tutto il Reiki ha acceso luce dentro di me, ha acceso una grande luce nell'anima. Ha rafforzato, ha sigillato i rapporti positivi col mio vissuto.

E leggendo questo libro-manuale che l'A. ha intitolato "**Innocente Reiki**", il lettore, il terapeuta, l'allievo, l'estimatore si renderanno conto della grandezza della Pura Dottrina.

Cris

prima scrittura
LE MIE MANI SONO ANCHE TUE
manuale di primo grado

Con amore ti racconto

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

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

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

La storia racconta che Usui al fine di indagare la guarigione spirituale, intraprese un viaggio alla ricerca di se stesso e di quelle verità che sentiva dentro, ma che in qualche modo gli sfuggivano.

Non trascurò di sondare le guarigioni attribuite al Buddha; trascorse molto tempo in monasteri Zen e proprio in uno di questi, mentre indagava i Sutra e altri testi sacri Buddhisti, trovò indicazioni che lo avrebbero fatto decidere per un ritiro spirituale sulla montagna sacra Kurama per trascorrere tre settimane in completo digiuno, nella speranza di essere illuminato da Dio. Il 21° giorno si imbattè in una grande visione: una scintilla di luce gli si posò sulla fronte e gli permise di vedere le lettere dell'alfabeto sanscrito. Il suo occhio spirituale si aprì e riconobbe così il mistero racchiuso in quelle lettere che gli permisero di interpretare certi simboli interiori. La luce aveva provocato in lui un satori o esperienza illuminante. Questa luce era l'energia del Reiki.

Alla fine degli anni venti, poco prima della sua morte, Usui affidò a chi lo aveva seguito nel suo percorso, la

responsabilità della " Pura Dottrina". Usui Sensei aveva fondato a Tokio nell'aprile del 1922 una associazione che chiamò " *Usui Reiki Ryoho Gakkai*"(Società terapeutica Usui del Reiki).

Venne fondata a Tokyo la prima "Clinica Reiki" dove nel 1935 fu curata una donna americana di origine giapponese, seriamente malata - Hawayo Takata-. Il Reiki la liberò dalle sofferenze, così lei abbracciò questa dottrina. Consacrata master ,nel 1938 tornò negli Stati Uniti, Hayashi , che Usui aveva consacrato al Reiki nove mesi prima di morire, la designò ufficialmente quale suo successore.

Takata la cui scomparsa risale al dicembre 1980 ha formato i primi 21 master nel mondo occidentale. Il resto è storia.

Si parla di energia fin dagli albori della storia: Nel 5000 a.C gli Indiani parlano di Prana. Nel 3000 a.C. i Cinesi parlano di Ch'I. Nel 500 a.C. Pitagora parla di energia come di una sfera luminosa che cura. Nel XIII sec. Paracelso descrive la forza vitale capace di favorire la crescita spirituale. Dall'800 in poi le ricerche in questa direzione abbondano, i polinesiani la chiamano Manas, i nativi americani Orenda, per gli ebrei si chiama Ruasch, per gli islamici è Barraka. Mesmer scopre il fluido magnetico. Helmont (matematico) ipotizza nell'Universo la presenza di un fluido fatto di puro spirito. Il conte von Reichenbach scopre la forza odica nell'Universo.

Il Reiki se vogliamo, è un'arte passata da maestro ad allievo, il cuore è il centro di tutto. Metaforica sede dell'anima, è il luogo del sentire intuitivo e dell'esperienza spirituale. E' ascoltando la voce del cuore che noi realizziamo il contatto consapevole con il nostro sé e con la spinta evolutiva.

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

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

Differenza tra pranoterapia e reiki

Tra pranoterapia e Reiki vi è in comune solo l'utilizzo dell'energia che compone ogni forma di vita. Il pranoterapeuta attraverso le proprie mani, una radiante l'altra assorbente, stabilisce un equilibrio psicofisico.

Alla fine deve sempre scaricarsi perché assorbe a livello fisico i malanni altrui ed i suoi tempi operativi sono limitati.

Diversamente chi ha il Reiki convoglia attraverso le proprie mani che divengono entrambi radianti e assorbenti, l'energia universale.

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

Nota: Il sistema nervoso di un reikista, pur rimanendo sensibile agli stimoli provenienti dall'esterno, mantiene il suo equilibrio emettendo onde Alpha e Theta, tipiche dello stato di rilassamento. Avviene una diminuzione del consumo di ossigeno e della produzione di anidride carbonica oltre ad un calo della concentrazione di acido

lattico nel sangue. Tutto ciò genera uno stato di benessere e di rilassamento. Il Reiki favorisce uno stato elevato di coscienza, una esistenza in questa vita più armoniosa e più responsabile riguardo alle scelte da fare e alle decisioni da prendere.

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

Reiki viene dal giapponese:

REI = ENERGIA UNIVERSALE
KI = ENERGIA VITALE

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

Nota. La classificazione di Usui riguardo ai livelli del Reiki è un po' diversa rispetto all'Occidente: Il livello più basso Shoden (corrisponde al nostro 1° grado) era diviso in Roku-To (6° livello), Go-To (5° livello), Yon-To (4° livello) e San-To (3° livello); Okuden (corrisponde al nostro 2° grado o livello) era diviso in Okuden-Zenki (prima parte) e Okuden-Koki (seconda parte). Veniva poi il livello Shimpiden che dava la possibilità di divenire assistenti del maestro ovvero Shihan kaka che tradotto approssimativamente significa assistente dell'insegnante. A discrezione del maestro l'ultimo passo da compiere era

chiamato Shihan (insegnante). A questo livello corrisponde il master/teacher del sistema di classificazione adottato da più maestri in Occidente.

Le origini del Reiki vanno onorate nel rispetto di cambiamenti dell'evolversi del mondo e in considerazione anche delle esigenze dell'essere umano. Reiki è amore, energia universale, è unico, l'energia è unica e non cambia da maestro a maestro, è quella e basta. Non è di nessuno in particolare, è di tutti in generale.

Col pensiero e col cuore l'uomo ha il potere dell'energia, quell'energia che se ben usata darà beneficio a sé e agli altri. Questo è lo scopo del Reiki e in unione con l'armonia, la saggezza e la verità l'uomo proverà amore universale, il più grande dono di Dio.

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

Aura

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

La nostra aura o campo di energie, ci circonda estendendosi sopra e oltre noi, per parecchi centimetri e anche metri. L'anima ha la sua aura, il suo campo di energia, per molti questa energia è lo spirito, la luce che circonda l'aura. Quando il corpo si ammala la poca salute si riflette sull'aura e altera lo spirito. Quando l'anima soffre anche questo si riflette sull'aura, la luce è meno brillante.

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

La luce riflessa attraverso un prisma si scompone nei colori dell'iride: rosso, arancio, giallo, verde, blu, indaco, viola. L'aura li comprende tutti con le loro infinite sfumature.

Questo corpo luminoso di forma ovoidale che circonda e compenetra il nostro corpo, comprende tre tipi di energie:

1) Aura della salute

2) Aura mentale

3) Aura astrale

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

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

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

靈氣

I colori dell'aura

Elenco dei colori più comuni.

Nero

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

Rosso

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

Bruno

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

Grigio

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

Cremiti

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

l'affetto può essere inquinato dall'orgoglio e dalla gelosia.

Arancione

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

Giallo arancio

è un colore buonissimo denota un alto grado di intellettualità. Le sue sfumature variano. Se assume una tinta più scura e opaca indica un intelletto volto a direzioni inferiori, per scopi egoistici. Ma diviene aureo e brillante e si eleva gradualmente ad un bel chiaro se diretto a finalità elevate ed altruistiche.

Verde

è un colore difficile da interpretare, la maggior parte delle sue manifestazioni indicano adattabilità dapprima negativa ed ingannevole, ma poi buona e simpatica.

Grigio-verde

si potrebbe definire limonoso, denota tradimento e astuzia, è accentuato nell'aura di "selvaggi".

Verde smeraldo

Man mano che l'uomo progredisce questa sfumatura migliora in un chiaro verde smeraldo, che indica versatilità, ingegnosità. Talvolta diviene un bel verde azzurro pallido e luminoso, simile ad un tramonto, indica profonda simpatia. Il verde mela poi, indica una forte vitalità.

Azzurro

un azzurro chiaro o scuro di solito denota il sentimento religioso che varia secondo il tipo del sentimento che può essere puro o bigotto, nobile o egoistico. Ognuna di queste espressioni può modificare il tono dell'azzurro. Si può avere ogni sfumatura, dall'indaco al viola fondo e al grigio blu fangoso che segna il livello del culto dei feticci. Le tinte dell'amore e della paura, dell'inganno e dell'orgoglio possono fondersi con quella della religione creando un ampio campo di variazioni.

Azzurro chiaro oltremare o cobalto, segna devozione e salendo fino al luminoso blu lilla, indica spiritualità

superiore ed è di solito accompagnato da scintillanti stelle d'oro che indicano elevate aspirazioni spirituali.

Tutti i colori sono soggetti a combinazioni e modificazioni illimitate perciò leggere alla perfezione un'aura è estremamente difficile.

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

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

Come si pulisce l'aura

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

Chakra

"I chakra" sono punti di connessione attraverso i quali l'energia fluisce da un veicolo (corpo) all'altro dell'uomo. La parola sanscrita Chakra significa ruota ed infatti essi appaiono al chiaroveggente come vortici di materia eterica, situati sulla superficie del doppio eterico, a circa sei millimetri dal contorno del corpo fisico. Le dimensioni dei chakra variano dai cinque ai quindici centimetri di diametro a seconda del loro grado di sviluppo. Pure variabile è la loro luminosità: debole nei centri meno sviluppati, sempre più vivace e brillante in quelli maggiormente vivificati dall'energia pranica. Per avere un'immagine di questi centri di forza, possiamo

immaginare la spina dorsale come uno stelo dal quale dipartono altri steli minori che si dirigono alla superficie del corpo eterico e si espandono formando strutture simili a fiori che adagiano la loro corolla sulla superficie stessa del doppio eterico. I chakra principali sono sette, questi centri che abbiamo paragonato a fiori o ruote, sono in perpetua rotazione e nel mozzo o apertura situata al centro di ognuno di essi, fluisce costantemente l'energia pranica. Questa forza penetra nel chakra disponendosi perpendicolarmente ad esso e parte ad angolo retto lungo la sua superficie, suddividendosi in raggi o correnti, come se il centro del vortice fosse appunto il mozzo di una ruota e le correnti dell'energia pranica, i suoi raggi che suddividono il chakra in onde o petali. Da qui l'idea di rappresentare i centri come fiori.

I chakras

-Il primo **Muladhara** (centro della radice) che si trova infondo alla colonna vertebrale, assorbe l'energia della terra, presiede agli istinti fondamentali e alla percezione fisica. Lì è collocata l'energia Kundalini

Si chiama anche centro della radice.

Simbolo: loto rosso a quattro petali.

Aromi: cedro, chiodi di garofano.

Elemento : terra.

Senso : olfatto.

Parti del corpo associate: ghiandole surrenali, genitali, retto, colonna vertebrale, sangue, gambe, unghie.

Pietre: agata, diaspro, rubino, corallo.

L'armonia di questo chakra conferisce una carica di attività e creatività. Questo chakra è associabile con la parte più antica del cervello (cervello rettiliano) che regola l'istinto di conservazione e sopravvivenza. Il chakra della radice è noto in Oriente come "**Porta della vita e della morte**".

-Il secondo **Svadhithana** (dolcezza assoluta) il sacrale, assorbe l'energia vitale e presiede al sistema viscerale, alle emozioni di base, alla creatività, alla sessualità e alla riproduzione. E' detto anche splenico perché il suo stelo ha

origine nella milza. Si chiama anche centro della croce.

Simbolo: loto arancio a sei petali.

Aroma: sandalo

Elemento: acqua

Senso: gusto

Parti del corpo associate: testicoli, ovaie, vescica, intestino, reni, apparato linfatico.

Pietre: corniola

E' strettamente associato con la sorgente di vita contenuta nell'organismo. Il suo funzionamento armonico, si riscontra nella vita sentimentale e tantrica. E' il centro preposto alle scelte sessuali. Un cattivo funzionamento di questo chakra provoca bramosia sessuale, instabilità emotiva, insensibilità.

-Il terzo del plesso solare, **Manipura** (gemma lucente) assorbe l'energia vitale, presiede alle emozioni, alle facoltà intellettuali, ai poteri della mente, allo stomaco, al sistema digestivo superiore. Sia questo chakra che quello sacrale sono in grado di captare le energie negative come la paura e l'ansia. Ciò spiega il legame tra mente ed emozioni. Questi due chakra sovrintendono alle energie paranormali. Si chiama anche chakra dell'ombelico.

Simbolo: loto giallo a dieci petali

Aroma: bergamotto.

Elemento: fuoco.

Senso: vista.

Parti del corpo associate: stomaco, fegato, colicisti, digestione, pancreas, sistema nervoso, metabolismo.

Pietre: occhio di tigre, ambra, topazio, quarzo citrino.

Si trova tra il plesso solare e l'ombelico. E' il chakra della volontà, del carisma e del desiderio.

-Il quarto del cuore, **Anahata** (non colpito) presiede alle emozioni superiori, come l'amore, la compassione e la pietà, influenza il cuore fisico, il sistema circolatorio, il timo, i polmoni, il petto. Si chiama anche centro del cuore.

Simbolo: loto verde a dodici petali

Aroma: rosa.

Elemento : aria.

Senso: tatto.

Parti del corpo associate: cuore, lobi inferiori polmoni, circolazione, timo.

Pietre: smeraldo, giada verde, tormalina rosa, quarzo rosa.

Il buon funzionamento di questo chakra si rivela in persone spontanee e serene, che irradiano positività.

-Il quinto della gola, **Visuddha** (purificazione) presiede alle forme di comunicazione e di espressione creativa, influenza i polmoni, gli organi della parte superiore del petto e la gola, è collegato con la tiroide. Si chiama anche centro della comunicazione.

Simbolo: loto blu con sedici petali.

Aroma: eucalipto.

Elemento etere.

Senso: udito.

Parti del corpo associate: laringe, esofago, bronchi, lobi superiori polmoni, nuca, braccia, tiroide.

Pietre: acqua marina, turchese, calcedonio.

Questo chakra presiede tutte le funzioni del comunicare, conferisce il potere dell'espressione, è il centro dell'energia maschile.

-Il sesto della fronte, **Ajna** (percezione) presiede alla percezione sensoriale più elevata e alla intuizione. Viene chiamato erroneamente il 3° occhio.

Simbolo: loto indaco a due petali.

Aroma: gelsomino, menta.

Elemento: etere.

Senso: tutti i sensi , percezioni extrasensoriale

Parti del corpo associate: ipofisi, occhi, naso, orecchie, cervelletto, epifisi, cervello.

Pietre: lapislazzuli, zaffiro.

E' il centro dell'intuito e la sua armonia manifesta equilibrio tra l'intuito e la razionalità.

-Il settimo della corona **Sahsrara** (mille petali) si trova sulla sommità del capo. Rappresenta il punto di accesso delle forze spirituali e il loro punto di saldatura. Si chiama

anche centro del vertice.
Simbolo: loto viola dai mille petali.
Aroma: incenso.
Elemento: pensiero.
Parti del corpo associate: epifisi e cervello
Pietre: ametista, diamante
E' il chakra della spiritualità suprema, è senza blocchi ed il suo risveglio non è facile.

Collegamenti. Il collegamento fra il chakra sacrale e quello della gola è importante per gli artisti, per i creativi. E' il vincolo energetico che salda le forze della creatività artistica (chakra sacrale), alle forze dell'espressione (gola).
Chakra del cuore: ogni blocco principale è localizzato nel cuore, sede dell'amore, della compassione, delle emozioni superiori.

Questo chakra deve essere sempre armonizzato, sopra di esso ha sede quello della gola che risente delle condizioni del chakra del cuore. Se il cuore è bloccato si arresta ogni atto creativo e non si esprimeranno le idee intellettuali e le creazioni mentali che attingono dal plesso solare. La più importante espressione è quella dell'amore. L'impulso del cuore deve salire verso la testa da dove diverrà flusso di amore universale. Percorrendo questo tragitto, passando per la gola dimostrerà il suo potere risanatore in ogni forma di manifestazione affettiva.

