

# Reiki Svelato

Di Graziano Scarascia e Antonio Sgueglia

靈  
氣

Dialoghi con un Reiki Master





Reiki Master Graziano Scarascia durante l'esecuzione di un trattamento di Sho Ten Reiki.

*Ehi fratello di luce*

*Sorridi*

*Il bello deve ancora venire*

*Non avere fretta*

*Ogni cosa ha un suo tempo*

*Sarà meraviglioso*

*Fonderci*

*Nell'infinito oceano d'amore.*

**Graziano Scarascia**

Titolo originale:

*Reiki Svelato – Dialoghi con un Reiki Master*

Prima Edizione Digitale – Febbraio 2010

***Dialoghi con un Reiki Master***

**3** – prefazione

**6** – introduzione “cos’è il Reiki?”

**9** – cosa significa la parola Reiki?

**10** – come si dimostra l’esistenza dell’energia?

**14** – è possibile percepire la propria aura?

**16** – quale rapporto esiste tra Reiki e religioni?

**19** – il tocco delle mani è indispensabile in un trattamento Reiki?

**23** – è possibile trasmettere la propria energia senza l’attivazione?

**27** – cosa sono le forme-pensiero e come modificarle?

**30** – come evitare che gli altri ci sottraggano energia?

**32** – è possibile immettersi nel campo bioenergetico altrui?

**35** – quali sono i benefici dell’auto trattamento quando si sta male?

**38** – perché ci fu una disputa nel Reiki dopo la morte della Takata?

**44** – come può il Reiki aiutare a superare le convinzioni limitanti?

**48** – quali benefici può il Reiki apportare a gruppi e organizzazioni?

**52** – come può una persona orientarsi tra i vari metodi Reiki?

**59** – quale dovrebbe essere la motivazione per passare dal I al II livello Reiki?

**64** – in che modo ci si può avvicinare ai simboli Reiki?

**70** – Appendice I – cos’è l’energia? Conversazione tra studente e maestro

**84** – Appendice II – Intervista a Mikao Usui

## {.} | prefazione

*Questo libro è nato in una maniera apparentemente casuale. Alcuni mesi fa, infatti, parlando con Graziano, gli suggerii di offrire ai suoi allievi la possibilità di fargli delle domande sul Reiki; domande alle quali lui avrebbe poi dato risposta. Pertanto, alla fine di uno degli incontri di tirocinio del lunedì, fu chiesto a tutti coloro, che avessero una domanda, di scriverla su un foglio di carta e di consegnarla a Graziano in modo da ricevere poi una sua risposta. Quella sera alcune persone scrissero la loro domanda su un foglietto e oggi alcune di quelle domande trovano finalmente risposta all'interno di questo libro.*

*Dopo aver raccolto le domande di quella sera, Graziano mi chiese di incontrarlo al fine di registrare le sue risposte a quelle domande in modo che potessero essere poi trascritte e inserite sul blog. Pertanto, un pomeriggio di ottobre mi recai da lui con il mio iPhone e cominciai a registrare mentre gli leggevo, una per volta, tutte le domande. Ogni volta che gli ponevo una domanda, Graziano incominciava a rispondere a essa parlando dei vari aspetti del Reiki, delle proprie esperienze e della propria visione in una maniera che per me fu molto interessante e, per usare un termine spesso abusato, "illuminante".*

*Fu allora che mi resi conto di quanto importante fosse ciò che stavamo facendo. Da quel momento in poi, oltre alle domande raccolte tra gli studenti, incominciai a fargli anche le mie domande.*

*Le ore di registrazione diventarono, incontro dopo incontro, sempre più numerose come pure gli argomenti e i temi toccati. Sentendo Graziano parlare della sua vita e delle esperienze accumulate in vent'anni di Reiki, capii che era arrivato per lui il momento di condividere tutto ciò con il mondo. Per quanto privilegiato ritenessi di essere per la possibilità che avevo di ascoltare i suoi racconti e le sue poesie e di imparare tanto dai dialoghi e dalle conversazioni con lui, sentivo di dover dare il mio contributo per*

*creare le condizioni affinché tante altre persone potessero vivere almeno in parte l'esperienza che io stavo vivendo e accedere quindi a quella stessa conoscenza.*

*E' proprio per questo motivo che mi sono dedicato a raccogliere questa straordinaria testimonianza, che è un testamento dell'amore e della dedizione che Graziano ha sempre avuto e continua ad avere per il Reiki. E' per questo motivo, inoltre, che mi sono dedicato al lavoro di trascrizione e rielaborazione di tutto il materiale al fine di renderlo chiaro e accessibile a tutti quelli che amano il Reiki e che lo praticano indipendentemente dal livello al quale possano trovarsi. Attraverso questo libro, d'ora in poi, tali contenuti saranno accessibili non solo agli studenti della scuola ReikiLife o a chi partecipa ai seminari di Graziano, ma anche a chi vive a centinaia o migliaia di chilometri di distanza. Credo che questa sia la cosa più straordinaria di tutto questo progetto. Un progetto che, tra l'altro, è ancora in divenire poiché l'idea è di ampliarlo sempre più integrando al suo interno altre domande, incluse quelle che i lettori di questo libro vorranno porre.*

*Detto ciò, immagino che sia giusto spiegare cosa mi abbia condotto al Reiki e cosa mi abbia portato a conoscere uno dei migliori Reiki Master d'Europa, Graziano Scarascia. Sono entrato in contatto con Graziano e con il Reiki poco meno di un anno fa – ai primi di marzo del 2009 – e la ragione di ciò è che mio fratello, Gianluca, al quale ero legato in maniera profonda fin dall'infanzia, aveva iniziato a stare male.*

*Essendo la sua una malattia incurabile, e volendo fare tutto il possibile e l'impossibile per aiutarlo, mi sono trovato nella mia ricerca a giungere al Reiki con la speranza di poter, in tal modo, fare qualcosa per lui. Per quanto il Reiki non abbia cambiato il destino di mio fratello, so che in tanti modi, spesso invisibili all'occhio umano, l'ha aiutato e so altrettanto bene che ha aiutato me a fare per lui ciò di cui aveva bisogno.*

*Se non fosse stato per il mio desiderio di aiutare mio fratello e se non mi fossi sentito impotente e confuso di fronte alla sua malattia,*

*molto probabilmente non sarei mai giunto al Reiki e non avrei mai sentito e sperimentato gli effetti di questa energia su di me e su di lui.*

*Pertanto, ringrazio dal profondo del cuore Gianluca, mio vero Maestro, per avermi condotto per mano al Reiki e per aver aperto dinanzi a me un mondo e un cammino che mi hanno insegnato e m'insegna a spostare la consapevolezza verso un sentire diverso e più profondo.*

*Ringrazio mio fratello per avermi donato il Reiki e ringrazio Graziano per avermi insegnato a conoscere e utilizzare quello che è stato ed è per me un grandissimo strumento di conoscenza profonda, che mi ha aperto e continua ad aprirmi tante porte che mi avvicinano alla mia vera natura.*

*Se non fosse stato per te, Gianluca, e per la tua guida costante, questo libro non esisterebbe. E quindi lo dedico a te.*

*Antonio Sgueglia*

*8 febbraio 2010*

## {.} | *introduzione – cos'è il Reiki*

Scrivere qualcosa sul Reiki oggi non è poi così difficile. Infatti, sono stati scritti tantissimi libri e sono stati aperti altrettanti siti sull'argomento. Più difficoltoso diventa, invece, scrivere qualcosa di nuovo.

Prima di scrivere questa introduzione su questa bellissima arte mi sono chiesto, "ma in verità cos'è poi in fondo Reiki?"

Sapete, non è facile descrivere in parole qualcosa che andrebbe vissuto in prima persona. Credo che sia necessario fare esperienza delle cose poiché il problema, di solito, nasce dalle aspettative che uno si pone dinanzi a qualcosa di nuovo. Magari avete già letto un libro sul Reiki, o qualche amico ve ne ha parlato, o per "caso" siete andati a finire, navigando, su qualche sito Internet che parla appunto di Reiki oppure questa è la prima volta che ne sentite parlare e magari già avete dei preconcetti.

In verità ogni persona è unica nell'universo. Pertanto, anche il modo di vedere e sentire le cose diventa unico per ognuno di noi. Quello che qui sto scrivendo è, infatti, il frutto dell'esperienza personale che ho avuto con il Reiki in vent'anni e proprio per questo motivo vi chiedo di non credermi, ma di verificare voi stessi, così che possiate da soli descrivere un giorno la vostra esperienza.

Reiki per me è vita e, in quanto tale, non è dunque codificabile in parole poiché esse sono limitate. Ciò fa sì che il concetto che ne deriverebbe sarebbe per l'appunto limitato e limitante. Reiki é in costante evoluzione, proprio come la vita, e quindi adattabile a tutte le circostanze con cui viene in contatto. Se è in contatto con me, si adatta alle mie peculiarità, così come in realtà ha fatto nella mia vita. E' proprio in tal modo che il Reiki ci trasforma ed ecco che a nostra volta noi lo trasformiamo.

Una volta che entra a far parte della vostra vita, esso vi stupirà, per abilità e intelligenza, e per come saprà, sempre con rinnovata enfasi, creare situazioni che vi porteranno a dover guardare dentro di voi, a indagarvi, a scrutarvi, a trasformarvi finché non vi sarete plasmati fino a rinnovare completamente voi stessi e, con voi, anche l'ambiente in cui vivete. Solo così sarà possibile per voi giungere all'evoluzione, alla crescita, alla guarigione. Il Reiki di questo è pienamente consapevole, ma ha anche bisogno del vostro aiuto e del vostro agire per fare questo, in quanto di certo non può costringervi a fare nulla.

Reiki: energia vitale universale. Vedete, è la parola stessa a spiegarci cos'è Reiki. Reiki è energia che muove. Reiki è energia che rende possibile l'evoluzione, la crescita delle cose, la crescita della vita stessa che ne è impregnata.

Reiki è energia universale; universale perché la vita è in tutto, anche nelle cose apparentemente morte. Ecco perché dare Reiki o ricevere Reiki vuol dire mettersi in contatto con la fonte da cui tutti proveniamo e vuol dire anche andare nell'**uni-verso** della vita ciclica.

Reiki porta trasformazione conducendovi a essere in risonanza con il vostro suono di vita, che è unico per ognuno di noi e che spesso è ignorato. Ognuno di noi ha, infatti, un particolare suono o frequenza o codice energetico che lo distingue dagli altri. Entrare in connessione con questo suono è spesso molto difficile perché abbiamo la tendenza a proiettarci al di fuori di noi.

Prendere l'iniziazione Reiki vuol dire simbolicamente "iniziare una nuova azione" ovvero cambiare rotta e iniziare da capo qualcosa che forse facevamo in modo non consono alla nostra natura. Diventare canali Reiki significa aprire la porta a se stessi e riabbracciarsi dopo un lungo esilio.

Scopriamo lungo questo percorso che abbiamo tutte le potenzialità per riuscire a essere felici. La più grande consapevolezza è che noi possediamo già tutti i mezzi per esserlo. "Ovunque tu vada, ci sei già." Questa bellissima frase, tratta da un libro, ci illumina e ci guida perché non c'è nessun luogo dove sia necessario andare per



trovare la felicità poiché essa è già presente naturalmente in noi. Reiki è dunque un percorso di crescita. Non dell'ego o del corpo. Al contrario, è un percorso di crescita della consapevolezza del fatto che noi tutti siamo onde di un immenso oceano di amore.

