

*A mia figlia Nimue che
rappresenta la massima
espressione della luce nella
mia vita*

Immagine di copertina: Dover Publications

© Edizioni Lanterna Magica
Via Goethe, 43
90138 Palermo
info@lanternamagica.eu

Grafica e impaginazione:
Giuseppe e Vincenzo Mirisola

Illustrazioni: Caterina Ingoglia, Istock, Giuseppe Mirisola, Dover Publications

© per i testi: Elisabetta Elliott

Seconda edizione: Febbraio 2023

ISBN 978-88-97115-59-5

ELISABETTA ELLIOTT

Reiki

*un percorso di vita
una disciplina di Amore e Luce*

Lanternamagica
Edizioni



Sommario

Ringraziamenti	7
Introduzione	9
Cos'è il Reiki	15
Un po' di storia	23
I sette chakra principali	27
Cos'è un'attivazione	33
Come funziona	37
I tre livelli	43
I principi Reiki	47
L'etica del praticante Reiki	51
Posizioni delle mani	54
Autotrattamento	55
Trattamento completo	61
Trattamento veloce	69
Altre applicazioni	75
Il trattamento a distanza	79
Metodi per il trattamento a distanza	83





Ringraziamenti

Desidero ringraziare tutti i miei Maestri, in particolare Piero Turtulici, mio primo maestro di Reiki Usui, che non è più su questo piano fisico e che mi ha trasmesso le sue conoscenze e la sua grande passione per questa straordinaria disciplina olistica. Ringrazio inoltre Ole Gabrielsen, Linda Colibert, Daniela Hills e l'Istituto Lightarian per i loro insegnamenti e per avermi concesso la loro fiducia permettendomi di tradurre il loro lavoro. Ringrazio anche tutti i miei allievi per avermi fornito gli stimoli necessari a compiere uno studio più approfondito sul Reiki e su altre discipline di terapia olistica. Ringrazio infine Giuseppe Mirisola e le Edizioni Lanterna Magica, per avermi offerto la possibilità di pubblicare questo lavoro.

Possa il Reiki diventare una pratica di uso comune nella vita di tutti noi!





Introduzione

In una calda giornata d'estate mi decisi a rivolgere una preghiera all'Arcangelo Michael. Utilizzai dei particolari sigilli che dalla notte dei tempi sono stati tramandati da Maestro a Maestro.

Non si trattò di nulla di male, non era un'invocazione, non v'era alcuna costrizione, era semplicemente una preghiera con l'unico scopo di affidarmi a San Michele chiedendogli di indicarmi una strada per la serenità. Nessuna richiesta materiale, solo questo.

Sono da sempre convinto che non è giusto domandare aiuti materiali per la vita terrena. Ma è anche vero che dall'equilibrio portato dalla serenità spesso scaturiscono anche salute e benessere.

Studiavo già le religioni e le discipline esoteriche da parecchi anni, ma non mi ero mai avvicinato al Reiki, nonostante un mio carissimo amico, conoscendo i miei interessi, mi avesse consigliato più volte di intraprendere questo cammino.

Ho ringraziato l'Arcangelo Michael per diversi giorni, mentre in me si faceva spazio la strana consapevolezza che a breve sarebbe accaduto qualcosa di bello.

A distanza di un paio di settimane dal giorno della preghiera, quando quasi non ci pensavo più, mi svegliai con l'improvviso bisogno di apprendere il Reiki. Avevo già letto alcuni libri in precedenza, e avevo visto all'opera dei praticanti di questa meravigliosa disciplina, io stesso avevo ricevuto alcuni trattamenti, ma adesso avevo l'incredibile ardente desiderio di conoscerla a fondo. Mi misi subito all'opera.

Sapevo di alcuni maestri nella mia zona, ma per qualche motivo decisi di cercare altrove; sentivo che il mio era da qualche altra parte ad aspettarmi, e mi lasciai guidare su una sorta di sentiero sconosciuto, eppure così familiare.

