

I Sigilli dello Spirito



Stefano Bresciani

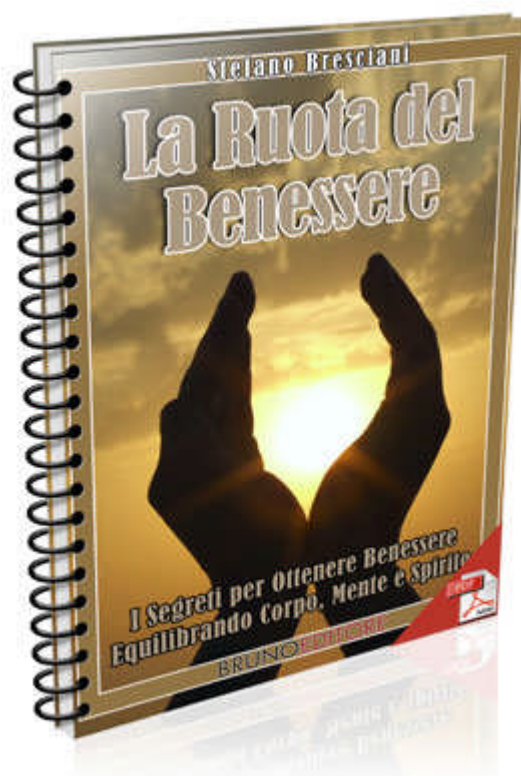
BRUNO EDITORE

STEFANO BRESCIANI

I SIGILLI DELLO SPIRITO

Report collegato a:

LA RUOTA DEL BENESSERE



I SIGILLI DELLO SPIRITO

Reiki è un'arte di guarigione molto antica nata in Tibet.

“Il nome Reiki deriva dalla pronuncia di due caratteri giapponesi che descrivono l'energia in sé: “rei” (significante “l'al di là” o “spirituale”) e “ki” (in cinese “qi”, qui nel significato di “energia” o “forza vitale”).

Nelle lingue occidentali, il significato di Reiki è spesso definito come Energia Vitale Universale. Il sostantivo "Reiki" comunemente si riferisce indistintamente sia all'energia sia al metodo terapeutico che utilizza l'energia. Reiki è anche usato come verbo e aggettivo. I madrelingua giapponesi utilizzano il termine in senso generico come "potere spirituale" distinguendo dallo specifico "metodo Usui di cura Reiki", similmente la pratica viene a volte chiamata Usui-do o Usui-no-michi ("il Metodo di Usui").

Secondo la tradizione fu Mikao Usui, nato in Giappone nel 1865, a sviluppare la pratica del Reiki affermando di avere ricevuto l'abilità di curare dopo tre settimane di digiuno e meditazione sul monte Kurama.

I praticanti il Reiki usano infatti una tecnica analoga alla "imposizione delle mani" che, affermano, canalizza le energie terapeutiche (ki)" (tratto da Wikipedia).

Dal mio punto di vista (ma non solo) è soprattutto una disciplina che ti conduce alla **fonte primaria dell'Energia**: l'Amore.

Ricevere o praticare *Reiki* significa sintonizzarsi sulle frequenze di quest'energia, quest'amore, significa abbandonarsi a Lui, lasciandogli il compito di attivare il processo di **guarigione**. Per guarigione intendo la possibilità di **riequilibrare corpo, mente e spirito**, spesso sbilanciati in varie fasi della vita di tutti gli esseri umani.

Quando ricevi o ti doni *Reiki* percepisci una **sensazione di calore** (leggera o intensa secondo il momento e la zona trattata), che può

sbloccare tensioni fisiche e soprattutto emotive, che si trasformano in **nuova energia**, generalmente positiva, avviando così il processo di auto-guarigione corporea, mentale e spirituale.

La più bella definizione che abbia mai sentito mi è stata regalata dalla mia iniziatrice Daniela, del circolo culturale "[I Giunchi](#)":
“Reiki non è qualcosa di palpabile, non dà questo beneficio o quel particolare stato emotivo, non smuove semplicemente un qualcosa che è nel profondo di noi, non allevia qualsiasi dolore fisico... Reiki semplicemente fa. Attenzione, semplice non significa superficiale. In tutta la sua "umiltà tecnica" agisce nel profondo di ognuno di noi, in base allo stato fisico e spirituale, secondo quelle caratteristiche che rendono ogni persona speciale e unica.

Reiki ti da quello di cui hai bisogno in quel momento”.

