

MANUALISTICA

Sono usciti nella stessa collana:

L'ENERGIA DEI CHAKRA

di Cyndi Dale

I CHAKRA CHE GUARISCONO

di Ilchi Lee

IL LIBRO DEI 28 CHAKRA

di Elias Wolf

I SETTE CHAKRAS

di Anodea Judith e Selene Vega

IL LIBRO DEL REIKI

di Diane Stein

TAI JI QUAN -

LA FORMA LUNGA E LA FORMA BREVE

di Carlo Moiraghi

COME CURARE IL MAL DI SCHIENA

Andy Fumolo

IL PENDOLO RISPONDE

di Petra Sonnenberg

DIANE STEIN

IL LIBRO DEL

Reiki

GUIDA ALL'ANTICA ARTE
ORIENTALE DELLA GUARIGIONE

靈氣

ARMENIA

Ad Elaine Goldman Gill

Titolo originale dell'opera: *Essential Reiki*
Traduzione dall'inglese di Adria Francesca Tissoni

© Copyright 1995 Diane Stein
This translation published by arrangement with Crossing Press
an imprint of the Crown Publishing Group,
a division of Penguin Random House LLC

Copyright © 2016 Armenia S.r.l.
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445
www.armenia.it
info@armenia.it

Stampato da Grafica Veneta S.p.A.

*Ciò che è un mistero, non lo sarà più, e ciò che è rimasto velato,
sarà svelato; ciò che è rimasto nascosto, verrà alla luce,
e tutte le donne vedranno e gioiranno insieme.*

Alice BAILEY¹

*Quando guarisci te stessa e assisti gli altri durante
l'opera di auto-guarigione, risani la Terra.
E cambi effettivamente le cose.*

LAUREL STEINHICE

LA CANALIZZAZIONE DELLA MADRE TERRA²

*Credo esista Un Essere Supremo - L'infinito Assoluto - una
Forza Dinamica che governa il mondo e l'universo. È un'energia
spirituale invisibile che vibra, e al suo cospetto, tutte le altre energie
appaiono insignificanti. È, dunque, l'Assoluto!...*

La chiamerò «Reiki»...

*Essendo una forza universale del Grande Spirito Divino,
appartiene a tutti coloro che la ricerchino e desiderino
conoscerne i poteri terapeutici.*

HAWAYO TAKATA³



Note

- 1 Alice Bailey, *Il trattato dei sette raggi*, vol. 5: *Raggi ed iniziazioni*, Nuova Era, 1984. Citazione di Rosalyn L. Bruyere e Jeanne Farrens (Ed.) in *Wheels of Light: A Study of the Chakras*, vol. 1 (Sierra Madre, CA, Bon Productions, 1989), p. 17.
- 2 v. testo.
- 3 v. testo.

Ringraziamenti



Molte persone hanno contribuito alla stesura del presente libro. Ringrazio innanzitutto Elaine Goldman Gill e John Gill, proprietari della The Crossing Press, per l'incoraggiamento datomi e per la disponibilità a pubblicare un testo in certo qual modo controverso. Insegnare ad Elaine i tre gradi Reiki al Mystical Dragon Bookstore di Carlsbad, in California (Festa del raccolto, 1993) è stato uno degli eventi più belli della mia vita. Ringrazio inoltre Richard Donovan per la consulenza legale, Diana Acuna per avermi spiegato varie tecniche alternative e l'uso dei simboli, Sasha Daucus per avermi aiutata a trovare libri rari e per avermi incoraggiata costantemente durante il mio lavoro. Jane Brown e Linda Page hanno letto ed effettuato una revisione critica del manoscritto; la prima, insieme a Carol Hunner, mi ha inoltre fatto conoscere informazioni preziose sugli esercizi del Ki. Patty Callahan, del Brigit Books di St. Petersburg, in Florida, e Joy Weaver del Treasures Bookstore di Tampa, in Florida, mi hanno aiutata enormemente nella ricerca di materiale utile.

Laurel Steinhice e Suzanne Wagner hanno condiviso con me varie sedute di canalizzazione. Detong Cho Yin mi ha spiegato pazientemente i fondamenti del buddismo, di cui non conoscevo nulla, fornendomi dati utili per la stesura della mia opera. Ringrazio anche i miei insegnanti Reiki, che mi hanno istruita sapendo che avrei condiviso quanto apprendevo con altri e che un giorno avrei pubblicato un libro sull'argomento: mi hanno impartito il training secondo i metodi Tradizionali e moderni in una fase della mia vita in cui non ero in grado di sostenere i costi dei corsi. Alcuni mi hanno dato informazioni per telefono e per posta, altri hanno integrato le mie tecniche moder-



ne con nozioni tradizionali, altri ancora mi hanno fornito le risposte che cercavo e mi hanno trasmesso le armonizzazioni al nostro primo incontro. Non li nomino in questa sede, ma li ringrazio tutti di cuore.

Desidero infine ringraziare i miei studenti che, ormai giunti al terzo grado, diffondono il Reiki tra coloro che desiderano apprenderlo, applicando tariffe ragionevoli. Fra questi ricordo Jill Elizabeth Turner, Anastasia Marie Zepp, Jane Brown, Sasha Dacus, Diana Acuna, Tom Oakley, Carolyn Taylor, Lisa Severo e Liz Tarr. Li ringrazio tutti per la loro amicizia e il loro operato.

Avvertenza

La guarigione e la medicina sono due discipline differenti. Le informazioni contenute in questo libro non interessano il campo medico, ma quello della guarigione, e non hanno pertanto valore diagnostico. In caso di malattie gravi, il lettore è invitato a consultare il suo medico di fiducia.

Premessa importante



Per diventare guaritori Reiki di primo, secondo e terzo grado bisogna ricevere le armonizzazioni direttamente da un insegnante che abbia conseguito una preparazione adeguata. Il presente volume non può sostituire il processo di iniziazione diretta, ma si pone come guida per il praticante e il docente che abbiano già ricevuto le armonizzazioni. È il primo testo che descrive le tecniche didattiche Reiki ad uso dei guaritori occidentali in un'ottica moderna e, forse, anche il primo a farlo dai tempi antichi.

In quest'epoca di cambiamento e di crisi dell'umanità e del pianeta, la guarigione è un bene troppo prezioso per poter essere tenuta segreta o accessibile solo a un'élite. Abbiate sempre rispetto per la sacralità delle informazioni fornite e per il dono Divino del Reiki. Usatelo solo per il sommo bene di tutti, ricorretevi liberamente per aiutare chiunque desideri beneficiarne. Ciò che date vi ritorna, moltiplicato. Il Reiki è Amore Universale.

LUNA PIENA IN VERGINE

26 marzo 1994

Introduzione



Sperimentai per la prima volta la guarigione mediante l'imposizione delle mani al Michigan Women's Music Festival del 1983, dove ebbi tra l'altro modo di provare anche altre tecniche terapeutiche. In quell'occasione capii di dover dedicare la mia vita alla guarigione. All'inizio desideravo essere «psichica» e imparare a fare ciò che altre donne sapevano effettuare con tanta facilità: nei cinque anni seguenti lessi tutti i libri che trovai sull'argomento, peraltro non molti, sperimentando, soprattutto su me stessa, quanto avevo appreso. Sentivo di muovere solamente i primi passi, ma ero conscia di lavorare sodo, di voler apprendere di più e di diventare più forte. La mia guarigione non mi parve eclatante. All'epoca insegnavo diversi metodi curativi, che prevedevano essenzialmente l'uso di cristalli, di gemme e delle mani, cercando di renderne più facile e proficuo l'apprendimento, ma sentivo che mancava un anello importante della catena, quello che avrebbe aumentato l'efficacia della guarigione con le mani semplificandone, nel contempo, il processo.