Trovai su internet una Maestra Reiki che amava tanto gli animali e decisi di contattarla. Il fatto che Elisabetta amasse gli animali mi convinse che sicuramente non poteva trattarsi di una brutta persona. Era già un inizio. Male che potesse andare avrei fatto sempre in tempo a decidere di tornare indietro. Le scrissi un messaggio presentandomi e chiedendo qualche delucidazione sul suo lavoro spirituale. Dopo una lunga corrispondenza scoprii che oltre ad essere una persona amante degli animali era anche molto paziente nel rispondere ai miei numerosi quesiti. La sua disponibilità mi colpì e le telefonai. La calma e la giovialità che mi trasmise mi convinsero a provare. "Male non può farmi", pensai, "al limite prendo il primo livello e mi fermo, tentare non nuoce". Fu così che studiai per il primo livello ed ottenni la mia prima attivazione. Fino a quel momento si trattò di curiosità, di sensazioni... ma quando ricevetti la prima attivazione fu come se avessi spalancato quell'immenso portone che mi precludeva la vista di qualcosa che, pur appartenendomi, non avevo mai avuto modo di guardare e toccare con mano, non saprei in che altro modo spiegarlo. Adesso avevo la chiave di quel portone.

Da quel giorno iniziai gli autotrattamenti giornalieri con grande costanza e dedizione, sorprendendomi passo dopo

passo dei miei piccoli progressi e aggiornando quotidianamente la mia Maestra su ogni novità.

Divorai una decina di nuovi libri sull'argomento, e mi immerse completamente in questa disciplina, alla ricerca della sua essenza.

Sono sempre stato un sognatore, ma questo non mi ha mai impedito di cercare la verità e la razionalità nei miei studi. Mi piace approfondire la ricerca di tutto ciò che fa parte della natura dell'uomo, del suo estro, della sua psiche e del suo spirito.

La prima cosa che richiamò la mia attenzione furono le cosiddette "mani di fuoco", che proprio come la "spada di fuoco" dell'Arcangelo S. Michele vengono usate nella pratica Reiki nel tentativo di cacciare il male. La prima volta che operai un trattamento veloce su mio padre, lui mi afferrò le mani e mi controllò le tasche, proprio come fece Takata (la terza Gran Maestra di Reiki) con gli operatori, quando ricevette un trattamento nella clinica di Hayashi, alla ricerca del "trucco" che scaldava tanto le mani. Ovviamente il trucco non c'è. Le mani diventano roventi o gelide secondo il caso, e talvolta gli assistiti asseriscono di sentirle "tremare".

La seconda cosa che mi colpì fu la ricerca della luce. Qualcosa in me era cambiato, cercavo la luce in tutto ciò che facevo ed in tutte le persone che incontravo. Anche in quello che mangiavo. Mi rendo conto che è un concetto complesso, tanto da spiegare quanto da comprendere, ma si tratta di un fatto spontaneo e straordinariamente semplice. Si dice che il nostro campo energetico cambi quando veniamo iniziati al Reiki, ancora di più se lo pratichiamo assiduamente. Questo cambiamento energetico ci porta ad escludere dalla nostra vita tutto ciò che risulta nocivo per il nostro corpo, per la nostra mente e per il nostro spirito. Siamo portati ad accantonare il vecchio per il nuovo, ad intraprendere nuovi progetti o ad

intensificare tutto quello che di veramente buono abbiamo già iniziato per noi e per i nostri cari. Contemporaneamente sembra quasi che il nostro campo energetico, o, se vogliamo, la nostra aura, “attiri” altri campi energetici simili e “respinga” quelli differenti, con un conseguente miglioramento della nostra vita. Così, per esempio, capita che chi sul posto di lavoro ha spesso a che fare con persone sgradevoli, potrebbe accorgersi di incontrarne sempre di meno man mano che la pratica del Reiki va avanti, mentre potrebbe succedere di fare nuovi straordinari incontri nel giro di pochi mesi e di allacciare belle amicizie con persone maggiormente affini alla nostra personalità e spiritualità.

