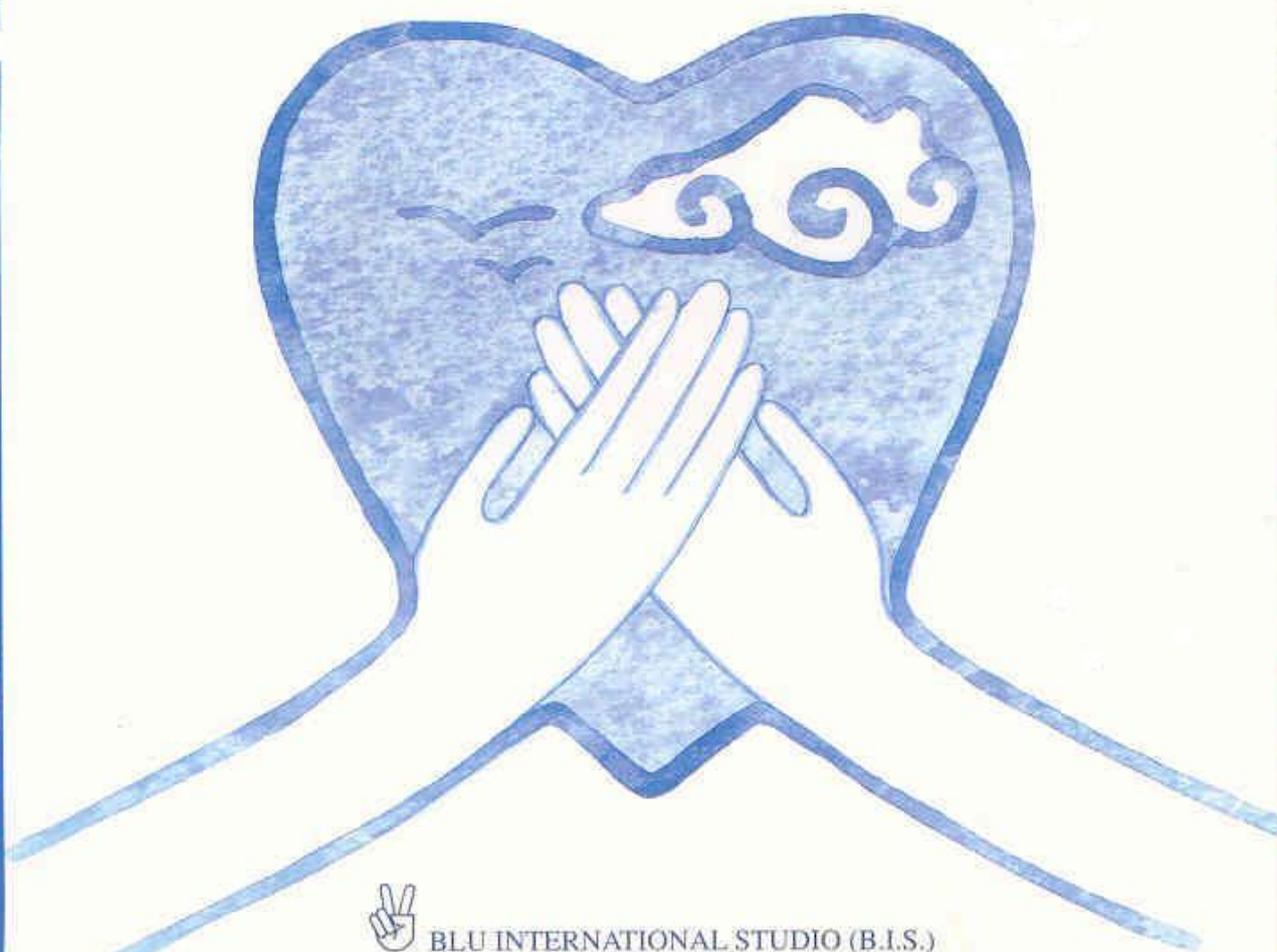


Maria Remigio

Perchè sono diventata **REIKI MASTER**

Un altro libro sul Reiki?
Sì, con un pò di più!



BLU INTERNATIONAL STUDIO (B.I.S.)

Maria Remigio

Perché sono diventata REIKI MASTER

Una delle prime Master italiane ci conduce, tenendoci per mano, sul luminoso sentiero del Reiki, l'Energia Vitale Universale: dal 1° al 2° livello fino al Master. Se deciderai di dedicarti agli altri!

Come Maria, una di noi.

Con significative testimonianze sull'efficacia del Reiki da parte di due medici e di due farmacisti. E' la prima volta che affermazioni di questo tipo compaiono in un libro di Reiki.



BLU INTERNATIONAL STUDIO

Disegni di Paola Scatena, gentilmente concessi da:
"Il mio Reiki è anche tuo!" di Mister Manual –

L'editore utilizza in quest'opera il suggerimento del Dottor Christian Tal Schaller di stampare il testo in **blu**, invece che in **nero**, per favorire l'armonia tra il cervello "sinistro" (responsabile della logica razionale) e il cervello "destro" (facoltà intuitiva e immaginativa).

Ci serviamo frequentemente di "*corsivo*", "**grassetto**", "*corsivo più grassetto*"...per favorire una più attenta e dinamica... **buona lettura!**

PREFAZIONE DELL'EDITORE

Non avrei mai pensato di stampare un libro come questo! Perché, alcune affermazioni in esso contenute, contrastano nettamente con le mie convinzioni.

Nulla che riguardi il Reiki (io stesso sono Master), ma quello che il Reiki *fa* o *dovrebbe fare*. L'autrice, che conosco e stimo da anni, afferma che il Reiki **guarisce** (anche se spesso intende: *aiuta a guarire*); personalmente credo che questa affermazione non si possa fare.

Ritengo infatti che, se l'antichissima tecnica dell'**imposizione delle mani** (di cui fa parte anche il *recente* Reiki) funziona è perché si collega con l'Energia Universale e la lascia liberamente fluire, **senza curare nulla direttamente**, ma aiutando il corpo a "rinnovarsi" e a "riequilibrarsi", secondo natura. Solo **indirettamente** ha come effetto che una disfunzione o malattia possa effettivamente **guarire**, come del resto è ormai ampiamente dimostrato.

Quindi, ho contestato a Maria non la tecnica ma quello che crede finché... non mi ha portato delle prove di guarigioni ottenute con il Reiki da parte di medici, con tanto di cartelle cliniche che dimostrano effettivamente la differenza fra prima e dopo la cura.

Trovando questi dati probanti ed estremamente interessanti, ho pensato che quello che alla fine conta è sempre l'antichissimo motto della Medicina: "**primum non nocere**" (per prima cosa non nuocere) ed *i fatti dimostrati* piuttosto che le interpretazioni.

Non avendo senso la pubblicazione di aride cartelle cliniche, i due medici (di cui riportiamo le iniziali, ma che possono essere contattati scrivendoci) hanno sintetizzato i risultati più importanti che hanno ottenuto, con i casi principali, cioè dove la medicina ufficiale sembrava non avere effetti importanti e risolutivi.

Quindi, dato che la decisione di pubblicare il libro era stata presa, ho ritenuto molto significativa anche l'esperienza di due farmacisti piemontesi (marito e moglie), che hanno acquisito il 2° livello di Reiki.

La Laurea in Farmacia non ha impedito loro di esplorare altre dimensioni della **guarigione** attraverso lo studio dei prodotti naturali per l'alimentazione ("lui" è stato il primo in Italia a fare una tesi di Laurea sul **Ginseng**), oppure praticando tecniche nel campo delle cosiddette "medicine dolci".

D tutto, naturalmente, non solo per curiosità personale, ma per meglio aiutare i clienti della loro Farmacia a riacquistare, nella maniera più indolore e meno costosa possibile, un diritto che abbiamo tutti fin dalla nascita: la **salute!**

Le esperienze di questo tipo di *laureati* (fortunatamente non sono gli unici e ne conosciamo diversi altri) rende questo libro sul Reiki **unico**: la nostra speranza è che possa essere utile ad aumentare sempre di più la collaborazione fra ricercatori seri (laureati o no). **Ma seriiii!**

master editore

PERCHE' QUESTO MIO LIBRO?

Per rispondere a questa domanda dovrei scrivere fiumi di parole; invece, preferisco raccontare in breve la mia storia. Da questa ho imparato che **il caso nella vita non esiste**, ma tutto è come predestinato e preordinato per farci raggiungere ciò che abbiamo scelto per la nostra evoluzione.

Questo libro è una tappa, un punto fermo nell'evoluzione di chi scrive; vorrei che servisse come strumento per diffondere un metodo e far sì che ciò possa *aprire* i vostri *talenti* come, d'altra parte, è servito a me e possa aiutarvi a scoprire che ***dentro ognuno di noi vi è una Scintilla di Luce***, che può farci vivere una vita migliore!

Per me, questo metodo è un viaggio con una meta ben definita, che spero mi porterà ad incontrare il mio *Dio Interiore* con tutti i suoi insegnamenti.

Dice il Maestro: "*Combatti la menzogna, l'egoismo, la prevaricazione, perché portano solo a risultati negativi e sappi donare sempre l'amore che è in te a tutto ciò che ti circonda e a tutti gli esseri; questo ti servirà per capire chi sei, da dove vieni e dove stai andando.*"

Nella mia vita terrena sono stata evitata, disprezzata, picchiata, emarginata, ferita nell'anima e umiliata; sono stata affamata, *nuda* e ho bussato a molte porte, ma nessuno mi ha mai aperto. Dentro di me ho provato il deserto e la mia mente non ha saputo reagirmi.

Ogni mia azione dava esito negativo, tutti mi avevano abbandonata e devo riconoscere che la colpa di tutto ciò è stata solo mia, perché sono stata cieca, sorda e muta e la mia mente non aveva più voglia di pensare; avevo perso ogni speranza ma soprattutto avevo perso la fede.

A un certo punto ho incontrato il mio *Maestro Interiore* ed ho iniziato a parlargli: "*Signore sia fatta la tua volontà, non la mia.*"

Per ***rinascere*** è necessario far morire dentro di noi ciò che ci ha portato il *negativo*, cancellandolo dalla nostra mente. Un rapporto familiare finito, un lavoro inutile, un conflitto con una persona, tutto deve essere cancellato!

Vivere significa porre attenzione a tutto ciò che si fa ed essere sempre se stessi inseguendo l'Essere e non l'Avere; non opponendosi per cercare di cambiare le cose o lasciarsi andare senza mettere barriere al futuro.

Ciò che blocca la nostra crescita sono le tensioni, le emozioni, la perdita di serenità.

Il libro è dedicato a tutti i miei allievi, a tutti coloro che mi hanno amata e, soprattutto, a coloro che mi hanno osteggiata e fatta soffrire; solo così, attraverso di loro, ho capito cosa significa amare, donare senza aspettarsi niente in cambio, crescere e prendere coscienza della vita, quella vera!

Grazie a tutti, grazie dell'aiuto, dei consigli e della solidarietà.

In questo mondo, che sembra aver perso il significato dei più naturali sentimenti umani, dove l'odio, l'avidità, l'invidia, la gelosia e il cinismo prevalgono con spietatezza...

...io so che, per me, ci siete voi!

Una mia allieva mi ha chiesto, durante un Corso di Reiki: "***Puoi raccontarci di te e di come e perché sei diventata Reiki Master?***"

Ho faticato molto e fatico ancora oggi a parlare di me; infatti, questo capitolo è la parte più difficile da scrivere. Ma so che può essere d'aiuto a molti che vogliono tentare di ***capire***.

Sono una persona sensibilissima, molto provata dalla vita, cresciuta in mezzo a situazioni tutt'altro che rosee, ma non rinuncerei per nessuna ragione al mondo a quel forte senso di dignità che ho fin qui maturato.

Tutto questo traspare dal mio modo di vivere e dalle domande che spesso mi faccio; ho sempre pensato che è un errore non incoraggiare la gente a sperare, a sognare o addirittura a credere in ciò che da quasi tutti è ritenuto "utopico". La speranza dà coraggio e il coraggio ti dà la forza di continuare a vivere, magari cercando di migliorare la tua vita. **La mia forza è stata la speranza!**

La mia vita cominciò veramente quando mia madre restò sola; avevo solo 9 mesi e, da allora, ho vissuto un'infanzia povera e infelice. Mia madre, per mantenere me e i miei fratelli, doveva fare dei lavori umilissimi; per un certo periodo riuscimmo a vivere grazie a sussidi e doni, ma, dopo aver constatato che non riusciva a mantenerci in modo dignitoso, decise di metterci in un collegio.

Ho ancora impresso nella mente il mio primo giorno in quell'istituto: avevo cinque anni.

Ricordo il senso di solitudine che provai nel sedermi alla tavolata del refettorio, tra tante bambine sconosciute. A ciascuna veniva dato per regalo un pezzo di pane e un cioccolatino; dono cosiddetto di "carità" (ovvero lo scarto di un'infanzia più fortunata): tra questi poteva anche capitare come regalo una bambolina, magari senza gambe e senza vestiti.

Fu una parentesi lunga della mia vita, che ancora oggi associo a un tunnel buio di cui non si conosce la fine; il sentimento dominante era la paura, che non mi abbandonò neppure un giorno negli anni che trascorsi lì. Non facevo domande, del resto non c'era nessuno a cui avrei potuto fare domande, nessuno di cui mi fidavo, vivevo nell'attesa di mia madre, unico momento di conforto.

Sono stati anni di solitudine e di terrore; fui educata in maniera brutale, di grande severità e non conoscevo altri modelli educativi all'infuori di quello violento.

Quando sono uscita dal collegio mi sono trovata davanti ad una realtà ancora più dura e violenta.

Subii numerosi maltrattamenti e, in più, la realtà in casa non era cambiata; eravamo molto poveri e perciò ho dovuto subito cercare un lavoro per poter sopravvivere; trovai un impiego che mi obbligava ad andare a lavorare dalle 3 fino alle 7 di mattina, poi correvo al Liceo Artistico, perché la mia più grande aspirazione era quella di diventare pittrice. Nel pomeriggio lavoravo presso un'altra azienda e tenevo la contabilità.

A vent'anni incontrai il padre di mia figlia, feci un matrimonio in grande stile, ero molto felice, ma ben presto mi resi conto di aver sposato un uomo-bambino e questa esperienza mi ha letteralmente straziata.

Quando nacque mia figlia avevo già deciso di separarmi, ma non sapevo come fare dopo; mi trovavo infatti senza denaro e senza lavoro. Infatti, avevo smesso di lavorare per gli altri ed ero occupata nell'azienda del padre di mia figlia.

Senza forza fisica né mentale, a 23 anni ero una donna umiliata, distrutta nei sentimenti ed in più avevo la mia bimba da proteggere e da guardare. Ero in un vicolo cieco.

Una notte, insonne come tante altre, non riuscendo a trovare soluzioni ai miei problemi pregai, con la consapevolezza e la fede che, in quel momento, solo un Essere Superiore come Dio poteva aiutarmi a trovare la *strada giusta*. Mi ripetevo:

"Signore, se mi sta capitando tutto questo è perché me lo merito; sicuramente tutto è stato attratto da me, e solo Tu puoi aiutarmi a uscire da questo tunnel e a riprendere contatto con Te, per ricostruirmi e per rinascere.

Da parte mia Ti prometto che, da questo momento, mi comporterò con onestà, lealtà, verità e dignità e porterò agli altri la mia esperienza."

Mi ricordai anche di una preghiera di San Francesco, che avevo imparato a memoria quand'ero bambina. Iniziai a recitarla, *al femminile*:

*Signore, nel silenzio di questo giorno che nasce,
Io Ti chiedo la pace, la saggezza e la forza.
Voglio guardare oggi il mondo
con occhi pieni d'amore,
voglio essere paziente, comprensiva, dolce e saggia;
vedere i Tuoi figli, al di là delle apparenze,
come Tu stesso li vedi;
e vedere così solo il bene in ognuno.
Chiudi le mie orecchie alle calunnie,
frena la mia lingua alle maldicenze,
che solo pensieri benedicienti
dimorino nel mio spirito.
Che io sia così amorevole e gioiosa
che tutti coloro che mi incontrano
sentano la Tua presenza.
Ricoprimi delle Tue bellezze, Signore,
e che in questo giorno io Ti riveli.*

Da quel momento mi sono sentita **dentro** una forza nuova e in grado di affrontare qualunque cosa, sia negativa che positiva, consapevole del fatto che faceva parte di un disegno cosmico per il mio futuro addestramento.

Mia madre in quel periodo si ammalò gravemente, le fu diagnosticato un tumore: aveva 49 anni, quando morì.

Durante la malattia, in una delle volte in cui andai a trovarla in ospedale, mi disse: "*Maria, io non sono felice, non ho cambiato idea, crescendo sono peggiorata, però soffro molto meno, ci si adegua alla vita, si economizza anche sulle sofferenze. Ricordati che sei sempre sola davanti alle decisioni della vita, quelle importanti; mi rattrista sapere che in questo mondo, in cambio di denaro, si svolgono mansioni che non interessano, che non piacciono e si continua a sentire la propria inadeguatezza, non ci si interroga più sul senso della vita, promettimi che tu lo farai, ricorda che **il niente** è quello che fa stare più male, cioè il non avere uno scopo: meglio la disperazione che niente!*

Tu puoi farcela, ce la farai, sei forte dentro, io lo so, ti conosco, ti capisco; basta guardarti e so che ce la farai sempre, anche se so che sto per morire riesco ancora a giudicare i miei figli! Non disperare quando io non ci sarò più; non voglio che tu pianga; per la tua età hai pianto anche troppe volte. Sii forte, Maria, come io ti volevo e cerca di pensare anche un po' di più a te stessa. Voglio che tu ricordi queste antiche regole:

Evita il divertimento in senso di evasione: per migliorare il tuo umore basta una piccola meditazione, un viaggio all'interno di te stessa è più importante.

Ti realizzi quando ti accetti.

Sii curiosa di tutto e di tutti. Fatti raccontare dalla gente la storia della loro vita, imparerai molto.

Non autocompiangerti mai, piuttosto analizzati.

Prega sempre il Signore e chiedigli aiuto; Lui può trovare la via giusta per te.

Ama, ama e continua ad amare!

Se desideri veramente qualcosa, presto o tardi l'avrai!

Quando mamma stava per morire, mi resi drammaticamente conto che non avrei mai più potuto chiamarla; andavo tutti i giorni in ospedale e la trovavo sempre più *spenta* e con le palpebre chiuse. Un cattivo odore proveniva dalla sua camera; ricordo che mi sembrava ripettesse continuamente: "*Maria, portami via, via, portami via con te, subito, adesso!*"

Ero disperata, con tanta voglia di gridare e di piangere e solo allora mi resi veramente conto di essere rimasta sola! Mi ritrovavo a 27 anni senza nulla, né amori, né affetti; non avevo concluso nulla e mi sentivo una nullità. Mi ammalai gravemente e fui ricoverata d'urgenza per una grave emorragia interna; il dottore che mi operò era un mio buon amico, ricordo che prima dell'operazione mi disse: "*Non so se riuscirò a salvarti, fammi gli auguri!*" Gli risposi: "*Voglio vivere, aiutami!*"

L'operazione riuscì, ma impiegai tre mesi per rimettermi in piedi, grazie all'aiuto del dottor Rosso che, durante la terapia medica, mi consigliò di farmi aiutare da un suo amico che utilizzava la *Cromoterapia*. Quest'uomo si chiamava Benedetto Lavagna e, per mezzo suo, iniziai ad interessarmi alla cosiddetta *Medicina Alternativa*.

Un giorno, un amico mi regalò un libro di *Astrologia Karmica* ed iniziai a occuparmi di *esoterismo* e di *misticismo*; sentivo che quella era la strada giusta per salvarmi la vita!

Intanto mi ero separata e, ben sapendo che non ero in grado di mantenermi economicamente da sola e che avevo soprattutto bisogno di ripulirmi da tutte le negatività che avevo attratto, decisi con gran dolore di affidare mia figlia (che ormai era tutta la mia vita, la mia famiglia e i miei affetti) ai miei suoceri, giurando a me stessa che ce l'avrei fatta a guarire e a ricostruirmi una vita, per poi riprendere la bambina con me e vivere finalmente una vita serena!

Così è stato e ci sono voluti sette anni; ho fatto psicoterapie, ho studiato filosofie orientali, mi sono avvicinata a tutte le religioni per comprenderle meglio e capirle. Questi studi mi hanno data l'opportunità di insegnare *Astrologia Karmica* e di potermi così mantenere economicamente; piano piano ho incominciato ad avvicinarmi agli altri e gli altri a me: mi chiedevano consigli, consulenze, ed io ero sempre grata a tutti, perché avevo iniziato a prendere **coscienza della vita**.

Ho collaborato e collaboro ancora oggi con varie riviste, tengo corsi, seminari e conferenze, ho insegnato all'Università della Terza Età; parlo della vita, ma soprattutto parlo del **pensiero positivo nella guarigione mentale** ed ero e sono consapevole del fatto che tutto il **negativo** che ci attriamo è dovuto ad un senso profondo di risentimento, di rancore, che ci trasciniamo e che tratteniamo a lungo dentro di noi, fino a farci divorare il corpo e la mente.

Perciò, ho imparato che bisogna lavorare molto con la mente, cancellare i modelli di pensiero negativo, che genera il dolore fisico e mentale.

Devo ringraziare tutti i miei Maestri, che mi hanno aiutata a rimuovere i rancori e gli odi che mi rodevano e che mi impedivano di prendere coscienza. Spesso siamo inconsapevoli di avere questi tipi di sentimenti.

Ho imparato a perdonare e ci sto ancora lavorando. Il Cosmico (così mi piace chiamare Dio) mi ha portata a conoscere il **Reiki**, grazie ad un Istituto di Psicologia Applicata.

