

il mio **REIKI**

La
guarigione
spirituale
dal
I livello
al
Reiki
Master



BARBARA DE FILIPPIS

BARBARA DE
FILIPPIS

Il mio REIKI

*La guarigione spirituale dal I
livello al Reiki Master*

© COPYRIGHT 2016 BARBARA DE
FILIPPIS
TUTTI I DIRITTI RISERVATI

l'immagine di copertina è stata
acquistata con regolare licenza legale
d'uso sul sito [123rf.com](https://it.123rf.com)

(diritto d'autore per l'immagine di
copertina: <a
href='https://it.123rf.com/profile_nikkize
/ 123RF Archivio Fotografico)

**Al mio compagno, Pierpaolo Puddu,
e a nostro figlio, Lorenzo.**

**‘la vita è solo un viaggio alla scoperta
dell’amore’**

RINGRAZIAMENTI

Vorrei ringraziare, per questo dono grandissimo che ho ricevuto da loro, Claudio Mastrostefano, il Master Reiki che, a Roma presso l'accademia Reiki, mi ha dato i primi due livelli Reiki, e Giusi Palomba, la Master Reiki che, a Cagliari, mi ha dato il terzo livello Reiki.

Con tutto il cuore ringrazio i miei allievi, per avermi scelto come insegnante Reiki, e per aver condiviso con me il loro percorso di crescita spirituale.

Grazie anche a tutti coloro che nel corso

degli anni si sono rivolti a me per un trattamento Reiki, condividendo le loro emozioni ed esperienze.

Un grazie speciale al mio compagno Pierpaolo che mi ha sempre sostenuta nel mio percorso spirituale, e a nostro figlio Lorenzo, che mi chiede un po' di Reiki tutte le sere prima di dormire ♥◻.

INDICE

INTRODUZIONE GENERALE

DOMANDE FONDAMENTALI

BREVI CENNI STORICI

MIKAO USUI (1865-1926)

I TRE LIVELLI REIKI IN BREVE

I LIVELLO REIKI: GUARIRE IL CORPO

*IL II LIVELLO REIKI: GUARIRE LA MENTE E LE
EMOZIONI*

*IL III LIVELLO REIKI: GUARIRE LO SPIRITO;
INSEGNARE REIKI AGLI ALTRI*

TRATTARE CON REIKI

DIVENTARE CANALI NEUTRI

IL NON POTERE (O L'ILLUSIONE DEL POTERE)

*L'ASSEGNAZIONE DI UNA PROTEZIONE (GLI
SPIRITI GUIDA)*

LA RICHIESTA DI PROTEZIONE

L'INTENZIONE

DOVE OPERARE CON REIKI

DIAGNOSTICARE?

REIKI D'EMERGENZA

*COSA CHIEDERE IN CAMBIO DI UN
TRATTAMENTO REIKI, E IL DEBITO KARMICO*

ULTERIORI APPROFONDIMENTI

REIKI I LIVELLO

INDICAZIONI GENERALI

SU CHI OPERARE COL I LIVELLO REIKI

*QUANDO OPERARE O NON OPERARE CON
REIKI*

**COME PROCEDERE AD UN
TRATTAMENTO DI I LIVELLO**

1) LA CENTRATURA SUL CUORE

2) ACCAREZZAMENTO DELL'AURA

3) VARI TIPI DI TRATTAMENTO DI I LIVELLO

TRATTAMENTO COMPLETO

TRATTAMENTO VELOCE

TRATTAMENTO SU UN UNICO PUNTO

TRATTAMENTI DI GRUPPO

CONCLUSIONE DI UN TRATTAMENTO REIKI

APPROFONDIMENTI SUL TRATTAMENTO DI I LIVELLO

APPOGGIARE O MENO LE MANI?

*PER QUANTO TENERE LE MANI SU CIASCUN
PUNTO?*

IL MEDICO INTERIORE

RISCONTRI E SEGNALI

COSA COMPORTA L'INIZIAZIONE A REIKI I LIVELLO?

L'INIZIAZIONE A REIKI

MA CHE COSA SUCCEDA DOPO?

QUANDO POTRETE INIZIARE A TRATTARE?

*I PRIMI MESI DOPO L'INIZIAZIONE AL I
LIVELLO REIKI*

REIKI II LIVELLO

**CHI PUO' RICEVERE IL II LIVELLO,
QUANDO E A CHE SCOPO**

CHI

QUANDO

A CHE SCOPO

**CHE COS'E' IL II LIVELLO E IN COSA E'
DIVERSO DAL I**

PIANO FISICO \ PIANO MENTALE-EMOZIONALE

COSA TRATTIAMO COL II LIVELLO

**COSA SUCCEDA DURANTE LE
ARMONIZZAZIONI DI II LIVELLO**

COME FUNZIONA

*EFFETTI DELL'ATTIVAZIONE AL II LIVELLO
REIKI*

SIMBOLI REIKI

INTRODUZIONE

PRIMO SIMBOLO: 'SIMOBOLO C'

SECONDO SIMBOLO: 'SIMOBOLO S'

TERZO SIMBOLO: 'SIMOBOLO H'

**MODALITÀ DI TRATTAMENTO REIKI DI
II LIVELLO**

COME SI COMINCIA E COME SI CONCLUDE

TRATTAMENTI IN PRESENZA (con il primo e il secondo simbolo)

TRATTAMENTI A DISTANZA (con il terzo simbolo)

ETICA E CONCLUSIONI

REIKI III LIVELLO

DIVENTARE MASTER

COSA SIGNIFICA ESSERE MASTER REIKI

CHI PUO' PRENDERE IL III LIVELLO E A CHE SCOPO

QUANDO SI PUO' PRENDERE IL III LIVELLO REIKI

QUANTO COSTA DIVENTARE MASTER

COME SI STRUTTURA IL SEMINARIO REIKI DI III LIVELLO

IL QUARTO SIMBOLO - SIMBOLO 'D'

TRATTAMENTI REIKI DI III LIVELLO

LEGGERE

E POI?

IL MIO REIKI

CONTATTI

**MIEI ARTICOLI PUBBLICATI DAL SITO
CURE-NATURALI.IT**

**COME SI SVOLGE UN TRATTAMENTO
REIKI**

**ESPERIENZE DI ENERGIA CREATIVA
CON REIKI**

**COME SCEGLIERSI UN OPERATORE
REIKI IN PIENA TRANQUILLITÀ**

**QUANTO COSTA UN TRATTAMENTO
REIKI?**

BIBLIOGRAFIA

**ALTRE PUBBLICAZIONI DELLA STESSA
AUTRICE**

INTRODUZIONE GENERALE

DOMANDE FONDAMENTALI

Che cosa E' Reiki?

- ✓ Metodo di guarigione naturale per il corpo, per la mente, per le emozioni, per lo spirito.
- ✓ Percorso spirituale verso la guarigione integrale.
- ✓ Ri-unificazione dell'individuo col Divino.
- ✓ Ri-carica direttamente dalla Fonte Originaria.
- ✓ Acceleratore energetico.
- ✓ Promotore di armonia tra le persone e il creato.

- ✓ Massaggio\Balsamo per corpo e anima.
- ✓ Dono.
- ✓ Amore puro.

Che cosa **NON E'** Reiki?

- ✓ Pranoterapia.
- ✓ Magia bianca, magia nera.
- ✓ Un massaggio qualunque.

Che cosa **PRESUPPONE** Reiki?

- ✓ Fiducia assoluta nel Bene Supremo.
- ✓ Fiducia assoluta nella Scintilla Divina che anima ciascun essere vivente.
- ✓ Disponibilità ad ascoltare 'la

chiamata.’

Che cosa **NON PRESUPPONE** Reiki?

- ✓ Doti o capacità particolari (tutti possono dare – dopo l’attivazione - e ricevere Reiki)
- ✓ Un credo religioso di qualsiasi origine (il Reiki è aconfessionale, si avvicina alla figura di Cristo guaritore come idea, ma non è legato necessariamente alla Chiesa Cristiana).

Quando **FUNZIONA** Reiki?

- ✓ Sempre, se operato per il massimo bene della persona (o animale o

pianta o oggetto o situazione), di tutti gli interessati, di tutto l'universo.

Quando **NON FUNZIONA** Reiki?

- ✓ Mai se usato per fare del male intenzionalmente.
- ✓ Mai se ciò che chiediamo quando formuliamo l'intenzione non corrisponde al massimo bene della persona trattata (Reiki farà accadere altro rispetto a ciò che abbiamo chiesto).
- ✓ Mai se non c'è consenso da parte del ricevente.

BREVI CENNI STORICI

Vorrei con questo mio scritto che vi concentrate sul Reiki in quanto tale, più che sulle figure che lo hanno portato alla luce. Pertanto vi lascio solo una nota breve su Mikao Usui e qualche riga su Takata.

MIKAO USUI (1865-1926)

La diffusione e la conoscenza del Reiki puro così come lo pratichiamo oggi, la dobbiamo al Dr Mikao Usui, di cui fino agli anni 80 del 1900 si sapeva poco e quel poco che si sa anche oggi è dovuto

ad una tradizione orale da maestro a discepolo, ed in particolare ad una delle sue allieve, Hawajo Takata, e dal 2000 in poi a Frank Arjava Petter.

Secondo Takata, Mikao Usui era un monaco cristiano e professore di Teologia all'università di Kyoto in Giappone.

Secondo altri egli era invece buddista e uomo d'affari, per un certo periodo della sua vita.

Frank Arjava Petter, che è un Master Reiki tedesco che ha vissuto per sette anni in Giappone (dal 1993 al 2000), ha deciso di dedicarsi alla ricerca della

verità storica intorno alla figura di Usui. Nel corso delle sue ricerche ha rinvenuto la tomba del Dr Usui e all'interno di questa una copia della dispensa didattica che egli dava ai suoi studenti di Reiki: la prima copia del Manuale Reiki Originale.

Che fosse buddista o cristiano, in ogni caso, sappiamo che Usui dedicò molti anni della sua esistenza a studiare le guarigioni operate dai Maestri Asceti.

Secondo Takata, ricevette i simboli Reiki durante una meditazione di 21 giorni, che praticò dopo anni di studi incessanti, durante un ritiro spirituale sul monte Karuma.

Dopo l'illuminazione, trascorse il resto della sua vita praticando e insegnando Reiki ad oltre duemila persone.

Nel 1922 nei pressi di Tokyo, aprì una clinica in cui condusse sessioni di guarigione e tenne seminari per l'apprendimento dei vari livelli in cui aveva suddiviso didatticamente il Metodo Reiki (i tre livelli in cui viene suddiviso ancor oggi).

Dette in seguito vita all'Organizzazione del Metodo Reiki di Usui chiamato ***Usui Reiki Ryoho Gakkai*** di cui fu anche il primo presidente. L'unico vero Reiki originale è quello del Dr Usui, ci tengo a precisarlo perché esistono diverse

diramazioni moderne che con il Reiki originario del Dr Usui non hanno più nulla a che vedere.

In questo testo io tratto del Reiki del Dr Usui.

I TRE LIVELLI REIKI IN BREVE

Si riconoscono ufficialmente tre livelli Reiki secondo il metodo originario del Dr Usui, che è quello di cui trattiamo.

I LIVELLO REIKI: GUARIRE IL CORPO

Il primo livello Reiki in breve:

- ✓ Con l'attivazione al primo livello Reiki si inizia a trattare se stessi e gli altri (inclusi animali, piante, cibo, farmaci, cristalli) sul piano fisico

(materiale), ovvero si cura il sintomo e ci si avvia alla guarigione della causa che lo genera.

- ✓ L'attivazione al primo livello Reiki è la base, costituisce le fondamenta per proseguire il percorso. Nonostante i trattamenti operati da persone attivate al secondo e terzo livello Reiki siano più rapidi e incisivi rispetto a quelli operati con un primo livello, il primo livello Reiki è già di grande aiuto sia nella vita quotidiana che nelle situazioni di emergenza, è un promotore di pace con se stessi e con l'ambiente, e cambia la percezione del creato e delle situazioni in senso più consapevole.

✓ Con il I livello Reiki **N O N** si possono ancora trattare le situazioni, non si possono eseguire i trattamenti a distanza, e non viene impresso nessuno dei simboli ricevuti da Usui durante l'illuminazione.

IL II LIVELLO REIKI: GUARIRE LA MENTE E LE EMOZIONI

Il secondo livello Reiki in breve:

✓ Possono accedere al secondo livello Reiki solo coloro che hanno conseguito il primo livello Reiki (metodo Usui, non altri: non può

ottenere il secondo livello Reiki Usui chi ha conseguito il primo livello Reiki Karuna, per esempio) e lo abbiano praticato costantemente almeno su stessi.

- ✓ Col secondo livello Reiki si scende ad un livello di guarigione più profondo: ora non si agisce più solo sul piano fisico, ma si cura anche il piano mentale ed emozionale.
- ✓ Col secondo livello Reiki si agisce direttamente sulla causa del malessere anziché passare prima per la guarigione del sintomo.
- ✓ Con l'iniziazione al secondo livello Reiki, si ricevono i primi tre simboli. Saranno questi a permettere al canale Reiki aperto dall'operatore

di secondo livello di essere più mirato e incisivo.

- ✓ Col secondo livello Reiki, si possono trattare efficacemente anche le situazioni (passate, presenti, future) e le persone lontane o impossibilitate a muoversi (trattamento a distanza), il pianeta, il karma.
- ✓ Il secondo livello Reiki opera un'azione di pulizia profonda dei chakra e di sblocco nell'operatore che riceve l'iniziazione, che viene spinto ad affrontare tutte quelle situazioni che saranno utili ad una presa di coscienza necessaria per poi incamminarsi verso il proprio massimo bene.

IL III LIVELLO REIKI: GUARIRE LO SPIRITO; INSEGNARE REIKI AGLI ALTRI

Il terzo livello Reiki in breve:

- ✓ Il terzo livello Reiki permette di insegnare Reiki alle altre persone.
- ✓ Col terzo livello si riceve il quarto simbolo, il simbolo del Master.
- ✓ Col terzo livello si raggiunge una consapevolezza superiore, si affina la comunicazione con le guide e il potere di guarigione.
- ✓ Il terzo livello Reiki è un dono

meraviglioso e potente, destinato a chi intende usarlo con coscienza e consapevolezza, e che si ritorce immediatamente contro a chi intende usarlo per scopi di potere personale.

TRATTARE CON REIKI

DIVENTARE CANALI NEUTRI

Quando si viene attivati al Reiki, si diventa **canali neutri** di energia divina, una sorta di ‘tubo impersonale’ attraverso cui fluisce l’energia dalla fonte al ricevente, al fine di riconnettere la persona (o l’animale, o la pianta, o il farmaco, o il cristallo, e, se si ha il secondo livello, la situazione) all’Amore Divino che ci ha creato, per ripulire, spazzare via la negatività,

rimarginare le ferire, rigenerarsi alla fonte e ripartire in positivo.

Quando dà Reiki, l'operatore funziona solo ed esclusivamente da **canale neutro**, non trasmette la propria energia e non prende l'energia della persona che sta trattando. E' fondamentale che questo punto sia chiaro, e anche che all'inizio di ogni trattamento si pronunci, come parte dell'intenzione iniziale: *'chiedo ai miei spiriti guida di proteggermi come canale assolutamente neutro durante questo trattamento Reiki'*.

Vi chiedo di non separarvi da questo pensiero e di mantenere ferma questa intenzione. Evitate di voler mettere a tutti i costi del vostro in un trattamento (all'inizio potreste avere questa

tentazione), abbiate fiducia, Reiki funzionerà, ha solo bisogno della vostra disponibilità e amorevolezza nel fungere da canali neutri. Col primo livello, non preoccupatevi di capire cosa ha\cosa non ha, di cosa soffre\di cosa non soffre, di cosa ha bisogno\di cosa non ha bisogno, la persona trattata. Non è questo che vi si chiede. Vi si chiede solo *disponibilità ed amorevolezza* nell'imporre le mani, *e un po' del vostro tempo* per farlo. Abbiate fede e sarete ripagati.

IL NON POTERE (O L'ILLUSIONE DEL POTERE)

Il Reiki è un *dono* e ci da il potere di scegliere di aiutare noi stessi, e chi ci circonda, a stare bene.

Fate attenzione a distinguere chiaramente.

Voi avrete, dopo l'iniziazione, il potere di aiutare gli altri dedicandovi a loro tramite il Reiki. Il potere di guarigione però non è vostro: ogni operatore Reiki deve agire nella piena consapevolezza di essere semplicemente un **canale neutro** attraverso il quale passa *la potente energia Reiki*, e di non essere quindi egli\ella stesso\la il potente.

Il compenso che riceviamo in cambio di un trattamento Reiki infatti ci è dovuto per il tempo e per le competenze che

mettiamo a disposizione del ricevente:
non veniamo pagati perché siamo
potenti.

**Potente è Reiki, non l'operatore
Reiki.**

L'ASSEGNAZIONE DI UNA PROTEZIONE (GLI SPIRITI GUIDA)

A ciascun operatore Reiki, fin
dall'attivazione di primo livello, viene
assegnato uno, o più, spiriti guida, o
angeli custodi, del Reiki.

Queste presenze, di cui nella maggior
parte dei casi non vi accorgete,

saranno sempre con voi per aiutarvi e guidarvi. Vi potranno comunicare tramite l'intuizione un punto da trattare con particolare cura, o potranno in alcuni casi spostarvi delicatamente le mani e metterle direttamente sul punto più bisognoso. In altri casi loro stessi tratteranno dei punti mentre voi ne trattate altri, oppure rimarranno sul punto da cui voi avete appena spostato le mani, se proprio li c'è ancora bisogno di Reiki.

Potrà capitare che le persone che ricevono Reiki da voi vi facciano notare o vi facciano domande in proposito, tipo 'ma c'eri solo tu a trattarmi o è entrato anche qualcun altro?'. Oppure vi diranno di aver sentito distintamente 4

mani invece delle vostre sole 2.

LA RICHIESTA DI PROTEZIONE

Parlate senza timore con le vostre guide Reiki, anche se vi sembra di non udire una risposta chiara, loro sono come Angeli Custodi, si faranno capire da voi nel modo che meno vi spaventa e più vi raggiunge.

Chiedete l'intervento delle vostre guide durante i trattamenti, chiedete che vi proteggano come canali neutri, che vi aiutino ad operare per il massimo bene possibile del ricevente, di tutti gli interessati e di tutto l'universo, e lasciateli agire con fiducia.

Potete chiedere se lo desiderate anche l'aiuto del vostro personale Angelo Custode, o degli Arcangeli. Io ad esempio, chiamo sempre sempre i miei spiriti guida Reiki, il mio angelo custode, l'Arcangelo Michele, l'Arcangelo Gabriele, l'Arcangelo Raffaele, e l'angelo Metatron. Chiedete ai vostri spiriti guida che si occupino anche di ripulire l'ambiente in cui opererete, e che accompagnino verso la luce divina eventuali energie basse presenti.

L'INTENZIONE

Prima di iniziare un trattamento Reiki, dopo la centratura sul cuore (vedi più

avanti), si formula un'intenzione con la quale si vuole *indirizzare* quel particolare trattamento. **Reiki agirà comunque per il massimo bene del ricevente** qualunque esso sia ed anche in contrapposizione all'intenzione formulata, se necessario (se questa non corrisponde al massimo bene del ricevente).

Perché? Perché noi, anche se canali Reiki, siamo umani sul pianeta terra e non siamo in grado di sapere con sicurezza al 100% quale sia la cosa migliore, né per noi stessi quando ci auto trattiamo né per gli altri quando doniamo Reiki.

Allora perché formulare un'intenzione?

