

Penelope Quest

Reiki

ENERGIA DI VITA

Manuale completo
per i livelli 1, 2 e 3

ARMENIA

Titolo originale dell'opera:
Reiki for Life

Traduzione dall'inglese di Stefania Viero

Copyright © Penelope Quest 2002, 2012
First published in Great Britain in 2002 by Piatkus,
an imprint of Little Brown Book Group.
This fully expanded and updated edition was published in 2012.

Copyright © 2018 Armenia S.r.l.
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433

www.armenia.it
info@armenia.it

Stampato da Grafica Veneta S.p.A.

*Questo libro è dedicato a Mikao Usui,
senza il quale il mondo non avrebbe ricevuto
il meraviglioso dono del Reiki.*

Ringraziamenti

Vorrei esprimere la mia sentita gratitudine alle molte persone che hanno contribuito, direttamente o indirettamente, a questo libro:

- ◆ a Kristin Bonney, che mi ha iniziato nel mio viaggio Reiki e mi ha dato un buon esempio da seguire;
- ◆ a William Lee Rand, che mi ha iniziato come Master in Usui Reiki, Usui / Tibetan Reiki e Karuna Reiki®, e che mi ha incoraggiato ad essere sempre me stessa nel Reiki;
- ◆ al Sensei Hiroshi Doi e ai suoi studenti Andrew Bowling e Richard Rivard, per avermi aiutato ad acquisire conoscenza ed esperienza delle tecniche originali giapponesi;
- ◆ a Frank Arjava Petter e Chetna Kobayashi, per aver portato le prime traduzioni dei manuali Reiki di Mikao Usui e Chujiro Hayashi in Occidente;
- ◆ alla Reiki Federation del Regno Unito e al The Reiki Council (ex RRWG) per le informazioni sui problemi di formazione dell'operatore;
- ◆ ai molti maestri spirituali che mi hanno guidato e ispirato, in particolare Gill Edwards, Esther e Jerry Hicks, Neale Donald Walsch, Caroline Myss, Donna Eden e Dr David R. Hamilton;
- ◆ alla mia amica e collega Reiki Master Helen Galpin, per avermi permesso di usare alcune delle sue meditazioni;
- ◆ ai molti Maestri di Reiki che ho conosciuto, che hanno condiviso la loro conoscenza e la loro esperienza con me; a tutti i miei studenti di Reiki, per l'amore e l'apprendimento che mi hanno donato;
- ◆ e a mio figlio, Chris e sua figlia, Kathy, per il loro amorevole sostegno.

Avvertenza

Questo libro fornisce consigli non specifici, di carattere generale e non dovrebbe essere considerato sostitutivo di un'adeguata consultazione medica.

Il Reiki non sostituisce il normale trattamento medico allopatico; aiuta a migliorare il processo di armonia di mente, corpo, emozioni e spirito, ed è un mezzo per sostenere e integrare il trattamento medico. Se hai una malattia acuta o cronica dovresti comunque consultare un medico qualificato.

Sebbene tutti i trattamenti suggeriti siano offerti in buona fede, l'autore e l'editore non si assumono alcuna responsabilità per danni di qualsiasi natura derivanti direttamente o indirettamente dall'applicazione o dall'uso delle informazioni contenute in questo libro o dalla mancata consultazione di un medico.

Introduzione

Quando scrissi la prima edizione di questo libro nel 2001, praticavo Reiki già da 10 anni ed era un periodo molto entusiasmante per la comunità di Reiki in Occidente, in quanto qualche anno prima erano arrivate delle nuove informazioni dal Giappone, soprattutto grazie al Maestro Reiki Frank Arjava Petter, che all'epoca viveva in Giappone e ad un Maestro Reiki giapponese che si era formato anche nelle tecniche occidentali, Hiroshi Doi.

Apprendemmo molto sulle origini del Reiki e sul suo fondatore, Mikao Usui, così come molti metodi di utilizzo del Reiki che fino ad allora erano ignoti ai Master Reiki occidentali (maestri). Avevo frequentato il primissimo corso di tecniche Reiki nel Regno Unito nel maggio del 2000, tenuto da uno degli studenti di Hiroshi Doi, così fui in grado di inserire in quella prima edizione tutto quello che avevo appreso. Dieci anni più tardi, mentre scrivo questa edizione aggiornata e ampliata di «Reiki, energia di vita», ci troviamo in un periodo ancora più entusiasmante per la comunità Reiki, perché ora abbiamo accesso a maggiori dettagli sul metodo di pratica e di insegnamento del Reiki in Giappone, e mi sento privilegiata per aver avuto la possibilità di formarmi ulteriormente per la qualifica di «Shihan», termine che indica il Maestro delle tradizioni del Reiki giapponese.

Inoltre, negli ultimi anni ho intrapreso un Master in Scienza della Salute e della Guarigione, e sono stata piuttosto fortunata ad aver incontrato ed imparato da alcuni dei massimi insegnanti scientifici e spirituali nel campo della connessione mente-corpo della guarigione olistica, come Gill Edwards, Esther e Jerry Hicks, Byron Katie, Brandon Bays, Jan de Vries, la dottoressa Rosy Daniel, Leo Rutherford, Tim Wheater e il dottor David Hamilton, per citarne solo alcuni.

Un'altra esperienza positiva fu quella del periodo tra il 2005 e il 2006 trascorso nel Comitato di Insegnamento e Certificazione nel gruppo di lavoro normativo del Reiki, nel quale contribuì a produrre un programma di base per la formazione dell'Operatore Reiki nel Regno Unito.

Una delle mie convinzioni principali è che l'informazione dà potere, che è il motivo per cui ero così desiderosa di condividere le mie accresciute conoscenze

ed esperienze con i lettori di uno dei miei libri di maggior successo, *Reiki for Life*. Questo è diventato un testo classico del Reiki, apprezzato a livello internazionale; da qui questa nuova edizione rivista e corretta, che comprende molte più illustrazioni, che spero troverete utili.

Inizialmente ho scelto il titolo di questo libro perché rispecchiava la mia comprensione del Reiki:

- 1) Una volta che avete acquisito la capacità di accedere all'energia di guarigione Reiki, conserverete questa abilità per il resto della vostra vita.
- 2) Siccome il Reiki promuove la guarigione e il benessere dell'intero individuo, si tratta certamente di una pratica che è «a favore» di una vita migliore.
- 3) Il titolo riflette anche il fatto che il Reiki potenzialmente trasforma la vostra vita, in quanto stimola la crescita personale e spirituale, incoraggia cambiamenti salutari nello stile di vita, aumenta l'ispirazione e l'intuizione, e dà luogo alla realizzazione della nostra natura spirituale più profonda, che può essere potente e cambiarci la vita.

Questa nuova edizione riveduta e corretta di *Reiki for Life*, intitolata *Reiki, energia di vita*, è quindi rivolta a chiunque sia interessato alla guarigione e all'auto-guarigione, a qualsiasi livello di Reiki, dai principianti assoluti, agli operatori professionisti e ai Maestri. A differenza di altri testi sul Reiki, questo esplora esclusivamente la vera profondità, la potenza e la promessa di questo meraviglioso sistema di guarigione, ma spero anche che lo spieghi chiaramente, presentandolo in modo comprensibile e facile da leggere. Il libro è diviso in cinque sezioni:

La prima parte inizia spiegando cos'è il Reiki, come è stato scoperto e come si collega alle altre energie negli esseri umani, negli animali, nelle piante e nell'ambiente circostante. Delinea alcune delle più affascinanti ricerche sull'energia, la guarigione e la connessione mente-corpo, tratta i processi di guarigione sia dal punto di vista convenzionale che non tradizionale e fornisce informazioni complete sulla pratica Reiki, incluso tutto ciò che è previsto nei seminari dei tre livelli: Primo, Secondo e Terzo/Master.

