

Reiki

l'arte segreta per attirare
a sé la fortuna

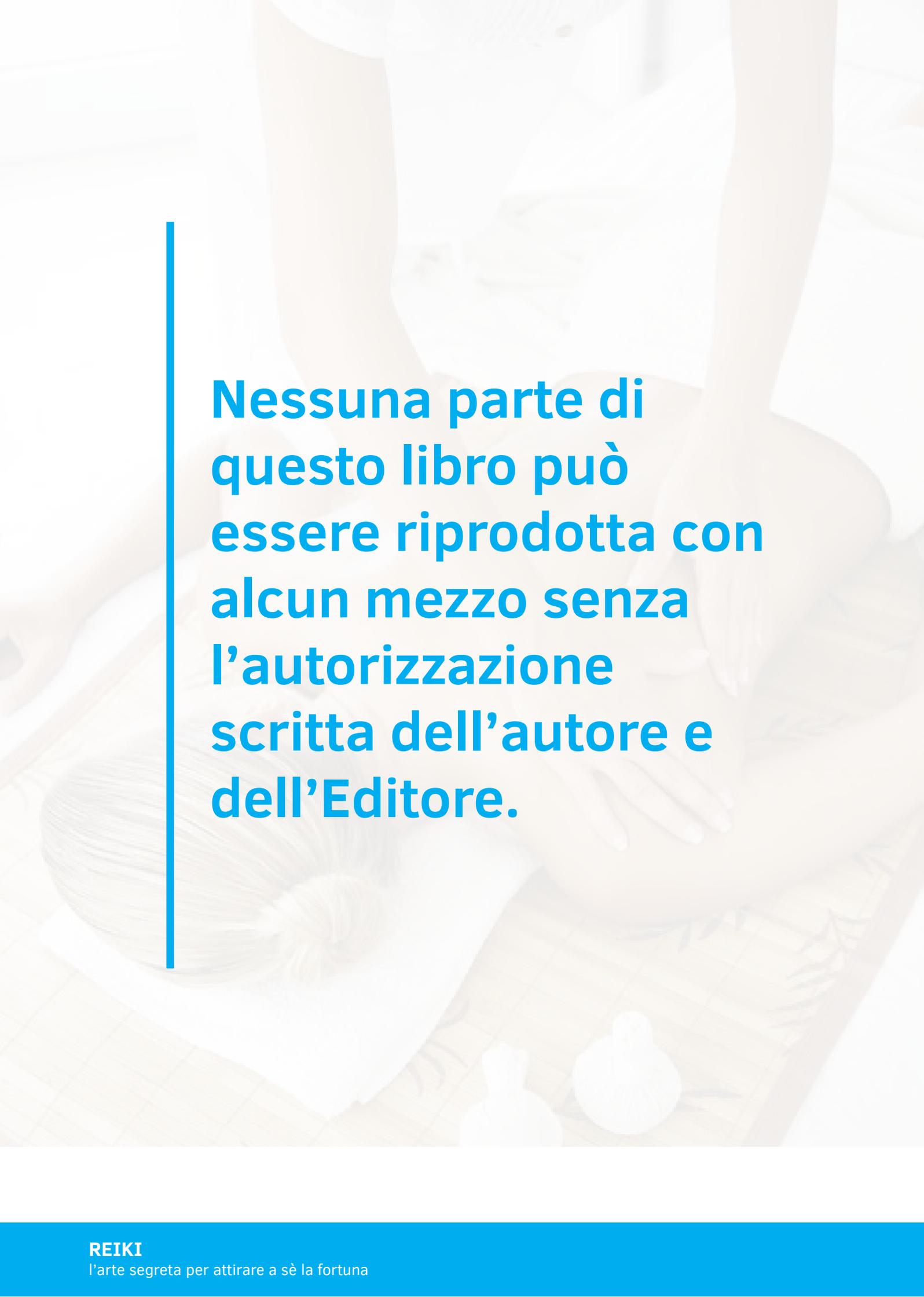
GRAZIANO SCARASCIA

REIKI

**L'ARTE SEGRETA PER ATTIRARE
A SÈ LA FORTUNA**



**Copyright © 2017 GRAZIANO SCARASCIA
Tutti i diritti sono riservati a norma di legge**



**Nessuna parte di
questo libro può
essere riprodotta con
alcun mezzo senza
l'autorizzazione
scritta dell'autore e
dell'Editore.**

Indice generale

PREFAZIONE.....	01
CAPITOLO 1.....	03
REIKI: TECNICA BIOENERGETICA PER IL RIPRISTINO DEL BENESSERE OLISTICO	
	04
COS'È REIKI?.....	06
REIKI E FISICA.....	10
REIKI E RICERCA SCIENTIFICA.....	11
CAPITOLO 2.....	12
LA STORIA DEL REIKI.....	13
CAPITOLO 3	24
PRINCIPI DEL REIKI E LORO ORIGINI.....	25
CAPITOLO 4.....	31
IL PRIMO LIVELLO DI REIKI.....	32
IL REIKI DI SECONDO LIVELLO.....	35
I SIMBOLI REIKI.....	37
IL SIGNIFICATO DEI SIMBOLI REIKI.....	40
LA FUNZIONE DEI SIMBOLI REIKI.....	46

SIMBOLI REIKI E KOTODAMA	49
LA RICERCA È FONDAMENTALE.....	51
REIKI TERZO LIVELLO (MASTER).....	61
COSA È L'INIZIAZIONE	62
IL REIKI MASTER	64
REIKI MASTER SIGNIFICATO PROFONDO.....	66
COSA SONO I CHAKRA?.....	67
COSA È IL SATORI?.....	69
COSA È L'ANTROPOSOFIA?.....	70
INTRODUZIONE ALLE LEZIONI DI TIROCINIO DEL CENTRO	
ITALIANO DI FORMAZIONE PER OPERATORI REIKI	71
DAI KO MYO IL VERO INTENTO DEL REIKI.....	75
DISCIPLINE OLISTICHE, ALLEATI PER IL BENESSERE.....	78
CAPITOLO 5	81
IL REIKI NON È UNA CURA MA SI PRENDE CURA	82
SENTIRSI MEGLIO CON IL REIKI.....	86
COSA È LO STRESS?.....	87
COSA È L'ANSIA?.....	88
COSA SONO LE ONDE CELEBRALI?	90
I TRATTAMENTI REIKI.....	91

AUTO-TRATTAMENTO REIKI.....	93
IL TRATTAMENTO REIKI VELOCE.....	94
IL TRATTAMENTO REIKI COMPLETO.....	95
REIKI COME CURA DELL'ANIMA.....	101
REIKI ED EMOZIONI.....	102
CAPITOLO 6.....	106
INIZIAZIONE REIKI	108
STRUTTURA DEI RITI DI PASSAGGIO.....	111
CAPITOLO 7.....	114
REIKI E SPIRITUALITÀ.....	116
IL REIKI VERAMENTE APRE AL MALIGNO? PSICOSI O POSSESSIONE?.....	120
CAPITOLO 8.....	122
LEZIONE DI REIKI.....	124
L'ATTEGGIAMENTO DELL'OPERATORE REIKI.....	126
IL TOCCO NEI TRATTAMENTI: PERICOLI E POTENZIALITÀ	131
LE RESISTENZE AL CAMBIAMENTO.....	135
L'OPERATORE OLISTICO COME FACILITATORE DEL CAMBIAMENTO.....	139
ALLEATI PER IL BENESSERE.....	141
CENNI BIOGRAFICI.....	150

PREFAZIONE

Tutto quello che è intorno a noi è energia. Le cose che tocchiamo, l'aria che respiriamo, quello che beviamo. Il nostro Universo si nutre e produce a sua volta energia, in quello che è un ciclo di trasformazioni alla base della vita.

Anche noi siamo energia e lo sono anche i nostri pensieri, le nostre emozioni, le nostre parole.

E se ti dicessi che c'è un modo per incanalare questa energia e usarla a tuo vantaggio?

Usarla per guarire il corpo e lo spirito, oltre che per raggiungere uno stato di benessere interiore che ti permetterà di vivere la vita nella giusta maniera.

Sarebbe fantastico trovare qualcosa che permetta tutto ciò, non è vero?

Se stai leggendo queste righe è perché sei venuto a contatto con l'antichissima tecnica del Reiki e vuoi saperne di più a riguardo.

Forse qualche amico te ne ha già parlato e ne sei rimasto affascinato, quindi vuoi approfondire l'argomento, o magari sei un appassionato di discipline orientali e desideri qualcuno che possa guidarti attraverso il mondo del Reiki e di tutto ciò che ad esso è collegato.

Che tu sia già un esperto di tecniche curative o un novizio, sei capitato nel posto giusto. In queste pagine troverai infatti gli estratti dei miei articoli frutto di oltre 20 anni di lavoro con il reiki, selezionati e ordinati per offrirti la più completa e dettagliata panoramica su questo argomento. La raccolta

degli articoli è stata ordinata senza tener conto di una cronologia specifica. Troverete dunque articoli scritti 20 anni fa così come altri di recente scrittura. Alcuni concetti possono ripetersi ed altri magari anche contraddirsi ma ho preferito mantenere la struttura originale di ogni articolo. Ho ritenuto che così facendo potessi far meglio comprendere il percorso evolutivo che ho svolto in questo lungo percorso con il Reiki. Nei contenuti sono stati mischiati sia le nozioni del filone del Reiki che si è sviluppato in Occidente, tramite Hawayo Takata, così come il filone del Reiki che si è sviluppato in Giappone.

In questo libro parleremo della nascita del Reiki, facendo un breve riassunto della storia di questa tecnica e ne analizzeremo a fondo i benefici, sia fisici che mentali.

Quando avrai una chiara visione su cosa è il Reiki e sul perché avvicinarsi a questo mondo, andremo a discutere di argomenti più specifici, spaziando dalle tematiche legate alla spiritualità fino all'iniziazione al Reiki.

Il nostro sarà un viaggio entusiasmante che ti fornirà conoscenze vitali per il tuo benessere e per quello di chi ti è vicino, oltre a formarti in modo serio su una tecnica in forte espansione tra gli addetti ai lavori.

Conoscendo il Reiki, conoscerai anche te stesso, il tuo io più profondo, quello alla base delle tue scelte, del tuo futuro.

Ormai dovresti essere incuriosito abbastanza e magari sei anche pieno di domande. Prima di darti le risposte che stai cercando, andiamo a rispondere al quesito più importante:

Che cosa è il Reiki?



1

CAPITOLO

REIKI: TECNICA BIOENERGETICA PER IL RIPRISTINO DEL BENESSERE OLISTICO

Il Reiki è un sistema bioenergetico di auto-conoscenza e crescita evolutiva, che non si avvale di nessun mezzo o strumento materiale. Infatti esso consente di lavorare e ritrovare benessere a livello fisico, mentale ed emozionale, veicolando l'energia individuale(KI in oriente, PRANA in India, ecc..) ed Universale (REI).

Nella parola abbiamo già un indicazione ben precisa di che cosa si tratti in realtà. Reiki è un ideogramma giapponese che indica l'energia vitale universale. Rei è l'aspetto universale dell'energia, mentre Ki la sua manifestazione all'interno di ogni organismo vivente.

Imporre le mani è un gesto antichissimo, istintivo, insito nella nostra natura. Riflettiamo... quando ci fa male o ci facciamo male in un qualsiasi punto del nostro corpo, quale è la reazione spontanea che adottiamo? Certo, quella di poggiare la mano sulla zona sofferente, per portarvi sollievo!

Il Reiki usa l'imposizione delle mani per canalizzare l'energia vitale universale. Questo avviene di solito inconsapevolmente in molteplici situazioni.

Chi si avvicina al Reiki invece viene messo in condizioni di canalizzare l'energia consapevolmente.

Parlare oggi del campo energetico umano è assai più facile, anche perché è una realtà, seppur non percepibile ai comuni sensi, che può essere

misurata o registrata con metodi ad alta tecnologia, tra i quali la fotografia e la cinematografia elettronica ad alta frequenza (KIRILIAN) oppure il microscopio elettronico, l'elettronografia, che usa sistemi elettronici computerizzati e infine la misurazione del potenziale bioplasmico con sensori elettromagnetici integrati da strumenti elettronici.

Negare dunque questa realtà scientifica sarebbe perlomeno mancanza di informazione.

Basta pensare a tutte le fonti energetiche (elettrica, magnetica, solare ecc.) che i nostri limitati sensi non percepiscono ma che comunque esistono per confermare ulteriormente questa tesi. La fonte energetica di cui però il Reiki si avvale è quella vitale (BIOPLASMA) universale che permea ogni cosa vivente. Il Reiki basandosi su questo principio ha codificato un metodo terapeutico naturale che si auto sostiene senza l'ausilio di alcuna sostanza. L'obiettivo primario di questo sistema è quello di ristabilire nell'organismo un equilibrio energetico, per apportare benessere e vitalità nell'individuo, non soltanto a livello fisiologico bensì ad un livello globale olistico.

Con il metodo Reiki l'individuo viene preso in considerazione integralmente dunque non solo come corpo, ma come un insieme non diviso né divisibile. Il Reiki è strutturato in tal modo da far diventare noi il fulcro e gli artefici del nostro star bene; con l'auto trattamento il sistema ci mette a disposizione un eccellente mezzo per operare su noi stessi. Non solo! L'applicazione di tale pratica porta l'individuo ad una graduale evoluzione spirituale che induce a prendere consapevolezza del proprio ruolo all'interno della parodia cosmica.

Ecco perché chi si avvicina al Reiki in realtà si avvicina al proprio essere, al proprio essere nella vita di tutti i giorni, al proprio essere ad un livello di consapevolezza più espanso, in altre parole, ad essere co-partecipatore cosciente del proprio destino. Reiki non indica altro che la "vita". Comprendere Reiki dunque aiuta a comprendere la vita, a comprendere noi stessi, a comprendere l'universo e tutto ciò che esiste, anche se non visibile ai nostri sensi.

COS'È REIKI?

LUCE ENERGIA EQUILIBRIO
SCOPERTA FORZA ESPERIENZA
SISTEMA ENERGIA D'AMORE
SVELARE AMORE INFINITO
INTEGRAZIONE SCOPRIRE

Date le diverse interpretazioni su cosa Sia Reiki, possiamo solo affermare che ad esso si attribuiscono molteplici significati. Il quesito che sorge spontaneo è: “può dietro una parola o sistema o tecnica esserci tutto ciò che una persona vuole vedere in esso?”. L'errore di fondo sta nel fatto che si delega fuori, in questo caso nella parola Reiki, un potere, investendolo di “attributi” che secondo me neanche gli competono, ma che hanno intimamente a che fare con ciò che la nostra mente razionale individua come tassello mancante, per stabilire quell'effimero equilibrio cui il nostro Super Io fortemente anela. Così facendosi ha la sensazione che il Reiki possa inglobare delle capacità. Nascono però tanti fraintesi.

Facciamo una semplice analisi:

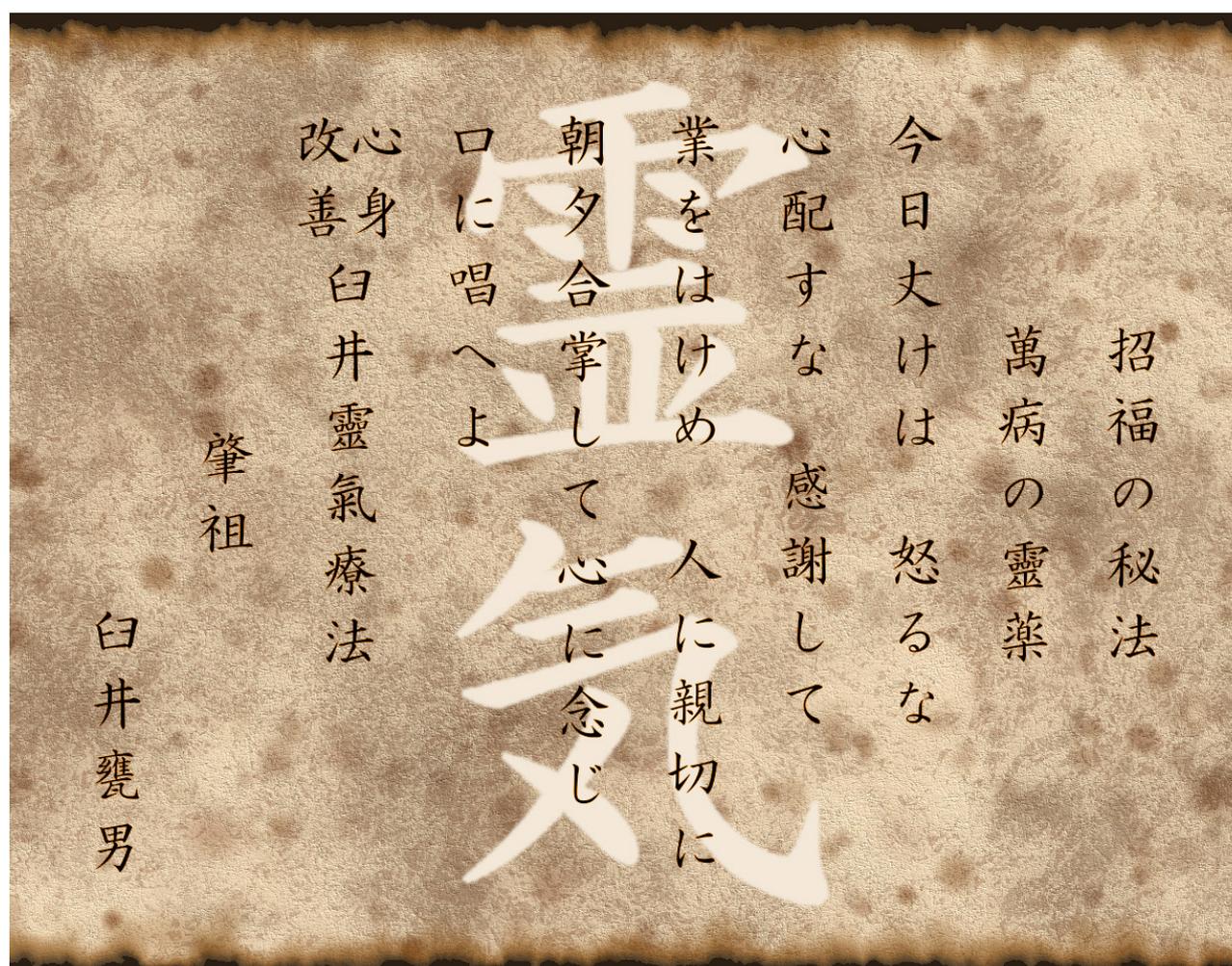
Se fosse vero che il Reiki è Amore Infinito, io praticando Reiki, divento Amore infinito, se il Reiki è saggezza, io divento saggezza e così via.

Tuttavia in questo modo delego ad una parola o un sistema tutto ciò che sento mancante, affidando al Reiki stesso delle qualità che non gli sono proprie. L'Amore è una condizione, non giunge semplicemente attivandoci al Reiki.

Crede che basti fare un seminario di 1° livello per essere delle persone migliori o più dotate o più amorevoli o sagge è mera illusione. Sono quelle parole lusinganti e ad effetto che usano i corteggiatori per sedurvi e magari indurvi ad aderire ai loro corsi. Le qualità umane sono “potenzialmente” già in noi, anche se filtrate e contaminate dall'azione della nostra mente. L'amore è un sentimento che spesso si trasforma a causa dell'Ego, diventando a volte anche una merce di ricatto.

Infatti, quando agiamo per amore, di fondo abbiamo sempre l'aspettativa di ricevere qualcosa in cambio. Agire senza aspettative è difficilissimo. Dare senza aspettarsi nulla è un concetto interessante, altruistico, ma raro nella sua applicazione. Parlo della parola "amore" perché è quella più gettonata quando si parla di tale metodo e viene talmente tante volte abbinata al Reiki che alla fine ci si convince che possa essere così! L'amore non ha bisogno del REIKI per "essere", come dice una canzone di Franco Battiato e Carmen Consoli: "l'universo obbedisce all'amore". Non si può chiudere l'amore in una parola, così come non si può racchiudere l'oceano in un bicchiere.

Reiki è una parola di sintesi che neanche fu conosciuta da Usui stesso, Indica le due forze contrapposte e complementari che tutto generano e tutto trasformano. È semplicemente una sintesi che dovrebbe indurre ognuno di noi a "sperimentarlo nella propria vita". Fin quando deleghiamo all'esterno la ricerca di qualcosa che ci manca, dipendiamo sempre da ciò che proviene da fuori di noi.



La verità unica per tutti è che abbiamo tutto ciò di cui necessitiamo dentro di noi!

Ecco che possiamo affermare con certezza che il Reiki è un sistema o un metodo che ci sveglia all'ipotesi che abbiamo tutto il potenziale per evolverci dentro di noi.

Aspettare l'arrivo di un'illuminazione dall'esterno, attraverso dei surrogati (guru, maestri, iniziazioni, etc.) è una mera illusione. Infatti, possiamo raggiungere tutto solo se cerchiamo di far emergere il nostro potenziale! Partire da basi solide è la premessa giusta per edificare, soprattutto in un percorso di evoluzione quale è il Reiki!

Non dimentichiamo mai: "IO SONO!"

Le basi del Reiki sono la pratica e la formazione. Sperimentando, osservando, lavorando sodo su di sé e vivendolo ogni giorno il Reiki, si delinea il sentiero che permette di crescere e di conoscersi meglio. Il Reiki è solo una delle tante strade che potrebbero portarti a quell'obbiettivo, ma come si dice in un detto famoso: "non cercare di seguire le orme dei saggi di un tempo ma cerca ciò che essi cercavano".

Il Reiki può essere appreso da chiunque sia aperto alla conoscenza dei mezzi dei quali il Reiki si avvale e all'esercizio continuo, attraverso un percorso mirato che porta conseguentemente all'aumento della sensibilità energetica .

Forse ti starai chiedendo "Il Reiki ha basi scientifiche o è tutto un discorso spirituale senza effettivi riscontri?"

Ti consiglio allora di proseguire nella lettura, alla scoperta dei riscontri medici e scientifici riguardo al Reiki.

REIKI E FISICA

Il Reiki risponde a leggi fisiche soprattutto nella sua manifestazione esteriore, anche se solo provando si può comprendere e percepire, come se fosse l'energia stessa ad aprire le porte della comprensione. È pur vero che essendo occidentali, è difficile pensare di potersi affidare alla cosiddetta medicina energetica e quindi intervenire sui sintomi o sulle patologie facendo uso dell'energia.

Se potessimo osservare la materia a livello molecolare, atomico e subatomico, ci apparirebbe come un agglomerato di molecole aggregate da un campo elettromagnetico, ossia da un vorticoso fluire di elettroni (circa 900 km al secondo) intorno ad un nucleo.

Dunque, dal punto di vista della fisica quantistica, nell'universo tutto è **ENERGIA** e tutti gli elementi sono interconnessi: questo grande organismo interdipendente è un concetto molto vicino alle filosofie orientali, dove l'individuo è parte del tutto e dal tutto può attingere per la propria crescita personale e spirituale.



RE IKI E RICERCA SCIENTIFICA

Le ricerche sulle medicine energetiche sono poche, principalmente per due motivi. Il primo è la diffidenza che gran parte del mondo accademico nutre nei confronti delle medicine naturali ed energetiche e dei fenomeni ad esso collegati. L'altro dipende dal fatto che dai risultati di queste ricerche non scaturiscono i grossi flussi economici legati, per esempio, alla ricerca sui farmaci. Quindi ci sono pochi fondi disponibili.

Uno studio sul Therapeutic Touch (TT), molto diffusa negli USA, aveva l'obiettivo di valutare la capacità di guarire le ustioni.

È stata realizzata in "doppio cieco", cioè due gruppi di pazienti omogenei, uno trattato con il TT e l'altro no, senza che pazienti e medici curanti sapessero quale fosse il gruppo trattato veramente. Chiunque conosca le tecniche energetiche sa già che lo studio ha dato esito positivo: con il Reiki, scottature e ferite si risanano a vista d'occhio ed è solo uno degli esempi.

Un altro esempio interessante è lo studio degli effetti del Qi Gong su campioni di cellule tumorali di fegato umano. Il risultato è che i campioni trattati presentavano non solo una inibizione della crescita tumorale ed una distruzione delle cellule tumorali, ma anche una migliore strutturazione di quelle sane.

Adesso che sai cos'è la tecnica Reiki, non ti resta che seguirmi in questo viaggio fatto di energia, spiritualità e tradizione. Nel prossimo capitolo andremo indietro di qualche secolo nel tempo per conoscere i primi maestri e studiosi di questo metodo. Vedrai come la tecnica Reiki è nata e come si è evoluta, fino ad arrivare ai giorni nostri



CAPITOLO

LA STORIA DEL REIKI

Queste informazioni sulla storia del Reiki sono frutto di una mia personale ricerca fatta nel web e attraverso testi che parlano della storia del Reiki. Le fonti più accreditate che ho usato sono quelle della Usui Reiki Ryoho Gakkai attraverso Hiroshi Doi, Dave King che ha ricevuto a suo volta informazioni dalla sua maestra Tennon-in, studentessa diretta di Usui ancora vivente, Chris Marsh attraverso degli studenti di Usui ancora in vita, Taggart King ed infine attraverso il libro di Don Beckett: *The True Story: An Exploration of Usui Reiki*.

Mikao Usui Sensei è nato il 15 agosto del 1865 a Yago, un villaggio nel distretto Yamagata, nella prefettura Gifu. Il nome dei nonni era Tsuname Chiba, quello di suo padre Uzaemon e il cognome di sua madre Kawaii. Usui Sensei era sposato e aveva due figli. Sua moglie si chiamava Sadako e il suo cognome da nubile era Suzuki.

Quando era ancora molto giovane entrò in un monastero Tendai vicino al monte Kurama nel quale per anni studiò e praticò il Ki Ko (Chi Gung) e le arti marziali tra le quali Yagyū Ryū, un'antica arte marziale usata dai Samurai, acquisendo abilità e destrezza in esse.

Secondo le fonti di Taggart King si racconta che Usui sensei era uno studioso acuto e che i suoi interessi spaziavano tra vari argomenti e che studiava voracemente leggendo molti testi. Presso una biblioteca a Tokyo Usui sensei era solito fare molte ricerche e studi, tra i quali la Medicina Tradizionale Cinese, Medicina occidentale, Astrologia, Numerologia e Chiaroveggenza psichica, ma essendo lui un ricercatore spirituale aveva studiato anche le maggiori religioni nel mondo. Pare anche risaputo che Usui sensei abbia viaggiato in Cina, America e Europa dove ha potuto approfondire le sue ricerche. All'epoca dell'imperatore Meiji Tennon tali viaggi erano incoraggiati.

Lungo la sua vita Usui sensei ebbe modo di compiere diversi lavori o mansioni tra cui il reporter, l'industriale, il segretario di un politico, il missionario e la guardia penitenziaria. Alcune fonti sembrano confermare che Usui sensei per un periodo sia stato il segretario di Shimpei Goto, segretario delle ferrovie giapponesi e segretario degli interni. In Giappone la mansione di segretario equivaleva a quella di guardia del corpo. Fu in quel periodo che Usui sensei ebbe l'opportunità di viaggiare molto anche all'estero.

Secondo Hiroshi Doi Usui sensei fu per un periodo di tempo un sacerdote Shintoista per poi passare ad appartenente a varie altre sette buddiste. Un'altra fonte invece asserisce (A. Pope) che Usui sensei da giovane abbia avuto una conversione al Buddismo Shingon.

Mentre un' ultima fonte da parte di studenti di Usui sensei vicini alla sua famiglia asseriscono che è stato sempre un buddista Tendai e che per un periodo diventò uno Zaike (sacerdote Tendai che vive nella sua casa e non nel tempio).

Nel lontano 1922 Usui sensei aprì la sua prima sede di insegnamento o Dojo ad Hara Juku Tokyo. Si dice che verso la fine del 1920 creò un piccolo manuale che usava e che era solito passare ai suoi studenti.

Questo manuale consisteva e conteneva principalmente i 5 precetti Reiki, delle meditazioni, e le poesie native Waka. Non vi erano incluse nessuna posizioni delle mani per la cura degli altri. Alcuni dei suoi ultimi allievi ufficiali della marina credono che l'apertura della sua sede di insegnamento nel 1922 coincide con la nascita del suo metodo e con la fondazione della Usui Reiki Ryoho Gakkai. Studenti di Usui. C'è però da dire che questi studenti sono riusciti solo ad avere pochi mesi di insegnamento prima della morte di Usui e dunque non si sa per certo quanto potevano effettivamente sapere di Usui.

Il termine che Usui sensei spesso usava per definire cosa insegnava era "un metodo per ottenere o raggiungere la perfezione personale" o, a volte, semplicemente lo definiva il "mio metodo." Iniziò formalmente ad insegnare il suo metodo nel 1912 dunque 10 anni prima che aprisse la sua sede di insegnamento a Tokyo.

Alcuni dei suoi studenti diretti ancora viventi facevano riferimento a tale metodo con il nome di “Usui Do” che significa la via di Usui (intesa come sentiero di apprendimento o metodo) oppure “Usui Teate” che sta alle posizioni o applicazioni delle mani di Usui.

