

CAPITOLO 1

IL REIKI E IL SUO SCOPO

Il Reiki è una disciplina codificata agli inizi del XX secolo dal Maestro giapponese Mikao Gyoho Usui con una doppia valenza: spirituale e terapeutica.

Dal punto di vista spirituale, tramite il Reiki è possibile conseguire l'*Hanshin Ritsumei*, ovvero "l'assoluta pace interiore" (o Illuminazione), quella stessa raggiunta da Usui nel 1922; dal punto di vista terapeutico, invece, il Reiki aiuta l'essere umano a ristabilire la capacità intrinseca di autoguarigione.

La malattia è la manifestazione esteriore di uno stato di squilibrio esistente tra corpo, mente e spirito, squilibrio che porta a un non più corretto fluire dell'energia nella struttura energetica dell'essere umano. Curare una malattia significa dunque entrare in profondità, non limitandosi al solo corpo, ma lavorando su tutti i livelli in disequilibrio.

L'unicità del Reiki risiede proprio nel fatto di essere uno strumento in grado di agire contemporaneamente su corpo, mente e spirito mediante il trasferimento/assorbimento dell'energia universale (*ki* in giapponese, *prana* in sanscrito, *luce* o *Spirito Santo* in italiano).

In Occidente il Reiki si è principalmente diffuso come terapia energetica, perdendo purtroppo l'aspetto spirituale originario. Ciò è avvenuto perché colei che ha portato il Reiki in Occidente, la signora Hawayo Takata, ne ha modificato sostanzialmente la struttura e gli insegnamenti (vedremo in seguito le probabili motivazioni di questo allontanamento dalla tradizione).

In realtà l'efficacia del Reiki raggiunge la sua massima espressione soltanto quando l'aspetto terapeutico è supportato da quello spirituale. Il Reiki è una disciplina che punta all'espansione della coscienza individuale per mezzo di strumenti quali la meditazione, il controllo della mente, una condotta virtuosa e il servizio al prossimo, portando a un progressivo aumento dell'empatia, dell'amore e della compassione nell'animo umano.

Ed è proprio sotto forma di Amore che spesso il trattamento Reiki viene percepito sia da chi lo esegue, sia da chi lo riceve. L'Amore è l'essenza divina, la stessa che costituisce la vera natura di tutto il Creato, uomo compreso. Attraverso di

esso è possibile sperimentare l'unità della Creazione (tutto è Uno) e vivere in essa: questo è il vero obiettivo dell'uomo e il Reiki può aiutare a raggiungerlo.

LA FINALITÀ DEL REIKI

È lo stesso fondatore del Reiki, il Maestro Usui, a farci comprendere il vero e unico scopo della disciplina. Egli, prima ancora di elencare i suoi famosi "5 Principi" (*Gokai Sansho*) – ne parleremo nel capitolo a essi dedicato – fa questa premessa:

招福の秘法

"Shofuku no hihou", "Il metodo segreto per richiamare la felicità".

Ecco quindi la promessa del Reiki: il conseguimento dell'assoluta pace interiore, della vera felicità, a condizione di un impegno costante nella pratica.

Invito dunque a diffidare di chi presenta il Reiki come una pratica che permette di accedere a mondi sottili, di risvegliare facoltà sensitive o di contattare angeli o entità di altri piani di esistenza, poiché in realtà il Reiki non ha nulla a che vedere con lo sviluppo di capacità paranormali. Invito anche a prestare attenzione a chi abbina il Reiki ad altre discipline terapeutiche (uso dei cristalli, degli oli essenziali, ecc.) o a chi lo utilizza per lavorare su altre dimensioni temporali (passato e/o futuro). Tutti questi sviluppi sono frutto della creatività dell'uomo occidentale, sempre alla ricerca di una scorciatoia per il raggiungimento della felicità. Fare una miscellanea delle più svariate tecniche esistenti, però, non aggiunge nulla al Reiki, non ne aumenta l'efficacia, anzi, finisce solo per snaturarlo. Il Reiki è un percorso completo e ha al suo interno tutto ciò che serve per raggiungere la meta finale, e, cosa più importante, è stato codificato da un Maestro illuminato: chi di noi può, in coscienza, avere la presunzione di saperne più di lui? La cosa più saggia da fare, dunque, è sforzarsi di mettere in pratica gli insegnamenti esattamente come ci sono stati trasferiti dal Maestro. Soltanto seguendo le orme di chi ha già raggiunto la meta potremo infatti assicurarci il conseguimento della tanto agognata felicità.

Se invece è proprio il risveglio di facoltà paranormali o di qualsiasi altra capacità apparentemente miracolosa che state cercando, sappiate che tutti i più grandi

Maestri di tutti i tempi hanno messo e mettono in guardia l'aspirante spirituale dal risveglio di certi "poteri". Realizzare il Sé significa destrutturare l'inconscio e trascendere l'ego: avere certe facoltà straordinarie, invece, è spesso causa di orgoglio, di gratificazione e di autocompiacimento, esattamente l'opposto di ciò che va conseguito. Una vera trappola!