La seconda parte comprende tutto quello che avete bisogno di sapere sul Reiki di Primo Livello, inclusi i metodi di auto-guarigione e le posizioni delle mani nel trattamento su sé stessi e sugli altri; su come usare il Reiki sugli animali, le piante e anche su oggetti inanimati, così come alcune modi creativi di utilizzo del Reiki e di lavoro su problemi personali o situazioni globali.

La terza parte spiega accuratamente l'impatto reale e il potere creativo del Secondo Livello; ho anche incluso molte altre informazioni sui tre simboli del Secondo Livello, compreso il loro utilizzo per l'auto-guarigione, per i trattamenti

con le mani sugli altri e per il trattamento a distanza; inoltre ho aggiunto alcuni metodi per «inviare» un trattamento Reiki a chiunque, ovunque, in qualsiasi momento, con la stessa efficacia del trattamento con le mani sul soggetto. È acclusa anche una vasta gamma di tecniche avanzate, come l'uso del Reiki per dare potere agli obiettivi, per guarire problemi emotivi, per creare uno spazio sacro e per proteggere sé stessi e i propri cari.

La quarta parte riguarda i metodi per ripulire e liberare le vostre energie personali ed ambientali e per la crescente importanza della crescita spirituale a mano a mano che si progredisce lungo il percorso del Reiki. Si parla anche di cosa è necessario per organizzarsi come Operatore professionista, incluso uno schema delle Norme Nazionali del Lavoro con il Reiki nel Regno Unito, del ruolo e delle responsabilità di un Maestro Reiki e di come formarsi a tale livello.

La quinta parte presenta le più recenti ed esaustive informazioni sul metodo giapponese di formazione sul Reiki, comprese le tecniche e gli esercizi insegnati in ciascuno dei tre livelli giapponesi: Shoden, Okuden e Shinpiden, che equivalgono all'incirca al Primo, al Secondo e al livello di Maestro in Occidente. Queste comprendono meditazioni, metodi particolari di auto-pulizia e rimozione delle tossine dalla mente e dal corpo, insieme a modi alternativi di usare il Reiki, come dare dei buffetti o dei colpetti con le mani o usare il respiro o gli occhi per dare Reiki durante i trattamenti.

In Appendice ho inserito anche una lista di differenti stili di Reiki.

Questo libro fornisce una risorsa fondamentale per la pratica del Reiki nel XXI secolo e si prefigge di aiutare chiunque a qualsiasi livello a raggiungere il suo pieno potenziale come canale di guarigione con il Reiki.

In questo libro vengono enfatizzati il godimento dei benefici della guarigione e dell'auto-guarigione Reiki e il divertimento insito nella creatività che esso offre, pur trattandolo con il rispetto che merita essendo uno dei più preziosi doni al mondo per la guarigione e la crescita spirituale.

Sia che stiate solo valutando per la prima volta il Reiki con la lettura di questo libro, sia che abbiate già frequentato uno o più seminari di Reiki, spero che esso vi porti la stessa guarigione e lo stesso felice appagamento che ha portato a me.

Con la benedizione di Reiki, PENELOPE QUEST

Parte 1



Semplicità e potere:
L'energia di guarigione
del Reiki

Capitolo 1

La scoperta del Reiki

CHE COS'È IL REIKI?

Il Reiki è una tecnica di guarigione che usa l'imposizione delle mani, sicura, delicata e non invasiva, da praticare su sé stessi o sugli altri; impiega l'energia spirituale per trattare disturbi fisici, senza pressione, manipolazione o massaggio, ma è molto più di una terapia fisica.

Si tratta di un metodo olistico per equilibrare, guarire e armonizzare tutti gli aspetti della persona, corpo, mente, emozioni e spirito, e può essere utilizzato per stimolare la crescita e la consapevolezza spirituali.

In questo capitolo tratteremo il significato della parola «Reiki», il come, quando e dove fu scoperto il Reiki, e in che modo si è sviluppato come metodo di guarigione, sia in Occidente che in Giappone, dove ebbe origine.

LA PAROLA «REIKI»

La parola giapponese *Reiki* viene spesso tradotta come «energia vitale universale», ma una traduzione più precisa è quella di «energia spirituale». La parola si divide in due parti:

Rei viene tradotto come «sacro», «anima», «spirito», o come «saggezza e conoscenza universale» o «atmosfera del Divino». Indica l'«Intelligenza Superiore» che guida la creazione e le dinamiche dell'universo; la saggezza che deriva da Dio (o La Fonte, il Creatore, l'Universo, o «Tutto ciò che esiste»), che tutto sa e che comprende il bisogno e la causa di tutti i problemi e le difficoltà, e sa come guarirli.

Ki è l'energia vitale che fluisce attraverso ogni essere vivente (piante, animali e persone) e che in qualche forma è presente in tutto quello che ci circonda, anche nelle rocce e negli oggetti inanimati.

La parola «Reiki» viene rappresentata con i caratteri «kanji» della calligrafia giapponese in due modi leggermente diversi: l'immagine a sinistra mostra la forma più moderna, mentre quella a destra è la forma antica e più tradizionale.



*Carattere kanji moderno per Rei Ki (a sinistra)
Carattere kanji antico per Rei Ki (a destra)*

In Giappone la parola *Reiki* viene usata per descrivere qualsiasi forma di guarigione che usi l'energia spirituale; in Occidente invece, quando parliamo di Reiki, ci riferiamo solitamente alla pratica di guarigione sviluppata da un monaco buddista giapponese, il dottor Mikao Usui (1865-1926), che dopo molti anni di studio scoprì come accedere a questa energia di guarigione, come utilizzarla e come trasmettere questa abilità anche ad altri.

Durante gli ultimissimi anni della sua vita creò un metodo di guarigione chiamato «Usui Reiki Ryoho», che significa «Metodo di Guarigione Usui dell'Energia Spirituale», che divenne universalmente noto semplicemente come «Reiki».

COME IL REIKI ARRIVÒ IN OCCIDENTE

Il Reiki come sistema di guarigione è stato usato ed insegnato in Occidente sin dalla fine degli anni '30 e fino agli inizi degli anni '90 la storia della scoperta del Reiki fu tramandata oralmente, da insegnante a studente, secondo il metodo più tradizionale.

Nella sezione successiva troverai informazioni più precise sulle origini giapponesi del Reiki, ma la storia originariamente riportata agli studenti in Occidente fu che il dottor Mikao Usui era uno studioso colto che insegnava in un collegio cristiano.

Un giorno venne sfidato da uno dei suoi studenti che gli chiese se credesse nelle storie della Bibbia che raccontavano le guarigioni di Gesù, e in caso positivo, quando sarebbe stato insegnato loro come guarire.

Si disse che, da gentiluomo d'onore giapponese quale era, rendendosi conto che non sarebbe stato in grado di insegnare ai suoi studenti alcuna tecnica di guarigione, dedicò il resto della sua vita a scoprire come Gesù e Buddha fossero stati in grado di guarire qualcuno.

