

Matteo Oldani

Reiki

l'arte d'invitare la felicità



Prefazione

Non so se la verità assoluta sul Reiki esista, o meglio, credo che ne esista una per ogni persona che pratichi il metodo. Quello che mi ha spinto a scrivere questo libro, è stato il desiderio di condividere ciò che mi ha portato ad innamorarmi di questa splendida disciplina: l'incredibile senso di libertà che offre.

Il primo approccio al Reiki non è stato esattamente dei migliori. Precedentemente avevo partecipato ad un corso, tenuto da un master occidentale, che aveva aumentato i miei dubbi piuttosto che diminuirli. La scintilla è scoccata quando ho incontrato l'insegnamento del Rev. Hyakuten Inamoto, il fondatore della Komyo Reiki Kai di Kyoto. Finalmente, nel Reiki tradizionale giapponese, avevo trovato un modo per far affiorare ciò che sapevo esistere già dentro di me. Quello presentato dalla scuola Komyo, era un percorso nel quale mi sentivo completamente a mio agio e che mi permetteva di arricchire la mia esperienza di vita senza limitarla.

In Hyakuten ho scoperto non solo un insegnante Reiki, ho trovato soprattutto una persona che mi ha invitato a trascendere il linguaggio simbolico e rituale, per giungere all'essenza del metodo. Per questo motivo in questo libro, così come nei miei corsi, cerco di condividere lo stesso invito, in modo che ognuno possa giungere alla propria essenza del Reiki.

Non intendo paragonare le due correnti di pensiero Reiki, quella orientale e quella occidentale, per stabilire quale delle due sia la migliore. Entrambe aspirano al medesimo obiettivo: l'equilibrio interiore.

In queste pagine ho riportato la mia esperienza e, soprattutto, ho condiviso gli insegnamenti ricevuti dal maestro. Avendo partecipato alla costituzione di Komyo Reiki Kai Italia, ho la possibilità di passare molto tempo con Hyakuten e di discutere con lui di diversi argomenti. Questo libro trae spunto dalle nostre conversazioni e rappresenta le mie riflessioni attorno ad esse.

*Un giorno chiesi al maestro: “Hyakuten, perché pratici Reiki?”
e lui molto semplicemente rispose: “Perché mi rende felice.
Se stai bene sia fisicamente che mentalmente e sei in armonia
con l’Universo, il risultato non può essere che uno: la felicità”.*

La concezione olistica

Holon è un termine greco che significa *completo*. Le discipline olistiche considerano l'uomo nel suo insieme, non come la somma dei singoli organi, ma come un sistema composto da una forma fisica, una mentale ed una spirituale. Queste parti sono interconnesse (ovvero interagiscono l'una con l'altra) e, allo stato ottimale, si trovano in equilibrio tra loro.

Un semplice esempio di come mente e corpo siano legate potrebbe essere questo: quante volte a causa di un sentimento di rabbia si prova un fastidio allo stomaco?

Un approccio analitico isolerebbe l'organo "stomaco" da tutto il resto del corpo ed interverrebbe su di esso per calmare il dolore. E' evidente però come il problema sia altrove. In questo esempio, per intervenire sulle cause prima ancora che sul sintomo, è necessario porre un rimedio mentale e, più precisamente, lavorare sull'emozione dell'ira. Elaborata e risolta questa, anche la manifestazione dello squilibrio (il mal di stomaco) scomparirà.

Il modo di operare in un contesto olistico è considerare la totalità della persona: il sintomo non è la causa prima.

La disciplina Reiki si inserisce a pieno titolo in questo ambito. Contempla l'uomo nella sua interezza agendo su tutti i suoi livelli.

Cos'è Reiki?

Mikao Usui creò la disciplina Reiki intorno al 1920 in Giappone. Il metodo ha come obiettivo quello di ristabilire lo stato di benessere, attraverso l'equilibrio energetico del sistema corpo-mente-spirito. Per ottenere questo, si utilizzano parallelamente sia una tecnica energetica che un percorso di crescita personale. I due strumenti sono indissolubilmente legati l'uno all'altro: migliore sarà lo stato energetico, più si riuscirà a crescere spiritualmente; più si procederà nella crescita personale, migliore sarà la qualità dell'Energia.

Reiki è una tecnica molto semplice da praticare e non presenta controindicazioni. Può essere appresa da chiunque ed applicata a qualsiasi persona, animale o cosa. Non è una scienza medica e non vuole sostituirsi ad essa: non si concentra sulla malattia per sanarla, ma si focalizza sul benessere per raggiungerlo.

E' una disciplina completa e, una volta appresa, potrà essere sperimentata ampiamente. La parola d'ordine è creatività: l'unico limite è rappresentato dalla nostra mente.

Il miglioramento personale è il mezzo attraverso il quale si concretizzano le azioni fisiche e mentali. La maggior parte dei nostri problemi nasce da come si interpreta ciò che accade dentro ed attorno a noi, dai risvolti emozionali e da quelli fisici che ne conseguono.

Reiki offre uno strumento per migliorare il rapporto con sé stessi e per affrontare diversamente le esperienze del quotidiano. E' un percorso di cambiamento dolce, graduale e costante che, partendo dalla superficie, arriva nel profondo del proprio essere. Un viaggio personale che pone il merito e la responsabilità del miglioramento nelle mani di chi pratica. Anche un ottimo insegnante non potrà mai sostituirsi alle scelte dell'allievo.

Esseri spirituali

Spiritualità è un termine che indica un percorso personale di ricerca interiore. Ha come finalità quella di entrare maggiormente in contatto col proprio sé ed essere più padroni della propria vita.

Una delle incomprensioni più comuni, quando si parla di spiritualità, nasce dal considerarla a totale appannaggio delle pratiche religiose. Questa credenza rappresenta spesso un ostacolo, perché confonde l'obbiettivo da raggiungere (l'esperienza del contatto con la propria essenza) con uno degli strumenti per ottenerlo. La finalità di una ricerca spirituale non è quella di isolarsi dal mondo, recitando per ore litanie o restando in meditazione sotto una cascata, piuttosto è la volontà di agire su ciò che separa dal proprio essere; per ottenere questo si interviene innanzitutto calmando la mente. Osservando con distacco quei pensieri che limitano le scelte e le emozioni che da essi traggono origine, sarà possibile sperimentare stati di connessione più profondi. Com'è possibile "ascoltare" quello che il sé ha da dire, se il rumore dei pensieri lo copre? Per questo motivo tutte le religioni, le filosofie e le metodologie di crescita personale, seppur con strumenti e linguaggi differenti, hanno come primo obiettivo quello di quietare la mente.

