

LBRIS

We know
books

Maria Grazia Carini, Giancarlo Visconti

INIȚIERE ÎN REIKI

Terapia antică energetică

Traducere de
Petru Neghiu

ANIET

CUPRINS

Prefață.....	7
Introducere.....	9
Întrebări și răspunsuri.....	11
În încheiere: cine sunteți voi?.....	105
Povestea mea.....	107
Drumul meu.....	111

1) Care este semnificația cuvântului Reiki?

Reiki, care în multe texte este menționat cu pronunția raykey, dar în Italia este pronunțat așa cum se scrie, este un cuvânt japonez format din două părți Rei și Ki.

Prima parte, Rei, exprimă conceptul de Energie Universală care cuprinde totul și de la care totul își trage originea. Deci, o Energie prezentă în fiecare moleculă, în fiecare atom al oricărui lucru, inclusiv al corpurilor noastre care nu ar exista fără ea.

În schimb, Ki este, în particular, Energia vitală care curge în fiecare lucru viu. Acest concept îl găsim în toate culturile, chiar cu definiții diferite: cu simplu titlu de exemplu, chinezii îl numesc **CHI**, în cultura indiană este **PRANA**, în cea creștină **LUMINA**. Sintetizând cele spuse, reținem că Reiki este **Energia vitală universală**, înțeleasă ca fuziune a energiilor care interacționează între ele.

2) Reiki este o religie, o filozofie sau altceva?

Reiki nu este o religie și nici nu se inspiră, nici nu face referire la nici o filozofie. Dacă ar fi să dăm o definiție oarecare folosind limbajul curent, am spune că este o **metodă holistă** (deci, ce se referă la o „totalitate organizată”) terapeutică, în măsură să genereze armonia spirituală, mentală și fizică. Adică, în sens larg, sănătate și bunăstare.

Dar, după părerea noastră, este ceva mai mult: este o doctrină spirituală, foarte simplă și totuși în măsură să se imprime adânc în sufletul omului; o „metodă” de a ne descoperi pe noi înșine, capacitățile noastre creatoare, de a trăi și a interpreta activitatea noastră zilnică într-o optică cu totul nouă. Cu Reiki, este pusă în valoare însăși viața noastră, făcând uz de parametri diferiți, față de cei actuali, care o fac atât de densă în contrarii, în sires, în dorința de a poseda, în individualism de multe ori exasperant. Reiki ne repune, așadar, în contact cu acea calitate divină „Energia” care se află în noi și în afara noastră.

În definitiv, chiar și noi suntem Energie, trăim scufundați în Energie, fără măcar să ne dăm seama de aceasta. După

cum nu ne dăm seama, sau poate prea puțin ne oprim spre a reflecta, că fiecare dintre noi este o mică părticică dintr-un TOT, că viața noastră ne oferă adeseori intuiții cărora nu le acordăm atenție; că în noi se găsesc potențialuri de dragoste și de bunătate mult mai mari față de ceea ce percepem la nivelul conștiinței; că – fie chiar și în mod diferit de la individ la individ – suntem dotați cu potențial creator; că fiecare dintre noi s-a născut cu un plan personal, cu o misiune de îndeplinit: realizarea propriului SINE; că trăim în context omenesc, ignorând și acordând puțină atenție bucuriei de a da și de a primi; în sfârșit, că avem toate capacitățile necesare pentru a înfrunta viața cu curaj. Când vom fi pe deplin conștienți de toate acestea, ne vom putea realiza „vindecarea” personală: **să fim în armonie** cu Universul atât la nivel fizic, cât și psihic.

Presupunerea intuibilă și indispensabilă pentru acest rezultat, este voința unei minți care dorește realmente să schimbe și să evolueze. Toți o știm bine, cât de mult mintea noastră ne poate fi cel mai mare prieten, dar și dușman. Însă dacă este educată cu răbdare și dragoste, va fi receptivă la schimbare. Acesta este ajutorul pe care îl dă Reiki. Acesta este în măsură să trezească Energia de Dragoste așipită sau uitată, astfel că, intrând în noi ne ajută în nevoile noastre autentice. Este ca și cum am avea la dispoziție un receptor sensibil și atent la nevoile noastre cele mai intime, la cererile imperioase pe care, adeseori, nici noi înșine nu reușim să le recunoaștem și să le ascultăm. Mai mult, îl vom putea simți ca pe un părinte care încurajează la depășirea schemelor mentale artificioase și instrumentale, a suprastructurilor psihologice sedimentate în corp, a temerilor ascunse. În sfârșit, un ghid care nu ne va judeca, dar care ne va ajuta să scoatem ce este mai bun din noi cu dragoste nemărginită.

