

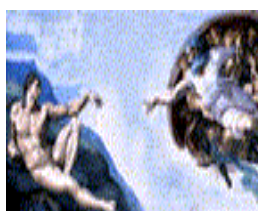


COS'E' IL REIKI



di

Giuliano Stabile



Edizioni ISITALIA

COS'E' IL REIKI

quella sensazione che allenta le tensioni quando giochiamo a calcio, quando pedaliamo in bicicletta, quando camminiamo, o quando scegliamo e preferiamo forme più soavi per liberarci delle preoccupazioni che la vita ci riserva, cercando di armonizzare la sfera fisica, la sfera mentale e la sfera emozionale.

Per questi motivi, il REIKI può aiutarci a migliorare la qualità della vita, tanto nella sfera personale come nelle attività che svolgiamo quotidianamente in sinergia con gli altri .Il REIKI viene assorbito in ogni cellula del corpo in quantità necessarie per mantenere l'equilibrio energetico e fluisce in qualunque posto nel quale ci sia una deficienza nell'energia, producendo un equilibrio tanto nella mente come nel corpo. Gli effetti del REIKI comunemente sperimentati e percepiti sono: sentimenti di pace e rilassamento, sollievo dai dolori ed altro.

L'armonizzazione avviene non solo a livello fisico, ma anche a livello mentale ed emozionale.

Una sessione di REIKI equivale a 3 ore di riposo,

La parola REIKI significa Energia Vitale Universale.

La sillaba Rei descrive l'aspetto universale ed illimitato di questa energia, mentre KI è la forza energetica vitale che fluisce attraverso tutti gli esseri viventi.

Il REIKI non è associato con nessuna religione.

Il sistema Usui REIKI è un metodo efficace nel trasferire Energia Vitale Universale.

Il terapeuta è solo un canale di questa energia, poiché non è la sua propria energia quella che passa da lui quando colloca le mani su una persona.

Questa energia vitale circola attorno al nostro corpo. Se questa energia vitale è povera, siamo allora più vulnerabili alla malattia. Quando questa energia è elevata, e circola liberamente siamo liberi da qualunque malattia.

Questa energia equilibra le nostre emozioni, il nostro corpo e la nostra vita spirituale, Una sessione di REIKI (dura in media un'ora),consiste nel collocare le mani per 5 minuti su distinte parti del corpo, coincidendo coi principali punti chiamati chakra, che sono dei punti energetici, ed immediatamente l'energia fluisce in tutto l'organismo. Alcuni notano durante un trattamento una sensazione di caldo o vibrazione. Ogni sensazione è differente per ogni persona e quindi è percepita in maniera individuale con peculiarità differenti. Dopo un trattamento la sensazione di rilassamento e' naturale, sorgono emozioni, si dissolvono le barriere interne che hanno bloccato la nostra crescita per molto tempo. La persona che riceve REIKI può essere rassicurata con decisione che non riceve la nostra energia, né assorbiamo nulla da lei .

Una sessione di REIKI produce rilassamento ed armonia.

Si può essere trattati seduti su una sedia o distesi indossando vestiti comodi e larghi. Un training reiki ideale consta di 8 sessioni, ripartite in 4 di esse, in giorni successivi, 2 la settimana successiva e 2 nella terza settimana. Si può continuare ancora 1 volta per settimana o quando la persona ne abbia più bisogno, fino a 21 giorni. Le prime 4 sono più importanti, perché lavorano in profondità ripulendoci dalle congestioni praniche incollate nel campo aurico. La sessione dura 1 ora.

BREVE STORIA DEL REIKI

All'inizio del secolo scorso Mikao Usui, monaco buddista, mise a punto una tecnica atta a ritrovare e mantenere la salute (intesa "all'orientale", e riguardante quindi sia il corpo che la mente), basata sulla possibilità di diventare canali che veicolano l'energia presente ovunque (detta per questo universale) per trasmetterla attraverso le mani a noi stessi o ad altre persone.

A quei tempi esistevano in Giappone altre discipline aventi lo stesso scopo, ma il suo metodo, che coniuga semplicità ed efficacia, era completamente diverso e divenne immediatamente noto.

Usui fu un personaggio molto conosciuto nel Giappone di quegli anni, e ricevette anche un riconoscimento dall'imperatore giapponese per essersi distinto nella cura dei malati durante e dopo il grande terremoto di Tokio del 1923.