Nel chakra del cuore, posto tra la vita fisica e spirituale, sono elaborate le due forme di energia : materia e spirito.

Colori. I chakra si riferiscono agli aspetti della vita umana, ai livelli dell'essere che in termini energetici, si manifestano come colori.

Il primo chakra è associato con il rosso o il rosa intenso.

Il secondo con l'arancione.

Il terzo è collegato col giallo.

Il quarto con il verde.

Il quinto è associato all'azzurro.

Il sesto con l'indaco.

Il settimo con il viola, i colori dello spettro visibile.

Nota. Esistono altri chakra, si parla di 88.000 presenti nel corpo fisico, importanti 40, 7 già conosciuti definiti **Il ponte dell'arcobaleno**, in riferimento al fenomeno di unione: come la terra si unisce al cielo tramite i colori, così i chakra collegano la nostra materialità al nostro spirituale.

Da ritenersi importanti. Sono localizzati nelle mani, nelle dita, nelle piante dei piedi che possono trasmettere Reiki e collegarci alla terra. Dietro la corona e sopra il corpo fisico si trova il **Punto Transpersonale**, rappresenta la divinità interiore (colore chiaro. Tutti). Sotto i piedi il chakra della terra (nero), ci connette alla terra e all'energia che essa fornisce. Una linea energetica si attiva dal punto transpersonale al chakra della terra, definita **Hara**. Questa linea è importante nel 2° e 3° livello Reiki. Alla base del cranio si trova il **Corpo Causale** è un piccolo centro rosso e oro. Tra la gola e il cuore se ne trova un altro color acquamarina, conosciuto come il **Centro del Timo**, importante per il sistema immunitario. Un altro ancora si trova al livello del diaframma, è color verde, elimina le tossine e sentimenti negativi. L'ultimo centro è l'**Hara** si trova tre dita sotto l'ombelico, chiamato dai cinesi **tan-tien**. E' il luogo della volontà che vive nel corpo fisico.

I raggi. Il numero dei raggi in cui il prana viene suddiviso varia a seconda del **chakra** in cui esso fluisce.

Il primo, o chakra basico, si suddivide in quattro raggi o correnti; il secondo, il chakra splenico o della milza, in sei; il chakra ombelicale in dieci; il chakra cardiaco in dodici; il chakra della laringe in sedici; il frontale, in novantasei parti e il coronario in novecentosettantadue raggi.

Dai chakra dipende anche lo sviluppo spirituale dell'uomo, che è in diretto rapporto al loro sviluppo. Nell'uomo

normale non tutti i chakra svolgono un'attività completa, solitamente il più attivo è quello della milza, mentre gli altri ruotano molto lentamente, tanto da svolgere solo la funzione necessaria al mantenimento in vita del corpo. Naturalmente questo impedisce al doppio eterico di utilizzare e specializzare tipi di prana più sottili, dai quali potrebbe trarre maggiore vitalità.

Lo sviluppo dei chakra ed il loro perfetto funzionamento producono infatti lo sviluppo di qualità particolari, connesse più con i piani superiori che non con il piano fisico.

Si è parlato molto dell'Ajna chakra, per alcuni il terzo occhio, che permette di osservare il mondo nella sua essenza. Questo chakra stimola la chiaroveggenza, sviluppa qualità e sentimenti particolari come la neutralità o l'amore altruistico.

L'uomo è essenzialmente un trasformatore di energia, la cui funzione è trasformare energia grezza in energia sottile. Più l'uomo 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'uomo assimila il prana attraverso i chakra.

L'assorbimento della vitalità. Il globulo di vitalità viene assorbito dal chakra della milza e qui i sette 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 i sette atomi componenti il globulo di vitalità. Questi atomi 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 diversi colori: Il viola, il blu, il verde, il giallo, l'arancione, il rosso, il rosa.

Ognuno dei sei raggi del centro splenico si impossessa di uno dei sei atomi e li invia a quel chakra e parte del corpo che ne ha bisogno, mentre il settimo, quello rosa (che assolve alla funzione di attirare a sé gli altri sei per formare

il globulo di vitalità) fluisce direttamente nel centro del chakra splenico stesso per essere immesso nel sistema nervoso. Sebbene esistano sette diverse specie di prana, vi sono solo cinque correnti, infatti il raggio viola e quello blu si fondono in un solo raggio, cosa che avviene anche a quelli arancione e rosso.

"Distribuzione delle cinque correnti di energia"

-Il raggio blu- viola: questo raggio 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 adempiuto alla sua funzione sale anch'esso alla parte superiore del cervello.

-Il raggio verde: penetra nell'addome e vivifica il fegato, i reni, gli intestini e l'apparato digerente.

-Il raggio rosso- arancione: scorre alla base della spina dorsale e da qui irradia gli organi genitali. Nell'uomo comune l'energia di questo raggio suscita i desideri sessuali, mentre nell'individuo più evoluto può essere inviato direttamente al cervello, ove si modifica producendo un notevole accrescimento delle facoltà intellettive, nonché lo sviluppo del sentimento di affetto altruista e disinteressato che conduce l'uomo 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 estremamente irritabili, con conseguenze spesso gravi per funzionamento psichico e fisico del corpo. Un uomo in buona salute, il cui centro splenico funziona regolarmente, assorbe e specializza molti più globuli di vitalità di quanto, in effetti, il suo corpo non abbia bisogno, con il risultato che il prana eccedente non utilizzato, viene riservato alle persone vicine. Questa

sovraabbondanza di prana può, mediante uno sforzo mentale della persona sana che desidera aiutare il prossimo, essere inviata appositamente ad una persona debole o malata, allo scopo di portarle sollievo, se non la guarigione. Questo meccanismo consente ai guaritori di compiere quelle guarigioni che appaiono 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 da sé, ricorre al prana specializzato ma non ancora utilizzato, prelevandolo dall'aura di persone vicine in quel momento. A questo è dovuto quel senso di debolezza ed esaurimento che ci prende dopo esser stati accanto ad una persona esaurita, la quale ha assorbito i nostri atomi rosa prima che noi fossimo in grado di estrarne energia.

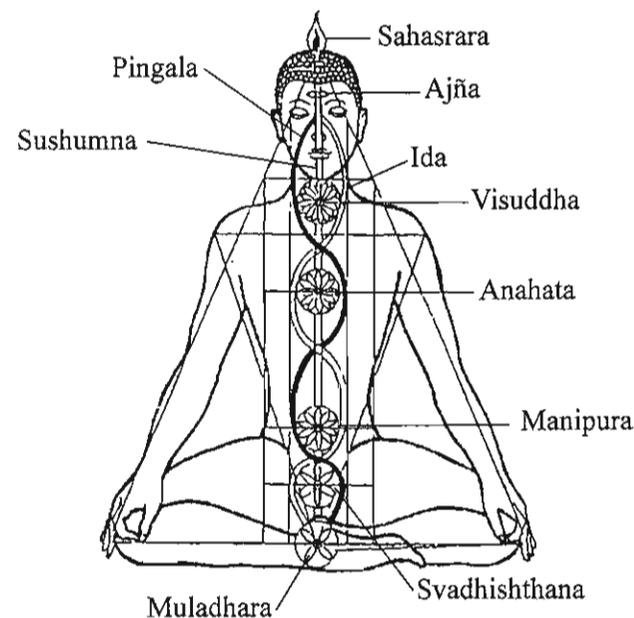
Le nadi

Le nadi sono una serie di canali all'interno dei quali scorre l'energia, esse incrociandosi in più punti, costituiscono quei centri energetici conosciuti come chakra.

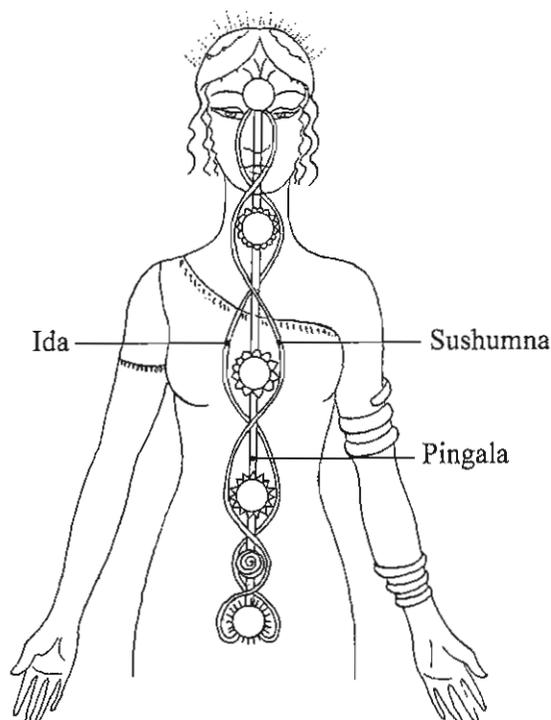
Le nadi principali sono tre, la più importante si chiama **Sushumna**, è verticale e corrisponde al midollo spinale, collega i sette chakra principali. Al suo interno scorre l'energia della Kundalini (kundala che vuol dire avvolto). La Kundalini è rappresentata dalla tradizione Indù, come un serpente avvolto alla base della spina dorsale che risvegliandosi armonicamente e srotolandosi attraverso i sette chakra, rende la persona illuminata.

Le altre due nadi sono **Ida e Pingala**. Questi tre canali formano un vero e proprio circuito energetico.

Rappresentazione dei sette chakra



Le Nadi



I tre gradi le armonizzazioni la segretezza dei simboli

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

Con il 1° grado, il master attiva il canale attraverso cui l'energia inizia a scorrere mediante le mani. L'allievo attraverso una intensa iniziazione viene sintonizzato con le vibrazioni sottili dell'universo. Con il 2° grado si accede ai simboli Reiki, che sono strumenti di comando dell'energia e consentono di lavorare nella dimensione sottile. Si può portare luce a chi è fisicamente distante, irradiare il piano emotivo/mentale, è possibile lavorare anche su situazioni personali e di conflitto che necessitano di guarigione. Il 3° grado è considerato il livello spirituale.

Le armonizzazioni vengono trasmesse a volte singolarmente e con un enfatico rituale, oppure più rapidamente, in piccoli gruppi, con cerimonie più contenute e discrete. C'è chi preferisce questa soluzione per il campo vibrazionale che sicuramente diviene più alto.

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

Le armonizzazioni sono quattro:

1ª Apre il chakra della corona (settimo chakra) che lega l'uomo al divino e permette di ricevere l'energia KI.

2ª Determina il punto in cui l'energia sarà canalizzata. (Chakra delle mani).

3ª Agisce sul sistema nervoso e permette l'assorbimento della nuova energia.

4ª Fissa la capacità di ricevere l'energia che rimarrà con noi per sempre.

Una volta armonizzati lo si è per tutta la vita terrena e ...

Oltre!

L'armonizzazione di 2° Grado aumenta moltissimo la

quantità di energia.

Il 2° Grado richiede un tempo di assestamento che può andare anche oltre i sei mesi.

E' in questo grado che vengono rivelati e usati i primi tre simboli del Reiki.

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

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

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

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

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

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

Molti maestri danno enfasi all'evento circondandolo quasi di mistero e mescolando riti sciamanici ed altro che nulla hanno a che vedere con esso.

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

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

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

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

I simboli sono l'essenza del Reiki, le chiavi per tramandare quest'arte curativa; il Reiki è racchiuso in essi che rappresentano quella formula che Usui trovò nei Sutra.

I primi tre simboli vengono insegnati nel 2° Grado, gli altri due nel 3° Grado.

La formula è tratta dai Sutra Mahayana e dall'interpretazione mistica Vajrayana; i cinque simboli sono i cinque livelli della mente che portano all'illuminazione, noti ai buddhisti come "Il sentiero dell'illuminazione".

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

Un dono prezioso

Non è religione non è magia non è new-age

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

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

L'energia non proviene da noi ma dall'Universo ed è così grande e positiva che non può essere causa di danni. Porta equilibrio negli emisferi destro e sinistro, nei chakra, nel corpo energetico, pulendo e aumentando il flusso della

forza vitale che scorre sia nel corpo umano che animale.
Se un soggetto è in punto di morte, facilita la sua dipartita rendendo non traumatica la rottura della "corda d'argento".
Il Reiki non è una religione, tanto meno appartiene alla magia, è la fonte della vita stessa, è più antico di qualsiasi filosofia. L'energia benefica del Reiki è usata perciò indipendentemente da qualsiasi religione di appartenenza, credenza, cultura, età.
Non va contro la religione, ma per la spiritualità che in molti risveglia, avvicina sempre più al divino.
Rifiuta la magia con la quale non ha niente da spartire, non è new age anche se c'è chi lo avvicina al movimento.

Reiki come strumento di crescita

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

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

- il Reiki potenzia e regola la circolazione di energia nel corpo.
- disintossica eliminando i "veleni".
- allevia il dolore.
- rigenera i tessuti.
- rilassa.
- riattiva il sistema endocrino, linfatico, circolatorio,

- digerente, urinario.*
 - riarmonizza il sistema nervoso, neurovegetativo.
 - rafforza il sistema immunitario.
 - riordina l'equilibrio energetico generale dell'organismo.
 - combatte gli effetti legati a cattiva alimentazione, inquinamento, stress.
 - stimola le nostre forze di guarigione.
 - corpo, spirito, anima, raggiungono un'intesa perfetta e armonica.
- Il Reiki è la forma di ki che organizza in senso olistico la corretta applicazione sinergica di tutte le forme subordinate di energia vitale. Reiki è una energia spirituale

Il reiki e gli angeli

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

L'uso dei simboli del secondo livello, porta ad avere più facilità di percezione e di visualizzazione.

La rabbia è una emozione intensa che ci danneggia sia nel corpo che nell'anima e chiedendo aiuto all'angelo e usando i simboli del secondo livello, unendoli all'irradiazione della luce angelica, si otterrà una barriera protettiva a nostro favore. Il rapporto con gli angeli conduce all'idea di amore, sentimento che essi provano costantemente per noi. Col loro aiuto, adoperando i simboli Reiki noi riusciremo a crescere. L'uso dei medesimi dà forza e fiducia. Essi rappresentano un ponte che nell'essere umano si crea per accedere alla "luce". Con il Reiki si inizia a camminare sui sentieri spirituali dell'esistenza non solo terrena e i simboli diventano anche un mezzo di contatto con gli angeli.

Bellissimo e appagante come metodo terapeutico olistico, il sistema di Usui rappresenta una via spirituale perché ci riarmonizza con i piani alti, in termini di consapevolezza,

permettendo alla luce di irradiare attorno a noi profusamente.

Le associazioni

Dopo la morte di Hawayo Takata, (80 anni) nominata maestra nel 1938, si riunirono alle Hawaii tutti i master da lei formati:

I 22 maestri

*Araki George
Baba Dorothy
Baylow Ursula
Bockner Rik
Bowling Patricia
Brown Barbara
Brown Fran
Furomoto Phillis
Gray Beth
Gray John
Ishikuno Iris
Kuboi Haruru
Kuboi Ethel
Mc Cullough Barbara
Mc Fadyen Mary
Mitchel Paul
Phaig Bethel
Saito Shinobu
Sandohl Virginie
Twan Wajna
Weber Ray Barbara
Yamashita Kai*

in quella circostanza fu deciso di nominare grande master la nipote Furomoto.

L'associazione precedente formata dalla defunta, ovvero l'American Reiki Association, si divise in due organizzazioni:

Reiki Alliance, diretta dalla nipote Furomoto, che mantenne sommariamente le direttive di Usui. L'Alliance fondata nel 1981 si propone 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) Nel 1982 Barbara Ray, allieva di Takata , ha dato vita a questa associazione che si impegna a dimostrare la scientificità del Reiki. E' fornita di grande apparato promozionale.

Nel 1991 è nata in Europa *la R.A.I.* fondata dal guaritore tedesco Eckard Strohm, che ha stabilito prezzi che hanno scatenato una concorrenza furiosa con le altre associazioni. Strohm straordinario rappresentante del paranormale, sostiene di aver scoperto una grande fonte energetica di guarigione spirituale di nome "*AROLO*", già praticata nel leggendario continente di Atlantide.

Per farla breve attraverso la tecnica Arolo, si accede ai diversi piani spirituali, si riprende il contatto con il contesto cranico di vite precedenti.

Il guaritore attraverso la sua " 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..