3) Când vorbim despre Dragoste, înțelegem să fim mereu buni și disponibili?

Este important să nu confundăm Dragostea cu „cel mai bun”. Cel mai bun, așa cum este îndeobște cunoscut, este în general calculat, nu prea altruist este unul care acționează – cu

scopuri bune – pentru a-și satisface un Ego care se mulțumește cu generozitatea proprie. Dragostea pe care noi o înțelegem este, însă, acel sentiment natural, spontan și lipsit de orice interes, exceptat de la orice așteptare, care ne face să luăm parte în mod pozitiv la orice eveniment, trăit de oricine. Aceasta este Dragostea Reiki.

4) Din ce cultură provine Reiki?

Despre Reiki nu există o literatură sau informații certe cu privire la originile sale. Cu toate acestea, versiunea cea mai acreditată în prezent și împărtășită de majoritate este cea a unui teolog japonez, Mikao Usui, care l-a descoperit simbolurile și formulele într-un templu Zen pe niște texte scrise în limba sanscrită, ceea ce ne-ar putea conduce la a deduce o origine aproape certă indiană. Dar nu este singura ipoteză avută în vedere. Cu siguranță poate fi afirmat numai faptul că urmele sale se pierd în milenara tradiție a spiritualității orientale, cu referiri la scrierile Sutra de acum mai bine de două mii cinci sute de ani, care citează metodele de vindecare folosite în regiunea dintre nordul Indiei și Tibet, unde Buddha și-a petrecut cea mai mare parte a vieții sale.

5) Cei ce practică Reiki fac parte dintr-o organizație similară unei secte sau a unei congregații?

Absolut nu. Mai mult, s-ar putea spune tocmai contrariul având în vedere că Reiki este un mesaj universal, destinat fiecărei ființe umane, într-o fază istorică – cea actuală – care face să se ridice la nivele maxime de folosire, instrumentală și materialistă, a energiei pe care știința și tehnologia sunt în măsură să le producă.

Omul occidental, în cele din urmă, își descoperă în spiritualitate propriile capacități energetice și simte în interiorul său că trebuie și poate să le gestioneze mai bine și cu inteligență. Ne dăm seama că a lui și numai a lui este imensa responsabilitate a calității vieții sale și a celei a întregii planete. Cu trecerea timpului, aceste concepție se înrădăcinează profund atât în interiorul familiei cât și în societate, dezvoltând o cultură a „binelui

comun", de prea multă vreme uitată, iar astăzi aproape inexistentă.

Reiki are în sine și le dezvoltă, aceste principii, așadar nu aparțin unei elite, nu este în legătură cu nici o etnie sau națiune, ori religie: aparține întregii omeniri, este o maturizare a conștiinței în măsură să răspândească în mod pozitiv evoluția complexă a planetei noastre.

Omul va avea tot mai multă conștiință asupra capacităților proprii infinite, pe măsură ce va dobândi conștiința de a poseda în mod natural, calități divine care așteaptă numai să fie readuse la lumină, încă de la naștere, pentru a se manifesta și a fi folosite. Pe lângă aceasta, recunoscându-le și la oricare alt om, va putea să depășească conflictul diversităților, iar cuvântul „egalitate” va fi înțeles în semnificația lui cea mai profundă.

6) Este potrivit și pentru noi, occidentalii?

Poate că niciodată n-am avut nevoie mai mult de Reiki decât în aceste momente! Sătui de tot ce este evoluție tehnologică, sufocați de condiționări continue la toate nivelele, solicitați în mod constant de decizii care nu derivă din alegeri interioare conștiente, încarcerați în programe de viață mereu mai rapide și, deci, mai superficiale, ne putem recupera „existența” originală recurgând la înțelepciunea legilor universale de evoluție și de supraviețuire, care ne vin în ajutor indicându-ne căile de schimbare a unei realități care distruge atât la nivel psihologic cât și spiritual. Distrăși de continuele presiuni consumatoriste riscăm să ne pierdem, fără un punct de referință interior, riscăm să trăim potrivit capriciilor situațiilor care se află în afara controlului nostru.

Stres, anxietate, competitivitate, toate acestea ne împartează de natură, de sentimente și de recunoștință pentru viața însăși. Astfel, orice „altul” devine un dușman de care să ne apărăm, un atentator la certitudinile noastre. Dar, acele certitudini de care ne agățăm cu atâta tenacitate sunt schimbătoare și tranzitorii, importante numai în aparență. Acestea sunt

iluziile care ne separă de alții și de noi înșine. Aceasta este rădăcina angoasei noastre, a lipsei continue de satisfacție.

