

# Circolo Culturale ENDAS

Via Cavour,103/b- Santena (To) tel. 011 94 91 318-  
3332166664 e-mail: [isolainfo@circoloisola.it](mailto:isolainfo@circoloisola.it)  
Sito : [www.circoloisola.it](http://www.circoloisola.it)



## REIKI USUI

*Un metodo che ci insegna a riscoprire e a donare l'Energia Universale, a riconquistare il benessere perduto, a creare intorno a noi un'aura di pace.*

### **Il Reiki, principi teorici e pratici dell'antico metodo di guarigione orientale**

L'imposizione delle mani per dare sollievo al dolore o guarire è scritta nella storia dell'umanità da sempre; tutti noi quando abbiamo un dolore spontaneamente mettiamo le mani sulla parte interessata, sia che si tratti di noi stessi che di un figlio, di un amico o di una persona che vediamo soffrire, ma, se non siamo pranoterapeuti esperti il nostro gesto non serve a molto. Quando abbiamo ricevuto le *armonizzazioni* (iniziazioni) Reiki, la cosa cambia completamente aspetto, e noi diventiamo canali, capaci di ricevere Energia dall'Universo e riversarla sulle parti dolenti nostre o altrui.

Essere capaci di utilizzare l'Energia Universale è un grande dono, che fa di noi delle persone consapevoli, che sono in grado di sperimentare piccoli miracoli.

L'Energia Vitale Universale che utilizziamo noi è la stessa che Gesù Cristo sapeva manipolare, la differenza tra Lui e noi, è che Lui era perfettamente consapevole di essere Figlio di DIO, ed era un'Essere estremamente puro, essendo di origine Divina, mentre noi siamo solamente umani con tutte le meraviglie e le difficoltà che la nostra condizione comporta, ma nel nostro piccolo, anche noi riusciamo qualche volta, ad essere consapevoli, in qualche modo, della nostra origine Divina, e, quindi con la nostra volontà, la fede, la ricerca costante, riusciamo a connetterci con la grande Energia che permea il tutto e ad ottenere dei bellissimi risultati.

La cosa più importante, per ottenere dei risultati, è la nostra capacità di amare l'umanità intera (anche se a volte risulta difficile), ma se lo facciamo almeno qualche volta, presto potremo notare che vivere in armonia, ci è più facile. D'altra parte è impossibile dare Reiki, se non possediamo amore per noi e per gli altri. Reiki infatti è la trasmissione di un'energia di Amore Universale.

Il Reiki, di per sé è una tecnica molto semplice, si apprende in uno o due giorni in cui si impara sia la teoria che la pratica. E' un metodo di guarigione che possiamo definire "olistico".

Non può fare male, perché è energia "intelligente", interviene laddove c'è effettivamente bisogno di guarigione, nei tempi e nei modi che esulano dalla nostra umana comprensione, portando la persona al raggiungimento del benessere e dell'equilibrio psico-fisico-emozionale. Questa energia ci servirà per aiutare noi stessi (autotrattamento) o per aiutare i nostri cari.

Ricordiamo, che in un trattamento con il Reiki, non siamo noi che diventiamo tutto ad un tratto dei "guaritori", con dei poteri arcani, ma, che ci facciamo "Canali" in cui l'Energia Universale scorre, attraverso di noi. Noi diventiamo cioè dei Canalizzatori, non siamo noi la sorgente di questa energia. Incanalando l'energia del Reiki nel corpo di una persona, ne veniamo caricati e nello stesso tempo rasserenati e spesso si avverte nelle mani il flusso invisibile dell'energia che fluisce da noi al soggetto che stiamo trattando, che riporterà armonia e salute.

Durante il "corso" di 1° livello Reiki (quello che comunemente si sostiene lavori principalmente sul corpo fisico ma che anni di esperienza ci fa affermare agisca anche sul corpo emozionale), si ricevono 4 "armonizzazioni"; le quali hanno il compito di aprire il nostro "canale interno della guarigione" e si viene armonizzati all'energia del Reiki da un Master Reiki accreditato. si farà la pratica dei molteplici trattamenti e usi del reiki.

L'energia del Reiki incomincerà a fluire dalle nostre mani già dopo la 1° iniziazione. Per comprendere ciò è importante fare una prova di imposizione delle mani, sia prima che dopo l'iniziazione. Porremo quindi le mani sia su noi stessi, che sui compagni di corso ( si precisa che è consigliabile ma non obbligatorio utilizzare indumenti di fibre naturali come cotone, lana, lino). Ci accorgeremo tutti della differenza e non sarà solo suggestione; infatti, dopo, noteremo che dalle nostre mani scaturirà un benefico calore, il Prana che guarisce.

E' bene non dimenticare mai che il Reiki e' energia universale, non una nostra energia, quindi ricordiamo la modestia e l'umilta'. E quanto più daremo Reiki tanto più l'Energia Vitale Universale affluirà dentro di noi.

Una volta ricevute le armonizzazioni, il nostro canale Reiki resterà per sempre aperto, sia che lo si usi o no, non perderemo mai la capacità di trasmettere energia.