Molte volte la ritualità e la cerimonialità possono essere d'aiuto. Altre volte, quando queste pratiche diventano auto-celebrative e non generano consapevolezza, si trasformano in ostacoli.

Non è necessario essere un religioso od un mistico per intraprendere un viaggio interiore, chiunque lo può fare rimanendo sé stesso. Ogni persona impegnata nel proprio miglioramento è già, in realtà, su un cammino spirituale ed i modi di percorrerlo sono molti. Siamo composti di carne ed ossa e viviamo in un mondo dove si concepisce qualcosa anche tramite il suo opposto: ci muoviamo in una realtà duale (giovane-vecchio, ricco-povero ecc..). Nessuno di noi potrà diventare totalmente "spirito" mentre conserva un corpo fisico. Quello che riusciremo ad ottenere sarà l'esperienza, più o meno grande, di una riconnessione ad esso e credo che questo possa essere considerato già un ottimo risultato.

Le differenti tecniche hanno il solo scopo di calmare la mente e lasciare che la coscienza vada ad un livello più profondo.

Quando ero a Kyoto ho partecipato ad uno scambio Reiki da Hyakuten. Il clima era molto giapponese (per forza.. eravamo in Giappone!). Il Maestro organizza le sessioni all'interno di un piccolo monastero buddista nel centro storico della città, un posto meraviglioso che invita al raccoglimento.

Le luci erano basse e durante la pratica nessuno parlava.

Appena terminati gli scambi l'atmosfera si è animata, sono comparsi dolci e bibite e si è fatto festa. Nessuno si prendeva troppo sul serio, nessuno si comportava da santone o da asceta. Questo perché ognuno era consapevole di quello che aveva fatto ed era perfettamente conscio che la cerimonialità, altro non rappresentava che uno dei mezzi per ottenere quel risultato.

Accogliere l'insegnamento

Ricordo una sera, era nel marzo 2006 ed era il primo anno che ospitavamo il maestro in Italia. Cenavamo in casa e Hyakuten stava rispondendo come al solito a mille domande sul "Come si fa" o "Perché è così". Ad un certo punto ci disse "se volete riempire un vaso, prima di tutto dovete svuotarlo". Significava che, per capire ed approfondire l'insegnamento, dovevamo lasciar andare le convinzioni e quello che credevamo di sapere, così da ottenere un altro punto di vista. A volte questo liberare la mente porta a comprendere meglio ciò che già si conosce, altre volte significa cambiare completamente le proprie convinzioni. Accettare o meno di svuotare il "vaso" è una scelta personale.

Nel Reiki tradizionale giapponese non ci sono regole predefinite. Si appoggiano le mani e si lascia scorrere l'Energia fino a quando si ritiene necessario. E' l'intuito a guidare tramite le percezioni e, per questo motivo, si pone molta enfasi sulla necessità di svilupparlo. Le tecniche servono per accrescere doti che già si posseggono, anche se la maggior parte delle volte sono come in letargo. Le differenti pratiche rappresentano solo dei mezzi per raggiungere un obiettivo e come tali, prima o poi, non saranno più necessarie. Inizialmente questa libertà potrebbe disorientare, perché si è abituati a ricevere un manuale d'istruzioni per qualsiasi cosa. Per tale motivo l'apprendimento della disciplina è strutturato in modo da avvenire gradatamente. Si inizia imparando come equilibrare le energie vitali intervenendo a livello fisico, poi si approfondisce la tecnica ed infine, una volta rinforzato il sistema energetico, ci si concentra sulla crescita personale. E' un percorso che porta ad interiorizzare le informazioni apprese; se ci si attaccherà alla tecnica, si rischierà che diventi un limite anziché promuovere un'espansione della consapevolezza. Anche Hyakuten insiste molto sulla necessità di lasciare andare tutto: le pratiche, i simboli ecc.. Diventare fondamentalisti di una disciplina vuol dire perderne di vista la finalità per concentrarsi esclusivamente sul mezzo da utilizzare per ottenerla. Non accelera il raggiungimento dell'obiettivo, lo rallenta.

La scuola Komyo offre un metodo d'insegnamento comune, dove ognuno è invitato ad interiorizzare ed a personalizzare le informazioni ricevute e non ha modificato nulla di quello che spiega il maestro in Giappone.

L'Energia Universale

Quando mi avvicinai al metodo Reiki, iniziai cercando un corso tramite internet. All'epoca non avevamo ancora fondato Komyo Reiki Kai Italia ed il Rev. Hyakuten non era certo conosciuto come oggi.

C'erano migliaia di pagine e tanti punti di vista differenti: si spaziava dagli stili più personali a quelli più pittoreschi. C'era chi sosteneva che bisognasse utilizzare la visualizzazione, chi invitava alla massima concentrazione e chi affermava l'opposto degli altri. Anche la figura di Mikao Usui non era ben definita: monaco cristiano o buddista? Docente universitario o dottore? Lasciai perdere internet non avendo trovato niente che sentissi mio e mi affidai al metodo classico: andai al corso più vicino a casa.

Il seminario si sarebbe svolto in due giornate, sabato e domenica. Era la mia prima esperienza nel mondo olistico e mi ci accostavo con un po' di riserbo, diciamo pure.. molto riserbo!

Era davvero possibile stare meglio appoggiando solamente le mani? E soprattutto, cos'era questa Energia Universale della quale tanto avevo letto?

Probabilmente il concetto più dogmatico del metodo Reiki è quello relativo all'Energia Universale. E' sempre stata presentata come qualcosa di misteriosa e sacra, anche perché questa è la traduzione del kanji "Rei" (mentre "Ki" indica l'Energia).

Sacra - Reiki non è una religione, anche se a volte è trattata un po' allo stesso modo. In Giappone il termine sacro è utilizzato per qualsiasi cosa; addirittura nell'ordinare il tè al ristorante, il modo corretto è di chiedere un "o cha" dove "cha" significa tè ed "o" vuol dire sacro. E' una forma che induce, almeno a livello linguistico, a vivere tutto con un senso di rispetto (normalmente si è grati verso ciò che è sacro). Il computer è sacro così come lo è l'acqua (*o mizu*). Rivestire di venerabilità ogni cosa gli conferisce più valore e porta a focalizzare maggiormente l'attenzione su ciò che si sta compiendo: invita a vivere nel qui ed ora. E' un retaggio culturale e religioso che in oriente ha radici molto profonde.