Nell'agosto del 1987 (poco prima della Convergenza Armonica) trovai la chiave del problema, anche se mi sembrò totalmente fuori dalla mia portata: ad una riunione metafisica una meravigliosa coppia gay mi osservò effettuare una breve seduta di guarigione con le mani e, subito dopo, mi chiese chi m'avesse insegnato il Reiki. Risposi di non aver seguito alcun training del genere e di non sapere nemmeno che cosa fosse il Reiki. I due vollero, allora, toccare le mie mani e, quando le sentirono calde, mi dissero che quello era il segno dei guaritori Reiki. Decisi di saperne di più.

Tempo dopo, a casa mia, la coppia mi sottopose ad una seduta Reiki per l'intero corpo e io compresi infine che quello era il sistema cu-

靈 氣

rativo semplice che stavo cercando. Domandai informazioni sui corsi Reiki e sui loro prezzi, ma rimasi stupefatta quando seppi che il training Reiki di primo grado costava centocinquanta dollari, quello di secondo grado seicento e il terzo, che conferiva il titolo di Maestro e che veniva tuttavia impartito solo di rado anche in caso di disponibilità finanziaria dell'allievo, addirittura diecimila. Non era possibile ottenere borse di studio e io, che allora mi guadagnavo da vivere come cameriera e che riuscivo a malapena a pagare l'affitto, stabilii che il Reiki avrebbe aspettato.

A breve distanza dal nostro incontro uno dei due gay seguì il corso di secondo grado e, da quel momento, iniziammo a parlare a lungo della guarigione e del costo elevato delle lezioni: uno dei miei amici riteneva che quest'ultimo fosse necessario per responsabilizzare i partecipanti, l'altro vedeva invece le cose in modo simile al mio, sostenendo che la guarigione e il training di un guaritore dovessero essere alla portata di tutti coloro che volessero ottenere benefici per sé o per gli altri. Personalmente sentivo che, in qualità di scrittrice e di guaritrice, dovevo insegnare il mio metodo e fornire a tutti le informazioni di cui entravo in possesso. Prezzi e ricompense non sono un fattore prioritario e, a mio avviso, qualsiasi cifra che impedisca di fruire della conoscenza è immorale. La coppia sapeva che le indicazioni che mi avrebbe dato sarebbero, prima o poi, diventate oggetto di un libro.

L'amico che aveva seguito il corso Reiki di secondo grado decise, a un certo punto, di tentare di trasmettere le armonizzazioni, nonostante non avesse ricevuto il training per diventare Maestro, e io gli chiesi di provare su di me. Per parecchi mesi, tuttavia, egli si rifiutò; poi, nel gennaio del 1988, iniziammo tutti e tre a usare le tecniche di guarigione in un reparto ospedaliero dove erano ricoverati i malati di AIDS ed egli finì per cambiare idea. Ricevetti l'armonizzazione di primo grado il 2 febbraio 1988, il giorno della Candelora: chi la trasmise era semplicemente un guaritore di secondo grado, ma fu subito evidente che la procedura aveva avuto effetto.

Mi sentii colma di un'energia mai percepita prima e che nemmeno pensavo esistesse. Ero piena di luce e di amore per tutti gli Esseri; le mie facoltà terapeutiche ne furono immediatamente rafforzate, più di quanto ritenessi possibile, e la facilità con cui presi ad usare il Reiki mi

confermò che esso era il sistema di guarigione di cui avevo bisogno. Se in precedenza le mie mani diventavano calde quando effettuavo una guarigione, ora divenivano bollenti. Ebbi il desiderio di insegnare il Reiki, ma non sapevo come.

Iniziammo a lavorare in ospedale e, in quel periodo, mi sentii cambiare: da principiante diventai guaritrice. Quell'estate il mio amico effettuò anche il training di terzo grado e io andai al primo corso che tenne come Maestro: non guadagnando nemmeno trecento dollari al mese, non potevo permettermi di pagarlo. Egli mi permise ugualmente di frequentare le lezioni e di ricevere le armonizzazioni Tradizionali, ma non mi diede un attestato di partecipazione. Il mio amico curò, inoltre, la revisione del capitolo dedicato al Reiki di *Tutte le donne sono guaritrici*, ma non mi insegnò altro. Iniziai, allora, ad insegnare nei miei workshop le posizioni delle mani del Reiki di primo grado e a parlare frequentemente dell'idea di continuare il training per arrivare ad insegnare.

Nel novembre del 1989 tenni una serie di workshop nel Midwest, sponsorizzati da due donne che avevo incontrato al Michigan Women's Music Festival e con le quali avevo instaurato una salda amicizia. Una aveva da poco ricevuto il training di terzo grado da un docente, secondo il quale il Reiki doveva essere reso accessibile a tutti. Lei stessa, non potendo pagare i diecimila dollari richiesti, gli aveva dato una somma notevolmente inferiore. Il suo Maestro, pur di formazione Tradizionale, era inoltre interessato a sperimentare nuovi metodi didattici. Con mia sorpresa, nel week end la donna mi impartì il training Reiki di primo e di secondo grado, conferendomi pure i rispettivi attestati. Mi promise, per di più, che al primissimo incontro mi avrebbe impartito anche il Reiki di terzo grado.

L'anno seguente ci vedemmo due volte, ma lei trovò varie scuse per non continuare l'insegnamento e io ne rimasi molto frustrata. Avendo ricevuto le armonizzazioni Reiki di primo grado da un praticante di secondo grado, decisi allora di scoprire come avveniva tale processo. Porre i simboli Reiki di secondo grado nei chakra della Corona e del Cuore del ricevente, nonché nelle sue mani, era a mio avviso l'operazione base, e in effetti non mi sbagliavo di molto. Dato che, tuttavia, avevo ricevuto solo il Reiki di secondo grado, mi mancavano alcuni simboli e non sapevo assolutamente dove reperirli.



靈 氣

Contattai telefonicamente una donna, con la quale non avevo un rapporto di conoscenza diretta, che mi mandò il foglio di un notes su cui era disegnato il simbolo del Maestro Reiki Tradizionale di terzo grado, grazie al quale i miei esperimenti si fecero più produttivi: in alcuni casi riuscii, infatti, ad aprire il soggetto e a infondergli energia. Continuai, nel contempo, a divulgare quanto avevo appreso nei workshop, avvisando però tutti che mi trovavo in una fase di sperimentazione.

Nel 1990 in un'altra conversazione telefonica con la mia insegnante del Midwest, la informai dei miei tentativi di passare le armonizzazioni e lei andò su tutte le furie. Le ricordai, allora, che mi aveva promesso di impartirmi il training di terzo grado e che non aveva tenuto fede alla sua parola. Circa un'ora dopo mi richiamò: dato che avevo deciso di andare avanti per la mia strada, così mi disse, era meglio che procedessi nella direzione giusta. E, subito dopo, mi spiegò il processo per trasmettere le armonizzazioni.

Utilizzai la sua tecnica, decisamente moderna, e i soggetti su cui la sperimentai si aprirono, pronti a ricevere l'energia Reiki di primo grado: non si trattava, comunque, di una grande apertura e non tutti presentavano i segni caratteristici delle mani calde e della peculiare sensazione interiore. La mia insegnante continuò a impartirmi lezioni per telefono; io però dovetti integrarle con quanto apprendevo autonomamente. Ciò aumentava il mio senso di frustrazione, ma non avevo altre fonti a cui ricorrere.