### **GLI EFFETTI del REIKI**

In base ad esperienze raccolte in tutto il mondo si possono trarre alcune conclusioni sugli effetti del Reiki. Sollecita l'autoguarigione naturale, sciogliendo i blocchi energetici e portando ad un completo rilassamento. I nervi tesi si calmano, l'appetito viene regolato, il sonno diventa più sereno e profondo, la capacità di concentrazione migliora, la memoria aumenta.

Tutti noi sappiamo quanto mente, corpo e psiche si influenzino vicendevolmente e quanto le malattie possano richiamare la nostra attenzione sulle lacune dello sviluppo della nostra individualità e sul conseguente disequilibrio fra ciò che sentiamo e ciò che in realtà è la nostra vita.

Vivifica il corpo e lo spirito.

Ripristina l'armonia psichica ed il benessere spirituale

Lavora sia sul piano fisico, che mentale e spirituale

Ricompono le riserve di energia.

Purifica dalle tossine e scorie accumulate.

Guarisce le piante e gli animali

Nello specifico il Reiki accelera i processi di guarigione, attenua il dolore, migliora la circolazione sanguigna, ristabilisce l'equilibrio naturale dei succhi gastrici, aiuta gli organi di escrezione (intestino, vescica, pelle).

Ogni applicazione di REIKI porta ad un sempre maggiore benessere psicofisico e allo scioglimento delle nostre strutture mentali rigide, processo che permette di rimettere in discussione i vecchi pregiudizi, aprendo la mente a nuove esperienze e favorendo l'ampliamento della conoscenza.

E' possibile che se restiamo raccolti in noi stessi, si arrivi a sperimentare una unione profonda e intima con il soggetto che stiamo armonizzando e, dopo il trattamento, ci sentiamo felici e in armonia fisicamente e spiritualmente..

E' possibile che si manifestino fenomeni di disintossicazione molto importanti come per esempio un aumento dell'emissione dell'urina, delle feci o un aumento della sudorazione, attacchi di febbre, aumento del catarro, ecc. E' bene bere molto durante i giorni di trattamento, o dove la cosa non sia gradita, e comunque per aiutare la disintossicazione, bere almeno 2 tisane depurative al giorno. E' anche possibile, anzi augurabile che si facciano molti sogni, che ci portano, delle informazioni, delle chiavi per comprendere meglio noi stessi.

### **IL SIGNIFICATO DI "ENERGIA"**

Non basta sapere le posizioni delle mani, la quantità di tempo in cui rimanere a contatto ad aver ricevuto l'iniziazione, quello che è determinante è diventare consapevoli del significato di ENERGIA.

La prima cosa che ci viene detta quando ci avviciniamo al Reiki e che il significato della parola Reiki è Energia Universale. Alla parola *Energia* (Ki) sappiamo dare un significato (che però in questo contesto deve essere maggiormente qualificato con il termine *vitale*) ma, in questo stesso contesto, alla parola *Universale* (Rei) quale significato si attribuisce? Universale in quanto proviene dall'universo (sole, stelle, galassie, ecc.) o universale in quanto esistente in tutte le cose (visibili e invisibili) dell'universo? Universale, in realtà, è solo uno degli attributi di *Rei* il cui significato è "Intelligenza suprema che sovrintende al funzionamento dell'Universo nella sua infinita interezza". Nell'universo regna l'Ordine; tutto ciò che avviene non è casuale; l'energia fluisce in tutto.

Comprendere l'energia in termini olistici significa, restando qui ed ora, percepire il fenomeno in modo unitario.

Per comprendere l'energia come flusso di informazioni, come movimento di sensazioni, occorre entrare in un particolare stato di coscienza più ricettivo e sensitivo. Per fare l'esperienza dell'energia in modo corretto e completo occorre passare attraverso la meditazione.

Meditare significa entrare in uno stato di sensibilità, totalità, integrità, significa “fermare la mente” e ascoltare sé stessi e le cose in silenzio.

I bambini e i mistici, essendo molto veri, integri e innocenti, percepiscono e “vedono” l’energia.

### **LE LEGGI DELL’ENERGIA**

L’energia è una forza, un’essenza che tiene insieme tutto l’universo. L’energia è ciò che anima la vita e collega tutte le cose dell’universo: l’universo è solo energia: Sono i nostri sensi che ci fanno percepire le cose come solide e separate. Addentrandoci anche nella materia più solida, scorgeremmo, arrivati a livello d’atomo, il nucleo, che come un piccolo sole, è circondato da pianeti: gli elettroni e, tra l’uno e gli altri, in profondissimo vuoto che li separa. Eppure, se avessimo un piccolissimo strumento e con questo volessimo penetrare questo spazio, non ci riusciremmo: questo sarebbe respinto dall’energia fortissima che tiene insieme le parti dell’atomo. Rivolgendo la nostra attenzione al nucleo e all’elettrone, noteremmo che la loro parvenza di densità materiale è scomparsa e che, in realtà, sono solo impalpabile energia. Perciò quello che vediamo come universo fisico non è materia, ma un tipo di forza che chiamiamo energia: tutto ciò che è dentro ed intorno a noi, noi stessi e tutte le cose, è la manifestazione di un grande campo di energia perché tutto è un insieme energetico.

