

Dario Canil

L'ANIMA DEL REIKI

*Origini, fondamenti spirituali e guida pratica
del metodo originale di Mikao Usui*

*Prefazione di Frank Arjava Petter,
scopritore del manuale originale di Mikao Usui*

*Terza edizione
riveduta e corretta*



Edizioni
L'Età dell'Acquario

L'autore ringrazia Giorgia De Rossi (maglia nera) e Veronica Stefanut (maglia chiara) per la collaborazione prestata alla realizzazione delle foto che compaiono nel volume.

In copertina: Fotolia © Rafo & © Dario Canil
Traduzioni dall'inglese e dal tedesco di Dario Canil

© 2015 Edizioni L'Età dell'Acquario
Edizioni L'Età dell'Acquario è un marchio di Lindau s.r.l.

Lindau s.r.l.
via G. Savonarola 6 - 10128 Torino

Terza edizione: agosto 2024
ISBN 978-88-3336-418-6

Introduzione

*È solo con il cuore che vediamo correttamente;
ciò che è essenziale è invisibile agli occhi.⁵*

Caro lettore, ti auguro di incontrare sentieri con un cuore e di camminare in essi con serenità! Reiki è un sentiero che ha un cuore, tuttavia è «solo» un sentiero, ciò che conta è il cuore. Reiki significa: *Energia Universale*. È un'energia che risuona con quella di ogni essere vivente, con la fonte stessa della vita. Reiki è anche il nome dato a un antico metodo di guarigione creato nel 1920 dal giapponese *Mikao Usui* (1865-1926).

Il Reiki è un metodo naturale – strutturato in vari livelli – che basa la sua potenza ed efficacia sull'energia, sull'amore e sulla semplicità. L'energia Reiki viene trasmessa attraverso una delicata e rispettosa imposizione delle mani sia agli altri che a sé stessi. L'operatore Reiki è un *tramite* dell'Energia Universale, è un *canale attivo* di energia equilibrata ed equilibrante.

⁵Antoine de Saint-Exupéry, *Il Piccolo Principe*.

Attraverso l'*Armonizzazione Reiki*⁶ tutti possono diventare operatori Reiki, occorre solamente disporre di un giorno libero e di un'autentica apertura mentale e di cuore.

Reiki è un sentiero che ha un cuore. In questo sentiero, così come accade per tutte le cose che valgono davvero, troviamo persone che seguendo il loro cuore, entrano davvero in sintonia con il Reiki e in quanto veri *maestri della luce*⁷ trasmettono amore, consapevolezza, crescita. Ma troviamo anche spietati predatori, opportunisti in risonanza solo con l'Ego, la bramosia e la sete di potere; persone che si celano sotto false spoglie e che portano zone d'ombra, sabbie mobili e persino abissi senza fondo nei metodi di crescita personale. Compito primario di ogni persona che si accosti al Reiki è quello di *sentire* il Master che ha di fronte e di applicare contemporaneamente il buon senso e le proprie capacità cognitive nella valutazione dell'opportunità di sceglierlo come proprio insegnante.

Reiki rappresenta proprio la dimensione del *sentire*. Si tratta di un'esperienza *diretta* che coinvolge i più lucidi e raffinati processi intuitivi liberi da pregiudizi e si contrappone all'esperienza *indiretta* del *dover credere!* Il *sentire* è una modalità di conoscenza certamente accessibile a tutti, ma

⁶ Un processo iniziatico sviluppato da Mikao Usui e tramandato agli odierni insegnanti di Reiki (Reiki Master). Questa pratica energetica è il fondamento del metodo e permette di far entrare in risonanza un individuo con l'Energia Universale. La risonanza è propriamente un fenomeno acustico che permette, ad esempio, a due corde intonate sulla stessa frequenza di suonare insieme, ovvero di risuonare.

⁷ Il termine «luce» viene usato di frequente come simbolo di ciò che è positivo, chiaro e che attiene alla crescita, all'evoluzione. L'esatto contrario viene simbolicamente espresso da termini quali «buio» e «tenebre». Cristo chiamava «luce» l'energia vitale.

«nella nostra vita quotidiana, le visioni intuitive dirette, che penetrano nella natura delle cose, sono normalmente limitate a istanti estremamente brevi. Non è così nel misticismo orientale nel quale esse durano per periodi più lunghi e infine diventano uno stato di consapevolezza continuo. La preparazione della mente a questo stato di consapevolezza – che consente di percepire la realtà in maniera immediata, non concettuale – è lo scopo principale di tutte le scuole del misticismo orientale»⁸.

