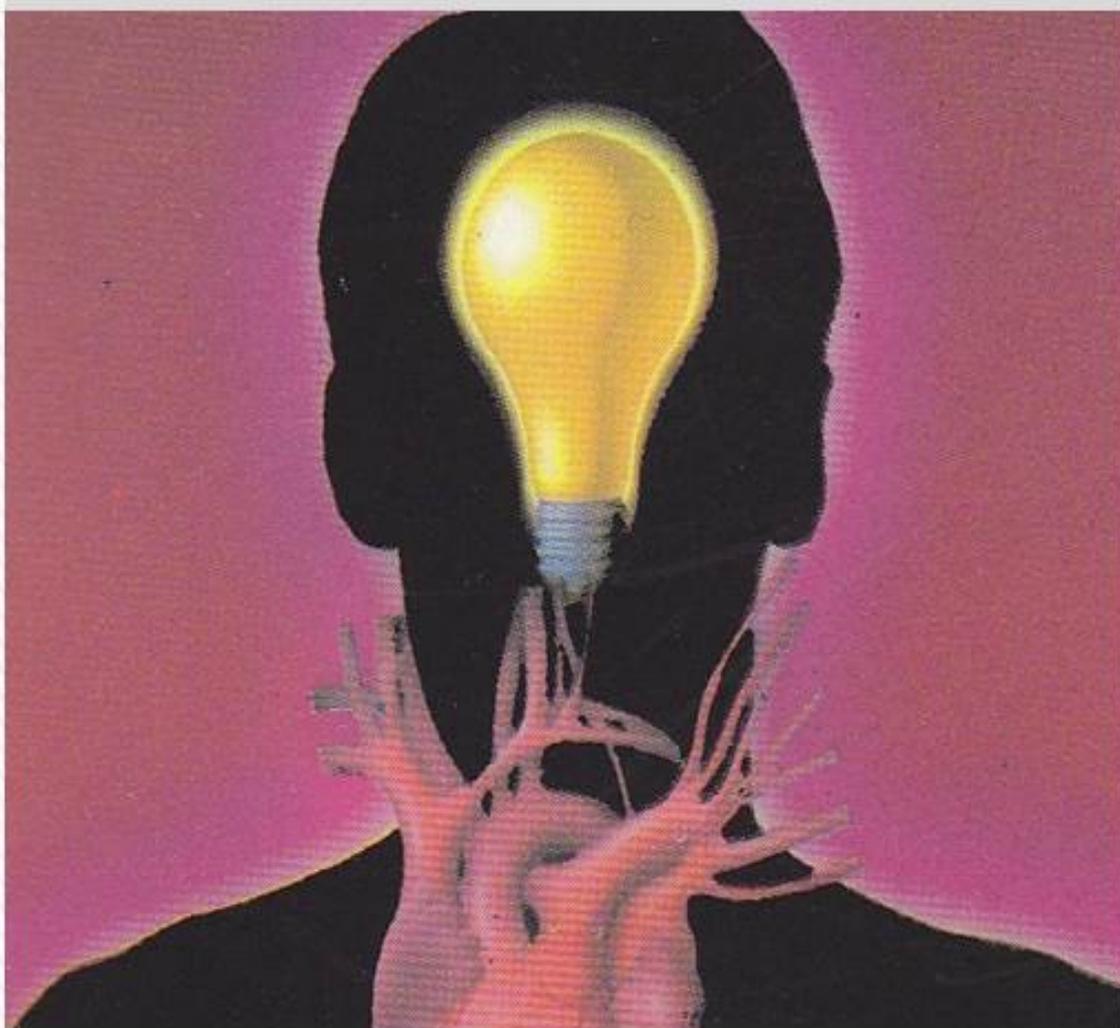


JOLANDA PIETROBELLI



TI PARLO DI REIKI...



VUOI?

Jolanda Pietrobelli

JOLANDA PIETROBELLI

TI PARLO DI
REIKI..VUOI?

Jolanda Pietrobelli

E-Book

Jolanda Pietrobelli
Ti parlo di Reiki...Vuoi?
© Copyright
CristinAPietrobelli Edizioni

E-Book 2014

In copertina: Bauhaus elaborazione di Silva Cozzolino

Non si fa alcun divieto di riproduzione testi e illustrazioni, basta che sia citata la fonte di provenienza
Questa pubblicazione viene scaricata gratuitamente dal sito www.libreriacristinapietrobelli.it

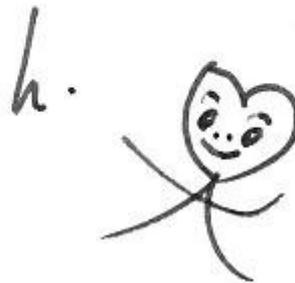
he

Dedicato a Lei



DEDICATO A CRIS, LA MIA UOMO
DEIKI MASTER.

AMORE! SEI ANCHE MAMA



Apertura

...Si è sorpresa, quando mi ha confessato il suo desiderio di scrivere un nuovo lavoro sul Reiki. Il precedente, <Il Breviario di Reiki> l'ebook diffuso in rete nel 2012, sembrava talmente vasto e completo, da far pensare all'A. che non avrebbe avuto più necessità di scrivere ancora sull'argomento, perché con quello aveva già espresso tutto il suo sapere sulla materia.

Ma evidentemente non è così, visto che a distanza di due anni, ci troviamo al battesimo della <nuova creatura>!

Non mi stupisco, lei è approdata al mondo del Reiki nel 1996 e non per caso, per sentito dire, o perché gli amici le avevano parlato di...ma per convinzione.

Ha abbracciato <La Pura Dottrina>, come si abbraccia una mamma che si ama tanto.

Dal momento in cui ricevette le prime armonizzazioni (1996 1° grado Reiki), il suo percorso spirituale, già intrapreso attraverso la Meditazione Zen e letture mirate, le appariva finalmente chiaro e ben delineato.

Quando ha incontrato per la prima volta il Reiki, si stava agitando in una sorta di sofferta, molto sofferta <Conversione> e probabilmente <Reiki>, l'ha agevolata in questo suo moto dell'anima.

Dicevo, all'inizio, che si è sorpresa quando mi ha confessato questo suo desiderio di tornare a scrivere di Reiki, però io <le dico> che non deve sorprendersi più, perché anche questo non sarà il suo ultimo lavoro sulla Pura Dottrina.

Conoscendola!

Il Reiki, da quel lontano 1996, l'ha presa per mano ed assieme camminano nel cuore.

Rispi C.



Nota dell'A.

Io e il Reiki siamo una sola <entità energetica>. Dal lontano 1996, epoca in cui mi avvicinai alla <Pura Dottrina>, prendendo le armonizzazioni di Primo Livello, il mio percorso con Reiki è stato ed è importante.

Mi alzo la mattina e sono Reiki, mi muovo nel mio quotidiano e sono Reiki, mi corico la sera e continuo ad essere Reiki. Nelle mie azioni, nel mio pensiero, nei miei affetti, nelle mie emozioni, non dimentico mai <REIKI>. Quando iniziai a scrivere sull'argomento, non avevo ancora raggiunto il grado di master, ma sentivo di avere già una dimestichezza con l'argomento.

Le mie testimonianze sul Reiki sono molte, due anni fa terminata la mia quarta pubblicazione, la più impegnativa <Il Breviario di Reiki>, data l'ampiezza del lavoro, pensai che tutto il mio sapere sulla Pura Dottrina, la mia esperienza, l'avevo ampiamente esternato. Il Breviario sarebbe stato l'ultimo lavoro sull'argomento.

Ma non è stato così.

A distanza di poco tempo ho avvertito l'esigenza di scrivere ancora ed è nato: <Ti parlo di Reiki...Vuoi?>

La scelta di questo titolo è stata determinata da una mia stagionata pubblicazione datata 1992: <Ti parlo d'Arte...Vuoi?>

Io amo l'arte, si può dire che sia nata con questo <virus> e amo il Reiki e con profondo rispetto ho scritto: <Ti parlo di Reiki...Vuoi?>

Il Reiki è una stupenda espressione di vita, che va meritata, i denigratori sono tanti, troppi, magari per colpa di qualche <master fasullo> che col suo comportamento ha riempito le <cronache passate>. Ma non si può fare di tuttata l'erba un fascio. Potrei indicare nome e cognome di questo aberrante individuo, conosciuto oramai in tutto l'ambiente. Lui ha portato scompiglio, confusione e sporcizia nel mondo del Reiki, facendo apparire agli occhi di chi non conosce <la Pura Dottrina>, semplicemente <spazzatura>. Questo <individuo> ha portato scompiglio proprio in Italia proclamandosi capo di una setta, all'interno della quale si faceva Reiki. Ma perché considerarlo, la galera ha reso giustizia al mondo del Reiki che non ha nulla di diabolico, non va contro la religione, è semplicemente una tecnica energetica di autoguarigione.

È stato messa all'indice?

Da chi?

Dagli ignoranti.

Dai bigotti.

Dai disinformati.

Da chi vive di pettegolezzi.

Da qualche religioso arrogante che non sa dire:

- mi dispiace
- perdonami
- grazie
- ti amo

L'arroganza è una malattia comune a molti, è una malattia che a lungo andare compromette la salute dell'anima. È la malattia degli imbecilli.

Reiki è tutto il contrario di questo: è luce, è amore, è perdono, è tolleranza, è vita. È guarigione dell'anima.



Il pittogramma Reiki

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

Non si tratta di ideogrammi ma di pittogrammi.

Significato:

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

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

Il simbolo emana una fortissima energia.

Il suo uso:

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

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

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

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

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

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

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

Prendiamo in esame la rappresentazione più antica e originale, gli ideogrammi giapponesi si svilupparono da quelli cinesi. Per secoli la Cina è stata un modello culturale e religioso per il

Giappone, anche nell'antichità i giapponesi tendevano a rapinare altre culture, adattandole poi alle proprie esigenze.

靈氣 靈氣

Ecco due definizioni:

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

(W.L.Rand). È degno di nota il fatto che il Reiki non richieda particolari capacità o anni di pratica: chiunque può apprenderlo in un giorno o due per sperimentare subito effetti concreti!

La profonda bellezza e il valore del Reiki risiedono nel fatto che esso ci collega con quella parte dell' Universo, in cui tutto è guidato dalla saggezza, dall'amore e dalla pace. (lo spirito del Reiki).

1ª Versione

靈氣

2ª Versione

靈氣

3ª Versione

靈氣

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

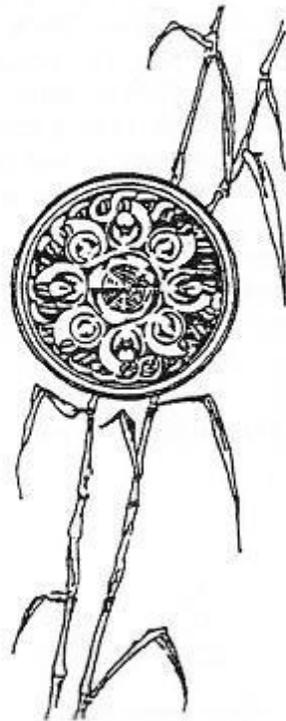
-La croce indica, con i quattro segni, il riso, nutrimento materiale per l'uomo. La riga lunga curva è il vapore che sale.

Un po' di storia

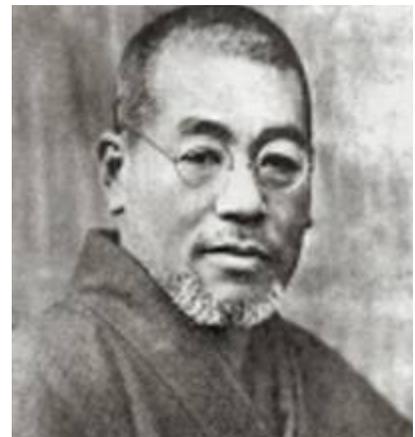


**Mikao Usui Sensei
Chujiro Hayashi
Awayo Takata**

USUI SHIKI RYOKO



Mikao Usui Sensei



Mikaomi Usui Sensei <il papà del Reiki>, nasce nel villaggio di Taniai (Prefettura di Gifu) in Giappone il 15 agosto 1865. All'età di dodici anni inizia l'addestramento alle arti marziali. Agli inizi del '900 sposa Sadako Suzuki e nel 1908 nasce il primogenito Fuji. Cinque anni dopo nasce la secondogenita Toshiko. La possibile data in cui Usui riceve la chiave del Reiki è il 23 agosto 1914. L'anno successivo una monaca Buddhista Tendai, conosciuta come Suzuki San, diventa allieva di Usui e rimane al suo fianco fino al 1920. La storia narra che durante il suo ritiro durato 21 giorni sul monte Kurama, osservando il digiuno e la preghiera, ad Usui apparve Avalokitesvara, il Bodhisatva dell'amore, della guarigione e della compassione, che lo istruì e lo iniziò al Reiki. Usui era un uomo modesto ma spiritualmente ricco, ad un certo punto della sua vita decise di diventare un monaco buddhista *zaïke*, ovverosia un monaco che conservava il suo lavoro, la propria casa, la propria famiglia, non viveva nel Tempio, ma tre mesi l'anno praticava una forma di meditazione di 21 giorni. Nel Buddismo Tibetano questa disciplina spirituale è chiamata <**Meditazione del pentimento del loto**>. Nell'aprile del 1922 aprì il suo primo luogo di insegnamento a Harajuku Tokio.

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

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

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

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

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

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

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

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



Intestazione della stele funeraria

Brevemente un cenno:

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

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

Il 9 marzo 1926 passò a miglior vita.

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

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

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

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

MIKAO USUI - FONDATORE LIGNAGGIO REIKI USUI RYOHO

iscrizione funebre sulla tomba di Usui



"Chi impara seriamente (si intenda attraverso esercizi meditativi) e lavora con dedizione su se stesso per migliorare il proprio corpo e il proprio spirito e per diventare una persona migliore è un uomo di grande spirito.

Gli uomini che utilizzano questo grande spirito per il bene della società, per indicare la retta via a molte persone e per fare del bene si chiamano maestri.

Uno di questi maestri era il dr. Usui. Egli insegnò agli uomini il Reiki universale. Innumerevoli persone vennero da lui e lo pregarono di insegnare loro la grande via del Reiki e di guarirli. Il suo nome era Mikao, il suo secondo nome Gyoho. Nacque a Yago, un villaggio nel distretto Yamagata, nella prefettura Gifu. Il nome dei nonni era Tsunetane Chiba, quello di suo padre Uzaemon e il cognome di sua madre Kawai.

Egli venne al mondo nel primo anno dell'era-Keio, chiamato Keio Gunnen (1865), il 15 agosto. Dotato di capacità straordinarie imparò molte cose. Da adulto, per potervi studiare, visitò molti paesi occidentali e anche la Cina.

Sebbene fosse un uomo grandioso con abilità emergenti, conobbe anche la sfortuna. Tuttavia non si arrese e continuò tenacemente il suo apprendimento.

Un giorno si recò sul monte Kurama per ritirarsi nella meditazione e digiunò per 21 giorni. Dopo questi 21 giorni percepì in sé la grande energia Reiki e da allora imparò tutto sul sistema Reiki.

Innanzitutto usò Reiki su se stesso e dopo lo sperimentò sulla sua famiglia; ottenendo un buon effetto sui più svariati malanni decise di dividerlo anche con molti altri.

Per far conoscere il Reiki e per renderlo accessibile al pubblico, aprì una clinica a Harajuku, Aoyama, Tokyo nell'aprile del decimo anno dell'era-Taisho (1921).

Diresse dei seminari ed effettuò delle sedute di cura-Reiki con molte persone.

Innumerevoli persone si recarono da lui e facevano la fila davanti alla sua abitazione per poter essere curate. Nel settembre del dodicesimo anno dell'era-Taisho (1923) il devastante terremoto di Kanto sconvolse Tokyo.

Migliaia furono i morti, i feriti e gli ammalati. Il dr. Usui, con il cuore colmo di dolore, cominciò a curare in tutta la città le numerose vittime del terremoto.

Ben presto la sua clinica divenne troppo piccola cosicché, nel febbraio del quattordicesimo anno dell'era-Taisho (1925), si trasferì fuori città, a Nakano, dove edificò una clinica nuova.

La sua fama si propagò presto in tutto il Giappone e venne invitato in molti villaggi del Paese.

Una volta si recò a Kure, un'altra nella prefettura di Hiroshima e poi in quella di Saga e a Fukuyama.

Durante il suo soggiorno a Fukuyama si ammalò e morì all'età di 61 anni, il 9 marzo del quindicesimo anno dell'era-Taisho (1926). Il nome di sua moglie era Sadako e il suo cognome da nubile era Suzuki.

Avevano un figlio e una figlia. Il figlio, Fuji Usui, diresse l'attività familiare dopo la morte del dr. Usui.

Il dr. Usui era molto cordiale, semplice e umile, il suo corpo era sano e ben proporzionato. Non si vantava mai e aveva sempre il sorriso sulle labbra, ma non appena aveva delle difficoltà dimostrava ciò che stava in lui.

Era un uomo assai attento. Sotto molti punti di vista era un'anima estremamente virtuosa.

Leggeva volentieri e disponeva di vaste conoscenze nell'ambito della psicologia, della medicina, della veggenza e della teologia di tutte le religioni.

L'esperienza di un'intera vita dedicata all'apprendimento e alla raccolta di informazioni lo hanno forse aiutato a ricevere e a comprendere il Reiki.

Lo scopo principale del Reiki non è solo la guarigione delle malattie, quanto piuttosto il rafforzamento di tutti i talenti naturali disponibili, l'equilibrio dello spirito, la salute del corpo e conseguentemente il raggiungimento della fortuna.

Per portare ciò agli altri bisognerebbe seguire i cinque principi dell'imperatore Meiji e interiorizzarli profondamente nel proprio cuore.

Recitate questi principi ogni mattina e ogni sera: oggi non ti arrabbiare, non ti preoccupare, sii grato, lavora sodo (su di te) e sii gentile verso il tuo prossimo.

L'obiettivo finale consiste nel comprendere l'antichissimo metodo segreto per attirare a sé la fortuna e per scoprire così un procedimento di guarigione valido in generale contro molte malattie.

Quando si seguono questi straordinari principi si raggiunge lo spirito silenzioso degli antichi saggi.

Per divulgare il sistema Reiki è importante cominciare da un luogo vicino (voi stessi); non cominciate con cose come la filosofia e la logica, che forse sono distanti da voi.

Create il silenzio e sedete ogni mattina e ogni sera, con le mani incrociate sul petto, nella posizione Gassho o Namaste. Sentite gli straordinari principi, siate limpidi e calmi. Lavorate sul vostro cuore e tirate fuori le cose dallo spazio silenzioso in voi.

Poiché Reiki comincia profondamente in voi stessi, ognuno lo può esercitare. Il mondo si trasforma rapidamente, le filosofie cambiano, ma se il Reiki potrà essere diffuso su tutta la terra, esso toccherà i cuori degli uomini e la morale della società. Aiuterà molte persone non solo a guarire le malattie, ma anche la terra.

Più di duemila persone impararono il Reiki dal dr. Usui. Alcuni lo impararono dai suoi allievi con maggiore anzianità di servizio, cosicché appresero il Reiki anche molte persone che risiedevano in luoghi distanti.

Anche ora, dopo la morte del dr. Usui, il Reiki continuerà a diffondersi a lungo.

È una benedizione aver appreso il Reiki da lui, aver fatto esperienza della sua grandezza e avere la capacità di ritrasmetterla.

Molti degli allievi del dr. Usui si sono riuniti per erigere questo monumento nel cimitero del tempio Saihoji, nel distretto Toyotama. Io sono stato invitato a scrivere queste parole, affinché la sua grandiosa opera continui.

Stimo il suo lavoro nel modo più profondo e voglio dire a tutti i suoi allievi che mi sento onorato di essere stato prescelto per questo compito. Mi auguro che molte persone capiscano quale grandioso servizio abbia reso al mondo il dr. Usui per gli anni che verranno.

Nota. Questa iscrizione è stata redatta da Juzaburo Ushida in collaborazione con Masayuki Okada." Febbraio 1927"

Chujiro Hayashi



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

Nel 1930, così si dice, Hayashi aveva cominciato a modificare il suo approccio al Reiki (presumibilmente per portarlo più in linea con la sua opinione riguardante la metodologia/ pratica clinica) e fu intorno a questo periodo che egli fondò la Hayashi Reiki Ryoho Kenkyukai . Hayashi forse ha introdotto lo schema formale, insegnato nel Reiki Occidentale.

Il sistema di Hayashi si incentrava su Reiki come metodo pratico di trattamento a contatto con le mani, mettendo meno l'accento su alcuni degli elementi più spirituali del sistema Usui.

Insegnava i quattro simboli come componente centrale del suo sistema, egli è forse anche, responsabile della creazione del formato dell'armonizzazione denju, insegnato nel **Reiki Occidentale**. Originariamente Hayashi insegnava Reiki diviso in quattro livelli: Shoden, Chuden, Okuden e Shinpiden, anche se, all'epoca in cui insegnò a Takata-Sensei, il sistema aveva solo tre livelli. Egli redasse anche un libretto di nove capitoli, linee guida al trattamento noto come <Hayashi Ryoho Shishin>, che veniva dato agli allievi.

Dopo che Hayashi commise *seppuku* (suicidio rituale) nella sua Villa di Atami, vicino al Monte Fuji, nel 1940, sua moglie Chie prese la direzione della sua clinica Reiki.

Fu la modifica e lo sviluppo del sistema Usui, operata da Hayashi che Takata avrebbe poi presentato in Occidente come **Usui Shiki Ryoho** (Metodo di Trattamento/Guarigione Usui).

Hayashi aveva previsto la seconda guerra mondiale, sapeva che sarebbe stato richiamato a combattere. Scelse di morire piuttosto che essere responsabile della morte di altri. Hayashi eseguì il suo **suicidio rituale**, tale atto era considerato nella cultura giapponese un modo onorevole per evitare di andare in guerra.

Hawayo Takata & Phyllis Lei Furumoto



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

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

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

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

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

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

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

- ***Reiki Alliance*** fondata e diretta dal 1981 da Furumoto, che mantenne sommariamente gli insegnamenti di Usui, proponendosi di orientare il Reiki da un punto di vista spirituale, nel rispetto della tradizione e del suo lato economico.
- ***A.i.r.a.*** (American International Reiki Association) nata nel 1982 ad opera di Barbara Ray,

allieva di Takata, che ha dato vita ad una associazione con cui ha voluto dimostrare la scientificità del Reiki.

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

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

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

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

Dal memoriale di Alice Takata Furumoto

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Questo era il piano di Dio, perciò ci ha fornito di tutto. Ci ha dato le mani per usarle, per applicarle e guarire, per conservare la salute fisica e l'equilibrio mentale, per liberare noi stessi

dall'ignoranza e vivere in modo illuminato, per vivere in armonia con noi stessi e con gli altri, per amare tutti gli esseri.

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

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

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

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

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

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

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

La cosa più importante è trovare la causa della malattia.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

A questo punto è molto importante ciò che consumate.

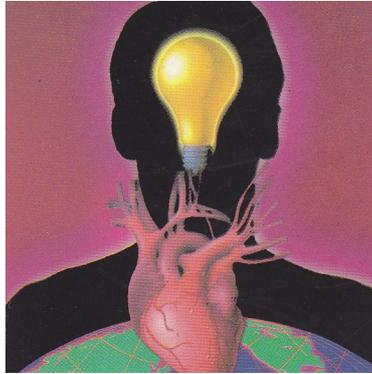
Nei trattamenti di salute Reiki, noi siamo vegetariani, e mangiamo ogni tipo di frutta di stagione.

La Natura ne fornisce in quantità, ma mai da sprecare. Mangiare troppo è un peccato. Mangiare con moderazione, con un sentimento di gratitudine, è un modo per essere riconoscente al Grande Spirito che è il creatore, che è l'Onnipotente che fa crescere e fiorire tutte le cose e produce i frutti.

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

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

Prima Parte



La disciplina Reiki

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

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

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

In questa disciplina:

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

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

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

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

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

-energia vitale che tutto abbraccia -

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

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

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

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

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

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

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

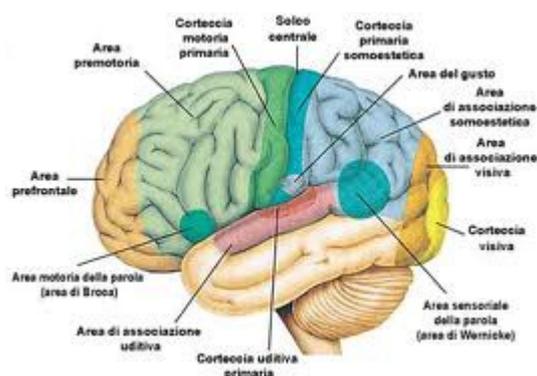
La riscoperta e la risposta di Reiki, ci conduce al recupero dell'equilibrio dentro di noi.

La via spirituale/ Il cervello

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

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

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



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

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

Possiamo rallentare la perdita naturale di neuroni, conducendo una vita sana, col pensiero positivo e con il loro costante uso. La mancanza d'uso delle cellule cerebrali, provoca l'atrofizzazione con la diminuzione della plasticità del cervello che darà luogo a pensieri sfuocati. Una plasticità cerebrale può essere conservata per tutta la durata della vita biologica, mantenendo ad ogni età una attività intellettuale generosa e anche attraverso il Reiki.

I due emisferi

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

Le Onde del cervello

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

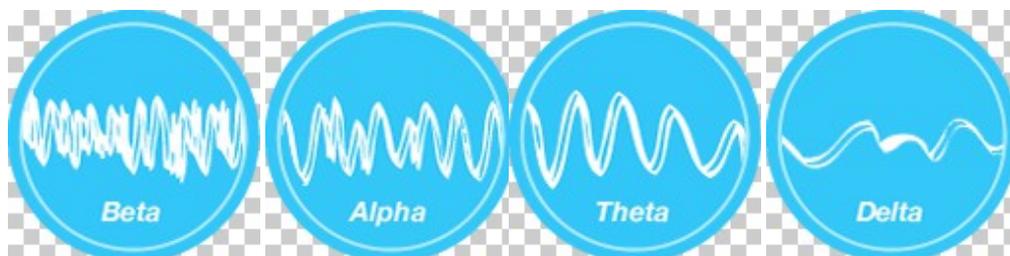
Gli occhi aperti comunicano con l'esterno, lavorando prevalentemente con l'emisfero sinistro che genera onde Beta.

Con gli occhi chiusi vengono emanate onde Alpha, il corpo si rilassa e l'attività elettrica cerebrale si attenua e si sposta verso l'emisfero destro.

Un modo veloce di andare in Alpha è quello di sospirare profondamente muovendo gli occhi verso l'alto, riportandoli poi in posizione normale abbassando le palpebre.

Con un rilassamento più profondo si entra nelle onde Theta che indicano uno stato mentale

dell'emisfero destro, proprio dell'elevata concentrazione, dell'intuizione, della spiritualità. Oltre le onde Theta sopraggiunge lo stato Delta, in cui l'attività elettrica del cervello è al minimo. E il corpo riposa.



Guarigione e Reiki / Malattia

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

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

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

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

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

- **La guarigione fisica.** È la cosa immediata, partecipando ad un seminario, prendiamo contatto con l'energia, adoperando da subito le mani imponendole su noi stessi e sugli altri, per capire il funzionamento della medesima.
- **La crescita personale.** Il Reiki è in sintonia con le manifestazioni olistiche che vedono il sintomo come un disequilibrio e si propongono un mirato lavoro per eliminarlo e ripristinare l'equilibrio compromesso. La guarigione poi si manifesta perché non esiste più la causa del disequilibrio e porta con sé una crescita personale, ovvero un cambiamento interiore, con lo scioglimento di blocchi e traumi responsabili del disagio causato. Si riprende così un percorso interrotto magari durante l'infanzia; è accertato da antropologi che noi cresciamo per tutto il tempo dell'adolescenza, poi iniziamo ad invecchiare. Con Reiki si ritrovano gli stimoli giusti per riprendere il cammino di maturazione, la crescita spirituale.
- **La crescita spirituale.** La Pura Dottrina non vuole essere una via, un insieme di credenze da accettare o regole da seguire, il Reiki sollecita a trovare dentro di noi ciò che la nostra spiritualità, la nostra interiorità ci spinge a scoprire, in altre parole <il maestro interiore che sta nel cuore>. La disciplina spirituale porta alla chiarezza, al percorso di crescita che può essere rappresentato da una religione, una via iniziatica, un rapporto scientifico/materiale, il Reiki stesso.

- **La porta misterica.** Il Reiki ha due aspetti fondamentali e complementari: ha l'aspetto scientifico/tecnico/fisico/razionale perché nella sua pratica rispetta tempi e codici (il 1° livello è tecnico). L'altro aspetto riguarda la connessione con l'energia che ci proietta verso l'alto, verso un verticalismo che unisce l'essere umano idealmente al mistero del Divino.

Il presupposto naturale da cui parte il Reiki è l'esistenza di canali energetici all'interno di noi (sono usati anche nell'agopuntura e nella riflessologia), uno di questi canali parte dalla sommità del capo, arriva all'altezza del cuore e si dirama attraverso le braccia e le mani. Lo scopo del Reiki oltre alla guarigione, è il rafforzamento dei talenti naturali, l'armonia dello spirito, la salute del corpo, la luce interiore.

Il Reiki in Occidente

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

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

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

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

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

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

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

Reiki proviene dal giapponese:

REI = ENERGIA UNIVERSALE

KI = ENERGIA VITALE

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

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

Nota. La classificazione di Usui riguardo i livelli del Reiki è diversa rispetto all'Occidente: il livello più basso **shoden** (corrisponde al nostro 1° livello) era diviso in Roku - To (6° livello), Go - To (5° livello), Yon - To (4° livello), San - To (3° livello); **okuden** (corrisponde al nostro 2° livello) era diviso in okuden - zenki (prima parte), okuden - koki (seconda parte). Seguiva poi il livello **shinpiden** che dava la possibilità di diventare assistenti del maestro, cioè shihan - kaka, che approssimativamente significa assistente dell'insegnante. A discrezione del maestro l'ultimo passo da compiere era chiamato **shihan** (insegnante). A questo livello corrisponde il master/teacher del sistema di classificazione adottato da più maestri in Occidente.

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

Il più potente dei sentimenti è l'amore che in tutte le sue forme più belle sprigiona emozioni e dà energia. La pratica di questa disciplina si modifica secondo lo spirito di chi lo pratica poiché l'energia si adatta ad ognuno di noi, alle nostre capacità, alla nostra apertura di coscienza. Ha molte sfaccettature e tutte assieme lo costituiscono. Nessuna fra loro è meglio di altre. È la totalità dell'insieme che rende importante il Reiki.

Il Reiki e gli ormoni della felicità

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

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



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

Il cambiamento interiore e lo strumento di crescita

Questa terapia spirituale di nome Reiki, convoglia la forza risanatrice dalla fonte spirituale dirigendola verso chi ha bisogno di aiuto. Per capire l'essenza della cura spirituale e l'azione della medesima, dobbiamo capire noi stessi e le nostre <indifferenze>.

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

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

è incarnata accettando la prova umana.

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

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

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

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

Le mani

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

QI per i Cinesi

KI per i Giapponesi

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

Nella Kabbala la mano sinistra rappresenta la giustizia e la mano destra rappresenta la misericordia. Le mani giunte, dieci dita che si uniscono nel gesto di preghiera, esprimono l'unità come potenza.

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

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

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

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

La mano destra ha polarità negativa e la mano sinistra ha polarità positiva, congiungendole, si forma un circuito chiuso senza perdita di energia, si stabilisce così una corrente continua che va dal

lato destro a quello sinistro, ottenendo come risultato una maggior forza fisica ed un potere di concentrazione superiore.

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

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

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

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

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

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

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

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

Le mani sono antenne, convogliano e dispensano energia.

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

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

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

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

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

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

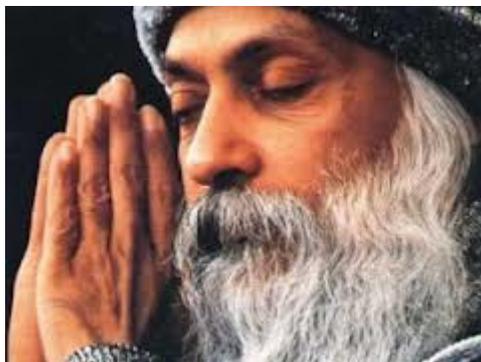
Battendole tra loro e sfregandole si richiama l'energia, il cui flusso possiamo sentirlo scorrere velocemente attraverso di noi.

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



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

Osho... e le <mani>



In Oriente si saluta qualcuno, **congiungendo le mani**, in Occidente **si stringe la mano**. Quando saluti qualcuno con le mani giunte, stai dicendo: <Mi inchino al Divino che è in te>. Quando stringi la mano il Divino non c'entra. In realtà, la stretta di mano è nata per accertarsi che non si stia portando un'arma nella destra, per essere sicuri di non avere di fronte un nemico. Stringere la mano è un gesto nato in Occidente a causa della sfiducia. Inchinarsi uno all'altro a mani giunte, invece, ti porta ad un livello totalmente differente. Ti ricorda la tua Divinità, la tua religiosità. Quelle mani giunte non sono per te o per il tuo ego. Sono indirizzate a qualcosa nascosto dentro di te, oltre il tuo ego: <la tua natura essenziale, la tua stessa anima>.

Equilibrare tutti i giorni



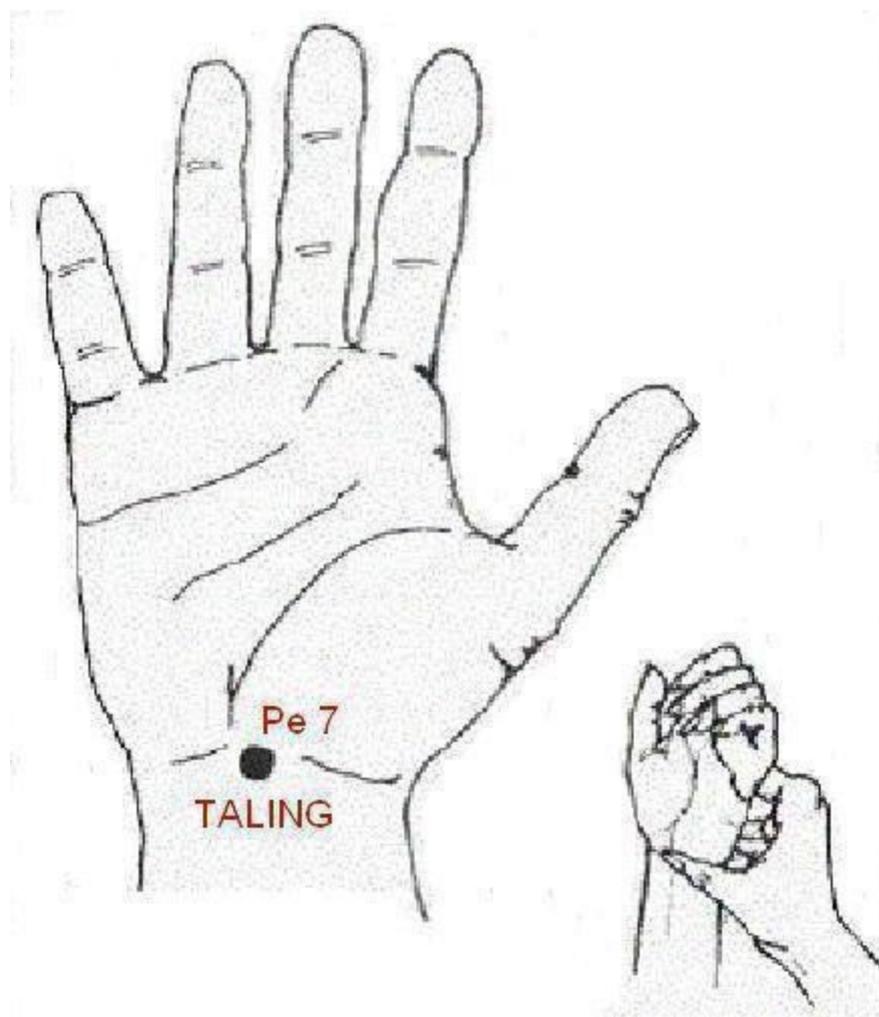
È importante restare armonici tutti giorni. Ogni mattina quando ti svegli armonizza la tua mano sinistra (emozioni del passato), e prima di andare a letto la sera armonizza la tua mano destra (emozioni attuali o presenti) AFFERRA E STRINGI OGNUNA DELLE DITA DELLA TUA MANO per 2 minuti, come vedi farlo nella foto.

Al mattino alzati dal letto 11 minuti prima, e giorno dopo giorno scoprirai che dove c'era un problema oggi c'è un progetto di vita, una pianificazione.

- POLLICE. Stomaco e Milza, si relazionano con le preoccupazioni (un bebè che si succhia il pollice in ogni momento potrebbe già così piccolo essere ansioso) agisce a livello della pelle, aiuta alla digestione mentale e fisica.
- INDICE: Riguarda le Paure. Si relaziona con i muscoli . Organo Udito/ Reni e Vescica (siamo paralizzati, non siamo capaci di restare in piedi).
- MEDIO: Riguarda la rabbia, l'ira. Organi con cui si relaziona Fegato e Cistifellea, occhi, il sangue e l'equilibrio.
- ANULARE: Organi polmoni e intestino crasso. Pelle. Emozione tristezza. Capacità di prendere decisioni.
- MIGNOLO: Organi cuore e intestino tenue. Fingere di essere una persona diversa a quella che sei veramente. Piange dentro e ride fuori.
- CENTRO DEL PALMO DELLA MANO: Raduna tutto quello ch'è stato detto prima. Premendo o schiacciando il centro del palmo della mano si possono realizzare tante cose immediatamente. E' in relazione col diaframma e la respirazione. Scoprirai che la tua attenzione va solo dove c'è l'opportunità di crescita personale per te!.

Luis Hernández – Master in “I Codici di Guarigione Emozionale” C.S.E. ®

La calma



Premendo il punto 7 (vedi fig.) si ottiene un stato di rilassamento in tutta la persona, le ombre spariscono e la mente si fa serena.

L'energia

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

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

$$E = mc^2$$

dove

$E =$ Energia

$m =$ Massa

$c =$ Velocità della luce

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

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

Il Reiki è una disciplina che fa sua l'idea secondo la quale ogni *essere* è costituito di energia, concetto condiviso dalla scienza, che dopo i cambiamenti portati dalla **teoria della relatività e dalla nascita della fisica dei quanti**, vede la materia come aggregato di energia e noi siamo energia. Questo metodo di guarigione antico, è alla portata di chiunque desideri avere a disposizione energia per sé e per gli altri. Interagisce con i nostri campi energetici, attraverso i quali passa nel corpo fisico, permettendoci di diventare canali di scorrimento, che l'accolgono in modo spontaneo e in quantità illimitata. Affonda le sue radici nel Buddismo Tibetano e con esso entriamo nel profondo di noi stessi, perché l'energia fluendo alza il nostro livello di consapevolezza. Questo strumento di evoluzione che innesca grandi cambiamenti, si qualifica con la potenza dell'amore e agisce sullo spazio del cuore, spingendoci dal terzo chakra (potere) al quarto chakra (amore). I chakra, di cui tra breve parleremo in dettaglio, sono centri di energia contenuti nell'involucro umano, allineati lungo la colonna vertebrale; la loro armonia, il loro ordine, determinano la salute dell'essere umano e la qualità della sua esistenza.

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

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

L'energia si muove circolarmente, ciò che emaniamo ci ritorna (legge di attrazione); se emaniamo amore, ci ritorna amore, se emaniamo rabbia, solo rabbia ci ritorna. Ognuno di noi ha un diapason interiore che ci mette in risonanza con i nostri simili, che ci fa captare il loro schema energetico se la loro energia vibra con la nostra.

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

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

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

di guarigione.

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

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

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

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

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

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

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

Corpo manifestazione dell'anima

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

Questi tre aspetti debbono sempre trovarsi in armonia.

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

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

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

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

yin - yang

due energie primarie, una lunare e l'altra solare e centripeta.

Yin/luna -

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

Yang/sole -

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

La forza yang si manifesta nella spirale centripeta, la forza yin in quella centrifuga.
Le cose yang sono pesanti, asciutte, più dense, mentre quelle yin sono leggere, umide e porose.
Le due energie si sintetizzano nel simbolo del Tao:



La bilanciatura o centratura del cuore



La bilanciatura o centratura del cuore è il passaggio più importante e significativo del Reiki, non solo perché apre il canale all'energia universale, il gesto antico di portare le mani sul cuore è un atto di amore, è l'offerta del nostro più profondo sentimento all'Universo e rappresenta il consenso dall'Alto a racchiudere nel cuore il nostro bene più prezioso: l'anima.

Il cuore è la sede dell'anima, è lo scrigno dei sentimenti, la cassaforte del bene e anche del male. In esso si custodiscono i momenti di amore e di odio, di perdono e di rancore, di compassione e di violenza. Quando le azioni compiute durante il nostro percorso, sono consone allo sviluppo della coscienza positiva, il cuore si apre alla serenità e alla luce e diventa leggero, ma quando le azioni che si compiono sono gravi e portano danno all'anima, sentiamo il cuore pesante, oppresso e disperato. Il cuore è importante per chi fa Reiki perché è nel cuore che nasce la nostra vitalità di trasmettitori. Portarsi le mani al cuore e sentire l'energia dolce e pulita che scorre dentro di noi, è importante. Le mani così necessarie alla nostra struttura fisica... donano, prendono, rubano, amano, colpiscono, pregano, accarezzano, minacciano, aiutano, oppure distruggono.

Nel momento in cui il *reiker* si centra nel cuore, cambia atteggiamento, si calma, si riempie di amore, diventa incline alla tolleranza e al perdono. La centratura nel cuore è una sorta di benedizione per le mani che la eseguono, perché le libera dalle energie fredde e dure delle emozioni e le rende calde e generose. Ogni momento Reiki inizia con la bilanciatura al cuore, è una postura eseguita con le mani poste al centro del torace, sovrapposte, incrociate, una sopra l'altra in parallelo, oppure (è la posizione più indicata) la mano destra sul cuore, la sinistra sovrapposta con il pollice che tocca la fossetta della gola: l'amore che nasce dal cuore viene espresso dalla parola. L'attenzione dovrà essere concentrata sul palmo delle mani, l'esperienza che ne emerge è che le energie mentali del controllo, del potere e dell'aggressività, dell'ansia del plesso solare, lasceranno il posto alle energie del cuore. La bilanciatura del cuore è una pratica soddisfacente, nei momenti di confusione, ansietà, smarrimento, posare le mani sul cuore, porta ad uno stato di grazia e di rilassamento.

Questo gesto ci consente di avere la certezza di utilizzare l'energia Reiki e non la nostra personale.

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

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

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

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

Ordine Mistico / Livello di Coscienza



Il Sistema Usui di Crescita Spirituale
(Usui Shiki Reiki Ryoho)

Tutti coloro che sono stati iniziati a Reiki, sono connessi con l'Energia Universale e costituiscono un **Ordine Mistico**, rappresentato da un insieme di persone che lavorano per l'evoluzione della coscienza sul Pianeta Terra, per la fine delle guerre, delle ingiustizie, delle prevaricazioni politiche, economiche, religiose.