La storia e le tecniche sono certamente importanti ma non indispensabili. Per fare Reiki bisogna semplicemente aprirsi alla vita e, prima di ogni altra cosa, a se stessi. Ecco perché vi auguro di incontrare il Reiki nella vostra esistenza così che possiate farne esperienza diretta in modo che la prossima volta sarete voi a scrivere qualcosa di nuovo e di diverso su quest'antichissima arte.

Vorrei terminare augurandovi una buona lettura.

*Graziano Scarascia*

## {.} | dialoghi con un Reiki Master

*Graziano, la prima domanda che vorrei farti è: cosa significa la parola Reiki?*

La parola Reiki deriva dall'unione di due kanji giapponesi. Il primo rappresenta il Rei che spiega l'universalità dell'energia e il secondo rappresenta il Ki che spiega la particolarità dell'energia all'interno di ogni cosa vivente. Il Rei può essere dunque immaginato come l'insieme delle emanazioni energetiche di ogni cosa ed è proprio da tale unione che si forma l'energia universale. Pertanto, il Rei è legato al Ki, il che significa che l'uno non potrebbe esistere senza l'altro. E' grazie al Ki che esiste il Rei ed è grazie al Rei che esiste il Ki. Di conseguenza la parola Reiki tradotta in italiano significa energia vitale universale. L'energia universale è dunque la somma di tutte le irradiazioni energetiche.

C'è da aggiungere che il Ki è presente non solo negli esseri viventi ma anche nelle cose apparentemente inanimate, come per esempio il legno, il ferro, la roccia e così via. La parola Reiki, dunque, significa proprio che, per arrivare all'equilibrio, è necessario l'insieme di più elementi. Abbiamo quindi l'energia universale che si fonde nell'energia vitale di ognuno di noi e a sua volta questa emanazione ritorna poi alla Fonte.

*Uno dei tuoi studenti ti ha posto la seguente domanda: come si riesce a dimostrare l'esistenza dell'Energia e la sua effettiva canalizzazione?*

**L**

a prima cosa che potrei dire, è che oggi esistono dei mezzi e dei macchinari che dimostrano l'esistenza di alcune manifestazioni energetiche, come evidenziato da recenti studi. Detto ciò, la domanda ha in sé un approccio razionalistico e di conseguenza per rispondere a essa in maniera pienamente soddisfacente, dovrei prendere uno di questi macchinari per dare una dimostrazione scientifica del fatto che esiste effettivamente un'emanazione energetica e che dunque durante il trattamento Reiki ha luogo una canalizzazione di energia.

Preferisco però dire che con la pratica ogni persona può sviluppare una sensibilità che non lascia dubbi. Il motivo per cui dico che non lascia dubbi è legato al fatto che si tratta di qualcosa che ogni praticante Reiki percepisce in maniera diretta. Sviluppando questa sensibilità, è possibile infatti avere delle percezioni.

Ora la domanda che mi verrebbe da porre è: perché c'è bisogno di classificare e dimostrare sempre tutto? La risposta, a mio avviso, è che tale bisogno esiste perché viviamo in un mondo dove si prende per vero qualcosa solo quando se ne ha una manifestazione materiale e concreta. Il problema, però, è che in realtà molte cose sono sottili e, proprio per questo, prive di una manifestazione visibile.

Se pensiamo ad esempio alle onde elettromagnetiche, ai suoni, ai raggi ultravioletti, oppure alle onde radio, possiamo convenire che esse esistono nonostante, in realtà, non le vediamo. Ciò ci dimostra che esiste effettivamente un mondo sottile fatto di cose che l'occhio non è in grado di vedere. Il problema è appunto che

siamo abituati ad aspettarci che ci sia sempre una manifestazione materiale e visibile. Il Reiki, lavorando sul mondo sottile, diventa pertanto molto difficile da dimostrare scientificamente.

Secondo la mia esperienza, è la pratica stessa a darci la possibilità di vivere tutte quelle esperienze che ci aiutano a comprendere cosa avvenga durante un trattamento Reiki indipendentemente dalle dimostrazioni scientifiche. Il motivo di ciò è che l'elemento che conta è proprio la relazione che ognuno di noi crea con il mezzo. Il fatto che quel mezzo sia stato o no validato da un punto di vista scientifico è a mio avviso un elemento secondario. Quello che davvero conta è ciò che TU percepisci e ciò che PER TE è reale. In ultima analisi ciò che davvero fa la differenza è il modo in cui TU approcci il metodo e interagisci con esso. Queste sensazioni sono assolutamente personali. Ognuno ha una propria manifestazione e ciò è dovuto al fatto che ognuno ha una propria sensibilità e dunque una propria percezione.

In tale ottica, andando avanti nel percorso e lavorando sulla pratica Reiki, la domanda di partenza diventa, a mio avviso, superflua perché è semplicemente la derivazione di un pensiero razionale. Con questo ovviamente non intendo dire che l'approccio razionale sia di per sé sbagliato poiché in realtà è assolutamente legittimo porsi delle domande in merito all'attendibilità e alla veridicità di tutto ciò che non è stato ancora conosciuto o sperimentato a livello personale.

Potrei inoltre aggiungere che ci sono secoli di esperienze che, nelle diverse culture, hanno dimostrato che esiste davvero un flusso di energia. Basti pensare ad esempio all'agopuntura, che dimostra che effettivamente c'è qualcosa che si muove e che ci rende attivi e dinamici.

Ora la domanda che mi verrebbe da porre è: c'è bisogno davvero di una classificazione? A me personalmente non serve. Anche se qualcuno domani mi dicesse che tutto ciò non è vero, la mia visione non cambierebbe perché la mia percezione e la mia personale esperienza parlano in maniera inequivocabile. Tutto il resto ha che fare semplicemente con la tendenza che la mente razionale ha a catalogare tutte le cose.

La mente, infatti, tende a mettere ogni cosa in un determinato scomparto e quando c'è qualcosa che non rientra in un simile schema e che non viene dunque riconosciuto, ecco che immediatamente si evidenzia la tendenza a invalidare quel determinato fenomeno. Il fatto, però, che vi sia tale tendenza non è la dimostrazione che il fenomeno di per sé non sia reale né rappresenta una prova del fatto che quella cosa non esista. Semplicemente è probabile che al momento la scienza non abbia a disposizione i mezzi per dimostrarne la sua esistenza.

Tanti fenomeni sono stati inizialmente criticati in maniera forte per essere poi accettati e riconosciuti universalmente dopo che ne era stata dimostrata l'esistenza. Io sono convinto che arriverà il giorno in cui qualche scienziato sarà in grado di validare ciò che noi stiamo facendo e ciò che in passato è stato fatto.



Cerchio di luce per Haiti

## **L'ETERNA RICERCA DEL UOMO**

*"Girando e vagando alla ricerca di Dio,  
ti accorgi di essere finito in un labirinto concentrico.  
L'intelligenza suprema ha già tutto previsto,  
che per quanto tu possa errare,  
lungo il sentiero della spirale, prima o poi, tra un respiro e l'altro,  
giungerai al centro del vuoto,  
per sperimentare il sacro silenzio della vita eterna."*

**Graziano Scarascia**

*Prima di eseguire l'auto-trattamento è possibile percepire la propria aura?*

La domanda, secondo me, sarebbe un'altra e cioè: c'è la sensibilità di percepire innanzitutto l'aura? Se il praticante Reiki ha sviluppato quella percezione e quella sensibilità, allora naturalmente egli sarà in grado di percepire la propria aura.

E' possibile percepire l'aura in tanti modi e nello specifico non è una questione che riguarda solo la preparazione all'auto-trattamento. Piuttosto, se ad esempio io, quale operatore Reiki, ho sviluppato la mia sensibilità psichica, allora sarò naturalmente in grado di percepire anche la mia emanazione energetica che comunemente è chiamata appunto aura.

Pertanto, se la persona che pratica Reiki ha sviluppato la sensibilità per percepire le emanazioni bioenergetiche delle altre persone, sicuramente riuscirà a vedere, a sentire e a percepire anche la propria emanazione bioenergetica e quindi la propria aura.



Studentesse della scuola ReikiLife Cifor durante Aestetica 2009.

*La vita non è un cammino semplice e lineare lungo il quale possiamo  
procedere liberamente e senza intoppi, ma piuttosto un intricato  
labirinto attraverso il quale dobbiamo trovare la nostra strada,  
spesso smarriti e confusi,  
talvolta imprigionati in un vicolo cieco,  
ma sempre se abbiamo fede,  
si aprirà una porta:  
forse non quella che ci saremmo aspettati,  
ma certamente quella che alla fine si rivelerà la migliore per noi!*

*(A.J. Cronin)*



*Qual è, nella tua esperienza, il rapporto che esiste tra le varie religioni e il Reiki?*

*R*

on esiste in realtà alcuna relazione tra il Reiki e la religione e di questo esiste una dimostrazione molto concreta. Infatti, se osservo il modo in cui il Reiki si è sviluppato nel mondo, posso vedere chiaramente che esso abbraccia tutte le religioni indipendentemente da quale credo sia alla loro base.

In ognuna delle diverse culture religiose ci sono persone che praticano Reiki senza che si crei alcun conflitto, cosa che invece non sempre accade con le religioni. Ciò è dovuto al fatto che il Reiki porta benessere e pace alla persona che lo pratica senza che ci sia alcun bisogno di entrare nel merito delle convinzioni o delle credenze religiose che la persona può avere. Ciò che a volte può creare confusione è che il Reiki, avendo uno sfondo spirituale, possa evocare in qualche modo la religione.

L'elemento principale da tenere in considerazione è che bisogna essere capaci di distinguere tra cosa è la spiritualità e cosa invece è la religiosità. Si tratta, infatti, di due cose completamente differenti. Volendo fare un esempio, basterebbe dire che una persona può esprimere la propria spiritualità anche in un gesto, il che vuole dire che una persona può essere spirituale mentre cucina oppure mentre dorme o mentre osserva un fiore o mentre guarda semplicemente qualcosa di bello. La spiritualità non è legata per forza a un credo religioso o a un cammino particolare. La spiritualità è a mio avviso qualcosa di universale. La religiosità, al contrario, è legata per forza all'abbracciare un determinato sistema di credenze e un

determinato modo di vedere le cose. La religione ha dei dogmi, il Reiki no.

Ognuno nella professione della propria fede segue la sua strada e, proprio a causa della separazione tra le varie forme di religiosità, spesso accade che queste strade entrino in conflitto le une con le altre non essendovi compatibilità tra esse. Nel Reiki questa cosa non accade perché non esistono dogmi né alcuna forma di religiosità.

L'unica cosa che è stata lasciata da Usui come indicazione per una vita felice è ciò che lui chiamava "il metodo per attirare a sé fortuna e felicità", ed è rappresentata da cinque principi di vita. I cinque principi di cui parlava Usui, che sono "Solo per oggi non ti arrabbiare, solo per oggi non ti preoccupare, solo per oggi sii grato, solo per oggi lavora sodo su te stesso e solo per oggi sii gentile con gli altri," sono in realtà principi molto semplici con concetti universali; concetti che possono andare bene per tutti indipendentemente dal credo religioso. Servono, se applicati, ad avere una vita più serena.

In se stesso il Reiki è semplicemente un metodo, una disciplina, un'arte per stare bene con noi stessi e con tutto quello che ci circonda. In tal senso il Reiki è certamente spirituale perché per stare bene con me stesso, ho bisogno di portare luce in tutte quelle parti del mio essere dove c'è oscurità. Ho bisogno quindi di portare attenzione là dove spesso ho la tendenza a sfuggire. Una volta che ho portato luce e attenzione, posso integrare tutte quelle parti di me che avevo escluso ed è proprio in tal modo che riacquisto la mia integrità. Questa integrità poi si riflette anche all'esterno e in ciò che mi circonda. Ciò che il Reiki fa è fornirmi dei mezzi per fare tutte queste cose. Poi il lavoro effettivo è quello che io stesso posso fare su

di me indipendentemente dal mio credo religioso. Il Reiki è dunque un mezzo come ce ne sono tanti altri e non è una religione poiché non invita a pregare verso qualcuno e non invita ad avere fede in qualcuno. Non vi è, infatti, alcuna imposizione in merito a queste cose. Pertanto, dal mio punto di vista non c'è alcun nesso reale tra il Reiki e le religioni.