Si racconta che viaggiò molto e che imparò altre lingue per studiare sia le scritture cristiane che gli insegnamenti buddisti, inclusi i Sutra in giapponese e in sanscrito (testi sacri). Infine, si ritrovò in un monastero buddista Zen, dove l'abate gli consigliò di meditare per trovare le risposte che stava cercando.

In seguito, alla fine di un ritiro e un digiuno di 21 giorni, Mikao Usui fu colpito da una grande luce. Vide i simboli sacri che aveva già trovato durante le sue ricerche, e ne acquisì una comprensione profonda; ottenne un «conferimento di potere» spirituale (con «conferimento di potere» si intende «donare» o «mettere nelle condizioni» di avere potere spirituale che significa trasferire saggezza, intuizione e capacità grazie all'afflusso di energia spirituale) e raggiunse l'illuminazione, uno stato di intuizione spirituale conseguita attraverso l'unione e il divenire tutt'uno con la Luce.

Quando terminò, nonostante la debolezza dovuta al lungo digiuno, riuscì a correre giù dalla montagna, ma nella fretta si ferì un piede; quando si piegò per stringere la punta del piede, il sanguinamento si fermò e il dolore svanì e lui fu guarito.

Successivamente Usui guarì il mal di denti di una giovane e l'artrite dell'abate suo amico, così comprese che aveva finalmente scoperto il potere di guarigione che tanto aveva cercato.



Mikao Usui

La storia poi riporta che trascorse molti anni a guarire la gente in Giappone prima di trasmettere la sua conoscenza e i suoi insegnamenti al dottor Chujiro Hayashi (1879-1940), un capitano di marina.

Si disse che dopo la morte di Usui, Hayashi aprì una clinica Reiki, la Hayashi Reiki Kenkyu Kai (Società di Energia Spirituale Hayashi).

Un giorno del 1935 una giovane donna delle Hawaii, di nome Hawayo Takata (1900-80) che era in visita ad alcuni parenti in Giappone, arrivò alla clinica per essere curata per una grave malattia. Rimase così colpita dal successo del suo trattamento che chiese di apprendere il Reiki, e alla fine Hayashi accettò di insegnarglielo.

La Takata viveva con la sua famiglia e lavorava alla clinica senza compenso, godendo in cambio del privilegio di poter apprendere il primo e il Secondo Livello di questo metodo di guarigione.

Ritornò nelle Hawaii nel 1937 e aprì la prima clinica Reiki dell'Occidente, dove venne a trovarla Hayashi con la sua famiglia. Egli le trasmise l'ultimo livello degli insegnamenti Reiki nel 1938, in modo che fosse in grado di insegnare ad altri quest'arte della guarigione.

La storia che la signora Takata raccontò fu che durante la Seconda Guerra Mondiale, Hayashi e tutti i suoi studenti erano stati uccisi, e quindi lei rimaneva l'unica insegnante di Reiki ancora in vita. La signora Takata continuò ad insegnare Reiki e a gestire la sua clinica nelle Hawaii, ma viaggiò in lungo e in largo per gli Stati Uniti e il Canada, per trattare le persone con il Reiki ed insegnare loro come usarlo su sé stessi. Teneva lezioni su due livelli di apprendimento Reiki, che chiamò Primo e Secondo Livello; erano gli anni '70 quando iniziò ad insegnare l'ultimo livello, il Terzo, che chiamò Master di Reiki (traduzione approssimativa del termine «Sensei», che in giapponese significa «maestro autorevole»), in modo che altri potessero trasmettere gli insegnamenti dopo la sua morte. Quando morì nel dicembre del 1980, dopo 42 anni di insegnamento Reiki, aveva formato 22 Maestri, e fu grazie a loro che il Reiki si diffuse così ampiamente in tutto il mondo occidentale; essi erano:

George Araki	Harru Kuboi
Dorothy Baba	Ethel Lombardi
Ursula Baylow	Barbara McCullough
Rick Bockner	Mary McFadyen
Patricia Bowling	Paul Mitchell
Barbara Brown	Bethel Phaigh
Fran Brown	Shinobu Saito
Phyllis Furumoto	Virginia Samdahl
Beth Gray	Wanja Twan
John Gray Barbara	Weber Ray
Iris Ishikuro	Kay Yamashita

METODO TRADIZIONALE OCCIDENTALE DI REIKI

La signora Takata stabilì un metodo di insegnamento del Reiki che sopravvive ancora oggi, sebbene dall'inizio degli anni '90 ci siano stati molti cambiamenti apportati da vari Maestri, che verranno descritti nei prossimi capitoli.

Ella insegnava il metodo in tre livelli, come appreso da Hayashi; ciò nonostante adattò gli insegnamenti agli studenti occidentali; per esempio, insegnava il Primo o il Secondo Livello in seminari di pochi giorni, invece di far lavorare per qualche mese i suoi studenti nella sua clinica.

Il livello Master veniva insegnato sotto forma di tirocinio, affiancando la Takata nel suo lavoro per almeno un anno. Per trasferire la capacità di guarigione ai suoi studenti, ella usava il conferimento cerimoniale di potere spirituale che Hayashi le aveva insegnato e lo chiamava «iniziazione» o «armonizzazione».

Insegnò anche i quattro simboli del Reiki: si tratta di forme sacre che modificano il modo in cui si può utilizzare Reiki e ne aumentano la forza.

I trattamenti Reiki venivano eseguiti usando una serie di 12 posizioni base delle mani, e ciascuna doveva esser mantenuta per cinque minuti, ed esortava i suoi studenti a trattarsi con il Reiki ogni giorno.

Inoltre, rendendosi conto che in Occidente i suoi studenti collegavano il denaro all'importanza di una cosa, e con il desiderio che la gente valorizzasse l'incredibile dono del Reiki, fissò delle tariffe elevate per i suoi corsi: 150 dollari per il Primo Livello, 500 dollari per il Secondo e 10.000 dollari per il Master.

Per contestualizzare tutto questo, si pensi che all'inizio degli anni '70 quando la Takata iniziò a formare dei Maestri Reiki, con 10.000 dollari negli Stati Uniti si comprava una casa.

LO SVILUPPO DEL REIKI IN OCCIDENTE

Dopo la morte di Hawayo Takata, un gruppo di Maestri si riunì alle Hawaii nel 1982 per discutere su come il Reiki dovesse progredire e su chi dovesse diventare il futuro leader, o «Gran Maestro». Sembra fossero due i «favoriti» per quel ruolo: Phyllis Lei Furumoto, la nipote della signora Takata, e la dottoressa Barbara Weber Ray.

Phyllis acconsentì di seguire le orme della nonna e quindi fu eletta dalla maggioranza dei Maestri.

Subito dopo, la dottoressa Barbara Weber Ray si staccò per fondare il suo metodo Reiki che chiamò «La tecnica della radiosità», che poi rinominò *Vero Reiki*®.

Quello storico primo incontro del 1982 permise ai Maestri Reiki occidentali di condividere per la prima volta le loro esperienze; scoprirono le differenze nella modalità in cui erano stati formati, forse perché la signora Takata aveva insegnato il metodo come tradizione orale, non permettendo nemmeno ai suoi studenti di prendere appunti. Presero alcune decisioni per standardizzare il metodo e queste

ebbero una notevole influenza sullo sviluppo del Reiki in Occidente, definendo quello che chiamiamo oggi «la tradizione occidentale del Reiki di Usui».

I Maestri si accordarono su come dovesse essere insegnato il metodo e sull'esatta forma di ciascuno dei quattro simboli del Reiki; essi adottarono anche la stessa struttura dei prezzi usata dalla signora Takata.