Man mano che la mia pratica andava avanti, cominciavo a scoprire che essa stava diventando molto più di una pratica olistica. Si trattava di una vera e propria disciplina di vita.

Il Reiki non è una religione. Il Reiki è Amore. Non importa il metodo, quel che è davvero importante è l’atteggiamento di chi lo pratica e di chi lo riceve. È la purezza dei nostri intenti a canalizzare il Reiki. Nelle mani sbagliate una disciplina d’amore e di vita così straordinaria non sortirebbe alcun effetto. Una volta ricevuta l’attivazione al Reiki, siamo noi a dover mantenere l’equilibrio del nostro spirito e delle nostre azioni affinché l’energia venga sempre ben canalizzata.

Molte persone si accorgono presto di cambiare quasi inconsapevolmente abitudini alimentari e stile di vita. Il mondo appare più vivo.

Soprattutto chi è già per natura più sensibile di altri a livello energetico, vedrà ben presto aumentare le proprie percezioni. La mente sembra schiarirsi e tutto ci appare più logico, più chiaro. È un mondo nuovo, tutto da scoprire.

Dopo aver ottenuto il terzo livello Master, scoprii casualmente che il luogo in cui vive Elisabetta sorge tutto intorno ad un’antica chiesa di S. Michele Arcangelo e che lei stessa era

stata introdotta al Reiki da un Master siciliano. Il giorno della mia attivazione al lavoro spirituale con gli Angeli, il padre di un mio caro amico, senza sapere bene di cosa mi occupo, mi portò di ritorno da un viaggio un quadretto raffigurante S. Michele Arcangelo.

L'amico che a suo tempo mi consigliava incessantemente di seguire la strada del Reiki, qualche giorno dopo, dinanzi all'ospedale in cui era ricoverata la mamma in gravi condizioni, ricevette un biglietto da visita di un'agenzia di ambulanze per la dimissione dei pazienti recante sul retro la figura dell'Arcangelo Michele. Poco dopo venne informato che la mamma si era ripresa e poteva essere dimessa, aveva solo bisogno di un'ambulanza perchè non poteva stare seduta...

Voglio infine ricordare che il Reiki agisce fin dove è possibile. Quando eseguo un trattamento chiedo sempre: "allevia le sue sofferenze fin dove puoi".

Non si tratta qui di miracoli, ma di una pratica intelligente che dovrebbe sempre camminare di pari passo con la medicina tradizionale, e MAI escluderla.

Giuseppe Mirisola





Cos'è il Reiki

Il Reiki è un sistema di terapia energetica naturale che può essere praticato di persona o a distanza.

Il praticante Reiki si collega alla sorgente universale dell'energia Reiki, permettendo all'energia di fluire attraverso i canali del proprio corpo energetico per trasmetterla poi, attraverso le mani, a chi ne ha bisogno, ai fini della guarigione fisica, emotiva e spirituale. L'energia canalizzata è la forza vitale che permea tutte le cose ed è presente in tutto l'universo.

Il Reiki venne riscoperto dal maestro giapponese MIKAO USUI all'inizio del XX secolo. Questo metodo consiste nel dirigere l'ENERGIA VITALE UNIVERSALE, un'energia che permea tutti gli esseri viventi e l'intero universo.

C'è una sorgente infinita di questa energia, che è alla base della creazione e della vita di tutti noi, degli animali, del pianeta e di quanto ci è invisibile. Quest'energia è stata usata da diverse culture per millenni e in diversi modi, nel Tai Chi, nell'Ago-puntura e nello Yoga per esempio.

Mikao Usui sviluppò il Sistema Universale di Terapia Naturale, dopo anni di studio di vari tipi di terapia energetica.

Ricevette l'abilità di guarire con l'energia Reiki durante un'iniziazione spirituale, dopo un lungo periodo di digiuno e di meditazione su una delle tante montagne sacre del Giappone.

