

**LA VIA DEL REIKI**  
**(seconda parte)**  
**di Sophie Duval**



## Quinto Chakra: VISHUDDHA

E' il chakra della gola e della comunicazione.

Colore: azzurro.

Senso: udito.

Elemento: etere.

Nota: sol.

Il corpo eterico.

Simbolo: loto dai 16 petali.

Parola chiave: io comunico.

Cristallo: calcedonio.

Organi e parti del corpo: collo,  
nuca,mascella, corde vocali, bronchi,  
esofago.

Localizzazione: laringe.

Mantra: *"Io sono creativo e ascolto la mia voce interiore"*.



Il chakra della gola connette l'individuo con la propria interiorità; è il chakra dell'espressione, ma è anche ciò che viene impresso all'interno della persona. E' la comunicazione a tutti i livelli, significa creatività e dialogo; l'essere umano esprime i propri pensieri resi armoniosi e positivi dall'amore del precedente chakra.

Il suo colore azzurro comunica armonia e benessere. Questo chakra è collegato al settimo e simboleggia la connessione con i sentimenti e le emozioni proiettando nell'universo il contenuto d'energia di tutti i chakra.

Il suo elemento è il più puro di tutti: l'Etere.

La sua finalità più importante è permettere all'essere umano di possedere uno spazio interiore nel quale può riflettere sui suoi pensieri e sulle sue azioni.

Quando Vishuddha funziona in modo armonioso fa' sì che l'uomo possa comunicare in modo positivo con i suoi simili, lo rende creativo interiormente consentendogli di trovare una migliore espressione della sua esistenza a tutti i livelli.

## Sesto Chakra: AJNA

Riguarda tutti i sensi e le percezioni extrasensoriali.

Colore: indaco.

Senso: è il terzo occhio.

Elemento: etere, suono o spirito.

Nota: la.

Il corpo buddhico.

Parola chiave: io percepisco.

Cristallo: fluorite.

Organi e parti del corpo: occhi, orecchie, naso, cervelletto, sistema nervoso centrale.

Localizzazione: centro della fronte tra le sopracciglia.



Mantra: *"Io sono intuizione e saggezza"*.

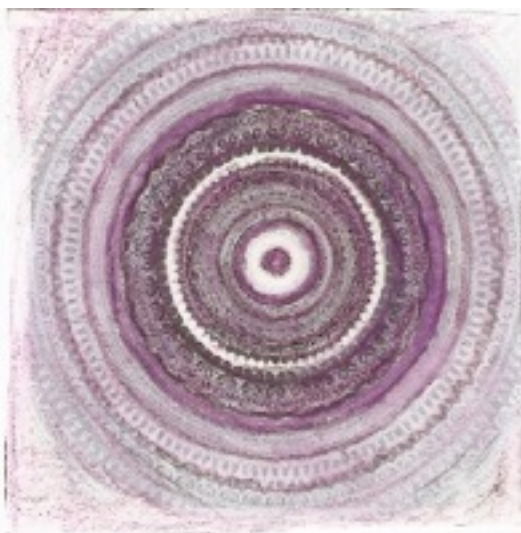
Questo chakra permette di vedere all'interno di sé stessi e oltre la realtà fisica, consente la visione unificata quindi non più divisa in due e disarmonica.

E' il simbolo delle facoltà mentali dell'uomo, della volontà, della memoria e della capacità di discernimento.

E' il chakra della consapevolezza il terzo occhio è aperto e comunica le doti necessarie a realizzare i desideri dell'essere umano. L'intuizione viene sviluppata e potenziata i pensieri umani diventano più spirituali e saggi. Il suo elemento è l'etere che riguarda il suono, lo spirito e la percezione guidata dall'intuito spirituale.

Quando il terzo chakra è aperto ed è collegato al sesto l'individuo può trasformarsi interiormente e trasmettere le sue energie di guarigione agli altri. Grazie ad Ajna armonioso l'uomo diventa più intuitivo e chiaroveggenza; poi evolve in una maggiore sensibilità nell'udire e nel percepire.