Nel giugno del 1990, in occasione del Solstizio d'Estate, tenni un workshop a Denver, per un fine settimana, durante il quale mi offrii di trasmettere sperimentalmente le armonizzazioni Reiki di primo grado a chiunque le volesse. Sei donne si presentarono come volontarie e si aprirono tutte all'energia Reiki. Dopo il week end la partner della mia insegnante, che si trovava in zona, mi venne a trovare; una sua amica, che non avevo mai conosciuto prima, la accompagnò fino alla casa dove alloggiavo e rimase a cena. Durante il pasto parlai dei workshop e del mio desiderio di ricevere le armonizzazioni Reiki di terzo grado «in modo da poter agire correttamente». La donna mi disse che non aveva tempo di impartirmi alcun insegnamento ma che, se quello era tutto ciò che desideravo, me le avrebbe passate subito. Così, mentre sedevo a tavola di fronte al dessert, mi iniziò al Reiki di terzo grado: da allora, non

l'ho più sentita, ma desidero ringraziarla profondamente per quanto ha fatto. Da quel giorno le mie armonizzazioni divennero incredibilmente forti e del tutto affidabili: tutti si aprivano all'energia e io ero ormai una Maestra Reiki, pronta ad insegnare.

Nel febbraio del 1991 tenni, di nuovo nel giorno della Candelora, un workshop in un'altra città, dove insegnai il Reiki di primo e di secondo grado. Durante una lezione notai però che una donna aveva un'espressione perennemente accigliata; quando terminai, mi si avvicinò per dirmi che era un'insegnante Reiki Tradizionale e che desiderava parlarmi: in verità, mi rimproverò aspramente per molti aspetti del mio metodo e, soprattutto, perché consentivo agli allievi di osservarmi mentre passavo le armonizzazioni (cosa che peraltro continuo a fare). Contestò, inoltre, la mia tecnica di trasmissione, sostenendo che non era quella Tradizionale, e insistette sul fatto che qualsiasi modifica stravolge il Reiki. Replacai che, a tale proposito, avevo opinioni differenti.

A quel punto la persona che mi ospitava intervenne nella discussione, proponendo alla docente Tradizionale di insegnarmi il metodo «corretto» e di certificarmi, oppure di smettere di farmi perdere tempo. La donna accettò e il giorno seguente mi dedicò circa un'ora, durante la quale mi insegnò le armonizzazioni e i metodi didattici Tradizionali, ripetendo inoltre il passaggio delle armonizzazioni di terzo grado secondo la modalità Tradizionale. Mi promise, infine, un attestato che però non mi diede mai, sostenendo che non l'avrebbe fatto finché io non avessi adottato tecniche rigorosamente ortodosse. Ciò che all'epoca usavo era, infatti, una combinazione dei metodi Reiki di secondo grado della mia insegnante e dei miei personali: dato che grazie ad essa ottenevo effetti sorprendenti, non ero per nulla disposta a cambiare.

Il primo maggio del 1991 - scrivendo mi sono resa conto che quasi tutti i momenti salienti della mia evoluzione con il Reiki sono associati a festività - la mia ex insegnante mi mandò una copia di un «nuovo» simbolo di terzo grado, spronandomi ad usarlo. Lo feci con riluttanza, ma dopo non lo rifiutai più, visti i suoi poteri superiori. Esso, tra l'altro, mi allontanò ancor più dai metodi Reiki Tradizionali. Alla fine di quel mese andai al Southern Women's Music and Comedy Festival, dove feci un ulteriore passo in avanti lungo la strada per diventare Maestra.

Al festival non potevo insegnare il Reiki perché le partecipanti al



靈 氣

workshop erano troppo numerose, soprattutto rispetto alla quantità limitata di armonizzazioni che riuscivo a passare in un giorno: parlai così dei Rimedi Naturali.

Durante la seduta due donne mi rivelarono di essere destinate a morire presto e io, allora, mi offrii di dare loro le armonizzazioni Reiki. Le incontrai alla fine del workshop e le feci accomodare su due sedie pieghevoli, nella speranza di aiutarle nel loro cammino e di dare loro un utile strumento di guarigione. Ultimata la procedura, sollevai lo sguardo e vidi una fila di donne fiduciose, tutte in attesa. Una partecipante che aveva seguito il corso Reiki di secondo grado mi aiutò nel compito, insegnandomi le posizioni delle mani, e io passai, in tal modo, armonizzazioni per quasi due ore! Temevo che, senza un workshop vero e proprio, non avrebbero consentito alle riceventi di ottenere i benefici desiderati, ma i miei spiriti guida mi esortarono ad andare avanti.

Il giorno seguente, mentre ero intenta a firmare libri nell'area dell'artigianato, si formò un'altra coda di donne che desideravano le armonizzazioni di primo grado. Poi, mi fu detto che per tutto il festival era corsa voce che davo alle donne l'opportunità di vivere l'esperienza spirituale della loro vita; gran parte delle partecipanti in coda non sapeva perché era lì, ma i miei spiriti guida mi spronarono sempre a continuare. Complessivamente, passai più o meno centocinquanta armonizzazioni nell'arco di due giorni, senza farmi pagare. Fisicamente fu un carico eccessivo: nelle tre settimane seguenti stetti molto male. Venticinque armonizzazioni al giorno, sono, infatti, abbastanza. Se non altro, tuttavia, l'esperienza dimostrò quanto bisogno ci sia del Reiki e quanti lo richiedano.

Dopo il festival sentii di aver capito qual era il mio compito: insegnare il Reiki al maggior numero possibile di donne e di uomini. Questo splendido sistema di guarigione deve essere accessibile a tutti, al di là della disponibilità finanziaria. Finora ho continuato su questa strada, scontrandomi talora con la difficoltà di far comprendere agli organizzatori di workshop e festival la grande importanza del Reiki. Dopo aver sentito della mia performance al Festival, la mia insegnante, che mi aveva peraltro sempre sventagliato l'attestato di terzo grado sotto il naso, si rifiutò di continuare a seguirmi, sostenendo che avevo abusato del Reiki e che lo avevo svenduto.

Sono Maestra Reiki ormai da anni ed ho avuto centinaia di allievi, ma non possiedo alcun attestato Tradizionale. A dir la verità, non ne sento più il bisogno: offro la mia conoscenza di Maestra Reiki non tradizionale ai miei studenti, pienamente convinta che non mi manchi nulla per poter insegnare bene. Per il mio compleanno, il giorno dell'Equinozio d'Autunno del 1992, un allievo mi diede un attestato, aggiungendo che così avevo finalmente la certificazione di insegnante! Scoppiammo entrambi a ridere, divertiti all'idea. Ho impartito il training Reiki di terzo grado a numerosi studenti, oggi divenuti insegnanti, ai quali ho sempre chiesto di tener fede alla mia etica riguardo ai prezzi accessibili e alle borse di studio, nonché di divulgare un metodo terapeutico universale. Molte donne e anche alcuni uomini stanno seguendo le mie orme.



Reiki di primo grado

IL PRIMO GRADO

La storia del Reiki



Il Reiki è un sistema terapeutico estremamente semplice ed efficace che prevede l'imposizione delle mani. Il presente libro descrive ciò che provoca e come opera ma, per poterlo comprendere bene, è innanzitutto necessario sapere dove abbia avuto origine e in che modo sia giunto in Occidente. La sua storia risale alle prime testimonianze scritte dell'umanità e le sue radici affondano probabilmente in epoche ancora più lontane. Mi sono adoperata a lungo per scoprirne le origini, attraverso ricerche e letture, ma non sono ugualmente riuscita a riempire tutte le lacune: molte informazioni utili non sono mai state tradotte in inglese e molte altre ancora nemmeno messe per iscritto. La storia del Reiki Tradizionale inizia nell'Ottocento, anche se tale sistema di guarigione è ben più antico.