In un incontro successivo nella Columbia Britannica nel 1983, si formò la Reiki Alliance: si tratta di una organizzazione di Maestri Reiki che riconoscono Phyllis Lei Furumoto come «Gran Maestro» e il cui scopo è quello di sostenere ogni membro insegnante del metodo Reiki di Usui.

Fino al 1988, seguendo la tradizione iniziata dalla nonna, solo Phyllis Furumoto, in qualità di «Gran Maestro», poteva formare altri Maestri, ma durante un'assemblea tenutasi a Friedrichsburg, quello stesso anno, ella annunciò che qualsiasi Maestro con un'adeguata esperienza poteva formare altri Master. Fu questa significativa decisione che in Occidente espose il Reiki agli inevitabili cambiamenti risultanti dall'espansione.

All'inizio degli anni '90 il numero dei Maestri e degli Operatori era cresciuto enormemente e una parte dei Maestri si allontanò dal metodo stabilito dalla Reiki Alliance per lavorare indipendentemente, cambiando il modo in cui essi insegnavano il Reiki.

Iniziarono ad uscire manuali e libri sul Reiki, vennero aggiunte altre posizioni delle mani e altri simboli, si accorciò il periodo di transizione tra un livello e l'altro, cosicché in alcuni casi il Primo e il Secondo Livello di Reiki (ora più frequentemente chiamati *Reiki 1* e *Reiki 2*) venivano insegnati in due giorni consecutivi.

Anche il modo in cui veniva insegnato il Livello Master cambiò considerevolmente: al posto del sistema di tirocinio, secondo il quale uno o due apprendisti Master affiancavano nel lavoro per un anno o due un determinato Maestro, il Terzo Livello di Reiki iniziò ad essere insegnato in grandi gruppi in corsi che duravano solo pochi giorni. Agli studenti veniva inoltre permesso di avanzare molto velocemente attraverso i tre livelli, spesso entro un anno, qualche volta entro pochi mesi o addirittura settimane.

Da questo derivò un massiccio aumento del numero di Maestri, con la conseguente crescita del numero di persone che apprendevano il Primo e il Secondo Livello, cosicché il Reiki si diffuse rapidamente in tutto il mondo.

IL REIKI ALLA FINE DEL XX SECOLO

Alla fine degli anni '90 cominciarono ad arrivare dal Giappone nuove informazioni che rivelavano che Usui era stato un monaco buddista, non cristiano, e che aveva trasmesso i suoi insegnamenti completi a circa 20 persone, non solo a Chujiro Hayashi. Risultò anche che non tutti i Maestri Reiki del Giappone erano stati uccisi durante la Seconda Guerra Mondiale e divenne chiaro che il Reiki aveva continuato ad essere insegnato dopo la morte di Mikao Usui. Infatti, esisteva

un'organizzazione dedita alla salvaguardia degli insegnamenti originari del dottor Usui: la Usui Reiki Ryoho Gakkai.

Questo quadro più completo e più preciso della scoperta e dello sviluppo del Reiki si creò in particolare grazie a due uomini: Frank Arjava Petter, un Maestro europeo di Reiki che viveva e lavorava in Giappone con la moglie giapponese, Chetna Kobayashi, e Hiroshi Doi, un Maestro giapponese che si era formato sia secondo la tradizione del Reiki giapponese sia secondo quello occidentale.

Altre persone che hanno contribuito all'attuale conoscenza del Reiki giapponese sono Dave King, Melissa Riggall, Chris Marsh, Andrew Bowling, Frans Stiene e Robert Jefford: tutti loro hanno effettuato ricerche in Giappone.

LA STORIA DEL REIKI SCOPERTA DI RECENTE IN GIAPPONE

Nonostante le numerose ricerche, sembra improbabile che avremo mai un quadro totalmente dettagliato della vita di Mikao Usui o del suo sistema di guarigione. Anche se negli ultimi anni sono stati contattati alcuni degli studenti diretti di Usui, tutti oltre i 100 anni, che non sono stati in grado di rivelare l'intera storia, in quanto la cultura giapponese predominante prevede di tenere lontane dall'Occidente le informazioni ritenute sacre.

Ora sappiamo comunque che Usui nacque in una famiglia samurai a Taniai-mura (l'attuale Miyamacho) in Giappone il 15 agosto 1865 e che cominciò i suoi studi di buddismo a 4 anni, quando fu mandato alla scuola monastica locale gestita da monaci buddisti Tendai. Studiò arti marziali dall'età di 12, incluso *aiki jutsu* e *yagayu ryu*, e raggiunse il Kaiden Menkyo, il più alto livello di profitto attorno ai 25 anni; in seguito studiò anche altre antiche tecniche giapponesi, come il *ki-kou* (un'antica tecnica di guarigione che combina la respirazione consapevole mirata, semplici movimenti fluidi e posizioni di rilassamento), la versione giapponese dell'arte marziale e il sistema di riequilibrio energetico conosciuto come «Qi Gong». Apprese anche la meditazione e la guarigione. Da adulto fece diversi lavori, compreso quello di funzionario governativo, di uomo d'affari e di giornalista, e per un certo periodo fu segretario del sindaco di Tokyo. Si dice anche che lavorò saltuariamente come missionario, sebbene la località e lo scopo non siano chiari, ma questo potrebbe anche riferirsi al suo impegno caritatevole nelle prigioni.

Sebbene si ritenga fosse un monaco buddista, in realtà fu un monaco Tendai detto «zaike» e visse una vita relativamente normale con moglie e figli. Si sa anche che studiò altre forme di Buddismo, come Shingon, Mahayana (Mikkyo), lo Zen e anche lo Shinto, un'antica fede popolare in Giappone (molti giapponesi infatti seguono sia il Buddismo che lo Shintoismo). Sicuramente Usui venne influenzato nella sua crescita dall'espansione caratteristica del regno dell'Imperatore Mutsuhito (noto come Imperatore Meiji), che salì al trono quando Usui aveva circa 3 anni. Durante il suo regno, noto come Restaurazione Meiji (1868-1912), iniziò una nuova epoca di apertura, in quanto i confini del Giappone precedentemente

chiusi furono aperti per la prima volta dopo molti secoli. Lo stato passò dall'economia agricola a quella industriale e da qui derivò un'ondata di entusiasmo per i vantaggi dell'influenza occidentale e la conseguente libertà per i giapponesi di viaggiare all'estero. Molti studenti giapponesi furono mandati all'estero per studiare le lingue e le scienze occidentali e si dice che anche Usui viaggiò molto e condusse una vita di studio.