Il mio Maestro, di 1° e 2° livello, non si è reso conto subito che per me il Reiki è stato la Luce, la via per guarire; avevo già intrapreso un cammino duro di cambiamenti di schemi, ma ora dovevo guarire la mia anima e riprendere possesso del mio corpo.

Ho poi fortemente voluto diventare **Reiki Master** per me stessa (e per mia madre!), per fare un'esperienza di vita completa; non sono diversa dagli altri e mi misuro con gli stessi problemi, le stesse debolezze, le identiche paure.

Nella vita, tutti facciamo i conti con le stesse problematiche, non ci sono differenze.

Tutto questo l'ho imparato frequentando i Corsi di Reiki insieme ai miei *allievi*. Dalla somma delle mie esperienze passate ho acquisito la capacità di accogliere il bene e il male allo stesso modo. Tutto quello che mi è accaduto mi ha cambiata moltissimo e, se una volta sono stata una *teorica*, ora credo di essere diventata molto più *pratica*, con la voglia di ricostruirmi attorno, mattone su mattone, un *universo* solido e reale, con il quale sconfiggere i miei incubi e le mie paure.

Oggi, quando mi fanno domande tipo: "*Come e perché sei diventata Reiki Master?*", rispondo: "*Grazie alle mie esperienze di vita quotidiana e ai miei continui conflitti interiori, che mi hanno portata alla ricerca della Verità. Perché è la Verità, anche attraverso il Reiki, che mi ha spinto a vivere in armonia con me stessa e con gli altri!*"

Ho cercato di non fuggire mai dalle difficoltà della vita, perché il fuggire non è la via della liberazione e la ricerca della Verità ti porta consapevolmente alla Libertà.

Questi sono, secondo me, i due punti fondamentali: Verità e Libertà!"

Vivere nelle insidie e negli inganni non ci permetterà mai di raggiungere la serenità. Già l'aria che respiriamo, oggi, è viziata, piena di falsità, di violenza e di altre innumerevoli imperfezioni. La *Verità* e la *non-violenza* sono senza dubbio forze di grande potenza; esse lo diventano ancora di più se le mettiamo in pratica *dentro* di noi.

La mia meta è quella di **poter sviluppare una personalità integra.**

Non so quante vite mi ci vorranno per raggiungere questo scopo, ma il tempo non è importante, basta iniziare; perciò, come consiglio, non seguite solo la *mente* o le *emozioni*, ma trovate una felice combinazione di entrambe: in caso contrario non può esserci pace.

Ci dobbiamo identificare con le gioie e i dolori di tutti, aprire i nostri orizzonti e vivere al di sopra delle piccolezze della vita.

Dobbiamo *sentirci integrati emotivamente* con tutto ciò che ci circonda, con la stessa emozione che scaturisce dal rapporto tra madre e figlio.

Questo è il mio programma di vita.

Dobbiamo occuparci del nostro presente e del nostro passato, eliminando le onde di pensiero negativo, che formano tensioni e inducono all'invecchiamento consumando energia. Bisogna sradicare le emozioni e i desideri repressi, perché si manifesteranno sotto forma di personalità distorte, malattie fisiche e mentali, come nevrosi, esaurimenti, ecc..

Vi parlo di tutto ciò perché ho vissuto queste esperienze in prima persona, cercando di seppellire dentro me stessa le emozioni; e sono giunta alla conclusione che non ci sia un male peggiore di uno squilibrio nervoso e mentale.

Penso che il *mio* corso di Reiki, messo a punto con grande attenzione, sia estremamente interessante, perché prevede il coinvolgimento *attivo totale* di tutti i partecipanti, a differenza dei *classici stages* di Reiki, dove il partecipante è "passivo" e *subisce* la proposta dell'insegnante.

Con me ciascuno è attivo, può proporre, discutere, verificare ed apportare nuova esperienza al lavoro in atto.

Devo anche dire che il numero di persone che partecipano ad ogni corso è, per mia precisa scelta, limitato: infatti, non voglio *espandermi!* Ritengo che, nell'accostarsi al Reiki, non si debba avere come obiettivo principale l'acquisizione di un lavoro futuro (quello di Reiki Master), ma quello di entrare in possesso di una "chiave", che consenta di penetrare nel segreto della propria anima.

In molti casi, questa esigenza si manifesta in seguito al verificarsi di esperienze drammatiche, che hanno impresso una svolta determinante nella propria esistenza. Molti dei miei *allievi* sono in questo particolare stato d'animo; quando si accostano al Reiki sentono, seppure in modo confuso, il bisogno di avviare una ricerca nuova. L'interesse che manifestano esprime, in primo luogo, l'aspirazione a riconoscere il senso della loro sofferenza e, perché no!, della vita stessa.

Ognuno di loro ha alle spalle una storia del tutto singolare e irripetibile, che è alle origini delle motivazioni di fondo che l'hanno indotto a frequentare i miei corsi. Credo che, chi si rivolge a me, vuole intraprendere un cammino individuale **alla ricerca di se stesso** ed è avviato su una strada che richiede raccoglimento, riflessione e ascolto attento delle reazioni che il complesso messaggio del Reiki suscita sempre nell'individuo.

Per tutto questo servono piccoli numeri di partecipanti.

I *miei* corsi, come ormai molti sanno, sono principalmente **a libera offerta** e quando mi chiedono il perché di questa scelta rispondo che da tanti anni faccio parte, come membro e studente, di un antico e mistico ordine, quello della Rosa-Croce A.M.O.R.C., che è un movimento filosofico iniziatico tradizionale, la cui sede italiana è a Milano.

Noi dell'A.M.O.R.C. ci proponiamo di familiarizzare con le Leggi Cosmiche, d'imparare come vivere in armonia con queste Leggi al fine di poter conoscere la serenità e acquisire il dominio della vita, sia sul piano materiale che su quello spirituale. Attualmente, le attività dell'A.M.O.R.C. si estendono nel mondo intero. In tutti i Paesi, nei quali è libera di esercitare la sua attività, viene riconosciuta come un'organizzazione senza scopo di lucro.

Non è una religione, né una setta, in quanto ogni appartenente mantiene la più assoluta libertà di pensiero. Accoglie persone (uomini e donne) di qualunque classe sociale, cultura e confessione religiosa. Non si interessa assolutamente di politica.

Il nostro motto è: **la più ampia tolleranza nella più stretta indipendenza.**

Pertanto, non impone nessun dogma, ma propone il suo insegnamento a quanti si interessano a quello che il misticismo, la filosofia, la religione, la scienza e l'arte hanno di meglio da offrire all'umanità per la rigenerazione fisica, mentale e, non ultima, spirituale.

Non volendo divulgarmi troppo su me stessa, concludo dicendo che oggi ho una famiglia serena, con un compagno che ha i miei stessi interessi e mia figlia che segue i miei stessi studi; faccio anche la pittrice ed ho in corso mostre personali in varie città italiane.

Tengo in tutt'Italia Corsi di Reiki, di Cristalloterapia, di armonizzazione e di allineamento dei *Chakra*, vivo e lavoro a Milano, dove dirigo il Centro IRIS. Istituto di Reiki e Incontri per la Salute, e collaboro attivamente con l'Associazione DNA di Settimo Vittone (Ivrea - Torino).

Con altri Master, stiamo istituendo **REIKITALIA**, una Associazione di Maestri e di amici del Reiki, che garantisca la massima serietà e professionalità, almeno nel nostro paese.

Chagall ha lasciato un quadro incompiuto con scritto sul retro: *"La vita è amore. Senz'amore non si fa nulla. Amerò la vita fino all'ultimo istante!"*.

Il consiglio che mi sento di dare, anche a te che mi stai leggendo, è soltanto questo: **Ama incondizionatamente tutti, compreso te stesso!**

Se gli insegnamenti di questo libro ti piacciono, senza che tu provi il bisogno di sperimentarli, allora non hanno raggiunto il loro scopo: devi agire, nel tuo stesso interesse!

Diceva De Montaigne: *"Un uomo non dovrebbe tanto recitare la sua lezione quanto metterla in pratica, cioè realizzarla nelle sue azioni. "*

REIKI: 1° LIVELLO

Il **Reiki** considera 3 *stati* dell'uomo: il **fisico**, il **mentale** (psichico) e lo **spirituale** (coscienza). Ogni disturbo fisico si ripercuote sul nostro corpo mentale e viceversa.

Ogni terapeuta giusto e coscienzioso non deve limitarsi a trattare solo i disturbi del *corpo fisico* del paziente, ma deve anche aiutarlo a ristabilire l'equilibrio nel suo *corpo mentale*. Lo scopo del terapeuta è quello di *rinnovare* il soggetto da trattare *anche* spiritualmente oltre che nel fisico, al fine di fargli vivere una vita migliore e più sana.

Il lavoro che intraprenderemo insieme ha un alto significato: tratteremo infatti del mantenimento della salute, del trattamento e della guarigione della malattia e dell'eliminazione di ogni squilibrio funzionale dell'organismo. Non è mia intenzione *creare*, nei Corsi di Reiki, dei *perfetti e potenti guaritori*, perché esigerebbe un lungo studio, tempo e pratica, e perché sono *veramente* pochi coloro che *veramente* vogliono essere dei buoni terapeuti.

Tutti gli allievi, che sono stati iniziati al Reiki, non devono praticare l'arte della guarigione *in pubblico*, anche se devono essere sempre pronti a rispondere ad una chiamata urgente.

Le guarigioni, che consiglio di fare, devono essere eseguite soprattutto tramite la *via mentale e spirituale*; ma, per prima cosa, sarebbe bene guarire il **proprio corpo**, mantenendolo in buona salute, e solo in un secondo tempo occuparsi dei membri della propria famiglia, affinché possano stare tutti bene sia fisicamente che mentalmente.

Il Corso di Reiki è una tecnica che ci aiuterà, in primo luogo, a **prevenire le malattie** e, in secondo luogo, ad **alleviare le sofferenze**.

Un vero "guaritore", non impedisce mai, a nessun malato, di consultare un medico, di conformarsi alle sue cure e, se è il caso, anche di ricorrere alla chirurgia. La nostra Medicina ha secoli di ricerche e di successi alle spalle ed ha sviluppato, e non smette di sviluppare, le sue ricerche al servizio dell'uomo. E, quando ci vuole, ci vuole!

Esistono senza dubbio buoni e cattivi medici, ma condannare tutta la Medicina a causa di questi ultimi è come condannare tutti gli artigiani o commercianti perché qualcuno non è competente o onesto.

Ma cominciamo subito con una **meditazione**, detta anche *esperienza*, che aiuta a mettersi in contatto con l'Energia del Reiki, che è un'Energia d'Amore Universale, e a contattare la propria coscienza in modo da raggiungere la sorgente della vita che è l'Amore.

Entrare in contatto con questa energia ci dà subito una sensazione di forza interiore, di saggezza che ci renderà coscienti di essere **creatori del nostro mondo** e di avere a disposizione tutto il potere per realizzarci e rigenerarci, almeno momentaneamente, su tutti i piani dell'Essere.

Ripeti questa meditazione tutte le volte che ne hai bisogno o ne senti il desiderio:

1 - Siediti in una posizione comoda; io consiglio con la schiena diritta e le mani aperte sulle ginocchia (posizione detta *del Faraone*), occhi chiusi.
Inspira ed espira con calma e cerca di rilassarti.

2 - *Porta* l'attenzione sul cuore, mentre respiri con ritmo calmo e regolare. Durante queste inspirazioni ed espirazioni concentrati sull'Energia che, come un fascio di Luce, nasce all'interno del tuo cuore irradiando calore, amore, gioia, fraternità e amicizia. *Sentila* crescere e irradiarsi verso l'esterno e *invitala* ad espandersi il più lontano possibile da te, fino a che si trasformi in **Luce Rigenerante**, che riversa energia e amore su tutti gli Esseri.

3 - Aiuta questa visualizzazione *affermando mentalmente*:

*La Luce, la Vita e l'Amore,
attraverso di me,
irradiano tutti gli Esseri, visibili e invisibili.*

4 - Rimani in questo stato e assapora la gioia e l'armonia che questa luce infonde su di te e su tutto ciò che irradia.

5 - Poi, dolcemente, *richiama* la Luce che lentamente si ritirerà dentro il tuo cuore fino a che diventerà una fiammella apportatrice di Pace, Luce, Vita e Amore.

6 - Riprendi contatto con il tuo corpo e con il respiro. Apri gli occhi.

LA LEGGENDA DEL REIKI

Ci viene riportato che la tecnica del Reiki fu riscoperta e diffusa intorno alla metà del XIX secolo dal dottor Mikao Usui. La leggenda del dott. Usui fu raccontata dalla Grande Maestra Hawayo Takata (1900-1980).

Mikao Usui era insegnante in una scuola cristiana a Kyoto in Giappone. Un giorno i suoi allievi gli chiesero se potevano avere delle precisazioni riguardanti i metodi adottati da Gesù Cristo, di come aveva compiuto le sue guarigioni miracolose. Non essendo in grado di dare una risposta adeguata, Usui abbandonò la scuola e si recò nei paesi cristiani per avere la possibilità di studiare più da vicino la vita di Gesù.

Si recò anche in America, ma non riuscì a trovare risposte adeguate; andò in India a studiare i *testi sacri*, dato che conosceva oltre al giapponese e all'inglese anche l'antico *sanscrito* indiano, ma neppure lì trovò nulla. Tornò allora in Giappone e qui finalmente scoprì i *Sutre Buddhi*, scritti oltre 2500 anni fa in *sanscrito*, nei quali comparivano alcune formule e alcuni simboli che contenevano la risposta alle domande dei suoi allievi. Ma non a tutte le sue domande!

Decise, quindi, di meditare per 21 giorni nella solitudine di una montagna, sperando di poter stabilire un qualche *contatto* con quei simboli ed esaminare più a fondo il loro contenuto di veridicità. Durante questo periodo, rilesse le *Sutre*, cantò e meditò. Ma non successe nulla! L'ultimo giorno, all'alba, vide una luce improvvisa, che si muoveva verso di lui e che lo colpì al centro della fronte.

Pensò di morire; invece, apparve una grande luce bianca e attraverso questa vide i simboli (che impareremo a conoscere nel 2° livello) scritti in *sanscrito* e pensò: "Sì, **adesso ricordo!**". Quando ritornò in sé, era pieno di forza e di energia.

Scese dalla montagna e subito iniziarono ad accadere tutta una serie di miracoli. Curò molti malati, soprattutto mendicanti di Kyoto e rimase in quella città circa sette anni. Ma, un giorno, improvvisamente si rese conto che andavano da lui, per farsi aiutare, sempre le stesse persone; chiese loro perché non provavano a cambiare vita: la risposta fu che, al lavoro e alla vita sana, preferivano mendicare e andare da lui a farsi guarire quando erano malati.

Il dott. Usui rimase molto scosso da queste risposte e si accorse di aver dimenticato una cosa molto importante: non aveva gli aveva insegnato a praticare la **Riconoscenza**]

Nei giorni successivi egli fissò le **Regole di Vita del Reiki**:

**Per oggi
non essere arrabbiato;
per oggi
non preoccuparti;
onora i tuoi maestri,
i genitori e gli anziani.
Guadagna il tuo pane in modo onesto;
sii grato
nei confronti di tutto ciò che vive.**

Quindi, abbandonò il quartiere dei poveri e ritornò a Kyoto, dove accese una grande fiaccola.

A chi gli domandava il significato di questa, rispondeva di essere alla ricerca di uomini che volessero vedere la Vera Luce, che fossero sì malati, ma che *volessero arrivare veramente alla guarigione!*

Da quel momento, egli viaggiò molto insegnando il Reiki.

Ora è sepolto a Tokio, in un Tempio Zen, e si dice che la storia della sua vita sia incisa su una pietra della tomba e che lo stesso imperatore del Giappone gli abbia reso omaggio.

I suoi successori furono Chijro Hayashi (2° Maestro di Reiki) e Hawayo Takata, che, negli Usa e nel Canada, creò 22 Maestri di Reiki (**Reiki Master**).

Oggi, il Reiki è soprattutto rappresentato da due organizzazioni, entrambe con sede negli Stati Uniti: la **American International Reiki Association (A.i.r.a.)** e la **Reiki Alliance**, che fu fondata come associazione libera dalla nipote della Grande Maestra, Phyllis Lei Furumoto e da un gruppo di 21 Maestri.

GLI EFFETTI

In base ad esperienze raccolte in tutto il mondo si possono trarre alcune ragionevoli conclusioni sugli **effetti del Reiki**.

- > Il Reiki sollecita *l'autoguarigione naturale*, sciogliendo i blocchi energetici e provocando la completa distensione.
- > Vivifica il corpo e lo spirito.
- > Ripristina l'armonia psichica ed il benessere spirituale.
- > Lavora su tutti i *piani* in cui vive l'uomo: dal *fisico* allo *spirituale*.
- > Riequilibra le riserve di energia.
- > Purifica dai veleni.
- > E' efficace sulle piante e sugli animali.
- > E'un metodo di guarigione a livello globale (olistico).
- > Inoltre, **non può mai far male**, perché interviene sempre secondo la quantità necessaria richiesta dal caso che stiamo trattando.

Dobbiamo però **sempre** ricordare che, in un trattamento con il Reiki, noi siamo **solo dei canali, dei rubinetti di Energia d'Amore Universale**.

Noi non siamo la sorgente di quest'Energia, ma dei *catalizzatori*. Incanalando il Reiki nel corpo di un soggetto, ne veniamo, per così dire, *caricati*.

Avvertiamo nelle mani la presenza *invisibile* di un flusso, ma soprattutto sperimentiamo un'unione intima e profonda con il soggetto in cura e, dopo il trattamento, ci sentiamo felici e in armonia nel corpo e nello spirito.

A livello fisico, è possibile arrivare a fenomeni di disintossicazione tali da accentuare un'eliminazione maggiore delle urine e delle feci, a improvvisa lacrimazione, a momentanei attacchi di febbre o al riacutizzarsi di malattie precedenti.

Questi sono un meccanismo di *depurazione naturale*, fortunatamente di breve durata.

Il Reiki è una tecnica semplicissima: può essere eseguita anche da un bambino e appresa in soli 2 giorni. La tradizione del Reiki prevede, in origine, 2 livelli, uno successivo all'altro, e un 3° livello che è quello di Maestro.

Il 1° livello **lavora sul corpo fisico** e, attraverso l'imposizione delle mani, si può trasmettere Reiki contemporaneamente a se stessi e agli altri.

Durante questo Corso si ricevono quattro "iniziazioni", durante le quali viene aperto dentro di noi il *canale interno della guarigione* e si viene armonizzati all'Energia del Reiki per mano del Maestro.

Già dopo la prima iniziazione, l'Energia del Reiki inizierà a *fluire* dalle nostre mani. La cosa migliore è fare una prova: prima dell'iniziazione porremo le mani sul nostro corpo e osserveremo le nostre sensazioni; poi ripeteremo questa esperienza dopo l'iniziazione. Ci accorgeremo tutti di una certa differenza e non sarà solo suggestione; infatti, dopo, noteremo che dalle nostre mani scaturirà un sottile e benefico *calore guaritore*.

Non devi dimenticare mai che il Reiki non è una tua Energia, ma è Energia del Cosmico; quindi, ti raccomando soprattutto la Modestia. E ricorda: quanto più darai Reiki, tanto maggiore sarà la Forza che affluirà dentro di te!

Come canale, con il Reiki resti sempre aperto e non si perderà mai la tua capacità di *trasmettere Reiki*. Sii sempre preparato alla crescita e al cambiamento che avverrà dentro di te e accetta serenamente tutto ciò che potrà accadere in te.

LE REGOLE

- 1 - I trattamenti devono, lo consiglio caldamente, essere 4 ed eseguiti in 4 giorni. Questi sollecitano la purificazione del corpo dalle sostanze nocive. Perciò consiglio anche di bere molta acqua o tè, per accentuare la disintossicazione naturale.
- 2 - Ogni posizione deve essere mantenuta per un tempo che va dai 3 ai 5 minuti; salvo che per le zone più malate: queste possiamo *trattarle* da un minimo di 10 a un massimo di 20 minuti. Se le vostre mani non sono calde o se non si *sente* il fluido, questo non significa che il Reiki non sia presente, perché esso si adegua *intelligentemente* al fabbisogno del soggetto.
- 3 - Bisogna togliere tutti gli oggetti metallici (tipo orologi, anelli, ecc.): l'Energia del Reiki *passa* attraverso tutti i materiali, ma *fa un po' più fatica* attraverso i metalli.
- 4 - E' consigliabile lavarsi le mani, prima e dopo il trattamento, con acqua fredda.
- 5 - Il soggetto da trattare resterà vestito, ma deve togliere le scarpe, allentare la cintura e tutto ciò che può essere troppo stretto, (cravatte, fasce, ecc.).
- 6 - Il soggetto, durante il trattamento, non dovrà incrociare le gambe e terrà le braccia distese lungo il corpo o anche sotto la testa. E' bene tenere questa posizione per non ostacolare il flusso energetico.
- 7 - Non toccare il corpo del soggetto nel caso di ustioni o ferite aperte. In questi casi, si possono tenere le mani ad una distanza di 4 centimetri, senza nulla togliere all'efficacia del Reiki.
- 8 - Appoggiare dolcemente le mani sul corpo del soggetto, *tenendo ben unite le dita*.
- 9 - Dopo il trattamento, il soggetto deve riposare qualche minuto.
- 10 - Da parte nostra, è bene *ringraziare il Reiki* prima e dopo il trattamento.

**Tanto più darai Reiki,
tanto maggiore sarà la Forza
che affluirà dentro di te!**

AUTOTRATTAMENTO

La maggior parte dei partecipanti ad un Corso di Reiki viene per imparare questa tecnica.