Le sue facoltà più sottili si sviluppano maggiormente e ciò che prima aveva solo immaginato o sospettato ora diviene molto chiaro e nitido.



### **Settimo Chakra: SAHASRARA**

E' il chakra della Corona.

Colore: viola.

Senso: empatia.

Elemento: la Luce interiore.

Il corpo causale.

Simbolo: loto dai mille petali.

Parola chiave: io so.

Cristallo: ametista.

Organi e parti del corpo: cervello, testa.

Localizzazione: al centro della sommità del capo.

Mantra: *“Io sono parte del Tutto”*.

Le percezioni del settimo chakra sono le più sottili ed elevate.

Quando funziona in modo armonico l'uomo comprende di essere uno con l'universo intero e irradia intorno a sé energia pura, il colore viola gli comunica la devozione e la capacità di meditare.

Grazie al settimo chakra la consapevolezza dell'essere umano diviene maggiore; comprende pienamente il significato e il senso delle sue esperienze terrene e in tal modo collabora con il Piano Divino.

Soprattutto è conscio del proprio lato spirituale e si sente figlio del Creatore.

La percezione e la sensibilità nei confronti degli altri si accentua ed egli comprende di doverli aiutare e sostenere.

In lui sorge la capacità di meditare allontanandosi totalmente da tutto ciò che è materiale; così facendo egli costruisce il Ponte di Luce che lo collega con i Mondi Superiori.

L'elemento è la luce interiore; significa riuscire a vedere chiaramente in sé stesso e nel prossimo.

La luce interiore emana dall'uomo, lo trasforma in essere luminoso in grado di intervenire dove è richiesto il suo aiuto e sostegno con Amore.

### **I tre livelli del Reiki**

Il Reiki comprende tre livelli, ma non è necessario conseguirli tutti anche se, a parer mio, è consigliabile per un motivo molto semplice: il cammino del Reiki è prima di tutto un percorso di crescita individuale che richiede impegno, costanza e preparazione interiore.

Realizzare solo i primi due significherebbe concretizzare tale evoluzione solo in parte, non risulterebbe completa poiché mancherebbe un gradino superiore di conoscenza.

Questa è comunque una opinione personale poiché nulla in realtà cambia; l'energia canalizzata nell'operatore è sempre la medesima in tutti gli stadi, ciò

che si modifica sono gli strumenti e le possibilità di utilizzarli diversamente in ogni livello.

Nel primo la persona impara a trasmettere l'energia luminosa a individui presenti fisicamente mediante trattamenti che riguardano il corpo fisico; con il secondo l'energia può essere trasmessa a distanza di spazio e di tempo grazie a trattamenti che concernono il piano mentale quindi si agisce soprattutto sulle cause dei problemi.

L'ultimo è quello del Master, in cui si possono iniziare altre persone.

Tra un livello e l'altro deve esserci un certo periodo di tempo che può variare; tra il primo e il secondo possono intercorrere 6-7 mesi circa.

Ciò è utile per assimilare e interiorizzare i cambiamenti che avvengono nella persona; tali trasformazioni sono in primo luogo interiori ma possono diventare un mutamento riguardante il proprio stile di vita.

Tra il secondo e il master è necessario un lasso di tempo più lungo; ciò è utile, poiché il secondo livello provoca un cambiamento interiore più profondo nella persona che deve essere maturato in modo totale e completo.

In ogni caso sarà l'individuo secondo il proprio gradino di maturazione interiore a comprendere a sapere quando sarà il momento giusto per passare al gradino successivo.

## L'iniziazione

L' iniziazione si può definire: *“un processo destinato a realizzare psicologicamente nell'individuo il passaggio da uno stato dell'essere giudicato inferiore, a uno stato superiore, la trasformazione da profano a iniziato”* (da *Le società segrete* di S. Hutin).

Si tratta di un mutamento che conduce la persona ad acquisire una nuova forma di conoscenza che in precedenza non era in grado di comprendere e recepire.

Nel Reiki tale procedimento porta alla luce quelle facoltà latenti che l'individuo possiede e che gli consentono di trasmettere ad altri l'energia luminosa.