Nel Reiki il termine "sacro" è impiegato per sottolineare l'importanza dell'Energia alla quale ci si riferisce, essendo questa l'elemento base dell'esistenza. L'Energia universale è il motore della vita, la sorgente prima. Trascende il mondo della dualità (nel senso che non ha un opposto) e non è né positiva né negativa: è semplicemente Energia.

Misteriosa - Misteriosa per un semplice motivo: non si vede, non si tocca, ma la si percepisce attraverso i suoi effetti. Nell’Hikkei, il piccolo manuale consegnato agli allievi della scuola fondata da Usui (la Usui Reiki Ryoho Gakkai), compare un’intervista al maestro. Nonostante sia stata trascritta successivamente la sua morte, sembra possa essere effettivamente riconducibile alle parole di Usui.

Nelle sue risposte egli dichiara che al momento non era possibile dimostrare scientificamente cosa fosse l’Energia Reiki anche se, nel futuro, gli scienziati sarebbero riusciti a spiegarlo (Usui morì nel 1926). Ad oggi, nonostante i progressi e le nuove frontiere raggiunte dalla scienza, siamo ancora al punto di partenza. Nessuno ha dimostrato, misurato o calcolato ciò che Usui definiva come Energia Universale. Dunque, il termine “misteriosa” è ancora attuale. Pur in mancanza di una dimostrazione accademica questa Energia, intesa anche come vibrazione, esiste effettivamente ed è percepibile.

Potremmo paragonarla all’aria che respiriamo, non possiamo vederla ed è impalpabile, ma ci avvolge e si manifesta nel vento. La carenza di brezza non significa l’assenza d’aria, semplicemente non la si avverte.

L’Energia Universale espressa da Usui è esattamente come l’aria. Permea tutto ciò che esiste, non possiamo vederla anche se possiamo percepirla attraverso le sue manifestazioni. Che la si chiami Energia Vitale, Ki, Prana o in qualsiasi altro modo, l’Energia Reiki è quella cosa che infonde e sostiene la vita ed è presente fin dalla nascita in ciascuno di noi. Non è un dogma, è semplicemente un dato di fatto!

La concezione olistica non separa il corpo fisico dallo stato mentale e dalla parte spirituale, poiché tutti contribuiscono a formare un essere umano nella sua completezza. Finché questi sistemi sono in equilibrio tra loro, si procede senza problemi nel benessere generale. Se per un qualsiasi motivo (ambientale piuttosto che emotivo) si crea uno squilibrio, vi è la comparsa di un sintomo che segnala la mancanza d’armonia. L’Energia Reiki ripristina l’equilibrio olistico, preservandolo successivamente in uno stato di benessere.

Riconoscere l'Energia

Chiesero a Hyakuten: "Come posso riconoscere il fluire dell'Energia?"

"Puoi sentire l'Energia scorrere tramite le sensazioni di calore o di freddo, potresti sentire del formicolio nei palmi delle mani o del fastidio. Puoi sentire come un vento fresco oppure come un'attrazione o una repulsione magnetica. Ognuno ha differenti sensazioni, più o meno distinte. Inoltre tu potresti non percepire niente, mentre chi riceve Reiki potrebbe avere una sensazione forte e viceversa".

"Ma come faccio a sapere se un effetto è dato dall'Energia piuttosto che essere qualcos'altro?"

"Perché è una percezione differente, con la pratica capirai."

Non passò molto tempo da questa risposta, che venne da me una mia allieva chiedendomi perché le sue mani non si scaldassero quando praticava Reiki. Presi la palla al balzo e mi offrì come cavia per un trattamento. Ad un certo punto le dissi "Senti quanto sono calde le tue mani?" ma lei obiettò dicendo che erano fredde. Toccai le sue mani ed erano effettivamente appena tiepide, mentre su di me percepivo un forte calore.

Domandai a Hyakuten: "Se non sento niente, vuol dire che l'Energia non sta passando?"

"La percezione dell'Energia è una sensibilità e come tale va esercitata. Alcune persone sentono subito, per altre occorre più tempo, ma Reiki fluisce ugualmente. Ricorda che la disciplina Reiki si basa sull'abbandono all'Energia, non su ciò che senti".

Praticare Reiki

“Per praticare correttamente Reiki - ci disse il nostro master - dovete stendere le mani in questa posizione”. Ci mostrò come teneva le mani, con le dita unite a formare una leggera conca. “Mi raccomando. Non dovete mai perdere il contatto col corpo. Per cambiare posizione spostate prima una mano poi l’altra, ma una dev’essere sempre a contatto, altrimenti dovrete riprendere daccapo. Togliete gli oggetti metallici, altrimenti l’energia non passerà e non fate mai incrociare braccia o gambe al ricevente e tanto meno fatelo voi, altrimenti il flusso s’interromperà. Bisogna essere ben concentrati per dirigere l’energia.

Non si possono trattare le donne in gravidanza. Il feto, attratto dall’energia, potrebbe soffocarsi col cordone ombelicale. Non si può fare Reiki ad un malato di diabete, perché avrebbe scompensi. Niente Reiki neanche su ossa rotte perché si salderebbero immediatamente e storte. Così come non si deve praticare Reiki prima di fare degli esami clinici per non falsarne i valori. Non si possono trattare persone con pacemaker, perché Reiki interferisce con i circuiti elettronici.. a tal proposito, quando praticate, è meglio che togliate gli orologi al quarzo altrimenti si romperanno”.

Finalmente dopo tanti “non devi fare” arrivava una buona notizia. In quel periodo lavoravo come riparatore d’orologi e l’equivalenza “più praticanti Reiki = più orologi rotti” mi allettava. Certo che per essere un’Energia Universale, non è che si potesse impiegare proprio così “universalmente”.. anzi!

Reiki è Energia che permea qualunque cosa: può oltrepassare le mura di casa in un trattamento a distanza e compiere un “viaggio” per migliaia di chilometri fino a giungere al ricevente; pensiamo davvero che un braccialetto o un paio di occhiali possano interrompere il flusso? Il suggerimento di togliere gli oggetti è valido se riferito a ciò che potrebbe dare fastidio. Avete presente quelle persone che sembrano portare un’armatura tanti sono gli anelli, i braccialetti e le collane che indossano? Immaginate che una di queste sia operatore Reiki e che voi vi siate rivolti a lei per un trattamento. Ora, distendetevi su un lettino e cercate di rilassarvi, mentre ad ogni suo movimento sembra che stiano scaricando un container di campane tibetane.. senza pensare alla paura di ricevere un colpo sui denti dal prezioso Buddha in agata da 5 chili, che il nostro operatore porta felicemente appeso al collo!

