

# Reiki metodo Mikao Usui

**Reiki** "metodo di guarigione naturale di Mikao Usui"

La parola **REIKI** significa **Energia** Vitale Universale. - La sillaba Rei descrive l'aspetto universale ed illimitato di questa energia, mentre KI è la forza energetica vitale che fluisce attraverso tutti gli esseri viventi. Il **REIKI** non è associato con nessuna **religione**.

Il sistema Usui REIKI è un metodo efficace nel trasferire Energia Vitale Universale. Il terapeuta è solo un canale di questa energia, poiché non è la sua propria **energia** quella che passa da lui quando colloca le mani su una persona. Questa **energia** vitale circola attorno al nostro corpo. Se questa **energia** vitale è povera, siamo allora più vulnerabili alla malattia. Quando questa **energia** è elevata, e circola liberamente siamo liberi da qualunque malattia. Questa **energia** equilibra le nostre emozioni, il nostro corpo e la nostra vita **spirituale**.

Una sessione di **REIKI** (dura in media un'ora), consiste nel collocare le mani per 5 minuti su distinte parti del corpo, coincidendo coi principali punti chiamati **chakra**:, che sono dei punti energetici, ed immediatamente l'**energia** fluisce in tutto l'organismo. Alcuni notano durante un trattamento una sensazione di caldo o **vibrazione**. Ogni sensazione è differente per ogni persona e quindi è percepita in maniera individuale con peculiarità differenti. Dopo un trattamento la sensazione di rilassamento è naturale, sorgono emozioni, si dissolvono le barriere interne che hanno bloccato la nostra crescita per molto tempo.

La persona che riceve **REIKI** può essere rassicurata con decisione che non riceve la nostra **energia**, né assorbiamo nulla da lei. Una sessione di **REIKI** produce rilassamento ed **armonia**. Si può essere trattati seduti su una sedia o distesi indossando vestiti comodi e larghi.

Un training **reiki** ideale consta di 8 sessioni, ripartite in 4 di esse, in giorni successivi, 2 la settimana successiva e 2 nella terza settimana. Quindi si può continuare ancora 1 volta per settimana o quando la persona ne abbia più bisogno, fino a 21 giorni. Le prime 4 sono più importanti, perché lavorano in profondità ripulendoci dalle congestioni praniche incollate nel campo aurico. La sessione dura 1 ora.

Il simbolo **Reiki**

**REIKI** è una parola giapponese che significa "**Energia** Vitale Universale" e nasce dall'unione di due concetti:

REI che possiamo definire come Forza Spirituale

KI che è un concetto fondamentale nella Medicina Tradizionale Cinese e nelle Arti Marziali e che possiamo tradurre come "**Energia** che scorre nel Corpo" o "Forza Interiore".

L'unione di REI e KI da origine alla parola **ReiKi**, che viene utilizzata per definire la Disciplina o la Pratica dell'**Energia** utilizzata per effettuare guarigioni.

La **vibrazione** che trasforma e guarisce

Sapienza e conoscenza sono due attitudini umane facilmente fraintendibili: la sapienza si acquisisce attraverso i libri, la conoscenza invece è insita in noi, nel nostro DNA, nella memoria delle nostre cellule, è un bagaglio di nozioni e attitudini che la nostra **anima** possiede perché comprese attraverso l'esperienza.

La sapienza permette di confermare la conoscenza, mentre quest'ultima ci aiuta a riconoscere se quello che leggiamo sui libri, sentiamo per radio, in tv, ecc...è attendibile o contraffatto. La sapienza appartiene al cervello e la mente è il mezzo di assimilazione e veicolazione, mentre la conoscenza appartiene al **cuore** e il sentire è il suo strumento di comprensione e diffusione. Sapienza e conoscenza tuttavia sono necessarie ed essenziali per lo sviluppo del potenziale umano e la crescita interiore ma, per diventare un unico elemento in accordo con la **vita** e permettere all'essere umano di sviluppare il proprio potere di auto-guarigione, devono entrare in sinergia evitando un conflitto che crea confusione e allontana dallo scopo dell'**anima**. Quando l'essere umano perde l'allineamento col proprio scopo **spirituale**, ossia con il proposito della propria **anima**, crea mentalmente falsi ideali dando origine a emozioni negative che concorrono a togliere **energia** e pressione a tutto l'organismo, trasmettendo il disagio dell'**anima** al corpo fisico.

Ha origine così la malattia.