*Nota. A questo punto chiariamo: esistono oggi molti tipi diversi di Reiki, che si avvalgono di tale aggettivo. In Giappone " Reiki" è stato in uso molto tempo prima che Usui insegnasse alla storia la sua tecnica terapeutica tant'è che chiamò il suo metodo "Usui-Reiki-Ryoho". Poter contare su più tecniche di guarigione, con cui operare, offre una maggiore conoscenza dei sistemi naturali definiti **Discipline di confine**.*

Oggi gli insegnamenti del Reiki nel metodo Usui sono diffusi in tutto il mondo ed esistono maestri che pur essendo stati armonizzati secondo i principali metodi tradizionali della " Pura Dottrina" non vogliono

appartenere ad associazioni per scelta personale. Sono spiriti liberi, pensano col cuore e ascoltano la propria anima.

Un maestro non necessariamente appartiene ad una associazione, l'esperienza del Reiki è universale e sempre uguale, al di là della strada scelta per raggiungerla.

L'Alliance, si propone 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 le modalità di trasmissione delle armonizzazioni.

I tre gradi e le armonizzazioni

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

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

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

Il terzo grado è considerato il livello spirituale.

Primo grado (shoden)

L'allievo è iniziato all'energia che attraversa tutte le dimensioni: materiale, emotiva, mentale e spirituale. Le mani diventano fonte di energia e di luce. Dunque, il processo di apprendimento inizia con il 1° grado o livello. Le posizioni che si apprendono in questo seminario portano equilibrio ai due emisferi cerebrali, i chakra e il

campo energetico puliscono e aumentano il flusso della forza vitale (KI) che scorre nel corpo.

Bilanciatura al cuore e il radicamento a terra

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

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

La bilanciatura al cuore è una pratica potentissima al di fuori del trattamento. Nei momenti di confusione, ansietà, smarrimento, posare le mani sul cuore, porta ad uno stato di grazia, di rilassamento.

Lo scopo della centratura o bilanciatura è quello di farci entrare in sintonia con le energie del cuore, che sono collegate alla nostra anima, a sua volta direttamente collegata all'energia universale. Questo gesto ci consente di avere la certezza di utilizzare l'energia Reiki e non la nostra personale.

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

Autotrattamento

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

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

Si procede così:

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

Le posizioni sono relative ai sette chakras ed attivano e armonizzano i medesimi.

Nota. Le posizioni delle mani. Le mani vengono 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 dalle posizioni. L'energia fluisce attraverso i chakra delle mani.

Trattamento completo

Diventa un rapporto significativo con la persona a cui si dà il Reiki.

Nel suo insieme comprende il trattamento della testa e del collo, della parte anteriore del tronco e posteriore del ricevente.

Va eseguita la bilanciatura al cuore e dopo si procede così:

"trattamento testa-collo"

- 1 mani sugli occhi
- 2 mani sulle tempie
- 3 mani sulla nuca
- 4 mani sulla testa
- 5 mani sulla gola

"trattamento anteriore del tronco"

- 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 una sul coccige e l'altra sulla zona cervicale
- 19 mani sulla parte posteriore ginocchia
- 20 mani sulle piante dei piedi

La sosta di tre minuti su ogni posizione rappresenta il tempo minimo del trattamento.

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

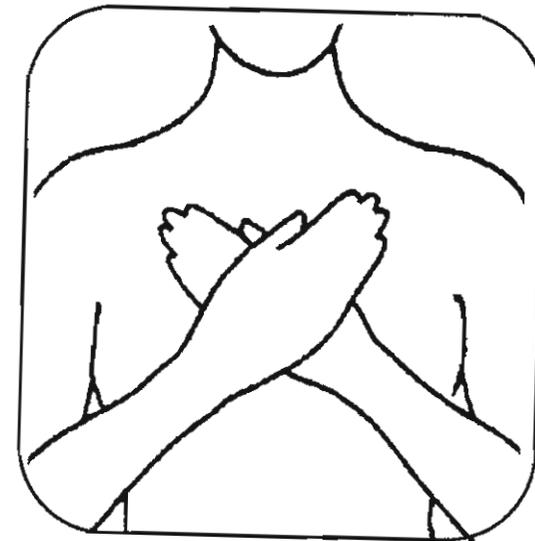
Trattamento veloce

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

- 1 bilanciatura al cuore, stando alle spalle del ricevente
- 2 entrambi le mani sulle spalle per stabilire il contatto
- 3 spostarsi alla sua destra ponendo le mani sulla sua testa
- 4 mano destra sulla fronte, sinistra sulla nuca
- 5 mano destra sulla gola, sinistra sul collo
- 6 mano destra sul petto e sinistra sulla schiena parallelamente
- 7 mano destra sull'addome e sinistra parallelamente sulla schiena
- 8 mano destra sul ventre e sinistra parallelamente sulla schiena
- 9 mano destra sulla zona pelvica e sinistra sul coccige

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

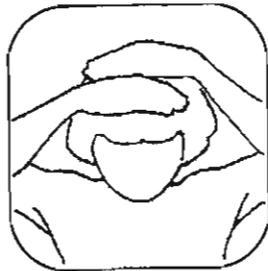
Centratura o bilanciatura nel cuore



Autotrattamento (a)



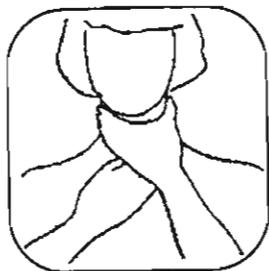
Bilanciatura al cuore



1) mani sulla testa

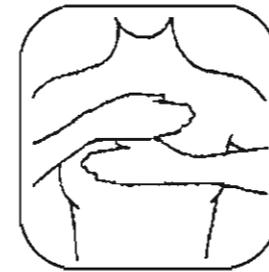


2) mani sugli occhi

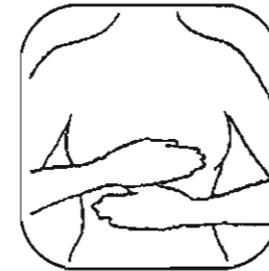


3) mani sulla gola

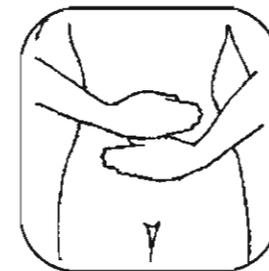
Autotrattamento (b)



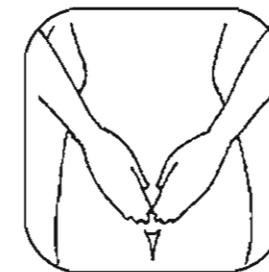
4) mani sul cuore



5) mani sul plesso solare

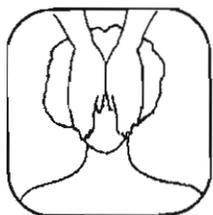


6) mani sul ventre

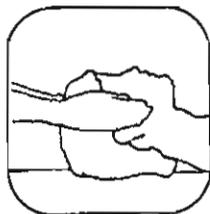


7) mani a V sulla zona inguinale

**Trattamento completo:
testa e collo**



1) mani sugli occhi



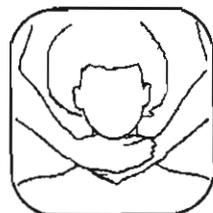
2) mani sulle tempie



3) mani sulla nuca

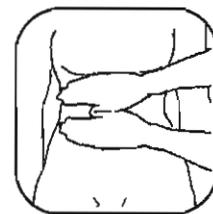


4) mani sulla testa

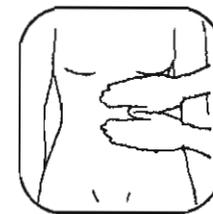


5) mani sulla gola

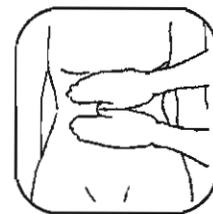
**Trattamento completo:
parte anteriore**



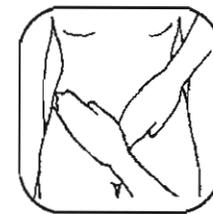
6) mani sul fegato



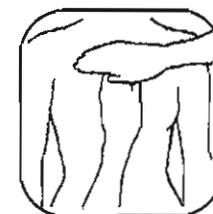
7) mani sullo stomaco,
milza, pancreas



8) mani sul plesso solare

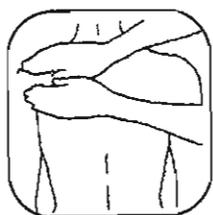


9) mani a V sulla zona
inguinale

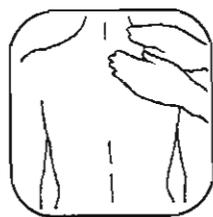


10) mani a T sul plesso cardiaco

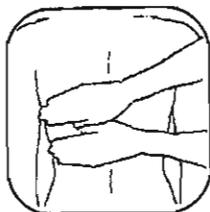
**Trattamento completo:
parte posteriore (a)**



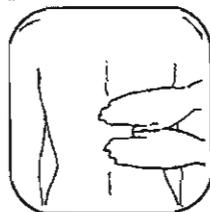
11) mani sulla parte posteriore delle spalle



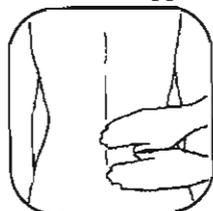
12) mani sulla parte opposta delle spalle



13) mani sulla parte dorsale della schiena

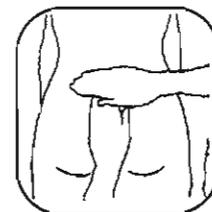


14) mani sulla parte opposta della schiena

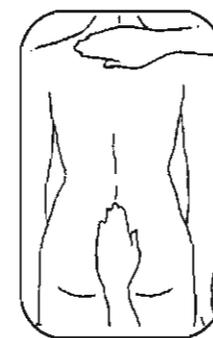


15/16) mani sulla parte lombare della schiena e sulla parte opposta

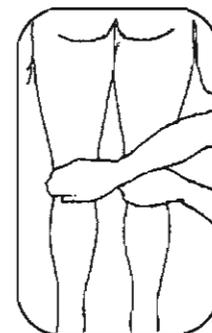
**Trattamento completo:
parte posteriore (b)**



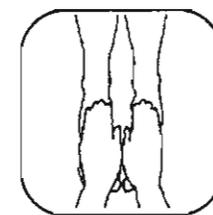
17) mani a T sul coccige



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



19) mani sulla parte posteriore delle ginocchia



20) mani sulle piante dei piedi

Trattamento veloce (a)



1) bilanciatura al cuore



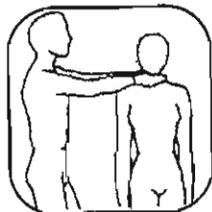
2) entrambe le mani sulle spalle



3) mani sulla testa

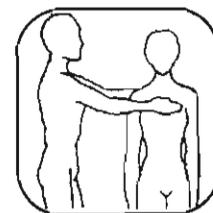


4) mano destra sulla fronte e sinistra sulla nuca

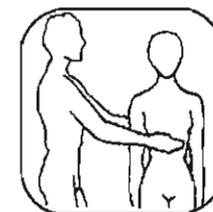


5) mano destra sulla gola e sinistra sul collo

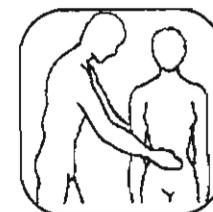
Trattamento veloce (b)



6) mano destra sul petto e sinistra sulla schiena



7) mano destra sul'addome e sinistra sulla schiena



8) mano destra sul ventre e sinistra sulla schiena



9) mano destra sulla zona pelvica e sinistra sul coccige

Trattamenti

Gruppi: Il Reiki può essere dato da più persone tutte assieme.

Le posizioni sono quelle del trattamento completo.

Animali: Tale trattamento è condizionato dall'animale e dalla sua pericolosità.

Per gli animali domestici il trattamento è come il nostro.

Per i pesci basterà toccare il contenitore, l'acqua o loro stessi.

Con gli animali pericolosi si usa il secondo livello.

Piante, Cibi, Farmaci, Bevande: L'esperienza del Reiki con le mani porta luce e amore.

Appoggiando le mani sui vasi delle piante, sui fiori, sui farmaci, sui cibi, sulle bevande, l'effetto di armonizzazione è immediato e bellissimo.

Accarezzamento dell'aura

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

E' segno di rispetto e amore verso il soggetto trattato.

Rilassa e distende.

Armonizzazione dei chakras

Il metodo più semplice per armonizzare i chakras è questo:

-si inizia a trattare il primo e il 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 chakras si armonizzeranno riequilibrandosi progressivamente.

In alternativa a questo metodo, indicato per chi usa molto la mente, si consiglia questo procedimento:

-Va tenuta una mano sul terzo occhio e con l'altra andranno

trattati via via i chakras in ordine ascendente partendo dal basso verso l'alto. Solo quando il chakra su cui stiamo lavorando è armonizzato col terzo occhio, potremo passare al successivo.

Più comuni disturbi e trattamenti

I trattamenti di Reiki portano comunque e sempre un certo giovamento, tuttavia in casi di emergenza o malattia è bene consultare un medico.

Per trattare con il Reiki alcuni dei molti disturbi esistenti, si utilizzano le posizioni delle mani riportate nel seguente elenco:

- **acne:** mani sugli occhi, sulla testa con le dita ai lati, mani sotto il petto, sulla parte superiore della schiena, mani appena sopra la vita.
- **allergie:** mani sugli occhi, sul petto, sopra la vita.
- **amnesia:** mani sulla sommità della testa.
- **anemia:** mani sugli occhi, mani sull'addome, sopra l'ombelico.
- **ansia:** mani sugli occhi, sotto il petto, sopra la vita.
- **ascesso:** mani sugli occhi e sull'area interessata.
- **bronchite:** mani a T sul petto, a V sul petto, sugli occhi premendo piano il naso, mani sulle spalle, polmoni e reni, oppure mani appena sopra il petto, sui lati dell'addome.
- **cistite:** mani sull'addome, sotto l'ombelico.
- **colite:** mani sotto il petto, sull'addome sopra l'ombelico, mani sull'addome sotto l'ombelico.
- **depressione:** mani sugli occhi, sulla nuca, a V sull'addome, mani sui piedi, oppure mani sulla sommità della testa con le dita ai lati.

- **dissenteria:** mani sopra l'ombelico, mani sotto l'ombelico.
- **disturbi mestruali:** mani a V sull'addome, sulle natiche, sull'occipite, oppure mani sotto l'ombelico, sulla zona pelvica.
- **denti:** mani sugli occhi, sulle tempie, sulle orecchie, sulla mascella superiore ed inferiore.
- **emicrania:** mani sotto la nuca, sulla calotta cranica, sul basso ventre, a V sull'addome. Oppure mani sugli occhi, sulla testa, sulla calotta cranica.
- **emorragie:** imporre le mani sulle ferite.
- **emorroidi:** mani sull'area.
- **esaurimento:** mani a coppa sotto il mento, mani sotto il petto.
- **fibromi:** mani a V sull'addome.
- **febbre:** mani sotto il seno, a T sul petto, sugli occhi, dietro la nuca, premere le dita lungo gli zigomi, mani sotto il seno, sul plesso, sui reni, sulla vita.
- **funghi:** mani sotto il seno destro, sotto i piedi, sulla zona interessata.
- **gastrite:** mani sotto la testa, sotto il petto.
- **infiammazioni:** mani sulle piante dei piedi, sulla parte infiammata, sotto il petto, sulle spalle e sui reni.
- **menopausa (disturbi):** mani sugli occhi, sulla testa, sotto la testa, sotto l'ombelico, sulla zona pelvica.

- **pressione sanguigna:** mani a V sul petto (20 minuti) ai lati del collo, sui reni, sotto i reni.
- **rabbia:** mani sopra il petto appena sopra la vita.
- **raffreddore:** mani sugli occhi, sotto la testa, sotto il mento con le dita che si toccano.
- **schiena (male):** mani sull'addome, sotto l'ombelico.
- **singhiozzo :** mani appena sotto il petto.
- **stitichezza:** mani sull'addome sopra l'ombelico, mani sull'addome sotto l'ombelico, mani sulla zona pelvica.
- **tosse:** mani a T sul petto, sugli occhi, alla gola, sulle spalle, sul collo e nuca, sui reni, sulla vita. Oppure mani sugli occhi, sotto il petto, sotto le ascelle.
- **ustione:** imporre le mani sulla parte interessata.
- **vertigini:** mani sotto la testa.
- **vescica:** mani dietro la nuca, a V sul bacino, tra spalla e scapola, mani a T sull'osso sacro, mani sugli stinchi. Lavorare sul secondo chakra.

