

Sennar Karu

Manuale Reiki Universale

Usui Shiki Ryoho

Manuali per i corsi di primo, secondo e terzo livello

Primo livello Reiki

Cos'è il reiki

Reiki è una tecnica energetica di guarigione e ri-equilibrio del ben.-essere psicofisico mediante l'imposizione delle mani e l'applicazione dell'energia vitale universale. Il sistema Reiki prende il nome dall'unione di due termini giapponesi che significano rispettivamente REI = universo / divinità e KI = energia vitale. La tecnica energetica Reiki consiste nella trasmissione dell'energia vitale universale, pulita e presente in quantità praticamente infinite attraverso l'imposizione delle mani, al fine di riportare equilibrio energetico nel corpo fisico e nei corpi sottili. Il Ki, anche definito Chi o prana e quell'energia che conferisce vitalità e forma ad ogni cosa esistente nell'universo.

La storia tradizionale del reiki

Secondo la ricostruzione tradizionale, la storia del Reiki inizia intorno alla metà del 1800 quando Mikao Usui spinto dal la cur iosi tà dei suoi studenti in merito alle metodologie curative adottate da Gesù Cristo, intraprende una profonda e seria ricerca per scoprire in che modo egli riuscisse a guarire i malati. Usui dapprima cercò risposte presso la comunità Cristiana locale e nelle autorità religiose del suo paese , peraltro infruttuosamente. Poi decise di trasferirsi negli stati uniti e di iscriversi alla facoltà di Teologia dell'università di Chicago. Purtroppo nemmeno in occidente ottenne le risposte che cercava nel Cristianesimo e seppur approfondite ed estese, le ricerche svolte a cavallo dei dieci successivi anni della sua vita, non riuscirono però a dargli la benché minima risposta in ordine a quello straordinario metodo curativo. In effetti la religione Cristiana non aveva mai dato peso a questo aspetto della vita di Gesù, e non esistono a tal proposito testi specifici né citazioni nelle sacre scritture. Frustrato e deluso decise di immergersi nello studio di un personaggio la cui vita sembrava scorrere su binari paralleli a quelli del Cristo : Gautama Siddharta, il Buddha, il salvatore dell'India.

Studiò intensamente i testi sacri Buddisti e Tibetani imparando il sanscrito e trascorse un periodo di sette anni all'interno di un monastero Zen. Sfortunatamente anche in questo contesto le risposte non arrivarono. Infatti egli scoprì che tali metodi non erano più accessibili e che l'unico modo per riscoprirli era seguire il cammino spirituale Buddista dell'illuminazione.

Fu solo molto tempo più tardi, durante lo studio di uno di quei testi sacri, che trovò la formula tanto agognata. Essa tuttavia, scritta in sanscrito nel linguaggio dei sutra, essendo stata scritta 2500 anni prima andava interpretata e compresa.

Capì così che avrebbe dovuto sostenere una prova e tale prova consisteva in un periodo di tre settimane di meditazione, digiuno e preghiera sul Monte Koriyama in Giappone. Usui scelse il luogo ideale ove meditare e innanzi a sé ammassò ventuno pietre atte a misurare il tempo: al termine di ogni giornata ne gettava via una.

L'ultima mattina, prima del crepuscolo, vide un fascio di luce dirigersi verso di lui. Inizialmente si spaventò e cercò di scappare, poi decise che avrebbe accettato questo evento e di accettarne le risposte anche se ciò avrebbe significato la morte.

Quel fascio di luce colpì il suo terzo occhio ed egli perse i sensi per diverso tempo. Durante questo lasso temporale vide "milioni e milioni di bolle dai colori dell'arcobaleno" ed infine i simboli Reiki su uno schermo.

Mentre li osservava riceveva per canalizzazione le informazioni relative alle modalità di attivazione dell'energia curativa.

Avvenne così la prima armonizzazione Reiki: la prima riscoperta di un metodo antico. In seguito Mikao Usui discese dalla montagna con la consapevolezza di aver riscoperto il segreto sul metodo di guarigione del Buddha e del Cristo.

Mentre discendeva dalla montagna, sperimentò in vari modi le potenzialità curative, grazie a quelli che vengono definiti i miracoli curativi: camminando si ferì l'alluce e istintivamente portò le mani nella zona ferita e dolorante. Questa dapprima divenne calda, poi venne rimarginata. In seguito raggiunse una casa ai piedi del monte, dove alloggiavano i pellegrini, e lì curò una donna che aveva il mal di denti.

Mikao Usui chiamò tale sistema Reiki (energia vitale universale) ed iniziò ad utilizzarlo nei quartieri poveri di Kyoto, alleviando le sofferenze dei mendicanti. Tuttavia scoprì presto che le persone da lui guarite non cambiavano vita ma continuavano a mendicare e così tempo dopo, scoraggiato lasciò i quartieri poveri. Iniziò un lungo pellegrinaggio per il Giappone, diffondendo il Reiki e tenendo conferenze sull'arte curativa. Decise di suddividere l'apprendimento in tre livelli.

In uno di questi incontri conobbe Chujiro Hayashi, ufficiale di marina in pensione a cui nel 1925 impartì il training di Maestro prima della sua morte.

Egli a sua volta insegnò il Reiki a molti, e molti di essi divennero Maestri. Aprì anche una clinica ed è proprio lì che nel 1935 conobbe Hawayo Takata, che sarebbe diventata il suo successore. La Takata che si era recata presso la clinica di Hayashi per guarire, volle in tutti i modi apprendere il Reiki anche se inizialmente le fu opposta una resistenza da Hayashi per via del fatto che essendo Hawaiana, avrebbe portato il Reiki al di fuori dei confini Giapponesi. Hawayo Takata seguì il training di primo livello nel 1936, quello di secondo livello nel 1937 e quello di Maestro nel 1938. Nel frattempo aprì anch'essa una clinica, la prima aldilà dei confini del Giappone: alle Hawaii.

Questa donna è responsabile della diffusione del Reiki a livello mondiale. Il suo maestro l'avvertì che se l'avesse chiamata, lei avrebbe dovuto raggiungerlo immediatamente.

Un mattino del 1941 si svegliò e vide il corpo astrale di Hayashi ai piedi del suo letto.

Capì che il suo maestro la stava chiamando e partì immediatamente per il Giappone.

Quando arrivò alla clinica Saichi no Machi di Hayashi, egli la stava aspettando insieme agli altri maestri da lui formati.

Hayashi disse che sarebbe scoppiata una guerra e che i praticanti Reiki sarebbero morti e le cliniche chiuse. Essendo inoltre lui un ufficiale di marina in riserva sarebbe stato richiamato alle armi, cosa che non si accordava più con le sue responsabilità di guaritore e terapeuta.

Preoccupato per la possibile perdita del sistema curativo dovuto al dilagare del conflitto e non potendo uccidere in battaglia, il 10 maggio 1941 alla presenza di Hawayo Takata e di tutti gli altri maestri da lui formati, arrestò il battito cardiaco con l'uso dei poteri psichici. Il grande conflitto previsto da Hayashi si verificò (la seconda guerra mondiale) ed il Reiki sparì dal Giappone.

Fù grazie ad Awayo Takata che il Reiki sopravvisse. Dalle Hawaii lo diffuse negli Stati Uniti, in Canada ed in Europa. Awayo Takata visse fino all'età di ottant'anni e negli ultimi dieci anni della sua vita (1970/1980) iniziò ventidue maestri. Morì l'11 dicembre 1980. In seguito alla sua morte il Reiki si diffuse ovunque diventando il principale metodo di cura attraverso l'imposizione delle mani.

I maestri formati dalla Takata (compresa sua nipote Phyllis) iniziarono altri, che a loro volta iniziarono altri ancora diffondendo così il sistema a livello planetario.

Come funziona il reiki

Reiki è una tecnica energetica, lavora quindi sulle energie sottili, sul sistema dei chakra e sui campi aurici dell'essere umano. Non può essere definito un sistema medico in quanto non agisce direttamente sulla malattia, piuttosto sui blocchi energetici che sono responsabili della malattia fisica. Reiki è un'emissione di energia divina altamente positiva che favorisce il benessere psicofisico. Reiki è utilizzabile su persone, come su animali e vegetali. Ogni essere vivente può essere aiutato mediante l'irradiazione dell'energia reiki.

La malattia fisica è la conseguenza di alcuni squilibri di natura energetica e blocchi nei chakra che si manifestano nei corpi sottili prima di concretizzarsi "discendendo" sul corpo fisico. Conseguentemente il reiki non agisce direttamente sulla malattia ma su questi centri energetici.

La malattia fisica può anche essere la conseguenza di una scelta animica fatta dalla persona prima di incarnarsi, una scelta per poter fare esperienza della malattia e della sofferenza fisica.