Niente di più vero posso aggiungere, dopo aver testato decine di volte su me stesso, osservato in altre persone che lo hanno ricevuto, riscontrato più volte grazie a mia moglie, con la quale sto seguendo questo meraviglioso cammino nel *Reiki* da quando nel 2005 abbiamo ricevuto il 1° livello, pochi mesi prima di

sposarci. Ora basta parlare di me, devi sapere che uno dei miei obiettivi da quando ho iniziato a scrivere (il mio sogno nel cassetto sin da piccolo 😊) è aiutare le altre persone che, come te, vogliono conoscersi meglio, vogliono **scavare dentro se stesse**.

Se gli operatori Reiki di questo pianeta me lo consentono – vicini o lontani che siano – animati dal grande **principio di fratellanza** che ci contraddistingue, posso affermare che il Reiki scava proprio dentro la nostra anima, il nostro IO spirituale, la divinità che ogni uomo porta con sé sin dalla nascita.

Devi fidarti del tuo cuore, del tuo corpo e della tua mente, ma spesso non è sufficiente, c'è qualcosa di grande che risiede nel tuo piccolo “contenitore” dalle sembianze umane, c'è un qualcosa che va liberato e che sta aspettando solo il tuo input! In quest'epoca di guerre, violenze, calamità naturali spesso causate dall'incoscienza umana, dettate dall'egoismo e dalle rivalità politiche, religiose o culturali, devi sforzarti di fare la tua parte.

Ciò che un operatore Reiki, come ogni altro uomo, donna o bambino può dare, ciò che ogni persona come te che si avvicina all'amore universale perché vuole conoscersi meglio, può offrire,

è la classica goccia che permette di salvare l’oceano della vita. Cerca quindi di capire quale divinità risiede dentro di te, io ti mostro alcune **strategie ed efficaci esercizi** che mi hanno permesso di trovarla, ora tocca te!

Quello che ti mostro in questo report e che riporto anche nell’eBook [*La Ruota del Benessere*](#), è il trattamento che puoi fare a te stesso.

Dopo la centratura (4° *chakra* a livello del cuore) inizia dal tuo viso, appoggiando le mani per alcuni minuti nei punti della sequenza indicata nelle pagine seguenti. Se per caso avverti dolore o disagio puoi liberamente spostare le mani in un’altra zona, fermandoti per tutto il tempo che ritieni necessario. Cerca di **seguire il tuo istinto!**

Se già conosci il *Reiki* puoi utilizzare questa mini-guida come ripasso, altrimenti prova ad avvicinarti a Lui, avvicinarti all’Amore Universale, lo hai mai sperimentato? Vuoi amplificarlo e utilizzarlo ogni volta che lo desideri? Allora segui questi preziosi consigli e poi **sperimenta con determinazione e serenità.**

Prima di iniziare con la pratica, devi:

- creare un clima rilassato, dove ti senti a tuo agio
- assicurarti di non essere disturbato da cellulari, rumori eccessivi o persone
- toglierti gioielli ed eventuali occhiali
- evitare oggetti metallici nelle vicinanze
- utilizzare una luce soffusa nella stanza
- metterti in una posizione comoda su una sedia o sdraiata su un lettino (attenzione, è facile addormentarsi 😊)
- tenere un cuscino sotto la testa e sotto i piedi
- tenerti a portata di mano una coperta
- utilizzare una dolce musica come sottofondo.

Infine, se ne hai la possibilità, puoi accendere un incenso al profumo di sandalo, che facilita lo stato di benessere poiché cquieta la tua mente.

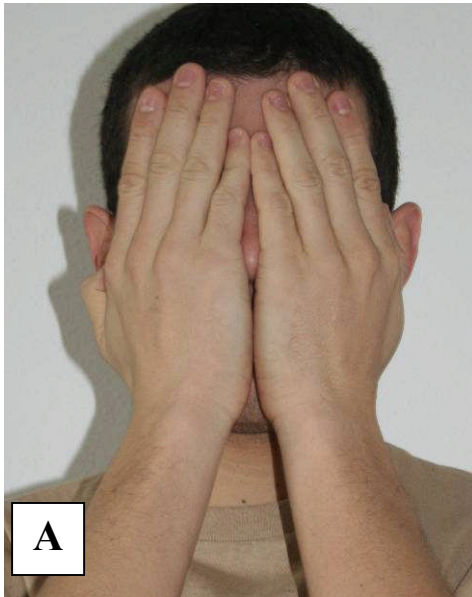
Ora che ti trovi sulla sedia o sul lettino, puoi chiudere gli occhi e posizionare le mani sul cuore, una sopra l'altra - come indicato nel mio ebook (Giorno 5) - iniziando a respirare lentamente. Se

già conosci la respirazione nel *dan tien* inferiore (inspirando gonfi l'addome espirando lo svuoti) continua a utilizzarla.