Tutti noi siamo d’accordo che il nostro braccio che cade è guidato dalla legge della gravità: vi sono altre leggi, che stiamo scoprendo, che guidano il nostro corpo, la nostra mente, il nostro essere ad agire in una certa maniera. L’indigeno della Papuasias può non conoscere il concetto di gravità, eppure è guidato dalle sue leggi; allo stesso modo noi siamo guidati dall’energia, che ne siamo consapevoli o meno; non è neanche necessario credere che l’energia scorra: scorre anche senza il nostro consenso.

### **LE TRE LEGGI DELL’ENERGIA**

*Prima legge - Tutto l’universo è formato da energia. Tutta l’energia vibra, quindi tutto l’universo è una vibrazione. L’energia vibra a velocità differenti, quindi mostra qualità differenti ai nostri sensi*

A seconda del suo livello di vibrazione noi la percepiamo, attraverso i vari organi del nostro corpo, come sasso, come fiore, come profumo o colore, come pensiero.

Di queste vibrazioni i nostri sensi percepiscono una piccolissima parte, meno di un milionesimo: le percepiamo come onde del mare, cambiamenti di umore, fruscio del vento tra gli alberi, suono della nostra voce, forme della sabbia sott’acqua, raggrupparsi e diradarsi di automobili che viaggiano su un’autostrada, luce delle stelle. Tutto vibra e vibrare vuol dire cambiamento, alto e basso, positivo e negativo, ciclicità; vibrare vuol dire mutare, che si tratti di stagioni oppure di un cambiamento della nostra vita. Sono i nostri sensi gli strumenti che ci permettono di percepire l’energia e noi li impieghiamo a seconda della velocità della vibrazione o a seconda della sua densità: sottile come un pensiero leggero o densa come la materia solida. L’energia-materia assume moltissimi aspetti: per esempio il tessuto vivente è più facile da alterare ed è più facilmente influenzabile da energie esterne nei confronti di un sasso; l’energia-acqua così fluida e accomodante, scioglie e incorpora in sé tutta la materia.

Tutte le idee dell’uomo e le azioni che compie sono e usano energia. La quantità di energia usata o necessaria per la realizzazione di un’idea dipende dalla sua grandezza: ci vuole molta più energia creativa per realizzare un grande dipinto che per pitturare una grande parete; molta più energia materiale per costruire un grattacielo che una casetta; molta più energia emotiva per superare una tragedia personale che per accettare un raffreddore.

*Seconda legge- L’energia deve scorrere, quindi per farlo deve essere in un costante stato di diverso livello potenziale.*

L’energia si muove procedendo da un punto a maggiore potenziale energetico ad un altro a livello inferiore (dal polo negativo al positivo e viceversa); esse perciò scorre e per manifestarsi deve continuare a scorrere; la legge vale per l’acqua quanto per lo scorrere della nostra vita. Lo scorrere dell’energia produce cambiamenti ed è il cambiamento che rende le situazioni interessanti, che offre opportunità di esperienza e conoscenza.

Possiamo immaginare la noia di vivere nel paradiso terrestre: Il primo giorno ci svegliamo e notiamo un bellissimo sole giallo nel cielo blu, sentiamo gli uccellini cantare sugli alberi e ci sentiamo bene; il secondo giorno lo stesso, e così per il terzo giorno...il centesimo giorno restiamo a letto sognando tempeste e uragani, inondazioni e maremoti. E’ il cambiamento che rende stimolante la vita, anzi il cambiamento è necessario alla vita: l’energia in movimento causa il cambiamento delle stagioni,

l'arrugginirsi degli oggetti, il decadimento e quindi il rinnovamento. Il ciclo continua.

Terza legge - *L'energia di una certa qualità, o vibrazione, attrae un'energia dello stesso tipo. Quello che emaniamo ci ritorna*

L'energia di una certa qualità o vibrazione attrae qualità o vibrazioni dello stesso tipo. Questo è valido per pianeti come per le emozioni; l'energia si muove circolarmente e quello che emaniamo ci ritorna; se emaniamo amore ci ritorna amore, se emaniamo risentimento ci ritorna risentimento.

- La risonanza: Per quanto riguarda l'aspetto vibrazionale, possiamo notare che se in una stanza ci sono due pianoforti, suonandone uno, l'altro è "attirato", cioè entra in risonanza, in sintonia col primo. Alla stessa maniera ogni persona ha un diapason interiore per entrare in risonanza con gli altri; captiamo lo schema energetico dell'essere o oggetto, lo accettiamo e risuoniamo con esso.