Reiki Master Graziano Scarascia durante il tirocinio settimanale presso la sua scuola di Reiki.

***Motto ReikiLife:***

*Un passo alla volta,*

*Cammina nella terra di mezzo,*

*Senza preoccuparti da dove vieni né dove sei diretto.*

*Spesso ci si chiede se l'operatore Reiki debba toccare il paziente o se possa tenere le mani a distanza. Cosa puoi dire in merito a questo?*

S

I Reiki, basandosi sul concetto di trasmissione bioenergetica, non necessita che il paziente debba essere toccato al fine di un'efficace canalizzazione dell'energia. Pertanto, l'operatore può decidere, in accordo con la persona trattata, se toccare o no il corpo con le proprie mani.

A questo va aggiunto che in specifico nel Reiki il primo livello è legato al piano fisico. Il piano fisico è quello in cui ci si confronta con la materialità delle cose e a tale scopo è fondamentale sviluppare la consapevolezza del nostro corpo. Tale consapevolezza deve essere sensibilizzata poiché la tendenza comune è quella di prestare attenzione al corpo solo quando non si è in buona salute. Ciò ci porta a prestare attenzione al nostro corpo solo quando abbiamo un dolore fisico.

La verità è che non tocchiamo quasi mai il nostro corpo. Abbiamo ormai perso quasi del tutto quest'abitudine e abbiamo perso anche il bisogno di toccare l'altro poiché oggi tutto è diventato asettico. Il Reiki invece ci riporta su un piano materiale di consapevolezza perché attraverso l'auto-trattamento, toccando il mio corpo, ho la possibilità di portare consapevolezza su tutte quelle parti che lavorano costantemente, seppur in maniera silenziosa.

Attraverso l'auto-trattamento, quindi, abbiamo l'occasione di gratificare e ringraziare il nostro corpo che lavora senza mai lamentarsi e soprattutto indipendentemente dal livello di attenzione che poniamo su di esso. La tendenza comune è, infatti, quella di

pensare che tutto vada bene solo perché il corpo non dice nulla e non manda alcun segnale d'allarme.

Il Reiki, invece, attraverso il lavoro quotidiano sul corpo, offre la possibilità di accrescere la propria consapevolezza e di portare attenzione proprio su tutte quelle funzioni e su tutti quegli organi che silenziosamente fanno sì che ognuno possa svolgere tutte le proprie attività.

Il Reiki, in realtà, fa anche di più e ciò avviene proprio attraverso il tocco delle mani. La relazione umana si realizza, infatti, anche attraverso il tocco delle mani. Il tocco è qualcosa di molto importante perché le nostre mani sono il mezzo più usato per creare, per operare ma anche per sviluppare delle relazioni.

Pertanto, quando facciamo un trattamento di primo livello e poggiamo le mani, entriamo in profondità anche in tale aspetto e cioè entriamo in relazione con l'altro. Infatti, nel momento in cui tocco il corpo di una persona, sono chiamato a entrare in relazione con quella persona e lo faccio prestando attenzione a ciò che sento e a ciò che percepisco attraverso le mie mani. Allo stesso modo la persona che è toccata dalle mie mani sperimenta tutte le sensazioni generate da quel tocco. L'effetto di ciò è che l'utilizzo delle mani sul corpo mette in moto delle dinamiche sia nell'operatore sia nella persona trattata creando consapevolezza in entrambi.

Ad esempio, una persona che ha ricevuto un trattamento Reiki di Primo Livello potrebbe dire all'operatore, "mi hai toccato la pancia e ho sentito un grande calore che mi ha fatto ricordare di quando mia madre mi metteva la borsa d'acqua calda tutte le volte in cui soffrivo di mal di pancia." In questo caso, il tocco delle mani ha

evidentemente risvegliato dei ricordi e delle sensazioni nella persona trattata.

Quando invece il trattamento è effettuato senza che le mani tocchino il corpo, è vero che l'energia passa comunque e che la persona trattata percepisce del calore, ma l'esperienza sarà completamente diversa poiché priva di quel tipo di relazione. Senza quella relazione tra l'operatore e la persona trattata mancherà anche la consapevolezza. Ciò è dovuto al fatto che, tenendo chiusi gli occhi, la persona trattata non può essere consapevole di dove si trovino le mani dell'operatore in ogni fase del trattamento. Invece, quando il tocco delle mani è presente, la persona trattata è sempre cosciente di dove l'operatore si trovi in ogni momento perché può "sentirlo" attraverso il tocco delle mani.

L'intento principale nel primo livello Reiki è proprio quello di accrescere il livello di consapevolezza del proprio corpo sul piano fisico. Non è, infatti, possibile andare oltre il livello fisico se prima non c'è stata una piena comprensione di tutto ciò che è legato a esso.



Trattamento Sho Ten Reiki



Lezione didattica di Reiki al Centro Olisana, sede della Scuola Reikilife.

*Scegli di portare la tua luce,  
scegli di celebrare infinitamente la tua vera natura,  
scegli di glorificarti,  
in modo che attraverso il tuo essere spirituale  
sboccino sempre più talenti,  
e tu possa metterli a disposizione dell'umanità.  
Lascia che tutto fluisca nel suo verso.*

***"L'oceano"***

Graziano Scarascia

*Se ognuno è portatore di una propria energia e di un proprio Ki, è possibile trasmettere questa emanazione energetica pur non essendo stati attivati al Reiki?*



gnuno ha una sua energia e ognuno trasmette una propria emanazione energetica. Che cosa vuol dire questo? Vuol dire che ognuno di noi porta con sé un'informazione. Tale informazione non è verbale, bensì sottile. Di questo noi abbiamo esperienza diretta quando, ad esempio, incontrando una persona oppure entrando in un gruppo di persone, avvertiamo subito delle sensazioni che possono essere positive o negative.

Anche gli ambienti emanano una propria energia e ciò accade perché essi conservano la memoria di ciò che è avvenuto al loro interno. Pertanto, se entriamo in un ambiente nel quale si sono consumate liti o comunque esperienze drammatiche, possiamo fin da subito avvertire delle sensazioni negative che altro non sono se non la conseguenza delle informazioni che quell'ambiente ha al suo interno. L'opposto può avvenire in un ambiente nel quale sono state vissute esperienze piacevoli nel qual caso, quando una persona entrerà in quell'ambiente, non potrà che sentire che si tratta di un ambiente sano e positivo.

Lo stesso accade con noi esseri umani. Noi portiamo, infatti, la somma delle nostre informazioni. Tali informazioni parlano di come noi siamo, di quello che percepiamo e delle emozioni che proviamo. Tutto questo va a formare e costituire quella che possiamo definire emanazione sottile.



E' mia convinzione che prima dell'introduzione della parola, esistesse un altro tipo di comunicazione dove non c'era bisogno di parlare. Era dunque una comunicazione sottile caratterizzata da una spiccata istintualità, nella quale l'intuito era molto più sviluppato e i sensi erano molto più sensibili. Queste tra l'altro sono caratteristiche che fanno ancora parte di noi e del nostro retaggio. Tutto ciò è dunque già presente in noi e ognuno ha la possibilità di sviluppare questo potenziale.

Pertanto si può dire che ognuno ha un'emanazione energetica e che le informazioni contenute in essa possono essere trasmesse agli altri e all'ambiente circostante. Potrei fare un altro esempio dicendo che quando una persona entra in una sala, guardandosi intorno, sarà rapidamente in grado di individuare quale tra i presenti sia quella persona con la quale sente di poter avere maggiore affinità. Come avviene questo? E perché? Avviene proprio in virtù dell'esistenza di una comunicazione a livello sottile. Pertanto, la risposta alla domanda è affermativa e dunque la propria emanazione energetica può effettivamente essere trasmessa.

Tra l'altro c'è da dire che questo fenomeno esiste e avviene indipendentemente dal Reiki. Il motivo di ciò è che il Reiki è fondamentalmente un training. Il Reiki mi addestra a far emergere quella parte di me che è in connessione con il tutto. In questo modo mi fornisce anche gli strumenti per evitare tutte quelle risonanze con l'altro che potrebbero essere nocive o non piacevoli. Infatti, poiché durante un trattamento c'è uno scambio a livello sottile, l'operatore che esegue il trattamento potrebbe essere influenzato dal modello energetico disarmonico che la persona trattata porta con sé ed è proprio a questo che servono gli strumenti che il Reiki fornisce.

Tornando all'altro elemento della domanda e cioè quello nel quale ci si chiedeva se la vibrazione potesse essere trasmessa anche senza che la persona sia stata attivata al Reiki, credo sia importante spiegare in cosa consiste quella che comunemente è chiamata attivazione. L'attivazione è fondamentalmente una purificazione, una pulizia e un potenziamento del nostro campo bioenergetico. Essa serve più che altro a legare chi la riceve a un lignaggio permettendo in tal modo alla persona di entrare nella tradizione. Ciò significa che essa crea un legame a un sistema che è iniziato con il fondatore, Mikao Usui.

Pertanto, indipendentemente da che ci sia stata o no un'attivazione, ognuno di noi emana qualcosa e non potrebbe essere altrimenti poiché è stesso il nostro essere vivo che crea le condizioni affinché l'emanazione energetica sia trasmessa. E' importante, in tal senso, specificare che il nostro stato di salute, mentale ed energetico, influenza poi la qualità dell'informazione sottile che trasmettiamo. Ciò significa che così come possiamo in alcune fasi della nostra vita fare una dieta disintossicante a livello fisico, possiamo farlo anche da un punto di vista energetico. E il Reiki in tal senso ci fornisce tutti gli strumenti e i mezzi che ci servono per riequilibrarci. Pertanto, in conclusione posso confermare che la vibrazione è trasmessa a livello sottile e che noi la trasmettiamo e la percepiamo indipendentemente dall'attivazione Reiki.



*Apro gli occhi.*

*Per un istante un bagliore di luce,*

*Il mio cuore batte ed è colmo d'amore.*

*Poi la paura ha il sopravvento*

*Ed è di nuovo buio.*

**Graziano Scarascia**

*Spesso si sente parlare delle convinzioni negative e in particolare delle forme-pensiero distinguendole tra positive e negative. Cos'è nello specifico una forma-pensiero e come si può modificarla da negativa a positiva?*

**S**

pensieri-forma o forme-pensiero hanno origine dall'idea-forma e per questo motivo è importante fare una distinzione tra idea-forma e pensiero-forma. L'idea-forma è legata a un'idea - o ideale - sostenuta da una massa di persone che s'identificano con essa. A sua volta, attraverso questa risonanza con la massa, questa idea - o ideale - crea dei modelli che possono poi influenzare il singolo individuo nel suo modo di pensare dando origine in tal modo alle forme-pensiero. Pertanto, l'idea-forma è legata alla massa degli individui mentre il pensiero-forma al singolo.

Volendo fare un esempio, potremmo dire che un'idea-forma crea una direzione dando origine a una tendenza. A quel punto, se quell'idea-forma è forte ed è seguita da tante persone, finisce per influenzare l'individuo al punto che può trovarsi a sposare quell'idea anche senza rendersi conto delle dinamiche che l'hanno spinto in quella direzione. Basti prendere come esempio il fenomeno Facebook.