L’Energia del Reiki oltrepassa qualsiasi materiale anche se, per un trattamento confortevole, è indicato essere liberi da impedimenti o da oggetti fastidiosi. Tutto qui.

Avvicinare il sé

Il metodo Reiki permette di ottenere un maggior contatto col proprio sé. Grazie a questa riunione impariamo a sviluppare, a riconoscere ed a fidarci del nostro intuito, che ne è l'espressione. Questo ha la funzione di guida interna e permette di percepire ciò che realmente si vuole e cosa no. Tutti i posso/non posso e tutte le regole allontanano dal contatto col proprio sé e mettono in moto l'io terreno, l'ego, che non agisce da "canale" per l'Energia Universale. Affidarsi al proprio intuito (e soprattutto permettere che si manifesti chiaramente) è il modo migliore per praticare correttamente la disciplina. Originariamente non esistevano posizioni delle mani predefinite o modelli d'intervento da applicare. Ogni persona ha il proprio sistema energetico e quello che può essere fatto, è limitarsi a percepirlo e lasciare che sia l'Energia a riequilibrare ciò che serve. Per facilitare i primi passi nella disciplina però, anche le scuole giapponesi consigliano di adottare, durante un trattamento, delle posizioni standard, anche se sono da considerarsi solo un aiuto iniziale. Quando chiedemmo il perché a Hyakuten la risposta fu semplice: "Una persona che si accinge a praticare potrebbe non sapere dove posizionare le mani. Se gli si indica un modello da seguire, potrà dedicarsi all'ascolto delle sensazioni che nascono in lei e sarà agevolata nel sensibilizzare le proprie percezioni. Col tempo, imparerà ad interpretare ciò che sente ed a seguirlo; allora non gli serviranno più delle posizioni predefinite e lascerà che le sue mani vadano là dove occorre".

Inizialmente non si è abituati a riconoscere ciò che si percepisce, si è sempre toccato il corpo senza mai avervi prestato ascolto. I primi periodi sono quindi dedicati alla scoperta di un mondo nuovo e con la pratica si inizia ad apprendere come riconoscere le sensazioni delle mani (tecnicamente chiamate *hibiki*). Ci si accorge che il flusso Reiki ha un inizio ed una fine ed è come se dicesse "fermati un attimo qui" e poi "ok, ora cambia".

Anche far scandire da un orologio la durata di ogni posizione è solo un'indicazione per le prime esperienze. Il modo più corretto di praticare, sarebbe quello di non usare nulla e lasciare che siano le sensazioni a guidare. Si rischierebbe però di impiegare ore per un trattamento Reiki.. il che non sarebbe un problema se si vivesse in una caverna sulla cima della montagna con l'orso ed il falco, ma diventerebbe un impiccio avendo orari da rispettare, cene da preparare, figli da recuperare e così via. Per questo motivo, almeno inizialmente, si consiglia una durata di 3/5 minuti per ogni posizione. Si fa esperienza e ci si riequilibra.

Con il tempo quelle che erano deboli sensazioni diventeranno forti e chiare. Capiremo che le mani vorrebbero spostarsi su punti differenti. Si deciderà allora di ascoltare quella percezione che ci farà trattare una zona diversa o che ci farà mantenere la posizione per molto più (o molto meno) di 5 minuti.

"Come facevi a sapere che provavo fastidio proprio lì?". Questo è ciò che ci si sente spesso chiedere quando, in un trattamento, ci si lascia guidare dall'intuito.

Reiki non è nata per avere regole.

Affidarsi

Una volta che l'intuito avrà fatto i muscoli e le percezioni dell'Energia si saranno affinate, non serviranno più né posizioni standard né campanelli, orologi o squilli di tromba. Che si parta dall'alto, dal basso, da destra o sinistra, ci si lascerà semplicemente condurre.

Seguire il proprio intuito è però solo una parte di ciò che vuol dire affidarsi al Reiki. L'intenzione è in agguato e non sempre la si riconosce immediatamente. L'attaccamento al risultato, ovvero sperare che succeda qualcosa di atteso, è uno degli ostacoli principali al lasciar fluire liberamente l'Energia. Anche se spinti dal miglior proposito, nel momento in cui si cerca intenzionalmente di indirizzare Reiki se ne riduce la quantità. Gli insegnamenti tradizionali giapponesi insistono sul concetto di "non fare e non pensare" come il modo migliore per affidarsi all'Energia Universale.

Ma come si può non fare e non pensare? Semplice, risponderebbe Hyakuten, basta impegnare la mente in altro. Si può praticare Reiki durante una meditazione, lasciando scorrere liberamente l'Energia. Non si è capaci di meditare o non piace? Si può leggere un libro o guardare un film; insomma quello che si preferisce, l'importante è impegnare la mente in altro. Se, come capita spesso a me, si pratica Reiki mentre si è in macchina, ci si accorgerà di come fare altro (in questo caso prestare attenzione alla strada) possa essere davvero funzionale e.. salutare!

Complimenti, hai appreso come portare la pratica Reiki allo stato dell'arte.

"Ma quanto tempo impiegherò prima di arrivarci? E cosa succederà se sbaglio?" Nessuna paura, l'Energia scorre sempre ed in ogni caso. Quello che cambia è la quantità che se ne lascia passare. Più intenzione = meno Energia Universale, ma non si arriva mai a zero. Si inizia lavorando a percentuali ridotte ed i risultati migliori arriveranno col tempo e l'esercizio. Portare la pratica allo stato dell'arte vuol dire utilizzare al 100% pura Energia Reiki. Ora non esistono più posizioni predefinite. Si è semplicemente in ascolto. Non c'è più intenzione e ci si affida totalmente all'Energia Reiki; il bello è che meno si fa, più il metodo funziona, ed è tutto a portata di mano! Reiki è semplicemente Energia e trascende la dualità del bene e del male. E' priva di controindicazioni, effetti collaterali, scambi positivi/negativi col ricevente, è possibile praticare su chiunque e non serve avere il consenso di nessuno per essere inviata.

Non serve specificare che, nella scuola giapponese, tutte le regole che mi erano state elencate dal master occidentale non esistono.

Ritrovare Reiki

Arrivò il fatidico momento delle “attivazioni”. La stanza preposta era illuminata da una candela in ogni angolo. C'erano gli immancabili cristalli ed il master si preparava a “darci” Reiki, o come viene definito altre volte, ad “aprire” i canali energetici che si sono chiusi.