Il processo si realizza mediante un rituale in cui il Master tramite l'energia imprime nell'individuo determinati simboli e attira su di lui la protezione dell'universo. Le attivazioni possono essere svolte in modo collettivo, ma per ciò che mi riguarda ritengo sia più opportuno realizzarle a livello individuale, per la semplice ragione che tra il maestro e l'allievo si crea in quel momento

un rapporto di profonda condivisione molto particolare, nel quale si possono verificare percezioni interiori molto vive e intense, delle quali non si desidera far partecipi altri individui.

Ciò che conta è trovare il maestro giusto per se stessi, colui con il quale si possa creare un rapporto di unione e fratellanza spirituale. La scelta di colui che diventa il Maestro deve basarsi su una sorta di istinto interiore che ci guida nella sua direzione, un feeling interiore che ci permette di percepire l'altra persona come nostra guida spirituale.

Come già detto, durante l'iniziazione vengono trasmessi alcuni simboli molto particolari. Su di essi vige una sorta di segretezza che deve essere rispettata, dato il potere che essi possiedono.

Sono simboli che hanno in sé una sacralità molto intensa; rivelarli a chi non è iniziato sarebbe un grave errore, non solo, ma risulterebbe anche inutile, poiché chi non è stato attivato non può comprenderli, recepirli e tanto meno usarli.

### **Il primo livello del Reiki**

L'iniziazione al primo livello prepara il corpo a ricevere l'energia luminosa e, dato che ne canalizza una gran quantità, aumenta il grado di vibrazione dei sette chakra. In questa fase vengono aperti e resi attivi i primi quattro chakra e con essi il canale di energia che esiste tra il chakra del cuore e il settimo, il Chakra Corona.

A livello soggettivo l'attivazione viene percepita in modo diverso da persona a persona; ciò dipende dalla maturazione interiore e spirituale dell'individuo. In ogni caso da quel momento il Reiki opera a vantaggio dell'essere umano e naturalmente ciò dipende anche dall'impegno dell'individuo a lavorare su se stesso.

L'autotrattamento praticato quotidianamente è un ottimo sistema, in primo luogo per rimanere aperti a livello di canali energetici; inoltre stimola ad altre pratiche, come la meditazione.

Con questa attivazione viene risvegliato il piano della coscienza spirituale dell'individuo; è un percorso di spiritualizzazione che inizia a concretizzarsi nell'essere umano, è la costruzione di un edificio spirituale interiore realizzata poco alla volta passo dopo passo.

Ciò si verifica grazie all'energia della Kundalini, il serpente addormentato alla base della spina dorsale; nel momento in cui viene risvegliato sale lungo la colonna vertebrale ridestando i sette centri di energia dell'uomo.

Affinché ciò avvenga deve trovare un canale purificato e attivo: questo è lo scopo primario del Reiki.

Realizzata l'iniziazione, per i primi quattro giorni la persona deve ricevere e trasmettere l'energia; in tal modo il veicolo fisico viene purificato completamente perpetuando il processo iniziato con l'attivazione.

Agendo in tal modo, l'essere umano dedica del tempo a se stesso, alla propria evoluzione interiore, inoltre si adegua alla nuova situazione di energia attuando una forma di autoguarigione spirituale e preparandosi a comunicarla al suo prossimo.

### **Trattamenti realizzati dall'operatore di I livello**

Come ho detto in precedenza, il trattamento di primo livello riguarda il corpo fisico. Prima di ogni seduta è necessario rilassare il veicolo fisico preparandolo a ricevere il Reiki.

Quindi poniamoci in una posizione calma e tranquilla, seduti o sdraiati; chiudiamo gli occhi visualizzando due raggi luminosi che raggiungono i palmi delle nostre mani che avremo rivolto verso l'alto. Nel momento in cui percepiamo l'energia, appoggiamo le mani sul cuore incrociando le braccia; questo procedimento è la centratura del cuore che ci prepara a ricevere l'energia.

1- Trattamento di base.

Durante tutta la seduta l'operatore appoggia le mani su varie parti del corpo per circa tre minuti; egli deve lasciarsi guidare dall'istinto.