Questo libro parla dunque di Reiki. In esso viene affrontato in modo olistico⁹ il delicato e basilare tema umano della *crescita* e dell'*evoluzione*. Attraverso la materia e lo spirito, secondo linee guida psicologiche, sociali, religiose, spirituali o proprie del *sentire*, tenterò di ricomporre l'essenza fondamentale dell'Uomo:¹⁰ il suo essere in armonia e in unità con sé stesso e con l'universo intero.

L'armonizzazione Reiki aiuta ogni donna e ogni uomo a diventare più *consapevoli* dell'unità, dell'intima connessione tra tutte le cose del creato. L'intento di questo libro, tuttavia, non è di rappresentare l'ennesima testimonianza positiva (e ripetitiva) delle indubbie qualità legate al Reiki, ma di far bussare alla porta della consapevolezza di ogni lettore molteplici elementi che si riferiscono propriamente all'*evoluzione individuale*. Nell'esplorare vari percorsi dell'anima

⁸Fritjof Capra, *Il Tao della Fisica*, Adelphi, Milano 1982, pp. 44-45.

⁹Dal greco *hólos*, «tutto intero». Si intende qui sottolineare l'importanza dell'organismo in quanto totalità, ovvero unità di corpo, emozioni, mente, spirito ed energia.

¹⁰Uso il maiuscolo quando, attraverso il termine «Uomo», intendo indicare sia il genere femminile che quello maschile; i termini in minuscolo «uomo» e «donna» li utilizzo in riferimento al genere specifico.

verso la crescita interiore il metodo Reiki costituisce qui – in virtù dell'equilibrio che sempre tende a creare – la nostra costante cornice di riferimento. Il Reiki infatti si rivela a noi come potente faro capace spesso di far luce anche sugli aspetti più misteriosi, intricati e oscuri del nostro essere.

Il Reiki si manifesta a noi con amore, rispetto, armonia e, soprattutto, con grande *semplicità*. Attraverso vari livelli di comprensione, il discorso (*logos*) specifico intorno al Reiki viene preceduto, nei prossimi capitoli, da vari discorsi intorno all'Uomo. In realtà più che di discorsi si tratta di percorsi, itinerari dell'anima. Attraverso limitate parole, ma più ancora attraverso l'eco che tali parole possono produrre nel *sentire* di un essere umano, tento di ricomporre la pesante scissione tra l'Uomo e sé stesso, il dualismo e la separazione che egli di continuo, ostinatamente, perpetua. Questa esplorazione tocca i territori dell'energia, della razionalità, della psiche, della religiosità e attraverso il *sentire* giunge al nocciolo, all'essenza dell'esistere umano: il cuore, e l'energia primigenia, l'Amore.

Il fisico *Fritjof Capra*, nel suo notissimo libro *The Tao of Physics* del 1975, afferma che «la fisica moderna ci porta a una concezione del mondo che è molto simile a quella dei mistici di tutti i tempi e di tutte le tradizioni». Questa somiglianza si fa più marcata quando si osservano i tentativi di unificare le due grandi teorie della fisica del XX secolo: la teoria della relatività e la meccanica quantistica. «Qui le corrispondenze tra la fisica moderna e il misticismo orientale si fanno addirittura sorprendenti: incontriamo spesso affermazioni per le quali è quasi impossibile stabilire se siano state formulate da fisici o da mistici orientali»¹¹.

¹¹ Capra, *Il Tao della Fisica* cit., pp. 44-45.

Nel trattare di Reiki e di evoluzione individuale all'interno di un contesto olistico, mi assumo (per una questione di chiarezza espositiva) il difficile onere di *non sfumare* i confini tra *immanente* e *trascendente*, tra la logica razionale e il misticismo spirituale. Pur essendo vivo in me l'intento di *riunire* anziché *dividere*, intendo mantenere concettualmente separati tali domini.

«Il cuore ha le sue ragioni, che la ragione non conosce»¹².

Il cuore è il centro del tutto. Metaforica sede dell'anima, è il «luogo» del *sentire* intuitivo e dell'esperienza spirituale. Solo attraverso il cuore il contatto con l'«altro», cioè con tutto ciò che non è «Io», si fa pieno, autentico e profondo. Riconoscendo la voce del cuore e seguendola, l'individuo realizza un contatto consapevole con il vero Sé e con la sua spinta evolutiva. Attraverso il cuore si cresce e ogni scelta diventa manifestazione *autonoma* del proprio *libero arbitrio*.