Ogni forma di energia emana uno schema energetico che interagisce con le altre forme di energia, perciò tutte le forme di energia sono in rapporto e si influenzano tra di loro: ciò che noi percepiamo come distinto e separato è in realtà manifestazione in forme diverse della stessa energia comune a tutto; letteralmente tutto è un a grande unità, un'unica grande vibrazione di energia. Ogni singola forma di energia, essere o cosa, quando è in gruppo, esercita un'influenza maggiore di quello che fa come singola entità. Il contributo del gruppo è più grande della somma dei contributi delle singole parti. A livello umano l'energia delle masse determina la struttura energetica totale: è per questa ragione che il singolo individuo che non pensa come la massa trova difficile districarsi dal pensiero e dalla vibrazione comuni.

### **L'USO DELL'ENERGIA**

Una particolare forma di energia, prossima alla consistenza fisica, è l'energia vitale che l'individuo assorbe ed usa con la respirazione; è chiamata PRANA in India, KI in Giappone (come ad esempio nella parola Aikido), CHI in Cina (come nel Tai Chi), REI KI (energia vitale universale).

Sin dai tempi più remoti tutti i popoli della terra sapevano come usare l'immenso potenziale di energie dentro e intorno all'uomo. Il loro obiettivo era capire e rispettare le leggi che governano queste energie, per utilizzarle sia che volessero provocare una pioggia sia che intendessero comunicare con gli spiriti della natura o guarire velocemente un corpo.

Essendoci un'infinita varietà di vibrazioni, e quindi di tipi di energia, è importante essere chiari su cosa si vuole ottenere. L'accedere all'energia spirituale richiede una costante disciplina di pulizia mentale, necessaria per mettersi in armonia con l'essenza divina, il ché è molto diverso dalle tecniche di visualizzazione che servono per ottenere quella certa casa in montagna, o per superare un esame.

L'elemento comune all'uso di tutte queste energie è *accettare il fatto che esse siano disponibili e possano essere usate da noi*: più si diventa consci della loro esistenza più è facile usarle, più si acquisisce precisione nell'individuazione e messa a fuoco dell'obiettivo, più è naturale ottenere il risultato.

### **LA FORZA VITALE**

"Non troverai mai la verità se non sei disposto ad accettare anche ciò che non ti aspettavi." (Eraclito)

Sui più antichi testi Indiani già ritroviamo il concetto secondo il quale l'Universo Manifesto è emanazione di una Realtà ultima che lo pervade e lo riempie di energia continuamente e dovunque.

A questa energia sono stati attribuiti diversi nomi, a seconda delle varie culture: è, ad esempio, PRANA per gli indù, KA per gli egizi, CHI per i cinesi, WAKAN per gli amerindiani, BARAKA per i sufi, FORZA GUARITRICE della NATURA per Ippocrate, SPIRITO SANTO per i cattolici.

Operando con questa stessa Energia, sulla quale la scienza non ha mai potuto fornire sino ad oggi una completa spiegazione, nel corso dei secoli alcuni uomini sono stati protagonisti di "*fatti miracolosi*".

In lingua giapponese REI equivale a all'aspetto unitario e globale, mentre KI sta a indicare la forza vitale presente in ognuno di noi e in ogni cosa. Più forte è il flusso del Reiki dentro di noi, più ci troviamo in armonia con le leggi universali alle quali impareremo ad affidarci con sempre maggior consapevolezza. Il Reiki ci aiuta a stabilire il contatto con l'essenza del nostro essere interiore permettendoci di agire in modo autentico, in sintonia con la parte più vera di noi stessi. Il Reiki ci prende per mano, Riaccompagnandoci dolcemente alla nostra origine (divina), assecondando quel sentire, da tanti intuito, che ci spinge verso la completezza e verso l'amore per tutto ciò che è intorno a noi.

Ci libereremo così da paure e sensi di colpa, da incertezze, da scoraggiamento e disperazione, da accuse e facili giudizi e, soprattutto, dalla malattia. Infatti, in questa visione di ordine superiore, la malattia è considerata come l'alterazione del nostro legame con l'energia vitale universale, il che significa uscire

dal perfetto equilibrio della “ legge”.

La definizione stessa data da Usui si basa sul presupposto che vi sia un'unica energia che compenetra ogni cosa, sia che appartenga al regno minerale, vegetale, animale o umano e che ogni forma di vita sia intimamente connessa con il tutto.

Nell'essere umano corpo, mente e spirito rappresentano una triade indissolubile, una concatenazione che ci porta dal mondo della materia propriamente detta a quello sempre più rarefatto e misterioso della nostra origine.

Il tutto immerso in quell'oceano d'amore che è l'energia vitale universale, la forza primaria che, operando ad infiniti livelli, mantiene l'universo in un costante e vitale equilibrio fatto di reciprocità.

Questa forza è intelligenza assoluta in grado di calibrare la sua vibrazione in modo tale da mantenere la vita in ognuno di noi e in tutto ciò che ci circonda. Mano a mano che la vibrazione dell'energia si fa più alta, ci avviciniamo sempre più agli strati sottili dell'essere, passando via via dal corpo fisico alla mente, alla psiche ed infine allo spirito.