- ✓ Per dare priorità a quella questione che desideriamo sanare;
- ✓ per inserirla nel percorso verso la guarigione;
- ✓ per prenderci la responsabilità di quella situazione particolare (voler guarire è un primo passo verso la guarigione).

Quindi un'intenzione formulata correttamente per un trattamento di I livello operato su una terza persona potrebbe essere:

‘La persona su cui appoggerò ora le mani chiede la guarigione dal mal di

stomaco (dal mal di testa, dall'ansia, ecc. ecc.); chiedo alle mie Guide Reiki di proteggermi come canale neutro durante questo trattamento Reiki, chiedo che Reiki curi il male di stomaco e che tutto abbia luogo per il massimo bene della persona che sto per trattare, per il massimo bene di tutti gli interessati e di tutto l'universo.'

Un'intenzione formulata correttamente per un trattamento di I livello operato su noi stessi potrebbe essere:

'chiedo alle mie Guide Reiki di proteggermi come canale neutro durante questo trattamento Reiki, chiedo che Reiki curi il male che ho

allo stomaco e che tutto abbia luogo per il massimo bene mio, per il massimo bene di tutti gli interessati e di tutto l'universo.'

Formulando l'intenzione in questo modo, abbiamo operato in diversi sensi:

- ✓ Abbiamo fatto una richiesta da parte del ricevente, quindi con il suo consenso (nel caso in cui doniamo Reiki);
- ✓ Abbiamo allo stesso tempo affermato che sappiamo che la richiesta verrà 'esaudita' se corrisponde al massimo bene per quella persona e che quindi ci affidiamo all'energia Reiki con

fiducia;

- ✓ Abbiamo chiesto protezione alle nostre guide;
- ✓ Abbiamo affermato di voler operare per il bene globale (tutti gli interessati e tutto l'universo).

DOVE OPERARE CON REIKI

Trattare se stessi o terzi con Reiki in luoghi 'protetti' è bene.

Luoghi migliori dove trattare con Reiki secondo la mia esperienza sono luoghi al chiuso. Una stanza:

- ✓ dove l'energia è pulita e si sente che

lo è perché ci si sente bene entrandovi;

- ✓ luminosa, dove magari abbassare un poco le tapparelle per creare leggera penombra;
- ✓ ordinata e pulita;
- ✓ una stanza dove non ci sono troppi mobili né cimeli, né quadri scuri con immagini che sconvolgono;
- ✓ i colori sono chiari.

Quindi evitare luoghi:

- ✓ sporchi;
- ✓ disordinati o caotici;
- ✓ bui o senza finestre;
- ✓ arredati con colori scuri;
- ✓ dove entrando non si sente regnare

una certa tranquillità.

Sarebbe opportuno preparare l'ambiente in cui vogliamo operare con Reiki tramite alcuni ausili:

- ✓ accendere candele (e lasciarle accese durante tutto il trattamento);
- ✓ bruciare incenso;
- ✓ suonare campane tibetane (prima e dopo il trattamento);
- ✓ usare musica Reiki o comunque rilassante e armonica durante il trattamento;
- ✓ mettere sale grosso sotto il lettino o negli angoli della stanza, da rimuovere dopo il trattamento;
- ✓ recitare preghiere;

✓ pulire l'ambiente con il 1 e 2 simbolo Reiki (per chi ha il II livello).

Reiki all'aperto?

Suona piacevole l'idea di fare o farsi un trattamento Reiki all'aperto. Io stessa l'ho fatto alcune volte. Secondo alcuni, praticare Reiki all'aperto può essere pericoloso perché in esterni interagiamo senza accorgercene con spiriti della natura, che, muovendo l'energia con Reiki, potremmo andare a disturbare. Penso che ognuno possa regolarsi secondo il suo sentire, ma formulando chiaramente l'intenzione come indicato precedentemente, che include quindi ('con il massimo bene di tutti gli

interessati') anche altre eventuali presenze.

DIAGNOSTICARE?

Anche se foste medici, soprattutto all'inizio **NON** fate diagnosi energetiche ai vostri pazienti, neanche nel caso foste sicuri di aver individuato un malanno o un punto debole.

Per poter diagnosticare qualcosa in termini energetici ci vuole una pratica di lungo tempo in materia di guarigione energetica, esperienza, e molta sensibilità.

Una diagnosi errata, o anche una corretta ma pessimista o percepita pessimisticamente dal ricevente, possono inficiare l'auto-guarigione che il Reiki invece innesta nel ricevente, creando ansia.

Quindi, soprattutto agli inizi, trattate con Reiki, abbiate fiducia, e basta 😊

Poi ne riparleremo in seguito, col secondo e terzo livello.

Ricordate che il Reiki non vi dà capacità medianiche o sensitive (tutt'altro, vi scherma proprio dal contatto con entità di vario genere, e agevola solo il contatto con le vostre

guide, che si limiteranno ad aiutarvi)...vi rende semplicemente canali (NEUTRI) e vi da il dono di servire voi stessi e gli altri per il massimo bene di ciascuno e dell'universo.

REIKI D'EMERGENZA

Vi potrà capitare, e non spaventatevi, che Reiki, ora che siete operatori di primo livello, parta da solo. Ciò avviene per esempio se vi trovate accanto ad una persona che, anche se non lo manifesta, in quel preciso momento ne ha veramente bisogno. Se le vostre anime si accordano (voi non ve ne accorgete) e vi trovate a contatto fisico con l'altra persona (per esempio

gomito a gomito seduti ad una tavolata con amici; oppure siete estetiste o parrucchiere o medici e avete un contatto fisico di ordine lavorativo con un'altra persona), può capitare che Reiki esca da voi (non necessariamente dalle mani, può capitare che fuoriesca da gomiti, ginocchia, piedi, insomma dal punto di contatto) e raggiunga l'altra persona.

Non abbiate paura, lasciate fare, respirate, e prendete nota mentalmente del fatto: fatene esperienza. Se potete, quando vi accorgete che il flusso si è interrotto, strofinatevi le mani come a chiudere un trattamento, e poi lavatele sotto acqua fredda corrente.

Può succedere anche che voi stessi ne abbiate bisogno e non ve ne rendiate conto, o non ci pensiate: Reiki partirà, e vi troverete le mani nel punto esatto in cui avete bisogno di essere trattati!

COSA CHIEDERE IN CAMBIO DI UN TRATTAMENTO REIKI, E IL DEBITO KARMICO

Quando date Reiki a qualcuno, state mettendo a disposizione dell'altra persona il vostro tempo e la vostra competenza in materia. Come già detto in precedenza, non state guarendo in virtù di un vostro potere, non siete dei

guru ne santoni, siete solo canali neutri. Ergo, non siete al di sopra della persona che state trattando. Non chiedere nulla in cambio di un trattamento Reiki, vi porrebbe al di sopra del vostro ricevente, e vi creerebbe un debito karmico. Ciò non deve accadere.

Ma allora, come regolarsi? Cosa chiedere in cambio?

Nei primi tempi, e quando si ha solo il primo livello, è sconsigliabile chiedere danaro in cambio di un trattamento Reiki. Probabilmente Reiki non è la vostra attività unica (o non ancora), avete già altre fonti di guadagno, e in ogni caso non avete ancora abbastanza

pratica ne esperienza per farne un lavoro. Vi suggerisco quindi di proporre uno scambio a chi vi chiede un trattamento Reiki, nella misura dei vostri bisogni\desideri di quel momento, anziché chiedere danaro in cambio. Per esempio potreste chiedere in cambio un fiore, una pianta, un CD che vi piace, un caffè, oppure semplicemente spiegare al ricevente che deve avvenire uno scambio, e che quindi può ricambiarvi come ritiene opportuno (concordate però sempre :).

Quando avrete il secondo livello e avrete praticato a sufficienza su voi stessi e sugli altri, potrete iniziare a chiedere un compenso monetario.

ULTERIORI APPROFONDIMENTI

Ulteriori informazioni su Reiki le troverete in fondo a questa dispensa, nei quattro miei articoli che sono stati pubblicati dal sito Cure-Naturali.it, e che vi riporto per intero.

REIKI I LIVELLO

GUARIRE IL CORPO

INDICAZIONI GENERALI

SU CHI OPERARE COL I LIVELLO REIKI

Con Reiki I livello potete operare su:

- ✓ voi stessi (ed è la prima cosa auspicabile da fare);
- ✓ altre persone (inclusi i bambini, ai quali basterà un trattamento molto più breve che per gli adulti e saranno loro stessi, muovendosi, a farvi capire quando hanno ricevuto abbastanza)

- ✓ animali (vi regolerete come per i bambini);
- ✓ piante;
- ✓ farmaci (per ridurre gli effetti collaterali);
- ✓ cristalli (per pulirli e caricarli);
- ✓ libri di studio e strumenti di lavoro;
- ✓ cibo;
- ✓ acqua.

QUANDO OPERARE O NON OPERARE CON REIKI

Siete appena diventati operatori di luce di primo livello, siete ai primi passi di un percorso di guarigione che è prima di

tutto vostro, e potete aiutare efficacemente anche le altre persone.

Tuttavia, possono presentarsi situazioni in cui quando si è alle prime armi, e con solo il primo livello, è meglio NON operare.

Con gli altri: quando non vi sentite bene, quando non ve la sentite di dare Reiki, quando sentite che quella persona in particolare non vi ispira (in quest'ultimo caso potrebbe anche non aver realmente bisogno di voi come operatori di luce in quel momento), quando una situazione vi lascia perplessi o non vi convince, quando una situazione vi sembra più grande di voi. In tutti questi casi,

lasciate da parte Reiki. Se volete potete sempre dire una preghiera a modo vostro per il bene di quella persona\situazione. Ricordate, **NON** siete improvvisamente diventati super eroi e il vostro scopo non è salvare il mondo. Prima di tutto amatevi e progredite nel vostro cammino spirituale. Ogni progressione del singolo è già un passo in più perché l'Amore regni nel mondo e perché anche gli altri stiano meglio..

Su di voi stessi, invece, potete operare sempre. Anzi è consigliabile che vi trattiate il più spesso possibile all'inizio, anche solo Centratura del Cuore: riconnettetevi quanto più spesso potete con la vostra fonte. Più andate

avanti e più lo farete spontaneamente e più spesso desidererete farlo.

COME PROCEDERE AD UN TRATTAMENTO DI I LIVELLO

1) LA CENTRATURA SUL CUORE

Reiki parte da solo dopo la procedura chiamata “centratura sul cuore”.

Tale procedura va eseguita esattamente come vi spiegherò di seguito. Alcune persone vengono iniziate al Reiki con una diversa procedura di apertura, che

non è quella originale, e di cui personalmente diffido.

La centratura serve a spostare l'attenzione sul proprio cuore, a centrarsi quindi su se stessi assumendo quell'atteggiamento di "distacco" dal ricevente che ci permette di operare da canali neutri.

Procedura originaria: la mano destra e la mano sinistra si appoggiano una sull'altra sul cuore, ricordano le ali di una colomba in volo.

Procedura modificata (da non fare): le mani non sono una sull'altra, ma parallele.

Prendetevi qualche secondo, o di più, per centrarvi sul vostro cuore prima di iniziare il trattamento. Dopo esservi centrati, potete esprimere l'intenzione che volete dare a quel particolare trattamento.

Come detto più sopra, la centratura è l'avvio del trattamento Reiki. Se non operate la centratura sul cuore, **NON** state praticando Reiki, non sarete protetti come canali neutri, ecc.

La centratura sul cuore è fondamentale e costituisce l'inizio del trattamento Reiki.

2) ACCAREZZAMENTO

DELL'AURA

Il vostro insegnante di Reiki vi mostrerà visivamente come si accarezza l'aura di una persona prima di iniziare un trattamento Reiki. Questa operazione serve agli operatori più esperti, o anche ai meno esperti ma già sensibili, per 'sentire' la persona che stanno per trattare con Reiki. L'operatore può avvertire zone calde e fredde già con l'accarezzamento dell'aura, o può non avvertire nulla. Dal ricevente l'accarezzamento dell'aura, fatto con delicatezza e lentezza, viene solitamente percepito come una coccola, una carezza fatta all'anima, che induce il rilassamento iniziale.

Si inizia, con mani parallele, dalla testa, e si scende fino ai piedi, per tre volte, sempre dalla testa verso i piedi e mai in senso inverso (darebbe al ricevente una sensazione simile al ‘contropelo’). Le mani non toccano mai il ricevente, e si mantengono ad una distanza di circa 20-30 cm.

3) VARI TIPI DI TRATTAMENTO DI I LIVELLO

A seconda della situazione contingente e delle esigenze del ricevente, potete scegliere un diverso tipo di trattamento

Reiki.

Alcune note generali sul trattamento Reiki:

✓ Il ricevente deve rimanere **completamente vestito**; gli\le chiederete tuttavia di togliere scarpe, cintura, oggetti metallici (bracciali collane orecchini) occhiali. Il Reiki non è paragonabile ad un massaggio classico e non necessita di essere praticato su un corpo nudo. Se siete voi a sottoporvi ad un trattamento Reiki, diffidate di chi vi chiede di spogliarvi: non avete di fronte un vero operatore Reiki, ma bensì un imbroglione con altri scopi. (A

questo riguardo, potete leggere anche il mio articolo ‘Come scegliersi un operatore Reiki in piena tranquillità’ pubblicato dal sito Cure-Naturali.it).

✓ Per operare con Reiki, si usano entrambe le mani, con il palmo aperto, e le dita unite, pollice compreso (io a volte il pollice lo separo). Le mani vanno appoggiate con leggerezza sul corpo del ricevente, senza esercitare nessuna pressione. Potete appoggiarle delicatamente oppure non appoggiarle e solo sfiorare, oppure lasciarle a qualche cm dal ricevente: quest’ultima modalità è bene usarla in particolare in alcuni punti, in cui il contatto diretto può risultare

fastidioso per il ricevente, per esempio il seno per la donna, e gli organi genitali dell'uomo e della donna. Quando si trattano questi punti, per delicatezza e per lasciare a proprio agio il ricevente, è opportuno lasciare le mani a qualche cm dal punto trattato.

- ✓ Chiedete al ricevente di spegnere o silenziare il telefono cellulare.
- ✓ Tenete una copertina a portata di mano, spesso il ricevente sente fresco durante il trattamento completo.
- ✓ Avete bisogno di un lettino o di un divano o di un materassino dove far sdraiare il ricevente, o almeno di una sedia o di un cuscino (nel caso del

trattamento veloce).

Vediamo insieme alcune modalità di trattamento Reiki di primo livello.

TRATTAMENTO COMPLETO

Il trattamento completo è quello temporalmente più lungo e proprio per questo motivo di solito è il più rilassante, perché il ricevente sa di avere circa 50 minuti tutti a sua disposizione in un ambiente protetto con una persona, l'operatore, che opererà per il suo massimo bene: e già questo rappresenta un primo step per

distaccarsi dalla vita quotidiana e tensioni e pensieri vari, e rilassarsi.

In questo testo non ci saranno immagini che raffigurano dove appoggiare le mani durante un trattamento di primo livello, vi verranno mostrate in prima persona dal master e le pagine qui di seguito vi serviranno per i primi tempi come sostegno, per non dimenticarle.

Durante un trattamento completo di primo livello, quando si è ancora inesperti, è bene:

1. seguire le posizioni come vi sono state insegnate;
2. ascoltare le informazioni che il

ricevente vi manda (verbalmente o meno), e quindi spostare le mani anche su punti non standard, se vi sentite spinti a farlo.

Nota bene: Le cose cambiano con i trattamenti Reiki di livello superiore al primo, non solo gli ‘schemi’ cambiano: spesso non si seguono proprio schemi ma solo le indicazioni date non verbalmente dal ricevente. I trattamenti di livello superiore al primo hanno una durata più breve, e a volte le mani vengono poggiate anche su un unico punto. Ma questo verrà trattato più dettagliatamente in seguito, per chi deciderà di proseguire.

Qui di seguito un sunto dei punti su cui appoggiare le mani durante un trattamento Reiki di primo livello:

Chiedete al ricevente di sdraiarsi sulla schiena e procedete in quest'ordine (questo è lo schema classico del Reiki codificato dal Dr Usui):

1. Occhi
2. Orecchie
3. Fronte\Nuca
4. Corona (sommità del capo)
5. Spalle (facoltativo)
6. Gola
7. Cuore
8. Stomaco
9. Ombelico

10. Fianchi\Anche

11. Ginocchia

12. Caviglie

Chiedete gentilmente al ricevente di girarsi sull'addome (aiutatelo se necessario):

13. Cervicale\Osso Sacro

14. Medico Interiore (vedi più avanti)

15. Ginocchia Posteriori

16. Caviglie

17. Piante dei Piedi.

TRATTAMENTO VELOCE

Può capitare che una persona abbia bisogno di Reiki in una circostanza

diversa, per esempio un mal di testa improvviso in ufficio, o in un luogo pubblico, in una situazione non classica, diversa quindi da una stanza attrezzata con lettino o divano o materassino. In questo caso potete praticare uno dei trattamenti veloci qui di seguito.

Trattamento veloce classico

Con questo trattamento si vanno a trattare i sette chakra principali.

Il ricevente è seduto su una sedia:

1. Corona - settimo chakra
2. Terzo Occhio (avanti e dietro) – sesto chakra
3. Gola (avanti e dietro) – quinto chakra
4. Cuore (avanti e dietro) – quarto chakra
5. Stomaco (avanti e dietro) – terzo chakra
6. Ombelico, poco più giù (avanti e dietro) – secondo chakra

7. Anche (dai lati) – primo chakra

Si tratta di un trattamento efficace e rilassante, meno rilassante però del trattamento completo, anche a causa della posizione del ricevente.

Bilanciamento dei Chakra

Il bilanciamento dei chakra può essere effettuato sia da seduti che da sdraiati. E' molto riequilibrante e piacevole. Ha una durata inferiore alle altre due modalità di trattamento ma riesce a guarire in profondità.

Metodo 1: bilanciamento classico

Appoggiare una mano sul chakra 7 (sommità del capo) e l'altra porla all'altezza del 1 chakra (genitali esterni) senza appoggiarla. Dopo il tempo necessario, spostare la mano che si trovava sul 7 chakra al 6 chakra (terzo occhio) e la mano che riequilibrava il 1 chakra sul 2 chakra (poco sotto l'ombelico). Dopo il tempo necessario,

spostare la mano che si trovava sul 6 chakra al 5 chakra (gola) e quella che si trovava sul 2 al 3 chakra (sopra l'ombelico). Dopo il tempo necessario, porre entrambe le mani sul 4 chakra, il cuore.

Riassumendo, con questo trattamento riequilibrano ogni chakra superiore col suo corrispettivo inferiore:

7 con 1

6 con 2

5 con 3

e poi centriamo il ricevente sul 4 (cuore).

Metodo 2: ri-connezione al cuore

Poniamo in connessione ciascun chakra col chakra del cuore.

Una mano rimarrà ferma sul cuore e l'altra si muoverà dall'alto verso il basso in questa sequenza:

1. Sommità del capo - cuore
2. Terzo occhio – cuore
3. Gola – cuore
4. Cuore – cuore
5. Ombelico superiore – cuore
6. Ombelico inferiore – cuore
7. Genitali esterni (senza appoggiare la mano) – cuore.

Questo metodo è molto rappacificante.