Quando ritieni che la tua concentrazione sia ottimale, puoi passare delicatamente le mani sui vari *chakra*, nell'ordine che ora ti mostro.

E ricorda bene: soffermati su ogni posizione delle mani per il tempo che ritieni necessario (almeno 3 minuti). Segui l'istinto!

1. Mani sul volto avvolgendolo in due tempi



Mentre entri in contatto col tuo 6° *chakra*, visualizza il colore

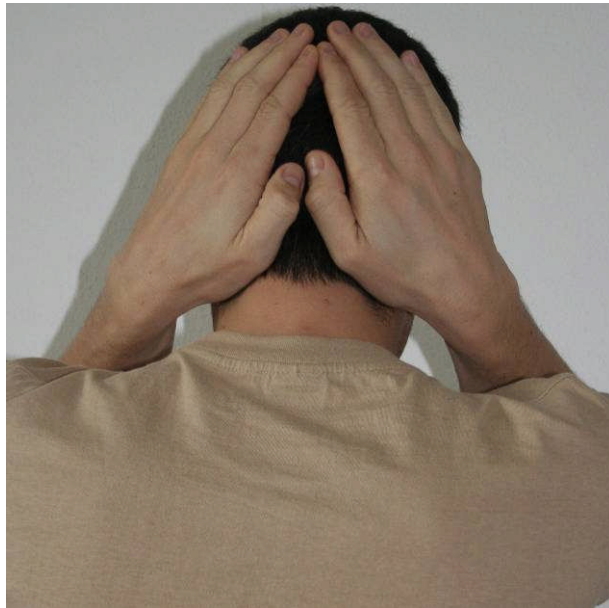
INDACO

Questo *chakra*, definito “*Ajna*”, è situato tra le sopracciglia e la sua energia positiva ti permette di:

- migliorare l'intuizione e la consapevolezza
- vedere grazie al "Terzo Occhio", che unisce i cinque sensi fisici al famoso "sesto senso" dell'intuizione
- equilibrare i due emisferi cerebrali (razionale e irrazionale)
- penetrare nell'essenza delle cose, dei pensieri e dei sentimenti.

Uno squilibrio di questo *chakra* può causare, oltre che disturbi fisici (alla testa) e mentali, l'incapacità di essere aperti e sensibili nei confronti degli altri.

2. Mani a contatto sulla sommità del capo



Mentre entri in contatto col tuo 7° *chakra*, visualizza il colore

VIOLETTO

Questo *chakra*, definito “*Sahasrara*”, è situato sulla corona della testa, pochi millimetri al di sopra di essa e degli altri *chakra*. La sua energia ti permette di:

- migliorare tutte le questioni relative all’illuminazione
- favorire la relazione tra la tua coscienza e quella dell'universo.

Uno squilibrio di questo *chakra* può causare emicrania, infiammazioni cerebrali, fobie, psicosi, depressione, confusione mentale o difficoltà di apprendimento.

