

Padroneggiare le Auto Attivazioni

di Ole Gabrielsen

© 2011 *Ole Gabrielsen*

Traduzione e adattamento a cura di Elisabetta Elliott

www.kundalini-reiki-healing.net

elisabetta@kundalini-reiki-healing.net

Sommario

Introduzione

Come Definire un'Attivazione

Come Trasmettere Attivazioni ed Auto Attivarsi

Esempio di Auto Attivazione

Procedura di Auto Attivazione

Preparazione Preliminare...

La Perfezione si Ottiene con la Pratica

Creare i Propri Sistemi di Terapia Energetica

Trasmettere Attivazioni, Metodi Vari

Attivazioni Audio

Neutralizzare un'Attivazione

L'Importanza di Disconnettersi

Domande Frequenti

Note sull'Autore

Appendice I

Appendice II

Appendice III

Appendice IV

Introduzione

Ho scritto questo libricino nella speranza che basti per ispirarti a sperimentare tu stesso le auto attivazioni. Non viene proposto come una guida completa. Sperimenterai la completezza di padroneggiare le tue auto attivazioni attraverso i tuoi esperimenti e criteri, provando diversi metodi e magari anche scoprendone di nuovi. Ti parlerò delle sperimentazioni che ho fatto nel corso di molti anni, questo sarà estremamente utile per te per dare una spinta alla tua esperienza.

Presumo che tu non sia un principiante e che probabilmente abbia già fatto almeno 1 o 2 attivazioni. Se non è così ti consiglio di fare esperienza di almeno un paio di attivazioni prima di immergerti nei contenuti di questo libro. Senza un po' di conoscenza e di esperienza diretta di quello che è veramente un'attivazione, potrebbe essere più difficile comprendere i concetti qui descritti.

Questo libro non contiene gli insegnamenti del sistema tradizionale Usui. Le informazioni qui fornite sono strettamente basate sulle mie osservazioni personali.

Spero che queste informazioni ti siano utili e ti auguro un fantastico cammino!

Ole Gabrielsen,
26 Maggio 2011.

Come Definire un'Attivazione

Che cos'è un'attivazione?

Un'attivazione è una procedura attraverso la quale una persona (o spirito guida) trasmette la struttura/impronta specifica di un'energia al corpo energetico e ai centri energetici (chakra) di un'altra persona. Questo permette al ricevente di divenire un canale permanente per quell'energia specifica.

Le attivazioni più conosciute sono le attivazioni Reiki. Come molto probabilmente saprai, il Reiki è un'antica arte di guarigione che è stata (ri)scoperta da un monaco giapponese di nome Mikao Usui. Egli ricevette l'attivazione dallo spirito dopo aver digiunato per circa 3 settimane su una montagna. Dopo un incontro spirituale, trovò che era in grado di guarire i disturbi semplicemente appoggiando le mani sul punto dolente.

L'incontro spirituale di Usui lasciò un'"impronta"(attivazione) nei suoi corpi spirituali e nei suoi chakra, rendendolo un canale permanente per l'energia che oggi chiamiamo Reiki (che significa energia vitale universale).

Come Trasmettere Attivazioni ed Auto Attivarsi

Trasmettere attivazioni come maestro e auto attivarsi sono procedure che si basano sugli stessi principi, quindi quello che ti insegnerò è applicabile ad entrambe.

Nel corso degli anni ho provato molti metodi per trasmettere attivazioni. Ci sono quelle che chiamo "attivazioni collettive", quelle cioè in cui trasmetti una specifica attivazione "in un unico momento" a più di una persona. Esiste poi il metodo "individuale", col quale ti concentri su una persona alla volta.

Il metodo che, negli anni, ho riscontrato più efficace per me, è quello individuale.

Per esempio, se ci sono 3 persone e tu trasmetti l'attivazione a tutte e 3 simultaneamente, queste 3 persone dovranno condividere l'energia totale. Ciò significa che ognuno riceverà il 33% dell'energia. Avranno comunque un beneficio, ma non sarebbe potente come un'attivazione individuale.

Sì, richiederà più tempo ed energia ma il risultato finale sarà molto migliore – quindi, impiega tutto il tempo necessario e fallo in modo adeguato, riceverai un riscontro migliore e i tuoi allievi saranno soddisfatti.

Esempio di Auto-Attivazione - Attivarsi all'Energia del Quarzo Rosa

Inizialmente, invece di spiegare tutta la teoria, proviamo un'auto-attivazione! Non preoccuparti se all'inizio non comprendi tutti i passaggi – fornirò ulteriori spiegazioni più avanti.