Ordine Mistico è un campo morfogenetico di Energia, Luce e Amore che permette allo spirito del Reiki di scendere sulla Terra attraverso milioni di individui e opera per il bene comune. È definibile come un Livello di Coscienza che riunisce coloro che si adoperano per costruire un mondo migliore e una fratellanza tra i popoli. L'esperienza Reiki crea una forte connessione fra quanti la condividono. Il Sentimento di Comunanza e Appartenenza è il punto nevralgico della crescita e della guarigione, il passaggio dal personale al trans personale, dall'individuale al collettivo, dall'umano al divino.

L'energia vitale e la fisiologia spirituale

Nella tradizione esoterica orientale, lo Yoga cinese e quello indiano hanno raggiunto risultati eclatanti nello studio e sull'impiego dell'energia.

E' pensiero antichissimo che l'esistenza dell'energia sottile rende il corpo sano e la mente rimane attenta e presente, pronta a utilizzare gli organi sottoposti al suo contatto.

Gli yogin, i maestri indiani, per intendersi, chiamarono Pra-na (dal sanscrito) l'energia primaria, conosciuta fin dai tempi della civiltà di Mohenjo- Daro, prima della discesa dei popoli indoeuropei. I maestri dello Yoga del Tao, la chiamarono Ch'i o Energia Madre che scaturisce dall'Assoluto e da essa, lungo la sua discesa verso i piani più densi della realtà, viene generata ogni altra forma nota di energia.

L'energia è presente come concetto fondamentale nelle antiche civiltà ed è considerata di derivazione spirituale,

In Oriente dunque, lo Yoga chiama l'energia Pra-na, Kundalini, Shakti.

In Cina, la scuola Chan di agopuntura, indica l'energia KI, mentre per la scuola riferita a Lao-tse, è Tao, Yin Yang.

Per i cabalisti è Hayyah, i Faraoni la indicavano come KA, per i Nativi d'America Wacanda, Manitu, in Costa D'oro Wong. Gli Ebrei la definiscono Ruach e nell'ambito della Religione Cattolica si allude allo Spirito Santo. Pitagora chiama l'energia vitale Pneuma.

Tra gli alchimisti l'energia si chiama Fluido Vitale, Messmer usò il termine Fluido Universale. Per Freud era Libido, per Reich Orgone e per Jung era Energia psichica.

Gli Indiani Hopi hanno un loro concetto di fisiologia spirituale: la terra è attraversata da un'asse su cui si trovano diversi centri di vibrazione, il corpo umano è il riflesso del corpo della terra quindi anch'esso ha i suoi centri di vibrazione che si trovano lungo la colonna vertebrale.

Gli Indiani Hopi usano simboli di animali totemici nel loro rapporto funzionale energetico del corpo umano. Il simbolo posto sotto la zona hara è il serpente che rappresenta la grande generatrice, la Madre Terra, questo centro di vibrazione regola il processo procreativo ed è legato al Kopavi, il punto di vibrazione che si trova alla sommità del capo.

Il suo simbolo è l'antilope ed assieme al serpente, rappresentano le polarità della vita: la materia grezza e la materia sottile.



Durante la respirazione, il Kopavi si muove sensibilmente e la pulsazione della fontanella sulla nostra testa è manifestazione di comunicazione con Dio.

Questo punto risulta essere morbido alla nascita, poi si indurisce durante la nostra vita, ma al momento della morte si apre nuovamente per dare la possibilità all'anima di abbandonare il corpo fisico.

La filosofia spirituale induista parla dei 7 chakra, e là dove è posizionato il Muladhara, alla base della spina dorsale, si trova il serpente raggomitolato: Kundalini.

Prana e scuola tantrica

L'antico concetto di energia vitale ce lo fornisce l'India con Prana:

PRA = Unità fondamentale
NA = Energia

E da lì Pranayama, la respirazione energetica che significa la via della conoscenza dell'energia.

Il Prana si considera energia vitale che si concentra formando negli esseri viventi un corpo energetico chiamato Pranamayokosha e possiede una propria anatomia fisiologica.

Tra le varie scuole sviluppatesi in India < il Tantrismo > (ciò che estende la conoscenza) è basato sulla bipolarità di esistenza come energia e coscienza che vede Shiva principio di coscienza compenetrato dall'energia dell'esistenza Shakti.

Il Tantra è la via energetica all'Illuminazione all'interno di una scuola tantrica, Kundalini Yoga, dove si è sviluppata la concezione dei 7 corpi evolutivi dell'uomo.

Il Tao e il veicolo della coscienza

I cinesi si rispecchiano nel Tao quale concetto di energia, difatti le loro tecniche di meditazione si basano sia sulla respirazione che sulla circolazione della luce, l'energia è percepita interiormente come luminosità.

Secondo il Taoismo l'energia vitale è il veicolo della coscienza. I cinesi collegano le qualità energetiche alle qualità emozionali secondo la legge dei cinque elementi:

Da Yin e Yang si producono le cinque attività energetiche:

1. Prima energia corrisponde all'acqua (shui) la sua natura è di inumidire e di scendere.
2. Il fuoco (huo) in natura brucia e sale.
3. Il legno (Mu) si torce e si raddrizza.
4. Metallo (Jin) malleabile e modificabile.
5. La terra riceve e dà.

Lo srog-lung

Energia vitale, in Tibetano è tradotto con srog-lung.

- Srog= Vita
- lung= Aria

La concezione tibetana dell'uomo, propone l'esistenza del corpo fisico e del corpo energetico, dove le tre qualità energetiche bile, aria e flemma sono in equilibrio. Questo circuito energetico ha punti in comune sia con lo Yoga che col Tantra. Il corpo delle emozioni e della mente prendendo il sopravvento sul corpo energetico lo disarmonizzano generando le cause della malattia. La salute fisica e quella mentale deriva dall'armonia che si ristabilisce tra la mente, il corpo ed il mondo esterno. Quando questa armonia viene meno arrivano i problemi.

L'energia è in relazione con lo stato di vitalità del corpo, più si è vivi e migliore è l'energia che possiamo gestire, viceversa rigidità, stanchezza, dolore, tensioni, diminuiscono i livelli di energia.

Paracelso e l'Iliaster

Il rivoluzionario, grande Paracelso sosteneva che il corpo è tenuto in vita da una sostanza sottile <l'Iliaster> che si comporta a volte come materia, a volte come energia.

La sua attività si manifesta in un campo energetico composto da tre strati, dei quali il primo è maggiormente collegato al metabolismo, il più esterno è dipendente dall'attività mentale.

Vicini a Paracelso altri due grandi italiani:

Luigi Galvani e Alessandro Volta i quali studiarono per primi il rapporto tra energia vitale e bio-elettricità. Galvani in particolare parlò di forza vitale che anima gli esseri viventi.

Reichembach e l'odyle

Reichembach chiamava l'energia sottile <odyle> e scoprì che si trattava di una proprietà universale della materia, presente non solo negli esseri viventi ma anche nei cristalli e nella luce.

L'odyle è bipolare e il suo magnetismo negativo visto nel buio dai chiaroveggenti si manifesta come luce blu e procura piacevolezza, mentre invece il suo positivo che si manifesta di color giallo-rosso, si rivela eccitante e procura sensazioni spiacevoli.

L'energia sottile umana, crea l'aura attorno al corpo e a tal proposito Reichembach scoprì l'esistenza di un ciclo diurno dell'energia e il nesso tra questo e gli stati emozionali e mentali.

L'energia si trasforma/ Fonti di energia curativa

L'energia è positiva oppure negativa, o meglio l'energia è neutra e si trasforma, si manifesta positiva quando raggiunge la purezza con elevate frequenze vibratorie, è proiettata verso Dio, assume i colori alti e diviene energia curativa. Si manifesta negativa quando si sintonizza su frequenze basse, è bloccata, è inquinata e i suoi colori sono evidentemente pesanti.

Le fonti di energia curativa si dividono in tre grandi famiglie:

- personale generata dal corpo "KI"
- psichica generata dal potere del pensiero e dalle sue intenzioni
- spirituale – universale generata dal Reiki

Le mani sono il mezzo più comune per trasmettere l'energia, ma esiste anche lo sguardo con la sua luce o il suo cupore, esiste la voce con le sue inflessioni, con la ripetizione di mantra. L'energia negativa si manifesta attraverso blocchi a livello mentale, fisico, emozionale o spirituale. Questi blocchi energetici danneggiano la nostra vitalità.

La stella radiante

Il fulcro dell'energia vitale si trova nel centro ombelicale (centro radiante attivo). In questo punto si ha una concentrazione di energia animata da un moto vorticoso, caratterizzata da una luce brillante color oro.

Questa è l'energia creativa dell'essere umano collegato col sub-cosciente.

Nell'antica Cina, il centro radiante attivo era risvegliato con particolari tecniche, affinché sviluppasse la forza intera (tan t'ien).

I leggendari Monaci Shaolin, conoscevano bene il potere della zona ombelicale.

Anche le discipline del Tao-Yoga utilizzano il centro radiante che i giapponesi chiamano Hara.

Il centro ombelicale dove convergono vita e morte, presiede alla formazione e alla evoluzione della personalità. Qui ha sede il mistero delle origini dell'uomo e di tutta la creazione. La sua energia si manifesta nell'aura come un nucleo di forza detto: Stella Radiante.



La luce emanata è brillantissima e bianca.

Un blocco energetico nella zona ombelicale può avere conseguenze gravi come disturbi della personalità, manie di persecuzione, tendenze al suicidio.

La visualizzazione del colore nelle guarigioni

L'amore, il perdono e la compassione sono i canali tra Dio che concede la guarigione, noi che la proponiamo e coloro che si assumono la responsabilità della propria evoluzione spirituale.

Visualizzare significa creare la nostra immagine mentale e vederla realizzata.

I colori interessano direttamente i processi di guarigione per le loro vaste vibrazioni che rendono le medesime efficaci:

- Il verde è il colore della guarigione, rappresenta il chakra del cuore.
- Il bianco è purezza spiritualità.
- L'oro è il colore della saggezza e della illuminazione.
- Il rosa è il colore dell'amore tenero gentile.
- Il viola rappresenta l'evoluzione spirituale.
- Il blu è un colore di guarigione dell'espansione dell'anima, della crescita.

I colori vanno visualizzati là dove si manifesta il blocco di energia, essi sostituendosi alle colorazioni negative, innescano il processo di guarigione, sciogliendo così i ristagni energetici.

Il respiro è importante, deve essere armonico, esteso, profondo, liberatorio.

Visualizzare durante la respirazione un colore positivo, contribuisce ad eliminare blocchi e negatività in accumulo nell'organismo.

Riuscendo a respirare nel punto dove c'è dolore e quindi dove si forma il blocco energetico, ciò che è negativo si scioglie in poco tempo.

Un po' di tecnica

Per togliere l'energia negativa, si posiziona la mano sinistra poco distante dal blocco, la mano destra viene invece diretta con l'interno verso la terra perché possa scaricare. Per convogliare l'energia curativa, si posiziona la mano sinistra con l'interno rivolto verso il cielo, la mano destra

invece viene diretta verso la zona che ha necessità di energia di guarigione. Questa energia è impiegata in numerose terapie definite alternative.

Per dirigere il flusso di energia è importante muoverla, in qualsiasi situazione di guarigione è importante dirigere il flusso muovendo l'energia.

Vediamo come:

La mano sinistra verrà impiegata per attirare l'energia negativa ed estrarla, la medesima mano verrà utilizzata anche per richiamare l'energia cosmica. La mano destra dirotterà l'energia negativa estratta verso terra oppure offrendola al cielo che la trasformerà in positiva. Con la mano destra si invierà anche energia positiva nella zona fisica che richiede guarigione.

Questa tecnica è usata per togliere energie bloccate oppure in esubero, per eliminare dolori, diminuire gli stati febbrili, sciogliere traumi.

Dopo il procedimento sarà utile muovere le mani, sfregarle tra loro, soffiarvi sopra in modo da eliminare residui energetici negativi che vi possono essere rimasti.

L'utilità delle mani usate assieme/ Il triangolo

Per l'invio di energia non a caso sono usate anche entrambi le mani che vengono posizionate sulla zona su cui eseguire il trattamento. Chi fa Reiki sa bene di cosa parlo.

Visualizziamo una luce d'argento che entrando dalla sommità del capo, dal chakra della corona scenderà fino a raggiungere il cuore e si irraderà attraverso le braccia per uscire dai chakra delle mani, distributrici di energia positiva. Se durante il procedimento riusciremo a visualizzare il blocco di energia, questo ristagno si scioglierà con più rapidità, abbandonando la zona interessata.

Il triangolo è un metodo semplice, molto comune, attraverso il quale vengono eliminate le energie negative. Unendo le mani in modo che i pollici e indici si tocchino (un gesto impropriamente usato dalle femministe sessantottine), si forma un triangolo. Si posiziona il mudra sulla zona interessata dal trattamento, si invia col pensiero luce e amore e si visualizza l'energia che dalle mani irradia dirigendosi là dove c'è bisogno. Si ordina all'energia negativa di abbandonare la zona colpita e di uscire dal triangolo formato dal mudra e solo da quel triangolo perché non vada ad inquinare altre zone.

Come i guaritori filippini

La tecnica di visualizzazione entrare ed estrarre è impiegata per rimuovere blocchi di energia negativa.

Si esegue così:

- Si posiziona la nostra mano destra a dita distese, verso l'area da trattare.
- Visualizziamo la mano nell'atto di penetrare in profondità nel soggetto trattato.
- Avvertiamo subito l'energia della mano, che afferra, stringe ed estrae il blocco energetico.

Per dare più vigore al procedimento, sarebbe interessante invitare il soggetto a visualizzare con noi il movimento della mano che entra, afferra ed estrae.

Come rimuovere l'energia bloccata

Quando l'energia si blocca può manifestarsi con forti dolori.

- In prossimità del blocco energetico, posizioniamo la mano sinistra, in modo da poter estrarre l'energia negativa.
- La mano destra la posizioniamo proprio sotto la zona interessata in modo che possa irradiare luce e positività.
- In questo modo possiamo frantumare l'energia negativa e dirigerla verso la mano sinistra pronta ad estrarla.

- Visualizziamo l'energia e le comandiamo di tramutarsi in energia positiva.

Battere le mani/Cosa influenza una guarigione

E' importante far raggiungere al soggetto interessato una buona concentrazione sul suo problema e nel momento in cui lo vediamo centrato, battiamo forte le mani nella zona interessata.

L'azione d'urto, il rumore provocato frantumerà l'energia negativa.

L'intensità di guarigione che il soggetto può raggiungere dipende:

- dal livello di coscienza del guaritore
- dalla quantità dell'energia che canalizza
- dalla qualità dell'energia che dona
- dal disturbo del soggetto
- dalla disponibilità e dall'apertura del soggetto ad accettare e volere la guarigione.

Diventa un problema di anima, è importante come si pone il guaritore, è importante l'intenzione che mette nel voler accrescere e potenziare il livello energetico perché la guarigione si possa manifestare.

E' importante la sua capacità a risvegliare fiducia nel soggetto e a disporlo verso la guarigione che prima di tutto è guarigione dell'anima.

A questo punto si può dire che la disponibilità a ricevere l'energia curativa è già di per sé una mezza guarigione.

In quale modo eliminare l'energia in esubero dagli ambienti

Chi pratica Reiki sa che l'energia in esubero che si manifesta negli ambienti va eliminata perché può procurare fastidi in chi vi sosta in quel momento.

Il *reiker* ha a disposizione metodi potenti per pulire lo spazio energetico inquinato, ma dovendo rimanere tra quanti non sono canali Reiki, possiamo indicare loro metodi semplici ed efficaci.

Accendere incenso nell'ambiente è la cosa più attuale, ma visualizzando una spirale color oro che si allarga nell'ambiente disarmonizzato, accendendo possibilmente 7 candele bianche messe in circolo con l'aiuto di musica sacra che stimola vibrazioni positive, l'armonia si ristabilirà rapidamente.

Il calore sul lato posteriore del collo

Un accumulo di energia recepito come calore sul lato posteriore del collo del soggetto trattato, si manifesta in chi sta vivendo un profondo cambiamento spirituale, che attraversa una crisi di guarigione, denota un cambiamento nel rapporto tra mente, corpo, anima che raggiungono equilibrio e armonia. A volte ciò comporta qualche disagio fisico nel soggetto perché acquisirà una particolare sensibilità.

Per tornare al sovraccarico di energia manifestatosi nel collo, dovrà essere eliminato, impiegando i soliti metodi che abbiamo analizzato precedentemente.

Dolore alla testa

Quando si soffre di male alla testa, emicrania, significa che c'è una concentrazione di energia in una parte del cervello. Stress, pensieri, sentimenti pesanti contribuiscono a bloccare l'energia cerebrale. Eliminare questo spiacevole inconveniente, richiede una particolare pulizia del campo energetico.

Al momento che abbiamo attivato l'energia nelle nostre mani, iniziamo con la pulizia dell'aura lavorando però sulla testa del soggetto. Dirigeremo l'energia che crea il problema, sulla sommità del

capo, visualizzandola, poi la estrarremo con le mani, quindi la getteremo a terra o la offriremo al cielo perché la trasformi in energia positiva.

Armonizzazione dei due emisferi del cervello

Avendo concentrato l'energia nei due chakra delle mani, porremo le medesime sulla testa del soggetto a poca distanza dalla cute, lasciando scoperto il chakra della corona. Invieremo energia positiva e pensieri di luce e amore, chiedendo alle nostre Guide di armonizzare i due emisferi del cervello, consolidando equilibrio e saggezza nel soggetto trattato.

Procedimento per liberare il corpo dall'energia negativa

A mani attivate, posizioniamo la destra sul secondo chakra e la sinistra sul settimo, poi visualizziamo l'energia che come un raggio laser esce dalla nostra mano destra, entra nel secondo chakra, risale lungo tutti i chakra fino a raggiungere la sommità del capo. Rientrando poi dalla mano sinistra creerà un circuito energetico che pulirà tutti i chakra rimuovendo tutti i ristagni trovati sul percorso.

Protezione del campo aurico

Dopo che si è proceduto alla pulizia dell'aura, è possibile sigillarla per creare una protezione attorno ad essa. Immaginiamo di introdurre il soggetto interessato o noi stessi in un sacco di seta blu, lo chiudiamo alla sommità, sopra il chakra della corona con un cordone dorato. Questa visualizzazione creerà una barriera tra l'aura e l'esterno.

Guarigione a distanza

La guarigione a distanza è una bella tecnica Reiki, è importante il pensiero positivo, la mente serena e la facile visualizzazione. Le mani possono non servire a meno che non si ricorra ad una foto come supporto.

Si visualizza il soggetto e si invia col pensiero energia curativa.

Così come nelle tecniche Reiki, prima di iniziare una guarigione a distanza è necessario avere il consenso del soggetto oppure dell'anima.

Questo per un rispetto dovuto al libero arbitrio di chi è coinvolto nella guarigione.

Metodo per smagnetizzare noi stessi

Attiviamo le nostre mani battendole energicamente e strofinandole tra loro.

Volgiamo l'interno della mano sinistra verso il cielo e la destra la posizioniamo sopra il chakra della corona. Visualizziamo l'energia positiva che entra nella mano sinistra ed attraversando il cuore si dirige in prossimità della destra.

Dalla mano destra attraverso il chakra della corona rientra l'energia che si dirige verso tutti i chakra, esce dalla radice e scarica a terra.

Come si organizza una terapia di guarigione

- Armonizzazione dell'ambiente
- Fase di rilassamento del soggetto
- Doccia d'argento su noi stessi col proposito di pulire la nostra aura
- Ancoraggio a terra di noi stessi e del soggetto

- Caricamento delle nostre mani
- Purificazione delle medesime
- Sondare il campo energetico del soggetto e controllo del calore dietro il collo
- Estrazione dell'energia negativa con rimozione blocchi e ristagni
- Dono dell'energia positiva con pensieri di luce
- Battere le mani vigorosamente e scaricarle a terra
- Smagnetizzare l'ambiente
- Lavare le mani

Malattia come manifestazione di disagio spirituale

La malattia è manifestazione di un disagio dell'anima. E' la rottura di un equilibrio, è una disarmonia spirituale, una sintonia viene meno con l'Universo, con il Tutto (Holos).

Pensieri negativi, atteggiamenti errati, indifferenze, emozioni frenate, traumi, tutto ciò procura blocchi, ristagni, deviazioni nel flusso di energia, subentra così la malattia fisica.

La medicina naturale insiste sulla consapevolezza che il nostro corpo per mezzo della malattia, manifesta problemi, difficoltà o scelte che la nostra mente fa senza peraltro che ce ne rendiamo conto. Il nostro corpo è il riflesso di una situazione spirituale che è dentro di noi, ecco una interpretazione olistica dei disagi più comuni:

- Male alla testa. Quando siamo soggetti ad emicranie evidentemente i nostri pensieri non sono dei migliori. Sono stati superati i limiti del buon senso.
- Problemi di capelli. I capelli indicano senza ombra di dubbio il nostro ordine mentale, morale, il nostro disordine interno, la nostra evoluzione o la nostra corruzione.
- Occhi. Gli occhi sono davvero lo specchio dell'anima e quando sono pieni di luce e in quotidiana trasformazione indicano una buona espansione di coscienza e la capacità di disporsi con intelligenza alle vicende esoteriche della vita. Rivelano un'anima evoluta e piena di amore. Uno sguardo poco brillante, qualunque sia il colore degli occhi, sta a indicare il disagio dell'anima. I difetti visivi sottolineano un distacco dalla realtà, un allontanamento da tutto ciò che non ci piace.
- Orecchie. Le orecchie sono un bel campo di azione, quando si manifesta poca udibilità, va letto questo come una sorta di arroganza con cui stabilire la supremazia su chi ci deve per forza ascoltare.
- Denti. Il mal di denti è l'aspetto di una causa che abbiamo scatenato in altra vita: abbiamo morso troppe persone causando dolore, abbiamo morso la nostra vita, causandoci disagi, oppure abbiamo retto la vita con i denti!
- Gola. Il male alla gola crea difficoltà a deglutire. Metaforicamente abbiamo in passato inghiottito troppi rospi e adesso non siamo più tanto tolleranti...
- Cuore. I problemi al cuore denotano una affettività difficile, durezza dell'anima, amore non condiviso, infelicità.
- Stomaco. I problemi allo stomaco sono causati dalle nostre rabbie, invidie, vendette covate. Oppure dalla non accettazione di situazioni o persone che turbano la nostra vita.

.La Bacchetta per ...



La bacchetta viene usata dal direttore d'orchestra, oppure in Radiestesia e si chiama Bio-tensor, è uno strumento energetico, convoglia energia. Nel nostro caso la sua potenzialità è il Reiki e i suoi simboli. Infondo cosa è se non il prolungamento della mano del master? Attraverso il suo impiego il master dirige, tracciandoli nell'aria i simboli con i quali crea passaggi di energia.

La bacchetta è uno strumento semplice, che attraverso il gesto accende segni energetici nell'etere, i quali pur nella loro invisibilità, mantengono inalterato nel tempo, la loro forza e la loro caratteristica energetica. Oltre i simboli Reiki dei quali si parla ampiamente in altra parte, ci piace proporre altre iconografie energetiche:

La spirale. Richiama alla mente il simbolo di comando CKR, si traccia in due sensi, positivo/negativo. Nella sua manifestazione positiva crea energia favorevole, nella sua manifestazione negativa, diventa una sorta di aspiratore.

Come si disegna impiegando lo strumento:

- dall'esterno si ruota verso l'interno in senso antiorario
- dal centro si ruota in senso antiorario
- dall'esterno si ruota verso l'interno in senso orario
- dal centro si ruota in senso orario

attraverso questi quattro metodi si dà vita alla spirale nella sua manifestazione positiva/negativa.

Con i primi due metodi si determina la positività della spirale, gli altri due creano una protezione o potere ingabbiante.

Descrizione di una spirale in senso antiorario caricata con i simboli reiki scelti dal maestro: visualizzando al suo interno, persone, animali, cose e situazioni, si possono proteggere, fortificare i medesimi, curando in caso di persone e animali.

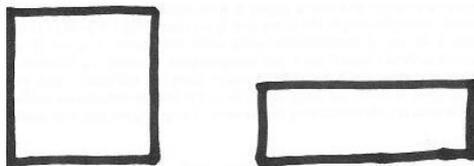
Descrizione di una spirale in senso orario caricata con simboli reiki scelti dal maestro:

si può isolare energeticamente al suo interno una persona o situazione fastidiosa, proteggendoci da esse.



Nota. Quando si tracciano le spirali, vanno sempre concluse esternamente con una linea retta che dovrà essere sempre rivolta verso un punto esterno del luogo in cui siamo (porte, finestre), perché possano scaricare lontano da noi.

Quadrati rettangoli. Queste due figure geometriche potenziano energeticamente chi è visualizzato al loro interno, proteggono da qualsiasi negatività. Naturalmente non bisogna mai dimenticare i simboli Reiki.



Griglia. Si usa per bloccare l'energia negativa, si utilizza riempita di simboli Reiki, tracciata davanti alle prese di corrente o agli elettrodomestici con spina inserita, annienta l'immissione di onde negative.



Bozzolo energetico. Facendo un giro su se stessi con lo strumento posto dritto davanti a noi, creiamo un bozzolo energetico di protezione personale.

La costruzione dello strumento

Il Nocciolo è un legno dolce e si presta ad essere lavorato e trasformato in una bacchetta, possibilmente *fine*, perché possa dare una sensibilità energetica eccezionale.

Seguendo antiche tradizioni, la bacchetta di legno deve essere fabbricata personalmente dal master che la userà. Una volta individuato il piccolo ramo da trasformare, sarà tagliato con l'intenzione di non procurare sofferenza all'albero che dona una parte di sé ed inviandogli la nostra gratitudine. Il rametto andrà poi pulito, liberato della corteccia, lavorato e reso liscio da un passaggio di carta smeriglio. Sarà reso così *presentabile* senza alterarne la sua primitiva forma.

L'impugnatura, a discrezione, può essere avvolta in un filo di rame o di ottone...e la fantasia potrà essere lasciata a briglia sciolta, per la personalizzazione dello strumento, che dovrà alla fine essere potenziato con i simboli Reiki.

Il master che lo userà darà alla sua bacchetta le armonizzazioni dei livelli che desidera, quindi la riporrà in un astuccio di stoffa di colore energetico. Lo strumento è pronto per portare energie e benessere.

Nota. La custodia deve essere assolutamente di stoffa, la pelle porta sempre in sé le vibrazioni dell'animale ucciso.

Il Reiki in discussione

La versione del Reiki giunto in Occidente tramite Takata, a cui va tutta la nostra riconoscenza, oggi viene messa in discussione, si scoprono nozioni più dettagliate circa la storia di Usui Sensei e la pratica, che sono di grande utilità. Il manuale di Mikao Usui (hikkei) finalmente tradotto, che lui distribuiva agli allievi, dimostra che il Reiki non è una tradizione orale, che non va da bocca a orecchio e questo documento del quale si è preso coscienza è una componente importante nella pratica della disciplina. Il Reiki di Usui è basato sull'intuizione e se il trattamento occidentale, si rivela ad ampio spettro, il trattamento giapponese è particolarmente mirato. In Giappone il Reiki si presenta come una scelta di vita, in Occidente si è sviluppato in una direzione più legata alla nostra cultura. Il nostro modo di vivere è veloce, da qui l'esigenza di un Reiki svelto.

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

- **Fisico** attraverso il contatto delle mani
- **Psichico** attraverso la mente o i simboli
- **Emotivo** attraverso il grande sentimento di amore
- **Energetico** in presenza dell'energia e di chi emana

Il Reiki intuitivo di Mikao Usui (80 posizioni) non vuole impedimenti e sovrastrutture, il sistema oltre a poggiare sui **cinque principi**, è sostenuto da tre punti fondamentali detti **tre pilastri**:

- Gassho
- Reiji – Ho
- Chiryō

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

Il secondo si riferisce alla forza Reiki ed è sorretto da tre rituali, si esegue prima di ogni trattamento:

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

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

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

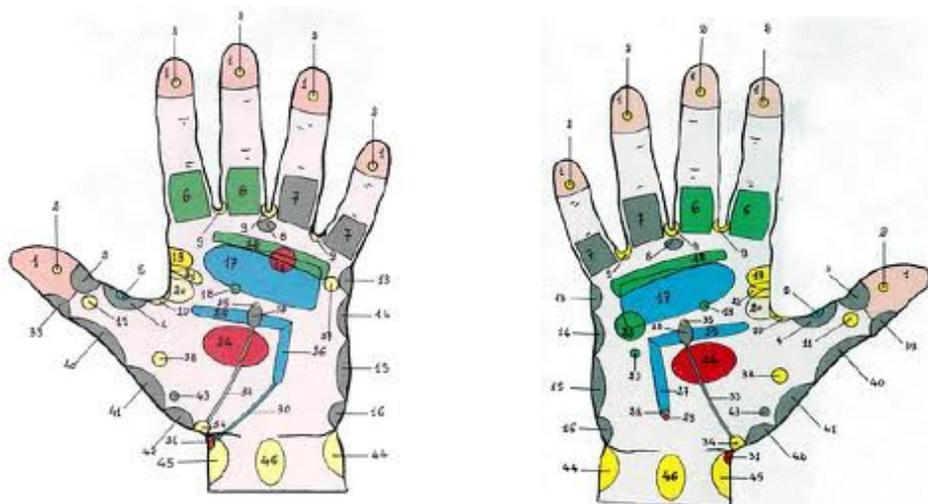
Il metodo Reiki di Usui usa l'osservazione, il soffio, la carezza, la leggera pressione, il contatto.

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

Con la meditazione Gassho e con l'aiuto del Buddismo esoterico, interpretiamo le nostre mani:

la mano sinistra rappresenta la luna e la mano destra rappresenta il sole.

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



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

La meditazione Gassho

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

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

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

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

Praticando Gassho sperimentiamo uno stato di distacco verso tutti i problemi contingenti che ci

accompagnano durante il giorno, permette di separarci dalla nostra individualità per entrare a far parte della totalità dell'uno, di riconoscere la persona che Siamo e in ultimo ci dispone a diventare canali energetici puliti e consapevoli.

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

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

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

Il grande circuito energetico:

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

Il piccolo circuito energetico:

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

I tre rami del lignaggio Reiki

- . Usui
- . Usui –Hayashi
- . Usui – Hayashi – Takata

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

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

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

Un modo di connettersi all'energia

Dopo aver eseguito la centratura nel cuore ed emanato il simbolo di comando ci apprestiamo a connetterci all'energia in questo modo:

- sollevare le mani sopra la testa, tenendole in linea con le spalle, palmi rivolti in alto e dita aperte
- visualizzare e sentire l'energia Reiki che fluisce dall'alto, scorrendo come un flusso di luce cristallina nelle mani
- visualizzarla e sentirla fluire lungo le braccia e attraverso il corpo
- una volta percepita l'energia abbassare le mani in posizione riposo

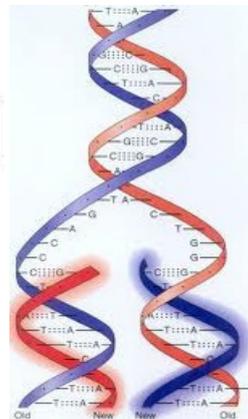
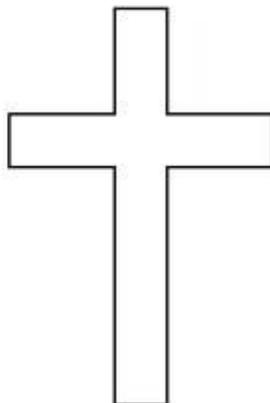
I simboli in tutte le culture

I simboli Reiki aiutano a svelare aspetti di noi stessi che celiamo nel profondo e nell'apprenderli accettiamo una trasformazione che ci porterà ad una guarigione, prima di tutto spirituale. Questi simboli rivelano anche aspetti dell'universo che vanno oltre la dimensione materiale perché rappresentando un percorso di evoluzione, la loro essenza si trova nella stessa natura della rappresentazione.

I simboli si rincorrono in tutte le culture, fin da tempi antichissimi e racchiudono da sempre significati che parlano alle emozioni e allo spirito

I simboli hanno potere:

- L'origine della svastica è Indù, è un bellissimo simbolo di luce, di energia maschile e femminile. Eppure nel mondo occidentale ha assunto un significato contrario, per l'uso inadeguato che ne è stato fatto.
- La croce associata alla cristianità è il simbolo più diffuso al mondo. Per molti di noi significa perdono e promessa di vita eterna, è l'unione del Divino e dell'umano, cioè del cielo con la terra, là dove la linea verticale rappresenta il divino cielo e la linea orizzontale rappresenta l'umano terra.
- Un simbolo ricorrente che è molto familiare al mondo del Reiki è la spirale che rappresenta la forza vitale che tutto abbraccia. Ulteriore conferma la troviamo nella forma a spirale del DNA.



Importante l'impiego corretto dei simboli e i loro mantra

Ad ogni inizio Reiki è necessario prendere semplici accortezze:

- . bilanciatura o centratura nel cuore, con questo atto si accende l'energia del Reiki e non corriamo pericolo di offrire la nostra (non tutte le scuole la insegnano)
- . accarezzamento dell'aura, va eseguito alla fine di ogni trattamento indipendentemente dal livello
- . nel secondo e terzo livello, quando si utilizzano i simboli, vanno pronunciati / pensati i relativi mantra tre volte di seguito
- . per staccarci dall'energia e da chi o cosa stiamo trattando, si strofinano le mani tra loro o si soffia su di esse tre volte
- . il Reiki è amore, è luce, è energia purissima, è un bene prezioso ottenuto dall'Universo, va trattato con rispetto sempre. Il suo scopo è solo procurare bene, se viene impiegato diversamente dall'uso positivo che richiede, diventa un boomerang
- . ogni qual volta ci apprestiamo a inviare Reiki a qualcuno è necessario ottenere prima il suo consenso. Qualora non fosse possibile, ma la situazione richiede un intervento del genere, basterà chiudere la sessione con una frase-paracadute: qualora l'energia inviata con amore e luce e con gli intenti più positivi, non venisse accettata, che vada a dare beneficio alla terra
- . per ogni trattamento a contatto il tempo di mantenimento delle posizioni è di tre minuti ognuna, anche se per Usui non vi era un tempo determinato

Sia i simboli che i relativi mantra acquisiscono potere tramite il soggetto armonizzato al Reiki in maniera <spirituale>:

- che i simboli siano usati assieme ai loro mantra
- che i simboli siano stati imposti col cuore, perché non è sufficiente la registrazione meccanica dei medesimi
- se una sola condizione non viene soddisfatta, è probabile che il Reiki non produca gli effetti desiderati
- parlando dei simboli senza doverli usare, si usano le loro abbreviazioni
- è necessario comprendere e usare correttamente i simboli e loro mantra, se si vuole ottenere uno sviluppo personale con la Pura Dottrina

I cinque principi (Gokai) e loro spiegazione

I cinque principi sui quali Usui ha basato il suo Reiki, sono stati presi (per ammissione di Usui) da una poesia dell'Imperatore Meiji, sapiente e guaritore.

Una delle tante versioni occidentali

*Non essere arrabbiato proprio oggi
Non preoccuparti proprio oggi
Onora i tuoi maestri, i genitori, gli anziani
Guadagna il tuo pane in modo onesto
Sii grato nei confronti di tutto ciò che vive*

Versione originale

Metodo segreto per inviare la felicità:

*“solo per oggi”
non ti arrabbiare
non ti preoccupare
dimostra apprezzamento
lavora intensamente
sii gentile con le altre persone*

Sera e mattina giungi le mani in preghiera, contempla queste parole nel cuore e salmodiale con la bocca.

Metodo Reiki secondo Usui, per il miglioramento del corpo e dell'anima (Mikao Usui)

Non essere arrabbiato proprio oggi

Evitare di arrabbiarsi non significa respingere una emozione così forte, ma conoscerla e usarla in senso energeticamente costruttivo. All'inizio del processo di guarigione ci si libera da accumuli di collera con cui affiorano emozioni represses.

Non preoccuparti proprio oggi

Le preoccupazioni fanno male all'organismo e all'anima, con la presa di coscienza delle medesime, elaborandole ci liberiamo della loro pesantezza e dalle cattive abitudini

Onora i tuoi maestri i genitori gli anziani

Dai maestri, dai genitori, dagli anziani abbiamo sempre da imparare qualcosa ed entrando nella loro saggezza possiamo diventare partecipi. Onorarli sarà come rendere onore a noi stessi

Guadagna il tuo pane in modo onesto

Ognuno di noi raccoglie ciò che semina, i nostri principi morali, le nostre convinzioni, si riflettono nel corso dell'esistenza su noi stessi e sulla nostra vita. Essere onesti iniziando a comportarci bene con noi stessi, significa armonizzarci col *divino interiore*

Sii grato nei confronti di tutto ciò che vive

Il nostro lavoro con il Reiki si conclude sempre con un *grazie*, è la nostra riconoscenza all'Energia Spirituale che agisce dentro noi positivamente, unendoci al tutto. L'amore e la compassione faranno parte del nostro modo di vivere

Nota. Gli argomenti centrali della vita mistica del Reiki comprendono la meditazione, il significato dei suoi simboli e i waka, le poesie spirituali dell'imperatore Meiji da cui sono derivati i principi di Usui ed il loro back-ground filosofico

Filosofia dei cinque principi

L'aspetto mistico della via del Reiki, deve essere tenuto in considerazione, se vogliamo crescere con la Pura Dottrina.

(W.Lubek) I Principi Originari sono stati pubblicati nell'antica forma giapponese del testo e nella relativa traduzione, nei libri di Petter:

- 1. solo per oggi non arrabbiarti*
- 2. solo per oggi non preoccuparti*
- 3. solo per oggi sii grato*
- 4. solo per oggi lavora sodo*
- 5. solo per oggi sii gentile con gli altri*

Usui non elaborò queste semplici regole da solo, ma le ricavò dagli scritti dell'Imperatore Meiji, che governò il Giappone a cavallo tra il XIX e XX secolo, aprendolo all'Occidente e sforzandosi di dare al suo Popolo un orientamento spirituale. Nei suoi seminari Reiki, Usui si servì di questi waka, una forma particolare di poesia, per spiegare ai suoi allievi concetti spirituali vivificati dalla poesia.

In base alle nostre attuali conoscenze, i principi essenziali, assunsero una posizione centrale nella sua eredità. Cosa c'è di tanto importante in queste cinque frasi?

Quale aiuto possono offrirci sulla via spirituale intrapresa e insegnata da Mikao Usui, che oggi milioni di persone in tutto il mondo seguono, in maniera diretta o indiretta?

Per capire il significato di tali principi, dobbiamo risalire a messaggio apparente al contenuto esoterico e spirituale.

I principi non vanno considerati come una serie di norme rigorose, ma un invito a esaminare accuratamente il nostro comportamento, per liberarci dalle abitudini insensate. Essi hanno lo scopo di provocarci e stimolarci a ragionare di più sull'esistenza; sono paradossi, misteri, come quelli che i maestri zen usano da secoli per aiutare i discepoli a far rientrare nei ranghi la mente razionale, che vuole sempre controllare tutto fino all'ultimo dettaglio, ma in realtà conosce ben poco della vita. Infine tali principi costituiscono un importante approccio pratico al Reiki.

La equivocata questione del danaro



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

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

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

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

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

Ciò che il Reiki non è...

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

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

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

E' una tecnica, un modo per migliorare la qualità della vita, non si basa su dogmi o credenze, quindi non le impone. Predispone però alla spiritualità, al benessere alla serenità, le sue origini sono ben più remote rispetto alla New-Age.

Potremmo collocarlo tra le terapie non convenzionali, dette *Olistiche*. Questa tecnica che Usui ha <ripristinato> riscoprendola alla fine del XIX secolo può essere utilizzata in abbinamento alla medicina allopatica.

I *reiker* non si sono mai fatti passare per novelli messia e gli scrittori Reiki, non hanno mai fatto accostamenti irriverenti alla Spirito Santo. Il Reiki non fa parte delle macchinazioni del maligno, non appartiene alle forze del male. Chi sostiene ciò può essere in malafede o più semplicemente <ignorante>!

Che cosa è dunque il Reiki?

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

<Il Reiki è un percorso di ricerca ed evoluzione interiore che spinge a sperimentare e conoscere, attraverso la consapevolezza, l'apertura della coscienza. Nell'intenzione di voler cercare il proprio equilibrio, si trova la chiave con la quale si può accedere al nostro sé. Il Reiki è la via, l'energia che pervade l'Universo: entrare in sintonia con questo flusso energetico significa acquisire la consapevolezza di essere parte dell'universo giacché creature che agiscono con l'armonia universale. Il Reiki non è una religione, è per atei e credenti di ogni fede. Religione e spiritualità possono convivere e interagire, o esistere dentro ognuno di noi l'una separata dall'altra. Il Reiki chiede motivazione, la volontà di capire l'origine dei nostri smarrimenti o dei nostri disturbi fisici. In ogni caso è sempre l'intenzione di intraprendere un cammino di comprensione verso quanto, più o meno misteriosamente ci accade, ci turba, ci rende sofferenti nel corpo e nel profondo e ci toglie la gioia di vivere il qui e ora con pienezza. Intraprendere la via del Reiki non vuol dire avere guarigioni miracolose, provare amore incondizionato e traboccante per ogni essere vivente; ciò può accadere, ma il Reiki agirà sempre nella misura e nel modo che è più necessario alla persona, al suo evolversi e soprattutto in sintonia con il proprio sé profondo: quel sé con il quale occorre ricongiungersi per percepire l'influenza delle energie che si muovono attorno a noi e ci influenzano. Il Reiki armonizza le forze che scorrono dentro di noi, creando la condizione migliore per intraprendere la ricerca, la meditazione, la guarigione: ma soprattutto è una buona azione verso noi stessi, un'esperienza fisica e spirituale, una vibrazione profonda che agisce in ogni atomo del corpo in sintonia con la vibrazione dell'energia dell'Universo>.

Tra pranoterapia e Reiki vi è in comune solo l'utilizzo dell'energia che compone ogni forma di vita. Il pranoterapeuta attraverso le proprie mani, una radiante e l'altra assorbente, stabilisce un equilibrio psicofisico. Alla fine deve sempre scaricarsi perché potrebbe assorbire a livello fisico i malanni altrui ed i suoi tempi operativi sono limitati. Diversamente chi ha Reiki convoglia attraverso le proprie mani, entrambi radianti e assorbenti, l'energia universale.

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

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

I Chakra

di Rossella Panigatti



I Chakra sono i centri energetici basilari del nostro corpo e possiamo considerarli dei vortici energetici in perpetuo moto rotatorio. La loro funzione è proteggere e stimolare lo scambio energetico tra corpo, spirito ed anima e favorire il collegamento alla madre terra e al padre cosmo. La maggior parte delle teorie stabilisce in numero di sette i chakra principali e localizza i loro punti d'uscita lungo la colonna vertebrale.

Ogni Chakra vibra con una determinata frequenza energetica ed è responsabile di un proprio livello di consapevolezza.

I Chakra, così come l'intero sistema energetico dell'uomo, sono in sintonia tra di loro e in uno stato di assoluta armonia – ogni Chakra si trova in una fase di scambio energetico costante e regolare.

Perciò nel caso in cui singoli Chakra o parte di essi siano disturbati o siano completamente bloccati si creano disarmonie interiori e in seguito anche disturbi fisici.

Il termine Cakra, solitamente translitterato in Chakra, proviene dal sanscrito e significa "ruota", ma ha molte accezioni tra le quali quella di "plesso" o vortice. È un termine utilizzato nella filosofia e nella fisiologia tradizionali indiane. Nella tradizione occidentale moderna tali chakra vengono talvolta identificati con il nome di Centri di Forza o Sensi Spirituali.