Può essere eseguita in ogni momento, in ogni luogo, senza dover chiedere l'intervento di altre persone. Serve soprattutto come *prevenzione*, se viene usata regolarmente; consiglio di *autotrattarsi tutte le sere prima di addormentarsi*.

E' utilissima quando ci sentiamo stanchi, depressi o eccitati, quando proviamo un senso di dolore, sia fisico che mentale, e soprattutto quando abbiamo delle paure e se soffriamo d'insonnia.

Al mattino, prima di iniziare la nostra attività giornaliera, fare l'**autotrattamento** ci ricarica e ci fa affrontare la giornata con atteggiamento positivo.

In questo modo, andiamo anche a sollecitare la nostra crescita, sia psichica che spirituale, conferendo alla nostra vita una nuova qualità!

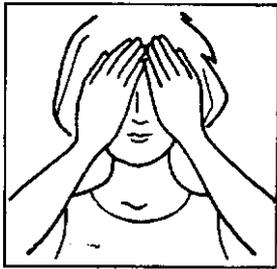
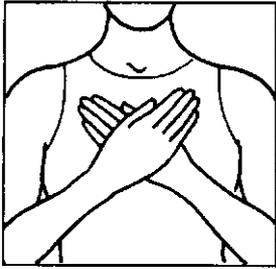
TECNICA DELL' AUTOTRATTAMENTO

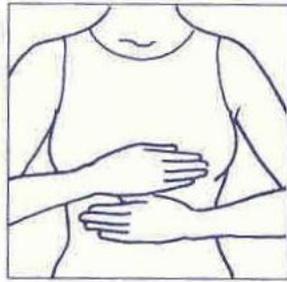
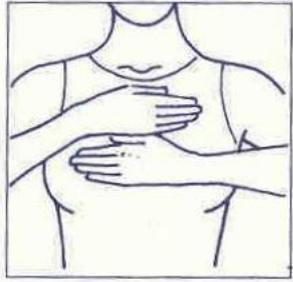
- 1 - Distenditi o siediti comodamente.
- 2 - Fai la centratura del cuore
- 3.- Quando sei pronto appoggia dolcemente le mani sulla sommità della testa...,
- 4.- sugli occhi,
- 5.-sulla gola,
- 6.-poi, spostando le mani una dietro l'altra, sul cuore,
- 7.- sul plesso solare,
- 8.- sul ventre (ombelico),
- 9.sull'inguine.

Ricordati che **ogni posizione deve durare da 3 a 5 minuti**, ma su zone problematiche anche 10-20 minuti come massimo.

NOTA BENE: sia le posizioni descritte che i disegni sono indicativi, in quanto il Reiki non si impara su un libro, ma diventa *attivo* solo dopo le "*iniziazioni*" date dal Master durante i Corsi.

I disegni sono stati ridotti al minimo (come numero) per facilitare la memorizzazione delle posizioni, per le prime volte.





L' **autotrattamento** è importantissimo per la prevenzione delle malattie e la cura della nostra salute, soprattutto per rilassarci dopo una giornata faticosa e stressante.

Aiuta a combattere l'insonnia e, se ci *trattiamo* al mattino prima di iniziare le nostre attività quotidiane, è un ottimo mezzo per ricaricarci e per poter affrontare la giornata in perfetta armonia. L'insonnia, insieme al mal di testa, è uno dei disturbi più frequenti della nostra era: nasce perché, essendo noi troppo proiettati verso un'attività frenetica, siamo eccessivamente orgogliosi di quello che facciamo; dipendiamo troppo dall'intelletto e perciò non ci rilassiamo mai!

Perciò, quando vogliamo addormentarci, sappiamo che dobbiamo allentare ogni controllo e questo non lo permettiamo. L'insonnia è paura, mancanza di fiducia e sensi di colpa.

Ricordati che noi **dobbiamo essere i primi a sperimentare l'Energia del Reiki**; poi, se ci resta del tempo e se ne abbiamo voglia, possiamo **dare Reiki** agli altri.

Ecco perché iniziare a occuparci di noi stessi è il regalo più grande che possiamo farci, e **soprattutto dobbiamo imparare ad amare noi stessi**, se vogliamo veramente amare gli altri.

CHAKRA

Come tutti sappiamo il nostro corpo è fonte di energia, che permette di assimilare i cibi, generare energia elettromagnetica, creare energia termica; si parla anche di *corpo eterico* o *corpo vitale*.

Questa energia si *estende*, per circa uno o due centimetri, oltre il corpo fisico: essa crea, nutre sostiene tutte le funzioni del corpo solido o fisico.

La malattia fisica è causata da uno squilibrio del *corpo eterico*, ed è prodotta principalmente dai nostri pensieri negativi.

Si ottiene la guarigione nel momento stesso in cui iniziamo a correggere o a eliminare i nostri blocchi psichici, le nostre mancanze e disarmonie.

Perciò, se non si cambia e non si elimina il pensiero negativo, che ha causato la malattia, la guarigione è solo temporanea.

E' importante sapere che il miglior guaritore è solo un *tramite*, che non usa mai le sue energie personali, perché può correre il rischio di consumare le proprie e di subire, a sua volta, uno squilibrio energetico.

Quindi, un atteggiamento mentale giusto e l'accettazione dell'energia a cui siamo collegati crea il *canale* attraverso il quale la guarigione può avvenire.

Una curiosità: i sensitivi che si *aprono* ai *canali psichici*, accumulano inconsciamente queste energie vitali e, con l'età, hanno spesso la tendenza a manifestarle sotto forma di obesità.

Tra il *corpo fisico* e il *corpo vitale*, c'è un collegamento diffuso in tutta la superficie corporea e questo crea una rete energetica.

Le linee di questa rete si chiamano *Meridiani* ed uniscono oltre 800 vortici energetici che, stimolati, (ad esempio con l'*Agopuntura*) equilibrano e attivano gli organi del corpo umano; infatti, creano delle correnti di energia che ci sbloccano, rinvigoriscono e attenuano il dolore.

Possono essere usate anche le mani o le dita, sbloccando l'energia con la pressione sul punto dolorante o malato. (*Digito pressione, Massaggio Shiatsu, Riflessologia ecc.*).

Il principale canale energetico del nostro corpo scorre all'interno della spina dorsale e si irradia in tutto l'organismo fino al cervello.

A questo canale sono collegati i **7** più importanti punti energetici chiamati **CHAKRA** che, in *sanscrito*, equivale a "**Ruote di Energia**", in quanto queste si muovono come delle piastre rotanti.

Attraverso i *Chakra* riceviamo e scambiamo energia con l'esterno; la loro funzione è quella di adeguare la vibrazione molto alta in entrata (ad esempio: i pensieri altrui, il colore di un fiore, un quadro, ecc.) alla densità del corpo fisico; in pratica abbiamo bisogno di un **trasformatore di energia**, dato che la nostra densità e la nostra lentezza vibrazionale non recepiscono nulla al di sopra della nostra frequenza.

I **7 Chakra** sono *visibili* ai sensitivi come vortici di colori differenti, a seconda della loro funzione. Essi ruotano perché l'energia scorre con movimento a spirale. L'attività, positiva o negativa, il grado di apertura di ogni *Chakra*, dipende dal grado di evoluzione personale e varia da individuo a individuo.

I primi ad aprirsi sono quelli che vibrano di meno e che sono preposti al livello fisico; gli ultimi, invece, sono legati alle facoltà extrasensoriali e alla spiritualità e vibrano a livelli più alti.

Quando si inizia l'apertura dei *Chakra*, il canale della spina dorsale si apre permettendo una libera circolazione di energia. Lo squilibrio del corpo fisico ed energetico può avvenire o per una eccessiva stimolazione dei *Chakra* o per un incidente, e la conseguenza è un eccesso di energia in queste aree del corpo.

Più *evolvi*amo con il corpo e con la mente, più i *Chakra* sono ricettivi alle energie esterne di persone e avvenimenti e può capitare che ci si possa sentire carichi di energie, oppure prosciugati delle nostre da parte di altri che ci *vampirizzano*, spossandoci.

L' **autotrattamento** è importante soprattutto per portare energia e forza nei nostri centri magnetici e vitali, appunto i *Chakra*, che si possono *armonizzare* quando è giunto il momento. Non esistono fattori straordinari, che decidano il "momento", c'è solo la ferrea volontà di ***voler cambiare e migliorare la propria vita***: se questa volontà è unita ad una tecnica positiva come il Reiki, allora *l'armonizzazione dei Chakra*, a cui spesso abbiniamo la *Cristalloterapia*, è consigliabile. Questo è il primo passo.

Sappiamo che tutto l'organismo dell'uomo è in contatto con le forze e le energie dell'Universo; quindi, i centri *Chakra*, a poco a poco si *svegliano* e producono dei cambiamenti, che ci fanno prendere coscienza della nostra unità con l'Universo.

Quando si è raggiunta questa *comprensione*, improvvisamente si apre il **centro emotivo del cuore** che, secondo i mistici ed esoteristi, è composto di 12 petali, a forma di ruota, come il numero delle costellazioni dello Zodiaco: forse non è un caso!

Sensibilizzato il centro magnetico cardiaco, che è il centro della vita e della circolazione sanguigna, allora si sviluppa l'**Amore Universale**.

Questa *sensibilizzazione* può avvenire attraverso la **centratura del cuore (posizione n° 2)**.

Con la **posizione n° 3** andiamo ad attivare il **7° Chakra**, che è posizionato sulla sommità della testa, da dove passano tutte le correnti vitali, che nutrono l'uomo anche senza cibo. Questo centro è sviluppatissimo nei santi, nei grandi *yogi*, negli esquimesi, negli stregoni del Caucaso, nei santoni africani, negli *indios* e nei grandi mistici e maestri. (Gesù, Buddha, ecc.).

Il centro si apre verso l'alto per ricevere l'energia purissima dell'Universo; ci porta alla crescita spirituale e la sua apertura denota un individuo altamente mistico. Al momento della morte del corpo fisico, l'energia fuoriesce da questo *Chakra* in un specie di materia quasi fisica (*ectoplasma*). Esso unisce in sé tutti gli sviluppi delle tre ghiandole situate nel cervello: la ghiandola ipofisaria, la pineale e la pituitaria.

E' una vera centrale ricevente e trasmittente dell'uomo ed è il centro degli sviluppi telepatici e dello sviluppo del magnetismo.

A questo centro appartengono la maggior parte degli **uomini solari** o **istruttori**, cioè gli esseri incarnati come San Francesco, Giordano Bruno, Lutero, alcuni Papi, fondatori di religioni e condottieri, come ad esempio Giulio Cesare...

Il suo colore è il bianco con sfumature viola o gialle.

La **posizione n° 4** va ad attivare il **6° Chakra**, o centro magnetico, il famoso **terzo occhio**, chiamato anche "*delle rose*". Esso è situato fra le due sopracciglia, al centro della fronte; il suo sviluppo completo dà la *chiaroveggenza*, prima sui piani *semplici*, poi sui piani *oscuri* e infine sui piani di *luce*.

Ci predispose alla *guarigione* ed alla *chiaroudienza*, sviluppando di conseguenza il **terzo orecchio**. E' collegato alla ghiandola pineale ed è la sede dell'intuizione e della visione interiore. Il suo colore è il viola.

La **posizione n° 5** va ad attivare il **5° Chakra**, il centro situato nella gola, che domina la parola e l'udito. Quindi, è la sede della comunicazione e dell'autoespressione; si manifesta la potenza

della parola che crea la realtà e ci aiuta a cambiare il nostro atteggiamento mentale e, di conseguenza, tutte le nostre vibrazioni.

Esso è anche la sede dell'emotività ed è il *Chakra* più colpito da blocchi di energia, causati dal nostro modo di pensare.
Il suo colore è il blu brillante.

La **posizione n.6** attiva il **4° Chakra** detto il "mediatore"; esso è il riequilibratore tra il nostro corpo fisico (primi tre *Chakra*) e quello spirituale (gli ultimi tre). E' localizzato nel cuore ed è molto importante attivarlo, perché ci apre all'amore verso noi stessi e gli altri. Il suo colore è il verde.

La **posizione n° 7** attiva il **3° Chakra**, che è situato nella zona del plesso solare, riflette l'emotività e il pensiero discorsivo, ci porta luce, il calore, l'energia e il potere.

Accende la volontà trasformandola in azione. Le disfunzioni come il diabete, l'ipoglicemia o l'ulcera allo stomaco sono direttamente collegate ad esso.

Quando il *Chakra* del cuore è aperto ed equilibrato, la nostra stessa presenza irradia amore e gioia.

I *medium* hanno la massima ricettività attraverso il plesso solare.

Il suo colore è il giallo.

La **posizione n° 8** attiva il **2° Chakra**, che è situato nella parte inferiore dell'addome, ventre, genitali; esso riceve energie che limitano il *corpo eterico*.

La sua funzione è procreativa, è essenziale per la salute e l'armonia del corpo, è il centro della sessualità, del piacere, e del cambiamento.

Esso si aggancia al nervo sciatico ed è un centro del movimento del corpo, serve per introdurre nell'uomo energie allo stato puro e, per questo, è la sede *dell'energia Ki*. Il suo colore è l'arancione.

La **posizione n° 9** attiva il **1° Chakra**, localizzato alla base della spina dorsale del coccige e del perineo (a metà strada tra l'ano e i genitali); è rivolto verso il basso perché assorbe energie dalla terra, energie che ci servono per mantenerci in vita e per far funzionare il corpo fisico, ci dà sensazioni di dolore e di piacere ed è associato alle funzioni vitali fondamentali, come le funzioni escretorie.

Qui l'energia atomica allo stato puro, che l'uomo attira a sé, si trasforma in centro di vita.

Una volta sviluppato nel senso della procreazione, dell'intelligenza, dell'amore, del sapere e del volere, questo centro invia alla spina dorsale, per mezzo del sistema nervoso, il potere necessario per esplicare tutte le virtù o il loro contrario. E' in questo momento che l'uomo comincia a percepire consciamente le influenze positive del Cosmico.

Tutte le ruote, o *Chakra* o magneti, sono in diretta unione con l'Universo e tutto ciò che questo contiene. Il suo colore è il rosso.

Non è indispensabile essere un guaritore professionista, un medico o un possessore di poteri soprannaturali perché i canali di guarigione siano aperti.

Per guarire qualcuno è necessario **essere in equilibrio con la propria energia**; un *vero guaritore* deve armonizzarsi con il soggetto, rimanere ben radicato nella propria energia e consentire al soggetto di crearsi un proprio senso dell'equilibrio.

Il guaritore è semplicemente un catalizzatore nell'esperienza guaritrice del soggetto.

Egli dona la forza che riceve *dall'alto* in piena consapevolezza e coscienza.

Distribuiti sul corpo, oltre ai 7 *Chakra principali*, ci sono i *Chakra minori*, come i due situati sulle piante dei piedi, che ci collegano con le energie della terra, i due localizzati sulle palme delle mani, usati dai guaritori per mandare energia, ecc.. Se vogliamo stimolare consciamente i nostri *Chakra*, possiamo pensare ad un avvenimento piacevole, osservare la forma o il colore di un oggetto ed *ascoltarci*.

E' importantissimo dedicare molta attenzione ai *Chakra superiori*, dal 4° in su, perché si stimola con efficacia l'energia situata nella spina dorsale armonizzando automaticamente tutti i centri.

CIBO & CHAKRA

Ogni tipo di cibo può corrispondere ad un *Chakra* diverso:

il 1° *Chakra* ha bisogno di proteine: queste le possiamo trovare nella carne, nei fagioli, noci, uova e formaggi.

il 2° *Chakra* ha bisogno di acqua, che serve per pulire il corpo e per nutrirlo: acqua, succhi di frutta, tisane favoriscono questi processi.

il 3° *Chakra* preferisce gli amidi, il grano ma, soprattutto il grano integrale e gli zuccheri semplici, ma senza esagerare!

il 4° *Chakra* vuole i vegetali. Questi raccolgono energia vitale dalla luce del sole, dalla terra, dall'acqua e dall'aria.

il 5° *Chakra* ama la frutta, perché è ricca di *vitamina C* e contiene zuccheri naturali, particolarmente indicati per stimolare la regione della gola.

il 6° e il 7° *Chakra* sono legati, più che a processi corporei, allo stato mentale. Esistono sostanze che alterano la mente e colpiscono questi centri in senso negativo (droghe, allucinogeni...).

Personalmente, consiglio il **digiuno**, anche solo per brevissimi periodi: può aiutare i nostri *Chakra* ad equilibrarsi (soprattutto il 7°). Chi ha raggiunto i più elevati stati di coscienza diminuisce spontaneamente la quantità di cibo.

Ma il nostro obiettivo principale deve essere quello di adottare una **dieta equilibrata**. Se alla dieta manca la verdura, non vengono sollecitate le vibrazioni del *Chakra* del cuore e, se manchiamo di proteine, ci sentiamo stanchi, distratti, incostanti.

L'AURA

La parola **Aura** significa alito, profumo, luce, aria mossa dolcemente.

E' il campo irradiante che avvolge e penetra il corpo fisico, come una corona di luce.

Bisogna precisare che l'*Aura* non è proprietà esclusiva degli esseri viventi. Tutti hanno *un'Aura*, ma non ci sono due *Aure* esattamente uguali per vibrazioni, colori o misure.

La nostra *Aura* è unica e irripetibile! Infatti, tutte le sostanze materiali emettono una radiazione, la cui intensità è più o meno grande a seconda delle particelle che la compongono. Perciò, tutto quanto fa parte del mondo, sia che si possa trattare del più piccolo granello di sabbia, o di una roccia, o di un pianeta, possiede un'*Aura*, che la scienza può rilevare e misurare con l'aiuto di strumenti sofisticati.

Essa è descritta anche come *aureola* o *luce* che circonda il corpo e più particolarmente la testa e le spalle. E' il segno evidente di una vita spirituale intensa e di un alto grado di evoluzione. Infatti, nell'iconografia di alcune religioni, quali il Cristianesimo o il Buddhismo, i santi e le divinità sono rappresentate con l'*Aura* più o meno ampia.

La sua *irradiazione* si può percepire in diversi modi. Chissà quante volte ci è successo di essere vicino ad una persona e di provare un sentimento di piacere o di repulsione! Nello stesso modo, ci sono persone che sembrano molto radianti e, senza nemmeno parlare, attraggono simpatia. Altre, invece, malgrado gli sforzi per attirare l'attenzione, sembrano fare il vuoto intorno a loro. In tutti i casi è l'*Aura* che agisce.

Al riguardo, è importante notare che molti ciechi sono particolarmente sensibili all'*Aura* e raramente si ingannano analizzando ciò che provano in presenza di vari individui. Ciò avviene perché il *non vedere* li ha costretti a sviluppare la visione psichica e a fidarsi maggiormente della loro intuizione.

Al contrario degli uomini, gli animali percepiscono istintivamente le *Aure*. Per esempio, un gatto accetta carezze solo da persone buone, poiché prova al loro contatto un sentimento di sicurezza e di tenerezza; al contrario, sfugge quelle persone che sono cattive o la cui natura interiore manifesta una certa animosità.

Un cane sente molto bene quando il suo padrone è triste o malato; si avvicina a lui e lecca le sue mani in segno di fedeltà e di affetto; tenderà invece a mostrarsi aggressivo verso un visitatore che ha paura di lui.

Tali reazioni sono dovute al fatto che questi animali sono sensibili alle irradiazioni che emanano tutti gli individui, essendo queste il riflesso della loro personalità profonda e del loro stato psicologico del momento.

Molte sperimentazioni hanno dimostrato che anche le piante sono *sensibili all'Aura* delle persone che vivono al loro contatto o che se ne occupano.

Esse infatti crescono più rapidamente e sono più belle quando queste persone sono positive; inversamente, tendono ad appassire quando subiscono un'influenza negativa.

Attraverso una stimolazione ed un lavoro sul 6° *Chakra*, o, *terzo occhio*, si può accrescere la *vista interiore*, ma anche rendere *più sottile* la *vista esteriore*.

Generalmente si distinguono **5 Aure**:

- 1 - AURA del corpo FISICO
- 2 - AURA del corpo ETERICO
- 3 - AURA del corpo ASTRALE
- 4 - AURA del corpo MENTALE
- 5 - AURA del corpo di GRAZIA o FIAMMA SPIRITUALE.

L'AURA del corpo FISICO: è quella che normalmente vediamo, cioè la figura fisica nella sua corporeità.

L'AURA del corpo ETERICO si presenta come una leggera luminescenza, che circonda il corpo fisico seguendo le sue forme. Lo spessore di questa luminescenza può variare dai 2 ai 5 centimetri, secondo il quantitativo di *energia pranica* presente.

Il colore è di un bianco molto diafano, leggermente tendente al grigio azzurro.

L'AURA del corpo ASTRALE: è abbastanza luminosa, formata da correnti in movimento e circonda il corpo fisico come un guscio d'uovo, per un'ampiezza che può variare dai 10 ai 30 cm.

Il colore varia moltissimo, perché è legato al corpo emozionale ed assume diverse colorazioni a seconda del *Chakra* più o meno interessato.

Queste sono le principali caratteristiche legate ai vari colori.

ROSSO:

forti tendenze all'aggressività; se il rosso è chiaro e pulito, può corrispondere a un'attrazione amorosa verso una persona o verso un'attività; è il colore della vitalità e della salute fisica. Se il rosso è cupo e denso, denota spinte distruttive e di egoismo. Può anche rappresentare la collera e l'uso della collera per creare un cambiamento.

ARANCIO:

è collegato alla mente ed al pensiero. Se è chiaro e luminoso indica evoluzione mentale e lucidità; se è scuro ed opaco, intellettualismi inutili e gratuiti. Un'arancione fresco, tendente al rosa, rappresenta l'attenzione spirituale della mente; è anche il colore della guarigione: se hai molto arancio nella tua *Aura* allora sei un guaritore naturale oppure stai effettuando una guarigione su te stesso.