Una sera il tema del reiju (la cerimonia di armonizzazione) diede l'occasione a me di ricevere molti insegnamenti ed a Hyakuten di esercitare oltre ogni limite la sua pazienza. In poche parole lo tempestai di domande. Volevo conoscere il significato di ogni singolo movimento.. e nei reiju ce ne sono tanti!!!

Il Maestro resse per un bel po' e terminava ogni risposta dicendo: “Comunque è una cerimonia”. Ed io giù con la domanda successiva. “Ma perché metti le mani così?” Mi spiegò il motivo e poi ancora “comunque è una cerimonia”, fino a quando la risposta non fu: “E' una cerimonia, si fa così e basta”. Ok, avevo capito.. reiju è una cerimonia!

Reiju significa “ricevere il sacro” dove Rei ha lo stesso significato di Rei-ki (Rei = sacro, misterioso) e “ju” significa per l'appunto ricevere. Rappresenta uno dei momenti più rituali della disciplina e, nel suo simbolismo, l'azione che si ripete maggiormente è il segno di rispetto verso l'allievo (espresso con il saluto gassho). Se ci si fermasse alle apparenze, sembrerebbe quasi di scimmiettare qualche religione orientale, con continui inchini e reverenze. Nella sua essenza invece questo gesto raccoglie uno dei principi più importanti citati da Usui: con gratitudine. L'insegnante è colui che dona il reiju e lo fa con uno spirito di gratitudine e benedizione nei confronti dello studente (non con intento di superiorità tipo “ora io ti infondo il potere”).

Usui era solito iniziare gli incontri con i suoi allievi donando un reiju ed oggi, sia nella scuola Komyo che nella Gakkai, questa cerimonia è ancora praticata come una sorta di saluto.

La funzione celebrativa è solo una parte del rituale, lo scopo principale è quello di “sintonizzare” alle frequenze dell'Energia. Non è un'attivazione nel senso “prima non hai una cosa e poi ce l'hai”, più che altro è uno strumento che conduce chi lo riceve ad espandere la propria consapevolezza dell'Energia Reiki. Le sensazioni energetiche legate al reiju sono spesso forti e difficilmente descrivibili, altre volte meno percettibili. C'è chi sente come una pioggia fresca sulla testa, piuttosto che del calore diffuso nel corpo o nelle mani, chi un leggero stordimento ed altro ancora.

Come per *l'hibiki* (la percezione nelle mani), anche ciò che si prova durante questa cerimonia cambia da persona a persona. Quando ricevetti per la prima volta un reiju da Hyakuten, quello che sentii fu una specie di formicolio nella testa, una grande sensazione di calore in tutto il corpo ed un senso come di protezione, quasi fossi avvolto nell'Energia.

Reiju non è un'attivazione, è più che altro una specie di sintonizzazione. Per spiegarlo con un esempio, è come se l'Energia Universale fosse l'insieme di onde elettromagnetiche presenti nell'aria ed ognuno di noi fosse una radio. Sintonizzandoci torniamo a ricevere una stazione (che è diversa di radio in radio, la frequenza è individuale) e la trasmissione si sente più o meno chiaramente, dipende dalla nostra frequenza. Riceviamo già il segnale, solo che non ne siamo consapevoli.

La consapevolezza dell'Energia Reiki

Sintonizzarsi al Reiki significa prenderne consapevolezza anche se, per ottenerla, non basta possedere una conoscenza puramente mentale. In questo caso potremmo sapere tutto della tecnica senza averne coscienza.

Per esempio, potremmo imparare perfettamente il modo di sferrare un colpo di karate guardando centinaia di video o leggendo montagne di libri su come muovere il braccio, tenere la mano, respirare.. insomma, potremmo essere i più stimati teorici del colpo di karate del mondo e non avere consapevolezza del gesto, per il semplice motivo di non praticarlo.

D'altro canto, aver provato migliaia di volte lo stesso colpo ed essere i migliori atleti del mondo, non significa possederne la consapevolezza, non conoscendo quello che si sta facendo.

La presa di consapevolezza nasce nell'unione delle due cose: pratica e conoscenza. Ripetere molte volte lo stesso gesto (come per esempio nella pratica Reiki) porta ad interiorizzare la tecnica ed a renderla naturale come una forma d'arte. Sapere come agisce l'Energia anche se non si prova nessuna sensazione nelle mani, piuttosto che apprendere come fare per migliorare la qualità dell'Energia Reiki, permette di conoscere mentalmente qualcosa che non si vede.

Appoggiare le mani su un punto del corpo senza aspettarsi nulla, percepire il fluire dell'Energia fino a quando non perde d'intensità e seguire il nostro intuito per portare la mano su un'altra zona, vuol dire essere consapevolmente in contatto con il proprio sé ed abbandonarsi all'Energia Universale per diventarne un tutt'uno.

Il momento del reiju potrebbe essere descritto come una cerimonia dal doppio significato (simbolico ed energetico) dove è l'allievo a compiere il passo fondamentale; l'insegnante rappresenta solo un mezzo, è una sorta di facilitatore dell'incontro tra l'Energia del Reiki e la consapevolezza di chi la riceve.

Abbandonarsi all'Energia

Dopo aver ricevuto "l'attivazione", iniziò il momento della pratica, ovviamente in religioso silenzio. Prima di tutto bisognava essere concentrati su quello che si stava facendo, dopodiché bisognava rispettare scrupolosamente i passaggi, le posizioni, il modo preciso di tenere le mani e tutte le regole, altrimenti avremmo bloccato il flusso d'Energia.

Eravamo al ristorante, quando chiedemmo al maestro perché Reiki non funzionasse sempre. Alcune volte capitavano i cosiddetti "piccoli miracoli", altre volte sembrava non succedesse niente. Lui ci guardò con aria un po' stupita e disse in tutta semplicità: "Reiki funziona sempre. Se non funziona, è perché non la stai praticando". Ovvio.. pensai. Parlando con Hyakuten però, il bello arriva dopo il fatidico "ma". Se gli si pone una domanda, prima risponde (solitamente con poche parole), poi dice "ma" e da questo momento iniziano gli insegnamenti più profondi e le spiegazioni.

"Reiki funziona sempre.. ma.. se ti concentri su quello che stai facendo, se appoggi le mani e ti aspetti che capiti qualcosa di preciso allora stai usando il tuo ego, la tua intenzione. Se c'è l'ego non ti stai affidando all'Energia, quindi non stai praticando Reiki".