### **LA TECNICA DEL REIKI**

“Se vuoi guarire il tuo corpo devi prima sanare la tua anima.” (Platone)

Il Reiki è costituito da onde luminose e di calore che ognuno di noi può incanalare e ridistribuire attraverso le proprie mani e con il proprio cuore.

Fate Reiki con Gioia ed Amore, non forzatevi mai!

Molte persone stressate, ansiose, tormentate, si rivolgono sempre in maggior numero alle medicine non convenzionali, alla ricerca di tranquillità ed equilibrio interiore: Il Reiki è una validissima tecnica che consente il recupero della salute fisica e mentale.

E' essenziale, durante l'applicazione del REIKI, creare un'atmosfera tranquilla e rilassante, assicurandosi di non essere disturbati da interferenze esterne ( telefono, chiacchierio, televisione).

Potendo scegliere, praticate Reiki in ambienti facilmente areabili ed in cui la luce del sole possa penetrare direttamente. Evitate, se possibile, lampade al neon e tessuti sintetici (in particolar modo le calze di nylon). Può essere utile praticare Reiki lontano da luci forti e dirette, ed accompagnare il trattamento con un sottofondo musicale rilassante. Una seduta ottimale si fa con una musica adatta che favorisca il rilassamento, accompagnando l'imposizione delle mani e scandendo il tempo (3 minuti) dello spostamento delle mani.

Possono essere adatti i suoni naturali (mare, ruscello, suoni del bosco), o anche talune musiche classiche (Bach, Mozart, Vivaldi, ecc.)

Stabilite un clima di cordialità e fiducia. Chiedete innanzitutto al soggetto quali sono in generate le aree problematiche, ma non soffermatevi troppo sui sintomi, e soprattutto non fate mai diagnosi! Offrite il vostro aiuto con Amore attraverso il Reiki, ma evitate di fare il medico, se non lo siete. Al contrario, potete collaborare efficacemente con qualsiasi altro tipo di terapia della medicina convenzionale e non convenzionale.

Chiedete alla persona di togliere qualunque oggetto che possa dare fastidio durante il trattamento, come catenine, bracciali, ed in particolar modo la cintura e l'orologio; fate ovviamente altrettanto voi. Fate anche rimuovere gli occhiali; eventuali lenti a contatto possono risultare fastidiose nel corso del trattamento.

Aiutate il soggetto a rilassarsi, e fate altrettanto voi.

Assicuratevi che la persona con cui praticate sia sdraiata comodamente (cuscini sotto il capo e sotto le ginocchia possono eventualmente essere utili). Il Reiki induce uno stato di profondo rilassamento; è possibile avvertire più freddo del normale. Assicuratevi di essere ben coperti e che soprattutto la persona con cui praticate lo sia.

Da ricordare:

Iniziare sempre con un ciclo di quattro trattamenti in quattro giorni consecutivi, e stabilire poi il da farsi, anche in relazione alle necessità ed alla gravità del problema.

Come tutte le cure naturali, il Reiki può portare ad una “crisi di guarigione”; il malessere sembra peggiorare a causa di tossine fisiche e psichiche da tempo dimenticate, che vengono prima rimesse in circolo e poi definitivamente espulse.

Consigliate alla persona in trattamento di bere molta acqua naturale e fate lo stesso voi.

Potete tranquillamente fare del Reiki anche a bambini, animali e piante (seguire le indicazioni fornite nel seminario); gli unici limiti del Reiki sono veramente solo nella nostra immaginazione.

### COME APPLICARE IL REIKI

“Conosci te stesso e conoscerai l’universo e gli dei.” (Iscrizione del tempio di Delfo)

Esistono delle precise corrispondenze che legano fra di loro il pensiero, il sentimento e la volontà e su questo lavora il reiki. *La testa* corrisponde al pensiero, *la parte superiore del corpo* al sentimento, *dal bacino in giù*, verso le gambe e i piedi, alla volontà e all’azione.

E’ molto importante quindi sviluppare la sensibilità al loro riconoscimento così da individuare i punti deboli del corpo e lavorare maggiormente sui di essi.

Le mani del donatore diventano veri strumenti di trasmissione dell’energia riequilibratrice che si concentrerà soprattutto nelle parti del corpo più bisognose di REIKI:

Per prima cosa è fondamentale la Centratura che permette la sensibilità e la completa dedizione e ascolto della persona che lo riceve . Poi il donatore fa scorrere le sue mani su tutto il corpo del ricevente ( sdraiato in posizione supina), cominciando dalla testa fino ai piedi e poi gli si chiede di girarsi; in questo modo vengono stimolati il cervello, le ghiandole endocrine, gli organi interni e i principali punti di corrispondenza.

Le mani devono fermarsi su ogni punto ( di norma per chi ha un 1° livello 3 minuti, la metà per chi ha un 2° livello ) o finché non avvertano un’ondata di calore che aumenta e poi svanisce di nuovo; in questo modo si può trattare ogni parte del corpo in cui si percepisca una maggior necessità di apporto energetico. Queste applicazioni sono fonte di notevoli vantaggi ad ogni livello, rinforzano le difese del corpo, rinvigoriscono il sistema immunitario e riattivano la capacità di autoguarigione.