Il processo di guarigione

L'operatore reiki è un facilitatore di guarigione, ossia un individuo che agisce sugli squilibri energetici fungendo da canale per l'energia universale. Il processo di guarigione non è influenzato dalla volontà dell'operatore, ma viene deciso esclusivamente dalla creatura ricevente e della sua intelligenza superiore che sa dove inviare l'energia. Reiki viene definita un'energia intelligente proprio perchè va dove c'è bisogno senza che l'operatore debba visualizzare assolutamente nulla. Reiki è un sistema facilissimo ed è sufficiente che l'operatore metta le mani e l'energia fluirà. Esistono posizioni prestabilite per i trattamenti (sia su se stessi che sugli altri) ma è importante ricordare che l'energia reiki fluisce dove c'è bisogno, quindi appoggiando la mano su una spalla, ad esempio, se è lo stomaco ad aver bisogno di energia, il reiki fluirà fino allo stomaco.

La quantità di energia assorbita dal paziente non è regolata dall'operatore reiki, che è soltanto un canale, bensì dall'intelligenza cellulare e dal sé superiore del paziente che sanno quanta energia necessita il corpo fisico.

Il sistema delle tutele reiki

Quando una persona diventa operatore di reiki, a seguito dell'armonizzazione, la sua aura e i suoi campi energetici vengono armonizzati con il complesso energetico reiki e la persona entra nella famiglia reiki ereditandone le tutele. Questa è la sostanziale differenza tra il reiki e qualsiasi altro sistema di trasmissione energetica basato sul Ki o prana. Le tutele reiki sono fondamentalmente tre :

- L'operatore reiki attinge all'energia universale senza dover utilizzare la propria energia pranica. Questo evita che l'operatore si scarichi durante una sessione, in quanto l'energia vitale universale è disponibile in quantità illimitate.
- L'operatore non può assorbire l'energia malsana e negativa dei blocchi energetici del paziente che sta trattando, in quanto reiki crea una protezione tra il paziente e l'operatore. Nonostante questa tutela, l'operatore sviluppa grande empatia ed è in grado di avvertire sia i disturbi che i disagi della persona trattata.
- Durante il processo di trasmissione dell'energia, l'operatore è un canale e quindi riceve anche per se stesso l'energia vitale universale che guarisce egli stesso oltre al paziente.

Le armonizzazioni reiki

Le armonizzazioni sono un processo energetico e metafisico che armonizza l'aura dello studente all'energia e alle tutele reiki. L'armonizzazione è un semplice rituale durante il quale il nuovo operatore di reiki viene connesso all'energia vitale universale, i canali vengono purificati e la linea dei chakra rafforzata per poter accogliere l'energia reiki. Chiunque può essere armonizzato al reiki e divenire un operatore di reiki. Durante le armonizzazioni alcune persone hanno grandi sensazioni e percezioni, alcune addirittura ricevono messaggi e illuminazioni, altre invece non percepiscono nulla. In ogni caso le armonizzazioni funzionano perfettamente e lo studente diviene un canale per l'energia vitale universale. Tra le due opposte categorie di percezione c'è la più ampia maggioranza di persone che si sentono semplicemente rilassate e in uno stato amorevole. Alcune persone al termine del processo si sentono accaldate, sovraeccitate, o addirittura assonnate. E' perfettamente normale. Al termine del processo è consigliabile stendersi a terra oppure eseguire subito un trattamento ad una persona vicina. In ogni caso le armonizzazioni sono assolutamente positive e benefiche e mettono il ricevente in grado di diventare un canale per la divina energia universale. E' molto frequente, nelle settimane successive all'armonizzazione, assistere a fenomeni di guarigione, sblocco di alcune difficoltà emotive/relazionali e il risolvimento di situazioni ostiche che in precedenza erano paralizzate. Inoltre nei 21 giorni successivi all'armonizzazione il flusso nelle mani potrebbe attivarsi improvvisamente e senza che se ne sia fatta espressa richiesta. Questo è perfettamente normale e fa parte dei processi di stabilizzazione dell'energia.

Il sistema di apprendimento reiki

Il reiki tradizionale viene impartito in tre livelli, due livelli operatore ed un livello maestro insegnante. Recentemente il terzo livello è stato scisso in due livelli ossia il terzo livello di operatore avanzato e il terzo livello master. Ritengo questa scissione superflua e pertanto nei miei corsi impartisco il training di maestro nell'arco del terzo livello. Ricapitolando il reiki tradizionale di Usui si divide in :

- 1° grado reiki (operatore di primo livello)
- 2° grado reiki (operatore di secondo livello – operatore avanzato)
- 3° grado reiki (grado di maestro ed insegnante reiki)

Crescere nel percorso del reiki non significa acquisire ulteriori poteri, e non significa che un operatore di secondo o terzo grado abbia più energia reiki di un operatore di primo. Scegliere di proseguire nel sentiero del reiki significa assumersi una maggiore responsabilità, significa decidere di porre al centro della propria esistenza la guarigione e successivamente l'insegnamento. Può essere allettante l'idea di fregiarsi del titolo di maestro/insegnante, ma questa scelta dovrebbe essere presa con le dovute ponderazioni. In ogni caso tra un corso e l'altro sarebbe meglio trascorrere un periodo di tempo ragionevole atto a stabilizzare quanto ricevuto. Ciò non toglie comunque, che se una persona si sente pronta possa procedere rapidamente lungo il sentiero reiki.

Prerequisiti per praticare il reiki

Chiunque può divenire un operatore di reiki, senza alcuna eccezione a questa regola. Non servono poteri psichici o pregresse cognizioni di guarigione olistica. Ogni persona può essere attivata al reiki e divenire un operatore reiki capace. Gli unici requisiti che si richiedono a coloro che desiderano addentrarsi nella pratica del reiki sono :

- Condurre una vita sana ed equilibrata
- Condurre una vita onesta, secondo coscienza e moralità
- Profondo desiderio interiore di migliorare se stessi
- Propensione all'aiuto al prossimo

Come già detto in precedenza, reiki è un'energia intelligente e gli operatori di reiki sono unicamente dei canali, ossia dei mezzi attraverso i quali il reiki viene diffuso e propagato. L'operatore reiki non è responsabile della guarigione. Inoltre essendo unicamente un canale di energia non deve possedere alcun talento particolare. In definitiva chiunque può accedere al reiki.

Il sistema dei 7 chakra fisici

Il corpo umano è circondata da un campo di energia, una proiezione sottile ed energetica di se stesso che si chiama aura. L'aura è composta da vari strati e livelli, ognuno rappresenta un livello dell'esistenza umana. Il corpo fisico è la componente più densa e materiale dell'essere umano.

Chakra è una parola sanscrita che significa "ruota" o "vortice". I chakra sono i centri energetici allineati lungo la colonna vertebrale. La loro funzione è quella di scambiare energia con lo spazio universale ed ognuno di essi presiede ad alcune funzioni fisiche / emotive / mentali dell'individuo

In realtà i chakra nel corpo umano sono oltre duecento, ma i principali sette (chakra maggiori) sono quelli che vengono affrontati nel primo livello reiki

1° CHAKRA : muladhara

Situato nella zona del perineo, tra l'ano e i genitali questo chakra significa radice in sanscrito. E' associato a gambe, piedi, plesso sacrale-coccigeo, ghiandole surrenali, apparato escretore, apparato riproduttore, ossa, denti, unghie e deputato alla formazione di cellule nel sangue. Esotericamente è legato all'elemento Terra ed esprime radicamento, centramento e stabilità. Regola lo scambio energetico con il pianeta terra e ci collega al mondo fisico e materiale, portando in sé i bisogni istintuali dell'uomo. Quando è armonico crea positività ed integrazione con il mondo circostante, ci dona grande forza fisica e interiore, disciplina e moralità. Quando è disarmonico crea squilibri emotivi, può portare a dipendenze da droghe e Alcool, all'isolamento e a problemi esistenziali.

Nei casi peggiori può indurre pensieri di suicidio e depressione, e la persona vive costantemente uno stato di inadeguatezza e insofferenza alla vita.

2° CHAKRA : svadisthàna

Svadisthàna è situato tra l'ombelico ed i genitali, regola le funzioni sessuali, i reni, la vescica e ha influenza su tutti i liquidi del corpo umano : sangue, linfa, succhi gastrici e sperma. Esotericamente è associato all'elemento Acqua, per cui attiene alle emozioni, ai sentimenti, nonché alla sfera sessuale dell'individuo.

E' inoltre il centro della creatività dell'individuo, delle emozioni, regola appetito e desiderio sessuale oltre che vitalità ed entusiasmo.

Se questo centro è armonico si vivrà in armonia con se stessi e le proprie emozioni, godendo una vita equilibrata a livello sessuale, psicologico ed emotivo.