Probabilmente questo è uno dei passaggi più facili da spiegare e più complicati da mettere in pratica. C'è una distinzione tra il nostro sé (spirito, essenza, anima o come la si voglia chiamare) ed il nostro ego, l'io terreno. Lo spirito è la parte più totale di noi, quella che è in diretto contatto con l'Universo (dove Universo vuol dire tendere all'uno, all'unità del tutto) ed è quella parte che ci fa sapere che stiamo compiendo un'azione giusta, nonostante le convinzioni, i condizionamenti e l'educazione ci possano dare emozioni differenti. Lo spirito è la componente di noi che non muore, che non soffre, che non si sente in torto semplicemente perché non sbaglia, dato che trascende la dimensione della dualità ed è connesso all'Energia Universale. L'ego funge da mediatore tra ciò che vorremmo e ciò che riteniamo socialmente conveniente. E' parte del mondo materiale nel quale viviamo, fatto di una cosa e del suo opposto (vita-morte, bene-male, giovane-vecchio, luce-buio ecc..). Le aspettative (anche se buone o caritatevoli) e l'intento sono manifestazioni dell'ego e per questo motivo non muovono l'Energia Universale. Per permettere che Reiki fluisca liberamente dobbiamo affidarci ad essa, lasciare andare le nostre aspettative e non utilizzare l'intento.

Se lo scopo della disciplina è ristabilire l'equilibrio energetico (e non di guarire sintomi fisici), la nostra funzione è solo quella di permettere all'Energia di scorrere.

La "guarigione" avviene ad uno stadio differente da quello corporeo, essa è promossa a livello spirituale. Se la manifestazione fisico sparirà, sarà solo una conseguenza dell'equilibrio vitale ripristinato.

E' come se un grosso peso ci schiacciasse un dito. Potremmo anche prendere degli antidolorifici, ma finché non avremo rimosso il peso il dolore continuerà a tornare, perché il fastidio al dito è solo il segnale che un peso lo sta schiacciando.

Praticare Reiki vuol dire togliere il peso e di conseguenza anche il dolore passerà.

Allontanare l'ego

Vivendo in un mondo costituito di materia, sappiamo che l'ego ha una sua funzione ed è necessario all'esperienza fisica ed alla sopravvivenza. Per questo motivo non è possibile eliminarlo anche se, per consentire il fluire dell'Energia Reiki, andrebbe allontanato. Il modo migliore per praticare correttamente la disciplina è appoggiare le mani e lasciare che sia l'Energia a riequilibrare quello che serve, senza concentrarsi su ciò che si sta facendo e senza aspettative. Siccome il lavoro lo compie l'Energia, anche i risultati saranno merito suo. Il nostro obiettivo è diventare bravi a non fare niente! Se una persona a noi cara ha mal di testa e gli diciamo "Ora userò il mio potente Reiki e, con una sola imposizione, ti farò passare tutto!", non adottiamo il comportamento migliore per allontanare l'ego.

Per lo stesso motivo praticare il metodo non vuol dire andare in cerca di una diagnosi: "qui ho sentito che ti manca energia, hai una malattia al fegato.." Avere una sensazione all'altezza del fegato non significa che quell'organo abbia un problema, semplicemente in quel punto c'è uno squilibrio energetico (tecnicamente chiamato *byosen*). Potrebbe passare un mal di spalle appoggiando le mani sul ginocchio così come apparentemente potrebbe non succedere nulla di visibile e ricevere benefici emozionali.

Uno dei motivi principali per i quali entra in gioco l'ego durante un trattamento, è che crediamo di essere noi a compiere qualcosa o, come spesso capita, perché chi si rivolge a noi lo fa incaricandoci del proprio benessere. Quando ci sentiamo responsabilizzati vorremmo ottenere qualcosa per quella persona; in questo modo non si permette all'Energia di agire attraverso noi ma viene messo in campo l'ego.

Un'Energia pura

Infine arrivò il momento della meditazione: un'altra prima esperienza. Il nostro master disse: "Bene, ora chiudete gli occhi ed iniziate a volare.. più su.. più su.. Volate insieme alle aquile, sopra le nuvole e continuate a salire. Ora guardate Gesù e parlate con lui..". Seguirono momenti di silenzio.

"Matteo, dimmi, hai parlato con Gesù?"

Accidenti.. m'ero perso a giocare con le aquile e non avevo colto l'occasione di diventare spirituale.. adesso che gli dico? Che era occupato e mi richiamerà dopo?

Praticare Reiki significa divenire un mezzo consapevole attraverso il quale l'Energia possa fluire. Chiunque è già un "canale" Reiki, solo che non ne è cosciente. Se Reiki non esistesse già dentro di noi, non saremmo vivi. Quello che si ottiene dall'insegnamento del metodo, è la consapevolezza dell'Energia Universale e delle sue potenzialità, oltre ad una filosofia che permette di calmare la mente. Reiki apre ad un nuovo modo di vedere e vivere tutto ciò che ci circonda, partendo dalla relazione con sé stessi per arrivare a quella con gli altri.

Osservando Hyakuten durante un trattamento, una domanda sorse spontanea: "Ma come si fa a rendere il flusso d'Energia forte come il tuo?" La risposta non si fece attendere. "Il tuo Reiki è come il mio, anzi, potrebbe essere anche più forte. Devi praticare molto, perché più pratici più il canale diventa ampio. Ma.. (il mitico ma) non dobbiamo fermarci solo a quanto è grande il flusso d'Energia. Se un canale trasporta molta acqua e questa puzza, non è una cosa buona. Quello che ci interessa è che sia limpida. Un piccolo flusso di Energia pura è sicuramente meglio di uno ampio ma di bassa qualità. Per migliorare la qualità del nostro Reiki dobbiamo tornare ad essere come bambini."

Un bambino appena nato non distingue il buono dal cattivo, per lui tutto è neutro. Non è attaccato alle cose ed utilizza quello che gli occorre. Non resta ancorato alle emozioni passate e sorride a tutti. E' in contatto con l'Universo anche se ne è inconsapevole.

Più ci si avvicinerà coscientemente allo stato di purezza di quando si era bambini, più si sarà in contatto con la propria Essenza e migliore sarà la qualità dell'Energia.

Non basta possedere la tecnica, bisogna curare anche il proprio "Essere". La chiave di ciò la si trova nei "cinque principi" del Reiki.

Questi intenti hanno lo scopo di riassumere la filosofia della disciplina ed hanno come obiettivo quello di “calmare la mente”. Qui ed ora, non attaccamento, vivere con un sentimento di ringraziamento, sono tutti moniti che invitano semplicemente a fermare l’esercito di scimmie rappresentato dai propri pensieri.