Metodo 3: equilibratura di un chakra congestionato con gli altri

Poniamo in contatto il chakra bisogno con tutti gli altri. Ad esempio, se una persona ci dice di avere mal di stomaco, probabilmente ha accumulato energia negativa nel terzo chakra. Noi terremo ferma una mano sul terzo chakra, e l'altra la porremo su tutti gli altri partendo dalla testa:

1. Sommità del capo – ombelico superiore (terzo chakra)
2. Terzo occhio – ombelico superiore
3. Gola – ombelico superiore
4. Cuore – ombelico superiore
5. Ombelico superiore – ombelico superiore
6. Ombelico inferiore (secondo

chakra) – ombelico superiore

7. Genitali esterni (senza poggiare le mani) – ombelico superiore.

TRATTAMENTO SU UN UNICO PUNTO

Per curare un dolore improvviso, vostro o di qualcun altro. Iniziate il trattamento come sempre, poi poggiate entrambe le mani sul punto dolente e lasciatele fino a quando sentirete che il flusso di energia Reiki ha terminato di scorrere. Questo può essere un trattamento di emergenza, ma anche non di emergenza praticando diverse applicazioni su un solo punto. Agisce meglio se praticato col secondo

e terzo livello Reiki, grazie alla concentrazione di energia benefica dovuta all'uso dei simboli.

TRATTAMENTI DI GRUPPO

Scambi Reiki

Una pratica comune e molto arricchente di chi ha conseguito i livelli Reiki (fin dal primo livello) è quella di incontrarsi con cadenza, settimanale, bisettimanale, o mensile, e scambiarsi Reiki.

Questa pratica è organizzata di solito da un Master Reiki, o da un operatore di

secondo livello che pratici però da un certo numero di anni non solo su stesso ma anche su altre persone e che quindi sia in grado con la sua esperienza di gestire un gruppo.

Gli scambi di Reiki possono avvenire con modalità diverse a seconda anche della sensibilità dei partecipanti:

1. Scambio Reiki a coppie: il Master divide i partecipanti in coppie, e in ogni coppia si darà e si riceverà Reiki da\al proprio compagno. Tutti ricevono e tutti danno Reiki, e questo è il metodo più classico.
2. Doccia di luce: tutti i partecipanti allo scambio Reiki poggiano

contemporaneamente le mani su un ricevente, a turno, tutti ricevono e tutti danno Reiki. Questa pratica non è utilizzata spesso e può essere sgradita alle persone molto sensibili, che riescono a sentire i diversi canali da cui stanno ricevendo Reiki.

Cerchio di luce

Il cerchio di luce è una pratica di Reiki a distanza che possono operare solo operatori di secondo e terzo livello, e che di solito viene praticata a fine scambio Reiki a coppie, da tutto il gruppo dei partecipanti, per inviare luce a situazioni o persone lontane. Maggiori informazioni verranno date a chi deciderà di prendere il secondo livello. Persone con primo livello Reiki possono eventualmente prendere parte a questa pratica, centrandosi sul proprio cuore ed essendo presenti a se stesse, ma non posso avviarla ne inviare Reiki a distanza.

CONCLUSIONE DI UN TRATTAMENTO REIKI

A conclusione di un trattamento Reiki di primo livello, sia esso completo o veloce (escluso cerchio di luce), praticiamo nuovamente l'accarezzamento dell'aura, secondo le modalità descritte più sopra, ringraziamo, e strofiniamo velocemente le mani tra loro. Poi le apriamo e soffiando sui palmi, a voler diffondere dove ce ne sia bisogno qualche goccia di energia ancora presente.

Subito dopo, dovremo effettuare una pulizia energetica, che può consistere semplicemente nel lavarsi le mani sotto un getto forte di acqua fredda, fino ai gomiti, o nello strofinare del sale grosso tra i palmi e sui dorsi delle mani.

**NON TRASCURATE QUESTE
PROCEDURE.**

APPROFONDIMENTI SUL TRATTAMENTO DI I LIVELLO

APPOGGIARE O MENO LE MANI?

Come si diceva prima, le mani possono essere appoggiate direttamente sul corpo del ricevente (esclusi i punti delicati elencati più sopra) oppure possono essere lasciate a qualche mm o cm di distanza. Inizialmente procederete appoggiando direttamente le mani, poi

potrete seguire le indicazioni non verbali del ricevente e le istruzioni delle vostre guide Reiki, e decidere se in qualche punto è meglio non appoggiare le mani direttamente. Ad esempio se sentite che in un certo punto c'è bisogno di un flusso più delicato, potete lasciare le mani a qualche cm di distanza.

Quello che vi raccomando, dopo che avete appoggiato le mani, di lasciarle ferme in quel punto con palmi aperti e dita unite **SENZA ESERCITARE PRESSIONE NE VIBRAZIONI**, che potrebbero infastidire il ricevente ed impedirne il rilassamento.

PER QUANTO TENERE

LE MANI SU CIASCUN PUNTO?

Il Dr Usui ha tramandato il metodo di tenere le mani ferme su ogni punto per almeno 3 minuti durante il trattamento di primo livello, affinché Reiki abbia il tempo di agire efficacemente.

Quando siete agli inizi, vi consiglio di seguire questa modalità. Potete aiutarvi con una miriade di CD che esistono proprio a questo scopo, dove ogni 3 minuti suona un dolce campanello per indicarvi che dovete spostare le mani.

Poi col tempo e soprattutto con la pratica riuscirete a sentire da soli quanto

rimanere in ciascun punto, e vi accorgete anche che alcuni punti possono non aver bisogno di essere trattati affatto mentre altri necessitano anche di molto più di tre minuti di trattamento.

Diciamo che con 3 minuti a posizione, assicurate alla persona una distribuzione omogenea di energia Reiki, ma non mirata ed individualizzata.

Praticate, praticate, praticate, solo così riuscirete ad affinare il vostro sentire ed adattare ed individualizzare il trattamento.

IL MEDICO INTERIORE

A due terzi della schiena, al centro, esiste un punto specifico che viene da taluni chiamato MEDICO INTERIORE. Trattando questo punto con Reiki si stimola l'auto-guarigione della persona, che poi è il fine ultimo e supremo del Reiki (**che non mira e non deve mirare a rendere il ricevente dipendente dall'operatore**): rendere autonoma un'anima nel proseguire al meglio il suo percorso verso il suo massimo bene.

(Col secondo livello sarete poi in grado di trattare molto meglio questo punto, aprendolo col primo simbolo Reiki e convogliandovi tutta l'energia col secondo simbolo.)

Io non trascuro mai di trattare questo punto in nessuno, e vi raccomando di seguire anche voi questa procedura.

RISCONTRI E SEGNALI

Quando praticate un trattamento Reiki, su voi stessi o su un ricevente, proverete alcune sensazioni (alle mani in particolare ma a volte in tutto il corpo), che vi daranno alcune indicazioni:

- ✓ Mani bollenti: se il punto trattato è infiammato o ha una disfunzione di media entità;
- ✓ Mani sudate: indicano ristagno di liquidi in quel punto;

- ✓ Formicolio o pizzicore: quel punto ha bisogno di energia ma il disagio è di lieve entità;
- ✓ Mani fredde: siamo in presenza di un malanno cronico o di una disfunzione seria del chakra corrispondente;
- ✓ Vi sentite scomodi in quella posizione in cui vi siete ritrovati mentre state trattando con Reiki: quel punto non è da trattare a lungo;
- ✓ Vi sentite comodissimi in quella posizione in cui state trattando, anche se siete seduti in maniera strana: rimanete a lungo in quel punto (Reiki vi aiuta, vi fa sentire comodi o scomodi a seconda se c'è bisogno o meno di rimanere in quel punto);
- ✓ Vi sentite rilassati: la persona sta

godendo il trattamento e lo sta lasciando agire efficacemente;

✓ Vi sentite in subbuglio o nervosi mentre trattate quella particolare persona, o quel particolare punto: ci può essere energia congestionata e situazioni che vanno risolte celermente;

✓ State sudando in tutto il corpo o vi sentite molto accaldati non solo sulle mani: la persona ha molto su cui lavorare con Reiki, e lo sta lasciando agire.

COSA COMPORTA L'INIZIAZIONE A REIKI I LIVELLO?

OK, ora avete appreso come svolgere un trattamento Reiki di I livello e io (o il vostro Master - se state leggendo queste parole senza essere miei allievi), vi ho iniziato al primo livello Reiki.

L'INIZIAZIONE A REIKI

Avete provato tutta una gamma di emozioni durante l'iniziazione a Reiki (visioni di colori, scene come in un film, sensazioni intense, brividi, calore,

formicolio, impressione come di galleggiare nel vuoto o di essere sollevati in aria, piacevole sensazione di amore e di blocchi che dolcemente ma intensamente si sciolgono come neve al sole) oppure non avete provato assolutamente nulla (soprattutto se vi siete sforzati di concentrarvi e rilassarvi, ottenendo l'effetto contrario, o se vi siete addormentati). Comunque, resterà un'esperienza indimenticabile.

MA CHE COSA SUCCEDDE DOPO?

Subito dopo l'iniziazione (la sera e i primi giorni dopo), potreste sentirvi sovreccitati, o al contrario molto

rilassati. Con l'iniziazione al primo livello Reiki i canali energetici vengono puliti profondamente e i chakra principali riattivati. Per questo motivo per qualche tempo sarete molto carichi, e le vostre mani potrebbero essere molto calde.

Si richiede di solito agli allievi di primo livello Reiki un periodo di metabolizzazione dell'iniziazione prima di iniziare a trattare gli altri. Le modalità richieste dai Master Reiki spesso sono diverse e non vi è una visione unanime sugli insegnamenti lasciati da Usui a riguardo. Molti master chiedono 4 scambi Reiki in 4 giorni consecutivi, magari con un compagno di

corso. Altri chiedono 21 giorni di auto trattamento completo su stessi (questo sarebbe davvero auspicabile).

Io vi chiedo solo, invece, di praticare la centratura del cuore almeno una volta al giorno, per esempio prima di dormire, o appena svegli, mantenendo una attitudine di apertura fiduciosa e positiva, per almeno un mese. Ciò vi abituerà a centrarvi sul 4 chakra, ripulendolo quotidianamente, e ad avere fiducia nel metodo.

Vi raccomando inoltre di partecipare agli scambi di Reiki, così da poter scambiare le vostre esperienze con gli altri allievi di livello pari o superiore al

vostro.

QUANDO POTRETE INIZIARE A TRATTARE?

VOI STESSI: Potete, anzi dovete, iniziare subito a trattare voi stessi. Anche dalla sera stessa in cui avete terminato il seminario.

Centratevi sul cuore una volta (almeno) al giorno per alcuni minuti, oppure effettuate su voi stessi un trattamento veloce (vi aiuterà anche a memorizzare le posizioni e quindi ad essere più sciolti quando tratterete gli altri).

GLI ALTRI: per trattare gli altri

dovreste in teoria aspettare un mese, quel mese che dedicherete a trattare o almeno centrare sul cuore voi stessi. Questo perché appena iniziati a Reiki, si hanno le mani molto calde e si rischia di arrecare solo fastidio ai riceventi, che avvertono una sensazione quasi simile ad una bruciatura. Lasciando passare un mese, in cui vi abituerete a usare Reiki prima di tutto su di voi, il calore che uscirà dalle vostre mani sarà più armoniosamente fruibile dai vostri riceventi.

La vita è varia e non tutti si attengono a queste 'regole'. Vi invito invece a farlo, e a trattare gli altri prima che sia passato un mese dalla vostra iniziazione solo in

caso di estrema necessità [puntualizziamo: il desiderio di provare non rientra nelle estreme necessità :)] e comunque mai prima di aver trattato voi stessi per un periodo adeguato come suggerito sopra.

I PRIMI MESI DOPO L'INIZIAZIONE AL I LIVELLO REIKI

Per alcuni non cambierà nulla all'atto pratico, mentre per altri inizierà fin da subito un percorso di liberazione da tutto ciò che non fa per loro e che non corrisponde al loro massimo bene (che poi avrà il suo massimo esplodere con il

secondo livello Reiki).

Quale che sia il vostro caso: **NON
ABBIATE PAURA.**

Reiki agisce dolcemente da dentro di voi per indurvi a incamminarvi verso il vostro giusto cammino, quello che più permetterà alla vostra anima di esprimersi al meglio nell'Amore, e tutto ciò avviene con i vostri tempi e con il consenso della vostra anima.

(Mi potete contattare per qualsiasi dubbio e per consigli, troverete i miei contatti in fondo al libro.)

Potete poi piano piano iniziare a sperimentare il Reiki su amici e parenti volontari, senza forzarli a provare.

Proponetevi, e lasciate andare. Il Reiki manderà da voi chi dell'aiuto del vostro canale Reiki ha bisogno.

Non temete di sbagliare e di non ricordare le posizioni delle mani, affidatevi alle vostre guide Reiki, chiedete guida e protezione, e lasciatevi andare a questa esperienza nuova ed entusiasmante.

REIKI II LIVELLO

**GUARIRE LA MENTE E
LE EMOZIONI**

CHI PUO' RICEVERE IL II LIVELLO, QUANDO E A CHE SCOPO

CHI

Il II livello Reiki Usui è destinato esclusivamente a coloro che hanno già ottenuto il I livello Reiki Usui.

Non può accedere al II livello chi ha il I livello di altre forme Reiki (derivazioni moderne e quindi successive all'originale Reiki, che è quello del Dr Usui) quali Reiki Karuna, Reiki

Arcobaleno, ecc.

QUANDO

Possono accedere al II livello coloro che hanno ottenuto il I livello e lo hanno praticato, almeno su se stessi, con consapevolezza e continuità, per almeno 3 mesi. Potrà anche succedere, però, che passati 3 mesi dal I livello il vostro Master vi chieda di aspettare ancora, o viceversa che dopo soli 2 mesi dal I livello il vostro Master vi ritenga già pronti per il II livello.

A CHE SCOPO

Perché il vostro Master vi inizi al II

livello Reiki Usui, tuttavia, non è sufficiente avere ottenuto il I livello Usui e averlo praticato: il II livello Reiki richiede, e comporta, infatti una maggiore consapevolezza, apertura del cuore e senso di responsabilità sia nei confronti di se stessi che degli altri, per cui il vostro Master vi potrebbe fare delle domande per sondare questi aspetti in voi.

Il II livello Reiki agisce primariamente su noi stessi (come anche il I livello), e in secondo luogo sul prossimo, se siamo stati iniziati correttamente e se usiamo correttamente questo strumento:

- favorendo crescita e flessibilità

interiore,

- liberando la mente da schemi obsoleti che possiamo aver ereditato da famiglia, amici, società,
- sollevando il velo che ricopriva il nostro terzo occhio, e pulendo i nostri chakra in genere, impedendoci di vedere le cose, e noi stessi, per come veramente sono,
- procedendo allo sblocco di tutte quelle circostanze ed esperienze che non abbiamo elaborato sufficientemente e che per questo motivo hanno costruito come dei piccoli sassolini e dei grossi macigni che rallentano il flusso energetico al nostro interno.

Gli effetti sopra menzionati cominciano solitamente a verificarsi 6 mesi dopo l'iniziazione al secondo livello, se fin da subito lo si pratica con costanza su se stessi, ed eventualmente sugli altri. Il tutto è però molto soggettivo, gli effetti potrebbero manifestarsi anche prima, o dopo.

Ci tengo a ribadire che Reiki è prima di tutto uno strumento di crescita personale, che ci permette in secondo luogo di aiutare anche chi ne ha bisogno e ce ne fa espressa richiesta.

Prendere i livelli Reiki solo per aiutare gli altri è onorevole ma non ha alcun senso. Noi non siamo perfetti, ci

troviamo in questa incarnazione proprio per armonizzare alcuni nostri aspetti, ed è prima di noi stessi che dobbiamo occuparci: è questo il nostro compito sul pianeta terra. Mentre ci occupiamo di noi stessi e progrediamo sul nostro sentiero di crescita spirituale, possiamo (ed è auspicabile, per chi sente la chiamata) scegliere di aiutare il prossimo, uomo, animale o vegetale che sia, e dare una mano al pianeta.

Reiki comunque si auto-protegge, e ci protegge, agendo in ogni caso prima sull'operatore, ripulendolo durante le iniziazioni e anche dopo, prima che questi agisca sugli altri.

Ad alcuni potrà quindi capitare di

‘dimenticare’ di dare Reiki agli altri, o proprio di dimenticare di avere i livelli, se in quel momento Reiki sta agendo prima su di loro e se c’è quindi un lavoro importante già in corso. Ad altri invece potrà capitare di dover usare Reiki quasi subito sugli altri dopo l’iniziazione.

Alcune persone prendono i livelli Reiki e per tutta la vita li usano solo su loro stessi: ciò non toglie valore a Reiki né alla persona, aiutare se stessi è già un modo per aiutare il pianeta, come anticipato prima.

Altre persone prendono i livelli Reiki e li usano con soddisfazione per guarire se

stessi e gli altri; alcune di queste persone avvertono proprio la ‘chiamata’ e uno dei loro compiti sulla terra sarà proprio quello di guarire gli altri con Reiki, e in alcuni casi (per chi prosegue col III livello) anche di insegnare Reiki agli altri.

Tutto ha valore, tutto ha un senso, se fatto con consapevolezza umiltà e Amore.

Possiamo affidarci tranquillamente a questo strumento, che è potente e meraviglioso, che può fungere da nostra guida perché ci riconnette a noi stessi e alla nostra parte luminosa, non essendo che una forma di unione all’Amore

Supremo.

CHE COS'E' IL II LIVELLO E IN COSA E' DIVERSO DAL I

PIANO FISICO \ PIANO MENTALE-EMOZIONALE

Col II livello Reiki possiamo agire più in profondità e su piani che col I livello non ci erano accessibili.

Il I livello Reiki si prende fondamentalmente cura del sintomo, e quindi della sua manifestazione sul

piano fisico, per arrivare poi lentamente alla causa che lo scatena. Il I livello quindi agisce prima di tutto sul corpo.

Il II livello Reiki, invece, agisce direttamente sulla causa che scatena il sintomo, lavorando quindi più in profondità e più velocemente. La causa dei malesseri, secondo la medicina olistica, si trova sempre nella mente e nelle emozioni, e poi si manifesta come sintomo sul corpo. Il II livello Reiki agisce quindi direttamente a livello mentale-emozionale, curando causa del malessere ed effetto del malessere contemporaneamente.

In più, visto che il II livello Reiki lavora

sul piano mentale ed emozionale, oltre che fisico, l'operatore ha eventualmente anche la possibilità di scegliere quale piano trattare in base al singolo caso che si trova davanti, decidendo se usare o meno i simboli, ovvero se operare un trattamento di I o II livello, mentre col I livello si è costretti a curare il corpo e quindi a partire dalla manifestazione esteriore del sintomo, anziché dalla causa.

Differenze non da poco quindi, tra i due livelli, che rendono il II livello più variegato e incisivo rispetto al primo.

Con ciò non si vuole sottovalutare il I livello, anzi: vi troverete davanti molti

casi in cui il ricevente vi dirà (di solito senza parole) di trattarlo solo col primo livello, perché non è pronto ad una guarigione immediata, che potrebbe ‘sconvolgere’ il suo attuale assetto, ed ha bisogno di più tempo e più calma per elaborare il tutto. Questi sono per esempio i casi in cui voi vorreste procedere ad un trattamento di II livello e all’improvviso non ricordate più il simbolo che avevate scelto di usare, che ricorderete invece perfettamente alla fine del trattamento....Fateci caso.

COSA TRATTIAMO COL II LIVELLO

Oltre a persone, animali, piante, farmaci (per ridurre gli effetti collaterali, e non trascurate questo aspetto), cristalli (per pulirli), cibo, acqua, libri di studio, che trattavamo già col I livello e che col secondo possiamo trattare più incisivamente, una volta diventati operatori di II livello Reiki ci si aprono altre, molto vaste, possibilità di azione:

- **trattamento a distanza a persone o animali (o altri esseri):** possiamo con i simboli Reiki inviare Reiki a persone malate o bisognose che sono impossibilitate a venire da noi per farsi trattare, o a persone che si trovano in altri paesi; ciò vale anche per animali o vegetali che non si

trovano nello stesso luogo dove ci troviamo noi, ma anche per es. nel caso di animali feroci o velenosi che sarebbe quindi impossibile trattare imponendo direttamente le mani.