Sentire significa aprirsi all'ascolto incondizionato e privo di pregiudizi. Il metodo Reiki è in totale risonanza con la dimensione del *sentire*, sia che lo si consideri come *mezzo* sia che lo si viva come *via* di sviluppo individuale e di crescita spirituale.

E proprio dal cuore nasce la comprensione profonda dell'energia Reiki quale mezzo che stimola e favorisce la libertà, la fluidità, il benessere, la quiete e l'armonia. Questo libro si propone di entrare nell'Anima del Reiki e di mostrarne a tutti la straordinaria bellezza e saggezza.

¹²Blaise Pascal, *Pensieri*, Einaudi, Torino 1967, pp. 58-59, a cura di P. Serini.

Indice

- 5 Premessa
- 7 Prefazione di Frank Arjava Petter
- 15 Introduzione
- 23 Tra leggenda e storia
La leggenda frutto della tradizione orale, 23
Una nuova visione dei fatti, 25
- 29 La vera storia del Reiki
Mikao Usui, 29
L'essenza di Sonten e il sacro Monte Kurama, 32
Chujiro Hayashi, 35
Hawajo Takata, 37
Phyllis Lei Furumoto, 39
Barbara Weber Ray, 40
La diffusione del Reiki in Occidente, 40
Chi doveva succedere ad Hawajo Takata?, 42
Carell Ann Farmer: lettera aperta a tutti i Reiki Master, 43
Il Reiki dal 1989 ad oggi, 50
I diversi sistemi Reiki originali e moderni, 52
Usui Reiki Ryoho Gakkai, 53
The Reiki Foundation (ex Reiki Alliance), 54
T.R.T.I.A., 55
Reiki Jin Kei Do® , Buddho - EnerSense®, 56
Raku Kei® Reiki - A.R.M.A, 58

- Nuove forme canalizzate di Reiki, 59*
Il Metodo Avanzato Karuna® Reiki, 60
Reiki in Italia, 64
Scegliere responsabilmente il proprio insegnante di Reiki, 66
Aberrazioni nel modo di intendere il Reiki originale, 68
- 69 **Il fermento dell'Anima**
Avere o essere? Tra religione, scienza e spiritualità, 69
Una Nuova presa di coscienza, 72
Il voler sentire al posto del dover credere, 74
Lo smarrimento del simbolismo religioso, 81
L'anacronismo del dogma religioso, 83
Il massacro del Cristo, 89
- 97 **Energia**
Un universo di luce, 97
La lunga vita dell'ormai obsoleta visione meccanicistica, 98
L'emergere della relatività, 102
La Meccanica Quantistica, 105
Mirabili interconnessioni, 107
Una Realtà Multidimensionale, 108
L'Energia Vitale (energie sottili), 115
Le teorie energetiche, 117
L'attuale riduzionistica definizione di salute e malattia, 123
L'operatore socio-sanitario, 124
L'approccio medico occidentale, 125
L'approccio medico orientale, 128
La via dell'ascolto e del rispetto di sé, 131
- 133 **Psicologia dell'Anima**
L'inconscio e la psicologia del profondo, 133
I Meccanismi di difesa dell'Io, 137
L'autorealizzazione secondo Antonio Blay, 144
Il potenziale umano, 145
Risposte condizionate (abitudini), 149
Modelli comportamentali, 150

- Cosa possiamo cominciare a fare?*, 153
Come si formano i modelli, 157
La triplice angoscia, 159
Le strategie, 160
Io-Idea, Io-Ideale, Personaggio, 163
Il lavoro su di sé: lo schema generale, 170
La disidentificazione: l'attenzione che smaschera il Personaggio, 171
La mobilitazione del potenziale, 175
La rieducazione dell'inconscio, 177
La centratura, 183
- 187 **Reiki. Energia pura dall'Universo**
Cosa è e cosa non è il metodo Reiki, 187
Shoden - Il Primo Livello Reiki, 190
L'Iniziazione Reiki (armonizzazione/attivazione), 191
Okuden - Il Secondo Livello Reiki, 202
Shinpiden - Il Terzo Livello Reiki (3A), 204
Maestrato - Il Terzo Livello Reiki (3B), 206
- 209 **Applicazioni pratiche del Reiki**
Il sistema dei chakra, 209
I sette chakra principali, 211
Trattamenti Reiki di Primo Livello, 215
Centratura al cuore, 215
Autotrattamento Reiki, 218
Trattamento Reiki agli altri, 221
Suggerimenti sulle possibili posizioni delle mani, 225
Trattamento Reiki ai bambini, 235
Trattamento Reiki agli animali, 240
Trattamento Reiki alle piante, 244
Trattamento Reiki al cibo e all'acqua, 244
Trattamento Reiki alle pietre e ai cristalli, 246
Trattamento Reiki a oggetti vari, 246
Trattamento Reiki ai farmaci, 247
Benedizione del sonno, 248
Consigli pratici ed effetti energetici, 248