Le informazioni antecedenti i testi scritti, ottenibili solamente mediante la canalizzazione, risultano, benché di natura prettamente teorica, affascinanti e stimolanti. Per quanto, non appaiano dimostrabili, sono troppo interessanti per poter essere tralasciate e, a mio avviso, hanno una grande utilità. Per il mio libro *Dreaming the Past, Dreaming the Future* (The Crossing Press, 1991), Laurel Steinhice ha descritto, nel 1990, i dodici pianeti che colonizzarono la Terra, gran parte dei quali è localizzata nel sistema delle Pleiadi. Gli altri si trovano nella costellazione di Orione. La razza umana non si è evoluta su questo mondo, ma vi è stata portata da altre culture planetarie, oggi descritte da numerosi canalizzatori. La questione è anche oggetto di studio da parte di alcuni traduttori di testi antichi, che stanno verificando, con molto coraggio, tali teorie.

靈 氣

Nel 1991 ho chiesto a Laurel di canalizzare le informazioni sulle origini del Reiki e lei mi ha rivelato che questa tecnica curativa ha avuto origine sullo stesso pianeta che ha visto nascere le dee e gli dei terrestri dalle molte braccia, parte integrante della cultura dell'India pre-patriarcale. Il dio indiano conosciuto oggi come Shiva portò il Reiki sul nostro pianeta e vuole essere ricordato per tale gesto. Quando il corpo umano venne creato conformemente alle caratteristiche della Terra, il Reiki fu incorporato nel suo codice genetico come diritto innato.

Il Reiki fa, dunque, parte di ognuno di noi: un tempo era universale, e non fu ideato per essere sprecato. I bambini di una delle prime civiltà della Terra, chiamata Mu, ricevevano il training Reiki di primo grado all'inizio della scuola elementare, quello di secondo grado in quella che chiameremmo scuola media inferiore. Il training di terzo grado, il livello dell'Insegnante/Maestro, era indispensabile per i docenti ed era comunque accessibile a chiunque lo volesse. Quando questo popolo lasciò la terra di Mu per colonizzare i paesi attualmente noti come India e Tibet, il Reiki continuò ad esistere con loro, anche quando Mu andò perduto. I mutamenti a cui andò incontro la Terra, e che portarono alla scomparsa di Mu e di Atlantide, crearono gravi squilibri culturali, per cui il Reiki rimase patrimonio di pochi eletti. Quando, nel diciannovesimo secolo, un giapponese andò alla ricerca del metodo terapeutico di Gesù e di Buddha, lo riscontrò nell'antica cultura di Shiva, nelle dottrine esoteriche indiane.

La storia del Reiki Tradizionale¹ inizia verso la metà dell'Ottocento con Mikao Usui, rettore dell'Università Doshisha di Kyoto, in Giappone, e nel contempo pastore cristiano. Di fronte alla richiesta dei suoi studenti, che desideravano sapere come Gesù curasse i malati, egli intraprese una ricerca di dieci anni per scoprire e apprendere tale metodo. Le autorità cristiane del suo paese gli dissero, tuttavia, che di tale arte curativa non si era mai discusso e che ben poco si conosceva al riguardo. Usui ricercò, allora, informazioni utili nel buddismo, in quanto vi sono affinità straordinarie fra la vita di Buddha in India (Siddhartha Gautama, 620- 543 a.C.) e quella di Gesù in Palestina, ma gli fu detto dai monaci che gli antichi metodi di guarigione spirituale erano andati perduti e che l'unico modo per conoscerli era seguire gli insegnamenti del Sentiero dell'Illuminazione.



Mikao Usui si recò allora negli Stati Uniti, dove visse per sette anni. Non avendo avuto risposte significative dalla comunità cristiana di quel paese, si iscrisse alla facoltà di Teologia dell'Università di Chicago e, dopo aver effettuato studi comparati sulle religioni e sulle filosofie del mondo, prese la laurea in teologia. Imparò, inoltre, a scrivere in sanscrito, l'antica lingua dei dotti indiani e tibetani, ma rimase sempre senza le risposte che desiderava. Dopo tale periodo non si parlò più di lui come cristiano o pastore di tale fede, ma semplicemente come di un buddista trasferitosi, dopo il ritorno in Giappone, in un monastero Zen.

In cerca di notizie sull'argomento, il maestro Reiki William Rand scoprì, tuttavia, che Usui non era mai stato rettore dell'Università Doshisha, né tanto meno docente o studente e, inoltre, che non esistono tracce della sua permanenza all'Università di Chicago, né della sua laurea in teologia. Si potrebbe, a questo proposito, ipotizzare che l'aspetto cristiano della sua vita sia stato «aggiunto» dagli occidentali, per rendere più facilmente accettabile il potere sorprendente del Reiki agli americani. Il parallelismo fra il buddismo e i primi insegnamenti di Cristo (piuttosto che della cristianità e della dottrina ecclesiastica) richiede però un altro approccio valutativo; per poterlo descrivere, seppur succintamente, farò ora una breve digressione.

Buddha, il grande salvatore dell'India, nacque nel 620 a.C. vicino al confine con il Nepal. Figlio di re, venne chiamato Siddhartha Gautama e tenuto lontano dalla sofferenza del mondo in un palazzo cinto da mura, dal quale non poteva uscire. Divenuto adulto e desideroso di vedere il mondo, Egli disobbedì al padre, scappando dalla Sua prigione dorata. Per la prima volta vide la vecchiaia, la malattia, la morte, la povertà e la sofferenza, e ciò risvegliò il suo karma, stimolandolo ad alleviare il dolore degli uomini.

Rinunciando alla ricchezza e all'adorata giovane moglie, Siddhartha Gautama scelse di diventare un vagabondo senza fissa dimora: viveva sotto gli alberi, chiedeva la carità per avere un po' di cibo e, nel contempo, meditava sul modo con cui prevenire la sofferenza. Un giorno, seduto in meditazione sotto un fico, ebbe la visione di come avrebbe potuto guarire l'umanità: questa rivelazione, avvenuta sotto l'albero della Bodhi, fu la sua prima illuminazione. Il Buddha Sakyamuni scoprì, in tal modo, che l'attaccamento alle cose terrene e, addirittura, alle persone,

靈 氣

e la conseguente elaborazione di sentimenti di negatività e avidità, sono la fonte della sofferenza umana. Le azioni basate su tale attaccamento generano il karma, sia positivo sia negativo, che tiene legata l'anima di un uomo al Piano Terrestre. Grazie ad esso ognuno rinasce continuamente, con lo scopo di risolvere situazioni problematiche; la rinascita e la vita sulla Terra sono fonte di sofferenza per gli uomini, eppure, senza la reincarnazione in un corpo, il karma non può purificarsi.

La risposta al suddetto paradosso, che porta alla purificazione del karma e alla fine del ciclo di reincarnazioni e di rinascite, è rappresentata dall'essenza degli insegnamenti buddisti. Tale filosofia, che accetta gli dei e le dee di qualsiasi cultura in cui venga seguita, ha avuto un profondo impatto su tutte le religioni più importanti, fra cui il cristianesimo. La dottrina buddista si fonda sui principi della compassione per tutti gli esseri viventi, della non aggressione, della non uccisione di persone e animali e di un amorevole distacco nei confronti di chi si aiuta. Per il buddista guarire significa molto più che curare il corpo: anche la mente e la sfera emozionale devono, infatti, essere coinvolte in tale processo, e la guarigione in sé dovrà essere innanzitutto spirituale. Il mondo viene visto come illusione, come creazione della Mente nata dal Vuoto. Molte delle parabole e delle storie del tardo cristianesimo sono tratte direttamente dal buddismo; fra queste si annoverano le parabole del seme di senapa e del figliol prodigo, le storie del Sermone della Montagna e delle tentazioni a cui è stato sottoposto Gesù nel deserto.