- trattamento a situazioni passate, presenti o future: uno dei risvolti più interessanti del II livello Reiki è sicuramente la cura di situazioni passate presenti e future, e merita un discorso articolato. Quando si arriva a prendere il II livello di solito si è già consapevoli del fatto che lo spazio\tempo in realtà non esiste ed è solo una delle 'categorizzazioni' che l'uomo si è dato per ordinare la vita sul pianeta terra. In realtà ciò che esiste è un eterno presente di Amore,

dove tutti i piani tutti i tempi tutti i luoghi si fondono. Curare il passato quindi, o il futuro, in questa ottica è uguale a curare un mal di testa che una persona sta sperimentando nel presente nel suo corpo fisico. Possiamo col II livello Reiki:

- ✓ trattare una situazione che stiamo vivendo in questi giorni chiedendo che Reiki la armonizzi e le infonda Amore;
- ✓ trattare una situazione del passato per fare sì che le nostre memorie negative si ammorbidiscano e riequilibrino, ma anche per riuscire a vedere gli eventuali lati positivi che ci hanno condotto al nostro presente e al come siamo ora;

✓ chiedere a Reiki di armonizzare situazioni future che ci preoccupano (un esame, il parto, un intervento chirurgico, ma pure un primo appuntamento!).

- **trattamento al karma \ ai legami karmici:** si può guarire il karma proprio o di altre persone (che hanno la volontà di guarire il proprio karma e ne fanno richiesta esplicita), chiedendo la guarigione del karma per aree specifiche (ad es. formulando un'intenzione del tipo: 'guarigione di tutti i legami karmici negativi che mi tengono ancorata ai miei genitori e potenziamento di tutti i legami d'amore positivi') e tenersi pronti, senza paura e con fiducia, perché gli effetti possono

essere a volte sconvolgenti, (ad es. persone che non erano fatte per continuare un percorso con noi possono allontanarsi da noi, ecc. ma anche in positivo perché legami che apparivano come castranti e negativi possono trasformarsi in produttivi e liberatori). In questo ambito rientra anche la cura dei 7 anni, che vi spiegherò più avanti.

- **trattamento a persone non più in vita o non ancora in vita:** si può inviare Reiki a persone che si trovano in uno spazio\tempo diverso dal nostro, che non ci sono più (per es. con l'intenzione di addolcire il trapasso anche se già avvenuto) o che devono ancora incarnarsi\ nascere (per esempio

inviare amore e guarigione alla progenie che si desidera e si spera di avere, o alla progenie del pianeta terra in generale). Nel caso dei defunti si può usare un trattamento Reiki di II livello anche per riequilibrare eventuali relazioni negative che hanno avuto luogo in vita col soggetto in questione, o sciogliere legami karmici che a quella persona defunta ancora ci legano.

- **trattamento al pianeta:** da soli, o in gruppi (spesso gli operatori Reiki si riuniscono, o si danno un appuntamento virtuale) è possibile inviare Reiki di guarigione al pianeta in generale, o ad alcuni ‘punti caldi’ in particolare (zone di guerra, zone colpite da disastri

naturali, ecc.). Di solito è un'esperienza che arricchisce, anche se ai più sensibili potrà capitare di avvertire il dolore che accompagna alcune situazioni (radicarsi e centrarsi bene è fondamentale sempre e in questi casi di trattamenti globali ancora di più).

- **trattamento agli ambienti:** col secondo livello Reiki è possibile pulire energeticamente gli ambienti ed anche 'programmarli' affinché siano di sostegno ad eventi futuri che vi debbono avere luogo.

Già da queste modalità di azione e dal loro potere si capisce quanta responsabilità in più abbia il terapeuta

di II livello Reiki, e quanta consapevolezza, umiltà e Amore ci vogliamo per procedere correttamente. E' fondamentale ribadire sempre a se stessi l'intenzione di rimanere un canale neutro e centrarci in noi, in contatto col nostro Sé superiore che ci guiderà correttamente su come agire, nonché chiedere aiuto e protezione alle nostre guide (potrebbero esserci cambi nelle guide con l'attivazione al secondo livello), agli angeli custodi ed agli arcangeli.

La questione etica si fa imponente nel II livello, quindi quando ci viene richiesto un trattamento o quando questo parte da noi, dobbiamo sempre valutare bene

l'intenzione e in ogni caso chiedere che Reiki agisca per il massimo bene di tutti gli interessati e di tutto l'universo.

COSA SUCCEDDE DURANTE LE ARMONIZZAZIONI DI II LIVELLO

COME FUNZIONA

L'attivazione al II livello è diversa da quella di I livello. Il seminario ha durata uguale (due giorni) ma durante il I livello si ricevono 4 armonizzazioni

(necessarie perché sono le prime e quindi il lavoro di ‘pulizia’ da svolgere è più grande) divise in due giorni, e non si ricevono simboli; durante il seminario di II livello si riceve una sola armonizzazione durante la quale sulla mano dominante (o entrambe le mani, a seconda del vostro Master) vengono impressi e attivati 3 dei 4 simboli Reiki (il quarto simbolo è il simbolo del Master serve solo a chi viene abilitato ad insegnare Reiki e a dare le armonizzazioni).

EFFETTI DELL'ATTIVAZIONE AL II LIVELLO REIKI

Durante l'attivazione al II livello Reiki potrà capitare di avvertire emozioni, vedere immagini\colori, avere un livello percettivo più alto, sentirsi in pace, sentirsi agitati, ecc. oppure può capitare di non avvertire assolutamente niente. Come per il I livello Reiki, ciò che si prova o non si prova è soggettivo e non è un indice di come sia andata l'attivazione al Reiki. Il Reiki se dato correttamente da un Master correttamente iniziato e coscienzioso, si attiva e inizia a funzionare all'interno del nuovo operatore. Scegliete con cura il vostro Master, seguite il vostro istinto, e affidatevi a Reiki.

Nelle settimane successive all'attivazione cominceranno a manifestarsi i primi effetti e di solito dopo sei mesi si vedono gli effetti di sblocco più grandi sul soggetto che ha ricevuto l'attivazione al II livello. Questi effetti possono essere di varia natura e misura, tutto dipende da quanto il soggetto abbia da ripulire ed elaborare, da quante zone d'ombra ci siano da illuminare, ecc. Il Reiki fungerà, come per il I livello, da acceleratore e armonizzatore. Ci potremo trovare in situazioni che vanno vissute, incontrare persone con cui abbiamo qualche 'conto' in sospeso da vite precedenti, ecc.

Allo stesso tempo il salto di

consapevolezza sarà notevole e chiaro apparirà il fatto che stiamo correndo più velocemente verso il nostro massimo bene, quindi qualunque situazione verrà vissuta diversamente da come la si sarebbe affrontata prima di prendere il II livello Reiki, e ciò costituirà già di per se un grande conforto. Il vostro Master può essere contattato per qualunque dubbio o per un aiuto, tenetelo sempre a mente: oltre ad essere il vostro insegnante, è una persona che ha già vissuto in prima persona, prima di voi, l'esperienza del II livello Reiki.

Allo stesso tempo, in molti operatori Reiki si affineranno le capacità psichiche e l'empatia. Non stupitevi se

sentirete iniziare Reiki semplicemente pensando ad una persona che ne ha bisogno!

SIMBOLI REIKI

INTRODUZIONE

Ed ora veniamo ai simboli Reiki.

Come anticipato più sopra, il Dr Mikao Usui ricevette 4 simboli Reiki, 3 dei quali si ricevono durante il II livello Reiki; il 4 simbolo è destinato a chi diventa Master.

I simboli Reiki sono per tradizione tramandati oralmente da Master ad allievo, non pubblicati sui libri, anche se oggi esistono moltissime eccezioni. La pratica usuale prevede che il Master

insegni all'allievo a tracciare i simboli, e chiedi poi di bruciare i fogli dove sono stati praticati. Io rispetterò l'insegnamento tradizionale e non pubblicherò in questa sede i simboli, che riceverà da me solo chi segue con me il seminario di II livello. Qui di seguito per tanto troverete solo una descrizione dei simboli, del loro uso, e alcune note. Il resto lo scoprirete dal vivo durante il seminario di II livello, come me o con un altro Master.

La prima cosa fondamentale da sapere e ricordare sui simboli è che **il nome di ciascun simbolo va ripetuto 3 volte** ogni qualvolta il simbolo viene tracciato, e ciò vale per tutti e 3 i

simboli. Questa è una costante inderogabile della procedura per poter utilizzare il II livello Reiki.

La seconda cosa fondamentale da sapere e ricordare sui i simboli è che quando apriamo un trattamento di secondo livello **a distanza** destinato ad una persona fisica (inclusi noi stessi), dobbiamo **ripetere tre volte il nome e cognome del destinatario del trattamento**. Se conosciamo luogo e data di nascita possiamo aggiungerli, volendo; ma non possiamo prescindere dal ripetere tre volte nome e cognome del destinatario, se questo è persona fisica e gli stiamo inviando Reiki a distanza.

La terza cosa fondamentale da sapere sui simboli è che, i primi due simboli sono quelli che maggiormente si assomigliano in quasi tutte le scuole, ma non tutte le scuole Reiki tracciano il terzo simbolo allo stesso modo. Infatti nel corso del tempo è stato riscontrato che spesso i vari Master tracciano in maniere diverse il terzo simbolo. Ciò è dovuto a due motivi, uno concreto ed uno spirituale:

- 1) Già Takata quando imponeva i simboli ai suoi allievi durante l'iniziazione al II livello, pare li differenziasse in base a chi aveva di fronte e al miglior uso che potesse

farne;

2) I simboli arrivano a ciascuno di noi in base a come è la nostra energia, a come muoveremo l'energia con Reiki, all'uso che ne faremo. E' anche per questo che è importante scegliere un Master con cui abbiamo affinità, cosicché i simboli che riceveremo da lui\lei saranno perfettamente affini a noi. Potrà comunque capitare nel corso del tempo che saremo noi stessi a modificare il simbolo (ovvero sarà il simbolo stesso a modificarsi per prendere la forma più consona affinché il nostro operato sia il migliore e il più amorevole) senza neanche accorgercene. Ciò non deve spingerci ad essere poco precisi nel

tracciare i simboli, al contrario: il nostro compito è, soprattutto all'inizio, ripetere il simbolo esattamente come ci è stato insegnato dal nostro Master. Solo dopo, quando il simbolo è perfettamente in noi e siamo in grado di lasciarci andare in esso, sarà il simbolo stesso a, eventualmente, modificarsi leggermente per migliorare\definire il nostro operato. Agite coscientemente, e affidatevi all'amore divino.

Ora vediamo i simboli.

PRIMO SIMBOLO: 'SIMOBOLO C'

Il primo simbolo Reiki, il cui nome inizia con la lettera C, serve da apertura e da chiusura (senza tralasciare però la normale procedura di chiusura di un trattamento). Si usa infatti per primo durante i trattamenti di secondo livello, apre l'operato, e chiude, sigillando, un trattamento.

Esiste un **mantra** associato ad ogni simbolo Reiki (eccettuato il simbolo del Master). Alcuni Master li usano, altri non li conoscono. Il Master da cui io ho avuto il I e il II livello non li usava, il Master da cui ho avuto il III livello invece li usa. Il mantra a mio avviso serve per chiarire meglio l'intenzione e il destinatario del trattamento, una sorta

di formalizzazione. Quando ho avuto il III livello ho sentito affinità con i mantra e quindi ho deciso di farli miei. In ogni caso la mia esperienza è la seguente: se aprite un trattamento di II livello formulando una intenzione chiara, non succede nulla se non ripetete il mantra. Se aprite un trattamento di II livello e aggiungete anche il mantra, il tutto è più incisivo. Se aprite un trattamento di II livello senza formulare un'intenzione e senza mantra, sarà Reiki ad agire come più opportuno. Quindi, sempre bene. Affidatevi, con serenità.

(Mantra o non mantra, comunque il nome del simbolo va sempre ripetuto tre volte.)

Eccovi alcuni esempi, col primo

simbolo:

1) Tracciamo il simbolo C e ripetiamo il suo mantra (qui in corsivo), più il nome e cognome dell'interessato per tre volte:

Io ho il potere e ti ordino (o 'ti chiedo'), o mio Venerabilissimo Reiki, di xxx (aggiungere l'intenzione) per il massimo bene di Mario Rossi, Mario Rossi, Mario Rossi, di tutti gli interessati e di tutto l'universo.

2) Tracciamo il simbolo C e formuliamo l'intenzione senza mantra, ma ripetendo il nome e cognome tre volte:

Reiki per favore fluisci in Mario Rossi,

Mario Rossi, Mario Rossi, e aiutalo a xxx, per il suo massimo bene, per il massimo bene di tutti gli interessati e di tutto l'universo.

3) Tracciamo il simbolo C, non formuliamo una intenzione specifica, ma ripetiamo comunque tre volte nome e cognome:

Chiedo che questo trattamento Reiki si svolga per il massimo bene di Mario Rossi, Mario Rossi, Mario Rossi, di tutti gli interessati e di tutto l'universo.

Quando stiamo trattando noi stessi, possiamo ripetere: per il massimo bene di me stessa\o, che in questa vita mi

chiamo Mario Rossi, Mario Rossi,
Mario Rossi.

Ripetere tre volte il nome e cognome della persona trattata è fondamentale se si vuole attivare un trattamento di Il livello Reiki a distanza.

Oltre a funzionare da ‘apertura’ per i trattamenti di Il livello, che verranno illustrati dettagliatamente più avanti, il simbolo C si usa anche per:

- ✓ **pulire gli ambienti:** si può visualizzare un grande primo simbolo dorato che rimbalza negli ambienti anche negli angoli e li pulisce energeticamente, oppure lo si

può tracciare, anche solo col pensiero, sulle pareti sui pavimenti e soffitti di una stanza, per pulirla (anche prima delle iniziazioni Reiki), chiarendo in ogni caso che l'intenzione è quella di pulire l'ambiente, e, se aggiungiamo il terzo simbolo, anche 'programmare' l'ambiente affinché ci sostenga per un particolare scopo (studiare, partorire, tenere un seminario, ecc.);

✓ **per creare una bolla protettiva** quando ci capita di dover frequentare ambienti con energie basse o con energie troppo variegate che potrebbero darci fastidio (ospedali, carceri, anche mezzi pubblici, ma anche banche, uffici postali, ecc.),

tracciando un simbolo C davanti a noi, uno alle nostre spalle, uno sul lato destro, uno sul sinistro, e uno sopra la nostra testa. Questa procedura viene detta scherzosamente ‘la gabbia’, o la ‘scatola protettiva’;

- ✓ **per ‘aprire’ un punto preciso** (per es. il *medico interiore*, sulla schiena) che vogliamo poi caricare (col simbolo secondo).

Il primo simbolo è molto facile da tracciare e da ricordare, si impara facilmente e quasi tutti lo possiedono uguale.

In alcuni casi viene tracciato speculare anziché normale, quando si vuole

togliere energia anziché caricare di energia (per es. nel caso di tumori, quando li si vuole ‘scaricare’). Durante il seminario verrete informati; da usare comunque con cautela.

SECONDO SIMBOLO: ‘SIMBOLO S’

Il secondo simbolo, il cui nome comincia per S, serve per convogliare energia in un punto preciso e il suo significato tradotto è proprio: tutta l’energia Reiki qui, adesso (in questo punto preciso, in questo momento preciso). Si usa dopo il simbolo C, ha un suo mantra che **deve essere**

**accompagnato dal nome del
destinatario del trattamento ripetuto
tre volte:**

Io ho la chiave di Mario Rossi Mario
Rossi Mario Rossi

oppure

Io ho la chiave di me stesso, che in
questa vita mi chiamo Mario Rossi
Mario Rossi Mario Rossi.

Quando abbiamo male ad un punto fisico
preciso e vogliamo trattare solo quel
punto, usando il II livello, dopo esserci
centrati ed aver operato la centratura del
cuore, apriamo il trattamento col

simbolo C, col suo mantra, direttamente su quel punto, poi con le mani tracciamo il simbolo S sempre direttamente sul punto da trattare, ripetendo il suo mantra, in modo da convogliare direttamente in quel punto tutta l'energia curativa Reiki. (Più avanti lo spiego ancora più dettagliatamente.)

Anche il secondo simbolo è facile da tracciare e da ricordare, quasi tutti lo possediamo uguale.

TERZO SIMBOLO: 'SIMBOLO H'

Il terzo simbolo Reiki, il cui nome comincia per H, è il simbolo che abbatte

la batteria spazio\tempo creata dagli uomini sul pianeta terra, e si usa per i trattamenti a distanza e per i trattamenti a situazioni passate, presenti, future, per i trattamenti al karma, per tutto ciò che non è qui, sottomano, adesso.

E' il simbolo più complesso, più difficile da tracciare, quello che più spesso vi capiterà di dimenticare se non è necessario usarlo, allo stesso tempo è quello che rende più incisiva la guarigione perché appunto agisce su tutti i piani, su ogni dove e in ogni quando il male possa aver avuto origine. E' un simbolo molto importante, che, come anche i primi due, va trattato con grande rispetto.

Il mantra associato al simbolo H, sempre ed imprescindibilmente seguito dalla triplice ripetizione del suo nome e del nome e cognome del destinatario del trattamento, è il seguente:

Il Buddha che è in me, vede il Buddha che è in Mario Rossi, Mario Rossi, Mario Rossi,

oppure

Il Buddha che è in me, vede il Buddha che è in me stesso, che in questa vita mi chiamo Mario Rossi, Mario Rossi, Mario Rossi.

Dovrete ripetere molte volte il terzo

simbolo per iscritto prima di ricordarlo, ma non abbiate paura, esso vi verrà attivato sulla mano dominante dal vostro Master, quindi è in voi, lasciatelo riaffiorare con fiducia.

MODALITÀ DI TRATTAMENTO REIKI DI II LIVELLO

Il trattamento di secondo livello si può eseguire in diversi modi, a seconda delle esigenze del destinatario. Eccone alcuni di quelli che, io personalmente, uso più di frequente. Nei vari libri su Reiki che sono stati pubblicati potrete trovare alcune varianti.

COME SI COMINCIA E COME SI CONCLUDE

(VALE PER TUTTI I TIPI DI TRATTAMENTO DI II LIVELLO)

Anche i trattamenti di II livello cominciano come i trattamenti di I livello: ci si prende alcuni istanti per la centratura del cuore. **Non si può prescindere dalla centratura del cuore, altrimenti quello che si sta aprendo non è un trattamento Reiki.**

Dopo la centratura del cuore, se il trattamento avviene in presenza, possiamo procedere all'accarezzamento dell'aura, altrimenti passeremo all'uso dei simboli con formulazione dell'intenzione, secondo le modalità che vi illustro qui di seguito.

A fine trattamento, se in presenza, possiamo accarezzare di nuovo l'aura, se in assenza o a distanza, chiuderemo direttamente col primo simbolo (simbolo C), ringraziamo, e procediamo a strofinare le mani e a soffiarle. Dopo di che, ci laveremo accuratamente le mani con acqua corrente fredda e sapone.

