

Ruggero Moretto – Reiki Master

Tel. +39 339 3884301

www.biolifestyle.org/it

Email: Rogermor@tin.it

REIKI

Metodo Mikao USUI

DISPENSA DEL SEMINARIO

DI

PRIMO GRADO

(A cura di RUGGERO MORETTO – Reiki Master)

SOMMARIO

Argomenti del primo giorno

<i>Che cos'è il Reiki</i>	<i>pag. 2</i>
<i>Breve storia del Reiki</i>	<i>pag. 3</i>
<i>Reiki, come e perché</i>	<i>pag. 4</i>
<i>Che cos'è un Armonizzazione</i>	<i>pag. 5</i>
<i>Tecniche di meditazione Zen</i>	<i>pag. 6</i>

Argomenti del secondo giorno

<i>Come agisce il Reiki</i>	<i>pag. 7</i>
<i>I canali energetici dell'uomo (I Chakra</i>	<i>pag. 8</i>
<i>Il Training e considerazioni varie</i>	<i>pag. 9</i>
<i>Posizioni per l'Autotraining</i>	<i>pag. 11</i>
<i>Posizioni per effettuare il Training alle altre persone</i>	<i>pag. 12</i>
<i>Esperienze con il Reiki di Primo Grado</i>	<i>pag. 15</i>
<i>Bibliografia consigliata dei temi trattati</i>	<i>pag. 16</i>

CHE COS'E' IL REIKI

Il nome Reiki in lingua giapponese indica l'energia vitale che tutto pervade e che è ovunque, anche in noi.

REI è l'aspetto universale illimitato, KI è l'aspetto che scorre in tutto ciò che vive, che oggi potremmo anche scientificamente definire come Energia, radiazioni, campi magnetici, ecc....

Quindi REI=Universo, KI=Energia; REIKI=Energia Universale.

La scienza oggi ci insegna che tutto l'Universo è energia in perfetto equilibrio in continuo movimento, regolamentato da Leggi Cosmiche Naturali ben precise.

Il Reiki ci permette di connettere consapevolmente la nostra personale energia con quella in perfetto equilibrio dell'Universo entrando in comunicazione attiva con essa, per riceverla, incanalarla e trasmetterla, traendone innumerevoli benefici su tutti i piani.

Questa potentissima disciplina energetica molto semplice, riprende in modo moderno gli antichi metodi di guarigione del lontano oriente, ed oggi è alla portata di tutti.

Riscoperto nel 1800 da un monaco cristiano giapponese, (Usui, il cui metodo insegnato in questo seminario prende il nome dall'omonimo), oggi il Reiki si diffonde continuamente nei paesi industrializzati d'occidente, data la sua reale validità e semplicità traendo sempre più larghi consensi dalla grande massa; perciò, sulla base di questo sono nati altri metodi similari quali Karuna, Tibetano, Universale.

I seminari di Reiki si suddividono in tre gradi: il primo ci dà l'opportunità di interagire energeticamente sul piano fisico; il secondo ci permette di lavorare sul piano psichico e a distanza nonché di potenziare l'energia incanalata in modo più diretto per mezzo dei simboli; il terzo ci permette di insegnare ad altri tutto il sistema Reiki.

BREVE STORIA DEL REIKI

Circa alla fine del 1800, un monaco cristiano giapponese di nome Mikao Usui, ebbe l'idea di ricercare fra gli antichi testi sacri orientali ed occidentali, gli insegnamenti di guarigione tramandati dal buddismo e cristianesimo.

In anni di ricerche fra biblioteche di mezzo mondo, Usui non riuscì a trovare risposte convincenti al suo quesito, o per lo meno risposte più chiare in materia.

Per questo motivo, decise di trasferirsi un breve periodo, per l'esattezza ventun giorni, in un monastero Zen in oriente.

Questo breve ritiro spirituale di meditazione, gli permise di completare la sua ricerca, ricevendo direttamente dal Cosmo l'iniziazione a questa disciplina che poi chiamò Reiki e tutte le direttive per poterla incanalare, trasmettere e insegnare.

Sicuramente non esistono documenti ufficiali che comprovano tutto questo, e quindi si può parlare quasi di leggenda; sappiamo solo per certo, che da lui è partita tutta una serie di discendenze di maestri che da allora fino ad oggi è in continua espansione, per i risultati reali che il Reiki ha offerto e offre.

Il primo maestro oggi conosciuto che Usui ha formato nel 1925, oltre a circa altri 16 ignoti, è Chujiro Hayashi, che fondò poi in occidente alle isole Hawaii, la prima Clinica Reiki.