I chakra sono centri simbolici del corpo umano, a volte associati a gangli (granthi) o organi fisici, tra i quali si muoverebbe un'energia variamente definita (prana, o in casi particolari kundalini o avadhuti) e la loro conoscenza è trasmessa da molti sistemi di yoga, nelle diverse tradizioni induiste, buddhiste e jainiste con mappature diverse. Molte tradizioni concordano sul fatto che i chakra agiscano come valvole energetiche.

Uno squilibrio a livello di un chakra determinerebbe uno squilibrio d'energia nei determinati organi associati. Molte moderne terapie naturali, soprattutto la Cristalloterapia ed il Reiki, si basano sull'analisi dei chakra; la Riflessologia e l'Aromaterapia lavorano sugli stessi meridiani e la meditazione e visualizzazione basate sui colori, sarebbero strumenti importanti per bilanciare i chakra.

Ciascuno dei chakra ha il proprio centro in una delle sette ghiandole a secrezione interna del sistema endocrino corporeo e ha la funzione di stimolare la produzione ormonale della ghiandola.

Secondo il Vedanta, il corpo fisico e il corpo sottile (Sarira: le emozioni, pensieri, percezioni, stati di coscienza) formano un insieme. Questi due corpi sono collegati a livello dei chakra, quindi agendo sul corpo fisico si produrrà un effetto su quello sottile e viceversa.

I chakra vengono assimilati al Loto, questo perché benché esso nasca da acque stagnanti e putrescenti, dà origine ad un fiore bellissimo e candido.

Proprio per tale peculiarità è considerato un simbolo di purezza: nato dal fango ma non macchiato da esso. Nella simbologia indiana le acque stagnanti rappresentano l'indistinzione primordiale del caos e il loto che da esse sorge rappresenta l'elevazione spirituale.

Ogni "loto", ha un numero particolare di petali, un particolare Yantra (mandala o forma geometrica), un mantra ed è associato ad un elemento (tattva), ad un senso e ad un colore.

Gli esseri umani, la maggior parte degli animali ed alcune piante avrebbero sette chakra principali o primari.

Secondo alcune tradizioni, ogni chakra assomiglierebbe ad un piccolo vortice con la parte più stretta dell'imbuto orientata verso il corpo ed ogni chakra (con l'eccezione di due) avrebbe due metà o poli, una rivolta verso la parte anteriore e l'altra verso la parte posteriore del corpo.

Il secondo gruppo per importanza è composto da chakra minori che si troverebbero nei polpastrelli, al centro del palmo delle mani, in alcune aree dei piedi, nella lingua o altrove.

Il terzo gruppo è composto da un numero praticamente incalcolabile di chakra di dimensioni piccole e minuscole; infatti, in ogni punto in cui si incontrano almeno due linee energetiche, anche infinitesimali, si troverebbe un chakra.

Un ricercatore giapponese, <Hyroshi Motoyama>, nel corso di molti anni e di migliaia di casi esaminati con speciali apparecchiature, è riuscito a confermare appieno quanto descritto dalle antiche filosofie mediche indiane e cinesi circa l'attività energetica del corpi degli esseri viventi.



Hyroshi Motoyama

In particolare è riuscito ad evidenziare e misurare le energie dei chakra, e per mezzo di esami incrociati (tradizionali ed energetici) è anche riuscito a porre in relazione l'attività di ogni singolo chakra con gli organi, i sistemi e le funzioni del corpo fisico.

Innanzitutto ha notato come il sistema energetico dei chakra sia strettamente correlato con i sistemi Nervoso ed Endocrino, e come ogni chakra influenzi il funzionamento dei vari sistemi organici: il primo chakra regola e governa i plessi nervosi del coccige e del sacro; il secondo e terzo chakra regolano e governano le funzioni digestive e intestinali e gli organi correlati; il quarto chakra regola e governa le funzioni cardiocircolatorie e gli organi correlati; il quinto chakra regola e governa i polmoni ed i gangli cervicale e le funzioni correlate a questi organi: il sesto chakra regola e governa il sistema neuro-ormonale e le funzioni correlate; il settimo chakra regola e governa la corteccia cerebrale, il sistema nervoso centrale, i tessuti, gli organi ed i ritmi dell'intero organismo.

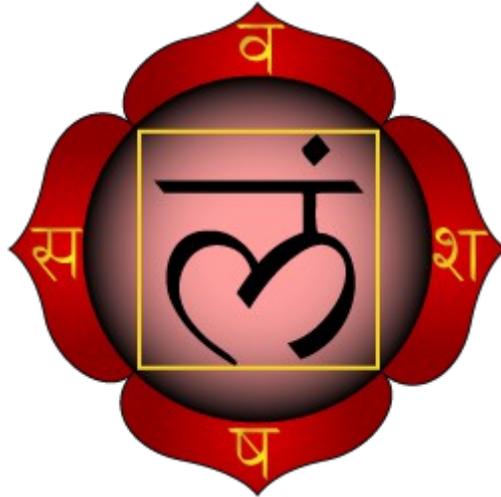
Si può dire che i chakra siano punti di intersezione tra i diversi livelli energetici della persona, in particolare tra i livelli fisico, mentale-emozionale e spirituale.

In ognuno di questi livelli l'energia vitale si manifesta con un corpo specifico, uno dei quali, quello fisico, cade sotto la percezione sensoriale comune a tutti.

Il secondo corpo, quello mentale, è un corpo sottile, non fisico, che cade sotto la capacità non di senso ma di sensibilità che alcune persone possiedono, e si manifesta sotto forma di "aura", cioè di un'estensione energetica esterna al corpo che può essere visualizzata con le fotocamere Kirlian; le persone che riescono a percepire questo corpo, lo descrivono come una sensazione tattile di "toccare un'energia" o se lo percepiscono visivamente, come una tenue luminescenza che circonda il corpo fisico.

Chakra Muladhara - Chakra della radice

Questo centro sottile dai 4 petali si chiama Muladhara e si situa tra l'ano ed i testicoli o la vagina, nel perineo.



Principio fondamentale: la volontà di sopravvivere, l'istinto di conservazione.

Da questo centro vengono influenzate tutte le parti integranti: il sistema scheletrico (ossa, articolazioni ma anche unghie e denti), elementi dell'apparato intestinale (prostata, tratto finale dell'intestino, intestino retto, intestino crasso, ano), la pelle, gli arti inferiori.

Ghiandole: corrisponde alle ghiandole endocrine surrenali.

Elemento: TERRA

Colore: ROSSO

Organo dei sensi: APPARATO OLFATTIVO

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

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

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

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

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

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

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

Può essere riequilibrato attraverso:

- la musicoterapia: i suoni dei bonghi e tamburi e con i suoni della natura;
- i cristalli: tormalina nera, l'ossidiana, onice, rubino, agata;
- la cromoterapia: il colore rosso;
- l'aromaterapia: calmanti: essenza di legno di cedro o il Patchouli; stimolanti: muschio, lavanda e giacinto;
- il Mantra Yoga con la pronuncia della parola "Hum";
- è legato alla nota musicale "Do".
- massaggio plantare. Massaggiare con movimento circolare l'area del piede di seguito indicata, corrispondente alla proiezione energetica del Chakra.

Livello della stabilità, della forma, della materia

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

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

Linguaggio dei disagi: Primo Chakra

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

La paura

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

La sindrome della paura della paura: decido che quando avevo bisogno, mia madre non c'era per me; quindi: non ho il diritto di esistere. Risultato: mi rendo invisibile e mi separo dagli altri – alienazione e collera

La sindrome della paura di perdere: mi sento abbandonato – decisione: trattenere ciò che mi dà sicurezza, quindi afferro dalla vita – Risultato: continuo a sollecitare amore con la convinzione che non mi sarà dato e creo dipendenza.

Linguaggio dei sintomi: Primo Chakra

Quando la paura non è ascoltata e risolta a livello emozionale, ecco che il messaggio deve assumere un tono più alto, a volte allarmante: questo dipende dalla gravità del sintomo. Ecco esempi di patologie che riguardano principalmente il Primo Chakra (ne trovate alcune descritte ne: "I sintomi parlano"): anosmia, ansia, attacchi di panico, artrite, artrosi, coartrosi, osteoporosi, linfoma, c.a. rene, pielonefrite, cistite, fratture gambe e piedi, raffreddore, sinusite. Altre patologie, sempre

deputate ad una tensione al Primo Chakra, sono analizzate nel mio saggio “Le emozioni parlano” e sono: adenocarcinoma della prostata, astenia, calcolosi renale, coxartrosi, emorroidi, periodontite, poliposi nasale, sciatalgia, sindrome di Cushing.

Chakra Svadhishthana - Chakra della sessualità

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



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

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

Elemento: ACQUA

Colore: ARANCIO

Organo dei sensi: ORGANI GUSTATIVI

Il Svadhishthana ha come simbolo geometrico la falce di luna racchiusa in un cerchio, emblema dell'elemento Acqua; i petali del loto sono sei. La divinità preposta è Varuna, la sua energia vitale o Shakti è Sarasvati.

Le ghiandole endocrine associate a questo chakra sono le ghiandole surrenali, adibite alla produzione di steroidei e adrenalina. È di colore arancione, è bipolare ed è orientato orizzontalmente.

Questo è il chakra che presiede l'attività sessuale e corrisponde alla vitalità e vivacità.

Sovrintende il bisogno di socializzare, di aumentare il desiderio di procreare e tutte le questioni di carattere sessuale quali l'espressione della sessualità e dei problemi inerenti la libido. È collegato al piacere fisico, alla gioia di vivere, al desiderio. Come il chakra della radice, Svadhishthana è legato al mondo materiale. Un suo cattivo funzionamento deriva da conflitti nella sfera sessuale, come tradimenti, abusi, litigi. E' fondamentalmente associato alla creatività in tutte le sue forme e al raggiungimento dell'espressione di sé tramite la creazione.

E' collegato al piacere fisico, alla gioia di vivere, al desiderio, all'aggressività naturale. Come il chakra della Radice, Svadhisthana è legato al mondo materiale. Un suo cattivo funzionamento è causa di mancanza di voglia di fare e continuo bisogno di ricorrere ad eccitanti e stimolanti.

Disfunzioni: impotenza e frigidity.

Può essere riequilibrato attraverso:

- la musicoterapia: il rumore dell'acqua;
- i cristalli: corniola, ambra, citrino, topazio, pietra di luna, diaspro;
- la cromoterapia: il colore arancio;
- l'aromaterapia: calmanti: ambra e sandalo; stimolanti: rosmarino, geranio;
- il Mantra Yoga con la pronuncia della parola "Svam";
- è legato alla nota musicale "Re".
- Massaggio plantare. Stimolare in modo circolatorio l'area del piede indicata.

Livello della dualità, dell'emozione e dei desideri: il movimento

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

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

Linguaggio dei disagi: Secondo Chakra

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

Il non ascolto

Ascoltare la comunicazione energetica a livello del Secondo Chakra è qualcosa che da gioia e crea la vita. Ma ci insegnano a diffidarne: la sessualità, il cibarsi e emozionarsi spesso sono frutto di idee, giudizi, pensieri di colpa o di peccato. Il risultato è che controlliamo i messaggi che riceviamo dal nostro corpo, considerandoli socialmente disdicevoli.

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

Sindrome del non voglio che tu voglia questo: decido che il mio desiderio non è consono e lo controllo – Risultato: perdo l'informazione di ciò che serve o fa piacere al mio corpo e perciò avrò una sessualità asettica e insoddisfacente, oppure mangerò del cibo che non mi necessita.

Sindrome del noi uomini duri: decido che voglio essere invulnerabile e quindi mi impedisco di sentire le emozioni, poiché mi rendono debole – Risultato: perdo parte della mia comunicazione interna e la mia freddezza gela la mia radice emozionale.

Linguaggio dei sintomi: Secondo Chakra

Il non ascolto del nostro corpo può determinare un muro energetico che si manifesta in certe patologie (ne trovate alcune descritte ne: "I sintomi parlano"): afte, amenorrea, anoressia, candidosi, cisti ovariche, colite, colite ulcerosa, diverticolite, endometriosi, ernia inguinale, fibroma uterino,

lombalgia, morbo di Crohn, orchite. Altre patologie, sempre deputate ad una tensione al Secondo Chakra, sono analizzate nel mio saggio “Le emozioni parlano” e sono: amenorrea, candidosi vaginale, colon irritabile, diverticolosi e diverticolite del colon, endometriosi, ernia inguinale, impotenza (deficit erettile).

Chakra Manipura - Chakra del plesso solare

Si trova nel plesso solare, sotto lo sterno e sopra l'ombelico.



Principio fondamentale: la formazione dell'essere (emozioni basse).

Questo Chakra controlla ed energetizza l'economia termica del corpo, il sistema muscolare, il sistema digerente, il fegato, la cistifellea, lo stomaco, il sistema vegetativo dei nervi, la parte inferiore della schiena, la cavità addominale ed il centro del sistema nervoso (tensioni, stress ed emozioni negative gli tolgono l'equilibrio).

Ghiandole: corrisponde alla ghiandola endocrina del pancreas.

Elemento: FUOCO

Colore: GIALLO O GIALLO DORATO

Organo dei sensi: APPARATO VISIVO

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

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

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

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

Un suo blocco con eccesso di tensione provoca incapacità di rimanere calmi, scoppi d'ira, iperattività, disturbi di origine nervosa. Presiede le emozioni, corrisponde al potere ed al controllo. Attraverso questo punto si gestisce l'emotività, il desiderio di autoaffermarsi; è legato al potere e alla capacità decisionale. La sua energia facilita l'assimilazione delle esperienze, rivela gli obiettivi, permette l'uso positivo dell'energia personale, infonde capacità decisionale, sicurezza e autostima. Il funzionamento carente invece causa scarsa energia, timidezza, bassa stima di sé, senso di inutilità, chiusura in sé stessi, paura del prossimo, fobie, ipocondria.

Disfunzioni: sistema digerente

Può essere riequilibrato attraverso:

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

Livello della sintesi della materia e del movimento: la trasformazione

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

Linguaggio dei disagi: Terzo Chakra

Quando questo chakra è equilibrato sappiamo chi siamo, ci sentiamo liberi di essere noi stessi, in modo spontaneo e facile e accettiamo senza sforzo che anche gli altri facciano altrettanto. La nostra mente, gli aspetti razionali e logici del pensiero sono al nostro servizio, non diventano prevaricanti, non abbiamo idee ossessive di disistima perchè conosciamo il nostro valore. Se è teso, controlliamo troppo.

L'iper controllo, il fatto di non permetterci di essere noi stessi alla lunga genera sentimenti di rabbia verso gli altri, di colpa (che altro non è che rabbia verso noi stessi), di critica e di giudizio e di aspettative. Spesso dimentichiamo chi siamo, perchè non ascoltiamo la nostra comunicazione interiore, tesi solo a rapportarci a un modello ideale. Ecco alcuni schemi di comportamento gravi in cui può manifestarsi il controllo.

La Sindrome del Perfezionismo – decisione: non sono perfetto per essere amato – mi rifaccio a un modello ideale – risultato: sono rigido fino a spezzarmi e la mia vita affettiva rimane in superficie.

La Sindrome della Gabbia – decisione: mia madre era invadente e manipolatoria – non faccio avvicinare nessuno altrimenti mi perdo – risultato: mi sento in gabbia se mi amano e scappo – non mi permetto di amare e pago il prezzo della mia libertà con una solitudine profonda.

Linguaggio dei sintomi: Terzo Chakra

Quando l'aspetto del controllo è troppo preponderante, andiamo fuori equilibrio. Se siamo tesi e controlliamo tutto diventiamo un sistema chiuso alle informazioni e, quindi, quando circoscriviamo la comunicazione per paura, perchè pensiamo di non essere accettati o di non valere abbastanza, questa modalità trasforma il controllo in prigione. Ecco alcune patologie che riguardano principalmente il Terzo Chakra (ne trovate alcune descritte ne: 'I sintomi parlano') : acne volgare, astigmatismo, coliche biliari, cirrosi epatica, dermatite, diabete, distrofia muscolare, epatite,

gastrite, lupus, miopia, presbiopia, ulcera gastrica e duodenale. Altre patologie, sempre deputate ad una tensione al Terzo Chakra, sono analizzate nel mio saggio “Le emozioni parlano” e sono: atassia, cheratocono, cisti epatiche, eritema solare, ernia iatale, infezione da Helicobacter Pylory, miastenia gravis, poliposi dastrica, malattia da reflusso gastroesofageo.

Chakra Anahata - Chakra del cuore

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



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

Ghiandole: è connesso alla ghiandola endocrina del timo.

Elemento: ARIA

Colore: VERDE

Organo dei sensi: APPARATO TATTILE

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

Quando il chakra del cuore non è sviluppato correttamente o è bloccato, si soffre d'un importante sentimento d'insicurezza. Il cuore è il punto centrale della creazione e dunque tutti i chakra dipendono da lui. Potrebbe essere paragonato a una stazione centrale dalla quale parte un'energia verso le parti del corpo. Il cuore è la sede dello Spirito, la fonte della forza onnipotente, manifestata in Shiva. Dunque un chakra del cuore forte è la base di una personalità sana e dinamica, piena di amore e compassione.

Questo centro sottile controlla la respirazione e il funzionamento del cuore e dei polmoni. Questo chakra permette di godere della famiglia, mamma, papà, sorelle fratelli, nonni, zii, grazie ad esso godiamo del loro amore e li accettiamo così come sono, diamo amore senza chiedere nulla in cambio quando è pienamente sviluppato. Si chiude invece in caso di conflitti in famiglia,

abbandono, perdita di un caro, e tale chiusura si ripercuote a lungo andare a livello fisico appunto su cuore e polmoni (polmoniti, asma, malattie cardiache).

L' Anahata chakra. Ha come simbolo geometrico il doppio triangolo incrociato. I petali del loto sono dodici. Il Bija-Mantra è Vam, la divinità è Isana e la sua energia vitale è Bhuvaneshvari. Produce emozioni, come amore incondizionato, sensibilità verso l'ambiente esterno, accettazione, pietà, bontà, il dare ed il ricevere ed in generale il prendersi cura della vita (umana, animale, vegetale).

Disfunzioni: pressione alta e asma.

Può essere riequilibrato attraverso:

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

Integrazione di spirito e materia

L'energia cosmica e quella terrena si combinano nel cuore. Il Quarto Chakra è il centro dell'amore. La sua vibrazione centro genera l'amore incondizionato rivolto a tutto ciò che incontriamo. Il suo stato indica se ci sentiamo amati e la capacità che abbiamo di dare amore agli altri. Il Quarto Chakra è posizionato al centro del petto, governa il plesso cardiaco e il timo. A questo livello la coscienza afferma: io amo. È collegato alla vibrazione del colore verde.

Linguaggio dei disagi: Quarto Chakra

L'amore trova in se stesso la sua giustificazione: non amiamo per ottenere qualcosa, amiamo e basta. Quando funziona correttamente, abbiamo relazioni appaganti e amiamo anche noi stessi. Se costruiamo dei muri a questo livello, invece di amare agiamo la paura e il controllo, il biasimo, il giudizio e le aspettative sia verso gli altri che verso noi stessi.

La mancanza d'amore (il disamore). La decisione che genera un muro a questo livello normalmente ha radici nell'infanzia, poichè i genitori rappresentano la nostra prima fonte d'amore. Il risultato per chi ha chiuso il Quarto Chakra è di avere difficoltà a dare amore senza aspettarsi nulla in cambio, e accettarsi per quello che è.

Sindrome del "Io non merito amore" – decisione: mi sono sentito abbandono o rifiuto da mamma o da papà – quindi devo essere colpevole e devo essere punito – risultato – ho paura di chiedere amore e controllo tutti i sentimenti.

Sindrome del bisogno del bisogno – decisione: poichè non sono degno d'amore, ho paura di essere abbandonato – cerco qualcuno da amare che abbia bisogno di me – risultato: devo continuare a dare, se no ho paura che mi lascino – dipendo dal bisogno di chi amo che mi fa sentire necessario e al sicuro.

Linguaggio dei sintomi: Quarto Chakra

Oltre a non sentirsi amati, il disagio di non meritare amore spesso si trasforma nella convinzione di non sapere amare. Quando non ascoltiamo il disamore, potrebbero manifestarsi le patologie collegate alla tensione del Quarto Chakra (ne trovate alcune descritte ne: "I sintomi parlano"): AIDS, aneurisma, arteriopatie, asma, bronchite, cardiopatie, infarto del miocardio, ipertensione arteriosa, malattie autoimmuni, polmonite, cancro seno. Altre patologie, sempre deputate ad una tensione al Quarto Chakra, sono analizzate nel mio saggio "Le emozioni parlano" e sono: anemia,

dispnea, Favismo, insufficienza aortica, mastopatia fibrocistica, sindrome di Bechet, tachicardia sinusale, tosse, varici.

Chakra Vishuddha - Chakra del collo

Si trova alla base della gola, al centro del collo. Questo centro costituisce il ponte tra i quattro Chakra inferiori, che si riferiscono al corpo, e i due Chakra superiori, che canalizzano le vibrazioni cosmiche e spirituali.



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

Ghiandole: ghiandola endocrina della tiroide.

Elemento: ETERE

Colore: AZZURRO

Organo dei sensi: APPARATO Uditivo

Questo centro dai 16 petali si chiama il Vishuddhi; si situa a livello del pomo d'Adamo nell'uomo e nell'incavo della gola nella donna. Questo centro sottile è responsabile del funzionamento del collo, della lingua, della nuca, della bocca, delle orecchie, del naso, dei denti. Questi sono gli organi per mezzo dei quali comunichiamo con gli altri. È attraverso il Vishuddhi che possiamo comunicare con tutte le Deità, poiché è la fonte dei mantras che si cantano. Equilibrando ed armonizzando questo chakra è possibile esprimere la gioia dello Spirito. Così, l'umanità ha composto della musica e della poesia alla gloria del Divino. Al livello fisiologico, controlla il funzionamento della ghiandola tiroide.

Quando è aperto la persona comunica con voce chiara e ferma, si esprime al meglio quando

attraverso di esso esprimiamo la nostra missione nella vita parliamo del nostro lavoro o dello studio con amore. Si chiude quando viene bloccata l'autoespressione e quando non si è contenti del proprio lavoro o studi o ci sono conflitti sul lavoro, tanto da manifestarsi a livello fisico come stridore, mancanza di voce, torcicollo, e malattie della gola e tiroide.

Il Vishuddha chakra o della "purificazione". Ha come simbolo geometrico il triangolo equilatero nel quale è inscritto un cerchio, emblema dell'elemento Etere (Akasa). Il Mantra-seme è Ham. La divinità preposta è Sadasiva e la sua energia vitale è Sakini.

Il chakra della gola è collegato alle ghiandole endocrine tiroide paratiroide. È di colore blu, è bipolare ed è orientato orizzontalmente. È il chakra della comunicazione inteso come manifestazione verso l'esterno. Questo chakra sovrintende la comunicazione, la capacità d'ascolto e di parola, la sincerità. Produce capacità espressive e chiare dell'intelletto, logiche ed espressioni personali, è un centro mentale (controllato interamente in maniera cosciente). Il suo potere è particolarmente evidente per quello che riguarda la comunicazione, verbale, l'eloquenza e la capacità di trasmettere le proprie idee in modo chiaro, preciso e cristallino, sviluppato conferisce infatti il potere di esprimersi e parlare in modo estremamente persuasivo e convincente. Gli squilibri in questo chakra si manifesteranno come problemi quali incomunicabilità, incapacità di trasmettere chiaramente agli altri le proprie idee e sentimenti, incapacità di sfogare le proprie tensioni psicologiche, stress e introversione. È responsabile della comunicazione con il mondo Etereo (delle creature extracorporee).

Può essere riequilibrato attraverso:

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

Comunicazione, connessione

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

A questo livello la coscienza afferma: io dico. È collegato alla vibrazione del colore azzurro.

Linguaggio dei disagi: Quinto Chakra

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

Sindrome del bavaglio – decisione: poiché non valgo, sarei più amato se non dicessi quello che penso – risultato: devo continuare a fingere e controllare; quando poi esprimo la mia verità, lo faccio con rabbia.

Sindrome del non dovrei disturbarti – decisione: non sono degno d'amore e, quindi, non merito nulla – risultato: ogni dono non è per me, devo fare qualcosa in cambio invece di ricevere incondizionatamente.

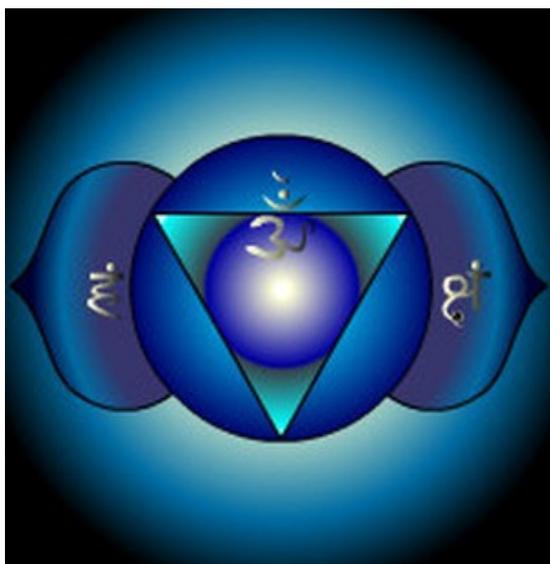
Linguaggio dei sintomi: Quinto Chakra

Quando interrompiamo la comunicazione, ci tagliamo fuori dalla intimità con un'altra persona. Questo snaturarsi ci porta a un grande stress che, se non risolto, crea un muro sempre più alto di

isolamento e di solitudine. Ecco dove potrebbero manifestarsi patologia che indicano una tensione a livello del Quinto Chakra (ne trovate alcune descritte ne “I sintomi parlano”): afonia, dismetabolismi, cervicalgia, ipo e iper tiroidismo, iposcusia (sordità) tiroidite, tracheite, tunnel carpale. Altre patologie, sempre deputate ad una tensione al Quinto Chakra, sono analizzate nel mio saggio “Le emozioni parlano” e sono: cervicoartrosi, cisti sinoviali (cisti del polso), epicondilite (gomito del tennista), laringite, otite media, polipi e noduli alle corde vocali, tendinite e tenosinovite dei flessori delle dita (dito a scatto), tiroidite di Hashimoto, torcicollo spastico, sindrome del tunnel carpale.

Chakra Ajna - Chakra della fronte

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



Principio fondamentale: la conoscenza dell'essere.

Da questo Chakra vengono influenzati l'ipofisi e il sistema endocrino; fornisce di parte dell'energia necessaria anche cervello, sistema centrale dei nervi, cervelletto, occhi, orecchie, naso, tempie e viso.

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

Elemento: SINTESI, SUONO INTERIORE

Colore: INDACO, VIOLA; GIALLO

Funzionalità dei sensi:

TUTTI I SENSI INTERIORI - VISIONE – EXTRASENSORIALE

Questo centro sottile dai 2 petali è l'Agya chakra che si situa al centro della fronte. Questo punto è conosciuto anche come il terzo occhio di Shiva. Nel corpo fisico è rappresentato dall'incrocio dei 2 nervi ottici nel nostro cervello (il chiasmo ottico).

Questo centro controlla il funzionamento della ghiandola pituitaria. Poiché questo centro sottile controlla i nostri occhi, un impegno visuale eccessivo (come il cinema, la televisione, il computer o la lettura) può rovinare questo chakra, così come tutti i cattivi pensieri.

Questo chakra permette la visualizzazione e la proiezione di noi stessi nel futuro, la creazione di

progetti, la creatività, la capacità di sviluppare ESP (Extra Sensorial Perception) la capacità di vedere senza l'uso del senso "vista". Si chiude in caso di delusione per la non realizzazione di un progetto di vita.

Ajna è gerarchicamente uno fra i più elevati dei chakra; in questa ruota è anche contenuto il Manas; sui petali del loto vi sono le lettere Ham e Ksam; esso contiene la rappresentazione della sacra sillaba Om, sintesi di tutti i Mantra. La divinità preposta è Shambhu e la sua Shakti è Siddha-Kali.

È anche conosciuto in occidente come "Terzo Occhio" ed è situato nello spazio tra le sopracciglia: la sua ghiandola a cui è associato è l'ipofisi. È di colore indaco, è bipolare ed è orientato orizzontalmente. Influenza il mesencefalo, dove vengono assorbiti tutti gli stimoli nervosi per potere essere inviati a tutte le altre parti del cervello (per cui il mesencefalo dà energia a tutta la regione del capo).

È il chakra che presiede la visione interiore o extrasensoriale. Esercita lo sviluppo della capacità di concentrazione; lo sviluppo mediante meditazione permette l'utilizzo del sesto senso e la capacità di manifestare le percezioni extrasensoriali, stati mistici, proiezione mentale, e di viaggiare nel Piano astrale. Produce il controllo della coscienza e delle reazioni fisiche, purificazione e trasformazione dei pensieri in forme di giudizio più raccolto, con la graduale diminuzione delle percezioni sensoriali. Gli squilibri qui si manifesteranno attraverso incubi, fenomeni psichici incontrollati o sgradevoli, mancanza completa di sogni, confusione mentale. Fisicamente un blocco si manifesta con tutte le malattie collegate alla vista, mal di testa frontale.

È responsabile della percezione "visiva" dell'aura.

Può essere riequilibrato attraverso:

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

Sistemi superiori di credenze, la spiritualità

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

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

Linguaggio dei disagi: Sesto Chakra

Quando sperimentiamo questo livello in modo equilibrato, guardiamo al di là dei limiti che la personalità ci costruisce, siamo consapevoli che la realtà che viviamo altro non è che l'esteriorizzazione dei nostri desideri e paure. Se questo livello è teso, non vediamo la nostra grandezza. Il vittimismo – Spesso la mente ci porta a dimenticare la nostra meraviglia, affossandoci con le sue paure, i suoi limiti e impedendoci di volare. Questo atteggiamento genera, in pratica, diverse manifestazioni.

Sindrome della vittima – decisione: nego la mia essenza infinitamente capace e scelgo di non essere in grado -risultato: non mi riconosco creatore, gli altri devono fare per me- mi sento intrappolato, sconfitto e umiliato – manipolo il prossimo e manifesto rabbia e rancore.

Sindrome della capinera ferita – decisione: non merito amore, ma se mi ammalò si accorgono di me – risultato: continuo a ammalarmi per sollecitare attenzione e amore – non riconosco la mia capacità

di creatore.

Linguaggio dei sintomi: Sesto Chakra

Quando non riconosciamo la nostra grandezza, vuoi perchè ci limitiamo a considerarci come corpo fisico anzichè come spirito, oppure perchè ci fa paura la responsabilità della nostra vita, potremmo manifestare patologie che denotano tensione al Sesto Chakra (ne trovate alcune descritte ne “I sintomi parlano”): acromegalia, adenoma ipofisario, emicrania, emiparesi. Altre patologie, sempre deputate ad una tensione al Sesto Chakra, sono analizzate nel mio saggio “Le emozioni parlano” e sono: nevralgia del trigemino, paresi facciale (paresi di Bell), prolattinoma, sindrome di Morris, sonnambulismo.

Chakra Sahasrara - Chakra della corona

Si trova sulla sommità del capo, all’altezza della “fontanella“ dei bambini. E’ il centro della conoscenza spirituale. Il Sahashrara chakra o "dei mille petali".



Principio fondamentale: il puro essere. Da qui vengono influenzati la ghiandola pineale ed il cervello, inoltre questo Chakra ha influssi su tutto l’organismo.

Ghiandole: ghiandola pineale (epifisi)

Elemento: PENSIERO O PIANO DIVINO

Colore: VIOLA O BIANCO E ORO

Questo centro sottile dai 1000 petali, conosciuto con il nome di Sahasrara, è il chakra più importante di tutti. È situato nell’area limbica del nostro cervello. Il chakra del Sahasrara è costituito dalla riunione dei 6 chakras: si tratta di uno spazio incavo, sui bordi del quale si trovano i 1000 nervi. Si possono vedere tutti questi nervi lungo il lobo limbico: se si seziona il cervello trasversalmente, assomigliano a dei petali. Prima della realizzazione del Sé questo centro è chiuso dai 2 palloni del nostro ego e superego. Assomiglia ad un fiore di loto chiuso. Quando è illuminato dal risveglio della kundalini che lo raggiunge, si vede il Sahasrara che assomiglia a un fascio di fiamme dai 7 colori. Un loto aperto dai 1000 petali. Ma questi colori si integrano creando infine una

fiamma di colore cristallo chiaro. Questa è l'attualizzazione dell'Unione (realizzazione del Sé) con il Potere Divino onnipervadente, che ci permette di sentire le vibrazioni fresche. È l'integrazione, la libertà assoluta, la gioia dello Spirito e la serenità.

Quando è aperto godiamo di Dio in tutte le sue forme e si sente costantemente nella vita, si chiude in caso di "quasi svenimento", dove il chakra si chiude per evitare la perdita di Coscienza, la fuoriuscita dell'anima. Fisicamente si manifesta come vitiligine (sbiancamento della pelle derivata dall'eccesso di secrezione di melatonina da parte dell'epifisi), vertigini, noia, insoddisfazione, odio verso Dio.

È anche chiamato chakra della corona, ha nel suo cuore un loto più piccolo a dodici petali in cui è inscritto il triangolo chiamato Kamakala, che simbolicamente raffigura la sede della Shakti Suprema, cioè la Forza Cosmica non individualizzata. Nei mille petali del loto sono contenute tutte le lettere dell'alfabeto sanscrito.

Il chakra della corona trova posto nella ghiandola pineale, ed è collegato ad essa, ha solo un punto di entrata/uscita. È di colore viola ed è orientato verticalmente con il relativo imbuto che indica verso il cielo. È il chakra che presiede il contatto con il Divino, governa la corteccia cerebrale e la presa di coscienza. Esso determina l'apertura e la dilatazione della coscienza con lo sviluppo dell'intelletto. Le sue funzioni principali sono relative alla conoscenza superiore. Al Sahasrara chakra appartengono tutte le questioni relative alla "Illuminazione", vale a dire la relazione tra la coscienza dell'individuo e quella dell'universo. Lo sviluppo pieno del settimo chakra porta a uno stato di contatto e comunione con la forza creatrice dell'universo, uno stato di purificazione, appagamento spirituale, totale libertà dalle limitazioni dei nostri istinti bassi e grossolani: si tratta, è evidente, di stati dell'essere che sfuggono alle possibilità descrittive della razionalità e che possono essere compresi (nel senso di "presi all'interno di noi", vale a dire assimilati e non semplicemente capiti) soltanto attraverso l'esperienza diretta. L'apertura di questo chakra coincide con il Bodhi.

Disfunzioni: depressione, confusione mentale.

Può essere riequilibrato attraverso:

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

Centro della coscienza cosmica, Anima

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

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

Linguaggio dei disagi: Settimo Chakra

Se questo livello è equilibrato, sappiamo di essere tutti Uno, ci sentiamo parte di una connessione amorevole e perfetta. Se siamo il Tutto, non ha più senso vivere la separazione. Mentre se questo centro è teso, il risultato è un senso disperante di solitudine, il non essere amati dal Padre.

Il vittimismo e il senso di isolamento e di esclusione – Erigendo dei muri, non abbiamo accesso a tutte le informazioni che riguardano questo aspetto della coscienza, nè a questa consapevolezza e ci sentiamo soli; questo chakra ci mostra anche la qualità del rapporto che abbiamo con la persona che, nell'infanzia, ci ha fornito il senso di direzione. Se siamo in equilibrio, accettiamo l'autorità senza sentirci prevaricati. Altrimenti, avremo difficoltà con ogni tipo di autorità.

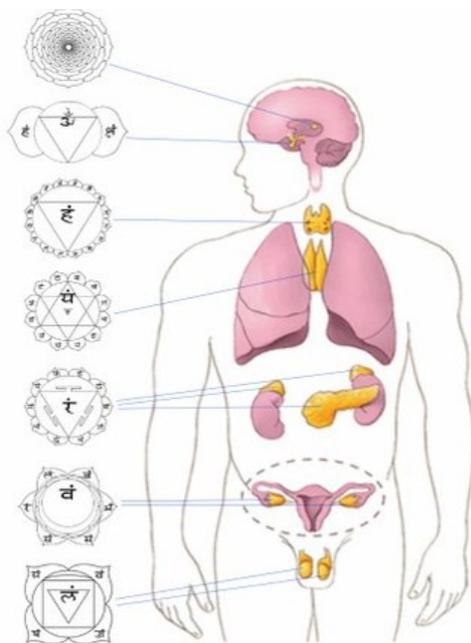
Sindrome dell'escluso dal giardino dell'Eden – decisione: non mi sento amato da Dio perchè, per esempio, ho subito un lutto o un abbandono – devo essere colpevole e quindi punito – risultato: mi isolo e mi sento solo e rifiutato quindi, rifiuto gli altri.

Sindrome dell'anarchico - decisione: non mi sento amato da papà o dall'autorità, quindi tutto quello che viene dall'autorità è contro di me – provo un senso di ingiustizia e di rabbia – mi ribello sempre e comunque alle regole – risultato: creo conflitto con ogni autorità come richiamo d'amore, ho un atteggiamento anarchico.

Linguaggio dei sintomi: Settimo Chakra

Quando il Settimo Chakra è sofferente, noi proviamo un senso di esclusione e di solitudine disperante, senza futuro. E' il senso di alienazione che ci fa sentire diversi, un'estraniamento che non ci permette di sentirci come gli altri, di avere le possibilità che hanno gli altri. A livello fisico si può manifestare nelle seguenti patologie (ne trovate alcune descritte ne "I sintomi parlano"): Alzheimer, cefalea, epilessia, ictus cerebrale, morbo di Parkinson, sclerosi multipla, tumore cerebrale. Altre patologie, sempre deputate ad una tensione al Settimo Chakra, sono analizzate nel mio saggio "Le emozioni parlano" e sono: alopecia (calvizie), cefalea di tipo tensivo, demenza, dolore neuropatico, malattie del motoneurone, malformazioni arterovenose cerebrali, meningite.

Relazione tra Chakra e ghiandole endocrine



I° Chakra Muladhara

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

II° Chakra Svadhishtana

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

III° Chakra Manipura

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

IV° Chakra Anahata

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

V° Chakra Vishuddha

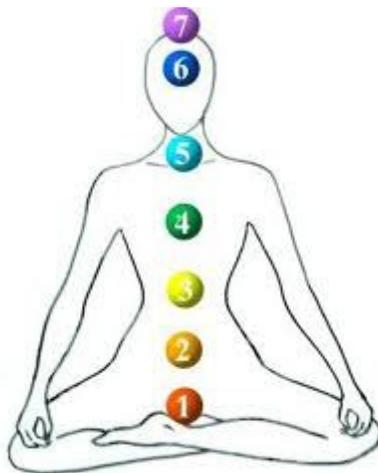
corrisponde alla tiroide, apparato respiratorio, apice dei polmoni, corde vocali, lingua e nervi facciali.

VI° Chakra Ajna

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

VII° Chakra Sahasrara

corrisponde alla glandola pineale (epifisi).



Da un punto di vista fisico è facile notare come questi centri di energia corrispondano in maniera abbastanza precisa a importanti ghiandole endocrine del Corpo Fisico; più interessante è notare come gli studi al riguardo abbiano indicato importanti corrispondenze tra le funzioni svolte da queste ghiandole e le funzioni che, tradizionalmente, i grandi Maestri di Yoga hanno attribuito ai Chakra.

I chakra, vanno comunque intesi come centri energetici nei quali confluiscono molteplici canali energetici, specifici per ogni singolo chakra: <i meridiani> è per questo motivo che operando sui e tramite i chakra si agisce sulla regolazione delle energie che scorrono nei meridiani, giungendo quindi al cuore della causa della malattia.

Effetto dei colori sui chakra

Colori e luci colorate hanno una grande influenza sulla vita di tutti gli esseri viventi. Il colore è vibrazione energetica e influisce sul nostro corpo fisico, mentale ed emozionale.

ROSSO - è associato al mesoderma, stimola fortemente la circolazione del sangue ed energetica, influisce in modo benefico sulla vitalità del corpo e della mente, ha un potere riscaldante, lavora in modo ottimale sui chakra inferiori, ma è dannoso per i centri energetici superiori - sconsigliato nei casi di tumore, di ipertensione e di malattie auto-immuni.



Utilizzare l'energia del Rosso quando si deve affrontare una giornata particolarmente impegnativa o faticosa, o quando ci si sente scarichi. Il colore rosso fornisce l'energia della terra e sostiene tutte le altre energie, offrendo il supporto necessario che ci permette di affrontare qualsiasi situazione. Ogni nuova impresa ha bisogno della vitalità del rosso.

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



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

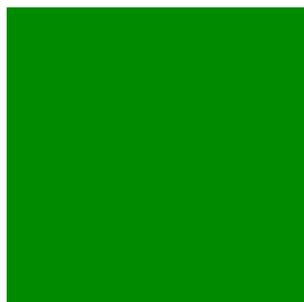
GIALLO - è associato all'endoderma, favorisce l'attenzione e la creatività e stimola l'intelligenza, aiuta la riproduzione cellulare, la sua azione si esplica in modo potente sul sistema nervoso, aiuta gli

organi emuntori nella loro funzione, ottimo per promuovere un aspetto sano e giovanile della pelle, agisce sul sistema digestivo ed endocrino, importante: la sua irradiazione sugli organi non deve superare i 20 secondi in quanto potrebbe provocare senso di nausea, vomito e palpitazioni cardiache.



Utilizzare l'energia del Giallo quando si studia, quando si vuole trasformare i pensieri in azioni o quando si è stanchi mentalmente. Il colore Giallo dà chiarezza di pensiero e la sua energia è connessa alla capacità di percepire e comprendere. Favorisce quindi la concentrazione, l'apprendimento e la memoria, stimola l'interesse e la curiosità.

VERDE - come il colore arancio favorisce la pulizia dei chakra ma in modo più soft, ha una discreta azione antibatterica e antivirale, agisce sul sistema linfatico e sulle affezioni oculari, è un colore rinfrescante e favorisce il rilassamento mantenendo uno stato vigile - l'eccessivo assorbimento di questo colore ha un effetto dannoso sull'ipofisi e sui tessuti muscolari.



Utilizzare l'energia del Verde quando ci si vuole rilassare, calmare i nervi ed i pensieri. Ma il verde è anche utile quando ci si vuole aprire, soprattutto nelle relazioni, o quando ci si vuole occupare degli altri. Il verde pulisce e bilancia le energie portando pace, armonia e rinnovamento. Il verde è il colore della prosperità e dell'Amore Incondizionato, sul piano terreno.

BLU - è associato all'ectoderma, ha un effetto inibente sui chakra e sui tessuti, può avere un effetto anestetico, blocca la circolazione energetica, possiamo definirlo un vero e proprio isolante energetico, è fortemente rilassante ed induce ad un sonno ristoratore, agisce con efficacia sul sistema endocrino specialmente sull'ipofisi, ossigena i tessuti, sconsigliato nei casi di ipotensione o di patologie croniche.



Utilizzare l'energia del Blu quando si vuole supportare o favorire la comunicazione. Il blu è il colore della leadership e migliora le capacità organizzative. Favorisce il contatto con le proprie verità interiori e consente di esprimerle in modo chiaro, sincero e diretto. Il blu favorisce il sonno ed aiuta a calmare i bambini iperattivi.

INDACO: il colore Indaco stimola le funzioni del Terzo Occhio, l'intuizione, la connessione con l'inconscio, l'immaginazione e la chiarezza. Rafforza la psiche, favorisce la meditazione e l'attività onirica.