Se svadisthàna è disarmonico l'individuo soffrirà di problemi di natura sessuale, aggressività e controllo delle emozioni, e nei casi più gravi disfunzioni all'apparato riproduttore, ai reni e via discorrendo.

3° CHAKRA : manipura

E' localizzato tra l'ombelico ed il plesso solare. Regola stomaco, fegato, milza, pancreas, ghiandole surrenali, sistema digestivo, cistifellea, addome, fondo schiena, sistema nervoso autonomo e apparato muscolare.

Inoltre è responsabile del sistema metabolico e della distribuzione dell'energia in tutto il corpo. Manipura è abbinato all'elemento fuoco, esprime calore, energia, espansività, volontà, azione e potere.

L'armonia a livello di Manipura è indispensabile per poter correttamente espandere e percepire il corpo astrale, ed eventualmente sperimentare le proiezioni astrali.

4° CHAKRA : anahata

E' il chakra del cuore, situato all'altezza dello sterno. Associato agli arti superiori, polmoni, schiena, cuore, circolazione sanguigna, epidermide, timo e sistema immunitario. Regola l'amore verso se stessi ed il prossimo, l'ego, la compassione e la disponibilità. Se l'individuo vive in armonia con il proprio Io, questo chakra irradierà nella sua vita amore puro verso il prossimo. La sensazione che deriva da anahata in armonia è un profondo stato di pace interiore, gioia e ottimismo donando la capacità di guarire gli altri.

Essendo legato esotericamente all'elemento Aria, Anahata regola anche le funzioni respiratorie.

5° CHAKRA : vishudda

In sanscrito significa purificazione; è situato tra le clavicole, in posizione centrale rispetto alla gola. Regola orecchie, udito, corde vocali, plesso laringeo e faringeo, mascella, tiroide, trachea, bronchi, parte superiore dei polmoni, esofago, funzione respiratoria e facoltà della parola. E' responsabile della capacità di esprimere la propria interiorità.

Quando è in armonia consente all'individuo di vivere armonicamente e in assenza di pregiudizi, in autonomia e con apertura mentale. Profondamente in relazione con Svadisthana, aiuta nell'espressione dell'energia sessuale, la creatività a tutti i livelli ed è preposto allo sviluppo dei poteri di chiaroveggenza, chiaroudienza e telepatia poiché presiede alla comunicazione con i piani sottili.

6° CHAKRA : AJNA

Ajna è il chakra del terzo occhio, situato al centro della fronte. Gestisce viso, occhi, naso, orecchie, seni frontali, sistema nervoso centrale, vegetativo, mente e ipofisi.

E' la sede della consapevolezza superiore e dell'immaginazione creativa, del discernimento, della memoria e del ragionamento razionale. Quando è in armonia, l'individuo ha consapevolezza del divino e un forte sviluppo di tutte le facoltà extrasensoriali.

7° CHAKRA : SAHASRARA

Il chakra dai mille petali si trova alla sommità del capo, nel punto dove, alla nascita, abbiamo la fontanella. E' preposto allo scambio delle energie cosmiche di frequenza elevata distribuendole ai chakra inferiori. E' sinonimo di unione con il divino, attraverso il quale si sperimentano stati di coscienza elevati. Quando questo chakra è in armonia, la sua energia fluisce verso i chakra inferiori aprendoli e sciogliendo i blocchi ai livelli inferiori, esprimendo la consapevolezza spirituale e l'evoluzione interiore.



Illustrazione 1: I 7 chakra fisici

Il primo livello reiki

Il primo livello del reiki è un livello per così dire tecnico, ossia dedicato all'apprendimento delle basi e all'allineamento con l'energia reiki per la prima volta. Nel primo livello si tratta per lo più il corpo fisico per il benessere ed il rilassamento. La persona diviene un operatore di reiki e inizia a trasmettere l'energia vitale universale. Gli utilizzi sono molteplici. Si può trattare se stessi, gli altri, gli animali, le piante ed i cristalli.

La preghiera reiki di guarigione

Questa è una preghiera da utilizzare, se si vuole, prima ogni trattamento. La consiglio vivamente perchè i suoi effetti sono immediati.

“Chiedo un invio di luce di guarigione cristica universale al suo livello fisico, mentale e spirituale secondo un'ottica superiore nel nome del creatore infinito. Così è”

I principi del reiki

La tradizione reiki insegna che questi siano i principi del praticante di reiki, da osservare ogni giorno.

*Proprio oggi non preoccuparti
Proprio oggi non arrabbiarti
Onora i genitori, gli insegnanti e gli anziani
Guadagnati da vivere onestamente
Dimostra gratitudine verso ogni cosa*

Centratura al cuore

La pratica della centratura al cuore è un momento di raccoglimento che si fa prima di un trattamento e che ha lo scopo di sintonizzarci con le energie reiki e canalizzarle attraverso la consapevolezza del cuore. Durante questa breve sintonizzazione interiore, poniamo le mani sul cuore come in figura ed invociamo la guida, la protezione e la sintonia con le guide del reiki, i maestri, il creatore e l'energia universale. L'importante è che all'interno del nostro cuore richiediamo di essere canali d'amore e di luce, visualizzando una colonna di pura luce bianca che scende dall'universo attraverso la corona e raggiunge il cuore e le mani.



Centratura del cuore

Radicalamento - Grounding

Questa pratica ha lo scopo di radicare e scaricare le energie dopo una seduta. Si fa anche al termine di un'armonizzazione o in generale quando ci si sente iper-attivi e carichi di energia. Il modo migliore per farlo è visualizzare i piedi che affondano nella madre terra come le radici di un albero, e la nostra schiena e le nostre braccia diventare rispettivamente, il tronco e i rami dell'albero. Durante questo procedimento, che può durare da pochi secondi a diversi minuti, visualizziamo di rilasciare ogni energia in eccesso comandando che tale energia torni alla madre terra per il massimo bene supremo di ogni essere vivente. Questa pratica ha lo scopo anche di stabilizzarci e ancorarci alla vita. Mentre la si esegue i chakra vengono aperti, puliti e stabilizzati. Questa pratica ha radici molto antiche e precedenti al reiki e trova il suo massimo impiego nelle tecniche dell'esoterismo.

Sweeping - accarezzamento dell'aura

Al termine di ogni sessione, quando si lavora su altre persone, occorre eseguire lo sweeping, l'accarezzamento dell'aura. Questa procedura si esegue posizionando le mani sospese sul corpo e compiendo un arco su di esso dalla testa fino ai piedi e ripetendo questa operazione tre volte. Questo fa sì che l'energia pesante, portata alla luce durante il trattamento, sia scaricata ed inoltre sigilla e protegge l'aura della persona trattata.

Sensazioni tattili durante il trattamento

Mentre si esegue una seduta, e mentre si appoggiano le mani è possibile avere sensazioni differenti sui palmi delle mani. Le sensazioni tipiche sono le seguenti :

Freddo : si è in presenza di un blocco energetico di vecchia data divenuto ormai cronico. In queste zone potrebbero essere in corso o presentarsi successivamente problemi di natura fisiologica. Maggiore è la sensazione di freddo, maggiore è l'entità del blocco energetico. Il punto in questione va trattato estesamente.

Caldo : si è in presenza di uno squilibrio energetico non ancora cronicizzato. La parte del corpo assorbirà Reiki perchè ne ha bisogno. Maggiore è la sensazione di calore, maggiore sarà la quantità di Reiki necessaria per il punto trattato.

Normale : non vi sono blocchi né squilibri energetici nell'area trattata.

