

55. “Reiki-Do”

Il Reiki è un'antica **scienza di guarigione** riscoperta nuovamente verso la fine del XIX sec. in **Giappone** ad opera di **Mikao Usui Sensei** (1865-1926). **REI** significa energia vitale universale, mentre il **KI** è l'energia propria di tutte le forme viventi: **REIKI** rappresenta dunque l'unione tra le due energie; il principio che sta alla base del Reiki è proprio il ricollegamento degli esseri viventi con il campo energetico universale, in questo modo si attua un'elevazione delle nostre frequenze vibratorie ed è possibile intraprendere un **cammino di consapevolezza ed autoguarigione**. Si parla di **Reiki-Do** (dal giapponese, letteralmente, **Via del Reiki**) quando questa disciplina viene elevata a proprio modello di Vita, tradizionalmente esistono - infatti - **quattro porte di accesso al Reiki**, a seconda del livello di consapevolezza di colui che vi si avvicina:

prima porta: *la guarigione fisica* (l'interesse al Reiki quale strumento di guarigione dalle malattie);
seconda porta: *la crescita personale* (un aiuto nella crescita come individui e nella guarigione emotiva);
terza porta: *la disciplina spirituale* (il Reiki come cammino di risveglio della coscienza superiore: **Reiki-Do**);
quarta porta: *l'ordine nel mistero* (il contatto diretto con il mistero che sta al di là della Vita, e che la mente razionale non è in grado di comprendere, è facilitato dalla “vacuità” richiesta dalla pratica).

Il Reiki, che è anche chiamato **Energia d'Amore**, ha la forza di riportare l'essere umano ad un equilibrio armonico tra l'interno e l'esterno; una pratica costante in questa disciplina permette realmente l'accesso a livelli sempre nuovi di coscienza e, con il tempo, possono arrivare intuizioni sempre più precise per andare oltre la tecnica ed immergerci nel mare infinito dell'energia universale ma, soprattutto, della Coscienza trascendente che le dona un ordine perfetto, divino e immortale. Al di là di qualunque polemica sulle metodiche in circolazione, è certo che il Reiki sta contribuendo ad elevare la frequenza vibratoriale del pianeta e risulta essere una pratica molto positiva (nella nostra esperienza abbiamo visto moltissimi esseri cambiare ed evolvere grazie al Reiki).



靈氣

Esistono tre livelli di pratica: il **primo livello** è quello base, agisce soprattutto sul piano fisico con l'imposizione delle mani, il **secondo livello** agisce sul piano mentale della persona ed il **terzo livello** è rappresentato dal **Reiki Master**, cioè dalla trasmissione della capacità di attivare gli altri, questo livello è indicato particolarmente per coloro che hanno deciso di dedicare la propria vita all'insegnamento. Requisito essenziale nella scelta di un Master è che la persona ispiri fiducia e che possa attestare la propria formazione.

Nel corso di un primo livello il Reiki-Master agisce sul corpo energetico delle persone che si sottopongono a tale processo, effettuando una ripulitura dei canali energetici che conducono l'energia vitale fino al palmo delle mani. Una volta attivati è necessaria molta pratica su molto su sé stessi e sugli altri, per affinare la capacità di canalizzare l'energia. E' importante ricordare **come il reikista sia solo un canale** e come in effetti non stia utilizzando la sua propria energia (infatti non si stanca come il pranoterapeuta, a meno che utilizzi una postura non appropriata durante il trattamento). Più siamo “vuoti di intenti” e maggiormente il Reiki funziona, questo aiuta anche a non gonfiare la dimensione dell'ego quando si verificano guarigioni particolari.

L'efficacia del Reiki è universale, agisce anche sugli **oggetti** (ad es. farmaci o sigarette), sugli **animali** e sulle **piante**. E' un cammino realmente accessibile a tutti, che **non richiede conoscenze o credi particolari**, non è legato ad alcun culto ed è di una semplicità disarmante se paragonato ai risultati che si possono conseguire.