La scoperta da parte del Buddha del Sentiero dell'Illuminazione rese possibile l'Illuminazione di altri uomini: vari Buddha seguirono le orme di Siddhartha Gautama, e così fecero anche molti Esseri, chiamati Bodhisattva (salvatori), ovvero persone che, avendo raggiunto l'Illuminazione, non hanno più bisogno di reincarnarsi, ma tornano sulla Terra sotto forma corporea per liberare gli uomini dalla sofferenza e dal dolore, e portarli con sé nell'Illuminazione. Due dei Bodhisattva di sesso femminile più popolari - nonostante nel buddismo non ve ne siano molti - sono Kwan Yin, in Cina (denominata Kannon in Giappone) e Tara nel Tibet. Credo, peraltro, che anche Maria e Gesù possano essere definiti in tale modo.

Buddha, come del resto quelli che lo seguirono, fu chiamato Il Grande Medico (lo stesso successe tempo dopo con Gesù). Inizialmente la

pratica buddista pose tanta enfasi sulla guarigione, sia fisica sia spirituale, che in seguito essa finì per essere scoraggiata, in quanto capace di allontanare dal Sentiero dell'Illuminazione. Ciò che oggi viene chiamato Reiki era già noto nell'India di Siddhartha Gautama e venne in parte descritto nei *Sutra* (libri sacri) buddisti; esso veniva però tramandato prevalentemente per via orale. Numerosi testi antichi di tale religione illustrano gli effetti della guarigione spirituale - ossia la liberazione dalla sofferenza e la reincarnazione in una «Terra Pura», in cui sia possibile raggiungere l'Illuminazione - piuttosto che le tecniche terapeutiche vere e proprie. In molti di essi vengono inoltre menzionati rituali e preghiere per invocare il Buddha della Guarigione.

I concetti, maggiormente familiari al mondo occidentale, di tecnica psichica, visualizzazione, iniziazione/armonizzazione, stato meditativo, guarigione spirituale di mente, sfera emozionale e corpo sono indicativi di una forma del buddismo nota come Tantra o Vajrayana. Il primo è una forma altamente esoterica di buddismo Mahayana, sviluppatosi in Tibet, che richiede una dedizione totale e molti anni di meditazione psichica. In Occidente è erroneamente conosciuto come una pratica sessuale: i suoi obiettivi sono, in realtà, l'unificazione e l'unità con tutti gli Esseri, condizioni che il visualizzatore percepisce nell'unione (non carnale) col proprio partner. Con le pratiche tantriche si sviluppano le abilità psichiche e le capacità curative, che l'adepto userà solo in caso di necessità, dato che possono allontanarlo dall'Illuminazione.²

Nel buddismo tibetano è, inoltre, presente il concetto del Tulka, ovvero della reincarnazione, con conservazione dei ricordi delle vite precedenti, degli adepti che hanno raggiunto i massimi livelli di preparazione. Il Dalai Lama ne è un esempio. Poco dopo la morte di un Dalai Lama, i monaci dell'ordine iniziano a cercarne la reincarnazione, che identificano mediante vari segni e prove; il nuovo lama, ancora bambino, viene portato al monastero per essere preparato ad assumere il ruolo che svolgeva nella vita passata. Questa prassi rappresenta un importante punto di contatto fra il buddismo mistico e Gesù, punto che verrà tuttavia trattato in seguito.

I testi sul buddismo tantrico non presentano descrizioni chiare e accurate del modo con cui è possibile imboccare il Sentiero: sono, del resto, concepiti solo per gli adepti e gli insegnanti; come già ricordato,



靈 氣

vengono impartiti oralmente. I manoscritti vengono attentamente protetti per evitare eventuali profanazioni e, per tale ragione, sono scritti in un linguaggio volutamente oscuro, che viene spiegato da un maestro solo ad allievi qualificati e pronti a comprenderlo.³ Se l'Insegnante/Maestro non accetta di avere allievi a cui trasmettere gli insegnamenti, questi possono andare perduti. In tal caso però è possibile recuperarli tramite la riscoperta psichica. Il *Sutra del Loto* tibetano, scritto nel secondo o nel primo secolo avanti Cristo, contiene la formula simbolica della tecnica Reiki.

In che modo la guarigione Reiki - nome che, essendo giapponese, non sarebbe peraltro adatto a definirla - giunse fino a Gesù, in Medio Oriente? Secondo lo scrittore e ricercatore tedesco Holger Kersten, autore dell'affascinante libro *Jesus Lived in India* (Element Books, Ltd., 1991), Cristo era un Bodhisattva, un Tulka. La Sua nascita era attesa da un ordine buddista e i «Tre Re Magi» seguirono l'insolita congiunzione astrale del 5 a.C. per trovarlo. A quell'epoca il buddismo era diffuso in tutto l'Oriente, ed esistevano centri di tale religione anche nei paesi mediorientali.

A quel tempo il Bambino aveva due anni ed era minacciato da Erode, a conoscenza della profezia essenica secondo cui un neonato avrebbe sfidato Roma. A Qumran, accanto alle grotte che in seguito avrebbero accolto i Rotoli del Mar Morto, esisteva un monastero di tipo buddista fondato dagli Esseni: in qualità di ordine mistico e, forse, buddista, essi erano a conoscenza delle profezie. Le loro credenze parlavano di reincarnazione e di karma, di immortalità dell'anima, di pace compassionevole e di vita semplice. Dopo aver riconosciuto il Tulka che ricercavano in Gesù Bambino, o forse dopo essere stati chiamati dagli Esseni, i «Re Magi» portarono con sé il Bimbo e la Sua Famiglia ad oriente. Il Piccolo venne allevato e istruito dapprima in Egitto, poi in India. Cresciuto con gli insegnamenti del Mahayana e del Vajrayana, Egli tornò in seguito a Gerusalemme: era ormai diventato un adepto buddista e un guaritore Reiki, nonché un Bodhisattva.

Cronologia

India

620 a.C.	Nascita di Siddharta Gautama, Sakyamuni Buddha, al confine tra India e Nepal.
543 a.C.	Morte di Siddharta Gautama a Kusingara, in India.
Secondo-primo secolo a.C.	Stesura del <i>Sura del Loto</i> , ⁴ gli altri testi sacri esistono già.
7 a.C.	Nascita storica di Gesù. ⁵
5 a.C.	I «Tre Re Magi» vengono dall'Oriente (India) alla ricerca dell'incarnazione dell'Illuminato. Portano Gesù e la Sua Famiglia in India.
Dal 27 o 30 d.C. al 30 o 33 d.C.	Gesù torna a Gerusalemme per due-tre anni.
30 o 33 d.C.	La Crocifissione. Prova che Cristo sopravvisse.
46 o 49 d.C.	Gesù torna in India sedici anni dopo la Crocifissione
110 d.C.	Morte di Gesù a Srinagar, in India. Secondo la leggenda visse fino a centoventi anni, il che non era insolito per l'epoca.

Giappone

Fine 1800	Mikao Usui conduce ricerche sul Reiki.
1925	Chujiro Hayashi riceve l'attestato di Maestro Reiki (Reiki di terzo grado) all'età di quarantasette anni.
1930	Morte di Mikao Usui. Formò, a seconda delle fonti, sedici-diciotto Maestri.
10 maggio 1941	Morte di Chujiro Hayashi. Formò tredici-sedici Maestri, fra cui le prime due donne: la moglie Chie e Hawayo Takata.