Usui Sensei non insegnava le stesse cose a tutti i suoi studenti, ma personalizzava il suo insegnamento in base alle relative abilità e interessi di ogni singola persona che istruiva. Nessuno schema standardizzato dunque, bensì un metodo che riusciva ad adattarsi in base al ricevente. In questo modo anche lui aveva l'opportunità di crescere ed evolversi non essendo legato ad alcun parametro fisso.

Dunque, originariamente il metodo non conteneva nessuna posizione delle mani come la conosciamo e pratichiamo oggi, piuttosto era un metodo per ottenere la perfezione personale o satori (illuminazione improvvisa che porta consapevolezza istantanea).



In Giappone dopo la sua morte si sono divulgate diverse varianti del suo metodo. Sembra che alcuni lo insegnavano come un metodo di auto risveglio o realizzazione con livelli e riti cerimoniali di passaggio presi come modello dell'arte marziale Judo di Jigoro Kano, mentre altri ancora lo insegnavano come sentiero spirituale puntando però sulla guarigione e su una particolare procedura di potenziamento chiamata Reiju. Le fonti a volte sono contrastanti, ma questo è normale visto che sono passati 84 anni dalla morte di Usui e molte cose per anni sono rimaste celate.

Interessante però sembra il fatto che successivamente alla sua morte ci sia stata una variazione di visione nell'insegnamento del metodo come abbiamo potuto vedere. Il perché ci risulterà più chiaro andando avanti.

Sembra quasi che alcuni abbiano seguito gli insegnamenti originali di Usui sensei che aveva concepito il metodo come un sistema di auto risveglio mentre altri hanno seguito il sentiero spirituale attraverso il reiju e l'imposizione delle mani per favorire la guarigione.

Quest'ultimo elemento fu introdotto solo poco prima della morte di Usui sensei e non da lui direttamente, come vedremo più avanti.

Le informazioni che abbiamo della URRGakkai provengono essenzialmente attraverso l'iscrizione delle stele commemorativa e attraverso ciò che ci ha raccontato Hiroshi Doi, egli stesso appartenente per un tempo alla USSGakkai. Sia lui che la Gakkai sembrano asserire che Usui sensei insegnava un metodo chiamato Usui Reiki Ryoho (metodo di guarigione di Usui), alcuni lo traducono come Reiho che sarebbe un diminutivo di Reiki e Ryoho, altri invece lo traducono come Reiho riferendosi a un Metodo dello spirito o metodo spirituale.

Sia Dave King che Chris Marsh, attraverso le loro fonti giapponesi, confermano che né Usui sensei né i suoi studenti abbiano mai chiamato l'insegnamento Usui Reiki Ryoho. Ecco dunque una prima differenza tra le versioni, ma non sarà l'unica. Infatti, come detto prima, sembra che Usui chiamava il suo metodo Usui-Do o Usui Teate. Inoltre, aggiungono che la URRGakkai non fu fondata da Usui sensei.

Come si evince dall'iscrizione della stele commemorativa essa fu fondata da uno o più ufficiali della marina, studenti finali di Usui sensei, dopo la sua morte. Pare che fu fondata a scopi memoriali e che il titolo di Presidente gli sia stato conferito a livello onorario. L'informazione di Dave King proviene da una monaca buddista, che stava insieme a Usui sensei quotidianamente durante il periodo in questione, aggiungendo, inoltre, che la storia dell'illuminazione di Usui sensei sul monte Kurama durante i 21 giorni di digiuno non corrisponde a quella divulgata dalla URRGakkai come incisa sulla stele.

Infatti, la versione della URRGakkai e di Hiroshi Doi, proveniente appunto dalla stele commemorativa, sembra diversa da quella raccontata dagli studenti diretti di Usui sensei ancora in vita. Loro concordano con ciò che Hiroshi Doi afferma in relazione al fatto che all'età di 50 anni Usui sensei si dedicò fortemente alla ricerca spirituale, praticando per 3 anni consecutivi meditazione Zen, cercando l'illuminazione – cosa che però non riuscì a conseguire .

A quel punto il suo maestro Zen gli diede il consiglio “Cerca di morire” (muori come Ego e sorgi come spirito) e nel disperato tentativo di ottenere il satori andò sul monte Kurama, meta allora preferita di molti ricercatori spirituali. Una volta giunto sul monte iniziò un digiuno nell'intento di morire o ricevere l'illuminazione. Sempre secondo la URRGakkai e Hiroshi Doi nel mattino del 21° giorno ebbe un'esperienza illuminante e trascendentale, una sorta di potenziamento Reiki cosmico che lo indusse poi successivamente a creare il suo metodo.

Sulla stele, l'iscrizione dice che sul monte Kurama ha percepito una grande energia Reiki sopra la sua testa. In un manuale presentato dalla gakkai ai loro studenti si quota che Usui sensei disse che ha realizzato per caso il metodo e che aveva ricevuto una forza guaritrice percepita nell'aria durante un digiuno.

Tutte e due le versioni sembrano confermare i 3 anni di meditazione zen e il Satori (momento di improvvisa consapevolezza) ricevuto durante il digiuno sul monte Kurama, però non trovano accordo nei tempi. La URRGakkai afferma che Usui sensei terminò i tre anni di istruzione zen nel 1922 dove, invece, la versione degli studenti di Usui ancora viventi asseriscono abbia iniziato la sua istruzione zen.

Affermano inoltre che l'episodio sul monte Kurama fu una delle 5 volte che Usui andò per eseguire la meditazione del Loto e che il satori ricevuto non fu la base sulla quale poi egli fondò il suo metodo.

Esso infatti sembra fondare le sue radici sulla sua conoscenza come buddista Tendai e su delle pratiche Shintoiste che lui insegnava già anni prima della sua esperienza sul monte Kurama. Sicuramente, se Usui iniziò il suo addestramento zen nel 1922, la conseguente meditazione sul Kurama avrebbe avuto luogo nel 1925, un anno prima della sua morte.

Sempre secondo le fonti giapponesi di Dave King, Usui sensei sviluppò la versione Teate dagli insegnamenti provenienti della versione Usui Do e nessuna delle due comprendevano una procedura di potenziamento energetica.

Dopo nel 1925 il dojo luogo (jo) dove si segue la via (do) di Usui sensei fu ripreso da un gruppo di ufficiali della marina comandati da un ammiraglio di nome Ushida. Essi richiedevano un tassa di entrata molto alta agli studenti e gli insegnamenti di Usui sensei venivano presentati da un amico stretto e studente di Usui di nome Toshihiro Eguchi. Quest'ultimo sembra essere l'unico studente ad aver terminato l'insegnamento sotto Usui sensei fino al Shinpinden (livello Maestro).

Già esperto guaritore ed amico stretto di Usui fu sempre lui ad aver introdotto le tecniche di imposizione delle mani attraverso un metodo da lui ideato chiamato Te no ira Tyoji (guarigione con il palmo della mano) e gli fu permesso da Usui di insegnarlo nel suo dojo sotto la sua supervisione o osservazione.

Nel 1926 un metodo chiamato Usui Reiki Ryoho fece la sua prima apparizione. Questa era una versione dell' Usui teate sviluppato sotto l'influenza di Ushida, Eguchi e Dr. Hayashi.

Secondo le informazioni di Dave King da parte della studente vivente di Usui, Tenon-in, il metodo di guarigione con l'imposizione delle mani venne insegnato nel dojo da Eguchi e Hayashi e non da Usui (anche se era presente ed osservava gli insegnamenti come detto poc'anzi). Hayashi ed Eguchi sono gli unici studenti che hanno terminato tutti i livelli del Usui do, Hayashi però, gli ha completati solo nel 1931 sotto T. Eguchi.

Gli allievi diretti di Usui che avevano appreso sia Usui Do che il Teate, riferiscono a Chris Marsh che ricevere frequentemente il reiju era una parte importante del metodo. Lo stesso Usui passava reiju con il solo intento, senza eseguire formali procedure.



Le procedure apprese dal maestro di Chris Marsh pare provengano dal Buddismo Tendai. Secondo lui il Dr. Hayashi non studiò abbastanza tempo per apprendere tutti gli insegnamenti del metodo prima della morte di Usui sensei.

Le fonti a volte si contraddicono una con l'altra; qua mi viene in mente la similitudine con la storia di Gesù e gli apostoli. Credo che forse ognuna delle fonti porti con sé un pezzo di verità.

I livelli Reiki furono chiamati Shoden, Okuden e Shinpinden, ogni livello aveva dei sottolivelli arrivando dunque a 6 livelli.

Originariamente chi raggiungeva il livello shinpinden era abilitato all'insegnamento. Più tardi nella URRGakkai fu aggiunto il livello Shihan ed ogni sede della Gakkai ne aveva solo uno.

Si può dunque presumere che con l'aggiunta del livello Shihan i livelli arrivarono a essere 7 nella URRGakkai. Cosa che darebbe ragione a Barbara Weber Rei, fondatrice dell'A.I.R.E. (American International Reiki Association) Reiki Master formata sotto la Takata e che entrò in conflitto con la nipote della Takata, Phyllis Lei Furumoto, fondatrice invece della famosa Reiki Alliance.

Hawayo Takata non ha formato maestri fino al 1976 e ha successivamente cambiato il numero di livelli di nuovo a 3.

Come il suo maestro, Hayashi insegnò cose differenti a differenti studenti. Uno dei suoi rinomati studenti, Mr. Tasumi chiamò ciò che ebbe appreso come Usui Do, un'altra studentessa Mrs. Yamaguchi chiamò la sua versione Jikiden Reiki, mentre la più illustre delle sue studentesse Hawayo Takata chiamò la sua versione Usui Shiki Ryoho, ossia Metodo di guarigione secondo lo stile di Usui.

Si deduce da questo che il metodo Reiki si sia evoluto in base alle persone con cui è venuto a contatto. A questo punto possiamo tranquillamente dire che Usui non passava un metodo fisso e uguale per tutti. Tutto ha avuto un'evoluzione dalla psicologia, dalla medicina, dalla meccanica, etc, e sono convinto che anche il Reiki stia compiendo attraverso ognuno di noi la sua evoluzione.

Durante il 1920 nel Giappone proliferarono tante società spirituali e metodi di guarigione. Molti dei quali contenevano la parola Rei (spirito). Ci fu il Dai Rei Do (Grande via dello spirito, che ha molte similitudini con il Reiki di Usui che conosciamo oggi) e i Rei Shi Jitsu ambedue create da Morihei Tanaka. Chissà se fu Tanaka a influenzare Usui o Usui a influenzare Tanaka? C'era anche la Rei Ju Society appartenente a Fumio Ogawa membro della URRGakkai

Anni prima si dice che Usui era solito frequentare un gruppo chiamato Rei Jyutsu Kai (sublime incontro delle anime) che si riuniva ai piedi del monte Kurama a nord di Kyoto, rinomato per lo sviluppo psichico e la chiaroveggenza.

Un altro gruppo devoto alla guarigione e alla purificazione spirituale, presumibilmente connesso ad Usui sorse nel 1930, usando un'energia che più tardi venne chiamata JohRei (purificazione dello spirito). Il metodo Johrei ha molti parallelismi con il Reiki e allo stesso modo tale metodo si è diffuso nel mondo e così come il Reiki di Usui ha dato origine a molte diramazioni.

Un altro che creò un suo sistema di guarigione spirituale fu, come citato prima, l'amico stretto di Usui, Toshihiro Eguchi che era un insegnante di scuola.

Egli ebbe modo di apprendere i più profondi segreti del metodo di Usui e si dice che fu lui a insegnare ad Hayashi e agli altri fondatori della URRGgakkai come dare i potenziamenti energetici Reiju. Ha anche sviluppato un suo metodo chiamato Te no ira Tyoji (guarigione con il palmo della mano) che appunto gli fu permesso di insegnare nel dojo di Usui.

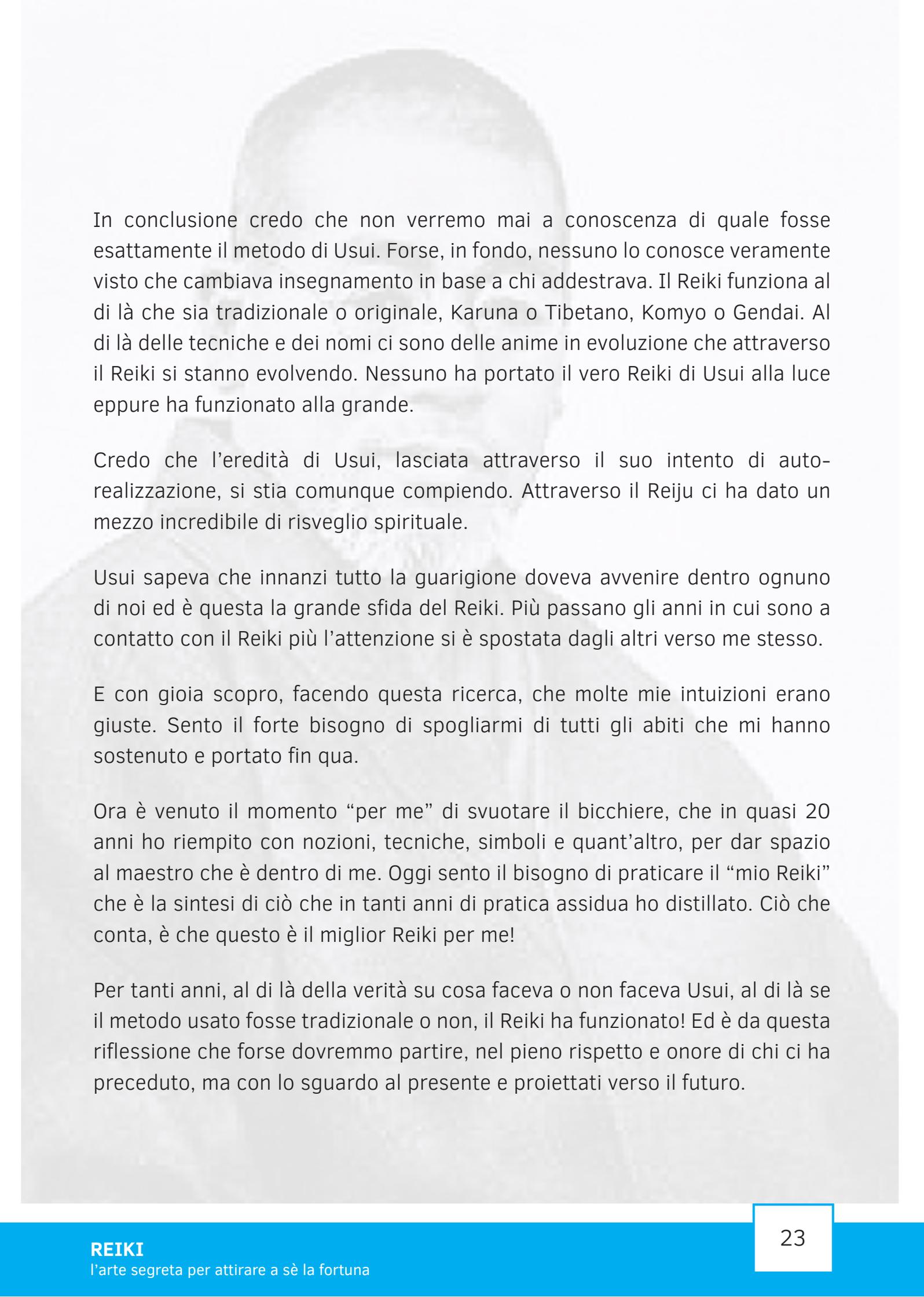
Il Dr. Hayashi era un capitano della marina ritirato, pare avesse 47 anni quando iniziò l'addestramento con Usui nel maggio del 1925. Insieme a lui anche i suoi compagni ufficiali di marina, Ushida e Taketomi, iniziarono a frequentare il Dojo di Usui. Questi furono gli ultimi studenti che Usui ebbe modo di istruire. Sembra che Usui li incontrò durante delle sedute di guarigione fatte alla base navale.

Il Dr. Hayashi, che stava cercando un metodo di pronto soccorso per alleviare il dolore ai soldati feriti, ebbe modo di confrontarsi con Usui sensei e lo convinse successivamente a fare accettare lui, Ushida e Taketomi nel suo dojo per ricevere l'addestramento. Costoro erano degli studenti diversi dal solito, ecco perché alcuni allievi di Usui rimasero male quando appresero che Usui avrebbe insegnato il suo metodo spirituale a dei militari.

Queste persone però avevano un potere economico forte e con i loro soldi Usui si pagò le spese di mantenimento del Dojo. Proprio in quel periodo, mesi prima della sua morte, vennero introdotti i simboli come oggi li conosciamo. Li introdusse a beneficio degli ufficiali della Marina.

Normalmente gli studenti apprendevano ad incorporare i Kotodama attraverso la pratica di meditazioni buddiste o shintoiste. Poi agli ufficiali furono insegnati anche i simboli. Si pensa per via delle loro credenze religiose o forse per accelerare il loro apprendimento.

Gli studenti che hanno insegnato a Chris Marsh dicono che non ci fu abbastanza tempo per Hayashi di apprendere l'intero sistema, come ho detto più volte. Hayashi, si dice fosse stato coinvolto nella fondazione dell'URRGakkai che però lasciò presto, al massimo nel 1931, in quanto non era d'accordo su come insegnavano il metodo. Dopo la morte di Usui il Dr. Hayashi si prese cura del dojo e si mosse in una area differente di Tokyo, a Shinano Machi. Con l'aiuto di Taketomi e Ushida insegnò il metodo originale di Usui operando anche negli ospizi. Nel 1931 cambiò il nome del dojo in Hayashi Reiki Kenyukai (Centro di ricerca Reiki di Hayashi) e iniziò a insegnare a modo suo, cosa che fece allontanare diversi studenti da lui.



In conclusione credo che non verremo mai a conoscenza di quale fosse esattamente il metodo di Usui. Forse, in fondo, nessuno lo conosce veramente visto che cambiava insegnamento in base a chi addestrava. Il Reiki funziona al di là che sia tradizionale o originale, Karuna o Tibetano, Komyo o Gendai. Al di là delle tecniche e dei nomi ci sono delle anime in evoluzione che attraverso il Reiki si stanno evolvendo. Nessuno ha portato il vero Reiki di Usui alla luce eppure ha funzionato alla grande.

Credo che l'eredità di Usui, lasciata attraverso il suo intento di auto-realizzazione, si stia comunque compiendo. Attraverso il Reiju ci ha dato un mezzo incredibile di risveglio spirituale.

Usui sapeva che innanzi tutto la guarigione doveva avvenire dentro ognuno di noi ed è questa la grande sfida del Reiki. Più passano gli anni in cui sono a contatto con il Reiki più l'attenzione si è spostata dagli altri verso me stesso.

E con gioia scopro, facendo questa ricerca, che molte mie intuizioni erano giuste. Sento il forte bisogno di spogliarmi di tutti gli abiti che mi hanno sostenuto e portato fin qua.

Ora è venuto il momento “per me” di svuotare il bicchiere, che in quasi 20 anni ho riempito con nozioni, tecniche, simboli e quant'altro, per dar spazio al maestro che è dentro di me. Oggi sento il bisogno di praticare il “mio Reiki” che è la sintesi di ciò che in tanti anni di pratica assidua ho distillato. Ciò che conta, è che questo è il miglior Reiki per me!

Per tanti anni, al di là della verità su cosa faceva o non faceva Usui, al di là se il metodo usato fosse tradizionale o non, il Reiki ha funzionato! Ed è da questa riflessione che forse dovremmo partire, nel pieno rispetto e onore di chi ci ha preceduto, ma con lo sguardo al presente e proiettati verso il futuro.



CAPITOLO

PRINCIPI DEL REIKI E LORO ORIGINI

Spesso si ha un'idea poco fedele del sistema reiki, date le discordanti e spesso non coerenti informazioni che si possono attingere dal web.

Dunque, d'ora in poi, condividerò il patrimonio trasmessomi ed acquisito attraverso l'esperienza concretizzata in venti anni di lavoro in tale ambito, per arricchire coloro che sono già sul percorso e aiutare chi non conosce affatto tale disciplina, attraverso una serie di lezioni che andranno a sviscerare le fondamenta del reiki, per poter gettare solide basi verso un oggi migliore.

Nel diciannovesimo secolo il dottor Mikao Usui codificò il sistema ed in un'intervista lo definì: "il metodo segreto per invitare benedizione o fortuna." Una medicina spirituale per molti disagi o malattie!

Dunque, dopo questa introduzione fondamentale del sistema reiki abbiamo i gokkai, perle di saggezza spirituali introdotte per aprire le porte del cuore a tale percorso.

招福の秘法
萬病の靈藥
今日丈けは 怒るな
心配すな 感謝して
業をはげめ 人に親切に
朝夕合掌して心に念じ
口に唱へよ
心身
改善
白井靈氣療法
肇祖
白井甕男

I gokkai, o cinque principi, sono stati così formulati:

- SOLO PER OGGI ...
- NON TI ARRABBIARE...
- NON TI PREOCCUPARE
- SII GRATO
- LAVORA INTENSAMENTE SU DI TE...
- SII GENTILE CON GLI ALTRI...

Quando in realtà ci riteniamo fortunati? Ciascuno di noi ha provato almeno una volta nella vita questa esperienza, grazie alla quale ci si è percepiti grati, felici, sereni...in poche parole si è felici quando una serie di eventi positivi accadono. Viceversa, nei periodi meno positivi quando ci si è sentiti sfortunati, sentimenti come la depressione, il malumore, l'abbattimento, tristezza, tensione, rabbia, preoccupazione hanno pervaso il nostro animo.

Dunque, Usui ha ben compreso che per attirare la fortuna bisogna eliminare elementi di disturbo, ciò che crea preoccupazione, entrando in uno stato di consapevolezza di se stessi: questa è la cosa molto interessante nel reiki, che spesso viene associato solo ed esclusivamente all' energia, ma nel quale è fondamentale la presenza, in poche parole di essere presenti a se stessi.

Partendo dal primo gokkai, che esorta all'esclusione della rabbia dal proprio cuore, Usui induce a comprendere che la presenza di questo sentimento non potrebbe far mai apprezzare la vita nella sua bellezza cosmica, dato che l'atteggiamento consequenziale sarebbe la chiusura, e quindi tensione e non gratitudine che pervaderebbero al punto da far diventare scontrosi nei confronti della vita, della gente. Questo star male è un disagio che può degenerare in malattia, causata dall'allontanamento da se stessi e dal proprio centro.

Questa disarmonia viene definita disequilibrio, in quanto non vi è compensazione ma prevalenza di negatività. Il reiki induce al risveglio perché riporta a ciò che è e a ciò che sarà, a quella parte di noi eterna. Potremo così definirlo metodo spirituale per ritrovare il proprio io ancestrale.

L'applicazione di questo come degli altri principi non è facile, ma la necessità di considerarne l'importanza parte dall'analisi che in primis dobbiamo volgere a noi stessi, per poter diventare di nuovo presenti, passaggio nel quale avviene la rivalutazione della realtà.

Ritornando al primo principio, in questi anni di evoluzione personale come master ho interiorizzato l'idea che se si dice non ti arrabbiare, la prima cosa che avviene è la focalizzazione del pensiero alla rabbia.

Dunque, io direi....SOLO Per oggi.....SONO In pace!

La parola pace porta già ad un'altra energia. La parola ha una grande valenza: "al principio era il verbo"...., il verbo ha un suo potere, una sua forza, solo per oggi sono in pace.... Già solo con questa riflessione abbiamo iniziato un risveglio della coscienza verso il benessere, lo stare bene.

Passando al secondo principio "solo per oggi non ti preoccupare", la negazione non induce a pensare alla preoccupazione, che significa occupare prima, pensando a qualcosa che ancora non è avvenuto e generando una serie di pensieri che sicuramente non saranno positivi. Anche qui ho trasformato in "solo per oggi.....HO Fede".

Cos'è la fede? Ed io ho fede, sono fiducioso, credo in me? Senza la fede in me posso avere la fede in qualcosa? Se non ho fede in me, nei miei mezzi e nelle mie potenzialità, nelle mie capacità, cosa posso generare? La parola fede porta nuovamente alla interiorizzazione e alla presenza.

Solo per oggi sii grato....principio correlato a quello precedente, dato che la gratitudine è il sentimento che si prova quando si ha la fortuna di sperimentare il valore delle grazie e delle cose belle, di ciò che si sperimenta nel bene e nel male. Quante volte diciamo grazie dal profondo, dal cuore? Un grazie per il respiro, per poter vedere i colori brillanti di un fiore, del sole che albeggia, perché si vede nascere una vita, o perché attraverso i vissuti dolori si è diventati più forti.

Ecco che segue "lavora intensamente su di te": è lì che va rivolto il lavoro, grazie al quale si può nobilitare la gioia del cammino. I taoisti dicono "fare nel non fare", in quanto l'azione non viene guidata dalla mente razionale ma dalla mente universale. Quindi, il mio lavoro è utile per il mio risveglio, per la mia evoluzione, per la mia crescita.

L'ultimo, ma non meno importante dei principi è sii gentile con gli altri.

Cos'è la gentilezza? La Dolcezza dell'anima. Quanto io sono gentile con me stesso, quanto mi dico che mi voglio bene, riconoscendo i miei sforzi, mi accolgo e quante volte sono gentile con gli altri?

La mia anima ha bisogno di essere accarezzata nella stregua in cui posso dare anche all'altro questo sincero riconoscimento puro.

E allora: "ogni mattina e ogni sera congiungi le mani in preghiera e fai gassho, pensa i cinque principi ", dove la grande sfida è quella di vivere dalla mattina alla sera i principi. La gassho serve a farmi diventare presente a me stesso,... nel mio centro, dove albergano pace, fede, gratitudine, gentilezza....e questo può avvenire solo grazie al lavoro che il reiki consente di effettuare, portando all'unione di tutte queste componenti che si materializzano nella gioia di essere e di vivere.

Attraverso questa itinerante elaborazione dei gokkai, spero di aver seminato qualcosa in ciascuno di voi che leggete, perché possiate tesaurizzare le preziose perle, considerate gemma spirituale del reiki, e avviare il percorso verso il centro del vostro essere e della vostra vita.

Adesso che sai cosa è il reiki, la sua storia e i suoi principi base, sono sicuro che tu voglia sapere come entrare in prima persona in questo mondo, ricevendo un “addestramento” da persone esperte, che ti possano guidare in questo cammino.

Devi sapere che il processo è graduale, il reiki è infatti strutturato a livelli, sia di conoscenza che di efficacia. Nel prossimo capitolo andremo a conoscere i tre livelli di reiki, approfondendo il percorso che parte con l’iniziazione, fino ad arrivare al diventare maestri reiki.



Nota dell'autore:

Usui Sensei creò i 5 principi o precetti reiki basandosi su una frase iniziale di un libro con il titolo di

"Enzen no Genri" che tradotto significa "Il principio del suono"
Il libro fu pubblicato il 28 dicembre 1914 (3° anno di Taisho) e scritto dal Dottor Suzuki Bizan.

La frase del titolo recita così :

"Un sentiero per il suono"

solo per Oggi

non essere arrabbiato

non essere impaurito

con onestà

esegui diligentemente il tuo dovere

sii buono con gli altri.

Bizan

4

CAPITOLO

IL PRIMO LIVELLO DI REIKI

Molte possono essere le motivazioni che spingono una persona ad avvicinarsi al Reiki: un disagio psicologico cui non riesce a dare un nome, una malattia, desiderio di diventare "canali" energetici, semplice curiosità.

Ad ogni modo, il primo livello è aperto a tutti. In genere, viene organizzato un breve incontro preliminare, durante il quale il maestro spiega per grandi linee cosa è il Reiki, cos'è l'attivazione del primo livello, come agisce e quali sono le sue possibilità; il seminario vero e proprio, invece, di solito dura un fine settimana oppure, solo di rado, ed in casi particolari, può essere concentrato in una sola giornata.

Durante il seminario di primo livello si ricevono 4 attivazioni che servono a "ripulire" i canali e consentire una migliore circolazione dell'Energia. Le 4 attivazioni aprono i quattro chakra superiori e con essi il canale energetico tra il chakra corona e quello del cuore. Ciò consente che il flusso energetico acceda al nostro corpo fisico. Infatti, il primo livello Reiki viene definito "livello fisico".

Nondimeno le possibilità che offre il primo livello sono ugualmente grandi ed importanti: si possono già trattare gli altri, le piante, gli alimenti, i medicinali oltre che se stessi naturalmente. Il maestro, oltre che attivare gli allievi, insegna anche le tecniche di base per gli auto-trattamenti, i trattamenti veloci, i trattamenti su altri e mostra le posizioni delle mani.

Gli allievi vengono incoraggiati ad esercitarsi e ad effettuare “scambi” energetici che sono molto importanti in quanto contribuiscono a potenziare il flusso energetico ed a percepirne meglio il passaggio. In ciò consiste la principale differenza fra il Reiki e la Pranoterapia. Il pranoterapeuta, infatti, è un individuo già particolarmente dotato di propria energia (il ki); durante il trattamento, rischia di “scaricarsi” e sentirsi perciò stanco o “esaurito”. Nel Reiki, invece, si è semplici canali energetici, non si trasmette la propria energia, ma quella universale (il Rei).