Molte notizie che si hanno oggi sul reiki sono state integrate dalla scoperta di maestri giapponesi viventi allievi diretti di Usui o di Hayashi, questi ci hanno dato notizie più precise sulla vita reale del fondatore e su alcune pratiche di reiki che si erano perse nel metodo occidentale.

Gassho: tecnica di meditazione con le mani unite come in preghiera, un poco più alto del cuore - **Reiki Undo:** esercizi fisici per rilasciare le tensioni - **Hatsurei:** cuore del metodo Reiki (chiamato **Shuyo ho** quando viene fatto in un gruppo) - **Joshin kokyuhō:** respirazione per la purificazione dell'anima, focalizzandosi sull'addome (tanden) - **Gyosei** sono i principi dell'Imperatore Meiji, fondamento spirituale del Reiki - **Gokai:** i cinque principi del reiki ripetuti come una preghiera mattina e sera - **Kokihō:** guarire attraverso il soffio - **Gyoshihō:** guarire attraverso gli occhi - **Shashin Chirjyo:** trattamento a distanza usando rappresentazioni simboliche. [ved. www.reiki-reiho.it/reiki/tecniche_originali.htm]

I POEMI DELL'IMPERATORE MEIJI (Meiji Renno Gyosei)

Il periodo Meiji segnò il passaggio dall'antico regime feudale dei samurai all'epoca democratica. Si dice che l'Imperatore Meiji fosse un grande medium e con la sua bontà e grandezza raggiunse tutto il paese, Usui Sensei lo rispettò moltissimo e **scelse 125 poesie Waka** come principi da usarsi nelle lezioni di Reiki. Eccone alcune:

01. Tsuki - La Luna

La luna delle notti d'autunno è la stessa di tanto tempo fa ma da questo mondo sono passate moltissime persone.

02. Ten - Il Cielo

Vorrei che il mio cuore fosse limpido e aperto come il grande cielo e il prato verde di primavera.

04. Ochibakaze - Vento sulle Foglie che cadono

Sono occorsi molti giorni e molte notti per perfezionare il colore delle foglie di acero ma un solo colpo di vento per farle cadere. La bellezza può essere fragile.

05. Ori ni furete - Pensiero occasionale

Osservate e imparate dalla pietra che è stata abbassata dalle gocce di pioggia. Scartate l'idea che raggiungere un obiettivo è troppo difficile. Niente è impossibile.

08. Tomo - Amico

E' vero spirito di amicizia far rilevare l'errore dell'altro e protestare senza tener conto di quanto vicini voi siete.

10. Nami - L'onda

Sembra di essere tempestosi in questo momento ma calmi il momento dopo. L'onda dell'oceano e la società umana sono così simili.

13. Kokoro - Cuore (Spirito)

A dispetto di ciò che avviene (avversità e sfortuna) durante la vita, vorrei che il cuore e l'anima della gente rimanesse aperto e abbondante.

14. Kusuri - Medicina

Invece di andare alla ricerca di molte altre medicine per curare le loro malattie, vorrei che le persone onorassero sempre la loro abilità di guarigione del loro corpo e prendersi buona cura di sé stessi.

I CINQUE PRECETTI DEL REIKI

“Il Metodo Segreto per Attirare le Benedizioni/ La Medicina Spirituale per Molte Malattie/ Solo per oggi non essere arrabbiato, non essere preoccupato/ Fai il tuo lavoro con gratitudine/ Sii gentile con tutti/ Alla mattina e alla sera, con le mani giunte in preghiera/ Pensa questo nella tua mente, cantalo con la tua bocca/ Il Metodo Reiki Usui per cambiare la tua mente e il corpo per le migliori realizzazioni”.

Per approfondire (in inglese) uno dei più accurati siti del web sul Reiki è: www.threshold.ca/reiki
“Manuale della guarigione di Hayashi” online: www.raphaelproject.com/nisalta/hayashi.php