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

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



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

TURCHESE: il colore Turchese stimola la capacità di esprimere se stessi e le proprie emozioni in maniera aperta e sincera. Rafforza il sistema immunitario.



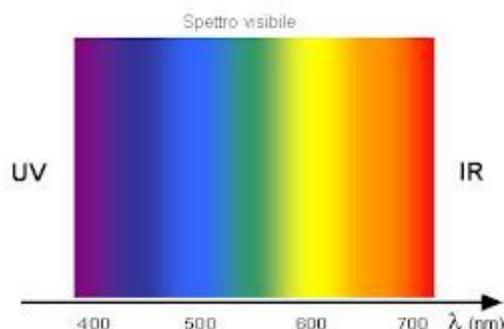
Utilizzare l'energia del Turchese per stimolare la capacità di esprimere se stessi e le proprie emozioni in maniera aperta e sincera.

ROSA: il colore Rosa aiuta ad esprimere l'amore ad un livello Cosmico, Universale. Favorisce sentimenti quali la gentilezza, la grazia e l'altruismo.



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

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



I colori suscitano potenti associazioni simboliche

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

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

In quale stanza è meglio utilizzare uno di questi colori?

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

Quando si è tristi o costretti a letto, però, sarebbe bene non usare toni freddi del blu. Il questo caso, per esempio, andrebbe molto meglio il tono caldo dell'arancio. Come pure, una persona freddolosa o tendente alla depressione, può scaldare la propria casa utilizzando i toni dell'arancio, dell'albicocca o della pesca.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

L'energia del colore

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

Quando i chakra sono in equilibrio, mostrano tutti i colori dell'arcobaleno in maniera chiara e uniforme. Quando invece è presente qualche disturbo (fisico, mentale, emozionale o spirituale) lo si potrà vedere attraverso i chakra: l'energia non scorre regolarmente lungo la spina dorsale creando un disequilibrio. Ognuno di noi è soggetto a disequilibri di diversa natura che richiedono continui sforzi per essere bilanciati attraverso l'attività fisica o la pratica di discipline che permettono al corpo di ritrovare l'equilibrio fisico, mentale ed emozionale.

Classificazione dei colori

Come nasce l'arcobaleno?

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



Questi sono i colori che compongono il bianco e sono anche i colori dei sette chakra più conosciuti. I colori si classificano in primari, secondari e ternari. Lo studio di questa classificazione c'era già nel quindicesimo secolo quando Leonardo individuò l'esistenza dei quattro colori primari, il rosso, blu, verde, giallo.

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

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

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

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

Esiste anche una teoria dei colori complementari:

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

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

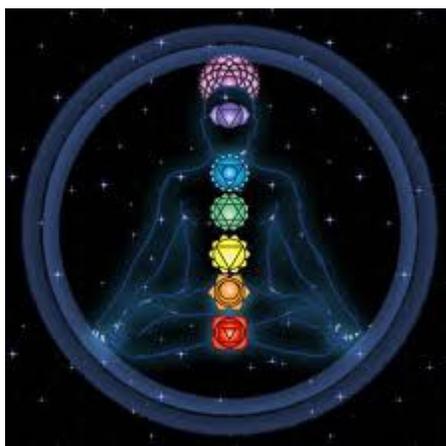
Due colori sono complementari tra loro quando riassumono tutti i colori dell'arcobaleno. I colori hanno la capacità di suscitare effetti diversi in base agli accordi cromatici, stimolando in noi reazioni sensoriali. I segnali cromatici danno vita ad un linguaggio emotivo compreso a livello inconscio.

I chakra dunque...

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

Cosa sono dunque questi chakra?

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



Aprire e chiudere i chakra/ Esecuzione

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

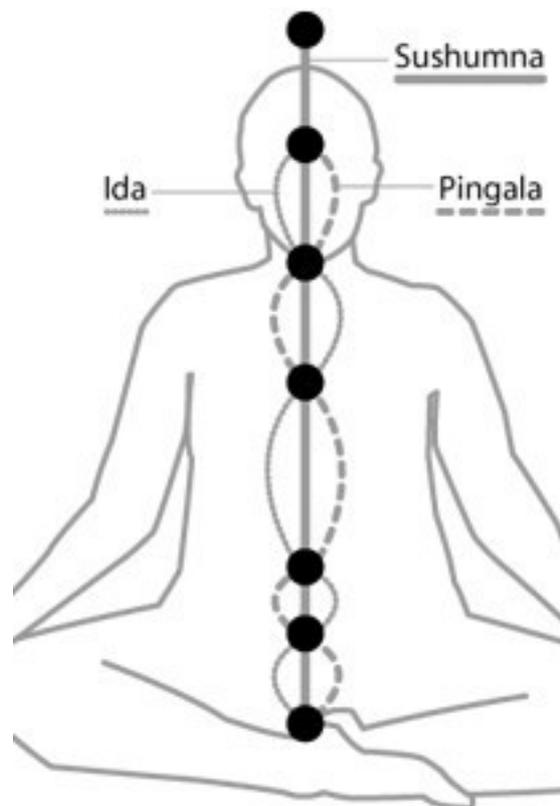
Sistema Nervoso Autonomo e i Chakra

Per concludere questo capitolo sui Chakra

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

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

Le Nadi: Sushumna, Ida e Pingala



Nadi deriva dal Sanscrito e significa canale.

Attraverso di esse scorre l'energia vitale <prana> che alimenta e nutre tutte le parti del corpo. In altre tradizioni orientali come quelle giapponesi, l'energia primordiale che scorre attraverso il sistema sottile del corpo, viene chiamata <KI o QI>.

Il prana si manifesta attraverso varie forme, esempio l'aria: respirando noi assumiamo prana, ed il grado di consapevolezza di ogni individuo, è direttamente proporzionale alla quantità di prana che riesce ad assumere e conservare all'interno del suo sistema sottile.

Antichi testi Yogi di provenienza tibetana e indiana, menzionano 72.000 Nadi all'interno del corpo umano, che partono dalle dita delle mani e dei piedi, percorrendo l'intero corpo per raggiungere il cuore, centro della spiritualità, per poi risalire fino al Chakra delle Corona, punto di congiunzione tra il corpo fisico e l'universo.

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

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

Sushumna è la più importante dei 3 canali energetici

Sushumna ha origine alla base della colonna vertebrale, e corre lungo l'asse del sistema nervoso

cerebrospinale, fino a raggiungere il Chakra della Corona. Il suo colore è rosso.

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

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

Qui di seguito si descrive un facile esercizio di Prânâyâma, a respirazione alternata, per l'attivazione di Sushumna.

Per regolare l'alternanza del respiro da una narice all'altra utilizzeremo le dita per otturare prima una narice e poi l'altra eseguendo contemporaneamente un Mudra.

Aprite la mano destra, e piegate contro il palmo il dito indice e il dito medio, lasciando libero il pollice e tendendo l'anulare e il mignolo.



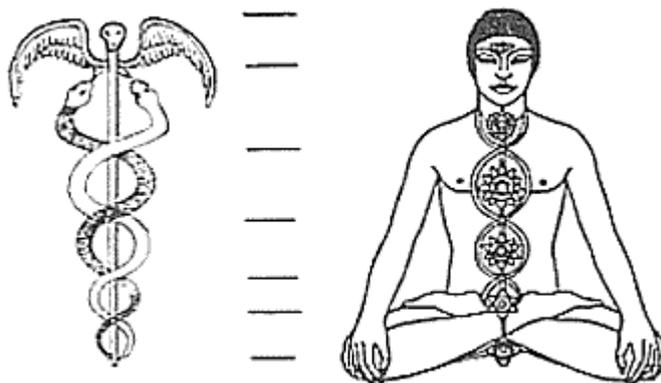
Questa posizione delle dita della mano è chiamata <Vishnu Mudra>. Con il pollice andremo a tappare la narice destra, e successivamente chiuderemo la narice sinistra con l'anulare e il mignolo. Sedetevi in una posizione comoda con la schiena ben eretta, ispirante profondamente in modo diaframmatici, chiudete la narice destra con il pollice ed espirate con la narice sinistra. Adesso ispirate dalla sinistra, sempre tenendo chiusa la narice destra, chiudete entrambe le narici per

alcuni secondi, ed espirante dalla narice destra, tenendo chiusa la sinistra. Ripete questo ciclo almeno 7 volte, cercando di concentrarvi una volta assimilata la tecnica, sul vostro respiro.

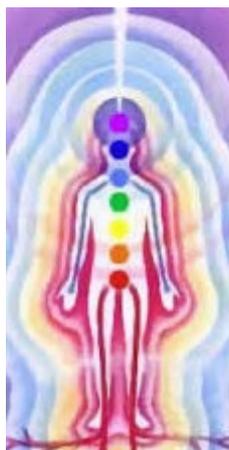
Ricapitolando...

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

*Le altre due nadi sono **Ida** e **Pingala**, hanno un percorso ondulatorio.*



L'aura umana



L'aura è un insieme di energie elettromagnetiche di densità variabili che compenetrano e circondano il corpo umano creando un campo di forma ovale, conosciuto anche come <uovo aurico>.

Essa si estende intorno al corpo tanto più quanto la persona è sana ed energica. Si trova anche al di sopra della testa e si estende sotto i piedi nel terreno.

Gli esperimenti di Northrop e Burr, della Yale University, utilizzarono le onde elettromagnetiche ultrasensibili sugli animali di laboratorio, e dimostrarono che l'aura diminuisce e poi scompare totalmente al momento della morte, mentre le cellule continuano a vivere per un certo periodo di tempo.

Paracelso

Paracelso, il cui vero nome era Theophrastus Bombastus von Hohenheim, fu alchimista e terapeuta vissuto nel 500, considerato un punto fermo nell'evoluzione della scienza dallo storico e scienziato Jacob Bronowski.

Paracelso affermava che all'interno del corpo umano si può trovare una forza vitale che irradia anche verso l'esterno, sotto forma di una sfera di luce.

Egli, già allora, intuì anche che questo rivestimento di luce fosse influenzabile a scopi terapeutici.

Paracelso, che considerava il corpo umano come qualcosa di sacro, chiamava <macellai> i medici del tempo che sottoponevano i loro pazienti ad interventi chirurgici tagliando e rimuovendo i tessuti danneggiati.

Egli si lamentava perché la medicina aveva abbandonato i dettami della natura e aveva creato dei sistemi terapeutici artificiali.

Per Paracelso la medicina doveva occuparsi dell'uomo fisico e della sua componente spirituale.

Egli ideò molti trattamenti naturali costituiti da vibrazioni musicali, colori, erbe ed elisir.

L'aura nell'arte

Nell'arte vediamo come l'aura faccia parte di tutte le antiche culture religiose.

Le deità vengono infatti rappresentate come circondate da strati di fiamme o di luce radiosa.

Anche nella Religione Cristiana è facile vedere un'aura dipinta intorno agli Angeli, a Gesù e alla Sacra Famiglia.

Nelle opere si osserva la presenza di un aureola intorna alla testa, essendo in questo punto localizzato un centro energetico che funziona largamente in coloro che hanno un alto sviluppo spirituale.

Era diffuso il concetto secondo il quale l'uomo emanerebbe una determinata radiazione colorata. Si pensava che questo fenomeno accompagnasse solo persone di grande purezza spirituale, ma col passare del tempo si è andata affermando la convinzione che ogni uomo possiede una radiazione colorata.

Questa radiazione colorata viene indicata come <Aura>.

L'aura di una persona ha dei colori che non arrivano da una luce esteriore, ma sono rifrazioni proiettate sul doppio energetico che provengono da una luce interna, dall'Io.

I vari colori indicano il carattere di una persona, la sua evoluzione, il suo stato di salute.

Esiste un numero elevato di colori e combinazioni dei medesimi, ed ognuno ha un preciso significato.

I nostri stati d'animo, i nostri pensieri, si estrinsecano, si manifestano, in una gamma di forme e gradazioni esplicative.

Aura, colori e musica

Gli antichi Egizi, avendo notato come la luminescenza emanata da una persona variasse in relazione al suo stato di salute e ai suoi sentimenti, usavano perciò pietre e amuleti a scopo correttivo.

Per il medesimo scopo Pitagora, filosofo greco del sesto secolo a.C., utilizzava anche le vibrazioni musicali e la poesia.

La stretta correlazione tra suoni, colori e l'aura umana, ha occupato un ruolo importante nella salute e nel benessere dell'umanità attraverso i secoli.

La foto Kirlian

Due ricercatori sovietici, i coniugi Semjon e Valentina Kirlian, ebbero ad osservare che sulla superficie esterna di oggetti fotografati in un campo di alta frequenza apparivano particolari effetti di luce colorata.

Una foglia o un dito umano, appaiono in queste fotografie circondati da una fitta corona di raggi, una specie di aura, all'interno di questo fascio luminoso, brilla un fuoco di protuberanze colorate.

Con duro e lungo lavoro, la coppia è riuscita a creare un'apparecchiatura fotografica assai sensibile, che utilizza una frequenza da 70 Khz a più Mhz.



Queste fotografie ad alta frequenza probabilmente ci forniranno la chiave per poter spiegare i meridiani dell'agopuntura, ed i relativi punti terapeutici, come parti di una rete energetica ancora sconosciuta alla nostra medicina.

Da molti anni la fotografia Kirlian è stata riconosciuta dalla scienza ufficiale nell'Unione Sovietica; si ritiene che sia innocua anche da un punto di vista ideologico, infatti i suoi risultati possono essere considerati come una conferma all'interpretazione materialistica del mondo.

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

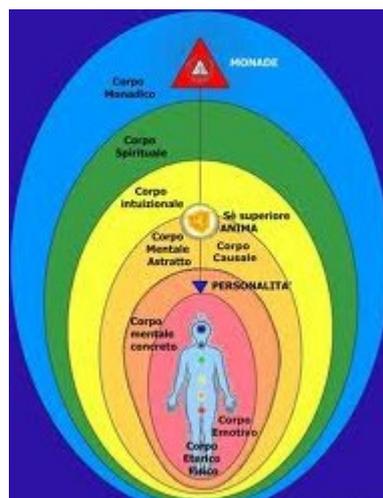
La luce riflessa attraverso un prisma, si scompone nei colori dell'iride: rosso, giallo, arancio, verde, blu, indaco, viola. L'aura li comprende tutti con le loro infinite sfumature. Questo corpo luminoso di forma ovoidale che circonda e compenetra il nostro corpo, comprende tre tipi di energie:

- aura della salute
- aura mentale
- aura astrale

Quanto più l'aura si estende attorno al corpo tanto maggiore è l'evoluzione spirituale, la parte destra della medesima rivela il modo con cui ci presentiamo agli altri, la parte sinistra rivela le aree di sviluppo della personalità, la parte centrale rivela il modo con cui si affronta la vita.

Nota. La malattia ha inizio nell'aura, spesso come karma proveniente da incarnazioni precedenti, oppure come ki negativo sviluppato in questa vita. L'aura si compone di strati che compenetrandosi formano diversi tipi di consapevolezza. Ogni strato è collegato al chakra che gli corrisponde, col quale ha una vibrazione ed energia simile.

I corpi sottili del corpo fisico



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

- **Corpo eterico.** È simile come forma e dimensione al corpo fisico, che da esso trae energia vitale proveniente dal sole e tutte le sensazioni fisiche che ritrasmette attraverso le **nadi** e i **chakra**. Soddisfatto il fabbisogno energetico, elimina gli eccessi che costituiscono l'aura eterica.
- **Corpo astrale.** È sede dei sentimenti e delle emozioni, la sua aura è ovoidale e si può allontanare dal corpo fisico per parecchi metri. L'aura del Buddha si estendeva per diversi chilometri. I blocchi emotivi causati anche da vite passate, sono localizzati a livello astrale nell'area del plesso solare.
- **Corpo mentale.** Pensieri, idee, percezioni derivano dal mentale che è un ovoide e si presenta rarefatto, bianco e lattiginoso negli esseri umani poco evoluti, per apparire intenso e luminoso man mano che il livello di consapevolezza evolve.
- **Corpo spirituale.** Ha la frequenza vibratoria più alta. Negli esseri umani poco evoluti, si distanzia poco dal corpo fisico, mentre nell'aura degli esseri risvegliati si espande parecchio assumendo la forma di un cerchio perfetto e grazie ad esso si avverte il senso di comunione con il prossimo, permette di sentire la presenza del **divino** che spazia fuori e dentro di noi, insomma è quella scintilla di luce destinata ad accompagnare l'evoluzione attraverso le incarnazioni.

Questi corpi, dal più denso al più sottile, possiedono caratteristiche e frequenze vibratorie proprie, l'eterico trovandosi vicino al corpo fisico, vibra a frequenza bassa, si susseguono l'astrale, il mentale e poi quello spirituale più rarefatto ed evoluto.

Lo stato energetico dei corpi sottili è mutevole in base ai pensieri positivi o negativi, alle ansie, alle gioie, agli ambienti che possono avere la loro influenza con una energia variabile.

I corpi sottili più conosciuti e proposti dalle scuole olistiche sono 7 a differenza del pensiero

tantrico che contempla i 5 sopra presentati.

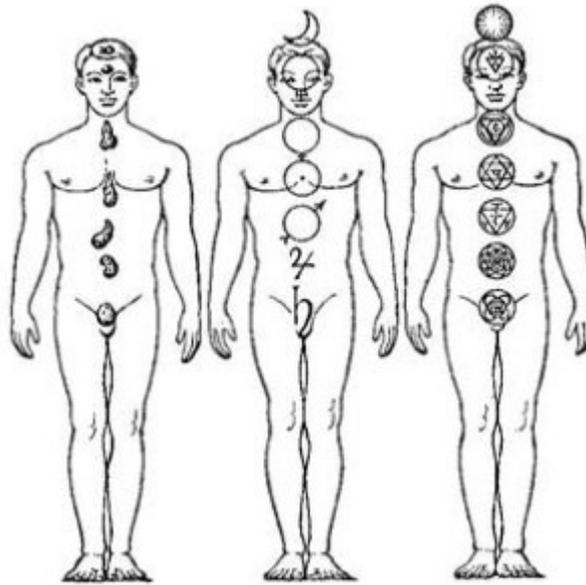
Ma conosciamo anche i 7:

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

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

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

Ghiandole Endocrine: corrispondenze spirituali



Consideriamo la connessione spirituale che le ghiandole endogene o endocrine hanno con lo sviluppo delle potenzialità latenti dell'Ego. Ricordiamo che le principali ghiandole a secrezione interna, sono sette:

- le due surrenali
- la milza o splena
- il timo
- la tiroide
- la pituitaria
- la pineale

Max Heindel ci dice, che queste ghiandole sono di particolare e grande interesse per lo studente esoterico e che possono essere chiamate: le sette rose sulla croce del corpo, essendo in intimo rapporto con lo sviluppo occulto dell'umanità.

Chakra-e-Ghiandole-endocrine

Tutto ciò che esiste nel nostro Sistema Solare, è stato creato dal Verbo che essendo vibrazione musicale è Voce di Dio. Fu il "Fiat" o Parola creatrice che formò la materia primordiale e differenziò i Mondi con le loro miriadi di forme. Queste forme sono state utilizzate dalle Grandi Gerarchie Creatrici, che lavorano e pianificano l'evoluzione, continuamente, modificandole, secondo il progresso che avviene in ciascun Mondo. Tra queste Gerarchie si trovano i Sette Spiriti davanti al Trono, il cui campo d'attività è tanto ampio quanto il Sistema Solare stesso. I loro nomi sono:

- Urano
- Saturno
- Giove
- Terra
- Marte
- Venere
- Mercurio

LE GHIANDOLE ENDOCRINE E LE LORO CORRISPONDENZE		
Ego	{ Pineale Pituitaria	<i>Nettuno</i> <i>Urano</i>
Anello di collegam.	Tiroide	<i>Mercurio</i>
Personalità	{ Timo Milza Surrenali	<i>Venere</i> <i>Sole</i> <i>Giove</i>

La Parola di Dio, risuona attraverso lo spazio. È la vita, raccolta dai Sette Spiriti Planetari, che crea diversi tipi di forme che, più tardi, si cristallizzano nel mondo fisico, nella molteplicità delle cose che ci circondano. Per questo motivo, la Parola si manifesta in sette grandi toni, che provengono dai sette Spiriti Planetari. Ciascun Pianeta ha la propria nota-chiave ed emette un suono, che lo distingue dagli altri. Questi toni sono creatori. Tutta la musica è basata su questi sette toni, emessi da questi sette Grandi Esseri e tutte le forme sono successivamente da essi, create. Una volta manifestata in questo modo anche la forma umana, Essi assistono l'Ego incarnato, nello sviluppo delle sue potenzialità divine latenti. Questo aiuto, è dato all'umanità attraverso le ghiandole endocrine.

Ciascuna ghiandola, possiede interiormente una nota-chiave, che rimane dormiente, fintantoché non sia risvegliata da una certa facoltà dell'Ego. Ciascuna di queste note-chiave, è accordata con la nota di uno Spirito Planetario, per cui il suono emesso da ciascuno di Essi, risveglierà gradualmente la nota-chiave, della ghiandola intonata con l'influenza della Gerarchia. Quando si desta la nota-chiave, l'Ego sviluppa le forze specifiche che quel particolare Spirito Planetario esprime. L'Ego deve imparare a controllare e dirigere queste Forze, esse si manifesteranno come bene o come male, a secondo, di come verranno usate. Si deve tuttavia tener presente, che il male, non è altro che bene mal diretto.

Le Surrenali e la regione chimica del mondo fisico

Le ghiandole surrenali sono rette da Giove. L'energia espressa da questo pianeta si manifesta principalmente come benevolenza, vedute ampie, espansione, ottimismo, onore, filantropia, cortesia, generosità, allegria, abilità nel comprendere il lavoro della Legge Cosmica, abilità creativa

ed espressiva, nonché religiosità.

Quando ci si mette in contatto con la nota-chiave di Giove, ci si sente sereni, lungimiranti, soddisfatti ed espansivi. Sembra che questa forza pervada l'individuo, infondendogli sicurezza, desiderio e capacità di contribuire a correggere gli svariati, deleteri vizi, che affliggono l'umanità assopita, trasformandoli in espressione di forza e di bellezza. Con occhio limpido ed acuto, egli guarda compiaciuto le mete da raggiungere ed il grande potere spirituale che può essere sviluppato; la sua coscienza si espande, abbracciando ogni suo simile, amico o nemico, cercando di capire il vero senso della vita. E spinto dall'impellente desiderio di esprimere questi suoi sentimenti nel Servizio agli sfortunati, anch'essi figli del Grande Padre, dimostrando loro, come l'altruismo, può trasmutare un volgare desiderio, nel più elevato ideale e che la vera meta della vita, è lo sviluppo delle potenzialità latenti, in divini poteri dinamici.

Una delle peggiori azioni che si possa commettere, è il cattivo uso dei poteri spirituale acquisiti. Ciò diventa magia nera ed è possibile scendere così in basso, per cui il ponte che unisce lo Spirito alla personalità, cioè la mente, si spezza, dopodiché lo Spirito comincia automaticamente a gravitare verso il pianeta Saturno, dove potrà vedere le sue vite passate. Allora, per la dissoluzione dei suoi veicoli, attraverso la Luna e Saturno, sarà spinto al Caos, dove rimarrà fino alla nascita di un nuovo Giorno di Manifestazione. L'uso improprio di queste forze, si esprime soprattutto sotto forma di eccessiva sicurezza di sé, stravaganza, auto-consenso, dissipazione, esibizionismo, fatuità, sregolatezza, libertinaggio ed eccentricità. Tutto ciò immerge l'Ego in un profondo dolore: a suo tempo, però, finirà per apprendere la lezione ed a rendersi conto che solo l'uso onesto e giusto dei poteri spirituali, può lasciarci immuni, dalle sofferenze conseguenti.

Appresa, attraverso la sofferenza, questa lezione, l'Ego è in grado di fare un nuovo passo sul Sentiero dell'evoluzione. In corrispondenza con le due surrenali, cominceranno a fiorire le prime due rose sulla croce del veicolo vitale. L'energia che le surrenali consumavano per esternare sentimenti d'ira e di aggressione, sarà ora governata dalla forza, sorta nell'anima pura e mite, esprimente benevolenza, affetto e filantropia.

Nell'Ego si sviluppa la consapevolezza che il bene comune, è il bene di ciascuno. Questa scintilla di Dio, individualizzata, riconosce ora, l'unità esistente fra tutte le creature e fra queste ed il Grande Creatore del nostro Sistema Solare; in conformità a questi sentimenti, la fratellanza umana può diventare realtà.

Nei confronti dell'attuale umanità, il lavoro di Giove è in rapporto con il piano fisico. Servendosi del potere spirituale generato dalle surrenali, l'Ego possiede la forza necessaria per perfezionare il proprio corpo denso e conquistare il Mondo Fisico, completando così la sua evoluzione in questa sfera terrestre. Il centro spirituale di queste ghiandole vibrerà nel colore azzurro.

La milza e la regione eterica del mondo fisico

La milza è la porta d'entrata delle forze solari, che ogni individuo specializza e che circolano nel corpo fisico come un fluido vitale, senza il quale non sarebbe possibile vivere. Per questa ragione questa ghiandola è retta dal Sole, fonte d'ogni vitalità. L'energia di questo grande pianeta (*5), si manifesta principalmente come volontà, vitalità, individualità, autorità, valore, generosità, dignità, lealtà, onoratezza, istinto paterno (protettivo), superiorità e senso di responsabilità. Quando la nota-chiave dello Spirito Planetario Solare, che contiene in sé tutti gli altri toni planetari, fa vibrare la corrispondente nota-chiave nella milza, sboccherà la terza rosa sulla croce del veicolo vitale.

Lo sviluppo di questa rosa, conferisce alla persona la coscienza necessaria per entrare in contatto con la Regione Eterica, che è una vibrante e fluente corrente di vita. Qui essa, può vedere l'attività delle classi di esseri invisibili, che lavorano con gli eteri chimico, vitale, luminoso e riflettore. Vede le forze vitali che vivificano le forme minerali, le piante, gli animali e l'uomo. Vede il lavoro realizzato dalle forze che permettono l'assimilazione nel corpo ed il processo, attraverso il quale vengono estratti i diversi elementi nutritivi, dalle sostanze contenute nei vegetali e negli animali e

vede anche queste stesse forze, espellere dal corpo i materiali di rifiuto. Impara come questi processi, con molti altri, sono indipendenti dalla volontà dell'uomo e come siano sapienti e selettivi. Impara pure a conoscere, le attività naturali che lavorano nell'etere vitale, rendendo possibile la nascita; entra in contatto con la grande onda di vita angelica e vede come essa lavora con questa forza vitale e come colloca, l'atomo-seme degli Ego che rinascono, occupando nuovi corpi fisici grazie alla forza creatrice dei relativi genitori. Apprende inoltre come le forze naturali, che lavorano nell'etere vitale, producono il calore nel sangue e come operano sugli organi di senso, per renderli atti a vedere, udire, toccare, gustare e odorare.

Questo sviluppo, conferisce all'individuo la facoltà di entrare in contatto con l'etere riflettore e vedere i quadri contenutivi. Scopre che grazie all'attività di certi spiriti naturali, l'Ego può imprimere il pensiero nel cervello umano. Mentre assimila quest'etere, sperimenta i poteri sottili dello Spirito, noti come mente cosciente e mente subcosciente, apprendendo a rafforzare la prima e a leggere i ricordi contenuti nella seconda.

Mentre esplora la Regione Eterica, l'individuo si mette in contatto con gli Ego che stanno contemplando il loro panorama post-mortem, ottenendo così la prova definitiva dell'esistenza di questo processo. I nuovi poteri sviluppati, lo rendono idoneo a vedere gli gnomi, con i loro corpi eterici, che lavorano con la terra e le fate, che lavorano con i fiori. Può anche vedere come queste piccole creature, estraggono sostanza colorante dall'etere luminoso ed il loro lavoro sui boccioli, qualche tempo prima che si schiudano. Vede le silfidi, osserva i processi usati per provocare i venti e le bufere o le brezze dello zeffiro. Vede le salamandre, che sono il principio del fuoco e può studiarne le attività, quando producono il lampo e inviano il raggio infuocato e la serpeggiante freccia nell'oscurità di un cielo plumbeo.

Riassumendo, possiamo dire che i poteri sviluppati dall'influenza del Sole sulla milza, rivelano all'individuo tutta la Regione Eterica e lo rendono idoneo ad entrare in contatto cosciente, con tutti i suoi abitanti, perché può vederne il lavoro sia in quella Regione che su quella Chimica. Una volta sviluppati, questi poteri possono però anche essere usati male. Allora l'individuo s'inorgolisce e diventa arrogante, vanitoso, pomposo e prepotente: un vero despota, finché la sofferenza farà presa su di lui, perché ha trasgredito la Legge e svilupperà, conseguentemente, una nuova coscienza — il dolore è il migliore maestro — e si sarà trasformato in valido servitore, ansioso di applicare le sue conoscenze per il bene dell'umanità. Il centro spirituale della milza vibra con un colore giallo dorato.

La ghiandola Timo ed il mondo del desiderio

Venere controlla la ghiandola timo. Le emozioni si sviluppano attraverso il raggio amoroso di Venere. La sede delle emozioni è il corpo del desiderio, che unisce l'individuo al Mondo del Desiderio. Quando la nota-chiave pone in attività la nota corrispondente nel timo, l'individuo sviluppa l'amore nella sua più alta espressione, l'estro artistico, la bellezza, l'armonia, la gioia, l'attrazione, la stima.

L'uso improprio di questi poteri, si esprime come sensualità, rilassatezza, volgarità, pigrizia, sentimentalismo, vanità e incostanza. Richiamiamo nuovamente l'attenzione, sul fatto che, una volta sviluppati, i poteri spirituali possono essere usati anche per il male e che, per chi lo fa, i risultati sono sempre disastrosi. La tentazione di servirsi di questi poteri, per il proprio vantaggio, è spesso così sottile che è quasi impercettibile.

Venere è dolce e limpido. Chi riesce a mettersi in contatto con questo pianeta, si sente pervaso da un sentimento d'improvvisa felicità, come quando si è vicina ad una persona amata: si dimentica tutto il passato e si gioisce solo del presente. Cominciando a rispondere a questa nota-chiave, sembra che gli anni non passino più e ci si sente giovani, allegri e felici.

La nota di Venere, quando tocca la ghiandola timo, fa sì che questa cominci a rispondere, fino a quando, col passare del tempo, appare la quarta rosa sulla croce del veicolo vitale. Questo impulso

elevato, mette in contatto l'individuo con gli alti Regni del Mondo del Desiderio dove la Vita Animica si esprime nei bellissimi, vividi colori, nella perfezione delle forme, nella poesia dei movimenti e nella squisita armonia del suono, dove la Luce Animica rivela, nella sua ottava superiore, l'amore e l'altruismo e dove il Potere Animico si manifesta in attività filantropiche.

Qui l'individuo entra anche in contatto cosciente, con l'onda di Vita Arcangelica, della quale il Cristo è il più grande Iniziato, dove si svolgono diverse attività, specialmente quelle relative al lavoro dei vari Spiriti-gruppo e degli Spiriti di razza, vincolati alle azioni umane ed agli animali. Egli vede in azione le grandi forze d'attrazione e repulsione, il vivificante potere dell'interesse e quello dell'indifferenza che tutto avvizzisce. Qui impara che il valore della verità è davvero superiore ad ogni supposizione, perché nulla sopravvive, alla fine, senza il bene; e che tutta l'energia impiegata in qualcosa, che non è buono, non è solo una calamità, secondo il tipo di azione, ma è una forza che reagisce disastrosamente ai danni di colui che tenta di usarla per il male. Il centro spirituale della ghiandola timo vibra con un colore giallo.

La ghiandola tiroide ed il mondo del pensiero

La ghiandola tiroide è retta dallo Spirito del pianeta Mercurio. I poteri di questa grande Gerarchia, quando si sviluppano nell'uomo, si manifestano soprattutto come ragione, intelletto, previsione, buona memoria, investigazione, giudizio rapido, eloquenza, destrezza, facilità d'espressione orale e scritta, acquisizione del sapere attraverso la ragione e facoltà ad apprendere da soli. Il cattivo impiego di questi poteri, si esprime invece, soprattutto come presunzione, astuzia, disattenzione, mancanza di principi, impertinenza, profanazione, disonestà, passione per il gioco, indecisione e nervosismo.

La nota-chiave di Mercurio è forte e chiara e risveglia nell'individuo il desiderio di conoscere il perché delle cose: perché siamo qui? Da dove veniamo? Dove andiamo? Chi è Dio? Quali segreti racchiudono le Sue grandi creazioni?

La tiroide è la quinta rosa sulla croce del veicolo vitale. Quando si risveglia la sua nota-chiave, l'individuo, assistito dalla musica delle sfere, entra in contatto cosciente col Mondo del Pensiero, dove trova gli archetipi di tutto quanto esiste nel Mondo Fisico, apprende tutto quello che ne concerne l'uso e come la sua vita futura è tracciata dagli Angeli Archivistici. Entra in contatto con l'informazione definitiva sui Signori della Mente e apprende che il Padre, è il più alto Iniziato di quell'onda di vita. Impara a conoscere la natura delle idee germinali, che producono le forme nel regno minerale, vegetale, animale e umano. Scopre l'idea germinale della vita, che si manifesta nei vegetali, negli animali e negli esseri umani, vede l'idea germinale che si converte in desiderio ed emozione negli animali e negli uomini. Vede tutte queste idee germinali, convertirsi in archetipi o modelli viventi nella Regione del Pensiero Concreto, per tutto ciò che si può trovare nel Mondo Fisico, creato dal ritmico potere della musica delle sfere. Qui apprende il valore del pensiero e come esso applichi la sua forza per il bene e per il male, rendendosi conto della necessità che lo Spirito, ottenga il controllo della mente e diriga i propri atti, in accordo al piano divino che regge l'evoluzione.

Egli comprende ora, che la propria forza creatrice è un potere di Dio, che gli fu data dal suo Divino Creatore, che tutta l'essenza-spirito che non viene usata per la costruzione dei veicoli per la rinascita di altri Ego, deve essere coscientemente diretta al cervello e da lì, destinata alla creazione di idee, in modo che quando queste si concretino in realtà, siano di grande valore per i suoi simili, nello sviluppo delle loro potenzialità divine in energia dinamica spirituale, tanto necessaria per vincere il male e promuovere il bene. Questo individuo ha ora conseguito il controllo della sua mente e conserva l'equilibrio del potere tra il cervello e gli organi riproduttori. È lo Spirito che ora governa la sua natura inferiore, poiché gli è possibile dirigere tutte le sue attività con sincero sforzo, cosa che produrrà la crescita spirituale. Il centro spirituale della ghiandola tiroide vibra con un colore violetto.

Il corpo pituitario e il mondo dello spirito vitale

Il corpo pituitario è sotto la reggenza di Urano e la nota-chiave di questo grande Spirito Planetario, si esprime nel piano fisico, come originalità, ingegno, indipendenza, universalità, amore per la libertà, comprensione, chiaroveggenza, riforma, progresso, inventiva, decisione, misticismo e altruismo.

Se sostituivamo tutte queste espressioni, esse si manifestano come eccentricità, vita scapigliata, fanatismo, licenziosità, irresponsabilità, incostanza, sfrenatezza, perversione, impazienza e anarchia. Quando la nota-chiave celeste di Urano — ottava superiore a quella di Venere — risveglia la corrispondente nota-chiave del corpo pituitario, apre i suoi dorati petali la sesta rosa sulla croce del veicolo vitale. Essa esalta la coscienza dell'individuo, fino agli elevati regni dello Spirito Vitale, dove tutti i figli di Dio si riuniranno, un giorno, formando un'unità con Lui ed egli vede queste forze vivificanti di Dio, penetrare e unire tutto. Questa è la Regione dell'Altruismo. In questo regno elevato, si trova il ricordo di tutto quanto è stato dal principio della creazione ed a questo grande archivio di sapienza, egli ha ora facile accesso. Qui egli può ottenere l'informazione definitiva che desidera sull'evoluzione del nostro mondo ed anche quella degli altri pianeti del nostro Sistema Solare. Entra pure in contatto cosciente, con la propria memoria superconscia, dove può vedere la storia delle sue vite passate, dal momento in cui fu concepito nel grande corpo di Dio-Madre, fino al presente.

In quest'esaltato piano del Mondo dello Spirito Vitale, l'individuo si mette in rapporto con i Signori della Forma, grande Gerarchia che ha il compito dell'evoluzione durante il nostro Periodo della Terra e da essi apprende, il vero valore dell'energia dinamico-spirituale e come la forma, viene creata.

Il corpo pituitario è uno degli anelli della catena spirituale che unisce l'uomo al Grande Spirito del Cristo, che normalmente funziona nel Suo veicolo, formato di sostanza dello Spirito Vitale; tutti gli organi ed elementi che sono usati dallo Spirito Vitale per la sua manifestazione su questo piano fisico, come il cuore, il corpo pituitario, l'etere luminoso, lo stesso pianeta Urano e la capacità di sviluppo dell'anima intellettuale, sono utilizzati dall'individuo nel suo sforzo per sviluppare il Cristo Interiore, che è in realtà il suo Spirito Vitale.

La ghiandola pituitaria è la prima sede e il cuore è la seconda, dello Spirito Vitale nell'uomo fisico. Queste sedi costituiscono il mezzo, attraverso cui l'uomo lavora per lo sviluppo delle potenzialità latenti del proprio Spirito Vitale, che è il polo femminile del suo essere: l'immaginativa, nutritiva, protettiva, energia madre dello Spirito.

Il colore dello Spirito Vitale è il giallo ed è anche giallo il colore di Urano e dell'etere luminoso e quando il corpo pituitario si risveglierà, risplenderà anch'esso di una luce gialla. Il corpo pituitario è intimamente legato con il Sentiero Mistico principale che conduce all'Iniziazione. Da ciò, risulta evidente che il risveglio del corpo pituitario, è uno dei più importanti processi che debbono compiersi per lo sviluppo dei poteri femminili di Amore-Saggezza, dello Spirito.

La ghiandola pineale ed il mondo dello spirito divino

La ghiandola pineale è retta da Nettuno, l'apportatore della luce del Sole Spirituale, che è il Padre. La natura di questo pianeta è occulta, profetica, spirituale. L'intellettualità retta da Mercurio elevò l'umanità al di sopra dell'animale, facendola progredire. La spiritualità governata da Nettuno — ottava superiore a Mercurio — lo innalzerà al di sopra dello stato umano e lo renderà divino. Nettuno, nella sua manifestazione sul piano fisico, si mostra come sapienza, contatto con entità superfisiche di tutti i gradi, spiritualità, ispirazione, chiaroveggenza, profezia, devozione, abilità di connessione con la musica delle sfere, ideazione, volontà, occultismo, filosofia, divinità: in una parola si può considerare l'iniziatore.

Se però la sua espressione normale viene prostituita, il risultato finale sarà l'illusorietà, una condizione mentale caotica, la morbosità, l'incoerenza, l'insicurezza, la vacuità, l'ossessione, l'intrigo e la magia nera. Quando la nota-chiave del pianeta Nettuno è percepita dall'individuo, la sua bellezza indescrivibile e il suo potere, risveglieranno in lui una vera conoscenza di Dio e del Suo proposito. Egli vedrà il suo Divino Potere in azione e riconoscerà se stesso quale in realtà è.

La ghiandola pineale è la settima rosa sulla croce del corpo vitale. Quando la sua nota-chiave si risveglia per la vibrazione dello Spirito di Nettuno, la coscienza dell'individuo si eleva fino al Mondo dello Spirito Divino. Qui entra in contatto con i grandi Esseri, conosciuti come i Signori dell'Individualità, che ci assisteranno nel nostro lavoro incosciente durante il Periodo della Luna e che ora lavorano con lo Spirito Vitale dell'uomo. Egli può anche mettersi in relazione con la sapienza d'altri sistemi solari e venire a conoscere altri mondi e esseri.

Il Mondo dello Spirito Divino è il regno della Volontà pura. Qui l'energia positiva di Dio, si esprime come potere dinamico, che tiene in azione tutta la creazione. Il Sentiero Occulto dello sviluppo, è intimamente legato all'attività intellettuale sviluppata dalla Luna, da Mercurio, dalla ghiandola pineale e da Nettuno. Il Raggio di Nettuno, porta quello che l'occultista conosce come il Fuoco del Padre, la Luce e la Vita dello Spirito Divino, che si esprime come Volontà.

La luce di Nettuno è azzurro trasparente e quando la ghiandola pineale esce dal suo letargo, comincia a brillare di un bel e abbagliante azzurro. Il risveglio di questa ghiandola è d'estrema importanza per lo sviluppo positivo, mascolino, Potere-Volontà dello Spirito.

I misteri del sistema endocrino

Quello che gli scienziati ancora non sanno, è che le ghiandole a secrezione interna non appartengono del tutto al corpo denso, ma sono ausiliarie del corpo vitale e si sviluppano e si cristallizzano, nella misura necessaria per poter realizzare un certo tipo di lavoro speciale.

Le ghiandole, come il sangue, sono le manifestazioni speciali del corpo vitale. Sebbene ciascuna di loro abbia un lavoro specifico da fare, in caso di buona salute esse agiscono in perfetta armonia.

Le ghiandole a secrezione interna sono di moltissimo interesse per lo studioso d'esoterismo, perché esse possono chiamarsi, in un certo senso, le sette rose della croce del corpo e sono intimamente legate con lo sviluppo occulto dell'umanità, le ghiandole a secrezione interna, come abbiamo già visto sono: <la pineale, la pituitaria, la tiroide, il timo, la milza e le due surrenali>.

- Le surrenali, la milza, il timo sono connesse con la personalità.
- La pituitaria e la pineale sono in relazione con il lato spirituale.
- La tiroide, forma il collegamento tra i due.

L'astrologia esoterica, non ignora che il corpo umano si evolve da tempo immemore. Questo splendido organismo è il risultato di un lungo lavoro costruttivo, che perdura senza interruzione e che permette ad ogni generazione che segue, di migliorare, rispetto alla precedente. In un lontano avvenire, il corpo umano raggiungerà un grado di perfezione, del quale ora, non abbiamo nemmeno idea.

Gli occultisti sanno che oltre al suo corpo fisico, l'uomo possiede dei veicoli più sottili. La gran maggioranza non ne ha ancora la percezione, sebbene ciascuno di noi sia dotato di un sesto senso latente che gli consentirà, col tempo, di conoscere questi involucri più sottili dell'anima. Gli occultisti li definiscono: corpo vitale, fatto d'etere e corpo del desiderio, fatto di sostanza-desiderio, materia dalla quale estraiamo sentimenti ed emozioni. Occorre aggiungerci l'involucro dell'intelletto o mente. Questi tre veicoli, unitamente al corpo fisico, costituiscono quella che definiamo la personalità, parte transitoria, distinta dallo Spirito Immortale, che si serve di questi veicoli per esprimersi. I corpi più sottili, compenetrano il corpo fisico denso, così come l'aria compenetra l'acqua.

Essi esercitano un dominio su alcune parti del corpo denso, che è il prodotto della loro cristallizzazione e che si crea, secondo lo stesso procedimento con cui la lumaca forma la conchiglia silicea che porta sul dorso. Generalmente parlando, possiamo affermare che le parti molli del nostro corpo, cioè la carne, si possono dividere in due gruppi: ghiandole e muscoli.