Il pensiero-forma è dunque il modo in cui l'individuo personalmente realizza e vive quell'idea-forma nella propria esperienza di vita. Ritornando all'esempio di Facebook, potrei dire che oggi tantissime persone lo utilizzano ma ognuno ne fa un utilizzo proprio che a sua volta, se sposato da altre persone, può dare origine a una tendenza o idea-forma.

Prima di assumere una propria struttura e di entrare a far parte dei nostri modelli comportamentali, una forma-pensiero supera tre stadi. Il primo stadio è l'IO PENSO, il secondo stadio è l'IO CREDO e il terzo stadio è l'IO SONO CONVINTO. Una volta superato il terzo stadio, esso diventa un modello attivo che influenza la persona nell'agire quotidiano.

I pensieri-forma possono essere positivi ma anche negativi. Allo stesso modo essi possono essere influenzati da idee-forma familiari che a loro volta possono essere state influenzate da idee-forma sociali. Si tratta in tali casi di sovrastrutture che prendono poi forma nel nostro atteggiamento.

Un modo per modificare i pensieri-forma è innanzitutto quello di riconoscerli per capire quale di essi si attiva in determinate situazioni. Infatti, in base alle varie situazioni possiamo assumere di volta in volta dei comportamenti che sono determinati da tali pensieri. Il riconoscimento di tali processi è il primo passo verso il loro superamento. Il passo successivo è quello di smettere di nutrirli poiché i pensieri-forma hanno bisogno dell'attenzione e della vitalità per esistere. E' come una relazione, che può mantenersi in essere solo se è costantemente nutrita. Nel momento in cui si smette di nutrirla, in automatico la relazione decade e a quel punto è possibile lasciarla andare. Il lavoro è interiore e si basa sull'analisi e sul riconoscimento dei pensieri-forma e ed è un lavoro che ha come intento quello del cambiamento e della trasformazione.

Nel secondo livello di Reiki, anche grazie all'utilizzo dei simboli, è possibile intervenire su questi schemi prima di tutto riconoscendoli. E' attraverso il riconoscimento che si riesce a lasciarli

andare poiché alla fine si tratta proprio di lasciare andare qualcosa che non è più in sintonia con noi per poi sostituirlo con un modello più idoneo alla propria natura.

Pertanto, è realmente possibile modificare questi modelli ma per fare ciò occorre avere la consapevolezza di cosa si vuole cambiare e la convinzione che quella cosa non è più in armonia con il proprio essere.



Seminario di Sho Ten Reiki

*Esprimi creativamente te stesso*

*E dà alla tua anima l'opportunità di vivere*

*L'avventura chiamata Vita.*

**Graziano Scarascia**

*Esiste un sistema per evitare che qualcuno possa sottrarre una parte della nostra energia?*

**S**

innanzitutto va detto che, se qualcuno ci sottrae una parte della nostra energia, è perché c'è una parte di noi che glielo consente perché altrimenti questo non avverrebbe. Pertanto farei a mia volta una domanda che è questa: quale parte di noi permette, dando il proprio assenso, che venga in qualche modo sottratta e assorbita energia?

Probabilmente c'è un aspetto, oppure una parte di noi, che in qualche modo trova una sorta di gratificazione in questo anche se magari razionalmente non appare che sia così. Si crea, infatti, una specie di "contratto" perché chi assorbe energia, ha bisogno di chi è disposto a farsela assorbire.

Se di base sono una persona ben centrata che utilizza tutti gli strumenti a propria disposizione al fine di proteggersi, nessuno potrà mai sottrarmi una parte della mia energia. Al contrario, se in me vi è una porta aperta in tal senso, potrà sempre esserci qualcuno che, abituato a sottrarre energia agli altri, proverà a farlo anche con me.



Studenti ReikiLife durante il tirocinio settimanale.

*Un tempo esistevano domande per le quali non c'erano risposte.  
Oggi, all'epoca dei computer, ci sono molte risposte per le quali non  
abbiamo ancora pensato alle domande.*

**Peter Ustinov**



*Esiste un modo attraverso il quale qualcuno, al quale non è stato chiesto un trattamento Reiki, possa immettersi nel campo bioenergetico di un'altra persona?*

S

Il sistema esiste ma va chiarito che, nel momento in cui ad esempio esprimo di non volere ricevere quell'energia, essa non mi giungerà. La base su cui si fonda il sistema Reiki è che ogni guarigione è in realtà un'auto-guarigione. Pertanto, è importante comprendere che in tale sistema nessuno può imporre qualcosa a qualcun altro, il che significa che sono sempre io che accetto di ricevere e, nel momento in cui lo faccio, creo le condizioni affinché si mettano in atto delle dinamiche. Se al contrario non accetto, non si mette in atto nulla.

Nel Reiki solitamente è buona norma che, prima di eseguire un trattamento, si chieda alla persona se vuole riceverlo o se ritiene di averne bisogno. Ciò è ancor più valido nei trattamenti a distanza che sono tipici del secondo livello.

Questo è un elemento sul quale pongo grande enfasi con i miei allievi invitandoli sempre, prima di eseguire un trattamento a distanza, a chiedere alla persona da trattare se è d'accordo nel riceverlo e soprattutto se lo desidera. Solo in quel caso ci sono le condizioni migliori per l'esecuzione di un trattamento.

Esistono, come sempre, delle eccezioni a questa regola come ad esempio il caso nel quale si è impossibilitati a prendere contatto con la persona da trattare, pur sapendo però che sta male e che ha bisogno di un trattamento. A quel punto ciò che conta è l'intento con il quale l'operatore esegue il trattamento. Quale operatore Reiki, il mio intento è sempre quello di operare a distanza

per il massimo bene della persona, dell'Universo e per il mio stesso bene.

Qualora la persona non avesse bisogno del trattamento o per una qualsiasi ragione non volesse accettarlo, l'intento sarà che l'energia vada là dove vi sia maggiore necessità. Questo è l'intento di base del sistema Reiki. In tutti quei casi in cui, al contrario, vi è imposizione, non siamo più nel Reiki ma in un ambito di coinvolgimento personale.

Il punto di forza del Reiki è nella sua neutralità. Non vi sono né implicazione né imposizione. Questi sono passaggi fondamentali per l'operatore Reiki, per il quale è importante comprendere che non è lui a guarire e che non è lui a curare. In tutti quei casi in cui si creano i presupposti perché il sistema di auto-guarigione sia stimolato favorendo un miglioramento nelle condizioni della persona trattata, è sempre perché lei stessa ha messo in moto quei processi, non l'operatore. L'operatore sicuramente offre il proprio contributo attraverso una corretta esecuzione del trattamento, ma poi è sempre l'altro che mette in moto le dinamiche, e la ragione di ciò è che il sistema di auto-guarigione è nell'altro, non nell'operatore.

Questo è un elemento molto importante perché solleva me, quale operatore, da una grande responsabilità che è quella legata al discorso della guarigione. Io non sono, infatti, e mai potrò essere responsabile della guarigione dell'altro. Posso però offrire il mio contributo e il mio intento è proprio questo. Pertanto, se posso donare il mio aiuto e la mia conoscenza del sistema Reiki per il massimo bene di tutte le parti coinvolte, allora il mio contributo consisterà proprio nell'aiutare l'altro a guarire se stesso.

Se una persona volesse fare un trattamento Reiki senza tenere a mente tutte queste considerazioni, il trattamento partirebbe da presupposti inadeguati poiché, laddove non c'è la richiesta del trattamento o manca nella persona trattata il desiderio di ricevere i benefici connessi al trattamento, non potrà esserci alcun effetto derivante da esso.



Graziano Scarascia condivide dopo un trattamento.

*"Di cosa ti preoccupi? Tutto ciò che ti deve arrivare nella tua vita è già tuo...già ti appartiene e nessuno te lo può togliere....nel bene e nel male."*

**Graziano Scarascia**

*Si è parlato dei benefici dell'auto-trattamento e del fatto che esso spesso porta alla luce tutte quelle parti sulle quali è necessario che si lavori. Quando si sta male in salute, può accadere che il livello energetico si abbassi e che ciò renda difficile l'esecuzione dell'auto-trattamento. Cos'è possibile fare in quel caso?*

I training serve proprio a questo. L'utilizzo continuo dell'auto-trattamento serve proprio come prevenzione, il che significa che, se sviluppo l'abitudine di trattarmi tutti i giorni, creo i presupposti per rafforzare i vari sistemi che operano nel mio corpo. E questo è fondamentale.

Quando riesco a integrare l'auto-trattamento nella mia vita, creo una sorta di procedura che mi offre l'opportunità di occuparmi di me stesso almeno una volta ogni giorno. Ciò è molto importante non solo sul piano fisico, ma anche a livello mentale perché mi aiuta a portare attenzione sulla mia salute e sul mio benessere. Detto questo, è normale che, quando non siamo in buona salute, il livello energetico appare indebolito ma in realtà ciò che sta accadendo è che i meccanismi di difesa del nostro organismo lottano al fine di dare supporto a tutti quei sistemi il cui compito è di ricostituire l'equilibrio.

Pertanto, le energie sono concentrate sul ripristino dello stato di salute ed è ovvio che, mentre tutto ciò è in atto, la persona possa sentirsi stanca e senza energie e proprio in quel momento sarebbe importante supportare il corpo. Spesso invece ciò non accade. Anzi, si sta male e quasi ci si allontana da ciò che ci fa bene.

Sarebbe logico pensare che una persona si auto-tratti proprio nei momenti nei quali sta poco bene.

Quando ciò accade, è il chiaro segno che l'auto-trattamento non è ancora una parte integrante della propria vita. Al contrario, se ho integrato l'auto-trattamento nella mia vita e se lo eseguo con costanza e con disciplina facendo attenzione anche ai miglioramenti che esso apporta nella mia salute, sarà per me automatico continuare ad auto-trattarmi nel momento in cui non sto bene. Sarà a quel punto un vero bisogno per me.

Basandomi sulla mia esperienza personale, posso dire che, quando mi è capitato di non stare bene, in quei momenti ho avvertito un assoluto bisogno di farmi l'auto-trattamento Reiki anche per diverse ore poiché sapevo che in tal modo stavo portando aiuto e supporto a tutti quei sistemi del mio corpo che lavoravano incessantemente per ripristinare un equilibrio. L'intento è, infatti, proprio quello di ripristinare e mantenere un equilibrio non solo fisico, ma anche mentale e spirituale.

La cosa più importante da comprendere è che noi in realtà siamo l'insieme di più elementi. Non siamo solo il corpo fisico così come non siamo solo macchine che camminano. Siamo allo stesso tempo l'autista che guida la macchina e il datore di lavoro. In noi coesistono tutti questi tre aspetti: la macchina, il guidatore e chi ci manda in giro.

Pertanto, è vero che può accadere di non riuscire ad auto-trattarsi quando si sta male, ma in quel caso bisognerebbe chiedersi quanto realmente la pratica dell'auto-trattamento sia entrata a far parte della propria vita. Infatti, solitamente ciò accade quando già in

condizioni normali le persone si auto-trattano in maniera incostante. Quando invece si ha l'abitudine di auto-trattarsi ogni giorno, diventa un bisogno ancor più grande farlo quando si sta poco bene.



Trattamento Reiki durante il tirocinio settimanale

*Il bello della vita è saper ascoltare i consigli degli altri per poi fare quello che dice il cuore.*

**Anonimo**

*Come mai, se il Reiki è basato sull'amore e uno dei cinque principi è "non arrabbiarti", ci fu addirittura una battaglia legale per attribuirsi il diritto e il merito di portare avanti il sistema?*

*R*

el rispondere a questa domanda, mi sento di dire che è fondamentale fare una differenziazione tra i principi alla base di un sistema, il Reiki nel caso specifico, e le qualità umane delle persone che operano in quel sistema. Tale discorso è valido non solo per il Reiki ma per qualsiasi altra disciplina.