Durante il trattamento Reiki, perciò, non ci si priva di nulla, non ci si stanca, ma, al contrario, il passaggio di energia benefica ci rinvigorisce. Nella pranoterapia, inoltre, la mano destra trasmette e la mano sinistra riceve. Nel Reiki, invece, entrambi le mani sono canali di trasmissione energetici.

A questo punto si è pronti per mettersi a lavoro: chi riceve l’attivazione al Reiki viene in genere colto da dubbi, perplessità e domande che il maestro provvede a chiarire. Chi percepisce calore alle mani, pizzicorio, formicolio, chi non sente assolutamente nulla... niente preoccupazioni, l’Energia fluisce ugualmente ed essendo mezzo di Amore Assoluto, non può in alcun modo far male.



Molti i questi e i dubbi iniziali

Molti, infatti, si chiedono se impongono le mani correttamente, se possono aver sbagliato nei tempi, quali sono le parti del corpo che hanno più bisogno etc.

Il bello del Reiki è anche questo: usa l'Energia Universale che è di per sé Amorevole e Intelligente. Sa perciò dove andare ed il terapeuta ha il solo compito di imporre le mani con Amore e Fiducia. Ad ogni modo, col tempo si "percepiscono" quali sono le zone dove andare a trattare con maggiore particolarità. Non occorrerà perciò uno schema rigido di posizioni che tuttavia sono utili per chi è all'inizio, quale strumento minimo di tecnica.

Un ultimo consiglio: occorre praticare il Reiki con costanza. Innanzi tutto, sarebbe un vero peccato poter disporre di uno strumento tanto dolce, potente ed efficace e non utilizzarlo. In secondo luogo, trasmettere Reiki a se stessi e agli altri costituisce una enorme possibilità di fornire benessere alla propria mente, al corpo ed allo spirito. Chi pratica Reiki tratta la persona nella sua interezza, è un grande dono d'Amore.



IL REIKI DI SECONDO LIVELLO

Con il 1° livello di Reiki si è in grado di trattare se stessi, altre persone, piante, farmaci, animali, cibi ect, con il contatto delle mani. Ma soprattutto si impara che Reiki è Amore e si diventa canali energetici.

Il 2° livello viene definito “il Livello Mentale”: Reiki diventa consapevolezza. Chi viene attivato a questo grado, usa e pratica Reiki dirigendolo (non manipolandolo) con scopi ben precisi. Le possibilità del 2° livello sono illimitate.

Innanzitutto l'attivazione di 2° livello aumenta notevolmente la quantità di energia che si può canalizzare e, soprattutto, ci mette in condizione di aprire i canali necessari a richiamare i simboli ed usarli. I simboli sono la novità essenziale rispetto al 1° livello. Il maestro attiva in noi e ci insegna l'utilizzazione di 3 simboli: uno convoglia l'Energia “qui ed ora”; uno guarisce, purifica, protegge, armonizza; uno ci consente di utilizzare l'Energia al di là dello spazio e del tempo.

La consapevolezza del 2° livello si esprime innanzi tutto a partire da se stessi:

con l'aiuto del maestro, si è messi in condizione di capire ed usare il Reiki per chiarire quali sono gli aspetti più importanti da trattare anche per il futuro, i propri blocchi emotivi, mentali o fisici, come affrontiamo vari aspetti della vita quotidiana. Il 2° livello può trattare paure, pensieri, ansie e situazioni che hanno a che fare con il nostro passato ed il futuro.

Il passato non può, ovviamente, cambiare; muta però il nostro atteggiamento nei confronti di quell'evento passato per accettarlo, farlo nostro allo scopo di chiarirci quale era la lezione, anche dolorosa, che da essa dovevamo apprendere. Per il futuro vale lo stesso discorso: Reiki non manipola gli eventi, ma con il 2° livello si è in grado di inviare Energia a quella prossima situazione affinché da essa possiamo cogliere il meglio per noi: un viaggio, un esame, un colloquio di lavoro, un appuntamento.

Ogni giorno s'impura un modo diverso di trattare con il Reiki: come dicevo prima, le possibilità sono infinite. Ma ciò che più conta è capire che ci viene offerto un mezzo inesauribile per guarire se stessi.

Con il secondo grado, si ha uno strumento dolcissimo, semplice ed efficace per capire, trasformare ed accettare tutto ciò che può ostacolare la salute, la felicità e la pace. Emerge ed aumenta la saggezza interiore, il maestro che è in noi.



I SIMBOLI REIKI

Per dare una risposta soddisfacente a tali quesiti, bisogna comprendere la natura dei simboli e per capire questa è necessario risalire al modo in cui avviene la comunicazione non verbale. In realtà, anche la semplice verbalizzazione costituisce un codice simbolico, fonico e grafico.

I simboli costituiscono la parte più misteriosa del sistema Reiki. Infatti, fino a pochi anni fa la visione dei simboli era tenuta segreta a tutti gli allievi di 1° livello. Ma perché?

Mi sono chiesto, ammettiamo che una qualunque persona, non iniziata o iniziata al 1° livello, veda i simboli e ne legga le istruzioni, potrebbe usarli? Rappresentandoli graficamente, potrebbero perdere il loro potere intrinseco? La mente, creando un pensiero, racchiude l'energia che il pensiero stesso sprigiona in simbolismi, che a loro volta vengono codificati sotto forma di lettere e suoni.

Pensiero (energia) – simbolismo (immagine) – codice (alfabeto) – fonismo (traduzione del pensiero in parola). L'essenza del pensiero viene espressa mediante simbolismo. In pratica avvengono due codificazioni: La prima determina una comunicazione interna (pensiero / energia – simbolo / immagine) La seconda permette di condividere il pensiero all'esterno (simbolo / immagine – codice / fonismo).

Risulta dunque chiaro che, per usare i simboli Reiki e schiuderne l'intento in essi contenuta, è necessario riconoscere la chiave d'accesso (codice).

I SIMBOLI REIKI

L'attivazione non è altro che il trasferimento della chiave d'accesso nell'aura dello studente affinché possa entrare in risonanza con quel determinato stato di consapevolezza. Il tutto avviene a livello vibrazionale, lontano dalla coscienza ordinaria. In realtà, il simbolo, una volta introdotto nell'aura, crea un "imprinting". Ecco spiegato perché non basta la semplice visione dei simboli Reiki o la lettura del loro uso e significato, per poterli usare. Detto questo aggiungo che essi non possono causare nessun danno per il semplice fatto che non sono i simboli a contenere energie bensì esse se il terreno è fertile e predisposto può stimolare un ampliamento di coscienza.

Per quanto riguarda invece l'eventuale dispersione del loro potere intrinseco nel momento in cui vengano graficamente espressi, devo rispondere che viene ancora oggi usato per mantenere uno stato di segretezza a scopi speculativi e per detenere un potere legato alla informazione che si vuole celare. In sostanza, la nostra comunicazione su un piano superiore avviene esclusivamente in chiave simbolica. Tutto ciò che ci circonda non è altro che energia "in forma" affiorata al piano di coscienza ordinaria dal piano astrale o comunque da un piano vibrazionale superiore. Un giorno, quando saremo più evoluti, penso che comunicheremo in maniera più diretta, senza dispersione d'energia, come attualmente avviene.

Per quanto raffinata possa essere, la comunicazione attuale, non è in grado di trasmettere la reale potenza dell'energia che si vive. Un' immagine, più di una parola può contenere l'idea di ciò che viene vissuto, quindi la parola, non può dare che una limitata descrizione della realtà. Ma tornando ai simboli, basta dunque pensarli, averne il codice e l'attivazione per liberare l'intento che ne è racchiuso? Chiaro che no! Saper leggere non implica la comprensione di ogni parola.... purtroppo non basta neanche l'interpretazione dei simboli per determinarne l'attivazione.

Per attivare i simboli, bisogna farne esperienza diretta, viverli su se stessi e ciò non è facile. Presumo che chi abbia codificato i simboli Reiki sia stato una persona che entrando in stati alterati di coscienza abbia ampliato così la propria consapevolezza, e che a un certo punto abbia voluto condividere questa bellissima esperienza con tutti. Ma come poteva spiegare, trasmettere tutte le sensazioni, le emozioni relative a tale esperienza? Certo non con la parola, ma con un mezzo di comunicazione più evoluto: **I SIMBOLI.**

Non basta leggere le formidabili azioni e i miracoli compiuti da Gesù per essere Gesù! Ecco perché il Reiki per essere veramente efficace, deve essere incorporato nella propria vita come l'aria che si respira, il cibo che si mangia. Il Reiki va gustato, metabolizzato, così che possa nutrire; in altre parole bisogna viverlo, esserne veramente consapevoli.

Ecco come l'infinito, attraverso le forme create, diviene "finito", e tu vivendolo, scoprirai la fonte di tutte le cose esistenti, nel viaggio di riconciliazione verso la tua vera essenza.

IL SIGNIFICATO DEI SIMBOLI REIKI

La strutturazione del secondo livello è determinata dall'ausilio dei simboli che sono utilizzati a questo livello per ampliare il raggio d'applicazione sia su se stessi così come per trattare gli altri. Ma andiamo a cercare di conoscere meglio il simbolo che spesso è velato di mistero e a volte invece tristemente ignorato.

Andiamo a scoprire cosa ne pensa Carl Gustav Jung il grande psicologo svizzero che ha trattato questo argomento con acume e perizia. Prima di tutto andiamo a scoprire il significato etimologico della parola simbolo che proviene dal greco " symballein" che significa gettare insieme, connettere, comporre. In tedesco la parola simbolo "Sinnbild" è composta di due parole cioè sinn e bild che significano coscienza e immagine.

A proposito Jung spiega "Il concetto di simbolo nella mia concezione, è differente dal concetto di semplice segno. Il significato simbolico e quello semiotico sono cose completamente differenti. Per esempio l'antica usanza di cosengnare, una zolla erbosa alla vendita di un fondo può essere volgarmente definita simbolica, ma la sua natura è senz'altro semiotica. La zolla erbosa è un segno che viene messo al posto dell'intero fondo. La ruota alata dell'impiegato delle ferrovie non è un simbolo della ferrovia, ma un segno che indica l'appartenenza all'azienda ferroviaria.

È importante fare questa distinzione per non cadere in errore nell'identificare simboli reali da segni volgarmente chiamati simboli. Il simbolo ha per sua natura delle caratteristiche che lo rendono inconfondibile come andremo a scoprire nelle parole di Jung.

Il simbolo presuppone sempre che l'espressione scelta sia la migliore definizione o formula possibile di un dato di fatto relativamente sconosciuto, di cui tuttavia si riconosce o si pretende l'esistenza. Quando si interpreta quindi la ruota alata dell'impiegato della ferrovia come un simbolo, equivale come ad assicurare che quell'uomo ha a che fare con una realtà sconosciuta, che non si lascia esprimere in maniera diversa o migliore se non con la ruota alata.

In conformità a queste affermazioni possiamo dunque affermare che "Ogni concezione che spieghi l'espressione simbolica in termini d'analogia o definizione abbreviata di una cosa nota è semiotica".

E' invece simbolica una concezione che definisca l'espressione simbolica come migliore formulazione possibile, e quindi non rappresentabile in maniera più chiara e più caratteristica, di una cosa relativamente sconosciuta. Una concezione infine, che definisca l'espressione simbolica come trascrizione o riformulazione intenzionale di una cosa nota è una concezione allegorica.

Un simbolo può però a sua volta contenere sia una concezione di definizione abbreviata di una cosa nota dunque semiotica così come una concezione espressa come migliore formulazione possibile di qualcosa relativamente sconosciuta. Questo per esempio avviene nella raffigurazione della croce, Jung dice "La spiegazione della croce quale simbolo dell'amore divino è semiotica, giacché amore divino definisce meglio e più esattamente il dato da esprimere di quanto non faccia la croce, la quale può avere tanti altri significati.

Per contro è simbolico quel modo di intendere la croce che vede in lei, al di là di tutte le spiegazioni possibili, l'espressione di un dato di fatto mistico o trascendente finora sconosciuto e incomprensibile, cioè di un fatto innanzi tutto psichico, che lascia esprimere con maggiore esattezza proprio la croce.

Un simbolo va sempre valutato e interpretato in senso individuale e collettivo questo se si vuole tener conto del suo reale significato in ogni caso. Quando un simbolo emerge alla coscienza dall'inconscio collettivo possiamo parlare d'archetipo o immagine mitologica mentre quando emergono dall'inconscio personale si parla di simboli propri. Per esempio parlando dell'elemento femminile Jung afferma "Nella serie del femminile comincia coll'apparire in sogno l'immagine della madre reale, ben disegnata in tutti i suoi tratti e precisi significati; poi questo significato si approfondisce e si espande a simbolo della donna in tutte le sue variazioni, di compagna dell'altro sesso in genere"; quando sale da uno strato ancora più profondo, l'immagine ha già strati mitologici, è una fata o un drago; finché nell'intimo materiale d'esperienza collettiva genericamente umana è grotta oscura, è l'averno, è il mare; e nel suo ultimo significato si allarga all'estremo diventando una metà della creazione, il caos, il buio, l'elemento concepente in genere.

Questi simboli sorgenti dall'inconscio, appaiono essi in sogno, in visioni o in fantasie, sembrano illustrare una specie di mitologia personale che ha strettissime analogie colle tipiche figure della mitologia, della leggenda e delle favole.

Bisogna dunque ammettere che essi corrispondono a certi elementi strutturali collettivi (e non personali) della psiche umana, e che, come gli elementi morfologici del corpo umano vengano ereditati. Dunque fatti naturali e processi endo-psichici possono parimenti venir presentati in veste simbolica, o archetipica. Per questa ragione è necessario valutare e interpretare ogni simbolo sia in senso collettivo sia in senso individuale.

Le immagini mitologiche non si presentano mai isolate. All'origine sono sempre inserite in un contesto oggettivo e in un contesto soggettivo: hanno cioè un'intima connessione fra di loro col soggetto che le ha create. Nell'interpretazione debbono però sempre prevalere il contesto personale e il principio del momento psicologico individuale.

Ricordiamoci dunque che il contenuto di un simbolo qualunque esso sia non è mai del tutto esprimibile in modo razionale. Il simbolo come ho esposto in precedenza e che intendo rimarcare esprime sempre qualcosa di più di ciò che è comunemente noto, definisce qualcosa che il linguaggio mezzo del raziocinio, non riesce ad esprimere.

Infatti, quando Gesù Cristo esprime con l'ausilio di parabole la sua idea del regno dei cieli, possiamo parlare dei veri e propri simboli, cioè dei tentativi di esprimere qualcosa per cui non esiste nessun concetto verbale. L'etimologia della parola simbolo in tedesco sinnbild spiega forse in modo ancor più completo il significato di questo aggettivo che racchiude in sé un universo vasto e profondo anzi multi-direzionale.

Infatti, sinnbild ha una doppia origine e pertinenza che indica il suo contenuto; (Sinn) e di pertinenza della coscienza, del razionale; l'immagine (Bild) è di pertinenza dell'inconscio, dell'irrazionale.

Jung aggiunge "Per queste sue qualità il simbolo è adattissimo a render conto dei processi che si svolgono nella totalità della psiche e ad esprimere i più intricati e contrastanti stati di fatto psichici, oltre che ad agire su di loro. Un vero simbolo non può essere mai completamente spiegato. Della sua parte razionale ci può dar la chiave la coscienza, ma i suoi elementi irrazionali possiamo solo sentirli. Il vero simbolo è qualcosa che vive che ha insita in se delle dinamiche che la sfera razionale non può elaborare, essa cerca sempre di sezionare di analizzare di circoscrivere mentre il simbolo può solo essere vissuto nella sua totalità e integrità.

Ecco che come spiega Jung il simbolo va "sentito" perché l'esperienza conta più di mille parole. La spiegazione razionale deve servire al massimo come stimolo di partenza verso i meandri inconsci inesplorati, solo la potrete venire a contatto lo stato di consapevolezza che il simbolo potenzialmente racchiude in sé. Inoltre un simbolo per essere vivo deve essere gravido di significati.

Il simbolo per mia visione è uno stimolatore dei moti inconsci che se assorbito dalla coscienza e in grado di far emergere energie-coscienza latenti, e come un richiamo sonoro per balene che con la sua frequenza richiama a secondo del raggio d'azione tutti i mammiferi in lui contenuti. In questo caso la frequenza rappresenta il simbolo il raggio d'azione e la coscienza, il mare raffigura l'inconscio ed infine i mammiferi sono l'energia o informazioni-coscienza racchiuse nel raggio d'azione della coscienza stimolata dal simbolo.

Nel Reiki i simboli hanno la funzione di unificare i contrasti e i moti di tensione causati dal dualismo. Il mandala è uno di questi mezzi che in oriente è uno delle tante raffigurazioni di quella via di mezzo che viene conosciuta come tao, e che per noi occidentali consiste nel saper trovare un modo per la conciliazione dei contrasti fra, dice Jung; “realtà interna e realtà esterna, nel formare consciamente la propria personalità prendendo cognizione delle potenze della natura primordiale e nel senso di una totalità strutturale.”

In questa conciliazione dei contrasti consiste il passo successivo nella via iniziatica del Reiki perché solo tramite l'armonizzazione degli opposti che la nostra coscienza può elevarsi e trascendere. Tantissimi disagi interiori che con il tempo portano alle più svariate patologie nascono dalla lotta che il femminile e il maschile attuano in noi causando non pochi problemi.

Il focalizzarsi sulla soluzione del problema, infatti, non porta a nulla Jung a tal proposito si esprime in maniera chiara e illuminante, infatti, dice; “L'uomo ammalato o che semplicemente non sa dare un senso alla propria vita si trova di fronte a problemi con cui lotta invano. I massimi e più importanti problemi sono, in fondo, tutti insolubili; e debbono esserlo, perché esprimono la necessaria polarità che è immanente ad ogni sistema autoregolato. Non possono mai essere risolti, ma solo superati?”

Ed è proprio questo superamento dei problemi che personali che porta ad un innalzamento del livello della coscienza. L'innalzarsi della coscienza rende possibile osservazione del problema da un altro punto di vista, esso viene visto sotto un'altra luce e proprio per questo diventa diverso. Ciò che in un altro stadio avrebbe causato feroci conflitti e ansiose tempeste affettive, appare ora dal più alto livello raggiunto dalla personalità, come una tempesta nella valle vista dalla cima di un'alta montagna. Non per questo la tempesta è meno reale; ma si è distaccati, non dentro di lei.

In ultima analisi possiamo affermare che tutti i simboli e le figurazioni archetipi del processo d'unificazione sono portatori della funzione trascendente, ossia in altre parole della conciliazione delle varie coppie d'opposti della psiche in una sintesi superiore. Ed è a questo infine cui lo studente Reiki deve aspirare all'ascesa della propria coscienza cosicché avendo superato e guarito, i propri limiti può offrire a gli altri la guarigione.



LA FUNZIONE DEI SIMBOLI REIKI

I simboli nel reiki vengono usati per ampliare le metodiche di applicazione tecniche così come ausilio della coscienza per la focalizzazione di energie a diversa frequenza essi sono atti a l'armonizzazione e integrazione di varie dinamiche emozionali e mentali. Ogni singolo simbolo racchiude in sè un potenziale latente o stato di consapevolezza che deve essere incorporato dalla coscienza, per schiuderne il grande materiale non verbale celato alla ragione lineare e razionale.

L'enorme sforzo della coscienza, nella comprensione totalitaria del simbolo, deve essere quella di trascendere se stessa per saltare fuori dai soliti schemi adottati dalla struttura mentale, che le permetterà di inglobarsi nella sfera multidimensionale, dove tutto esula dai canonici metri di attribuzione verbale.

Sono proprio i costrutti mentali che impediscono di afferrare il messaggio posto nel simbolo. In questo caso non si tratta di capire qualcosa con l'intelletto, ma di fare conoscenza, diretta esperienza e sperimentazione con qualcosa che relativamente intuiamo. Simbolo e coscienza devono entrare in simbiosi, costruendo un loro universo fatto di specifiche peculiarità. Il simbolo (liquido) si adatterà alla coscienza (contenitore) e viceversa.

Vengono così creati dei presupposti specifici per la creazione di un cosmo interattivo dove l'esplorazione dipenderà, non dalla limitatezza del liquido, che è inesauribile e si rinnova in continuazione, ma dalla capienza del contenitore che è a sua volta influenzato dall'ampiezza del cono percettivo coscienziale. Il liquido, non essendo soggetto alle leggi materiali spazio temporali, anche se rappresentato con una forma che serve a stimolare quella parte della coscienza astratta intuitiva, non appare legato ad alcuna limitazione. Questo presupposto gli permette di adattarsi alle specifiche condizioni propinate senza perdere la propria reale essenza.

D'altro canto, la coscienza, auto limitandosi in una forma pensiero d'identificazione, imprigiona se stessa. Nell' assimilazione del simbolo, tutto dipende dunque da quanto la coscienza sia in grado di staccarsi dalla propria autolimitazione. È interessante osservare come il simbolo stimoli, in base ai differenti stati di coscienza con cui viene a contatto, sempre ciò che è naturale e giusto adattandosi ai differenti contenitori. La focalizzazione della coscienza sul simbolo porta gradualmente a ristrutturare certi schemi mentali di natura nociva.

È da osservare infatti che il simbolo non distrugge o nega l'idea forma, che presentandosi alla coscienza dell'individuo, si nutre della sua energia fino ad avere una esistenza propria, bensì la reintegra equilibrandola semplicemente deviando l'attenzione ogni qualvolta si presenti. Pensieri ossessivi e stati emozionali debilitanti non vanno tanto combattuti, ma analizzati per ciò che realmente sono. Combattere un pensiero o un emozione porta inevitabilmente a nutrire e caricare ancor di più uno stato che invece avrebbe bisogno di una dieta d'attenzione. In questi casi, la focalizzazione da parte della coscienza su un simbolo, che per sua natura e struttura contiene in sé il potenziale armonizzante, è assai più costruttiva e benefica.

In questo modo si smette di fomentare ed alimentare uno stato al quale per troppo tempo abbiamo permesso di condizionarci. Ogni simbolo, per sua natura è struttura, porta in sé un "programma" o stato di consapevolezza che in base ai differenti stati di coscienza, può essere applicato per compiere trascendenze. Nelle differenti forme del Reiki i simboli usati sono 16 ognuno con una peculiarità specifica, che in base alle differenti situazioni può essere proiettato.

La proiezione e l'efficacia del simbolo, dipende dal grado di consapevolezza acquisita nella sua inglobazione da parte della coscienza. La coscienza, connettendosi con la forma, inizia a sintonizzarsi coll'intento del simbolo entrando man mano in sintonia; quando sarà completamente assorto, coscienza e simbolo vibreranno alla stessa frequenza.

Solo allora, l'operatore fungerà da diapason energetico per il paziente che, per effetto risonanza, lo porterà gradualmente ad allinearsi alla frequenza emessa. In questo modo, la coscienza dell'operatore ampliata ed amplificata dalla concentrazione sull'intento che il simbolo racchiude, diventa polo energetico dominante a cui tutti i poli energetici minori possono allinearsi.

Ecco che l'input energetico dominante emesso dall'operatore, determinato dall'output frequenziale naturale e peculiare del simbolo, allinea e sintonizza tutte quelle energie disarmoniche che si sono venute a creare nella persona trattata. In questo modo l'operatore, in base alle esigenze con cui si confronterà, avrà la possibilità di scegliere il simbolo o modello frequenziale appropriato, per riportare armonia ed equilibrio in tutti i casi richiesti.

È palese, a questo punto, intuire l'enorme mole di applicazione che il Reiki, con l'ausilio dei simboli, riesce ad affrontare, così come emerge evidente il grande impegno e sforzo cui l'operatore deve sottoporsi, per dare modo ai simboli di risvegliare in se tali energie.



SIMBOLI REIKI E KOTODAMA

In queste tavole di correlazioni cercherò di evidenziare le varie associazioni tra i simboli Reiki usati in Occidente e i Kotodama e quelle associate ad Amida Sanzon. Inoltre, esporrò le correlazioni Taoiste usate in Giappone corrispondenti ai Simboli Reiki. Tali dati sono stati ricavati da varie fonti nel web e dal libro di Don Beckett “Reiki the True Story”.

Trovo importante condividere le informazioni affinché esse possano essere passate nelle varie classi Reiki per migliorare la qualità didattica. Ma un altro punto importante è quello di sfatare tutto quel misticismo che gira intorno ai simboli che spesso finisce per danneggiare l'immagine del Reiki.

I Kotodama sono dei suoni con dei poteri evocativi magico-sacrali, cioè propri dello spirito della parola (KOTODAMA). Il “kotodama” è una forza spirituale misteriosa che sta nella “parola”. In Giappone si credeva anticamente che le cose che si dicono un giorno si realizzeranno.

Il Taoismo (oppure Daoismo [1] (pinyin); in cinese Dàojiào, significato letterale: “insegnamento del Tao”) è una filosofia religiosa panteistica, monistica (Cfr. Qi, Yin e Yang), con forti valenze naturalistiche, originaria della Cina, istituzionalizzatasi come tale all'incirca nel I secolo d.C.[2]

Amida Buddha si trova spesso raffigurato in statue e dipinti ed è comune alla setta buddista della terra pura (Jodo). Viene rappresentato nella sua triade dove nel centro è circondato da due assistenti (Kyoji) – Seishi Bosatsu (che rappresenta la saggezza) e generalmente sta a destra e Kannon Bosatsu (che rappresenta la compassione) sulla sua sinistra. Amida venne venerato e la sua figura diffusa nel tardo periodo Heian e l'inizio del periodo Kamakura. In una delle sue rappresentazioni si vede Amida Buddha discendere dal cielo per condurre i suoi fedeli alla terra pura di beatitudine. (Giap. = Gokuraku; chiamato anche Jodo).

In dipinti e rotoli, egli viene generalmente rappresentato mostrando Amida che cavalca una nuvola accompagnato da Seishi e Kannon. Inoltre, in altre opere d'arte Amida viene rappresentato circondato da 25 Bodhisattva (compresi Seishi e Kannon) che scende dal cielo per accogliere e guidare le anime dei defunti per condurli in paradiso. Il termine Raig viene tradotto come “venire in segno di benvenuto”.

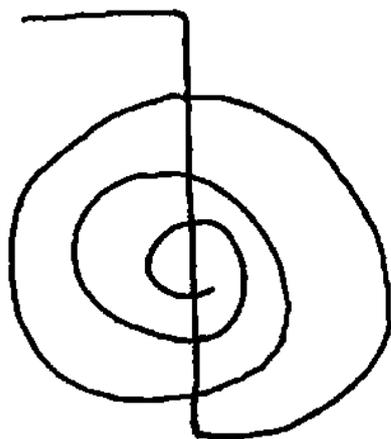


LA RICERCA È FONDAMENTALE

La ricerca non dovrebbe mai finire, la ritengo importante per uno studente ed è un dovere per un maestro. Solo attraverso la comprensione e le giuste informazioni possiamo iniziare anche a guardare avanti, avendo chiaramente rispetto di ciò che ci è stato trasmesso da chi ha rappresentato il Reiki nel passato.

I simboli Reiki che noi occidentali abbiamo conosciuto sono quelli arrivati tramite H. Takata, essi sono 3 (Choku Rei – Sei he Ki – Hon Sha Ze Sho Nen) e si riferiscono al Focus all'armonia e alla connessione. Nella prima tavola ho raggruppato le varie versioni, mentre sotto le ho esposte singolarmente.

Choku rei

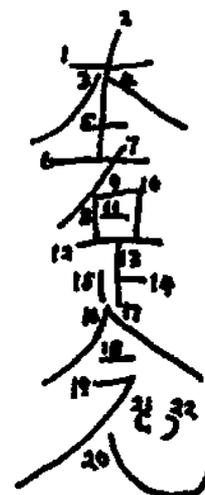


Increase Power

Sei he Ki



Hon Sha Ze Sho Nen



Abient Healing

Tavola unificata:

Kotodama	Taoista	Amida Sanzon	Simboli Reiki
	Energia della Terra	Potere / Forza	Focus/ manifestazione
(H)O	Peso / Radicamento	Deità: Seishi	
(K)U	Rafforzamento corpo e mente	Terra	CHO
E	Guarigione fisica		KU
I	Colore: verde foresta Passivo (Grande Yin) Energia del Cielo		REI
E	luce / eterico	luce	Armonia
I	Intuizione	Deità: Amida	
E	Consapevolezza Psichica	Sole	SEI
I	Focus Mentale		HE
KI	Colore: Dorato		KI
	Attivo (Grande Yang)		
(H)O	Oneness (unione/unità)	Amore	Conessione
A	Uno stato di coscienza	Deità: Kannon	
ZE		Luna	HON
(H)O			SHA

NE			ZE
			SHO
			NEN

Tavola delle correlazioni secondo Hiroshi Doi

Simboli Reiki	Pianeti	Elementi	Proprieta
CKR Focus	Terra	Terra	Guarigione Fisica
SHK Armonia	Luna	Acqua	Guarigione emozionale e mentale
HSZSN Connessione	Sole	Fuoco	Connessione oltre lo spazio e il tempo

Tavola della versione secondo Tatsumi, allievo diretto di C. Hayashi che passò queste informazioni a Dave King (noto Master Reiki americano) al quale fu riferito che i 3 simboli Reiki hanno origine in un gruppo di 3 deità buddiste conosciute come Amida Sanzon. Eccovi la tavola di correlazione.