Occorre ascoltarsi per comprendere i **messaggi** che il nostro **spirito** ci spedisce, per aiutarci a rimanere allineati con i suoi propositi e saper così comprendere il senso della malattia, per guarirsi ed evolversi lungo il nostro sentiero. Come le piante e gli animali, così anche l'uomo eredita dalla nascita il potenziale

dell'auto-guarigione, ma sin dalla nascita è educato a credere di essere superiore alle piante e agli animali e di dover affidare a qualcun altro il benessere della propria **vita**, dimenticandosi che il processo di guarigione e la nostra stessa felicità parte e nasce da noi stessi e ciò che è esterno a noi, può fungere da facilitatore. Questo ci spaventa perché siamo cresciuti nell'abitudine che qualcun altro pensa a risolvere i nostri problemi di salute. Credere di dover usare la nostra volontà e darci da fare in prima persona ci scoraggia nell'incominciare, preferendo la vecchia strada con i soliti vecchi risultati invece di una nuova più lunga ma con buone soluzioni.

**Da quando il** pianeta Terra e tutto il sistema solare sono entrati nell'Era dell'Acquario, tutto sta cambiando e progressivamente si sintonizza su una nuova frequenza. Lo stesso Apollo il dio della luce genitore di Asclepio, il padre della medicina, all'ingresso del santuario di Delfi a lui stesso dedicato, luogo ritenuto il centro della terra, noto come omphalos (ombelico del mondo), scrisse su un'epigrafe: "Uomo, conosci te stesso".

L'Era dell'Acquario si potrebbe giustamente definire anche come il tempo o momento cosmico di Apollo, della sua **scienza** e conoscenza terapeutica fondata sull'utilizzo della **vibrazione** come principio attivo che trasforma e guarisce.

Quindi l'era dell'Acquario è il momento evolutivo in cui la vibrazione e l'**energia** sono da considerarsi i suoi elementi chiave e d'interpretazione, i cardine della **vita** e della conoscenza: collegare l'uno al Tutto attraverso la **vibrazione**.

Non a caso il **Pianeta** dominante dell'Acquario è proprio Urano che porta cambiamento e regola il tempo che è esso stesso **energia**. Urano inoltre nell'organismo umano, governa i nervi che, come vedremo in seguito, rappresentano i fili del circuito energetico in cui scorre l'**energia**, l'impianto elettrico del corpo umano per intenderci, che può essere calibrato e tarato per alte o basse correnti o flussi e su frequenze più o meno ampie. Il sistema nervoso è, infatti, uno strumento rice-trasmittente che si sintonizza su frequenze energetiche, le quali incidono e influenzano il **magnetismo** e il tono energetico. Se si altera il sistema energetico (la costituente invisibile) anche il fisico (parte visibile) ne risente, ammalandosi. La malattia è quindi da considerare anche come la manifestazione fisica di un disagio energetico. Essa ha origine nell'invisibilità per poi prorompere nel visibile.

**Vibrazione e energia** sono da considerarsi gli elementi chiave d'interpretazione, i cardine della **vita** e della conoscenza. Il termine **cuore** deriva dalla parola sanscrita, antica lingua indiana, HRD-AYA (hard-aya) che significa vibrare. In seguito attraverso il tempo, la parola originaria si è trasformata in tanti diversi idiomi che portano, più o meno in evidenza, la sua radice: l'inglese chiama il **cuore**, heart da cui deriva hertz, in Grecia, Kardia, in latino divenne Cor o cord da cui Cardine. Perciò il **cuore** per definizione vibra; la sua pulsazione è un'oscillazione che emette frequenze.

L'unità di misura della frequenza, pari a un ciclo il secondo, è stata denominata hertz dal nome del fisico tedesco H. R. Hertz ma, involontariamente, si ricollega alla parola "heart" come enunciato sopra. Qualsiasi cosa che vibra produce una **vibrazione**. Il cuore produce l'**Amore** che essendo una **vibrazione**, crea energia ed è espressa dall'essenza. Quando ci allontaniamo dallo scopo dell'essenza, come ho spiegato all'inizio, ci ammaliamo ossia ci scordiamo.

Scordarsi ha due significati:

- 1) è sinonimo di dimenticarsi ed in effetti presi come siamo dallo frenesia del vivere e dagli inquinamenti invisibili che ci coinvolgono (elettrosmog, campi magnetici, ecc...), ci dimentichiamo il senso della **vita** e ci allontaniamo dal contatto con il nostro profondo, deprimendoci (abbassiamo la nostra pressione energetica) e, di conseguenza, anche le difese immunitarie si abbassano.
- 2) Oppure uscire dall'accordatura, quella che ci fa sentire in sintonia con la **vita**, in equilibrio, quindi liberi. Entriamo in disaccordo con noi stessi. Ciò accade spesso a causa del doversi adattare a ruoli, lavori, abitudini che non sono nostre oppure a causa degli schemi familiari, istituzionali, convenzionali. Si cade quindi in rimedi di fuga, i peggiori dei quali sono le droghe che ci fanno sentire "bene" ma non rimediano al disagio interiore, anzi abbassano ulteriormente l'immunità (la nostra libertà) e in casi estremi si trasformano in malattie auto-immuni. In entrambi i casi, il rimedio che serve a ridimensionare l'essere malato è l'**AMORE** per se stessi, ossia ricalibrare le frequenze energetiche sulla loro giusta accordatura, quella del **cuore**, il cardine appunto della **vita** e della conoscenza.