Sulla sua lapide commemorativa nel cimitero del tempio buddista di Saihoji a Tokyo (che fa capo alla setta della Terra Pura) è riportato che visitò la Cina, gli Stati Uniti e l'Europa e che aveva la passione per la lettura e l'acquisizione di conoscenze di medicina, storia, psicologia e religioni del mondo. Sebbene spesso ci si riferisca a lui come «dottor» Usui, non ci sono prove che lo qualificano dottore in medicina, quindi questo titolo potrebbe essere semplicemente un segno di rispetto. Nello studio del Buddismo che portò avanti per tutta la sua vita, egli cercò di raggiungere il Satori, lo stato di Illuminazione Spirituale e la sua lapide commemorativa conferma che visse un'esperienza di illuminazione mistica sul Monte Kurama (Kurama-yama), vicino a Tokyo. Tale data non è certa, in quanto alcune fonti riportano il 1922, mentre alcuni testi giapponesi riportano il 1914, data e piuttosto probabile, in quanto pare che Usui iniziò ad insegnare alcuni aspetti del suo sistema di guarigione nel 1915 e che era noto come guaritore già nel 1917. A quanto pare, su consiglio di uno dei suoi insegnanti buddisti, decise di sottoporsi allo «shyu gyo», una rigida disciplina spirituale che comprendeva la meditazione e il digiuno per 21 giorni, finché non fosse morto o divenisse Illuminato. L'ultima mattina del suo digiuno, sperimentò «un grande Reiki sulla sua testa» (citazione dalla lapide commemorativa di Usui), che gli permise di diventare Illuminato e di acquisire la capacità di accedere all'energia di guarigione (Reiki) e di trasmettere questa capacità ad altri.

Usui trascorse i pochi anni prima della sua morte, che avvenne il 9 marzo 1926, praticando ed insegnando il suo sistema di guarigione, Usui Reiki Ryoho, o Metodo di Guarigione di Usui dell'Energia Spirituale, e durante questo periodo trasmise ad altri la sua conoscenza in modo che i suoi insegnamenti potessero proseguire.

La sua lapide commemorativa riporta: «Se il Reiki può essere diffuso in tutto il mondo, toccherà il cuore umano e i principi morali della società. Sarà utile a molte persone, non solo per guarire la malattia, ma la Terra nel suo insieme».

I suoi desideri si sono avverati, forse anche oltre la sua immaginazione, e attualmente ci sono milioni di persone in tutto il mondo che usano il Reiki.

LO SVILUPPO DEL REIKI IN GIAPPONE

Come ho già scritto, fa parte della cultura giapponese che la conoscenza o le informazioni importanti vengano di norma ritenute segrete (o sacre, in quanto queste due parole sono sinonimi in giapponese), all'interno di gruppi familiari, e questa è la ragione principale per cui le informazioni sullo sviluppo del Reiki abbiano impiegato così tanto tempo a giungere in Occidente.

Inizialmente si credette che Usui avesse usato il Reiki solo su sé stesso e sui familiari, e si riferì che avesse curato la moglie per una grave malattia a quel tempo. Si rese conto dell'importanza della sua scoperta a tal punto che decise di iniziare ad insegnare come accedere a questa energia di guarigione e rese lo Shoden (nel senso di «entrata», il Primo Livello di insegnamento Reiki), «liberamente disponibile a tutte le persone» (citazione diretta tratta da uno dei suoi manuali di insegnamento, l'Usui Reiki Hikkei).

Informazioni affidabili riportano che circa 2000 persone appresero il Reiki da Usui (che egli chiamava anche «Teate», nel senso di guarigione con l'imposizione delle mani o del palmo), ma la maggior parte di queste avrebbe raggiunto solo il Primo Livello, lo Shoden. Sembra che tra le 30 e le 50 persone possano aver appreso il Secondo Livello, Okuden (che significa «nel profondo») equivalente al Secondo Livello occidentale, ma solo una ventina acquisirono il Terzo Livello, Shinpiden (che significa «insegnamenti misteriosi/segreti»), che è quello che chiamiamo Terzo Livello, o Master di Reiki. Si ritiene che ci fossero tra queste anche cinque suore buddiste, quattro ufficiali di Marina e almeno altri 8 uomini, ma si sa poco su di loro, anche se tutti gli studenti di Usui che raggiunsero l'Okuden e lo Shinpiden vennero registrati ai dipartimenti di Istruzione in Giappone. Alcune di queste registrazioni potrebbe essere andate perse con il terremoto che colpì Tokyo nel 1923; ciò nonostante sono elencati dieci di loro:

Juzaburo Ushida (contrammiraglio)	Yoshiharu Watanabe (filosofo)
Kan'ichi Takatomi (contrammiraglio)	Sono'o Tsuboi (maestro di cerimonia del tè)
Tetsutaro Imaizumi (contrammiraglio)	Imae Mine (musicista)
Chujiro Hayashi (ammiraglio)	Masayuki Okada (autore dell'iscrizione sulla lapide commemorativa di Usui)
Haru Nagao (occupazione ignota)	
Toshihiro Eguchi (insegnante di scuola)	

Nell'aprile del 1922 il dottor Usui aprì la sua prima clinica a Harajuku, Tokyo, dove praticò ed insegnò Reiki. Le sue capacità di guarigione devono essere state straordinarie, visto che era famoso in tutto il Giappone e ammirato come «il pioniere della ripresa della guarigione con l'imposizione delle mani che arrivava dalle generazioni passate» e il numero di persone aiutate dal Reiki sembra sia stato di parecchie centinaia di migliaia, incluse molte persone ferite durante il terremoto di Tokyo nel settembre del 1923, sebbene questo numero debba includere le persone aiutate da sia Usui sia dai suoi studenti.

Lenfasi dell'insegnamento di Usui era molto più forte sul risveglio spirituale che sulla guarigione puramente fisica. Venne quindi rivelata anche l'importanza dell'auto-guarigione, così come dei benefici del vivere una vita «corretta», basata sull'uso dei principi del Reiki. Qui di seguito viene riportata una versione di questi Principi, derivante da un documento originale che si ritiene scritto con la calligra-

fia di Usui (in *kanji* giapponese), ora tradotto e presente nel libro di Frank Arjava Petter, *L'eredità del dottor Usui*; in realtà secondo le informazioni più recenti, questi furono scritti dal Sensei Ushida, il secondo presidente della Usui Reiki Ryoho Gakkai, e una copia di questo documento si trova a pagina 289:

Shoufuku no hihoo Il metodo segreto per invitare la felicità

Manbyo no ley-yaku La meravigliosa medicina per tutte le malattie (del corpo e dell'anima)

Kyo dake wa Solo per oggi
1. *Okoru-na* 1. Non ti arrabbiare
2. *Shimpai suna* 2. Non ti preoccupare
3. *Kansha shite* 3. Mostra gratitudine
4. *Goo hage me* 4. Lavora duramente (su te stesso)
5. *Hito ni shinsetsu* 5. Sii gentile verso gli altri

Asa yuu Gassho shite, koko-ro ni nenji, Kuchi ni tonaeyo Mattina e sera, siediti nella posizione «Gassho» e ripeti queste parole ad alta voce e nel tuo cuore. («Gassho» significa sedersi in silenzio con le mani nella posizione di preghiera, con i pollici diretti verso il centro del tuo petto, vedi illustrazione a pagina 288).

Shin shin kaizen, Per il miglioramento del corpo e dell'anima,

Usui Reiki Ryoho Usui Metodo Usui di Guarigione di Energia Spirituale

Chosso Usui Mikao Il fondatore, Mikao Usui.

Inoltre, il dottor Usui usò 125 poesie motivanti (Gyosei) dell'Imperatore Meiji come guida per i suoi studenti nel loro sviluppo personale e spirituale. Qui di seguito un esempio di poesia stilizzata Waka (chiamata anche «tanka») scritta dall'Imperatore Mutsuhito, che Usui insegnò ai suoi studenti:

Il cielo

*Lo spazioso cielo
Attraversa sereno e limpido
Così azzurro al di sopra,
Oh, che le nostre anime possano crescere
e diventare così aperte*

Tutte le 125 poesie Waka sono riportate da Walter Lubeck, Frank Arjava Petter e William Rand nel testo *Lo Spirito del Reiki*.