Simboli Reiki	Simboli Buddisti	Deità	Pianeti
CKR Focus	Potere / Forza	Seishi	Terra
SHK Armonia	Luce	Amida	Sole
HSZSN Connessione	Amore	Kannon	Luna

Tavola della versione secondo com'è stata divulgata in occidente tramite H. Takata.

Simboli Reiki	Proprietà	Livelli
Cho Ku Rei	Simbolo di forza e manifestazione	Livello fisico
Sei He Ki	Simboli di armonia	Livello mozionale
Hon Sha Ze Sho Nen	Simbolo di connessione	Livello mentale

Infine, tavola delle proprietà dei simboli Reiki.

Proprietà ChoKu Rei "Focus"	Proprietà Sei He Ki "Armonia"	Proprietà Hon Sha Ze Sho Nen "Connessione"
Energia della terra	Energia del Cielo	
Densità	Luce	
Radicamento	Sfera eterica	
Rafforzamento (corpo e mente)	Intuizione	Stato di consapevolezza che trascende la dualità. Essere in connessione con il tutto
Guarigione sul piano fisico	Consapevolezza psichica	

Colore di riferimento Verde foresta	Focus mentale	
	Colore di riferimento Oro	

Nota dell'autore:

Simboli Reiki “la verità”

Facendo tesoro delle informazioni tratte dal libro di Don Beckett “The true story” e dalla personale ricerca sul web, propongo il seguente approfondimento sui 3 simboli Reiki. Spesso capita di trovare notizie inesatte, unitamente al vano tentativo di conservarne il clima di segretezza e misticismo, anche se in realtà chiunque può reperire informazioni nei relativi siti .

Cho ku Rei, Sei he Ki e Hon sha ze sho nen sono i tre simboli che , in realtà, Sensei Usui ha introdotto solo 9 mesi prima della sua morte.

Nel Dojo di Usui , gli studenti usavano abitualmente meditazioni buddhiste e i kotodama (Mantra) Shinto ma, poiché probabilmente gli ultimi allievi di Usui ufficiali di Marina non avevano dimestichezza con tali mezzi, si creò la necessità da parte di Usui di andare loro incontro, introducendoli per agevolare il loro lavoro spirituale e così li adottò dal buddhismo Cinese.

Sensei Usui lavorava con i Kotodoma e sono stati sconosciuti fino alla fine del xx° secolo.

Solo quando alcuni studenti diretti di Usui sono venuti a contatto con Andy Bowling, i kotodama hanno iniziato ad essere conosciuti come parte di ciò che Usui insegnava nel suo Dojo. Usui identificò un kotodama all'energia della terra ,un altro al cielo e l'ultimo ad uno stato di coscienza di profonda Unità con il tutto.

Kotodama (lo spirito della parola)

Lo scopo dell'insegnamento di Usui era l'autoguarigione ed il risveglio spirituale, trasmettendo queste "qualità energetiche" proprio attraverso i Kotodama e le meditazioni. Il Reiki di Usui aveva come fine ultimo il raggiungimento dello stato di coscienza o consapevolezza di Unità. Il fatto che l'Usui Reiki Rhyoho Gakkai non sapesse nulla di tali kotodama e meditazioni valorizza l'ipotesi secondo la quale, in realtà, Usui non ne fosse stato il fondatore.

Osserviamo nel dettaglio le differenze tra le associazioni dei Kotodama e i 3 simboli veicolati attraverso la Gakkai – Hayashi-Takata, fino a giungere a noi praticanti di Reiki. Secondo Hiroshi Doi, i 3 simboli pare rappresentano la Terra, la Luna e il sole. Essi sembrano avere una correlazione con la Kurama Kokyo setta Budhista, che iniziò a fare la sua comparsa nel 1949 e che a tutt'oggi mantiene un tempio sul monte Kurama. Infatti, William Rand sostiene che il simbolo Master è la fusione dei 3 simboli messi insieme, rappresentando SONTEN deità suprema, fonte di ogni cosa creata, spirito dell'universo. Ma anche in questo dato si evidenzia una incongruenza, visto che la setta è apparsa solo nel 1949, molto tempo dopo la morte di Usui, insediandosi in un ex tempio Tendai. Questo lascia trasparire l'impossibilità da parte di Usui di essere stato influenzato da essa, ma sicuramente questa setta può aver influenzato i master di seconda generazione della Usui Reiki Ryoho Gakkai nel dopo guerra. Molto probabilmente, questi ultimi facendo dei pellegrinaggi sul monte Kurama hanno visitato il tempio che prima apparteneva alla setta Tendai, cui apparteneva Usui e può darsi che abbiamo pensato che la Kurama Kokyo avesse potuto interagire con Usui. Infatti, il simbolo dell'amore che si trova in tale Tempio, è molto simile nella sua forma al nostro modo di tracciare il Sei He Ki.

Dunque la versione secondo Hiroshi Doi e la Gakkai

Cho Ku Rei –Forza- associato a Mao Son che venne sulla terra da venire sei milioni di anni fa incarnato in un cedro sul monte Kurama come spirito della Terra

Sei He Ki –Amore- associato a Senju Kannon, il bodhisatva della compassione e piet , lo spirito della terra che ama fluire verso tutto e tutti come l'acqua

Hon Sha Ze Sho Nen – Luce- associato con Bishamon Ten. lo spirito del sole, personificazione del fuoco

Forza- associato a Mao Son che venne sulla terra da venire sei milioni di anni fa incarnato in un cedro sul monte Kurama come spirito della Terra

Amore- associato a Senju Kannon, il bodhisatva della compassione e piet , lo spirito della terra che ama fluire verso tutto e tutti come l'acqua

Luce- associato con Bishamon Ten. lo spirito del sole, personificazione del fuoco

Guardiamo ora invece la correlazione dei Kotodama secondo la versione Taoista

Versione Taoista:

Taoismo

(H)O(K)UEI; energia della Terra, radicamento rafforzamento del corpo, guarigione fisica, colore verde, passivit  (Grande Yin)

EIEIKI; Energia del Ciel, luce eterica, intuizione, consapevolezza fisica, focus mentale, colore oro, attivit  (Grande Yang)

HOAZEHONE; Unit  con il tutto- stato di coscienza

KOTODAMA versione secondo la trinità del budha Amida Sanzon:

Amida Sanzon

EIEIKI simbolo dell'armonia qualcuno lo ha tradatto come uomo e dio diventano uno la corellazione (taosita) di Usui era con il cielo. Il kotodama È asociato ad Amida Sanzon simbolo di Luce elemento sole. Le corelazioni ovvie sono con l'illuminazione con ogni cosa proveniente dalla coscienza, consapevolezza, pensiero e percezione

(H)O(K)UEI simbolo di focalizzazione e manisfestazioni fisiche. Questo Kotodama È associato con Seishi simbolo di potere e rappresenta l'elemento Terra

HOAZEHONE simbolo di conessione che ci puo aiutare a realizzare la unicit  con un altro individuo. Questo kotodama È associato a Kannon che simboleggia l'amore elemento luna.



Dunque Usui usava i Kotodama per l'autoguarigione e per il risveglio spirituale. Solo appunto, poco prima della sua morte, introdusse i simboli per aiutare gli ufficiali di marina nel loro lavoro. Anche oggi sembra che la gakkai li usa come ruote di apprendimento ma vengono poi lasciati a disparte. Usui diceva che il lato profondo del Reiki era realizzare l'unità come stato di coscienza e dunque l'assenza di distanza e di tempo. Usui non ha codificato i simboli passati agli ufficiali di marina ma li ha presi in prestito dal buddhismo Tibetano (buddhismo vajrajana come spiegato anche da Diana Stein nel suo libro). Essi non sono segreti. Essi non hanno nessuna energia ma fungono da mediatori – o connettori per entrare in determinati stati di coscienza servono a realizzare delle consapevolezze. Una volta preso coscienza che le energie sono dentro di noi e che siamo noi a muoverle non avremo più bisogno di essi. La cosa è semplice, ma per noi occidentali, ai quali è stato fatto credere che i simboli hanno dei poteri miracolosi-straordinari-misteriosi è difficile da accettare. I simboli rappresentano particolari stati di coscienza o virtù divine spesso associate a diversi aspetti del buddha. Servono a risvegliare in noi quelle particolari attitudini o aspetti o virtù. Sono dunque mezzo di auto-connessione con ciò che è più puro in noi servono a prendere consapevolezza che anche noi possediamo tali virtù. Una volta preso consapevolezza possiamo anche lasciarli andare o finiranno per limitarci se rimaniamo legati ad essi. Non sono i simboli che muovono l'energia siamo noi!!! Ogni uno di noi ha un micro e macrocosmo in cui vivono celate tante saggezze. Non devi per forza essere Giapponese per avere le stesse illuminazioni ed intuizioni di Usui. Il Reiki lavora in noi allo stesso modo come in ogni altra persona indipendentemente da dove viene. Il reiki che si evoluto in occidente non ha nulla da invidiare a quello che si è evoluto in giappone. Lo stesso Hiroshi Doi è diventato Master di Reiki prima nel metodo occidentale e solo poi nel metodo giapponese. Gendai Reiki significa Reiki moderno forse Hiroshi ha capito che è nell' unione dei due modi di praticare Reiki che può nascere un Reiki moderno

appunto. Ogni uno ad un certo punto del suo percorso può elaborare il suo Reiki i suoi simboli (aiuti mentali per realizzare consapevolezze). Quando succederà il tuo spirito avrà trovato espressione creativa. Quando questo accadrà non potrai fermare tale flusso di energia e informazione. Se sei connesso al Reiki tu diventerai Reiki ed esso si esprimerà attraverso ogni tua cellula. Funziona ciò che per TE funziona e non ciò che funzionava per Usui o qualsiasi altro Master-maestro – insegnate -studente- praticante di Reiki. Usui ci ha lasciato un grande patrimonio con il suo esempio ma è un ESEMPIO è una possibile evoluzione. Io lo onoro e lo ringrazio per questo dono perchè grazie al suo sistema ho potuto fare esperienza di me come mai prima. Emulare il suo sistema ha occupato 18 anni della mia vita ora però ho COMPRESO, ora ho preso consapevolezza del fatto, che per andare oltre devo lasciare andare tutto ciò che ho copiato per anni se voglio far emergere tutto ciò che è originario in me. Non è stato facile capire che dovevo seguire il MIO REIKI ma ora, che ho avuto il coraggio di fare questo importante passo verso il mio essere CREATIVO, tutto scorre e fluisce come mai fino ad ora. Non mi sento più legato a nessuna forma o costrizione sento il REIKI nutrirmi con tante informazioni e consapevolezze. Auguro veramente a tutti un giorno di fare la mia stessa esperienza Illuminante per fare vera esperienza del REIKI al di là della mente razionale giudicante e criticante. In un mondo di forme, regole, tecniche e costrizioni io scelgo la libera espressione del mio essere di Luce! Mi auguro che questa mia condivisione possa essere di aiuto a tutti coloro che non si accontentano di seguire le orme dei saggi ma con cuore puro si mettono alla ricerca di ciò che essi cercavano.

REIKI TERZO LIVELLO (MASTER)

Si giunge al Reiki terzo livello, per diventare Maestri, dopo aver praticato e acquisito dimestichezza con i livelli precedenti. Il terzo livello è la conclusione e il coronamento di un percorso iniziato con l'iniziazione di primo livello.

Il grado Master è un livello importante ed allo stesso tempo entusiasmante, perché indica la fine ma anche l'inizio di un ciclo. Il percorso di studente termina per iniziare quello di maestro. Il Centro Italiano di Formazione per Operatori Reiki pone degli standard di requisito per accedere al corso di formazione a Master Reiki.



COSA È L'INIZIAZIONE

L'iniziazione è il trait d'union della Tradizione, è ciò che accomuna tutte le civiltà. È un rituale e un percorso che accompagna e guida la natura umana ad una trascendenza, ad una trasformazione alchemica dell'anima. Essa ci conduce in una dimensione oltre lo spazio e il tempo in un luogo dove abbiamo l'opportunità di passare da uno stato di sonno ad uno di veglia, da uno stato profano ad uno sacro. Attraverso di essa la nostra anima attiva particolari talenti e abilità. L'iniziazione, "inizio" e "azione", corrisponde ad un nuovo inizio a una rinascita. Attraverso di essa l'uomo si perfeziona e si raffina passando da uno stato grezzo ad uno fino. Tali processi vanno oltre ogni razionalismo e avvengono a livello subconscio, mettendo in moto delle dinamiche psichiche evolutive. Ecco perché ricevere un'iniziazione Operatori Reiki pone degli standard di requisito per accedere al corso di formazione a Master Reiki.

Quali sono i requisiti per accedere al reiki terzo livello?

- L'aspirante maestro deve aver compreso ed assimilato i due livelli inferiori.
- Aver partecipato assiduamente ai tirocini settimanali e aver sostenuto gli esami di verifica.
- Se l'aspirante non è uno studente della scuola si chiede un tempo lecito per conoscersi, per constatare se si è in risonanza nel modo di intendere, vedere e praticare Reiki.

Una volta iniziato il percorso formativo, lo studente dovrà partecipare assiduamente ai tirocini svolgendo compiti di tutor per gli studenti di livello inferiore, inoltre si impegnerà a presenziare ai seminari svolgendone attivamente una parte. Durante il percorso non sarà trascurato il lavoro personale, infatti l'aspirante maestro dovrà fornire un'autobiografia, svolgere un lavoro quotidiano di auto-monitoraggio al fine di smussare tutti quei angoli della personalità che ancora producono resistenze.

Diventare Maestri è un compito di enorme responsabilità ed è fondamentale far comprendere questo all'aspirante maestro, perché sarà lui domani a rappresentare il metodo. Assolvere il compito di maestro richiede tanta passione, sacrificio, tolleranza, pazienza, senso di responsabilità, molte competenze, esperienza ed infine un grande amore per il Reiki e l'umanità.

Con il terzo livello si accede alla propria sfera spirituale e l'iniziazione aiuta ad accedere ad essa in modo consapevole. Si verrà attivati al simbolo Master (Dai Ko Myo). Questo simbolo se compreso agevolerà e stimolerà l'evoluzione dell'individuo in modo consapevole. Il simbolo master è un ponte verso quelle nostre qualità interiori in grado di elevarci oltre i nostri limiti imposti dall'ego. Il Dai Ko Myo è una meravigliosa luce che porta chiarezza negli angoli oscuri del nostro essere. E' questo il grande dono che viene offerto dal Reiki, ossia l'opportunità di comprendere che siamo tutti parte integrante di un unicum vitale e pulsante, dove ogni essere vivente ha il suo importantissimo ruolo da interpretare, questa volta non più come interprete di una maschera, ma bensì attore nel ruolo di se stessi, nella piena consapevolezza della propria natura e del proprio compito.

Diventare Master Reiki non è un vanto, un badge da mostrare agli amici per conferirci autorevolezza. Il maestro Reiki è prima di tutto il custode di una tecnica e per questo ha il dovere di istruire e formare chi si vuole avvicinare a questo metodo.

Andiamo a vedere più nello specifico cosa comporta questo questa investitura

IL REIKI MASTER

Cosa è un Reiki Master? Questa è una domanda interessante che ogni insegnante e studente di Reiki dovrebbe porsi. Rispondere è difficile perché le identificazioni e le proiezioni che si generano, evocando tale immagine, sono molteplici. Il pericolo come sempre è quello di cadere nella trappola delle maschere mentre il vero maestro è colui che attraverso il proprio percorso interiore è finalmente giunto mostrare il proprio volto.

Dopo oltre venti anni di esperienza attiva con il reiki sono giunto alla mia risposta che condivido volentieri con tutti voi. Questa è la mia visione di cosa è un Master Reiki e chiaramente non mi aspetto che venga condivisa da tutti. Il reiki è un metodo olistico che con i suoi tre livelli aiuta ad esplorare e a portare consapevolezza della dimensione fisica, mentale e spirituale.

Ci sono tre tipologie di organizzazioni che costituiscono l'essere umano ed esse sono: la dimensione del corpo fisico che comprende vita e coscienza la dimensione mentale che comprende l'ego o "io" e le tre componenti spirituali che comprende coscienza spirituale, vita spirituale e io spirituale.

Negli anni di pratica, il reiki, mi ha guidato non solo a rivedere la mia visione della vita ma mi ha sostenuto durante il processo evolutivo ad essere un insegnante migliore. Come? Apprendendo dai propri errori e facendone tesoro. "Perché solo di ciò che hai fatto esperienza potrai veramente insegnare da cuore a cuore."

Fatta questa premessa la mia idea di Reiki master è antroposofica. Diceva Steiner "L'antroposofia è una via della conoscenza che vorrebbe condurre lo spirituale che è nell'uomo allo spirituale che è nell'universo. Sorge nell'uomo come una necessità del cuore, della vita del sentimento, e può essere pienamente giustificata se soddisfa questo bisogno interiore. Il vero maestro è il percorso e la pratica che ci induce ad inferire sulle proprie dinamiche interiori che sistematicamente proiettiamo all'esterno. Siamo dunque solo responsabili della nostra crescita e mai di quella degli altri.

Il Reiki master altro non è che un custode e rappresentante del metodo. Il suo intento è quello di divulgare, e attraverso il cerimoniale di attivazione, legittimare l'operatore ad entrare nel lignaggio "iniziato" da Sensei Mikao Usui.

Inoltre ha il dovere morale di passargli la giusta e corretta formazione affinché esso sia in grado di usufruire per il suo massimo bene e per il massimo bene degli altri tale metodologia. Il Reiki Master, si dovrebbe impegnare attraverso la ricerca e la pratica, ad evolvere e migliorare questo meraviglioso (patrimonio) dono reso all'umanità. Il Reiki Master non detiene nessun potere ma solo una grande responsabilità. Il Reiki Master non è un maestro di vita ma un istruttore/tecnico che insegna diligentemente il metodo che rappresenta. Il Reiki Master infine non crea dipendenza perché in risonanza con l'intento di sensei Mikao Usui egli aiuta il praticante Reiki a riconoscere il proprio maestro interiore.

Il maestro di Reiki che intendiamo formare è una persona che lavorando su se stesso e sugli altri ha smussato e guarito diversi aspetti ombra nella sua vita e, grazie alla sua esperienza come operatore Reiki, ora si sente pronto per condividere il bagaglio esperienziale che ha accumulato negli anni di pratica. Diventare maestri non è un gioco ne uno sfizio del ego ma una grande Responsabilità che va accettata con consapevolezza.



REIKI MASTER SIGNIFICATO PROFONDO

Il terzo livello (Livello spirituale), prendendo come esempio i simboli cristiani, rappresenta la morte e la resurrezione.

Cosa è la spiritualità?

La spiritualità, termine che riguarda, a grandi linee, tutto ciò che ha a che fare con lo spirito, ha svariate accezioni ed interpretazioni. Il suo significato più semplice è il concetto che oltre alla materia tangibile esista un livello spirituale di esistenza, dal quale la materia tragga vita, intelligenza o almeno lo scopo di esistere; tuttavia può arrivare ad includere la fede in poteri soprannaturali (come nella religione), ma sempre con l'accento posto sul valore personale dell'esperienza. L'attribuzione di spiritualità a una persona non implica necessariamente che quella persona pratichi una religione o creda, in generale, all'esistenza dello spirito; in questo caso la spiritualità è vista piuttosto un "modo d'essere" che evidenzia scarso attaccamento alla materialità

Nel secondo livello, abbiamo affrontato le nostre emozioni, trasmutandole in propellente per accedere ai piani di consapevolezza superiore, (ricordiamo qui l'amore dell'anima ed il contatto con il maestro interiore, o sé superiore, rappresentano le caratteristiche più importanti di questo stadio). Attraverso questa guida interiore, iniziamo a sostituire gli attaccamenti esteriori del primo livello. I desideri emotivi del corpo e le continue pulsioni d'amore da parte dell'anima si uniscono e si intrecciano, ed ecco che la dimensione emotiva e quella sessuale, sia da un punto di vista sociale in relazione agli altri, così come dal punto di vista personale, hanno un ruolo primario in questo stadio.

Questa iniziazione è molto difficile da metabolizzare, proprio perché la trasformazione degli impulsi sessuali e delle emozioni (secondo chakra e corpo emozionale) in energie creative e costruttive e in amore, non è certo un compito semplice, ma sicuramente è un passo importante da compiere.

COSA SONO I CHAKRA?

Il termine chakram, solitamente traslitterato in chakra, proviene dal sanscrito e significa “ruota”, ma ha molte accezioni tra le quali quella di “plesso” o vortice. È un termine utilizzato nella filosofia e nella fisiologia tradizionali indiane. Nella tradizione occidentale moderna tali chakra vengono talvolta identificati con il nome di centri di forza. Uno squilibrio a livello di un chakra determinerebbe uno squilibrio d’energia negli organi associati. Diverse medicine alternative, e in particolare la cristallo-terapia, si basano sull’analisi dei chakra; non vi sono però prove scientifiche dell’esistenza dei chakra né esiste alcun modo di misurare la presunta “energia” o “prana” ad essi associata.

L’altro nodo da sciogliere è quello legato alla sfera mentale (terzo chakra) che rappresenta la volontà, il coraggio, la determinazione, ma è anche la dimensione dell’ego legata alla visione che abbiamo di noi.

Su questo piano sottile lo spirito (essenza originaria) si manifesta creativamente nei nostri pensieri è così che il pensiero diviene volontà ed intento e si manifesta nella sfera materiale per raggiungere i più alti obiettivi legati all’evoluzione dell’anima. Il fuoco, elemento primario del 3 Chakra, rappresenta il simbolo unificatore che trasforma gli opposti, la mente dell’io si fonde con la mente superiore (divina), la volontà personale si congiunge con la volontà universale, tutto ciò che è inferiore tramite il fuoco viene purificato e trasformato.

Le ombre che offuscano la luce, generate dall’orgoglio, dall’arroganza, dall’insensibilità, dalla freddezza, dalla manipolazione negativa e dalla rabbia, la sete di potere, il senso di possesso, tutti questi aspetti o stati emozionali, debbono essere trasmutati in luce. Solo se si è in grado di avviare e compiere questo lavoro interiore siamo pronti a ricevere l’iniziazione al terzo livello (Master). Saremo così pronti a chiudere il ciclo iniziatico (morte/adepto) e iniziarne uno nuovo (rinascita/maestro).

Per accedere consapevolmente a tale livello dobbiamo avere il coraggio di morire (rinuncia personale) e abbandonarci, la nostra personalità si deve arrendere ai progetti dell'anima, solo così guadagnerà il controllo sui propri impulsi viscerali.

Su questo piano abbandoniamo i nostri maestri esteriori che ci hanno guidato fin ora, per lasciare posto definitivamente al nostro maestro interiore, il proprio e vero sé superiore. La grande rinuncia dei moti personali è essenziale per poter servire e contribuire all'evoluzione dell'umanità. In termini Buddistici corrisponde ai voti di bodhisatva, colui che rinuncia al nirvana per tornare ad incarnarsi, per aiutare l'umanità ad evolversi.

Il terzo livello è di grandissima responsabilità, il rischio è che non si abbia ancora trasceso i propri desideri egoici, e questo, porterebbe ad abusi di potere al solo scopo di accrescere il proprio ego. Si può essere guida solo se si conosce il sentiero, è non si può guidare nessuno fuori dal baratro se non si è usciti noi per primi, il lavoro personale non termina mai e l'onestà è d'obbligo.

Il quarto simbolo sintetizza benissimo l'essenza del Reiki. Esso rappresenta la grande luce splendente (Dai Ko Myo) che per esprimere al massimo il suo potenziale deve essere filtrata da un diamante che irradia e sintetizza tutti i colori. La luce simboleggia Dio, il potere divino, il diamante simboleggia la persona trasformata da materia grezza (carbone) in materia raffinata (diamante), infine i colori simboleggiano i vari stadi di evoluzione che l'individuo deve affrontare per arrivare al Satori.

COSA È IL SATORI?

Il Satori (giapponese Satori, da satoru, “rendersi conto”; cinese Wù), nella pratica del Buddismo Zen indica l'esperienza del risveglio inteso in senso spirituale, nel quale non ci sarebbe più alcuna differenza tra colui che si “rende conto” e l'oggetto dell'osservazione. « Satori, in termini psicologici, è un oltre i confini dell'Io. Da un punto di vista logico è scorgere la sintesi dell'affermazione e della negazione, in termini metafisici è afferrare intuitivamente che l'essere è il divenire e il divenire è l'essere. »

L'intento è quello di essere in primo luogo maestro di se stesso. Comprendendo a fondo tale concetto il neo master, antroposoficamente, aiuterà il suo prossimo a trovare il proprio maestro interiore senza creare legami di dipendenza.



COSA È L'ANTROPOSOFIA?

L'antroposofia è definita dai suoi sostenitori come un percorso spirituale e filosofico, basato sugli insegnamenti di Rudolf Steiner. La parola antroposofia deriva dalle radici greche ànthropos (uomo) e sophìa (conoscenza). Il termine fu usato per la prima volta dal filosofo Robert Zimmermann in un'opera intitolata, appunto, Antroposofia; Rudolf Steiner riprese questo termine per dare un nome al percorso di studio spirituale da lui proposto. L'antroposofia postula l'esistenza di un mondo spirituale, intellettualmente comprensibile e accessibile ad una esperienza diretta per mezzo di crescita e sviluppo interiore. Essa si propone l'investigazione e descrizione di questi fenomeni spirituali per mezzo di una osservazione animica mediante metodo scientifico, cioè mediante espansione del metodo scientifico a oggetti non immediatamente sensibili. « L'antroposofia è una via della conoscenza che vorrebbe condurre lo spirituale che è nell'uomo allo spirituale che è nell'universo. Sorge nell'uomo come una necessità del cuore, della vita del sentimento, e può essere pienamente giustificata se soddisfa questo bisogno interiore. » (Rudolf Steiner)

Ed ecco spiegato in termini cristiani le tre iniziazioni;

Volendo fare un parallelo con la dottrina cristiana, troviamo che il primo livello Reiki equivale alla nascita e al battesimo, il secondo alla trasfigurazione e il terzo alla morte e risurrezione.

INTRODUZIONE ALLE LEZIONI DI TIROCINIO DEL CENTRO ITALIANO DI FORMAZIONE PER OPERATORI REIKI

Propongo una serie di lezioni di tirocinio che si sono svolte negli ultimi anni presso la sede nazionale del centro italiano di formazione per operatori Reiki a Caserta. Credo possa essere interessante leggere le tematiche affrontate durante tali lezioni.

Molti studenti di Reiki purtroppo spesso non hanno possibilità di frequentare in modo costante le necessarie lezioni di pratica e approfondimento. Come pionieri della formazione professionale nel reiki abbiamo nella esperienza compreso che un approccio sistematico delle materie proposte ed intrinseche del metodo reiki risulta il miglior sistema per aiutare i studenti a progredire nel proprio percorso di crescita personale. Senza tale supporto il rischio di perdersi è alto. Credo che il reiki debba essere affrontato con una certa disciplina e serietà per poter esprimere al massimo il proprio potenziale. Da questo dunque la decisione di divulgare le lezioni che abbiamo affrontato presso la nostra scuola Reiki. Questo materiale ha l'intento di essere divulgato così che possa essere di aiuto per il massimo numero di persone che operano con il Reiki. Il vostro aiuto nella divulgazione sarà dunque cosa molto gradita.

Lezioni di Reiki svolte presso il centro italiano di formazione per operatori Reiki.

Particolarmente interessante e diversa è stata la lezione del 4 giugno nella scuola ReikiLife Cifor, la quale si è svolta in forma colloquiale, attraverso un'interazione continua tra il master e noi allievi.

Ciò che il master durante questa particolare lezione ha voluto trasmettere, comprende una serie di input mirati a fornirci ulteriori strumenti per andare sempre più a fondo, nel lavoro che stiamo svolgendo su noi stessi all'interno del percorso Reiki. Facendoci comprendere sempre più a fondo il termine "consapevolezza", il quale si differenzia sotto vari aspetti dalla semplice "coscienza", delle dinamiche interne che vanno a costituire i nostri schemi mentali e le nostre sovrastrutture.

Il master introduce l'argomento proponendo un esperimento da effettuare in gruppo: chiede a noi allievi di pronunciare delle parole a .." caso ". Le parole che emergono sono: dubbio, incertezza, ansia, paura, fiducia, dipendenza, libertà evoluzione, e consapevolezza.

A questo punto, ci sottolinea che questi termini che abbiamo pronunciato in modo apparentemente casuale, in realtà "rappresentano l'energia del gruppo", in quel contesto e in quel preciso momento; poiché in quanto gruppo, attraverso il fenomeno della risonanza andiamo a costituire un'unica energia, per cui da questo momento in poi, ognuno di noi in queste parole, potrà vedere un aspetto del proprio sé, traendone gli input utili per la propria crescita personale. Inizia così ad esaminare le correlazioni tra le varie parole, e le implicazioni psicologiche ed energetiche che esse comportano. Partendo dal dubbio, ci fa un esempio su come può svilupparsi una dinamica interna, invitandoci a riflettere sull'impatto emotivo che questi termini suscitano in ognuno di noi. [...] " Il dubbio, tende a generare ansia..., all'ansia può essere collegata la paura di perdere la fiducia in noi stessi, da qui scaturisce la diffidenza che proiettò fuori di me, sentendomi vittima di persone o situazioni. Da questa percezione, mi creò l'illusoria speranza che giunga una persona nella veste del Salvatore, ad aiutarmi e magari a trovare una soluzione per risolvere il dubbio dalla quale è scaturita tutta la precedente dinamica ".