Per questo esempio, avrai bisogno di 1 x punta di Quarzo e di una pietra grezza, preferibilmente un Quarzo Rosa.



Prima di tutto il cristallo deve essere purificato e caricato per ottenere i risultati migliori. Il modo più veloce ed efficace per fare questo è (secondo me) il seguente:

1. Tieni la pietra in una mano e la punta di cristallo nell'altra.
2. Usa la punta di quarzo facendola oscillare (come il movimento di un pendolo) sopra la pietra grezza per ½-1 minuto. Se sei sensibile all'energia avvertirai un'improvvisa sensazione di stordimento... Ciò significa che la pietra rilascia energia stagnante.



3. Dopo questa fase di purificazione è ora di caricare la pietra. Ora ruota la punta di quarzo sopra la pietra grezza in senso orario per circa 20 volte (la velocità potrebbe essere di 3 giri al secondo). Questo caricherà la pietra.



4. La pietra è ora pronto per l'uso!

Noterai che una volta che una pietra è stata purificata e caricata energeticamente in questo modo, sarà molto più facile purificarla in futuro. L'energia della pietra si manterrà sempre "fresca e pulita" per un periodo di tempo più lungo prima che sia necessario purificarla di nuovo.

Procedura di Auto Attivazione

1. Siedi con la pietra per 3-5 minuti e lascia che l'energia del Quarzo Rosa ti riempia.
2. Attivati all'energia della pietra affermando ad alta voce o mentalmente una volta: "Mi attivo ora all'energia del quarzo rosa di questa pietra."
3. Siedi e rilassati per 12-15 minuti mentre ricevi l'attivazione.
4. Fatto!

Puoi testare l'energia appoggiando le mani sul torace o sullo stomaco e affermare mentalmente: "Quarzo Rosa" una volta, per dare inizio al flusso energetico.

Dopo aver praticato un po' di volte con le attivazioni alle pietre, potresti voler provare con le attivazioni alle energie dei Maestri Asceti, degli Angeli, degli Arcangeli, ecc.

Preparazione Prima di Trasmettere/Ricevere Attivazioni

Credo che tutti conosciamo la frase "Quello che trasmetti ti tornerà indietro". Questa regola si applica anche alla trasmissione di attivazioni.

Tutti possiamo con un po' di pratica, collegarci all'energia che vogliamo e attivarci ad essa. Anche se all'inizio sarà molto più facile usare un oggetto fisico come un Quarzo Rosa o un'altra pietra.

Il procedimento consiste nel prendere in mano la pietra e stare semplicemente seduto con essa. Questo consentirà all'energia del quarzo rosa di accumularsi nel tuo campo energetico. A un certo punto (dopo

circa 5 minuti) puoi cominciare la procedura di attivazione. Ci sarà una grossa differenza tra l'affermare semplicemente "Attivo ora a questo quarzo rosa" e l'accumulare prima energia e POI attivare.

Supponiamo che tu ti sia già attivato all'energia del Quarzo Rosa e voglia condividere l'attivazione con un amico. Puoi fare due cose: puoi trasmettergli l'attivazione immediatamente (per mezzo di una semplice tecnica che spiegherò più avanti) oppure puoi prepararti un po' prima di trasmetterla.

Esistono diversi metodi di preparazione...

Un metodo è quello di immaginare di essere circondati dall'energia dell'attivazione stessa. Per esempio, se si tratta dell'energia del Quarzo Rosa, immagina semplicemente di essere circondato da questa energia (non ti serve avere la pietra per fare questo) in modo da accumulare quest'energia...e quando senti che è sufficiente devi solo trasmetterla. Se non sei ancora sensibile alle energie, puoi attendere 5 minuti prima di trasmettere l'energia.

Un'altro modo è quello di immaginare che il tuo campo energetico venga lentamente riempito di Energia Vitale per 3-5 minuti...e quando ti senti pronto trasmetti l'attivazione.

Fai degli esperimenti...provane una senza preparazione e una con la preparazione... e se sei minimamente sensibile alle energie noterai sicuramente la differenza.

La Perfezione si Ottiene con la Pratica

Come per tutte le altre abilità, più pratici e più diventerai esperto nell'auto attivarti e nel trasmettere attivazioni.

Diciamo che vorresti decorare la tua casa – vuoi un dipinto veramente bello sulla tua parete. Hai due pittori tra cui scegliere. Il primo ha appena acquisito il diploma alla scuola di decorazione ed ha prezzi relativamente bassi. L'altro pittore decora pareti da 15 anni quindi ha molta esperienza. Le sue tariffe però sono almeno il doppio. Quale sceglieresti?