Inoltre, bisogna approcciare la questione da una prospettiva più ampia tenendo presente che spesso la visione che noi abbiamo del tutto è parziale.

Fatta tale premessa, nel caso specifico esiste realmente un'incongruenza riguardo alla disputa nata dopo la morte della Takata e ciò perché tale disputa nasceva dal fine di assicurarsi il diritto di portare avanti un sistema che si fonda, tra le altre cose, sul principio della tolleranza e dell'amore universale. D'altro canto, però, c'è da dire che le dispute e i litigi tra persone riguardano l'aspetto umano che è cosa ben diversa dai principi universali sui quali si fonda un sistema.

Volendo fare un esempio, potrei dire che il sistema, essendo basato sul concetto di universalità e amorevolezza, può essere in tal caso paragonato al Rei, cioè uno dei due ideogrammi che formano la parola Reiki. Al Rei, però, deve necessariamente essere poi aggiunto il Ki. Ed è proprio nel momento in cui il Rei entra in contatto con il Ki che le cose cambiano nettamente. Potenzialmente

il Rei è amore universale e tolleranza ma nel momento in cui entra in contatto con le persone che rappresentano il Ki, esso si modifica.

In realtà, c'è anche da aggiungere che, poiché il Reiki è un sistema che porta all'evoluzione, al cambiamento e all'equilibrio, finisce con l'accentuare tutte quelle parti apparentemente meno positive di ognuno di noi. Ciò avviene proprio perché in questo modo la persona ha l'opportunità di prenderne consapevolezza portando attenzione su di esse. Se invece tali aspetti rimanessero in ombra, non ci sarebbe l'opportunità di riconoscerli né di portare attenzione su di essi.

Pertanto, se ho una visione parziale del tutto, posso avere effettivamente l'impressione che ci sia un'incongruenza tra il sistema Reiki, basato sul principio di amore universale, e il comportamento di chi lo pratica, il quale può non essere sempre in grado di aderire a tale principio. Se, al contrario, mi sforzo di ampliare la mia visione, posso capire che il Reiki in realtà stimola chi lo pratica a portare attenzione, e quindi luce, su quei lati meno positivi. E' proprio in tal modo che la persona può, dopo aver riconosciuto e accettato tali aspetti, decidere di metter in atto un cambiamento.

Fatto questo esempio e tornando alla domanda, bisogna tenere presente un altro aspetto e cioè che il Reiki ha avuto una divulgazione rapida e diffusa anche grazie a ciò che accadde in quell'occasione. In tal senso, si potrebbe dire che, se le cose non fossero andate in quel modo, oggi la domanda stessa non avrebbe motivo d'essere perché pochissime persone avrebbero avuto accesso a questo sistema. In quest'ottica forse proprio grazie a quel litigio si crearono i presupposti che hanno poi permesso al Reiki di svilupparsi



in maniera così ampia, offrendo a così tante persone la possibilità di accedere a un sistema che in origine esisteva solo in Giappone.

Infatti, dopo quella disputa, molti Maestri si distaccarono dalla Reiki Alliance diventando Master indipendenti. Continuando il loro percorso di evoluzione e di crescita con il Reiki, questi Master crearono le condizioni per una divulgazione molto più rapida e assai più ampia dando peraltro vita a molti dei sistemi di Reiki che oggi conosciamo. Probabilmente, senza quella disputa non si sarebbero create tali condizioni e il Reiki sarebbe rimasto un sistema accessibile a pochi.

Detto ciò, mi sento di dire che la domanda in sé, per quanto logica e legittima, appare essere il tipo di domanda che mi è solitamente posta da quelle persone che hanno la tendenza a idealizzare. La realtà è che il Reiki, come sistema, è sicuramente basato sulla tolleranza e sull'amore universale, ma è anche vero che tutti quelli che lo praticano, indipendentemente dal livello al quale si trovino, sono essere umani che stanno camminando su un percorso.

Nell'ambito di tale percorso c'è chi è più avanti e chi è un po' più indietro senza che questo significhi in alcun modo che l'uno è migliore dell'altro. Il senso piuttosto è che chi sta dietro abbia, ad esempio, la possibilità di chiedere a chi sta avanti se lungo la strada vi sono degli ostacoli in modo da evitarli. A quel punto chi ha già percorso quel tratto di strada potrà condividere la propria esperienza con chi è ancora indietro al fine di rendere il cammino più agevole ove possibile. Ciò dimostra che la persona che sta più avanti non è migliore di chi sta più indietro.

Un buon Master, per quanto non sia superiore o migliore dei suoi allievi, ha però delle responsabilità poiché, essendo egli un rappresentante del sistema, deve necessariamente avere una conoscenza approfondita delle tecniche oltre ad un ampio bagaglio di esperienza come operatore. Poiché il Reiki è un sistema basato sul benessere, un buon Maestro dovrebbe anche avere uno stile di vita adeguato e coerente con esso giacché l'esempio vale secondo me molto di più di tante parole.

Un buon Maestro di Reiki dovrebbe dare consigli inerenti al Reiki rimanendo il più possibile nell'ambito tecnico senza entrare nel merito delle scelte individuali. Più di ogni altra cosa un buon Maestro dovrebbe scoraggiare la tendenza che alcuni allievi hanno a idealizzare la sua figura fino ad arrivare a vederlo come una guida spirituale o come maestro di vita. Tali forme d'idealizzazione non fanno bene al Reiki e non sono positive per chi lo pratica soprattutto perché chi è idealizzato, cioè nel caso specifico il Master, può tendere a identificarsi con quel modello al punto da rappresentarlo il più fedelmente possibile.

Nel momento in cui, per fare ciò, ci si cuce un abito addosso, si assumono degli atteggiamenti in base ai quali, quando si pratica Reiki, ci si mostra amorevoli, tolleranti, spirituali e saggi, ma una volta tolto quell'abito e usciti da quella situazione, si finisce con l'essere persone diverse.

La verità è che anche i Maestri di Reiki sono esseri umani. Quando si capisce questo e dunque si smette di mettersi l'abito per poi toglierselo, allora a quel punto si può cercare di essere veramente se stessi anche nel Reiki come in qualsiasi altra situazione. Alla fine

chi fa Reiki è un essere umano al quale non è richiesto di essere un santo, un capo spirituale o un guru. Chiunque si trovi sul percorso è una persona come qualsiasi altra, il che significa che può avere difetti oltre ai pregi. E questo vale anche per chi è un Master Reiki.

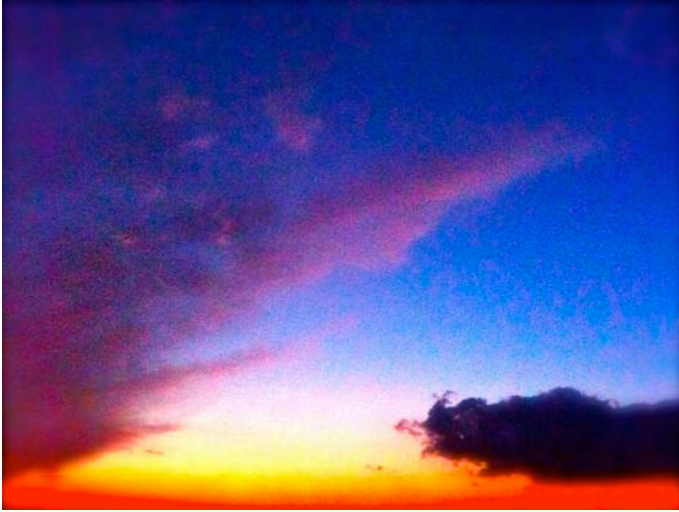
Io credo fermamente che nel momento in cui si smette di voler a tutti i costi apparire grandi illuminati, allora può esserci davvero un punto d'incontro, nel quale si mette da parte il fatto di essere migliori o peggiori degli altri. Quando invece c'è separazione e si pensa di essere gli unici depositari della verità o di avere il metodo migliore, si creano gli stessi tipi di conflitti che hanno avuto luogo dopo la morte della Takata.

Tutti noi stiamo facendo un percorso di crescita e tutti noi abbiamo dei lati negativi, io per primo. Allora, se il Reiki dice, "non ti assumere la responsabilità della guarigione degli altri e sii centrato," lo stesso voglio fare anch'io nell'essere me stesso fino in fondo e in tutti gli ambiti, il che significa anche con i miei allievi. Voglio avere la possibilità di essere me stesso facendo tutto il possibile per evitare che vi sia un'idealizzazione della figura del Maestro anche perché so che un tale fenomeno comporta una grande responsabilità.

Sono, infatti, ben consapevole del fatto che, nel momento in cui un allievo m'idealizza ed io accetto quell'idealizzazione, mi assumo una responsabilità e dunque dovrò sempre, davanti a quell'allievo, mettermi una maschera specialmente se non sono effettivamente la persona che lui ha idealizzato. E gli ideali, sappiamo, sono irraggiungibili.

Per far ciò basta ricordare che abbiamo tutti lo stesso intento, che è quello di stare meglio e di accrescere la nostra

consapevolezza. In tal senso siamo tutti uguali e nessuno è superiore o inferiore rispetto all'altro.



Squarcio di tramonto di una sera di febbraio a Caserta.

*Prima di dar voce, rifletti.*

*Se non puoi migliorare il silenzio*

*Non parlare.*

**Graziano Scarascia**

*Sembra esserci al momento un grande sviluppo di discipline e sistemi basati sul concetto della guarigione e alcune di queste discipline ritengono che l'origine delle malattie sia da ricercare in quelle convinzioni limitanti che le persone possono aver sviluppato nella loro vita prima della manifestazione della malattia. Qual è, sulla base della tua esperienza, l'approccio che il Reiki può fornire al fine di aiutare le persone a liberarsi di queste convinzioni limitanti?*

R

iguardo a ciò, per esperienza posso dire che ognuno è diverso dall'altro e in tal senso ognuno ha i suoi tempi. Ciò è particolarmente valido quando parliamo di questioni non prettamente fisiche e ancor più quando andiamo a parlare di atteggiamenti che hanno anche una connotazione psicologica. Infatti, quando abbiamo a che fare con atteggiamenti che si traducono in modelli comportamentali, tutto diventa più complesso. In realtà, anche quando si lavora esclusivamente su un piano fisico, è evidente che esistono dei tempi che variano da persona a persona. Ad esempio, la guarigione può avvenire più rapidamente in una persona rispetto a un'altra.

Con questo voglio dire che la motivazione è sempre l'elemento fondamentale. Chi si rivolge a queste persone e a questi metodi magari è già motivato a voler cambiare qualcosa e ad avere un'evoluzione. In tali condizioni un qualsiasi metodo potrebbe essere d'aiuto.

Quello che voglio far capire è che un conto sono le tecniche – ce ne sono una miriade – e un altro conto è la persona che si sottopone a esse. Sono due cose differenti e, se guardiamo allo scenario attuale nel quale esistono innumerevoli tecniche atte a

migliorare lo stato fisico, bio-energetico e psicologico, si può vedere che essere vanno a influenzare varie parti del nostro essere. Ognuna però, se si va a scavare in fondo, ha lo stesso scopo. Ciò che cambia sono i modi di applicazione e questo perché le persone sono diverse le une dalle altre. Ognuno ha caratteristiche uniche e ognuno quindi ha i suoi tempi. Ecco perché c'è una varietà di proposte.

Una persona, ad esempio, dovendo acquistare una macchina, finirà per sceglierne una in particolare perché si sente particolarmente attratto da essa. Questo vale non solo per una macchina, ma può valere allo stesso modo per la scelta di un colore, di un abito o di qualsiasi altra cosa.