Il metodo di Usui differiva in modo notevole dal Reiki praticato oggi, in quanto era concepito come un cammino spirituale completo ed includeva quindi, oltre alle modalità per trasmettere l'energia, tecniche di meditazione ed insegnamenti vari. Inoltre era in larga parte basato sull'intuito, che gli allievi sviluppavano praticando nella scuola di Reiki durante un lungo arco di tempo. Usui diede incarico ad un suo allievo, Chujiro Hayashi, di aprire una Clinica Reiki per studiare in modo più approfondito l'efficacia terapeutica del Reiki e migliorare eventualmente la tecnica.

Hayashi si dedicò completamente a questo compito, pur rimanendo in contatto costante con Usui.

Dopo la morte di questi, Hayashi fondò una sua scuola che integrava l'esperienza acquisita nella clinica: egli eliminò tutto ciò che non era strettamente inerente alla tecnica ed introdusse i trattamenti e le posizioni standard, usate ancora oggi, che rendono possibile praticare Reiki con profitto anche a chi non ha sviluppato un grande intuito.

Prese così forma una disciplina che per la sua semplicità e per l'assenza di contenuti filosofici e dogmatici ha potuto affermarsi in tutto il mondo venendo praticata quotidianamente da milioni di persone di ogni credo, razza e religione.

In occidente il Reiki fu portato alla vigilia della seconda guerra mondiale da un'allieva di Hayashi, Hawayo Takata, giapponese residente nelle Hawaii.

Di qui è passato in California si è rapidamente diffuso negli USA, e da allora l'espansione del Reiki nel mondo non è mai cessata. Il Reiki è oggi praticato da milioni di persone sparse sui 5 continenti.

N.B. La signora Takata visse negli USA in un periodo, quello della II guerra mondiale, in cui il Giappone non era certo ben visto, ed addirittura molti giapponesi venivano internati in campi di concentramento (non la Takata, per fortuna).

Molto probabilmente fu per questo che ella cambiò la storia del Reiki facendo diventare Usui un monaco cristiano, dicendo che aveva studiato in università occidentali, ecc.: tale storia ha resistito fino a pochi anni fa, quando attraverso ricerche in Giappone si è chiarita la storia del Reiki.

Invece la definizione di Master (maestro), il titolo di Gran Maestro, il lignaggio (numero di maestri che separano un insegnante da Usui) e la grande importanza data al prezzo sono regole introdotte alla morte di Takata dalle insegnanti statunitensi di

allora per motivi che si possono intuire e che purtroppo non hanno per nulla giovato all'immagine del Reiki.

Esse non hanno alcuna utilità pratica e sempre meno insegnanti le tengono in considerazione.

Anche se ora sappiamo che il Reiki che si pratica in occidente, ed ormai in larga parte anche in Giappone, deriva da Hayashi più che da Usui, tale tecnica è ormai universalmente conosciuta come "Metodo Usui".

Per evitare confusione, quando è necessario specificare viene chiamato "in stile occidentale" il Reiki come insegnato da Hayashi e Takata, ed "in stile orientale" quello che usa le tecniche intuitive e le meditazioni di Usui: la sostanza è la stessa, cambia solo il modo di praticarlo.

DEFINIZIONE DEL REIKI:

Il Reiki è la forza-vita universale, è energia cosmica.

E' un'energia trascendentale che si combina, attivandola, con l'energia innata che esiste in ogni cosa per ingenerare benessere e guarigione a tutti i livelli dei corpi, fisico, mentale e spirituale.

Trascende la personalità, perciò non può essere influenzata dalle sensazioni, dai credi, né dalle emozioni umane.

La parola Reiki viene dal giapponese e significa energia vitale universale.

REI descrive l'aspetto universale illimitato di tale energia, mentre KI rappresenta la forza-vita presente in tutto ciò che è vivente. Il KI è la stessa energia che è chiamata Chi dai cinesi, Prana dagli Indù e Mana dai Kahuna.

Le origini del Reiki risalgono a diecimila anni fa, e affondano nell'antica storia del Giappone, dell'Egitto e della Cina-Tibet.

Era utilizzata in India, in Cina e in Giappone ed è giunto a noi grazie al monaco Cristiano dott. MIKAO USUI, che lo riscopri a metà del 19° secolo.

Il Reiki assiste il corpo nei suoi processi di autoguarigione ed è totalmente naturale e olistico; inoltre equilibra le energie fisiche dando così al corpo, alla mente, allo spirito il giusto equilibrio.