Hawaii

24 dicembre 1900	Nascita di Hawayo Kawamuru (Takata).
10 marzo 1917	Hawayo sposa Saichi Takata.
Ottobre 1930	Morte di Saichi Takata.
1935	La Takata va in Giappone per farsi curare al Maeda Hospital di Akasaka, poi alla clinica Reiki di Hayashi, Shina No Machi, a Tokyo. Guarisce in quattro mesi
Primavera del 1936	La Takata riceve il Training Reiki di primo grado da Chujiro Hayashi.
1937	La Takata riceve il training Reiki di secondo grado da Hayashi, poi torna alle Hawaii. Apre la prima clinica a Kapaa.
Inverno del 1938	La Takata riceve il training Reiki di terzo grado da Hayashi alle Hawaii.
22 febbraio 1938	Hayashi annuncia che la Takata è una Maestra Reiki, nonché il suo successore.
11 dicembre 1980	Morte di Hawayo Takata. Formò ventidue Maestri Reiki dal 1970 al 1980. Secondo alcune fonti morì il 12 dicembre. ⁶

靈氣

Holger Kersten ha svolto ulteriori indagini sulla vita di Gesù, fornendo argomentazioni logiche attestanti la Sua sopravvivenza dopo la crocifissione: Sutra buddisti e testi islamici Lo citano, infatti, più volte chiamandolo, rispettivamente, con i nomi di Issa o Yuz Asaf e di Ibn Yusf. Gran parte delle fonti descrive il Suo passato o le cicatrici delle ferite che Egli riportò sulla croce, rendendone inequivocabile l'identificazione. Cristo, dunque, sopravvisse e, come santo, condusse una lunga e rispettabile vita in India. Le tombe di Maria, di Maria Maddalena e di Yuz Asaf (Gesù) sono conosciute e venerate come luoghi di culto, nell'ordine, a Mari, nel Pakistan, a Kashgar e a Srinagar, in India; tutte e tre sono, tra l'altro, chiaramente contrassegnate. Kersten menziona ventuno documenti che illustrano la casa in cui visse Gesù dopo la crocifissione, nel Kashmir, e numerosi altri luoghi indicativi.

Molte di queste fonti sono state, ignorate dalla chiesa cristiana, che si è attenuta maggiormente agli insegnamenti di San Paolo piuttosto che a quelli di un Gesù influenzato dal buddismo. La figura storica del Cristo è estremamente affascinante e la sua presenza nella storia del Reiki è comprovata. Se Egli insegnò quest'arte terapeutica agli altri - e il Nuovo Testamento afferma che lo fece quanto meno con gli Apostoli - certamente il Reiki si diffuse, al di fuori dell'India, in una porzione più vasta del mondo antico di quella stimata. Nella dottrina cristiana non viene citato, probabilmente a causa dell'intervento di Paolo, che reinterpretò gli insegnamenti di Gesù. Verso il quinto secolo i concetti chiave di rinascita e di karma vennero esclusi dai testi canonici della Chiesa e l'arte curativa di Cristo - che avrebbe potuto essere d'aiuto a molti - andò così perduta nel mondo occidentale in fase di sviluppo, rimanendo viva solo fra gli adepti buddisti, che la usarono senza però pubblicizzarla.

Mikao Usui tornò in Giappone e si ritirò in un monastero buddista Zen, dove trovò alcuni testi che descrivevano la formula terapeutica e che egli poteva ora leggere direttamente in sanscrito. Il materiale non comprendeva, tuttavia, informazioni sulle modalità di attivazione e di uso dell'energia. Come già affermato, l'oscurità del linguaggio dei Sutra era voluta, al fine di tenere i libri fuori della portata delle persone impreparate.

Scrivo a questo proposito Hawayo Takata:

Prese a studiare il sanscrito e, quando, tempo dopo, approfondì le sue conoscenze della lingua, trovò una formula. Semplice come il pane. Nulla di difficile, era facilissima. Come due più due fa quattro. E disse: «Molto bene, l'ho trovata. Ma ora devo interpretarla, visto che è stata scritta 2500 anni fa, nell'antichità. Prima però devo sostenere la prova».

La prova fu un periodo di tre settimane di meditazione, digiuno e preghiera sul Monte Koriyama in Giappone. Usui scelse il luogo dove meditare e davanti a sé ammassò ventuno piccole pietre per misurare il tempo: alla fine di ogni giorno, ne gettava via una. L'ultima mattina, nell'ora più buia poco prima dell'alba, egli vide un fascio di luce dirigersi verso di lui: come prima reazione, cercò di scappare, poi tuttavia decise di vedere ciò che sarebbe successo e di accettare la risposta alla sua meditazione, anche se fosse stata la morte. La luce colpì il suo Terzo Occhio ed egli perse conoscenza per un po'; poi vide «milioni e milioni di bolle dei colori dell'arcobaleno» e infine i simboli Reiki su uno schermo. A mano a mano che li osservava, riceveva le informazioni per attivare l'energia curativa. Avvenne, in tal modo, la prima armonizzazione Reiki, la prima riscoperta psichica di un antico metodo.

Usui lasciò il monte sapendo come guarire secondo l'insegnamento di Buddha e di Gesù; mentre scendeva a valle, sperimentò quelli che vengono usualmente chiamati i quattro miracoli: camminando si ferì l'alluce e, istintivamente; lo toccò con la mano. Quest'ultima divenne calda e la ferita fu prontamente rimarginata. In seguito, giunse ad una casa ai piedi della montagna, dove alloggiavano i pellegrini: chiese un pasto completo - il che non era, comunque, saggio dopo un digiuno di ventuno giorni in cui aveva bevuto solo acqua - e lo consumò senza problemi. La donna che glielo servì aveva mal di denti ed egli, prendendole il viso fra le mani, la guarì. Tornato al monastero, venne a sapere che il superiore era a letto, colpito da dolori artritici, e lo curò.

Usui chiamò l'energia curativa Reiki, ovvero energia vitale universale, e la usò nei quartieri più poveri di Kyoto, dove visse per molti anni, aiutando i mendicanti. Secondo la cultura e l'etica del tempo, le persone deformi, menomate o palesemente malate venivano ritenute mendicanti e assistite dalla comunità. Dopo aver guarito un povero, gli chiedeva

靈

氣

靈 氣

di cambiare vita, ma finiva sempre per constatare che quest'ultimo non lo faceva: chi Usui pensava di aver guarito continua infatti, a chiedere l'elemosina invece di costruirsi una vita onesta, il che lo indusse ad abbandonare, scoraggiato, il quartiere. Gli ex malati stessi erano, d'altronde, scontenti poiché, riacquistata la salute, non potevano più mendicare e dovevano trovarsi un lavoro.

L'esperienza di Usui nei quartieri degradati di Kyoto ha portato oggi all'elevato costo dei corsi Reiki, giustificato dall'idea che il paziente non apprezzi la guarigione qualora non paghi per ottenerla. Il fallimento di Usui fu, tuttavia, probabilmente dovuto al fatto che egli non curò la mente e lo spirito dei mendicanti, ma solo il corpo. La dottrina buddista sminuisce, in effetti, l'importanza della guarigione del corpo, sostenendo che l'unica guarigione è di natura spirituale e avviene solo se si è intrapreso il Sentiero dell'Illuminazione. Una volta raggiunta quest'ultima, un soggetto non ha più bisogno di reincarnarsi e cessa di soffrire. I buddisti descrivono il Sentiero come l'unico vero metodo di guarigione.

Usui divenne in seguito un pellegrino e si dedicò alla divulgazione del Reiki in Giappone: durante i suoi spostamenti, portava con sé una torcia e teneva conferenze sull'arte terapeutica. Incontrò così Chujiro Hayashi, ufficiale di marina in pensione ancora nella riserva, a cui, nel 1925, impartì il training Reiki di Maestro. Hayashi, all'epoca quarantasettenne, diventò così il suo successore. Usui morì nel 1930, dopo aver preparato quindici o sedici Maestri (le fonti principali sono vaghe a questo riguardo), dei quali però l'unico ad essere menzionato è Hayashi. Questi, a sua volta, insegnò a numerosi praticanti, di sesso maschile e femminile, e a sedici Maestri; aprì, inoltre, una clinica a Tokyo, dove i guaritori operavano in gruppo sui malati che, per il periodo necessario, venivano ospitati nell'edificio. Se un soggetto era impossibilitato a muoversi, veniva invece trattato a domicilio. E proprio alla clinica Shina No Machi arrivò Hawayo Takata, nel 1935.