Oltre a questo trattamento durante il corso si farà pratica di molteplici usi e trattamenti del reiki.

“Non ci sono confini. Ma se tu credi nei confini, allora ci sono; il tuo credere li crea.” (Osho Rajneesh)

### IL COLLEGAMENTO ENERGETICO

Tutte le particelle possono essere trasformate in altre particelle, possono essere create dall’energia e possono scomparire in energia. Fritjof Capra.

Ognuno di noi ha, attraverso la propria personale struttura, un diverso grado di permeabilità a questa forma energetica che attraversa, influenzandolo, il nostro aspetto spirituale, psichico, mentale, fisico.

Questi differenti aspetti del nostro essere trovano espressione in un sistema di energie distribuito su diversi livelli di densità che interagiscono fra loro.

Questo sistema è formato dall’aura, dai chakras (centri o vortici di energia) e dai nadi (canali di energia).

### La storia del Reiki

Nonostante negli ultimi tempi , grazie all’opera di alcuni studiosi del Reiki sono state portate alla luce alcune nuove e importanti informazioni e chiarimenti sulla vita di Usui e dei suoi discepoli e sullo stesso sistema curativo del Reiki, riteniamo opportuno riportare la leggenda delle origini del Reiki che per anni è stata tramandata. L'arte di guarigione del Reiki venne riscoperta intorno alla metà del XIX secolo, dal dottor Mikao Usui, un monaco cristiano giapponese, docente in una piccola università cristiana di Kioto. Durante una lezione, alcuni allievi gli domandarono come Gesù faceva le guarigioni. Mikao decise di approfondire lo studio del cristianesimo e dei miracoli di Cristo. Si recò negli Stati Uniti, a Chicago, nella cui Università conseguì la laurea in teologia ma, nonostante gli studi, non arrivò alle risposte desiderate e così partì per l'India settentrionale, dove iniziò la ricerca su alcuni testi sacri scritti in sanscrito, lingua che non conosceva, per cui volle impararla per meglio comprendere gli insegnamenti. Ma nemmeno in India trovò la chiave sull'arte della guarigione. Tornato in Giappone, cominciò a studiare il buddismo e la figura di Buddha e le sue innumerevoli guarigioni. E fu proprio all'interno di un vecchio monastero Zen giapponese che trovò la risposta ai suoi quesiti. Cominciò a studiare antichi testi buddisti (i SŪTRA), non ancora tradotti, nei quali trovò i simboli e le formule per praticare le guarigioni. Aveva in mano ormai la conoscenza, ma in che modo poteva applicarla? Pensò di passare un periodo di purificazione e di isolamento sulla montagna sacra del Kuriyama, portando con se solo i SŪTRA e 21 sassolini da usare per scandire il trascorrere dei giorni. Ciò che voleva era stabilire un contatto con le energie dei simboli che aveva trovato. I giorni trascorrevano e niente accadeva ma, ancor prima dell'alba del 21° giorno, dopo

aver gettato il 21° sassolino, vide all'orizzonte un punto di luce che si stava avvicinando; all'istante si rese conto che la Luce, dotata di coscienza, era finalmente entrata in contatto con lui, per dargli la potenza guaritrice che stava cercando. Il fascio di Luce lo colpì sulla fronte e lui entrò in uno stato di coscienza alterata. Vide in quel momento sfere di luce di ogni colore, dopodiché il tutto si trasformò in una Luce intensissima, nella quale si potevano vedere i simboli e le lettere sanscrite. Contemplando ciascun simbolo, ne ricevette la conoscenza vivente e ne apprese il giusto utilizzo. Quando ritornò in sé era pieno di forza e di energia.

Scese dalla montagna e subito iniziarono ad accadere i miracoli; curò molti malati, soprattutto mendicanti e rimase poi a Kjoto circa sette anni. Ma, un giorno si rese conto che andavano da lui, per farsi aiutare, sempre le stesse persone; chiese loro perché non provavano a cambiare vita: risposero che, al lavoro e alla vita sana, preferivano mendicare tanto c'era lui che li guariva quando si ammalavano.

Quella risposta scosse moltissimo Mikao Usui, che si accorse di aver dimenticato una cosa molto importante: non aveva loro insegnato a praticare la *ricoscienza*:

Nei giorni successivi egli fissò le “*regole di vita del reiki*”

*per oggi non essere arrabbiato*

*per oggi non preoccuparti*

*onora i tuoi maestri*

*i genitori e gli anziani*

*guadagna il tuo pane onestamente*

*sii grato nei confronti di tutto ciò che vive*

Quindi abbandonò il quartiere dei poveri e ritornò a Kyoto, dove accese una grande fiaccola. A chi gli domandava il significato di questa, rispondeva che era alla ricerca di persone che volessero vedere la Vera Luce, che fossero sì malati, ma che volessero arrivare veramente alla guarigione !

Da quel momento, egli viaggiò molto insegnando il Reiki. Ora è sepolto a Tokio, in un tempio Zen, e si dice che la storia della sua vita sia incisa su una pietra della tomba e che lo stesso imperatore del Giappone gli abbia reso omaggio.