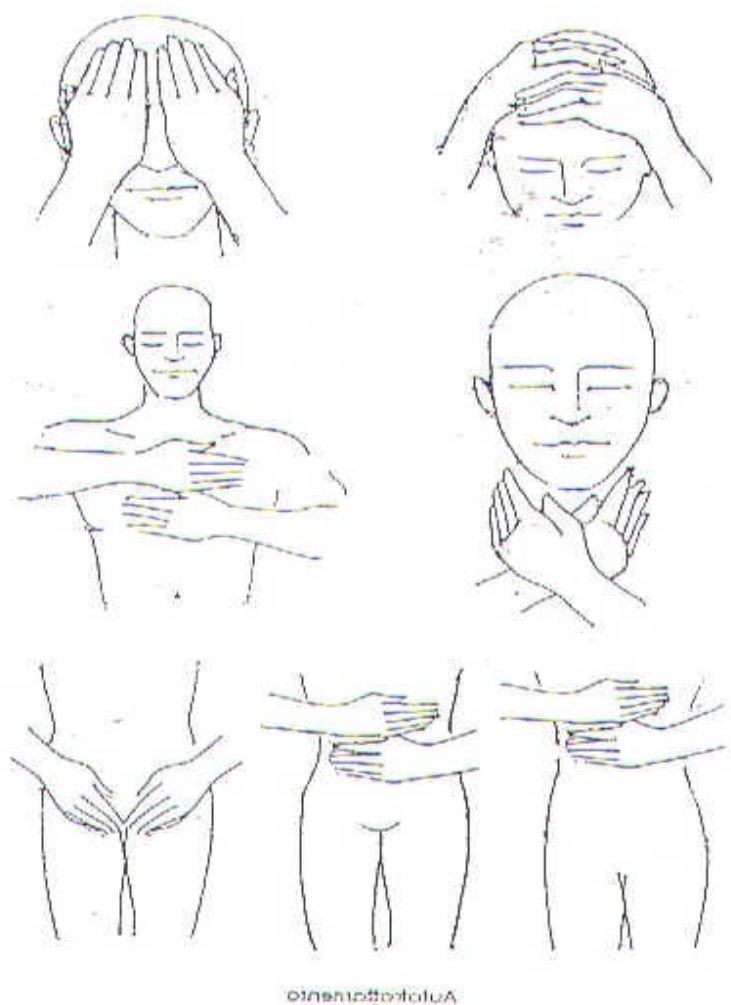
Dolore : quando si prova dolore appoggiando le mani in un'area, oppure è il paziente stesso a provare dolore, si è in presenza di una zona fortemente problematica che va trattata immediatamente. Blocchi energetici ormai trasformati in malattia fisica.

Come tenere le mani durante i trattamenti

Le mani vanno tenute in modo morbido e non rigido, vanno appoggiate delicatamente o tenute sospese a pochi centimetri dal corpo. Ovviamente ci asterremo dal toccare parti intime e non forzeremo mai le persone al contatto quando non lo desiderano. L'energia di luce sgorga dai palmi e dalle punte delle dita e fluisce andando esattamente dove c'è bisogno.

L'autotrattamento

L'autotrattamento è il trattamento completo su se stessi. Per norma ogni posizione va tenuta per almeno tre minuti, ma come sempre l'intuizione è la migliore soluzione.



Oltre a queste posizioni, è possibile aggiungere quelle posteriori, sul collo, la testa, le spalle, le reni, e ancora le ginocchia, le gambe, le caviglie, i piedi.

Il trattamento completo

Il trattamento completo è la sessione di trattamento estesa su terzi. Dura mediamente dai trenta a quarantacinque minuti e ogni posizione va tenuta tre minuti, o quanto necessario a seconda delle sensazioni.

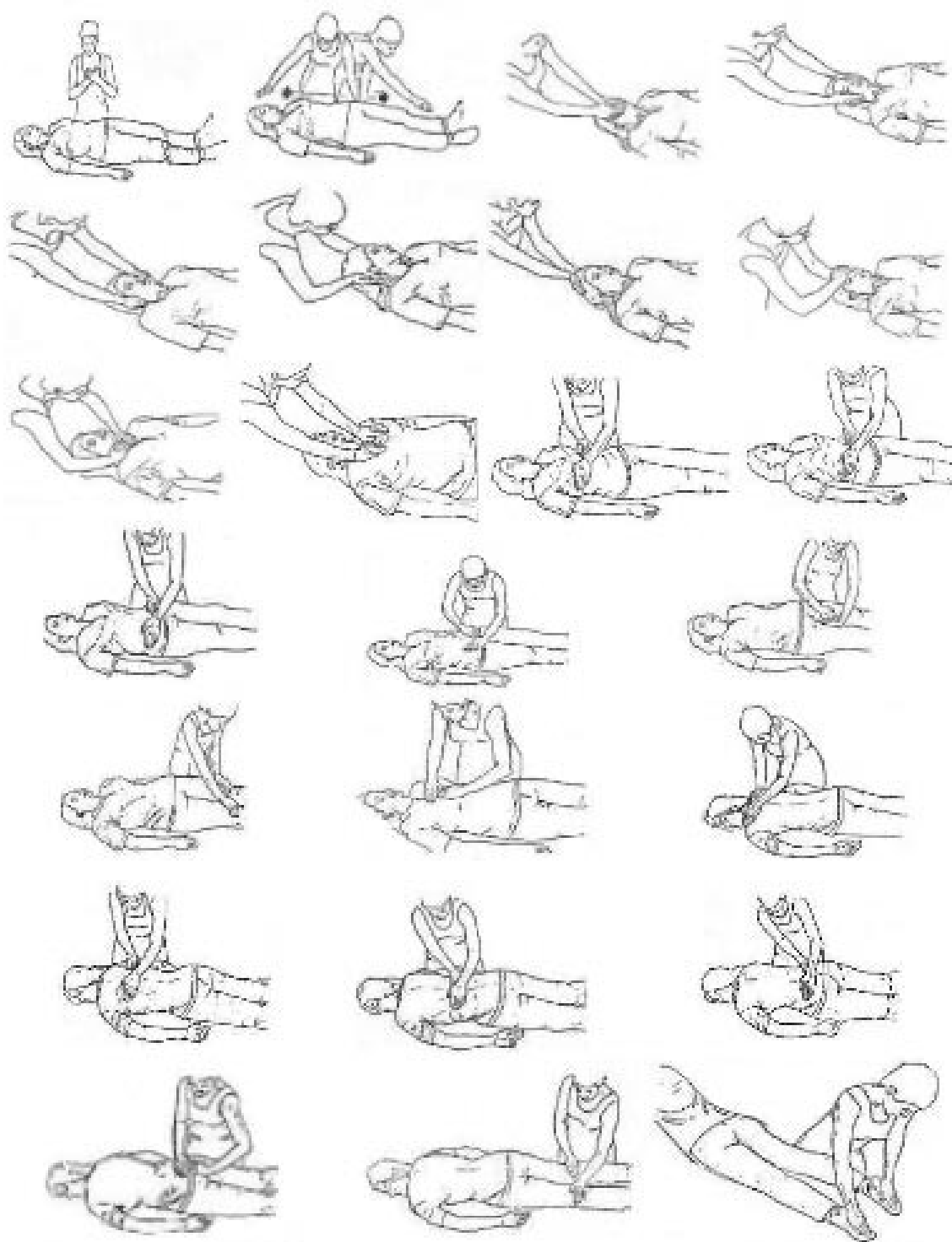
Parte anteriore:

- Mani sulla testa
- Occhi
- Orecchie
- Fronte/nuca
- Gola
- Cuore
- Plesso solare
- Ombelico
- Inguini
- Chiusura con una mano sul cuore e una sul pube poi le mani entrambe le mani sul cuore.
- Spalla/mano
- Ginocchia
- Collo del piede
- Pianta del piede

Parte posteriore:

- Nuca
- Spalle
- Tra le scapole
- Lombari
- Bilanciamento con una mano sulle scapole ed una sul coccige, poi entrambe sovrapposte al coccige
- Cavo popliteo
- Piedi

Accarezzamento dell'aura e saluto.



Il trattamento veloce

Questo trattamento si svolge quando non si ha il tempo di eseguire una seduta completa. La persona starà in piedi e voi vi porrete lateralmente passando le mani sulle varie posizioni e tenendole per circa un minuto. Una mano va tenuta dietro il corpo e una davanti, trattando ogni posizione chakra.

Trattamento su animali e bambini

Utilizzare il Reiki su animali e bambini è particolarmente indicato ed efficace, però ricordatevi che, essendo creature essenzialmente pure, tendono ad assorbire molto più velocemente il Reiki, e con tutta probabilità, non resteranno sotto trattamento per più di un paio di minuti. Inoltre per loro natura, bambini e animali sono molto liberi e vicaci, dunque non rimarranno a lungo.

Trattamento sul cibo e sui medicinali

Il cibo può essere trattato con il Reiki prima di essere cotto o ingerito. L'ideale sarebbe ringraziare il cibo e successivamente infonderlo di energia reiki. Questo vale come una benedizione sul cibo ed è particolarmente efficace in quanto poi, il cibo sarà metabolizzato dall'organismo con maggior facilità. Stesso discorso vale per i medicinali. Non dovete temere che Reiki annulli l'effetto dei medicinali, anzi. Non solo potenzierà l'effetto di guarigione, ma addirittura ridurrà in modo drastico la dannosità della componente chimica dei farmaci. Il trattamento su cibo e medicinali non dovrebbe essere più lungo di cinque minuti.

Reiki e cristalli

C'è una forte connessione tra il Reiki e la Cristalloterapia. Pietre dure e cristalli sono veicoli di energia. Essi amplificano e trasmettono le energie positive e quindi lavorano in perfetta sintonia con il Reiki. Un quarzo jalino o cristallo di rocca può ampliare le capacità terapeutiche del praticante e può anche essere posizionato sotto il lettino utilizzato per le sedute.