Il master approfondendo il concetto di Salvatore ci fa comprendere che anche questo è un ruolo, che rappresenta uno schema mentale . Infatti ci spiega : " quello del salvatore, è uno schema, che prevede una vittima da salvare. In questo ruolo, genero dipendenza nella persona che aiuto, inculcandogli la falsa illusione che per essere felice ha bisogno di dipendere da altri; inoltre nel generare dipendenza mi aspetto che l'altro mi sia riconoscente e risponda alle mie aspettative.. !!! Per cui l'ideale d'amore che mi spinge ad aiutare l'altro corrisponde ad una mia personale visione sull'amore, che mi porterà ad assoggettare l'altro ai miei tempi e modi di percepire la realtà." Ma questo non è amore ma egoismo!" L'amore si manifesta nel rispetto della libertà verso l'altro, per cui preferisco fornire i mezzi affinché ognuno sia in grado di aiutare se stesso "!!!

Ma tornando alla prima parola pronunciata, il master ci evidenzia l'aspetto "rassicurante" del dubbio. Infatti, se non ci blocchiamo e ci diamo il permesso di valutare la situazione che viviamo in modo oggettivo, acquisiamo la consapevolezza di ciò che proviamo, trovando soluzioni diverse, potremo generare un salto evolutivo. Infatti liberandoci dagli schemi bloccanti, andiamo oltre la voce auto-sabotante dal nostro inconscio, la quale attivando emozioni bloccanti, coordina la "sincronicità" degli eventi che attiriamo. Il pensiero radicandosi in noi, diventa una "credenza", che se alimentata diviene "convincimento", ciò dal punto di vista Energetico, significa lanciare nell' Universo tante piccole particelle che andranno a legarsi al tipo di frequenza sprigionata dal nostro pensiero, determinandone la manifestazione. Per cui, è fondamentale osservare i pensieri che formuliamo e il conseguente linguaggio che adoperiamo; "poiché, l'energia sprigionata dai pensieri e dalle parole si riflette inevitabilmente sulla nostra realtà." " Infatti, l'uso dei Kotodama, nel reiki praticato in Giappone, si basa proprio sul presupposto che la parola reca in sé, " un potere Magico e Sacro ", in grado di generare una manifestazione". Tutti sappiamo che " il pensiero è energia che crea"; questo concetto lo ritroviamo dall'antica sapienza spirituale Giudaico-Cristiana (rapportato al Logos), alle moderne teorie sulle quali si basa "La legge d'Attrazione".

Ma, "ri-conoscere" il tipo di energia che sprigiona il proprio pensiero, non basta; per modificare uno schema mentale, è necessario attraversare una fase di elaborazione che consentirà il passaggio dalla semplice conoscenza della situazione o dell'atteggiamento che ci procura sofferenza, all'acquisizione di uno stato di profonda consapevolezza, ossia (come spiega il master), " acquisire la consapevolezza autentica significa immergersi " nel-sapere" a livelli profondi di coscienza. Per rafforzare questo concetto, cita la frase di Osho : " Le perle non le troverai in riva, ma nelle acque profonde." Per cui, per liberarsi dagli schemi che ci imprigionano e generare un atto evolutivo, è indispensabile passare dalla semplice ..."coscienza alla vera consapevolezza " (è ciò a volte può essere qualcosa di simile ad uno stato improvviso di illuminazione, mentre altre volte può comportare un lavoro di introspezione e di elaborazione).

Noi qui stiamo facendo un percorso durante il quale ognuno, se vuole... ha la possibilità di aprire delle finestre per guardare cosa c'è oltre l'idea razionalistica che ha di se stesso, vedendosi, riconoscendosi e acquisendo la consapevolezza di ciò che lo limita...può decidere e determinare la propria evoluzione! Il percorso del reiki, è un mezzo che ci aiuta ad aprire quelle famose finestre che ci consentono di vedere le perle che custodiamo nelle profondità del nostro essere, smettendo di delegare agli altri le nostre responsabilità ed evitando di infilarci nel ruolo di vittima delle circostanze, ci daremo l'opportunità di scorgere le alternative che abbiamo a disposizione per "aiutarci ed evolverci nel rispetto del potenziale che risiede in ognuno di noi".

Il master conclude la parte teorica della lezione, ricordandoci che seguire il percorso evolutivo con il reiki, significa proprio compiere quel balzo che ci consente di spostare il focus dall'esterno al nostro interno, e smettendo di cercare fuori di noi la risposta, impareremo a porci domande adeguate alla risoluzione della problematica che stiamo vivendo, ad esempio : " di cosa realmente ho bisogno?... Ciò che desidero è realmente un mio desiderio o sto rispondendo per l'ennesima volta ad uno schema" ? Si chiude con la parte teorica mentre la serata come di consueto si continua con gli scambi Reiki

DAI KO MYO IL VERO INTENTO DEL REIKI

Andando avanti con il percorso Reiki ho sempre di più lasciato andare tutte quelle sovrastrutture che mi avevano accompagnato nei miei primi anni di pratica. Le mie visioni e proiezioni del reiki si sono lentamente trasformate passando dall'eccesso all'essenziale. All'inizio avevo la necessità di acquisire ed accumulare pensando che tutto questo mi avrebbe arricchito e reso un praticante migliore ma è solo quando ho iniziato a spogliarmi del superfluo che ho iniziato a comprendere che il mezzo non era l'essenza ma solo una via per arrivare ad essa. Se non avessi svuotato il bicchiere, ancora e ancora, sarei rimasto impantanato nei meandri dell'ego che si crogiolava dietro quei titoli acquisiti negli anni di percorso. Ma il segreto stava esattamente nell'opposto nella vacuità, in quello spazio infinitesimale, tra un pensiero ed un altro. Quella pausa poteva durare anche un'eternità ed era alla base di tutto ciò che con la mente creavo istante dopo istante. Spogliarsi per me ha significato libertà e creatività. Ho cercato di reinterpretare il senso e il vero intento del Reiki e sono giunto a scrivere questo articolo che condivido con l'augurio che questa goccia possa alimentare quell'immenso oceano che nutre le nostre anime in viaggio



Shin Shin Kaizen Usui Reiki Ryoho questa la definizione attribuita dal suo fondatore Sensei Mikao Usui che tradotto significa Metodo di trattamento Usui Reiki per il miglioramento del corpo e della mente. La pratica costante di tale metodo porta a al raggiungimento della perfezione personale Il Satori (悟, Satori, dal giapponese satoru, "rendersi conto"; <chinese>Wù), nella pratica del Buddismo Zen essa indica l'esperienza del risveglio inteso in senso spirituale nel quale non ci sarebbe più alcuna differenza tra colui che si "rende conto" e l'oggetto dell'osservazione. fonte Wikipedia) Secondo Hiroshi Doi Sensei Mikao Usui ebbe due Satori uno di questi lo ebbe in sogno dove prese consapevolezza di quale era il suo il suo reale scopo nella vita che in Giappone si chiama Anshin Ritsumei.

In questo particolare non ordinario stato di coscienza la mente sta totalmente in pace senza che nulla e nessuno la possa disturbare ed è in questo stato di consapevolezza che si riesce a comprendere quale è il proprio scopo nella vita. Andando nello specifico la parola Anjin, Anshin significa "pace nella mente - coscienza" (Kokoro) ottenuta nel buddismo Zen attraverso la ricerca infruttuosa della mente: se la mente non può essere trovata essa non può arrecare alcun disturbo. Conosciuto anche come Dai-Anjin, (grande pace). Mentre il secondo Satori lo ottenne sul monte Kurama e fu così forte da fargli perdere conoscenza per alcune ore.

IL vero scopo della pratica Reiki secondo Usui non è quello sviluppare un forte Ki per curare gli altri bensì camminare il sentiero che porta al Satori perfezionando durante tale percorso se stessi. Mi trovo completamente d'accordo con questo intento e lungo il mio cammino verso la vera parte di me ho sempre di più abbandonato l'idea del guaritore. Ogni sentiero per quanto in compagnia lo percorriamo da soli ed è lungo tale percorso che avviamo un processo di trasformazione profonda.

Tornando all'intento profondo del Reiki dobbiamo introdurre il Dai Ko Myo. Conosciuto come il simbolo master viene usato nelle cerimonie di attivazione. Ha però un significato profondo e deriva da una famosa preghiera che veniva e viene usata nelle arti marziali prima e dopo le lezioni. Il Dai Ko Myo sta alla base del patrimonio spirituale del metodo di Sensei Mikao Usui.

La preghiera o benedizione recita Shikin Haramitsu Daikomyo 詞韻波羅蜜大光明, Il Kanji Shikin” possiede quattro dimensioni.

- La prima dimensione è un cuore compassionevole che esprime amore verso ogni cosa.
- La seconda è un cuore sincero che segue ciò che è giusto
- La terza è un cuore in armonia con l'ordine naturale.
- L'ultimo aspetto è un cuore volto verso uno scopo a scelta.

Combinati insieme, questi quattro elementi conducono ad una grande saggezza, “Haramitsu”, donando una potente aura. Dai 大 significa grande. Mentre ko mio 光明 si traduce come "luce brillante" dell' illuminazione" - "la luce del tuo cuore" - "Lo splendore di una Divinità".

L'espressione manifesta della Luce della Sapienza: il mezzo attraverso cui "l'illuminazione scende su di noi."

"Un'aura brillante ed illuminata".

Ma Ko Myo 光明 può anche essere letteralmente tradotta con "brillante futuro, o speranza"

Quindi, nel suo complesso, Shikin Haramitsu Daikomyo 詞韻波羅蜜大光明 sembra avere il significato di "cercare un futuro luminoso di illuminazione, amando, essendo vero e naturale perseverante con dedizione"

Questa grande luce non la troveremo nelle molteplici manifestazioni del nostro EGO ma nella completa assenza di esso.

DISCIPLINE OLISTICHE, ALLEATI PER IL BENESSERE

Qual è lo scopo delle discipline olistiche, ma soprattutto, come possono essere nostri alleati per ritrovare il benessere? Andiamo a scoprirlo insieme, partendo dal concetto fondamentale di Alleanza Terapeutica.

Nel 1979 Bordine spiegava l'alleanza terapeutica e ne definiva la sua costituzione. Infatti egli spiegava che sono tre i componenti che la definiscono: l'esplicita condivisione di obiettivi da parte di paziente e terapeuta; la chiara definizione di compiti reciproci all'inizio del trattamento; il tipo di legame affettivo che si costituisce fra i due, caratterizzato da fiducia e rispetto. Nell'ambito delle discipline olistiche tale alleanza diventa importante affinché entrambe le parti collaborano per giungere ad uno stato di benessere e di equilibrio.

Già dalla definizione si evince che l'alleanza, e di riflesso il tipo di trattamento scelto, si delineano come un patto di collaborazione e di interazione attiva tra i soggetti in causa rispettando ogni uno il proprio ruolo.

Tutti e tre fattori sopra esposti sono importanti per creare una alleanza proficua. Specialmente il terzo punto è meritevole di approfondimento perché considerato anche in ambito psicologico di grande efficacia clinica. Il legame affettivo, in particolare, fa emergere l'interazione tra due variabili: quella fatta di pensieri, atteggiamenti, comportamenti ed emozioni dell'operatore e quella fatta di proiezioni trasferali generate da esperienze pregresse da parte del richiedente aiuto.

Le due entità che hanno ogni una una storia specifica si toccano creando così le basi per l'alleanza e per il buon esito del trattamento.

Molte sono le componenti che intervengono durante un trattamento, qualunque esso sia. Ma nelle discipline olistiche e bio naturali questi fattori sono importanti da valutare perché l'operatore ha il compito di instaurare nel richiedente aiuto un processo di auto-guarigione. Diversi gli studi e le teorie eseguite a riguardo. Ecco solo alcune tappe ed autori che hanno contribuito a sostenere tale studio.

Anche se le ricerche in merito sono continuate fino all'anno 2000 mi sono fermato ad Edward Bordin e al suo modello "panteorico" che più si avvicina alla visione olistica. Bordin (1979, p. 16) definisce l'alleanza come «un reciproco accordo riguardo agli Obiettivi (Goal) del cambiamento e ai Compiti (Task) necessari per raggiungere tali obiettivi, insieme allo stabilirsi dei Legami (Bond) che mantengono la collaborazione tra i partecipanti al lavoro terapeutico».

La definizione di Bordin ha dato un importante impulso alla ricerca empirica ed è stata il riferimento fondamentale nella costruzione di uno dei più noti strumenti di valutazione dell'alleanza, il Working Alliance Inventory (WAI, Horvath, Greenberg, 1982).



Ritornando al concetto di alleanza esso presume di vivere un contratto reciproco fondato sulla visione condivisa della realtà. Sarebbe errato voler definire l'alleanza un atteggiamento comportamento o sentimento del solo singolo perché essa esclude in questo tipo di relazione l'individualità. L'alleanza crea un patto che ha a che fare con la relazione. L'alleanza diventa un'espressione della relazione stessa.

In tanti anni di trattamenti e sessioni di coaching e di counseling eseguite ho potuto notare che l'aiuto elargito ha avuto successo solo nei casi in cui tale alleanza si è venuta effettivamente a creare. Parliamoci chiaro: non era un'alleanza palesata o pre discussa ma una naturale conseguenza nel momento che entrambe le parti puntavano a raggiungere gli stessi obiettivi. Voler guarire richiede innanzitutto di base un'assunzione di responsabilità. L'atto di responsabilità non è però solo da parte del richiedente bensì anche dell'operatore. Assumersi la responsabilità significa smettere di delegare ed iniziare attivamente a rimuovere il disagio ed a promuovere il benessere. Non sempre si vuole veramente guarire a volte lo stato patologico comporta diversi e molteplici benefici collaterali.

L'operatore d'altro canto deve portare in questa alleanza, competenza, serietà, professionalità e innanzitutto quel sano distacco onde evitare i rischi trasferali. Nella Triade operatore, richiedente aiuto, relazione solo l'alleanza prescinde da atteggiamenti o comportamenti dei singoli.

In conclusione credo sia importante rimarcare che per raggiungere il benessere ci deve essere la collaborazione di più parti. Il successo o il fallimento di un trattamento saranno in stretta relazione con quanto l'alleanza operatore/richiedente aiuto sia in grado di produrre la giusta spinta verso il cambiamento, elemento fondamentale, per l'instaurarsi di un nuovo e necessario equilibrio. Infine il compito dell'operatore risolvere non è problemi bensì quello di offrire tutti gli strumenti affinché il richiedente aiuto possa operare a tal fine.

5

CAPITOLO

IL REIKI NON È UNA CURA MA SI PRENDE CURA

Quando ci si avvicina ad un metodo di cura alternativo o terapia complementare si tende molto a storcere il naso e ad avere dubbi sulla loro reale efficacia. Molti asseriscono che qualora un effetto si producesse esso si possa attribuire all'effetto placebo o basato sulla mera suggestione. Uno di questi metodi che molto si è diffuso negli ultimi 100 anni e che ha toccato un po' tutti gli ambienti sociali è il Reiki.

Esso si è inserito nel tessuto sociale attraverso dei seminari full immersion della durata di un week end. Il reiki è stato proposto in modo semplice e veloce e per questo ha avuto una grande diffusione. Ma ciò che apparentemente è stato il suo punto di forza è diventato molto presto il suo tallone di achille. Come poteva un metodo che veniva insegnato in due soli giorni essere poi veramente efficace e funzionare? Come poteva un sistema che formava insegnanti in corsi di un week end offrire qualità e competenza?

Infatti il livello di della formazione si è lentamente deteriorato e impoverito ed il reiki ha subito molte contaminazioni perdendo di vista quale era lo spirito e l'intento originario. Si è dato molta enfasi all'aspetto curativo del sistema a scapito dell'aspetto trascendentale e introspettivo. Inoltre le diverse contaminazioni hanno contribuito a creare molta confusione. In questo modo il Reiki ha offerto il fianco alle molte critiche che gli vengono oggi mosse.

Ma il Reiki è veramente efficace? Il Reiki funziona o è solo un ottimo mezzo per suggestionare e creare effetti placebo? Il fine del Reiki è curare le malattie?

Cerchiamo di fare un po' di chiarezza cercando di mettere ogni cosa al posto giusto.

Durante un'intervista al fondatore Mikao Usui asseriva del Reiki;

"È antica usanza insegnare il metodo solo ai miei discendenti per conservare la ricchezza in una famiglia. Soprattutto le società moderne in cui viviamo desiderano condividere la felicità dell'esistenza in comune e della prosperità. Perciò non lascio che la mia famiglia tenga il metodo per noi stessi.

Il mio Usui Reiki Ryoho è un originale, non c'è nulla di simile al mondo. Perciò desidero dare il mio metodo al pubblico per il vantaggio di ognuno e la speranza della felicità per tutti. Il mio Reiki Ryoho è un metodo originale basato sul potere intuitivo dell'universo. Per mezzo di questo potere, il corpo si sana e si esaltano la felicità della vita e la pace mentale.

Oggi giorno la gente ha bisogno di miglioramenti e di ricostruzione dentro e fuori la vita, perciò la ragione per cui dono il mio metodo al pubblico è quella di aiutare la gente con le malattie del corpo e della mente." Prima di capire come agisce il reiki e a che livello esso lo fa dobbiamo comprendere bene come esso agisce. Il Reiki può essere considerata una cura? Analizziamo la parola CURA un po' più da vicino;

La parola cura deriva dal latino cura. Nella sua più antica forma, cura, si scriveva in latino coera e veniva utilizzata e usata in contesti di relazioni di amicizia e di amore. Essa stava indicare un atteggiamento di vigilanza, attenzione e premura così come anche inquietudine e preoccupazione verso un oggetto che aveva valore o una persona cara e amata. La parola Cura è infatti meno intrisa dalla connotazione medica o sanitaria che invece è dominante nelle parole diagnosi e terapia che sono due termini di derivazione greca.

Durante la sua evoluzione la parola cura è stata corredata dagli apporti cristiani che hanno introdotto il senso della cura dell'anima prima ancora che venisse attraversata dal sapere medico. Perso oramai quel significato di affanno, oggi è dominante quello di premura, impegno, interessamento, attenzione verso qualcuno oppure qualcosa con l'intento di preservare o conservare qualcosa sottraendola dal danno o dal male così da poterne favorire il loro pieno potenziale e sviluppo. In effetti ci si può prendere cura sia delle cose così come degli esseri umani.

Il significato di Cura indica uno stato psichico di sollecitudine, diligenza, premura, zelo, delicatezza e attenzione. Esso riassumendo indica e descrive nella sua essenza un atteggiamento di natura empatica dove l'individuo si immedesima e si adopera per entrare in risonanza con l'altro. Parliamo dunque di relazione con l'altro/a implicando anche dinamiche transferali di affetto e di amore. Rapportando la parola Cura, nel suo più puro significato, con la pratica del Reiki essa dispone l'animo e la mente dell'operatore e lo orienta in modo continuo e costante verso il rapporto e la relazione con il ricevente invitando a prendersene "cura" e ad occuparsi di esso. Questo atteggiamento dell'operatore non ha bisogno di essere esibito perché è insito in colui che decide di avere a che fare "professionalmente" con persone che soffrono e vivono un disagio.

Diverso quando il significato di Cura e terapia vengono utilizzati come sinonimi, ma in effetti non lo sono, in questo specifico caso la parola cura non può essere scissa dai mezzi (facendo esempi, cura della pelle, cura antibiotica, cura farmacologica etc.) che sono predominanti. Dunque nella pratica del reiki intendiamo come cura quell'atteggiamento o intento dell'operatore di "prendersi cura dell'altro" e non può rientrare nella categoria della Guarigione.

Quello che avviene durante un trattamento Reiki è che diamo la nostra disponibilità e focalizziamo la nostra attenzione mettendo a disposizione le nostre competenze ed esperienze acquisite per favorire nell'altro uno stato benessere e armonia tra l'universo interno in relazione con ambiente esterno in cui esso vive.

(Micro e Macrocosmo, Rei e Ki)

Osservando il punto di vista del ricevente è rilevante mettere in evidenza l'esperienza del sentirsi accolto e "preso in cura" creando così i presupposti importanti per costruire una relazione di fiducia con l'operatore. Attraverso questa relazione di fiducia il ricevente avrà l'opportunità di rafforzare la fiducia in se stesso così come la capacità insita di rinsaldare e prendersi cura di se stesso.

L'intento del Reiki è nella sua più intima essenza quello di sviluppare nell'altro le capacità e la consapevolezza dei propri mezzi e potenzialità così da poterli sviluppare per vivere armonicamente con se stesso e con tutto ciò che lo circonda. Reiki però non è in senso medico un cura che guarisce esso però stimola e ed accelera il processo di auto-guarigione. Concludo dicendo che il Reiki ti cura ma non cura per cui è importante fare questa sottile ma importante distinzione per non cadere nell'errore di credere che il reiki possa in se stesso curare come una medicina le malattie. Come abbiamo spiegato il Reiki si prende cura creando i migliori presupposti affinché si possa ristabilire quell'equilibrio essenziale per poter preservare una condizione di salute e benessere. Tale processo deve avvenire attraverso un processo autonomo.

Il Reiki partendo da una visione unitaria e olistica prende in considerazione l'essere come unità e non scinde corpo mente e spirito. Inoltre considera l'essere parte integrante dell'ambiente in cui si muove e vive. Le dinamiche energetiche nascono dalla interazione tra l'ambiente e gli individui inserite nei contesti che si vengono a creare quotidianamente.

Gli aspetti guaritivi sono intesi come un processo di evoluzione su più livelli e non solo sull'aspetto fisico. Ristabilire un equilibrio è fondamentale per chi vive una situazione di disagio sia che esso sia mentale, fisico o anche spirituale ed il reiki offre con la sua metodica un ottimo ed efficace metodo per lavorare, anche autonomamente, affinché le cause del disagio possano essere elaborate e metabolizzate. Questo fattore umanistico relazionale del reiki può fungere da ponte tra il sistema professionale sanitario e le discipline olistiche che non devono avere la pretesa di sostituirsi alle cure mediche né di scavalcarle ma possono coesistere trovando quel denominatore comune che è l'amore per il prossimo. Solo così entrambi hanno la possibilità di uscirne arricchiti potendo in questo modo migliorare le cure e la cura delle persone sofferenti.

SENTIRSI MEGLIO CON IL REIKI

Abbiamo già detto che la tecnica Reiki può aiutare a raggiungere una condizione di benessere sia fisico che mentale. Con il Reiki si combattono diversi stati di stress e di ansia, vera piaga dei giorni nostri.

Per capire fino in fondo come il Reiki può combattere quelle che sono vere e proprie malattie, andiamo ad analizzarle nello specifico.



COSA È LO STRESS?

Lo stress è una sindrome di adattamento a degli stressor (sollecitazioni). Può essere fisiologica, ma può avere anche dei risvolti patologici, anche cronici, che ricadono nel campo della psicosomatica. Lo stress si identifica con una secrezione psico-indotta di ormoni catabolizzanti da parte delle ghiandole surrenali in risposta a stimoli ipotalamo-ipofisari.

L'ipotalamo secerne fattori di rilascio per l'ipofisi per la produzione di ADH e ACTH. L'ADH (o vasopressina) fronteggia la diminuita volemia (rapporto tra volume ematico e letto vascolare) mediante la ritenzione idrica (causante l'aumento di volume ematico) e la costrizione dei vasi. L'ACTH agisce a livello corticale surrenale causando il rilascio di cortisolo e aldosterone. Il cortisolo stimola la gluconeogenesi (conversione delle proteine in zuccheri) e inibisce l'azione dell'insulina (insulinoresistenza). L'aldosterone agisce a livello renale stimolando il riassorbimento di sodio, che per osmosi "trascina" con sé acqua, contribuendo al ripristino del corretto livello volemico.

Il riassorbimento del sodio si accoppia all'escrezione di potassio e ioni idrogeno, la cui deplezione provoca l'acidificazione delle urine e l'alcalinizzazione del sangue (causata in sinergia dall'iperventilazione). Il rene rileva il calo di pressione attraverso la macula densa dell'apparato iuxtaglomerulare e tramite la secrezione di renina attiva il sistema renina-angiotensina-aldosterone; l'angiotensina II è un potente vasocostrittore. Il sistema ortosimpatico causa il rilascio di adrenalina e noradrenalina, in particolare dalla midollare surrenale. Questi ormoni causano: una costrizione dei vasi cutanei (pallore) e viscerali addominali (recettori alfa) una dilatazione dei vasi muscolari (recettori beta) aumento della frequenza cardiaca (conseguente aumento della gittata cardiaca) (recettori beta) bronco dilatazione midriasi inibizione del rilascio e dell'efficacia dell'insulina (insulinoresistenza e possibile diabete mellito tipo 2) aumento della sensibilità al glucagone.

Questi ultimi due effetti causano l'alterazione del metabolismo, spinto verso il mantenimento di alti livelli glicemici. In breve, un aumento dell'idrolisi proteica muscolare e dei trigliceridi fornisce aminoacidi e glicerolo per la gluconeogenesi e causa un calo ponderale; la glicolisi è inibita. (fonte wikipedia)

COSA È L'ANSIA?

L'ansia è uno stato psichico, prevalentemente cosciente, di un individuo caratterizzato da una sensazione di paura, più o meno intensa e duratura, che può essere connessa o meno ad uno stimolo specifico immediatamente individuabile (interno o esterno) ovvero dunque una mancata risposta di adattamento dell'organismo ad una qualunque determinata e soggettiva fonte di stress per l'individuo stesso.

L'ansia è una complessa combinazione di emozioni negative che includono paura, apprensione e preoccupazione, ed è spesso accompagnata da sensazioni fisiche come palpitazioni, dolori al petto e/o respiro corto, nausea, tremore interno. Può esistere come disturbo cerebrale primario oppure può essere associata ad altri problemi medici, inclusi altri disturbi psichiatrici. I segni somatici sono dunque una iperattività del sistema nervoso autonomo e in generale della classica risposta del sistema simpatico di tipo "combatti o fuggi". Si distingue dalla paura vera e propria per il fatto di essere aspecifica, vaga o derivata da un conflitto interiore. La distinzione con il termine angoscia appartiene solo alle lingue di origine latina, infatti in inglese il termine usato sia per ansia e sia per angoscia è "anxiety", in tedesco "Angst".

Stress e ansia diventano campanelli d'allarme da parte del nostro organismo per segnalare che stiamo vivendo dei disagi ed essi ci invitano a guardare in modo un po' più approfondito al nostro stile vita.

Da stress e ansia è facile passare a disturbi come l'insonnia, frequenti mal di testa, perdita o assunzione del peso corporeo, stanchezza diffusa e abbassamento delle difese immunitarie. In alcuni casi prolungati di stress e ansia si può arrivare ad avere anche problemi legati alla psiche come crisi di panico e depressione. Quando il nostro organismo è debilitato da patologie come per esempio il diabete, l'epatite, il tumore, problemi cardiovascolari ed in generale da malattie croniche lo stress e l'ansia possono ulteriormente indebolire il nostro equilibrio psico fisico.

E allora come può il Reiki migliorare la qualità della nostra vita? Può questa pratica dolce aiutarci a stare meglio e a superare momenti di debolezza dovuti appunto a stress e ansia?

Il Reiki propone una pratica che promuove il naturale riequilibrio e bilanciamento dei nostri sistemi (biologici e psichici) in modo dolce e non invasivo. Esso inoltre può essere un efficace alleato nella ricerca del proprio benessere.

Il Reiki è una pratica sicura che non ha controindicazioni e può benissimo essere integrato nelle cure prescritte dal medico. Attraverso l'auto trattamento il reiki offre un procedimento che può essere applicato in piena autonomia quotidianamente apportando benefici su più livelli. Il Reiki ha un'azione lenitiva se praticato con costanza e nel tempo.

Gli effetti prodotti dai trattamenti offrono un aiuto concreto nella gestione dello stress e dell'ansia. Fare Reiki aiuta a prendere coscienza dei propri bisogni e attraverso la sua pratica i tempi di recupero del nostro organismo vengono accelerati.

A livello psicologico il Reiki attraverso i trattamenti aiuta il nostro emisfero ad emettere onde Alpha e theta.

Ti starai chiedendo "Ma cosa sono queste onde Alpha e Theta? Sicuramente l'ha scritto per darsi un tono, in realtà non esistono", quindi prima di andare avanti a parlare del Reiki, voglio farti un breve riassunto di cosa sono le onde cerebrali.

COSA SONO LE ONDE CEBRALI?

Le onde cerebrali sono dei tracciati grafici che evidenziano l'attività elettrica del cervello ottenute tramite la registrazione poligrafica dell'elettroencefalogramma. A seconda della frequenza, si dividono in: onde Delta: sono caratterizzate da una frequenza che va da 0,1 a 3.9 hertz. Sono le onde che caratterizzano gli stadi di sonno profondo. onde Theta: vanno dai 4 agli 7.9 hertz, caratterizzano gli stadi 1 e 2 del sonno REM.