Cosa fare dopo le armonizzazioni di 1° grado o livello

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

Avvenuto l'ultimo scambio di energia si attende sette giorni prima di eseguire trattamenti sugli altri.

Il bagno di sale è da tenere sempre presente anche in futuro, perché tonifica, depura l'organismo liberandolo dalle tossine.

La donna mestrata attenderà la fine del ciclo prima di iniziare gli scambi, per poter poi fare i bagni. Dopo l'iniziazione il ciclo potrebbe bloccarsi o ripresentarsi più di una volta nel corso di un mese. E' solo una reazione. Tutto tornerà alla normalità.

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

Trattamento agli altri

La donna in " dolce attesa" deve ricevere trattamenti relativamente alle posizioni della testa. La nuova presenza in lei potrebbe non gradire l'energia, avendone già molta di suo. La futura mamma andrà trattata sulla pancia e sulla schiena per un minuto a posizione. Dal settimo mese in poi sia la pancia che la schiena andranno escluse. I trattamenti non andranno eseguiti sul ventre né a contatto né a distanza, i movimenti rotatori con la mano potrebbero far girare su se stesso il nascituro che potrebbe soffocarsi col cordone ombelicale.

Sui neonati e bambini fino a tre anni non vanno messe mai

le mani sulla testa. Effettuando le altre posizioni è bene non trattenersi più di trenta secondi su ognuna.

Per i bimbi dai tre ai dieci anni i trattamenti non dovranno superare un minuto a posizione.

Per i bambini dai dieci anni in poi i trattamenti saranno normali.

Sugli anziani che hanno bisogno di molta energia vanno effettuati trattamenti prolungati.

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

Trattamento alla terra

In tutto il mondo si invia energia alla terra ogni domenica dalle ore 19 alle ore 19,30.

Si esegue in questo modo:

- bilanciatura al cuore
- mettere la terra in una bolla di luce
- trasmettere energia col primo o secondo livello
- invio di pensieri positivi, di luce, di amore e armonia
- chiudere il contatto accarezzando l'aura e sfregandosi le mani.

Come si saluta chi pratica reiki

Un Reikista si saluta in questo modo:

- portando il palmo della mano sul cuore. E' un antico saluto Esseno.
- abbracciandolo in modo che un braccio passi sopra la spalla e l'altro sotto l'ascella, l'abbraccio può esser rafforzato da tre baci sulle guance; tre per non interrompere il contatto energetico.

I principi spirituali del reiki

*"Non essere arrabbiato
proprio oggi
non preoccuparti
proprio oggi
onora i tuoi maestri
i genitori e gli anziani
guadagna il tuo pane
in modo onesto
sii grato
nei confronti di tutto
ciò che vive"*

Dr. Mikao Usui

"Non essere arrabbiato proprio oggi"

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

" Non preoccuparti proprio oggi"

Preoccupazioni e stress fanno male all'organismo e all'anima, prendendone coscienza possiamo liberarci da loro come dalle cattive abitudini.

" Onora i tuoi maestri, i genitori, gli anziani"

E' dai maestri, dai genitori e dagli anziani che possiamo imparare, assumendoci la loro saggezza ne diverremo partecipi. Perciò onorarli sarà come rendere onore a noi stessi.

" Guadagna il tuo pane in modo onesto"

Noi raccogliamo ciò che abbiamo seminato. I nostri principi morali, le nostre convinzioni si riflettono nel corso dell'esistenza su noi stessi nella nostra attuale vita. Essere

onesti cominciando ad esserlo con noi stessi significa armonizzarci col Divino Interiore.

" Sii grato nei confronti di tutto ciò che vive"

Quando operiamo con il Reiki, concludiamo sempre con un "Grazie". Questo grazie è la nostra riconoscenza a quell'energia spirituale che agisce dentro di noi beneficamente, lei unisce tutti e tutto e quando saremo convinti di questo, l'amore e la compassione saranno il nostro modo di vivere.

Nota. Oltre ai principi spirituali, gli argomenti centrali della vita mistica del Reiki, comprendono la meditazione, il significato esoterico dei simboli e i waka, ovvero le poesie spirituali dell'Imperatore Meiji, da cui sono derivati i principi del Reiki ed il loro background filosofico.

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

(E.Bach) E' di importanza primaria che il vero significato di salute e malattia sia ben inteso.

Salute è la nostra eredità, è il nostro diritto, è la completa e piena unione tra anima, mente e corpo. La salute quindi è la presa di coscienza di ciò che siamo: siamo perfetti siamo figli di Dio.

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

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

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

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

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

- costrizione / fanatismo
- paura/ ignoranza

- irrequietezza/ impazienza
 - indecisione/ terrore
 - indifferenza/ dolore
 - debolezza/ dubbio
- si rispecchiano nel nostro corpo causando ciò che chiamiamo malattia e a cui diamo nomi come : artrite, cancro, infarto ecc.

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

Ci sono sette stadi di guarigione dalla malattia:

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

I colori dell'anima

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

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

Deontologia

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

I trattamenti Reiki si possono proporre se l'interlocutore è consenziente, non vanno fatti mai di nascosto ed è necessario avere sempre il consenso della persona a cui sono indirizzati.

Questo metodo puramente olistico non appartiene al campo medico ma a quello della guarigione, pertanto le informazioni contenute in questo manuale non hanno valore diagnostico.

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

Dieta e salute

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

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

Ciò significa che dobbiamo aver cura del nostro corpo astrale, visto che dopo la nostra morte lui custodirà la nostra coscienza.

Le categorie fondamentali di cibo che consumiamo sono: Animale, Vegetale.

Nella prima sono inclusi la carne con i suoi derivati, la seconda comprende tutti i tipi di frutta, verdure e cereali. La frutta e la verdura quando vengono tolte dal 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 e ciò diventa veleno per la nostra parte astrale. Dopo aver consumato per anni quantità di carne, il corpo fisico subisce dei danni dovuti all'astrale compromesso. L'uomo è ciò che mangia. Se il continuo uso di carne viene interrotto per 9 mesi, il corpo astrale che ha poteri rigenerativi notevoli può tornare ad uno stato quasi perfetto.

Sono tre le cose che ci fanno ammalare:

1 Ciò che pensiamo.

2 Ciò che sentiamo.

3 Ciò che mangiamo.

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

"Differenza tra animali a sangue caldo e sangue freddo"

- Il sangue caldo corrisponde ad una natura emotiva ben sviluppata. Mucche, maiali, agnelli, hanno una natura emotiva più accentuata dei pesci, che sono creature a sangue freddo e che proprio per questa natura i loro corpi astrali hanno vibrazioni dissimili dalle nostre ed i veleni astrali in essi contenuti non sono eccessivamente dannosi per noi.

E' consigliabile eliminare la carne rossa dalla nostra dieta preferendo pesce e pollame, se proprio non è possibile una dieta vegetariana!

Dopo alcuni mesi è consigliabile sostituire anch'essi con prodotti proteici come uova, latte formaggi e simili. Dopo un periodo di 8 o 9 mesi il nostro organismo ci suggerirà un equilibrio proteico.

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

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

Nota.

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 comunque ci sono di grande utilità. Il famoso manuale di Usui (Hikkei), finalmente tradotto, che lui distribuiva ai suoi allievi, dimostra che il Reiki non è una tradizione orale, che non va da bocca a orecchio e questo documento del quale oramai tutti abbiamo preso coscienza, è una componente importante nella pratica del Reiki. Il Reiki di Usui è basato sull'intuizione e se il trattamento occidentale si rivela ad ampio spettro, il trattamento giapponese è quantomeno mirato.

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

Le posizioni affidateci da Takata, sono strumento importante e di rapido apprendimento che coprono l'intero sistema delle ghiandole endocrine e degli organi interni. Si riceve energia contemporaneamente su diversi livelli:

Fisico attraverso il contatto delle mani

Psichico attraverso la mente o i simboli

Emotivo attraverso il grande sentimento di amore

Energetico in presenza dell'energia e di chi emana

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

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 del Reiki, è costituito di tre rituali, si esegue prima di ogni trattamento:

1. mani giunte, occhi chiusi, collegandoci alla forza del Reiki, l'energia si farà sentire
2. si affidano concetti positivi e di guarigione alla forza del Reiki
3. le mani si alzano al livello del terzo occhio in segno di preghiera, chiedendo alla forza del Reiki di giudarci dove necessita energia

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

Il sistema di Usui si avvale anche della **Respirazione**, che è importante ed il suo significato è noto in ogni tradizione esoterica. Attraverso il respiro assorbiamo l'energia. Usui Sensei insegnò una tecnica di respirazione atta a purificare lo spirito. Si esegue stando seduti, respirando lentamente con il naso, immaginando di respirare energie Reiki attraverso il chakra della corona e dirigendo poi la respirazione nel punto Hara.

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

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

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

La mano sinistra rappresenta la luna, la mano destra il sole. Le cinque dita rappresentano i cinque elementi e alle medesime falangi sono associate delle qualità.

Pollice	Vuoto	Discernimento
Indice	aria	azione
Medio	fuoco	percezione
Anulare	acqua	accettazione
Mignolo	terra	forma

Seconda scrittura
IL TEMPIO INTERIORE
manuale di Reiki II°grado

Il metodo di guarigione reiki

Riepilogando: Il Reiki è un antico quanto semplice metodo di guarigione, tramite l'imposizione delle mani, da cui si sprigiona energia risanatrice. Affonda le sue radici nel Buddismo Tibetano. Questo sistema di guarigione naturale è un contatto diretto tra l'energia personale e quella universale; procura armonia e benessere e favorisce la soluzione per i problemi di natura fisica ed emotiva. Aiutare il prossimo con l'imposizione delle mani, è un desiderio dettato dal cuore e si muove in un gesto antico come il mondo, quello di abbracciare e accarezzare. Il Reiki racchiude in sé il gesto terapeutico, quel tocco risanatore che non si limita ad essere trasmesso da individuo a individuo, ma è uno scorrere di energie positive che guariscono. In questa epoca di cambiamenti e di crisi dell'umanità, la guarigione è un bene prezioso che deve essere divulgato. Il Reiki è un dono divino, è amore, un dono che Dio ha fatto all'uomo. E' accessibile a chiunque e la capacità di incanalare e trasmettere l'energia vitale dell'universo, può essere attivata in chiunque lo desideri. Questo sistema terapeutico è il più semplice che l'uomo conosca. Abbiamo a che fare con una sorta di energia intelligente, che è amore, sapienza e verità, è alla base di tutto ciò che vive; il nostro cuore è considerato la sede dell'anima e l'anima è costantemente in contatto con l'energia del Reiki, cioè l'energia universale: Spirito, Dio, Sé. Con il Reiki si entra nel profondo di noi stessi, perché l'energia entra in noi, ci porta verso un'elevazione del livello di consapevolezza. Vuole purificare tutto ciò che è negativo e che ristagna in noi, attraverso il sentimento del perdono.

Se l'attivazione del I° grado (shoden) è divisa in quattro fasi dette armonizzazioni:

- 1) presa di contatto
- 2) processo di guarigione
- 3) rimozione di problemi e scorrimento decisivo

dell'energia

4) inizio della guarigione

l'attivazione di II° grado prevede una sola armonizzazione, più vasta e complessa, che aumenta moltissimo la quantità di energia.

Il termine giapponese con cui si indica il II° grado è "oku den" che significa "tempio interiore".

L'armonizzazione al secondo grado, alza il grado di coscienza e si serve di tre simboli che vengono utilizzati come strumento di " comando dell'energia". Rappresentano il linguaggio simbolico, sottile e mentale dell'energia. Rispondono alla volontà del canale, ogni qual volta vengono tracciati con la mano o con la mente, sono conosciuti come ideogrammi giapponesi detti Kanji.

Se nel I° grado è necessario il contatto fisico delle mani per irradiare, nel II° grado, con l'utilizzo dei simboli, tutto diviene mentale ed il canale irradia al di là dei vincoli materiali, dello spazio e del tempo. L'insegnamento di Usui fin dal primo grado, ci dice che il Reiki si trasmette non solo con le mani, ma attraverso l'intensità dello sguardo e con il soffio. Se per adattarsi alle armonizzazioni di I° grado sono necessarie due o tre settimane, il II° grado richiede un tempo di assestamento che può andare anche oltre i sei mesi.

I tre gradi del reiki

1° grado guarisce con l'impiego delle mani

2° grado la quantità di energia aumenta sostanzialmente e la guarigione si focalizza su quella emozionale, mentale e karmica. Consente di disporre di metodi e strumenti per operare a distanza. Per la prima volta vengono usati coscientemente i tre simboli Reiki, già presenti nel 1° grado perché introdotti nell'aura ed uscenti inconsciamente attraverso le mani.

3° grado le capacità di canalizzare energia sono ulteriormente aumentate. Vengono conferiti altri due

simboli potentissimi di guarigione.

Il Reiki è un dono della divinità, quanto più viene usato, tanto più forte diviene in chi lo pratica e tanto maggiore è il beneficio che arreca.

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

Il Reiki evolve continuamente, le sue regole vengono modificate, nel rispetto dei cambiamenti e delle esigenze del mondo e dell'uomo.

Dal materiale allo spirituale

I simboli sono l'essenza e rappresentano la formula del Reiki. Tre di essi vengono insegnati e rivelati nel II° grado e due nel III° a discrezione dei master che spesso ne tralasciano uno, altri ne aggiungono un sesto che a detta dei più, è considerato simbolo addizionale facoltativo.

Tutti i simboli vengono collocati nell'aura durante l'armonizzazione di I° grado. Con essi si attiva un processo di evoluzione. L'energia che contengono è talmente grande e positiva, che non può esser causa di alcun danno. Porta equilibrio, armonia e amore. Il Reiki non è religione e non va contro di essa e per la spiritualità che risveglia, avvicina sempre più al divino, è strumento di crescita, è amore, agisce sul cuore e possedendo vibrazioni in toni alti, eleva dal materialismo lo spirituale e accelera l'evoluzione. Durante il training di II° grado, alcuni maestri non permettono agli allievi di tenere copie dei simboli e dopo che essi li hanno disegnati e memorizzati, vengono bruciati e offerti all'Universo. La ragione che ci ha indotti alla pubblicazione dei medesimi è semplice: i simboli vanno analizzati, assorbiti, debbono diventare un tutt'uno con noi. E questo non può accadere durante lo svolgersi di un

seminario. Fino ad oggi i simboli e relativi mantra dovevano essere mantenuti segreti, per una infinità di motivi, non sempre condivisibili. Nel rispetto che abbiamo per il Reiki, ci sentiamo solidali con chi ha voluto già da tempo svelare i simboli, non certo in dispregio, ma per rendere il Reiki accessibile a tutti.

La segretezza dei simboli della "Pura Dottrina" è giustificata dalla paura che essi cadendo nelle mani sbagliate possano arrecare danno.

Il Reiki non può essere usato a fin di male, l'intento dell'energia torna sempre verso chi l'ha inviata. Ciò che diamo ci ritorna nel bene e nel male. I simboli possono essere usati solo da chi è stato "iniziato" alla Pura Dottrina, perché sono stati impressi nelle mani.

Nota. I simboli vanno semplicemente rispettati, senza creare attorno a loro inutile devozione. Non avrebbe senso. Vanno tracciati e impiegati con consapevolezza. La carta che viene impiegata per disegnarli 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**. Entriamo in sintonia con loro col giusto grado di consapevolezza.*

I simboli di secondo grado

1° simbolo CHO KUREI (energia vieni qui)

aumenta l'energia, è noto come *l'interruttore*, è usato per 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. Utilizzato assieme al I° grado ne raddoppia la potenza, quando viene tracciato mentalmente sul corpo fisico, con la ripetizione del mantra. E' simbolo della luce, del potere, del comando.

CHO - spada curva che traccia una linea arcuata.

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

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

Il 1° simbolo si utilizza in molti modi: per mandare energie possiamo lanciarlo sia con la mano che col terzo occhio, col soffio.

