



Usui Reiki Italia Kenkyūkai
白井靈氣イタリヤ研究会

Il Reiki

In viaggio verso la consapevolezza



Equilibrio interiore e consapevolezza

Uno degli obiettivi primari delle società moderne consiste nel promuovere la formazione di giovani, che da adulti possano trovare in loro stessi la forza per non essere sconfitti dalle immancabili vicissitudini che la vita riserverà loro.

Fin da bambini e, in maggior misura da adolescenti, le difficoltà non mancano e condizionano spesso il rendimento e la serenità: situazioni familiari tese, l'arrivo di un fratello o sorella, la separazione dei genitori, le prese in giro dei compagni, le difficoltà a scuola, le prime delusioni d'amore...

I risultati sono spesso ben visibili: timidezza, paura, insicurezza, aggressività, sensazione di inadeguatezza...

Se potessimo avere, sempre a portata di mano, uno strumento per sostenerci, per darci forza e serenità, per rilassarci quando siamo troppo eccitati, per rasserenarci quando siamo tristi, per aiutarci a prendere consapevolezza di noi stessi, ma anche per aumentare la capacità di autoguarigione del nostro corpo ...

Bene, quello strumento esiste, è del tutto naturale e non ha controindicazioni ... si chiama Reiki!

Cos'è il Reiki

Il Reiki è un metodo di riequilibrio energetico naturale - codificato all'inizio degli anni venti del secolo scorso dal Giapponese Mikao Usui - che consiste nella canalizzazione e nella trasmissione, attraverso l'uso prevalente delle proprie mani, di energia vitale universale.

Il Reiki è una disciplina che ogni individuo può apprendere per stimolare le capacità di autoguarigione del proprio corpo, per migliorare il proprio benessere psicofisico e per intraprendere una Via di auto miglioramento approfondendo la conoscenza di se stesso. È uno strumento di connessione diretta tra l'energia vitale dell'essere umano e l'energia dell'Universo di cui l'uomo è parte integrante.

In giapponese la parola Reiki è scritta utilizzando due ideogrammi.

Il primo - Rei - descrive l'origine spirituale/universale di questa energia, mentre il secondo - Ki - rappresenta l'energia vitale che permea individualmente tutto ciò che esiste.

Pertanto possiamo definire il Reiki come energia vitale (a direzione) spirituale/universale.

Il Reiki non è una religione né una pratica religiosa, non è una strana forma di magia, né un'ideologia filosofica o politica e, soprattutto, non è in nessun caso un sostituto della medicina ufficiale.

Il Reiki è differente dalla pranoterapia, anche se utilizza il medesimo "veicolo" di trasmissione, vale a dire le mani.

Infatti mentre con la pranoterapia l'Energia che viene trasmessa è quella personale, che può essere inquinata dalle disarmonie energetiche dell'operatore, il Reiki è energia vitale universale, ossia energia pura, non polarizzata e inesauribile, di cui l'operatore è solo un canale di passaggio!



Il metodo Reiki consente, attraverso delle armonizzazioni (dette anche attivazioni), di diventare canale attivo di energia vitale equilibrata, ripristinando quella connessione energetica tra l'energia individuale dell'essere umano e quella dell'Universo che secoli e secoli di condizionamenti culturali e sociali hanno parzialmente sopito.

Reiki è un metodo a disposizione di ogni persona per riprendere contatto consapevole, in modo semplice e naturale, con la propria componente energetica.

Essere canali dell'energia vitale universale significa avere la possibilità di dirigerla e utilizzarla per riportare equilibrio energetico dove questo è venuto a mancare e sollecitando, di conseguenza, processi di guarigione (intesa in senso olistico) laddove ve ne sia bisogno, sia negli altri che in noi stessi.

Il Reiki è per tutti. Tutti possono divenire canali attivi Reiki.

Non vi sono controindicazioni, né limiti legati alla razza, all'età, al sesso o alla religione.

Il concetto di energia vitale nelle tradizioni orientali

Ogni essere vivente ha bisogno di energia vitale. Senza energia vitale in quantità sufficiente l'organismo non è in grado di svolgere normalmente le proprie funzioni; le persone che ne scarseggiano hanno poca resistenza nei confronti delle malattie, spesso soffrono di stanchezza cronica, hanno poca memoria, sono facilmente irritabili e quasi sempre infelici.

Quando l'energia vitale è completamente esaurita subentra la morte.

In Oriente si è sempre posta molta attenzione alla definizione di energia, allo studio della sua circolazione e del suo utilizzo ai fini del mantenimento di un buono stato di salute.

Nelle tradizioni orientali la malattia è concepita come l'estrema conseguenza di un preventivo squilibrio nel campo energetico.

La tradizione cinese ritiene infatti che vi sia una energia vitale, chiamata "Chi" ("Ki" in giapponese), che circola attraverso tutto l'organismo servendosi di canali energetici definiti "meridiani".

In maniera simile anche la concezione energetica indiana ritiene che l'energia vitale (prana) circoli in condotti (nadi), assimilabili concettualmente ai meridiani, e "vortici" di ricezione e distribuzione (chakra).

La scienza occidentale, profondamente influenzata dalla fisica meccanicistica sviluppatasi dal sedicesimo al diciottesimo secolo si è a lungo disinteressata del fenomeno "energia vitale" in quanto non spiegabile né misurabile secondo i principi della fisica meccanicistica.