Cosa fare dopo l'armonizzazione di Primo Livello, 249
Protezione personale col Primo Livello, 250
Gli strumenti del Reiki di Secondo Livello, 252
Il Kanji Reiki, 252
Alcune considerazioni filologiche, 253
Il Potere di una forma, 254
Suggerimenti per l'utilizzo pratico del Kanji Reiki, 255
Simboli Reiki del Secondo Livello, 258
Il primo simbolo Reiki: Choku Rei, 258
Il secondo simbolo Reiki: Sei Heki, 259
Il terzo simbolo Reiki: Hon Sha Ze Sho Nen, 259
Come si utilizzano i simboli del Secondo Livello, 260
Il rapporto disegno/suono nell'utilizzo dei simboli, 265
La procedura di contatto, 266
Attivazione dei simboli, 266
La Verbalizzazione Positiva, 268
La Visualizzazione Creativa, 269
La Rievocazione, 271
Diverse forme di autotrattamento con il Secondo Livello, 272
Trattamento di Secondo Livello a persona fisicamente presente, 275
Trattamento a distanza con il Secondo Livello, 277
Altre possibili modalità operative con il Secondo livello, 283
La Pratica Reiki di Terzo Livello (3A), 290
Esercizio meditativo per la risonanza con Dai Kō Myō, 291
Esercizio di visualizzazione su Dai Kō Myō, 293
Risuonare con il silenzio e con la luce di Dai Kō Myō, 294
Diverse modalità di trattamento con Dai Kō Myō, 295
Autotrattamento con Dai Kō Myō, 296
Trattamento a distanza con Dai Kō Myō, 297
Esercizio meditativo con il suono Dai Kō Myō, 299
Esercizio meditativo di manifestazione con Dai Kō Myō, 300
Esercizio meditativo di protezione, 301
Esercizio meditativo di purificazione, 302

- 303 **Le tecniche Reiki originali del dr. Usui**
Frank Petter, lo scopritore della tomba e del manuale di Usui, 303
I pilastri del Reiki: Gassho, Reiji e Chiryō, 304
La Meditazione Gassho (Mikao Usui), 305
Reiji Ho (Mikao Usui), 307
Mawashi Reiki (Mikao Usui), 308
Joshin Kokyū Ho (Mikao Usui), 309
Undo Reiki (signora Koyama), 310
Kenyoku (Mikao Usui), 312
Shu Chu Reiki (Mikao Usui), 313
Aibu Reiki (Mikao Usui), 314
Meditazione tantrica con Choku Rei (Ordine di Mykkio), 315
Biosen. La scansione energetica (Mikao Usui), 316
Sei Heki Chiryō (Mikao Usui), 318
Hesso Chiryō (Mikao Usui), 319
Jacki-Kiri Joka Ho (Mikao Usui), 319
Antenna Reiki (Mikao Usui-Men Cho Reiki), 320
Shu Chu Reiki a distanza (Mikao Usui), 321
Genetsu Ho (Mikao Usui), 323
Biogen Chiryō (Mikao Usui), 324
Enkaku Chiryō (Mikao Usui), 324
Tanden Chiryō (Mikao Usui), 325
Gedoku Ho (sig. Ogawa dell'Usui Reiki Ryōho Gakkai), 326
Hanshin Chiryō (Mikao Usui), 326
Hanshin Koketsu Ho (Mikao Usui), 327
Gyoshi Ho (Mikao Usui), 327
Koki Ho (Mikao Usui), 331
Considerazioni finali sulle tecniche Reiki originali, 331
- 333 **L'intento originale di Mikao Usui**
L'interpretazione dominante del Reiki in Occidente, 333
La via del Reiki è il Cuore, 335
I principi del Reiki, 336
L'Anima dei principi del Reiki, 339
L'intento spirituale di Mikao Usui, 344
Intervista a Mikao Usui, 346

353	L'Anima del Reiki <i>Dall'illusione dell'apparire alla realtà dell'essere, 353</i> <i>Trent'anni di esperienza nell'Anima del Reiki, 357</i> <i>Il viaggio della piccola Anima verso il Sole, 361</i>
375	L'autore
379	Bibliografia