A mio avviso però il cristallo che è maggiormente in sintonia con l'energia Reiki è il quarzo rosa. Questo minerale emette una vibrazione energetica amorevole, interconnessa con il chakra del cuore e aiuta nella guarigione ma soprattutto nella consapevolezza dell'amore divino e dell'unità spirituale. Ovviamente i cristalli prima di essere utilizzati vanno puliti e ricaricati. Quando acquistate un cristallo, esso trattiene le energie e le impressioni psichiche di quanti prima di voi lo hanno toccato e maneggiato. Questo avviene proprio in virtù della straordinaria capacità dei cristalli di immagazzinare e trasmettere le energie. Un buon metodo per pulire i cristalli è quello di lasciarli una notte immersi in acqua fredda e sale marino. Come praticanti Reiki avete la possibilità di purificarli e caricarli anche mediante l'energia vitale universale.

Per fare questo occorre centrarsi al cuore e trattare il minerale per 5/10 minuti, inviandogli messaggi di luce e amore e visualizzandoli pieni di luce. Spesso mi viene chiesto con quale frequenza sia necessario pulire i cristalli. Il fatto è che non esiste una risposta universale a questa domanda. Dipende da quanto il cristallo stesso viene utilizzato. Se ad esempio il cristallo è molto personale e lo portate con voi durante la giornata bisognerà pulirlo con più frequenza, almeno una volta a settimana.

Le pietre utilizzate durante le sedute Reiki vanno pulite e ricaricate prima di un nuovo trattamento. E' fondamentale. Comunque date spazio alla sensibilità. Quando familiarizzerete con l'energia del cristallo saprete da voi quando la pietra necessita di una pulizia e di una ricarica.

Carica di altri oggetti

Attraverso il Reiki potete caricare di energia praticamente tutto, e tramite questa pratica imprimere nell'oggetto un'intenzione positiva caricata con reiki. Questo purchè siano intenzioni pure, e in pieno rispetto del libero arbitrio. E' possibile ad esempio caricare i fazzoletti di energia ed imprimere un'intenzione : "Sarò allegro tutta la giornata" . Poi i fazzoletti saranno trattati con l'energia reiki e portati indosso. Avranno funzione talismanica.

La manifestazione con la scatola Reiki

Questo esercizio è utile per co-creare la realtà utilizzando il reiki. Ponete all'interno di una scatola, dei foglietti di carta, sui quali avrete scritto le cose che intendete veder realizzate nella vostra vita. La forma scritta deve essere chiara e positiva, cioè non deve mai contenere negazioni. Ad esempio :

- Sono felice
- Sono ricco
- Riesco a pagare facilmente tutte le bollette

Non esiste un limite al numero di richieste che potete inserire nella scatola reiki. Una volta completata la vostra scatola reiki, chiudetela e cominciate a trattarla con il reiki da 5 ai 30 minuti al giorno, per un lasso di tempo minimo di 28 giorni (una lunazione). L'ideale sarebbe dare inizio a questo lavoro in luna nuova.

La guarigione planetaria

In quest'epoca è ancor più fondamentale inviare amore ed energia al nostro pianeta terra, squassato da guerre, malattie, inquinamento e sofferenza. La guarigione al pianeta guarirà tutti noi, voi compresi. Reiki è uno strumento meraviglioso per guarire il pianeta.

- Centrarsi al cuore
- Mani parallele a distanza di circa 30 cm, porle all'altezza dell'ombelico
- Formulare mentalmente l'intenzione " Reiki sta guarendo il pianeta"
- Visualizzare il globo terrestre all'interno delle proprie mani
- Portarlo all'altezza del cuore
- Accarezzare il globo
- Lasciar fluire l'energia tutto il tempo desiderato

- Ringraziare e salutare il pianeta
- Scaricare energia / grounding

Guarigioni Reiki di gruppo

Reiki può essere utilizzato con ancor più benefici se praticato in gruppi. Se si è in almeno due partecipanti l'energia fluirà con molta più forza ed il ricevente, che sia una persona, un animale o il pianeta, godrà di maggior forza guaritrice. Se il gruppo diventa più numeroso allora si parla di cerchi reiki. Un gruppo di 21 persone può lavorare magnificamente alla guarigione del pianeta.

Trattamento locale

Il reiki può essere impiegato anche su un'area non indicata nelle posizioni del trattamento standard. E' sufficiente posare la mano e lasciar fluire l'energia Reiki. Questo si chiama trattamento locale.

Equilibratura dei chakra

Con questo trattamento si riporta l'armonia nei centri chakra fisici, con conseguenti benefici ai livelli fisico, mentale, emotivo e spirituale.

Il trattamento va eseguito almeno 5 minuti per posizione e si utilizzano entrambe le mani su due posizioni diverse.

1. Centratura al cuore
2. Prima posizione : mano 1 sul sesto chakra, mano 2 sul primo chakra
3. Seconda posizione : mano 1 sul quinto chakra, mano 2 sul secondo chakra
4. Terza posizione : mano 1 sul quarto chakra, mano 2 sul terzo chakra
5. Quarta posizione : entrambe le mani sulla corona
6. Accarezzamento aura
7. grounding

Secondo livello Reiki

Il secondo livello Reiki

Il secondo livello è il più impegnativo e profondo dell'intero percorso Reiki, Scegliere di proseguire il sentiero significa assumersi una più ampia responsabilità, nei propri confronti quanto nei confronti del pianeta e della collettività.

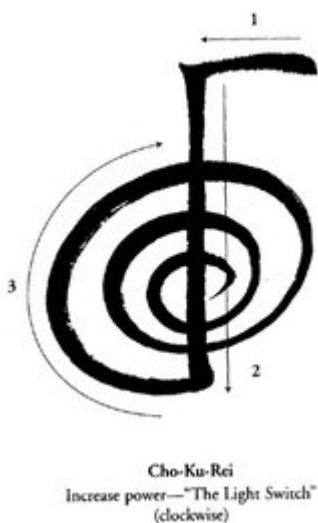
Diventare operatori di secondo livello significa scegliere concretamente di essere uno strumento al servizio dell'aiuto e della guarigione.

Il compito dell'operatore reiki di secondo livello è raggiungere un elevato grado di purezza interiore, lavorando sui propri blocchi e usando quanto appreso già nel primo livello per eseguire un profondo scavo su di sé, al fine di rimuovere ogni scoria emozionale.

Il lavoro del secondo livello apre le porte alla guarigione a distanza, all'utilizzo dei simboli reiki e alla guarigione mentale, emozionale e karmica.

Il lavoro del Reiki di secondo livello è mirato al servizio agli altri e va osservato in un'ottica di amore incondizionato e compassionevole servizio.

I Simboli Reiki



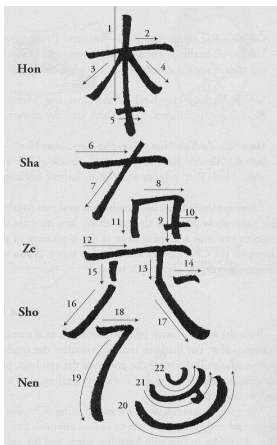
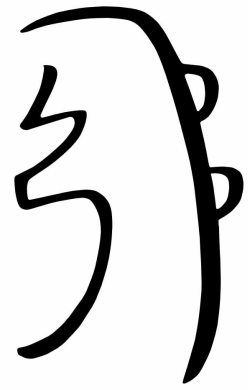
Cho Ku Rei

Il simbolo che attiva l'energia e aumenta il flusso Reiki. Significa letteralmente "Tutta l'energia qui" e va utilizzato all'inizio e alla fine di ogni seduta. Questo simbolo ha molteplici funzioni e potenzialità. Porta energia laddove manca e dissolve le energie pesanti. Cho Ku Rei accumula energia ed è il fissatore di tutti i successivi simboli. Deve essere visualizzato luminoso. Può essere utilizzato per pulire energeticamente stanze, tracciandolo su ogni parete, sul soffitto, sul pavimento per 3 volte, ripetendone il nome a voce. Elimina energie negative e presenza astrali. Va utilizzato anche in luoghi dove sono avvenuti litigi, conflitti e incomprensioni, dove sono

presenti persone ammalate o sofferenti, in luoghi di cura come ospedali ecc.. ecc.. Si può anche tracciarlo luminoso sul soffitto e visualizzarlo mentre scende sulla stanza purificando ed energizzando tutta l'area. Può essere anche utilizzato per ridare energia a persone stanche, depresse, poco equilibrate, aggressive, animali feriti o aggressivi, piante cibo, acqua, medicine, tessuti, semi, regali, biglietti augurali, cristalli, automobili, oggetti non funzionanti. Nel trattamento fisico va tracciato luminoso ad ogni posizione per tre volte, pronunciando il nome del simbolo mentalmente o vocalmente.