Hawayo Kawamura nacque il 4 dicembre del 1900 da una famiglia di tagliatori d'ananas di Hanamaulu, sull'isola di Kauai nelle Hawaii. Troppo minuta e fragile per poter lavorare nelle piantagioni, svolse alcuni lavori saltuari quando ancora andava a scuola: aiutò nell'insegnamento ai bambini più piccoli e lavorò presso un chiosco di bibite. Terminati gli

studi, fu assunta come domestica da un ricco piantatore della zona: visse nella sua proprietà per ventiquattro anni, divenne col tempo governante e, infine, contabile, posizione questa di grande responsabilità. Nel 1917 conobbe Saichi Takata, il ragioniere che curava l'amministrazione della piantagione, e lo sposò. Il matrimonio fu felice e la coppia ebbe due figli.⁷

Nell'ottobre del 1930, all'età di trentadue anni, Saichi morì in seguito ad un attacco cardiaco. Nei cinque anni successivi Hawayo, vedova e con due figli piccoli da allevare, soffrì a causa di un esaurimento nervoso e di gravi problemi fisici: doveva essere operata alla colecisti, ma le condizioni del suo apparato respiratorio rendevano rischiosa la somministrazione dell'anestetico. Il suo stato di salute peggiorò e, un giorno, le venne comunicato che, senza l'intervento, peraltro molto pericoloso, sarebbe morta. Dopo la scomparsa di una delle sue sorelle, nel 1935, la Takata diede la notizia ai genitori, che erano tornati a vivere a Tokyo, e subito dopo si fece ricoverare al Maeda Medical Hospital di Akasaka.

Vi rimase per molte settimane prima che venisse fissata la data dell'intervento; in quel periodo le vennero, tra l'altro; diagnosticati un'appendicite, un tumore e la presenza di calcoli biliari. La notte prima dell'operazione la donna sentì una voce che le disse che l'intervento non era necessario e che udì anche il giorno seguente, mentre era distesa sul tavolo operatorio, in attesa di ricevere l'anestesia: allora si alzò e chiese al chirurgo se vi fosse un'altra terapia per i suoi problemi. Questi le rispose di sì, se avesse potuto trattenerci in Giappone per il tempo necessario, e le parlò della clinica Reiki di Chujiro Hayashi. Quello stesso giorno la donna vi andò, accompagnata dalla sorella del medico, guarita grazie al Reiki.

La Takata vi passò un certo periodo e ne uscì completamente guarita, nel corpo, nella mente e nello spirito. Chiese di ricevere il training Reiki, ma come risposta ebbe inizialmente un rifiuto, non perché fosse donna, ma perché era straniera ed Hayashi non voleva che la pratica del Reiki si diffondesse fuori dal Giappone. Alla fine, tuttavia, cedette, grazie all'intervento del chirurgo del Maeda Hospital. Nella primavera del 1936 Hawayo seguì il corso di primo grado e, poco dopo, si unì ai guaritori che operavano nella clinica. Nel 1937 ricevette il training di secondo grado e tornò alle Hawaii, dopo due anni di soggiorno in Giappone.



靈 氣

Aprì a Kapaa la sua prima clinica Reiki, che ebbe molto successo. Per tutelarsi da eventuali problemi legali con le autorità, ottenne una licenza di massoterapista.

Nell'inverno del 1938 Hayashi le fece visita e, insieme con lei, tenne alcune conferenze in vari centri delle Hawaii. In quest'occasione la donna ricevette il training Reiki di terzo grado e il 22 febbraio 1938 Hayashi annunciò che la Takata era diventata Maestra/Insegnante, nonché il suo diretto successore. Insistette, inoltre, affinché lei non effettuasse le sue prestazioni gratuitamente e la avvertì che se lui l'avesse chiamata, avrebbe dovuto raggiungerlo immediatamente in Giappone. Nel 1939 Hayashi aprì la sua seconda clinica, a Hilo; un mattino del 1941 si svegliò e vide Hayashi ai piedi del letto: capì immediatamente che la stava chiamando e prese la prima nave per Tokyo.

Quando la donna arrivò alla clinica, Chujiro Hayashi, la moglie e gli altri Maestri Reiki la stavano aspettando. Hayashi le disse che sarebbe scoppiata una grande guerra e che tutti quelli che praticavano il Reiki sarebbero morti. La sua clinica, inoltre, sarebbe stata chiusa. Aggiunse anche che in passato aveva già avuto timori che l'arte curativa andasse perduta e che, proprio per tale ragione, l'aveva scelta come suo successore: Dichiarò, infine, che era già stato richiamato in qualità di ufficiale di marina della Riserva e che, essendo guaritore e medico, non poteva uccidere, piuttosto avrebbe preferito la morte.

Il 10 maggio del 1941, alla presenza degli allievi, Hayashi arrestò il suo battito cardiaco con i poteri psichici e morì. Il grande conflitto che aveva predetto era la Seconda Guerra Mondiale, con la quale il Reiki scomparve effettivamente dal Giappone. Chie Hayashi sopravvisse, ma la casa e la clinica le vennero confiscate e, di conseguenza, non poté più gestire alcun centro di guarigione.

Il Reiki continuò ad esistere grazie alla Takata: dalle Hawaii lo diffuse negli Stati Uniti e, in seguito, in Canada ed Europa. Visse fino ad ottant'anni, conservando sempre un aspetto molto più giovanile rispetto alla sua età, e insegnò il Reiki a centinaia di persone. Negli ultimi dieci anni della sua vita, dal 1970 al 1980, iniziò ventidue Maestri, sia uomini sia donne. Morì l'11 dicembre 1980.

Se doveva curare un malato grave, che richiedeva lunghe sedute, insegnava il Reiki ad uno dei suoi familiari, affinché collaborasse al tratta-

mento. Quando invece i pazienti erano sufficientemente forti, li istruiva direttamente. La Takata insegnava avvalendosi, a mo' di esempi, di storie e aneddoti; non permetteva agli allievi di prendere appunti e non usava mai lo stesso metodo con ogni classe. A volte iniziava con le posizioni del capo, a volte con quelle del tronco o persino dei piedi; pure quando impartiva il training di terzo grado per Maestri non seguiva mai il medesimo approccio.

Chiedeva sempre un compenso per le lezioni, anche ai familiari: era giunta, infatti, alla conclusione che ciò fosse necessario poiché chi non pagava i corsi non li apprezzava o non li metteva a frutto e, inoltre, non avrebbe avuto successo nella vita e negli affari. I maestri da lei formati richiedono tuttora somme tanto elevate per le lezioni da rendere il Reiki accessibile solo ad una ristretta élite.

Come ho già sottolineato, ritengo moralmente ingiusto che oggi, in un mondo segnato da grandi sofferenze, un sistema terapeutico possa costare molto; la visione e l'esperienza della Takata non sono, tuttavia, del tutto scorrette: alcuni studenti tendono effettivamente a sminuire quanto appreso pagando cifre modeste. La cultura americana sostiene che il modo per ottenere il rispetto si basa sul prezzo pagato, piuttosto che sul valore intrinseco di ciò che si riceve. Personalmente ho però osservato che il Reiki arreca benefici anche a quegli studenti che non comprendono il valore di quanto hanno appreso.