Il dottor Usui inserì altri elementi dei suoi molti anni di addestramento in arti marziali e buddiste, tra cui la meditazione, l'auto-pulizia e un semplice ma potente metodo di conferimento di potere spirituale chiamato «Reiju» (vedi capitolo 22), così come alcune pratiche energetiche dello Shinto e del Ki-kou. Sembra che operasse istintivamente sulle persone, ponendo una o entrambe le mani dovunque egli avvertisse squilibri energetici che necessitavano di essere sanati. Appena iniziò ad insegnare ad altri a fare Reiki, si rese conto che era necessario dare delle istruzioni e quindi scrisse l'*Usui Reiki Hikkei*, un manuale che veniva consegnato ai suoi studenti.

Frank Arjava Petter e sua moglie Chetna Kobayashi hanno tradotto una copia del manuale di Usui (*The Original Reiki Handbook of Dr Mikao Usui* di Frank Arjava Petter) ed esso fornisce istruzioni sul trattamento di particolari disturbi e parti del corpo usando specifiche combinazioni derivanti da quasi 70 posizioni delle mani. È opinione recente che questo manuale sia stato prodotto in collaborazione con Chujiro Hayashi (o addirittura scritto da lui), che era un medico. Lui e alcuni colleghi della Marina desideravano imparare la guarigione con i palmi delle mani come aiuto nel trattamento dei pazienti.

LA FONDAZIONE DELLA USUI REIKI RYOHO GAKKAI

A Mikao Usui si attribuisce anche la fondazione della Usui Reiki Ryoho Gakkai (che significa «Società di Apprendimento del Metodo Usui di Guarigione Reiki»), un'organizzazione dedicata a tramandare gli insegnamenti del Reiki, anche se è possibile che i suoi seguaci l'abbiano avviata dopo la sua morte, dichiarando Usui il fondatore come segno di rispetto. Questa società ha continuato a praticare ed insegnare Reiki ininterrottamente dal 1926, essendo i primi dirigenti degli studenti dello Shinpiden istruiti da Usui. Non prendono il titolo di Gran Maestri, ma semplicemente chiamati Presidenti della società e sono qui elencati:

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 1) Mikao Usui (1922–6) | 5) Hoichi Wanami (? –1975) |
| 2) Jusaburo Ushida (1926–35) | 6) Mrs Kimiko Koyama (1975–99) |
| 3) Kan'ichi Taketomi (1935–60) | 7) Masayoshi Kondo (1999–2010) |
| 4) Yoshiharu Watanabe (1960–?) | 8) Ichita Takahashi (dal 2010) |

(Le date del quarto e quinto Presidente non sono confermate, ma si ritiene che ciascun Presidente abbia servito la società fino alla sua morte).

I membri della Gakkai seguono molto rigidamente gli insegnamenti di Usui e posseggono i due manuali prodotti da Usui (l'*Usui Reiki Hikkei*), uno dei quali spiega il suo metodo energetico di guarigione, l'*Usui Reiki Ryoho*, mentre l'altro fornisce dettagli sulle varie tecniche di guarigione, comprese specifiche posizioni

delle mani per le diverse malattie e problemi fisici, come riportato sopra. La Gakkai tiene regolarmente per i suoi membri degli incontri a Tokyo e in altri luoghi del Giappone, in cui gli studenti declamano poesie Waka, ripetono cantando i Principi del Reiki, fanno Hatsu-rei-ho (una pratica che combina meditazione e pratica di pulizia- vedi il capitolo 21).

Ogni volta che partecipano essi ricevono un Reiju da uno degli Shihan (membri che insegnano lo Shinpiden), per la pulizia, la purificazione e per aumentare la loro capacità di accedere al Reiki.

QUESTIONI SORTE ALL'INTERNO DELLA COMUNITÀ REIKI

Per un certo numero di anni ci si è chiesti come mai la storia che raccontò la signora Takata sulla riscoperta del Reiki fosse stata «cristianizzata», ma questo potrebbe essere dovuto al fatto che sia durante che dopo la Seconda guerra mondiale lei insegnava in America una tecnica giapponese basata su insegnamenti buddisti. Probabilmente, se non avesse inserito l'idea che Usui era un prete cristiano, le cose avrebbero potuto diventare molto complicate per lei, soprattutto dopo il bombardamento di Pearl Harbour.

Ora siamo consapevoli che sarebbe stato impossibile per Usui diventare un prete cristiano, in quanto il Cristianesimo in Giappone fu proibito fino al 1877, molto dopo che Usui iniziasse i suoi studi buddisti, e non si ha traccia che Usui abbia frequentato o insegnato in alcuna scuola o università, né in Giappone né negli Stati Uniti, come riferito nella storia della signora Takata (uno dei miei Maestri Reiki, William Lee Rand, possiede delle lettere da parte di ciascun ente che conferma che non esiste nessuna registrazione di Mikao Usui come studente o come insegnante).

Quando alla fine degli anni '90 arrivarono dal Giappone informazioni relative ad una serie di tecniche che non sembravano essere state insegnate in Occidente attraverso il lignaggio della Takata, per esempio l'Hatsu-rei-ho e modi alternativi di usare le mani durante i trattamenti, come l'Oshi-te-Chiyo-ho (picchiettando con la punta delle dita, vedi capitolo 21), nella comunità Reiki ci fu confusione, addirittura indignazione. Alcuni rifiutavano le nuove informazioni e si attaccavano a quanto già conoscevano, mentre altri volevano gettar via tutto ciò che avevano appreso in Occidente e usare solo le tecniche della tradizione giapponese. Altri ancora erano arrabbiati perché era stata loro negata la possibilità di apprendere quei validi metodi e criticavano il lignaggio occidentale.

In origine lo spirito dell'apprendimento Reiki in Occidente era probabilmente molto simile a quello in Giappone. È possibile comunque che la signora Takata abbia insegnato molti di quelli che conosciamo come metodi originali di Usui, pur senza usare i loro nomi giapponesi, e alcuni furono insegnati apparentemente solo ai Maestri. Siccome ai Maestri che lei formò non era consentito prendere appunti, forse semplicemente essi dimenticarono, o non si resero conto dell'importanza di

alcune tecniche perché non arrivavano da un contesto buddista, in cui il significato spirituale ed energetico di ciascun metodo sarebbe risultato più evidente.

ANALIZZANDO LE DIFFERENZE

Nella sezione 5, le tecniche e l'addestramento del Reiki giapponese saranno affrontate in maniera più completa, ma vorrei introdurre brevemente alcune differenze.