L'energia luminosa non sbaglia ed è lei a guidare le mani di chi opera mantenendole per un tempo più o meno lungo in una determinata posizione. Per ciò che riguarda la durata del trattamento può variare anche se in media è di un'ora.

Dato che l'obiettivo primario è la crescita interiore è utile che l'operatore tenga un diario nel quale annotare le proprie percezioni durante la seduta e quelle della persona trattata, quindi le sensazioni che essa percepisce alla fine della seduta.

E' utile anche verificare se la percezione è la medesima nel momento in cui si trattano persone che hanno lo stesso problema; ciò può essere di aiuto per chi opera, poiché in tal modo riceve informazioni utili per la propria attività.

## 2. Armonizzazione dei chakra

Vediamo ora un ulteriore procedimento che si può eseguire sia su se stessi che sugli altri.

In primo luogo pratichiamo la centratura del cuore; quindi rimaniamo in ascolto delle sensazioni e percezioni che il cuore comunica alle mani per qualche secondo.

Quindi, tenendone una sul cuore, poniamo l'altra mano sul chakra esprimendo mentalmente il desiderio che l'energia si trasferisca dal primo chakra al secondo. Rimaniamo fermi per qualche secondo in questa posizione facendo molta attenzione alle nostre sensazioni.

Il procedimento viene ripetuto per tutti i chakra sempre tenendo una mano sul cuore. In questo modo armonizziamo tutti i chakra con l'energia dell'amore li rendiamo luminosi e vibranti di energia.

## 3. La doccia di luce

In piedi con gli occhi chiusi fare la centratura del cuore collegandosi al Reiki. Alzare le braccia invocando l'energia quindi visualizzare un potente raggio di luce sopra alla testa.

Il raggio scende dritto e penetra in noi inondando il nostro corpo dalla testa fino ai piedi. Teniamo fissa nella nostra mente questa immagine fino al momento in cui sentiamo fluire in noi l'energia luminosa; quindi compiamo il gesto di abbracciare la luce e di stenderla sul nostro corpo.

Con le mani stendiamo su tutto il nostro fisico con calma e tranquillità.

Ora apriamo gli occhi; ci sentiremo giovani e colmi di energia.

Il trattamento Reiki può essere applicato anche agli animali. In genere i gatti sono molto ricettivi all'energia, rimangono buoni e tranquilli; quando si allontanano significa che hanno ricevuto sufficiente energia.

Anche le piante possono essere trattate; appoggiamo le mani sul vaso o sul tronco quando riguarda gli alberi.

L'energia può essere trasmessa ai cibi, all'acqua che beviamo; trasmettendo il Reiki ai medicinali, tenendolo tra le mani per qualche minuto, potenziamo le loro qualità terapeutiche e si riducono gli effetti negativi.



## Il secondo livello del reiki

Il Reiki di secondo livello consente un'azione più ampia poiché permette di operare a distanza di spazio e di tempo e sul piano mentale.

Agisce sulle cause della malattia o del disagio mentre chi non è malato può ottenere una salute fisica e spirituale migliore.

Agire a distanza di tempo è più logico e sensato di quanto si possa immaginare. I problemi, di qualsiasi genere siano, provengono di solito da esperienze negative o traumi che si sono verificati anche molto tempo prima. Poter operare sul momento in cui l'evento o il trauma sono avvenuti consente alla persona di stare bene nel momento presente.

Durante l'iniziazione al secondo livello si purificano maggiormente i chakra, si sintonizza il corpo eterico della persona con l'energia, viene stimolata la visione del terzo occhio, quindi l'intuizione e la percezione si intensificano. Inoltre l'attenzione e la sensibilità si accentuano e consentono all'operatore di agire nel modo migliore.

Vediamo ora quali sono i trattamenti di un operatore di secondo livello.

### Trattamento a distanza

In questa pratica la persona che riceve Reiki non è presente; l'operatore e il ricevente fissano un giorno e un'ora precisa in cui avviene l'invio dell'energia.

Ciò è necessario perché colui che riceve deve essere consapevole di ciò che accade dato che l'operatore gli avrà chiesto in precedenza il suo consenso.