Personalmente preferirei magari attendere un altro mese e mettere da parte un po' più di soldi e poi chiamare il pittore che ha più esperienza. Ovviamente ci sono delle eccezioni ma quello che cerco di dire è che per perfezionarsi serve la pratica! Che si tratti di pittura, di guida, di auto attivarsi o di trasmettere attivazioni – per migliorare è necessaria la pratica.

Trovo che molta gente consideri il Reiki come il McDondald. Per esempio, se vai a Tokyo e ordini un cheese burger, sai già cosa aspettarti. Se vai in Canada e ordini un cheese burger, sarà lo stesso... in Svezia, Germania, Danimarca... sarà sempre lo stesso.

Alcuni si rapportano al Reiki nello stesso modo, si chiedono se andare da 'questo' o da 'quello' per le attivazioni, 'è lo stesso'. Ma non è lo stesso. C'è una grande differenza che dipende dal livello di energia e dall'esperienza del maestro. E' così che funziona, persone diverse hanno livelli di energia diversi.

Quindi, non aspettarti che il Reiki sia come il McDonald – perché il Reiki è soggetto all'individualità di ogni persona.

Io vedo questo come una cosa positiva!

Ogni maestro aggiunge un “gusto” diverso all’energia. Alcune persone hanno bisogno delle energie di un maestro e altre persone hanno bisogno dell’energia di un altro maestro. Questo è il motivo per cui ritengo positivo il fatto che esistano così tanti sistemi di terapia energetica tra cui scegliere, a seconda di chi sei e di cosa hai bisogno in quel particolare momento.

Questo è anche uno dei motivi per cui ho scritto questo libro. Per dare la possibilità a coloro che si sentono ispirati a farlo, di auto attivarsi e di trasmettere attivazioni. Siamo tutti unici e ognuno di noi ha qualcosa di diverso da offrire al mondo – in un modo o nell’altro.

Quando ti sarai auto attivato per un anno, aumenterai il tuo potere personale – prova a fare un paragone dopo 2-5 anni. Sarai molto più forte.

Questo è il motivo per cui a volte mi viene rivolta la domanda “Se ci si può auto attivare e se è possibile creare le proprie attivazioni, che bisogno c’è che dei maestri lo facciano per noi? “. La risposta è che il maestro è lì per “dare una spinta” ad altre persone. Perché se fai auto attivazioni da 1-10 anni (o più), sarai in grado di dare una spinta ad altri, senza il bisogno che essi impieghino un tempo così lungo per raggiungere un più alto livello energetico. Ci sono anche persone che non ci tengono ad auto attivarsi ma che desiderano semplicemente diventare praticanti.

Creare i Propri Sistemi di Terapia Energetica

Convertiamo ora la teoria in pratica e creiamo un esempio di sistema di terapia energetica. Partiamo dall’esempio del Quarzo Rosa per farne un sistema che puoi trasmettere ad altri.

Scrivi il nome del sistema su un pezzo di carta – puoi chiamarlo come vuoi. Solo per gioco, chiamiamo il nostro esempio “Reiki del Quarzo Rosa”...

Poi definisci il sistema:

- Deve essere usato come il Reiki.
- L’energia può essere attivata pensando semplicemente “Quarzo Rosa”.

Questo è sufficiente per un sistema così semplice.

Poi dobbiamo preparare delle note per accompagnare il sistema. *Nell’appendice III alla fine di questo libro troverai un manuale campione per questo sistema.*

E’ tutto! Il sistema è stato creato ed è ora pronto per essere trasmesso ad altri.

Puoi aggiungere ulteriori definizioni al sistema, per esempio “Ogni volta che l’operatore punta verso una determinata area, un pietra di Quarzo Rosa eterica, non fisica sarà collocata in quel punto e si dissolverà dopo 10 minuti.”

Puoi anche disegnare un simbolo e collegare ad esso l’energia definendo: “L’energia può essere attivata disegnando o proiettando mentalmente questo simbolo.”

Trasmettere Attivazioni – Metodi Vari

Esistono molti modi di trasmettere le attivazioni. Io trovo che meno complicato è il metodo, migliore è il risultato.

Il passo più importante quando si fa un'attivazione è la preparazione. Non trasmettere attivazioni se ti senti spossato o stanco. E' meglio attendere un giorno che fare un'attivazione "mediocre". Io di solito mi preparo per la trasmissione di attivazioni riposandomi (senza dormire) 5-10 minuti sul divano per ricaricarmi. Chiudo gli occhi e mi rilasso completamente.

