



## Meditazione Reiki per l'autotrattamento

Se si è affetti da un disturbo minore o lesioni fisiche, la meditazione Reiki può aiutare a guarire. Praticare questa meditazione vi permetterà di concentrarvi e richiamare l'Energia Universale in ogni cellula dei muscoli e dei tessuti del corpo, in modo da poter ripristinare, rivitalizzare e riequilibrare l'area interessata e ritornare alla salute e al benessere .

Questa pratica è ideale da fare a letto, la sera prima di andare a dormire.

### **Come eseguire la Meditazione Reiki**

Andate a letto e tirate su le coperte in modo da essere caldi e a vostro agio. Chiudete delicatamente gli occhi e lasciatevi andare, rilassandovi completamente.

Fate un respiro profondo e silenziosamente connettetevi al Reiki.

Ad esempio, si può recitare: "Chiedo all'Energia Universale di realizzare la riparazione, la rivitalizzazione e il riequilibrio del mio corpo, della mia mente e del mio spirito, in modo che il mio (inserite qui il disturbo o danno - ad esempio, mal di collo -) possa essere guarito e il mio corpo torni in piena efficienza".

Mettete le mani sulla zona interessata (ad esempio il collo). Ricordate che il Reiki andrà dove è necessario, quindi se non riuscite a mettere le mani sulla zona interessata, perché non è possibile raggiungere comodamente il punto mentre siete sdraiati a letto, potete semplicemente appoggiare le mani sulla pancia.

Ora continuate a respirare profondamente e concentrare la mente sulla zona per essere guariti. Portate la vostra attenzione alla zona da guarire, ascoltate che sensazione vi dà, cercate di vederla con gli occhi della mente: come appare? Cercate di immaginarne il colore, la consistenza.

Continuate a respirare lentamente e mentalmente esplorate la zona da guarire. Ora sentite la bianca luce di guarigione del Reiki entrare dal vostro chakra della corona e fluire attraverso il corpo verso l'area interessata. Immaginate che avvolga la malattia o l'infortunio in una luce di guarigione bianca; guardatela con l'occhio della mente penetrare ogni cellula del muscolo e del tessuto della zona interessata. Osservate come la luce bianca della guarigione Reiki lava via il vostro disturbo o lesione con una bella energia di guarigione. Notate come la malattia o lesione comincia a ridursi o cambiare colore o forma o addirittura scomparire del tutto.

Rimanete in tranquilla meditazione fino a che non avete intuitivamente la sensazione che la sessione di guarigione sia finita. Ringraziate l'energia del Reiki. Infine, continuando a respirare rilassatamente lasciatevi andare al sonno, in modo che la riparazione, il rinnovamento e il riequilibrio di corpo, mente e spirito possano continuare a svolgersi su un livello più profondo.

Nota: Se avete difficoltà a concentrarvi su una singola area, potete semplicemente visualizzare o immaginare il vostro intero corpo, dalle punta delle dita dei piedi alla cima della testa, mentre viene riempito di luce bianca di guarigione e lasciare che il Reiki vada ovunque sia necessario per portare guarigione.



Questo mini-ebook è scaricabile  
attraverso il sito [www.scuoladienergia.com](http://www.scuoladienergia.com)  
Tutti i diritti sono riservati

\* \* \*

**Se hai ancora un minuto di tempo...**

Facebook – Per un po' d'ispirazione ogni giorno

[www.facebook.com/Scuola-di-Energia](http://www.facebook.com/Scuola-di-Energia)

Mini vacanze olistiche e corsi [scuoladienergia.com](http://scuoladienergia.com)

Mp3 di meditazione scaricabili [scuoladienergia.com/meditazioni](http://scuoladienergia.com/meditazioni)

Inoltre...

Tieni d'occhio la tua casella e-mail: insieme alle novità della nostra programmazione, in ogni messaggio della newsletter troverai un insegnamento gratis - nuove tecniche, risorse gratuite, riflessioni e consigli utili per integrare quello che hai appena imparato!

*Grazie per aver letto fino a qui,*

*la tua energia è importante!*

*Buona vita!!*