GIALLO:

se questo colore si presenta con tendenza all'oro, significa grande consapevolezza o desiderio profondo verso una propria e altrui evoluzione spirituale; rappresenta il potere personale e un intelletto altamente sviluppato. Un bel giallo chiaro denota equilibrio, altruismo ed espressività. Un giallo scuro, sporco e tendente al marrone, manifesta grettezza ed opportunismo.

VERDE:

un bel verde prato brillante, significa desiderio, curiosità conoscitive, capacità artistiche, innocenza, affinità elevata fra il corpo e l'anima. Crescita e cambiamenti futuri e presenti. Il verde smeraldo molto luminoso significa grandi capacità intuitive e, a volte, creatività sfrenata. Un verde scuro, terroso, può rappresentare frustrazione nell'ambito realizzativo ed affettivo o incapacità di estroversione.

AZZURRO:

se chiaro e luminoso, indica persone dotate di grande spirito umanitario ed altruistico. Se intenso e brillante, indica capacità realizzative fuori dal comune, che si manifestano anche come servizio verso gli altri. Un azzurro sporco e scuro denota introversione, paura, masochismo, scarso amore verso la vita. Se l'azzurro è macchiato di rosso scuro, è pesante tirannia e desiderio di dominio.

BLU:

intenso e luminoso, è un colore di approfondimento personale, di colui che cerca in sé le risposte in modo preciso; è il colore che si trova spesso negli scienziati ed in tutti coloro che tentano di svelare i misteri nascosti. Grande sicurezza, i canali creativi dell'individuo sono liberi. Un blu picchiettato d'oro è molto spirituale; un blu con striature nere è il colore di quelli che fanno ricerche, uno strumento di potere magico.

VIOLETTO:

chiaro e delicato, indica animo gentile, poetico, in buona armonia con la natura; intenso e luminoso, misticismo; scuro, pulito e luminosissimo, indica il massimo grado di raggiungimento conoscitivo, l'illuminazione, il perseguimento di una via spirituale in modo profondo e duraturo.

Sono persone psichicamente molto dotate, con molte informazioni a livello spirituale e con un processo di trasformazione spirituale in corso.

MARRONE:

colore sempre negativo, può denotare malattia o momenti di grosso offuscamento delle facoltà sensitive. Se è abbastanza frequente in una persona, denota grettezza, stupidità e ingordigia.

BIANCO:

l'individuo è molto elevato e possiede la capacità di mettere a fuoco o concentrare le proprie energie intorno al corpo.

NERO:

colore abbastanza raro, può esprimere grandi paure, un periodo di pessimismo totale, intrusioni psichiche esterne, debolezza mentale e materialismo ormai cristallizzato.

Altri colori più rari e meno permanenti sono:

ROSA: momenti di grande pace interiore e di felicità.

LILLA: stupore gioioso e conoscitivo.

ROSSO VIOLETTO: enfasi ed entusiasmo.

TURCHESE: equilibrio tra spinte spirituali e fisiche.

GRIGIO: momenti di instabilità e di indecisione.

L'AURA del corpo MENTALE è molto luminosa, ma questa luce varia molto di intensità, da individuo a individuo, a seconda del suo stato evolutivo. E' di forma ovoidale, e la sua estensione può andare dai 30 ai 50 cm e, nel caso di uomini *illuminati*, fino a qualche Km.

Il suo colore varia dal bianco al bianco grigiastro, al bianco dorato, al bianco azzurro. Queste variazioni denotano la polarità, più o meno spiritualizzata, della persona stessa. Si percepisce appena perché è molto sottile.

L'AURA del corpo di GRAZIA o FIAMMA SPIRITUALE è presente, latente in tutti noi; ma, essendo un conseguimento, è visibile solo in coloro che l'hanno raggiunta. Si manifesta come globo luminosissimo che circonda la testa e, iconograficamente, si può collegare alle aureole dei santi.

Nel programma terapeutico del Reiki, per *armonizzare l'Aura* umana, *levigandola* nella sua struttura, non necessariamente dovremo essere in grado di percepirne la presenza. Prima e dopo ogni trattamento, sono solita *armonizzare l'Aura*.

Procedo nel seguente modo: Il soggetto è coricato sulla schiena, mi colloco alla sua sinistra e, passando la mano destra dolcemente ad una distanza di circa 20 cm dal suo corpo, formo un arco ampio di forma ellittica, partendo dalla testa verso i piedi e scaricando fino a terra. Descrivo questo arco per 3 volte, una dietro l'altra. Il soggetto deve avere gli occhi chiusi.

I COLORI DELL'AURA

L'*Aura* ha un colore, il colore dell'Anima.

Il colore varia a seconda del carattere e dello stato di salute.

Sulla base del colore è possibile stabilire la personalità. Ed ecco, di seguito, il *vocabolario* dei colori dell'Anima :

NERO: la persona è astiosa, maliziosa, poco sincera.

ROSSO: se intenso, la persona è sensuale; se la colorazione è scura, su fondo nero, la persona è rabbiosa.

GRIGIO SCURO:, la persona è depressa.

GRIGIO CHIARO: la persona è timorosa.

MARRONE: scarso e intenso è indice di avarizia. Scuro indica egoismo.

ARANCIONE: persona maliziosa e orgogliosa.

GIALLO: la persona è intellettuale.

VERDE SCURO: la persona è ben disposta verso il prossimo.

VERDE CHIARO, la persona è falsa e furba.

BLU SCURO: persona dai sentimenti religiosi radicati.

BIANCO: spiritualità elevata.

CELESTE: persona devota a Dio e al prossimo.

LA CENTRATURA DEL CUORE

La prima posizione, che precede il **trattamento Reiki**, è la **centratura del cuore**. Cominciamo.

Chiudi gli occhi e porta l'attenzione al respiro, non modificarlo, limitati per qualche minuto ad ascoltarlo. Poni la mano destra sul petto e la sinistra sulla mano destra e, rimanendo a occhi chiusi, inspira profondamente, in modo rilassato, dal naso e, senza pause, espira dolcemente, senza sforzo dal naso.

Continua a respirare, mantenendo un ritmo circolare tranquillo, e abbandonati sempre di più. Il respiro è ora profondo, rilassato e tranquillo.

Visualizza un luogo piacevole e cerca di percepire la situazione e la sensazione di pace e di tranquillità che esso ti trasmette.

In questo *tuo* luogo il sole è alto, caldo; fatti riempire da lui. Immagina di assorbire, respirando, energie solari positive che ti purificano e ti curano.

Ripeti mentalmente: **inspiro energie positive ed espiro energie negative. Inspiro la vita ed espiro la morte.**

Ora, poni la tua attenzione sul cuore, cerca di sentirne il battito sino a che la tua voce interiore ti dirà: "**sei pronto/a, forza, inizia!**"

Questo esercizio è consigliabile per connettersi con l'Energia Universale. La parola **REIKI** indica proprio l'**Energia Vitale (d'Amore) Universale**.

Questa energia è una forza che opera e vive in tutta la creazione. La parola si compone di due parti: **REI** e **KI**. La sillaba **REI** descrive l'aspetto universale illimitato del **KI**, che è l'energia che permea l'Universo; simile alle sottili energie che scorrono attraverso i Meridiani (*Agopuntura*) o quelle che collegano le tonalità e le armonie della musica.

Come abbiamo già detto, il **moderno Reiki** (quello riscoperto da Usui) è un metodo antichissimo di **autoguarigione**, che risale ad almeno 2500 anni fa.

MEDITAZIONE PER PREPARARSI ALLA PRIMA INIZIAZIONE

Moltissime sono le meditazioni possibili e consigliabili prima dell'iniziazione ed ogni Master ha la sua: questa è quella che preferisco.

- a) Siediti in posizione comoda, (la posizione detta *del faraone*), rilassati, inspira ed espira con calma.
- b) Porta l'attenzione su tutto il corpo, partendo dalle dita dei piedi fino alla sommità del capo, fermandoti un istante su ogni parte, *invitandola* a rilassarsi e a sbloccarsi.
- c) Ora, immagina o visualizza una **luce dorata, calda e armoniosa** che, dolcemente, entra in te e irradia tutto il tuo corpo curandolo; con la volontà dirigi l'attenzione soprattutto sulle parti deboli del corpo che sai malate o prive di energia.
- d) Osserva questa energia entrare e sanare o rigenerare questa parte, che finalmente ritrova la sua armonia e la sua salute, **vedi** la malattia che si dissolve e contemporaneamente in tutto il corpo torna la salute.
Pensa: **Ora sono in ottima forma!**
- e) Potenzia la visualizzazione con questa affermazione: **Sono pieno di vitalità, energia e salute, e il mio corpo è in armonia con l'universo!**
- f) Riprendi contatto con il corpo, il respiro e apri gli occhi, calmo, sano e rilassato.

TRATTAMENTO DI BASE

Prima di iniziare il **trattamento di base** ricordiamo qualche principio:

- 1- Laviamoci le mani.
- 2- Togliamoci e facciamo togliere al soggetto da trattare tutti gli oggetti metallici (orologi, anelli, braccialetti, collane, ecc.).
- 3- Il soggetto da trattare deve togliere le scarpe e allentare la cintura, cravatta, ecc., dopodiché si stenderà sul lettino in posizione supina.
- 4- Intanto, noi *creiamo* un'atmosfera di calma, la luce dovrà essere bassa, stacciamo il telefono, facciamo ascoltare una musica rilassante che favorisce la meditazione e il silenzio, accendiamo un po' di incenso per ripulire l'aria, per rilassare i nervi e facilitare la concentrazione ed un'atmosfera armoniosa, accendiamo anche una candela per bruciare i ristagni psichici, che si sono depositati nel luogo dove dobbiamo operare.
- 5- Copriamo il soggetto con una coperta leggera, perché può succedere che possa avere freddo durante il trattamento.
- 6- Ricordarsi che, se il soggetto si addormenta, noi siamo avvantaggiati perché possiamo operare veramente su tutti i *piani* (infatti, in questo caso, il soggetto non opera forzature).
- 7- Mantieni sempre le dita unite e non staccare mai allo stesso tempo tutte e due le mani dal corpo del soggetto, ma prima una mano e poi l'altra: Anche quando fai girare la persona a pancia in giù, tieni sempre una mano appoggiata su un punto del suo corpo, preferibilmente la spalla, e accompagnalo mentre si gira.

Ricorda che il Reiki è lo strumento adatto per aiutarci a capire e a prendere coscienza della nostra totalità perduta.

1^a posizione: centratura del cuore.

2^a posizione: mettiamo le *mani unite* sugli occhi, guance e fronte, che corrisponde al 6° *Chakra*, il cosiddetto *terzo occhio*.

Con questa posizione aiutiamo a guarire la persona da eventuali problemi agli occhi (in psicosomatica, la *miopia* è sintomo di paura del futuro, la *cataratta* è vedere un futuro nero, il *glaucoma* corrisponde al non voler perdonare, la *presbiopia* è la paura del presente, l'*astigmatismo* è il non voler vedere se stessi).

Chi ha problemi agli occhi deve chiedersi che cosa non vuole vedere o che cosa ha paura di vedere nella realtà della sua vita. L'occhio è l'organo della comprensione.

Questa posizione è ottima per i raffreddori. L'influenza e i raffreddori sono processi infiammatori acuti e rappresentano dei conflitti, che si manifestano sempre in situazioni di crisi, di quando non se ne può più; di quando siamo sovraccarichi, confusi. La medicina naturale vede, nel raffreddore, un sano processo di purificazione; infatti, corpo e anima dopo le crisi ne escono fortificati. Essendo il 6° *Chakra* in relazione con il 7° attraverso l'ipofisi e la tiroide, regola a sua volta il flusso ormonale.

E' una posizione molto rilassante e defaticante.

3^a posizione: mettiamo le mani sulle tempie. Qui andiamo a bilanciare l'emisfero destro (inconscio, intuizione) con l'emisfero sinistro del cervello (razionalità, volontà decisioni). L'orecchio rappresenta ovviamente la capacità di sentire e, quindi, l'obbedienza.

Chi soffre di otite è confuso e desidera non sentire; è arrabbiato, non vuol sentire soprattutto le liti fra i genitori.

Chi non sente bene non vuole ubbidire, soprattutto con l'età diventiamo più rigidi e chiusi, non ci apriamo più ai cambiamenti.

Posizione ottima contro lo stress.

4^a posizione: mettiamo le mani a coppa sotto la nuca. Otteniamo ciò facendo ruotare dolcemente la testa verso sinistra e mettendo prima la mano destra poi la sinistra.

Questa posizione è ottima per problemi agli occhi, per il mal di testa, stati ansiosi, cervicale, problemi del collo (rigidità ecc.).

Il collo rappresenta la capacità di vedere quello che è dietro le nostre spalle e ci fa capire quanto siamo flessibili.

La cervicale riguarda sempre i problemi del collo, diventiamo rigidi per paura.

5^a posizione: ruotiamo la mano destra orizzontalmente sotto la testa e mettiamo la sinistra sulla fronte.

Aiutiamo la persona con i problemi di emicrania, di cefalee, raffreddori, sinusite ed il punto del vaso governatore che controlla e dirige l'energia fisica e morale, che corrisponde anche alla forza fisica e mentale. La posizione è efficace pure per la paralisi facciale, la deviazione della colonna vertebrale e, soffermandoci su questo punto, è efficacissima per l'alito cattivo permanente, è ottima per gli incubi e per i problemi di tensioni agli occhi.

La testa è il nostro *segnale* più sensibile; quando la testa dà l'allarme attraverso il mal di testa è tempo di rivolgere lo sguardo verso il basso, di abbandonare *l'io voglio*, l'orgoglio e la testardaggine. Chi invece soffre di emicrania cerca di vivere nella testa ogni problema: il più importante è quello della sessualità. La zona genitale e la testa si trovano in rapporto analogico. Pancreas: la persona è amareggiata da tutto ciò che la circonda.

6^a posizione: mettiamo le mani unite sulla sommità della testa.

Possiamo così aiutare il soggetto nei problemi di emicrania, dolori agli occhi, crampi addominali, disturbi digestivi in genere, depressione, confusione, apatia, *stress*, affaticamento e per bilanciare e ristabilire i disturbi dell'equilibrio (7^o *Chakra*). E' la *stella polare* dell'uomo, che mette in relazione con lo *yang* celeste (o segno positivo) e lo *inn* terrestre (o segno negativo).

La digestione ha analogia con le funzioni cerebrali, perché il cervello elabora e digerisce le impressioni del mondo.

7^a posizione: mettiamo prima una mano poi l'altra sulla gola.

In questo caso, diamo una mano (anzi due) al soggetto per i suoi eventuali mal di gola, collo rigido, raffreddori, atonia, tiroide, problemi dell'udito, torcicollo, dolori alla regione renale. Questo è il centro dell'energia vitale del 5^o *Chakra*.

Trattare questo punto aiuta molto anche chi ha problemi ginecologici, rischio di parto prematuro, difficoltà ed emorragia dopo il parto, problemi al seno.

La gola è vincolata ai reni ed è per questo motivo che si tratta questa zona per problemi alla regione renale. La gola è una via di espressione e un canale emotivo; spesso può esserci una certa collera repressa ed un rifiuto al cambiamento.

Chi soffre di angina, ascesso peritonsillare è convinto di non essere capace di farsi valere.

8^a posizione: mettiamo le mani sotto il seno, sul lato destro del soggetto.

E' un aiuto per problemi di fegato, cistifellea, parte dello stomaco, pancreas, milza, itterizia, calcoli biliari, ipoglicemia, diabete, disintossicazione, tristezza, rabbia, depressione, lagnanze croniche represses, alterazioni del senso di equilibrio.

Chi ha problemi di stomaco (esso ha la funzione di *accettare* e di *accogliere*) manca della capacità di controllare la rabbia e l'aggressività ed è costretto ad inghiottire e, quindi, a risolvere responsabilmente conflitti e problemi.

Chi ha problemi di fegato è una persona che non ha più la forza di valutare e di distinguere ciò che è utile da quello che è inutile.

Un fegato malato dimostra che l'uomo ingerisce più di quanto possa elaborare, sia in senso fisico che morale (la forfora, la caduta di capelli e le malattie degli occhi sono consueti in un fegato in disordine).

9^a posizione: stacciamo la mano destra e la mettiamo sotto il seno sinistro, poi la mano sinistra a fianco alla destra.

Può aiutare una parte dello stomaco, l'ultima parte del pancreas, milza, colon, intestino tenue, anemia, leucemia, sistema immunitario, diabete, infezioni febbrili, malattie respiratorie...

La persona anemica ha paura della vita e spesso non si sente all'altezza della situazione. Invece, nel caso di una persona affetta da *aids*, si tratta di un essere indifeso e disperato con sensi di colpa, soprattutto sessuali.

La bronchite *vive* in un ambiente familiare, dove sorgono spesso delle discussioni e grida, oppure dove vi è silenzio assoluto.

Il cancro è un risentimento o rancore di vecchia data, il profondo dolore che può procurare un segreto troppo grande. Odio.

Il diabete rimpiange ciò che avrebbe potuto fare, ma che non ha fatto, ha sempre bisogno di tenere tutto sotto controllo, può venire anche a causa di un grande dispiacere. Il colon (coliti ecc..) ha problemi con vecchi pensieri, che intasano la mente, pensa troppo al passato e non riesce a liberarsi da ciò che è finito.

La milza: è ossessionata dai problemi!

Il pancreas: è amareggiato da tutto ciò che lo circonda.

10^a posizione: sempre staccando la mano destra, la mettiamo sul plesso solare, all'altezza dello sterno e sullo stomaco, e l'altra a fianco sopra all'ombelico. Sul 3° *Chakra*.

E' un aiuto per ulcere, diabete, ipoglicemia, stomaco, intestino, cuore, digestione, *choc*, emozioni, depressioni.

Qui dobbiamo superare l'inerzia e sviluppare la volontà. Questa posizione tratta il 3° *Chakra*, regola il sistema metabolico ed è responsabile della regolazione e distribuzione dell'energia metabolica di tutto il corpo, Questo avviene attraverso la *combustione* della malattia (cibo) in energia (azione e calore).

L'obesità può indicare una disfunzione del 3° *Chakra*, perché indica che il corpo non metabolizza la materia solida in energia.

Nello stomaco *si forma* la felicità e l'infelicità dell'uomo, per i cinesi è quello che distribuisce l'energia *yang* e *inn* a tutti gli altri organi.

Chi ha problemi gastrici, ha paura delle novità ed è incapace di assimilare le cose nuove della vita, cioè non è disponibile. Iperacidità di stomaco: conflitto inconscio fra il desiderio di essere amato e protetto, e quello di essere indipendente ed autonomo. Ipoacidità: stato depressivo. Gastrite: tutte le varie forme di gastrite sono connesse con il cattivo funzionamento del plesso solare, così anche i disturbi di fegato e di cistifellea.

Diarrea e stitichezza: sono connessi con fattori emotivi, l'origine risale all'infanzia.

Anoressia nervosa (o mancanza di appetito): in questo caso il plesso solare è congestionato, troppo attivo, troppo carico di energia non usata; normalmente il soggetto *rigetta* il cibo a causa di qualche conflitto emotivo inconscio.

Nel caso della bulimia nervosa, il plesso solare è inibito e non riesce ad esprimere le energie emotive ed affettive a causa di una rimozione, che le ricaccia nell'inconscio; per cui tali energie si camuffano come "desiderio di cibo".

11^a posizione: sempre staccando prima la mano destra poi la sinistra, la mettiamo sul ventre al disotto dell'ombelico, sul 2° *Chakra*.

Diamo una mano a persone con problemi di sessualità, di procreazione, ventre, genitali, vescica, reni, sistema circolatorio, impotenza, frigidity, problemi uterini, rigidità della parte inferiore della schiena.

Con questa posizione andiamo ad operare anche sul 2° *Chakra*, che è la sede del piacere e che ci permette di armonizzarci con i nostri sensi.

Chi ha problemi di frigidity ha paura di perdere il controllo e, per questo, si esercita tutto il tempo nell'autocontrollo; questo fatto ci indica che non ci si vuole donare totalmente, ma si preferisce avere un ruolo predominante.

Invece, l'impotenza, è l'espressione di paura nei confronti della donna, paura di dover agire. Se una donna è sterile, ha il rifiuto inconscio del figlio. La sterilità maschile indica la paura del legame e della responsabilità che un figlio può rappresentare.

La vescica indica una persona che è sotto pressione psicologica, non riusciamo a rilassarci perché ci troviamo in una condizione legata a *stress* o timori.

12ª posizione: staccando prima la mano destra la mettiamo sull'inguine *sinistro* del soggetto, la mano sinistra sull'inguine *destro* con una posizione a forma di "V".

In questo caso, aiutiamo il soggetto per problemi riguardanti gli organi genitali, intestini, ovaie, vescica, uretere, circolazione, digestione, appendice, tumore al seno, disturbi della menopausa, dolori alla schiena. Lavoriamo sul 1° *Chakra*. Infezioni delle vie urinarie: intense arrabbiature, spesso dirette verso il proprio *partner* o il sesso opposto. L'incontinenza è la conseguenza logica di una vita passata a trattenere le emozioni.

Problemi legati alla menopausa: abbiamo paura di non essere più desiderate, di invecchiare e stiamo rifiutando la vita ed i corsi e ricorsi della natura.

13ª posizione: sempre staccando una mano poi l'altra formiamo una posizione a "T" mettendola sul cuore, la mano sinistra in verticale in mezzo ai seni e la destra orizzontale sulla punta della mano sinistra. La qualità principale del cuore è l'equilibrio.