Lanciato ai quattro angoli di una stanza, questa verrà ripulita dalle energie negative. Se ci infiliamo mentalmente nel simbolo, diviene per noi protezione. Lanciato sulle bevande, sulle medicine, sui cibi, riduce ogni effetto nocivo di contaminazione. Tracciato su un regalo, una lettera, un biglietto di auguri, porterà la nostra energia positiva al destinatario. Tracciato su una ferita o una parte dolorante, faciliterà la guarigione.

Tracciato in senso antiorario si avverte una accentuazione degli effetti materiali, tracciato in senso orario risulterà più astratto e meno efficace per il materiale. Nello Scintoismo Giapponese, questo simbolo aiuta a trasformare i desideri in realtà.

2° simbolo SEI HE KI

è il simbolo tradizionale della guarigione emozionale, è talmente sottile che va dritto all'anima. 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 del drago*".

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

HE KI - indica il chakra della radice
- disequilibrio
- parzialità

- 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. Si può impiegare nella meditazione. Unito al primo simbolo diviene un potente disimpregnante di ambienti. Protegge spiritualmente, dalla perdita di consapevolezza per cause del mondo materiale. Con questo simbolo sviluppiamo 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.

3° simbolo HON SHA ZE SHO NEN

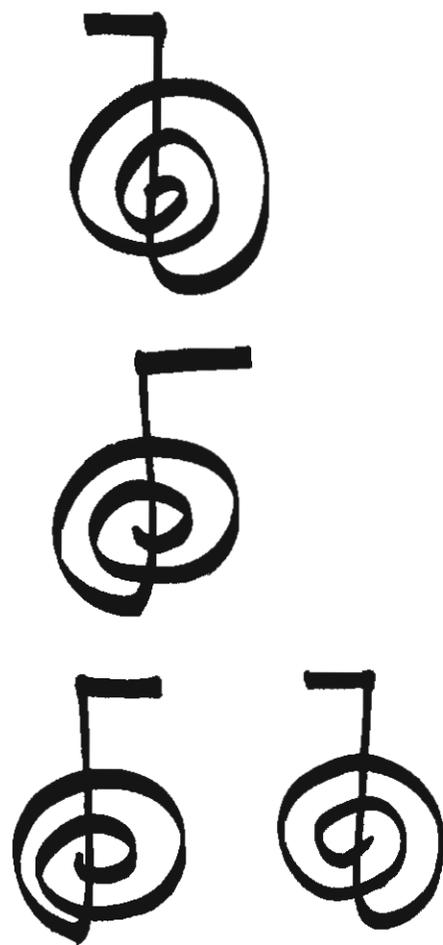
il suo significato è *l'energia che è in me entra in contatto con l'energia che è in te, saluta l'energia che è in te, oppure, il Buddha che è in me entra in contatto col Buddha che è in te, oppure, il Cristo che è in me entra in contatto con il Cristo che è in te.*

Detto simbolo del contatto, della distanza, è noto anche come *La Pagoda*. Nella sua forma ricorda da vicino lo Stupa Buddhista, una rappresentazione tantrica dei chakra o dei cinque elementi sotto forma di statua o di edificio.

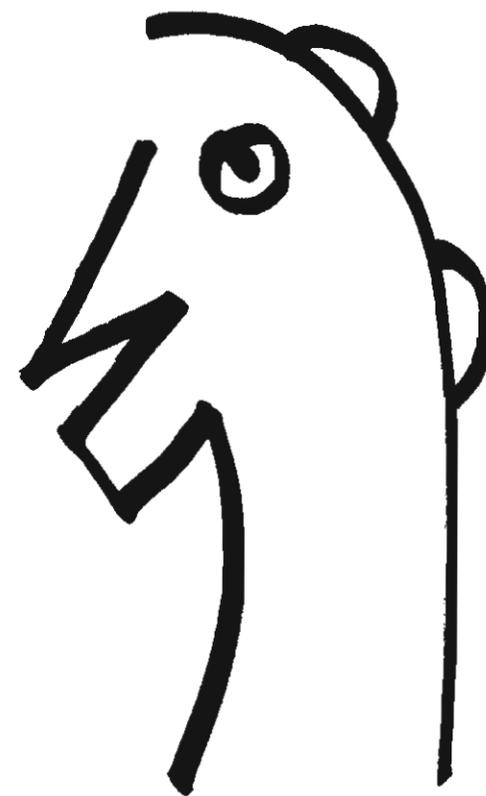
- HON -centro
- origine, inizio
- essenza
- intrinseco
- SHA -brillio, luccichio
- irradiare
- ZE -avanzare, procedere sulla strada giusta, sul percorso corretto

- SHO -obbiettivo, bersaglio
- destinazione
- persona onesta, integrità
- persona saggia, saggezza
- NEN -immobilità, silenzio, pace
- pensare mantenendo sé stessi e l'oggetto del pensiero nel profondo del cuore

E' il simbolo della guarigione a distanza, è il più complesso e potente dei simboli di II° grado. 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, il presente ed il futuro. Trasmette la guarigione al di là del tempo e dello spazio. Usandolo nelle guarigioni a contatto, i traumi del presente possono essere modificati. E' collegato con la luce del Sé Superiore, rappresenta simbolicamente la consapevolezza più alta, la capacità degli Illuminati di andare al di là del tempo e dello spazio. Favorisce il processo vitale nelle più alte decisioni, senza riserva. Blocca il passaggio a qualsiasi forza distruttiva. La consapevolezza degli Illuminati non lascia spazio al male. Indica l'ingresso nel Libro della Vita di ogni anima. E' importante per la guarigione del karma.



CHO KU REI



SEI HE KI



Distinzione dei tre simboli

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.

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

Visualizzare una bolla e rinforzarla

Il II° grado dunque arricchisce il 1° nella conoscenza e nell'esecuzione.

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

Il Reiki aiuta a capire il Karma, è possibile con i simboli trattare le situazioni, le malattie, ciò che preme nella vita.

Per operare col 2° grado a distanza dobbiamo sempre visualizzare e immaginare una bolla di luce, una bolla trasparente davanti a noi, che noi teniamo fra le mani.

In questa bolla inseriamo situazioni, oggetti, persone da trattare.

"Metodo per fare una bolla":

- Bilanciatura al cuore
- Visualizzare una bolla tra le mani
- Inviare i simboli ripetendo i relativi mantra per tre volte ognuno
- Infilare la situazione, l'oggetto, la persona da trattare nella bolla, pronunciando mentalmente per tre volte il nome, la situazione, oggetto.

- Trattenere la bolla tra le mani per il tempo desiderato, accelerando l'energia col primo simbolo, oppure programmandola nel tempo.
- Inviare luce e pensieri positivi
- Dopo aver poi ringraziato l'energia, stacciamo le mani dalla bolla accarezzandone l'aura con un movimento delle mani che va dall'alto verso il basso per tre volte.
- Chiudiamo il contatto, strofinando le mani o soffiando su di esse.

Volendo si può rinforzare una bolla, pensandola e inviando il 1° simbolo.

Autotrattamento mentale

L'auto trattamento mentale si esegue così:

- Bilanciatura al cuore.
- Mano sinistra sulla nuca.
- Mano destra aperta all'altezza della testa, con braccio disteso.
- Visualizzazione del secondo simbolo e ripetizione del suo mantra, visualizzazione del primo simbolo e ripetizione del suo mantra.
- Appoggiare le due mani sulla testa formando una T.
- Visualizzare il secondo simbolo con mantra, quindi il primo simbolo con mantra.
- Visualizzare l'energia che irradia le mani e intensificare il flusso col primo simbolo.
- Si ringrazia l'energia chiudendo il contatto.

NB. Nell'autotrattamento non si usa accarezzare l'aura.

Il trattamento mentale

Questa è una esperienza profonda che consente di irradiare il piano mentale del ricevente. Un ciclo completo prevede quattro trattamenti consecutivi, la cui durata varia dai

quindici ai venti minuti. Per questo trattamento vengono utilizzati il primo ed il secondo simbolo.

Si esegue così:

- Bilanciatura al cuore mentre ci troviamo alle spalle del soggetto da trattare.
 - Volgiamo i palmi delle mani verso le sue spalle.
 - Con una mano si traccia il secondo simbolo dietro la nuca pronunciando tre volte il mantra.
 - Ci spostiamo alla sua destra e portiamo la mano sinistra sulla nuca e l'altra sulla testa formando una T.
 - Si visualizza il secondo simbolo pronunciandone il mantra, quindi il primo simbolo pronunciandone il mantra.
- Il mantra va sempre pronunciato mentalmente e sempre tre volte.
- Chiediamo all'energia di irradiare dove più c'è bisogno e per il massimo bene del soggetto.
 - Comuniciamo mentalmente la nostra intenzione di concludere il trattamento.
 - Ringraziamo l'energia, stacciamo le mani accarezziamo l'aura e chiudiamo il contatto strofinando le mani o soffiandovi sopra.

Trattamento a distanza

Per il trattamento a distanza non vengono impiegate le mani. Si tratta di una affascinante esperienza nel sottile. Per eseguirlo viene impiegato il terzo simbolo e con esso la nostra volontà acquista potenza.

Il trattamento si esegue così:

- Bilanciatura al cuore.
- Apriamo le mani davanti a noi.
- Visualizziamo il soggetto immaginandolo dentro una bolla di luce fra le nostre mani.
- Lanciamo il terzo simbolo pronunciando il mantra, il nome del soggetto, chiedendo mentalmente il permesso di inviargli Reiki.

- Visualizziamo l'energia, che scorre come un fiume, veloce e potente, poi la ringraziamo e concludiamo il trattamento accarezzando l'aura della bolla dall'alto verso il basso e chiudiamo il contatto strofinando le mani o soffiandovi sopra.

Trattamento a distanza a più persone contemporaneamente

L'uso del II° grado è vasto e quando l'operatore avrà preso dimestichezza con i simboli, il suo "io interiore", sarà prodigo di consigli e gli esperimenti personali non mancheranno.

Per eseguire il trattamento a distanza a più persone basterà creare due bolle. nella prima sarà introdotto l'individuo selezionato, cioè consenziente a ricevere Reiki, nella seconda bolla sosterranno gli altri da selezionare, che mano mano verranno introdotti mentalmente nella prima bolla, dopodiché si procederà al trattamento.

Scanning

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

Beaming

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

Per parlare col nostro sé

Il II° grado ci permette di comunicare col nostro sé. Il procedimento è semplice: ci mettiamo in bolla ed eseguiamo un autotrattamento. Possiamo parlare col nostro sé, inviandogli pensieri positivi, luce ed il primo simbolo. E tanto amore.

Trattamento a situazioni personali

Il trattamento a situazioni personali si esegue così:

- Bilanciatura al cuore
- Lancio del terzo simbolo con relativo mantra
- Visualizzare la situazione e metterla in bolla
- Lancio del primo simbolo con mantra
- Si ringrazia l'energia e si chiude il contatto strofinando le mani.

Trattamento karmico trattamento ai defunti

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

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

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

Il trattamento si programma anche nel tempo

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

- Bilanciatura al cuore
- Lancio del terzo simbolo con relativo mantra
- Lancio del primo simbolo con relativo mantra
- Visualizzare la persona o la situazione da trattare nel tempo.
- Ripetere sempre mentalmente e per tre volte il nome della persona o della situazione
- Dire: Comando all'energia di irradiare dal giorno ...nel seguente orario... del mese... dell'anno...
- Lancio del primo simbolo
- Accarezzare l'aura e chiudere il contatto.

NB. la programmazione si può prolungaure fino ad un mese, ma non di più.

Altri trattamenti:

"La Lista"

Tecnica per inviare trattamenti a distanza. I soggetti da trattare vengono annotati su una lista. Il Reiki è inviato alla lista, a chi usa questo sistema è consigliato di non annotare più di dieci nomi, al fine di evitare cadute energetiche.

Dopo il trattamento la lista può esser bruciata ed offerta al cielo, oppure messa da parte può esser nuovamente usata per prolungati trattamenti.

"Bolle sovrapposte"

Tecnica sofisticata e potente, per situazioni importanti.

Si esegue così:

Visualizzazione della situazione all'interno della bolla (se di guarigione blu, per una situazione di lavoro verde e gialla, per creare armonia e quiete in una situazione dorata, rossa per vivacizzare un rapporto umano), tracciare i simboli, quindi immaginare la bolla all'interno di un'altra,

fino a cinque bolle sovrapposte.

"Apertura della bolla"

Immaginare di aprire una bolla precedentemente fatta e mettere in essa le intenzioni che in quel momento necessitano. Tracciare nuovamente i simboli e chiuderla.

"Altre tecniche"

- ✎ Immaginiamoci in compagnia del soggetto a cui fare Reiki e inviamo energia attraverso il primo e terzo simbolo.
- ✎ Immaginiamoci di avere in dotazione più mani oltre le nostre due, indirizziamo energia che passa anche attraverso quelle mani, inviando i simboli, in questo caso tutti per dare più forza alla parte mentale.
- ✎ Usiamo un pupazzo al posto del soggetto da trattare, energizziamolo, quindi doniamolo come aiuto.
- ✎ In questa tecnica si possono usare foto ed altri testimoni.
- ✎ Sediamoci comodamente ed usiamo una parte del nostro corpo: ginocchio, coscia, anca, gambe ed immaginiamo di trattare il soggetto che in questo momento è distante. Attraverso il ginocchio che fungerà da testa, la coscia da tronco e così via inviamo energia.

NB. Nel Reiki è determinante l'intenzione per l'invio di energia.

Nota. Con il 2° grado si contatta un'altra realtà, si impara ad accedere ad altre dimensioni, le Guide Reiki si manifestano.

Autoschermatura

Per proteggerci possiamo eseguire una schermatura:

- Bilanciatura al cuore
- Immaginiamo la bolla con noi dentro
- Stacciamo dalla bolla la mano destra, pronunciamo tre volte il terzo simbolo, chiudiamo il pugno portandolo vicino alla spalla
- Riapriamo la mano lanciando il primo simbolo e pronunciando tre volte il mantra.
- Mandiamo energia
- Possiamo formulare una frase tipo: Chiedo a questa energia protezione da questo momento fino alle ore...del giorno....del mese...dell'anno...
- Accarezziamo l'aura, mandiamo alla bolla il primo simbolo per mantenere la carica energetica.

"Altre tecniche"

Visualizziamo la nostra persona dentro la spirale di un grande Cho Ku Rei, dalla testa ai piedi, pronunciato tre volte, oppure dentro un cubo (antakarana), oppure all'interno di due triangoli equilateri che formeranno la famosa stella a sei punte. Il triangolo è leggibile a più livelli, quando è rappresentato con il vertice rivolto verso il basso, simboleggia l'emanazione da Dio all'uomo. Oppure lasciamo calare su di noi una rete di Cho Ku Rei nelle sei direzioni dello spazio: davanti, dietro, sotto, sopra, destra e sinistra, se avvertiamo una leggera sensazione di disagio allo stomaco, imprimere su di esso il secondo e primo simbolo (sul chakra solare).

Griglia della manifestazione

Bilanciatura al cuore.

- Visualizziamo una bolla con dentro il nostro desiderio e la nostra immagine.
- Poniamo la terra sotto la bolla.
- Applichiamo una griglia dorata sul primo simbolo che

parte dal cielo e arriva sulla terra.

- Disegniamo il primo simbolo su tutta l'immagine che manteniamo il più a lungo possibile fra le mani.
- Poi lasciamo andare la bolla verso il cielo.
- Ciò che chiediamo di positivo, lo otterremo !

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

I simboli colorati

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

azzurri, dorati, rossi, verdi, gialli.

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

I simboli usati doppi

Il primo simbolo visualizzato doppio e in entrambi le direzioni (senso orario e antiorario), serve per le manifestazioni.

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

Il terzo simbolo è quello che ha più varianti, è finalizzato a trasmettere un'immagine, appare come un'alta piramide, ricorda il corpo umano. In occidente è noto come "La Pagoda", rappresentazione tantrica dei chakra o dei 5 elementi sotto forma di statua o edificio.

Al di là dei suoi significati, questo simbolo cura passato, presente e futuro. Se viene usato doppio si ha accesso al presente e al futuro assieme.

L'impiego dei simboli in altri modi

- Lanciando il primo simbolo sul cibo, ne aumenta il potere nutritivo.
- Dubitando della freschezza e genuinità di determinati alimenti, lanciando su di essi il secondo ed il primo simbolo, questi vengono purificati e ripuliti.
- I due simboli usati assieme purificano e smagnetizzano ambienti, oggetti, cristalli.
- I due simboli possono caricare energeticamente le medicine riducendo gli effetti collaterali.