TRATTAMENTI IN PRESENZA (CON IL PRIMO E IL SECONDO SIMBOLO)

Trattamento mentale: Il trattamento mentale serve letteralmente per aprire la

mente, ammorbidire ed elasticizzare il pensiero, aprire lo sguardo, sciogliere vecchi schemi mentali e dare una *pulitina* generale... Per capire cosa intendo, immaginate la mente della persona da trattare come una stanza dove fare le pulizie :)

Centratevi sul cuore come sempre per iniziare. La persona è seduta su una sedia, voi siete di lato, accarezzate l'aura da sopra a sotto per tre volte. Ponetevi di fronte ora, e tracciate (con le modalità che vi sono state spiegate precedentemente) il primo e il secondo simbolo sul terzo occhio (sesto chakra anteriore, corrispondente alla fronte) della persona da trattare, potete farlo

mentalmente o con le mani, come preferite. Ora spostatevi di lato, appoggiate la vostra mano dominante (la destra se destrorsi, la sinistra se mancini) sulla fronte della persona e l'altra mano sul sesto chakra posteriore. Rimanete per circa 15 minuti in questa posizione. Procedete alla chiusura col primo simbolo (C), ecc.

Il trattamento mentale può essere esclusivo (come sopra) o far parte di un trattamento veloce, o di uno completo, chiaramente in questi ultimi due casi la persona sarà sdraiata per questioni di comodità dato che il trattamento durerà di più.

Il trattamento mentale è utile anche in caso di mal di testa, di pensieri ricorrenti, di ossessioni, di patologie psichiatriche.

Agli operatori più sensibili potrà capitare di vedere cosa c'è nella 'stanza da pulire' ovvero nella mente della persona da trattare. Io consiglio di non dare spago alla tentazione di dare una sbirciatina, e di lasciare fare invece a Reiki, anche per non correre il rischio di uscire fuori centro: ricordate che quando trattate con Reiki è fondamentale rimanere centrati, rimanere canali NEUTRI, e lasciare Reiki compiere il suo lavoro.

Trattamento misto (veloce o completo) e bilanciamento dei chakra: potete operare con i simboli Reiki anche durante un normale trattamento Reiki. Centratevi sul cuore, accarezzate l'aura, tracciate il primo simbolo e il secondo, procedete al tipo di trattamento che avevate scelto. Concludete col primo simbolo ecc.

In alcuni casi, se la persona da trattare non presenta solo un disturbo fisico e/o psicologico, aggiungo anche il terzo simbolo, affinché il trattamento non si occupi del sintomo solo nel presente, ma vada a guarirlo anche nel passato, alla sua origine.

Trattamento su chakra specifici: se uno o più chakra sono bloccati perché troppo carichi o troppo scarichi, si può procedere al trattamento del\i chakra direttamente. Ci si centra sul cuore, si tracciano il primo ed il secondo simbolo sul chakra interessato, si rimane con le mani appoggiate finché non si sente che la situazione è migliorata (in alcuni casi ci possono volere più sedute), si chiude col primo simbolo, ecc.

Scatola protettiva: la scatola protettiva è la misura di protezione di cui vi ho parlato più sopra. Dopo la centratura, tracciate un primo simbolo davanti a voi, dietro, ai due lati, e sopra la testa. Formulate l'intenzione. Questo non è un

trattamento e non va chiuso. La scatola rimarrà attiva fino a che vi troverete nella situazione per la quale l'avete creata.

Potete chiaramente 'in scatolare' anche altre persone, animali, piante, ecc.

Trattamento a cristalli: anche col primo livello potevate trattare i cristalli, per pulirli. Col secondo livello, invece, oltre a pulirli potete anche caricarli con un intento preciso che corrisponda alla natura del cristallo.

Trattamento agli ambienti: ricordate che, come vi ho scritto nel paragrafo sul primo simbolo, col primo simbolo (C) si possono pulire gli ambienti in cui vi trovate. Si può anche aggiungere il terzo

simbolo e, per esempio, preparare una stanza per un evento futuro. Quando devo tenere un seminario Reiki, ad esempio, pulisco la stanza materialmente, poi traccio il primo simbolo sulle pareti sul soffitto e sul pavimento, e poi traccio un grande primo simbolo chiedendo che la stanza sia di sostegno al Master e ai futuri iniziati ecc.

Col terzo simbolo potete volendo anche ripulire le memorie di un ambiente dove è avvenuto qualcosa di negativo, una lite, un decesso, un incendio, ecc. Tenetelo presente, può essere molto utile.

TRATTAMENTI A

DISTANZA (CON IL TERZO SIMBOLO)

Ad una persona, a distanza:

- **Con un foglio:** prendete un foglio bianco e scriveteci nome e cognome (e data e luogo di nascita, se li conoscete) della persona da trattare e l'intenzione. Dopo esservi centrati con l'apertura del cuore, tracciate il primo simbolo, il secondo simbolo, il terzo simbolo, e poi appoggiate i palmi delle mani sul foglio. Sarà interessante scoprire cosa vi rimanderanno le mani, e vi stupirete di come toccare un semplice foglio possa trasmettervi tutta una serie di cose... Dopo un tempo che può variare

tra i 5 e i 20 minuti, o di più se proprio sentite di dover continuare, chiudete il trattamento con il primo simbolo, ringraziate, strofinate le mani e soffiate. Questo è uno dei due metodi che io uso di più per i trattamenti a distanza a persone, ma anche a situazioni.

- **Con le mani a coppa:** centratevi, tracciate i simboli in aria con le mani o mentalmente, e procedete immaginando la persona da trattare tra le vostre mani, posizionate a coppa. Vi sarà spiegato esattamente come mettere le mani durante il seminario. Questo è il secondo metodo che io più uso quando voglio trattare a distanza una persona (o una situazione). Per concludere

procedete come sopra.

- **Con una foto:** se possedete una foto della persona (o animale) da trattare, procedete come sopra per il foglio. Non uso molto questo metodo, che in realtà è abbastanza diffuso.
- **Con un cuscino o una bambola:** dopo esservi centrati e aver tracciato i tre simboli in aria con le mani o mentalmente, in ordine, appoggiate le mani su un cuscino come fosse il corpo della persona da trattare, procedendo per gradi immaginando la parte superiore del cuscino come la testa della persona, e quella inferiore come i piedi, trattate tutto il cuscino, e procedete come sopra per la chiusura. Personalmente non uso questo metodo,

ma è da molti usato con soddisfazione.

Una note importante: se avete promesso un trattamento a distanza ad una persona e all'ora concordata non potete procedere, rimanete sereni. Reiki si attiverà comunque all'ora stabilita, e il vostro compito sarà di operare il trattamento a distanza più tardi, non appena vi è possibile. Reiki si attiva se il trattamento verrà comunque effettuato. L'energia non conosce barriere spazio temporali, se voi in futuro praticerete quel trattamento, Reiki lo 'vede' già compiuto nel futuro, e si attiverà in ogni caso all'ora che avevate concordato con la persona, anche se voi all'atto pratico opererete solo dopo.

Un'altra nota importante: riguardo l'ordine dei simboli da tracciare, io preferisco seguire l'ordine, primo simbolo (C), secondo simbolo (S), terzo simbolo (H), e poi se lo sento necessario ritraccio il primo e\o il secondo simbolo, ma non traccio mai una seconda volta il terzo simbolo.

Alcuni Master seguono invece un altro ordine, che è: primo simbolo, terzo simbolo, secondo simbolo, primo simbolo.

Io ho iniziato con questa seconda modalità insegnatami dal Master da cui ho avuto i primi due livelli, ma poi, prima di prendere il III livello, già da alcuni anni avevo iniziato a trovarmi

meglio con l'altro ordine che vi ho illustrato, e continuo a seguirlo. Sperimentate, tenendo in mente l'uso specifico di ciascun simbolo.

Ad una situazione, a distanza:

1) Con un **foglio**: scrivere la situazione su un foglio menzionando nomi e cognomi degli eventuali interessati. Centratevi sul cuore, tracciate il primo, il secondo e il terzo simbolo sul foglio (o anche nell'aria se preferite così) e appoggiate le mani sul foglio. Lasciatele per un tempo che può variare dai 5 ai 20 minuti (di solito non di più) e poi chiudete col primo simbolo, ecc.

2) **Mani a coppa**: come per la persona, anche una situazione potete immaginarla tra le vostre mani. Centratevi, tracciate i tre simboli come sopra, sistemate le mani a coppa, rimanete per 5\20 minuti, chiudete col primo simbolo, ecc.

3) **Clinica Reiki** per più situazioni contemporaneamente: a volte può capitare che vi chiedano (o che voi stessi abbiate) da trattare diverse situazioni. Potete procedere sia col metodo del foglio, scrivendo le diverse situazioni, sia semplicemente menzionando le situazioni e come vorreste che andassero quando formulate l'intenzione, immaginandole in una scatola virtuale. Centratevi,

tracciate i 3 simboli, poi ponete le mani sul foglio o a coppa se non avete usato il foglio, rimanente tra i 5 e i 20 minuti, chiudete col primo simbolo, ecc. Gabriella Campioni, che cito nella bibliografia, nel suo testo 'Reiki', ha parlato per prima, di *ospedale Reiki*, che lei pratica costruendo una sorta di ospedale virtuale nella sua mente.

4) Trattamenti al Karma e trattamento dei 7 anni. Questi sono trattamenti particolari che curano in profondità e per questo motivo possono causare cambiamenti (a volte repentini) nella vostra vita o in quella della persona che tratterete. **Il trattamento al Karma è volto a**

sciogliere nodi che ci legano negativamente a persone, luoghi, situazioni, e che portiamo avanti da altre vite precedenti. La richiesta di scioglimento di un particolare karma va formulata con precisione nell'intenzione quando si traccia il primo simbolo. Un esempio: voglio sciogliere qualunque karma negativo mi leghi alla persona X. Mi centro sul cuore, traccio il primo simbolo e pronuncio (o penso) l'intenzione: 'Io ho il potere e ti chiedo, o mio Venerabilissimo Reiki, di sciogliere con dolcezza e amore qualunque karma negativo leghi me stessa, che in questa vita mi chiamo Y, Y, Y (nome ripetuto tre volte) a X, X, X (sempre

nome ripetuto tre volte) affinché ciascuno di noi possa procedere più speditamente e con più soddisfazione nel proprio percorso di evoluzione spirituale, per il massimo bene di entrambi, di tutti gli interessati, di tutto l'universo.' Dopo di ciò, tracciate il secondo ed il terzo simbolo, e procedete con uno dei metodi di cui sopra (foglio, o mani a coppa). Quando sentite di poter chiudere, tracciate il primo simbolo, e concludete come già sapete. Possono essere necessarie più applicazioni, oppure no, l'indicazione di occuparvene ancora o non occuparvene più, vi verrà data durante il trattamento. In ogni caso, non

accanitevi e lasciate Reiki operare, abbiate fiducia. Il **trattamento dei 7 anni** è un trattamento molto incisivo che sconsiglio agli operatori di II livello alle prime armi: abbiate pazienza ancora un po', praticate molto col II livello, e solo successivamente, se ve la sentite, potete praticare questo trattamento su di voi, o su qualcuno che desideri sciogliere nodi particolarmente intricati nella sua esistenza. Si tratta di un trattamento individuale e super acceleratore, che vi farà incontrare tutte le persone e le situazioni che vi servono per crescere interiormente, e allo stesso tempo sbloccherà Karma di vite passate modificando in positivo

anche il vostro futuro. Come si procede: ogni settimana si devono svolgere 4 sedute in 4 giorni diversi, tutte e 4 dedicate allo stesso periodo di tempo. Si procede con ordine (non mischiate gli addendi!) a pulire: prima settimana con le prime 4 sedute = i nove mesi di vita intra-uterina; seconda settimana con le seconde sedute: da 0 a 7 anni; terza settimana, 4 sedute per curare il periodo da 8 a 14 anni, e così via. (Se dopo il ciclo di una settimana ne sentite la necessità, potete fare una pausa e continuare dopo qualche tempo. Quello che vi sconsiglio però è di interrompere un ciclo di 4, meglio comunque portarlo a termine e solo

poi fare una pausa) Per ogni seduta si opera così: in un luogo tranquillo dove non verrete disturbati, centratevi sul cuore, tracciate il primo simbolo con l'intenzione specificando come sopra, poi tracciate il secondo ed il terzo simbolo. A questo punto potete o usare il metodo del foglio o quello delle mani a coppa o anche poggiare direttamente le mani sul vostro cuore (o su quello della persona che vi richiede il trattamento, se decidete di farlo in presenza), e rimanete finché sentite di doverlo fare. Chiudete col primo simbolo, ecc. Gli effetti di questa procedura possono essere veloci o repentini, a seconda di quale sia il vostro massimo bene, Reiki

opererà in quel senso. Si tratta di una pulizia molto profonda, da gestire con rispetto e responsabilità.

ETICA E CONCLUSIONI

Come avrete capito, il II livello Reiki va gestito con rispetto e consapevolezza ancora maggiori del I livello. E' importante che gli operatori di II livello si rimettano a Reiki con umiltà e fiducia, sia quando trattano se stessi che quando trattano gli altri. Non c'è da sentirsi dottori, ne da sentirsi santi. Sia gli operatori che i Master, sono solo servitori dell'amore, aiutanti di se stessi e degli altri nel cammino verso la luce e la consapevolezza.

Proprio per questo voglio ricordarvi ancora una volta, per concludere, di

rimanere centrati su voi stessi e di formulare la chiara intenzione di rimanere canali neutri. E' l'unico modo per agire realmente ed efficacemente, è l'unico modo per operare con Reiki.

Man mano che praticerete, i vostri sensi si amplificheranno, e riceverete sempre più chiaramente le istruzioni su come procedere da parte di chi vi richiede il trattamento. Vi potrà capitare anche di 'vedere' subito quale è il problema. Non fate diagnosi però, e anche se tutto vi sembra chiaro e lampante, evitate di 'spaventare' la persona che vi chiede Reiki. Ricordate che esiste solo l'amore, che tutto si svolge nell'amore, e che l'amore è l'unica via di guarigione.

Ed ora...all'opera!!!!

[...] affronta con coraggio e amore le tue problematiche affidandole alla Luce, ma non dimenticare i tuoi talenti: questo è molto importante. Il lavoro su di sé può diventare una ricerca troppo accanita dei nostri difetti, il che ci indebolisce. I difetti si guariscono per mezzo dei nostri talenti, dei nostri lati forti.

(Gabriella Campioni, Reiki, Fabbri Editori, 1999.)

REIKI III LIVELLO

**GUARIRE LO SPIRITO,
INSEGNARE REIKI ALLE
ALTRE PERSONE,
ATTIVARE GLI ALTRI A
REIKI**

DIVENTARE MASTER

COSA SIGNIFICA ESSERE MASTER REIKI

Prima di tutto, è ben fare chiarezza su un punto fondamentale: quando si diventa Master, non si diventa automaticamente guru, né santoni, né figure carismatiche (anche se alcuni vorranno attribuirvi queste qualità, per un loro bisogno di cercare fuori da loro stessi il proprio potere personale).

Il Master non acquisisce e non detiene nessun potere sui suoi allievi ne

tantomeno sulle altre persone in generale.

Il Master Reiki è semplicemente una persona che ha scelto di continuare il suo percorso di crescita spirituale in maniera continuativa e consapevole, e che quindi ha deciso di prendersi la responsabilità di se stesso ogni singolo giorno della sua vita. Il Master Reiki quindi continuerà a trattare prima di tutto se stesso per tutta la sua vita, cosa che gli viene naturale e spontanea.

Il Master Reiki è, poi, una persona che, credendo fermamente nel metodo ed avendone valutato i risultati su di se e su altri, è in grado di proporlo ed insegnarlo anche alle altre persone.

Chiarito questo, procediamo.

CHI PUO' PRENDERE IL III LIVELLO E A CHE SCOPO

Il III livello Reiki è destinato, formalmente, a coloro che hanno ottenuto i primi due livelli Reiki (dello stesso lignaggio, intendo dire per esempio che chi ha i primi due livelli di Reiki Karuna non può prendere il III di Reiki Usui), che li hanno praticati adeguatamente su di sé e su altri, e che, come accennato sopra, decidono di approfondire il proprio percorso di crescita spirituale in maniera continua e

costante.

Chi prende il III livello Reiki, inoltre, diventa insegnante e potrà iniziare a Reiki le altre persone.

QUANDO SI PUO' PRENDERE IL III LIVELLO REIKI

Dal punto di vista del nuovo iniziato: per poter prendere il III livello Reiki è necessario che sia passato un certo lasso di tempo dalle attivazioni di II livello. Ma sarà la vostra anima stessa a dirvi

quando è il momento giusto per voi per procedere sul sentiero spirituale, se siete sul vostro cammino verso la Luce; se vi affidate, se non avrete fretta, permetterete a voi stessi di capire quando sarà il momento. Se invece desiderate prendere il terzo livello velocemente per questioni materiali o egoiche (guadagnare con i seminari, diventare una sorta di guru, avviare una specie di business Reiki ecc.), allora state per compiere un passo falso: questo non è Reiki, perché Reiki significa prima di tutto crescita spirituale personale, significa servire il Divino; insegnare, tenere i seminari, ecc., sono tutte cose che vengono solo dopo: il guadagno quindi può essere un

piacevole corollario ma non deve essere l'obiettivo ultimo.

Diventare Master, in sé per sé, non ha alcun significato: non è l'iniziazione al III livello a 'trasformarvi' in maestri di Reiki. L'iniziazione vi aprirà ulteriormente i canali, affinerà la percezione l'empatia la sensibilità la visione superiore, ma non vi darà l'esperienza necessaria che serve per essere realmente un Master. **L'iniziazione al III livello costituisce l'apertura di una porta che dà su un nuovo cammino. Ma poi questo cammino bisogna percorrerlo (ed è bellissimo percorrerlo), fino in fondo, e con umiltà.** Prendere il III livello non è

un punto d'arrivo, bensì un nuovo inizio. Se avrete praticato abbastanza il II livello Reiki, una parte di esperienza l'avrete già accumulata, e costituirà il vostro bagaglio personale per il resto del vostro viaggio in cammino verso l'Amore.

Dal punto di vista del Master: un Master Reiki onesto, sulla via della Luce, che non tiene i seminari solo per scopo di lucro, non vi darà il III livello Reiki senza aver prima verificato il vostro progresso rispetto a quando avete ottenuto il II livello, e senza aver prima fatto un lungo percorso con voi. Ogni caso è un caso a sé quindi quantificare il tempo non avrebbe senso, ma in linea

generale il percorso per arrivare al III livello Reiki può durare anche un anno, o più, in cui si pratica, si fa esperienza insieme al Master, si fa assistenza durante i seminari, ecc.

Diffidate di quei Master a cui non interessa il vostro progresso spirituale, di quei Master che vi vendono il III livello come vi venderebbero un corso di lingue o un capo di abbigliamento chic. Queste persone non solo non hanno a cuore ne il metodo in se, ne voi come persone, ma loro stesse non hanno capito fino in fondo lo spirito del Reiki e quindi come potrebbero iniziare a Reiki qualcun altro correttamente?

QUANTO COSTA

DIVENTARE MASTER

Ho fatto da poco una ricerca in internet per mia curiosità per vedere quanto chiedono i Master italiani in media per i corsi Reiki, e sono rimasta allibita.

E' vero - ed è giusto - che Reiki non va regalato, anche per la questione del debito karmico, ma non solo: tenere un seminario implica dedicare tempo agli altri e trasferire le proprio competenze. Come qualunque corso va pagato, ma il giusto. Vedo però che molte associazioni italiane, e anche Master non associati, fissano prezzi molto elevati, con l'unica conseguenza di rendere Reiki accessibile solo ad una

élite di persone abbienti, e non è detto che abbiente coincida con pronto a ricevere e praticare Reiki....Quindi perché esagerare nei prezzi e precludere la possibilità a chi invece vorrebbe incamminarsi in questo percorso ma non ha sufficienti mezzi economici? Per me non esiste una risposta valida a questa domanda.

Scremate, quando sceglierete il vostro Master, anche in questo senso. Vi si accenda una lampadina di dubbio di fronte sia a chi vi vuole regalare Reiki senza chiedervi nulla in cambio, sia di fronte a chi ve lo vuole fare pagare migliaia e migliaia di Euro.