Asma, ipertensione, malattie del cuore, malattie polmonari, timo, polmoni, disturbi cardiaci, sistema immunitario, sordità, emozioni, depressione. Il *Chakra* è il 4°. Chi soffre di asma tende a tenersi tutto per sé, non riesce a liberarsi di ciò che non serve più e si avvelena da solo; oppure tende ad isolarsi, ha paura di far *penetrare* determinati aspetti della vita.

In caso d'infarto cardiaco, chiamare il medico ed intanto trattare l'infartuato sulla posizione *numero 11 e 12*. Male non può fare.

14ª posizione: tenendo sempre il contatto con il soggetto, facciamo girare con la pancia in giù (possiamo farlo tenendo posata leggermente una mano sulla sua spalla), mettiamo le mani sulla spalla destra tenendole una vicina all'altra.

A questo punto inizia il trattamento della schiena in tutta la sua lunghezza; personalmente consiglio di non toccare la colonna vertebrale (questa sarà trattata solo se ci sono dolori, oppure se ha subito dei traumi, ma sarà un'ulteriore posizione).

E' attraverso la colonna vertebrale che l'Energia Vitale Universale penetra come in un canale.

Cura lo *stress*, le tensioni, i dolori alla spalla destra, problemi di cervicale, dolori alle braccia, mani fredde, disturbi circolatori alle braccia, colpo di frusta.

Se abbiamo problemi alla parte alta della schiena, soffriamo del "*morbo di Atlante*", ricordate la leggenda della Mitologia?

Atlante era stato condannato a portare sulla schiena la Terra. Anche noi, in questo caso, ci sovraccarichiamo, tentiamo di gestire gli altri, siamo inflessibili con noi stessi e ci sentiamo indispensabili.

15ª posizione: stacciamo la mano destra, mettiamola sulla spalla sinistra e la sinistra vicino alla destra.

16^a **posizione:** stacciamo la mano destra e mettiamola dall'altra parte della schiena e la sinistra vicino, tutte e due sotto le scapole, sui polmoni.

Un aiuto per tosse, bronchite, problemi di cervicale, disturbi alle spalle, nuca, schiena, sciatica, lombaggine. Sciatica e lombaggine: chi soffre di questi disturbi è sovraccarico, ci si è caricati di pesi troppo grandi e non ce ne rendiamo conto; avvertiamo questa pressione sotto forma di dolore, che ci costringe a stare più tranquilli; questa è un'ottima occasione per meditare sul perché si è tanto sovraccarichi.

I disturbi reumatici sono un accumulo di tossine nel tessuto connettivo, le tossine accumulate sono i problemi non elaborati, fermi, non digeriti, che non si è riusciti a risolvere e che si sono immagazzinati nell'inconscio. Torcicollo: questo disturbo capita quando si ci sente osservati o ci si trova in una situazione in cui si vuole trasmettere ad altri una determinata impressione.

Chi soffre di dolori nel tratto toracico, ha paura della vita, non ce la fa, paura del futuro, preoccupazioni ed ossessioni del possibile fallimento.

17^a **posizione:** stacciamo la mano destra e la mettiamo in parallelo alla posizione precedente sotto la scapola sinistra; la mano sinistra va vicino alla destra.

18^a **posizione:** staccando prima la mano destra e poi la sinistra, le mettiamo sul rene destro. Si possono aiutare: nervi, cuore, polmoni, ghiandole surrenali, reni, dolori alla schiena, *choc*, allergie, febbre da fieno, *stress*, disintossicazione, sciatica, fianchi. I calcoli renali si formano per cristallizzazione di certe sostanze presenti in eccedenza nelle urine (acidi urici, fosfato di calcio ecc.).

Il *calcolo* corrisponde all'accumularsi e alla cristallizzazione di temi dei quali, già da tempo, ci si sarebbe dovuti liberare in quanto non possono più essere utili allo sviluppo. Per liberarsi dei *calcoli* si consiglia di *saltare* e, in effetti, solo un salto può farci uscire da ciò che è vecchio e superato. Ireni rappresentano la socialità, il modo in cui affrontiamo il prossimo, i rapporti con loro, la nostra disponibilità.

Chi non beve, o beve poco, mostra che non vuole stimolare i suoi organi di contatto o preferisce mantenere le distanze.

Vescica: quando vi è un'infiammazione, il bruciore che accompagna il rilassamento e la minzione mostrano fino a che punto sia doloroso cedere.

Il bimbo, che è sempre sotto forte pressione dei genitori o istitutori, al punto da non potersi difendere o far valere le proprie ragioni, bagnando il letto di notte risolve i suoi problemi rilassandosi e in più rende *impotenti* i genitori, ai suoi occhi molto sicuri di sé e autoritari.

19^a **posizione:** stacciamo la mano destra e la mettiamo, in parallelo con la mano sinistra, sul rene sinistro.

20^a **posizione:** mettiamo la mano sinistra all'altezza del coccige e la destra sulla punta delle dita della sinistra formando una "T". Andiamo ad aiutare il 1° *Chakra*.

Un aiuto per sciatica, nervi, prostata, disturbi alla vagina, vescica, emorroidi.

Se si soffre di disturbi relativi alla vita sessuale, significa che c'è un conflitto, dentro di noi, che dobbiamo cercare di capire. Può darsi che ci sia un trasferimento di energia e che noi ostacoliamo questo atto; ci ribelliamo, condizionati da un atteggiamento mentale negativo verso il sesso: ne risulta uno stato di malessere, che può anche aggravarsi e sfociare in una nevrosi o in una malattia fisica, o in un disturbo nella sfera sessuale.

21^a **posizione:** stacciamo la mano destra, che andrà sul collo, mentre la sinistra rimarrà sul coccige. Riequilibrano l'energia che passa nella colonna vertebrale e rimaniamo in questa posizione tutto il tempo che serve, fino a che non sentiamo l'energia in equilibrio.

La strada che abbiamo percorso fino a questo momento è la principale; essa è percorsa dall'energia in senso verticale e scende attraverso la colonna vertebrale. Questa posizione ci vuol far prendere coscienza che è necessario l'equilibrio tra mente e corpo.

22^a **posizione:** le mani ora andranno sull'incavo delle ginocchia, una mano su una gamba e l'altra sull'altra (sui popliti, regione posteriore del ginocchio), precisamente sulla cavità poplitea. Ultima posizione per chi soffre di circolazione difettosa del sangue, per vene varicose e problemi alle ginocchia.

23^a **posizione:** le punte delle dita delle mani sulle punte delle dita dei piedi.

Oggi, credo che molti conoscano la **riflessologia plantare**, antica terapia orientale dove si dice che i nostri piedi contengono *per riflesso* tutti gli organi del nostro corpo. Il principio su cui si basa è che nei piedi vi sono dei punti, che agiscono di riflesso in corrispondenza a tutte le ghiandole, gli organi e le parti del corpo: ad esempio, l'alluce comprende tutte e 5 le zone della testa.

Con questa facciamo un'ulteriore posizione e trattamento.

Ultima cosa, fondamentale per chiudere il trattamento, è l'**accarezzamento dell'Aura:** per tre volte, a circa 10 centimetri di distanza dal corpo del soggetto, scaricando bene fino a terra.

Ripeto spesso nei miei corsi delle "**regole fondamentali**" o meglio ancora, delle **raccomandazioni**.

1- non è necessario farti un discorso sui comportamenti e sull'etica, che deve avere un vero allievo dedito al **Reiki**, ma credo che lo scoprirai tu stesso progredendo nella ricerca e nello sviluppo, al punto che la tua condotta e la tua filosofia saranno sempre più vicini alle regole che ci si prefigge, grazie alla tua comprensione nel campo del servizio verso gli altri.

2- non commettiamo l'errore gravissimo di ritenere che il nostro metodo è l'unico e il migliore di tutti. Questo atteggiamento viene chiamato SUPERBIA.

3- non essere limitato: generosità, libertà e verità, sono il nostro bagaglio morale.

Ricorda che ognuno è libero di pensare e agire come meglio crede e di curarsi come ritiene più opportuno per se stesso.

4- cerca sempre con i fatti, non con la calunnia o parole vane, di convincere le persone ad accettare il tuo metodo di guarigione.

5- non curarti di maldicenti, che appartengono ad altre corporazioni, che ci beffeggiano, guardali come se non esistessero!

6- non tralasciare di avere sempre in considerazione le leggi naturali del corpo.

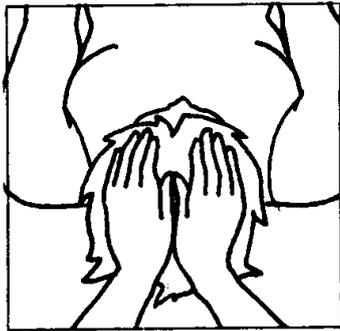
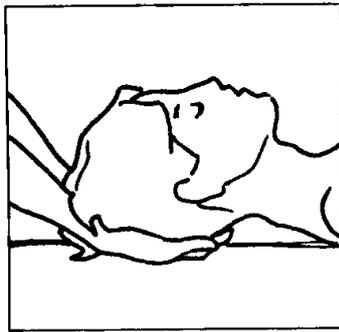
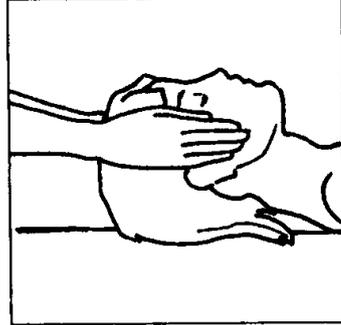
7- devi essere sempre cortese e amorevole con il tuo prossimo, lascia che i tuoi sentimenti superino sempre i tuoi diritti e doveri.

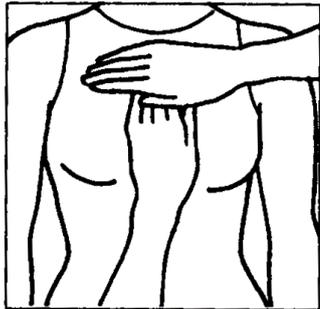
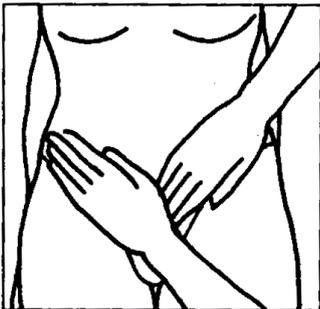
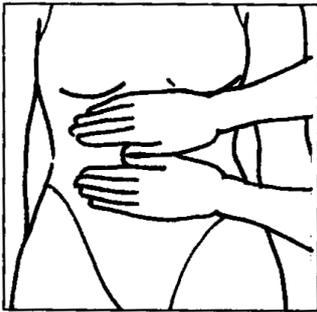
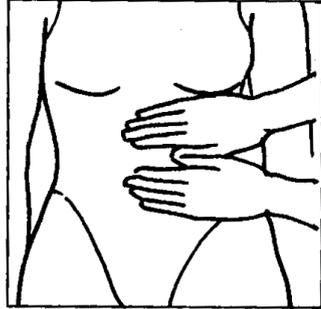
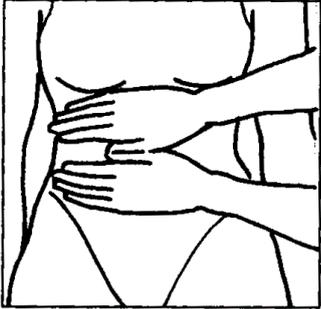
8- stai sempre all'erta, perché può succedere che molti (apposta o no) possano assorbire la tua vitalità (*vampirismo*), dai loro il beneficio del tuo sapere e della tua capacità, ma non permettere loro di assorbire l'energia e la vita che ti scorrono dentro.

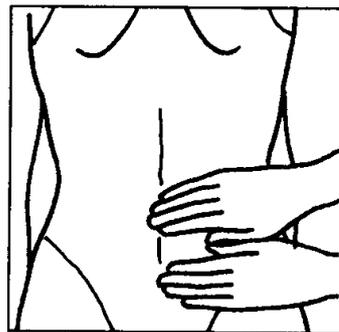
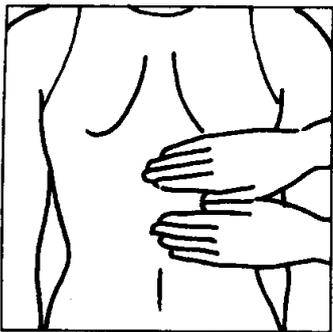
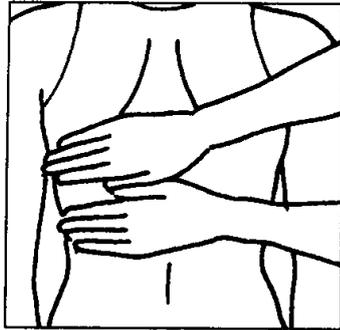
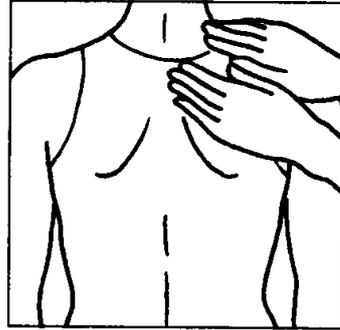
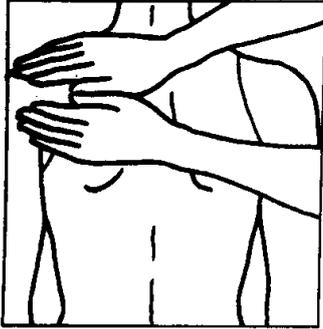
9- cerca sempre di sentirti il più vicino possibile al Cosmico, la preghiera è un giusto mezzo.

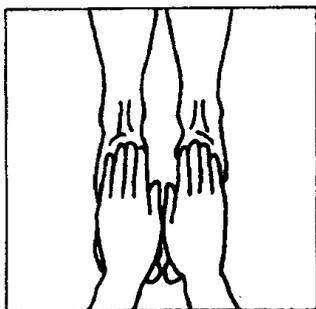
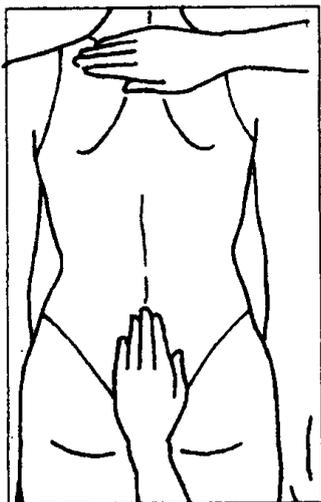
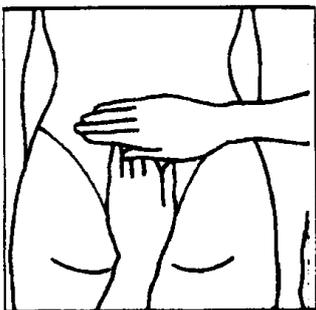
Anche in questo caso **abbiamo sintetizzato le posizioni** con il minimo di disegni, in modo da ricordarle facilmente.

E' buona regola *visualizzare le posizioni mentalmente*, ad esempio, durante alcuni momenti di tranquillità della tua giornata.









**O Potere Infinito,
grande Fiamma di Vita
di cui io sono solo una semplice
intima particella,
mi apro al tuo potere risanatore
affinché esso possa fluire attraverso me
e rinforzare, ricostruire e risanare
questo fratello nella vita.
Fai scorrere il tuo infinito potere,
affinché egli possa ricevere
la tua Energia vivificante,
la tua Forza e la tua Vita,
manifestandole in salute e vigore.
Fai di me un degno *canale* del tuo Potere
ed *usami* per il bene dei miei fratelli.**

La pace sia con te, fratello nella vita, nel tuo lavoro di risanamento.

MEDITAZIONE PER LA REALIZZAZIONE DEI DESIDERI

Siediti nella posizione *del Faraone*.

Chiudi gli occhi, inspira ed espira profondamente per 3 volte.

Ascolta il tuo respiro; visualizza o immagina, nel modo più chiaro ma più semplice possibile, una situazione, una cosa che desideri o che vorresti si realizzasse.

Immaginala nella sua totalità, vedendola già realizzata e rallegrati facendo scaturire dentro di te una grande felicità e gioia, sentendole all'interno del tuo cuore.

Ora, con la tua mente, circonda e racchiudi questo desiderio dentro una *bolla rosa*, dato che questo è il colore del cuore.

Poi, dolcemente, lascia andare questa *bolla rosa* verso l'alto in modo che fluttui liberamente nell'Universo.

Ora, il tuo desiderio è libero di volare per poter raccogliere energia, affinché si possa avverare il suo contenuto.

Adesso, liberati emotivamente dal desiderio di ogni possesso o negatività, ripeti a te stesso: *E' fatto!*

Quando ti senti pronto, riprendi contatto con il tuo corpo e apri gli occhi, sentendoti calmo, rilassato e felice.

TRATTAMENTO VELOCE

Questo trattamento è chiamato anche di **pronto soccorso**; è ottimo quando siamo stanchi e depressi, quando ci sentiamo poco bene ed abbiamo bisogno di essere ricaricati, oppure in situazioni di pronto intervento o quando non abbiamo tempo per fare un *trattamento completo*.

E' ottimo per i bambini, che difficilmente stanno fermi un'ora o anche solo 20 minuti; per gli anziani, che non riescono a mettersi a pancia in giù oppure a stare tanto tempo sul lettino; per i convalescenti o soggetti deboli, per abituarli piano piano all'Energia del Reiki, prima di sottoporli ad un *trattamento completo di base*.

Questo **trattamento** si chiama **veloce** perché dura circa 10 minuti e va a stimolare i centri energetici della persona (i *Chakra*). **Ogni posizione dura circa un minuto e mezzo**, perché stimoliamo i centri principali del nostro corpo, davanti e dietro contemporaneamente.

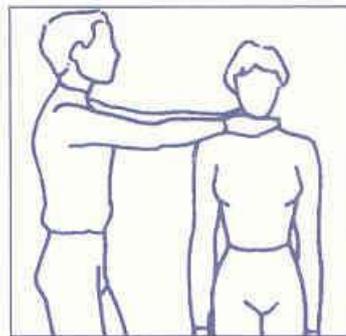
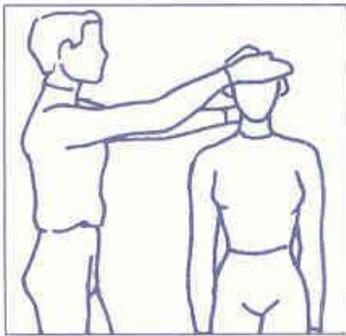
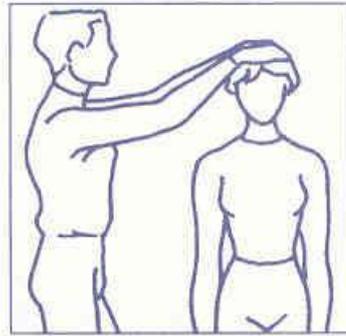
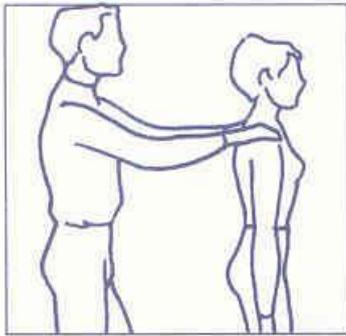
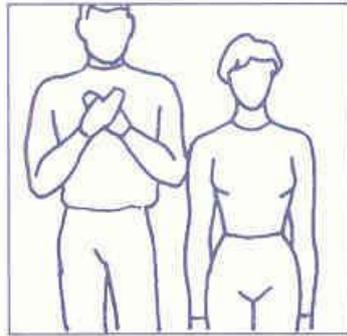
Il trattamento si svolge così:

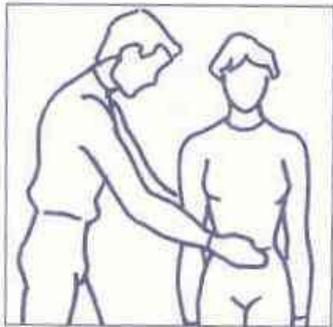
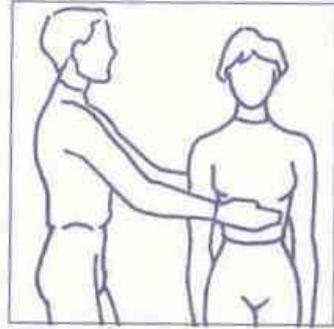
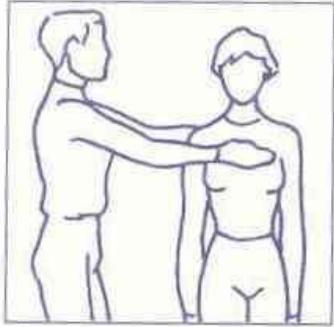
- 1- centratura del cuore.
- 2- la persona da trattare ha gli occhi chiusi e sta in piedi, oppure seduta per tutto il tempo del trattamento; se sta seduta alzerà solo per le posizioni inferiori.
- 3- -posa le mani sulle spalle (quando siamo pronti) per far capire che vuoi entrare in sintonia con lui (questa posizione può servire anche nel caso in cui non riusciamo a fare la centratura del cuore)
- 4- poi, passa sulla destra della persona e metti prima una mano poi l'altra sulla sommità della testa o 7° *Chakra*.
- 5- stacca la mano destra e mettila sulla fronte della persona e la sinistra sulla nuca, 6° *Chakra*
- 6- stacca sempre la mano destra e posizionala sulla gola, la mano sinistra sul collo o sulla settima vertebra (quella prominente), 5° *Chakra*
- 7- la mano destra andrà poi al centro del petto all'altezza del cuore, mentre la sinistra sulla schiena allo stesso livello della mano destra, 4° *Chakra*.
- 8- la mano destra starà poi sul plesso solare e la sinistra allo stesso livello sulla schiena, 3° *Chakra*.
- 9- ora la mano destra starà leggermente al di sotto dell'ombelico, 2° *Chakra*.
- 10- poi, la mano destra sarà sul 1° *Chakra* all'altezza dei genitali e la sinistra sul coccige (in questa posizione le mani possono essere staccate di pochi centimetri dalla parte da trattare).
- 11- stacca le mani e accarezza l'*Aura* dall'alto verso il basso (senza cambiare posizione).
- 12- spostati di fronte al soggetto e accarezza la sua *Aura* ai lati.
- 13- mettiti sul lato sinistro e accarezza l'*Aura*.