L'accarezzamento dell'aura

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

I soccorritori spirituali

Quanti praticano il Reiki, vengono affiancati da uno spirito guida, fin dal 1° grado, che si manifesta nel cuore guidando le mani e le azioni. Quando ci sintonizziamo per incanalare le energie, si raggiungono con la mente livelli che stanno al di là di quello fisico, perché là hanno origine le forze risanatrici.

In questi livelli si crea un legame energertico attraverso cui operano altre entità. Queste sono conosciute col nome di "Soccorritori Spirituali" ed hanno la funzione di insegnare per tutta la durata della nostra vita. Sono Guide. Il rapporto si fonda su un "vincolo d'amore". La Guida è simile a noi,

al nostro carattere, è in sintonia con le nostre vibrazioni, grazie a questa compatibilità lavorerà con noi in armonia. L'amore è la forza che muove le entità risanatrici.

I simboli reiki e loro rappresentazioni

CHOKUREI

"Energia vieni qui" è il sigillo di qualsiasi tecnica mentale. Si può tracciare e visualizzare in senso antiorario, come pure orario.

E' l'interruttore, accende l'energia.

SEIHEKI

"Io ho la chiave" si collega con l'anima, è un simbolo di guarigione emozionale, purificazione, protezione e pulizia.

HONSHAZESHONEN

"L'Energia che è in me entra in contatto con l'energia che è in te". Favorisce l'illuminazione e la pace.

Simboli non reiki

Oggi in Occidente circolano simboli che con il Reiki non hanno nulla a che vedere, anche se ad esso vengono sovente abbinati. Si tratta di energie sanscrite, di per se positivissime che si assorbono anche visivamente.

RANSEI

Simbolo addizionale facoltativo. Armonizzazione del piano fisico, efficace per la guarigione. Si usa prima del ckr finale. Indicato per problemi fisici, come piaghe e infiammazioni. Una sua variante è il Long Say.

ANTAKARANA

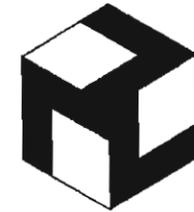
Concentra e amplifica il Reiki. Connette il cervello al chakra della corona, influenzando positivamente tutti i centri energetici e l'aura del soggetto. Di origine tibetana è simbolo di purificazione, protezione e pulizia.

YOD

E' rappresentato come una grande U, simbolo delle mani di Dio, in cui scorre l'Arca dell'Alleanza. Noi siamo i custodi di questa grande energia. In ebraico Yod è l'iniziale del nome Dio.



RAN SEI



L'ANTAKARANA



LONG SAY



OM



YOD

Significato delle mani giunte

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

Il cambiamento interiore

Il Reiki è una terapia spirituale che convoglia la forza risanatrice dalla fonte spirituale, verso chi ha bisogno di aiuto. Per capire l'essenza della cura spirituale e l'azione della medesima, dobbiamo capire noi stessi e le nostre malattie.

La terapia spirituale ha sempre fatto parte integrante di un'epoca, quella di Pitagora (VI sec. a.C.). Un gruppo tipico di guaritori fu quello degli Esseni, una confraternita abitante le sponde del Mar Morto in Palestina. Essi vivevano in armonia con tutto ciò che li circondava. Erano chiamati Terapeuti. In quell'ambiente maturarono Elia, il Battista e Gesù. Gesù operò a lungo con le mani e diffuse la pratica dell'imposizione delle medesime.

La parola " spirituale" indica la sorgente dell'energia terapeutica che è spirituale, ma oltre a ciò non è necessaria una fede religiosa, importante è il rilassamento e la sintonizzazione col proprio spirito.

L'energia che fluisce nel ricevente è accettata a livello spirituale, che in comunicazione con lo spirito ristabilisce il contatto del ricevente con la vita.

La malattia è la manifestazione di un malessere dell'anima, le sue cause spesso sono " debiti karmici" e hanno a che fare con i motivi per cui l'essere umano è venuto sulla terra.

Le energie dette risanatrici, operano a livello spirituale,

agendo su ogni aspetto dell'individuo. Succede che il corpo fisico sia l'ultimo a risentire dei benefici, perché il disturbo insorge a seguito di difficoltà a livelli sottili.

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

L'uomo spirituale e il potere della mente

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

La mente e le emozioni ricoprono un ruolo importante nella malattia, la terapia spirituale operando il contatto col sé superiore, permette di scoprire il divino dentro di noi. Agendo con le energie l'uomo riequilibra e riarmonizza se stesso. La malattia sappiamo che è un modo scelto dal corpo per richiamare l'attenzione su di esso.

Il potere della mente è illimitato come le emozioni che agiscono a tutti i livelli.

Queste forze potenti possono essere indirizzate verso gli altri positivamente o negativamente. E' importante pensare sempre positivo, un pensiero malvagio verso un nostro simile, entra subito nel suo campo energetico creando disarmonie e anche la malattia.

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

I corpi sottili del corpo fisico

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

Il pensiero tantrico, similmente, oltre al *corpo fisico* riconosce il *corpo eterico, astrale, mentale, spirituale*.

Eterico. È simile come forma e dimensione al corpo fisico che da esso trae energia vitale proveniente dal sole e tutte le sensazioni fisiche che ritrasmette attraverso le nadi e i chakra. Soddisfatto il fabbisogno energetico ne elimina gli eccessi che costituiscono l'aura eterica.

Astrale. È sede dei sentimenti e delle emozioni, la sua aura è ovoidale e si può allontanare dal corpo fisico per parecchi metri. L'aura del Buddha si estendeva per quattro chilometri. I blocchi emotivi causati anche da vite precedenti, sono localizzati a livello astrale, nell'area del plesso solare.

Mentale. Pensieri, idee, percezioni derivano dal mentale che è un ovoide che si presenta rarefatto, bianco e lattiginoso negli esseri poco evoluti ed appare intenso e luminoso man mano che il livello di consapevolezza evolve.

Spirituale. Ha la frequenza vibratoria più alta. Negli esseri poco evoluti, si distanzia poco dal corpo fisico, mentre nell'aura di esseri risvegliati si espande per parecchie miglia. Assume la forma di un cerchio perfetto. Grazie ad esso si avverte il senso di comunione con i nostri simili. Permette di sentire la presenza del divino che è fuori e dentro di noi. È quella scintilla sacra presente destinata ad accompagnare l'evoluzione attraverso le incarnazioni.

Questi corpi dal più denso al più sottile, possiedono

caratteristiche e frequenze vibratorie proprie. L'eterico trovandosi vicino al corpo fisico vibra a frequenza bassa, seguono l'astrale, il mentale e poi quello spirituale più 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 buona o cattiva.

Per una armonia benefica ed un ordine nel proprio mondo interiore, è necessario limitare le emozioni terrene, le passioni, per entrare così in relazione con le correnti e le entità divine.

L'energia del Reiki, in quanto amore universale, aiuta chi lo usa con coscienza e amore, a camminare sul sentiero della luce, educando i propri corpi che porterà alla vetta suprema.

Manoscritto di Baltimora (1962)

*Procedi con calma
tra il frastuono e la fretta
e ricorda quale pace
possa essere nel silenzio*

*per quanto puoi senza cedimenti
mantieniti in buoni rapporti
con tutti
esponi la tua opinione
con tranquilla chiarezza
e ascolta gli altri:
pur se noiosi e incolti
hanno anch'essi la loro storia*

*evita le persone volgari e prepotenti
costituiscono un tormento per lo spirito
se insisti nel confrontarti
con gli altri
rischi di diventare borioso e amaro
perché sempre esisteranno
individui migliori e peggiori di te.*

*Sii te stesso
soprattutto
non fingere negli affetti
non ostentare cinismo
verso l'amore
perché
pur di fronte
a qualsiasi delusione e aridità
esso resta perenne come il sempreverde*

*Accetta docile
la saggezza dell'età
lasciando con serenità*

le cose della giovinezza.

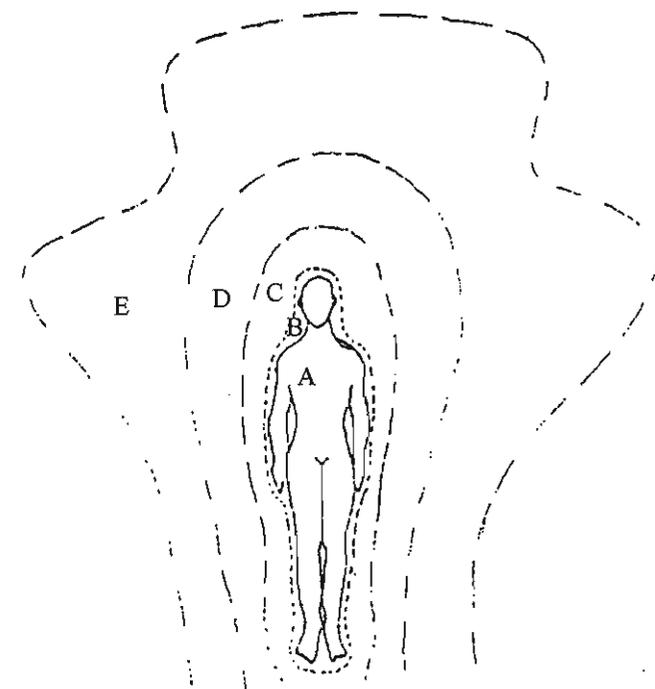
*Coltiva
la forza d'animo
per difenderti
nelle calamità improvvise
ma non tormentarti
con delle fantasie:*

*molte paure nascono
da stanchezza e solitudine.*

*Al di là
d'una sana disciplina
sii tollerante con te stesso
Tu
sei figlio dell'universo
non meno
degli alberi e delle stelle
ed hai pieno diritto 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 chiasiosa 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*



**I cinque corpi dell'uomo: a) corpo fisico
b) corpo eterico
c) corpo astrale
d) corpo mentale
e) corpo spirituale**

Terza scrittura
SUL SENTIERO DEL MAESTRO
manuale di terzo grado master

Shimpiden

Il terzo grado (master) in giapponese *shimpiden*, oltre a conferire una eccezionale presa di coscienza, fornisce le indicazioni necessarie rivelate dal maestro, per passare le armonizzazioni e quindi insegnare la Pura Dottrina.

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

Scegliere di assumere il terzo grado, non significa esser obbligati a fare il maestro, può essere semplicemente una scelta di crescita interiore.

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

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

Qualora al momento della armonizzazione al grado di master, non si è pronti per tale esperienza a causa di situazioni non risolte e lasciate in sospeso, per sentimenti di rancori non superati e basse emozioni, il Reiki porterà in superficie tutto ciò che era stato covato nell'intimo.

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

Con il conseguimento poi del secondo grado, il processo di purificazione e rigenerazione è spinto verso " il sottile" interessando il piano mentale.

Con questi due gradi l'energia del Reiki contribuisce ad elevare il piano di coscienza, portandoci ad utilizzare vibrazioni intense e preparandoci, qualora questa sia la

nostra aspirazione, per la successiva evoluzione: il conseguimento del grado di master, con il quale viene acquisita una crescita interiore non indifferente.

Con questo grado ci assumeremo l'impegno di portare sempre e ovunque luce, armonia e amore incondizionato.

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

Essere master significa avere ben chiara l'intenzione di accettare le esperienze fornite dalla quotidianità, ed avere la piena responsabilità dei meccanismi di energia interiore potente, che vibra a livelli altissimi in chi ha assunto con coscienza il terzo grado. Si tratta di una scelta di vita non comune, con cui si intende completare la nostra guarigione spirituale.

Il Reiki diviene così parte integrante di noi stessi, delle nostre azioni, delle nostre intenzioni, del nostro vivere quotidianamente, della nostra vita e lo diverrà anche oltre la vita!

Con l'assunzione del terzo grado, il Reiki rappresenta la parte più bella e generosa di questo semplice e significativo sistema curativo.

Non è raro che i maestri si preoccupino della così detta "discendenza", della certificazione e dell'appartenenza ad una organizzazione, che può esser cosa ragionevole se ciò implica il voler dimostrare la genuinità del sistema, ma va ricordato che Usui lascia scritto: Il Reiki è l'eredità spirituale di tutti gli esseri viventi e non può essere e non sarà mai di dominio esclusivo di pochi.

E nel ricordarci sempre questo, è necessario saper di essere davvero in contatto con il Reiki. Poi tutto il resto non conta!

I simboli

Il terzo grado si avvale di due simboli entrambi usati per trasmettere le armonizzazioni:

- Dai Ko Myo
- Raku

Dai Ko Myo

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

La sua finalità è la guarigione dell'anima.

I simboli spesso possono differire leggermente da maestro a maestro, se si pensa che ogni individuo ha la propria grafia che comunque tutti leggono, i simboli subiscono lo stesso processo di scrittura, ma quel che importa nel loro uso è l'intenzione.

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

I cinque simboli secondo il buddhismo tibetano e la formula reiki

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

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

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

I simboli sono " saggezza, energia, creazione e perfezione."

Ognuno dei cinque simboli agisce su un corpo vibrazionale.

- Il primo è efficace con il corpo, è il sigillo di qualsiasi tecnica mentale, si può tracciare e visualizzare in senso

orario e antiorario. Accende l'energia.

- Il secondo è efficace con quello emozionale, si collega all'anima, è simbolo di guarigione, purificazione, protezione e pulizia.
 - Il terzo è efficace con la dimensione mentale, favorisce l'illuminazione e la pace.
 - Il quarto opera a livello spirituale, è la guarigione dell'anima e va di cuore in cuore.
 - Il quinto è il punto focale dell'evoluzione, è la liberazione dall'illusione (maja) del mondo materiale, stabilizza l'energia dell'illuminazione e della coscienza. E' il fulmine è Vajra (veicolo del diamante), saggezza profonda dura come il diamante
- I cinque simboli rappresentano i cinque elementi, i cinque colori, le cinque forme dell'arte tantrica (Lo Stupa), rispettivamente: Terra, acqua, fuoco, vento (aria) e vuoto (spirito); giallo, bianco, rosso, nero, blu; quadrato, cerchio, triangolo, semicerchio e cintamani dello stupa.

Il raku

Il Raku è l'altro simbolo di terzo grado, viene usato solo per trasmettere le armonizzazioni. Però la Maestra Takata non l'ha mai usato e diverse scuole americane non lo tengono in considerazione.

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

Significa " Accumulare fuoco", ha molte altre funzioni, attiva la linea Hara aiutando a convogliare energia nei canali del Ki e stabilizza nel centro Hara (tan- tien ombelico).

Durante l'armonizzazione l'aura del maestro e quella dell'allievo si uniscono. Gli spiriti guida hanno il compito di rimuovere il karma negativo dell'allievo. Alla fine della cerimonia il Raku separa le aeree, lasciando energia positiva ad entrambi.

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

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

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

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



DAI KO MYO
VERSIONE TRADIZIONALE



DAI KO MYO
VERSIONE MODERNA



RAKU



**SERPENTE
DI FUOCO**



**DRAGO
DI FUOCO**

大
 日
 明
 本
 尊
 人
 心
 佛
 七



Lo Stupa

Elemento: Vuoto/Spirito/Divinità.
 Colore: Blu.
 Forma: *Cintamani* ("composto").
 "L'Illuminazione" (Corpo del sé Superiore/Divino).
 Raku.

Elemento: Vento (aria).
 Colore: Nero.
 Forma: Semicerchio.
 Corpo Spirituale (o causale o animico).
 Dai Ko Myo

Elemento: Fuoco.
 Colore: rosso.
 Forma: Triangolo.
 Corpo mentale.
 Hon Sha Ze Sho Nen

Elemento: Acqua.
 Colore: Bianco.
 Forma: Cerchio.
 Corpo emozionale (o Astrale).
 Sei He Ki

Elemento: Terra.
 Colore: Giallo.
 Forma: Quadrato.
 Corpo Fisico/Eterico.
 Cho Ku Rei

Prima delle armonizzazioni

Prima di dare inizio alla cerimonia delle armonizzazioni, verranno puliti i chakra dell'allievo.

Si può usare il biotensor oppure il pendolo, facendo oscillare il medesimo su una mappa dei chakra, stando su ogni chakra che sarà riorganizzato con le girazioni dello strumento.

