



Riequilibrio dell'energia vitale: il Reiki

Il Reiki è una antica disciplina di origine orientale che ha come obiettivo l'armonizzazione del cuore e della mente. Il suo intento è quello di aiutare a mantenere il corpo in salute e a condurre una vita serena. Reiki significa Energia universale, Rei delinea l'aspetto illimitato, totale universale dell'Energia, Ki l'aspetto individualizzato dell'energia. Ogni essere umano vive grazie al proprio Ki, ma, pur essendo parte del Rei, non ne è consapevole a causa dei condizionamenti della società e della cultura che danno forma alla personalità. Dunque ognuno vive come se fosse separato dal Rei, pur non essendolo, poiché nell'Universo tutto è uno. Il Reiki dona ad ognuno la consapevolezza di connessione tra il Rei e il Ki. Il suo principale intento di è quello di incoraggiare ed aiutare le persone a condurre una vita armoniosa e consapevole attraverso la pratica e l'applicazione dei suoi Principi. Non pretende di sostituirsi alla medicina occidentale o alla terapia medico-sanitaria, ma affiancarla in quanto secondo la visione Spirituale ed Olistica la guarigione dalla malattia è solo la conseguenza di un mutato atteggiamento nei confronti di se stessi e della vita: il termine "Guarigione", ove utilizzato, va inteso dunque come sinonimo di Felicità, Compimento, Illuminazione. Il Reiki ci permette di connettere in perfetto equilibrio consapevolmente la nostra energia con quella dell'Universo entrando in comunicazione attiva con essa, per riceverla, incanalarla e trasmetterla, traendone benefici su tutti i piani. Dunque, essendo Energia universale in

quanto tale, ci può aiutare a risolvere qualsiasi problema dovuto a squilibri che, per cause più o meno sconosciute, rendono disarmonica la nostra vita compromettendo la salute fisica, mentale, emozionale e spirituale. La guarigione dello squilibrio energetico (armonizzazione) avviene con il libero fluire dell'energia attraverso i Chakra cioè vortici di energia presenti negli essere viventi. Sono ruote di luce che assorbono l'Energia Universale, la metabolizzano, la smistano all'interno del corpo fisico e collegano quest'ultimo alle varie componenti dei corpi energetici (aura) che lo circondano. Tutti i Chakra sono sempre aperti, ma sono più o meno disarmonici. Il Reiki permette l'armonizzazione dei Chakra donando benefici; infatti più energia passa attraverso i Chakra, più l'uomo esprime salute ed equilibrio. Sul piano corporeo Reiki innesca processi di disintossicazione generale che portano ad una graduale e progressiva eliminazione di tossine; aiuta a combattere i danni causati dall'inquinamento atmosferico e acustico e dalla errata alimentazione; potenzia l'azione del sistema immunitario; attenua il dolore sia acuto che cronico; riattiva la forza vitale di tutti gli organi. Sul piano emotivo il riequilibrio energetico contrasta i disagi cui l'essere umano quotidianamente è sottoposto: la fretta, l'ansia, lo stress. Sul piano mentale ridona freschezza e lucidità; stimola la concentrazione ed il rilassamento. Sul piano spirituale, aiuta indirettamente attraverso il sentire, ovvero risvegliando e potenziando le capacità intuitive e quelle legate alla sensibilità psichica. Il Reiki aiuta ognuno a sentire gli infiniti messaggi che il mondo esterno di continuo gli fa arrivare e che normalmente sfuggono alla sua normale, condizionata, distratta e pigra attenzione. Il Reiki squarcia dunque il Velo di Maya (l'illusione che copre il vero volto delle cose) fra l'essere umano e la realtà che lo circonda, a "sentire" le cose nella più ampia prospettiva dell'equilibrio cosmico.