Onde Alfa: sono caratterizzate da una frequenza che va dagli 8 ai 13.9 hertz, sono tipiche della veglia ad occhi chiusi e degli istanti precedenti l'addormentamento. Una delle caratteristiche delle onde alfa è la loro configurazione regolare e sincronizzata. Gli esperimenti condotti registrando le onde cerebrali di monaci Zen in meditazione hanno dimostrato che tale pratica dà luogo a un'emissione consistente di onde alfa. onde Beta: vanno dai 14 ai 30 hertz, si registrano in un soggetto cosciente. onde Gamma: vanno dai 30 ai 42 hertz, caratterizzano gli stati di particolare tensione. (fonte wikipedia) apportando un profondo rilassamento.

Reiki è un percorso di auto-conoscenza che può essere praticato da chiunque abbia veramente voglia di stare meglio e sia disposto a fare qualcosa di concreto per raggiungere tale obiettivo. Nelle sessioni formative si apprendono le varie tecniche e conoscenze per poter operare su di se e sugli altri.

Bene, adesso che sai cosa sono le onde cerebrali, come agisce il Reiki e quali sono alcune delle malattie che può curare, non mi resta che introdurti alle tecniche vere e proprie ovvero i trattamenti Reiki.

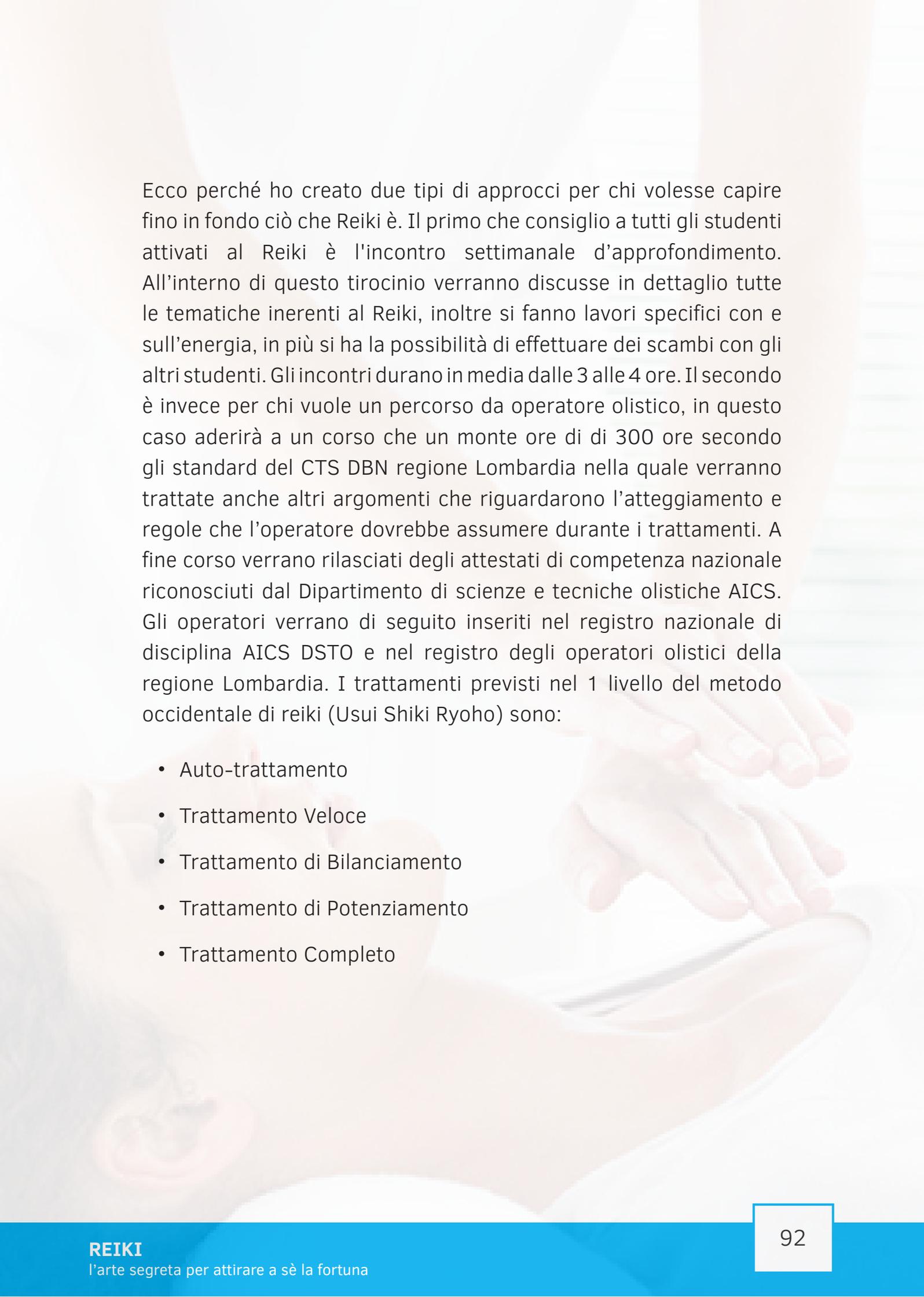
I TRATTAMENTI REIKI

I trattamenti Reiki prevedono delle tecniche atte a portare nell'organismo benessere ed equilibrio. I trattamenti sono di natura tattile-energetici. In altri termini noi posiamo le nostre mani sul corpo fisico per trasmettere bioenergia al nostro sistema bio energetico, con lo scopo di ripristinare il circuito energetico che per molteplici ragioni può essere stato bloccato.

I trattamenti se eseguiti regolarmente non solo riequilibrano il campo bioenergetico e di conseguenza tutti gli aspetti della nostra vita fisica, emotiva, mentale e spirituale, ma fungono anche da prevenzione.

Nel 1° livello lo studente è caldamente invitato, non tanto ad alimentare un lavoro intellettuale fatto spesso di dubbi e quesiti che giustamente affiorano all'inizio del percorso, ma a fare pratica ed esperienza perché quella più di tante parole ci farà da maestra e ci darà tutte le risposte alle domande che emergeranno lungo il sentiero che ci guiderà verso la consapevolezza ed il benessere. Certo è anche vero che per crescere nel Reiki bisogna approfondire tutte le tematiche che sono state trattate durante il seminario di attivazione, anche perché non bastano due giorni per capire cosa realmente Reiki riesce a fare. La guida in questi casi è fondamentale perché vi fa risparmiare tempo ed energie indirizzandovi e guidandovi nella direzione esatta.





Ecco perché ho creato due tipi di approcci per chi volesse capire fino in fondo ciò che Reiki è. Il primo che consiglio a tutti gli studenti attivati al Reiki è l'incontro settimanale d'approfondimento. All'interno di questo tirocinio verranno discusse in dettaglio tutte le tematiche inerenti al Reiki, inoltre si fanno lavori specifici con e sull'energia, in più si ha la possibilità di effettuare dei scambi con gli altri studenti. Gli incontri durano in media dalle 3 alle 4 ore. Il secondo è invece per chi vuole un percorso da operatore olistico, in questo caso aderirà a un corso che un monte ore di di 300 ore secondo gli standard del CTS DBN regione Lombardia nella quale verranno trattate anche altri argomenti che riguardarono l'atteggiamento e regole che l'operatore dovrebbe assumere durante i trattamenti. A fine corso verranno rilasciati degli attestati di competenza nazionale riconosciuti dal Dipartimento di scienze e tecniche olistiche AICS. Gli operatori verranno di seguito inseriti nel registro nazionale di disciplina AICS DSTO e nel registro degli operatori olistici della regione Lombardia. I trattamenti previsti nel 1 livello del metodo occidentale di reiki (Usui Shiki Ryoho) sono:

- Auto-trattamento
- Trattamento Veloce
- Trattamento di Bilanciamento
- Trattamento di Potenziammento
- Trattamento Completo

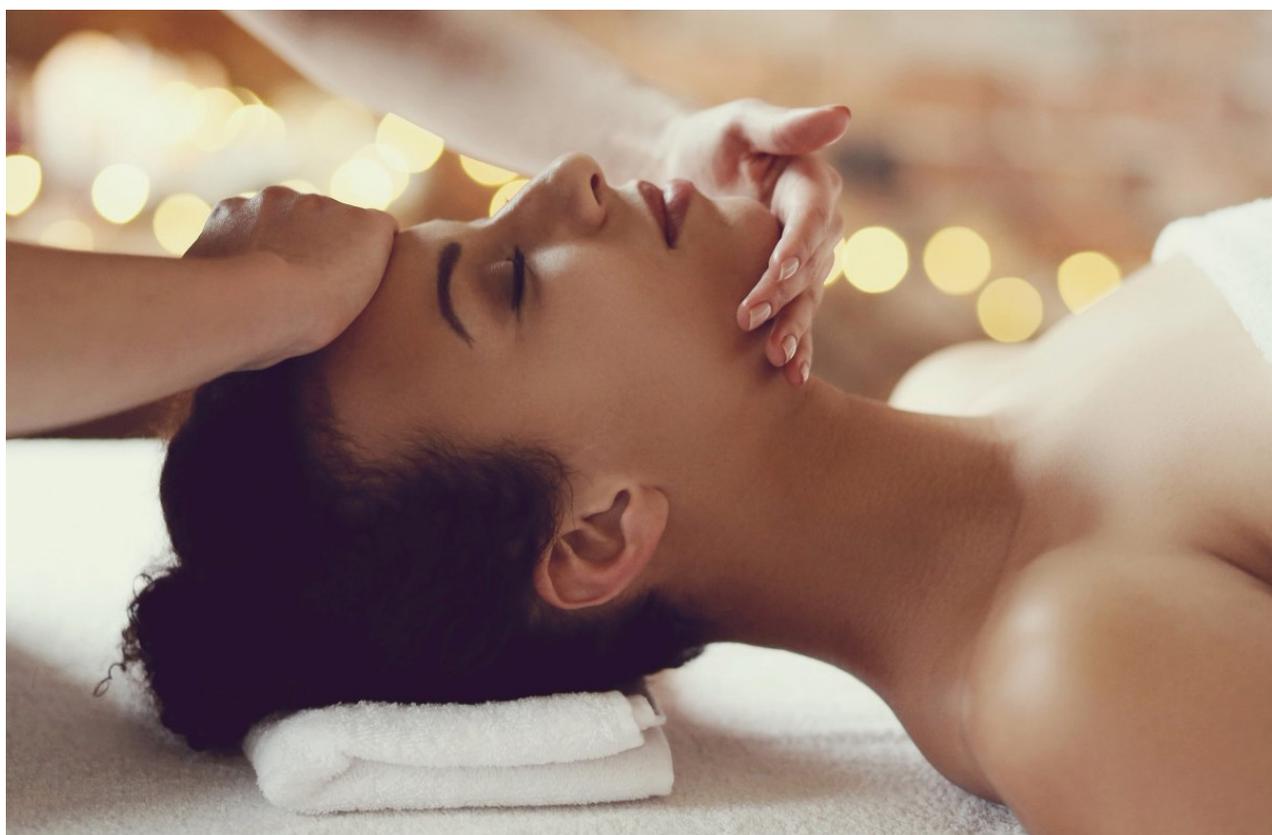
AUTO-TRATTAMENTO REIKI

L'auto-trattamento Reiki va eseguito tutti i giorni possibilmente mattina e sera. Questo aiuterà lo studente a prendere consapevolezza del proprio corpo su più livelli. Inoltre serve a riequilibrare i corpi sottili e i chakra.

Dopo l'attivazione il campo energetico viene rimodellato; e l'auto-trattamento aiuta ad armonizzare i corpi sottili in seguito al cambiamento vibrazionale che si è generato. L'auto-trattamento è anche molto utile per smuovere i blocchi energetici che impediscono un armonico fluire dell'energia.

È ideale al risveglio, quando siamo ancora a letto, ci aiuterà ad affrontare la giornata pieni di energia, e la sera quando ci corichiamo, scaricherà tutte le tensioni accumulate durante la giornata.

Malgrado vengano date delle disposizioni relative alle posizioni da utilizzare in ogni trattamento, non bisogna concentrarsi troppo su questi particolari tecnici. L'energia sa dove andare e con la pratica ci lasceremo guidare da questa, sentendo dove è necessario imporre le mani.



IL TRATTAMENTO REIKI VELOCE

Il trattamento Reiki veloce va eseguito ogni volta che non abbiamo la possibilità di effettuare un trattamento completo per cause spazio temporali. Situazioni del genere sono molte; quando ci troviamo in casi d'urgenza, di pronto soccorso, di malessere improvviso in attesa di aiuto medico, se ci troviamo sul lavoro e non possiamo far distendere il soggetto oppure quando siamo stanchi e abbiamo bisogno di recuperare le nostre energie. In tutti questi casi il trattamento ci ristabilizza donandoci l'energia di cui necessitiamo in quel particolare momento. Ma andrebbero in seguito effettuati dei cicli di trattamenti completi per riportare un equilibrio più stabile.

Infatti un trattamento veloce non sostituisce un trattamento completo questo sia ben chiaro. Le persone di solito si spaventano quando sentono la durata di un trattamento completo, allora spesso optano per quello veloce che è più in sintonia con i tempi che "corrono".

Certo un trattamento veloce è meglio che nessun trattamento ma se si ha in seguito l'opportunità di trattare la persona con una serie di trattamenti completi questo è raccomandabile.

Il trattamento veloce va eseguito in questo modo: Se si ha possibilità di far accomodare il ricevente lo invitiamo a sedere, ma lo si può anche eseguire da alzati a secondo delle esigenze che il momento richiede. Al ricevente non è richiesto nulla tranne di mettersi in uno stato mentale tranquillo e ricettivo. La sosta sui centri varia dalla disponibilità di tempo che abbiamo e va da un minimo di un minuto a un massimo di tre. Il trattamento veloce interviene solamente sui chakras principali del

IL TRATTAMENTO REIKI COMPLETO

Il trattamento Reiki completo è l'esperienza più bella e profonda che si può vivere con il 1° livello. Sia per chi lo esegue sia per chi lo riceve.

Spesso le persone si avvicinano al dopo aver ricevuto un trattamento completo. Reiki durante il trattamento diventa un'espressione di più parti che si fondono nell'energia per diventare una cosa sola, cioè una legame tra noi e il ricevente e l'energia universale. Il senso più profondo di questa esperienza è quello di riconoscere in noi il nucleo vibratorio che è uguale in tutte le manifestazioni, che ci spinge a creare ed a evolverci verso quell'essenza che in modo unisono ci accomuna.

Durante un trattamento l'individualità scompare per far emergere l'unicità che ci appartiene ad un livello di consapevolezza superiore. Quando trattiamo la persona "l'io e il tu" sparisce, in quel momento l'uno fa esperienza dell'altro in modo profondo e naturale, tramite l'energia universale che è il fulcro della nostra vera essenza.

Il canale energetico capta la vibrazione emessa dal nucleo universale che è presente in tutto e tutto ha creato, uniformandosi a tale frequenza per poi trasmetterla al ricevente che, per un processo di risonanza, farà vibrare tutte le parti a tale valore energetico, facendo così morire donatore e ricevente come individualità distinte per farle rinascere come unità nel meraviglioso oceano dell'essere ora vivi, consapevoli di essere e nulla più.



Questo è il profondo significato che crea guarigione perché unisce tutto ciò che è stato diviso, in una personalità fatta di mille sfaccettature, essa stessa divisibile in mille altre parti, disgregata dal proprio nucleo. Ciò crea, secondo la mia esperienza di terapeuta, disagio e malattia. Il trattamento completo è un modo dolce ed efficace per rompere questo disagio, per portare benessere mediante l'esperienza della l'amore, dell'unione e della comunione.

Solo chi ha il coraggio di rompere gli specchi che riflettono le mille proiezioni della personalità, potrà rinascere e scoprire la sua reale essenza. Ricordiamoci sempre di centrarci prima di iniziare un trattamento.

Nota dell'autore:

Standard Formativi

Riporto di seguito gli standard formativi previsti per la formazione secondo il CTS DBN (Comitato Tecnico Scientifico Discipline Bio Naturali) della Regione Lombardia. Vorrei ricordare che l'unica regione che con decreto di legge ha riconosciuto i registri regionali per gli operatori e associazioni operanti nelle discipline bio naturali è la

" Regione Lombardia".



Va chiarito che:

- I Registri Regionali non trasformano la professione di operatore in DBN in una professione regolamentata;
- la professione in DBN resta una libera professione, inquadrabile nelle norme previste dalla Legge Nazionale 4/2013.
- L'iscrizione al Registro Regionale Operatori della Regione Lombardia costituisce una importante garanzia per l'utente perché:

prevede un controllo preventivo della formazione e dell'esperienza lavorativa dell'operatore da parte della Regione Lombardia, ente deputato dalla normativa al rilascio delle Attestazioni di Competenza.

Il controllo preventivo è gestito dal Comitato Tecnico Scientifico, ovvero l'organismo formato dai maggiori "esperti" del settore, quindi di un organismo che garantisce una rappresentanza ampia di tutte le discipline e di tutti i soggetti interessati.

Da rimarcare e mettere in evidenza che:

- è un Registro Istituzionale, unico esistente in Italia e in Europa, a fronte degli innumerevoli elenchi privati gestiti da Associazioni Professionali e altri Enti di diritto privato che sono sostanzialmente autoreferenziali, ovvero garantiscono per sé stessi e per i propri iscritti.

Giova aggiungere che il Dipartimento di scienze e tecniche olistiche ha stipulato un protocollo d'intesa con il CTS DBN Regione Lombardia al fine di coordinare le attività afferenti le Discipline Bio-Naturali in qualsiasi ambito Istituzionale - di condividere, uniformare e adottare gli standard professionali per ogni Disciplina come previsto nei profili e piani formativi concordati dal C.T.S. delle D.B.N. della Regione Lombardia con le Associazioni professionali rappresentative a livello nazionale e gli Enti di formazione - potendo garantire il perseguimento della migliore applicazione delle normative vigenti ed eventualmente future, sia a livello nazionale che regionale - a tutela dell'utenza e dei Professionisti, Operatori e Formatori in DBN (autonomi e/o iscritti alle Associazione Professionali di categoria) e delle Associazioni Professionali delle diverse Discipline Bio-Naturali, oltreché gli Enti di formazione accreditati e non accreditati per i Servizi di Istruzione e Formazione Professionale – Standard del Iter formativo per la disciplina Reiki

ASSOCIAZIONE ITALIANA
CULTURA E SPORT



DIPARTIMENTO
NAZIONALE DI SCIENZE
E TECNICHE OLISTICHE

CORSI DI FORMAZIONE OLISTICA

Iter Formativo

L'iter di formazione del Maestro Reiki prevede l'insegnamento di conoscenze sull'Energia Universale nelle sue varie forme, l'utilizzo corretto e consapevole delle tecniche finalizzate al riequilibrio energetico della persona trattata e del suo habitat e al recupero e mantenimento del benessere psicofisico.

Particolare attenzione è rivolta alle "attivazioni energetiche", la loro corretta esecuzione influisce sull'esito positivo dell'iter formativo del Maestro e sulla formazione dei futuri "Reikisti" e futuri Maestri.

La formazione del Maestro Reiki è continua, la base minima, suddivisa in tre livelli, è di 300 (trecento) ore e comprende i seguenti moduli:

- Modulo base di 150 (centocinquanta) ore che comprende le attivazioni energetiche del 1° e 2° livello Reiki, la relativa formazione teorica specifica, alcuni modelli culturali e scientifici convenzionali, esercitazioni teorico/pratiche, stage formativi e praticantato;
- Modulo professionalizzante di 150 (centocinquanta) ore che comprende l'attivazione del 3° livello, la relativa formazione teorica specifica, la formazione teorico/pratica di abilitazione, esercitazioni teorico/pratiche, tirocinio con tutor.



PIANO FORMATIVO DELLA DISCIPLINA

- 1) Area culturale Monte ore minimo 30
- 2) Area personale Monte ore minimo 40
- 3) Area normativa Monte ore minimo 10
- 4) Area relazionaleMonte ore minimo 30
- 5) Area tecnicaMonte ore minimo 90

Monte ore frontali* totale (di 60 minuti) minimo strutturato in modo vincolante.....200

Monte ore discrezionali.....30

Per un totale ore frontali.....230

Tirocinio/ pratica guidata/stage.....70

Monte ore totale omnicomprensivo.....300

Di cui massimo il 20% di formazione a distanza, ad esclusione dell'area tecnica.

*N.B. ore frontali sono le ore svolte con la conduzione diretta e/o comunque la supervisione diretta all'attività da parte del docente.

REIKI COME CURA DELL'ANIMA

Il Reiki non è solo cura del corpo e strumento per il raggiungimento del benessere fisico. Reiki è soprattutto cura dell'anima.

Infatti, il nostro essere è costituito da tre elementi fondamentali, inscindibili tra loro, dal cui benessere consegue quello globale: corpo, mente e anima. Nei seguenti paragrafi, desidero parlare dell'importanza del lavoro Reiki, come cura dell'anima.

L'anima è luce che vibra nella profondità invisibile del nostro essere, che attraverso l'implicazione della mente produce consapevolezza continue: attraverso le pratiche delle virtù, essa cresce, evolvendosi e lasciando dietro di sé tutto ciò di cui non necessita, così come le stesse Sacre Scritture affermano. Essa è imperniata di saggezza allo stato puro, perla luminosa che troppo spesso viene offuscata dal nostro modo di vivere così frenetico e poco attento, ma che può ritrovare il suo primordiale splendore, se l'individuo decide di coltivarla, donandole la giusta attenzione e cura.

Nel momento in cui si entra in contatto con questa dimensione celata, si diviene consapevolmente luce che irradia, al di là di ogni separazione operata dalla nostra mente, che impedisce il confluire naturale nell'unità interiore e dell'intera umanità.

Il Reiki conduce con il suo dolce fluire a tale unità, attraverso un lavoro che, al di là di ogni intento, prosegue armonizzando ed equilibrando.

Non è ancora giunto il momento in cui la scienza ne dimostra l'esistenza empiricamente, ma la percezione della propria bellezza interiore attraverso pratiche meditative ne sono la concreta prova della presenza della matrice divina che illumina, oltre ogni barriera imposta dalla società, dall'educazione o dagli schemi mentali. L'augurio che possiamo fare a noi stessi e a tutti è che un numero sempre crescente di persone possa donare a se stesso l'opportunità di cogliere la bellezza di questo nostro sconosciuto mondo interiore chiamato **ANIMA.**

REIKI ED EMOZIONI

L'infelicità la felicità, sono dinamiche interne, estensibili all'essere umano appartenente ad ogni tempo, cultura razza e popolo. Spesso la gente si rivolge agli operatori Reiki per problemi di ordine sia fisico che psicologico i quali causano disagio e infelicità.

Da sempre la gente ricerca la felicità sposandosi, lavorando per risparmiare i soldi che le consentiranno di comprare l'oggetto desiderato, oppure abbraccia una religione. Alcuni bramano la felicità nel presente, altri sono disposti a sopportare tutto se gli si assicura la felicità nella prossima vita, altri ancora seguono le orme del personaggio Pirandelliano " Mattia Pascal ".

Ma qualsiasi sia la via scelta non fa altro che provocare una dispersione e uno spostamento di energia psichica che parte dal DISORIENTAMENTO, per arrivare allo SRADICAMENTO.

Il punto, è che NOI tendiamo ad aspettarci che la felicità provenga da eventi esterni o ancora peggio da un'altra persona. Ma tutto ciò, è solo una proiezione che alimenta la prospettiva psicologica che la felicità possa provenire da qualcosa posta al di fuori di noi. E fino a quando non saremo disposti a fare un lavoro di introspezione continueremo a proiettare all'esterno, su eventi o persone il nostro bisogno.

Una delle tecniche che ci consente tale tipologia di lavoro è appunto il REIKI, il quale ci permette in modo consapevole di creare un ponte tra la dimensione conscia e l'inconscio, consentendoci di vedere la parte di noi occultata dai condizionamenti che la società richiede (o che noi stessi ci imponiamo).

Il Reiki favorisce quindi il lavoro introspettivo, il quale ci consentirà di guardarci dentro, scoprendo tutti gli aspetti Sè rifiutati dalla coscienza ed espressi in qualità d'idee-forma o sintomo psicosomatico.

Una parte determinante nel gioco degli automatismi comportamentali, è svolto dalle emozioni, le quali anch'esse rientrano nella categoria dei comportamenti condizionati prevalentemente dalla famiglia, siano esse espresse o peggio ancora, represses.

Reiki, è energia che scuote le nostre difese, guidandoci e accompagnandoci in un viaggio che parte dall'esterno del nostro centro per condurci fino ad esso.... solo allora potremmo vederci e decidere di esprimere ciò che di autentico è in noi, la consapevolezza di ciò che risiede all'interno di noi conduce all'espressione del vero Sè.

L'attivazione al Reiki di 1° livello, segna il punto di partenza del viaggio che ci condurrà alla scoperta della nostra Anima, con esso stabiliamo un primo contatto con il nostro corpo e con il senso della nostra vita e quindi con le nostre emozioni autentiche.

Avviene l'incontro con il Bambino Interiore, il quale da una parte è gioioso e spensierato dall'altra è arrabbiato, rattristato, impaurito e angosciato Durante l'esercizio di 1° livello, esploriamo e vediamo finalmente le espressioni provenienti da quella parte di noi bisognosa di attenzioni e riconoscimenti necessari alla strutturazione e a uno sviluppo sano del senso di identità.

Tali bisogni nel bambino, se trascurati o peggio ignorati li ritroviamo in età adulta, sotto forma di emozioni congelate, ossia” blocchi energetici.”

Proseguendo il viaggio lungo la strada del Reiki, approdiamo alla 2° tappa, il II Livello.

In questa fase, il Reiki ci fornisce gli strumenti affinché il riconoscimento dei condizionamenti ambientali ed emozionali precedentemente riconosciuti, possono essere affrontati e consapevolmente sostituiti con dei modelli più funzionali ed adeguati alla realtà presente. Questo, è il tratto di strada durante il quale emerge la conflittualità interna, gli opposti si scontrano. È questo, il

punto in cui lo studente, impara l'uso appropriato degli strumenti che gli sono stati forniti (Simboli e tecniche).

La strada è in salita, percorrerla diviene un atto di volontà individuale, durante il quale percepiamo il nostro pensare e il nostro provare emozioni come qualcosa che ci unisce al mondo e ci riconduce al nostro centro, scindendo le emozioni introiettate dall'esterno con quelle che sono proprie del nostro Sè, lasciando andare il passato, perdonando i torti subiti, siano essi reali o presunti, cercando l'integrità nell'unione delle parti in conflitto potremo perdonare gli altri e soprattutto noi stessi, riconoscendo che molte delle responsabilità attribuite all'ambiente esterno (genitori, famiglia, società, ecc.), in realtà sono scaturite dalle decisioni e dalle reazioni emotive assunte in età infantile, se le quali sono state confermate dall'ambiente, si sono cristallizzate nel nostro inconscio, divenendo espressione di quella che è la nostra Maschera sociale.

Le emozioni introiettate e integrate che manifestiamo al di fuori della consapevolezza, sono facilmente individuabili, poiché esse si esprimono con espressioni verbali stereotipate, ne sono un esempio, frasi del tipo : "Mi fai arrabbiare; così mi fai sentire triste; mi stai facendo angosciare, ecc...

Il II Livello, ci guida alla consapevolezza che nessuno è in grado di farci arrabbiare, rattristare, deprimere ecc, ma che siamo noi con le nostre insicurezze, le nostre debolezze a scegliere di esprimere un sentimento anziché un altro.

La prova tangibile la riscontriamo nel fatto che se mettiamo a confronto due o più persone che affrontano la stessa situazione, possiamo notare che ognuno di loro reagirà in modo diverso...., chi con la sua Tristezza, chi con la sua Rabbia, chi con la sua Paura, ecc.

Quindi, è durante il secondo livello che si squarcia il velo di Maya, durante questo tratto di strada, finalmente siamo in grado di RI-CONOSCERCI e quindi, se vogliamo, possiamo assumerci la responsabilità di ciò che siamo, di ciò che pensiamo e proviamo. La formula su scritta, "TU MI FAI ..." non esiste più, poiché, adesso mi vedo...e vedendomi so che sono IO a scegliere la rabbia, la tristezza, il rimpianto ecc.... come reazione ad uno stimolo proveniente dall'esterno. A questo punto, io so di essere responsabile di ogni mio singolo pensiero, comportamento ed emozione che attuo e che provo!

Il completamento del percorso Reiki si attua con il III livello, il quale opererà a livello di coscienza unificata, superando ogni dualità a livello sia percettivo che cognitivo della realtà estesa a tutti i piani esistenziali.

Il processo di cambiamento, iniziato con il I livello è ormai giunto al termine, l'individuo è ormai consapevole di ciò che accade dentro di lui, a questo punto, possiede tutti gli strumenti per gestire al meglio le dinamiche interne, le quali continueranno ad evolversi verso piani sempre più alti di coscienza terrena e spirituale.

Le emozioni non rappresenteranno più quelle dinamiche disorientanti e destabilizzanti che causano "infelicità", ma esse rappresenteranno la parte più bella e' autentica di noi... Esse saranno l'espressione del nostro Bambino Interiore, finalmente ascoltato, compreso, accolto e amato, poiché solo riconoscendo questa parte di noi, potremo sentire la gioia di essere vivi, vedendo così la grandezza e lo splendore di questo universo che ci contiene e che noi a nostra volta conteniamo!