Hayashi, oltre a formare a sua volta circa 12 ignoti maestri, annunciò nel 1938 il suo successore di nome Hawayo Takata che formò poi 22 maestri fino a quando morì negli anni '80.

Come poi il Reiki sia giunto in America e successivamente in Europa, si perde nella notte dei tempi.

REIKI, COME E PERCHE'

Il Reiki, che come già detto in precedenza è energia Universale in perfetto equilibrio, ci può aiutare a risolvere qualsiasi problema dovuto da squilibri che, per cause a noi più o meno sconosciute, rendono disarmonica la nostra vita compromettendone la salute fisica, mentale, emozionale e spirituale.

Partendo dal concetto scientifico che ogni cosa è energia, dal canto nostro anche il corpo fisico, le emozioni, i pensieri fanno parte di essa; quindi tutto ciò che ci riguarda può essere riequilibrato dal Reiki.

Lo scopo principale che il Reiki si prefigge, è quello di aiutare noi stessi e gli altri ogni qual volta desideriamo farvi ricorso, mantenendoci sempre più in armonia con noi stessi e con l'Universo intero rendendo la nostra vita interiore sempre più soddisfacente oltre ad altri innumerevoli e soggettivi vantaggi che ognuno può trarne.

Ogni persona vive questa fantastica esperienza a modo proprio, e per ciò va provata in prima persona per poterla comprendere a pieno.

CHE COS'E' UN'ARMONIZZAZIONE

Il neofita, per poter incanalare l'energia Reiki, deve ricevere le armonizzazioni o purificazioni dei canali energetici (Chakras) che il master effettua durante i seminari, permettendo da quel momento che ne divenga un tramite per tutta la vita, per se stesso e per gli altri.

L'armonizzazione è un processo breve, delicato ed intimo, che il master effettua apponendo le sue mani sul capo del ricevente, avvalendosi dei simboli relativi.

(premetto che il Reiki non è religione, un dogma o un'oscura pratica esoterica in odore di setta);

IL REIKI E' SOLO REIKI

Quando un individuo è reso potente e purificato energeticamente dalla trasmissione delle armonizzazioni Reiki, da quel momento potrà attingere maggiormente all'energia Universale.

Inizialmente per circa 15 giorni dopo le armonizzazioni, il ricevente (ma ciò non è di regola) potrà andare incontro a delle brevi e a volte bizzarre innocue crisi di risoluzione, come ridere senza senso, pianti liberatori, amore incondizionato per tutto, sensazione di volare mentalmente, visioni paradisiache, indifferenza, vuoto mentale, diarrea, e in rari casi vomito, ecc.....

Ogni persona ha il proprio modo inconscio di aprirsi al Reiki e di liberarsi dalle vecchie ferite che ha accumulato fino a quel momento, ma ciò non dovrà intimorirci, anzi.....

Nel corso dei due giorni del seminario di primo grado, verranno effettuate 2 armonizzazioni al giorno per partecipante, che in tutto sono quattro.

Al termine del seminario di primo grado, è necessario effettuare un bagno caldo sciogliendo 1 Kg. di sale grosso da cucina per pulire l'Aura da impurità energetiche dovute alle armonizzazioni.

TECNICHE DI MEDITAZIONE ZEN

Sedetevi in un luogo tranquillo ben eretti sulla punta di una sedia o per terra nella posizione del loto o a gambe incrociate a stomaco vuoto senza appoggiare la schiena facendo attenzione a non pendere né a destra né a sinistra né avanti né indietro.

Spingete la lingua in avanti contro il palato, la bocca è chiusa i denti si toccano e gli occhi sono semi aperti; non perdetevi lo sguardo nel vuoto; non fissate alcun oggetto.

Le mani appoggiatele a palmi in su sulle cosce cercando di aprire e rilassare il più possibile le spalle e il bacino tendendo leggermente la nuca col mento un po' rientrato, spingendo la sommità del capo verso l'alto.

Cercate di rimanere perfettamente immobili e tranquilli arrestando i più sottili movimenti del corpo e della mente.

Una volta fissata la vostra postura perfetta senza eccessiva tensione o rilassatezza, rimanete continuamente concentrati sulla verticalità della vostra posizione.

Lasciamo continuamente il respiro e i pensieri così come sono senza intervenire per modificarli, senza scacciarli o attaccarci continuando a volgere l'attenzione alla postura eretta.