Sappiamo che in Giappone, la numerazione dei livelli è al contrario, quindi quello a cui ci riferiamo come Primo Livello (Shoden), in realtà è il loro sesto livello. Questo viene poi suddiviso in quattro parti: Roku-To (Sesto Livello), Go-To (Quinto), Yon-To (Quarto) and San-To (Terzo) e questo è probabilmente il motivo per cui abbiamo quattro armonizzazioni nel sistema tradizionale occidentale di insegnamento del Reiki. Lo Shoden può essere appreso da chiunque, ma il Secondo Livello, Okuden, diviso in due parti, Okuden-Zenki (in cui agli studenti viene insegnata una serie di tecniche come l'uso degli occhi o del respiro per dare Reiki), e Okuden-Koki (in cui vengono insegnati i simboli e i mantra), viene dato solo quando lo studente può dimostrare di poter accedere ad una appropriata quantità di energia Reiki di guarigione e di avere padronanza delle tecniche, cosa che potrebbe richiedere molti anni. Si prevede che gli studenti pratichino Reiki tutti i giorni, che obbediscano ai cinque Principi e che si sforzino di vivere quei Principi nella loro quotidianità, stimolando la crescita e lo sviluppo mentale ed emozionale. Devono anche praticare ogni giorno la meditazione, compreso Hatsu-rei-ho al livello Okuden e Shinpiden, per l'auto-pulizia e l'arricchimento spirituale e continuare nello sviluppo spirituale anche frequentando regolarmente dei seminari di addestramento durante i quali ricevono i Reiju. Ricevere regolarmente il Reiju aiuta a sviluppare le loro capacità intuitive in modo da individuare meglio e trattare i disturbi fisici, un procedimento chiamato Byosen: essere in grado di percepire l'energia da una fonte di malattia e valutare un sintomo e il numero dei giorni richiesti per la guarigione; oppure Reiji-ho, dove le mani vanno istintivamente e automaticamente sulle zone colpite e iniziano ad inviare Reiki (vedi capitolo 20).

Pochissime persone in Giappone arrivano al livello Shinpiden (equivalente dell'occidentale Master), anche dopo moltissimi anni di pratica.

Il Reiki si è sviluppato in maniera diversa in Occidente, forse perché non abbiamo lo stesso contesto spirituale o la stessa comprensione culturale delle energie che sono evidenti in una tradizione di auto-pulizia. Sebbene alcuni Maestri radunassero regolarmente i loro studenti per praticare Reiki, non veniva dato alcun Reiju, perché questi rimasero a noi sconosciuti fino al 1999, quando furono dimostrati dal Sensei Hiroshi Doi ad una sessione di addestramento a dei Maestri Reiki occidentali in Canada. È stata data anche meno importanza allo sviluppo della sensibilità delle mani con il Reiki, che probabilmente giustifica il sistema per cui

le 12 o più posizioni delle mani vengano mantenute per cinque minuti ciascuna; questo favorisce il fluire del Reiki ovunque nel corpo, in modo che ogni persona possa ricevere il Reiki dove ne ha bisogno.

Dalla morte della signora Takata, molti Maestri hanno scelto di modificare il loro modo di insegnare Reiki, così ora ci sono più di 30 diversi tipi di Reiki praticati in Occidente (vedi l'appendice), alcuni di questi molto vicini al sistema della Takata, alcuni altri che hanno inserito molti nuovi simboli «canalizzati» (che ricevono l'intuizione da fonti spirituali), diverse procedure di armonizzazione e altre pratiche «New Age» e senza dubbio altri appariranno in futuro.

Ora che abbiamo scoperto le tecniche originali di Usui, queste possono essere integrate nella pratica del Reiki, quindi abbiamo ancora più strumenti a disposizione.

Lo scopo di questo libro è quello di mostrare l'enorme potenziale dell'integrazione di questi due sistemi di guarigione, le cui radici sono solidamente legate alla filosofia e alla saggezza orientale, ma il cui nucleo si sta espandendo con la saggezza messa insieme da molti Maestri e Operatori Occidentali e Giapponesi.

Nel prossimo capitolo analizzeremo più in profondità il Reiki come energia di guarigione e la sua relazione con altre energie come quelle che costituiscono il corpo energetico umano.

Sommario

Ringraziamenti, 7

Introduzione, 9

PARTE I – SEMPLICITÀ E POTERE: L'ENERGIA DI GUARIGIONE DEL REIKI, 13

Capitolo 1 - La scoperta del Reiki, 15

Che cos'è il Reiki?, 15

La parola «Reiki», 15

Come il Reiki arrivò in occidente, 16

Metodo tradizionale occidentale di Reiki,
19

Lo sviluppo del Reiki in occidente, 19

Il Reiki alla fine del XX secolo, 20

La storia del Reiki scoperta di recente in
giappone, 21

Lo sviluppo del Reiki in Giappone, 22

La fondazione della Usui Reiki Ryoho
Gakkai, 25

Questioni sorte all'interno della comunità
Reiki, 26

Analizzando le differenze, 27

Capitolo 2 - Il Reiki e l'energia, 29

L'energia è tutto ciò che esiste, 29

La visione dell'energia umana, 31

Il corpo energetico umano, 33

L'aura, 33

Individuare l'aura, 35

I chakra, 36

I meridiani, 39

Il corpo energetico umano e la salute, 39

Il ruolo del ki, l'energia della forza vitale,
40

Il Reiki come energia, 41

Connessione all'energia Reiki - il potere
spirituale, 41

Altre energie di guarigione, 44

L'energia di Reiki come trattamento di
guarigione, 44

Capitolo 3 - Guarigione e interezza, 47

Il processo di guarigione fisica, 47

La guarigione come questione olistica, 48

La dicotomia tra «guarire» e «curare», 49

Una visione olistica e metafisica della
guarigione, 50

Ancora un po' di scienza!, 53

La coscienza, 54

La saggezza del corpo, 55

Capire il «linguaggio «del tuo corpo», 56

Usare l'energia per guarire, 59

Guarigione spirituale, 59

Reiki come strumento di guarigione, 59

La necessità di un cambio di coscienza, 61

Capitolo 4 - Imparare il Reiki, 63

Come si acquisisce la capacità di usare
Reiki?, 63

I livelli di apprendimento, 65

Il processo di sintonizzazione/iniziazione,
65

Gli effetti dell'armonizzazione Reiki, 67

Il flusso dell'energia, 68

Le sensazioni del flusso di Reiki attraverso
le mani, 69

Il ciclo dei 21 giorni di pulizia, 70

Crisi di guarigione, 72

Aiutare il processo di pulizia, 72

Armonizzazioni multiple, 73

Armonizzazioni a distanza, 74

PARTE 2 - ATTIVARE IL TUO CANALE DI GUARIGIONE: IL PRIMO LIVELLO DI REIKI, 75

Capitolo 5 - Apprendimento di Primo Livello Reiki, 77

Prepararsi ad un corso Reiki, 79

Dimensione della classe, 82

Quando non frequentare un corso, 83

Gravidanza, 84
Dopo il corso, 84

Capitolo 6 - Auto-guarigione con il Reiki, 87

Intenzione e invocazione, 88
Ricominciare, 89
L'importanza dell'auto-trattamento quotidiano, 90
Che cosa comporta un auto-trattamento completo, 91
Posizioni delle mani nell'auto-trattamento, 92
Che cosa tratta ogni posizione?, 103
Altri modi di usare Reiki su te stesso, 107
Farsi un auto-trattamento di «primo soccorso», 107
Momento per la cautela, 107
Una veloce ricarica di energia, 109

Capitolo 7 - Trattare la famiglia e gli amici, 111

L'etichetta di «guaritore», 111
Cos'è un trattamento Reiki?, 112
Chi può essere trattato?, 113
Attrezzatura, 113
Preparazione, 114
Quando sei pronto a cominciare il trattamento, 117
Posizioni delle mani per il trattamento sugli altri, 117
Posizioni delle mani per trattare la testa, 119
Posizioni delle mani per trattare la parte davanti del corpo, 121
Prepararsi al lavorare sulla parte posteriore, 124
Posizioni delle mani per trattare la parte posteriore del corpo, 125
Trattare la persona sdraiata su un fianco, 127
Trattare una persona seduta su una sedia, 129
Posizioni aggiuntive, 134
Posizioni delle mani per trattare le gambe e i piedi, 134
Posizioni delle mani per trattare le braccia e le mani, 136