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

- Pollice corrisponde al primo chakra Muladhara
- Indice corrisponde al secondo chakra Swadisthana
- Medio corrisponde al terzo chakra Manipura
- Anulare corrisponde al quarto chakra Anahata
- Mignolo corrisponde al quinto chakra Vishudda
- L'estremo del palmo in corrispondenza del mignolo rappresenta il sesto chakra Ajna.
- Al centro della mano è collocato il settimo chakra Sahasrara.

Quando le vibrazioni dei chakra sono in sintonia, questi saranno in equilibrio tra loro.

Le armonizzazioni cosa sono

(...) L'armonizzazione, è una sorta di premio karmico, dice Diane Stein, durante cui il karma negativo viene allontanato dal soggetto come ricompensa per il fatto che diverrà a sua volta "operatore Reiki". Ciò si verifica perché l'energia estremamente elevata del maestro/ insegnante, aumenta automaticamente durante il passaggio delle armonizzazioni, il livello del Ki dell'allievo senza che vi siano conseguenze. Il fenomeno si verifica attraverso il maestro e non in quanto sua opera. L'ego non ha ruolo alcuno nel processo. Il docente compie semplicemente alcuni gesti con le proprie mani, tutto il resto va da sé. 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 il Reiki è insita nel patrimonio genetico dell'essere umano, esattamente nel DNA. L'armonizzazione accende la luce là dove c'è buio, attivando capacità un tempo universali, ma col tempo andate perdute. Le armonizzazioni curano il nostro DNA spezzato e ricollegano alla luce delle informazioni dimenticate. Con il terzo grado muta il corpo spirituale, ai fenomeni di disintossicazione, sopraggiunge una cosapevolezza della propria crescita interiore. Il grado di master porta gioia, ricchezza spirituale e luce, spesso l'iniziato avverte la necessità di dormire molto e per diversi giorni, questo si verifica perché il suo livello energetico ed i suoi corpi vibrazionali si stanno adattando al processo di espansione. Le armonizzazioni portano guarigione a tutti, esseri umani, animali, piante, ambienti e danno molta soddisfazione e felicità se vengono ripetute. Ricevere più armonizzazioni è bello, non c'è pericolo di sovraccarichi energetici, perché ognuno di noi si apre secondo il grado della propria maturità eterica.

"**Armonizzazione**" significa iniziazione, conferimento del potere. Il Reiki rende potente sia il donatore che il ricevente.

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

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

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

- Primo grado.

Potenziamento dei vasi che purifica i canali psichici ed il livello fisico, con l'eliminazione di possibili eventuali blocchi karmici.

- Secondo grado.

Potenziamento mistico che apre il flusso del Ki e dà potere alla parola (conferisce efficacia ai mantra).

- Terzo grado.

Il potenziamento assoluto è ottenuto con questo grado e va in direzione dell'essenza spirituale, del corpo animico e conferisce la conoscenza del processo.

Con questo grado si va incontro a profondi cambiamenti esistenziali.

La scelta del maestro

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

Ed entrambi sono giusti l'uno per l'altro. Il loro incontro era già scritto nel karma. Il Reiki ha una intelligenza e una sacralità che travalicano il confine dell'umano, assieme agli spiriti guida, è così accorto da indirizzarsi fortemente verso quei soggetti che vogliono crescere e a loro dà tutto ciò di cui hanno bisogno per evolvere.

Quando l'allievo è pronto per l'incontro, il Reiki gli trova il maestro adatto e quando è maturo per i gradi successivi al primo, l'allievo stesso ne diviene intimamente consapevole. A questo punto facciamo chiarezza sul comportamento del maestro nei riguardi dell'allievo, verso il quale ha una grande responsabilità (o almeno dovrebbe) di insegnamento della Pura Dottrina.

Il master non è un medico, psicanalista, psicologo, tanto meno un " confessore". Perciò eventuali suoi interventi volti a far aprire l'allievo, non sono contemplati nel seminario Reiki. Il Reiki di per sé stesso sistema di

autoguarigione, non ha necessità di questi interventi del tutto personali e arbitrari.

L'allievo può sentirsi molto in sintonia col maestro, per il quale spesso nutre sentimenti di amicizia e di fiducia, ma dal sentirsi amici...a sottoporsi a terapie di analisi, c'è molta differenza!

L'energia Reiki che lavora dentro l'allievo penserà a fornirgli indicazioni di comportamento, di guarigione e di autonomia spirituale.

Sono molti, troppi i maestri che inquinano il Reiki, con tecniche e comportamenti non previsti dalla Pura Dottrina. Musiche, danze, meditazioni, tecniche di dinamica mentale, sono fuori dall'orbita del Reiki. Volendo e con molta esperienza alle spalle si può abbinare il Reiki alle varie espressioni alternative, pur rimanendo coscienti che la Musicoterapia non ha nulla a che vedere con il Reiki, come lo Yoga, la Cristalloterapia, la Radiestesìa, lo Sciamanesimo.

La psicanalisi è lontanissima dal Reiki perché i principi sono diversi. Le confessioni di gruppo passate nel calderone delle terapie alternative, non fanno parte del Reiki. Tutto ciò che è chiasso, non fa parte del Reiki. Le agitazioni collettive intese come sfogo alle frustrazioni e rimozione di blocchi, non fanno parte del Reiki. Il Reiki non è un fenomeno New-Age, anche se è presente nell'ambiente.

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

Il Reiki è LUCE, è ARMONIA, è AMORE!

Preparazione al terzo grado

Secondo il soggetto che si appresta a ricevere l'armonizzazione di terzo grado, il comportamento del docente sulla scelta della preparazione all'evento può variare. Se l'allievo è molto in sintonia col maestro lavoreranno assieme per tale avvenimento, che porterà ad

entrambi arricchimento spirituale e molta soddisfazione. L'allievo preparerà una breve relazione sui suoi intendimenti Reiki, sulle sue esperienze con i primi due gradi. Sarà favorevole al periodo di preparazione spirituale stabilito simbolicamente in 21 giorni, prima dell'attivazione al grado di master.

Potrà scegliere la sua purificazione, osservando un regime alimentare di tipo vegetariano, lavorando molto su di sé con l'energia del Reiki, meditando, raccogliendosi in preghiera, se è credente.

L'energia del terzo grado è fortissima ed è importante predisporre l'allievo al meglio, per ricevere questa immensa Luce che permette espansione di coscienza ed accelera la crescita interiore, purificando mente e corpo.

Nel terzo grado, come nel secondo, l'attivazione consiste in una sola armonizzazione. Il master imprimerà in entrambi le mani dell'allievo il 4° e il 5° simbolo.

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

Durante il seminario l'allievo impara a disegnare i simboli su fogli bianchi, che poi brucerà, offrendoli al cielo.

Ottenuto il master, attenderà 21 giorni prima di poter procedere lui stesso a passare le armonizzazioni e la prima attivazione che eseguirà, sarà di "primo grado". Per trasmettere l'attivazione di terzo grado, dovrà attendere un periodo di assestamento di almeno sei mesi.

Le armonizzazioni

L'attivazione di primo grado è quella più lunga. Le quattro armonizzazioni del metodo tradizionale agiscono sui quattro chakra superiori - 7° - 6° - 5° - 4° - legati al piano spirituale.

L'attivazione di secondo grado non è complessa, l'armonizzazione agisce sul cuore e i chakra legati all'emotivo/mentale.

Nell'attivazione di terzo grado, l'armonizzazione agisce sui

chakra inferiori, quelli legati al piano fisico 3° - 2° - 1° - tende ad unire il divino con la materia.

Le armonizzazioni a distanza

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

Il procedimento in sé è semplice. Il soggetto da iniziare va inserito nella bolla e poi la procedura da applicare è come se fosse presente.

Naturalmente per un'operazione del genere, necessita il consenso del soggetto che essendo avvertito al momento di esser armonizzato si rilasserà nel luogo in cui si trova, per ricevere la Luce.

Le armonizzazioni terapeutiche

Anche questo tipo di armonizzazioni può esser eseguito, volendo a distanza e la procedura è la stessa. In questo caso l'intento non è quello di attivare il soggetto bensì di guarirlo, almeno nell'anima.

Un procedimento del genere è indicato nei malati terminali e comunque in chi sta per decollare in altra vita.

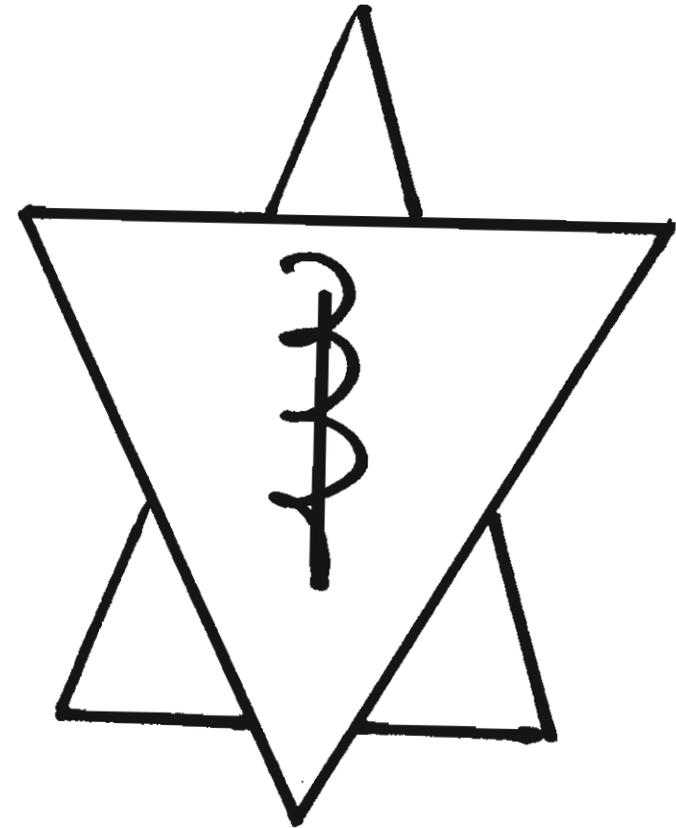
La stella a sei punte con spirale inglobata simbolo di Giò Luce

Il triangolo che raccoglie e fonde le polarità è leggibile a più livelli; quando è rappresentato con il vertice rivolto verso il basso, simboleggia l'emanazione da Dio all'uomo. La stella a sei punte ovvero, l'intersezione dei due triangoli, raffigura la totalità dell'essere, uno e molteplice, indifferenziato e differenziato, in continua espansione. E' la ricerca dell'anima e la risposta salvifica del divino in un movimento sinergico di ascesa dell'uomo e di discesa di Dio. La spirale in essa contenuta, rappresenta la vibrazione di vibrazioni cosmiche.

" la consegna del simbolo cosmico " Può accadere che le Guide Reiki, particolarmente in sintonia col master, consegnino ad esso il suo simbolo personale, che userà nelle armonizzazioni per illuminare i propri allievi e a sua discrezione potrà ad essi illustrarlo.

La cerimonia di consegna avviene sui piani sottili, il simbolo viene sigillato nel cuore del maestro. Da quel momento vedrà sempre il simbolo con gli occhi della mente e la sua mano sarà capace di tracciarlo esattamente come l'ha veduto e come l'ha sentito vibrare dentro di sé.

La stella a sei punte con dentro la spirale, è un simbolo potente di pulizia e purificazione, un tacito incontro con Dio.



GIÒ LUCE

Dalla fontana di luce di J. Lennon

(...) Ci immergeremo in una fontana di cristallo, una fontana piena di luce santa e in questa fontana di cristallo tutte le nostre sofferenze svaniranno all'improvviso.

Tutte le nostre azioni saranno dimenticate.

Le nostre ferite saranno guarite e ci affacceremo sulle meraviglie del Paradiso, quando ci immergeremo nella fontana di luce.

Nota su Mikao Usui Sensei

- Mikao Usui Sensei nato il 15 agosto 1865, decollato il 9 marzo 1926. Aveva 61 anni.

- Si narra che dopo lo storico digiuno di 21 giorni e di preghiera sul Monte sacro Kurama, gli apparve Avalokitesvara, il Bodhisatva dell'Amore, della Guarigione e della Compassione che lo istruì e lo iniziò al Reiki.

- Fu uomo modesto ma spiritualmente ricco. Ad un certo punto della sua vita divenne monaco buddhista "*Zaike*" cioè un monaco che conserva il proprio lavoro, la propria casa, la propria famiglia (era sposato con due figli) e non vive nel Tempio, ma per tre mesi l'anno pratica una forma di ritiro spirituale. In diverse occasioni Usui Sensei praticò una forma di meditazione della durata di 21 giorni. Nel Buddhismo Tendai, questa disciplina spirituale è chiamata "meditazione del pentimento del loto".

- Usui trovò che le tecniche di guarigione contenute nel suo sistema spirituale erano efficaci. Nell'aprile del 1922 aprì il suo primo luogo di insegnamento a Harajuku Tokio.

- Il termine Reiki non era in uso tra i suoi allievi i quali indicavano il metodo come "Usui Teate" che vuol dire "Tocco della mano di Usui Guarigione con le mani di Usui".

- Il dott. Hayashi fu iniziato alla pura dottrina da Usui nove mesi prima della sua scomparsa.

- Le sue spoglie sono raccolte nel cimitero del tempio di Saihoji a Tokio e sul suo monumento funebre voluto dall'associazione da lui creata e ancor oggi operante -Usui

Reiki Ryoho Gakki - è incisa la sua storia. Lascia scritto nel suo memoriale: " Il Reiki è l'eredità spirituale di tutti gli esseri viventi e non può essere e non sarà mai dominio esclusivo di pochi."

Le regole d'oro del reiki

Su ispirazione di Takata

- 1) *Serenità: solo col cuore sereno si fa Reiki*
- 2) *Amore : solo col cuore posto all'amore si fa Reiki*
- 3) *Disinteresse : solo col cuore disinteressato al materiale si fa Reiki*
- 4) *Contemplazione: solo col cuore in contemplazione si fa Reiki*
- 5) *Luce: solo col cuore proiettato verso la luce si fa Reiki*
- 6) *Compassione: Solo col cuore quieto e sveglio alla compassione si fa Reiki*

E tutto ciò diviene guarigione dell'anima

Le dieci regole del buon maestro

Di Giò Luce

- 1) *Non approfittarsi della dipendenza dell'allievo*
- 2) *Consigliarlo con umiltà*
- 3) *Regalargli ricchezza spirituale*
- 4) *Offrirgli con amore la propria esperienza*
- 5) *Vivere con esso l'emozione delle armonizzazioni*
- 6) *Il maestro deve essere sereno*
- 7) *Buono di cuore*
- 8) *Gentile nello spirito*
- 9) *Ampio nell'anima*
- 10) *Grato e onesto per i poteri energetici che ha*

Conclusioni dell'A

La famiglia del Reiki è grande e in essa c'è posto per tutte le anime che si amano incondizionatamente e che aspirano a quell'evoluzione che il Karma impone per poter raggiungere un giorno *le sfere celesti*.

Il Reiki per me e per tutti coloro che lo trattano è un modo di vivere, un modo di pensare, un modo di amare. Il mio manuale, della cui stesura ho avvertito esigenza, per dare una facile impostazione alle mie lezioni, lo offro a quanti hanno già letto molto sulla pura dottrina e a quanti possono ancora leggere molto sul Reiki. Il mio *hikkei* rientra nella capacità di comprensione umana e nei sentimenti positivi dilatati nella mia coscienza. Il mio è uno dei tanti *lavori sul Reiki*, che hanno trovato la via della pubblicazione per arrivare più direttamente al cuore umano.

Un altro piccolo seme viene gettato nello spirito del Reiki, nel grande giardino dell'anima nasceranno fiori di pace e amore, se noi tutti assieme fortemente lo vogliamo.

Shimpi

LE RAMIFICAZIONI DEL REIKI

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

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

- Usui Reiki Ryoho Gakkai

E' l'organizzazione originale fondata da Usui, che continua a praticare e a insegnare il Reiki. Il sistema è chiamato Reiki Ryoho, Reiki Ho o Rei ho.

- Reiki Foundation

La Reiki Alliance, oggi Reiki Foundation, è la più grande organizzazione a livello mondiale di Reiki. Grazie ad essa il sistema Reiki è giunto fino a noi.