Sei He Ki

Sei he ki è il simbolo del trattamento mentale / emozionale ed il suo significato globale è "Io ho la chiave". E' utile per ripulire dai pregiudizi, dai vizi e dalle abitudini malate, esorcizzandole. E' il simbolo del drago, il guardiano subcosciente, perciò è quello che convoglia alla mente della persona trattata il messaggio di guarigione o un eventuale messaggio specifico che desideriamo inviarle, ricordando che non deve però esserci alcun intento manipolativo. Il simbolo bilancia i corpi mentale ed emotivo portando equilibrio e trasmutando le strutture dualistiche del subcoscio. Dirige e focalizza la mente verso il divino. Porta a galla i problemi ed i comportamenti del mentale e dell'emotivo, che possono essere trasmutati da Cho Ku Rei successivamente. Tradizionalmente è utilizzato per lavorare con le energie mentali ed emozionali, poiché ogni disturbo - anche fisico - ha origine nelle sfere sottili ed interiori. Questo simbolo favorisce la guarigione ad ogni livello. Può essere utilizzato in caso di stress, insonnia, esaurimento nervoso, depressioni. Porta a livello conscio i contenuti sotterranei del subcoscio.



Hon Sha Ze Sho Nen

Questo è il simbolo della distanza e dell'annullamento del tempo e dello spazio. Tramite esso è possibile connettersi a qualsiasi cosa, passate presente e futura e trattarla con il Reiki. Questo è il simbolo della guarigione a distanza. Il suo significato letterale è "il budda che è in me raggiunge il budda che è in te". Questo simbolo si utilizza per ogni trattamento a distanza e per trattare qualsiasi situazione di natura karmica. E' probabilmente il più importante simbolo di secondo livello.

Come si tracciano i simboli

i simboli possono essere tracciati visualizzandoli luminosi oppure con l'indice, con il palmo della mano, congiungendo indice e pollice con il movimento degli occhi o tracciandoli con la lingua sul palato. Oppure pronunciandone come un mantra i nomi.

Il reiki pranico e l'energia colorata

Il reiki pranico è la tecnica secondo cui il reiki viene lasciato fluire senza un particolare indirizzamento. Si esegue la centratura al cuore e si utilizzano le mani come se fossero dei fari di luce. A questa tecnica si associa l'utilizzo del prana colore, o KI colore, che può essere utile per lavorare su alcuni centri o per trasmettere al ricevente un particolare spettro dell'energia. L'energia colorata va visualizzata immaginandola fuoriuscire dalle palme delle mani. Può anche essere verbalizzata, es: Ki rosso e poi visualizzata.

I principali colori :

Bianco : energia vitale universale, purezza, guarigione, la somma di tutti i colori, purificazione, ricarica.

Viola : stesse funzioni del bianco, con aggiunta forte carica di pulizia e di trasformazione.

Viola elettrico : come viola ma più efficace nella trasformazione delle energie, soprattutto nelle situazioni emotive/emozionali bloccato o in presenza di forti negatività.

Rosso : carica energetica, è un attivatore. Va usato nelle situazioni dove l'energia fluisce troppo lentamente o dove si rilevano carenze di vitalità.

Giallo : energia armonizzante, si utilizza nelle situazioni di depressione e negli stati emozionali di turbamento.

Verde/Rosa : energia del cuore e dell'amore incondizionato. Vanno utilizzate per lenire stati di sofferenza e mancanza d'amore verso se stessi. Si utilizza anche per pulire rancori e forti emozioni d'ira e odio. A volte può essere utilizzata subito dopo il viola elettrico.

Attenzione : mai utilizzare rosso e viola insieme, mai inviare i colori direttamente ai chakra a meno che non siano chakra del colore idoneo.

Meditazione sul KI

Rilassarsi e centrarsi (grounding). Fare diversi respiri completi e profondi, inspirando dal naso ed espirando dalla bocca. Spostare lentamente la propria consapevolezza nell'area del chakra posto 2 cm sotto l'ombelico (tan tien). Immaginare questo centro energetico rosso/arancio espandersi fino a divenire grande quando una sfera di 30 cm. Ora immaginare di assorbire l'energia KI dall'universo, formulando l'intenzione che non venga tolta a nessuna creatura vivente. Percepire l'energia che viene assorbita dal chakra come un vortice e sentite il chakra riempirsi di luce ed energia. Quando sentite di essere completamente carichi di energia, spostate quest'energia lungo la linea HARA (linea dei chakra) e distribuite questa forza in ogni parte del corpo. Al termine fate un respiro profondo e poi radicatevi (grounding)

Meditazione sull'espansione di coscienza e la percezione della vita intorno a noi

Rilassarsi e centrarsi. Fare diversi respiri completi e profondi, inspirando dal naso ed espirando dalla bocca. Spostare lentamente la propria consapevolezza intorno al corpo fisico, a circa 1 cm. Percepiteme quell'area. Poi lentamente expandete questo campo di consapevolezza a circa 30 cm dal corpo fisico. Percepiteme quell'area. Poi lentamente expandete la consapevolezza a 2 metri dal corpo fisico. Percepiteme quell'area. Poi lentamente expandete la consapevolezza a tutta la stanza e poi alla casa in cui vi trovate. Diventate consapevoli della presenza di milioni di micro-organismi intorno a voi. Poi lentamente expandete la consapevolezza all'esterno, nella vostra strada, poi nella città, nel paese, nello stato, nell'intero pianeta, nel sistema solare, nella galassia, nell'universo! Oltre l'universo, oltre ogni universo, oltre ogni soglia di percezione. Nel tutto. Mentre lentamente fate queste esperienze divenite consapevoli via via della vita nella strada, nel quartiere, nella città, nello stato, nel pianeta, nel sistema solare, nella galassia, nell'universo e così via. Restate in questo stato di consapevolezza quanto desiderate. Quando volete tornare, riportate questa consapevolezza dentro il vostro cuore, fissando ogni forma di vita in voi, nella consapevolezza che in realtà tutto è UNO. Al termine, fate un respiro profondo, aprite gli occhi e radicatevi (grounding).

Guarigione Karmica mediante Reiki

Nel secondo livello Reiki si estendono le capacità del praticante e attraverso il lavoro sulle emozioni e sulla sfera emozionale è possibile esterne l'azione anche a livello karmico. Il secondo livello è un livello di ricerca interiore, il praticante va incontro al consolidamento della sua figura di guarigione e pertanto andrà a lavorare prima su se stesso per rimuovere i propri blocchi localizzati a livello emozionale e successivamente sugli altri. Il Reiki, a questo livello, si rivela uno strumento davvero potente per lavorare sui fardelli che ci trasciniamo di esistenza in esistenza, o che abbiamo creato in questa vita. Se nel primo livello l'applicazione è più pratica e fisica, nel secondo livello l'azione si estende anche sui livelli emozionali e sottili. Infatti scopriamo che il tempo non esiste e in buona sostanza attraverso il secondo simbolo Reiki di secondo livello (Hon Sha Zen Sho Nen) è possibile connettersi ad una vita passata e guarirla con l'energia reiki.

Vedremo i simboli dopo, ma possiamo subito dire che il trattamento sulle situazioni ed i nodi karmici può essere fatto con la seguente combinazione di simboli.

- Cho Ku Rei (Apro l'energia)
- Hon Sha Ze Sho Nen (Apro la connessione con il punto da cui origina il karma da pulire)
- Sei He Ki (Rimuovo il blocco e ripristino l'armonia)
- Cho Ku Rei (Benedizione e chiusura)

Il lavoro sull'ego

Come detto in precedenza, scegliere di proseguire il Reiki ed approdare al secondo livello rappresenta un impegno e l'affermazione della volontà di dedicarsi alla guarigione di se stessi e del prossimo. Proseguire la via Reiki è una decisione da ponderare, e riflettere se il voler acquisire ulteriori livello ha a che fare con il proprio ego o con il sincero desiderio di migliorarsi come guaritori. Detto questo il lavoro che possiamo operare da operatori Reiki di secondo livello consiste anche nel lavorare costantemente per rialsciare il sé ombra (ego) sviluppando la connessione con il vero sé. Infatti l'io autentico non è l'io cosciente, la mente conscia che interpreta i segnali del mondo esterno. Quindi il praticante di secondo livello può utilizzare la combinazione Cho Ku Rei e Sei He Ki per lavorare sul suo Ego nelle situazioni che lo richiedono. L'ego va accettato e rilasciato e non combattuto, perchè diversamente può trasformarsi in un avversario capace di ridurre tutte le nostre energie vitale, in una lotta che non ha mai fine.

