

Matt Harvey

REIKI IN PRATICA

Sviluppa e usa la tua energia
per il tuo benessere e per gli altri



AREA 51
PUBLISHING

INTRODUZIONE

Reiki (pronuncia: 'rè-i-ki) significa “energia universale della forza vitale”. È considerata dai suoi praticanti la più importante forma di energia per il singolo e l'umanità intera.

Nel tuo percorso di conoscenza pratica del Reiki, imparerai come applicare l'energia che ti è data. Abbraccerai la parte del divino in te che propende al ripristinare l'armonia, la luce e la bellezza che costituiscono ciò che siamo naturalmente e veramente.

In questi libri – quello che stai leggendo è il primo di una trilogia dedicata ai tre livelli del Reiki come disciplina, di cui vedremo i dettagli più avanti – ti imbarcherai verso un altro aspetto del viaggio senza fine lungo la Via del perfezionamento dell'Anima.

COS'È IL REIKI

Cominciamo il nostro viaggio con un po' di teoria, assolutamente necessaria se vogliamo risvegliare le nostre energie interiori e usarle per la guarigione e il benessere. Le radici del Reiki sono molto profonde, ma la sua teorizzazione e la sua divulgazione come una disciplina codificata sono più recenti.

Il Reiki è un sistema di benessere energetico attraverso l'imposizione delle mani e la canalizzazione dell'energia positiva verso il proprio obiettivo. Come disciplina non codificata ha probabilmente migliaia di anni. Si crede, infatti, che la tecnica fosse usata inizialmente dai monaci buddisti tibetani e fu riscoperta nell'Ottocento da Mikao Usui. Come risultato, il sistema Reiki Usui è diventato una potente tecnica di guarigione che è tanto applicata quanto ricevuta facilmente.

Il Reiki si pone nell'ambito della medicina delle energie sottili, che ha la possibilità non solo di portare benessere a livello fisico, ma anche di agire sugli elementi psico-energetici della personalità, promuovendo la reintegrazione e il riallineamento di corpo-mente-spirito. Nella medicina orientale il Tutto, infatti, è superiore alla somma delle sue parti. Se il terapeuta mantiene l'atteggiamento giusto, cioè se mantiene una posizione di puro "osservatore", permette che sia

l'organismo stesso dell'altro ad autogestire la propria guarigione, essendo collegato con l'Energia Vitale Universale – l'Energia del Tutto – tramite le mani del terapeuta.

Le sillabe “rei” e “ki”, che compongono la parola Reiki, hanno origine da “raku-ki”, e appartengono alla lingua giapponese. “Raku” è il flusso di energia verticale e “ki” è il flusso di energia orizzontale attraverso il corpo. Raku-ki è quindi l'arte e la scienza del miglioramento di sé, usate dagli antichi lama tibetani migliaia di anni fa.

Il Reiki è Energia Vitale Universale, è Amore Incondizionato.

Il Reiki può essere usato per tutti gli scopi, condizioni e situazioni. Può essere usato in totale sicurezza in ogni momento, in ogni luogo, per qualunque cosa. È infatti una semplice ed efficace tecnica di riduzione dello stress, di rilassamento e di ripristino della salute fisica attraverso l'uso dell'Energia che permea l'Universo e costituisce il “mattone” fondamentale di ogni cosa vivente o inanimata, come ben ha descritto dalla fisica moderna. Il Reiki è particolarmente conosciuto per la sua estrema semplicità (e la conseguente facilità di apprendimento) e la possibilità di verificare immediatamente le sue potenzialità, nonché la totale assenza di controindicazioni.

Per praticare il Reiki non è necessaria alcuna fede, aderire a culti o credere: è usato con successo da individui di molte differenti religioni e

filosofie, non è assolutamente riservato ai monaci buddisti isolati nei monasteri più remoti.

Il Reiki è il più semplice metodo di guarigione spirituale che io conosca. Una volta che un individuo è risvegliato da un *sensei* (Maestro) di Reiki per canalizzare questa energia, scorrerà attraverso le sue mani in modo naturale. Questo individuo manterrà questa abilità di canalizzare l'energia per il resto della sua vita.

Con il Reiki non devi vedere affatto l'energia, né concentrarti su di essa. Non rimuovi neppure l'energia da qualcuno, né gli dai la tua. L'energia del Reiki semplicemente permea ogni essere, è ovunque.

Se c'è troppa energia in un'area, o non ce n'è abbastanza, non c'è equilibrio: semplicemente, *quando manca l'equilibrio, c'è del potenziale per la malattia*. In uno stato bilanciato, l'individuo ha il potenziale per l'auto-guarigione. L'energia viene trasmessa semplicemente appoggiando le tue mani su di te o su un altro individuo.