Quando pensi di aver finito tocca la persona sulle spalle per avvertirla che il trattamento è finito.

Questo trattamento non sostituisce il *trattamento di base*.

Ricorda che, dopo il *trattamento veloce*, è meglio concludere la terapia con 4 *trattamenti di base*.





SENSAZIONI DURANTE IL TRATTAMENTO

Se sentiamo tanto caldo siamo in presenza di una infiammazione, perciò la malattia non si è ancora cronicizzata (questa è la sensazione più prevalente): la persona ha bisogno di diversi trattamenti, almeno 12 divisi in 3 settimane e cioè: **4 trattamenti, di base consecutivi** la prima settimana, **4** la seconda settimana e gli ultimi **4** nella terza settimana

Se la sensazione di calore non diminuisce è necessario continuare con altri 12 trattamenti.

Per ottenere dei risultati bisogna avere sempre un po' di pazienza; stiamo utilizzando un metodo dolce e naturale e non una pillola chimica!

Se sentiamo freddo, o le nostre mani sono fredde, ci troviamo in presenza di un problema cronico, cioè di una malattia molto vecchia.

Quando siamo in questa situazione dobbiamo consigliare alla persona una terapia intensiva iniziale di 20 trattamenti suddivisi in cinque settimane (4 x 5), continuando fino al momento in cui sentiamo finalmente un dolce calore, sia sulle nostre mani che sul punto del corpo del soggetto.

Quando siamo in presenza di dolore è opportuno agire sulla parte dolorante per 10-20 minuti; quando il dolore scompare, fare un minimo di **4 trattamenti di base** per aiutare la persona a guarire.

Possiamo sentire anche delle *punture di spilli* sulle dita della mano; anche in questo caso siamo in presenza di disarmonie fisiche e dobbiamo consigliare tanti trattamenti fino a quando non avvertiremo più sensazioni particolari.

Ci può capitare di sentire, per *simpatia o riflesso*, del dolore su una parte del nostro corpo; cioè sentiamo male nello stesso punto dove ha male il soggetto da trattare: in questo caso ci comporteremo come nel caso del dolore visto prima, cioè andremo prima a trattare la parte dove sentiamo dolore, poi faremo tanti *trattamenti di base* fino a quando le sensazioni di malessere scompariranno.

TRATTAMENTI SPECIALI

I **trattamenti di base del Reiki** possono essere praticati anche da un gruppo di persone. E' un'esperienza meravigliosa per tutti i partecipanti, però consiglio un massimo di 3 persone: *una* persona tratterà la testa, la *seconda* la parte anteriore del corpo e la *terza* la parte inferiore (ginocchia e piedi).

Ricorda che, quando la persona si gira con la pancia in giù, si deve mantenere il contatto con il corpo del soggetto da trattare, oppure si può appoggiare la mano di un solo terapeuta, che manterrà il contatto con la persona da trattare, come in un cerchio. Questo trattamento non durerà più di 20 minuti.

Ricorda sempre la **legge cosmica del dare e del ricevere**.

Il modo più semplice per ricambiare, cioè di mettere in pratica l'arte della Riconoscenza, è quello di **scambiarsi il trattamento**.

Se non è possibile ricambiare si possono fare regali, donare fiori ecc.; per quanto riguarda le offerte di denaro, le possiamo accettare solo se siamo dei *professionisti* (terapeuti) e possiamo applicare delle tariffe rilasciando la debita fattura.

Se non si è disposti a ricevere qualcosa bisogna analizzarsi, per capire se non si ha una scarsa stima di se stessi.

Facciamo spesso (presso i centri in cui io lavoro) trattamenti per future mamme, le aiutiamo a vivere la gravidanza in modo più armonioso con effetti molto positivi, tanto sulla madre quanto sul bambino che deve nascere.

Ho tenuto tantissimi corsi di **1° e 2° livello** a signore in gravidanza, ed è stato per me un'esperienza fantastica.

Le piccole indisposizioni della mamma, durante la gravidanza, sono state alleviate con **trattamenti di base** fatti una volta alla settimana e con **autotrattamento** fatto tutti i giorni, se le mamme hanno ricevuto l'**iniziazione Reiki**.

I "cuccioli" nascono più robusti e pieni di energia.

Secondo la mia esperienza, la madre dovrebbe frequentare il corso di **1° livello** entro il 7° mese di gravidanza. Quando il bambino nasce, potrà essere trattato dalla madre soprattutto ai piedini (come insegna la *Riflessologia*).

Con il Reiki la madre potrà aiutare il figlio in qualunque momento, per calmarlo oppure quando ha qualche indisposizione.

Ho assistito a tantissimi casi in cui il Reiki ha favorito la gravidanza, ho visto donne che non riuscivano ad avere figli e che sono rimaste incinte entro il mese, dopo un seminario di **1° livello** o subito dopo un trattamento di *armonizzazione* o *allineamento* dei Chakra.

Questo non vuol certo dire che il Reiki garantisce la gravidanza; ma... se fosse anche un portafortuna...!

Mi limito a testimoniare le cose a cui ho assistito, spesso sorpresa io stessa! Sarò un'ingenua, ma io credo fermamente nel potere dell'energia del Reiki, della fiducia, della preghiera e, in ultima analisi, di Dio o Essere Cosmico.

Naturalmente il **portafortuna** funziona sia per le donne che per gli uomini che desiderano avere figli. Se una mamma durante la gravidanza ha problemi di salute o minacce d'aborto, il **trattamento Reiki** può aiutare la mamma ed anche il medico durante la cura.

L'**armonizzazione dei Chakra** è un trattamento ulteriore e di completamento del Reiki. L'*armonizzazione* che insegno si basa sulla **Cristalloterapia**.

Il Reiki può risultare particolarmente utile agli animali, alle piante, ai minerali, ad oggetti o cibi. Quando un nostro animale domestico sta poco bene, possiamo usare il Reiki per aiutarlo a guarire.

Cani, gatti od altri animali che abbiamo in casa *sentono* e *vedono* che noi **abbiamo Reiki** e, quando ne hanno bisogno, ci vengono incontro o si siedono in grembo, leccano le nostre mani o si sdraiano a zampe all'aria, come se chiedessero carezze o coccole.

In questi casi, bisogna mettere le mani dietro le orecchie, oppure una mano sotto il muso e l'altra sulla testa; se hanno problemi intestinali mettiamo una mano sulla pancia e l'altra sulla schiena; possiamo anche trattare direttamente le parti doloranti, come ad esempio un arto ferito.

Se dobbiamo trattare animali di grandi dimensioni (cavalli, mucche, pecore, ecc., meglio lasciare stare tigri e serpenti!) possiamo mettere le mani in corrispondenza della parte del corpo malata. Animali feroci e selvaggi li possiamo trattare con il **Reiki di 2° livello**, se non siamo il domatore!

Possiamo anche trattare uccelli, tenendoli fra le mani e bloccando dolcemente le ali; per quanto riguarda i pesci, quelli nella boccia di vetro, teniamo la boccia fra le mani inviando **Reiki** al nostro pesce rosso; se invece abbiamo un acquario, basta mettere le mani sopra l'acquario.

Il tempo necessario non lo stabiliamo noi, lo faranno loro: quando ritengono che il trattamento è finito si alzeranno, oppure cercheranno di liberarsi e se ne andranno fino alla prossima volta. Le piante traggono benefici dal Reiki e ve ne renderete conto visto che quelle trattate cresceranno più rapidamente e saranno più robuste.

Possiamo **trasmettere Reiki** ai semi tenendoli in mano per circa tre minuti prima di piantarli; stesso procedimento per i bulbi ecc.; per le piantine tratteremo le radici, **sempre per 3 minuti**, prima di piantarle. Se le piante sono in un vaso dobbiamo trattare il vaso, racchiudendolo fra le nostre mani se la pianta è malata alla radice.

Se, invece, sono le foglie ad essere malate, possiamo trattare le foglie con le mani tenendoci ad una distanza di circa 30 cm; se vogliamo far durare i fiori che ci hanno regalato, cioè i fiori recisi, possiamo trattare i gambi tenendoli fra le mani per 3 minuti.

Se i nostri fiori o piante sono nel terreno, come in giardino, possiamo trattarle toccando il terreno con le mani; se dobbiamo invece trattare tutto il giardino possiamo farlo con il **2° livello**.

Possiamo trasmettere Reiki al cibo per renderlo più sano, trattare gli alimenti quando sono ancora in pentola o quando cuciniamo, oppure imponendo per qualche secondo le mani sul piatto, senza dare nell'occhio, se siamo al ristorante. Stessa cosa anche per l'acqua o le bevande varie: così il gusto migliorerà sicuramente.

Possiamo utilizzare il Reiki per caricare di energie positive un oggetto che dobbiamo regalare, un cristallo, un semplice biglietto o una lettera, tenendola semplicemente fra le mani.

Chi ha il **2° livello** potrà **caricare positivamente** una stanza o un ambiente di lavoro; oppure, **a distanza**, i pianeti, la nostra terra, le nazioni o le città.

Trasmettendo Reiki alle medicine, aiuta a combatterne gli effetti collaterali e *dà loro una mano* per guarire più in fretta.

LA PREGHIERA GUARITRICE

Abbiamo abbinato il **Reiki** a questa **Meditazione** utilizzandola in aiuto a chi voleva smettere di fumare, di bere, di drogarsi o disintossicarsi: ci è stata veramente di grande aiuto.

Mettiti in una posizione comoda, distendi il corpo e entra tranquillamente in uno stato di sonnolenza, ripeti più volte:

**sono completamente libero/a
da questa abitudine (fumo, droga ecc.),
la sobrietà e la pace dello Spirito regnano in me.**

Ripeti la frase lentamente, tranquillamente e con amore durante 5 o 10 minuti, la sera e la mattina. Ogni volta che la ripeterai, il valore emozionale di questa dichiarazione aumenterà!

Quando viene un pensiero negativo ripeti questa affermazione ad alta voce!

I SOGNI COME SINTOMI DELLE MALATTIE O COME AVVERTIMENTI DEL LORO IMMINENTE INSORGERE

Ritengo utile fare un elenco dei sogni più importanti e ripetitivi che, spesso, possono preannunciare l'insorgere di una malattia. Naturalmente, ognuno di noi è in grado di verificare l'esattezza di queste previsioni che, in ogni caso, si devono intendere come *indicative*.

FUOCO: se è di vaste dimensioni e all'esterno di edifici (ad esempio: una città che va a fuoco) di solito corrisponde a disfunzioni ghiandolari o all'inizio di infezioni.

SANGUE: è un segnale di allarme generico, che comprova uno squilibrio organico. Se sgorga copioso da una ferita che non c'è, è indicativo di sicura malattia e abbastanza grave; se invece c'è la ferita, soprattutto su un altro corpo che non sia il nostro, non è preoccupante, ma è comunque da tenere in considerazione. Controllare dov'è la ferita, (ad esempio: se fosse il dito mignolo, controllare il cuore).

CIMITERO: vuol dire che l'organismo ha accumulato talmente tanto *stress* da mettere in pericolo la sua salute, ma particolarmente il sistema nervoso.

SEPOLTURA: se è un seppellimento di se stessi, o comunque di persone amiche, è probabile che l'organismo soffra di insufficienza respiratoria.

CADERE (la caduta): sia che siamo noi a cadere oppure altri, indica vertigini ed è collegato all'orecchio interno.

CATENE: essere incatenati è un sogno premonitore di chi soffre di disturbi motori ed è in relazione al sistema centrale nervoso.

AUTOMOBILE o incidenti d'auto: quando si vive nella paura inconscia della malattia. Gli incidenti stradali ricorrono nei sogni dell'ipocondriaco. L'automobile è indicativa come simbolo del motore/cervello.

TRENO: gli ansiosi sognano spesso di correre per prendere il treno e che non ci riescono, facendo sforzi immani per raggiungerlo. Indica che si è stressati e ai limiti della rottura. Il sogno dice: *"fermati per non rischiare di arrivare alla malattia organica"*.

ACQUA: una distesa agitata d'acqua e di colore verde-grigiastro indica disfunzioni latenti a carico del fegato e dei reni. Se è di colore verdastro e se qualcuno vi si deve immergere manifesta una disfunzione epatica e renale già grave.

SPINE: sentirsi bucare le dita o altre parti del corpo è indicativo di reumatismi, anche se non sono ancora comparse le prime fitte dolorose.

CAVERNA o comunque un luogo o antro buio: se si è oppressi è perché non si riesce a trovare la Luce; meglio fare un controllo cardiologico perché, molto probabilmente, c'è un qualche disturbo alle coronarie.

GATTO o venire graffiato da un gatto: problemi di carattere dermatologico.

Se esce sangue da questi graffi il problema è già patologico, quindi a livello cronico.

CERCARE CASA: significa la ricerca dell'Io.

CAVALLO e cavallo con cavaliere: si vive nell'angoscia della morte.

Se il sogno è ricorrente, soprattutto per chi è già ammalato, può indicare che il suo ciclo fisiologico è già alla fine e sta per terminare.

SERPENTE e tutti i tipi di rettili: riguarda le vene in genere. Frequentemente, li sognano gli ipotesi che hanno la pressione bassa e indica un'ulteriore caduta della pressione.

UCCELLI: ipertensione, pressione che sale.

MEDITAZIONE DEL *REIKISTA*

Rilassatevi bene. Distendete i muscoli e la mente.

Scacciate dal vostro corpo ogni tensione e dai vostri pensieri ogni preoccupazione.

I problemi, gli impegni e le attività della vostra vita quotidiana, con le emozioni che li accompagnano, li avete lasciati fuori dalla porta.

Ora siete nel vostro posto, siete al sicuro.

Purificatevi e rigeneratevi *mentalmente*.

Respirate profondamente più volte.

Con l'aria, che riempie i vostri polmoni, sentite la pace e la serenità pervadere il vostro essere.

Penetratevi del senso del profondo di questa meditazione.

Armonizzatevi con i vostri amici qui presenti e con tutti i *Reikisti* del presente, del passato e del futuro, nel mondo intero.

Ponete nel vostro cuore il seme dell'amore.

Raccoglietevi nel silenzio del vostro lo Interiore ed ascoltate attentamente il Maestro, e il vostro Maestro interiore vi parlerà.

REIKI: 2° LIVELLO

Il Corso di Reiki 2 riguarda il Corpo Mentale.

Durante il **Corso di 1° livello** si danno **4 iniziazioni**, ossia **4 trasmissioni di energia**. Infatti, ogni iniziazione non è altro che una sorta di purificazione a tutti i livelli: fisico, emozionale, mentale, spirituale.

Il Reiki ci aiuta anche a trovare il coraggio di cambiare quello che vogliamo modificare in noi stessi.

Con l'**iniziazione di 2° livello** è possibile approfondire questo cambiamento attraverso il proprio livello spirituale. Tra il 1° e il 2° livello devono trascorrere **almeno 30 giorni**; oppure quando sentiamo che è il momento giusto, secondo la nostra sensibilità.

A questo punto siamo pronti ad affrontare ulteriori cambiamenti nella nostra vita.

Il 2° livello è "**OKUDEN**", "*Conoscenza profonda*", cioè ci apriamo a livello mentale e psicologico; le nostre capacità di guarigione e la nostra intuizione vengono sviluppati ulteriormente.

Con questa iniziazione riceviamo dei **simboli** per curare e i **mantra** (*affermazioni di potere*) corrispondenti.

L'impiego di questi simboli implica una grande responsabilità; bisogna infatti ricordare che l'uomo espresse in simboli le prime impressioni che riceveva dall'esterno e che voleva manifestare.

Dobbiamo anche ricordare che le leggi e i principi della Creazione sono sempre gli stessi, fin dall'origine; di conseguenza, i **simboli speciali**, usati nel corso di millenni da **uomini speciali** continuano a mantenere intatto anche oggi il loro straordinario **potere**.

Ecco perché bisogna osservarli e approfondirli bene, come hanno fatto migliaia di allievi in tutto il mondo, fermamente decisi a comprenderne tutto il loro valore. Tali simboli agiscono come una **chiave**, come un indicatore che mostra la via in cui impegnare le nostre attività mentali.

Le possibilità *latenti* in essi non si possono trasmettere facilmente da una persona all'altra, ma per capirli a fondo è necessario familiarizzarci con essi, studiandone accuratamente le caratteristiche e il loro specifico uso: solo così ci riveleranno in pieno la verità spirituale che nascondono.

Questi simboli sono formati da punti, da linee rette, da angoli e da curve e in essi vediamo la semplicità dei quattro principi basilari che, ampliati in innumerevoli combinazioni, ci introducono nella complessità della Geometria e della Creazione (Pitagora: Dio geometrizza!).

Grazie ai simboli che usiamo con il 2° livello, i *poteri curativi* si consolidano notevolmente e, in più, impariamo il **trattamento mentale**, che ci fa entrare in contatto con il subconscio del soggetto da curare. Questo ci permette di incidere sulle sue disarmonie mentali, depressione, *stress*, esaurimento nervoso, manie, insonnia...

E' possibile adottare questo metodo anche su di noi con l'**autotrattamento mentale**: lo si usa soprattutto per poter cambiare i nostri vecchi modelli di comportamento e per tradurli in nuovi modelli costruttivi.

Prendiamo coscienza di essere **responsabili di noi stessi**, nonché **padroni dei nostri pensieri** ed impariamo ad utilizzare le energie con saggezza.

Ricordo che tutto ciò che *trasmettiamo* ci ritorna:

**se trasmettiamo *amore e gioia*
ci ritorneranno moltiplicati!**

Per questo motivo dobbiamo usare *responsabilmente* l'energia raddoppiata che impariamo a conoscere attraverso il 1° livello.

Ne segue, pertanto, che un elemento essenziale del 2° livello è il "**trattamento a distanza**", che vi metterà in grado di inviare messaggi spirituali indipendentemente dalla distanza, e di aumentare il potere curativo.

Per mezzo dei simboli ci possiamo collegare con il pensiero di un altro essere vivente, possiamo risolvere un problema della nostra vita, di lavoro, affetti, situazioni familiari; possiamo *trattare* il nostro pianeta che, mai come in questi momenti, ne ha bisogno!

Possiamo *trattare* una nazione, un popolo, una città, una regione, il mondo animale, vegetale e minerale: le possibilità, con il Reiki di 2° livello, sono infinite!

E tutte ***dolci, non tossiche, a fin di bene, senza effetti collaterali indesiderabili!***

E importante ricordare che, nel **trattamento a distanza**, andiamo a curare il corpo, la psiche e l'anima della persona, ma possiamo anche trattare noi stessi; per esempio: la nostra schiena, che non riusciamo a raggiungere con le mani.

Con il 1° livello abbiamo, invece, imparato ad occuparci del nostro *corpo fisico* e a rimettere in ordine le nostre energie; infatti, solo un *corpo fisico* in ordine ed in perfetta forma può lasciare la mente libera da impedimenti.

RIASSUMENDO:

1) Cura del corpo con il Reiki di 1° livello

Consiste nell'invio di Energia Vitale Universale, o Forza Vitale, direttamente con le mani sulle parti malate. Le cellule del nostro corpo ne vengono stimolate e il ritorno alla normalità si attua attraverso un processo di disintossicazione e perciò di espulsione della materia alterata.

2) Cura mentale con il Reiki di 2° livello

Ci permette di ottenere il controllo della mente cellulare istintiva, sia direttamente con la tecnica del **trattamento mentale**, sia con il **trattamento mentale a distanza**.

Diciamo che la malattia è "fisica", in quanto si manifesta nelle cellule del corpo ma, in realtà, essa nasce a livello mentale. Ecco perché è necessario cercare di comprendere la parte mentale della cellula, per poterla poi riportare alla guarigione.

Non a caso si dice: **l'uomo è ciò che pensa!**

3) Cura Spirituale di 3° livello

E' la più alta forma di terapia, ottenibile solo da persone che vogliono curare e che hanno raggiunto un alto grado di sviluppo spirituale, capaci di infondere Amore e Luce nella mente di chi soffre.

Inizio sempre il Corso con la seguente Meditazione.

MEDITAZIONE

Sedetevi in una posizione comoda, respirate profondamente e rilassatevi.

Incominciate ad incontrare la vostra mente. Lasciate sorgere i vostri pensieri senza lasciarvi coinvolgere; state attenti a ciò che si svolge nel vostro universo interiore, incontrate la vostra mente. Mentre siete coscienti dei vostri pensieri, a mano a mano che li vedete, ripetete mentalmente: **Io non sono questo pensiero, io non sono quest'altro pensiero, io non sono pensiero!**

Sperimentate questa importante realizzazione: **io non sono il pensiero che vedo e non sono neppure il pensiero che vede il pensiero, non sono affatto pensiero.**

Quando non vi identificate più con il flusso dei pensieri, cominciate a realizzare la vostra guarigione mentale.

Immaginate, ora, una **sfera trasparente** che, scendendo dall'alto, entri nella sommità della testa fino a fermarsi nel centro del vostro petto, all'altezza del cuore. Questa sfera irradia Luce, Calore e Amore al vostro corpo mentale, fisico e spirituale.

Guarendoli! Immaginate che questa **sfera** attragga dall'esterno emozioni, pensieri e sensazioni positive, accrescendo il senso di benessere, armonia e pace dentro di voi. Lentamente fate risalire alla testa la **sfera**, facendola svanire nell'Universo.