COME SI STRUTTURA IL

SEMINARIO REIKI DI III LIVELLO

Il III livello Reiki, o Reiki Master, consiste fin dalle origini in un unico seminario con un'unica attivazione, durante la quale si riceve il quarto simbolo Reiki.

Al giorno d'oggi, anzi già da alcuni anni a questa parte, molti Master Reiki dividono il III livello Reiki in due parti, Master non-insegnante prima, e Master insegnante poi.

Questo vuol dire che chi decide di prendere il III livello con un Master che aderisce a questa nuova formulazione, sarà costretto a pagare due volte il seminario.

Mikao Usui dava il III livello Reiki ai suoi pochi e sceltissimi allievi in una unica formula. Il praticantato con lui era lungo e profondo, e solo quando egli riteneva l'allievo di II livello maturo abbastanza da proseguire il suo percorso da solo e da insegnare Reiki correttamente agli altri, lo iniziava al III livello.

Io personalmente non vedo alcun motivo, se non economico, nel dividere il III livello in due parti. Ritengo che la divisione del III livello in due step sia dettata da scopi di lucro e pertanto non la condivido. Mi attengo infatti a quanto indicato originariamente da Mikao Usui,

dato che dobbiamo a lui il metodo Reiki, e ho scelto di attivare i miei allievi al Master in un unico seminario, e solo ed esclusivamente se li ritengo pronti.

IL QUARTO SIMBOLO - SIMBOLO 'D'

Il quarto simbolo Reiki, il cui nome comincia con la lettera D, e che come i primi tre in questa sede non troverete raffigurato, è il simbolo che ci permette di iniziare le altre persone a Reiki, ed è per questo che lo riceviamo solo durante il seminario di III livello e non insieme agli altri simboli durante l'attivazione al II livello.

Il quarto simbolo opera a livello spirituale, e quindi più in profondità, perciò rende le guarigioni più incisive e a volte anche più veloci.

Io personalmente non lo uso soltanto durante le iniziazioni dei miei allievi: quando sto trattando me stessa o una mia situazione e sento che c'è bisogno di andare davvero in profondità e che voglio prendermi la responsabilità a tutti i livelli e su tutti i piani di quel nodo da sciogliere, uso anche il quarto simbolo insieme ai primi tre.

Quando tratto altre persone chiaramente valuto quanto effettivamente l'altra

persona sia pronta ad accettare una guarigione rapida...i malesseri che ci procuriamo sono sempre una sorta di 'scudo' col quale ci vogliamo proteggere da qualcos'altro, quindi sempre meglio prima capire quanto l'altra persona sia *davvero* motivata a mettere giù lo scudo....

TRATTAMENTI REIKI DI III LIVELLO

Mikao Usui non ci ha lasciato codificati dei precisi trattamenti di III livello, questo perché i trattamenti sono sostanzialmente quelli che vi ho illustrato per il I e il II livello, con

aggiunta del quarto simbolo ove necessario (come spiegato poco sopra).

Ciò che differenzia un trattamento di II livello da uno di III livello è soprattutto il percorso compiuto dal Master che lo pratica: la sua energia nel corso del tempo, si è affinata ed elevata vibrazionalmente con l'uso costante di Reiki su di sé e sugli altri, e l'aver fatto una scelta consapevole rende il Master un canale ancora più neutro e cristallino per l'operato dell'Energia Divina.

Di solito essere trattati da un Master è molto diverso rispetto a ricevere Reiki da un operatore di I livello o di II livello, sia perché nel Master l'energia

Reiki fluisce più velocemente grazie alle iniziazioni di tutti e tre i livelli già attive in lui\lei, sia perché col passare del tempo si affina appunto la sensibilità, ci si lascia guidare da Reiki totalmente, e si percepiscono meglio anche i segnali inviati dalle proprie guide Reiki. Un Master Reiki non vi fa di solito un trattamento lungo come ve lo può fare un operatore di I livello; il trattamento che si riceve da un Master di solito è più breve ma più incisivo, e più intenso anche dal punto di vista del rilassamento e delle emozioni che provoca.

LEGGERE

Vi consiglio di leggere molto nei mesi successivi alle iniziazioni Reiki, per ampliare il vostro punto di vista. Non tutti i libri su Reiki sono fatti bene, perciò ve ne consiglierò alcuni (non tutti sono specifici su Reiki, ma trattano di energia in vari modi ed hanno fatto parte del mio percorso spirituale, potrebbero interessare anche voi e comunque innalzare la vostra comprensione e la vostra energia):

Katia Losi, *Reiki*;

Gabriella Campioni, *Reiki*;

Barbara Ann Brennan, *Mani di luce e Luce emergente*;

Thorwald Dethlefsen, *Il destino come scelta e La malattia come destino*;

Louise Hay, *Le cinque ferite e come guarirle*;

Rhonda Byrne, *The secret*;

Lun Bodin, *Ho'oponopono*;

Esther e Jerry Hicks, vari testi sulla legge di attrazione;

Doreen Virtue, vari suoi testi sulle presenze angeliche.

Sbizzarritevi comunque, non rimanete legati solo a questi testi che vi ho consigliato: un libro che non ha colpito me, potrebbe essere vitale per voi.

Vi consiglio di abituarvi a sentire la vostra voce interiore nei prossimi mesi, e a non oscurare ciò che vi arriva da dentro: saranno messaggi fondamentali

per il vostro futuro cammino.

E POI?

E poi... dipende da voi, dal vostro percorso personale, dalle scelte della vostra anima, fatte già prima di incarnarvi in questa vita che state vivendo ora.

Se Reiki deve fare parte del vostro percorso, non vi abbandonerà mai, neanche se per alcuni periodi voi lo lascerete da parte. Ritournerà da voi, e lo sentirete sempre più come lo strumento adatto a voi.

C'è chi rimane col primo livello, ma la

maggior parte di coloro che decidono di prendere il primo livello Reiki, poi continuano prendendo anche il secondo livello. Alcune verità si sono schiuse ai loro occhi e ai loro cuori, alcune ipotesi che prima sembravano inverosimili ora sono diventate inconfutabili...

Non tutti invece arrivano a prendere il terzo livello, Reiki Master. Chi ottiene il Reiki Master ha fatto un lungo (e per lungo intendo di anni) percorso con Reiki e riconosce Reiki come fondamentale nella propria vita, riconosce la sua natura spirituale incarnata in questo particolare corpo in questa particolare vita, riconosce che, come vi dirò meglio più avanti nel

paragrafo intitolato ‘Il *mio* Reiki’, esiste solo l’amore, e la paura non è altro che un velo momentaneo che offusca la nostra percezione della perfezione del tutto. Piano piano il velo cadrà e scoprirete che

**LA VITA È SOLO UN VIAGGIO
ALLA SCOPERTA DELL’AMORE.**

IL *MIO* REIKI

Vi racconto un po' di me in questa parte finale del mio libro su Reiki...

Era gennaio 2004, non avevo neanche 31 anni, vivevo ancora a Roma, mia città natale, mi trovavo per caso in una libreria durante la pausa pranzo, quando di punto in bianco mi vedo davanti un libro piccolino con un titolo che suonava come: 'Reiki: che cos'è?'. Quella domanda mi colpì subito, dato che non avevo mai sentito prima la parola Reiki. Sembrava quasi che una forza invisibile mi tenesse ferma dov'ero, non riuscivo più a spostarmi da quello scaffale, solo quando ho deciso di prendere in mano

quel testo, ho ripreso possesso del mio corpo, momentaneamente trasformato in una statua di gesso.... Così ho acquistato quel libro, e l'ho divorato. Quel giorno è iniziato il mio percorso con Reiki, anche se per prendere il I livello ci sarebbero voluti ancora alcuni mesi.

Tra gennaio e ottobre 2004 ho letto moltissimo su Reiki; la vita, tra l'altro, in quei mesi mi ha fatto incontrare diverse persone che avevano il I e il II livello Reiki, e altre che si erano fatte trattare con Reiki. Questo per me, che fino all'anno prima non avevo neanche mai sentito la parola Reiki, aveva qualcosa di magico...Mi chiedevo, ma da dove spuntano ora come funghi tutte

queste persone che conoscono, o addirittura hanno, Reiki? Persino persone che conoscevo già avevano i livelli Reiki ma non me ne avevano mai parlato prima, ed ora, all'improvviso, l'argomento veniva fuori...

Così nell'autunno del 2004 decido di andare a fare una prova all'Accademia Reiki di Roma. Quel giorno, durante quel primissimo trattamento Reiki ricevuto, mi si è aperto un mondo intero, tanto da decidere di continuare con un ciclo completo di quattro trattamenti. Quella sensazione di benessere totale, come essere su una nuvola rosa, ovattata, protetta, e quel sollievo, provati le prime volte che ho ricevuto

Reiki, mi hanno sempre accompagnata poi negli anni, anche ora che sono Master Reiki. Mi piace molto quando anche voi che venite a farvi trattare da me mi raccontate di emozioni simili.

Il I livello Reiki l'ho poi preso nell'autunno 2004, con fiducia, speranza, e curiosità, e mi ha accompagnata per un anno intero, gioiosamente; molti amici sono venuti a farmi da 'cavia' per aiutarmi a praticare, traendone loro per primi grande beneficio. In quell'anno Reiki mi ha aperto gli occhi su molte mie chiusure emotive, mentali, spirituali, cose che prima ritenevo impensabili, poi sono entrate a far parte della mia realtà

quotidiana.

Subito prima di prendere il I livello ero convinta che non avrei poi proseguito col II, la questione dei trattamenti a distanza, della rottura della barriera spazio temporale, mi sconvolgeva: ero ancora legata ad una visione molto razionale della realtà, ero inscatolata nel condizionamento comune, e forse avevo anche molta paura di aprire gli occhi. Già un anno dopo tutto questo mi faceva sorridere, ed ero pronta per il II livello. Il mio Master all'epoca richiedeva espressamente che passasse un anno tra un livello e l'altro, e nel mio caso quell'anno fu effettivamente utile per crescere spiritualmente. (Oggi le cose

sono diverse, in alcuni casi si può andare più veloce, la griglia cristallina terrestre si è modificata, lo scioglimento del Karma negativo procede velocissima...Alcuni Master addirittura danno il I e II livello contemporaneamente.)

Il II livello, che ho ottenuto nell'autunno 2005, su di me (come di solito succede a molti, anche se non è detto) ha avuto un impatto molto più forte che non il I. Diciamo che il I livello mi ha aperto la porta di una prima stanza, luminosa, un'anticamera della mia anima, dove ho potuto giocare, valutare me stessa, assaggiarmi, e anche crescere. Il II livello mi ha portato nella stanza

successiva, quella dove c'era da rimboccarsi le maniche per fare ordine e molta, profonda, pulizia.

Dopo circa sei mesi dall'iniziazione al II livello, durante i quali avevo praticato costantemente su di me e su amici e colleghi (mi ero anche praticata la *cura dei 7 anni* che vi ho menzionato in questo testo), infatti, la vita mi ha portata ad affrontare situazioni che andavano vissute per sciogliere nodi spirituali, e ad incontrare persone che andavano incontrate per sciogliere legami karmici, con l'accelerazione tipica del Reiki ;) Ho sudato per qualche tempo, per dirvela in maniera simpatica, ho dovuto prendere coscienza di molte

cose, e spesso non è stato facile. Ho vissuto tutto però con la consapevolezza di essere accompagnata da Reiki nel mio percorso spirituale, e con la coscienza del fatto che mi stavo prendendo la responsabilità di me stessa e della mia evoluzione al 100%, incamminandomi verso la scoperta, e liberazione, del mio vero Sé, e quindi verso la Luce.

Nel frattempo, continuavo a studiare a livello spirituale, a leggere, a familiarizzare con concetti quali reincarnazione, ferite dell'anima, Chakra, e ad ampliare il mio bagaglio. In quegli stessi anni ho studiato anche, tra le altre cose, Floriterapia di Bach, e Feng Shui, altre due metodologie

vibrazionali, che, come Reiki, ma con strumenti diversi, aiutano in maniera sottile e profonda a migliorare la nostra esistenza e a progredire sul nostro percorso evolutivo.

Alcuni anni dopo aver preso il II livello ed averlo praticato intensamente su me e su altre persone che me ne facevano richiesta, mi fu proposto di prendere il III livello (non dal mio Master, ma da un altro Master, sempre a Roma). Rifiutai, perché credevo, all'epoca, che diventando Master sarei stata obbligata ad insegnare Reiki, ad organizzare scambi, seminari, corsi ecc., e non me la sentivo proprio: in quel momento ciò non faceva parte di me, avevo ancora

molto da lavorare su me stessa, e ne ero consapevole.

Nel 2010 poi mi sono trasferita a Cagliari, e qui ho iniziato a praticare Reiki su richiesta presso lo studio medico del mio compagno, il Dr Puddu. Ma solo nel 2013, dopo che la vita mi ha portata ad incontrare la Master che poi mi ha affettivamente dato il III livello, mi sono decisa a diventare anche io Master...

Con la mia Master è stato un riconoscimento di anime a prima vista....Negli anni precedenti a frenarmi dal prendere il III livello era stata anche la scelta del Master. Il Master che mi

aveva iniziata al I e al II livello aveva lasciato l'Accademia Reiki e non ero riuscita a mettermi in contatto con lui; gli altri Master che avevo incontrato nel frattempo non mi avevano ispirata: non c'era tra me e loro una affinità energetica né spirituale. A Cagliari invece, appena ho incontrato, ad una serata di scambio Reiki, la mia futura Master, ho sentito che *doveva essere Lei e nessun altro ad iniziarmi al III livello...*E vi esorto a fare lo stesso quando sceglierete il vostro Master: fidatevi del vostro istinto, che saprà dirvi se con quella persona avete un legame spirituale costruttivo o meno.

Ho aspettato molto a prendere il III

livello, ve lo posso dire serenamente, anche per una sorta di paura. Pensavo, se il II livello mi ha cambiato la vita a tal punto, portandomi ad affrontare tutta una serie di situazioni molte delle quali niente affatto piacevoli, cosa succederà col III? Ma poi sono successe due cose. La prima è stata l'incontro con la mia Master, che col passare del tempo (ho fatto praticantato di un anno con lei con continui scambi di Reiki e di esperienze che mi hanno ulteriormente formata) mi ha rassicurata; la seconda è stata...una sorta di incoraggiamento-ordine *dall'alto*, ricevuto durante il primo scambio Reiki con la mia futura Master, la sera stessa in cui ci siamo conosciute. In quell'occasione ho iniziato a

canalizzare messaggi da entità angeliche, cosa che mi capita ancora, e il primo messaggio, pregno e pressante, e ripetuto, è stato

ESISTE SOLO L'AMORE, LA PAURA E' SOLO UN ALTRO LATO DELL'AMORE, ESISTE SOLO L'AMORE, NON ESISTE SEPARAZIONE.

Diciamo che mi è stato fatto capire *dall'alto* che era arrivato per me il momento di progredire ulteriormente, di lasciare andare la paura, e avviarmi verso il resto del mio percorso spirituale.

E così è stato.

Reiki è uno dei regali più belli che la vita mi ha fatto, un dono di cui ogni giorno ringrazio, e che cerco di gestire con umiltà e gioia.

Con l'augurio che Reiki possa essere anche per voi fonte di Amore Incondizionato verso voi stessi e verso la vita, e sperando di essere stata fonte di ispirazione positiva, vi saluto e vi ringrazio per la lettura.

Barbara De Filippis
Cagliari, estate 2016

CONTATTI

Mi potete contattare tramite email all'indirizzo:

defilippis.barbara@yahoo.it

inserite gentilmente nell'oggetto, come prima parola, REIKI così che io dia la priorità alla vostra email tra tutte quelle che ricevo.

Mi trovate anche sulla pagina Facebook: 'Guarigione Naturale della Persona e degli Ambienti', e nel gruppo Facebook, da me gestito, intitolato 'Reiki, Floriterapia e Feng Shui in Sardegna', al

quale potete chiedermi l'iscrizione.

Se ne avete voglia potete leggere il mio sito web, che aggiorno anche con i nuovi appuntamenti dei seminari e corsi, e che contiene diverse informazioni che potrebbero esservi utili per decidere se intraprendere o meno questo percorso:

www.reikiinsardegna.vpsite.it

Il mio numero di cellulare è 3475024318; a Cagliari ricevo presso lo studio medico del Dr Pierpaolo Puddu in via Logudoro, solo su appuntamento, di mercoledì e venerdì, per trattamenti Reiki, corsi di Reiki, consulenze di floriterapia e Feng Shui.

**MIEI ARTICOLI
PUBBLICATI DAL
SITO CURE-
NATURALI.IT**

COME SI SVOLGE UN TRATTAMENTO REIKI

Come qualunque metodica nuova, o meglio poco conosciuta (qui in Italia, all'estero il Reiki è ben più diffuso e praticato anche nelle strutture sanitarie statali e private), il primo approccio al trattamento Reiki può in alcuni casi suscitare non solo curiosità ma anche qualche timore, in quanto chi vi si sottopone non sa bene cosa aspettarsi. Questo articolo vuole quindi venire in contro, con una breve panoramica, a chi ha curiosità di provare il trattamento

Reiki perché magari ne ha letto su riviste o libri o ne ha sentito parlare e se ne sente chiamato, ma non ha chiaro come si svolgerà la seduta.

Il trattamento Reiki di solito è, e così dovrebbe essere sempre, nei limiti del possibile, preceduto da un breve colloquio con il Reiki-terapeuta, il quale si informerà a grandi linee del perché volete sottoporvi al trattamento, del vostro stato di salute fisica generale e di casi particolari (per esempio un gravidanza in atto) o di malattie importanti (quali ad esempio il diabete), e del vostro stato emozionale contingente. Questo breve colloquio serve sia a mettere a proprio agio il

paziente che, soprattutto, a dare al terapeuta alcune informazioni che si possono rivelare utili sulla gestione della seduta. Ad esempio, se il paziente è venuto a provare il Reiki solo per curiosità ma proprio in quei giorni sta avendo un dolore ad un qualunque punto del corpo, il terapeuta ne terrà debitamente conto.

Dopo il breve colloquio iniziale, vi verrà chiesto di sdraiarvi, solitamente su un materassino basso o su un classico lettino da massaggio, rimanendo completamente vestiti, e togliendo solo le scarpe e oggetti (soprattutto metallici) quali occhiali, cinture, bracciali, orecchini, collane, che potrete riporre accanto a voi. Vi verrà inoltre

consigliato di rimanere ad occhi chiusi durante il trattamento, non perché non dobbiate vedere qualcosa, ma perché gli occhi chiusi favoriscono il rilassamento e l'entrata in contatto con il vostro cuore e con il vostro mondo interiore.

Il trattamento Reiki - che in casi di emergenza può essere praticato ovunque (a me è capitato di praticarlo anche quando facevo lavoro d'ufficio su colleghi che venivano colti da disturbi quali **emicrania** o **cervicale** o altro e ne avevano bisogno immediato, e in questo caso il trattamento è più breve, 10-15 minuti al massimo) - quando avviene tramite appuntamento in un centro Reiki viene praticato in un ambiente tranquillo, con luci soffuse (di solito

lampade al sale e candele), un incenso che brucia profumando e purificando delicatamente l'aria, e una musica rilassante di sottofondo. Esistono CD pensati appositamente per il Reiki e potrete riconoscerli dal ripetersi cadenzato ogni 3 minuti circa del suono leggero di un campanello, che indica al terapeuta quando spostare le mani. (A tale proposito, se farete caso ai campanelli e noterete che il terapeuta non sposta le mani, non stupitevi: il terapeuta infatti adatta il trattamento al singolo individuo e può quindi decidere di soffermarsi di più in un punto piuttosto che in un altro per il massimo bene del paziente).