Al momento dell'appuntamento l'operatore compie la centratura del cuore, quindi visualizza il ricevente dinnanzi a sé, chiamandolo mentalmente tre volte pronunciando il suo nome inviandogli l'energia di luce.

In quel preciso istante chi riceve deve trovarsi in un luogo tranquillo solo e rilassato; quindi percepirà il flusso energetico in un modo più o meno intenso secondo il proprio grado di sensibilità.

Il trattamento a distanza può raggiungere chiunque in qualsiasi luogo si trovi ed è in grado di aiutare chi lo riceve a sentirsi più sereno anche nei momenti più difficili dell'esistenza.

Non dimentichiamo che con questo livello l'operatore entra in contatto con la propria Guida Spirituale che sarà per lui un consigliere importante.

Egli e la Guida del ricevente sono presenti durante il trattamento e, se l'operatore è particolarmente ricettivo, riceverà istruzioni su come procedere e aiutare la persona.

Alla fine della seduta l'operatore ringrazierà entrambe le Guide per la loro presenza e sostegno.

### **Alcuni trattamenti particolari**

1 - Trattamento di situazioni. Con l'invio del Reiki a distanza si possono trattare varie situazioni. Dopo aver compiuto la centratura del cuore visualizziamo la situazione o l'evento che desideriamo curare.

Vediamola come un'immagine piccola e poniamola all'interno di un globo di luce; quindi le inviamo l'energia per qualche minuto con intensità e amore.

2- Per migliorare i nostri rapporti con gli altri possiamo eseguire questa pratica.

Dopo la centratura del cuore si pronuncia il nome della situazione per tre volte inviandole l'energia.

Ecco alcuni esempi: energia per il mio rapporto con...; energia per la mia situazione affettiva; energia per una situazione passata che non si è risolta a livello emotivo, come paure o timori vari.

Terminato come sempre si ringrazia e si soffia sulle mani. Questo trattamento deve essere realizzato per 4 giorni di seguito.

3- Purificazione degli ambienti. Questa pratica può essere utilizzata per purificare qualsiasi luogo da energie negative oppure le stanze degli ospedali in cui sono presenti dolore e sofferenza.

Invochiamo il Reiki con la centratura del cuore quindi immaginiamo un grande globo luminoso che giunge dall'alto e invade tutta la stanza.

Rimaniamo concentrati su questa visualizzazione inviandole la luce e il nostro amore più a lungo possibile.

Sarà come caricarla di gioia, pace e benessere, quindi come al solito si ringrazia e si soffia sulle mani per interrompere il contatto.

## Il terzo livello del reiki

Il terzo livello è quello del Master. Questo vocabolo, come sappiamo, significa maestro, ma prima di essere maestri degli altri è necessario esserlo di se stessi.

Cosa vuol dire? In primo luogo significa essere consapevoli di ciò che siamo realmente, dei nostri lati positivi e negativi. Riconoscere questi ultimi è un primo passo, ma non è sufficiente; il vero master è colui che, conoscendo perfettamente il proprio carattere, è in grado di trasformarlo e rinnovarlo potenziando ciò che di positivo possiede e modificando ciò che è negativo. Solo nel momento in cui è in grado di controllare la propria personalità inferiore sviluppando e ascoltando il proprio sé superiore sarà in condizione di aiutare gli altri a raggiungere la medesima consapevolezza.

Giungendo a questo livello di crescita interiore qualcosa cambia nella persona; apparentemente nulla è diverso da prima, ma in realtà in chi diventa master avviene una profonda trasformazione interiore.

La consapevolezza nata con il primo livello e proseguita nel secondo ora diventa più forte e viva; la persona si rende conto di non aver più bisogno di appoggi e aiuti esteriori, realizza che il suo maggior punto di riferimento è proprio se stesso.

Si rende conto di possedere una grande forza spirituale determinata dalla sua anima, non solo, ma diventa consapevole di avere in sé le risposte a tutte le domande interiori. In lui sorge un grande senso di responsabilità verso se stesso e le proprie scelte, positive o negative che siano.