Il corpo vitale ebbe origine durante il Periodo del Sole. Da allora un processo di cristallizzazione ha provveduto alla formazione d'alcune ghiandole che, insieme al sangue, costituiscono la speciale manifestazione del corpo vitale all'interno del corpo fisico. Per questa ragione, possiamo affermare che le ghiandole, nel loro insieme, sono governate dal Sole, dispensatore di vita e dal grande e benefico pianeta Giove. Il corpo vitale ha come funzione principale quella di costruire i muscoli e ridar loro tonicità dopo che il corpo del desiderio, con il suo incessante movimento, vi ha accumulato abbondante fatica e tensione.

Il corpo del desiderio fu originato durante il Periodo della Luna. E perciò quest'errante e incostante astro che governa la nostra muscolatura. La Luna è la sede preferita dagli Angeli, che furono l'umanità del Periodo Lunare. Anche Marte, impulsivo e turbolento, governa i nostri muscoli. E' in questo pianeta che abitano gli Spiriti Luciferici, gli angeli "caduti". Tuttavia lo studioso dovrà osservare che alcune ghiandole e gruppi particolari di muscoli, sono governati anche da altri pianeti, come quando si dice che tutti coloro che vivono negli Stati Uniti sono cittadini americani, ma ciò non impedisce che gli uni siano soggetti alle leggi dello Stato del Maine e altri a quelle dello Stato della California.

Chiave-ermetica

Il noto assioma ermetico <Come in alto così in basso> ci dà la chiave di tutti i misteri. Sulla Terra considerata come macrocosmo, esistono ancora dei luoghi inesplorati, così nel microcosmo che è il nostro corpo, vi sono anche delle parti ancora sconosciute agli scienziati. Fra queste, annoveriamo le ghiandole endocrine, dette anche ghiandole a secrezione interna.

1 – La ghiandola pituitaria o ipofisi governata da Urano.

2 – La ghiandola pineale o epifisi governata da Nettuno.

3 – La ghiandola tiroide governata da Mercurio.

4 – La ghiandola timo governata da Venere.

5 – La milza governata dal Sole.

6 e 7 – Le due ghiandole surrenali, governate da Giove.

Queste ghiandole sono di particolare interesse per gli occultisti. In un certo senso, si potrebbero chiamare, le sette rose sulla croce del corpo umano, in quanto sono in stretto rapporto con lo sviluppo occulto dell'umanità.

Quattro di loro: il timo, la milza e le due surrenali, corrispondono alla personalità. Il corpo pituitario e la ghiandola pineale, sono particolarmente connesse al lato spirituale della nostra natura. Quanto alla ghiandola tiroide, essa è l'anello che unisce i due gruppi.

Dal punto di vista astrologico, la milza è la porta d'entrata delle forze solari, che tutti gli esseri viventi, immancabilmente, assorbono. Queste forze circolano nel nostro corpo come un fluido vitale, senza il quale non si potrebbe vivere: la milza è governata perciò dal Sole.

Le due ghiandole surrenali sono governate da Giove, grande e benefico pianeta che esercita un effetto calmante e riposante su di noi, quando il nostro equilibrio emotivo è disturbato dall'azione della Luna, di Marte e di Saturno.

Quando l'effetto bloccante di Saturno risveglia in noi sensazioni di malinconia e interferisce con le funzioni cardiache, il sangue porta al cuore le secrezioni delle ghiandole surrenali, che agiscono da potente stimolatore della circolazione sanguigna. Nello stesso tempo l'ottimismo dato da Giove, lotta contro il senso d'ansia di Saturno o contro gli impulsi di Marte, che agitano nel corpo del desiderio forti emozioni di collera, rendendo così i muscoli deboli e tremanti. In tal modo, viene allora in nostro aiuto la secrezione delle ghiandole surrenali, che liberano dal fegato più glicogeno del normale, affinché l'organismo riacquisti il suo equilibrio. Ed è questo fatto che ha spinto gli antichi astrologi, ad attribuire i reni al Segno della Bilancia.

Per evitare confusione, diciamo subito che i reni hanno un ruolo di primo piano nell'economia del nostro corpo e sono posti sotto l'influenza di Venere, reggente della Bilancia. In ogni caso è Giove che governa le ghiandole surrenali di cui ora stiamo parlando.

Venere, insieme alla sua ottava superiore Urano, assicura le funzioni nutritive e la crescita del corpo umano, secondo sistemi particolari e scopi diversi. Venere governa anche la ghiandola timo che funge da legame fra i genitori ed i figli, fino a quando questi ultimi, non abbiano raggiunto la pubertà. Questa ghiandola è situata dietro lo sterno. E' più voluminosa nella vita prenatale e, durante l'infanzia, per eccellenza, è l'epoca della sua maggior crescita. In questo periodo il corpo vitale lavora intensamente, in quanto che il bambino non è ancora esposto alle passioni ed alle emozioni, nelle quali più tardi, lo trascinerà il suo corpo del desiderio dai quattordici anni in poi. Ma durante gli anni della crescita, il bambino non è in grado di fabbricarsi i globuli rossi del sangue, così come fa l'adulto. In effetti, il corpo del desiderio non è ancora abbastanza organizzato in lui, da fungere da entrata, alle forze marziane che assimilano il ferro contenuto negli alimenti e lo trasformano in emoglobina. Per rimediare a ciò, vi è nel timo un'essenza spirituale, ereditata dai genitori: il prodotto del loro amore per lui, che mette il fanciullo, in grado di esercitare temporaneamente sul sangue, l'alchimia necessaria, fino a che il suo corpo del desiderio non diventi attivo e dinamico. Allora la ghiandola timo si atrofizza ed il giovane attinge dal proprio corpo del desiderio, la forza marziana necessaria. Da quel momento, in condizioni normali, Urano, l'ottava superiore di Venere, governatore del corpo pituitario, s'incarica della crescita e delle funzioni d'assimilazione dell'adolescente.

E noto che tutto quanto esiste, compreso il nostro nutrimento, emette in continuazione delle minuscole particelle, che ne indicano la provenienza e la qualità. Quando portiamo gli alimenti alla bocca, un certo numero di queste particelle invisibili, entrano nel naso e, eccitando il nostro senso olfattivo, c'indicano se il cibo che stiamo per prendere ci si addice oppure No. È in questo modo che il nostro odorato ci avverte, di rifiutare quello che presenta un odore insolito. Oltre a queste particelle che provocano appetito o suscitano in noi disgusto, ve ne sono altre, che penetrando nell'osso sfenoide, fanno vibrare il corpo pituitario e creano un processo d'alchimia uraniana, per mezzo del quale si formano le secrezioni che passano nel sangue. Questo processo agevola l'assimilazione che dipende dall'etere chimico e assicura la crescita normale ed il benessere del corpo per tutta la durata dell'esistenza. Talvolta accade che quest'alchimia uraniana del corpo pituitario, avvenga all'esterno e sia causa di crescite strane e anormali, che danno origine alle mostruosità che possiamo trovare in natura.

Ma, oltre agli impulsi spirituali che generano le manifestazioni fisiche sopra citate di crescite anormali, Urano, agendo per mezzo del corpo pituitario, è anche all'origine delle varie fasi di sviluppo spirituale, che aiutano l'essere umano a penetrare l'altra parte del velo, per entrare nei mondi invisibili. In questo lavoro Urano si associa a Nettuno che governa la ghiandola pineale.

Per consentirci al meglio, di chiarire la natura del loro lavoro, occorre studiare simultaneamente le funzioni della ghiandola tiroidea retta da Mercurio e quelle della ghiandola pineale che è sotto il dominio della sua ottava superiore, Nettuno.

Ci si può rendere facilmente conto che la ghiandola tiroide è retta da Mercurio, il pianeta della ragione, quando si constata l'effetto sull'intelletto, della degenerazione di questa ghiandola, di cui sono prova cretinismo e mixedema. Le normali secrezioni della tiroide sono tanto necessarie al buon funzionamento del cervello, sul piano fisico dell'esistenza, dove trasforma i pensieri in azione, quanto lo è l'etere per la trasmissione dell'elettricità.

Per avere contatti con i mondi superfisici, è indispensabile che la ghiandola pineale funzioni il meglio possibile, appartenendo essa, essenzialmente al regno spirituale ed essendo di conseguenza, governata dal pianeta della spiritualità, Nettuno, ottava superiore di Mercurio, operando di concerto col corpo pituitario, governato da Urano. Gli uomini di scienza, hanno impiegato molto tempo per esaminare la natura e la funzione di questi due piccoli corpi – il corpo pituitario e la ghiandola pineale – ma senza risultato soddisfacente, principalmente perché, come dice ironicamente Mefistofele al giovane desideroso di studiare la scienza con Faust: *<Chiunque voglia conoscere cosa sia ciò che vive, prima cerca sempre di cacciarne la vita, allora la sua mano può essere piena di inerti frammenti, dove manca il soffio della Vita>*.

Non si possono osservare, realmente, le funzioni fisiologiche di un qualsiasi organo, sul tavolo operatorio o nella vivisezione. Per arrivare a comprendere adeguatamente il ruolo degli organi, bisogna vederli funzionare in un corpo vivente. E questo non lo si può fare, se non attraverso la vista spirituale.

Alcuni nostri organi si stanno atrofizzando, mentre altri, invece, si stanno sviluppando. I primi, indicano il cammino già percorso nella nostra evoluzione, mentre i secondi, sono le basi del nostro futuro sviluppo.

Esiste un'altra classe d'organi che non sono né in via di sviluppo né, tanto meno, in via di degenerazione, ma che per il momento rimangono allo stato latente. I fisiologi pensano che il corpo pituitario e la ghiandola pineale stiano atrofizzandosi nell'uomo, perché hanno notato che questi due organi sono più sviluppati presso le specie inferiori, ad esempio i vermi. Ma si sbagliano.

Altri suppongono che la ghiandola pineale sia collegata con il cervello, in quanto essa contiene dei cristalli dopo la morte e questi, sono assai meno abbondanti presso le persone mentalmente deficienti che presso quelle, che danno prova di intelligenza normale.

Questa conclusione è giusta, tuttavia i chiaroveggenti sanno anche che fino a che il corpo è vivente, il canale rachideo non è riempito di fluido.

Naturalmente, nessuno ignora che il liquido cefalorachidiano e il sangue quando sono estratti da un corpo – vivo o morto – sono allo stato liquido e che la ghiandola pituitaria ed il corpo pineale, appaiono cristallini, quando il cervello è essiccato.

Ma la ragione di ciò, è la stessa che produce la condensazione del vapore estratto dalla caldaia e portato a temperatura ambiente o la solidificazione del metallo fuso, proveniente dalla fornace di fusione.

Tutte queste sostanze sono essenze puramente spirituali, finché si trovano all'interno del corpo. La sostanza contenuta nella ghiandola pineale, agli occhi del chiaroveggente, presenta un aspetto luminoso.

Quando un veggente, guarda la ghiandola pineale di una persona anch'essa dotata di facoltà spirituali, vede che questa luminosità è di un'intensità più viva ed i suoi riflessi luminosi, possono essere paragonati ai meravigliosi bagliori dell'aurora boreale e sono di una bellezza trascendentale. Possiamo aggiungere che quest'organo, sembra abbia cambiato la sua funzione nel corso dell'evoluzione umana.

All'inizio del nostro soggiorno su questa Terra, quando il corpo dell'uomo in formazione, era come un immenso sacco, entro il quale lo spirito non era ancora penetrato, nella parte superiore di questa massa, vi era un'apertura, che conteneva la ghiandola pineale. In quella lontana epoca, non era che un organo tattile locale che serviva per l'orientamento. Man mano che il corpo umano cominciò a condensarsi, divenne sempre meno capace di sopportare il caldo intenso che a quei tempi prevaleva e la ghiandola pineale, aveva la funzione di avvertire il corpo della vicinanza dei crateri vulcanici in

attività sulla superficie della crosta terrestre, permettendo allo Spirito di guidarlo lontano dai punti pericolosi.

Quest'organo di direzione, agiva allora per mezzo di quello che oggi è diventato il senso del tatto. In seguito, questo senso si è esteso a tutta la superficie del corpo. Ciò indica all'occultista che verrà un giorno in cui, il senso dell'udito e della vista si estenderanno anch'essi a tutte le parti del nostro corpo, cosicché vedremo e sentiremo in tutti i pori, cosa che renderà questi sensi incomparabilmente più acuti di quanto lo siano al presente. In seguito, la ghiandola pineale e la pituitaria caddero, da un punto di vista spirituale, in una forma di "letargo", onde permettere all'essere umano di dimenticare i mondi invisibili e prendere conoscenza del mondo materiale.

Tuttavia, sporadicamente, la ghiandola pituitaria mostra di subire l'influenza d'Urano, producendo crescite fisiche anormali o mostruose, mentre Nettuno – da parte sua – agendo in modo altrettanto anormale sulla ghiandola, ha talvolta dato origine a uno sviluppo spirituale anomalo, producendo stregoni, maghi, guaritori o medium, posseduti da spiriti disincarnati, ecc...

Quando si attiveranno a funzioni normali, queste due piccole ghiandole endocrine ci apriranno le porte del mondo interiore, in modo regolare e sicuro.

Nel frattempo è la ghiandola tiroidea, governata da Mercurio, pianeta della ragione, che secerne le sostanze necessarie all'equilibrio delle nostre facoltà intellettuali. Le ghiandole endocrine, sono destinate ad esercitare, in avvenire, un ruolo preponderante.

Il loro sviluppo accelererà fortemente la nostra evoluzione, perché i loro effetti sono principalmente d'ordine mentale e spirituale: ci stiamo sempre più avvicinando all'Era dell'Acquario ed il Sole comincia a trasmetterci le alte vibrazioni intellettuali di questo segno, il che spiega le conoscenze intuitive, le premonizioni, le trasmissioni telepatiche del pensiero, che costantemente osserviamo. In ultima analisi, questi fenomeni sono dovuti al risveglio del corpo pituitario, governato da Urano che è il maestro dell'Acquario, e nei prossimi anni, vedremo questi fenomeni svilupparsi sempre di più.

<Principi Occulti di Salute e Guarigione> -Max Heindel-

Il codice della Pineale/ il soprannome mistico di terzo occhio

di Riccardo Tristano Tuis

Un viaggio appassionante nelle culture, nel tempo e nello spazio alla ricerca dei simboli <pigna e occhio > legati alla ghiandola pineale: dai Sumeri all'antico Egitto, passando per le rappresentazioni del Buddha, di Shiva e del potere papale. Per finire con un'affascinante ipotesi: un'iniziazione di massa causata dal risveglio della pineale a opera dell'inversione del campo magnetico terrestre...



Il passato è uno spazio-tempo alquanto misterioso ed indecifrabile e la moderna archeologia arranca nel fornire plausibili spiegazioni a molti dei suoi misteri. Uno tra i più noti è come sia possibile che culture apparentemente slegate tra loro abbiano utilizzato le stesse peculiari architetture: le piramidi. In aree geografiche come Egitto, sud America, sud-est asiatico, Cina e perfino in Serbia (cfr. Scienza e Conoscenza n.28) ci sono piramidi di colossali dimensioni molto simili tra loro.

Tutte sono state costruite sopra corsi d'acqua sotterranei e/o caverne naturali o artificiali munite di tunnel. Tutte presentano la caratteristica di fungere da ciclopici ionizzatori e da risonatori di armoniche che vanno dagli inudibili 16 Hz fino a qualche centinaio di hertz con una predilezione — delle piramidi egizie — per le frequenze con cui intoniamo il Si ed il Do tra la seconda e la terza ottava del La corista.

Ancora non si sono comprese le ragioni di questa somiglianza costruttiva, ma gli esponenti del pensiero convenzionale spesso tentano di discreditare i legittimi interrogativi su questo fenomeno globale, invalidando perfino i dati scientifici emersi dalle ricerche di fisici e geologi che minano i dogmi ufficiali...

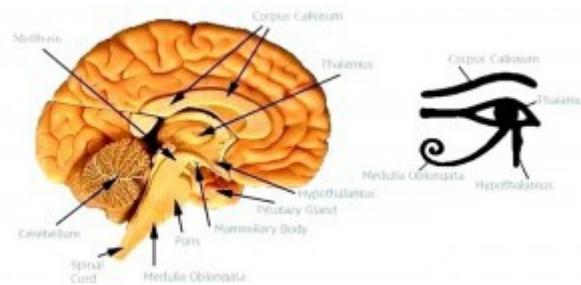


Naturalmente il tema di questo articolo non è le piramidi, ma un altro fenomeno multiculturale <per molti versi correlato alle piramidi> che come queste ultime è presente in culture profondamente diverse e distanti tra loro. Il soggetto del nostro indagare è la più popolare tra le

ghiandole endocrine: l'Epifisi, meglio conosciuta come ghiandola Pineale. Immedesimandomi nelle figure di Indiana Jones e Robert Langton <lo studioso dei simboli nel best seller Il codice Da Vinci di Dan Brown> sono andato alla ricerca di uno specifico simbolismo occulto presente in molte antiche culture sparse nel globo. Di fatto il tema che tratteremo in questa sede si presenta sottoforma di simboli presenti nell'arte o nei metodi canonici della trasmissione della conoscenza: le tavolette, le incisioni nelle pareti dei templi o dei palazzi, le statue, i dipinti o gli oggetti usati a scopo rituale. A volte accade che questi simboli li abbiamo davanti agli occhi, ma non abbiamo una chiave di lettura per codificare i codici ripetutamente presenti nelle diverse opere di molti antichi popoli.



L'iconografia della pigna



Le culture del passato associavano quella che noi oggi chiamiamo Epifisi ad un organo preposto alla maggior chiarezza mentale ed alla visione interiore.

Per Cartesio la ghiandola Pineale è il punto privilegiato dove mente (*res cogitans*) e corpo (*res extensa*) interagiscono. Dopo decenni di profonda ignoranza in merito, le neuroscienze hanno smesso di trattare la ghiandola Pineale alla stregua di un'inutile appendice del cervello: il <vaso di Pandora> di questa incredibile ghiandola endocrina, che riceve il più abbondante flusso sanguigno di qualsiasi altra ghiandola nel corpo, è stato finalmente aperto.

Negli ultimi decenni si è scoperto che l'Epifisi è responsabile del nostro ciclo di veglia/sonno, del nostro invecchiamento, di stati a più alta coerenza neurale (maggior chiarezza mentale). Inoltre la Pineale è una ghiandola è fotosensibile, essendo munita, nella parte interiore, di bastoncelli simili a quelli della retina dell'occhio.

Il soprannome mistico di <terzo occhio> è dunque alquanto azzeccato per la Pineale e ci si chiede come, in epoche in cui non c'era un microscopio elettronico che potesse analizzare il suo tessuto cellulare, si sia arrivati a darle questo nome.

Forse a quei tempi non c'era bisogno di un "tool" esterno per analizzare la natura delle cose e chissà forse la scienza era intesa come una fusione esperienziale con l'oggetto dell'osservazione.

Aldilà di questa accattivante congettura sulla protoscienza, più di un ricercatore si è chiesto perché nell'iconografia e nel simbolismo iniziatico molte culture rappresentino i loro Dei con l'immagine del cono di pigna. La risposta è stata che il cono di pigna rappresenta la ghiandola Pineale, il suo peculiare rilascio endocrino ed è il segno di distinzione di un'élite spirituale.

Sumeri e assiro-babilonesi



I sumeri furono tra i primi a immortalarla come cono di pigna in mano ai loro Dei.

I sumeri, popolo con attitudini simili a quelle egiziane, criptavano le informazioni nelle immagini scolpite e nei sigilli.

Anche gli assiro-babilonesi hanno spesso raffigurato il loro dio Tamus con in mano una pigna ma, in alcuni casi, bisogna fare attenzione quando il cono di pigna viene tenuto in mano poiché spesso può rappresentare la shem-un-Na dei babilonesi o il MFKZT egizio, nomi dati alla polvere bianca d'oro con cui i reali si nutrivano per aumentare il rilascio endocrino dell'Epifisi e raggiungere stati di coscienza superiori.

Mescolata a focacce preparate in forma conica, o sospesa in acqua, la polvere d'oro era un supplemento ingerito dai re e dai faraoni. Era riverita come l'alimento del corpo di luce (il ka) ed era ritenuta capace di incrementare le attitudini generali della leadership, quali consapevolezza, percezione e intuizione.

Veniva inoltre considerata una chiave per la longevità attiva.

Egizi e romani

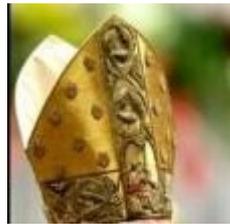
Il simbolismo sulla Pineale è presente nella cultura egizia, e Osiride, il signore della morte e dell'oltretomba, la presenta nel suo bastone regale con sopra il cono di pigna.

Anche tra i greci e i romani il Dio Bacco/Dionisio è a volte rappresentato con un bastone con il cono di pigna.

È interessante notare come il Dio dell'ebbrezza venga mostrato con questo bastone; l'ebbrezza è associata principalmente all'alcool – chiamato anche spirito: forse questo è dovuto al fatto che l'alcool veniva usato nelle cerimonie per abbassare i veli della personalità degli iniziati ai misteri dionisiaci ed eleusini.

In questo modo i candidati ricevevano l'iniziazione senza modelli neurali consolidati e solo successivamente veniva loro dato il kikeon, bevanda sacra psicoattiva, per attivare le funzioni dell'Epifisi e permettere al celebrante di entrare in epifania con il Mistero.

Il Pontefice, Shiva e il Buddha



L'onnipresente bastone con il cono di pigna è stato usato anche dai pontefici della chiesa cristiana ed è certamente un retaggio gnostico collegato al simbolo del caduceo, usato anche dall'odierna medicina. Il simbolismo del caduceo è stato spesso interpretato sia come la rappresentazione della doppia elica del DNA, sia della kundalini che sale fino a raggiungere la Pineale. La celebre maschera funebre di Tut Ank Aton (Tutankamon), con il cobra che s'innalza al centro della fronte, ricorda la kundalini che raggiunge la Pineale.



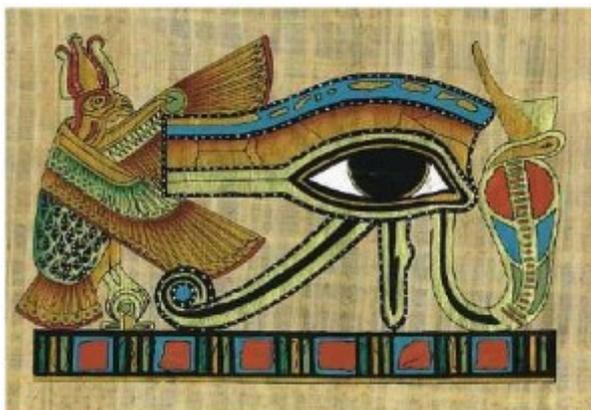
Anche la capigliatura del dio Shiva ricorda un cono di pigna e il serpente che s'innalza tra i suoi capelli richiama alla mente il serpente della maschera di Tut Ank Aton o di Akhnaton. Anche il Buddha non è immune dalla rappresentazione con i capelli a forma di cono di pigna.

Tra piazze e fontane

Il simbolismo della pigna è presente anche in molte zone d'Europa, Italia compresa, e si nota nelle fontane, nelle statue o in abbellimenti nelle ville o nei giardini dei nobili (forse questa eredità è

dovuta all'influenza cosmopolita dei templari?). A volte, nelle scalinate o nelle colonne dei cancelli dei palazzi antichi potete trovare l'immagine della pigna. È chiaro che una colonna con sopra una pigna sembra a tutti gli effetti la rappresentazione del bastone usato dagli antichi Dei. In ambito massonico, nei manifesti del libero muratore l'iconografia del bastone con la pigna sembra velatamente rappresentata dalle due colonne Bohaz e Jakin sormontate da sfere o mappamondi. Rimanendo sempre nella nostra penisola, anche lo Stato del Vaticano non è immune a questo antico simbolismo: nella Corte della Pigna si trova un'immensa statua raffigurante una pigna con a fianco due ibis che domina un sarcofago aperto, come quello presente nella camera del Re della Grande Piramide. Per l'archeologia eretica il sarcofago nella Camera del Re veniva impiegato nelle iniziazioni della Scuola Misterica di Tuthmosis III e di altri dopo di lui. Alcuni hanno interpretato questa corrispondenza in Vaticano come il messaggio che anche la morte fisica può venire sconfitta se la ghiandola Pineale è completamente attivata. Se prendiamo alla lettera questa interpretazione dovremmo chiedere un parere ai biologi e vedere l'eventuale sinergia tra i neurormoni della giovinezza "secretati" dalla Pineale, come la melatonina e la somatropina, e la rigenerazione dovuta all'enzima della telomerasi, responsabile dell'integrità cromosomica e della replicazione cellulare. Ho volutamente usato il termine "secretati" per sottolineare l'affascinante tesi dello studioso Laurence Gardner secondo cui termini come secrezione o secretare, utilizzati per definire il rilascio endocrino della Pineale, sono connessi al fatto che tale rilascio attiva uno stato di consapevolezza superiore che permette di conoscere i segreti della Natura. Le parole sono da sempre i simboli per eccellenza e pertanto conoscere a fondo l'etimo e la grafia di una lingua significa recuperare antiche conoscenze dimenticate.

L'occhio di Ra



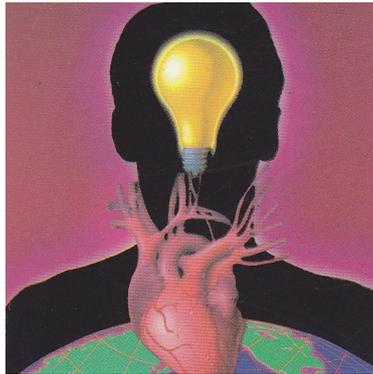
La Pineale, oltre al simbolismo della pigna, è stata associata da alcuni all'occhio di Ra, l'occhio che tutto vede. L'occhio di Ra, o occhio di Horus, sembra sia un riferimento alle scuole misteriche egizie che iniziavano i loro discepoli all'apertura del terzo occhio, detto anche occhio singolo. Nei simboli l'occhio che tutto vede – che non ha segreti perché le secrezioni neuroendocrine della Pineale permettono la più alta conoscenza – è spesso racchiuso all'interno di una piramide oppure tra due ali (Sole alato). L'iconografia egizia dell'occhio racchiuso nella piramide è divenuta nel tempo uno dei modelli usati dagli artisti del Medioevo per raffigurare il Dio cristiano. Questo simbolo è stato ripreso dalla moderna Massoneria – con l'occhio destro racchiuso nel delta radiante – e riproposto esplicitamente nella banconota da un dollaro americano.

Inversione dei poli e iniziazione globale

Concludo questa piccola panoramica sull'Epifisi ricordando che il geologo russo Alexey Dmitriev ha dimostrato come il sistema solare stia entrando in una nuova area energetica di plasma magnetizzato, possibile responsabile dei cambiamenti che avvengono sulla Terra. Secondo Dmitriev tutto questo cambierà non solo il nostro clima e non solo lo stato magnetico del nostro pianeta, ma provocherà anche una spontanea evoluzione di massa. Il mutamento magnetico influisce sulla ghiandola Pineale che, così sollecitata, inizia a rilasciare sostanze neuro-chimiche dall'effetto allucinogeno: la maggior parte delle persone avrà visioni ed esperienze paranormali. Un'ipotesi certamente affascinante, quella di un'iniziazione globale del pianeta. Certo è che la Terra ne avrebbe davvero un gran bisogno.

<La lucerna del corpo è l'occhio; se dunque il tuo occhio è chiaro, tutto il tuo corpo sarà nella Luce; ma se il tuo occhio è malato, tutto il tuo corpo sarà tenebroso. Se dunque la Luce che è in Te è tenebra, quanto grande sarà la tenebra!>(Matteo 6:22)

Seconda Parte



Primo livello Reiki



Auto trattamento /Trattamenti

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

Le mani diventano fonte di energia.

Il processo di apprendimento inizia con il primo livello/grado (livello base). Le posizioni tecniche che si apprendono nel seminario portano equilibrio ai due emisferi cerebrali, i chakra e il campo energetico puliscono e aumentano il flusso della forza vitale - *ki* - che scorre nel corpo.

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

Questa è la prima esperienza con l'energia, dopo la centratura nel cuore, si procede così:

mani sulla testa (posizione facoltativa)

mani sugli occhi

mani sulla gola

mani sul cuore

mani sul plesso solare

mani sul ventre

mani a V sulla zona inguinale

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

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

Trattamento completo

Si stabilisce un rapporto significativo con la persona a cui si dona Reiki.

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

Dopo aver eseguito la bilanciatura al cuore il procedimento si svolge come segue:

“trattamento testa - collo”

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

“trattamento anteriore del tronco”

6. mani sul fegato
7. mani sullo stomaco, milza, pancreas
8. mani sul plesso solare
9. mani a V sulla zona inguinale
10. mani a T sul plesso cardiaco

“trattamento posteriore del corpo”

11. mani sulla parte posteriore delle spalle
12. mani sulla parte opposta delle spalle
13. mani sulla parte dorsale della schiena
14. mani sulla parte opposta della schiena
15. mani sulla parte lombare
16. mani sulla parte lombare opposta
17. mani a T sul coccige
18. mani coccige - zona cervicale
19. mani parte interna ginocchia
20. mani sulla pianta dei piedi

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

Trattamento veloce

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

Si esegue nel modo seguente:

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

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

L'accarezzamento dell'aura

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

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

Equilibratura dei chakra

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

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

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

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

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

Dopo aver ottenuto il primo livello

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

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

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

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

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

Altri trattamenti

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

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

Con gli animali pericolosi si usa il secondo livello.

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

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

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

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

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

Dopo i dieci anni i trattamenti rientreranno nei tempi normali.

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

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

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

Accorgimenti:

- Nei diabetici che assumono l'insulina si fa attenzione se i trattamenti Reiki fanno effetto e le zone del pancreas che producono insulina, intraprendono di nuovo il loro lavoro, dosi di insulina immesse dall'esterno, possono avere come conseguenza, un livello troppo elevato della sostanza, causando disturbi.
- La colonna vertebrale non andrebbe trattata dall'osso sacro all'attaccamento del collo per tempi lunghi. Motivi: nei segmenti della colonna si trovano recettori di materia sottile, che segnalano se nei chakra, la forza dell'amore è forte per mandare l'energia Kundalini dalla radice dove è riunita, in tutto il corpo. Il Reiki è una grande energia che arriva dall'esterno; diretta nel posto sbagliato può condurre ad una concezione errata e anticipare così la risalita della Kundalini in certe condizioni, creando problemi fisici e psichici

Trattamento alla terra



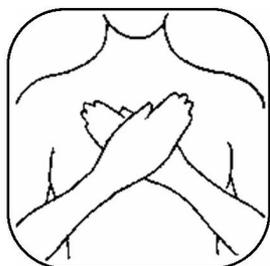
In ogni parte del mondo là dove ci sono persone che fanno Reiki, è in uso inviare energia alla Madre Terra ogni domenica dalle 19.00 alle 19.30.

Il trattamento si esegue nel modo seguente:

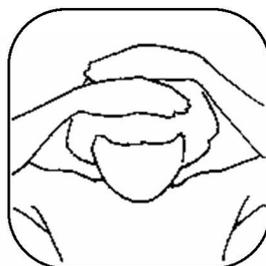
- *centratura nel cuore*
- *visualizzare la Terra in una bolla di luce*
- *trasmettere energia col primo o secondo livello Reiki*
- *inviare pensieri positivi, di benessere, di amore e di pace*
- *chiudere il contatto con l'accarezzamento dell'aura e sfregandosi le man*

TAVOLE TRATTAMENTI PRIMO LIVELLO

Auto trattamento



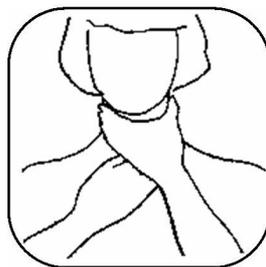
Bilanciatura al cuore



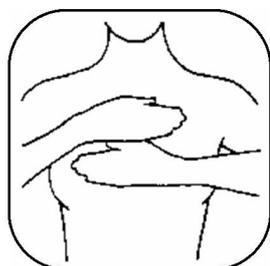
1) mani sulla testa



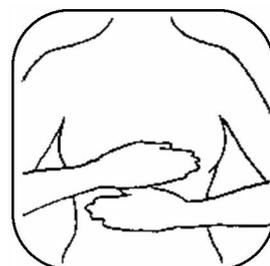
2) mani sugli occhi



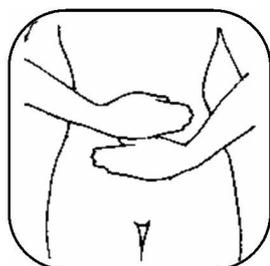
3) mani sulla gola



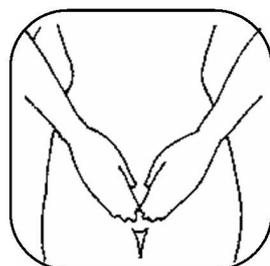
4) mani sul cuore



5) mani sul plesso solare

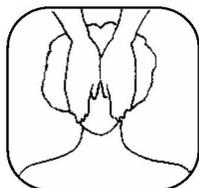


6) mani sul ventre

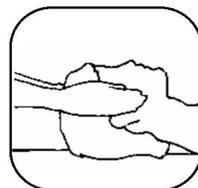


7) mani a V sulla zona inguinale

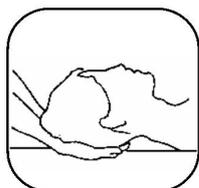
Trattamento parte anteriore del corpo



1) mani sugli occhi



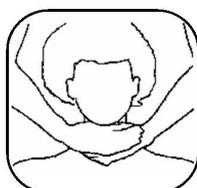
2) mani sulle tempie



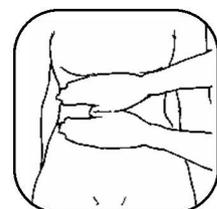
3) mani sulla nuca



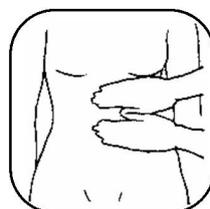
4) mani sulla testa



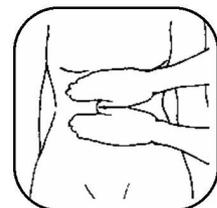
5) mani sulla gola



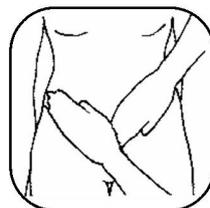
6) mani sul fegato



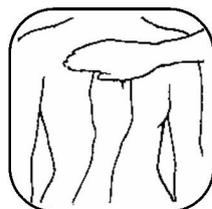
7) mani sullo stomaco,
milza, pancreas



8) mani sul plesso solare

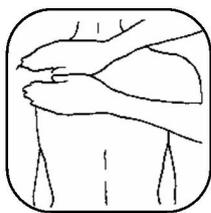


9) mani a V sulla zona
inguinale

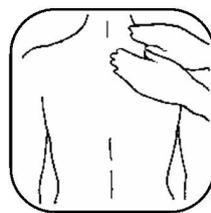


10) mani a T sul plesso cardiaco

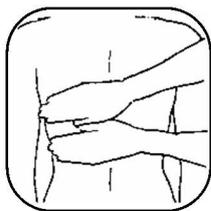
Trattamento parte posteriore del corpo



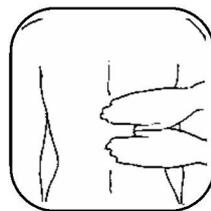
11) mani sulla parte posteriore delle spalle



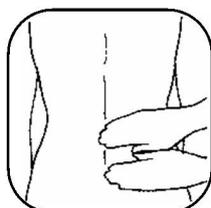
12) mani sulla parte opposta delle spalle



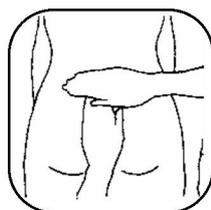
13) mani sulla parte dorsale della schiena



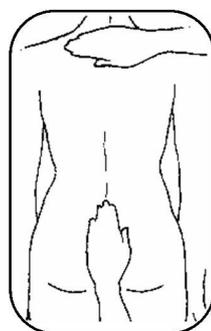
14) mani sulla parte opposta della schiena



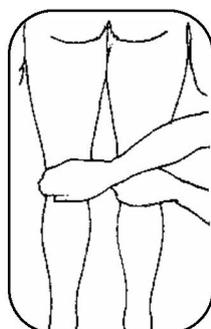
15/16) mani sulla parte lombare della schiena e sulla parte opposta



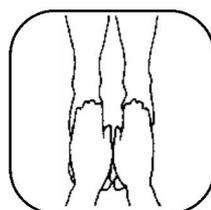
17) mani a T sul coccige



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



19) mani sulla parte posteriore delle ginocchia



20) mani sulle piante dei piedi

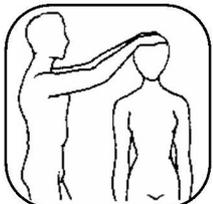
Trattamento veloce



1) bilanciatura al cuore



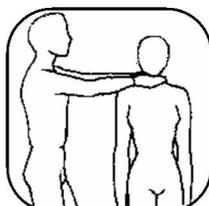
2) entrambe le mani sulle spalle



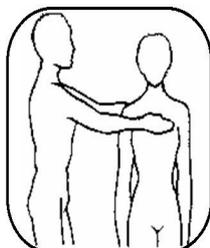
3) mani sulla testa



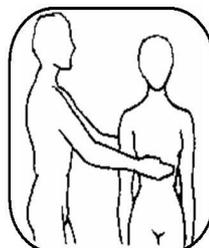
4) mano destra sulla fronte e sinistra sulla nuca



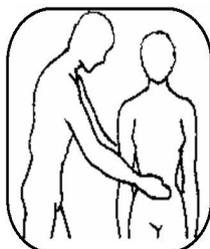
5) mano destra sulla gola e sinistra sul collo



6) mano destra sul petto e sinistra sulla schiena



7) mano destra sull'addome e sinistra sulla schiena



8) mano destra sul ventre e sinistra sulla schiena



9) mano destra sulla zona pelvica e sinistra sul coccige

Secondo livello



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

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

Li conosciamo come *ideogrammi giapponesi, kanji*.

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

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

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

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

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

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

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

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

I simboli non sono da considerare segreti ma semplicemente privati!

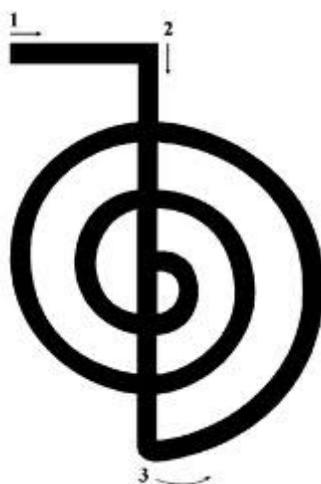
I simboli

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

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

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

1° simbolo CHO KU REI (energia vieni qui)



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

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

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

CHO - spada curva che traccia una linea arcuata

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

REI - spirito trascendente, forza spirituale, essenza

Questo simbolo è una invocazione all'amore, alla saggezza della sorgente divina, si utilizza in molti modi: inviando energie può essere lanciato col terzo occhio, con la mano, con il soffio. Inviato ai

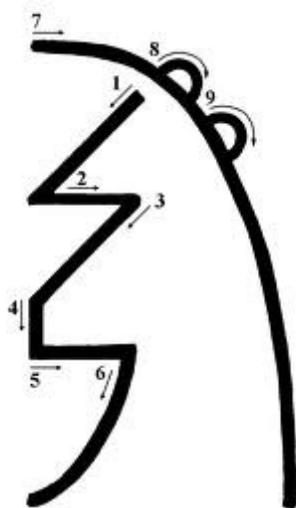
quattro angoli di una stanza, sarà purificata, ripulita dalle energie stagnanti e pesanti. Immaginando di indossarlo infilandoci mentalmente in esso, diventa una forte protezione. Lasciato cadere sulle bevande, sui medicinali, sui cibi, riduce ogni effetto nocivo di contaminazione. Tracciato su un regalo, una lettera, un biglietto di auguri, porterà energia positiva al destinatario. Tracciato su una ferita, arresta il sangue e ne facilita la guarigione. Se tracciato in senso antiorario si avvertirà una accentuazione degli effetti materiali, tracciato in senso orario risulterà più astratto, più adatto ad un impiego spirituale.

Nello Scintoismo Giapponese, questo simbolo aiuta a trasformare i desideri in realtà.

Per proteggere noi stessi o i nostri simili da energie negative, si impiega in questo modo:

lo tracciamo sei volte davanti, dietro, ai lati, sopra e sotto di noi, ripetendo ogni volta il mantra

2° simbolo SEI HE KI



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

Simbolo dell'armonia è noto anche come *la testa del guerriero - testa di drago*. Il suo compito è l'ordine e l'armonia sul piano fisico, è forte per lo sviluppo emotivo. Muta i vecchi schemi che possono intralciare l'evoluzione e la guarigione spirituale. Permette la purificazione interiore.

- | | |
|-------------|--|
| SEI | <ul style="list-style-type: none"> - energie nascoste dentro uno stato al suo inizio stato simile a quello buddhico origine della forma esteriore |
| HEKI | <ul style="list-style-type: none"> - indica il chakra della radice disequilibrio parzialità equilibrare energie sbilanciate nascoste all'interno stimolare vibrazioni che rendono possibile l'armonia |

Il suo significato pratico *io ho la chiave*, si collega con il sub-conscio della persona che lo riceve. Questo simbolo rilassa la mente cosciente per consentire ai ricordi di affiorare e facilitare i processi di guarigione. È spesso impiegato nella meditazione. Unito al primo simbolo diventa un potente purificatore di ambienti. Protegge spiritualmente dalla perdita di consapevolezza per cause del mondo materiale. Con questo simbolo siamo in grado di sviluppare la vera qualità dell'amore spirituale, sperimentando l'apertura del cuore. Attivatore della forza interiore è capace di risvegliare

e purificare la kundalini e di curare la connessione mente/corpo.

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

3° simbolo HON SHA ZE SHO NEN



Il suo significato è: *l'energia che è in me entra in contatto con l'energia che è in te e saluta l'energia che è in te.*

Oppure

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

Oppure

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

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

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

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

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

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

Questo simbolo presenta più varianti nella sua rappresentazione grafica.

Distinzione dei tre simboli

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

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

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

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

Nota.