Seguono alcuni esempi su come trasmettere le attivazioni:

Il primo è la "versione originale" che ho creato all'inizio:

1. Immagina/visualizza di essere circondato da forza vitale che diventa man mano sempre più potente ...il campo di forza diventa sempre più radioso. Continua per 2-5 minuti.
2. Di direttamente alla forza vitale accumulata: "Forza vitale sarà generata continuamente senza mai attenuarsi fino a che avrò terminato questa attivazione."
3. Di mentalmente o ad alta voce (al tuo Sé Superiore): "Chiedo che (nome) sia attivato alle ore (orario) del (data) a (nome dell'attivazione) ".

L'attivazione avrà inizio e terminerà dopo circa 10-15 minuti, a seconda dell'energia e del ricevente.

Seguono altri metodi:

Attivazioni "di Persona"

Questo metodo può essere usato per una classe.

1. Rilassati e ricaricati. In questa fase puoi collegarti con un'energia a tua scelta o tenere una pietra preziosa. Dopo esserti riposato per 5-10 minuti passa alla fase 2.
2. Afferma mentalmente o ad alta voce una volta: "(nome dell'attivazione) per (nome del ricevente)". Se ci sono più persone continua chiamando il nome di ogni persona nel gruppo. L'attivazione avrà inizio e terminerà dopo 10-15 minuti circa.

A distanza o per email

Questo metodo può essere usato per le attivazioni a distanza, per esempio via email.

Si raccomanda di fare la seguente affermazione una sola volta: "Ogni volta che faccio un'attivazione via email, essa viene accodata fino a che il ricevente la richiede nel momento più opportuno per lui".

1. In questa fase puoi collegarti con un'energia a tua scelta o tenere una pietra preziosa. Dopo 3-5 minuti passa alla fase 2.
2. Afferma mentalmente o ad alta voce una volta: "(nome dell'attivazione) accodata per (nome)". Se devi fare più di un'attivazione via email, continua con ognuno.

Consiglio: E' buona pratica disconnettersi dopo ogni attivazione (vedi un capitolo successivo).

Dovresti fornire al ricevente un metodo per ricevere l'attivazione. Puoi usare qualcosa del genere nel tuo email:

Ricevere l'attivazione:

1. Siedi o stai disteso in posizione comoda. Afferma mentalmente una volta: "Riceverò ora (nome dell'attivazione) da (inserisci qui il tuo nome)." Questo darà inizio all'attivazione che durerà per 12-15 minuti.
2. La procedura di attivazione è completa ma si raccomanda di mantenere la stessa posizione per altri 10-25 minuti (o più se vuoi). Questo darà all'aumentato flusso di energia la possibilità di essere distribuito ed assorbito più in fretta nel tuo sistema energetico.

Nota che la raccomandazione per il ricevente di mantenere la posizione rilassata per altri 10-25 minuti vale anche per le classi, non è però necessaria per la buona riuscita dell'attivazione.

Devo dire che il metodo sopra descritto è quello che preferisco – anche per fare attivazioni “di persona”. Perché? Lo spiegherò raccontando una breve metafora:

Immagina di avere internet e di stare per inviare un file molto pesante a un tuo amico. Tu hai una connessione internet molto veloce ma il tuo amico ha una connessione via modem molto più lenta. Hai la possibilità di trasmettere questo file direttamente al computer del tuo amico.

Cominci a trasmettere il file ma siccome il ricevente ha una connessione molto lenta, anche la trasmissione sarà lenta e tu dovrai restare in questo “stato di invio” fino a che tutto il file è stato ricevuto dal tuo amico.

Immagina quindi di dire al tuo amico che caricherai il file su un server (uno “spazio su internet” su cui puoi archiviare/condividere file) e poi il tuo amico sarà in grado di scaricarlo quando vuole. Puoi caricare il file in pochi secondi, perché il server è super veloce e 5-10 secondi più tardi hai finito.

Se prepari l'attivazione direttamente per il ricevente stai usando il primo metodo – accodandola invece la “carichi” in pochi secondi senza bisogno di rimanere collegato col ricevente per più di qualche secondo.

Dove viene “immagazzinata” l'attivazione quando utilizzi il secondo metodo? Ho creato una definizione che dice “Ogni volta che accodo un'attivazione, essa sarà immagazzinata temporaneamente nella sorgente del creatore fino a che il ricevente la richiede.”

Quando parlo di “sorgente del creatore”, mi riferisco a Dio o a Tutto Ciò che E'... può essere riferito al Grande Sole Centrale. Per me è un posto molto sicuro in cui immagazzinare un'attivazione in “posizione di attesa”.