Non deve rendere conto a nessuno dei propri atteggiamenti e comportamenti se non a se stesso, diventando in tal modo il primo giudice della propria vita. Ora la sua personalità inferiore è dominata da quella superiore e tutto ciò che in precedenza lo faceva vivere con sofferenza ora non ha più significato.

Non si lascia più dominare dagli eventi esterni, da sensazioni negative come preoccupazione o collera; ora possiede il pieno autocontrollo delle proprie emozioni e sensazioni.

Tutto ciò gli comunica un grande senso di libertà dai condizionamenti terreni; ora si sente parte del Tutto universale unito ai suoi simili; non solo, ma si sente pronto a mettersi al servizio degli altri aiutandoli con serenità e umiltà.

E' proprio quest'ultima dote che entra a far parte della sua personalità in modo giusto ed equilibrato.

Diventando master, si interiorizzano completamente i 5 principi del Reiki, soprattutto si realizza di essere solo e unicamente un canale attraverso cui si manifesta la grande energia luminosa del Reiki.

Come mai si verifica questo mutamento interiore?

Con quest'ultimo livello si aprono completamente tutti i chakra che vibrano a una frequenza più elevata, ponendo l'essere umano a contatto con le vibrazioni più sottili ed eteriche.

Al Master viene presentato il simbolo che gli consentirà di operare sul proprio piano spirituale quindi su quello altrui e sarà in grado di iniziare altre persone.

Ma diventare Master non significa arrivare; vuol dire avere superato un gradino interiore dal quale si riparte con qualche conoscenza in più per proseguire nella propria crescita interiore che durerà per tutto il proprio percorso terreno.

## **Tecniche di visualizzazione**

Per finire questa rubrica vi presento alcune alcune tecniche di visualizzazione.

### *1 - Colorare la stanza*

Per purificare una stanza o un luogo nel quale non ci sentiamo a nostro agio visualizziamo un grande pennello. Lo intingiamo in una vernice color oro, quindi immaginiamo di dipingere l'intera stanza: le pareti, il soffitto, i mobili tutto quello che si trova al suo interno.

Il color oro possiede la facoltà di schermare le energie negative e protegge da vibrazioni spiacevoli. Terminato il "lavoro" ci sentiremo sicuramente più sereni, sicuri e tranquilli.

### *2 - Solo per oggi*

Per uscire dall'abitudine mentale di criticare sempre noi stessi e gli altri con l'obiettivo di modificare situazioni negative e difficili possiamo praticare questa tecnica.

Essa consiste nel vivere un'intera giornata senza giudicare, valutare e criticare nessun avvenimento che accade nell'arco delle 24 ore.

Per aiutare noi stessi scriviamo su alcuni foglietti la frase: "solo per oggi non giudico" e poniamoli in luoghi molto visibili, meglio ancora se li mettiamo ovunque possiamo vederli quindi compiamo questa scelta in modo consapevole. Ci renderemo conto che non è poi così difficile come pensavamo...

### *3 - Il colore personale*

Rilassati, con gli occhi chiusi immaginate di trovarvi su una nuvola del colore che preferite. Vi sentite in uno stato di benessere totale e completo. I pensieri sono armoniosi e leggeri come voi; state bene circondati da amici e parenti e siete colmi di amore.

Ora ponetevi una domanda: quale colore associate a tali sensazioni positive? Il colore prescelto corrisponde alla vibrazione personale; potete concentrarvi su di esso e visualizzarlo ogni volta che desiderate.

### *4 - La maschera colorata*

Rilassatevi e immaginate una maschera che abbia la forma del vostro viso; è soffice e dipinta del vostro colore personale.

Prendete la maschera e appoggiatela lievemente sul vostro volto; il suo colore è brillante, fresco e vivo, come vi tocca si allentano tutte le tensioni. Percepите la sensazione piacevole dei muscoli del viso che si distendono lentamente.

Ora rilassate poco alla volta le spalle, allontanando da voi tutti i pesi che vi portate appresso; essi scendono lungo le gambe e i piedi escono dal corpo e se ne vanno.