Con le tecniche avviene la stessa cosa. Ci sono, infatti, tante tecniche e tante discipline diverse le une dalle altre, e ogni persona entra in risonanza con una di esse. E' proprio con tale approccio che la persona crea i presupposti in base ai quali quella determinata tecnica avrà un certo effetto mettendo in moto una particolare dinamica. Anche in tali casi però altro non sarà se non un auto-guarigione. La tecnica in sé è davvero molto relativa poiché ciò che conta è chi si sottopone alla tecnica e la relazione che si crea tra chi riceve il trattamento e chi applica quella tecnica. Questo è ciò che determina la dinamica all'interno della persona trattata.

Pertanto, se la persona trattata è convinta di voler cambiare qualcosa dentro di sé, è motivata a farlo e ha riconosciuto cosa va cambiato, a quel punto entra in risonanza con l'operatore, ed ecco che si creano i presupposti in base ai quali questo cambiamento può avvenire indipendentemente dalla tecnica utilizzata. Il motivo di ciò è che, una volta creata la relazione con quella persona,

l'operatore potrebbe anche cambiare metodologia e comunque avere gli stessi effetti.

Pertanto, è mia convinzione che oggi non si possa inventare nulla di nuovo poiché tutte queste tecniche non sono altro che rivisitazioni di qualcosa che già esiste. A fare da fondamenta ci sono leggi e principi che da millenni sono portati avanti e che, per quanto nel corso della storia possano essersi evoluti o essere stati migliorati, rimangono di base sempre gli stessi indipendentemente dalla veste o dal nome con il quale siano riproposti. L'intento alla base è sempre lo stesso.

Molte persone sono sul cammino e ancora non hanno compreso che il vero fulcro di ogni reale guarigione è dentro di noi. A tal riguardo intendo chiarire che, quando uso il termine guarigione, non mi riferisco a una cura. Per me la guarigione è qualcosa che avviene su tutti i piani: fisico, mentale, emozionale e spirituale. Solo in tali casi si può parlare di vera guarigione. Se così non fosse, gli effetti sarebbero gli stessi di una cura il che significa che farebbero stare meglio solo fisicamente oppure solo psicologicamente oppure solo spiritualmente.

Accade spesso che molte persone siano proiettate al di fuori e dunque cerchino in queste miriadi di proposte la soluzione ai loro problemi quando in realtà la vera soluzione non può essere altro che all'interno. Tali persone hanno costantemente bisogno di avere nuovi stimoli, di ricercare, di sperimentare, e questo perché tutte queste esperienze serviranno un giorno a capire che in fondo abbiamo già tutto dentro di noi.

Io sono del parere che è giusto fare delle esperienze orientative. Poi, una volta che si è compreso quale di queste

metodologie sia più affine, è importante percorrere quella strada per intero perché è alla fine di quella strada, qualunque essa sia, che ci si rincontrerà con gli altri.

Saremo tutti là, chi prima e chi dopo, e ci rincontreremo tutti. Volendo usare una metafora, potrei dire che ognuno di noi rappresenta uno dei tanti raggi di una ruota e, proprio come ogni raggio parte da un punto diverso per poi convergere verso un unico centro, allo stesso modo tutti noi, percorrendo ognuno il proprio percorso evolutivo, alla fine giungiamo alla stessa destinazione che è rappresentata dal centro della raggiera.



Graziano Scarascia durante la fiera del benessere Aestetica 2009.

*Fermati uomo....*

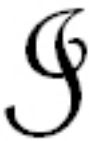
*Anzi no..... cammina,*

*Ma seguendo il sentiero del cuore.*

**Graziano Scarascia**



*Negli ultimi anni si parla spesso di un approccio che nella sostanza appare essere in linea con la visione olistica dell'essere umano ma che da un punto di vista formale è denominato in vari modi quasi a voler evitare che sia identificato con qualcosa di spirituale e quindi di poco razionale. Mi riferisco a quei sistemi che hanno come target non solo gli individui, ma anche i gruppi e le organizzazioni aziendali. Tali sistemi, volti ad accrescere la consapevolezza e il potenziale delle persone coinvolte, presentano numerosi punti in comune con il sistema Reiki e portano il nome di life coaching, counseling, business coaching e così via. Quello che volevo chiederti è se i principi sui quali si fonda il percorso Reiki sono applicabili anche a gruppi di persone oltre che ai singoli individui e quali potrebbero essere i benefici per i gruppi e le organizzazioni.*



nnanzitutto c'è da dire non è vero che il Reiki sia solo un lavoro individuale poiché ha bisogno del sostegno di un gruppo. Infatti, partendo dall'individualità, è necessario poi che ci sia uno scambio con una comunità, che è di per sé la risultante di tante individualità. Quando ciò avviene, il lavoro che individualmente posso fare su me stesso aiuta la crescita della comunità, la quale di ritorno favorisce la crescita del mio lavoro individuale e ciò avviene perché si creano le condizioni per un costante riscontro e per un continuo scambio che alla fine porta alla crescita di tutte le individualità coinvolte. Pertanto, tutte quelle persone che fanno Reiki in gruppo finiscono con aiutarsi l'un l'altro nella loro crescita.

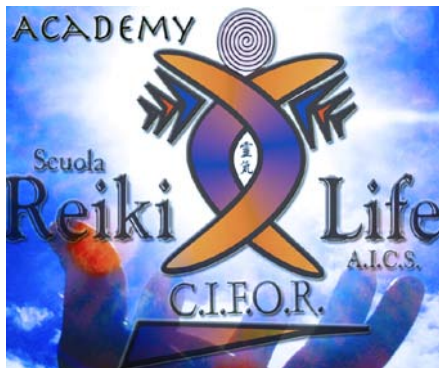
Una volta fatta tale premessa, secondo me l'elemento più importante da prendere in considerazione è la motivazione degli individui coinvolti nei processi da te menzionati. Pertanto la domanda da porsi sarebbe: quali sono le finalità e quali sono le motivazioni alla base del percorso? In un'organizzazione aziendale, per esempio, la motivazione potrebbe essere quella di creare le condizioni affinché i dipendenti incrementino la loro produttività sia qualitativamente sia quantitativamente o accelerino i ritmi produttivi. In un simile scenario un'altra possibile finalità potrebbe essere quella di aiutare i dipendenti ad acquisire consapevolezza del proprio potenziale e quindi a raggiungere risultati e performance sempre più elevati.

Ora come si potrebbe abbinare il Reiki a tutto questo? La risposta è semplice anche perché il concetto di base è sempre lo stesso. Infatti, se attraverso un sistema di tecniche, quale ad esempio quello su cui si basa il Reiki, riesco a individuare tutto ciò che, in un individuo o in un team, ostacola la piena espressione del potenziale, ecco che allora posso intervenire apportando miglioramenti e cambiamenti attraverso le tecniche e gli approcci che il sistema mi mette a disposizione.

Ovviamente bisogna tenere presente che, quando si lavora con le persone, le tecniche possono non funzionare nello stesso modo con tutti poiché ogni persona ha caratteristiche che la differenziano dalle altre. Ad esempio, se uno dei punti sui quali si va a lavorare è quello della fiducia in se stessi, c'è da dire che il significato della parola stessa può variare da persona a persona. Pertanto, avere fiducia in me stesso per me può avere una connotazione diversa rispetto a un'altra persona. Nel caso specifico il Reiki può essere particolarmente efficace e utile per delle persone ma può non andare

bene per altre allo stesso modo in cui un tipo di attività fisica può andare bene per alcune persone ma non per altre.

Potrei dire che nel mio percorso di Master ho conosciuto tante persone che utilizzavano solo in parte il proprio potenziale e che poi attraverso il lavoro fatto con il Reiki hanno sperimentato una vera e propria trasformazione in tutti gli ambiti, incluso quello professionale. Attraverso un percorso trasformazionale tali persone sono arrivate a scoprire di avere le risorse e il coraggio di emergere e dunque di manifestarsi arrivando ad assumere anche ruoli direzionali. Conseguentemente a tali esperienze posso affermare con convinzione che l'elemento importante non è tanto o solo quello di attuare una particolare tecnica ma è l'abilità di riconoscere quale sia l'approccio migliore per ottenere il risultato desiderato, il che ovviamente si ottiene con l'esperienza. Detto ciò, non ho dubbi che un bravo Reiki Master sia in grado di intervenire con successo sia su un gruppo sia su un singolo individuo.



Logo ReikiLife Cifor



Durante un seminario di 1° livello di Reiki

*1000 parole non bastano a eguagliare*

*La forza di un esempio.*

*Quieta la tua mente,*

*E muovi le tue parole.*

**Graziano Scarascia**

*Per una persona che vuole avvicinarsi al Reiki, come può orientarsi attraverso i vari sistemi di Reiki che esistono?*

**L**a prima cosa che per me è importante chiarire è che a oggi ancora non sappiamo ancora come Usui eseguisse l'attivazione e i trattamenti. Abbiamo ricevuto delle informazioni frammentarie attraverso quei Maestri (Sensei) giapponesi che negli ultimi anni hanno manifestato una maggiore apertura verso il Reiki praticato in occidente. Mi riferisco in particolare a Hyakuten Inamoto e Hiroshi Doi, i quali hanno ampliato enormemente il contributo che era già stato dato in precedenza da Frank ArJava Petter.

Tramite questi Master ci sono, infatti, giunte notizie che hanno in parte rivoluzionato quello che era il nostro modo di fare Reiki. Ciò ha spostato enormemente il nostro punto di osservazione e la nostra prospettiva per cui, se prima il sistema di riferimento era esclusivamente quello della Takata, oggi si può volgere il nostro sguardo al Giappone al fine di avere una maggiore e più chiara comprensione del Reiki così come fu introdotto da Mikao Usui.

Le informazioni che Inamoto e Doi hanno portato in occidente hanno dimostrato che non esiste un metodo che sia perfettamente rispondente a quello che originale istituito da Usui. Addirittura nella stessa Ryoho Gakkai, che è la scuola fondata da Usui, sono avvenuti dei cambiamenti, tra i quali si può citare il fatto che i Sensei (Maestri) che adesso operano al suo interno non eseguono più il reiju (procedura di attivazione) originale. Ognuno di loro viene, al contrario, portato a sviluppare il proprio metodo di attivazione.

Pertanto, i metodi e i sistemi ora esistenti sono in realtà delle rappresentazioni di ciò che a noi è giunto del sistema originale di Usui, il che significa che ognuno dei fondatori di tali sistemi ha preso il sistema originale e l'ha poi rappresentato sulla base della propria esperienza e della propria sensibilità. Ciò fa sì che i sistemi nati dopo la morte della Takata sono basati su una reinterpretazione e questo vale per tutti i metodi di Reiki diffusi nel mondo. Basti pensare ad esempio a Iris Ishikoro che con Arthur Robertson ha formato il Raku Kai Reiki oppure a William Rand che ha creato il Karuna Reiki.

E' importante comprendere, però, che il fatto che questi altri metodi siano una reinterpretazione dell'originale, non li rende meno validi rispetto al metodo divulgato dalla Takata anche perché oggi sappiamo che ci sono delle sostanziali differenze tra il metodo che Usui aveva istituito e quello che la Takata ha invece portato in occidente.