I suoi successori furono Chijro Hayashi (2° Maestri di Reiki) e Hawayo Takata, che negli USA e nel Canada, iniziò 22 Master Reiki). Oggi ci sono migliaia di persone che lo praticano e lo insegnano, sia per autoguarirsi che per aiutare gli altri.

In realtà ciò che fece Usui fu di riscoprire una scienza che risale addirittura alle antiche civiltà del Medio Oriente: Assiro/Babilinesi, Caldee, Ebraiche, Egiziane, Ittite, Persiane. Questa tecnica era praticata dai sacerdoti (anticamente i sacerdoti sovente erano anche medici), in un periodo storico assai antico, esistente 5000 anni prima di Gesù. Le origini della tecnica che noi oggi chiamiamo Reiki, sono antichissime, e tutto il medio Oriente ne era a conoscenza, ma non solo in quei luoghi si sapeva delle guarigioni Sacre, ne era a conoscenza anche il mondo Druidico, Pellerossa, Cinese, Giapponese Africane, Australiane ... La ragione di tutto ciò sta nel fatto che l'energia Universale è stata messa da nostro Padre a nostra disposizione, tutto ciò di cui si ha bisogno è di “ascoltare”, cioè mettersi in contatto con la sacralità e così “canalizzare”. I simboli sono disseminati nell'Universo, attendono per manifestarsi solamente che qualcuno con i “canali aperti” e buone intenzioni si metta in contatto. Non occorre essere Santi, martiri o eroi, sacerdoti o saggi per “vedere” i simboli, teoricamente tutti noi siamo in grado di contattarli, e questo accade a volte quando durante un corso di Reiki, Cristalloterapia, Angeli Sciamanesimo, le persone presenti, in un momento magico di meditazione o di ascolto interiore, riescono a contattare la sacralità dell'Energia Universale. Quindi la storia del Reiki è in continua evoluzione; l'apporto dei nuovi maestri è costante e continuo mediante la “canalizzazione” di nuovi simboli, fermo restando il rispetto della tradizione e degli insegnamenti dei nostri maestri a partire da Usui.

### **Tecniche di trattamento**

Reiki è un metodo di autoguarigione innanzitutto. Praticalo quindi con costanza su di te! Usa l'intuizione e lasciati guidare dalle tue mani con fiducia.

I metodi che seguono fanno parte della metodologia tradizionale.

### **L'autotrattamento**

Sdraiato o seduto ad occhi chiusi, dopo aver effettuato la centratura, mantieni ogni punto per almeno tre minuti.

- 1) Mani sul volto, coprendo occhi e guance.
- 2) Mani a contatto sulla sommità del capo.
- 3) Mani dietro la parte posteriore del cranio e la nuca.
- 4) Una mano sulla gola (pollice aperto), l'altra immediatamente sotto.
- 5) Mani allineate sul petto.
- 6-7-8) Le mani scendono verso il bacino, posizione dopo posizione, coprendo l'area tra il collo e le anche.
- 9) Variare l'ultima posizione in forma di "V", con le punte delle dita che appoggiano sull'osso pubico.
- 10) piegare le gambe, mettere una mano sul coccige e una sul pube, i polpastrelli si devono toccare
- 11) Dedicare eventualmente un'ulteriore posizione alle aree problematiche per un tempo opportuno (10-20 min.)

Durata media complessiva dell'autotrattamento: 30 min.

### **Il trattamento di base**

Fare sdraiare il soggetto supino, in modo tale che possa sentirsi comodo e rilassato (vedi note generali). Mantenere ogni posizione per tre minuti. Dedicarsi alle aree problematiche solo dopo aver terminata la sequenza di base.

#### **La testa**

L'operatore siede dietro il capo del soggetto e prima di ogni contatto effettua la "centratura sul cuore" o altre centrature, insegnate e praticate nel corso.

- 1) Le mani sul volto ai lati del naso si toccano sulla fronte. Evitare di premere direttamente sul naso. Problemi oculari, sinusite, allergie, ipofisi, ghiandola pineale, stress, 6° chakra.
- 2) Mani sulle tempie a contatto con le orecchie. Emicrania, problemi dell'orecchio, ansia, stress. Problemi specifici degli organi dell'udito (non voglio sentire la mia voce interiore o le altre persone). L'orecchio può inoltre rappresentare l'intero corpo.
- 3) Mani a contatto sulla sommità del capo. Cervello, ipofisi, cefalee, 7° chakra.
- 4) Mani a coppa sotto la parte posteriore del cranio, la punta delle dita tocca la nuca. Cervelletto, epifisi, stress, esaurimento nervoso.
- 5) Posizione supplementare: una mano resta sotto la nuca, l'altra si posa sulla fronte. La consigliamo perché si trattano l'Ipofisi e l'Epifisi contemporaneamente.
- 6) Mani parzialmente sovrapposte sulla gola, sfiorandola senza appoggiare. Tonsillite ed altre infezioni, rabbia inespresa, espressione creativa repressa, ghiandola tiroide, 5° chakra.