CAPITOLO

Da sempre sono alla ricerca dell'autentico significato dell'iniziazione nel sistema Reiki. Sappiamo che l'iniziazione (Reiju in giapponese), è il fulcro del sistema Reiki, ovvero il procedimento essenziale, per poter praticare il metodo.



INIZIAZIONE REIKI

L'iniziazione è probabilmente il più grande mistero della pratica Reiki. Confrontando Il Reiki con altre pratiche come per esempio lo yoga, notiamo che esso non è basato sull'acquisizione di particolari abilità fisiche ma sullo sviluppo e potenziamento delle "abilità psichiche e spirituali". Per poter praticare Reiki bisogna ricevere l'iniziazione fulcro e cuore pulsante dell'intero sistema. Infatti senza Iniziazione non c'è pratica Reiki.

La parola iniziazione nel Reiki è stata introdotta da Hawayo Takata che usava tale termine per identificare il rituale. Dopo la sua morte intorno al 1980, un altro termine compare nel vocabolario dei praticanti reiki, infatti iniziò a diffondersi il termine armonizzazione.

Questo termine è attualmente molto più usato mentre la parola iniziazione è stata messa da parte. Il perché è dovuto al fatto che la parola iniziazione evocava sette iniziatiche e pensieri esoterici. In se però la parola iniziazione è consono poiché indica semplicemente l'inizio di una azione nuova. Hoepli il dizionario online la descrive così " [i-ni-zia-zió-ne] s.f. (pl. -ni) 1 non com. L'iniziare, il dare inizio" Questo termine fu utilizzato per la prima volta dall'antropologo belga Arnold van Gennep, che individuò tre stadi cruciali in ogni rito di iniziazione: la separazione, o abbandono dello stato precedente; l'emarginazione, o "liminalità", periodo di transizione contrassegnato da discriminazione rituale; l'aggregazione, o riammissione nella società in una nuova condizione.

Nel caso del reiki esso assume questo significato; Complesso di procedure e cerimonie rituali attraverso le quali si ammette qualcuno a far parte di un gruppo o lignaggio. In altre parole il Master, attraverso il rito di iniziazione, ammette il neo studente nel lignaggio che ci collega al fondatore Mikao Usui. Il lignaggio nelle culture orientali ha un valore culturale importante.

La parola lignaggio deriva dal francese antico lignage derivato a sua volta dal latino linea nel senso di “linea di discendenza” che nel caso del reiki diventa una linea di discendenza legata all’insegnamento trasmesso da Sensei Mikao Usui a sui studenti che a loro volta lo hanno trasmesso ai loro studenti e così via arrivando a nostri tempi.

L’iniziazione è sempre legata a dei riti e dei simboli. Il RITO traccia una Forma di comportamento ripetitivo che consiste in una sequenza di atti, formule linguistiche, rappresentazioni visive oppure oggettuali, utilizzate in quanto simboli. I riti dunque fanno uso di simboli.

Ma cos’è un simbolo? È un oggetto, una persona, un evento o un segno al quale è stato attribuito un significato condiviso e che ha la particolarità di rappresentare qualcosa di diverso da sé. I simboli sono sempre legati alla cultura da cui provengono e vanno dunque interpretati secondo tale cultura.

Essi possono rappresentare

- DEPOSITO DI REGOLE SOCIALI
- STRUMENTO DI COMUNICAZIONE SOCIALE
- DISPOSITIVO CONCETTUALE (nel caso del Reiki)

Ogni rito è collegato ad un insieme di credenze, giudizi od opinioni sul mondo. Attraverso esso vengono espressi l’ordine cosmologico di una cultura e i principi che regolano le relazioni all’interno di questa. Nel reiki tale ordine e relazione è costituito dai 3 livelli di apprendimento. Il rito inoltre assolve la funzione di rafforzare la società (comunità Reiki), i suoi valori (gli insegnamenti) e la sua struttura (gerarchia). I riti possono essere • Ri-creativi (servono per ricordare da dove veniamo e verso dove siamo diretti) • Operativi (vengono fatti con uno scopo di promuovere l’avanzamento dello studente)

Alcune categorie di riti

- Riti individuali privati
- Riti collettivi
- Riti calendariali
- Riti di inversione
- Riti di introduzione (nel Reiki nel primo livello)
- Riti di passaggio (nel Reiki nei livelli successivi al primo)

Il Rito di introduzione corrisponde ad azioni rituali messe in atto quando si entra in un territorio altrui, o si varca la soglia della propria o dell'altrui abitazione, o si entra in uno spazio che ha valenze simboliche particolari (nel caso del Reiki) Il Rito di passaggio Collega trasformazioni nel ciclo umano della vita a cambiamenti nella posizione sociale all'interno della società, legando gli aspetti fisiologici individuali a cambiamenti di stato sociale. Facilitano i mutamenti di stato senza scosse violente per la società, né bruschi arresti della vita individuale e collettiva L'individuo passa da uno stato a un altro e questo passaggio è sottolineato da un rito; nascita, pubertà, matrimonio, gravidanza, malattia, morte, diploma, laurea nel reiki passaggio da un livello ad un altro da studente a Master. Possiamo dunque affermare che Il rito di passaggio svolge una doppia funzione: Proclama il cambiamento di status lo provoca con la forza della azione rituale

STRUTTURA DEI RITI DI PASSAGGIO

- Separazione – pre – liminari (primo livello lasciare il vecchio per entrare nel nuovo)
- Margine – liminari (Secondo livello emarginazione necessaria per entrare in connessione con il se)
- Aggregazione – post – liminari (terzo livello passaggio da studente a Maestro dopo tale trasformazione si diventa parte strutturante del sistema Reiki attraverso l'aggregazione alla comunità Maestri). *limen = soglia



Il Rito è reso efficace anche attraverso l'efficacia simbolica Termine utilizzato per denotare gli effetti che i simboli possono avere sul corpo e sui suoi processi biologici. Letto sotto tali termini l'iniziazione ha un sua valenza intrinseca legata intimamente al sistema Reiki che senza di esso si vedrebbe depotenziato. Anche perché il Reiki ha come intento intrinseco la crescita dell'individuo in tutte le sue parti (olismo). Questo può solo avvenire attraverso la pratica assidua del Reiki ecco perché la parola iniziazione è molto più indicata per descrivere l'inizio della pratica che porta alla trasformazione dell'essere.

Mentre se parliamo di armonizzazione o sintonizzazione ci porta a vedere il Reiki come una particolare frequenza o energia alla quale bisogna armonizzarsi per poterlo praticare. Secondo questa visione il praticante più che iniziato alla pratica reiki viene messo in sintonia con l'energia. Ma è esattamente l'opposto perché è la pratica Reiki che ci rende idonei ad armonizzarci con le proprie bioenergie (KI) prima e successivamente con le molteplici energie che sostengono l'intero universo (REI). Un po' di storia

Il Reiju (iniziazione), veniva effettuato da Usui come cerimonia o benedizione ogni volta che lo studente passava di livello. Durante gli anni di Tokyo (1922-26), Usui con una piccola cerimonia segnava i progressi dello studente che ne faceva esperienza durante le lezioni di Reiki. Negli anni precedenti al 1922, prima che Usui organizzasse i suoi insegnamenti in forma strutturata, l'iniziazione potrebbe semplicemente essere stata un tipo di benedizione finalizzato al potenziamento delle doti spirituali dell'allievo.

Grazie alla potenza energetica di Usui (il Ki), la cerimonia aiutava gli studenti a potenziare anche il flusso del proprio Ki. Più tardi, nel 1926, gli studenti di Usui hanno elaborato una procedura standard da insegnare in ogni classe di Reiki Ryoho. In Giappone infatti il Reiju viene praticato dal maestro ad ogni fine lezione. Secondo loro ogni successiva iniziazione può aiutare ad aumentare il flusso del Ki dello studente se affiancata alla pratica quotidiana. Alcuni insegnanti invece sono del parere che i Reiju a fine lezione siano superflui e inutili. Ma ancora oggi la società originale giapponese Reiki (Usui Reiki Ryoho Gakkai), passa reiju a tutti gli studenti alla fine delle loro riunioni settimanali o mensili.

I miei recenti studi universitari nell'ambito della psicologia mi hanno fornito interessanti informazioni che spiegano e chiariscono molti punti che erano per me oscuri fin a quel momento. Le iniziazioni, i riti e le cerimonie sono patrimonio culturale delle nostre società e vengono praticati quotidianamente in vari ambiti. Mi rendo conto che spiegare cosa avviene durante il rito iniziatico è cosa ardua anche perché il rito stesso è mistico e cercare di demistificarlo sarebbe come privarlo del suo stesso propellente. Mentre l'iniziazione ha una sua valenza mistica e misteriosa la pratica invece è concreta.

Dopo tanti anni d'insegnamento e pratica del metodo Reiki, ho acquisito la consapevolezza che spiegare troppo a volte risulta controproducente. Il mio compito principale in qualità di Reiki Master è quello di insegnare ai miei studenti la pratica del reiki, stimolandoli ad eseguire quotidianamente l'auto trattamento e cercando di far emergere in loro tutti i talenti ed il potenziale non ancora espresso. Il percorso Reiki in fondo serve proprio ad acquisire fiducia in sé stessi e nei propri mezzi, facendo riaffiorare i talenti e potenzialità dell'anima, affinché riconoscendoli l'individuo possa avvalersene migliorando la propria qualità della propria vita e se lo desidera, mettendoli a disposizione della comunità, migliorare anche la qualità di vita altrui.



CAPITOLO

Reiki è soprattutto una esperienza spirituale. In questo breve capitolo andremo ad analizzare gli aspetti del Reiki più intimi, quelli legati alla spiritualità dell'individuo.

Parleremo anche della possessione e del perché questa parola venga spesso accostata, ingiustamente, al Reiki.



REIKI E SPIRITUALITÀ

Per meglio comprendere il vero significato della parola spiritualità, ne prendiamo la definizione dall'enciclopedia Wikipedia che così la descrive:

“La spiritualità, termine che riguarda, a grandi linee, tutto ciò che ha a che fare con lo spirito, ha svariate accezioni ed interpretazioni. Il suo significato più semplice è il concetto che oltre alla materia tangibile esista un livello spirituale di esistenza, dal quale la materia tragga vita, intelligenza o almeno lo scopo di esistere; tuttavia può arrivare ad includere la fede in poteri soprannaturali (come nella religione), ma sempre con l'accento posto sul valore personale dell'esperienza.

L'attribuzione di spiritualità a una persona non implica necessariamente che quella persona pratichi una religione o creda, in generale, all'esistenza dello spirito; in questo caso la spiritualità è vista piuttosto un “modo d'essere” che evidenzi scarso attaccamento alla materialità.”



Spesso i termini “religione” e “spiritualità” vengono trattati come sinonimi, il che è alquanto impreciso, dato che anche alcuni non credenti rivendicano una propria dimensione spirituale. Peraltro bisogna anche dire che molti altri atei e agnostici respingono proprio l’uso di questo termine perché deriva pur sempre da “spirito”, nell’accezione sua propria di “immateriale”, “superiore alla materia” etc.

Entrambi i termini si riferiscono alla ricerca dell’Assoluto o di Dio (o con qualsiasi altro nome Lo si voglia chiamare): si può dire che la differenza fondamentale consista nel fatto che la religione indichi un tipo di ricerca esteriore, formale, mentre per spiritualità si intende la ricerca di Dio all’interno di sé. Dunque, religione e spiritualità hanno un forte nesso, dal momento che noi viviamo in una cultura cattolica occidentale, dove il concetto viene frainteso o sovrapposto.

Ma anche per coloro che si sono aperti ad altre culture religiose, come quella buddista o vedica, la parola spiritualità viene associata a tutta un’altra serie di cose, perdendo di fatto il senso di ciò che veramente essa rappresenta.

Io oserei affermare che la spiritualità è neutrale, non ha una sua valenza specifica, legata a un personaggio, un’idea o un concetto.

Un po’ come la relazione tra persone, in quanto in se stessa è neutrale, ma sono gli individui che la rendono positiva o negativa.

Interessante è chiederci, all’interno del nostro percorso con il Reiki, come viene concepita la Spiritualità, che riguarda se stessi attraverso un cammino volto alla ricerca o alla crescita nella saggezza, che dovrebbe rappresentare il fine ultimo del percorso stesso.

Ogni avvenimento della vita è parte di questo cammino, ma in particolare vi si possono inserire momenti ed eventi particolarmente significativi, come ad esempio la pratica di varie discipline spirituali.

Nel Reiki, il fine del cammino spirituale è CONOSCERE SE STESSI, in quanto grazie a questo importante gradino della consapevolezza personale si può liberare e valorizzare, nonché fa emergere tutti i talenti, dei quali non se ne ha una visione tale da poterli esprimere. In poche semplici parole potremmo dire che fare un percorso con il Reiki significa SPIRITUALIZZARE SE STESSI, restando all'interno della propria soggettività ed interiorità.

Leggere o entrare in autori come Osho, Yogananda, Krishnananda è il primo passo verso l'esperienza spirituale che questi uomini hanno avuto nel loro percorso spirituale, ma ciascuno nella sua sfera ne determina la propria personale ed unica attraverso la propria conoscenza, il vissuto e il grado di consapevolezza raggiunto.

Fondamentale è sottolineare che tale percorso comporta un CAMBIAMENTO RADICALE INTERIORE che consente di vedere, sentire, percepire le stesse cose o esperienze in un modo decisamente più profondo e diverso, determinato dall'acquisizione della propria visione interiore che conseguentemente si riversa nella vita quotidiana e nel mondo che si vive.

Il Reiki aiuta a mettere in atto il processo che consente di liberarsi di sovrastrutture, ideali, aspettative che delinea e apre la libertà di vivere e viverci. Spogliandosi del superfluo, rappresentato da idee e idealizzazioni, e dunque lasciando i pesi strutturati in modo funzionale nelle fasi della vita, il cammino del Reiki consente di avere una visione completa e vera, diretta. Le false idee e convinzioni non condizionano solo il proprio cammino, ma anche quello delle persone con cui si interagisce o si ha una relazione di qualunque genere.

Vivere il percorso spirituale significa trascendere l'aspetto materiale che non è assolutistico o perno intorno al quale necessariamente tutto deve svolgere: un esempio concreto di questo concetto è S. Francesco d'Assisi, che spogliatosi di tutta la materia, imposta il suo percorso sull'essenzialità della vita.

La religione, invece, è fondata sui DOGMI. Potremmo affermare che una persona, anche se atea può essere SPIRITUALE, senza essere seguace di qualcuno o identificarsi necessariamente in una RELIGIONE o DOGMA.

Riportando tutta questa spiegazione al percorso di crescita di uno studente di REIKI, possiamo dire che ciò che deve PERCORRERE LA PROPRIA STRADA, scegliendo di farlo sapendo che ogni persona vivrà la soggettiva esperienza, in virtù della quale cresce e si evolve nella consapevolezza di se.

“CAMMINARE E SPERIMENTARE sono i passi attraverso il mezzo del Reiki che consente il MOVIMENTO, attraverso le tecniche il cui utilizzo si AVANZA”. Questo è il vero compito di uno studente di REIKI!

Se durante questa sperimentazione emergono domande o dubbi, ecco che si fa riferimento alla figura del master, che è semplicemente la persona che ha maggiore esperienza nel percorrere quella strada, sulla quale è chiaramente da più tempo, ed ha dimestichezza con il MEZZO, con il cui utilizzo è diventato PRATICO. Dunque, in virtù di questo potrà dare consiglio su come fare in caso di dubbio o difficoltà, ma non dovrà o potrà fare mai in vece di altri.

IL REIKI VERAMENTE APRE AL MALIGNO? PSICOSI O POSSESSIONE?

Alcuni chiarimenti sulla possessione. Perché? Semplice ancora oggi, in certi ambienti, si crede o si vuol fare credere che fare Reiki apre le porte al male o al demoniaco. Facciamo un po' di chiarezza dunque.

La possessione è una situazione in cui è considerata una persona abitata da un essere soprannaturale (spirito, demone, dio, antenato, ecc.). La persona in questione viene definita indiavolata o indemoniata. Negli ambienti religiosi, la possessione considerata "autentica" secondo la dottrina di quella specifica religione viene affrontata mediante la pratica dell'esorcismo. In tempi recenti, la fede nella possessione si è indebolita anche da parte degli stessi ambienti ecclesiastici, poiché è stato scoperto come molti presunti casi di "indemoniati" debbano in realtà essere messi in relazione con malattie mentali, come la schizofrenia ed alcune forme di psicosi, o con patologie quali la sindrome di Tourette. D'altra parte molte persone che richiedono aiuto agli esorcisti vengono da essi stessi riconosciute come bisognose non di cure spirituali, ma psichiche (vedi il libro di Padre Gabriele Amorth *Confessioni di un Esorcista*).



Punto di vista scientifico

Durante le presunte possessioni demoniache che sono state esaminate, nessuno scienziato o medico ha rilevato attività paranormali in quanto è sempre stato accertato che si trattava di malattie psichiatriche. È importante notare che, nei casi di malattie mentali, il fenomeno si esprime seguendo le regole della propria cultura e si ritiene che esso sia solo la conseguenza della credenza religiosa.

Gli psicologi del CICAP evidenziano che anche in assenza di malattia mentale è possibile vivere una esperienza demoniaca. Essa può essere costruita dal nulla all'interno di un contesto in cui si contempla tale credenza, in tal caso certe esperienze naturali vengono interpretate in chiave sovranaturale. La teologia ha sempre tentato di definire criteri precisi e su quella base diagnosticare una possessione per poi praticare un esorcismo (avversione al sacro, parlare in lingue sconosciute, presenza di fenomeni paranormali quali levitazione, ecc.).

Si noti che la convinzione di essere posseduti da un'entità demoniaca è tipica di molte sindromi psichiatriche, come alcune forme di psicosi schizofreniche, nevrosi isteriche e deliri depressivi. Padre Gabriele Amorth nel suo libro *Confessioni di un esorcista* afferma che una persona che pensa di essere posseduta, con ogni probabilità non è vittima del Demonio ma di disturbi psichici, in quanto Satana avrebbe innanzitutto cura di nascondersi. Insomma un po' di buon senso non guasta mai.



CAPITOLO

In questo capitolo finale del libro, ho voluto inserire degli articoli che riguardano direttamente le lezioni di Reiki organizzate dalla Scuola Reikilife Cifor di Caserta e la figura dell'operatore Reiki.

Prendi le prossime pagine come un approfondimento più "tecnico" sulle questioni legate al Reiki. Sono sicuro che anche tra queste righe potrai trovare informazioni valide, che potranno darti buoni spunti di riflessione e magari una visione ancora più dettagliata sul mondo Reiki.



LEZIONE DI REIKI

La scuola Reikilife Cifor di Caserta organizza lezioni settimanali di Reiki.

I master organizzati dalla scuola, generalmente iniziano con la parte orale della lezione di Reiki con delle riflessioni sul nostro attaccamento alle cose materiali ai ruoli che svolgiamo nella nostra quotidianità e alla derivante identificazione con esse. Fattore determinato dal nostro IO INFORME e dal suo bisogno di “riconoscimento “.

Di questo purtroppo non ne siamo consapevoli e viviamo nella grande illusione di conoscerci, fino a quando non insorge un disagio che ci induce a vedere degli aspetti di noi che ignoravamo, rendendo labili le nostre certezze.

Nei nostri schemi comportamentali, noi ci riconosciamo, nelle nostre abitudini, anche se sono obsolete e disadattive ci sentiamo al sicuro. Purtroppo gli schemi comportamentali sono cristallizzati e impressi nella nostra memoria cellulare e trovano la loro manifestazione in abitudini che sfuggono alla sfera della consapevolezza. Ne è un esempio l' attacco di panico, chi vorrebbe essere vittima di un attacco di panico? Ovviamente nessuno! Senza scendere in tecnicismi che non sono di nostra competenza, rimane comunque ampiamente dimostrato che dietro un attacco d'ansia o peggio di panico, spesso si celano proprio le famose resistenze al cambiamento. Queste sintomatologie spesso hanno la funzione di evitare ciò che non vogliamo fare, di prendere delle decisioni o apportare dei cambiamenti nel nostro vissuto .



Fornendoci l'alibi per poter serenamente affermare: vorrei ma non posso !

Il percorso Reiki, come lo ha inteso Usui, definendolo: "Il mio metodo per raggiungere la perfezione personale", è un sistema che ci guida gradatamente al riconoscimento di tutte le false identificazioni, che ci fa riconoscere che quel disagio è un ostacolo alla nostra realizzazione, alla nostra affermazione personale e lasciando andare la convinzione che lo sostiene, quella limitazione potremo trasformarla in un punto di forza.

Ma affinché il cambiamento sia reale dobbiamo necessariamente metterci in discussione, affrontare e vincere le nostre resistenze, poiché questo determina la nostra evoluzione.

Il nostro viaggio nel Reiki è un continuo susseguirsi di morti e rinascite ad ogni inspirazione nasco, ed ad ogni espirazione muoio. Ogni giorno il sole si alterna alla luna questa è la legge dell'universo!

Evolvere è un continuo consentire al vecchio di trasformarsi in qualcosa di diverso, di nuovo, è un moto incessante nel quale il nostro libero arbitrio determina il corso degli eventi.

Seguire la via del Reiki non significa attivarsi e percepire per incanto l'energia che fluisce dalle nostre mani; seguire la via del Reiki non significa rincorrere ad effetti speciali o acquisire una qualche forma di potere come la dilagante faciloneria vuol farci credere .

Tutti siamo in grado di veicolare energia, questo è insito nella natura umana, seguire il percorso reiki è qualcosa di estremamente diverso, implica un'auto-osservazione costante, un costante mettersi in gioco, reiki è un metodo che attraverso le varie tecniche ci conduce all'auto-riconoscimento, pur lasciandoci nel nostro inviolabile diritto al libero arbitrio.

La lezione come di consueto si conclude con la parte riservata alla pratica delle varie tecniche e gli immancabili scambi tra noi studenti.

L'ATTEGGIAMENTO DELL'OPERATORE REIKI

Nuova lezione di tirocinio che si è svolto presso il centro di formazione per operatori Reiki e che mettiamo a disposizione per tutti coloro che sono sul percorso come noi. Augurando che possa essere di interesse vi auguro una buona lettura.

Continuando a sviscerare, l'argomento che verte sull' atteggiamento mentale che un buon operatore deve assumere quando effettua un trattamento, affinché l'imprinting matrice che trasmette al ricevente sia ottimale, il master approfondisce l' aspetto del " non coinvolgimento personale ". Infatti in ogni rapporto umano, così come in ogni trattamento, noi comunichiamo. E lo facciamo a più livelli non solo verbali.



Quale è dunque il giusto atteggiamento che l'operatore dovrebbe assumere durante un trattamento reiki? Cerchiamo innanzitutto di comprendere cosa è un atteggiamento. Alla base dell'insegnamento e dell'educazione ci sono credenze e sentimenti privati che determinano il nostro comportamento. L'atteggiamento è una valutazione, favorevole o sfavorevole, verso qualcosa o qualcuno, da cui derivano i nostri comportamenti intenzionali. Affetti, Comportamenti e Cognizioni.

Ogni atteggiamento si basa su uno di questi tre aspetti. Le funzioni dell'atteggiamento sono di tipo: 1)Conoscitivo; 2)Espressione dei valori; 3) Egodifensivo; 4)Adattamento sociale. L'operatore assume un ruolo dettato da un codice di valori etici e morali, ma anche conoscitivi e sono questi fattori che determinano il suo atteggiamento. È inoltre importante comprendere che i nostri comportamenti influenzano i nostri atteggiamenti.

Il ruolo che impersonifichiamo ci conferisce potere ed è per questo motivo che l'operatore deve fare molta attenzione ai messaggi ed ai giudizi che veicola. "La comunicazione, implica necessariamente uno scambio di informazioni siano esse trasmesse a livello verbale, para-verbale, non verbale o sottile, che vanno comunque ad influenzare l'altro .

Il concetto del Sè; "Qualsiasi cosa si faccia, qualsiasi cosa si osservi, qualsiasi cosa si inventi o si incontri, ogni cosa è filtrata attraverso il sé." Ma fino a che punto ci si conosce davvero? in qualche modo, noi ci conosciamo attraverso l'osservazione dei nostri comportamenti. Abbiamo così un sorta di auto-percezione. Noi traiamo conclusioni riguardo al nostro sé osservando i comportamenti che adottiamo in determinate situazioni quando siamo completamente liberi di scegliere.

Prevedere sentimenti, emozioni e stati d'animo, fa parte del nostro pensiero quotidiano sul quale basiamo molte delle nostre decisioni future. Cerchiamo in ogni situazione di prevedere come ci sentiremo nel caso una situazione dovesse andar male, e di conseguenza proiettiamo tali emozioni sui nostri eventi futuri.

Questo meccanismo lo mettiamo in atto quotidianamente manifestando così le nostre convinzioni e i nostri modelli comportamentali, ciò comporta che quando facciamo una valutazione su un'altra persona passiamo inevitabilmente attraverso il filtro del nostro vissuto e delle nostre proiezioni.

Spesso quando valutiamo una situazione lo facciamo usando delle scorciatoie chiamate in psicologia euristiche. Alla base di tutto sussiste il principio che si risponde alla realtà non per come essa è ma per come noi la interpretiamo. Quando valutiamo e diamo dei giudizi partiamo sempre dalle prime impressioni, pregiudizi, supposizioni, che guidano la percezione della nostra realtà in una determinata direzione.

La prima impressione viene attuata quando si integrano varie fonti informative quali l'aspetto fisico di chi ci sta di fronte, le sue espressioni e il suo tono di voce. Ci focalizziamo prima di tutto sugli indizi che di più attirano la nostra attenzione, ossia che sono più facilmente richiamabili dalla nostra memoria. Il nostro sistema cognitivo ha imparato a crearsi delle scorciatoie in modo da poter immagazzinare ogni tipo di informazione contemporaneamente. In questo modo ci formiamo impressioni, prendiamo decisioni e inventiamo spiegazioni.

Esse vengono chiamate come accennato sopra euristiche. In questo modo proiettiamo la nostra realtà che è il risultato di tutta una serie di dinamiche intrapsichiche. Il pericolo è quello di riconoscere nell'altro, come in uno specchio, il nostro disagio e di conseguenza proiettarlo. Ciò inevitabilmente ci porta ad influenzare e viceversa a lasciarci influenzare dall'altro.

Per cui si rende indispensabile per l'operatore assumere un atteggiamento che esula da qualsiasi coinvolgimento e giudizio personale, ciò non è semplice da mettere in pratica poiché certi meccanismi relazionali noi li manifestiamo partendo dalla sfera dell'inconscio per cui non essendone consapevoli non siamo in grado di controllarli. Per acquisire la consapevolezza di tali dinamiche ritorniamo al tema dell' indispensabile lavoro su se stessi il quale spesso comporta una seria quanto dolorosa presa di coscienza dei propri modelli comportamentali, riconoscendone l'influenza che essi hanno sulla nostra vita e nelle nostre relazioni.

Per non innescare processi trasferali diventa importante esercitare il non coinvolgimento o atteggiamento di neutralità che è la base dalla quale partire per poter effettuare un ottimo trattamento. Lavorare su sé stessi produce quei necessari cambiamenti per poter operare sugli altri in modo ottimale. (come recita uno dei cinque principi) solo per oggi lavora su te stesso ! Ad ogni respiro noi ci evolviamo esternando le domande che da sempre l'uomo si pone Chi sono ? Da dove vengo ? Dove vado e qual'è il mio scopo nella vita?

A questi quesiti da sempre, insiti nella natura, siamo portati a cercare le risposte fuori di noi, mentre lavorando su se stessi e seguendo il percorso di auto-consapevolezza con il Reiki ci riconnettiamo con la nostra parte Divina, la quale ha in sé tutte le risposte, ma per poterle ascoltare e comprendere dobbiamo necessariamente porci nella condizione di spettatori, partendo proprio dalle nostre stesse dinamiche.

Riconoscendo questa parte Divina in noi eviteremo di proiettare sugli altri i nostri vissuti irrisolti evitando di formulare GIUDIZI, in questo modo eviteremo la fase successiva, ossia: trovare il RIMEDIO. Perché ad ogni giudizio inevitabilmente seguirà un rimedio. Riconoscere la nostra essenza Divina, integrarla nella nostra coscienza ci consentirà di porci nella miglior condizione per aiutare gli altri a riconoscere quella parte di loro alla quale attingere ponendoli in una condizione di autonomia affinché ognuno di noi, sia in grado di trovare le risposte dentro se stesso!

Il Tirocinio settimanale prosegue con la parte dedicata alla pratica, fase durante la quale avviene la divisione in gruppi composti dai vari livelli, proseguendo così con la parte della lezione dedicata alla pratica affinché i concetti sopra esposti non rimangano delle semplici teorie aleatorie.

La serata si conclude con gli scambi e la seguente condivisione.

Come sempre concludo ringraziando il nostro Maestro, il quale non si limita a trasmetterci la tecnica in quanto schema prestabilito da seguire, ma di volta in volta ci conduce verso l'essenza del Reiki, il quale è prima di tutto un percorso di crescita interiore effettuato su se stessi.