7) Există vreo diferență între interesul cuiva pentru Reiki și credința sa în budism, creștinism sau în ateism?

Fiecare îl vede pe Dumnezeu în ceva, chiar dacă se declară ateu. Și cel care face în mod conștient rău îl caută, chiar în maniera sa aberantă, pe Dumnezeu „sau”. Cândva, un alcoolic spunea că îl caută pe Dumnezeu în fundul unui pahar.

În realitate, Dumnezeu este în fiecare dintre noi: în ateu ca și în religios, în asasin ca și în sfânt; numai lipsa de conștientizare îl face să nu îl vadă, astfel, adeseori ajungem să-i negăm existența. Dar se poate nega numai ceea ce există, ce este inexistent neputând fi negat.

Dacă suntem discipoli ai unui Maestru sau practicanți ai unei religii, Reiki va întări Credința; dacă, însă, nu credem în nimic, vom găsi Credința în noi înșine și în viață. Să ne amintim că în Evanghelia de la Luca este scris: „Împărăția lui Dumnezeu este înăuntrul vostru”.

8) Care este diferența dintre dragostea creștină și cea a Reiki?

Toți profeții sau Maeștrii au predicat dragostea universală, dar această dragoste se atinge numai când nu mai suntem condiționați de propriul Ego. Orice altceva poate fi mai ușor pentru om decât aceasta.

Să spună deci că în momentul în care omul se hotărăște cu umilință să fie instrument, canal de energie Reiki pentru sine însuși și pentru alții, atunci el este în măsură să perceapă Dragostea Universală, Dragostea necondiționată, despre care vorbea însuși Iisus Hristos. Reiki este numai una din multele expresii ale Spiritului Hristic.

Libertatea nu constă în a căuta să devenim ceva diferit de ceea ce suntem, nici în a face orice ne trece prin cap, ci în a înțelege ceea ce suntem, clipă de clipă.

Krishnamurti

Mintea este instrumentul percepției, dar pentru a avea o percepere adevărată, este necesar să avem o minte inocentă, care a avut o experiență dar care, totuși, este liberă tocmai de această experiență.

Krishnamurti

9) Care este obiectivul Reiki?

Acela de a ajunge să fim recunoscători pentru viața care ne-a fost dată și de a manifesta bucuria de a împărtși cu alții, de a accepta bolile ca semnal de dezechilibru și, deci, de a le transforma în evoluție, de a trăi fiecare clipă nu numai cu mintea, ci mai cu seamă cu inima, de a înțelege că fiecare dintre noi își are propria îndatorire de îndeplinit în viață prin folosirea calităților proprii.

Pentru a intra în dimensiunea „Unității“ este necesar să fim conștienți că fiecare acțiune sau gând interacționează la nivel energetic cu ale altora. Iar în Reiki aceasta s-a dovedit.

A fi canale Reiki înseamnă, deci, să trăim viața în globalitatea ei, înțelegându-i adâncă frumusețe.

10) Are Reiki fundamente științifice?

Conceptele fizicii moderne sunt atât de diferite de cele formulate de Newton, care, chiar cu nu prea mult timp în urmă, păreau de necrezut.

Cercetările atomice ne-au revelat caracteristici neașteptate ale materiei. Totalitatea universului și fiecare formă de materie pe care o cuprinde este constituită de spații goale și atomi în mișcare continuă, cu particule mici care se mișcă în vârtej la interior. Numai datorită coeziunii lor, noi avem impresia solidității lucrurilor. Știința a dovedit că materia nu este altceva decât o formă de energie constituită din electroni, protoni și neutroni, traversată de unde vibraționale, fiecare cu frecvența proprie. Chiar și fiecare celulă a corpului nostru ia și dă energie interacționând cu celelalte celule ale organismului. Rezultă de aici că, potrivit vibrației de care sunt influențate, corpul va reacționa în consecință. Cercetătorii științifici americani au obținut rezultate obiective din observarea persoanelor care practicau Reiki, constatând cu surprindere că sistemul lor nervos autonom, rămânând sensibil la stimuli proveniți din exterior, continua să-și mențină echilibrul emitând unde alpha și theta tipice stării de relaxare. Mai mult, au pus în evidență o dominare notabilă a consumului de oxigen și a producției de anhidridă carbonică, pe lângă o reducere a concentrației

acidului lactic în sânge. Toate acestea au demonstrat o stare de bunăstare generală globală și de relaxare profundă atinsă pe durata practicii. Acest fenomen este în măsură să ofere o stare mai ridicată a conștiinței, o viață mai sănătoasă și mai armonioasă, precum și o mai mare conștientizare a responsabilității noastre în fața alegerilor și deciziilor pe care le luăm. Suntem siguri că încetul cu încetul știința va merge înainte în cercetările sale, iar multiplele vindecări până acum misterioase vor fi explicabile și se va ajunge la o cunoaștere mai amplă a energiei, a caracteristicilor sale, a formelor sale și a modului de a le fructifica pentru binele omenirii și al planetei înseși.