Dopo la morte di Hawayo Takata, il Reiki praticato in Occidente è andato incontro a numerosi cambiamenti. Phyllis Furumoto, nipote di Hawayo e continuatrice della sua opera, è stata nominata Grande Maestra del Reiki Tradizionale secondo il metodo Usui. Le tecniche didattiche sono, tuttavia, mutate col tempo ed hanno portato alla nascita di diverse correnti, ognuna delle quali afferma di essere l'unica veramente valida. In realtà sono tutte efficaci, in quanto derivate dagli insegnamenti della Takata.

Il Reiki Tradizionale secondo il metodo Usui, chiamato anche Reiki Ryoho secondo Usui, è probabilmente il più vicino a quello che Hawayo importò alle Hawaii dal Giappone: prevede tre gradi, l'ultimo dei quali è quello di Maestro/Insegnante. Pochissime persone vengono ammesse a tale livello: anche coloro che possono permettersi di pagare diecimila dollari debbono, infatti, essere invitati ad intraprenderlo. Oggi



靈 氣

alcuni Maestri dividono il terzo grado in due livelli: quello di praticante, altrimenti detto secondo grado avanzato, e quello di insegnante. Il sistema noto come Radianza divide invece l'insegnamento Reiki in undici livelli, i più elevati dei quali vanno oltre gli insegnamenti della Takata. Un maggior numero di livelli comporta, ovviamente, un aumento dei costi.

Anche i metodi didattici variano a seconda dei gradi. Gran parte degli insegnanti impartisce il corso di primo grado secondo la stessa tecnica, mentre quella usata per il secondo grado può variare da caso a caso. Le maggiori differenze si riscontrano però nel terzo grado, soprattutto per quanto concerne il passaggio delle armonizzazioni. Secondo il metodo Tradizionale sono necessarie quattro armonizzazioni per il Reiki di primo grado, generalmente quattro per il secondo grado; secondo quello moderno si ricorre solamente ad una combinazione per ciascun grado. La mia tecnica, illustrata nel presente volume, divide il Reiki in tre gradi, l'ultimo dei quali prevede l'insegnamento di tutte le nozioni. Per quanto conosca i due metodi di trasmissione delle armonizzazioni, preferisco utilizzare quello moderno, che mi sembra più efficace e notevolmente più semplice. Tutto quanto descritto nel testo si ispira a tali concetti. I miei metodi sono più moderni di quelli Tradizionali, essendo stati elaborati in base ai principi dell'efficacia e della semplicità.

Il Reiki cambia ed evolve in continuazione, fin dai tempi di Mikao Usui, Chujiro Hayashi e Hawayo Takata, e coinvolge sempre più persone, soprattutto nei paesi in cui i guaritori non tradizionali non richiedono più compensi elevati. Non è dato sapere in che modo il Buddha insegnasse l'imposizione delle mani e in che modo Gesù abbia appreso e diffondesse tale arte. Le origini del Reiki vanno onorate, nel rispetto però dei cambiamenti a cui va incontro il mondo e delle esigenze dell'uomo e della Terra. Mi auguro che questo libro possa contribuire alla sua evoluzione, garantendo la continuità dei metodi didattici più efficaci, e, nel contempo, renderlo accessibile a tutti coloro che vogliano apprenderlo. Il Reiki è amore e, in questi tempi di crisi planetaria, tutti abbiamo bisogno dell'amore che possiamo ricevere.

«Reiki» scritto in giapponese nei diversi stili

靈
氣

靈
氣

靈
氣

Note

- 1 La storia del Reiki Tradizionale è praticamente descritta in tutte le opere sul sistema curativo. Io mi sono avvalsa essenzialmente del testo di Hawayo Takata, *The History of Reiki as Told by Mrs Takata* (Southfield, MI, The Center for Reiki Training, 1979), cassette e trascrizione.
- 2 John Blofeld, *La via del potere. Guida pratica al misticismo tantrico del Tibet*, Astrolabio, 1978.
- 3 v. nota 2. Da tale fonte ho acquisito gran parte delle mie conoscenze sul buddismo.
- 4 Datato da Raul Birnbaum, *Il Buddha della guarigione*, Astrolabio, 1981.
- 5 Holger Kernsten, *Jesus Lived in India: His Unknown Life Before and After the Crucifixion* (Dorset, England, Element Books Ltd, 1991) p. 86. Le date della vita di Gesù sono tratte da questa fonte. La loro importanza nel Reiki è evidente.
- 6 Le date dal 1800 al1900 vengono menzionate in varie opere Reiki. Uno dei principali testi di riferimento è: Fran Brown, *Living Reiki: Takata's Teachings*, (Medoncino, CA, LifeRhythm, 1992)
- 7 Ogni libro sul Reiki illustra la vita della Takata. Le fonti principali da me utilizzate sono: Fran Brown, *Living Reiki: Takata's Teachings*, ed Helen J. Haberly, *Reiki: Hawayo Takata's Story* (Onley, MD, Archedigm Publications, 1990) pp. 11-14. Raccomando la consultazione di entrambe le opere.

Indice



<i>Ringraziamenti</i>	»	7
<i>Avvertenza</i>	»	8
<i>Premessa importante</i>	»	9
REIKI DI PRIMO GRADO - IL PRIMO GRADO	»	19
Capitolo 1 - La storia del Reiki	»	21
Note.....	»	35
Capitolo 2 - Che cos'è il Reiki?	»	37
I principi Reiki	»	58
Capitolo 3 - Le sedute curative Reiki	»	61
L'autoguarigione.....	»	74
Guarire gli altri	»	76
La guarigione di gruppo	»	94
Note.....	»	100
REIKI DI SECONDO GRADO - IL SECONDO GRADO	»	101
Capitolo 4- I simboli Reiki	»	103
Note.....	»	123
Capitolo 5 - La guarigione a distanza e altre tecniche	»	125
Reiki di secondo grado: la guarigione a distanza.....	»	135
Nota.....	»	145
Capitolo 6 - Aprire la Kundalini	»	147
Esercizio 1.....	»	161



Esercizio 2 - la posizione Hui Yin	» 166
Note.....	» 172
REIKI DI TERZO GRADO - IL TERZO GRADO	» 173
Capitolo 7 - I simboli di terzo grado	» 175
Note.....	» 194
Capitolo 8 - La trasmissione delle armonizzazioni	» 195
Per trasmettere le armonizzazioni	» 210
Nota.....	» 216
Capitolo 9 - Insegnare il Reiki	» 217
Reiki di primo grado.....	» 230
Reiki di secondo grado.....	» 234
Reiki di terzo grado	» 236
Capitolo 10 - Il Reiki e il sentiero dell'illuminazione ..	» 241
Cho-Ku-Rei	» 249
Sei-He-Ki.....	» 251
Hon-Sha-Ze-Sho-Nen	» 252
Dai-Ko-Myo	» 254
Riassunto: definizione dei cinque simboli Reiki secondo il buddismo.....	» 256
Raku.....	» 257
Note.....	» 260
Epilogo: il futuro del Reiki in un'epoca di crisi planetaria	» 261
Appendice	» 265
Nota.....	» 267
Reiki di secondo grado - I simboli.....	» 268
Movimenti delle mani.....	» 269
Griglia della manifestazione.....	» 270
Reiki di secondo grado - Esercizi con l'energia.....	» 272
Preparazione	» 272
Prima fase (donne).....	» 272
Seconda fase (donne)	» 273

Osservazioni	» 274
Esercizi per gli uomini	» 275
Prima Fase (uomo)	» 276
Seconda Fase (uomo)	» 276
Per trasmettere le armonizzazioni.....	» 279
Riassunto: definizione dei cinque simboli Reiki secondo il buddismo tibetano	» 280
Bibliografia	» 281