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

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

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

Visualizzare una bolla e rinforzarla

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

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

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

Procedimento per fare una bolla:

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

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

Autotrattamento mentale

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

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

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

Trattamento mentale a contatto

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

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

Si esegue nel seguente modo:

- centratura nel cuore mentre ci troviamo alle spalle del soggetto da trattare
- palmi delle mani volti verso le sue spalle

- con una mano tracciamo il secondo simbolo dietro la nuca pronunciandone tre volte il mantra
- prendiamo posizione alla sua destra e poniamo la mano sinistra sulla nuca e l'altra sulla testa formando una T
- visualizziamo il secondo simbolo pronunciandone tre volte il mantra, si visualizza di seguito il primo simbolo pronunciandone tre volte il mantra

Nota. Il mantra va sempre pronunciato o pensato tre volte

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

Trattamento a distanza

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

Si esegue in questo modo:

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

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

Trattamento a distanza a più persone contemporaneamente

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

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

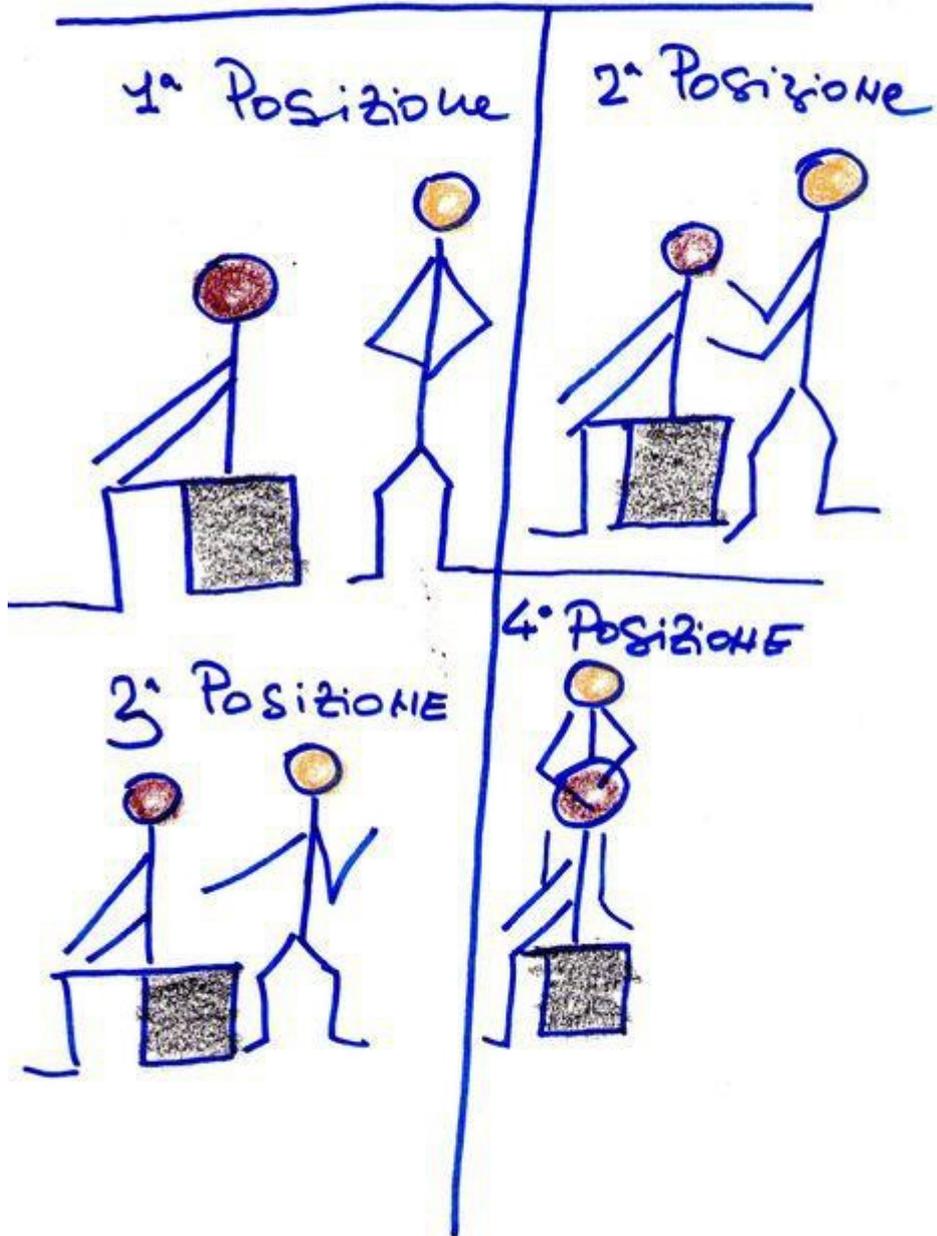
Autotrattamento



2° simbolo + 1° simbolo

Comando all'energia di irradiarmi dove più ho bisogno e per il mio massimo bene

TATTAMENTO A CONTATTO



TRATTAMENTO A DISTANZA

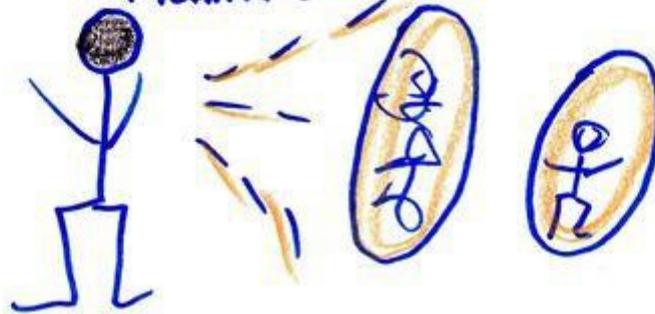
VISUALIZZAZIONE Bolla tra le MANI.



ACCAREZZAMENTO DELL'AURA



TRATTAMENTO A + PER SONE



Scanning / Beaming

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

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

Trattamento programmato nel tempo

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

centratura nel cuore

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

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

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

Altri modi di trattamento

La lista

Tecnica per inviare trattamenti a distanza, consiste nel creare una lista su cui saranno annotati i nomi dei soggetti da trattare, quindi si invia Reiki alla lista tracciando su di essa i simboli 1- 3- 2- 1 e al suo contenuto. A coloro i quali usano questo sistema si consiglia di scrivere fino a dieci nomi. Una lista troppo affollata causerebbe una caduta energetica. Dopo il trattamento la lista può essere bruciata ed offerta all'Universo, oppure conservata per essere nuovamente usata per prolungati trattamenti.

Bolle sovrapposte

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

Apertura della bolla

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

Altre tecniche

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

Auto schermatura

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

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

Altro ancora

Visualizziamo noi stessi dentro la spirale di un grande cho ku rei, pronunciando tre volte il suo mantra, oppure ci visualizziamo dentro l'Antakarana, oppure all'interno di due triangoli equilateri che formeranno la stella a sei punte. Il triangolo è leggibile in diversi modi: quando è rappresentato con il vertice rivolto verso il basso, simboleggia l'emanazione da Dio all'uomo. Possiamo costruire su di noi una rete fatta di cho ku rei nelle sei direzioni dello spazio: davanti, dietro, sopra, sotto, ai lati. Se durante il procedimento avvertiamo un po' di disagio allo stomaco imprimiamo su di esso (chakra solare) il secondo ed il primo simbolo.

Tecnica delle tre posizioni

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

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

Il Bambino Interiore e i simboli di 2° livello



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

Procedura a contatto con il Bambino Interiore:

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

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

Nota. Il Bambino Interiore è uno dei tre livelli in cui vengono distinte le funzioni principali di ogni essere umano. Gli competono i ricordi, i sentimenti, la forza vitale, la percezione sottile, la corporeità, la gioia di vivere, la capacità di relazione, la potenza di azione sottile. È orientato verso i sensi. Gli altri due livelli di funzioni sono: Sé Supremo a cui compete l'apprendimento, lo sviluppo della personalità e il piano di vita dell'essere umano. Al Sé Intermedio compete il pensiero analitico/astratto, le abitudini, l'elaborazione delle percezioni sensoriali, come la vista, l'olfatto che presiedono alle attività sul piano materiale.

Protezione personale con i simboli di secondo livello

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

Inviare il 1° simbolo all'intenzione espressa
Si ringrazia l'energia e le guide per il sostegno dato

Purificazione di un ambiente

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

Colorare un ambiente



Per neutralizzare un ambiente che non è di nostro gradimento e nel quale dobbiamo restare un po' di tempo, visualizziamo un grande pennello e con vernice dorata dipingeremo pareti e tutto ciò che contiene. Il colore oro ha la facoltà di schermare le energie negative, proteggendo da vibrazioni sgradevoli per il periodo della permanenza nell'ambiente. Con lo stesso grande pennello, adoperando poi la vernice argento dipingeremo sulle pareti il simbolo di comando. La forma pensiero positiva creata si dissolve dopo un paio d'ore se non viene più alimentata.

Kenyoku o Bathing secco (spazzolata)



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

Dopo essersi centrati nel cuore si emana un grande chokurei:

procedimento

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

Griglia della manifestazione

È una tecnica per le manifestazioni, molto efficace:

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

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

(Seikeki Chiryō) Tecnica per il trattamento delle abitudini

Questa tecnica è usata per curare le cattive abitudini, se operiamo su noi stessi dobbiamo formulare una affermazione, altrimenti sarà il soggetto trattato a doverla formulare. Le affermazioni debbono essere brevi, precise e positive, vanno fatte al presente e non debbono essere restrittive.

Esecuzione

- Poniamo una mano sulla fronte del soggetto da trattare e una sulla parte posteriore della testa.
- Le due mani debbono essere in corrispondenza manteniamo le posizioni per almeno tre

minuti, ripetendo l'affermazione nella mente.

- Dimenticare l'affermazione, togliere la mano dalla fronte e trasmettere Reiki con l'altra posizionata dietro la nuca.
- Si possono anche usare i 5 simboli di Usui al posto delle affermazioni

Guardare intensamente



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

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

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

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

Trasformazione dell'energia negativa

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

Esecuzione

- tenere l'oggetto in una mano, con l'altra mano si taglia tre volte l'aria orizzontalmente al di sopra di essa, fermandosi bruscamente dopo la terza volta
- durante l'esecuzione è necessario essere centrati nel tan tien, trattenendo il respiro
- purificato l'oggetto gli va trasmesso Reiki

- non potendo tenere l'oggetto in mano (es. un'abitazione) si usa il trattamento a distanza e la visualizzazione

Tecnica di disintossicazione

Questa tecnica è usata per disintossicarsi.

Esecuzione

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

Il tocco olistico

Esecuzione

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

Secondo la teoria di Schulze, gli impulsi lievi stimolano le attività vitali, quelli forti le inibiscono gli impulsi leggeri della tecnica dirigono l'attenzione della consapevolezza fisica nell'area interessata aumentando la capacità di percezione del corpo che diventa più ricettivo questa preparazione favorisce un maggiore assorbimento Reiki

Soffio Reiki



Esecuzione

- posizionare le mani a poca distanza l'una dall'altra davanti alla bocca
- soffiare delicatamente tra esse molte volte in direzione dell'area del soggetto da trattare
- il Reiki raggiungerà facilmente il sistema energetico interno del corpo, grazie al KI contenuto nel respiro, intensificandone la ricettività

- dopo il soffio trattare l'area come di consueto

Sfregamento energetico delle mani

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

Olio per bambini

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

Esecuzione

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

Preparazione Acqua Reiki

Esecuzione

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

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

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

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

Preparazione dell'olio Reiki

Esecuzione

- mettere le mani attorno ad una bottiglia di olio vegetale di qualità biologica: oliva, sesamo, girasole, mandorle dolci
- tempo di trattamento quindici minuti
- la carica energetica si mantiene per dieci – quindici giorni
- ogni due o tre giorni ripetere il trattamento per cinque minuti

- stendere l'olio sui punti della pelle dove c'è dolore, contrazione, infiammazione
- l'olio è indicato anche per il trattamento dei chakra, ne migliora le funzioni.

I simboli colorati

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

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



I simboli usati doppi / loro impiego in altri modi/ Lo stupa

Il primo simbolo visualizzato doppio, in senso orario e antiorario, facilita le manifestazioni. Il secondo simbolo visualizzato doppio e capovolto, integra i due emisferi cerebrali. Il terzo simbolo è quello più generoso nelle sue varianti, è finalizzato a trasmettere una immagine; appare come un'alta piramide, ricorda il corpo umano. In Occidente è noto come la *pagoda*, rappresentazione tantrica dei chakra o dei cinque elementi sotto forma di statua o edificio (Stupa). Al di là dei suoi significati, questo simbolo cura passato, presente e futuro. È impiegato nella guarigione del karma. Il primo simbolo emanato sul cibo aumenta il suo potere nutritivo ed unendolo al secondo purifica gli alimenti, è indicato per trattare l'acqua. Ma non solo la loro unione serve anche a purificare e smagnetizzare gli ambienti, gli oggetti, i cristalli e possono caricare energeticamente le medicine riducendone gli effetti collaterali.

Uno Stupa (dal sanscrito stūpa) è un monumento buddhista, originario del subcontinente indiano, la cui funzione principale è quella di conservare reliquie. Il termine deriva dal sanscrito (in tibetano Chorten) che letteralmente significa <fondamento dell'offerta>. È il simbolo della mente illuminata (la mente risvegliata, divinità universale) e del percorso per il suo raggiungimento. Se si usano soltanto due parole, la migliore definizione di Stupa è <monumento spirituale>. A livello simbolico, lo Stupa rappresenta il corpo di Buddha, la sua parola e la sua mente che mostrano il sentiero dell'illuminazione.

I simboli e loro rappresentazioni

CHO KU REI

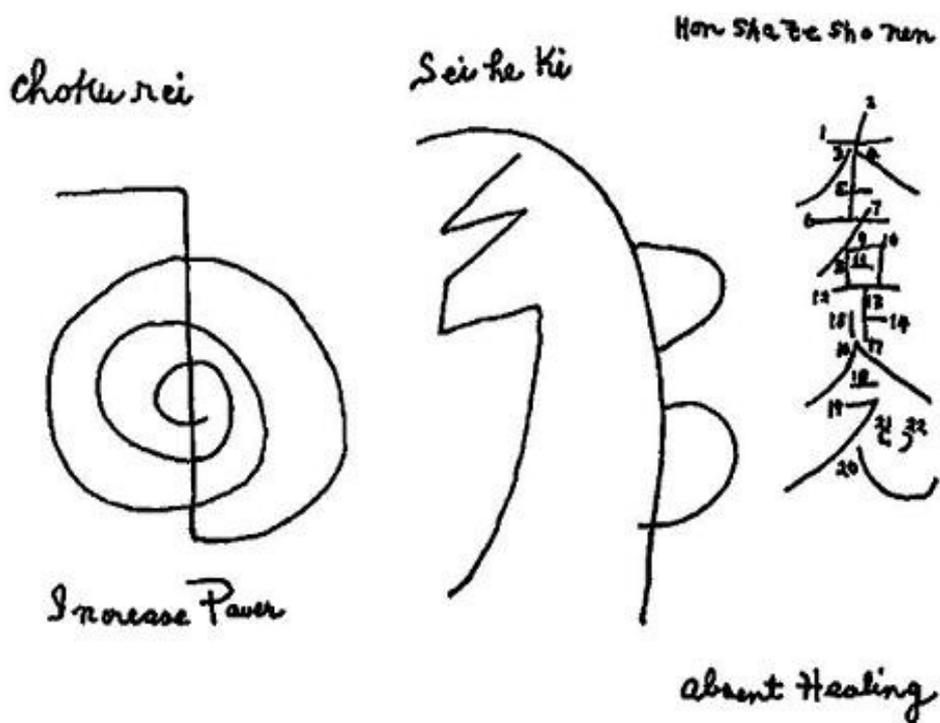
Energia vieni qui. È il sigillo di qualsiasi tecnica mentale, si può tracciare e visualizzare, come già precedentemente detto sia in senso orario che antiorario. È considerato l'interruttore dei tre simboli perché accende l'energia.

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

HON SHA ZE SHO NEN

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

Simboli disegnati da Takata



Terzo livello



Terzo Livello

Il terzo livello, oltre a conferire una grande presa di coscienza, fornisce indicazioni necessarie rivelate dal maestro per passare le armonizzazioni e quindi poter insegnare la **Pura Dottrina**. Maestro è chi ha la **possibilità** di armonizzare, attivare, iniziare altri soggetti, ha il compito di sintonizzarsi con **l'Energia Universale e di trasmettere l'insegnamento Reiki**.

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

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

Dei tre insegnamenti questo livello è il più entusiasmante, è conosciuto come il livello spirituale di consapevolezza, ad esso sono collegati numerosi processi di trasformazione personale che presuppongono una maturazione ed il raggiungimento dell'apertura del cuore. Tutto ciò che è stato coltivato nell'ambito dei sentimenti e delle aspirazioni all'interno del cuore, viene alla luce e crea espansione di amore, perdono, compassione.

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

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

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

Le qualità richieste al maestro sono poche :

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

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

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

Dai ko myo / Raku

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

La sua finalità è la guarigione dell'anima, suo significato: luce che investe tutto ciò che si irradia

dall'illuminato, è impiegato per trasmettere le armonizzazioni, ma anche nelle guarigioni. Aiuta ad armonizzare il piano spirituale sul quale agisce in modo molto penetrante. <Simbolo del maestro>, simbolo della grande luce, indica chiarezza, comprensione, silenzio. Permette di lavorare su situazioni di vite precedenti senza dover necessariamente rivivere le esperienze ad esse associate.

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

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

Una persona iniziata a tali poteri comprende la verità assoluta che Vairocana rappresenta. L'altro simbolo che è impiegato solo per trasmettere le attivazioni è il **raku**, la maestra Takata non l'ha mai usato e molte scuole americane non lo tengono in considerazione.

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

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

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

Dai Ko Myo

Raku



Preparazione al terzo livello

Il comportamento del maestro sulla scelta della preparazione al terzo livello, varia da allievo ad allievo, secondo la personalità, la sensibilità, il percorso che il medesimo ha intrapreso. In linea di massima è d'uso che l'allievo prepari una relazione sui propri intendimenti Reiki, sulle esperienze con i primi due livelli. L'allievo su consiglio del maestro potrà sottoporsi al periodo di preparazione spirituale, stabilito simbolicamente in 21 giorni, prima dell'attivazione al livello di maestro. Potrà scegliere la sua purificazione, osservando un regime alimentare di tipo vegetariano, lavorando molto su se stesso con l'energia Reiki, meditando, raccogliendosi in preghiera se è credente. L'energia del terzo livello è fortissima ed è importante preparare il futuro maestro nel modo migliore, con la purificazione della mente e del corpo.

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

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

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

Tempi

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

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

Attivazioni

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

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

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

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

Attivazioni a distanza / attivazioni terapeutiche

Utilissimo come esperimento è *l'attivazione a distanza* che è possibile effettuarla quando il maestro ha già una confortante esperienza ed ha facilità di visualizzazione. Il procedimento è semplice, il soggetto da armonizzare deve essere inserito nella bolla e poi la procedura da applicare è come se fosse presente. È necessario che il soggetto sia consenziente in quanto al momento dell'attivazione deve essere rilassato, seduto, pronto a ricevere il dono dell'attivazione.

<Le attivazioni terapeutiche> possono essere eseguite a distanza, la procedura è la stessa, ma in

questo caso l'intento è quello di arrivare alla guarigione dell'essenza del soggetto. Un procedimento del genere è indicato nei malati terminali, in chi è prossimo al decollo.

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

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

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

Come svolge il maestro i suoi seminari

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

Primo Livello

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

Secondo Livello

- Riassunto insegnamenti del primo livello
- Introduzione al secondo livello
- Spiegazione dei simboli
- Prova di memorizzazione simboli
- Armonizzazione
- Tempo dedicato alla pratica dell'uso dei simboli
- Condivisione

Terzo Livello A

- Riassunto insegnamento dei livelli precedenti
- Descrizione del simbolo (o simboli)

- Spiegazione del 4° simbolo, suo significato e impiego
- Tempo dedicato alla pratica e all'uso dei simboli
- Attivazione
- Tempo dedicato alla pratica e uso dei simboli nei trattamenti
- Condivisione

Terzo Livello B Master Teacher

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

Tecnica per la realizzazione di un desiderio

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

Autotrattamento

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

Tecnica di armonizzazione



L'armonizzazione

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

La scelta del maestro

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

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

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

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

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

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

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

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

Noi siamo unici

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

C'è chi pratica Reiki più di altri.

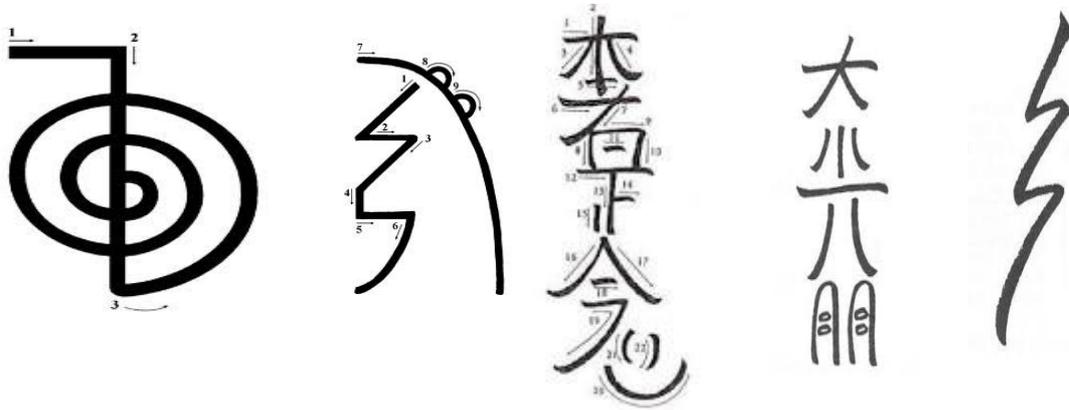
Queste variabili hanno incidenza sul Reiki:

- predisposizione
- pratica continuativa
- efficienza nel conferimento delle armonizzazioni

Una procedura di armonizzazione moderna

Se con ferma coscienza in questa pubblicazione sono riportati i simboli usati nel Reiki, con altrettanta coscienza si rivela una procedura di armonizzazione unica per i tre livelli. Questo per sfatare il mistero delle *iniziazioni!*

Fondamentale in questa procedura è dichiarare l'intenzione del livello di armonizzazione.



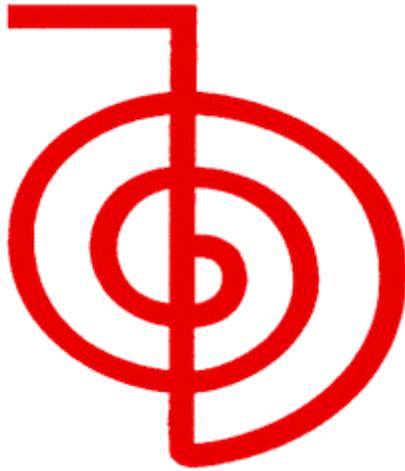
- Preparazione del tempio con il lancio in aria del Dai Ko Myo capovolto, per purificare l'ambiente e chi è presente. È importante visualizzare una forte luce che inonda maestro e allievo.
- L'allievo è seduto con occhi chiusi, piedi paralleli, mani congiunte all'altezza del cuore.
- Con un gesto delle mani il maestro apre la corona dell'allievo facendo scendere dal settimo chakra fino al primo, tutti i simboli sopra riprodotti, che ritorneranno al settimo per chiudere il circuito energetico.
- Si sovrappongono sul cuore le mani dell'allievo, poi il maestro vi posa sopra le proprie indirizzando su di esse tutti i simboli.
- Il maestro soffia tre volte sul terzo occhio, altrettante sul cuore, per tornare al terzo occhio.
- Apre a libro le mani dell'allievo che adagerà sulle ginocchia del medesimo, il maestro imprime su entrambi le mani tutti i simboli, picchiettando tre volte per ogni simbolo.
- Il maestro traccia il quinto simbolo dietro l'allievo per radicarlo a terra e separare le loro aeree che per tutto il tempo dell'armonizzazione si sono fuse.
- L'aura dell'allievo viene energizzata sotto una doccia di luce d'argento che il maestro visualizza.
- L'allievo adesso viene avvolto in un grande primo simbolo.
- Chiusura dell'aura, facendo attenzione a lasciare fuori il chakra della corona
- Nuova visualizzazione di un grande primo simbolo dorato in cui sarà avvolto l'allievo.
- Il maestro chiede alle sue Guide di proteggere l'allievo e di benedirlo.
- Il maestro chiede all'allievo di muovere le mani, poi i piedi e di aprire piano gli occhi.
- L'allievo è diventato *reiker*

Rappresentazione dei Simboli Reiki



雨
靈
巫
氣

Cho Ku Rei



Sei He Ki



Hon Sha Ze Sho Nen

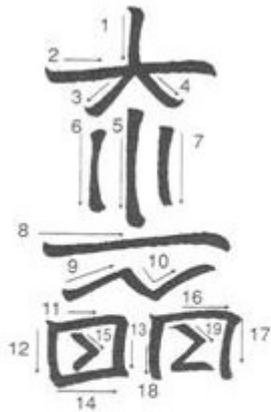
本
者
作
念

Dai Ko Myo

大
水
八
朋

Altre versioni Dai Ko Myo

Varianti



Il simbolo tibetano del Maestro (a sinistra)
e il simbolo Sunyata del Maestro Reiki (a destra)

Raku

Il fulmine, che accumula il fuoco (solo per la trasmissione delle armonizzazioni). Le frecce indicano come disegnarlo



Raku Versione serpente

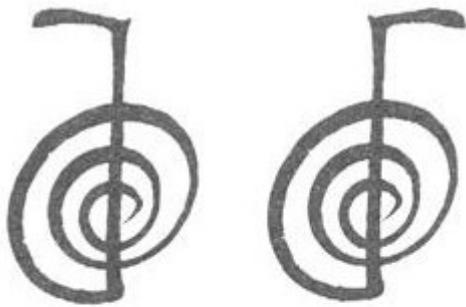


Dumo (Tibetano)

Dai-Ko-Myo non Tradizionale
Come disegnarlo



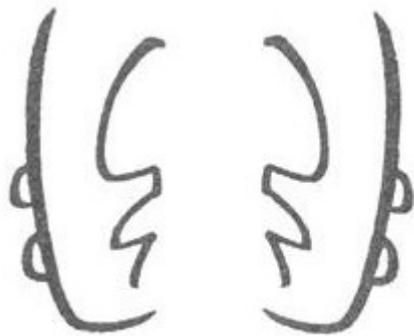
Simboli usati doppi



Cho-Ku-Rei
Senso orario



Hon-Sha-Ze-Sho-Nen
Fianco a fianco, uno compare leggermente
dietro l'altro



Sei-He-Ki

Rappresentazione di simboli non Reiki



OM





RAN SEI



L'ANTAKARANA



LONG SAY



YOD



OM



Sa



Om



To



Hung



Terzo Occhio

Cuore

Pelvi



Simbolo del
Maestro del Palmo



Ga



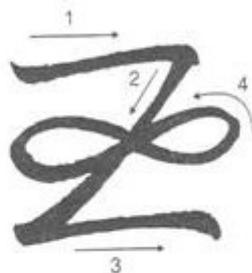
Ozra



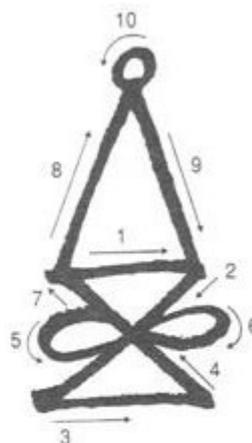
Johre
Luce bianca



Long Say
Negatività, infezione



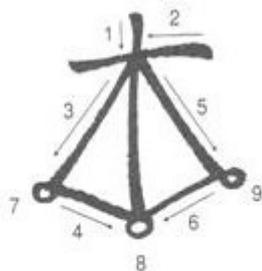
Zonar
Infinito, atemporalità, eternità. Ideale per operare su vite passate e problemi karmici e interdimensionali



Halu
Amore, verità, bellezza, armonia, equilibrio e Raggio Curativo intenso. È lo Zonar potenziato. La piramide alta è simbolo di grande energia mentale



Len So My
Amore Puro



Harth
Amore, verità, bellezza, armonia, equilibrio. È il simbolo del Cuore da cui provengono guarigione ed amore. È una piramide tridimensionale



Yod
Quando lo disegnate, tracciate semplicemente la grande U, simbolo delle mani di Dio (in cui scorre l'Arca dell'Alleanza). Non possediamo tale energia, ma ne siamo custodi

Simboli non Reiki

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

attraverso lo sguardo.



RAN SEI

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

ANTAKARANA

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

YOD

Questo simbolo è rappresentato come una grande U, simbolo delle mani di Dio in cui scorre l'Arca dell'Alleanza. Noi siamo i custodi di questa energia. In ebraico YOD è l'iniziale del nome Dio. Rappresenta la creazione ed il metafisico, è la decima lettera dell'alfabetico ebraico, può essere letto

come YAD (mano) potere e possesso, il neonato alla nascita ha le mani chiuse come a dire: il mondo intero è mio. Quando si muore, le mani sono aperte, ciò sta ad indicare che non ci portiamo dietro niente di fisico.



RAN SEI



L'ANTAKARANA



LONG SAY



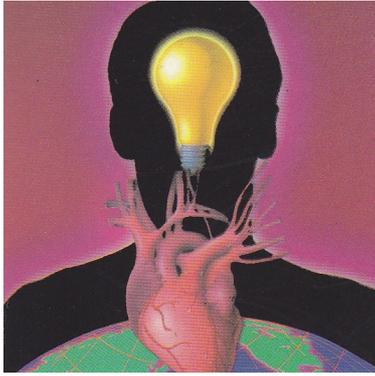
YOD



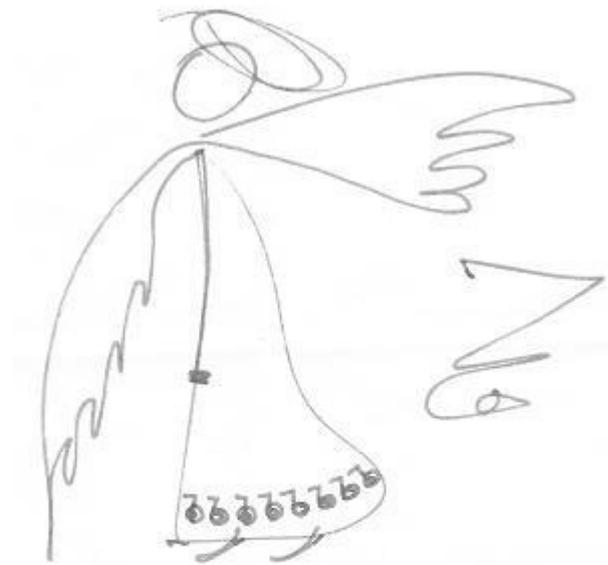
OM

YOD

Terza Parte



Angeli



YERATHHEL
SHIMM



Angeli



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

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

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

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

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

Importanti storici, pensatori e uomini di cultura sostengono questa esistenza:

- Tertulliano
- Tommaso d'Aquino
- Milton
- Swedemborg

L'Angelo è il messaggero celeste di Dio, l'amico a disposizione nella nostra vita quotidiana.

Radioso di luce, diffusore di energia, l'angelo è dunque il dono celeste, consigliere attento, vigile e scrupoloso. Noi dobbiamo solamente ascoltare, tendere il nostro orecchio verso di lui.

E' scritto nei Salmi (91,11):

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

Gli Angeli posseggono i segreti della natura, padroneggiano le leggi che regolano l'universo, sono depositari di una scienza vasta e di altrettanta infinita saggezza. Sono ovunque, proteggono le nostre anime, sono accanto a noi, sempre vigili, sono accanto a chi soffre.

Dispensano i loro potenziali attraverso flussi energetici emanati dalle Costellazioni (segni) dello Zodiaco e pur conservando i loro gradi e la loro dignità, in qualità di Angeli Custodi sono mondi aperti all'insieme di un Sevet (tribù). Un gruppo di sei Angeli elargisce energia di un segno zodiacale, agli esseri umani che ne fanno parte.

I nove Cori

<Serafini: Arcangelo Metatron>

Accorda all'essere umano la sensibilità per percepire i mondi dello spirito. Da lui possiamo ricevere il dono della profezia.

Angeli Custodi

- **Ehyah 21 - 25 marzo.** Significato: Dio Elevato. Aiuti: dona illuminazione spirituale. Una volontà possente per creare e trasformare. Rapidità di ragionamento, lucidità nell'introspezione. Buona salute e capacità di curare gli ammalati. Amministra il potere dell'amore e della saggezza. Porta a buon fine gli esami, i concorsi e le richieste di un nuovo impiego. Aiuta ad uscire dalla depressione.
- **Jelel 26 – 30 marzo.** Significato: Dio caritatevole. Aiuti: spirito caritatevole, amore per l'infanzia. Accorda fecondità alle persone, animali, piante. Ristabilisce la pace coniugale. Rappresenta e concede la possibilità di concretizzare qualsiasi realtà. Accorda tranquillità, fecondità, fedeltà, l'obbedienza dei figli. Annulla le dispute, aiuta nella diplomazia.
- **Sitael 31 marzo 04 aprile.** Significato: Dio di speranza. Aiuti: protezione per incarichi di grande responsabilità, protegge dalle avversità della vita quotidiana. Dona forza fisica e grande coraggio. Lui rappresenta il potere di espansione, il dono di far fruttare ogni cosa. Offre idealismo e senso pratico.
- **Elemiah 05 – 09 aprile.** Significato: Dio nascosto. Aiuti: successo nella professione, protezione da furti e incidenti di viaggio, allevia tormenti e angoscia. Dona talento musicale. Concede il potere di riparazione, ristabilisce gli equilibri.
- **Mahasiah 10 – 14 aprile.** Significato: Dio Salvatore. Aiuti: vivere in pace con tutti, dona equilibrio, diplomazia, saggezza, amore per la libertà. Facilità di apprendimento. Riuscita negli esami, sogni premonitori, comprensione dei messaggi che ci giungono da piccoli fatti quotidiani.
- **Lelahel 15 – 20 aprile.** Significato: Dio lodevole. Aiuti: salute, guarigione rapida dalle malattie. Illuminazione spirituale, successo e fortuna nel mondo della scienza. Fedeltà agli ideali. Capacità di riappacificare i contendenti. Felicità in amore, bellezza e armonia. Carriera artistica e gusto del bello.
- **Achaiah 21 – 25 aprile.** Significato: Dio buono e paziente. Aiuti: comprensione e pazienza nel superare le difficoltà, capacità di capire i segreti della natura e di compiere scoperte. Comprensione del senso della vita. Ritorno alla fede. Senso pratico, intelligenza viva e pronta.
- **Cachetel 26 – 30 aprile.** Significato: Dio adorabile. Aiuti: porta benedizioni divine, allontana gli spiriti malvagi. Riuscita nell'agricoltura (raccolti abbondanti sia materiali che spirituali). Tendenza al misticismo e alla introspezione. Carattere paziente. È l'angelo delle acque e di tutte le professioni legate all'acqua. È l'angelo del focolare domestico che protegge e migliora.

<Cherubini: Arcangelo Raziel>

Illumina il nostro cammino verso la perfezione, accorda la saggezza ed il sapere.

Angeli Custodi

- **Haziel 1° - maggio.** Significato: Dio di misericordia. Aiuti: rettitudine, nobiltà d'animo e generosità. Protezione dall'invidia e tradimenti. Amicizia, affetto, capacità di suscitare simpatia. Realizzazione dei propri desideri.
- **Haladiah 06 - 10 maggio.** Significato: Dio propizio. Aiuti: protezione dai malvagi, riarmonizzazione morale. Guarigione da malattie, capacità nel proprio lavoro. Capacità di perdonare. Liberazione da un passato pesante riconoscendone le lezioni date. Rigenerazione morale e cancellazione degli errori passati.
- **Louviah 11 – 15 maggio.** Significato: Dio lodato. Aiuti: saggezza, protezione per i governanti, politici e guide (si può invocare per essi). Equilibrio e diplomazia. Forte capacità di ripresa dalle difficoltà. Favorisce la celebrità, la notorietà. È intermediario verso i grandi della Terra
- **Hahaiah 16 – 20 maggio.** Significato: Dio come rifugio. Aiuti: interpretazione dei sogni, protezione da rancori. Spirito missionario, forza interiore. Capacità di analisi della personalità interiore. Scudo contro le avversità, favorisce situazioni di luce. È conosciuto come l'Angelo – Rifugio e dona pace e protezione a chi si sente perseguitato.
- **Yezael 21 – 25 maggio.** Significato: Dio glorificato. Aiuti: favorisce la fedeltà coniugale, la riconciliazione, la felicità, la capacità di mantenere buoni rapporti di amicizia. Aiuta nella realizzazione di progetti.
- **Mebahel 26 – 31 maggio.** Significato: Dio conservatore. Aiuti: senso di giustizia, benevolenza, comprensione, capacità di difendersi dalle calunnie. Amore per la libertà. Cambiamenti avventurosi e fortunati.
- **Hariel 1° - 05 giugno.** Significato: Dio creatore. Aiuti: fede, conversione, capacità di credere nel soprannaturale. Senso della misura, equilibrio, creatività.
- **Hakamiah 06 – 10 giugno.** Significato: Dio dell'Universo. Aiuti: protezione nelle dispute, amicizia, forza di carattere, capacità nel consigliare, intuizione, saggezza.

<Troni: Arcangelo Binael>

È l'ordinatore dell'Universo ed in esso mette ordine, accorda agli esseri umani lo spazio/destino nel quale vivere le loro esperienze.

Angeli Custodi

Lauviah 11 – 15 giugno. Significato: Dio ammirevole. Aiuti: amicizia vera, sentimento di affetto, favorisce il riposo notturno.

- **Caliel 16 – 21 giugno.** Significato: Dio che esaudisce. Aiuti: protezione dalle avversità,

aiuto in caso di difficoltà, realizzazione dei progetti, predisposizione alla verità, protezione dai calunniatori. Facilità di linguaggio.

- **Leuviah 22 – 26 giugno.** Significato: Dio clemente. Aiuti: serenità interiore, protezione da incidenti, capacità di ripresa dalle malattie. Memoria, predisposizione all'arte. Capacità di aiutare gli altri.
- **Pahalial 27 giugno 1° luglio.** Significato: Dio Redentore. Aiuti: comprensione del proprio ruolo nelle leggi della natura. Capacità di comprendere il nostro compito nella vita. Fedeltà in amore.
- **Nelkael 02 – 06 luglio.** Significato: Dio Unico. Aiuti: protezione dal male, liberazione dagli oppressori, forza e serenità. Comprensione per ogni forma di bellezza e di arte.
- **Yeiyael 07 – 11 luglio.** Significato: la mano destra di Dio. Aiuti: positività nei viaggi, spedizioni e commercio. Rispetto verso gli altri, protezione dagli imprevisti e dalle crisi economiche. Capacità di ripresa dalle malattie.
- **Melahel 12 – 16 luglio.** Significato: Dio liberatore. Aiuti: protezione da armi da fuoco e attentati. Capacità di curare con le erbe. Predisposizione ai viaggi, prosperità matrimonio felice. Protezione dai calunniatori.
- **Haheuih 17 – 22 luglio.** Significato: Dio buono. Aiuti: amicizie durature, protezione da pericoli durante i viaggi e spostamenti. Difesa dai calunniatori e truffatori. Sogni premonitori, carattere amabile e lealtà.

<Dominazioni: Arcangelo Hesediel>

Nelle energie che distribuisce sono presenti i poteri dei sentimenti. È portatore di benessere, soddisfazioni, piaceri, vita agiata.

Angeli Custodi

- **Nith Haihah 23 – 27 luglio.** Significato: Dio di saggezza. Aiuti: comprensione delle discipline esoteriche, saggezza, amore per lo studio. Sogni premonitori, bel carattere, lealtà.
- **Haaiah 28 luglio 1° agosto.** Significato: Dio nascosto. Aiuti: considerazione della giustizia e della legge. Predisposizione alla verità. Protezione dai calunniatori e dalle falsità. Forza interiore, attrazione per il divino.
- **Yerathel 02 -6 agosto.** Significato: Dio protettore. Aiuti: protezione da nemici e aggressori. Missione : portare luce. Facilità di linguaggio
- **Seheiah 07 – 12 agosto.** Significato: Dio che guarisce. Aiuti: salute e predisposizione alla medicina. Protezione dal fuoco, dagli incidenti e dagli eventi imprevedibili. Vita lunga e soddisfacente. Rispetto per le amicizie.

- **Reiyel 13 – 17 agosto.** Significato: capacità di conforto. Protezione dai nemici e dai sortilegi. Amore per il prossimo, fortuna, salute e rapida ripresa dalle malattie.
- **Omael 18 – 22 agosto.** Significato: tolleranza, capacità di cavarsela nelle situazioni che la vita può proporre. Aiuti: protegge dai dispiaceri che possono causare disperazioni. Amore verso gli animali, matrimonio felice, carattere nobile e spirito evoluto.
- **Lecabel 23 – 28 agosto.** Significato: Dio ispiratore. Aiuti: intuizione, riuscita nel campo professionale. Talento per la conoscenza del Regno Vegetale. Capacità di uscire dalle difficoltà. Intelligenza viva e generosa.
- **Vasariah 29 agosto 02 settembre.** Significato: predisposizione verso la giustizia e la legge. Carattere socievole, benvoluto da potenti e magistrati. Aiuti: protezione dalle aggressioni e dalle maldicenze. Capacità di superare le difficoltà.

<Virtù: Arcangelo Camael>

Conduce alla conoscenza delle leggi del mondo, fa in modo che la legge divina venga dagli esseri umani incorporata ed elimina tutto ciò che è contrario a Dio.

Angeli Custodi

- **Yehuah 03 – 07 settembre.** Significato: Dio di conoscenza. Aiuti: protezione da ostilità, invidie e complotti. Successo nel lavoro. Comprensione della scienza. Carattere ordinato e disciplinato.
- **Lehahiah 08 – 12 settembre.** Significato: Dio clemente. Aiuti: acquieta la collera. Capacità di riappacificare. Successo, comprensione delle Leggi Divine. Generosità.
- **Chavaquiah 13 – 17 settembre.** Significato: Dio di gioia. Aiuti: pace, armonia in famiglia. Capacità di superare le difficoltà, incline al perdono e alla tolleranza. Protezione dalla discordia.
- **Menadel 18 -23 settembre.** Significato: Dio adorabile. Aiuti: predisposizione verso la scienza medica, capacità di guarire. Buoni consigli nei cambiamenti di residenza e di lavoro. Disponibile, amorevole verso gli altri.
- **Aniel 24 – 28 settembre.** Significato: Dio di virtù. Aiuti: aiuta a capire i segreti della natura e dell'Universo. Capacità di sintesi e amore per la scienza. Superamento delle avversità.
- **Haamiah 29 settembre – 03 ottobre.** Significato: Dio di speranza. Aiuti: religiosità e altruismo. Ricerca della verità, capacità di convincimento, intuito e fascino.
- **Rehael 04 -8 ottobre.** Significato: Dio che perdona. Aiuti: dono della guarigione, protezione dai pericoli, salute, carattere mite e positivo. Fedeltà.
- **Yeiazel 09 – 13 ottobre.** Significato: Dio di allegria. Aiuti: portatore di gioia, spirito generoso, capacità di prendersi cura delle sofferenze altrui. Protezione dai nemici e dall'invidia.

<Potestà: Arcangelo Raphael>

Potenza della volontà e dell'evoluzione, è depositario della nostra coscienza, rappresenta la volontà e la forza.

Angeli Custodi

- **Hahahel 14 – 18 ottobre.** Significato: Dio Trino. Aiuti: capacità di linguaggio, religiosità, fede. Sogni premonitori, amore per il prossimo. Amicizie importanti.
- **Mikael 19 – 23 ottobre.** Significato: Dio di virtù. Aiuti: equilibrio e diplomazia. Riuscita in politica, facilità di linguaggio, protezione dagli incidenti nei viaggi, longevità.
- **Yoliah 24- 28 ottobre.** Significato: Dio dominatore. Aiuti: protegge da nemici e oppressori. Allontana solitudine e depressione, capacità nel lavoro e nelle iniziative imprenditoriali. Carattere tenace, spirito dominante, matrimonio felice.
- **Yelahiah 29 ottobre 02 novembre.** Significato: Dio eterno. Aiuti: protezione da ingiustizie. Protettore di giudici e avvocati, coraggio e capacità di superare i momenti di crisi. Carattere volitivo di forte volontà.
- **Sehaliah 03 – 07 novembre.** Significato: Dio animatore. Aiuti: protezione dalla prepotenza altrui. Gentilezza d'animo, salute, capacità di curare gli altri, riconoscimento dei propri meriti.
- **Ariel 08 – 12 novembre.** Significato: Dio rivelatore. Aiuti: capacità di comprendere i segreti della natura, interesse per la scienza, la medicina, la ricerca. Mente intuitiva. Protezione dagli incidenti. Sogni premonitori.
- **Asaliah 13 – 17 novembre.** Significato: Dio di verità. Aiuti: spirito evoluto, propenso alla luce e al misticismo. Interesse per le discipline esoteriche.
- **Mihael 18 – 22 novembre.** Significato: Dio Padre Caritatevole. Aiuti: capacità di suscitare amore, pace e benevolenza. Sogni premonitori, senso di responsabilità verso i figli. Matrimonio felice. Longevità

<Principati: Arcangelo Haniel>

Conduce all'amore e alla bellezza, è l'amministratore dell'energia di amore sia in senso materiale che spirituale.