L'energia del Reiki può essere utilizzata in qualsiasi momento, in qualsiasi luogo e da chiunque, senza limiti di età. Più si utilizza, più diventa potente.

E' energia, e l'energia non stanca mai.

Essa "collabora" molto bene con altri tipi di terapia sia naturali sia tradizionali, rendendoli più efficace e spesso accelerando il processo di guarigione.

L'energia può essere utilizzata da persone che credono in qualsiasi fede, religioni, filosofie e ideologie.

L'IDEOGRAMMA REIKI



IL SIMBOLO REIKI

REI e' lo Spirito, l'intelligenza che guida e informa di Se' l'UNIVERSO, regolandone il funzionamento.

Il moto degli elettroni, l'orbita dei pianeti, l'espansione delle galassie, l'aggregarsi delle molecole, le trasformazioni della materia, le onde elettromagnetiche, le reazioni nucleari, la formazione, la crescita e lo sviluppo di sistemi organici o inorganici, tutto questo e molto più è manifestazione di REI.

Questa forza in molte culture e' chiamata Dio o comunque e' identificata e personalizzata in un Essere Supremo con cui si può entrare in contatto attraverso la preghiera.

In effetti noi esseri umani siamo costantemente guidati da REI, e' la forza che ci spinge verso la vita e l'esperienza, verso l'amore e verso il mistero.

REI e' il Se' Superiore, quella parte di noi che conosce le cause di ogni problema e conosce il modo di risolverlo. REI ' tutto ciò che esiste intorno a noi.

KI e' la forza vitale che scorre in ogni organismo vivente.

In sanscrito e' conosciuto come Prana, e circola negli organi interni e nei meridiani ed e' responsabile dei principali processi fisiologici come la respirazione, la digestione, la circolazione sanguigna e linfatica, la secrezione e l'escrezione.

Le pratiche yogiche di respirazione o Pranayama mettono in condizione di accumulare l'energia all' interno del corpo , attraverso la meditazione i mudra, i mantra possiamo interagire con il nostro equilibrio psico-fisico.

Ed ora una breve descrizione di ciò che rappresentano le linee del simbolo.



Nel vuoto biancore, nello spazio eterno e infinito la prima pennellata, il primo segno ci riporta alla nascita del Cielo, al principio creatore.



In questo Cielo si muovono le nuvole, rappresentazione del tempo, delle stagioni fisiche ma anche dell'anima, dei pensieri, dell'alternarsi degli eventi, delle esistenze.



Ed ecco che si manifesta la volontà, un deciso tratto centrale dall'alto in basso e il lento addensarsi di nubi origina la pioggia, un tuono, forse un lampo e l'energia del Cielo discende sulla terra in forma di piccole gocce di acqua...



E giù sulla terra, tre bocche si aprono per parlare con Dio, per ricevere la pioggia, corolle di fiori, bocche di uomini stupiti, campi riarsi, bocche di animali assetati, bocche parlano al cielo per ringraziare Dio dei doni dello Spirito, bocche si aprono alla preghiera.



E finalmente gli uomini, grati per i doni ricevuti dal Cielo, si riuniscono nel tempio e offrono sacrifici.
E' l'incontro con lo spazio sacro interiore.



Anche nell'ideogramma KI si ripropone la sequenza del cielo, delle nuvole e dell'acqua che questa volta scende ed evapora, tornando al cielo.



Siamo infine giunti nel centro del nostro essere, simboleggiato da un chicco di riso.
Qui comincia la vita, nel seme, nella cellula, nell'atomo. Fino a qui deve scendere l'energia dello Spirito per rivelare e nutrire la nostra più intima essenza.

I CINQUE PRINCIPI DEL REIKI

I 5 principi sono forse uno dei più grandi doni che USUI e l'Imperatore Meji ci hanno lasciato.

Kyo dake wa okolu-na

(solo per oggi non ti arrabbiare)

Kyo dake wa shinpai suna

(solo per oggi non ti preoccupare)

Kyo dake wa kansha shite

(solo per oggi sii riconoscente)

Kyo dake wa go wa age me

(solo per oggi lavora onestamente)

Kyo dake wa hito ni shinsetsu ni

(solo per oggi sii gentile verso tutti gli esseri viventi)

Mikao Usui, memore dell'infelice esperienza vissuta nel quartiere dei mendicanti di kyoto(dove si rese conto senza alcun dubbio che la guarigione delle persone, per essere veramente duratura, doveva riguardare sia l'aspetto "fisico" che quello "emotivo/spirituale") codificò una serie di 5 indicazioni che dovevano servire alle persone per vivere la loro vita con il "giusto atteggiamento", facilitando con ciò' il processo di autoguarigione.