Il trattamento di secondo livello

Grazie ai simboli acquisiti nel secondo livello è possibile eseguire trattamenti diretti applicando insieme alle mani i simboli reiki appropriati. Il simbolo del potere CHO KU REI può essere utilizzato per potenziare qualsiasi area problematica. Si procederà come da istruzioni di primo livello applicando il simbolo Cho Ku Rei ad ogni cambio di posizione.

Il trattamento fisico a distanza

E' possibile agire attraverso lo spazio ed il tempo per inviare guarigione a soggetti fisicamente distanti. Questo è possibile mediante il simbolo della distanza HON SHA ZE SHO NEN. Esso apre un collegamento eterico tra l'operatore reiki ed il soggetto che riceverà la guarigione. Il procedimento è piuttosto semplice, si fa la centratura al cuore e poi si traccia il cho ku rei - per attivare - poi hon sha ze sho nen per aprire il collegamento pronunziando il nome e visualizzando la persona in modo olografico. Si procede al trattamento visualizzando l'ologramma della persona tra le proprie mani, oppure di fronte. Si chiude la seduta ringraziando e tracciando il Cho Ku Rei

il trattamento mentale a distanza

Analogamente a quanto detto sopra è possibile eseguire il trattamento mentale, psichico ed emozionale a distanza aprendo un canale con hon sha ze sho nen e andando a trattare il soggetto con il simbolo emozionale Sei He Ki. Si opererà la centratura al cuore, successivamente si utilizzerà Cho Ku ei per attivare, Hon Sha Ze Sho Nen per connettersi al soggetto, pronunziando nome e visualizzandolo e poi Sei He Ki per trattare la sfera emozionale, esprimendo l'intenzione di pulire e ri-equilibrare una determinata area. Si chiude con Cho Ku Rei.

Il trattamento delle situazioni

Le situazioni possono essere trattate come qualsiasi altra cosa. Ad esempio situazioni problematiche che devono essere sbloccate, oppure cose che desideriamo si manifestino nella nostra vita. Possiamo inviare Reiki a queste situazioni usando Cho Ku Rei, Hon Sha Ze Sho Nen per connettersi alla situazione e Sei He Ki.

Dissolvimento dei blocchi energetici

In aree in cui vengono rilevati blocchi energetici essi possono essere facilmente dissolti applicando in sequenza : Cho Ku Rei - Sei He Ki - Cho Ku Rei , focalizzando la volontà sul dissolvimento del blocco.

Purificazione di ambienti

Possiamo pulire ambienti invocando le benedizioni Reiki e tracciando Cho Ku Rei e Sei he Ki nelle stanze, sulle pareti, terra e soffitto.

Bagni di luce

E' possibile sottoporre se stessi e gli altri a veri e propri bagni di luce rigenerante e curativa visualizzando una sfera di pura luce bianca fluttuante sulla testa e tracciando o inviando ad essa i simboli Reiki.

Beaming

La tecnica del beaming consiste nel tracciare il Cho Ku Rei (visualizzandolo) sul proprio palmo, e porsi a distanza dal soggetto inviando un fascio di luce all'aura del soggetto da trattare. Questo permette il caricamento aurico del soggetto e la pulizia dell'aura da parassiti e forme-pensiero. Il raggio può essere bianco o colorato (vedi spiegazione precedente sui colori)

Autotrattamento a distanza

Puoi trattare te stesso visualizzandoti olograficamente utilizzando i simboli Reiki. Cho Ku Rei per attivare il potere, Hon Sha Ze Sho Nen per la connessione, e Sei He Ki per rimuovere i blocchi energetici / emozionali.

Armonizzazione dei chakra

I Chakra in disarmonia possono essere armonizzati combinando Cho Ku rei e Sei He Ki.

Trattamento alla causa del problema

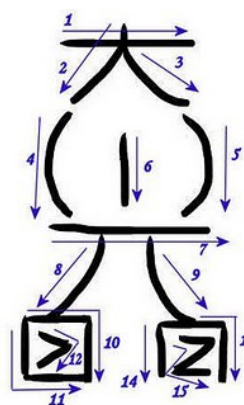
Se un blocco energetico è dovuto ad un trauma del passato, di questa vita o un'altra potete trattarlo connettendovi tramite spazio-tempo all'origine del problema e curarla prima che si verifichi la disfuzione. Questo si può fare combinando Cho Ku Rei e Hon Sha Ze Sho Nen. Formulando l'intento di connettersi all'origine del problema e procedendo poi con il classico trattamento.

Terzo livello Reiki

L'importanza di diventare Master

Scegliere di diventare master significa dedicare la propria vita all'insegnamento. Il terzo livello è completamente incentrato sull'insegnamento della tecnica Reiki al prossimo e scegliere di diventare master significa essere disposti a dedicarsi a questo lavoro. Diventare master è una scelta di vita, devi essere sempre disponibile, questa attività non deve essere considerata un hobby e non deve essere fatta a scopo di lucro. Io seguo questa linea e ti chiedo di seguirla anche tu. Ti faccio i miei migliori auguri e sono sicuro che sarai un ottimo master!

I Simboli Master



Dai Ko Myo (Usui)

Questo è il simbolo del maestro, si utilizza per trasmettere le armonizzazioni e per passare le tutele Reiki. Può anche essere utilizzato prima di ogni trattamento per potenziarne l'efficacia. In tal caso la sequenza dei simboli sarà : Dai Ko myo - Cho Ku Rei - altri eventuali simboli, e poi alla fine si chiude sempre con Chi Ku Rei. Di questo simbolo esistono le varianti tibetane, altrettanto se non più efficaci. Nel mio metodo utilizzo entrambi i simboli durante le attivazioni. Le varianti tibetane sono utilizzabili anche per connettersi alle



frequenza più alte della luce e possono essere utilizzate per le invocazioni angeliche e di entità simili. A Lato le varianti tibetane.

Raku

Raku è il fulmine che accumula il fuoco e si utilizza principalmente al termine delle attivazioni Reiki per scaricare l'energia al termine delle armonizzazioni Reiki. Questo simbolo rappresenta anche la potente energia Kundalini, soprattutto nella sua variante serpente di fuoco. Entrambi le versioni sono utilizzabili a piacere. La versione tradizionale del simbolo, quella rappresentante il classico fulmine, può essere utilizzata per disintegrare forme-pensiero e/o energie negative. A questo scopo si traccia prima Cho Ku Rei per potenziarlo e successivamente Raku, indirizzandolo verso l'energia da annullare o disintegrare.



Posizione Hui Yin

Questa è una posizione importantissima e viene utilizzata a più riprese e rilasciata durante le armonizzazioni. Crea in sostanza un flusso di energia che non può sfogarsi dai piedi né uscire dalla corona e per un brevissimo lasso di tempo (pochi secondi) trova sfogo unicamente dalle mani del maestro mentre fa l'armonizzazione. Questa posizione va imparata a memoria.

- Contrarre muscolo pubococcigeo (muscolo dell'ano)
- Lingua a contatto con il palato
- Piegarsi leggermente in avanti
- Sporgere leggermente indietro le natiche

L'esercizio dell'orbita microcosmica

L'orbita microcosmica è un esercizio fondamentale per la trasmissione delle armonizzazioni poiché alimenta il circolo energetico e va eseguita prima di ogni armonizzazione così da poter preparare il proprio organismo alla trasmissione energetica.

- Assumere la posizione Hui Yin
- Respiro profondo
- Creare una sfera di energia nell'area ombelicale
- Far percorrere alla sfera il circuito energetico come in fotografia sotto (parziale o completo)
- Far percorrere il circuito almeno tre volte
- L'energia diventa viola elettrico
- la sfera torna all'ombelico
- Rilasciare la posizione Hui Yin