Se qualunque cosa dovesse disturbare la vostra meditazione e vi accorgete dei pensieri, le emozioni, la malavoglia, i rumori, i dolori, il torpore, il sonno o qualsiasi sentimento o sensazione buona o cattiva, tornate continuamente a volgere l'attenzione sulla vostra postura.

Questo è l'esercizio della meditazione Zen, ovvero

ATTENZIONE COSTANTE DELLA PROPRIA POSTURA;

la durata di questo esercizio può durare da mezz'ora ad un'ora al giorno.

COME AGISCE IL REIKI

Il Reiki porta benessere ed equilibrio a tutto ciò che noi incanaliamo accelerando considerevolmente tutti i processi evolutivi siano essi psichici, spirituali, emozionali e materiali; quando e ovunque viene incanalato dall'esperto, dopo alcuni semplici accorgimenti preliminari, il Reiki si attiva subito spontaneamente e più o meno sia a livello quantitativo che qualitativo a seconda di ciò o chi che necessita in quel momento riequilibrare.

Essendo l'energia Reiki intelligente, che agisce indisturbata sia dalla nostra coscienza che la incanala e sia da quella (in questo caso) della persona trattata mediante i training o le armonizzazioni, si adegua apparentemente allo stato energetico attuale di tutto ciò a cui essa viene incanalata, lavorando così il più naturalmente e profondamente possibile rimuovendo le cause prime di ogni squilibrio o blocco energetico che si era venuto a creare, rendendo questo metodo di crescita interiore semplicissimo e nello stesso tempo più che mai efficacissimo e mirato.

L'energia Cosmica Universale del Reiki presente in ogni cosa, porta equilibrio ovunque viene incanalata adeguando ad essa tutto ciò che è in contrasto con la vera realtà Universale, risolvendo ed eliminando ogni impedimento e blocco.

I CANALI ENERGETICI DELL'UOMO (CHAKRAS)

I Chakras sono vortici (o centri psicofisici) energetici che compongono la nostra aura o campo energetico.

All'interno del nostro campo energetico ve ne sono più di mille, ma quelli principali che noi andremo a trattare col Reiki sono sette.

Essi sono posti in fila lungo la nostra colonna vertebrale a partire dalla sommità del capo fino al coccige e sono in corrispondenza di organi vitali principali.

I Chakras possiedono sia il polo positivo (dorsale) che negativo (posteriore) tranne che per il primo e per il settimo.

Ciascuno possiede caratteristiche energetiche fisiche, emozionali, mentali e spirituali diverse e collegate tra loro.

Di seguito mi limiterò ad elencarne i loro nomi e la loro collocazione (chi volesse approfondire la materia troverà nell'ultima pagina della presente dispensa la bibliografia relativa all'argomento).

1° Chakra della radice (Muladhara) in corrispondenza del coccige

2° Chakra della procreazione (Svadhithana) in corrispondenza degli organi sessuali

3° Chakra del plesso solare (Manipura) in corrispondenza dello stomaco

4° Chakra del cuore (Anahata) in corrispondenza tra i due capezzoli

5° Chakra della gola (Vishuddha) in corrispondenza della base del collo

6° Chakra del terzo occhio (Ajna) in corrispondenza della fronte tra le due sopraciglia

7° Chakra della corona (Sahasrara) in corrispondenza della sommità del capo

IL TRAINING E CONSIDERAZIONI VARIE

Lo scopo del seminario di Reiki di primo grado è quello di ricevere uno strumento potentissimo di training energetico da effettuare in qualunque luogo e momento tranquillo della giornata.

L'energia Reiki della persona armonizzata dal maestro nel corso del seminario, fuoriesce dalle mani e si attiva spontaneamente, dopo brevi e semplici preliminari, ogni qual volta le appone ovunque ce ne sia necessità (irradiando con profondità di circa 30 cm in modo concentrato) dando l'opportunità di effettuare il training, oltre che per se stessa, anche per le altre persone, divenendo così una tramite, un ponte o canale fra l'energia Universale e ricevente oltre a beneficiarne in prima persona.

Il training si effettua mediante l'apposizione delle mani, mantenute per un certo tempo variabile da tre a cinque minuti (o volendo anche di più) per posizione sui Chakras (o ovunque nel corpo riteniamo opportuno) ottenendo così una crescente apertura dei medesimi, rimuovendo blocchi energetici che col tempo si erano venuti a creare, accelerando ed avviando così processi di riequilibrio e di disintossicazione.