Questo mi ricorda una domanda che mi hanno fatto di recente:

“La potenza dell'attivazione diminuisce quando questa viene accodata?”

Questa è una buona domanda e sinceramente non ho sperimentato molto su questo. Di solito raccomando agli studenti di ricevere l'attivazione appena possibile, magari entro 1-2 giorni, così so che è "fresca". Ho anche preparato attivazioni per studenti che le hanno "scaricate" con successo settimane dopo che erano state preparate, quindi è possibile "immagazzinare" le attivazioni per periodi più lunghi.

Attivazioni Audio

Un altro metodo interessante di trasmettere attivazioni è quello delle Attivazioni Audio.

Un'attivazione audio è un file mp3 contenente suono/musica che ha ricevuto la struttura/firma energetica di specifica attivazione, per esempio del Reiki. Quando il file viene ascoltato, l'ascoltatore riceve l'attivazione in maniera molto simile a un'attivazione trasmessa col metodo "normale".

Preparare un file musicale con un'attivazione è relativamente facile se ti intendi un po' di computer.

Prima di tutto, trova un file di musica rilassante della durata di 5-15 minuti. Mettilo in un punto visibile sul desktop del tuo computer. A me piace metterlo in una cartellina che contenga solo quel file.

Poi fai questa definizione: "Quando una persona ascolta questo file mp3, riceverà l'attivazione che ho preparato."

Poi prepara l'attivazione come faresti per un'attivazione "ordinaria". Quando ti senti pronto a trasmettere l'attivazione, afferma quanto segue: "(Nome dell'Attivazione) nel file mp3". Siedi e attendi ½-1 minuto in stato di relax.

Il file mp3 con l'attivazione è ora pronto.

Se trasmetti l'attivazione in mp3 dovrai sicuramente fornire anche alcune note sul sistema e su come ricevere l'attivazione. Puoi fare riferimento all'Appendice I alla fine di questo libro per avere un esempio completo di istruzioni.

Neutralizzare un'Attivazione

Di tanto in tanto ricevo email da persone che mi chiedono se sia possibile disfare un'attivazione. Può essere che abbiano ricevuto un'attivazione da un maestro e abbiano avuto un'esperienza negativa durante il processo, che continua a causargli disagio.

E' molto facile disfare un'attivazione. Puoi semplicemente dire quanto segue una volta:

"L'attivazione (nome dell'attivazione) sarà ora neutralizzata e non lavorerà più." Questo di solito funziona quasi immediatamente.

L'Importanza di Disconnettersi

Quando si pratica un trattamento (o si trasmette un'attivazione), ci si connette sul piano spirituale alla persona che riceve. E' importante recidere i collegamenti eterici che si vengono a creare. Se non lo fai potresti rimanere collegato energeticamente a quella persona e la tua energia potrebbe esserne drenata.

Tutto quello che devi fare dopo aver finito il trattamento (o in generale qualsiasi tipo di counseling) è sferrare un veloce "colpo di karate" di fronte a te, dicendo qualcosa del tipo "Recidi tutte le connessioni!" Ripeti questo movimento 1-3 volte. Spesso dopo aver fatto questo ti sentirai sollevato.

Domande Frequenti

D: Devo chiedere al mio sé superiore di fare l'attivazione o devo semplicemente "trasmetterla" con l'intenzione?

R: Puoi fare in entrambi i modi. A me piace trasmetterle con l'intenzione, sento che questo è il metodo più diretto, ma ti consiglio di provare entrambi i metodi e di vedere quale funziona meglio per te...

D: Le auto attivazioni sono da preferirsi a quelle ricevute da altri?

R: Dipende da quanta pratica energetica hai già fatto – dipende anche da chi sei. Alcuni troveranno estremamente facile accumulare energia la prima volta che ci provano, altri potrebbero avere bisogno di una "spinta". In generale però, se hai appena iniziato, potresti voler provare alcune attivazioni da uno o più maestri, per acquisire le basi e la sensibilità necessarie....dopodiché potresti voler sperimentare con le auto attivazioni.

D: Cosa dovrei aspettarmi da un'attivazione e come la ricevo?

R: L'atteggiamento migliore è di non aspettarsi niente. Stai semplicemente seduto o disteso e ricevi l'attivazione seguendo le istruzioni che hai ricevuto.

D: Possono tutti imparare a guarire?

R: Chiunque sia aperto alla guarigione la può apprendere.

D: Sentirò l'energia?

R: La maggior parte degli studenti sentono gli effetti delle auto attivazioni o delle sessioni terapeutiche. Ovviamente è un vantaggio essere sensibili all'energia. Ho avuto studenti che non avevano mai fatto attivazioni, che hanno sentito l'energia molto bene la prima volta.