Nota tecnica dell'autore

Oggi è molto facile incontrare operatori che prima durante o dopo danno diagnosi senza averne le reali competenze. Ciò che percepiscono nell'altro spesso è ciò che hanno di irrisolte in sé stessi. I consigli che danno sono quelli che sarebbero per se stessi. Proiettare sull'altro le proprie dinamiche è veramente facile. Bisogna però capire che il fondamento essenziale del reiki non è quello di curare l'altro bensì sé stessi. Diventa essenziale il lavoro su di sé se si vuole essere di reale aiuto all'altro.

Ricordiamo che il miglior aiuto è l'esempio. Il ruolo inoltre è importante perché l'altro ci pone in una posizione di potere e dunque tutto ciò che diciamo può influenzare l'altro. l'atteggiamento di neutralità è fondamentale. Io non sono d'accordo che basti centrarsi per far passare la frequenza d'amore.

Questa è una bella utopia new age o un ottimo ideale da raggiungere. Se così fosse saremo già in molti in questa frequenza purtroppo la tendenza è tutt'altro. Il lavoro su di sé non deve mai cessare ed è la via maestra per un'evoluzione vera.

IL TOCCO NEI TRATTAMENTI: PERICOLI E POTENZIALITÀ

Nelle discipline olistiche molte metodologie usano il tocco come mezzo per attivare il processo dinamico di riequilibrio e armonizzazione. Basti pensare al massaggio ayurvedico oppure allo shiatsu, Reiki, il Terapeutico Touch, Tetha Healing etc etc dove il tocco è parte fondamentale dell'intervento.

Toccarsi è da sempre uno degli elementi più importanti nello sviluppo umano attraverso il quale comunichiamo moltissime cose. Sin dalla nascita il contatto è un elemento fondamentale per una crescita sana ed equilibrata senza il quale si andrebbe incontro a numerosi squilibri ed alienazioni.

Scrive Bowlby “le interazioni tra madre e bambino, che iniziano già durante la gravidanza e che vanno dall'abbraccio allo scambio di sguardi, alla nutrizione, alla consolazione, vanno a costituire ciò che viene definito sistema d'attaccamento, il sistema che guida, anche nella vita adulta, le interazioni e gli scambi relazionali affettivi.



L'attaccamento è mediato dal guardare, dall'ascoltare e dal tenere: un bambino vede la sua mamma e ne è felice, il sentirsi tenuto tra le sue braccia ed il contatto con la sua pelle gli dà piacere, calore, sicurezza e benessere. Lo sviluppo del bambino nei primi mesi di vita rimane chiuso in prossimità della madre e col tempo delle figure secondarie d'attaccamento che diventano per lui più importanti (il padre, i nonni, la maestra, la tata ecc).”

Il tocco dunque assume un ruolo importante nelle relazioni umane così come alla salute e al benessere dell'individuo. Mi ricordo come mia madre mi massaggiava la pancia quando da piccolo piangevo per i dolori. Ecco che il tocco assume connotazioni terapeutiche. Nella nostra cultura cattolica cristiana il tocco diventa mezzo di intercessione con il divino. L'atto di Imporre le mani viene menzionato già nel vecchio testamento. Il gesto assume significati differenti e può significare intercessione, guarigioni o anche benedizione.

Nel nuovo testamento vengono raccontati diversi episodi nei quali Gesù usa l'imposizione delle mani per guarire. “La mia figlioletta è agli estremi; vieni a imporre le mani perché sia guarita e viva” (Mc5,23) (Un lebbroso) “Mosso a compassione (Gesù), stese la mano, lo toccò e gli disse: Lo voglio, guarisci!. Subito la lebbra scomparve ed egli guarì” (Mc 1,41-42).

Oggi troviamo tali gesti in pratiche come il Reiki, la pranoterapia nello sciamanesimo etc Afferma Ashley Montagu noto antropologo e saggista inglese in “Touching: The Human Significance of the Skin”: “ Tra tutti i sensi, il tatto è di capitale importanza”, e conclude “Quando la necessità di toccare rimane insoddisfatta, ne deriverà un comportamento anormale “. Questa premessa è importante per capire la profondità della relazione che si può creare tra operatore e il ricevente nei trattamenti nel quale il tocco è presente. Tale relazione porta con sé però anche dei rischi.

In psicologia l'uso del il tocco ha generato diversi conflitti e resistenze. Infatti il toccare è stato, proibito, definito un tabù ed in alcune occasioni, addirittura bandito da molte scuole di psicoterapia. Il motivo? Wolberg, afferma: "Il contatto fisico con il paziente è assolutamente un tabù, dato che può mobilitare sentimenti sessuali sia del paziente che del terapeuta, o portare ad una violenta ondata di rabbia". Ci sono però d'altro canto molte correnti che hanno un approccio con orientamento corporeo. Considerando che il tatto è la madre di tutti i sensi lascio immaginare quale può essere l'importanza di tale uso sia nella vita così come nella relazione terapeutica qualunque essa sia.

Il tocco può generare un forte legame, profondo ed importante infatti quando tocchiamo qualcuno finiamo per toccare anche noi stessi. Tale relazione ha delle grandi potenzialità terapeutiche perché probabilmente sana e colma un nostro innato bisogno d'accoglienza e di calore umano.

Quando tocchiamo l'altro entriamo in contatto non solo a livello fisico, il tocco infatti arriva a far vibrare i livelli sottili, stimolando le dimensioni psichiche ed emotive. Possiamo dire che il tocco diventa un ponte tra l'aspetto fisico e la sfera dell'anima. Attraverso il tocco molte lesioni dovute alla mancanza di un amorevole contatto oppure create da violenze possono essere sanate.

Tale contatto profondo però porta con sé anche dei risvolti negativi che devono essere attentamente valutati e presi in considerazione. Il tocco è dunque un elemento importante nella dinamica terapeutica "Gli specialisti dello sviluppo concordano che la sintonizzazione affettiva e una risposta adeguata alla espressione dei bisogni sia, durante i primi anni di vita, fondamentale per un adeguato sviluppo neurologico ed emotivo" (Bowlby, 1952; Field, 1998, 2003; Harlow, 1971).

Questo vale anche per chi opera. Se l'operatore non ha giusta preparazione e le giuste competenze tale relazione può creare danno. Perché e come? Se l'operatore è esso stesso oggetto di squilibrio e di disarmonia corre il rischio di azionare una dinamica di traslazione ("Il transfert (o traslazione) è un meccanismo mentale per il quale l'individuo tende a spostare schemi di sentimenti, emozioni e pensieri da una relazione significativa passata a una persona coinvolta in una relazione interpersonale attuale. Il processo è largamente inconscio ovvero il soggetto non comprende completamente da dove si originino tali sentimenti, emozioni e pensieri. Il transfert è fortemente connesso alle relazioni oggettuali della nostra infanzia e le ricalca. e corre il rischio proiettare il proprio disagio sulla persona che sta trattando." Wikipedia)

Ci vuole tempo, studio, formazione, preparazione, esperienza ed un grande lavoro su se stessi per rimanere centrati. Con questo non voglio dire che il tocco è negativo, anzi come ho spiegato, il tocco è alla base delle relazioni umane e il non essere toccati genera la sensazione di rifiuto e di non accettazione.

Quello che voglio mettere in evidenza è che servono le giuste competenze e un'adeguata preparazione, onde evitare, d'incappare in situazioni spiacevoli sia per l'operatore sia per chi si sottopone a trattamento.

Lavorare con il pubblico richiede una grande assunzione di responsabilità e consapevolezza dei rischi che esso comporta. Spesso oggi ci si improvvisa credendo che le discipline olistiche, di fondo, non ledono. Questa visione però è pericolosa e porta ad una visione molto superficiale di quella che però è la reale portata delle discipline e tecniche olistiche.

LE RESISTENZE AL CAMBIAMENTO

La vita è in costante movimento la dinamicità è inevitabile di conseguenza il cambiamento. A livello biologico, per esempio nell'essere umano, ogni giorno circa un grammo di cellule della cute vengono sostituite ed ogni minuto il midollo osseo produce milioni di nuovi globuli rossi. In molti organismi, infatti, lo sviluppo prosegue per tutta la durata della loro esistenza. (wikipedia).

Ma non cambiamo solo a livello biologico un altro fattore importante è il cambiamento a livello psicologico. A chiarire questo aspetto ci aiuta la psicologia dello sviluppo che studia l'evoluzione e lo sviluppo del comportamento umano, dalla nascita alla morte. Serve aggiungere che la psicologia dello sviluppo cerca di rispondere a tre domande fondamentali: "Quando", "Come" e "Perché".

Inoltre La psicologia dello sviluppo o evolutiva, studia il processo di crescita o organizzazione delle persone, crescita fisica e psicologica. La psicologia dello sviluppo studia l'individuo dai 0 ai 20 anni tramite sei fasi, che sono:

1. Periodo prenatale
2. Infanzia (da 0 a 2 anni): neonato, infante, toddler (primi passi)
3. Prima Fanciullezza (da 2 a 7 anni): Periodo Preoperatorio
4. Seconda Fanciullezza (da 7 a 11 anni): Periodo operatorio
5. Pre-adolescenza (da 11 a 13 anni): Periodo operatorio formale
6. Adolescenza (da 13 ai 20 anni)

Il cambiamento e lo sviluppo sono dunque condizioni naturali e intrinseche all'essere umano. Spesso però quando affrontiamo la parola cambiamento, anche se generalmente condivisa da tutti, genera non poche resistenze. Vari sono i motivi per il quale resistiamo ai cambiamenti. Quello principale è il voler mantenere uno status quo raggiunto ma la resistenza può anche essere causata da fattori come la paura, l'insicurezza oppure da i dubbi relativi all'impatto che il cambiamento può avere sulla nostra esistenza.

Anche se ricercato e richiesto le emozioni legate al cambiamento sono spesso di incertezza e sospensione. Cambiare richiede spesso apertura e flessibilità qualità che sono più semplici riscontrare nei primi 30 anni di vita.

Tempo e cambiamento

La resistenza al cambiamento ha varie modalità:

Rifiuto (“ho sempre fatto così...perché dovrei cambiare”)

Rinvio (“ora ho altri impegni, ci penserò domani”)

Indecisione (“non so se è la cosa giusta”)

Sabotaggio nascosto (“occhio non vede, cuore non duole”)

Regressione (“è da stupidi rischiare”)

Mentre sono 11 le ragioni per cui si resiste al cambiamento

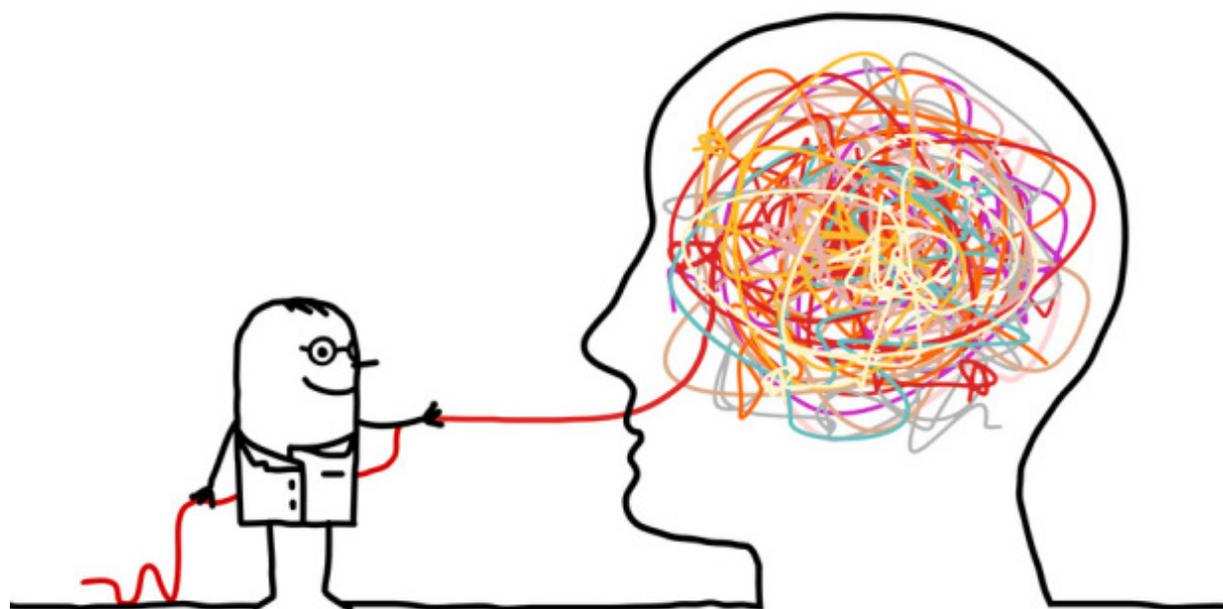
1. Malinteso circa la necessità di un cambiamento: se le persone non capiscono il bisogno di un cambiamento ci si può aspettare la resistenza. Soprattutto da coloro che credono fortemente che il modo attuale di fare le cose funziona bene così perché e lo ha fatto per vent'anni in questo modo!
2. La paura dell'ignoto - Uno dei motivi più comuni per la resistenza è la paura dell'ignoto. La gente prende solo misure attive verso l'ignoto se credono veramente, e forse ancora più importante, percepiscono, che i rischi di rimanere sulla stessa posizione sono ancora maggiori di quelle di andare avanti in una nuova direzione.
3. La mancanza di competenze - Questo paura raramente viene ammessa. Ma a volte, il cambiamento se è nel ambito lavorativo, prevede delle variazioni in termini di competenze, e alcune persone temono che non saranno in grado di effettuare tale transizione nel migliore dei modi.
4. Collegato al vecchio modo di fare - Se si chiede alle persone di un'organizzazione oppure azienda di fare le cose in modo diverso e nuovo, per quanto la nuova procedura possa essere razionale, si teme di mettersi contro tutto ciò che rappresenta il vecchio modo di fare e contro tutte quelle connessioni emozionali e relazionali di coloro che ancora credono che fare le cose alla vecchia maniera sia quella giusta - è questo non è per nulla banale
5. Bassa fiducia in sé stessi - Quando le persone non credono che essi siano in grado di gestire il cambiamento è molto probabile che si generi la resistenza
6. Moda e tendenza temporanea - Quando la gente ha la convinzione che l'iniziativa al cambiamento è una moda temporanea oppure una tendenza del momento anche in questo caso probabilmente si genera resistenza

7. Quando non si è parte in causa- Quando il cambiamento riguarda un gruppo, le persone che ne fanno parte, creano meno resistenza se si sentono parte attiva del cambiamento e non lo devono subire solo di riflesso. Alle persone piace sapere cosa sta succedendo. Una delle maggiori preoccupazioni riguarda soprattutto il timore che il cambiamento possa alterare lo status raggiunto all'interno del gruppo.
8. Scarsa comunicazione - E 'evidente, non è vero? Quando si tratta di gestione del cambiamento non c'è alcuna che possa funzionare meglio di un'ottima comunicazione. Al contrario una scarsa comunicazione può generare fraintendimenti, chiusure, incomprensioni e di conseguenza resistenza.
9. Modifiche alla routine - Quando si parla di comfort zone stiamo facendo riferimento alla routine. La amiamo. Ci conferisce un senso di sicurezza. Di conseguenza ogni volta che il cambiamento ci impone di fare le cose in modo diverso genereremo resistenza.
10. Rassegnazione - Non confondere il rispetto con l'accettazione. Le persone che sono sopraffatti dal cambiamento continuo si rassegnano. Esse si conformano al flusso. Quando questo accade il cambiamento avviene per inerzia e non per scelta consapevole. Tale atteggiamento genera un abbassamento della motivazione perché la percezione è quella di una vita che scorre verso direzioni che non sono quelle che veramente vorremmo.
11. Vantaggi e benefici - Altra resistenza si genera quando si ritiene che i benefici e le ricompense per fare il cambiamento non sono adeguati all'energia utilizzata alla realizzazione del cambiamento.

L'OPERATORE OLISTICO COME FACILITATORE DEL CAMBIAMENTO

Ogni volta che come operatori olistici, ci relazioniamo con le nostre competenze ad una persona che si rivolge a noi per essere aiutata, dobbiamo sempre prendere in considerazione il fatto, che la volontà al cambiamento è fondamentale per chi vuole ritrovare un rinnovato equilibrio. Il nostro sistema psicofisico crea equilibri continui sia interni (psicologici) che esterni (biologici). Anche nello squilibrio la vita cercherà un adattamento con l'intento di preservare la sua integrità.

Le compensazioni sono dunque un atto dinamico nell'economia dell'equilibri, specialmente la dove, le condizioni esterne-interne o la combinazione di esse hanno portato ad una situazione di disagio. Tale disagio è un sintomo che ha la funzione di spingerci verso un cambiamento, atto importante, per creare un presupposto evolutivo.



Senza cambiamento non ci sarebbe progresso e la stasi porterebbe inevitabilmente alla stagnazione delle energie. Il sentirsi bloccati nella vita, il non procedere e spesso legato alla paura del cambiamento. Si preferisce rimanere statici nella propria comfort zone più che prendersi il rischio di cambiare e procedere. Come operatore olistico, bisogna sempre prima creare un quadro olistico della situazione, nel quale la persona che richiede il mio aiuto risiede. L'intervento deve essere un intervento di sostegno al cambiamento incentivando nella persona la presa di coscienza delle proprie risorse e potenzialità.

Mai commettere l'errore di fare per l'altro. L'operatore Olistico non deve mai assumersi la responsabilità del cambiamento altrui. Aiutare l'altro al cambiamento richiede un lavoro quotidiano anche su se stessi. Se non siamo noi primi a mettere in atto i suggerimenti che diamo agli altri, nelle nostre consulenze, come possiamo sperare di essere di aiuto? Cambiare fa parte del nostro piano evolutivo mentre il non cambiamento è legato all'attaccamento e alla paura di perdere le cose e i status quo acquisiti.

Il cambiamento è simbolicamente legato all'ignoto e alla morte ed è per questo che esso genera molta resistenza. Ma se andiamo per logica e comprendiamo, che la morte è un cambiamento essa stesso, e che nulla può essere trattenuto e posseduto in eterno allora potremmo alzare il velo di maya e intravedere la vera natura delle cose. Siamo tutti in cammino verso una destinazione ignota.

L'idea di possesso e di attaccamento è la proiezione ingannevole di una realtà prodotta dalla mente con l'intento di contrastare la verità della morte e di tutto ciò che essa comporta. La verità però è che siamo in costante movimento ed accettare il cambiamento, per quanto a volte doloroso, è un passo fondamentale per vivere meglio.

“Le variabili non mutano mai, le costanti sì. “ Arthur Bloch

ALLEATI PER IL BENESSERE

Nel 1979 Bordin spiegava l'alleanza terapeutica e ne definiva la sua costituzione. Infatti egli spiegava che sono 3 i componenti che la definiscono.

1. l'esplicita condivisione di obiettivi da parte di paziente e terapeuta;
2. la chiara definizione di compiti reciproci all'inizio del trattamento;
3. il tipo di legame affettivo che si costituisce fra i due, caratterizzato da fiducia e rispetto.



Nell'ambito delle discipline olistiche tale alleanza diventa importante affinché entrambe le parti collaborano per giungere ad uno stato di benessere e di equilibrio. Già dalla definizione si evince che l'alleanza, e di riflesso il tipo di trattamento scelto, si delineano come un patto di collaborazione e di interazione attiva tra i soggetti in causa rispettando ogni uno il proprio ruolo. Tutti e tre fattori sopra esposti sono importanti per creare una alleanza proficua. Specialmente il terzo punto è meritevole di approfondimento perché considerato anche in ambito psicologico di grande efficacia clinica. Il legame affettivo, in particolare, fa emergere l'interazione tra due variabili: Quella fatta di pensieri, atteggiamenti, comportamenti ed emozioni dell'operatore e quella fatta di proiezioni trasferali generate da esperienze pregresse da parte del richiedente aiuto. Le due entità che hanno ogni una una storia specifica storia si toccano creando così le basi per l'alleanza e per il buon esito del trattamento.

Molte sono le componenti che intervengono durante un trattamento qualunque esso sia. Ma nelle discipline olistiche e bio naturali questi fattori sono importanti da valutare perché l'operatore ha il compito di instaurare nel richiedente aiuto un processo di auto-guarigione. Diversi gli studi e le teorie eseguite a riguardo. Ecco solo alcune tappe ed autori che hanno contribuito a sostenere tale studio.

anche se le ricerche in merito sono continuate fino all'anno 2000 mi sono fermato ad Edward Bordin e al suo modello "panteorico" che più si avvicina alla visione olistica. Bordin (1979, p. 16) definisce l'alleanza come «un reciproco accordo riguardo agli Obiettivi (Goal) del cambiamento e ai Compiti (Task) necessari per raggiungere tali obiettivi, insieme allo stabilirsi dei Legami (Bond) che mantengono la collaborazione tra i partecipanti al lavoro terapeutico».

La definizione di Bordin ha dato un importante impulso alla ricerca empirica ed è stata il riferimento fondamentale nella costruzione di uno dei più noti strumenti di valutazione dell'alleanza, il Working Alliance Inventory (WAI, Horvath, Greenberg, 1982).

Ritornando al concetto di alleanza esso presume di vivere un contratto reciproco fondato sulla visione condivisa della realtà. Sarebbe errato voler definire l'alleanza un atteggiamento comportamento o sentimento del solo singolo perché essa esclude in questo tipo di relazione l'individualità. L'alleanza crea un patto che ha a che fare con la relazione. L'alleanza e diventa un espressione della relazione stessa.

Ho deciso di scrivere quest'articolo perché in tanti anni di trattamenti e sessioni di coaching e di counseling eseguite ho potuto notare che l'aiuto elargito ha avuto successo solo nei casi in cui tale alleanza si è venuta effettivamente a creare. Parliamoci chiaro non era un'alleanza palesata o pre discussa ma una naturale conseguenza nel momento che entrambe le parti puntavano a raggiungere gli stessi obiettivi. Voler guarire richiede innanzitutto, di base un'assunzione di responsabilità. L'atto di responsabilità non è però solo da parte del richiedente pensi anche dell'operatore. Assumersi la responsabilità significa smettere di delegare ed iniziare attivamente a rimuovere il disagio ed a promuovere il benessere. Non sempre si vuole veramente guarire a volte lo stato patologico comporta diversi e molteplici benefici collaterali.

L'operatore d'altro canto deve portare in questa alleanza, competenza, serietà, professionalità e innanzitutto quel sano distacco onde evitare i rischi trasferali. Nella Triade operatore, richiedente aiuto, relazione solo l'alleanza prescinde da atteggiamenti o comportamenti dei singoli.

In conclusione credo sia importante rimarcare che per raggiungere il benessere ci deve essere la collaborazione di più parti. Il successo o il fallimento di un trattamento saranno in stretta relazione con quanto l'alleanza operatore/richiedente aiuto sia in grado di produrre la giusta spinta verso il cambiamento, elemento fondamentale, per l'instaurarsi di un nuovo e necessario equilibrio. Infine il compito dell'operatore risolvere non è problemi bensì quello di offrire tutti gli strumenti affinché il richiedente aiuto possa operare a tal fine.

E infine siamo arrivati al termine di questo nostro viaggio alla scoperta del mondo Reiki. Passo dopo passo, ti ho accompagnato in un percorso di crescita personale e culturale che sono sicuro vorrai proseguire.

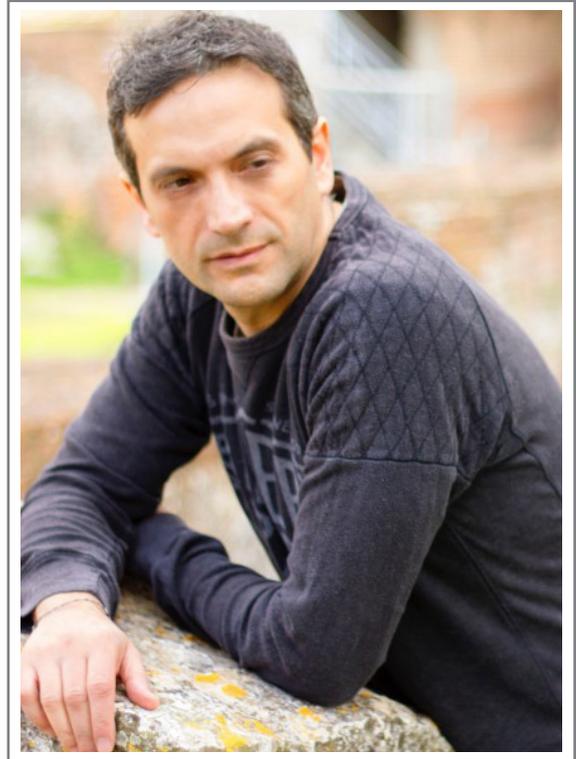
Dalla nascita del Reiki fino ai trattamenti, passando per livelli e spiritualità, abbiamo approfondito insieme i vari aspetti di una tecnica che merita di essere scoperta e apprezzata.

Come promesso all'inizio di questo libro, ti ho fornito le conoscenze per partire alla ricerca di te stesso, in un viaggio che porterà benessere, serenità, salute e gioia di condividere alla tua persona. Ora tocca a te andare avanti, tocca a te appassionarti sempre di più a questa fantastica disciplina ma sono sicuro che sei già a buon punto.

Cenni biografici sugli autori

Graziano Scarascia

Nasce il 6/5/1966 a Lucerna, dove trascorre ventidue anni della sua vita e dove inizia il suo percorso spirituale. Sin da giovane cerca metodi per sviluppare ed esprimere il proprio potenziale psico-fisico e in questo le arti marziali soddisfano la sua richiesta. Dopo aver conseguito la cintura nera di Kyokoshinkai Karate, si dedica anche alla pratica dello Shoto Kan, del Tae Kwon Do e del Kick Boxing approdando infine al Kung Fu cinese stile Wing Chung, nel quale consegue il grado tecnico nel 2009. La pratica delle arti marziali cinesi lo porta a studiare e approfondire il Qi Qong e il Tai Chi Stile Yang entrando a far parte della Scuola italiana YMAA Di Master Yang Ywing Ming.



Giunto in Italia all'età di ventitré anni approfondisce i suoi studi sulla cultura orientale e pratica assiduamente il buddismo di Nichiren Daishoshin per cinque anni fin quando non entra in contatto con il metodo Reiki. All'età di ventisei anni consegue a Roma il 1° livello di Reiki, rimanendo affascinato dalla semplicità ed efficacia di tale pratica terapeutica. Dopo un anno di assiduo lavoro e studio consegue il 2° livello. Inizia così la sua formazione come terapeuta, guidato da eminenti figure del settore olistico che lo guidano e accompagnano negli studi di anatomia sottile, medicina tradizionale cinese, radiestesia e radionica, biopranoterapia, clearing e frequenta workshop sulle dinamiche corporee e respirazione.

Durante un soggiorno a Bellinzona conosce la ricercatrice spirituale Regina Caravaglia, ideatrice del metodo energetico spirituale Clearing. Tale incontro influenza notevolmente l'orientamento spirituale dei suoi studi e nei tre anni a seguire compie molti viaggi di studio in Svizzera per apprendere tale metodo, ritenuto da lui uno dei più efficaci metodi terapeutici per la rimozione e integrazione di blocchi bioenergetici. All'età di trentatré anni, dopo un duro e costante lavoro su se stesso e dopo anni di esperienza come terapeuta, e dopo aver collaborato con numerosi psicologi, ricercatori spirituali e Reiki Master, si sente pronto ad accedere al grado di Reiki Master.

Quest'esperienza lo segna profondamente e lo trasforma ulteriormente, accrescendo in lui il desiderio di condividere e donare ad altri quanto appreso in tanti anni di lavoro come terapeuta olistico, infatti, nei primi tre anni forma e inizia al Reiki un gran numero di persone. Il lavoro su se stesso prosegue attraverso il metodo tibetano di Reiki, quello tradizionale di Usui e il metodo non tradizionale Karuna. Nel 2002 consegue anche il Master Reiki Usui System e il Tibetan Style di William Rand.

La sua formazione si amplia e si completa con il conseguimento del livello Master anche nel metodo Usui Rhyoho, Komyo Reiki (di Sensei Hyakuten Inamoto) e Gendai Reiki (di Hiroshi Doi) e infine il Master in Advanced Reiki Training. Dopo quasi venti anni di pratica e studio con il Reiki, diventa ideatore dello Sho Ten Reiki, un metodo di Reiki non tradizionale che sta tuttora divulgando con successo. Nel Maggio 2012 consegue il master in Professional Corporate and Life Coaching ICF & ICF Italia, nel marzo 2016 diventa Counselor Olistico Trainer SIAF (Società Italiana Armonizzatori Familiari, Counselor, Counselor Olistici), nel aprile 2015 frequenta il corso in FACS (Facial Action Coding System) presso CRF (Laboratorio di psicologia della comunicazione) sempre nello stesso anno si iscrive all'UNINAPOLI (seconda università degli studi di Napoli) alla facoltà di

psicologia dove è in procinto di laurearsi. Dal 2005 al 2014 Docente di naturopatia presso AIOB (Associazione Italiana Operatori del benessere)

Nel Settembre 2016 viene incaricato dall'AICS (associazione Italiana cultura sport / ente di promozione sportiva eculturale) come responsabile nazionale del dipartimento di scienze e tecniche olistiche che attualmente guida con l'intento di professionalizzare il settore delle discipline bio naturali.