Rimanete in questo stato alcuni istanti.

Riprendete contatto con il vostro respiro, con il corpo e aprite gli occhi.

I SIMBOLI

Il pensiero è la fonte di ogni cosa: non esiste nulla che non sia stato prima pensato.

Ogni pensiero ha il suo significato, la sua meta; solo nella meditazione siamo in grado di trovare dentro di noi il senso della vita.

Durante la meditazione riusciamo ad avere un *contatto* con il nostro *Io interiore* e a maturare nella conoscenza del *pensiero che ci ha creati*; attraverso questa conoscenza dobbiamo porre la nostra opera per realizzare la nostra vita.

Attraverso il pensiero possiamo scegliere: vivere in armonia con noi stessi oppure vivere in disarmonia! Il nostro destino (anche se facciamo fatica a crederci) è nelle nostre mani e ognuno di noi raccoglie, giorno dopo giorno, i frutti di ciò che ha seminato.

Credo che il senso della nostra vita sia di comprendere e di realizzare per mezzo del pensiero, secondo i disegni che il Cosmico ha preparato per noi.

Vi ricordo ancora che *i simboli possiedono una carica energetica molto forte*; se vengono utilizzati in modo sbagliato possono mettere in moto energie che non siamo in grado di bloccare.

Ma non è sicuramente il vostro caso

1° SIMBOLO

Il suo nome, o *mantra*, significa:

**Comando all'Energia Vitale Universale
oppure: Energia Vitale Universale vieni qui!**

Questo simbolo è il *sigillo* per ogni tecnica del Reiki di 2° livello. Tracciato prima di ogni trattamento, su tutto il corpo del soggetto o su ogni posizione, dà più forza ed energia al processo di guarigione.

Va ripetuto 3 volte.

Se vogliamo inviare energia ad una persona, anche se sconosciuta, che ci sembri debole o malata, possiamo *visualizzare* questo simbolo con gli occhi e mandarglielo più volte (come fossero raggi laser).

Se vogliamo *ripulire* una stanza da energie negative, dovute a ristagni psichici o impregnamento elettromagnetico provocato da elettrodomestici, possiamo tracciare il 1° simbolo sulle pareti, sul soffitto e sul pavimento.

Se vogliamo metterci al riparo da *influenze negative* rivolte verso di noi, o se vogliamo preservare dalle stesse i nostri cari, possiamo tracciare intorno a noi una serie di simboli: davanti, dietro, di fianco, sulla testa e sotto i piedi. In quest'ultimo caso vi consiglio di tracciare il simbolo prima per terra e poi saltarci dentro!

Per ridurre l'effetto nocivo di eventuali agenti chimici presenti nell'acqua possiamo tracciare il 1° simbolo sul bicchiere e sulla bottiglia, prima di bere.

Se vogliamo inviare energia positiva ad un amico, un familiare o a persona *che ce lo chieda*, tracciamo questo simbolo su una lettera o un biglietto. Se vogliamo risolvere positivamente una questione legale o simile, lo possiamo tracciare direttamente sul documento.

Per facilitare la guarigione di una parte malata del nostro corpo, o su quello di una persona *che ci chiede aiuto*, possiamo tracciare il 1° simbolo su di un tessuto, se conosciamo la *Cromoterapia*, oppure su una maglietta intima che la persona indosserà.

Il 1° simbolo può essere usato per *cancellare* eventuali pensieri negativi che assalgono la nostra mente, o *cancellare* parole negative che rivolgiamo a noi stessi o a altri.

Come è ormai evidente, questo simbolo si presta ad un'infinità di usi: basta usare un pizzico di fantasia!

2° SIMBOLO

Il suo nome, o *mantra*, significa:

Io ho la chiave.

Questo simbolo ci permette di collegarci con il subconscio della persona o con il nostro, se facciamo l'**autotrattamento mentale**.

E' bene non utilizzarlo nel caso in cui non siamo in una condizione mentale positiva.

Se abbiamo problemi di *stress*, emotivi, pensieri negativi, problemi fisici, fissazioni, è meglio rimandare il trattamento.

Il fine di questo simbolo è quello di riportare armonia e di consentire ai ricordi inconsci di riaffiorare per facilitare la guarigione della mente.

Va usato dopo i 4 *trattamenti di base* (1° livello), perché prima dobbiamo aiutare il corpo fisico a guarire; solo dopo andremo a trattare la mente.

Sappiamo che il Reiki è Forza Vitale Universale, è Energia presente in ogni realtà esistente. La sua origine è di tipo mentale, per cui lo possiamo rappresentare come Energia della Mente Universale.

Questa Energia si può manifestare sotto forma di calore, luce, elettricità o di Forza. Essa è nell'aria, nel cibo, nell'acqua, in tutti gli organismi viventi.

E' possibile trasferire questa **Energia Reiki** da un individuo ad un altro in diversi modi.

Il metodo, che abbiamo imparato nel 1° livello, consiste essenzialmente nell'uso delle mani come veicolo di trasmissione: infatti, dirigiamo questa forza vitale verso le parti malate dell'organismo, stimolando l'attività delle cellule.

Continueremo a trasmettere questa **Energia chiamata Reiki** anche nel **Trattamento Mentale**.

TRATTAMENTO MENTALE

Chiediamo nome e cognome della persona da trattare.

- 1 Effettuiamo la centratura del cuore.
- 2 Stiamo dietro il soggetto, che è seduto comodamente, con gli occhi chiusi; facciamogli ascoltare una musica rilassante e tranquillizziamolo dolcemente. Non ha proprio nulla da temere!
- 3 Quando ci *sentiamo pronti* rivolgiamo i palmi delle mani verso le sue spalle.
- 4 Tracciamo il 1° simbolo su tutta la persona e ripetiamo, *mentalmente, per 3 volte* il nome dei simboli.
- 5 Avviciniamoci al soggetto.
- 6 Tracciamo dietro la testa, all'altezza della nuca, il 1°, poi il 2° simbolo, sempre ripetendo per 3 volte il nome dei simboli.
- 7 Rifacciamo il 1° simbolo per *fissare* il 2° (sempre ripetendo per 3 volte il nome del 1° simbolo).
- 8 Spostiamoci alla destra della persona.
- 9 Posiamo la mano sinistra sulla nuca e la destra sulla fronte.
- 10 A questo punto *visualizziamo* il 2° simbolo sulla nuca della persona, ripetendo per 3 volte il nome.
- 11 Ripetiamo il 1° simbolo per fissare il 2° (sempre ripetendo 3 volte il nome del 1° simbolo).
- 12 Adesso pronunciamo 3 volte il nome e il cognome della persona.
- 13 Visualizziamo l'Energia come una *luce meravigliosa, calda e intensa* che entra in noi dalla sommità della testa, riempie completamente il nostro corpo e fuoriesce o trabocca attraverso le nostre mani, andando a riempire, piano piano, il soggetto in tutto il corpo.
Se ci accorgiamo che l'Energia si blocca in qualche punto, inviamone un flusso più potente fino a che non liberiamo la parte.
- 14 Durante la fase precedente, diciamo mentalmente per 3 volte una frase del tipo: **tu sei pieno/a di luce, d'amore e di energia.**
- 15 Dopo circa 15-20 minuti possiamo staccare le mani, sfregandole dolcemente fra loro per togliere il contatto.
- 16 Accarezziamo l'*Aura* del soggetto per 3 volte, dall'alto verso il basso, scaricando poi verso terra.

Come in ogni *trattamento Reiki*, è importante fare al soggetto sempre 4 trattamenti consecutivi.

Per quanto riguarda le mani, potete anche *scambiarle*, perché, durante l'iniziazione di 2° livello, **io inizio tutte e due le mani**, in modo da poter operare anche quando una è momentaneamente fuori uso.

3° SIMBOLO

Il suo nome, o *mantra*, significa:

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

oppure, a scelta:

Il Dio che è in me entra in contatto con il Dio che è in te.

E' il simbolo fondamentale per il **trattamento a distanza** e serve a stabilire un contatto con il soggetto (soprattutto con il subconscio o essenza della persona).

Molte persone conoscono, per esperienza, la *trasmissione del pensiero*. Chissà quante volte ci è capitato di pensare ad una persona quando, nello stesso momento, la persona ci chiama o ci

ripropone lo stesso pensiero; come possiamo trasmettere il pensiero a distanza così possiamo inviare a distanza anche energia guaritrice!

Nel **trattamento a distanza**, noi non solo inviamo ad una persona il Reiki con il pensiero, ma utilizziamo allo scopo una **tecnica** che funziona sempre!

Con il 2° livello possiamo usare il metodo della guarigione a distanza.

Per farlo, ci serviamo dei 3 simboli come veicoli di trasmissione, facendone uso quando ci mancherà il tempo o il modo di essere vicini alla persona da trattare.

Anche questo metodo (come il fisico o il mentale) va eseguito per 4 giorni consecutivi.

E' necessario mettersi d'accordo con la persona che *vuole ricevere Reiki*, stabilendo un'ora in cui potrà essere rilassata. Se non conosciamo il soggetto, possiamo usare una sua fotografia.

Il risultato del *trattamento a distanza* non è certo inferiore a quello ottenuto *per contatto con le mani*: l'energia utilizzata è eguale!

Per questo trattamento sono necessari 15-20 minuti.

Ricorda: non eseguire mai un trattamento contro la volontà del soggetto!

Egli ha diritto alla salute, ma anche alla malattia e noi dobbiamo sempre rispettare la sua scelta, anche se al momento sembra incomprensibile.

Si può fare il **trattamento a distanza anche a se stessi!**

Ad esempio: quando ci è difficile trattare un punto con le mani (come con la schiena), il procedimento è esattamente lo stesso. Si può usare questo trattamento anche sul proprio **Karma**.

1 - Centratura del cuore.

2 - Visualizziamo la persona, o la situazione da trattare, (disporre le mani a coppa oppure rivolte verso un punto ben preciso).

Se si tratta di una persona, o della situazione della persona (di lavoro, affettiva, di casa, di studi ecc.), chiediamo sempre il permesso prima di intervenire.

3 - Tracciamo il 1° simbolo, poi il 3° e poi nuovamente il 1° simbolo (sempre ripetendo il nome di detti simboli, a voce se siamo soli, o mentalmente).

4 - Ripetiamo mentalmente il nome e cognome della persona o della situazione da trattare, per 3 volte.

5 - Visualizziamo il Reiki che passa dalle nostre mani alla persona o alla situazione, per 15-20 minuti.

6 - Interrompiano il contatto soffiando delicatamente sulle mani e sfregandole dolcemente.

Infine, **ringraziamo** il Reiki e la persona che si è affidata a noi.

MEDITAZIONE PER ARMONIZZARCI E PER SENTIRCI PROTETTI

Sedetevi in una posizione comoda, ispirate ed espirate dolcemente, chiudete gli occhi e rilassatevi. Visualizzate o immaginate un **punto luminoso** sulla sommità della vostra testa, che si espande fino a diventare un **anello** che irradia tutta la vostra persona.

Fate scendere l'**anello di Luce** lungo il capo, sulla gola, il petto, la vita, i fianchi, le gambe, sino a fermarsi sotto i piedi e guardatelo rimpicciolire e ridiventare un punto di Luce.

Rimanete in questo stato per alcuni istanti, ispirate ed espirate dolcemente e, contemporaneamente, espandete questo puntino sino a che diventi nuovamente un **cerchio di Luce**; fatelo galleggiare intorno ai vostri piedi riempiendoli di energia pura e luminosa.

Fatelo risalire lungo le gambe, la pancia e fermatelo alla vita irradiando questa parte; poi, piano piano, continuate la salita nel petto, nella gola, nel capo. Nel frattempo percepirete la luce che vedrete riempire tutte le parti del corpo.

Fermate l'**anello di Luce** sopra la sommità della testa e vedetelo rimpicciolire sino a diventare di nuovo un puntino luminoso; mantenete questa immagine mentale respirando regolarmente.

Ora unite il **punto luminoso** sopra la testa con un **filo di Luce** fino a quello sotto i piedi, tante volte fino a formare un bozzolo protettivo, così da essere avvolti da un involucro che si estende sopra e sotto il corpo.

Rimanete in questo stato, sino a che vi sentirete armonizzati, pieni di Luce, Amore e Energia, protetti da ogni avversità.

Quando riterete finito l'esercizio, prendete contatto con il vostro respiro, con il vostro corpo e aprite gli occhi.

Desidero fare alcune osservazioni sulla meditazione. Quando volete entrare in meditazione, la prima cosa da fare è ritirarsi in un luogo calmo e tranquillo.

Scegliete una stanza dove sapete che non sarete disturbati; badate che la temperatura sia moderata per sentirvi bene; abbassate le luci, affinché la vista non subisca alcuna influenza esterna.

Sedetevi con la schiena diritta, il palmo delle mani sulle ginocchia ed i piedi ben appoggiati al suolo, leggermente scostati l'uno dall'altro.

Fate attenzione a mantenere la schiena più diritta possibile, senza forzarla.

Chiudete gli occhi, ispirate ed espirate dal naso, senza interruzioni.

Quando vi sentite rilassati, concentratevi sullo scopo della meditazione. Se si tratta di una domanda alla quale desiderate avere una risposta, ripetetevi *mentalmente* questa domanda tante volte, nel modo più chiaro possibile. Se si tratta di un problema, che vi sta a cuore e di cui non vedete la soluzione, riassumetelo, come fate normalmente quando lo raccontate ad un amico.

Se, invece, volete meditare a favore della pace, la saggezza, la forza, l'armonia, non avete bisogno di concentrarvi sullo scopo della meditazione: basta che rimaniate perfettamente calmi e rilassati.

Dopo esservi concentrati, per qualche minuto, sulla domanda o sul problema, mettetevi in uno stato di passività; non pensate più alla domanda o al problema, ma lasciatevi andare ad un sentimento di **comunione cosmica** con il vostro Dio.

Di solito, la risposta o la soluzione ricercata ci è data nel corso della fase passiva; tuttavia, può succedere che non riceviamo la risposta durante la meditazione: in questo caso la risposta ci sarà data sotto forma di un'intuizione o per mezzo di sogni.

Ma è certo che ogni meditazione effettuata secondo questo metodo non ci lascerà mai senza soluzione o senza risposta!

MASTER

In un ambiente che pullula di maghi, guaritori, esorcisti, ecc., non è facile mantenere alto il livello di serietà e di competenza.

Diventare bravi **Maestri di Reiki** costa fatica, sensibilità, una buona preparazione culturale e un grande, grandissimo **Amore per il prossimo**; tutto questo però non basta per farsi un buon nome.

Ho affrontato queste esperienze perché oggi siamo in un tempo di grandi cambiamenti e mi sono resa conto che il *nucleo interiore* dell'uomo è stato a lungo dimenticato.

Ho compreso che la *radice positiva dell'anima* non può essere distrutta e che, inevitabilmente, viene il momento in cui dobbiamo fare i conti con la nostra coscienza. Sono ormai più di 20 anni che, per ritrovare me stessa e per guidare personalmente la mia evoluzione e maturazione, dopo varie esperienze dei *sistemi collettivi* (religione, politica e ideologie varie), ho iniziato a dare un senso alla mia vita mettendo in moto un personale processo di ricerca verso la pace interiore.

Per *scatenare* questo processo occorre un Maestro, una guida, o qualcuno che si assuma l'incarico di aiutarci a muovere i primi passi, "ma soltanto i primi", e che ci lasci poi continuare da soli il cammino.

Comincia così a farsi strada la consapevolezza e gli impulsi positivi per un modo di vivere responsabile e di alta qualità etica e morale, che deve uscire *dal di dentro*, cioè dall'interiorità di ciascuno.

Come trovare questo Maestro?

Prima di tutto, **lo dobbiamo volere con tutte le nostre forze**, con l'umiltà di chiedere e con la voglia di mettersi in discussione.

Bisogna anche **fidarsi dei tempi** che la nostra vita ci impone, nel senso che ***tutto arriva quando è il momento giusto!***

Dobbiamo fare corsi, seminari, incontri più o meno positivi, esperienze di vita, lasciandoci il tempo di ***affidarci consapevolmente***.

Il ***momento giusto*** è uno degli insegnamenti fondamentali per la ricerca del sé.

Poi, dobbiamo anche ascoltare il nostro cuore, chiedendoci: *"E' questo il Maestro con il quale mi sento in armonia?"*

Non lasciamoci ingannare dal senso di gratitudine, perché questo non è sufficiente per sostenere un giusto rapporto con lui.

Sono diventata **Reiki Master perché** il mio Maestro mi ha chiesto di ***guarire me stessa!***

E' stato un ottimo motivo per fare dei passi *dentro* di me ed ho scoperto che la guarigione è la chiave per essere un buon studente, per scoprire chi siamo e chi non siamo, per sapere se possiamo essere almeno buoni insegnanti, anche se non siamo perfetti studenti!

Durante questo cammino, può accadere di soffrire, ma ben venga il dolore, perché questo è legato al lasciarsi andare e ad una sicura crescita spirituale.

Un buon consiglio: il proprio Maestro non deve essere necessariamente un insegnante o un Reiki Master, ma può anche essere una persona dolce e umile, il nostro vicino di casa, un compagno di studio, di vita, un amico, ecc..

COME & PERCHE' DIVENTARE REIKI MASTER?

Per diventare **Reiki Master** bisogna prima di tutto *liberarsi* dai condizionamenti del nostro passato, *prendere coscienza di sé* fino ad arrivare ad autorealizzarsi. Il passaggio per prendere coscienza è graduale, lento ed è una strada che il Maestro percorre all'interno di sé, pur senza saperlo.

Trovato quello che riteniamo il nostro Maestro, dobbiamo ottenere anche la sua approvazione per diventare suoi *discepoli*. Poi, ci penserà lui ad istruirci, **come** riterrà più opportuno, secondo la sua sensibilità e le capacità potenziali che *vedrà* in noi.

Il **perché** diventare Master, dovrebbe ormai essere chiaro a tutti: per aiutare se stessi attraverso gli altri. Se questo è il vero motivo, allora fare il Maestro di Reiki può diventare anche un mestiere onesto e legittimo: un mestiere dell'Anima.

*“Lasciarsi vivere è vegetare,
vivere è partecipare, partecipare è essere coscienti di se stessi, del mondo e
della propria scelta; in una parola **Esistere**”.*

Attraverso il nostro blog rispondo alle numerose email e lettere che ricevo e, soprattutto, colgo l'occasione per iniziare una serie di lezioni corredate di relativa esperienza personale. Ognuna di esse sarà dedicata al risveglio dei centri energetici.

Faccio questo perché voi possiate proseguire il nostro studio anche a casa delle più alte pratiche energetiche.

Rispondo brevemente ad una domanda che si pongono molti Master.

Ecco la domanda: “Dal punto di vista dello sviluppo mistico, quale vantaggio pratico possiamo aspettarci esattamente dalla preparazione al Master?”.

Se la parola pratico non fosse compresa nella domanda, potrei facilmente *rispondere che* la preparazione al corso e le informazioni trovate sul relativo manuale rispondono già a questa domanda. Molti sono gli allievi che desiderano acquisire la Conoscenza e sentono che niente ha maggior valore di ciò che accresce la padronanza di sé. Tuttavia, questa diviene un potere solo se viene utilizzato ed applicato.

Quando la Conoscenza viene utilizzata per compiere azioni nella vita ed entra a far parte delle nostre esperienze e del nostro bagaglio mentale e fisico, allora diventa saggezza.

Il saggio è chi affronta con equilibrio le numerose circostanze critiche della vita e possiede le capacità di affrontarle con successo.

D'altra parte, il semplice fatto di acquisire una tecnica è un attraente stimolo per l'intelletto che ricerca la conoscenza.

Alcune persone si pongono innumerevoli quesiti su avvenimenti ai quali non riescono a dare risposte e spiegazioni plausibili. Per molti di loro ciò è fonte costante di preoccupazioni finché, ad un certo punto della loro vita, vengono indirizzati a frequentare un seminario al termine del quale si rendono conto che esiste una conoscenza, un sapere accessibile a tutti.

Con il tempo e seguendo questi seminari, a tali persone i nostri studi inizieranno ad apportare pace e felicità e pure saggezza.

Se affrontiamo l'aspetto realmente pratico della questione, constatiamo che sono da prendere in considerazione due prospettive essenziali.

In primo luogo, è essenziale possedere la preparazione affinché la nostra vita e le nostre azioni possano essere indirizzate con precisione e con metodo verso una direzione ben definita per la realizzazione di un obiettivo, progetto o sogno da realizzare durante la nostra esistenza.

Certo possiamo mettere in discussione il fatto che la conoscenza non è essenziale e che possiamo condurre una esistenza pratica ed efficace anche senza questo "sapere"; in questo caso, però, dovremmo ammettere che una persona che non ha conoscenza conduce un genere di vita altrettanto pratico e di successo come chi ha a disposizione una grande quantità di conoscenza.

Ma quali risposte darebbe ai suoi interrogativi?

E su questo vi invito a meditare.

In secondo luogo, la conoscenza approfondita e particolareggiata contenuta nei nostri insegnamenti ci permette di vivere in migliore armonia con il nostro Dio e con l'universo. Ciò significa che la nostra salute, la nostra coscienza e conoscenza inizierà a migliorare e che noi potremmo evitare sempre di più molte malattie e incidenti di percorso, che riusciremo sempre meglio a superare gli ostacoli ed a correggere le condizioni negative che influenzano la maggior parte degli esseri umani.

Questo, certamente, dà al nostro lavoro, un aspetto più pratico che teorico.

Il fatto che i nostri allievi e coloro che seguono studi simili possano avere successo, essere felici, essere più soddisfatti ed avere una salute migliore, costituisce una prova sufficiente e dimostra che vi è qualcosa nello studio dei nostri insegnamenti o di insegnamenti simili, che conferisce un valore reale agli esseri umani.