Una volta che sarete sdraiati e rilassati,

la persona che vi praticherà il trattamento Reiki si porrà dietro di voi all'altezza del vostro capo e rimarrà per alcuni secondi in silenzio con le mani appoggiate sul suo proprio cuore: definita centratura del cuore, questa procedura costituisce l'avvio del trattamento e consente al terapeuta di concentrarsi e al paziente di distaccarsi dal quotidiano per entrare in contatto con il proprio se.

Dopo la centratura sul cuore, il terapeuta vi passerà per tre volte le mani dal capo ai piedi senza neanche sfiorarvi: si tratta dell'accarezzamento dell'aura, procedura molto rilassante per il paziente, che apre e poi in seguito chiude il trattamento e che permette ai terapeuti più esperti di

'scansionare' il paziente per 'sentire' quali sono i punti da trattare maggiormente, perché congestionati da troppa energia o al contrario privi di energia vitale.

All'accarezzamento dell'aura segue il trattamento vero e proprio. Se il terapeuta decide di procedere con un trattamento Reiki di primo livello - il più delicato, che agisce più superficialmente e si occupa del corpo fisico del paziente - inizierà ad appoggiare le mani sul vostro capo. Se deciderà invece di procedere ad un trattamento Reiki di secondo livello, ovvero ad un trattamento più profondo che agisce anche sul piano mentale-emozionale, il terapeuta traccerà in aria,

o direttamente sul vostro capo (a seconda delle scuole di provenienza) due simboli che convogliano energia. E' anche possibile chiedere aiuto al Reiki per affrontare situazioni particolari, ed in questo caso il terapeuta traccerà un terzo simbolo, prima di poggiare le mani sul vostro capo. (Essendo questa una breve panoramica sullo svolgimento del trattamento in senso pratico, non mi dilungherò in questa sede sulle differenze tra i tre tipi di trattamento e sulle implicazioni energetiche spazio-temporali implicate dall'uso del terzo simbolo del secondo livello Reiki).

Durante un trattamento Reiki 'classico', i punti che vengono 'toccati' (a volte le mani non verranno appoggiate

direttamente sul corpo, ma a qualche millimetro da esso) sono generalmente i seguenti (in quest'ordine): parte superiore del cranio, occhi, orecchie, nuca, osso occipitale, tiroide e gola, cuore, stomaco, ombelico (due dita al di sotto), fianchi, ginocchia, caviglie, pianta dei piedi quando vi trovate a pancia in su. Vi verrà chiesto poi, a bassa voce per non disturbare lo stato di rilassamento in cui vi trovate, di voltarvi sulla pancia, e qui si procederà a trattare i seguenti punti: cervicale, polmoni, centro del busto, parte bassa della schiena, coccige, fianchi, retro delle ginocchia, caviglie e piedi. A seconda della scuola frequentata e del caso singolo che ha di fronte, il

terapeuta può aggiungere o togliere alcuni punti da trattare o modificare il percorso, ma (tranne nel caso di soggetti diabetici) il trattamento procederà sempre dal capo ai piedi e non viceversa.

A volte il terapeuta decide di non optare per un trattamento classico e di praticare quella che viene definita equilibratura dei chakra: trattamento di durata solitamente inferiore (circa 30 minuti contro i circa 60 del trattamento classico) che si può svolgere in più modi. Ne elencherò i due più praticati: il primo è un'equilibratura a 'specchio' per cui si procede ad equilibrare i chakra superiori con gli inferiori appoggiando una mano sul cranio

superiore e l'altra all'altezza del bacino (chakra 7 con chakra 1), una mano sugli occhi e l'altra due dita sotto l'ombelico (chakra 6 con chakra 2), una mano sulla tiroide e l'altra sullo stomaco (chakra 5 con chakra 3), tutte e due le mani sul cuore (chakra 4, il più importante). Il secondo metodo di equilibratura è destinato alla risoluzione di un problema particolare, per cui il terapeuta metterà in comunicazione ciascun chakra col chakra in cui risiede il problema. Facendo un esempio concreto: il paziente soffre di mestruazioni dolorose, il terapeuta manterrà una mano fissa sul chakra 2 (sede dei genitali interni femminili) e l'altra mano verrà invece spostata sugli altri chakra partendo

sempre dall'alto e quindi dal settimo, e scendendo fino al primo.

Il trattamento Reiki, sia che si tratti di equilibratura che di trattamento classico, termina così come era iniziato, con l'accarezzamento dell'aura. A fine trattamento verrete lasciati sul materasso o lettino a riposare, e potrete alzarvi e tornare alla realtà, molto lentamente, non appena ve la sentite. Alcuni terapeuti precedono il trattamento Reiki con la procedura Sho Ten: si tratta di un metodo (a mio parere molto efficace) di bilanciare lo yin e lo yang nel corpo del paziente. Questa procedura inoltre rilassa ulteriormente il paziente e lo predispone ad accogliere il trattamento che sta per ricevere. Qualunque sia, tra

quelli elencati qui sopra, il tipo di trattamento Reiki cui vi siete sottoposti, vi sveglierete riposati, a volte pieni di energia, altre volte talmente rilassati da aver voglia di dormicchiare un po'.

Il terapeuta vi consiglierà di recarvi in bagno a far pipì per eliminare le scorie (il trattamento Reiki ha anche una funzione disintossicante), di bere un bel bicchiere d'acqua, e di trascorrere, per quanto possibile, il resto della giornata nel modo più tranquillo possibile in modo da prolungare al massimo la sensazione di pace e di contatto con il vostro sé più profondo che il trattamento Reiki vi ha trasmesso.

ESPERIENZE DI ENERGIA CREATIVA CON REIKI

Reiki: solo una semplice metodologia di guarigione naturale, o qualcosa di più? La tecnica precisa di imposizione delle mani messa a punto dal Dr Usui è, sì, prima di tutto una valida metodologia di guarigione naturale, ma anche una porta spalancata sulla comunicazione non verbale tra operatore e ricevente, e la possibilità, nel rispetto assoluto dell'etica del metodo, di giocare delicatamente con l'energia,

muovendola e modellandola nella forma che produrrà il massimo bene della persona su cui, come operatori, appoggiamo le nostre mani.

Quando presi i livelli Reiki, il Master che mi diede le iniziazioni - nel 2004 e nel 2005 - raccomandò al gruppo di studio una serie di cose da fare e non fare durante un trattamento, tra cui alcune in particolare: rimanere sereni e affidarsi al metodo (lasciar fare al Reiki), non concentrarsi troppo sul ricevente, rimanere ben centrati su di noi e sul nostro cuore come puri canali neutri (questo perché l'energia andrà comunque dove serve senza che noi ci 'sforziamo' di pilotarla esageratamente),

lasciare andare liberi i pensieri senza forzarli (anche pensare alla spesa da fare al supermercato va bene, ci disse, purché rimaniate tranquilli e parzialmente distaccati) e ultimo, non per importanza: eseguite le richieste che il ricevente vi invierà silenziosamente, che vi arriveranno sotto forma di intuizioni.

Questo ultimo punto mi faceva all'inizio un po' paura, soprattutto quando avevo ancora solo il primo livello (prendere il secondo livello e successivi implica una fiducia completa e totale nel metodo che esclude la paura, altrimenti non sarebbe possibile applicare i simboli sul ricevente o sulla situazione da trattare).

Durante i primi periodi in cui ho praticato Reiki, infatti, su amici e familiari volontari, mi limitavo a seguire attentamente la sequenza delle posizioni delle mani, senza mai variarla, senza mai adattarla al singolo caso di cui mi occupavo. Ero un po' come un medico che per curare un paziente segue alla lettera il libro senza ascoltare davvero il paziente per cucirgli una cura su misura.

Ma poi...qualcosa è successo, ed ho dovuto prendere atto del fatto che durante la sequenza Reiki di applicazione delle mani nei punti specifici indicati dal Dr Mikao Usui, avviene qualcosa di speciale, di molto profondo, anche al livello del contatto

tra operatore e ricevente, e che le porte del sentire si spalancano ad un mondo dove forse la razionalità trova poco spazio, nonostante la specificità tecnica del metodo.

Quando ho vissuto la prima esperienza in questo senso mi trovavo nella mia abitazione e un'amica, che aveva già sperimentato il Reiki con me, mi aveva chiesto un trattamento, indicandomi vagamente di non sentirsi bene quel giorno, e di avere un po' di fastidio all'addome. Ho cominciato il trattamento Reiki classico e così pensavo di andare avanti, anche se qualcosa dentro di me mi diceva che dovevo spostare la mano su un punto

preciso dell'addome, che non rientrava però precisamente nello schema di Usui. Ero tentata di provare, ma non volevo strafare da novizia che ero, perciò ho messo a tacere quella mia voce interna e ho continuato col trattamento classico. Finché, ad un certo punto, all'improvviso e con mio stupore estremo, la mia mano destra si è letteralmente mossa da sola e spostata in un punto preciso dell'addome della ricevente, piantandosi lì come un macigno. Non avrei potuto muoverla neanche volendo. Mi sono spaventata all'inizio e anche parecchio, ma poi ho sentito il classico calore del Reiki che scorreva, e mi sono affidata a quella singolare indicazione del punto preciso

da trattare: così mi sono rilassata. Quando quel punto era stato adeguatamente trattato, la mia mano destra è ridiventata di nuovo movibile e leggera, e ho potuto proseguire col trattamento classico. A fine seduta, mi sentivo molto bene e serena (adesso da operatrice che pratica da anni, so che quella serenità finale è anche indice del fatto che il trattamento è stato risolutivo del sintomo, e il benessere non è dovuto solo al fatto che il trattamento passa anche attraverso l'operatore e quindi anche l'operatore ne beneficia). Senza nessun input da parte mia, la mia amica mi disse poi che si sentiva a posto, che il dolore era passato perché io avevo indovinato il punto preciso da trattare!

In realtà io non avevo indovinato nulla: era stata la ricevente stessa a dirmi – senza usare la parola - in che punto trattarla per il suo massimo bene.

I benefici, le tecniche e le controindicazioni del Reiki

Ormai da anni regolarmente personalizzo il trattamento aggiungendo o togliendo alcune posizioni di base, prestando attenzione ai messaggi silenziosi che mi arrivano dal ricevente sotto forma d'intuizioni.

Quella prima volta forse, con la mia amica, ho avuto bisogno io di una mano, per lasciarmi andare al Reiki con fiducia e operare al meglio, perciò sono

stata letteralmente presa per mano dal Reiki e condotta nel punto che in quel caso andava trattato.

Si potrebbe anche dire, usando altre parole, più familiari a chi già studia Reiki, che a prendermi per mano e guidarmi nel punto giusto sia stata la ricevente con la collaborazione del mio spirito guida del Reiki. Come sa chi studia Reiki, infatti, uno spirito guida del Reiki viene assegnato a ciascun operatore già dal primo livello, ed è come una specie di angelo custode del Reiki che protegge sia l'operatore che il ricevente su cui l'operatore poggia le mani.

Adesso mi fido serenamente dell'intuizione e il riscontro del ricevente è sempre positivo. Nel corso degli anni piano piano mi sono spinta anche un po' più in là: sempre nel massimo rispetto dell'etica del Reiki e della persona su cui appoggio le mani, ho valutato e valutato ogni singolo caso muovendo delicatamente senza forzature l'energia che si sprigiona durante il trattamento seguendo le indicazioni-intuizioni che mi giungono.

Qualche anno fa, per esempio, una persona che aveva i livelli di Reiki mi chiese di farle un trattamento. E' pratica usuale anche per chi ha i livelli Reiki di farsi trattare da altri operatori, perché

farsi Reiki da soli è splendido, ma dovendo muovere le mani non ci si rilassa completamente come quando è qualcun altro a trattarci. Prima di iniziare il trattamento, la ricevente mi disse tra le altre cose che aveva nostalgia di un sentimento di protezione e di coccola che aveva ricevuto durante una relazione ormai terminata e che non aveva più provato. Mentre lei mi parlava, a me arrivò il messaggio silenzioso che la persona in questione aveva bisogno di sentirsi cullata d'amore, e così dopo l'accarezzamento dell'aura le disegnai intorno al corpo con le mani una culla, e diedi a questa culla energetica una spinta delicata con la mano per farla dondolare. Chiesi

espressamente, durante la formulazione dell'intenzione che precede il trattamento, che la culla disegnata nell'aria con le mie mani attorno alla persona continuasse a dondolare per tutto il trattamento e la facesse sentire avvolta e protetta. Fu molto bello quello che la ricevente mi disse dopo, ignara di tutto il procedimento che avevo eseguito (che le raccontai poi a posteriori anche per discuterlo insieme): disse di essersi sentita davvero come avvolta e protetta in una culla d'amore che la dondolava, e questa sensazione l'aveva rinfrancata e l'aveva stimolata quindi a ricercarla nel concreto in una nuova relazione che funzionasse davvero.

Un'altra metodica che pratico ormai su tutti e che è frutto di un'intuizione avuta durante un trattamento fatto alcuni anni fa, è quella dell'apertura e della ricarica del cosiddetto medico interiore. Tutti, sulla schiena, abbiamo un punto chiamato medico interiore, sede del nostro potere di auto-guarigione. Lo scopo del trattamento Reiki è anche e soprattutto quello di rendere il ricevente sempre più autonomo nel rapporto con se stesso e con la realtà (il che equivale a guarire): pulire il medico interiore velocizza il processo di auto-guarigione e di consapevolezza di se. Prima dell'ultima posizione classica (la ricarica della spina dorsale), quindi, apro il punto sede del medico interiore

usando il primo simbolo Reiki, e lo ricarico convogliando energia tramite il secondo simbolo Reiki. Rimango con le mani in questa posizione per il tempo che il ricevente mi indica silenziosamente. Le mie mani si staccano facilmente quando il lavoro è compiuto; formicolano o sono calde o rimangono attaccate se c'è bisogno di continuare ancora. Procedo poi a richiudere il punto con il primo simbolo Reiki. Molti riceventi mi hanno riportato descrizioni di emozioni piacevoli provate durante questa procedura. Da poco una persona me l'ha descritta così: "ho sentito come se mi toglievi un tappo dalla schiena, e poi il mio corpo era come un bidone vuoto e piano piano

procedevi a riempirmi di energia come se riempissi d'acqua il bidone, e poi hai rimesso il tappo! E dopo mi sentivo bene!''.

Questi movimenti delicati e personalizzati di energia li applico anche quando pratico i trattamenti a distanza per problematiche di tipo fisico o mentale (non su situazioni). La tecnica che uso di solito è quella di disegnare il corpo stilizzato di un uomo o di una donna, a seconda del sesso del ricevente, su un foglio di carta, scrivendoci il nome, cognome e data di nascita sopra. Appoggio poi le mani su questo foglio fino a coprire coi palmi tutta la superficie del corpo per una

prima ricarica generale, ma poi mi dedico in particolare a punti del corpo disegnato verso cui le mie mani vengono particolarmente calamitate, dopo averle anche appoggiate sui punti che mi sono stati indicati prima del trattamento dal ricevente stesso.

Concludo quindi questo mio breve approfondimento sul tema Reiki, con un incoraggiamento verso i nuovi operatori Reiki: nel massimo rispetto dell'etica di questo metodo di guarigione naturale, col cuore pulito e centrati su voi stessi tramite la procedura che il vostro master vi ha insegnato, affidatevi completamente senza paura al Reiki ed alle intuizioni che vi giungeranno nel

corso del trattamento: vi si apriranno porte verso il benessere del ricevente, e vostro, che ancora non conoscete.

COME SCEGLIERSI UN OPERATORE REIKI IN PIENA TRANQUILLITÀ

Spesso, quando ci si sottopone per la prima volta al Reiki, chi vuole ricevere il trattamento ha avuto il contatto di un operatore da qualche persona di sua fiducia che ha già provato Reiki con quella stessa persona e si è trovato bene, e sa quindi in partenza di potersi affidare. Altrettanto spesso però capita che si venga a conoscenza del Reiki per puro caso o per sentito dire da persone con cui non siamo in confidenza, ci si

senza attratti dal metodo e si desideri provarlo, senza avere però un contatto da chiamare. Quello che succede di solito in questi casi è che si cerca in internet il contatto di un operatore Reiki vicino al proprio luogo di residenza. Ma come fare a sapere che la persona a cui pensiamo di rivolgerci sia effettivamente competente in materia e pratici Reiki onestamente nell'etica del metodo del Dr Usui? Questo articolo vuole proporre una serie di punti alla vostra attenzione: un operatore Reiki affidabile li rispetterà tutti, nessuno escluso.

Attestati di qualificazione

Un vero operatore e un vero Master

Reiki possiedono gli attestati di qualificazione che certificano dove quando e quali livelli possiedano, e non si rifiuteranno di mostrarveli su vostra esplicita richiesta. Da questi certificati voi potrete ricavare un certo numero di informazioni. Innanzi tutto ci tengo a precisare che il Reiki fluisce, e fluisce bene, durante un trattamento di terzo livello come durante un trattamento di primo e di secondo livello. Quello che differenzia i trattamenti sulla base dei livelli è la profondità e l'incisività, in quanto un operatore di primo livello può trattarvi soprattutto per lievi malesseri fisici e darvi un conforto emotivo, ma non conosce e non utilizza ancora i simboli; un operatore di secondo livello

invece conosce ed utilizza tre simboli, può agevolare la guarigione di sintomi fisici, disturbi emotivi e problematiche psicologiche tramite il primo e il secondo simbolo, trattare anche a distanza superando le barriere dello spazio e del tempo con l'uso del terzo simbolo, e trattare non solo individui ma anche situazioni; un Master Reiki in aggiunta può praticarvi un trattamento molto più profondo e smuovere più incisivamente i blocchi energetici, e possiede inoltre la conoscenza che gli permette di utilizzare il quarto simbolo e di insegnare Reiki. E' anche chiaro che, se i livelli sono stati correttamente presi in termini di tempo (per intenderci, prendere il secondo livello ad una

settimana dal primo non è serio e chi ve lo propone o chi lo ha preso in questo modo non è correttamente preparato sull'argomento), nel senso che tra i vari livelli è intercorso un lasso adeguato di tempo di pratica sia su stessi (prima di tutto) che su altre persone, ovviamente il livello Master Reiki avrà anche una esperienza maggiore che solo la pratica continua nel tempo può dare.

Abbigliamento

Un operatore Reiki o un Master Reiki serio e professionale **NON** vi chiederanno mai di spogliarvi per sottoporvi al trattamento. Prestate molta attenzione a questo punto. Il Reiki non ha bisogno del contatto diretto con il corpo

del ricevente per fluire. Una volta aperto il canale Reiki, tramite la procedura detta *centratura del cuore*, il Reiki inizia a fluire dalle mani dell'operatore nella misura e nell'intensità di cui il ricevente ha bisogno, senza che l'operatore appoggi necessariamente le mani sul corpo del ricevente. Non esiste dunque alcun motivo valido perché vi si chieda di spogliarvi. E questo tra l'altro è anche un grande vantaggio del Reiki, perché 1) permette all'operatore di non appoggiare direttamente le mani su quei punti che potrebbero risultare fastidiosi al ricevente, quali occhi, naso, gola, petto e area genitale; 2) chi si trova in imbarazzo senza abiti e magari proprio per questo non si farebbe mai fare un

massaggio rilassante classico, può invece recarsi tranquillamente ad un trattamento Reiki. Inoltre, durante un trattamento Reiki la temperatura del corpo si può abbassare anche di molto, per cui è consigliabile coprire con un telo leggero il ricevente.

Ripeto quindi: chi vi chiede di spogliarvi per effettuarvi un trattamento Reiki non solo non conosce bene il metodo, ma anche forse vuole da voi qualcos'altro per cui è bene sospettarne. Considerate poi che il trattamento Reiki si può fare anche a distanza: vi sembra plausibile che un trattamento che funziona a distanza possa subire l'interferenza degli abiti?