Il metodo di terapia Reiki può essere considerato una pratica metafisica che presenta elementi delle antiche tradizioni della medicina asiatica e delle arti marziali, che hanno dato origine all'Agopuntura, al Chi Kung, al Tai Chi e a pratiche simili. Fare trattamenti ad altri col metodo Reiki non impoverisce la riserva energetica del praticante; il Reiki infatti fluisce attraverso il praticante ma non è un'energia da lui generata. L'energia viene trasmessa appoggiando le mani su alcuni punti del corpo del paziente. Può anche essere trasmessa efficacemente a distanza senza limiti di spazio o di tempo.

Il Reiki provoca rilassamento a livello profondo consentendo di metabolizzare in modo costruttivo lo stress della vita quotidiana e di raggiungere una grande armonizzazione interiore e il benessere fisico e mentale. È un sistema semplice e molto efficace che chiunque può imparare ad usare per armonizzare la parte fisica, emotiva e mentale in noi stessi e negli altri. Ciò che si manifesta fisicamente ha di solito radici nelle componenti emotive, mentali e spirituali della persona. Il Reiki lavora su tutti questi livelli andando oltre i sintomi fisici, per curare il problema alle origini.

Anche se al Reiki può essere conferita una natura spirituale, non può essere considerato una religione. Non c'è niente in cui si debba credere per imparare a fare uso del Reiki, che è indipendente da qualsiasi sistema di credenze, e funziona a prescindere dal fatto che si creda o meno nella sua efficacia.

Reiki è un termine giapponese che può essere scomposto in due sillabe:

Rei - Saggezza Spirituale

La Sig.ra Hawayo Takata, che ha introdotto il Reiki in Occidente, disse che la parola Rei significa universale e questa è la definizione più comunemente accettata. La Sig.ra Takata suggerì anche che questa è un'interpretazione molto generale. Gli ideogrammi kanji hanno molti livelli di significato, che possono variare dal mondano all'altamente esoterico. Così, come è vero che Rei può essere interpretato come universale, col significato di onnipresente, questa interpretazione non aggiunge niente alla nostra comprensione del Reiki.

Ricerche sul significato esoterico del carattere kanji Rei hanno portato a una comprensione più profonda di questo ideogramma.

La parola Rei, così com'è utilizzata in Reiki, è più correttamente interpretata col significato di conoscenza sovranaturale o consapevolezza spirituale. È la saggezza che viene da Dio o dal Sé Superiore. È la consapevolezza Universale che è onnisciente, che conosce ogni persona nel profondo. Che conosce la causa di tutti i problemi e le difficoltà e sa come risolverli.

Ki - La Forza Vitale

Ki ha lo stesso significato di Chi in Cinese, Prana in Sanscrito e Ti o Ki in Hawaiano. È definito anche forza odica, orgone e bioplasma. Ha avuto molti altri nomi a seconda delle culture che ne sono divenute consapevoli.

Ki è la forza vitale, chiamata anche forza vitale universale. Si tratta di un'energia immateriale che anima tutti gli esseri vi-

venti. La forza vitale permea e circonda tutto ciò che ha vita; quando qualcosa muore la forza vitale se ne va. Se il livello di forza vitale è basso o se ci sono degli ostacoli che non le permettono di fluire liberamente, si è più soggetti alle malattie. Quando il livello di forza vitale è alto ed essa è libera di fluire, ci si ammala con meno facilità. La forza vitale ha un ruolo importante in tutto quello che facciamo. Non solo anima il corpo, ma è anche l'energia primaria che alimenta le nostre emozioni, i nostri pensieri e la nostra vita spirituale.

I cinesi considerano molto importante la forza vitale che chiamano Chi. La studiano da migliaia di anni e hanno scoperto che esistono molti tipi di Chi.

Il Ki è usato dagli artisti marziali per la preparazione fisica e lo sviluppo mentale. È usato nelle pratiche Pranayama e dagli sciamani di tutte le culture. Il Ki è l'energia immateriale usata da tutti i guaritori, è presente tutt'intorno a noi e può essere accumulato e guidato dalla mente.

Il Reiki è Forza Vitale Spiritualmente Guidata.