Fino a che un certo Albert Einstein ...

La fisica quantistica: una rivoluzione passata sotto silenzio

Nel corso del XX secolo nasce la fisica moderna grazie alla celeberrima teoria della relatività di Einstein.

Tale teoria è ricordata dal grande pubblico con la formula:

$$E=mc^2$$

che tutti conoscono ma il cui significato non è a tutti chiaro.

In termini semplici significa che l'energia (E) equivale alla massa (m) per il quadrato della velocità della luce (c).

Bene, diranno molti ... e con questo?

Con questo possiamo dire matematicamente che $m = E:c^2$ quindi che la materia equivale ad energia fortemente rallentata (a bassissima frequenza) ... in pratica tutto è energia.

La teoria della relatività implica l'esistenza di paradossi che sembrano non rispondere al normale buon senso e hanno costretto i fisici a rivedere i concetti di spazio e tempo.

Intanto proseguivano gli studi sulla struttura dell'atomo che rivelarono come esso fosse costituito da particelle ancora più piccole: i neutroni, i protoni e gli elettroni e che anche queste potevano essere ulteriormente scisse in qualcosa dai termini più elementari (quark, antiquark, gluoni ...).

Il comportamento di queste particelle elementari non obbedisce alle leggi della fisica classica ma a strane leggi, descritte dalla meccanica quantistica, rivelando che la loro natura non è corpuscolare (vale a dire non si tratta di piccole particelle materiali paragonabili a piccole palline dure) ma è ondulatoria, cioè descrivibile in termini di onde che si propagano nello spazio.

Secondo il fisico Fabrizio Coppola: «Al livello della fisica sub-atomica esistono solo campi di energia, che vibrano o si propagano per onde (come la luce o il suono): l'aspetto "solido" della materia è solo un risultato grossolano dovuto al gioco delle forze sub-atomiche, le quali derivano da un unico campo fondamentale che Einstein definì "campo unificato".

In pratica, l'universo che sembrava intrinsecamente materiale ha rivelato che la sua essenza fondamentale è pura energia immateriale. I campi fondamentali di energia che costituiscono la base della realtà fisica, obbedendo alle leggi proprie della fisica quantistica, manifestano un ordine intrinseco che rivela, al livello del campo unificato, l'intelligenza più profonda della natura.» E ancora: «Procedendo dai livelli nucleari al livello fondamentale del campo unificato, che in fisica rappresenta l'assoluto, nemmeno un disastro colossale o un'esplosione può condizionarlo, esso trascende la manifestazione fenomenica che pure è da essa creata.»

Se queste affermazioni fossero state fatte all'inizio del secolo scorso come sarebbero state accolte?

Forse sarebbero state sonoramente derise ... ora leggete quello che lo Yogi Ramacharaka scrive nel 1904, un anno prima dell'enunciazione della teoria della relatività di Einstein:

«La materia in sé non esiste ma è solo una forma di Energia;
l'Energia è una forma di Mente
e la Mente è la manifestazione dell'Assoluto».

Come funziona Reiki

Citando il fisico Fabrizio Coppola abbiamo appena detto che secondo i dettami della fisica moderna: *«esistono solo campi di energia, che vibrano o si propagano per onde (come la luce o il suono): l'aspetto "solido" della materia è solo un risultato grossolano dovuto al gioco delle forze sub-atomiche, le quali derivano da un unico campo fondamentale, il "campo unificato".»*

Ciò premesso possiamo affermare che il corpo umano (inteso in senso olistico come un tutt'uno costituito da corpo e mente) è concepibile come un insieme di energie con frequenze vibrazionali ben precise e "funziona" in maniera normale e fisiologica fino a quando l'interscambio di informazioni tra le diverse frequenze vibrazionali resta invariato nel suo contesto naturale.

Quando si verifica uno squilibrio sul piano energetico lo stesso si riflette sul funzionamento della struttura organica, portando alla malattia o al blocco emozionale.

La stessa cosa accade anche nei rapporti interpersonali. Può succedere di accorgersi di un proprio cambiamento di umore o di eccessiva stanchezza dopo aver frequentato persone pessimiste o depresse, oppure di sentirsi rinvigoriti e felici quando si è in compagnia di persone positive e allegre. Questo accade perché l'energia del gruppo ha influenzato "per risonanza" lo stato psico-fisico del singolo.

Il Reiki agisce a livello energetico, e di riflesso sul piano fisico e/o emozionale, riportando le frequenze vibratorie dell'energia individuale (KI) in "risonanza" armonica con quelle naturali proprie dell'energia vitale universale (REI), che essendo espressione dell'assoluto (in fisica il cosiddetto "campo unificato") non sono condizionabili e restano pertanto sempre armoniche.

Reiki - I benefici ottenibili attraverso la pratica

La pratica del Reiki porta diversi benefici tra i quali ricordiamo:

- a. senso di serenità;
- b. rilassamento;
- c. maggior forza nel superare le difficoltà (malattie, problemi familiari, problemi scolastici e relazionali, lutti...);
- d. rifugio contro le paure e le angosce;
- e. remissione dei postumi dovuti a piccoli incidenti e velocizzazione dei processi di guarigione;
- f. con la pratica costante: miglioramento del benessere generale e dell'equilibrio emozionale.