- Radiance Technique

L'organizzazione fondata da Takata diventò nel 1982 American International Reiki Association (A.I.R.A), diretta da Barbara Weber Ray. In seguito l'associazione divenne The Radiance Technique International Association (T.R.T.I.A.) e la Weber Ray portò i livelli da tre a sette, sostenendo che quello era l'autentico sistema di Usui, rivelatole dalla Takata e registrandone i marchi Radiance technique, Autentic Reiki e Real Reiki.

- Reiki Jin Kei Do Buddho-Ener Sense

E' una tradizione orientale iniziata da un monaco zen che fu allievo di Hayashi, il venerabile Takeuchi. Utilizza pratiche terapeutiche e meditative apprese da maestri tibetani.

- Men Ch ho Rei Kei

Questo è un sistema di guarigione messo a punto dal Dr. R. Blackwell (Lama Yeshe) basato sugli insegnamenti scritti da Usui e su quelli ricostruiti del tantra buddhista detto della Luce Trascendente. Il termine Men Ch ho, in tibetano significa " Legge della medicina."

- Raku Kei - A.R.M.A.

Noto anche come "La via del drago di fuoco", questo

metodo si basa su antichi insegnamenti tibetani. Potrebbe essere la radice etimologica del termine Reiki: Raku è il flusso verticale, Kei quello orizzontale dell'Energia nel corpo. Adottato da una allieva della Takata, la signora Iris Ishikuro, questo metodo è più simile a quelli orientali.

Arthur Robertson, allievo della Ishikuro, ha fondato la American Reiki Master Association (A.R.M.A.)

- Vajira Reiki

Questo sistema è derivato dal Raku Kei Reiki e dal Johrei (pratica spirituale sviluppata da Mokichi Okada, un contemporaneo di Usui). Usa molto materiale tibetano.

- Tera Mai

Questo sistema è stato creato dall'americana Kathleen Ann Milner, partendo dal Raku Kei Reiki: cambiò le procedure di attivazione, tolse alcuni elementi e aggiunse svariati simboli canalizzati medianicamente.

- Karuna Reiki

Karuna è un termine sanscrito traducibile con " azione compassionevole".

Il Karuna Reiki è un sistema creato da William Lee Rand, allievo della Furomoto e fondatore dell'International Center for Reiki Training in Michigan, USA. Ha gli stessi simboli del Tera Mai ma cambia il modo di interpretarli e la procedura di attivazione.

- Karuna Ki

E' un sistema sviluppato da Vinny Amador dal lavoro col Tera Mai e col Karuna Reiki, aggiungendo molte altre meditazioni e tecniche.

- Usui Tibetan Reiki

Scuola di Reiki costruita sul lavoro del Raku Kai Reiki e resa popolare da William Rand e Diane Stein. Il sistema ha aggiunto tecniche come cristalli e simboli tibetani.

- Tibetan Reiki

Scuola di Reiki che deriva le sue pratiche dal Tibet. Ci sono molti livelli in più e molti altri simboli che sono un misto di sanscrito e ideogrammi giapponesi kanji.

- Traditional Japanese Reiki

Scuola di Reiki sviluppata da Dave King in Canada, dalle informazioni della linea di Hayashi in Giappone.

- Il grande maestro Reiki

L'origine di questo metodo, non molto chiara, pare risalga a un certo Serge Goldberg. Dopo il livello del Reiki Master ne introduce altri detti Livelli segreti o del Grande Maestro.

- Seichim Reiki

Seichim fu scoperto da Patrick Ziegler, dopo una esperienza spirituale nella Grande Piramide in Egitto, seguita da un lavoro su di sé con meditazioni Sufi e con il Reiki. Il sistema Seichim Reiki (detto anche Renegade Reiki) fu sviluppato ulteriormente da Tom Seaman, Ken Lowry e Phoenix Summerfield.

- Sechem - Seichim - Reiki

Sistema sviluppato da Diane Shewmaker in seguito ad una visione durante il suo addestramento a SKHM Teacher. Ha lo scopo di unificare le energie del Reiki e del Seichim e degli altri sistemi correlati.

- Reiki- Do Vibration

Questo sistema è stato sviluppato da Sauro Tronconi dopo studi in Giappone, India, Tibet.

- Reiki Universale

Franca Silvani, insieme ad altri otto master, ha fondato questa scuola, che unifica un percorso a tre livelli i metodi Usui, Tibetano e Karuna.

- Reiki ampliato o Attivazione dei piedi

All'origine di questo metodo c'è Gerda Drescher, allieva della Furomoto. Notando il cattivo rapporto con la terra di noi occidentali, ha messo a punto un modo per attivare i canali con cui i piedi scambiano energia con la terra.

- Usui Teate

Suzuki San, allieva di Usui, monaca buddhista, sostiene che il termine usato dagli allievi di Usui non è Reiki, che potrebbe essere stato introdotto da Hayashi, bensì Usui Teate, ovvero "Tocco della Mano", "Guarigione con le

mani di Usui". Recentemente in Occidente, grazie a Chris Marsh ed Andrew Bowling, inizia a diffondersi questo metodo, che pretende di essere l'unico vero ed originale di Usui. Molto simile ad un'arte marziale, oltre agli insegnamenti documentabili del Manuale di Usui, esso utilizza Mudra (posizioni rituali delle mani), cristalli, Kotodama (suoni sacri) al posto dei simboli. Per trasmettere gli insegnamenti usa i Reiju praticati da Usui e che si trasformarono poi nelle armonizzazioni che conosciamo.

GLOSSARIETTO

Antakarana.

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

Armonizzazione.

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

Beaming.

Tecnica di trattamento a distanza. Il Reiki viene inviato attraverso gli occhi.

Byosen.

Vedi Scanning

Cerchio Reiki.

Gruppo nel quale è condiviso il Reiki.

Chakra

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

Cho ku rei.

E' il primo simbolo del Reiki di II° Grado, è un simbolo di comando: energia vieni qui

Crisi terapeutica.

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

Dai ko myo.

Simbolo di master, usato in tutti i sistemi Reiki. Amore, luce, armonia e guarigione. E' tradotto come Grande luce sfolgorante.

Dumo.

Simbolo tibetano corrisponde al Dai ko myo tibetano,

unifica corpo e mente , lavora sulla Kundalini. Gli viene attribuito il potere di far uscire dal corpo e dalla mente energie negative e malattie.

Etica del Reiki.

E' un insieme di linee di condotta dei praticanti.

Gakkai.

L'Usui Reiki Ryoho Gakkai era l'organizzazione fondata da Usui.

Gradi.

Vedi Livelli.

Guide Reiki.

Sono coloro che dall'Oltre lavorano con il Reiki ed assistono chi pratica Reiki.

Hon sha ze sho nen.

Terzo simbolo Reiki, deriva dal giapponese Kanji, che sta a significare: nessun passato, nessun presente, nessun futuro.

Hui yin.

Tecnica usata per spingere energia nelle armonizzazioni. Fu aggiunta al Raku Kai ed è parte delle pratiche Usui tibetane di William Rand e Diane Stein. E' conosciuta nel Chi Kung come orbita microcosmica.

Iniziazione.

Vedi Armonizzazione.

Intenzione.

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

Karuna Reiki.

E' un sistema di guarigione messo in pratica da William Rand, con l'uso di nuovi simboli. Viene presentato come "di più alta frequenza". Il sistema è un marchio registrato.

Karuna - Deva

La con-passione degli angeli, permette di lavorare strettamente con gli Esseri di Luce. E' un sistema di guarigione messo in pratica da Cristin Paradise che ha introdotto nel sistema ancora nuovi simboli.

Lavorando con Karuna - Deva si aprono le frontiere della

luce che permettono un contatto più profondo con i nostri deva.

Il sistema è un marchio registrato.

Kiko.

Nome giapponese delle pratiche di Chi kung (Qui gong), Usui praticò il chi kung nello sviluppo del Reiki.

Lista.

tecnica per inviare trattamenti a distanza, i riceventi vengono scritti in una lista ed il Reiki viene inviato alla lista.

Livelli.

Il Reiki è insegnato tradizionalmente, in occidente, in tre livelli:

1° Livello dove viene insegnato l'uso delle mani, posizioni, principi, storia (le armonizzazioni sono quattro, oppure solo una, secondo le scuole).

2° Livello vengono rivelati i tre simboli, trattamento mentale/emozionale, a distanza. (l'armonizzazione è una)

3° Livello Master, viene rivelato il 4° simbolo e volendo anche il 5° (il raku viene considerato nel radicamento durante le armonizzazioni).

Oku den.

Significa Tempio Interiore ed indica il secondo livello di insegnamento.

Principi del Reiki.

In origine furono scritti dall'Imperatore Meiji e poi furono ripresi da Usui nel Reiki Ryoho. Ne esistono diverse versioni. Lo scopo è quello del risveglio spirituale.

Raku.

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

Ran sei.

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

Reiki.

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

Reiki Master.

Termine originale per indicare un maestro di Reiki nella tradizione dell'Usui Shiki Ryoho.

Respiro del drago di fuoco.

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

Respiro violetto.

Vedi sopra

Scanning.

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

Sei he ki.

E' il secondo simbolo del Reiki. Si collega con l'anima è un simbolo di guarigione emozionale, purificazione, protezione e pulizia. La terra è impura e viene purificata dalla saggezza.

Serpente di fuoco. (Nin Giz Zida)

Simbolo tibetano usato nella tradizione Usui / Tibetana. E' il serpente addormentato alla base della spina dorsale. E' usato durante le armonizzazioni per portare 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.

E' il primo livello di insegnamento.

Shinpiden.

E' il terzo livello di insegnamento.

Takata.

La prima Reiki Master autorizzata ad insegnare Reiki in

Occidente e responsabile della diffusione del Reiki nel mondo occidentale.

Trattamenti Reiki.

Dare Reiki a chi ne ha necessità.

Trattamenti a distanza.

Inviare Reiki con l'uso dei simboli.

Mikao Usui Sensei.

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

Usui Reiki Ryoho Hikkei.

E' la parte pratica del metodo, rivela le posizioni di Usui che sostanzialmente sono più numerose e complete di quelle che vengono utilizzate in Occidente, dove il Reiki ne ha rispettato la cultura ed il veloce modo di vivere. Il trattamento che noi pratichiamo attraverso l'imposizione delle mani è ad ampio spettro rispetto a quello giapponese ed è più mirato. Le nostre posizioni del nostro 1° livello sono strumento importante e di rapido apprendimento e coprono l'intero sistema delle ghiandole endocrine.

Il sistema Usui poggia su tre punti fondamentali, o pilastri:

1 Gasso (Gascio)

2 Reiji-Ho (Resgi-o)

3 Chyrio (Cirio)

Il primo è una meditazione praticata all'inizio delle lezioni.

Significa "manigiunte" e consiste nel dirigere la propria attenzione nel punto in cui si congiungono le dita medie.

Il secondo si riferisce alla forza del Reiki, consta di tre rituali che si eseguono prima di ogni trattamento.

Il terzo che tradotto significa "semplice energia" coinvolge il 7° chakra

Sommario

Introduzione	Daniela Banti	6
Apertura	Mentore	9
Testimonianza	Myriam Celeste	11
Una nota di Cris		12

prima scrittura

Le mie mani sono anche tue

		15
Con amore ti racconto		17
Differenza tra pranoterapia e Reiki		19
L'aura		22
I colori dell'aura		24
Come si pulisce l'aura		24
Chakra		32
Le nadi		33
Mappe		35
I tre gradi le armonizzazioni e la segretezza dei simboli		37
Un dono prezioso non è magia non è new-age		38
Reiki come strumento di crescita		39
Il Reiki e gli angeli		40
Le associazioni		42
I tre gradi e le iniziazioni		42
1° Grado (shoden)		43
Bilanciatura al cuore e radicamento a terra		44
Auto trattamento		44
Trattamento completo		46
Trattamento veloce		47
Mappe: posizioni delle mani		56
Trattamenti		56
Accarezzamento dell'aura		56
Armonizzazione dei chakra		56
I più comuni disturbi e trattamenti		58
Cosa fare dopo le iniziazioni di primo grado o livello		61
Trattamento agli altri		61

Trattamento alla Terra	62
Come si saluta chi pratica il Reiki	62
I principi spirituali del Reiki	63
E.Bach: la salute dipende dall'armonia dell'anima	65
I colori dell'anima	66
Deontologia	67
Dieta e salute	67
Nota	70

Seconda scrittura

Il tempio interiore

Il metodo di guarigione	75
I tre gradi del Reiki	76
Dal materiale allo spirituale	77
I simboli di 2° grado	78
Mappe: simboli secondo grado	82
Distinzione dei tre simboli	85
Visualizzare una bolla e rinforzarla	85
Autotrattamento mentale	86
Il trattamento mentale	86
Trattamento a distanza	87
Trattamento a distanza a più persone contemporaneamente	88
Scanning	88
Beaming	88
Per parlare col nostro sé	89
Trattamento a situazioni personali	89
Trattamento karmico e trattamento ai defunti	89
Il trattamento si programma anche nel tempo	90
Altri trattamenti	90
Auto schermatura	92
Griglia della manifestazione	92
I simboli colorati	93
I simboli usati doppi	93
L'impiego dei simboli in altri modi	94
L'accarezzamento dell'aura	94
I soccorritori spirituali	94

I simboli Reiki e loro rappresentazioni	96
Simboli non Reiki	96
Mappa: simboli non Reiki	97
Significato delle mani giunte	98
Il cambiamento interiore	98
L'uomo spirituale e il potere della mente	99
I corpi sottili del corpo fisico	100
Manoscritto di Baltimora	102
Mappa: corpi sottili	105

Terza scrittura

Sul sentiero del Maestro

Shimpiden	108
I simboli	109
Dai ko myo	110
I cinque simboli secondo il Buddhismo Tibetano	110
Il Raku	111
Mappa: simboli 3° grado	113
Prima delle armonizzazioni	118
Le armonizzazioni cosa sono	118
La scelta del maestro	120
Preparazione al terzo grado	121
Le armonizzazioni	122
Le armonizzazioni a distanza	123
Le armonizzazioni terapeutiche	123
La stella a sei punte e la spirale	124
Dalla fontana di luce di J.Lennon	126
Nota su Mikao Usui	127
Le regole d'oro del Reiki	129
Le dieci regole del buon maestro	129
Conclusioni dell'A.	130
Le ramificazioni del Reiki	131
Glossarietto	135

Bibliografia

- 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
- Basevi T. Reiki
- Tuan L. Chakra
- Benetton S. Reiki e Karuna Reiki
- Blavatsky H.P. Iside svelata
- Brennan B. Mani di luce
- Campioni G. Reiki manuale 2° Livello
- Canil La vera storia del Reiki
- Cidonio - Pazi Reiki e i canali di energia
- Cidonio - Pazi Reiki e angeli di luce
- Cutolo N. L'energia che guarisce
- D'Auria F. Reiki
- Drago F. Reiki cristalli e supercoscienza
- Drago F. Reiki terapia della nuova era
- Fritsch L. Il tempo dell'anima
- Grosso M. Pietrobelli J. Io ti amo con il Reiki
- Hilswicht J. Reiki
- Lomazzi G. Reiki
- Lubek Reiki e altre terapie
- Luijterink A. Reiki 1° e 2° grado

- Mancini P. Reiki e pranoterapia
- Mister Manual Il mio Reiki è anche tuo
- Muller - Gunther Guarire col Reiki
- Patton K. Reiki una mappa verso la scoperta del sé
- Riva D. Meditazione per la nuova Era
- Sanfo V. Guarire con l'energia
- Silvani F. Reiki
- Stein D. Il libro del Reiki
- Steiner R. Dalla cronaca dell'akasa
- 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
- Tronconi S. Reiki Do
- Wiesendanger H. Il grande libro della guarigione spirituale
- Zanardi S. Reiki, la disciplina originale
- Zanella G. Reiki applicato agli animali
- Zanella G. Reiki il vortice della vita
- Zanella G. Reiki Flu
- Zanella G. Reiki unità e amore
- Usui M. Il manuale
- Petter F.A. Lo spirito del Reiki
- Mantovani M. Il grande libro del Reiki
- Gros P. Il Reiki dello spirito
- Carini M. Visconti G. Reiki
- Masegla S. Rei-Ki

Altri titoli pubblicati da Cristina Pietrobelli Edizioni:

- 80 Primavera d'Amore Cristina Callea Pietrobelli
- Dalle Mani la Vita Sergio Freggia
- Consigli del Naturopata Claudio Bargellini
- Innocente Reiki Shimpi