3. Mani incrociate alla gola



Mentre entri in contatto col tuo 5° *chakra*, visualizza il colore

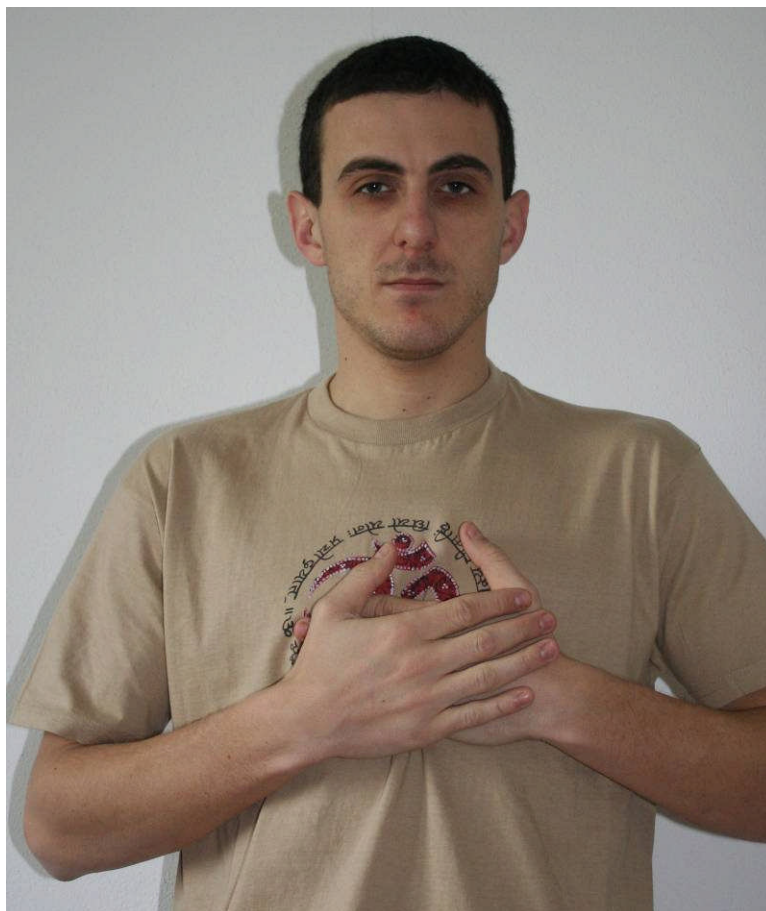
AZZURRO

Questo *chakra*, definito “*Vishuddha*”, è situato a livello della gola e ti permette di:

- connetterti con il suono (vale a dire con la parola)
- migliorare la tua comunicazione.

Uno squilibrio di questo *chakra* può determinare, oltre a conseguenze fisiche su gola e collo, anche problemi quali incomunicabilità, incapacità di trasmettere limpidamente agli altri le proprie idee, incapacità di sfogare le proprie tensioni psicologiche, scarsa creatività e stress.

4. Mani allineate al cuore



Mentre entri in contatto col tuo 4° *chakra*, visualizza il colore

VERDE

Questo *chakra*, definito “*Anahata*”, è situato nella regione cardiaca, e ti permette di:

- migliorare tutte le questioni relative all'amore
- migliorare l'empatia e la compassione
- mettere in comunicazione *chakra* inferiori e superiori
- conoscere l'amore puro, incondizionato, privo di emozioni negative.

Uno squilibrio di questo *chakra* può determinare asma, ipertensione, malattie cardiache e polmonari oltre a problemi psichici quali indifferenza o egoismo.

5. Mani allineate al plesso solare



Mentre entri in contatto col tuo 3° *chakra*, visualizza il colore

GIALLO

Questo *chakra*, definito “*Manipura*”, è situato a livello del plesso solare e ti permette di:

- migliorare la tua forza di volontà
- accrescere il tuo carisma
- essere più efficiente.

Un eccessivo funzionamento di questo *chakra* provoca incapacità di rimanere calmi, scatti d’ira, iperattività o disturbi allo stomaco di origine nervosa; il funzionamento carente invece causa apatia, timidezza, continuo bisogno di ricorrere a sostanze eccitanti o stimolanti (ad esempio caffè o peggio ancora alcolici o farmaci).

6. Mani allineate sulla pancia



Mentre entri in contatto col tuo 2° *chakra*, visualizza il colore

ARANCIO

Questo *chakra*, definito “*Svadisthana*”, è situato nell’area dei genitali e ti permette di:

- dare spazio alla creatività, sia dal punto di vista fisico che mentale, ma soprattutto spirituale
- migliorare l'aspetto della sessualità.

Un eccessivo funzionamento o un blocco di questo *chakra* genera un cattivo flusso di creatività che è propria di ogni essere vivente.

7. Mani che formano una V sull'inguine



Mentre entri in contatto col tuo 1° *chakra*, visualizza il colore

ROSSO

Questo *chakra*, definito “*Muladhara*”, è situato alla base della spina dorsale e ti permette di:

- rimanere in contatto con la Madre Terra
- migliorare sul piano materiale e della prosperità

Una disfunzione di questo *chakra* può provocare problemi quali l'incapacità di concentrarti su un determinato argomento o progetto.

Hai quindi sperimentato i 7 esercizi dell'auto-guarigione *Reiki*, che ti riporto per comodità d'utilizzo in questa tabella riassuntiva:

N°	Chakra	Descrizione
1	6°	Mani sul volto avvolgendolo in due tempi
2	7°	Mani a contatto sulla sommità del capo
3	5°	Mani incrociate alla gola
4	4°	Mani allineate al cuore
5	3°	Mani allineate al plesso solare
6	2°	Mani allineate sulla pancia
7	1°	Mani che formano una V sull'inguine

Concludo questo report riassumendoti i concetti principali:

- avvicinati al *Reiki* per conoscere l'Amore Universale
- crea un clima rilassato, senza rumori, luce fioca, meglio se al caldo (usando una coperta)
- inizia la pratica con la centratura sul cuore (4° *chakra*)
- segui l'ordine decrescente dei 7 *chakra*, partendo dal 6°
- soffermati il tempo che desideri su ogni centro energetico (almeno 3 minuti).

Tutto chiaro? Bene, allora Buon Lavoro Spirituale !!!

Stefano

STEFANO BRESCIANI

I SIGILLI DELLO SPIRITO

Report collegato a:

LA RUOTA DEL BENESSERE