Solo per oggi. Uno dei veli che nascondono la felicità agli occhi di chi la cerca è l’instabilità del momento. Abbiamo una mente che corre di continuo avanti ed indietro, tra passato e futuro, soffermandosi nel presente giusto una frazione di secondo. Questo comporta una serie di conseguenze come ansie, paure, rimpianti ecc.. L’unico istante che effettivamente esiste è il presente. Attaccarsi con gli artigli a ricordi passati non facilita sicuramente la focalizzazione sull’attimo che si sta vivendo. Restare fermi nel passato è un po’ come continuare a leggere un giornale vecchio. Si è bloccati sulle stesse notizie e non ci si accorge di come le cose cambino. Tutto è sempre in continuo movimento, le situazioni così come le persone. Ciò che è stato nel passato è fermo nella mente, come fosse congelato. Saper girare pagina vuol dire permettersi di arrivare al foglio bianco, quello che può essere scritto ora.

Non ti arrabbiare offre più di una interpretazione. Da una parte la sua valenza letterale, mantenere la mente calma in ogni situazione, invita ad osservare le proprie emozioni. In uno stato di rabbia si perde la maggior parte della lucidità limitando sé stessi e le proprie opportunità; si è in preda ad un’emozione e per giunta negativa. Ci si focalizza solo su ciò che è sbagliato, prende il sopravvento l’ego e si perde il contatto col sé. L’altro significato di “non arrabbiarti” è l’invito a non restare attaccati alle emozioni negative provate nel passato ed è un’esortazione a lasciare andare ciò che impedisce il vivere nel qui ed ora. Hyakuten dice sempre: “non è possibile praticare Reiki con i pugni chiusi. Bisogna aprire le mani in un gesto di benevolenza”. L’immagine della mano che lascia fluire l’Energia, è il simbolo di questa apertura e del lasciare andare la rabbia.

Non preoccuparti. Ancora una volta Usui invita a restare focalizzati sul momento presente, in opposizione al vivere stati d’ansia per eventi futuri che ancora non esistono. Non preoccuparsi, cioè non fare qualcosa prima del tempo, non vuol dire “non pianificare”, ma significa focalizzarsi sul presente ed evitare d’immaginare scenari negativi che procurano solo agitazioni inutili.

Con gratitudine. Vivere con un sentimento di gratitudine vuol dire apprezzare ogni cosa dato che “tutto contiene la scintilla divina”. Significa gioire, momento per momento, di ciò che abbiamo, delle relazioni che intrecciamo; del fatto che, essendo vivi, abbiamo l’opportunità di cambiare qualcosa. Vuol dire superare il particolare e considerare l’intera esperienza anche se questa, per impartirci una lezione, è stata necessariamente dura (la consapevolezza di quanto il fuoco scotti passa obbligatoriamente dall’esperienza della bruciatura).

Sii gentile con gli altri. Il rapporto che viviamo con noi stessi si rispecchia negli atteggiamenti che esprimiamo verso gli altri. Una persona che non si perdona nulla, difficilmente sarà permissiva con qualcun altro. Essere gentile con il prossimo diventa quindi un’esortazione a migliorare il rapporto con sé stessi ed il risultato di ciò influirà su tutto il proprio mondo. Migliorare la relazione con l’altro parte dall’accettarlo per il solo fatto che esista. E’ un percorso a ritroso per giungere alla propria accettazione. Ogni disciplina tradizionale afferma che, per cambiare ciò che ci circonda, si debba iniziare agendo su di sé. Accettare le cose anche per il loro aspetto “negativo” e cercare quelli positivi porta ad essere focalizzati su ciò che vorremmo e ne facilita l’ottenimento. Concentrarsi unicamente sugli errori, mostrerà solo gli aspetti indesiderati nascondendo il bello.

Lavora diligentemente. Spesso questo principio è presentato nella sua variante “lavora diligentemente su te stesso”, nel senso di ricercare e perseguire un percorso di crescita personale. C’è una parola giapponese che esprime un concetto ampio: Kaizen. Significa miglioramento nel senso di “piccolo miglioramento quotidiano”. Ogni giorno bisognerebbe cambiare un particolare per migliorare qualcosa. E’ curioso che il nome completo del metodo Reiki sia “Shin Shin Kaizen Usui Reiki Ryoho” ovvero “Metodo Reiki di Usui per il miglioramento di mente e corpo” e contenga al suo interno kaizen, l’idea di piccolo miglioramento quotidiano. Reiki è un percorso graduale di crescita personale.

Nell’insegnamento tradizionale, questo precetto è tradotto col suo significato letterale. Lavora diligentemente, oltre a riportare l’attenzione sul qui ed ora, significa proprio “metti amore in ciò che fai e fallo al meglio delle tue possibilità”. E’ un piccolo esercizio di disciplina facilmente realizzabile da chiunque. C’è una grossa differenza tra compiere qualcosa e farlo con dedizione: il tipo di energia che si veicola attraverso le azioni e di conseguenza il risultato che si ottiene.

L'arte d'invitare la felicità

Ok, ho abbandonato moglie e gatto per non essere attaccato a nulla. Sono talmente focalizzato sul momento che impiego una vita ad allacciarmi le scarpe. Giro per la città indossando un kimono ed impongo le mani sulle vecchiette dicendo loro di non preoccuparsi perché le sto guarendo con l'energia. Ma questa benedetta Felicità, quando arriva?

Abbiamo visto come Reiki sia utile per riequilibrare le proprie Energie Vitali e come, tramite i cinque precetti, indichi un percorso di crescita e fornisca gli strumenti per affrontare la quotidianità. Tutto questo non è fine a sé stesso. Riequilibrare le energie ci fa sentire meglio anche fisicamente e questo contribuisce a mantenere la mente libera. Vivere la filosofia Reiki permette di agire (e reagire) alle esperienze in modo nuovo e con maggior efficacia. Avere uno strumento per riacquistare la tranquillità mentale porta ad un contatto maggiore col proprio sé e conduce sul sentiero verso la felicità. Via via che integriamo Reiki nella nostra vita maggiori saranno i periodi di spensieratezza e di leggerezza. Certamente ci saranno ancora delle prove, ma si avranno nuovi strumenti per superarle.