#### **La parte anteriore del corpo**

A questo punto l'operatore può scegliere in base alla situazione ed alle proprie sensazioni uno dei due metodi che seguono. È comunque possibile, una volta acquisita una sufficiente esperienza, passare dall'uno all'altro nel corso del trattamento.

##### **1° metodo**

È preferibile scegliere questo sistema trattando in più operatori un singolo soggetto.

- 1) Mani a 'V' dalle clavicole verso lo sterno. Passare quindi di lato senza perdere il contatto con il soggetto.
- 2) Mani a contatto, entrambe sul lato destro una sul seno e l'altra sotto il seno. Polmoni, fegato, cistifellea, parte dello stomaco.
- 3) Mani a contatto entrambe sul lato sinistro una sul seno e l'altra sotto il seno. Polmoni, milza, pancreas, parte dello stomaco. È importante trattare la milza in caso di AIDS, leucemia, anemia, influenza.
- 4) Mani a contatto, una sullo stomaco l'altra sull'ombelico. Plesso solare, stomaco, pancreas, diabete, intestine, 3° chakra, shock, depressione.

4bis) Posizione supplementare: se necessario (ad esempio se il soggetto è molto alto o se vi sono problematiche relative al sistema digerente) eseguire un'altra posizione, simile alla precedente, più in basso. In questo caso si suddivide in due momenti la posizione, prima si posizionano le due mani dal plesso solare all'ombelico e dopo dall'ombelico al pube.

5) Le mani posizionate a 'V' si toccano al vertice, che appoggia sulla parte iniziale dell'osso pubico. Intestini, ovaie, vescica, utero, tumori al seno, 1° e 2° chakra, carenza di energie, eccessiva stanchezza.

6) Posizione speciale a 'T'. Una mano appoggia sullo sterno, l'altra si sovrappone perpendicolarmente sulle dita della prima fino a toccare il pollice. Cuore, timo, polmoni, bronchiti, 4° chakra, depressione, sentimenti inespressi.

## **2° metodo**

L'operatore passa a lato del soggetto senza perdere il contatto.

1) Mani sulle clavicole. Ghiandola tiroide, pressione sanguigna troppo alta o bassa.

2) Posizione supplementare: entrambi i seni. Polmoni, importante connessione con l'apparato riproduttivo soprattutto nella donna, 4° chakra e chakra minori, anomalie patogene del seno. In caso di intervento chirurgico, trattare anche l'ascella.

3) Mani allineate su fegato e milza.

4-5-6) come il primo metodo.

## **La parte posteriore del corpo**

Innanzitutto assicuratevi di avere tempo sufficiente per iniziare questa fase.

Invitate quindi al soggetto a girarsi "a pancia in giù" senza aprire gli occhi, ed invitatelo a sistemarsi comodamente, muovendosi sempre in modo molto dolce e lento.

1) Mani allineate sulle spalle, ai lati della spina dorsale. Stress, tensione eccessiva, cefalee, dolori e rigidità del collo.

2) Mani all'altezza delle scapole.

3) Scendere una posizione dopo l'altra, sempre ai lati della spina dorsale, fino ai reni.

4) Mani sulle reni. Problemi specifici del rene, shock, stress eccessivo, processi di disintossicazione.

5) Posizione speciale a 'T' alla base della colonna vertebrale. Una mano poggia sull'osso sacro in corrispondenza del coccige, copritene parzialmente le dita sovrapponendovi perpendicolarmente l'altra mano. 1° chakra, genitali, carenza di energia.

6) Una mano resta al coccige, l'altra si pone tra collo e spalle. Mantenete questa posizione fino a percepire la stessa sensazione in entrambe le mani. Può richiedere più di tre minuti.

7) Trattare sempre entrambe le ginocchia.

8) Trattare sempre entrambe le piante dei piedi.

Infine accarezzamento dell'Aura per tre volte dalla testa ai piedi.

## **Il trattamento rapido**

È possibile utilizzare questa tecnica quando non vi sia lo spazio o il tempo sufficiente per effettuare un trattamento completo. È un sistema comunque utile anche in caso di emergenza (ma prima chiamate un medico!). Fate sedere il soggetto e procedete come segue.

1) Stando in piedi dietro il soggetto, ponete entrambe le mani sulle sue spalle per entrare in contatto.

2) Mani a contatto sulla sommità del capo.

3) Passando a lato, una mano sulla fronte, l'altra alla nuca.

4) Una mano alla gola, l'altra fra spalle e collo.

5) Una mano al centro del cuore, l'altra alla stessa altezza sulla schiena.

6) Una mano all'altezza del plesso solare, l'altra alla stessa altezza sulla schiena.

7) Una mano sull'ombelico, l'altra alla stessa altezza sulla schiena.

8) Una mano sul pube, l'altra alla stessa altezza sulla schiena.

Infine accarezzamento dell'Aura per tre volte dalla testa ai piedi

I Maestri: Catiussa Greco          Emilia Sanino