La conseguenza di questa scordatura, provoca la malattia la quale aiuta l'ammalato a riflettere in modo da aiutarlo a riallinearsi-riaccordarsi con il cambiamento. Prendiamo come esempio una chitarra. Essa è costruita e accordata in modo che possa vibrare, quindi suonare intonata, ossia in tono armonico. Usandola è soggetta a scordarsi perciò occorre riaccordarla. Per far questo si può usare il diapason. Il cuore vibrando è da considerare uno strumento (in effetti è un organo) e il diapason è un mezzo esterno portante la vibrazione ottimale alla quale riallinearsi.

Il **Reiki** si può considerare come un diapason, ricalibratore energetico della frequenza ottimale dei **chakra** ma anche dell'**aura** e in definitiva, dell'organismo che è un'unica cosa (olos).

Noi esseri umani siamo degli organismi (insieme di organi) perciò siamo come un'orchestra, che deve essere intonata e seguire un ritmo, la frequenza del nostro **cuore** che è sede dell'**anima**.

Se solamente uno strumento dell'orchestra esce dal ritmo, la melodia dell'opera perde la propria **armonia**.

Perciò se un organo si ammala, tutta l'orchestra si ammala e la causa è da rintracciare nell'unità degli elementi dell'orchestra e non solo in uno strumento. Quando non si è in unità, ossia non vi è giusta cooperazione tra il nostro SENTIRE (**cuore**) e il nostro PENSARE (mente) si viene a creare perciò un conflitto che si manifesta anche nell'AGIRE. Per questo spesso abbiamo difficoltà a capire cosa vogliamo dalla **vita** o come REALIZZARLO nel concreto. Purtroppo dobbiamo essere spesso d'accordo con gli altri o con le situazioni, o con i cambiamenti, o con le mode, dobbiamo ACCORDARE la nostra **vita** su frequenze diverse da quelle che sentiamo ottimali per noi. Stiamo tuttavia vivendo in un'epoca in cui il progresso ha creato un sistema di immagini, (la TV, internet, ecc.) che più o meno consapevolmente ci bombardano l'**inconscio** e rischiamo continuamente di non rimanere allineati con il nostro sentire.

Utilizzando il **Reiki** come strumento di riequilibrio energetico e ricalibratura, si può intervenire non solo in sostegno alle terapie mediche, riducendone e talvolta annullandone gli effetti collaterali e rinforzando il sistema immunitario, ma anche in fase di prevenzione poiché, intervenendo sul campo energetico, di riflesso si agisce su tutti i livelli: mentale, spirituale, eterico e fisico, riconducendo l'organismo al **benessere** e al benessere.

Tutto questo avviene grazie anche al risveglio della Consapevolezza cui il **Reiki** induce. Capendo e comprendendo il nostro disagio e la sua origine, mettiamo in atto un processo di "illuminazione" della parte mentale la quale attiva la capacità innata latente in ognuno di noi: l'auto-guarigione.

Riassumendo:

Il **cuore** è uno strumento a corde (i poeti ad esempio, spesso ne citano questa caratteristica) quindi si può accordare o riaccordare. Noi siamo il **cuore**, perché questa **vibrazione** si espande fuori di noi, contenendoci. Può succedere che a causa della frenesia, non ci sentiamo più in sintonia con noi stessi e non ci ri-cordiamo cosa veramente dobbiamo fare nella **vita** per sentirci in armonia con le nostre intenzioni. In poche parole, entriamo in dis-accordo con lo scopo della nostra **anima**. Così come uno strumento deve essere riaccordato sulla propria intonazione, così anche il nostro organismo ha bisogno di vibrare sulla propria giusta frequenza. Per fare questo esistono tante possibilità e numerosi metodi naturali e **attività olistiche** di riequilibrio energetico; il **Reiki** è senz'altro uno degli strumenti più importanti e affascinanti; è un eccellente diapason energetico che riesce a ricondurre, lentamente il campo energetico sul proprio accordo standard, quindi alla salute.