Ora vi sentite pervasi da un'onda fresca e colorata che proviene dalla testa, scende lentamente lungo il corpo per uscire ancora una volta dai piedi. Ora vivete e percepite questa sensazione di benessere totale e completo.

### *5 - L'energia della Terra*

Questa tecnica è utile per ricaricare il veicolo fisico. Seduti comodamente su una sedia, con la spina dorsale eretta, i piedi bene appoggiati a terra, le mani in grembo con le palme rivolte verso l'alto.

Fate tre respiri profondi trattenendo ogni volta il respiro per qualche secondo e tendendo il corpo, quindi con l'espirazione allentate la tensione.

Immaginate dei cerchi luminosi color rubino che fuoriescono dai piedi, dal primo chakra penetrano nella terra fino al suo centro.

In questi cerchi visualizzate l'energia luminosa della Terra che sale e penetra nel corpo attraverso i piedi, lungo la spina dorsale diffondendosi ed energizzando il corpo.

#### 6 - *Armonizzare il cuore*

Questa è un pratica per sentirsi in sintonia con le persone che amiamo ma possiamo effettuarla nel momento in cui abbiamo difficoltà di comunicazione con qualcuno. Immaginiamo un raggio di luce verde smeraldo luminoso che pulsa e unisce il nostro cuore a quello dell'altra persona.

E' necessario praticarlo spesso.

#### 7 - *Il cambiamento*

Nel momento in cui vi sentite pronti a modificare qualcosa della vostra vita potete accelerare la situazione tramite questa tecnica.

Di fronte ad uno specchio guardandoti negli occhi toccati l'incavo della gola con i polpastrelli di tre dita della mano destra e pronuncia queste parole per tre volte: "*Io desidero cambiare*".

Parlando si percepisce la vibrazione che passa attraverso il braccio, quindi si può immaginare che questo suono sia in sintonia con il cuore e la mente.

#### 8 - *Energia di luce*

Rilassati quindi immagina un'apertura sopra la testa; attraverso di essa entra una luce bianca e luminosa che pervade interamente il tuo corpo; esce dalle mani e dai piedi portando via con sé tutti problemi, le difficoltà e le negatività. Ora sei libero, purificato e sereno.

### **Per meditare**

Questa semplice pratica si può attuare prima di ogni meditazione; il suo scopo è consentire all'energia di fluire liberamente.

Seduto in una posizione comoda con gli occhi chiusi conta mentalmente da 10 a 1 respirando con calma.

Immagina collegata alla colonna vertebrale una lunga corda che si prolunga sul pavimento immergendosi in esso come se fosse la radice di un albero.

Visualizza l'energia della terra che sale lungo la corda attraverso la pianta dei piedi, scorre in tutto il corpo, giunge alla sommità del capo quindi scende,

esce dai piedi e attraverso la corda ritorna alla terra. Devi percepire la corrente vitale che ti pervade con calma e tranquillità.

### *Creare il proprio luogo di pace*

Visualizzare un luogo interiore in cui ritrovare la pace è importante per affrontare con serenità le difficoltà di ogni giorno.

Rilassati e fai tre respiri profondi.

Immaginati in un luogo a contatto con la natura; crealo mentalmente dando libero sfogo alla fantasia.

Immaginalo nei minimi particolari con suoni e profumi che percepisci mentre li crei.

Fai di tutto perché diventi la tua dimora interiore piacevole e familiare; devi sentirti a casa tua.

Realizzala come più ti piace puoi anche immaginare una cerimonia per rendere questo luogo sacro.

Da questo momento potrai recarti qui ogni volta che lo desideri e ne senti l'esigenza; potrai anche modificarlo per renderlo nuovo e diverso. Ciò che conta è che ti comunichi gioia, pace e benessere.

### **Indice**

Le Ruote della Vita (Chakra 5, 6 e 7)

I tre livelli: primo livello del Reiki

I tre livelli: secondo livello del Reiki

I tre livelli: terzo livello del Reiki

Visualizzazione e meditazione nel Reiki

Autore: Sophie Duval

Questa rubrica è stata messa on line tra il Febbraio e il Dicembre 2011

Disegni realizzati dall'Autrice. Tutti i diritti riservati