Penso che le note precedenti rispondano perfettamente alla domanda, anche se la spiegazione è stata breve. Naturalmente una risposta reale esigerebbe un intero libro ed un intero percorso di studio che tratti dei benefici essenziali della conoscenza mistica.

Ritengo interessante, per l'*aspirante Master*, sapere che nell'Esoterismo esistono vari **gradi evolutivi** dell'uomo e questi passaggi possono esserci di aiuto per meglio comprendere noi stessi e il grado di maturità raggiunto. Di solito vengono così presentati:

uomo primitivo

uomo comune

uomo di ideali

aspirante spirituale

discepolo

Iniziato

Adepto o Maestro

L'**uomo primitivo** è colui che si identifica solo con il corpo fisico e ne è schiavo; è dominato dai propri istinti, non è emotivo e la sua mente è rivolta solo verso il mondo degli oggetti. L'io non è consapevole e la sua coscienza è nebulosa.

L'**uomo comune** comincia un lavoro lento di manifestazione verso il mondo delle emozioni e il mondo del pensiero. Inizia a comprendere il mondo dell'Io, anche se non gli è chiaro, poiché si identifica sia con le emozioni che con la mente; perciò subisce l'influenza dell'ambiente, della società in cui vive, non è libero da condizionamenti e tabù e la sua coscienza è una falsa coscienza.

Egli non si chiede che significato ha la vita, i suoi interessi sono limitati, è attaccato ai beni terreni, i suoi affetti e i suoi pensieri sono rivolti solo nel cerchio ristretto della sua famiglia e della vita terrena.

I suoi *Chakra* sviluppati sono: il centro dalla base della spina dorsale (istinto di autoaffermazione), il centro sacrale (la sessualità), il plesso solare (emotività).

L'**uomo di ideali** è colui che comincia ad avere una visione più ampia della vita, ad uscire dal suo egoismo, ad aspirare a qualcosa di elevato e nobile verso il bene ed il vero.

Ha una meta ben precisa verso qualcosa per cui vale la pena sacrificarsi, lottare e dedicare tutto se stesso e, proprio perché ha capacità di sacrificio e di rinuncia e sa concentrare tutte le energie della personalità verso un unico scopo, sa orientare le vibrazioni inferiori verso un qualcosa di superiore: ad esempio, l'artista che crea per amore dell'arte, lo scienziato che ricerca per amore della conoscenza o il politico che persegue la sua idea per uno scopo sociale che ritiene giusto.

Nell'uomo *di ideali* avviene un trasferimento di energie dal centro sacrale al centro della gola, per sublimare le energie creative inferiori in energie creative superiori (artista), e dal plesso solare al centro del cuore per il cambiamento dell'affettività egoista in amore altruistico.

Nel caso dell'**aspirante spirituale**: c'è un profondo e reale cambiamento nello stato di coscienza dell'individuo. Il soggetto, durante questo cammino, si era illuso, era caduto, si era rialzato per inseguire altri ideali ma, a poco a poco, dopo illusioni, delusioni, amarezze e dolori si è ripiegato su se stesso e si è posto queste domande:

"Dov'è la verità e la realtà se tutto è un'illusione; quali sono le cose vere, eterne, che non mutano, che non deludono?"

Spesso ha una profonda crisi interiore, finché comprende che la verità non è **all'esterno** di sé stesso, ma deve essere ricercata **dentro** di sé, nella sua coscienza.

E' qui che troverà la chiave per scoprire la verità e la realtà della sua natura.

In Esoterismo questo periodo viene chiamato "**sentiero della prova**": infatti è di preparazione e l'uomo incontra prove ed esperienze molto difficili e travagliate, superiori alle proprie possibilità, che hanno lo scopo di purificarlo e di risvegliare la sua coscienza.

Discepolo: qui l'uomo incontra finalmente il suo Istruttore o Maestro, cioè il suo Sé Spirituale che comprende la Conoscenza, la Sagesza, la Luce di cui ha bisogno. Attraverso il nostro Sé possiamo venire in contatto con gli Esseri più evoluti che hanno il compito di aiutare l'umanità.

I problemi di sviluppo sono terminati, ma diventano di natura più interiore e più spirituale e sono incentrati sul trasferimento delle energie dai centri al di sotto del diaframma ai tre centri al di sopra.

Il non voluto risveglio del centro *AJNA*, o *terzo occhio* (il centro fra le sopracciglia), può portare seri disturbi agli occhi, nevriti, mal di testa e altri danni ai nervi.

Iniziato: l'uomo passa attraverso varie iniziazioni. Man mano che il discepolo amplia la sua coscienza, entra a far parte della schiera di Coloro che aiutano l'umanità. Questi stadi, al di sopra della nostra comprensione, sono caratterizzati da un preciso allargamento di consapevolezza e di maturazione interiore che ha il carattere dell'*illuminazione*.

Delle **Iniziazioni** possiamo soltanto dire che non riguardano assolutamente la personalità, che deve essere trascesa, ma il Sé Spirituale (o Vita Interiore).

Infine, **Adepto** o **Maestro** è colui che impara a trasformare il male in bene, a trarre il massimo insegnamento dal dolore e a rendere costruttiva e benefica la *crisi di sviluppo*, che si manifesta anche con disturbi fisici.

E' un **Uomo** che si è avviato sul *sentiero spirituale*; comprende quali sono i suoi ostacoli e i suoi punti deboli e inizia un paziente lavoro di *purificazione*.

La mia opera finisce qui. Nelle pagine seguenti sono riportate le esperienze di alcuni seri professionisti nell'antica *Arte della Guarigione*.

A loro va il mio ringraziamento particolare per aver accettato di *entrare*, con le loro *insolite* esperienze, nel mio lavoro.

Per ultimo, un grazie (*senza esagerare*) all'amico *master editore* che, nonostante tutto, ha creduto in me!

TESTIMONIANZE

PAROLE DI MEDICI

Il mio nome è **A. B.**, mi sono laureato in Medicina e Chirurgia presso l'Università di Torino nel 1975 e specializzato in "anestesiologia" e "rianimazione" nel 1979. Per 7 anni ho avuto esperienza ospedaliera (Ivrea) quale anestesista e, contemporaneamente, mi sono dedicato alla medicina generale nel circondario canavesano, seguendo corsi di terapia antalgica, medicina estetica e omeopatica.

Mi sono avvicinato al Reiki nel 1992, per caso: ho conseguito il **1° livello** (Master Tarozzi) con un misto di incredulità e curiosità. Tuttavia, ho seguito la prassi dei 4 trattamenti consecutivi, insieme ad altri due colleghi che avevano partecipato al Corso.

In effetti, qualcosa funzionava..., cominciavo a *sentire* che questa benedetta "energia" passava attraverso il mio corpo e usciva dalle mani.

Per evidenti *motivi tecnici*, essendo medico di medicina generale di millecinquecento pazienti, ho dovuto tenere nascoste queste *percezioni*, evitando di usare la tecnica appresa sui miei assistiti. Con alcuni di essi, per amicizia e fiducia, ho cominciato a parlare del Reiki, tanto che molti si sono avvicinati a questo mondo energetico.

Allargando i miei orizzonti di conoscenza, sono entrato in contatto con altre persone che, a mia insaputa, avevano già avuto esperienze analoghe e, per deformazione professionale, mi sono chiesto: "*Quali giovamenti ne hanno avuto nella gestione della loro salute?*"

Lasciamo perdere statistiche, cartelle cliniche, indagini epistemologiche...

Sì, posso riferire di una persona che, a dispetto della diagnosi e prognosi dei medici, continua a vivere serena e tranquilla, con scomparsa totale (documentata da indagini endoscopiche e radiologiche) delle lesioni neoplastiche; oppure descrivere il caso di un ragazzo affetto da rialzi febbrili misteriosi (sottoposto a numerosi ricoveri ospedalieri ed esami anche *cruenti*) guarito dopo aver conseguito il **1° livello** di Reiki.

So benissimo che questi due esempi possono essere assolutamente casuali e non fare testo; ma è importante notare che, in quasi tutti i neoreikisti, qualcosa cambia, si allarga la visione della realtà, si affrontano i problemi quotidiani dell'esistenza in modo più sereno.

Ovviamente, tutto ciò non può che migliorare il decorso di svariate patologie su base psicosomatica: dall'ulcera peptica all'alopecia, dalla psoriasi all'astenia psicofisica e, perché no?, al famigerato tumore!

Bisogna, allo stesso tempo, **raffreddare i facili entusiasmi**, che possono derivare dalle suddette considerazioni: la semplicità e l'immediatezza del Reiki non portano obbligatoriamente a guarigioni miracolose, né conferiscono poteri soprannaturali.

Il Reiki è, a mio parere, entrare in una filosofia di vita fatta di luce, colore e musica.

E, in questo mondo, il "dio denaro" non ci dovrebbe entrare, se non per necessità.

N.B. - Ho "fatto" anche il **2° livello** di Reiki (Master Remigio) nel 1994.

Se potessi farei anche il **3°** !

Sono **V. D.**, medico di base e specialista in Diabetologia, convinto che oggi, alle soglie dell'anno 2.000, si deve essere "olistici" come ai tempi di Socrate: bisogna curare l'uomo **tutto** (nella mente e nel fisico) e con **tutto** ciò che abbiamo a disposizione, sia *tradizionale* che *alternativo*.

In questa ottica *incontrai* per primo lo "Shiatsu", metodo che ti permette di ottenere grandi risultati, ma effimeri e solo in campi ristretti. Il Reiki 1° livello fu, quindi, per me la "rivelazione": una enorme quantità di energia invisibile, ma capace di far *ballare* contemporaneamente lettino, persona trattata (non chiamiamoli "*pazienti*"...) e oggetti leggeri circostanti!

Studiammo perciò, col mio amico e collega S. B., oltre una trentina di persone affette da svariate patologie (dall'artrite reumatoide al nodulo laringeo, dal tumore all'intestino al diabete, dall'artrosi al fibroma uterino), visitandole tutte prima, dopo dieci trattamenti fisici completi, dopo sei mesi e a distanza di un anno.

Questa insolita esperienza, con un gruppo così eterogeneo e in parte scettico, conseguì nel complesso risultati incoraggianti: effetti collaterali: *zero*, peggiorati: *nessuno*; pochi gli invariati, molti i migliorati, qualcuno addirittura guarito: il nodulo vocale e l'artrosico. Tutti, comunque, hanno notato l'effetto rilassante delle dieci sedute, da considerarsi nettamente superiore (secondo la mia esperienza) a un *training autogeno* di Shultz o similari.

In conclusione, questo illustre sconosciuto (il Reiki), in apparenza così innocuo e semplice, non deve far altro che indurre altri "scienziati" a riconoscerne l'esistenza e a indagarne le misteriose cinetiche, per poter dare a chi lo dà e a chi lo riceve, nei limiti del possibile, linee guida più precise e più univoche.

PAROLE DI FARMACISTI

(marito & moglie)

"REIKI: è un nuovo prodotto? Lo passa la Mutua?" In Farmacia ti puoi solo aspettare queste domande.

La Nuova Era irrompe sempre di più ed i grandi cambiamenti, accaduti in questi ultimi anni, ne sono la testimonianza. Anche nel campo della Sanità si avvertono sentori di trasformazione, ha sempre più importanza l'approccio olistico nei riguardi del paziente e, finalmente, si dà la giusta importanza alla prevenzione delle malattie.

Siamo ciò che *mangiamo, beviamo, respiriamo* e ... aggiungiamo a queste cose anche *tutto ciò che pensiamo!* Il **pensiero è energia** e ognuno di noi può accorgersi che *solo* pensando in modo positivo otterrà dei benefici.

Però, in una società in cui predomina la delega agli altri per tutto, l'autocura diventa una trasgressione. Il nostro scopo è quello di **guarire subito**, prendendo qualsiasi cosa pur di ripartire immediatamente!

La vera guarigione non è questa! Guarire vuol dire cambiare, maturare a tutti i livelli: fisico, emotivo, mentale... Quando sopraggiunge la malattia vuol dire che si è rotto un equilibrio tra i vari livelli e, spesso, non basta una compressa per *aggiustare* un sistema che è disarmonico.

Due farmacisti che si avvicinano al Reiki, ...un'eresia? Effettivamente, il primo approccio è stato per curiosità e scetticismo, ma poi a distanza di qualche anno, ho capito il beneficio apportato su di noi. Il Reiki ti riporta ad un contatto ancestrale con i "tuoi corpi"; ti insegna a non avere fretta, a vedere i lati positivi quando tutto va male.

Reiki è energia positiva, che si materializza, giorno dopo giorno, durante il corso della tua vita; non ha scadenza, non è tossica, è illimitata: sarai tu a quantificare con l'energia-denaro a tua discrezione il valore della guarigione.

Nella nostra Farmacia usiamo il Reiki *ad insaputa* di tutti; non si tratta certo di fare "cose magiche", ma qualcosa di molto più semplice, come inviare pensieri d'amore a tutti, soprattutto quando ci costa uno sforzo in più, amare tutti il più possibile!
Non è importante il tuo credo religioso, se lo hai, ma l'apertura mentale: se l'energia segue il pensiero (e noi riteniamo che sia così) la nostra vita deve per forza cambiare, se vogliamo un mondo migliore!

Il Reiki ti può aiutare, ma dipende solo da te stesso e nessun altro aprire il cuore alla vita.

BIBLIOGRAFIA

Baker	Anatomia esoterica	Crisalide
Baginski/Shar.	Reiki, l'Energia Vitale Universale	Meb
Batà	Medicina psicospirituale	I. D. M.
Besant	Il Karma	B. I. S.
Biagi	Volare con l'Anima	Rizzoli
Couè	Il dominio di se stessi	B. I. S.
Dethlefsen	Malattia e Destino	Mediterranee
Jampolsky	Amare è lasciare andare la paura	Macro
Jinarajadasa	Come si ricordano le vite passate	B. I. S.
Lampis	L'uso cosciente delle energie	Amrita
Leadbeater	Il 1° libro dei Chakra	B. I. S.
Mameli/Ninzatti	Il mondo dell'Aura	L'Età dell'Acquario
Mister Manual	Il mio Reiki è anche tuo!	B. I. S.
Muller-Gunther	Guarire con il Reiki	Mediterranee
Ramacharaka	Guarire con i mezzi psichici	Libr. Vecchia Roma
Spalding	Vita e insegnamenti dei Maestri del lontano Oriente	Il Punto d'Incontro
Steiner	L'azione del Karma	B. I. S.
Tarozzi	Reiki: energia e guarigione	Amrita
Tepperwein	Guarire se stessi	Siad
	Conosci e guarisci te stesso	Vita Universale
	Io ti guarisco	Vita Universale

INDICE

Prefazione dell'editore	4
Perché questo mio libro?	6
Reiki: 1° livello	19
La leggenda del Reiki	22
Gli effetti	25
Le regole	27
Autotrattamento	29
Tecnica dell'autotrattamento	30
Chakra	34
Cibo & Chakra	41
L'Aura	42
I colori dell'Aura	48
La centratura del cuore	49
Meditazione per prepararsi alla prima iniziazione	51
Tattamento di base	52
Sensazioni durante il trattamento	76
Tattamenti speciali	78
La preghiera guaritrice	82
I sogni come sintomi delle malattie o come avvertimenti del loro imminente insorgere	83
Meditazione del <i>Reikista</i>	86
Reiki: 2° livello	87
Meditazione	91
I simboli	92

Meditazione per armonizzarci	
e per sentirci protetti	99
Master	102
Come & perché diventare Reiki Master	104
Testimonianze	108

**Chi desidera contattare Maria Remigio lo può fare scrivendo o telefonando a: I. R. I. S.
Istituto di Reiki e Incontri per la Salute Viale Cooperazione, 31 20095 Cusano Milanino
(Mi) Tel./Fax 02/6196910**

Chi vuole contattare i Medici o i Farmacisti può scrivere a B.I.S., che inoltrerà la lettera agli interessati.

L'editore consiglia:

Ass. Ital. Rolfing Conoscere il Rolfing £ 20.000

Il Rolfing è la tecnica che aiuta a plasmare la mente lavorando sul corpo. Con gli indirizzi dei Rolfers italiani.

Aurobindo Pensieri vivi £ 8.000

Perle di saggezza *utili* del grande Maestro indiano.

Besant Il Karma £ 14.000

Per imparare a conoscere e dominare il tuo destino.

Blavatsky I primi passi nell'Occultismo

E' forse il manuale più importante per chi vuole seguire il sentiero dell'autorealizzazione.

£ 12.000

La Voce del Silenzio

Un classico di esoterismo che commenta tre frammenti del *Libro dei Precetti d'Oro*.

£ 12.000

Clason L'uomo più ricco di Babilonia

I segreti della ricchezza degli Antichi rivelati da un saggio e ricchissimo americano.

£ 20.000

Collins La Luce sul Sentiero £ 12.000

Sono regole per tutti i discepoli, utili all'aspirante e all'Adepto.

Coué Il dominio di se stessi

E' il metodo del dottor Coué, che ci insegna che *non si tratta di volere la guarigione, ma di immaginarla!*

£ 16.000

Jinarajadasa Come si ricordano le vite passate

Esiste una tecnica precisa e definitiva che permetta a chiunque di ricordarsi delle sue vite passate? L'autore risponde esaurientemente al quesito.

£ 12.000

Krishnamurti Ai piedi del Maestro £ 7.000

E' il libro più conosciuto del grande Istruttore indiano.

Ai piedi del Maestro - parte seconda

Dedicato a genitori e insegnanti. £ 12.000

Così parlò Krishnamurti

Una selezione dei suoi migliori pensieri. £ 19.000

Lawson La Mistica del Dinero

Come entrare in contatto con la Fonte della Prosperità, per diventare ricchi quanto serve.

£ 20.000

Leadbeater Chiaroveggenza £ 16.000

Un testo chiaro e completo scritto dal più grande chiaroveggente del nostro secolo.

n 1° libro dei Chakra £ 20.000 E' stato il primo e, ancora oggi, il più imitato!

Madre Teresa *Parole Bianche di Madre Teresa del Mondo*

Fraasi, poesie e preghiere della piccola grande suora. Già tradotto in francese e in spagnolo. £ 16.000

Olcott **Catechismo Buddhistico**

E' ancora oggi l'unico testo accettato dai buddhisti del nord e da quelli del sud. Dal 1903. £ 16.000

Sai Babà **io SAI, tu SAI, egli SAI...**

365 + 1 pensieri-innesto per un aiuto psicofisico. £ 15.000

50 anni di Parole d'Oro

Un libro *perpetuo* per tutti i giorni dell'anno, con i migliori pensieri dell'Avatar indiano. £ 19.000

Schaller **Amaroli** £ 25.000

E' il testo più pratico e completo di **Urinoterapia**, cioè curarsi utilizzando la propria urina. Ma, siamo pronti a superare questo grande tabù? Anche se è gratis?

Steiner **L'azione del Karma** £ 10.000

Un testo chiaro per capire la legge di causa ed effetto.

Un'esclusiva mondiale:

Mister Manual **D mio REIKI è anche tuo!**

Le nuove regole. Dal 2000.

Per la prima volta, altre alle tecniche ed ai passaggi del 1° Livello di Reiki, con tutti i disegni, vengono visivamente rivelati i simboli *finora segreti* del 2° Livello (di cui il 1° in copertina), perché l'era dei segreti è finita! Un testo tecnico e divertente allo stesso tempo, che sarà presto stampato nei maggiori Paesi del Mondo.

L'autore, che si cela dietro lo pseudonimo di *Mister Manual*, è un Reiki Master americano, con una grande esperienza interna-zionale nel settore delle tecniche di controllo mentale e di guarigione con mezzi naturali. **Onestà e Buonsenso** sono le sue parole d'ordine e le sue regole di vita. £ 20.000

Il regalo "magico":

Francisco Bostrom - IL MAGO DEI CRISTALLI

Un successo internazionale. L'incontro con uno straordinario personaggio per vivere "dentro" un'iniziazione sciamanica con i cristalli e le gemme. Un testo spesso duro e sconcertante, anche per gli *esperti* del settore. Non a caso l'autore, brasiliano, è amico di Paulo Coelho, notissimo per

L'ALCHIMISTA £ 20.000

Prossimamente:

Jack Lawson **ENDORFINE**

La nostra droga personale della felicità. Gratis!

Dallo stesso autore del successo "*La Mistica del Dinero*". "La **felicità** è uno stato biochimico, che tutti possiamo raggiungere. Le **endorfine** sono una delle scoperte scientifiche più importanti del nostro secolo. **Il nostro organismo è in grado di creare una "droga personale" cento volte più forte dell'eroina e della morfina: sono le endorfine, perfettamente legali (anzi, grandemente auspicabili) e senza effetti collaterali negativi!"** Evviva la **FELICITA' !**

TUTTI I DIRITTI RISERVATI © 1996 DELL'EDITORE FOTOCOMPOSIZIONE: STUDIO EMME FINITO DI STAMPARE PRESSO A.G.V. - TORINO NEL MESE DI GENNAIO 1996 PER CONTO DELLA CASA EDITRICE BLU INTERNATIONAL STUDIO SAS DI ROBERTO ROMITI & C VTA G. FALCONE 20 10013 BORGOFRANCO D'IVREA - TORINO

TEL 0125/752495 - FAX 752595

Una delle prime Master italiane ci conduce, tenendoci per mano, sul luminoso sentiero del Reiki, l'Energia Vitale Universale: dal 1° al 2° livello fino al Master. Se deciderai di dedicarti agli altri!

Come Maria, una di noi.



Con significative testimonianze sull'efficacia del Reiki da parte di due medici e di due farmacisti.

E' la prima volta che affermazioni di questo tipo compaiono in un libro di Reiki.

Lire 22.000

ISBN 88-86347-21-9



9 788863 472110