11) Este nevoie de studii pentru a învăța Reiki?

Reiki este arta vindecării, dar pentru a o învăța nu este nevoie de studii deosebite. Sămânța acestei arte se află deja în fiecare om, doar că pentru a fi trezit și a ajunge la înflorire, are nevoie să găsească acea legătură necesară pentru a intra în sintonie cu câmpul de potențialitate pură a Energiei Creatoare. Prin mijlocirea inițierii Reiki și a unor reguli practice simple, vom fi gata să o apucăm pe un drum bogat în experiențe semnificative, pe parcursul căruia ne vom simți în mod constant susținuți de Dragostea Universală.

12) Reiki vorbește de Energie Universală, de Spirit Divin, de Ființa Supremă. Este posibil ca acestea să fie lucruri în care nu toți cred, concepte pe care nu toți sunt dispuși să le accepte sau să se convingă de existența lor. Dacă așa stau lucrurile, se poate, îndeobște practica Reiki?

Dacă s-a demonstrat științific că Energia este omniprezentă atât în cele văzute cât și în cele nevăzute și că însuși universul în mărția sa armonioasă infinită este energie, nu s-ar putea afirma cu certitudine că totul este manifestare divină? În plus, dacă cuvântul Dumnezeu, sau divinitate, incomodează sau este respins, aceasta poate fi o limită a minții omenestii, rațională și mărginită, care nu reușește să conceapă ceva infinit. Așadar, este numai o problemă de înțelegere și de interpretare, dar, în mod cert, aceasta nu va împiedica energia să existe în

corpul, în gândirea, în acțiunile fiecăruia. Dacă acceptăm acest principiu, Reiki poate fi practicat, în caz contrar ar fi ca și cum am ști că este nevoie să luăm un medicament, dar nu-l luăm pentru că nu credem în eficacitatea sa.

13) Spiritualitate și religie înseamnă același lucru?

În oricare parte a Pământului și în oricare epocă, nu a existat un Om – de la cel primitiv la cel contemporan – care, măcar o dată în viață să nu fi ridicat ochii la cer invocând ajutor și sănătate. Și aceasta, independent de religia lui, întrucât nu aceasta contează, ci Credința. Când suntem trași în lumea durerii și constrânși să înfruntăm ceva ce ni se pare mai mare decât noi, în acel moment simțim că trebuie să recurgem la Cineva care este în măsură să ne ajute. Lui ne deschidem inima plină de suferință și în El ne încredem. Aceasta este Credința: convingerea că putem să ne regăsim calea, seninătatea, predându-ne unei Forțe și unei Voințe Superioare, care împărătesc peste tot în conformitate cu un desen universal.

Diferitele religii au luat naștere prin mijlocirea diferitelor culturi, civilizații și tradiții și au evoluat ulterior astfel încât să corespundă nevoilor diferitelor popoare. Dar, toate religiile sunt numai aspecte diferite ale unei Realități Ultime la care noi, ca ființe omenestii, respectiv cu minte limitată (inteligentă), nu o putem ajunge, și pe care nu o putem vedea și cu atât mai puțin nu o putem înțelege.

Când vorbim de religie, ne gândim la ceva pozitiv, care-l apropie pe Om de Dumnezeu, dar mai este ceva: fiecare religie își are credințioșii săi, enoriașii săi absoluți, care resping și condamna pe oricine o gândesc altfel decât ei. Se dezlănțuie, astfel, războaie, se înfăptuiesc măceluri, se pun în aplicare strategii de putere politică și economică. Zilele noastre încă mai sunt, în ciuda oricărui progres, o mărturie tristă. Când religia devine inspiratoarea acestor evenimente și fenomene, ea nu mai este decât o mască în dosul căreia se ascund tirani mai mult sau mai puțin de bună-credință, religia devine un instrument pentru a controla oamenii, ideile lor, acțiunile lor, prin mijlocirea fricii de pedeapsă, repressiunii fizice și morale, a