Trattamento aggiuntivo per la spina dorsale, 137
Accarezzare l'aura, 138
Dopo il trattamento, 138
Quanti trattamenti?, 140
E se non avviene la guarigione fisica?, 141
Riservatezza ed etica, 142
Reiki come primo soccorso, 143
È sempre opportuno dare Reiki a qualcuno?, 143

Capitolo 8 - Essere creativi con le abilità di Primo Livello, 145

Usare il Reiki in gruppi, 145
I benefici dei gruppi Reiki, 146
Inviare Reiki attraverso l'aura, 147
Trattare gli animali, 147
Usare Reiki sulle piante e i semi, 150
Usare Reiki con cibo e bevande, 151
Usare Reiki su oggetti inanimati, 152
Usare Reiki su problemi personali, 153
Usare Reiki su situazioni mondiali, 153
Inviare Reiki di guarigione, 154

PARTE 3 - SVILUPPARE LA TUA
COMPRESIONE: IL SECONDO LIVELLO
DI REIKI, 155

Capitolo 9 - Apprendimento di Secondo Livello Reiki, 157

Prima del corso, 157
Approcci diversi alla formazione, 158
Armonizzazioni al Secondo Livello, 159
Cosa aspettarsi da un corso di Secondo Livello, 159
Armonizzazione a distanza al secondo livello di Reiki, 161
Dopo il corso, 162
Pratica dei trattamenti Reiki e diario, 162

Capitolo 10 - I simboli del Secondo Livello Reiki, 165

Cosa sono i simboli Reiki?, 165
Tracciare i simboli, 166
I mantra, 168
Sacralità e simboli Reiki, 168
Il primo simbolo: il simbolo di potere (o del centro), 169

Il secondo simbolo: il simbolo di armonia (mentale-emozionale), 170
Il terzo simbolo: il simbolo di distanza (o di connessione), 171

Capitolo 11- Trattamenti con le mani usando i simboli, 173

Trattamenti sugli altri, 173
Un trattamento mentale-emozionale particolare, 176
Trattamenti veloci, 181
Trattamenti su te stesso, 184

Capitolo 12 - Tecniche di guarigione a distanza, 187

Ètica della guarigione a distanza, 188
Reiki a distanza per la guarigione generica, 189
Fare un trattamento completo a distanza, 190
Metodi di trattamento a distanza, 192
Programmare il trattamento in un momento futuro, 194
Inviare trattamenti a distanza a più persone simultaneamente, 195

Capitolo 13 - I Simboli Reiki come parte della quotidianità, 197

Usare i simboli per trattare animali, uccelli, rettili, pesci o insetti, 197
Usare Reiki sulle piante e i semi, 197
Usare i simboli su oggetti inanimati, 198
Usare Reiki sul cibo e sulle bevande, 198
Usare i simboli su problemi e situazioni personali, 198
Potenziare gli obiettivi con i simboli Reiki, 199
Purificare e creare uno spazio sacro, 201
Usare i simboli per protezione, 202
Usare i simboli per motivazione, memoria e crescita interiore, 204
Usare i simboli per problemi emozionali e relazionali, 204
Inviare Reiki nel passato, 207
Inviare Reiki nel futuro, 208
Potenziare qualsiasi cosa nella tua vita, 208

Capitolo 14 - Usi creativi delle tue abilità di Secondo Livello, 211

Accrescere l'intuizione e la capacità psichica, 211
Come sviluppare le tue capacità psichiche, 212
Protezione psichica, 213
Usare i simboli per guarire la terra o per situazioni e disastri mondiali, 214
Usare Reiki con i cristalli, 215
Creare una griglia di cristalli, 217

PARTE 4 - CONTINUARE A CAMMINARE SUL SENTIERO DEL REIKI, 221

Capitolo 15 - Purificazione energetica per te e il tuo ambiente, 223

Tecniche della tradizione giapponese per l'auto-purificazione, 224
Tecniche Reiki occidentali per l'auto-purificazione, 225
Usare la visualizzazione per la purificazione, 226
Tecniche per purificare l'ambiente, 228

Capitolo 16 - L'importanza dello sviluppo spirituale, 233

I principi di Reiki, 234
Vivere oggi secondo i principi del Reiki, 235
Cos'è la meditazione?, 238
Cos'è la visualizzazione?, 241
La reincarnazione, il karma e la guarigione delle vite passate, 243
Tecniche di guarigione delle vite passate, 243
Guarigione per tutta la vita, 245

Capitolo 17 - Diventare operatore, 247

Il programma base, 247
Standard occupazionali nazionali, 248
Iniziare a fare l'operatore, 249
Prezzi da applicare, 251
Pubblicizzare la tua attività, 252
Preparare il tuo spazio per i trattamenti, 254
Cosa serve per essere un buon operatore?, 254
La relazione terapeuta- cliente, 254
Aggiungere Reiki ad altre terapie, 257

Equilibrio tra Reiki e medicina
convenzionale (allopatrica), 257
Restrizioni mediche e malattie da
denunciare, 258
Sintomi allarmanti, 259
Prendersi cura di sé stessi, 260
Il tuo sistema di sostegno personale, 261
Il tuo ulteriore sviluppo come operatore,
261
Continuare lo sviluppo personale e
spirituale, 262

Capitolo 18 - Terzo livello di Reiki (livello master), 263

Il ruolo di un maestro Reiki, 264
Che cosa ha bisogno di sapere un maestro
di Reiki?, 265
Come prepararsi al master, 266
Scegliere il tipo di formazione
e il maestro che ti inizia, 266
Che cosa è compreso nella formazione
master?, 268
Il simbolo master, 270
Dopo un corso master, 271
Esplorare Reiki come disciplina spirituale,
272

PARTE 5 - LA TRADIZIONE GIAPPONESE, 275

Capitolo 19 - La formazione Reiki in Giappone, 277

Vocali, 278
Consonanti, 278
Le basi della formazione, 280
I tre livelli della formazione della
Usui Reiki Ryoho, 283
Il metodo occidentale, 284

Capitolo 20 - tecniche shoden (Primo Livello), 287

Gassho, 287
I precetti Reiki, 288
Poesia waka, 290
Tecniche di purificazione e di meditazione,
290
Equilibrare e percepire le energie, 296
Il manuale Reiki di Usui, 301

Le posizioni delle mani originali di Usui,
301

Altre tecniche shoden, 305

Tecniche di gruppo, 307

Pratica quotidiana a livello shoden, 309

Capitolo 21- Tecniche okuden (Secondo Livello), 311

Livello 1 (primo passo): okuden-zenki, 311

Reiki undo, 315

Modi alternativi di usare le mani con
Reiki, 316

Altre tecniche okuden-zenki con le mani,
318

Usare il respiro e gli occhi con Reiki, 319

Livello 2 (secondo passo): okuden-koki,
321

Tecniche di deprogrammazione e distanza,
322

Tecniche pratiche okuden-koki, 323

Pratica quotidiana a livello okuden, 326

Capitolo 22 - Tecniche shinpiden (Terzo Livello), 327

L'energia del potere, 327

Meditazione e consapevolezza, 328

Apprendere il reiju, 329

Pratica quotidiana a livello shinpiden, 330

Insegnare lo shoden, l'okuden e lo
shinpiden, 331

Appendice- Altri stili di Reiki, 333

Bibliografia, 343