Il Reiki aiuta a comprendere se il corpo è in uno stato di equilibrio o di mancanza di equilibrio. L'energia del Reiki si fa strada verso le aree dove manca l'equilibrio durante il trattamento. Questa energia può essere intesa come

- **Rei, Saggiozza Spirituale:** la parola *rei* significa “universale”, ma è una definizione molto generalista. Questo perché gli ideogrammi giapponesi, o *kanji*, hanno diversi livelli di significato e sono aperti a decine di

interpretazioni – dalle più semplici alle più esoteriche, dalle più concrete alle più astratte. È normalmente accettato dai praticanti del Reiki il significato di “coscienza spirituale più alta” o “forza divina che tutto sa e tutto pervade” – quindi una cura per tutti i problemi e tutte le difficoltà.

- **Ki, Forza Vitale:** presente in molte culture, è la forza vitale che scorre attraverso tutte le cose viventi. Ha vari nomi – è *chi* in cinese, *prana* in sanscrito, *mana* in hawaiano – perché è stato identificato da tutte le culture. Il ki circonda e anima tutte le forme di vita, è la fonte primaria dei nostri pensieri ed emozioni, è forma e sostanza della nostra esistenza spirituale. Gli artisti marziali usano il ki nello sviluppo fisico e mentale. Gli sciamani, passati e presenti, hanno usato la medesima energia per lo sviluppo e la consapevolezza spirituale, così come per la guarigione e le manifestazioni. Il ki è impiegato da tutti i guaritori, a prescindere dalla loro disciplina.

Il Reiki è differente dagli altri sistemi per il fatto che prevede un antico processo di armonizzazione del corpo dei guaritori – corpo sia fisico sia eterico – a un più alto livello di vibrazione, consentendo così un canale chiaro per far fluire l’energia. Una volta che questo canale è aperto, rimarrà aperto per il resto della vita del guarito-

re. Di conseguenza, il Reiki può essere definito come *forza vitale universale guidata dallo spirito*. Questa è l'interpretazione più accettata del termine giapponese e riassume chiaramente l'esperienza che molte persone hanno con questo tipo di energia.

COME FUNZIONA IL REIKI

L'energia di guarigione del Reiki si muove attraverso il guaritore e disperde blocchi e negatività prima di essere canalizzato nel destinatario, quindi non drena mai il guaritore. In realtà, più il praticante dà energia Reiki più se ne riceve.

Tutti i guaritori usano la forza vitale, ma non tutti usano il Reiki – che funziona su un livello di vibrazione diverso. È ovviamente possibile che alcuni guaritori nascano con la corretta armonizzazione già sviluppata, ma in pratica è necessario un Maestro Reiki (o *sensei*) per sintonizzare l'individuo all'energia.

I trattamenti di Reiki sono forniti dal professionista che impone – appoggia, avvicina – le proprie mani sul corpo del ricevente in un numero di posizioni che consentono il libero passaggio dell'energia. L'energia Reiki fluisce in modo naturale verso l'area in cui è più necessario e quindi non è richiesta alcuna direzione da parte del professionista perché l'energia lavori con precisione. Questo significa ovviamente che ogni trattamento di Reiki è diverso e le persone che ricevono il trattamento vivranno e segnaleranno sensazioni diverse – caldo o freddo, immobilità o formicolio. Qualunque sia l'esperienza individuale, l'effetto benefico generale del trattamento è lo stesso: il destinatario riceve la giusta quantità di energia per apportare le modifiche necessarie a ripristinare l'equilibrio all'interno di sé.

Quando il flusso di energia Reiki inizia a essere usato dal praticante, ha luogo anche l'inevitabile affinamento del suo sé spirituale. Questo genera un cambiamento, dissipa credenze e atteggiamenti negativi, e promuove una maggiore sensazione di benessere. Il professionista quindi si assume la piena responsabilità per lo sviluppo futuro e la comprensione consapevole del mondo che cambia. L'esperienza di ricevere e dare il Reiki è quella di profondo rilassamento e pace interiore. Il cuore è aperto per ricevere e dare amore. Quando usiamo questa energia per noi stessi e per il trattamento degli altri, ritorniamo a uno stato di grazia compassionevole. Può essere usato in modo sicuro sempre e ovunque e per qualsiasi cosa. È sicuro, efficace e delicato. Il Reiki non si intromette nella vita della persona. È il complemento perfetto per la medicina allopatrica¹ e tutte le forme di guarigione naturale.

1 Termine originariamente coniato da Samuel Hahnemann nel XIX secolo. Con esso il fondatore dell'omeopatia intendeva evidenziare, da parte della medicina convenzionale del tempo, l'utilizzo di principi farmacologici o azioni curative contrari a quelli che hanno provocato la malattia e volti a contrastarne i sintomi, anziché l'impiego di minime quantità di principi che, essendo sostanze provocanti effetti simili a quelli della malattia, attiverrebbero una reazione guaritrice da parte dell'organismo, secondo i dettami filosofici dell'omeopatia. Il termine è ancora oggi usato da alcuni sostenitori dell'omeopatia, e più in generale dai sostenitori delle medicine alternative, per indicare in senso dispregiativo la medicina moderna a base scientifica, nonostante il termine nell'originaria accezione non sia più applicabile, per via dell'enorme progresso nei metodi e criteri medico-scientifici