Basti prendere in esame, tra i vari possibili esempi, quello della storia della vita di Usui, che si è poi scoperto essere completamente diversa rispetto alle informazioni che la Takata aveva divulgato in occidente. In aggiunta a questo, c'è da dire che la Takata introdusse nel Reiki un sistema, qual è quello dei chakra e dei corpi sottili, che è di derivazione indiana e che quindi non ha nulla a che vedere con il Giappone. Questi esempi dimostrano chiaramente che il sistema che fu portato in America era già stato adattato a un tipo di cultura ben diverso rispetto all'originale. Addirittura oggi si sa che il metodo era già stato modificato in Giappone da Hayashi ancor prima che la Takata potesse adattarlo alla cultura occidentale. Con queste premesse sono poi nate tutte le varie ramificazioni e i vari sistemi che oggi conosciamo.

Pertanto, davvero nessuno può dire di avere il metodo originale di Usui se non forse la scuola Usui Reiki Ryoho Gakkai che si trova in Giappone, ma che rimane ancora oggi un'istituzione chiusa verso l'esterno. Oltre la Ryoho nessuno ha gli elementi e le basi per criticare i vari sistemi esistenti. Io per primo non potrei mai dire che un determinato sistema sia meno fedele al Reiki di Usui rispetto a un altro e questo perché io stesso non posso dire di conoscere a pieno il sistema originale. Solo Usui potrebbe dipanare questa questione e in tal senso c'è comunque da dire che Usui stesso aveva lasciato un livello aperto nel suo sistema Reiki e che tale livello era stato probabilmente pensato per chi lo avesse superato.

Superare un Maestro significa in qualche modo migliorare o far evolvere ciò che quel Maestro ha fatto e questo dimostra che Usui stesso riconosceva la possibilità che il sistema potesse evolvere e migliorare, che è poi ciò che effettivamente è accaduto nel Reiki. Il Reiki in tutti questi anni si è evoluto e a mio parere continuerà a evolvere, il che significa che non c'è un Reiki migliore o un Reiki peggiore ma semplicemente un'evoluzione di ciò che Usui introdusse. Non a caso il Rei, che è l'Energia Universale, entrando in contatto con il singolo individuo, il Ki, diventa Reiki proprio grazie a questa integrazione ed è proprio nel momento in cui entra in contatto con il singolo individuo che si trasforma. Questo è il motivo per cui il Reiki è definito un'arte oltre che una disciplina.

L'arte si realizza quando l'individuo ha assorbito e fatto proprio qualcosa al punto che i modelli di base incominciano a stare stretti e allora nasce spontaneo il bisogno di creare qualcosa che sia in vera sintonia con la propria sensibilità e con la propria natura. E' proprio da questi presupposti che sono nati e continuano a nascere i

nuovi stili e le nuove metodologie. E' proprio da simili premesse che è nato il metodo Sho Ten, alla cui creazione sono giunto dopo venti anni di lavoro con il Reiki. Questo metodo, come tutti gli altri, è semplicemente un'altra possibile forma che il Reiki nella sua evoluzione ha assunto. In fondo, ciò che muove tutti questi sistemi e tutti questi metodi è sempre lo stesso intento; un intento che poggia sulle stesse leggi, sugli stessi principi e sulle stesse dinamiche energetiche.

Di conseguenza quello che per me è importante chiarire è che è vero che oggi esistono tanti diversi metodi ma non per questo si può dire che vi sia confusione. L'importante è che chi pratica Reiki, si senta affine al metodo che ha scelto di apprendere e utilizzare, avendo un'idea il più possibile chiara di ciò che differenzia un metodo da un altro. Quando ci si trova di fronte ad un buon Master, di solito egli è in grado di spiegare tali differenze e soprattutto è in grado di spiegare anche perché abbia scelto di utilizzare e insegnare un metodo piuttosto che un altro.

Per arrivare a fare ciò, oggi un Master ha a mio avviso la responsabilità di studiare e di arrivare alla conoscenza degli altri metodi per sviscerare a pieno il processo di evoluzione che l'intero sistema ha subito. Non posso, infatti, comprendere pienamente l'evoluzione del Reiki se non vado a sperimentare ciò che gli altri hanno fatto con quel sistema. La sperimentazione è fondamentale per giungere a tale comprensione.

Nel mio percorso ho sentito in maniera molto forte l'esigenza di sperimentare in maniera diretta le altre metodologie perché in me era presente il desiderio di capire quali fossero le reali



differenze. Dopo aver integrato tutte le esperienze avute con i vari metodi, sono giunto a comprendere che alla fine ciò che muove tutto il sistema è sempre la stessa fonte e sono sempre le stesse leggi e gli stessi concetti. Possono poi esserci delle differenze nelle tecniche utilizzate, nella rappresentazione o nell'esecuzione ma alla fine ciò che muove tutto il sistema è sempre la stessa premessa e quindi tutti i metodi sono semplicemente diverse espressioni di ciò. Volendo utilizzare una metafora, potrei dire il fatto che gli esseri umani si vestano diversamente gli uni degli altri non cambia il fatto che siano tutti fatti della stessa sostanza.

Nei casi in cui si crea confusione tra i vari metodi, è sempre perché continuano purtroppo a esserci persone che preferiscono dire che il proprio sistema di Reiki è migliore o più rispondente all'originale di altri quando in realtà nessuno ha il vero mezzo di comparazione. Mancando una piena conoscenza del sistema creato da Usui, come già detto prima, tutti i metodi Reiki esistenti sono solo delle rappresentazioni di quello che poteva essere il metodo di Usui. Io sono convinto che anche qualora la scuola Usui Reiki Ryoho Gakkai dovesse aprirsi, quello che verrà fuori non è più il Reiki delle origini perché sicuramente anche all'interno di quella stessa scuola, originariamente creata da Usui, c'è stata in tutti questi anni un'evoluzione, com'è giusto che sia, altrimenti il Reiki stesso sarebbe un sistema morto.

In verità noi tutti che operiamo con il Reiki dovremmo essere contenti del fatto che esso, dopo più di un secolo, continua a evolvere e a mio parere la responsabilità di ogni Master oggi dovrebbe essere non solo quella di divulgare il sistema, ma anche di migliorarlo rendendolo sempre più vicino alle esigenze dei tempi nei

quali viviamo. Pertanto, ben venga ogni rappresentazione valida che abbia ovviamente come base un lavoro di ricerca derivante da anni di pratica. Nel Reiki c'è bisogno di rinnovamento anche perché i presupposti non sono dei migliori e dunque è fondamentale adattarsi alla situazione socio-culturale attuale.

Il discorso sarebbe in realtà ben più ampio ma basti dire che ormai non vanno più bene i seminari Reiki di due giorni in stile "fast-food" perché per esperienza posso dire che in due giorni è assolutamente impossibile trasmettere qualcosa che abbia un vero valore. Ciò di cui il Reiki ha bisogno, è la possibilità di offrire alle persone un reale percorso e di tracciare una formazione seria così che chi si avvicina al Reiki possa avere davvero il tempo giusto per acquisire consapevolezza di ciò che sta facendo. Quando queste cose mancano, si assiste a percorsi autogestiti nei quali i praticanti, se sono fortunati, vedranno il loro Maestro solo un paio di volte l'anno.

E' arrivato il momento di andare oltre questo tipo di approcci, il che significa che ogni Master deve cercare di essere coerente accompagnando le persone durante il percorso in maniera costante. Questo è ciò che, a mio parere, dovrebbe cambiare per portare serietà nella formazione e dare ai praticanti di ciascun livello gli strumenti pertinenti a quel livello. Infatti, uno dei principi fondamentali su cui si fonda il Reiki è che ogni livello ha le sue competenze, il che significa che nel primo livello si lavora su determinati aspetti, nel secondo su altri e nel terzo livello su altri ancora. Pertanto i tre livelli che rappresentano il livello fisico, il livello mentale e il livello spirituale, devono essere tutti sviscerati con serietà poiché le persone che praticano devono essere in grado di comprendere le dinamiche e i principi interenti al proprio livello. E'

inutile insegnare a un praticante di primo livello le tecniche o i principi che riguardano il terzo livello. Gli elementi vanno introdotti in maniera graduale e coerente per favorire una crescita costante, duratura e fatta di basi solide. Altrimenti non si fa altro che creare dei passaggi a vuoto da un livello a un altro.

Detto ciò, e tornando alla domanda non posso che riaffermare che la confusione apparente tra i tanti metodi non è reale in quanto al contrario fornisce l'opportunità di sperimentare le diverse forme attraverso le quali il Reiki si è evoluto.



Antonio Sguglia con alcune delle allieve della scuola ReikiLife Cifor.

*Mi piace l'idea che fra 100 anni*

*Mi possa incontrare con i miei amici al Bar Paradiso*

*Scherzando sulle "pippe mentali" che ci siamo cuciti addosso*

*Durante l'emozionante esperienza chiamata Vita.*

**Graziano Scarascia**

*Qual è la vera motivazione che dovrebbe spingere una persona che ha fatto il primo livello Reiki a volersi preparare per il secondo livello?*

**D**a Master ho potuto osservare come in questo passaggio molte persone che si ritenevano pronte a passare dal primo al secondo livello, in realtà continuassero poi nella pratica a operare con i mezzi del primo livello. Pertanto, si evidenziava una netta difficoltà a usare i mezzi del secondo livello. Ciò può essere legato innanzitutto alle motivazioni che hanno spinto la persona e la domanda che dovrebbe a mio avviso essere posta è: c'era realmente, alla base del passaggio di livello, un'esigenza maturata dal fatto che il primo livello era ormai diventato limitante per le potenzialità che il praticante sentiva di poter esprimere? L'esempio che mi verrebbe da fare a tal proposito è quello nel quale una persona decida di passare dall'utilizzo di una macchina utilitaria a una vettura mono-volume come conseguenza del fatto la propria famiglia è diventata più grande e che c'è dunque bisogno di più spazio. In casi come questo l'evoluzione nasce da un'esigenza reale.

Parallelamente, nel Reiki, una reale esigenza è a mio avviso presente quando il praticante, avendo sviscerato a pieno il primo livello, non solo sul piano pratico attraverso i trattamenti, ma anche a livello simbolico, sente il bisogno di fare un passo in avanti.

Se osserviamo, però, le dinamiche che si sono create negli ultimi anni, possiamo vedere che la decisione spesso non nasce da tale motivazione bensì dalla spinta e dal desiderio di voler aggiungere qualcosa a ciò che già si ha. Tale fenomeno è una conseguenza dei modelli che la società ci impone, tra i quali c'è sicuramente quello

dell'importanza di collezionare e aggiungere al proprio curriculum quante più esperienze e quanti più titoli possibili, il che può portare le persone a fare scelte affrettate. Infatti, un altro elemento da tenere in considerazione, la cui influenza è molto forte specie nelle culture occidentali, è il fattore tempo. Esso fa sì che si manifesti in molti praticanti una certa fretta nell'acquisire certificazioni e nel raggiungere risultati tangibili.

Ciò che sento e di cui sono convinto, è che oggi nel Reiki – e questo posso dirlo in piena coscienza poiché io stesso ho sperimentato tali aspetti – manca un percorso che sia realmente assistito. Ci sono molte persone che fanno percorsi auto-gestiti, le quali non avendo un punto di riferimento, una guida o un gruppo di sostegno, devono in qualche modo procedere da sole finendo in alcuni casi col compiere scelte non consapevoli e accumulando in tal modo lacune o fraintendimenti lungo il proprio percorso di apprendimento. Una delle conseguenze di ciò è che spesso viene a mancare la giusta visione d'insieme, il che fa sì che la persona che è auto-gestita, non avendo alcun punto di riferimento, è alla continua ricerca di nuovi stimoli esterni al fine di motivare se stessa e il proprio cammino. Il problema che ne deriva è che, facendo passi in avanti senza la dovuta preparazione e consapevolezza, tali avanzamenti rischiano di diventare dei passaggi a vuoto. Questa è almeno la sensazione che mi deriva dalla mia personale esperienza con gli operatori.