Essere felici è uno stato che già ci appartiene. La nostra essenza, la nostra anima, non soffre e vive una realtà di pace e tranquillità. Ognuno ha provato dei momenti di piena gioia. Se si ripensasse a quegli episodi, si scoprirebbe come ci si sentisse in grado di fare ed affrontare ogni cosa; quanto fossimo "magnetici" nei confronti degli altri. Essere maggiormente in contatto col proprio sé vuol dire trasformare quei momenti in periodi. La finalità del Reiki è di riportarci in contatto con la nostra natura di esseri felici, così da poter vivere pienamente ogni istante.

Hyakuten è una persona allegra. Di Usui si dice fosse brillante e spiritoso.

Se guardassimo ai grandi Maestri viventi, potremmo notare come siano tutti caratterizzati da un aspetto comune: il sorriso. La gioia, la serenità ed il benessere sono contagiosi: vivere appieno Reiki significa essere delle sorgenti di felicità per sé stessi e per gli altri.

Imparare il metodo Reiki è decisamente semplice, applicare la disciplina in modo da vivere con gioia il maggior numero di esperienze possibili.. pure, basta iniziare!

Rendere Reiki parte integrante della vita

Una volta spogliato dal misticismo e dalla ritualità, ci si accorge che Reiki è una disciplina praticabile in qualsiasi momento della giornata. Mi capita di appoggiare una mano e lasciar scorrere l'Energia nelle situazioni più diverse: in macchina, in aereo, mentre aspetto, mentre leggo, perfino mentre gioco a carte con gli amici (sperando di ricevere sensazioni su cos'hanno gli altri.. lo chiamo baraReiki.. non so se è vietato, non è compreso nelle regole).

Sperimentando creativamente, ci si accorge di come si possa ricorrere al Reiki per qualsiasi cosa: gli animali di casa, la macchina che non parte (basta non pretendere che sia l'Energia Universale a mettere la benzina..), gli oggetti elettronici ecc..

Lo stesso vale per i cinque precetti: è un po' come se si vivesse in una grande palestra dove qualsiasi esperienza serve da esercizio.

Tutto parte da un gesto, quello di appoggiare le mani, e da una concessione fatta a sé stessi: regalarsi uno spazio proprio. Se non si sta bene con sé stessi difficilmente si potrà esserlo con gli altri e far star bene anche loro.

Per questo motivo la prima attenzione quando ci si avvicina al Reiki è rivolta verso il proprio equilibrio. Quando si sarà ristabilito un minimo d'armonia personale, allora ci si potrà dedicare anche a chi ci è vicino.

Se non si è in grado di concedersi del tempo per il proprio benessere, non si può certo pretendere di ottenerlo.

Segui l'intuito

Ci sono due frasi che Hyakuten usa ogni volta che gli si pongono determinate domande. Quando gli si chiede se Reiki possa o meno fare qualcosa, risponde: "se credi che lo possa fare lo farà, se pensi che non lo possa fare non lo farà".

Se gli si chiede quale sia il modo migliore per fare qualcosa, risponde: "segui il tuo intuito".

Con queste due risposte, Hyakuten spinge a rivolgersi al vero Maestro, noi stessi, ed invita ad ascoltare la sua voce: l'intuito, la percezione. L'insegnamento giapponese punta ad interiorizzare la disciplina ed a farla crescere dentro di sé. Per questo motivo si chiede spesso di trovare, a determinate domande, la propria risposta.

A volte si preferirebbe ricevere la verità da qualcun altro. Vorremmo fosse lui a guidare il nostro percorso perché non ci si sente in grado di farlo da soli. Diamo ad altri la responsabilità delle nostre scelte ed affidiamo a loro il compito di renderci felici, ma questo non vuol dire essere liberi. Il Maestro che cerchiamo è dentro di noi e parla con voce flebile. Non siamo abituati a sentirla, coperta com'è dal rumore dei nostri pensieri e dalle emozioni ad essi legati.

Dentro di noi, il nostro spirito, sa perfettamente ciò che è giusto e ciò che è sbagliato. A noi basta solo imparare a stare in silenzio per comunicare con lui.

In quelle due risposte c'è un grande insegnamento: l'unico limite che abbiamo è quello che crediamo esistere. La nostra mente si pone la domanda, costruisce le alternative, crea gli ostacoli illusori ed infine si risponde. In tutto questo processo non lasciamo spazio alla nostra essenza nonostante sia colei che ha la possibilità di scegliere senza condizionamenti.

"Se credi che possa farlo lo farà, se pensi che non possa farlo non lo farà".

Il potere di far accadere le cose è soltanto nelle nostre mani. Dipende esclusivamente da quanto ci affideremo ad esso. Dipende solo da quanto ci affideremo a Reiki. Dipende da quanto ci affideremo a..

Ognuno tragga la propria conclusione. La chiave che apre la porta della felicità è dietro questa scelta.

In conclusione

Arriva un momento dove ci si rende conto di essere come un quadro: guardato nel suo insieme è un'opera d'arte anche se, osservata da vicino, presenta qualche piccolo difetto. Via via che se ne trova uno lo si può sempre ritoccare: è il concetto del piccolo miglioramento quotidiano. L'importante è ricordare che tutti i quadri si osservano da una certa distanza e che non bisognerebbe perdere mai la visione del proprio insieme. Tutti siamo delle opere d'arte. La felicità è uno stato che già ci appartiene fin dalla nascita, solo che si è troppo presi dai pensieri, dai ricordi e dalle paure per accorgercene. Siamo focalizzati sul piccolo difetto, non sull'insieme della tela.

Reiki è una disciplina che permette di arrivare gradualmente a cambiamenti profondi. All'inizio ero molto ansioso, volevo risolvere tutto e subito. Poi ho capito che ogni cosa ha bisogno del suo tempo per nascere e fortificarsi e che, avere una meta da raggiungere, non esclude la possibilità di godersi il viaggio.

Se oggi mi chiedessero: "Perché pratici Reiki?", risponderei: "Perché mi rende felice".

Sono felice 365 giorni all'anno? No, sono un essere umano. Ho ancora tanto da fare ed imparare sul mio percorso, ma.. un passo alla volta.. kaizen!

Reiki

l'arte d'invitare la felicità

di

Matteo Oldani

per informazioni:

info@liberamentereiki.it

www.liberamentereiki.it

cell. +39 347 9669838

Questa pubblicazione è destinata alla diffusione gratuita.
E' possibile condividerla con qualsiasi mezzo, elettronico o cartaceo,
purché nella sua integralità e senza apporvi modifiche.
Foto di copertina: "Happy Buddha" gentilmente concessa da
James Wei - www.roentarre.com