Ciò comporta innumerevoli vantaggi come la prevenzione di malattie, longevità, positività e chiarificazione nonché eliminazione di blocchi inconsci emozionali e mentali accumulati che sono la causa di ogni malattia e disarmonia.

Per effettuare un corretto training, come prima cosa occorre sdraiarsi o far sdraiare chi trattiamo comodamente a stomaco vuoto, in un locale il più possibilmente tranquillo a luci soffuse, magari con un po' di musica rilassante bruciando qualche incenso, accertandoci che nessuno ci possa disturbare nel corso del training, staccando se necessario citofoni e telefoni.

La prima volta che si esegue un trattamento su di una persona è molto importante consigliare 4 giorni di training consecutivi che rappresentano l'impatto energetico necessario a creare l'equilibrio a livello dei Chakras; in seguito, basterà programmare un trattamento ogni quando lo si desidera o ce ne sia necessità.

Ricordarsi che durante l'auto/training, dall'inizio alla fine, per nessuna ragione il contatto fra le vostre mani e il corpo di chi trattate voi stessi compresi, non si deve interrompere; sia prima che dopo ogni training lavatevi bene le mani con acqua fredda.

Fate togliere le scarpe alla persona trattata e se potete anche voi stessi; assicuratevi che la persona compreso voi, non siate a contatto con oggetti metallici come orologi, orecchini, anelli, cinture, collane, ecc.....(una tuta come abbigliamento per entrambi è sempre l'ideale); fate attenzione durante il training che la persona non incroci gambe o braccia compresi voi stessi.

E' consigliabile non parlare assolutamente durante il training, in caso la persona dovesse sfogare in maniera eclatante i propri blocchi inconsci come piangere, ridere o altro (ma ciò non è una regola), lasciatela comunque fare e procedete il vostro trattamento in silenzio fino alla fine.

Prima di iniziare un qualsiasi training di Reiki, chi lo esegue dovrà fare per un certo tempo la centratura tenendo le mani sul proprio cuore (come per trattarlo) e rimanere concentrato per stabilire il contatto con l'energia Universale che si attiverà immediatamente; dopo circa un minuto o quando vi sentite pronti potete procedere; se trattate un'altra persona, prima di iniziare con la prima posizione, fate l'accarezzamento dell'aura per tre volte sia all'inizio che alla fine compresa la centratura.

Le mani di chi tratta devono essere unite e toccarsi tra loro, comprese tutte le dieci dita, di modo da concentrare meglio l'energia incanalata sul punto da trattare (facendo eccezione ovviamente alle posizioni dove le due mani sono separate).

POSIZIONI PER L'AUTOTRAINING

Effettuare la centratura del Cuore

1) SOMMITA' DEL CAPO (7° CHAKRA)

2) OCCHI (6° CHAKRA)

3) GOLA (5° CHAKRA)

4) CUORE (4° CHAKRA)

5) STOMACO (3° CHAKRA)

6) GENITALI (2° CHAKRA)

7) COCCIGE (1° CHAKRA)

Effettuare la centratura del Cuore

N.B.:

- è molto importante seguire tutti gli schemi dei Training di seguito descritti (compreso il precedente), senza saltare dall'inizio alla fine alcun passaggio;
- mantenete ogni posizione per minimo 3 minuti circa (e volendo anche di più);
- durante ogni Training è possibile effettuare di pari passo, delle posizioni alternative secondo le vostre necessità, ma ricordate di eseguire tutte le posizioni nell'ordine dall'alto al basso e senza saltarle.

POSIZIONI PER EFFETTUARE IL TRAINING ALLE ALTRE PERSONE

TRATTAMENTO RAPIDO

*Centratura del Cuore
Accarezzamento dell'Aura (3 volte)*

- 1) OCCHI (6° CHAKRA)
- 2) TEMPIE
- 3) ORECCHIE
- 4) SOMMITA' DEL CAPO (7° CHAKRA)
- 5) GOLA (5° CHAKRA)
- 6) CUORE (4° CHAKRA)
- 7) STOMACO (3° CHAKRA)
- 8) GENITALI (2° CHAKRA)
- 9) INTERNO COSCE (1° CHAKRA)
- 10) MANI A "T" SUL CUORE PER CHIUDERE

*Accarezzamento dell'Aura (3 volte)
Centratura del Cuore*

TRATTAMENTO COMPLETO (Parte anteriore del corpo)

Centratura del Cuore

Accarezzamento dell'Aura (3 volte)