Il mio *guru*¹, Śrī Mata Anandamayi Devi² suole spesso ripetere che se il nostro desiderio è il raggiungimento dell'Illuminazione e, lungo il cammino spirituale, si risvegliano delle *siddhi* (poteri spirituali), dobbiamo pregare Dio di togliercele, poiché nella maggior parte dei casi non faranno altro che alimentare il nostro ego!

Lo scopo di qualsiasi vera disciplina spirituale non è quello di sviluppare poteri straordinari, benché il loro risveglio sia una conseguenza naturale a un certo punto del percorso. Quando ciò avverrà sarà importante utilizzare il discernimento e la saggezza per evitare di attaccarsi a essi.

Concludo questo paragrafo con un racconto della tradizione indiana che tratta proprio il tema appena esposto.

Uno yogi³ estremamente evoluto aveva sviluppato e realizzato le otto siddhi⁴. Giunto il giorno della sua morte chiese a Dio se poteva donare i suoi poteri a qualcuno meritevole. Dio acconsentì a questa sua richiesta e lo yogi si mise alla ricerca di

¹ *Guru* è una parola sanscrita che significa letteralmente "colui che rimuove le tenebre dell'ignoranza"; per estensione indica il Maestro, la Guida Spirituale.

² Śrī Mata Anandamayi Devi (1953-) nota più semplicemente come Amma, è una leader umanitaria e spirituale nata in India (Kerala) nel 1953 e tutt'oggi vivente. Nella sua terra natale è riconosciuta come Mahatma (grande anima) e riformatrice sociale. Grazie al suo esempio di vita, Amma ha ispirato, e continua a ispirare, milioni di persone all'impegno nei confronti dei bisognosi e alla costruzione di un mondo più tollerante. Dotata di un'instancabile dedizione e amore per il prossimo, Amma è conosciuta nel mondo per la modalità attraverso cui esprime la sua compassione: il semplice gesto di un abbraccio. A oggi si conta che fra le sue braccia abbiano trovato conforto oltre 38 milioni di persone. Con il suo abbraccio Amma intende insegnare che l'amore trascende tutti i confini di nazionalità, religione, genere, casta o status sociale. Amore, aiuto, compassione e azione sono i quattro principi che guidano ogni suo gesto. Amma ha fondato il movimento umanitario globale *Embracing The World*, Organizzazione Non Governativa riconosciuta come consulente speciale dall'ONU, attraverso cui organizza in tutto il mondo progetti di beneficenza. Da oltre tre decenni, *Embracing The World* si impegna perché quante più persone in condizione di necessità possano nutrirsi, essere riparate da un tetto, accedere all'istruzione e avere un'assistenza sanitaria (www.amma-italia.it).

³ *Yogi* è una parola sanscrita che indica colui che è stabile nella pratica dello yoga o nell'unione con l'Essere Supremo.

⁴ *Siddhi* è una parola sanscrita che indica gli otto poteri raggiungibili mediante la pratica spirituale da un praticante molto avanzato. Questi poteri sono:

1. Anīmā: capacità di ridurre le dimensioni del proprio corpo.
2. Mahima: capacità di assumere una forma gigantesca.
3. Garima: capacità di diventare molto pesante.
4. Laghima: capacità di rendere il corpo molto leggero.
5. Prāpti: capacità di acquisire qualsiasi cosa, ovunque.
6. Prākāmya: capacità di ottenere qualsiasi cosa desiderata.
7. Iṣṭva: il potere della signoria assoluta sull'intera creazione.
8. Vāṣṭva: capacità di avere tutto sotto controllo, in particolare la manifestazione fisica composta dai cinque elementi.

un giovane ricercatore spirituale degno di ricevere i suoi doni. Passeggiando lungo un fiume vide un giovane uomo in un profondo stato meditativo e ne percepì l'aura di pace e beatitudine. Lo yogi si avvicinò all'uomo e gli spiegò che, essendo giunto il momento della sua morte, avrebbe avuto piacere a lasciargli in eredità le siddhi raggiunte in anni di pratica e austerità. Il giovane accettò il dono ponendo una condizione: che potesse fare ciò che voleva delle siddhi ricevute. Lo yogi acconsentì. Una volta ricevute in dono le siddhi, il giovane le gettò subito nel fiume. A quella vista, lo yogi s'infuriò e disse: "Sei matto? Ci ho messo una vita intera a sviluppare quei poteri e tu li getti via così?". Il ragazzo, molto pacatamente, si rivolse allo yogi e gli disse: "Vedo che sei ancora nell'ego, nonostante i tuoi poteri".

Ecco dunque dimostrato come non siano le capacità o i poteri straordinari a garantire il raggiungimento della totale liberazione (o Illuminazione). Più si progredisce nel percorso spirituale, più le prove saranno subdole e difficili da superare.

L'unica vera capacità o attitudine che l'aspirante spirituale deve ambire a sviluppare è quella dell'umiltà.