D: Quali saranno le sensazioni suscitate dall'energia?

R: Può essere percepita come calore, o come una brezza fresca, come formicolio alle mani o nel corpo, pizzicore alle mani, sensazioni di serenità, di pace, ecc.

D: E' giusto chiedere soldi per fare trattamenti e attivazioni?

R: Non credo che l'energia abbia un prezzo e per questo non credo che possiamo far pagare l'energia. Però possiamo far pagare per il TEMPO che impieghiamo. Si usa molta energia personale in questo processo, Usiamo molto del nostro tempo in questo processo, che poi deve essere ricostituita col cibo, per esempio. Quello per cui le persone pagano è il tuo tempo e la tua esperienza. Il tempo per preparare le attivazioni, per scrivere le email, per il supporto post attivazione, ecc.

Inoltre pensa ai pittori, paghi un prezzo superiore al pittore più esperto perché ha esperienza...e come ha acquisito quell'esperienza? Usando il suo tempo per perfezionare le sue abilità. Alla fine è una tua decisione, ma io penso che sia assolutamente OK far pagare per il prezioso lavoro che fai, che sia dipingere, guarire o trasmettere attivazioni.

D: Che cosa succede se non sono sensibile all'energia?

R: Il miglior consiglio è di testare con qualcun altro e ottenere un feedback. Solo perché non sei sensibile all'energia non significa che non c'è energia. Ho parlato con persone che non erano sensibili all'energia ma che hanno ricevuto feedback veramente positivi da coloro che hanno trattato. Nella mia esperienza, tutti prima o poi possono imparare a sentire l'energia, in un modo o nell'altro.

D: Hai altri consigli da dare?

R: Sì, ho due consigli finali:

1. Non generalizzare l'energia o le persone – siamo tutti diversi!
2. Nel dubbio, sperimenta!

Buona Fortuna!

Note sull'Autore

Ole attualmente vive in Danimarca con sua moglie e i suoi tre figli. Insegna terapia energetica dall'inizio degli anni '90, localmente ma soprattutto a livello internazionale. Ha fondato molte modalità terapeutiche, tra cui Kundalini Reiki, Gold Reiki e Full Spectrum Light sono quelle più popolari. Per avere ulteriori informazioni sui progetti in corso visita:

www.olegabrielsen.com

Appendice I

*Un esempio di manuale, utile per i principianti
Che puoi condividere, modificare ed utilizzare per i tuoi studenti.*

Manuale Iniziale di Reiki

Prima di tutto decidi come vuoi ascoltare il file mp3. Potrai farlo attraverso un computer oppure con un lettore mp3, entrambi vanno bene.

Quando ricevi l'attivazione (una sola volta è sufficiente) devi essere solo. Assicurati di stare seduto o disteso in posizione comoda. Inoltre, assicurati di non essere disturbato (stacca il telefono, spegni il cellulare, ecc.).

Quando sei pronto, avvia l'mp3 e ascoltalo per tutta la sua durata. Mantieni la stessa posizione per altri 10 minuti e l'attivazione è completa! Puoi mantenere la posizione di relax per più di 10 minuti se vuoi.

Hai sentito niente? Se sì, ottimo! Se no, non disperare. La maggior parte delle persone impara a sentire l'energia con la pratica, è bene anche praticare su altre persone per ottenere un loro feedback.

Con questa breve sessione hai ricevuto l'attivazione Reiki e sei pronto per praticare!

La Tua Prima Sessione Terapica

La tua prima sessione terapeutica sarà un mini "autotrattamento". Questo consiste nel trasmettere energia a te stesso.

Trova un posto dove non verrai disturbato. Puoi stare seduto su una sedia o disteso sul divano.

- Prima di tutto metti le mani sullo stomaco.
- Ora pensa la parola "Reiki". Questo darà inizio immediatamente al flusso energetico. Tieni le mani in quella posizione per 3-5 minuti (o per tutto il tempo che vuoi).
- Poi metti le mani sugli occhi e mantieni questa posizione per 3-5 minuti. Non è importante che la posizione delle mani sia esatta.
- Infine metti le mani al centro del torace (chiamato anche Chakra del Cuore) per 3-5 minuti.
- Termina la mini sessione terapeutica strofinando le mani, alzati e "svegliati completamente".

Com'è andata? Hai sentito niente? Spero che tu abbia avuto un'esperienza molto piacevole!