Angeli Custodi

- **Vehuel 23 – 27 novembre.** Significato: Dio Grande. Aiuti: protezione da incidenti e furti. Carattere generoso, disponibile, propenso all'insegnamento, capace di riappacificare contendenti.
- **Daniel 28 novembre 02 dicembre.** Significato: Dio di segni. Aiuti: capacità di sintesi, profondità di pensiero. Sensibile alla bellezza dell'arte, capacità di aiuto verso il prossimo.

Protezione dagli aggressori.

- **Hahasiah 03 – 07 dicembre.** Significato: Dio celato. Aiuti: saggezza e nobiltà d'animo. Disposizione per la ricerca scientifica e per la medicina. Amore per il prossimo. Protezione dalle ipocrisie.
- **Imamah 08 – 12 dicembre.** Significato: Dio elevato. Aiuti: protezione dagli incidenti, successo negli affari, carattere centrato e di buona memoria.
- **Nanael 13- 16 dicembre.** Significato: Dio di conoscenza. Aiuti: predisposizione allo studio delle scienze occulte, conoscenza esoterica, meditazione.
- **Nithael 17 – 21 dicembre.** Significato: Dio dei Cieli. Aiuti: longevità, protezione dai pericoli, aiuto divino nei momenti di difficoltà. Nobiltà d'animo, spiritualità. Capacità nell'aiutare chi soffre.
- **Mebahiah 22 – 26 dicembre.** Significato: Dio Eterno. Aiuti: predisposizione per l'insegnamento e amore verso l'infanzia. Diffusione di spiritualità, serenità interiore. Carattere forte e generoso. Protezione dagli incidenti di viaggio.
- **Poyel 27- 31 dicembre.** Significato: Dio dell'Universo. Aiuti: questo Angelo concede una protezione speciale. Benessere, fortuna, successo. Rapida ripresa dalle malattie. Capacità di guarire gli altri. Carattere conciliante, portatore di pace e tranquillità.

<Arcangeli: Arcangelo Michael>

Entità celeste di cui si serve il Creatore per esprimere il proprio pensiero nel mondo concreto.

Angeli Custodi

- **Nemamah 01 – 05 gennaio.** Significato: Dio lodevole. Aiuti: prosperità e successo, predisposizione al comando, forte senso della giustizia.
- **Yeiael 06 – 10 gennaio.** Significato: Dio che esaudisce. Aiuti: guarigione da depressioni, protezione dalle truffe e dalle ipocrisie. Senso estetico e amore per l'arte. Successo e notorietà.
- **Harahel 11 – 15 gennaio.** Significato: Dio conoscitore. Aiuti: talento nella matematica, nell'amministrazione. Carattere onesto e saggio. Protezione dal fuoco e dalle esplosioni. Rapida ripresa dalle malattie. Longevità.
- **Mitrzael 16 – 20 gennaio.** Significato: Dio soccorritore. Aiuti: protezione e soccorso dall'Alto. Capacità di guarire, consigliare e confortare. Carattere altruista, generoso. Grandi ideali. Fortuna negli studi e nell'insegnamento.
- **Umabel 21 – 25 gennaio.** Significato: Dio immenso. Aiuti: legami di amicizia vera. Capacità di apprendimento, vasta intelligenza, interesse per l'astrologia e le scienze naturali. Capacità di linguaggio. Aspetto gradevole.

- **Iah-hel 26 – 30 gennaio.** Significato: Dio supremo. Aiuti: saggezza, lealtà. Benessere fisico, mentale, spirituale. Vita felice in coppia.
- **Anael 31 gennaio 04 febbraio.** Significato: Dio di bontà. Aiuti: protezione da imprevisti e incidenti. Salute, coraggio, capacità nell'assumere responsabilità. Misticismo, successo nell'arte.
- **Mehiel 05 – 09 febbraio.** Significato: Dio vivificatore. Aiuti: protezione dai sortilegi, capacità di scrivere, successo nelle imprese e nella comunicazione.

<Angeli: Arcangelo Gabriele>

Potenza della riproduzione e della fecondità.

Angeli

- **Damabiah 10 – 14 febbraio.** Significato: Dio di saggezza. Aiuti: protezioni da invidie e fallimenti. Viaggi fortunati sogni premonitori. Saggezza e diplomazia nei rapporti con gli altri.
- **Manakel 15 – 19 febbraio.** Significato: Dio protettore. Aiuti: protezione dalla collera. Premonizione e interpretazione dei sogni. Carattere allegro, amicizie durature, forza d'animo.
- **Eyael 20 – 24 febbraio.** Significato: Dio di delizie. Aiuti: protezione da disgrazie e imprevisti. Saggezza, illuminazione, predisposizione alla filosofia esoterica e all'astrologia, religiosità, misticismo.
- **Habuiah 25 – 28/29 febbraio.** Significato: Dio liberatore. Aiuti: protezione da malattie, dono della guarigione. Gentilezza, ricchezza interiore, generosità, saggezza, abbondanza di raccolti sia materiali che spirituali.
- **Rochel 01 – 05 marzo.** Significato: Dio che vede tutto. Aiuti: protezione da furti e perdite di beni. Possibile successo in campo legislativo. positività in amore e nelle relazioni sociali. Forza fisica, equilibrio interiore e successo.
- **Jamabiah 06 – 10 marzo.** Significato: Dio creatore. Aiuti: protezione da ferite da taglio. Ricchezza interiore, capacità di rigenerarsi. Rapida ripresa dalle malattie.
- **Haiayel 11 – 15 marzo.** Significato: Dio dell'Universo. Aiuti: protezione da individui meschini, calunniatori, persecutori. Protezione nel lavoro, vittoria, pace. Coraggio e forza d'animo per superare le avversità della vita.
- **Mumiah 16 – 20 marzo.** Significato: Dio fine di ogni cosa. Aiuti: capacità di portare a termine ciò che viene iniziato. Serenità, gioia per le piccole cose.

MEDITAZIONE



Gassho e Hatsu Rei

Gassho è una meditazione che secondo gli insegnamenti di Usui va praticata 2 volte al giorno. Altra versione della meditazione si chiama <Hatsu Rei > e significa <avvio reiki>

Le meditazioni insegnate da Usui Sensei:

Gassho, è la più semplice, e si avvicina di più alla classica meditazione di tipo yogico.

Hastu Rei, è composta da nove passaggi, ognuno dei quali ha un effetto particolare e mirato al fine di sviluppare e sensibilizzare un miglior contatto con l'energia. Inoltre, una delle sue fasi contiene al suo interno anche la meditazione Gassho.

Per esperienza diretta, di queste due meditazioni oserei asserire che con Hatsu Rei, oltre ad ottenere gli stessi benefici di Gassho, ci si sensibilizza sempre più con l'energia. Posso consigliarvi di fare una volta al giorno Gassho ed una volta Hatsu Rei. In questo modo, dopo un po di pratica, potrete scegliere quella che a voi si addice di più.

Gassho, significa letteralmente "due mani giunte." Il Maestro Usui insegnava questa meditazione da fare due volte al giorno: alla mattina e alla sera, possibilmente alba e tramonto, che sono i due momenti in cui l'atmosfera terrestre e quindi anche l'aria che respiriamo sono maggiormente carichi di "Ki " o "Prana". Inoltre Usui faceva praticare questa meditazione, che dura circa 30 minuti, prima delle lezioni che teneva ai suoi studenti.

Potrebbe essere che alcune persone non si sentano in sintonia con questo tipo di meditazione. Questo non è un problema, possono semplicemente praticarne altri tipi. In realtà tutte le meditazioni ci portano ad un maggior contatto interiore con la scintilla Divina che alberga dentro ognuno di noi. L'importante però, è praticare quotidianamente due volte al giorno una qualche forma di meditazione.

Vediamo ora come si esegue la meditazione Gassho:

- Siediti con gli occhi chiusi e le mani giunte davanti al petto, porta la tua attenzione al punto dove si incontrano le tue dita medie.
- Mantenendo l'attenzione al punto dove si incontrano le tue dita medie, inizia a respirare lentamente nella pancia, e non preoccuparti di altro.
- Se ti accorgi che arrivano dei pensieri, cerca di non trattenerli, ma osservali semplicemente come se appartenessero al qualcun altro. Vedrai che con un pò di allenamento nel giro di qualche settimana la cosa ti riuscirà abbastanza naturale.

Hatsu Reiki è una meditazione che si articola in passaggi diversi, ognuno dei quali ha uno scopo energetico ben preciso.

Hatsu Rei significa avviare Reiki. In effetti possiamo dire che questo termine indica una tecnica per attivare e rafforzare il proprio Reiki. Consiste in una serie di esercizi energetici e visualizzativi che vanno eseguiti quotidianamente per due volte al giorno.

Vediamo ora come si fa questa meditazione:

Preparazione: Svuotare la mente salmodiando Gyosei:

Hai un'anima giusta e pura se non hai nulla di cui vergognarti davanti a Dio che non puoi vedere.

- Siediti sul pavimento nella posizione del Loto oppure su di una sedia, rilassati e chiudi gli occhi. Focalizza la tua attenzione sull'Hara o Dantien che si trova a 3-5 cm sotto l'ombelico. Poniti le mani sul grembo con la mani verso il basso.
- Di mentalmente al tuo inconscio: "Avvio Hatsu Rei"

- Kenyoku significa “bagno secco” o “spazzolare via” è un modo per liberarsi dalle energie negative. Posa le dita della tua mano destra vicino alla sommità della spalla sinistra, con le punte delle dita sull’incavo appena sotto il bordo della spalla (dove la clavicola si congiunge con la spalla). La mano è piatta e appoggiata. Con la mano destra traccia diagonalmente verso il basso una linea retta attraverso il torace, passando sulla “V” dello sterno (dove si incrociano le due parti della cassa toracica) e fino all’anca destra. Durante questo movimento ESPIRA. Ripeti la procedura con l’altra mano sull’altra spalla. Ripeti nuovamente la procedura sul lato sinistro. Posa la mano destra piatta sul bordo della spalla sinistra, alla sommità del braccio. Le punte delle dita, sul bordo della spalla, sono rivolte verso l’esterno. Passa la mano destra piatta sulla parte esterna del braccio sinistro, tenendolo disteso lungo il corpo, giù giù, fino alla punta delle dita. Durante questo movimento ESPIRA. Ripeti la procedura con l’altra mano sull’altro braccio. Ripeti nuovamente la procedura sul lato sinistro.
- Connessione a Reiki: Porta le braccia in alto ai lati della testa; le mani sono tese e si guardano. Sintonizzati con reiki visualizzando e sentendo la vibrazione – la luce bianca di Reiki che scorre nelle tue mani e nel tuo intero corpo. A mano a mano che diventi consapevole del flusso di Reiki abbassa le braccia.
- Joshin Kakkyu: Significa “metodo per purificare lo spirito attraverso il respiro”, o “respirazione per purificare l’anima”, è una meditazione focalizzata sull’Hara o Dantien.
- Posati le mani sul grembo con le palme verso l’alto e respira naturalmente attraverso il naso. Concentrati sull’Hara e rilassati.
- Inspirando, visualizza la luce bianca di Reiki che entra dal tuo chakra della corona e scende fino all’Hara. Fa una pausa prima di espirare e senti che l’energia si espande in tutto il corpo, sciogliendo tutte le tensioni.
- Espirando, visualizza la luce che ha riempito il tuo corpo che si espande all’esterno di esso attraverso la pelle, fino all’infinito in tutte le direzioni.
- Seishin Toitsu (segue meditazione concentrazione) Questo è il momento in cui gli insegnanti danno Reiju. (Anche se non riceviamo l’attivazione Reiju non saltiamo questo passo).
- Inspira attraverso le mani e visualizza la luce di Reiki che scorre attraverso le mani e fino all’Hara. Senti l’energia che aumenta e si accumula nell’Hara.
- Espirando, visualizza l’energia accumulata nell’Hara che irradia e sgorga abbondantemente attraverso le mani.

Gokai Sansho (ripetere tre volte a voce alta i cinque principi)

Solo per oggi non arrabbiarti;

Non preoccuparti;

Sii pieno di gratitudine;

Svolgi il tuo lavoro con dedizione;

Sii gentile verso le persone.

- Mokunen Riporta le mani sul grembo con le palme verso il basso. Di mentalmente al tuo inconscio: “Ho finito Hatsu Rei”.

Apri gli occhi e scuoti le mani verso l'alto, verso il basso, verso sinistra e verso destra per qualche secondo.

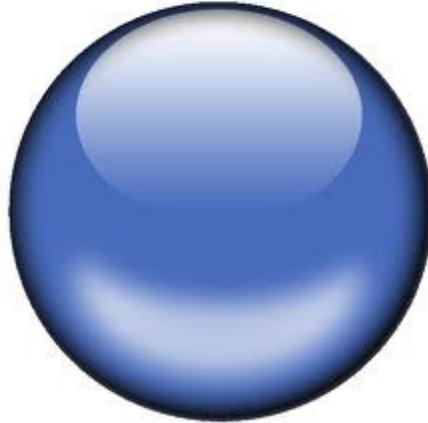
Queste meditazioni sono un dono per noi reikisti occidentali, soprattutto perchè ci portano a chiudere un cerchio importante.

Infatti erano anni che avevo la sensazione che nel Reiki mancasse la meditazione. Personalmente la praticavo già. Con questi nuovi insegnamenti sul Reiki insegnato da Usui, ho in realtà ricevuto una conferma che la mia sensazione era corretta. Questo mi ha spinto ad inserire già dal seminario di primo livello l'insegnamento della meditazione, quale potente strumento di crescita spirituale.

Om Shanti Om Gianluigi

www.amoreiki.it

Meditazione dentro la bolla blu



- Visualizza una bolla blu immensa, da cui esce luce, una luce forte e bella
- Entra nella bolla blu luminosa e porta con te le persone che ami, tutte quelle che secondo te sono disposte ad entrare nella bolla blu.
- Asseconda la rotondità della bolla blu, con la sua curvatura morbida e diventa un tutt'uno con lei. Adesso hai preso le sembianze di una bellissima bolla blu, trasparente e piena di luce.
- Lascia andare i pensieri, abitudini, pesantezze quotidiane, la bolla blu purificherà tutto e ti renderà questo tutto in forma di nulla.
- Vivi le emozioni che la bolla blu ti dà, emozioni di amore, di pace, di serenità, emozioni di infinito!
- Rimani ancora un po' dentro la tua bolla blu, dentro cui ti sei portato le persone che ami: toccale una per volta e dai loro energia. Quell'energia viene da Dio.
- Adesso puoi uscire dalla bolla blu. Ringrazia le tue Guide e chiedi loro che ti facciano ritrovare quella bellissima bolla blu piena di luce e di amore, ogni volta che pensi a lei.
- Adesso esci, prendi la bolla blu tra le mani ed imprimi su di lei il tuo desiderio. La bolla blu è tua e quando vorrai la ritroverai

Meditazione della Terra Kava



- Centrazione nel cuore
- Dal centro dei nostri piedi due raggi rossi escono per raggiungere il Punto Kappa della Terra, la Terra Kava.
- Da essa, dal suo centro, partono due fasci di luce intensi e si fermano sotto il nostro ombelico.
- Visualizziamoci parte di questa energia.
- Visualizziamo due raggi d'argento che dalle nostre spalle scendono verso il nostro ombelico che si incontrano con i due fasci di luce e proseguono verso il Punto Kappa della Terra.
- Inviemo il primo simbolo e connettiamoci con l'energia positiva della terra.
- Quindi un respiro profondo ci rilasserà

Rito di traspirazione per liberare le angosce

Mettersi comodi e rilassarsi con occhi chiusi.

Si bruciano incensi e oli essenziali per creare un clima pulito e propiziatorio.

Meditazione

- Concentrarsi su ciò che di sgradevole si vuole eliminare.
- Prendere contatto con il presente.
- Una voce guida accompagna il processo di liberazione dal dolore e dalle paure.
- Catturare quello sgradevole e sconfiggerlo, pensando che i Guerrieri della Luce sono al nostro fianco.

Chi ha il 2° livello visualizzi racchiuso in un grosso primo simbolo, il problema e lo mandi all'universo, avvolto di luce perché si dissolva trasformandosi in gradevolezza. Chi ha il 1° livello, apra le mani davanti a se come se dovesse racchiudere il problema ed invii energia ad esso per almeno 10 minuti, assieme a pensieri positivi e luce.

Preghiere



Preghiera Cherokee

Oh Grande spirito, concedimi la serenità di accettare
le cose che non posso cambiare.
Il coraggio di cambiare le cose che posso cambiare.
E la saggezza di capirne la differenza.

Ho bisogno di te

O Grande Spirito,
la cui voce sento nei venti e il cui respiro dà vita a tutto il mondo,
ascoltami.
Vengo davanti a Te, uno dei tuoi tanti figli,
sono piccolo e debole.
Ho bisogno della tua forza e della tua saggezza.
Lasciami camminare tra le cose belle
e fa che i miei occhi ammirino il tramonto rosso e oro.
Fa che le mie mani rispettino ciò che tu hai creato
e le mie orecchie siano acute
nel sentire la tua voce.
Fammi saggio, così che io possa conoscere le cose
che tu hai insegnato al mio popolo, le lezioni
che hai nascosto in ogni foglia, in ogni roccia.
Cerco forza, non per essere superiore ai miei fratelli,
ma per essere pronto a combattere il mio più grande nemico:
me stesso.
Fa che io sia sempre pronto a venire a Te,
con mani pulite e occhi diritti,
così che, quando la vita svanisce, come la luce al tramonto,
il mio spirito possa venire a Te,
senza vergogna.

(Preghiera di Yellow Lark, capo indiano Sioux)

Quando al mattino ti svegli,
ringrazia il tuo Dio per la luce dell'aurora,
per la vita che ti ha dato e per la forza che ti ritrovi nel tuo corpo.
Ringrazia il tuo Dio anche per il cibo che ti dà e per la gioia della vita.
Se non trovi un motivo per elevare una preghiera di ringraziamento,
allora vuol dire che sei in errore.

(Hoka Hey)

La Pioggia -Preghiera degli Zuni

Poi i maestri della pioggia
manderanno il loro alito vaporoso
e da lontano giungeranno fino a noi
grandi nuvole gonfie d'acqua
che coccoleranno il mais:
scenderanno e lo abbracceranno
con la loro acqua fresca
con la loro pioggia viva.
E là dove finisce il loro sentiero
la pioggia sarà come un torrente:
trascinerà sabbia e fango,
laverà le valli delle montagne,
trasporterà i tronchi fino alla pianura.
Scorrerà acqua da tutte le montagne.
I solchi di nostra madre,
la terra,
saranno colmi d'acqua.
La mia preghiera
è che accada così.

Preghiera a un giovane cedro – Kwakiut

Amico, guardami!
Sono qui a supplicarti per la tua veste.
Sono qui per te:
per il tuo legno, i tuoi rami,
la tua corteccia, le tue radici.
Sono qui perché tu abbia pietà di noi.
Tu ci dai generosamente la tua veste
e io sono qui a implorarti per questo,
tu che dai lunga vita.
Per te io farò un cesto
con le tue radici.
Ti imploro, amico:
non provare collera
per quello che farò.
E dillo ai tuoi fratelli
perché sono qui.
Amico, proteggimi!
Amico, allontana la malattia da me
e la morte in guerra.

Preghiera al Risveglio -Canto Apache

Svegliati! Svegliati! La terra ti sorride.
Svegliati, e sta' pronto al giorno che comincia.
La madre della vita ti sta chiamando,
ti saluta, dunque svegliati, non indugiare più.
Potente Sole, dacci la luce perchè ci guidi,
perchè ci aiuti.
Guarda come sorge, guarda come la terra ne risplende,
e come gode lo spirito nel petto, ascoltando la musica del Sole.
Svegliati! Svegliati! La terra ti sorride.
Svegliati, e sta' pronto al giorno che comincia.
La madre della vita ti sta chiamando,
ti saluta, e allora... forza, Svegliati!

Appunti



CENTRO DEL CUORE



Il cuore NON È semplicemente
l'organo fisico del corpo, il cuore è
fatto a immagine e somiglianza (GENESI 1,25)
del ESSERE ASSOLUTO, con la ragione e
l'amore. Devo dire SE, intimo santuario, in
cui si gioca il mistero dell'unione tra il
Divino e il mortale. "Cuore" ha significato
che tutto abbandona.

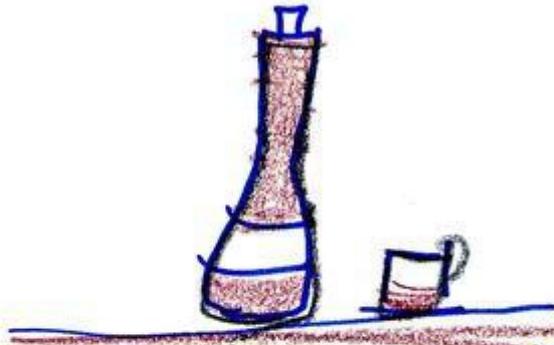
La preghiera di "cuore" significa NON
solo a livello emotivo ed affettivo, ma
preghiera che abbandona la totalità
delle persone.

Dovremo sforzarci di raggiungere
la purificazione di tale centro

perché Dio conosce i nostri

cuori - (Lea 15:15)

DIPENDENZA DA ALCOL



Inviare la bottiglia del
MOMENTO.

I livello 15 minuti

II livello 5 minuti

4 USARE MUDRA

L'APPARIZIONE DELL'ALBA - ORIGINE MILITARE LE
OSE BUONE.

- SUTRECCIO LE DITA IN MODO CHE IL POLICE
DESTRO PREME LEGGERMENTE IL SIMILARE.

QUESTO MUDRA CONCENTRA L'ENERGIA SESSUALE
DEL II CHAKRA E LA DIRIGE VERSO I CENTRI
DI ENERGIA SUPERIORI. CIò FAVORISCE
LA PROTETTA MENTALE, IL PIACERE, NUOVI
IMPULSI.

IL SISTEMA ORIGINALE LIENE ANNEUNCIATO

VA E REQUIRE OGNI GIORNO DA 5 A 15 MINUTI

Substrato animali domestici

Ripuliscono l'ambiente
in cui vivono, ma e energie
pesanti.

Se l'intero ambiente è particolarmente
mente negativo, l'animale può
assorbire le tensioni, non
avendo la forza necessaria
x trasformarle, il II simbol
viene in aiuto a lenire il
Dobro Ekofioner nell'ambiente



LA VITA DELLA MANO



NELLA TRADIZIONE BIBLICA, LA MANO È
PANTAGONISTO AGLI OCCHI.

NON VEDENTI legarono con le mani ARABE e
NASCERÒ IL SISTEMA DI "LOUIS BRAILLE".
LA MANO È LEGATA ALLA CONOSCENZA e ALLA
VISIONE, AL LINGUAGGIO DEI GESTI e ALLA
SCRITTURA. LA SUA MOBILITÀ LA RENDENDO
PREZIOSO STRUMENTO DI VITA.

NELLA SUA APERTURA È GENEROSA NEL
SUO GESTO DI DARE. CHIUDERE È SIMBOLO
DI POTENZA e DI MINACCIA. È SENSIBILE
PERCHÉ HA IN SÈ IL TATTO. IN LEI
SONO CUSTODITI I TANGI, I SECCOLI CHE
CONDUCONO OLE CONSAPEVOLEZZA DI NOI -
LE VITA DELLA MANO HA IN IL POTERE
DI DIFFONDERE e ASSORBIRE LE ENERGIE



Reiki of/on



TAKATA DICEVA:

of / SI APPROGGIAMO LE MANI
CON L'INTENZIONE DI FAR
FLUIRE ENERGIA REIKI

on / LE MANI VENGONO TOLTE
E L'EMMISSIONE REIKI
SI SPELGE



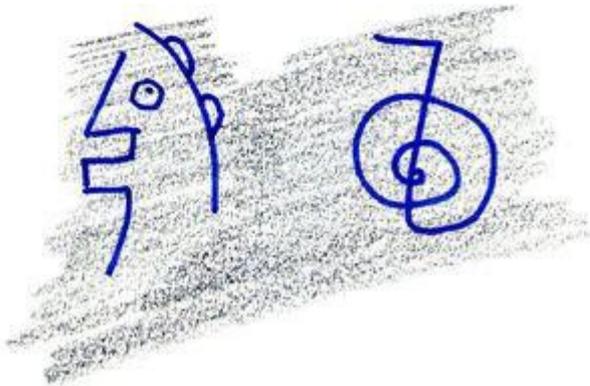
Pulizie ENERGETICHE CASA



BRUCIARE SALVIA e incenso e
TUTTO L'AMBIENTE, LASCIAVA CHE
I FUMI SI DIFFONDAHO.

Yuliane i simboli II' - I'

AD OGNI ANGOLO DELL'AMBIENTE



STRUTTURE DI FUMARE ANSPENSANO I RINCHI. DEIKI.

PER DEUMERE LA SIGARETTE < SGRANDE >

- 1) Tenere la sigaretta nelle mani e farla
de le mani, in una ENERPIE con l'intenzione
di rendere il contenuto < SGRANDE >
L'EMERPIE ENERPIE, un tempo è II livello
de le mani di 3 minuti, altrimenti il tempo
grando di 45 minuti
- 2) Coltura solo ~~PER~~ DEUMERARE LA SIGARETTE, si
inserirà la MEMBRANA DE' INTERNO nelle mani
chiusa, con il filtro girato verso il pollice,
mentre la parte de accensione e contatto
de pollice. L'altra mano non deve essere

Conoscenza



La polarità della mente

Fuori dall'acqua e a contatto con Madre Terra, è avvenuto l'affinamento dei sensi, lo sviluppo del sistema nervoso e della struttura cerebrale, per la coordinazione delle attività più complesse e numerose.

Le prime strutture cerebrali *Talamo e Ipotalamo* permettono il controllo dell'omeostasi che mantiene l'equilibrio interno, quando le variazioni ambientali variano.

L'accento istintivo di coscienza animale apparve 200 milioni di anni fa nei rettili, nei 100 milioni di anni successivi, con la comparsa dei mammiferi, si evidenziò lo strato successivo, che conosciamo come cervello emozionale o sistema limbico. Poi 20.000 anni fa comparve nell'essere umano il terzo strato, la corteccia cerebrale, con tutti i suoi labirinti.

Con la nascita della mente, inizia l'attività razionale. D'ora in poi la realtà si può rappresentare tramite l'immaginazione, che alzandosi al di sopra della materia ne comprende la struttura, può modificarla e assumerne il controllo.

Con il potere della mente è possibile usare la realtà per creare e sostituirla con altre: ha inizio il dominio dell'illusione e della polarità, ovvero il concetto/idea che la realtà sia separata in poli opposti e in contrasto tra loro.

Con il cervello si ha il discernimento, ovvero la separazione, l'elaborazione degli stimoli, la differenza nelle risposte, vale a dire la comunicazione.

Le informazioni provenienti dalla realtà, sono assorbite dall'organismo attraverso i sensi e sono poi passate al vaglio, per fornire adeguate reazioni che implicano una attività motoria. Si arriva così all'espressione: linguaggio, scrittura, gesti, reazioni vasomotorie.

Il cervello: i due lobi cerebrali pur comunicanti svolgono funzioni differenti, il lobo sinistro guida la parte destra del corpo, il lobo destro guida la parte sinistra. L'emisfero destro sviluppa funzioni sintetiche, ricettive, creative, mentre all'emisfero sinistro sono attribuite la razionalità e la mente analitica. In esso nasce la separazione, la discriminazione, la menzogna della mente razzista.

L'attività discriminante della mente si chiama giudizio che può essere necessario per un appropriato discernimento e valutazione di avvenimenti, ma ha in sé l'errata convinzione che la realtà sia separata in opposti inconciliabili.

Il giudizio è limitante non c'è separazione ma unità. Tutto è uno con le manifestazioni dell'energia creatrice.

I nostri piani

Malattia, guarigione Reiki, sono energie che operano su diversi piani di coscienza, agiscono sui diversi siti/piani che costituiscono il nostro universo interiore. Essi interagiscono fra loro, interdipendenti, riflettenti sugli altri, interpretando la teoria dei vasi comunicanti.

Quattro Piani:

Il Piano Fisico o della Materia

Chiave di accesso *Riconoscere i bisogni*

Simbolo Reiki *Primo*

Legge *Limite*

Ombra *Dipendenza*

Strumento *Sensazioni*

Quell'energia addensata in una forma che permette il contatto, è il regno degli atomi, dei minerali, dei vegetali, degli animali, degli esseri umani, dei pianeti, delle stelle, delle galassie.

I Fisici moderni chiamano ciò *zona delle medie dimensioni* quella della nostra esperienza quotidiana, dove il concetto di spazio vuoto o di corpo materiale solido sono ancora validi pur dipendendo esclusivamente dalla limitata capacità di percezione sensoriale. Il Piano Materiale ci fornisce l'energia per espletare le principali operazioni vitali: respirare, nutrirsi sono funzioni essenziali alla vita. La percezione dei limiti spazio-temporali così come di quelli fisici è necessaria per stabilire una corretta relazione con la realtà. Con il lavoro trasformiamo l' energia fisica e psichica in denaro, che serve per le necessità di sopravvivenza : nutrimento, abbigliamento, abitazione ecc. Il denaro esprime la materializzazione dello spirito, la sua azione simbolica è potente nell'espressione di concetti altrimenti astratti come valore, libertà, autonomia, potere, capacità. Il denaro è una forma di energia neutra che acquista un significato positivo o negativo secondo l'uso che ne viene fatto. E' una forma di energia a disposizione delle necessità umane.

Il piano Emozionale o dell'azione

Chiave di accesso	<i>Agire subito</i>
Simbolo Reiki	<i>Secondo</i>
Legge	<i>Movimento</i>
Ombra	<i>Il Fare</i>
Strumento	<i>Memoria</i>

Le emozioni nascono dall'interazione con il mondo esterno dove gli eventi producono il ricordo. Ma anche le sensazioni attivano il ricordo

La mente reagisce sempre secondo l'esperienza precedentemente codificata.

Se abbiamo subito, violenze, percosse nell'infanzia, se siamo stati abbandonati dal genitore in età infantile ero bambino, difficilmente ci fideremo di un uomo.

Quando le sensazioni portano una informazione nuova, proponendo il sentimento dell'amicizia, parte della mente ripropone attraverso la memoria l'esperienza passata del tradimento e dell'abbandono. L'emozione può creare un conflitto tra la mente e il corpo e nello stesso tempo la risoluzione del medesimo e può essere il tramite per l'instaurarsi di un nuovo livello di coscienza. Questo sentimento di amicizia può sanare antiche ferite, oppure una nuova delusione creerà il contatto con l'esperienza passata (catarsi). L'emozione è l'impulso al movimento proveniente dalla coscienza e la sua finalità è la crescita e la guarigione. Il blocco delle emozioni è responsabile di molte malattie. L'emozione deve essere libera di manifestarsi, deve esprimersi, emergere, trasformarsi e trasformare, informare di sé la realtà. Attraverso l'emozione si crea la parola, l'arte in tutte le sue espressioni. Se neghiamo l'emozione, neghiamo la nostra sopravvivenza. La malattia svolgerà il suo ruolo di messaggera, se chi ammaliamo è per incontrare e affermare ciò che siamo. Guarire è l'impegno che l'essere umano deve assumersi nei riguardi della propria vita, perché malattia è il segno di una rinuncia a noi stessi, ai nostri diritti e anche ai nostri doveri.

Piano mentale

Chiave di accesso	<i>Esprimere i desideri</i>
Simbolo Reiki	<i>Secondo e terzo</i>
Legge	<i>Dharma</i>
Ombra	<i>Aspettativa</i>
Strumento	<i>Rappresentazione</i>

Si suppone che la sede del pensiero sia il cervello, dove vengono elaborate le informazioni che

provenienti da una più ampia *Mente Corporea* i cui confini è difficile stabilire.

E dato che gli organi di senso pare siano raggruppati intorno al cervello affinché gli stimoli possano velocemente essere trasmessi e codificati, fa supporre che la funzione analitica (emisfero sinistro) e sintetica (emisfero destro) siano suo dominio. La capacità di elaborare informazioni appartiene a ogni creatura vivente allora chiameremo *Mente* la capacità di rappresentare la realtà al di là della realtà stessa. L'immaginazione è il potente strumento, privilegio dell'essere umano, con cui possiamo vedere oltre il visibile, creare senza bisogno di materia, progettare, sognare, visualizzare. La capacità della mente nel muovere l'energia è acclarata: ciò che siamo in grado di rappresentare lo creiamo immediatamente con il pensiero, nel bene e nel male. È importante il pensiero positivo... La funzione della *Mente* è quella di renderci consapevoli, coscienti, lucidi, chiari e forti nella nostra capacità di risolvere i conflitti e di rispondere agli interrogativi dell'esistenza.

Piano spirituale o del divino

Chiave di accesso	<i>Parlare con Dio</i>
Simbolo Reiki	<i>Terzo e quarto</i>
Legge	<i>Illuminazione</i>
Ombra	<i>Fanatismo</i>
Strumento	<i>Luce</i>

La sperimentazione diretta di questa energia dalla vibrazione molto elevata, avviene in stati di coscienza che si sottraggono alla realtà quotidiana.

Pregheira, meditazione, digiuno, ecc. possono aprire la porta di uno spazio che sfugge ad ogni possibile descrizione e definizione.

Cerchiamo di fare chiarezza: partiamo dallo spirito che è l'informazione più diretta ovvero *ciò che sta dentro la forma*, è il suo contenuto, è la forza che dall'interno in-forma, crea e plasma la materia per renderla viva, *animata*, vibrante di atomi ed elettroni. È l'Energia che emana dalla Fonte e Crea la Realtà ed è tutte e tre queste cose insieme. Il Mistero della Santissima Trinità esprime il collegamento tra il Padre come principio creatore, il figlio come creatura e lo Spirito Santo come energia creatrice.

La preghiera è il modo con cui possiamo parlare con Dio. La logica o l'immaginazione ci servono solo fino a un certo punto, poi devono subentrare altri fattori per poter accedere al Piano del Divino: l'Amore e la Fede.

Per Amore si intende quello Cosmico, Universale, per Fede si intende l'abbattimento dell'ego attraverso l'Amore Universale.

Una volta che riconosciamo il ruolo centrale che abbiamo nella nostra vita e sperimentiamo il Potere Creativo nel nostro mondo personale e siamo riusciti ad amare noi stessi al punto da non avvertire più alcuna separazione con gli altri esseri, siamo pronti per la dimensione dello Spirito.

Nota.

Il trattamento Reiki è un passaggio di energia vitale con una serie di conseguenze sul piano fisico, emozionale, mentale e spirituale.

- **Dal punto di vista fisico/emozionale** il trattamento di Reiki riporta in contatto con i propri sentimenti, aumenta l'amore per se stessi, agevola i rapporti con i familiari, chiarisce situazioni situazioni complicate, aiuta a lasciare andare il passato e a guardare con maggiore

fiducia al futuro, aiuta a vivere più intensamente il momento presente. Il processo di guarigione può manifestarsi sotto forma di ricordi, di stati d'animo, di emozioni legate ad esperienze passate.

- **Dal punto di vista mentale** il trattamento di Reiki porta chiarezza, lucidità, presenza, determinazione, entusiasmo, risveglia nuovo interesse per la vita e nuovi progetti. Aumenta la consapevolezza e conseguentemente la capacità di riconoscere la verità e il proprio compito nella vita. Il processo di guarigione può far riemergere conflitti passati, pensieri legati a situazioni non risolte, a relazioni dolorose .
- **Dal punto di vista spirituale** il trattamento di Reiki infonde fiducia in se stessi e nella vita, rafforza o risveglia sentimenti spirituali che sembravano dimenticati nel tempo.

L'ombra

La non conoscenza di noi stessi e del nostro *Bambino Interiore*, determina la nostra parte ombra, che guarda caso porta un sostanziale contributo alla nostra crescita spirituale. I nostri conflitti, le nostre maschere, i nostri atteggiamenti non dichiarati, fanno parte della nostra ombra, e di essa fa parte l'incomprensione verso il nostro *Bambino Interiore*.



Fino a quando non saremo in grado di individuare ed accettare amorevolmente la nostra parte ombra, avremo una lenta evoluzione. La guarigione spirituale arriverà con l'amore verso la parte ombra.

L'ombra è parte della luce, tutto ciò che impedisce il passaggio delle onde luminose, determina la creazione dell'ombra. Tanto più forte è la luce e la densità dell'oggetto su cui essa cade, tanto più descritta sarà l'ombra, che è l'effetto della luce sulla materia. Si può dire sia proprio la Luce a creare l'ombra. Ciò che di più luminoso esiste nell'universo si chiama Amore. Quanto più Amore si riceve, tanta più ombra si manifesterà.

Quanto più la materia diventa permeabile alla luce, tanto più l'ombra svanisce. Il campo sul quale si combatte la battaglia tra luce e ombra è quello della relazione, la vita stessa è relazione tra cose, fatti, individui che interagiscono fra loro, creando una energia di luce e ombra.

L'alimentazione

E' possibile cambiare gusti nel campo dell'alimentazione, il cibo nutrimento per il corpo è importante per la salute, per il nostro equilibrio mentale ed il benessere emotivo. Con l'assimilazione del cibo e relative molecole e atomi fisici, assimiliamo le componenti astrali ed eteriche che se sono contaminate procureranno danno al nostro corpo eterico. Il corpo fisico è la sede dei piaceri, quello eterico risponde prevalentemente al pensiero. Ma esiste il corpo astrale che è sede delle emozioni e qualsiasi emozione negativa indebolisce il corpo astrale, danneggiandolo. Il corpo astrale sopravvive dopo il **decollo dell'anima**, ed è in lui che la coscienza si trasferisce dopo aver abbandonato il veicolo fisico. Ciò significa che dobbiamo aver cura del nostro corpo astrale, perché lui custodirà la nostra coscienza. Le categorie di cibo che consumiamo appartengono al mondo animale e vegetale, nella prima includiamo la carne con i suoi derivati, nella seconda includiamo frutta verdura e cereali.

La frutta e la verdura quando vengono tolte da loro luogo di origine, hanno una piccola vibrazione simile ad una emozione e la lieve contaminazione che risulta nel loro corpo astrale, non colpisce l'astrale del corpo umano.

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

Se il continuo uso di carne viene interrotto per nove mesi consecutivi, il corpo astrale che ha poteri rigenerativi, può tornare ad uno stato di perfezione.

Cosa ci rende sani o malati?

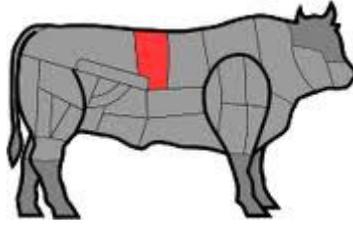
- Ciò che pensiamo
- Ciò che sentiamo
- Ciò che mangiamo

Tutto quello di cui abbiamo necessità per poter rimanere in salute è :

- Una mente positiva
- Un cuore amorevole
- Una dieta pura

Differenza tra animali a sangue caldo e animali a sangue freddo. Il sangue caldo corrisponde ad una natura emotiva ben sviluppata.

Le mucche, i maiali, gli agnelli hanno una natura emotiva più accentuata rispetto ai pesci che sono creature a sangue freddo e che proprio per questa natura i loro corpi astrali hanno vibrazioni dissimili dalle nostre e i veleni astrali in essi contenuti, non sono eccessivamente dannosi per noi esseri umani.



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

Dopo alcuni mesi è consigliabile sostituire la carne bianca con altri prodotti proteici come uova, latte, formaggi e simili.

Non ci vogliamo rendere conto che il nostro bisogno di proteine è dovuto più che altro all'abitudine. Il nostro corpo, il fegato in particolare è capace di riciclare virtualmente tutte le proteine, senza alcun supplemento addizionale. L'abitudine di trangugiare rende il fegato pigro ed incapace di riciclare ciò che è già presente nel corpo.

È utile qualche digiuno grazie al quale si accelera il nostro processo di trasformazione, la forma di digiuno migliore (in tempi brevi e contenuti) è quella di assumere succo di frutta e acqua e limone. Tornando alla carne il suo consumo è legato al concetto che il *piano terreno* è uno specchio dello stato interiore di noi esseri umani. Se il mondo esterno è pronto a riflettere il nostro interiore, non è chiaro il motivo per cui si continua a mangiare cadaveri, introducendo la morte dentro di noi. Fin quando continueremo per questa via, come potremo arrestare le uccisioni che avvengono attorno a noi?

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

Etica

Chi utilizza il Reiki, non è un prescelto, non è migliore di chi non conosce la Pura Dottrina e qualsiasi atteggiamento che privilegia il suo ego, è sbagliato.

I trattamenti Reiki si possono proporre se l'interlocutore è consenziente, per donare Reiki è necessario avere sempre il consenso della persona a cui è diretto il dono.

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

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

Eventi che hanno creato il sistema Reiki

Bronwen e Frans Stiene

(Traduz. Beppe Tornar – Marina Fellner da ChiamaReiki)

1860-1915

Nel 1865 nasce Mikao Usui da una famiglia samurai che discendeva dal clan Chiba. Egli studia arti marziali e raggiunge in queste arti un alto livello chiamato Menkyo Kaiden intorno al 1890 [1]. Mikao Usui sposa Sadako Suzuki ed hanno un figlio, Fuji ed una figlia, Toshiko. Egli diventa un prete Tendai laico .

1915-1920

Suzuki san, cugina di Mikao Usui, studia formalmente con Mikao Usui dal 1915 al 1920 (e comunica con lui, informalmente, fino alla sua morte).

Ella afferma che il primo insegnamento che dava ai suoi studenti (12 dei quali si afferma essere ancora vivi) erano i precetti.

*Egli dava anche ai suoi studenti meditazioni e mantra da praticare. Ella dice che, durante questo periodo, egli era ben conosciuto come guaritore anche se i suoi insegnamenti iniziali erano incentrati sul rafforzare la propria spiritualità, piuttosto che sulla guarigione diretta. Mikao Usui usava un **reiju** che in effetti era una "benedizione spirituale" per i suoi studenti ed era il precursore di ciò che è noto oggi come "armonizzazione".*

Il Reiju non fu creato per armonizzare/dare poteri o trasformare qualcuno, ma era inteso meramente come una benedizione spirituale. Ciò che veniva insegnato al tempo sembra fosse basato fortemente sulle usanze tradizionali Giapponesi sia culturali che religiose, senza diventare, in realtà, una religione.

1920-1926

Un gruppo di monache, due delle quali erano chiamate Tenon in e Yuri in, lavorarono con Mikao Usui dal 1920 alla sua morte [3].