È la consapevolezza Universale chiamata Rei che guida la forza vitale o Ki nella pratica che chiamiamo Reiki. Quindi il Reiki può essere definito Forza Vitale Spiritualmente Guidata. Questa è un'interpretazione significativa della parola Reiki. Descrive più accuratamente il modo in cui l'energia lavora, visto che il Reiki dirige se stesso, ha un'intelligenza propria e indipendente dalla volontà del praticante.

La pratica Reiki rappresenta un sistema semplice e potente di terapia energetica che chiunque può apprendere ed utilizzare per raggiungere l'equilibrio e l'armonia spirituale.

La capacità di canalizzare Reiki può essere acquisita da chiunque,

mediante un'attivazione o iniziazione energetica. L'attivazione rimuove i blocchi presenti nei chakra e nell'aura, permettendo alle energie che ci circondano, di fluire attraverso i canali energetici e di fuoriuscire dai chakra delle mani.

Una particolarità delle attivazioni Reiki è quella di accelerare l'evoluzione spirituale di chi le riceve, favorendo l'integrazione spontanea di un livello di consapevolezza più elevato, grazie al flusso potenziato di energie ad alta vibrazione a cui l'individuo ha ora accesso.

Il Reiki può alleviare il dolore, sia esso fisico, emotivo, mentale o di natura spirituale. Per questo si dice che il Reiki possa guarire, anche se questa affermazione non costituisce garanzia che il Reiki apporterà benefici nella totalità dei casi.

Il Reiki ha effetto dapprima sul corpo energetico, andando ad agire sulle cause energetiche che sono alla radice dei problemi del corpo, a volte, perciò, la remissione dei sintomi fisici può richiedere molteplici trattamenti. Tuttavia, nella maggior parte dei casi, il Reiki favorisce, fin da subito, una risposta più veloce del corpo ai farmaci e una più veloce ripresa.

L'uso del Reiki come tecnica di rilassamento e per la riduzione dello stress, oltre che come terapia di supporto a quella farmacologica, è ormai ampiamente noto ed accettato. Il Reiki migliora anche le prestazioni fisiche e sportive.

La comunità scientifica è ancora riluttante ad ammettere la validità del lavoro energetico, ma svariati studi hanno dimostrato che l'uso congiunto della terapia Reiki e di quella farmacologica tradizionale accelera notevolmente i tempi di ripresa.

A volte le aspettative nei confronti di un trattamento Reiki sono troppo elevate. Il Reiki, di solito, non offre una soluzione istantanea e miracolosa. Favorendo il ripristino dell'equilibrio energetico e psicofisico infatti, spesso richiede diverse applicazioni per dare risultati apprezzabili, anche se benefici notevoli possono essere frutto di un solo trattamento. Tuttavia, condizioni patologiche che hanno impiegato anni per manifestarsi possono richiedere trattamenti costanti per un periodo prolungato prima di regredire. Certo è che ogni trattamento Reiki è benefico, anche un singolo trattamento veloce apporta dei benefici, siano essi manifesti o meno.

Anche se l'energia Reiki tratta e rivitalizza il praticante mentre questi la trasmette ad altri, è consigliabile che gli operatori Reiki si autotrattino ogni giorno.

Il Reiki può essere trasmesso anche agli animali che ne traggono gli stessi effetti benefici. Gli animali sono molto sensibili all'energia e spesso sono loro a determinare la durata del trattamento.

Il Reiki può essere abbinato alla terapia veterinaria tradizionale per facilitare una più rapida e completa guarigione psicofisica. Può essere utilizzato per alleviare il dolore e lo stress conseguente a traumi o ad interventi chirurgici e ristabilire l'equilibrio emotivo. Può essere inoltre utile per rendere più attivo e rivitalizzare un animale anziano o per calmare animali iperattivi o stressati. I trattamenti a distanza sono particolarmente indicati per animali diffidenti o aggressivi che potrebbero agitarsi al contatto diretto, eliminando la possibilità di rischi per il terapeuta.