Ricorda che questo è solo un esempio, puoi appoggiare le mani su qualsiasi punto dolente, sulla pelle oppure al di sopra di essa, a una distanza di 2-5 cm. Non "provare" con troppo insistenza a sentire l'energia o a muoverla/proiettarla. Essa fluirà automaticamente dopo che l'avrai fatta partire pensando "Reiki".

Trattare altre persone

Dopo l'autotrattamento potresti voler provare a trattare un amico o un partner. Userai la stessa tecnica descritta per l'autotrattamento.

- Assicurati che il tuo amico sia comodamente seduto o disteso.
- Appoggia le mani sul suo stomaco. Pensa la parola "Reiki". Questo darà inizio immediatamente al flusso energetico. Tieni le mani in quella posizione per 3-5 minuti (o per tutto il tempo che vuoi).
- Poi appoggia le mani sugli occhi per 3-5 minuti.
- Infine, appoggia le mani sul torace del tuo amico (oppure tienile 2-5 cm. sopra di esso) per 3-5 minuti.
- Termina la sessione strofinando le mani e quando il tuo amico è pronto, lascia che ti racconti le eventuali esperienze che ha vissuto durante la sessione.

Ricorda che questo è solo un esempio di sessione. Puoi estenderla ogni volta che vuoi includendo ulteriori posizioni delle mani, come i piedi per esempio o la sommità del capo, i punti dolenti, ecc.

Inoltre, puoi lasciarti guidare dall'intuizione. A volte una posizione richiede solo un minuto e ti sentirai in qualche modo spinto a passare alla posizione successiva. Altre volte potresti voler stare più di 5 minuti sullo stesso punto.

Durante le sessioni terapeutiche è piacevole ascoltare musica rilassante.

Trasmettere Attivazioni Reiki

Puoi trasmettere il dono del Reiki ad altri. Ecco come fare:

- Siedi su una sedia e fai sedere il ricevente su una sedia di fronte a te.
- Appoggia le mani sul tuo stomaco e pensa la parola "Reiki". Siedi per 3 minuti circa e poi afferma mentalmente (o ad alta voce) "(nome del ricevente) riceverà ora l'attivazione Reiki".

Questo darà inizio alla procedura di attivazione e tu puoi spostare le mani dallo stomaco. L'attivazione andrà automaticamente dal ricevente e tu, nel frattempo, potrai rilassarti. Il processo di attivazione durerà 10-15 minuti dopo che la procedura di attivazione è stata completata. Hai trasmesso la tua prima attivazione!

Spero che questo mini corso ti abbia ispirato ad utilizzare il dono della guarigione, che è sempre a portata di mano! Mi piacerebbe sentire le tue esperienze e ricorda, se hai qualsiasi domanda mandami un email!

Buona Fortuna!

(Il tuo nome)

Appendice II

Purificare gli ambienti con una punta di cristallo di quarzo chiaro

1. Stai in piedi su un lato/angolo della stanza. Muovi il cristallo in su e in giù come se stessi dipingendo l'aria nella stanza (il cristallo non deve essere ruotato). Assicurati che tutta la stanza venga "dipinta".
2. Quando senti di aver terminato (di solito dopo 1-2 minuti) procedi con la stanza successiva. Ripeti la fase 1.

Inoltre, purifica e ricarica uno o più cristalli grezzi di quarzo rosa e mettili in ogni stanza.

Desidero inoltre menzionare che è meglio evitare di tenere vecchi apparecchi televisivi nelle camere da letto (o in altre stanze). Più vecchia è la TV (il tipo "non LCD"), più difficile sarà purificare l'ambiente perché esse continuano ad emettere energia negativa. Facendo la purificazione di una casa, arrivai nella camera da letto e sentii una vibrazione veramente negativa. Cominciai a ripulire la stanza ma sentii come una forte "resistenza". Feci una scansione della stanza e notai una vecchia TV. Mi spostai verso di essa e sentii immediatamente che la vibrazione negativa proveniva da essa, anche se non era accesa! Queste vecchie televisioni hanno la capacità di "accumulare energia negativa" nel corso degli anni, per questo suggerii vivamente che venisse portata via dalla casa. La TV fu rimossa e dopo fu molto facile purificare la stanza.

Appendice III

Segue un esempio di note che puoi distribuire col sistema di terapia energetica che hai fondato. Sei libero di modificarle e di usare i testi contenuti in questo esempio di manuale.

Reiki del Quarzo Rosa

Chiamato anche "la pietra dell'amore" il Quarzo Rosa è associato al chakra del Cuore e con l'amore in tutti i suoi aspetti: l'amore per Se Stessi, l'amore materno, l'amore per gli altri, ecc. Amorevole e protettivo, ha un grande effetto riequilibratore ed è particolarmente indicato per trattare tutte le questioni relative al chakra del cuore.