Un operatore Reiki serio e professionale

vi chiederà quindi di presentarvi con abiti che vi facciano sentire a vostro agio, e vi chiederà, al massimo, di togliere oggetti metallici, occhiali, scarpe e cinto dei pantaloni, che potrete riporre accanto a voi durante il trattamento. Aggiungo una nota personale sulla questione degli oggetti metallici: il Reiki scorre come un flusso, immaginate di essere una pila scarica e/o sovraccarica, e il Reiki è la corrente elettrica che verrà a riequilibrarvi, caricandovi o sospingendo via la troppa carica: come sapete, i metalli possono deviare i flussi elettromagnetici. Questa è una sorta di regola del Reiki e anche io suggerisco ai riceventi di togliere gli oggetti metallici dal corpo. Vi posso

dire però che, nel più profondo di me stessa, anche se aderisco a questa 'norma', sono convinta che Reiki, essendo energia di amore puro e assoluto, non può essere ostacolato da nulla nel suo percorso, una volta che il canale di flusso è stato aperto.

Aconfessionalità

Reiki non è una religione, Reiki è totalmente acconfessionale, chi vi pratica Reiki onestamente e correttamente non vi chiederà di aderire a nessun credo, a nessuna associazione o setta, e non vi chiederà di firmare nessun documento in questo senso né di fare lasciti in danaro o di altro tipo in aggiunta al pagamento del trattamento stesso o del corso di

Reiki che volete frequentare (se state lasciando i vostri dati personali per qualche motivo per iscritto nel caso il Reiki vi venga praticato all'interno di un circolo o associazione – *cosa non necessaria e non obbligatoria* – vi potrebbe venire richiesto al massimo di firmare per la legge sulla privacy, ma questo è un altro discorso) e non cercherà di indurvi a credere che per farsi fare un trattamento Reiki o per prendere i livelli Reiki bisogna essere devoti del Master Reiki stesso, di Mikao Usui o di altri individui imprecisati.

Anti-dogmatismo

Non esiste alcun tipo di dogma nel Reiki. Operatori e Master Reiki onesti

non vi indurranno a bere o mangiare alcunché come vincolo al Reiki, ne vi chiederanno di pronunciare frasi o di formulare pensieri di qualsivoglia tipo. Per intenderci, gli unici precetti del Reiki sono i seguenti cinque, e sono solo lo specchio di un'attitudine alla vita che non si è vincolati ad adottare per farsi fare un trattamento né per partecipare ai corsi dei vari livelli:

Solo per oggi

Non essere adirato

Non ti preoccupare

Dimostra apprezzamento

Lavoro sodo (su te stesso)

Sii gentile verso i tuoi simili.

Aggiungo che un bel bicchiere d'acqua come anche recarsi in bagno a fare pipì dopo un trattamento Reiki sono comportamenti corretti, dato che Reiki ha una forte azione detossinante, ma che potete compiere tranquillamente a casa vostra, al vostro rientro, e solo se voi ne sentite il bisogno.

Durata della terapia, auto-guarigione

Un operatore Reiki preparato e serio vi spiegherà che per alcuni sintomi acuti può bastare anche un solo trattamento, ma che per situazioni cronicizzate o in atto comunque da diverso tempo può essere meglio praticare un ciclo di quattro trattamenti, o anche più trattamenti singoli in base alla risposta

individuale. Vi informerà anche del fatto che Reiki è atto a promuovere l'auto-guarigione e l'autonomia della persona, e non cercherà quindi di rendervi dipendenti dal trattamento inducendovi a tornare da lui\lei anche quando non necessario. Di più, vi lascerà liberi nella scelta del numero di trattamenti da farsi anche dopo avervi consigliato, e non cercherà di influenzare la vostra decisione. Ancora di più, se si accorge che avete sviluppato una sorta di dipendenza nei suoi confronti (il Reiki di per se non crea nessuna dipendenza, ma a volte, nei casi di individui che stanno vivendo una situazione di particolare fragilità, il ricevente, come durante la terapia psicologica, potrebbe

sviluppare un legame di questo tipo nei confronti dell'operatore, soprattutto quando il Reiki è stato di grande conforto e il ricevente si è appigliato al trattamento come unica ancora di salvezza) vi aiuterà incoraggiandovi verso l'essere autonomi (anche indicandolo specificatamente nella formulazione dell'intenzione che precede il trattamento stesso). L'operatore e il Master seri quindi si impegnano precisamente a non abusare della buona fede, della fragilità e dell'ingenuità del ricevente, che non deve mai in alcun caso venir sfruttato ne a livello psicologico ne a livello finanziario ne a livello emotivo.

Guarigione come ripristino dell'equilibrio psico-spirituale

Il Master e l'operatore Reiki seri vi informeranno del fatto che la possibile guarigione scaturita da uno o più trattamenti Reiki passerà attraverso il ripristino del vostro equilibrio psico-spirituale, a cui voi stessi prenderete parte in prima persona, e non vi prometterà guarigioni miracolose di nessun tipo. Inoltre, non vi farà una diagnosi medica (a meno che non si tratti di un operatore o Master che è anche medico allopatico iscritto regolarmente all'ordine dei medici), e, nel caso stiate assumendo dei farmaci, non vi consiglierà di sospendere la cura che

state seguendo (il Reiki non si sostituisce alla medicina tradizionale, ma la affianca egregiamente).

Costo dei trattamenti

A questo argomento ho dedicato un intero articolo che troverete a mio nome su questo sito. In breve: Reiki non è qualcosa che l'operatore possiede, Reiki è amore universale e perciò è di tutti; l'operatore che vi pratica il trattamento si farà pagare non per darvi Reiki ma perché mette a vostra disposizione il suo tempo, i suoi studi e le sue competenze in merito, nonché la sua esperienza, come per qualunque altra disciplina. Chiarito questo, il costo dei trattamenti Reiki non è stabilito da

nessun ente e non esiste un albo ufficiale di operatori e Master Reiki. Pertanto sta a ciascun operatore chiedere un compenso che rifletta onestamente la sua esperienza, la sua preparazione e il tempo che vi dedica. E' evidente che gli operatori che si dedicano a tempo pieno al Reiki e non hanno altre fonti di guadagno – cioè che hanno fatto del Reiki il loro lavoro - vi chiederanno un prezzo più alto di chi ha altra attività remunerata e pratica Reiki solo nel tempo libero. E' anche ovvio che chi pratica Reiki a tempo pieno avrà una esperienza maggiore nel campo e calcolerà anche in base a questo il costo del trattamento. In linea generale per un trattamento Reiki vi possono chiedere

tra i 25 e i 50 Euro; c'è da farsi qualche domanda se la richiesta supera i 55 Euro a trattamento.

Detto ciò, sappiate anche che nell'etica del Reiki sarebbe possibile ricambiare un trattamento non con danaro ma con uno scambio di altro tipo, per esempio con un *servizio* o con un *bene*, sempre che ciò sia stabilito in anticipo e chiaramente tra operatore e ricevente. Scambiarsi un *servizio* è una procedura comune nelle cosiddette Banche del Tempo e valida anche nell'ambito del Reiki: per esempio, un'ora di Reiki per un'ora di lezione di inglese, o di baby sitter, ecc. in base alle possibilità di ciascuno e secondo anche quanto può essere utile all'operatore che riceve da

voi il servizio invece del compenso monetario. Alcuni operatori possono accettare in cambio di Reiki anche un bene materiale di un valore paritario a quello del trattamento, purché il tutto avvenga previo chiaro accordo (è questo il caso di chi non pratica Reiki come attività lavorativa ma per *hobby*, e per esempio potrebbe accettare da voi in cambio di un trattamento una pianta, un libro, ecc.

Detto ciò, dopo aver trovato una persona che possieda tutti i requisiti sopra citati, vi incoraggio a seguire il vostro istinto personale. Ascoltate la voce dell'operatore e/o Master, e incontratelo/a prima del trattamento vero e proprio per parlargli, così da capire in

presenza diretta se l'operatore vi ispira, se sentite un feeling. Questo perché tutti abbiamo naturali inclinazioni verso qualcuno piuttosto che qualcun altro, e se abbiamo trovato un operatore che possiede tutti i requisiti, ma il nostro istinto ci pone dei dubbi, meglio aspettare e trovare un operatore o un Master che, oltre ai requisiti tassativi sopra citati, ci ispiri anche un senso di fiducia e di familiarità.

QUANTO COSTA UN TRATTAMENTO REIKI?

Il Reiki è ancora oggi considerato in Italia una terapia alternativa e non è riconosciuto ufficialmente dalla medicina allopatrica, sebbene in sempre più ospedali italiani venga praticato come terapia di sostegno nei reparti di oncologia. Chi desidera quindi farsi praticare un trattamento Reiki nella maggior parte dei casi dovrà rivolgersi ad un operatore privato o ad una struttura privata che offre questo tipo di metodologia di guarigione naturale. Come si quantifica dunque comunemente

il costo di un trattamento Reiki? Quanto è più o meno normale pagare per un trattamento? Come sapere che l'operatore a cui ci siamo rivolti non stia esagerando il costo? Questo articolo si propone di riflettere su questi argomenti

Il termine giapponese Reiki definisce l'unione dell'energia pura dell'universo (Rei) all'energia vitale del singolo individuo (Ki) tramite il canale neutro costituito dall'operatore.

Quando si riceve un trattamento Reiki, non si paga per ricevere l'energia dell'universo che giunge a nutrirci ed a riconnetterci con noi stessi. L'energia, infatti, è qualcosa di non commerciabile,

non quantificabile, è qualcosa di fluido, che scorre, e che è in principio accessibile a tutti

Ciò che distingue l'operatore Reiki dal singolo individuo, è che il singolo individuo non ha studiato le tecniche, le metodiche e i principi che consentono di praticare un trattamento e non ha ricevuto le necessarie attivazioni, mentre l'operatore Reiki è quella persona che ha dedicato tempo (molto tempo, i Master Reiki seri richiedono che intercorra almeno un anno di praticantato tra l'acquisizione del I e del II livello, e molto di più prima dell'acquisizione del III livello), impegno, dedizione, concentrazione, e, non ultimo, denaro (partecipare ai corsi

di Reiki ha un suo costo) per poter apprendere come canalizzare al meglio questa energia universale in cui tutti viviamo immersi, restando un canale neutro.

Il compenso che paghiamo quando ci sottoponiamo ad un trattamento Reiki è quindi un compenso per il tempo, la pazienza, l'ascolto, la professionalità e la preparazione dell'operatore che effettua il trattamento. Chiarito questo, rimane la questione di quanto debba\possa costare un singolo trattamento. Navigando su internet e parlando con altri operatori e Master, ho scoperto che le variazioni di costo per un singolo trattamento possono essere le più diverse, e variano in media dai 30 ai

60 euro per un trattamento di un'ora circa

Un compenso onesto per un trattamento Reiki deve tenere conto di tutta una serie di fattori, senza però aggiungerne altri. Innanzi tutto un trattamento classico in presenza ha la durata di circa 50 minuti (su persona adulta che non abbia qualche patologia per cui rimanere sdraiati fermi per tale tempo crei problemi; su ammalati, animali, bambini, piante, e situazioni, o a distanza, la durata è diversa e viene adattata al singolo caso) ed è preceduto da un breve colloquio (10-15 minuti circa) con l'operatore Reiki (almeno il primo trattamento, per i successivi trattamenti non è strettamente necessario,

ed in alcuni casi è anche più opportuno evitarlo affinché la persona che si sottopone al Reiki compia un suo percorso autonomo con il sostegno dell'operatore ma senza la sua influenza). Questo vuol dire, che l'operatore per incontrarvi dovrà dedicarvi 60-70 minuti minimo del suo tempo, più il tempo necessario per raggiungere il posto dove vi verrà effettuato il trattamento (lo spostamento andata-ritorno) ed eventualmente nel calcolare la cifra da chiedervi dovrà considerare anche il costo da pagare alla struttura che lo ospita più quello dello spostamento per raggiungervi. E' chiaro che chi pratica Reiki in un'area dedicata della sua stessa abitazione

oppure in una sede che gli viene molto facile raggiungere, può cercare di abbattere il costo del trattamento detraendo il costo del suo spostamento e dell'affitto della sala.

Alcuni operatori Reiki, poi, svolgono trattamenti a tempo pieno, altri invece lo praticano nel tempo libero oppure affiancano la pratica del Reiki ad altre fonti di guadagno. E' chiaro che un operatore che si mantiene solo col guadagno ottenuto dai trattamenti Reiki avrà necessità, tenendo sempre onestamente conto del suo grado di esperienza, di richiedere un costo più elevato di chi invece svolge anche altre attività e quindi ha altre fonti di guadagno.

L'operatore Reiki deve tenere anche in considerazione la questione detta del *debito cosmico*: energeticamente parlando, quando si da qualcosa si deve ricevere qualcosa in cambio, per cui anche l'operatore Reiki più altruista e generoso sarebbe tenuto per etica professionale a chiedere qualcosa come scambio del trattamento Reiki praticato al fine di non crearsi un debito cosmico e di non alimentare la figura di se stesso come donatore divino, guru, santone o similari. Chiedere un compenso significa infatti anche ribadire, a se stessi e agli altri, che si è *semplicemente* operatori ovvero professionisti di una metodica di guarigione naturale.

Questo *qualcosa* da riceversi in cambio però non deve essere necessariamente denaro: alcuni operatori infatti, se le loro condizioni individuali glielo consentono, accettano in cambio di un trattamento Reiki ciò che il ricevente sente di poter dare: può trattarsi di un regalo, di un oggetto, di una pianta o di un fiore, o ancora dello scambio di un servizio come nella banca del tempo (per esempio un'ora di trattamento Reiki scambiata con un'ora di baby-sitting o dog-sitting, o di ripetizioni private, ecc., a seconda delle necessità) oppure anche di una cifra di danaro ad offerta libera. Tutto ciò rientra perfettamente nell'ottica e nell'etica del Reiki: trovare un operatore che in cambio di un

trattamento possa accettare ad esempio una pianta non squalifica l'apprezzabilità della sua pratica ne dequalifica la sua professionalità, semplicemente identifica il fatto che tale operatore in quel momento non necessita o non vuole danaro per qualche suo motivo personale; ciò non toglie che egli vi sta dedicando il suo operato e il suo tempo e quindi è giusto che riceva un compenso quale che ne sia la forma.

Allo stesso tempo, un trattamento Reiki pagato ad un costo alto non qualifica intrinsecamente un operatore come migliore di un altro; piuttosto, oltre a quanto indicato più sopra, può darsi che l'operatore in questione in concomitanza al Reiki vi stia praticando altre terapie

olistiche. Attenzione però, un operatore olistico serio, qualunque sia la sua disciplina, vi informerà *a priori* di ogni cosa, il da farsi verrà concordato insieme, e non cercherà di caricarvi il conto *dopo* sulla base di qualcosa in più che vi ha praticato e che non era stato concordato prima con voi.

Io personalmente nel corso degli anni mi sono regolata così: quando ero una lavoratrice dipendente ed avevo quindi uno stipendio mensile col quale mi mantenevo, non chiedevo, e non accettavo, danaro in cambio di trattamenti Reiki (che praticavo solo su conoscenti e solitamente nella mia abitazione, abbattendo quindi anche i costi da parte mia), e lasciavo fare a chi

riceveva il trattamento. In questo modo in quegli anni ho piacevolmente ricevuto fiori, CD musicali, e vari altri regali di questo tipo tra cui ricordo molto affettuosamente una pianta di gelsomino molto bella la cui vista mi riempiva di gioia. Da quando invece ho fatto delle discipline energetiche la mia professione a tempo pieno, lasciando il posto e quindi lo stipendio mensile che avevo prima, richiedo per il Reiki una cifra che riesca a darmi, detratte le spese da parte mia, un piccolo guadagno.

BIBLIOGRAFIA

Katia Losi, *Reiki*;

Gabriella Campioni, *Reiki*;

Barbara Ann Brennan, *Mani di luce e Luce emergente*;

Thorwald Dethlefsen, *Il destino come scelta e La malattia come destino*;

Louise Hay, *Le cinque ferite e come guarirle*;

Rhonda Byrne, *The secret*;

Lun Bodin, *Ho 'oponopono*;

Esther e Jerry Hicks, vari testi sulla legge di attrazione;

Doreen Virtue, vari suoi testi sulle presenze angeliche.

ALTRE PUBBLICAZIONI DELLA STESSA AUTRICE

(ri-aggiornato a gennaio 2018)

*Se avete voglia di leggere ancora qualcosa di mio, vi segnalo le **altre mie pubblicazioni**, che potrete acquistare su Amazon libri in versione sia ebook che cartacea:*

Romanzi d'amore pubblicati con lo

pseudonimo di Paulina B. Lawrence

- *Sotto la Pelle, serie Amori di carne, amori di karma, volume 1 (12 dicembre 2017), scaricabile qui: <http://amzn.eu/eWMR92P>*
- *In Tango - le infinite possibilità dell'essere (romance - erotico - suspense; 30 giugno 2017), scaricabile qui <http://amzn.eu/giuunou>*
- *L'amante nello specchio - il lungo viaggio alla ricerca di noi stessi è lo stesso che conduce alla nostra anima gemella (romance - new adult - fantasy; 21 marzo 2017), scaricabile qui: <http://amzn.eu/dbH1519>*
- *Sette Gelsomini - nessuno può separare due anime che hanno deciso*

di essere insieme (romance - paranormale - erotico; edito Rizzoli, 25 novembre 2016, collana Youfeel), scaricabile qui:

<http://amzn.eu/glui9Kk>

Saggistica e romanzi pubblicati a nome Barbara De Filippis

Medicina naturale:

- *Dimagrire con la Floriterapia (saggio in lavorazione, uscita prevista 2018)*
- *10 Fiori per 10 Paure, (saggio di floriterapia, 17 ottobre 2016) che trovate qui: <http://amzn.eu/ctladJ0>*
- *STOP alle Dipendenze con la Floriterapia (saggio sulla*

floriterapia, 22 novembre 2017), che potete scaricare qui: <http://amzn.eu/gDSK31b>

Cucina vegana senza glutine:

- *Cucina Indiana Vegana senza glutine (20 febbraio 2018, seconda edizione) acquistabile a questo link: <http://amzn.eu/dqBYGHi>*
- *Cucina Caraibica Vegana senza glutine (21 febbraio 2018, seconda edizione)*
- *Greca Vegana, senza glutine (in preparazione, uscita prevista per la primavera 2018)*
- *Pasticceria Vegana Senza Glutine (la seconda edizione è stata pubblicata in febbraio 2018, l'ebook è scaricabile*

qui: <http://amzn.eu/1DxgHzu>

- *Cucina Estiva Vegan* (libro di ricette, 30 giugno 2016) che potete scaricare qui: <http://amzn.eu/anAiDiD>
- *Cucina Etnica Vegana*, senza glutine, (libro di ricette, 9 giugno 2016) che trovate qui: <https://www.amazon.it/dp/B01GVU00O/> (raccolta di ricette di cucina caraibica, messicana, africana, asiatica e medio orientale, di cui trovate anche le singole raccolte monografiche)
- *Menù per le feste, Senza Glutine*, (libro di ricette, dicembre 2017) che trovate qui <http://amzn.eu/2xIT7wN>
- *Cucina Crudista per tutte le stagioni*, senza glutine (libro di ricette, solo

cartaceo, anche in inglese) che potete trovare qui: <http://amzn.eu/7pZNGT7>

Romanzi:

Te lo saresti mai immaginato?
(romanzo breve) scaricabile qui:
<https://www.amazon.it/dp/B01GS9UJW0>