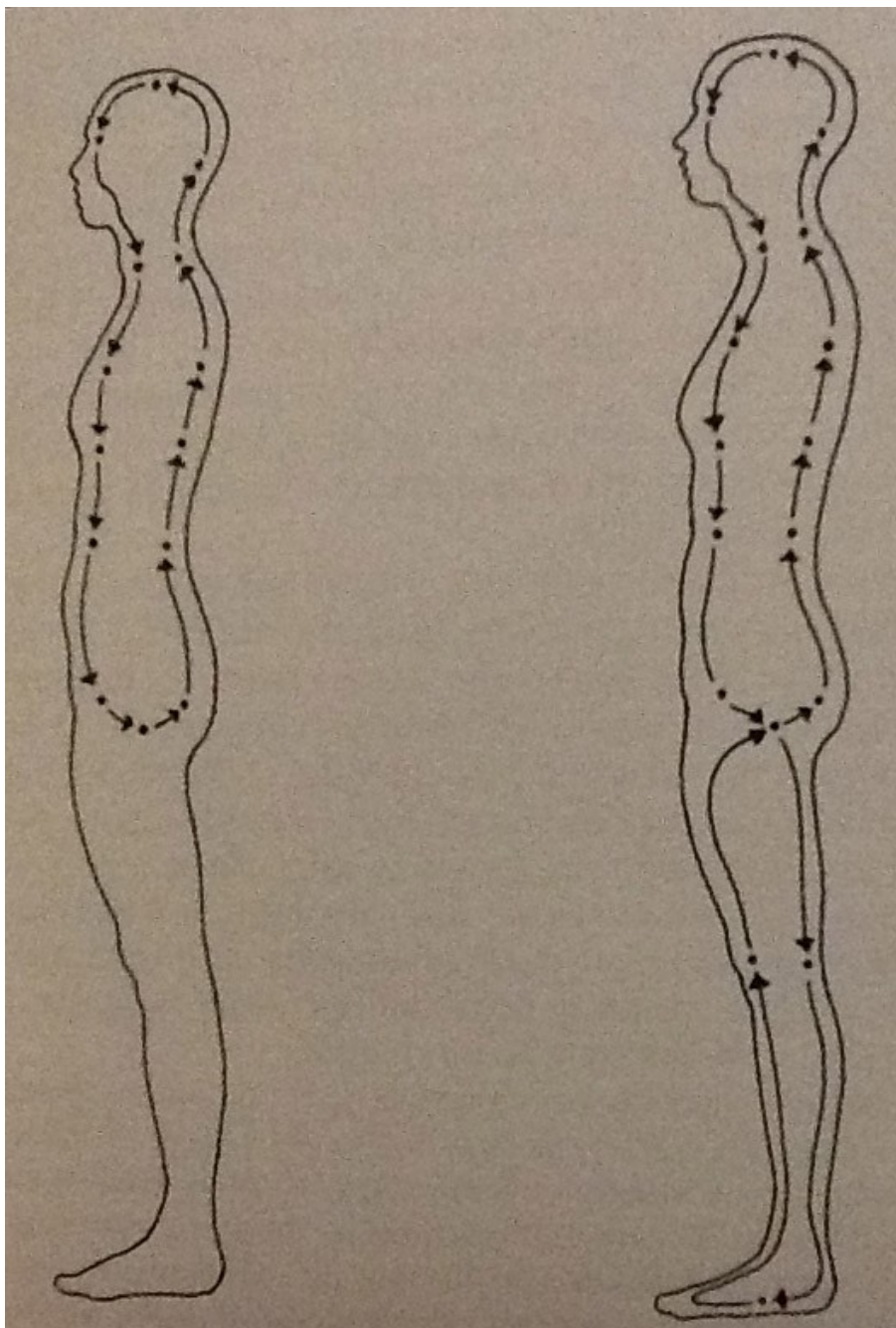


Illustrazione 2: Orbita microcosmica

La procedura di trasmissione delle armonizzazioni

Vi sono vari metodi di trasmissione delle armonizzazioni. La mia master mi ha trasmesso quello tradizionale ma francamente lo ritengo antiquato e oramai superato. Oggi le frequenze vibrazionali del pianeta sono molto più elevate dell'epoca di Usui, di Hayashi e della Takata, pertanto utilizzo un metodo moderno.

1. Pulire energeticamente la stanza invocando la luce e le guide Reiki, i mastri asceti, gli arcangeli
2. Pulire la stanza con incenso o suonando una campanella
3. posizionare un contenitore con il sale marino grosso per terra e se lo si desidera una candela bianca
4. Musica di sottofondo (se disponibile)
5. L'allievo si siede su una sedia e porta le mani a preghiera all'altezza del chakra del cuore e chiude gli occhi.
6. Il master si posiziona dietro di lui mettendogli le mani sulle spalle
7. Il master esegue l'orbita microcosmica
8. Il master si centra al cuore
9. porre le mani sulla corona e fare il gesto di apertura a libro visualizzando il chakra della corona della persona che si apre in una fontana di luce, portare le mani intorno al corpo aprendo l'aura della persona
10. Corona : Dai ko mio tre volte (e pronunciarlo)
11. Corona : Cho ku Rei tre volte (e pronunciarlo)
12. Corona : Sei He Ki tre volte (e pronunciarlo)
13. corona : Hon Sha Ze Sho Nen tre volte (e pronunciarlo)
14. Posizione Hui Yin
15. Piegarsi in avanti e mettere le mani sulle mani dell'allievo e soffiare i simboli con soffio viola sulla corona
16. rilasciare la posizione Hui Yin
17. spostarsi lateralmente
18. inviare 3 volte tutti i simboli Reiki in tutti i chakra posteriori come sopra
19. portarsi avanti
20. tracciare cho ku rei davanti a tutta la persona
21. tracciare Dai Ko Myo e pronunciarlo 3 volte portandolo con la mano nel chakra del cuore della persona
22. tracciare Cho Ku Rei e pronunciarlo 3 volte portandolo con la mano nel chakra del cuore della persona
23. Tracciare Sei He Ki e pronunciarlo 3 volte portandolo con la mano nel chakra del cuore della persona
24. Tracciare Hon Sha Ze Sho Nen e pronunciarlo 3 volte portandolo con la mano nel chakra del cuore della persona
25. prendere le mani dell'allievo aprirle a libro e porle sulle sue ginocchia.
26. Tracciare tutti i simboli sulla mano sinistra 3 volte pronunciandoli e picchiettando ogni volta il palmo.
27. Tratterene posizione hui yin e soffiare in viola i simboli sul palmo sinistro
28. Ripetere l'intera operazione sulla mano destra
29. prendere le mani dell'allievo e portarle vicino al suo chakra di base tenendole leggermente separate.

30. Trattenere la posizione hui yin
31. soffiare i simboli in tutti i chakra davanti portando su le mani fino al chakra del terzo occhio
32. rilasciare la posizione hui yin
33. aprire le braccia dell'allievo e fargli fare su e giù visualizzando l'aura piena dei simboli reiki.
34. Riportare le mani dell'allievo nella posizione di centratura al cuore
35. tornare dietro l'allievo
36. chiudere l'aura con le mani (non la corona!)
37. tracciare 3 volte Raku lungo la colonna vertebrale
38. benedire l'allievo e ringraziarlo
39. ringraziare le guide ed i maestri

Consigli per i corsi

All'inizio ti consiglio di tenere classi di pochi studenti così da non sovraccaricarti energeticamente e stare molto male dopo. Inoltre ti consiglio di attenerti ad uno stile semplice ed informale, per mettere a proprio agio gli studenti. Ricordati che essere master non significa essere superiori ma semplicemente essere insegnanti.

Scaletta che puoi seguire per i tuoi corsi

PRIMO LIVELLO

Programma del corso

- Benvenuto e presentazioni
- Panoramica sulle esperienze di guarigione
- Introduzione al reiki e storia del reiki
- L'energia intelligente, i se superiori e l'intelligenza cellulare
- Le tutele Reiki
- Principi Reiki
- Preghiera Reiki
- Chakras
- Funzionamento del Reiki
- Le armonizzazioni
- Le tutele Reiki
- Grounding & centering (centratura al cuore)
- Sweeping e sensazioni
- Autotrattamento
- Trattamento completo
- Trattamento agli animali e piante
- Trattamento sul cibo
- Carica dei cristalli o altri oggetti

- Guarigione del pianeta
- La manifestazione con la scatola Reiki
- Cerchi Reiki e guarigioni di gruppo

SECONDO LIVELLO

Programma del corso

- La via del Reiki
- Il ruolo di operatore avanzato di Reiki (l'amore incondizionato come regola per procedere)
- L'espansione della coscienza e il lavoro su se stessi e sulle emozioni
- Meditazione sulla consapevolezza della vita
- Reiki Pratico ed Energia Colorata
- Meditazione sul KI (assorbimento del KI)
- Guarigione karmica
- Il lavoro sull'ego
- lo sviluppo dei poteri extrasensoriali
- Il servizio compassionevole
- Il trattamento da secondo livello
- Il trattamento fisico a distanza
- il trattamento mentale a distanza
- Il trattamento delle situazioni
- Il dissolvimento dei blocchi energetici
- La purificazione
- Bagni di luce
- Il beaming (fascio di luce – caricamento aurico)
- Autotrattamento a distanza
- armonizzazione dei chakra
- Trattamento alla causa del problema (tramite tempo)
- Trattamento del se ombra (CHK + SHK)

----- fine -----

Spero che questo riepilogo dei corsi sia esauriente e resto a tua completa disposizione per ogni domanda o consiglio....

Un abbraccio di luce

Sennar Karu

sennar@coscienzanuova.net

www.coscienzanuova.net