Il Reiki del Quarzo Rosa è eccellente per i trattamenti di persona, da solo o in combinazione con altri sistemi di terapia energetica. Lavora perfettamente con qualsiasi sistema Reiki!

Trattamenti

Un metodo per praticare trattamenti:

1. Metti le mani sulla persona da trattare. Se devi fare un trattamento a distanza puoi unire le mani a coppa e immaginare la persona da trattare all'interno della coppa.
2. Afferma mentalmente o ad alta voce: "Quarzo Rosa".
3. Lascia che l'energia fluisca. Quando senti che l'energia ha smesso di fluire o se hai la sensazione che il trattamento sia completo, termina la sessione. L'energia di guarigione continuerà comunque a fluire nel paziente. E' anche possibile che l'energia continui a fluire dalle attraverso le tue mani... e che tu sia guidato ad appoggiare le mani su diverse parti del corpo. Continua a trattare se ti senti spinto a farlo.

Dopo aver trattato una persona si raccomanda vivamente di:

1. "Disconnettersi" dal ricevente.
2. Fare un breve esercizio di radicamento a terra.

Disconnettersi

Quando fai un trattamento ti colleghi alla persona che stai trattando. E' importante recidere i collegamenti eterici che si vengono a creare. Se non lo fai potresti rimanere collegato a quella persona e la tua energia potrebbe esserne drenata.

Tutto quello che devi fare dopo aver finito il trattamento è sferrare un veloce "colpo di karate" di fronte a te, dicendo qualcosa del tipo "Recidi tutte le connessioni!" Ripeti questo movimento due o tre volte.

Spesso dopo averlo fatto ti sentirai sollevato.

Radicamento a terra

Dopo aver reciso i collegamenti fai un esercizio di radicamento. Se puoi andare all'aperto stai in piedi scalzo sul terreno e afferma mentalmente: "ora mi radico a terra". Resta in quella posizione per 2-5 minuti. Se non hai la possibilità di andare all'aperto o se è troppo freddo, immagina semplicemente di stare in piedi sul terreno.

Questo è un esercizio importante per riequilibrarsi dopo una sessione terapeutica...infatti, se hai accumulato troppa energia nel corpo potrebbe venirti il mal di testa, se hai scarsità di energia potresti sentirti stanco. Il radicamento ti porterà sollievo se sei troppo energizzato oppure ti fornirà l'energia che ti manca.

Trasmettere l'Attivazione al Quarzo Rosa

Segue un semplice esempio su come trasmettere qualsiasi attivazione:

1. Rilassati e ricaricati. Quando ti sei riposato per 5-10 minuti, procedi alla fase 2.
2. Afferma mentalmente o ad alta voce una volta: "Attivazione al Quarzo Rosa per (nome)".

Buona Fortuna!
(Il tuo nome)

Appendice IV

Un'altro esempio di trattamento usando le preghiere che puoi modificare ed utilizzare

Trattare con le Preghiere

La persona può stare seduta su una sedia o, preferibilmente, distesa su un tavolino da massaggio. Se la persona è distesa puoi coprirla con una coperta.

Inizia la sessione recitando una preghiera come questa:

Chiamo i miei Angeli custodi e gli Arcangeli appropriati.

Chiedo protezione durante questa sessione e che ci guidino nel modo necessario.

Chiedo che i Maestri Asceti, gli Angeli e gli Arcangeli di cui abbiamo bisogno in questa sessione vengano ora e diano a (nome) la guarigione di cui ha bisogno. Grazie!

Il trattamento inizierà e, se sei sensibile all'energia molto probabilmente la sentirai e ti accorgerai che ci sarà un enorme incremento energetico.

Lascia fluire l'energia. Rilassati ed osserva. Se ti senti spinto a farlo puoi appoggiare le mani sulle spalle o sui piedi e dare inizio al flusso energetico di tua scelta (per esempio al Reiki, al Reiki del Quarzo Rosa o a un'altra modalità).

Chiedi ai tuoi Angeli custodi di dirti quando la sessione è finita. Potrebbe durare 5, 10, 15 minuti o più. Potresti percepire la fine della sessione come un sospiro seguito da una sensazione di completezza.

Informa gentilmente il ricevente che la sessione è terminata. Il ricevente può restare disteso per assorbire l'energia. Alcuni si alzeranno in fretta mentre altri avranno bisogno di "svegliarsi" lentamente.

Chiedi al paziente che cosa ha percepito e informalo se hai notato qualcosa durante la sessione.

Il suddetto esempio può anche essere utilizzato per l'autotrattamento.