Questi consigli, che non devono essere visti come regole ferree da seguire,(in quanto ognuno di noi deve essere libero di "sentire" cio' che e' giusto per lui) ci sono stati tramandati con il nome di:

I CINQUE PRINCIPI DI USUI

1 - PER OGGI NON TI PREOCCUPARE

La parola preoccuparsi, significa "occuparsi prima"; questo principio ci suggerisce di vivere la vostra vita attimo per attimo(secoli fa gli antichi romani scrivevano : "carpe diem")senza occuparsi troppo del passato o del futuro, riponendo la giusta fiducia nell'Energia Universale (Rei) e cercando di assecondare e non di contrastare, (non siamo noi a decidere come andranno le cose, ma con i nostri atteggiamenti possiamo viverle nel miglior modo possibile) l'opera della Realtà.

Ogni evento della nostra vita(passata, presente e futura) anche quello più insignificante, contiene un messaggio destinato a noi; Reiki e' lo strumento attraverso il quale riusciamo ad instaurare un rapporto piu' armonioso con la nostra esistenza, liberandoci delle nostre paure ed imparando a leggere nelle situazioni che viviamo quotidianamente le lezioni che ci servono per proseguire nel nostro percorso di crescita.

2 - PER OGGI NON TI ARRABBIARE

Questo principio e' legato strettamente al precedente, in quanto la rabbia il più delle volte, e' l'esternazione visiva di un senso di preoccupazione e di mancata fiducia nell'esistenza (per altro l'ideogramma kanji dell'alfabeto giapponese che lo esprime e' lo stesso del primo principio).

Se una situazione o una persona ci causano rabbia, non dobbiamo reprimere l'emozione in alcun modo in quanto così facendo la somatizzeremmo senza risolvere il problema: un giusto atteggiamento consiste nel lasciar sfogare "fisicamente" la collera (urlando, piangendo o in qualsiasi altro modo riteniate opportuno in quel momento), e successivamente lavorare in profondità sulle cause che stanno alla base della situazione, cercando di capire se la rabbia vissuta non sia servita solo per farci rendere conto una volta per tutte di qualche problematica interiore che non riusciamo o vogliamo percepire e risolvere.

3 - ONORA I MAESTRI, I GENITORI, GLI ANZIANI

Questo principio ci insegna a sviluppare il senso del rispetto verso tutti coloro che ci hanno trasmesso i loro insegnamenti, senza creare alcun tipo di dipendenza o di silenzio nei loro confronti.

Essendo esseri umani (di natura non infallibile), possono aver commesso degli errori durante la loro vita (a volte anche nei nostri confronti), ed e' nostro dovere farglieli notare affinché possano comprenderli e non commetterli ancora.

Aprirsi verso coloro che ci hanno "cresciuto", dicendo loro con amore quello che ci portiamo dentro (bello o brutto che sia) e che non abbiamo mai avuto il coraggio di rivelare, rappresenta uno dei modi più belli per guarire la nostra relazione nei loro confronti, rendendoli partecipi della nostra vita ed aiutandoli nel contempo a migliorare la loro.

4 - GUADAGNA LA VITA ONESTAMENTE

Questo principio ci insegna a dare il giusto "peso" alla vita, riconoscendo quanto preziosa essa sia e quanto vada "vissuta a pieno", senza utilizzare gli altri per i propri fini, ecco il legame con l'onestà, intesa come modo di vivere la quotidianità piuttosto che come virtù a se stante).

Ognuno di noi nasce con un bagaglio personale unico di lezioni da imparare e di talenti innati da scoprire ed affinare, ed ha il compito di trovare il giusto equilibrio fra le due parti senza eccedere in una delle due direzioni (un esempio di giusto equilibrio potrebbe essere: il tempo da dedicare al lavoro e quello da riservare a noi stessi).

E' nostro preciso compito meritare tutto ciò che abbiamo, ringraziando ogni giorno la Realtà per quello che ci viene elargito, ricordandoci di utilizzare al meglio le nostre energie personali al fine di migliorare il nostro percorso di vita, tenendo bene in mente che siamo solo "un piccolo tassello" di un grande mosaico.