- 1) *OCCHI (6° CHAKRA)*
- 2) *TEMPIE*
- 3) *ORECCHIE*
- 4) *PARTE POSTERIORE DELLA TESTA (mignoli a contatto)*
- 5) *NUCA / FRONTE*
- 6) *SOMMITA' DEL CAPO (7° CHAKRA)*
- 7) *GOLA (5° CHAKRA)*
- 8) *SPALLE*
- 9) *CUORE (4° CHAKRA)*
- 10) *STOMACO (3° CHAKRA)*
- 11) *INTESTINO*
- 12) *FEGATO E MILZA*
- 13) *GENITALI (2° CHAKRA)*
- 14) *INTERNO COSCE (1° CHAKRA)*
- 15) *GINOCCHIA*
- 16) *POLPACCI*
- 17) *CAVIGLIE*
- 18) *DITA DEI PIEDI*

Risalire con le vostre mani lungo il corpo fino alla spalla mantenendo il contatto e far girare la persona controllando che non incroci le gambe o sotto il corpo le braccia

Parte posteriore del corpo

- 19) *SPALLE*
- 20) *BASE DEL COLLO*
- 21) *CUORE*
- 22) *STOMACO*
- 23) *RENI*
- 24) *COCCIGE (MANI A “T”)*
- 25) *COCCIGE / NUCA (MANTENENDO LE MANI A “T”)*
- 26) *INTERNO COSCE*
- 27) *GINOCCHIA*
- 28) *POLPACCI*
- 29) *CAVIGLIE*
- 30) *PIANTA DEI PIEDI*

*Mantenendo il contatto col corpo, risalire e fare la posizione di
CHIUSURA*

- 31) *MANI A “T” ALL’ALTEZZA DEL CUORE*

***Accarezzamento dell’Aura (3 volte)
Centratura del Cuore***

ESPERIENZE CON IL REIKI DI PRIMO GRADO

Come già precedentemente accennato (e lo ribadisco), ogni cosa che vive e vibra è energia in movimento con caratteristiche variabili e proprie, e che quindi può essere trattata e purificata dall'energia riequilibratrice Universale del Reiki.

Per esempio:

- gli animali possono essere trattati come gli esseri umani per qualsiasi loro problematica apponendo loro le nostre mani sulla parte interessata;*
 - le piante, per dare loro il giusto nutrimento e vederle man mano crescere rigogliose apponendo le nostre mani per un certo tempo a contatto col terreno in prossimità delle radici;*
 - l'acqua, può essere trattata tenendo in mano la bottiglia per circa mezz'ora e successivamente berla, ottenendo così l'eliminazione delle impurità all'interno dell'organismo;*
 - le medicine ed i cibi per togliere le proprietà nocive e chimiche senza che si alterino quelle attive tenendoli semplicemente fra le nostre mani per un certo tempo;*
 - caricando i cristalli, che come si sa emanano radiazioni benefiche per la nostra Aura (vedi Cristalloterapia) tenendoli semplicemente in mano;*
- ed infine tutto ciò che possiamo materiamlente toccare.*

Inoltre, il Reiki si abbina molto bene con altre terapie che comportano un contatto manuale col paziente come il massaggio; di seguito, ognuno potrà fare entusiasmanti esperienze con tutto ciò che desidera, appurando personalmente la potenza di questo mezzo come il Reiki.

BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA DEI TEMI TRATTATI

REIKI

- *Titolo:* IL LIBRO DEL REIKI *autore:* Diane Stein
edizioni: Armenia
- *Titolo:* REIKI 1° GRADO
TERAPIA DEL CORPO E DELLA MENTE *autore:* A. Luijterink
edizioni: Hermes
- *Titolo:* GUARIRE CON IL REIKI *autore:* B. Muller – H.H. Gunter
edizioni: Mediterranee

CHAKRA

- *Titolo:* IL 1° LIBRO DEI CHAKRA *autore:* C.W. Leadbeater
edizioni: Blu International Studio
- *Titolo:* CHAKRA *autore:* Margaretha Mijnlief
edizioni: Xenia

MEDITAZIONE ZEN

- *Titolo:* GUIDA ALLO ZEN *a cura dell'Associazione Italiana Zen Soto*
editore: De Vecchi Giovanni – Milano
- *Titolo:* LA PRATICA DELLO ZEN *autore:* Katsuki Sekida
edizioni: Ubaldini
- *Titolo:* ZEN PER L'OCCIDENTE *autore:* S. Sekiguchi
edizioni: Mediterranee

CRISTALLOTERAPIA

- *Titolo:* L'ARTE DI CURARE CON LE PIETRE *autore:* Micheal Gienger
edizioni: Crisalide