*Nel 1922 Mikao Usui salì sul Monte Kurama e praticò un addestramento alla austerità, culminante in una più profonda o differente comprensione delle sue pratiche spirituali [4]. Un mese dopo a Tokyo, viene creata la Usui **Reiki Ryoho Gakkai**, da Mikao Usui [5], ed è impostata per servire ufficiali di Marina ed altri laici. Vennero introdotti nel sistema i simboli, per aiutare coloro che avevano difficoltà a percepire l'energia in se stessi e, nel 1925, Mikao Usui si trasferisce a Nakano, fuori Tokyo.*

Vengono messi su un certo numero di centri per la guarigione [6]. Chujiro Hayashi, ufficiale di marina in pensione e chirurgo, studia con Mikao Usui nel 1925. Si ipotizza che egli possa aver scritto il primo manuale per le posizioni delle mani per conto di Mikao Usui.

Alcuni degli studenti di Mikao Usui cominciano ad essere ben conosciuti, come Toshihiro Eguchi e Kaiji Tomita. Nel 1926 Mikao Usui muore per un ictus.

1927-1933

Chujiro Hayashi ha praticato, sotto gli auspici della Usui Reiki Ryoho Gakkai, fino al 1933 quando ha aperto un proprio centro.

La Usui Reiki Ryoho Gakkai ha continuato a praticar in silenzio ed esiste ancor oggi. Alcuni praticanti moderni hanno detto che Chujiro Hayashi non ebbe mai il tempo di completare Shinpiden (livello insegnante) e che lui ed gli altri ufficiali di Marina copiarono semplicemente i reiju usati da Mikao Usui.

1933-1938

Si crede che Chujiro Hayashi fondò il primo vero centro a pagamento, dove la gente usava andare per guarire ed i praticanti lavoravano su di loro. Chujiro Hayashi scrisse che fino al 1938 aveva insegnato a 13 Reiki Masters.

Dal 1936 al 1938 Hawayo Takata, una Giapponese nata in America, studiò con lui e divenne una di questi Reiki Masters.

Altri suoi studenti furono Chiyoko Yamaguchi (che fino a tempi recenti ha insegnato a Kyoto con suo figlio Tadao), sua moglie - Chie - e Tatsumi.

Sappiamo che in Giappone vi sono, ancora in vita oggi, altri praticanti addestrati da lui. Gli insegnamenti di Chujiro Hayashi provenivano dall'ultimo periodo di vita di Mikao Usui e potrebbero essere stati adattati per seguire un approccio al sistema più tecnico e clinico che spirituale.

1938-1980

Hawayo Takata portò il sistema Reiki nelle Hawaii, USA, e fondò la prima clinica Reiki non Giapponese. Sembra che quello che insegnava tecnicamente fosse in linea con gli insegnamenti del suo maestro.

Ella non insegnava il sistema dei chakra né lo faceva Chujiro Hayashi. Invece, il suo diario riferisce che ella conosceva ed insegnava il sistema hara.

La sua conoscenza storica del sistema, d'altro canto, variava a seconda del tempo e delle occasioni in cui lo aveva appreso.

Chujiro Hayashi morì nel 1940 e sua moglie continuò ad insegnare al suo posto. **A metà degli anni 70**, Hawayo Takata si rese conto che aveva bisogno di studenti a cui passare quello che aveva insegnato.

Ella addestrò, in totale, 22 studenti ad insegnare il sistema Reiki, così come lei lo conosceva. Hawayo Takata morì nel 1980.

Durante questo periodo, in Giappone vi erano ancora persone che praticavano e che erano state addestrate da Mikao Usui e dai suoi studenti.

Questi studenti/insegnanti sembra che non avessero alcuna inclinazione a contattare quelle propaggini del sistema che venivano praticate in Occidente.

1980-2003

Dopo la morte di Hawayo Takata, i suoi studenti cominciarono a metter su proprie attività e creare gruppi ed associazioni Reiki. Si cominciò a dibattere su quale fosse il vero sistema Reiki. Un gruppo chiamato **The Reiki Alliance** standardizzò il sistema occidentale ed insegnò quello che chiamarono Usui Shiki Ryoho.

La nipote di Hawayo Takata (**Phillis Furumoto**) era il loro capo e fu creato il termine

'Grandmaster' per definire la sua posizione.

Questo termine non era stato mai usato precedentemente nel sistema Reiki, né in Giappone, né in Occidente.

Barbara Weber Ray, un'altra Reiki Master istruita da Hawayo Takata, iniziò il suo sistema chiamandolo **The Radiance Technique** ed affermava di avere gli unici veri insegnamenti. Sembra che questi insegnamenti fossero stati influenzati da credenze New Age. Altri studenti, compresa **Iris Ishikuro** ed il suo studente **Arthur Robertson**, portarono altri concetti New Age nel sistema Reiki, durante gli anni 80.

Fu a questo punto che entrarono in scena i mitologici **insegnamenti Tibetani**. La gente cominciò a "canalizzare" informazioni, da spiriti e guide, ed il sistema Reiki iniziò una nuova vita, piuttosto differente dalle sue origini Giapponesi.

La versione Occidentalizzata tornò in Giappone negli anni 80 e questi insegnamenti moderni ed occidentali divennero lì molto popolari - proprio come era avvenuto in Occidente. Solo negli anni 90 la ricerca cominciò a fornire le affascinanti informazioni che gli insegnamenti iniziali di Mikao Usui e dei suoi studenti venivano ancora praticati in Giappone.

Il nuovo millennio ha portato con sé una graduale apertura, da parte dei Giapponesi. Tra alcuni di questi più antichi insegnamenti che sono venuti alla luce vi è quanto segue: La tradizionale **Usui Reiki Ryoho Gakkai** ha un membro, **Hiroshi Doi**, che ha insegnato diramazioni Occidentali, quali l'**Usui Reiki Ryoho** ed il suo **Gendai Reiki Ho**.

Chiyoko Yamaguchi, una studentessa di Chujiro Hayashi, insegna ancora oggi, così come il suo studente **Hyakuten Inamoto**.

Anche **Chris Marsh** sta lentamente passando in Occidente le conoscenze di **Suzuki san** sugli insegnamenti.

Tutto sommato, è una fase emozionante essere partecipi di questi insegnamenti e sapere che, come praticanti, possiamo continuare ad imparare ed a migliorare la nostra conoscenza ed esperienza personale.

[1] **Suzuki san**, nata nel 1895 e cugina della moglie di Mikao Usui.

[2] **Mariko Suzuki**

[3] **Dave King** afferma di essere stato in contatto con **Tenon in** e fornisce queste informazioni.

[4] Lapide Memoriale di Mikao Usui nel Tempio Saihoji, a Tokyo.

[5] Lapide Memoriale di Mikao Usui.

[6] Ricerca di **Frank Arjava Petter**

Conclusioni

Il Reiki è una corrente universale conosciuta come energia cosmica che attraverso la persona armonizzata, aperta ad essa, le permette di condurre questa energia ovunque.



Opera Bauhaus

Il Reiki è benefico, positivo, intelligente, scorre attraverso le mani, portando crescita interiore, guarigione nel Sé superiore, là dove c'è più bisogno. È un'energia purissima che stabilisce il contatto tra spirito e materia, accelera l'evoluzione di chi canalizza e di chi la riceve. Guarisce prima di tutto *mente/spirito* ricongiungendo la trinità *mente / corpo / spirito*.

Reiki è simbolo Kanji giapponese e si divide in due parti:

REI= energia universale

Ki= forza vitale

Migliora la vita di chi è attivato.

Il 1° grado o livello *Shoden* (primo insegnamento) è collegato alla dimensione fisica, apre la via agli altri due livelli. Richiede l'impiego delle mani che vengono attivate attraverso un processo che prevede quattro armonizzazioni che servono ad aprire i chakra (punti energetici del nostro corpo), a rinvigorire l'aura (uovo energetico attorno al nostro corpo) e a rinforzare lo stato fisico/spirituale.

Un appunto sui chakra: il concetto chakra è estraneo alle pratiche giapponesi e Takata, a cui dobbiamo l'introduzione del Reiki in Occidente, ha insinuato questo sistema nella Pura Dottrina, in accondiscendenza alla New-Age verso cui gli Occidentali si sono sentiti attratti, pur non avendo il Reiki niente a che vedere con tale espressione culturale/spirituale. Le mani del reiker sono entrambi radianti e assorbenti e trasmettono solo energia presa dall'Universo. L'energia trasmessa si dirige in sostanza là dove è necessaria. Il Reiki non è pericoloso, porta sollievo al prossimo e gratifica il donatore.

L'attivazione al primo livello è divisa in quattro bellissimi momenti:

- contatto con noi stessi
- purificazione

- rimozione blocchi per lo scorrimento energetico
- inizio guarigione

È strumento di crescita e agisce sul cuore. Se l'attivazione al primo livello è divisa in quattro armonizzazioni, quella del secondo livello **Okuden** (secondo insegnamento) è una sola intensa armonizzazione che aumenta di molto la qualità energetica, alza il livello di coscienza e si avvale di tre simboli che rappresentano il linguaggio sottile e mentale dell'energia. I simboli appresi nel secondo livello, sono componenti fondamentali della **Disciplina**, che la rendono diversa da altri metodi. Il Reiki utilizza i simboli in quanto rappresentano un percorso evolutivo, la loro essenza si trova proprio nella natura stessa dei simboli. Se nel primo livello è necessario il contatto fisico delle mani per irradiare energia, nel secondo livello e con l'utilizzo dei simboli, tutto diventa mentale ed il canale irradia al di là dei vincoli materiali spazio/tempo.

Reiki evolve continuamente, le sue regole nel tempo si sono anche modificate, nel rispetto dei cambiamenti e delle esigenze del mondo e dell'essere umano. Il terzo livello Shinpiden (insegnamento misterioso), accelera la crescita spirituale ed è impiegato per l'insegnamento della disciplina. Attraverso questo livello che comprende il master, si apprendono altri due simboli. In alcune **Scuole** nel livello master si apprende un solo simbolo, il **quarto**, la stessa Takata il **quinto** non l'ha mai usato e tanto meno insegnato. Associando ai quattro elementi i quattro simboli originali, si è pensato poi che il concetto di quattro elementi fosse puramente Occidentale e che nel pensiero giapponese gli elementi fossero nella realtà 5. Da qui la ricerca del quinto simbolo Reiki, perduto nel tempo.

Dunque il terzo livello fornisce le indicazioni necessarie rivelate dal maestro:

- per uso proprio, per accelerare una evoluzione e bloccare la ruota delle rinascite
- conoscere il metodo, insegnarlo e passare le attivazioni.

Accedere al <master/ maestrato> significa entrare in possesso di una eccezionale presa di coscienza, significa approfondire le proprie scelte per iniziare una ricerca personale di evoluzione spirituale ed al livello spirituale di consapevolezza, sono collegati i processi di trasformazione che presuppongono una scelta maturata nel cuore. Diventare insegnante significa assumersi la piena responsabilità dei meccanismi di energia interiore potente, che vibra a livelli altissimi in chi ha assunto con coscienza e amore l'impegno. Si tratta di una scelta di vita con cui si intende completare la nostra guarigione spirituale. Il Reiki diventa parte integrante di noi stessi e della nostra vita.

Le associazioni sono tante in tutto il mondo, ma quella storica a livello mondiale è la <**Reiki Alliance**>, fondata negli USA dopo la morte di Takata, dalla nipote Phillis Furumoto, a cui aderirono alcuni dei 22 maestri formati dalla nonna. Furumoto assunta la nomina di **grand-master** è ritenuta custode e depositaria del lignaggio spirituale del Reiki Tradizionale.

Il Reiki ha un costo, non lo neghiamo, non piace mercanteggiare con le cose dello spirito, ma per fare chiarezza è d'obbligo questa precisazione: non è in vendita la spiritualità, va riconosciuto in moneta il tempo, la capacità di insegnamento del maestro, la vastità dell'esperienza messa a disposizione di chi si avvicina al Reiki.

Ogni tanto feriscono le piccole indifferenze, le incomprensioni che Reiki può provocare in chi non lo conosce ed è portato a fraintenderlo, in chi ha interesse ad oscurarlo, terapeuti corsari, leggi che lo frenano, religiosi diffidenti. Non siamo qui per giudicare l'operato altrui perché Reiki non è giudizio, è amore, solo amore. È apertura del cuore.

Glossarietto

- **Antakarana.** Simbolo a forma di cubo con un 7 su ogni faccia. Di origine tibetana, concentra e amplifica il Reiki, connette il cervello al chakra della corona, influenzando positivamente tutti i centri energetici e l'aura del soggetto. Gli viene attribuito un potere tipo panacea su ogni tipo di guarigione.
- **Armonizzazione.** Sta per iniziazione, attivazione. Consiste nel porre i simboli Reiki e la loro energia in chi si appresta a ricevere i livelli. L'iniziazione conferisce al ricevente la possibilità di usare Reiki, in quanto grazie ad essa è diventato canale.
- **Beaming.** Tecnica di trattamento a distanza, il Reiki è inviato attraverso lo sguardo.
- **Baubiologia.** Teoria dei rapporti olistici tra gli esseri umani e il loro ambiente abitativo. Si occupa della rimozione delle fonti di danno chimico e fisico in campo abitativo.
- **Byosen.** Vedi scanning
- **Canale energetico.** Tratto che collega il chakra del cuore a quello della corona
- **Cerchio Reiki.** Gruppo nel quale è condiviso il Reiki
- **Chakra.** Punti di connessione attraverso cui l'energia fluisce da un veicolo (corpo) all'altro dell'uomo
- **Chiusura degli occhi.** Attraverso lo sguardo entrano le informazioni esterne, chiudendo gli occhi si ottiene una concentrazione migliore sul nostro *dentro*
- **Cho ku rei.** È il primo simbolo Reiki di secondo livello. È il simbolo di comando: energia vieni qui. Chiamato comunemente "il simbolo del potere" negli stili occidentali, è chiamato "Focus" nel Reiki Tradizionale Giapponese
- **Crisi terapeutica.** Concetto del Pranic Healing e di altre terapie naturali trasferito nel Reiki. Sperimentando un rilascio di tossine energetiche, durante un trattamento o una armonizzazione, si entra in una crisi emozionale che si esprime attraverso il pianto, il riso, la tosse, brividi di freddo
- **Dai ko myo.** Simbolo del maestro, usato in tutti i sistemi Reiki, condensa in se amore, luce, armonia e guarigione. È tradotto come *grande luce sfolgorante*
- **Etica.** Chi utilizza il Reiki non si deve considerare un prescelto, qualsiasi atteggiamento di superiorità è fuori luogo! Il Reiki si può proporre ma l'interlocutore deve essere concorde nell'accettarlo, perciò è necessario avere il consenso della persona a cui desideriamo indirizzarlo. Il metodo puramente olistico, non appartiene al campo medico, piuttosto a quello della guarigione interiore, pertanto le informazioni contenute in questa pubblicazione non hanno assolutamente valore diagnostico. Praticare Reiki significa essere tramiti, canali per il passaggio energetico.
- **Dumo.** Simbolo tibetano corrispondente al dai ko myo, unifica corpo/mente e lavora sulla kundalini. Gli viene attribuito il potere di fare uscire dal corpo e dalla mente energie negative e malattie
- **Etica del Reiki.** È un insieme di linee di condotta dei praticanti

- **Frequenze mentali.** Le frequenze emesse dalla mente: Beta è prodotta durante la normale vita di veglia dinamica./ Alpha è prodotta in stato di calma, durante l'esperienza extrasensoriale, telepatia e creazione./ Theta è prodotta durante esperienze psicocinetiche e telecinetiche, gioia interiore, sonnambulismo, ipnosi./ Delta è prodotta durante esperienze parapsicologiche e di precognizione./ Shuman risveglia le facoltà paranormali./Gamma è prodotta durante l'estasi
- **Ghakkai.** L'Usui Reiki Ryoho Gakkai è tutt'oggi l'organizzazione fondata da Usui. Le pratiche del Ghakkai sono definite anche Reiki Ryoho o Rei ho. Si basa molto sul risveglio spirituale
- **Global Reiki Masters Association.** Associazione internazionale di Reiki Master, il suo scopo è di diffondere il Reiki nel mondo
- **Gradi.** Vedi livelli
- **Griglie di cristalli.** Tecnica con cui si ricaricano i cristalli che vengono posti in forme geometriche. Lo scopo è la creazione di una griglia che invia un continuo trattamento, è usata nelle scuole Usui/Tibetano, ed è aggiunta nelle pratiche di Reiki Occidentale
- **Guide Reiki.** Sono entità che lavorano con il Reiki ed assistono chi pratica a Pura Dottrina
- **Hatsurei Ho.** Pratica meditativa quotidiana che assieme al Reiju era alla base degli insegnamenti di Usui, si svolgeva così:
 - <seduti in Seiza
 - <focalizzare l'intenzione
 - <pulizia dell'aura
 - <connessione al Reiki
 - <meditazione sul Tan Dien coordinando il respiro
 - <posizione Gassho a mani giunte
 - <recitazione dei 5 principi ad alta voce per tre volte
 chiusura. E' ancora usata nel Reiki Ryoho e nel Gakkay
- **Hayashi.** Medico, divenuto master nel 1925, aprì una clinica Reiki e modificò il sistema, aumentando l'interesse sui simboli e sulle armonizzazioni. Fu il maestro di Takata
- **Hon sha ze sho nen.** Terzo simbolo Reiki, deriva dal giapponese Kanji e sta a significare: nessun passato, nessun presente, nessun futuro
- **Hui Yin.** Tecnica usata per aumentare l'energia durante le attivazioni. Fu aggiunta al RakuKai ed è parte delle pratiche Usui Tibetane di William Rand e Diane Stein. È conosciuta nel Chi Kung come orbita microcosmica
- **Illuminazione.** Sensazione di pace, serenità e allentamento della personalità. Si avvicina all'estasi. I giapponesi la chiamano Sathori
- **Independent Reiki Master.** L'espressione tenderebbe a descrivere i master non allineati ad alcuna scuola o gruppo, i quali possono approcciarsi a tecniche in uso in più scuole. Si dice che la maggior parte dei master occidentali appartenga a questa categoria
- **Iniziazione.** Vedi armonizzazione
- **Johrei Reiki.** Considerata una religione o pratica spirituale sviluppata da un contemporaneo

di Usui, Mokichi Okada, il quale fondò Sei Kai Kyu Sei Kyo, ovvero Johrei

- **Intenzione.** Il Reiki è un sistema di guarigione guidato dalle intenzioni che rappresentano le chiavi per usare energia nei trattamenti e nelle armonizzazioni
- **Karuna Reiki.** È un sistema di guarigione messo in pratica da William Rand, con l'uso di nuovi simboli. È presentato come *di più alta frequenza*. Il sistema è un marchio registrato
- **Karuna Deva.** La con-passione degli Angeli, permette di lavorare strettamente a contatto con gli Esseri di Luce. È un sistema di guarigione messo in pratica da Christin Paradise che ha introdotto nel metodo ancora nuovi simboli. Lavorando con Karuna-Deva si aprono le frontiere alla luce alla conoscenza spirituale al contatto profondo con i Deva. Il sistema è un marchio registrato
- **Karuna Ki.** Sistema di guarigione legato all'energia della compassione, sviluppato da Vinny Amador, da un lavoro con Tera Mai e Karuna. Ha i simboli di entrambi le tecniche, ma aggiunge nuove meditazioni e mudra. Il sistema propone il cuore compassionevole
- **Kiko.** Nome giapponese delle pratiche di chi kung (Qi – gong). Usui praticò il chi kung nello sviluppo del Reiki.
- **Lista.** Tecnica per inviare trattamenti a distanza, i riceventi sono scritti in una lista che riceverà Reiki. Antony Gleen Agee, l'inventore della tecnica, raccomanda di non mettere nella lista più di dieci nomi o situazioni da trattare, per evitare cadute di energia.
- **Livelli.** Il Reiki è insegnato tradizionalmente in Occidente in tre livelli:
 - 1° livello. Si insegna l'uso delle mani, posizioni, principi di Usui, storia
 - 2° livello. Si rivelano tre simboli insegnando il loro utilizzo
 - 3° livello/ master. Si rivela il 4° simbolo e volendo anche il 5°
- **Mantra.** Parole ripetute ritmicamente, facilitano l'interruzione del flusso dei pensieri
- **Meditazione.** Metodo di attenzione che porta ad uno stato di consapevolezza
- **Meridiani.** Canali lungo i quali scorre l'energia
- **Nadi.** Canali lungo i quali scorre il prana nell'organismo, incrociandosi danno luogo ai chakra
- **Olismo.** Teoria biologica affermata negli anni venti. Sostiene che l'organismo deve essere considerato nella sua totalità, perché non è solo la somma delle sue parti fisiche ma molto di più
- **Okuden.** Significa *tempio interiore* e indica il secondo livello di insegnamento
- **Plesso solare.** Centro di innervazione posto sotto il diaframma. È un centro energetico importante, assorbe luce e nutrimento, irradiandolo poi in tutto l'organismo
- **Principi del Reiki.** In origine furono scritti dall'Imperatore Meiji e poi furono ripresi da Usui nel Reiki Ryoho. Ne esistono diverse versioni dovute anche alle traduzioni. Lo scopo è il risveglio spirituale

- **Pulizia (ciclo 21 giorni).** Cleansing, è il processo con il quale il corpo rimuove le tossine e riallinea i campi energetici, conseguentemente ad un trattamento o ad una armonizzazione
- **Radiance Technique.** Scuola di Reiki sviluppata da Barbara Weber Ray, allieva di Takata. In origine aveva tre livelli oggi ne conta ben sei.
- **Raku.** È il quinto simbolo Reiki. Non tutte le Scuole lo contemplano. Stabilizza l'energia dell'illuminazione e della coscienza. È il fulmine, usato dalla corona ai piedi stabilizza il corpo
- **Ran sei.** Simbolo addizionale facoltativo, procura l'armonia nel piano fisico, efficace per la guarigione
- **Reiki.** Antico quanto semplice metodo di guarigione tramite l'imposizione delle mani, dalle quali si sprigiona energia risanatrice. È accessibile a chiunque e la capacità di incanalare e trasmettere energia vitale dell'Universo può essere attivata in chiunque lo desideri
- **Reiki Alliance.** Associazione formata da alcuni master di Takata, dopo la sua morte. Fondata dalla nipote Phyllis Furumoto, vanta la tradizione Reiki. Il lignaggio è Hayashi – Takata
- **Reiki Master.** Termine occidentale per indicare un maestro di Reiki nella disciplina tradizionale dell'Usui Shiki Ryoho
- **Reiki Master Practitioner.** Il termine nuovo, descrive persone che hanno preso il livello IIIA che alcuni master offrono. Si tratta di armonizzazione al master senza le istruzioni per la procedura di iniziazione
- **Reiki Master Teacher.** E' riferito a chi ha il grado di master comprensivo della conoscenza dei simboli e delle procedure
- **Reiju.** L'iniziazione originale usata da Usui per passare l'energia Reiki. Questa tecnica si è trasformata nelle armonizzazioni adoperate in occidente
- **Respiro del drago di fuoco .** Tecnica di respiro usata per inviare i simboli nel chakra della corona durante le attivazioni
- **Respiro violetto.** Vedi sopra
- **Scambio energetico.** E' un concetto New-Age usato per giustificare l'impegno in danaro, sia per quanto riguarda i trattamenti che i seminari. Il concetto è che ci deve essere uno scambio per mantenere l'universo in equilibrio
- **Scanning.** Detto anche Byosen. Le mani del reiker si spostano sopra il ricevente, partendo dal chakra della corona per scoprire blocchi e punti in cui è necessario un maggiore trattamento
- **Sé.** L'essere umano è in equilibrio quando i suoi elementi che compongono la psiche (inconscio/sub-conscio/io/super-io) sono in armonia tra loro. Dal rapporto di questi elementi nasce il Sé che può essere più o meno equilibrato, secondo la storia personale del soggetto
- **Sei he ki.** È il secondo simbolo Reiki. Si collega con l'essenza, perviene alla guarigione emozionale, alla purificazione, alla protezione e alla pulizia
- **Serpente di fuoco (Nin Giz Zida).** Simbolo tibetano usato nella tradizione Usui/Tibetana. È il serpente addormentato alla base della spina dorsale (kundalini). È usato durante le attivazioni per trasportare energia dai piedi al coccige (se disegnato in senso orario) o

spingere energia nei chakra superiori (se disegnato in senso antiorario). Questo simbolo apre tutti i chakra connettendoli tra loro

- **Shoden.** È il primo livello di insegnamento, consiste nei 5 principi, nella poesia Waka dell'Imperatore, nelle posizioni delle mani
- **Shinpiden.** È il terzo livello di insegnamento
- **Takata.** È la prima Reiki-master autorizzata ad insegnare Reiki in Occidente, responsabile della diffusione della Pura Dottrina nel mondo occidentale
- **Trattamenti Reiki.** Donare Reiki a chi ne ha necessità
- **Trattamenti a distanza.** Inviare Reiki con l'impiego dei simboli
- **Usui Sensei.** È il papà del Reiki. Lascia scritto: il Reiki è l'eredità spirituale di tutti gli esseri viventi e non può essere e non sarà mai dominio esclusivo di pochi
- **Usui Reiki Ryoho Gakkai.** È la parte pratica del metodo, rivela le posizioni di Usui che sostanzialmente sono più numerose di quelle che vengono utilizzate in Occidente dove il Reiki ne ha rispettato la cultura ed il veloce modo di vivere

Alcune scuole, correnti, associazioni

- **American Reiki Association.** Fondata nel 1980 da Barbara Weber Ray e da Takata, diventò nel 1982 A.I.R.A. Oggi è conosciuta come The Radiancance Technique International Association ed è diretta da Barbara Weber Ray
- **Associazione Italiana Reiki (A.I.R.E).** E' la prima associazione italiana che si è auto-regolamentata su prezzi, deontologia, formazione, albo professionale, sperimentazione, comitato scientifico interno. Per un Reiki etico e professionale
- **Dai-Danirei-Ki.** Il metodo cavalca anch'esso l'onda lunga del Reiki, che è rivisitato alla luce dei nuovi sviluppi. È una disciplina olistica, volta al riequilibrio energetico e all'armonia dell'essere umano. È suddiviso in tre gradi
- **Danosh-Reiki-U.** Fonde in se i due metodi Reiki di Usui e Osho. È messo a disposizione per la guarigione dell'anima. È una pratica sottile dai rapidi benefici
- **Deva-Rei.** Metodo per diffondere energia pura è diviso in tre livelli ed ha per base la disciplina Reiki con tutti i suoi simboli. Gran parte dei simboli che raggruppa in sé sono impiegati nei molti metodi di guarigione, tranne due che sono stati canalizzati
- **Gendai Reiki Ho (metodo di Reiki Moderno).** E' uno stile di Reiki giapponese proposto da Hiroshi-Doi, membro della Usui Reiki Ryoho Gakkay. La scuola è chiamata Gendai Reiki Healing Kyokai. Nel Gendai Reiki si insegnano i 4 passi che sono: Shoden, Okuden, Shinpiden, Gokuikaiden
- **Grande Maestro Reiki.** Metodo introdotto da Serge Golberg. Dopo il livello di master sono insegnati altri due livelli, detti livelli Segreti o del Grande Maestro
- **Jikiden Reiki.** Insegnato da Chyoko Yamaguschi, allievo di Hayashi. In questa tecnica i primi due livelli Shoden e Okuden vengono insegnati insieme in un unico seminario di 5 giorni. Il terzo livello chiamato livello insegnante o Shihan è diviso in due parti
- **Jhore-Raku (luce bianca del drago).** E' un perfezionamento del metodo Usui, finalizzato non tanto alla guarigione fisica quanto all'evoluzione spirituale. Alla luce bianca del Jhore si aggiunge l'energia del diamante, Raku, che simboleggia anche il drago. I simboli trasmessi col procedimento del respiro violetto, portano ad un elevato livello di consapevolezza
- **Karuna Deva (la compassione dell'angelo).** L'azione compassionevole è una caratteristica comune agli esseri illuminati che lavorano per porre fine alle nostre sofferenze. Questo metodo permette un contatto profondo con quegli esseri che volano alto nel pensiero divino. il metodo è stato messo a punto da alcuni maestri dell'associazione D.I.R.K.A
- **Karuna Ki.** Il sistema è stato sviluppato da Vinny Amador, basandosi sul lavoro con Teramai e Karuna Reiki, aggiungendo altre meditazioni e tecniche
- **Karuna Reiki.** Azione compassionevole. Il sistema è stato sviluppato da William Lee Rand, allievo di Furumoto
- **Karu-Rei (D.I.R.K.A).** Questo metodo di guarigione in tre livelli energetici, contiene gli insegnamenti del metodo Reiki e Karuna
- **Komyo Reiki Kai.** E' un sistema Reiki insegnato dal 2000 dal monaco giapponese Inamoto. È un cocktail di sistemi Usui, Hayashi, Yamaguchi. I livelli sono: shoden, chuuden, okuden,

shinpiden

- **Kundalini Reiki.** Metodo riscoperto dal danese Ole Gabrielsen. È formato da tre livelli principali e sei di supporto
- **Lightarian Reiki.** Trasmesso dal Buddha a Marie Jeanne Jelm nel 1997. permette di accelerare l'evoluzione spirituale e di aumentare la frequenza vibratoria
- **Osho Neo Reiki.** Tratta di una variazione del Reiki operata da Osho. Diversa è la posizione della centratura, diversa la cerimonia di attivazione, diverso il simbolo del Maestro
- **Raku Kei Reiki.** Metodo messo a punto dal master Arthur Robertson, nel quale sono previsti l'uso dei mudra (termine sanscrito indicante mistici gesti delle mani)
- **Reido Reiki (Reiki del Percorso Spirituale).** Metodo insegnato da Huminori Aoki, nel quale cerca di unificare tradizioni Reiki Occidentali e Giapponesi
- **Reiki Alliance.** Organizzazione fondata negli Usa nel 1983, tre anni dopo la morte di Takata- Sensei, dalla nipote Phyllis Furumoto. È la più grande associazione mondiale di Reiki
- **Reiki Ampliato.** Gerda Drescher, ha messo a punto questo metodo per attivare i canali attraverso cui i poiedi scambiano energia con la terra
- **Reiki Arcobaleno .** Metodo creato da Geminiano Pinelli (Swami Prem Nirdosh). Reiki Rainbow, si articola in diversi livelli
- **Reiki-Do Vibration.** Metodo sviluppato da Sauro Tronconi
- **Reiki Jin Kei, Buddho-Ener Sensei.** Tradizione orientale iniziata dal monaco Zen Takeuchi
- **Reiki Universale.** Franca Silvani, assieme ad altri otto master ha fondato questa scuola che unifica in un percorso a tre livelli i metodi: Usui, Tibetano, Karuna
- **Seichim Reiki.** Fondatore Patrik Ziegler , è un sistema che sembra mutare/evolvere continuamente. In passato questo sistema era chiamato Renegade Reiki
- **Sekhem-seichim-Reiki.** Metodo sviluppato da Diane Shewmaker, unifica le energie del Reiki, del seichim e di altri sistemi correlati
- **Shambala Reiki.** di Sergio Corriero, è un metodo di guarigione multidimensionale, ha 352 simboli
- **SKHM.** Patrick Ziegler, allontanatosi dal Seichim, ha messo a punto questo sistema, non basato su armonizzazioni e simboli ma su meditazioni di gruppo, che inducono iniziazioni spontanee nei partecipanti
- **Teramai Reiki.** Sistema creato da Kathleen Ann Milner che è una modificazione del Raku Kei Reiki, con procedure di attivazioni diverse e molti simboli in più
- **Tibetan Reiki.** Scuola creata da William Rand, con più livelli e più simboli. La tradizione Usui/Tibetana è stata ampiamente divulgata da Rand e Diane Stein, si insegnano 4 livelli. Il quarto è insegnato come livello di “masetria personale”
- **Usui-Do.** Scuola di Reiki sviluppata da Dave King, basata su informazioni della linea Hayashi

- **Usui-GioReiki.** Questo metodo di guarigione è un ampliamento ed approfondimento del Reiki di Usui, risulta potenziato grazie ai tre simboli nuovi canalizzati. Essi agiscono tramite l'energia amorevole del chakra del cuore, e rafforzano la consapevolezza delle Guide più alte
- **Usui Reiki Ryoho Gakkai (associazione per imparare il metodo Usui Reiki di guarigione).** Fu fondata da Usui Sensei, tutt'oggi esiste ed insegna il metodo originale chiamato Reiki Ryoho Gakkai
- **Usui Ryoho Kai (associazione trattamenti Usui).** Liam Richards (Neozelandese) insegna da pochi anni questo stile Reiki(per approfondimenti:
- **Usui Shiki Ryoho.** E' il sistema di Usui modificato da Hayashi, che Takata ha divulgato in Occidente. Il metodo si è diffuso rapidamente tramite la Reiki Alliance. Consta di tre livelli o gradi
- **Usui Teate.** Suzuki San, allieva di Usui, monaca buddhista, sostiene che il termine usato dagli allievi di Usui, non è Reiki, ma Usui Teate, ovvero “Tocco della mano di Usui. In occidente è stato divulgato da C. Marsh e A.Bowling. Nel metodo si utilizzano mudra, cristalli e kotodama (suoni sacri)
- **Vajra Reiki.** Pratica spirituale sviluppata da Mokichi Okada, contemporaneo di Usui
- **Vortex Reiki.** Sistema sviluppato da Toshitaka Mochizuki. Alcune delle informazioni presenti nel Vortex Reiki vengono attribuite ad un libro giapponese dal titolo: *il segreto di come prendersi cura dei membri della tua famiglia*, autore Takichi Tsukida.

Fonti di consultazione

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

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

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

www.rossellapanigatti.it

www.erboristeriarcobaleno.com

www.seragos.com

www.spaziosacro.it

www.reiki.it

<http://crepanelmuro.blogspot.it>

www.rosacroceoggi.org

Titoli Pubblicati in cartaceo

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

Ebook

Anima plebea	J.Pietrobelli
Breviario di Reiki	"
La dottrina dei 7 chakra	"
Ciao Mamma	"
Elementi di radiestesia	"
Fiori di Bach malattia e benessere	"
Gabriele l'annunciatore	"
Ho'oponopono	"
Karma e reincarnazione	"
Dal mio Reiki al nostro Diksha	"
Colloqui con Mahasiah	"
Nei secoli dei secoli	"
Non sparo alla cicogna	"
Oriana Fallaci: il Mito	"
Ma Dio non è Picasso	"
Radiestesia come manifestazione divina	"

Reincarnazione	"
Conversazione con l'Angelo Rochel	"
Storia sentimentale di un a caduta	"
Superiorità biologica della donna	"
Ti parlo d'arte	"
Uomo tra religione e magia	"
Lei	"
I 44 animali di potere	"
Animali di potere /carte	"
Appunti di viaggio nel mondo della magia	"
Thanatos	"
Naturalia	"
Naturalia 2	"
Podognomica	S. Cozzolino
Divina Creatura	J. Pietrobelli
Michael Princie degl Angeli	"
Anima Art-Terapy	"
I racconti della Cicogna	"



Jolanda Pietrobelli, toscana, dopo gli studi artistici è approdata a Urbino, per frequentare la Scuola di Giornalismo, con indirizzo artistico, sotto la guida di Carlo Bo e dello Storico Nicola Ciarletta, terminandola con una tesi su Picasso.

Il 18 Novembre 1975 ottiene l'iscrizione all'Ordine dei Giornalisti/Pubblicisti, si occupa di critica d'arte. Ben radicato è in lei l'interesse per < Picasso e Andy Warhol >, sui quali non ha mai smesso di condurre studi che ha approfondito soggiornando in Spagna e Olanda.

È coscienza attiva nel campo dell'arte e della conoscenza umana, autrice di numerose monografie sull'arte contemporanea, ha diretto per quindici anni la Collana d'Arte della galleria pisana <Il Prato dei Miracoli>.

Nel 1986 crea la rivista <GUSTO> informazione, attualità, arte e cultura.

Negli anni ottanta/novanta dirige tre periodici dedicati agli avvenimenti politici e culturali della città natale: < Pisa In > <La Gazzetta di Pisa> < Il Giornale della Toscana >.

Con lo studio delle Grandi Religioni e aprendosi alle varie tecniche di consapevolezza e sviluppo interiore, porta avanti la pratica di antiche tradizioni giapponesi come il Reiki con il quale ha iniziato a sondare il campo delle energie sottili, approfondendo molti maestri.

Negli anni 90 acquisisce il master di Reiki metodo Usui, conseguendo il Livello <Teacher>, ha al suo attivo diversi maestri nelle molteplici discipline energetiche.

Durante il suo processo di trasformazione interiore, ha avvertito l'esigenza di approfondire una propria ricerca spirituale con l'impiego di traing autogeno e livello superiore, la regressione dolce, la meditazione. Si occupa di Discipline Olistiche ed i suoi interessi sono maturati nel campo delle Energie. Ha fondato nel 2003 la <Libreria Editrice Cristina Pietrobelli>, in omaggio alla mamma che non ha mai mancato di sostenerla nella sua attività di creativa.

Nello stesso anno ha istituito il Premio quadriennale di arte/visiva, letteratura e poesia <Cris Pietrobelli> pubblicando due volumi <Antologia Crissiana 1 -2> nei quali sono raccolti i lavori dei partecipanti più talentuosi.

Nel 2012 ha dato vita a due giornali :<Yin News- mensile di informazione e cultura olistica> <Art...News- quadrimestrale di arte>.

Sempre nel 2012 ha creato <I'A.C.P. Fondazione Cris Pietrobelli>, nel cui ambito ci si occupa di arte, letteratura, si insegnano e si praticano <Discipline olistiche, Reiki, Ho'oponopono, Diksha>.

Ha firmato per la Casa Editrice che rappresenta, sia in cartaceo che in ebook, numerose pubblicazioni che si possono scaricare dal sito: www.libreriacristinapietrobelli.it

Sommario

apertura	Rispi C.	6
nota	J. Pietrobelli	8
il pittogramma		9
un po' di storia:		
mikao usui hayhashi takata		13
prima parte:		
la disciplina reiki		24
la via spirituale / il cervello		25
guarigione e reiki / malattia		26
il reiki in occidente		27
il cambiamento interiore e lo strumento di crescita		28
le mani		29
osho...e le mani		31
equilibrarle tutti i giorni		31
la calma		33
l'energia		34
corpo manifestazione dell'anima		35
bilanciatura o centratura del cuore		37
ordine mistico / livello di coscienza		38
l'energia vitale e la fisiologia spirituale		39
prana e scuola tantrica		40
il tao e il veicolo della coscienza		40
lo sro-lug		40
paracelso e l'iliaster		41
reichembach e l'odyle		41
l'energia si trasforma / fonti di energia curativa		41
la stella radiante		41
la visualizzazione del colore nelle guargioni		42
un po' di tecnica		42
l'utilità delle mani usate assieme / il triangolo		43
come i guaritori filippini		43
come rimuovere l'energia bloccata		43
battere le mani / cosa influenza una guarigione		44
come eliminare l'energia in esubero dagli ambienti		44
il calore sul lato posteriore del collo		44
dolore alla testa		44
armonizzazione dei due emisferi del cervello		45
procedimento per liberare il corpo dall'energia negativa		45
protezione del campo aurico		45
guarigione a distanza		45
metodo per smagnetizzare noi stessi		45
come si organizza una terapia di guarigione		45
malattia come manifestazione di disagio spirituale		46
la bacchetta per...		47

I reiki in discussione	49
la meditazione Gassho	50
i tre rami del lignaggio reiki	51
un modo di connettersi all'energia	52
i simboli in tutte le culture	52
importante l'impiego corretto dei simboli e loro mantra	53
i 5 principi (gokai) e loro spiegazione	54
filosofia dei 5 principi	55
la equivocata questione del danaro	56
ciò che il reiki non è	57
i chakra	59
chakra muladhara	61
chakra svadhishtana	63
chakra manipura	65
chakra anahata	67
chakra vishuddha	69
chakra ajna	71
chakra sahasrara	73
relazione tra chakra e ghiandole endocrine	75
effetto dei colori sui chakra	77
i colori suscitano potenti associazioni simboliche	80
classificazione dei colori	82
i chakra dunque	83
sistema nervoso autonomo e i chakra	84
le nadi	85
l'aura umana	88
i corpi sottili del corpo fisico	91
ghiandole endocrine: corrispondenze spirituali	93
i misteri del sistema endocrino	99
il codice della pineale / il soprannome mistico di 3° occhio	104
 seconda parte:	
1° livello reiki – auto trattamento / trattamenti	112
l'accarezzamento dell'aura	113
equilibratura dei chakra	113
dopo aver ottenuto il 1° livello	114
altri trattamenti	114
trattamento alla terra	115
tavole trattamenti 1° livello	116
2° livello e la segretezza dei simboli	122
i simboli	123
1° simbolo	123
2° simbolo	124
3° simbolo	125
distinzione dei tre simboli	126
visualizzare una bolla e rinforzarla	126
autotrattamento mentale	127
autotrattamento a contatto	127
autotrattamento a distanza	128
trattamento a distanza a più persone contemporaneamente	128

autotrattamento tavole...	129
scanning /beaming	132
trattamento programmato nel tempo	132
altri modi di trattamento	132
autoschermatura	133
tecnica delle tre posizioni	133
il bambino interiore e i simboli di 2° livello	134
protezione personale con i simboli	134
purificazione di un ambiente	135
colorare un ambiente	135
kenyoku	135
griglia della manifestazione	136
tecnica per il trattamento delle abitudini	136
guardare intensamente	137
trasformazione dell'energia negativa	137
tecnica di disintossicazione	138
il tocco olistico	138
soffio reiki	138
sfregamento energetico delle mani	139
olio per bambini	139
preparazione acqua reiki	139
preparazione dell'olio reiki	139
i simboli colorati	140
simboli usati doppi	140
i simboli e loro rappresentazioni	140
3° livello	143
dai ko myo / raku	143
preparazione al 3° livello	145
attivazioni	145
attivazioni a distanza/ attivazioni terapeutiche	145
come svolge il maestro i suoi seminari	146
tecnica per la realizzazione di un desiderio	147
autotrattamento	147
tecnica di armonizzazione	149
la scelta del maestro	150
una procedura di armonizzazione moderna	151
rappresentazione dei simboli reiki	152
rappresentazione dei simboli non reiki	163
simboli non reiki	168
terza parte:	
angeli	172
i 9 cori	173
meditazione gassho e hatsu rei	181
meditazione dentro la bolla blu	184
meditazione della terra cava	185
rito di traspirazione per liberare le angosce	185
preghiere	186
appunti	190

conoscenza / la polarità della mente	200
i nostri piani	200
l'ombra	203
l'alimentazione	204
etica	206
eventi che hanno creato il sistema reiki	207
conclusioni	210
glossarietto	212
scuole correnti associazioni	217
nota sull'A.	225

Stupa e corpo



Vuoto/Spirito/Divinità
 Blu
 L'Assoluto
 La nona Coscienza
 Illuminazione
 Raku

Vento
 Nero
 Nirvana
 I cinque sensi
 Corpo Spirituale
 Dai-Ko-Myo

Fuoco
 Rosso
 Illuminazione
 Mente
 Corpo Mentale
 Hon-Sha-Ze-Sho-Nen

Acqua
 Bianco
 Pratica
 La «mente appassionata»
 Corpo Emozionale
 Sei-He-Ki

Terra
 Giallo
 Il Risveglio iniziale
 La Coscienza «magazzino»
 Corpo Fisico/Eterico
 Cho-Ku-Rei