Pertanto, a mio parere c'è bisogno di maturare una vera motivazione poiché solo allora si può davvero essere pronti a fare un avanzamento di livello che sia pienamente consapevole. Il passaggio di livello, infatti, è un elemento simbolicamente molto importante

perché è un vero e proprio momento di trasformazione per l'operatore. Il training e l'attivazione al secondo livello sono in tal senso semplicemente il coronamento di tale processo trasformativo e quindi rappresentano una sorta di sigillo su qualcosa che in realtà è già avvenuto nell'operatore. Tale trasformazione, infatti, non è una diretta conseguenza dell'attivazione. Molto spesso accade che si commetta l'errore di credere che sia proprio l'attivazione al secondo livello a mettere in moto e a realizzare tale crescita e tale trasformazione ma in realtà non è così.

L'attivazione rappresenta null'altro se non il coronamento di un processo che è già avvenuto nell'operatore e in tal senso serve a suggellare tale processo. Quando ciò si realizza, l'operatore ha realmente maturato la convinzione di essere pronto a quel passaggio, poiché, in lui, si è messo in moto un processo che ha generato quel tipo di consapevolezza e di esigenza. In tal senso quel passo non è più dettato dall'ego né dal bisogno di stimoli esterni tantomeno dalla paura di rimanere fermi allo stesso punto. Quando nell'operatore si è realizzata questa maturazione, ecco che il secondo livello diventa un arricchimento per chi lo riceve e, da allora in poi, l'uso che ne sarà fatto sarà completamente diverso da quello che ne farebbe un operatore poco consapevole o del tutto inconsapevole.

Volendo invece parlare di quali siano i requisiti per passare a un secondo livello, mi sento di dire che innanzitutto è fondamentale che l'operatore abbia approfondito bene tutto ciò che ha a che fare con il primo livello. Ciò vuol dire che deve essere in grado di eseguire in maniera ottimale un trattamento di primo livello e deve aver acquisito una piena conoscenza dell'anatomia sottile al fine di essere ben consapevole e cosciente di come l'Energia si muova

nel nostro organismo. Deve inoltre aver compreso i principi e le leggi che regolano questo fenomeno e che dunque sostengono l'intero sistema Reiki. Una volta che tali elementi sono stati acquisiti e metabolizzati, è importante che l'operatore sia consapevole dell'aspetto simbolico del primo livello, legato al piano materiale, per arrivare a comprendere a pieno l'importanza della parte fisica e come ci si può mettere in relazione con essa e dunque con il proprio corpo. Solo dopo che l'operatore ha sviluppato una reale comprensione e relazione con questi aspetti, può realizzarsi una vera maturazione.

Dopo che tale maturazione è avvenuta, può nascere l'esigenza di andare oltre l'aspetto fisico poiché esso è semplicemente una manifestazione di qualcosa che è più sottile e non visibile agli occhi. L'operatore realmente pronto a passare al secondo livello ha compreso a pieno l'importanza di trascendere la materialità per entrare in una dimensione dove tutto si manifesta su un livello mentale ed emozionale.

Il secondo livello, infatti, rappresenta proprio questo e fornisce i mezzi per operare là dove si creano le condizioni affinché ciò che è sottile abbia poi la sua manifestazione a livello fisico. Si tratta di mezzi operativi e che quindi utilizzano delle tecniche, ma allo stesso tempo si tratta anche di mezzi simbolici che aiutano a comprendere le dinamiche alla base delle manifestazioni a livello materiale e fisico.



*Auto trattamento dopo un'armonizzazione Reiki.*

*Chi conosce se stesso,*

*conosce gli altri,*

*ma chi non conosce se stesso*

*non potrà mai fare un discorso*

*molto profondo sulla mente altrui.*

**Charles Caleb Colton**



*Un altro elemento importante del secondo livello Reiki è quello rappresentato dai simboli. Nel panorama del Reiki dei giorni nostri è molto frequente che i seminari di Secondo Livello si svolgano in un weekend. Qual è secondo te il modo migliore per un praticante Reiki di approcciarsi ai simboli per maturarne una reale esperienza?*

R

I simboli, soprattutto nel sistema occidentale, rappresentano il fulcro del secondo livello perché permettono di operare in varie aree. Uno degli elementi di maggiore importanza nel secondo livello è rappresentato dalla possibilità di operare a distanza, il che significa che è possibile fare un trattamento Reiki anche in assenza della presenza fisica della persona da trattare. Si riesce in tal modo a trascendere il tempo e lo spazio senza dover toccare fisicamente la persona.

I simboli Reiki nel corso del tempo hanno assunto una grande importanza specialmente nel nostro sistema occidentale. Agli inizi della divulgazione del Reiki in occidente, infatti, si creò un alone di segretezza attorno ai simboli dovuto al fatto che agli operatori era insegnato che i simboli non potevano essere disegnati su carta e che bisognava bruciarli dopo averli tracciati in forma scritta. Tutto ciò ha contribuito negli anni a creare da una parte un grande misticismo intorno ai simboli e dall'altra una forte confusione. La confusione era una diretta conseguenza del fatto che ci si aspettava che l'operatore di secondo livello, dopo aver visto i simboli in un seminario di un giorno e averli tracciati una sola volta, fosse poi in grado di ricordarli per il resto della propria vita senza poterli annotare, il che

ovviamente era cosa molto ardua. L'effetto più immediato di ciò fu per l'appunto quell'alone di misticismo intorno a qualcosa che in realtà nemmeno i Maestri Reiki riuscivano a comprendere a pieno.

In realtà, se andiamo ad analizzare i simboli Reiki e la loro origine, possiamo scoprire che si tratta di simboli che in realtà erano già presenti nelle culture orientali. In Giappone, infatti, tali simboli non sono altro che kanji accessibili a tutti e che pertanto non hanno alcuna connotazione di segretezza o di mistero.

Nel sistema originale, quello giapponese creato dal fondatore Mikao Usui, i simboli avevano una connotazione e un utilizzo molto diversi. Infatti, sulla base delle informazioni che ci sono giunte, possiamo dire che Usui non usava i simboli nella loro rappresentazione grafica bensì nella loro connotazione sonora attraverso i kotodama, che erano molto simili a dei mantra.

Usui introdusse i simboli solo in un secondo momento e lo fece con l'intento di aiutare tutti quegli studenti che avevano effettivi problemi con la gestione di tutto ciò che era inerente al Ki e alle dinamiche energetiche. A questi studenti egli offrì questo strumento al fine di aiutarli allo stesso modo in cui le rotelle potrebbero aiutare i bambini a imparare ad andare in bicicletta.

Per noi occidentali, invece, i simboli sono diventati l'elemento fondamentale invece di essere quel semplice supporto che Usui aveva inteso offrire tramite loro. Ciò è in parte comprensibile perché, mentre per la cultura giapponese la relazione con le dinamiche energetiche poteva essere qualcosa di più familiare, per noi occidentali era invece qualcosa di straordinario. In tale ottica ecco che il simbolo è diventato sempre più quell'elemento utilizzato

per proiettare il praticante Reiki di secondo livello in uno stato mentale particolare nel quale egli fosse in grado di eseguire determinate cose.

Ciò che in realtà il simbolo fa è aiutarmi a sintonizzarmi con un intento e a focalizzarmi su di esso per poi trasmettere questa intenzione con concentrazione e senza distrazioni. Per arrivare a fare questo è importante però che ci sia un grande lavoro alle spalle. Spesso, e parlo sempre per esperienza personale, ci si ferma alla forma e dunque si finisce col credere che, una volta che si è imparato a tracciare i simboli e che si è compreso a grandi linee ciò che ogni simbolo rappresenta, essi funzionino in automatico.

Purtroppo non posso che deludere chi si aspetta che le cose funzionino in tal modo perché in realtà non è così. Infatti, per quanto il simbolo abbia una sua radianza, una sua portata e dunque una propria energia, tale potenziale difficilmente potrà essere rilasciato se prima io stesso non sono riuscito a collegarmi e a entrare in risonanza con il simbolo stesso. Solo quando riesco a collegarmi con il simbolo, posso assaporarne la portata ma per fare ciò devo prima sintonizzarmi, il che significa che devo entrare in relazione con il simbolo stesso e in tal senso il simbolo deve diventare parte di me.

Ciò necessita un grande lavoro di relazione poiché solo dopo aver creato tale relazione, il simbolo può essere davvero integrato. Ciò che va compreso è che in realtà, durante l'attivazione al secondo livello, i simboli sono posti "in potenza" nel campo bio-energetico della persona. Poi è solo attraverso il lavoro con quei simboli che l'operatore entra in risonanza con l'informazione in essi contenuta.

Pertanto, un utilizzo costante dei simboli e un lavoro continuo di relazione con gli stessi creano le condizioni affinché l'operatore entri immediatamente in uno stato d'animo e mentale particolare che aiuta a eseguire determinate operazioni, dopo essere entrato in contatto con il simbolo. Quando il lavoro di relazione manca, il simbolo è tracciato in maniera fredda. Pensare che il simbolo, una volta tracciato, abbia un grande effetto energetico su ciò che si sta eseguendo, è un po' un'utopia perché a quel punto sarebbe sufficiente utilizzare un qualsiasi altro simbolo, come ad esempio l'ohm o addirittura la croce. Se così fosse, il semplice tracciare uno qualsiasi di questi simboli basterebbe a entrare in uno stato d'illuminazione o di pace. Ovviamente, però, non è così semplice e proprio per questo è fondamentale che l'operatore sviluppi una vera relazione con i simboli Reiki di secondo Livello attraverso un lavoro costante.

Questo è il grande lavoro che va fatto nel secondo livello, cioè l'entrare in relazione con i simboli poiché, in realtà, essi rappresentano la sintesi di qualcosa di cui ammettiamo l'esistenza, ma di cui non abbiamo una conoscenza assoluta. Un simbolo, per essere realmente tale, deve essere capace di risvegliare nella coscienza contenuti sempre nuovi, altrimenti non sarebbe altro che un semplice segno o un logo. Il simbolo non è solo un segno di appartenenza a qualcosa ma è qualcosa di vivo e questo è il motivo per cui è fondamentale creare una relazione con esso.

Il simbolo ha sempre due aspetti. Da un lato vi è un aspetto generale che va bene per tutti e da un altro lato vi è un aspetto personale che è quello che viene fuori dopo che è stata creata la relazione con esso. Tale aspetto è personale proprio perché stimola

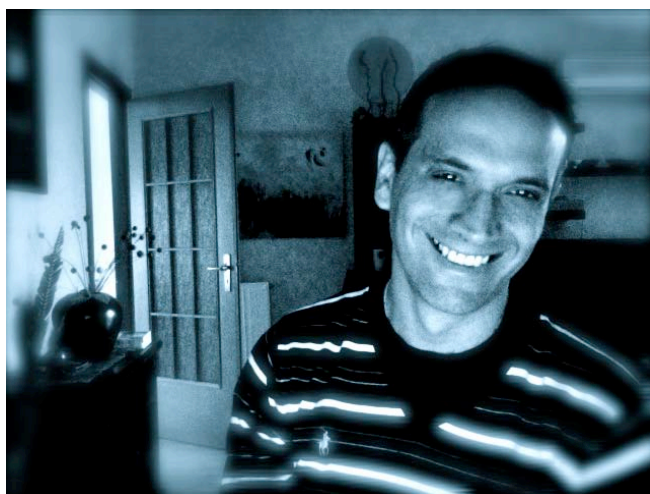
delle dinamiche nell'operatore che lo utilizza. Ecco perché un simbolo non può essere assoluto e solo dopo essere entrato in contatto con chi lo utilizza, può assumere delle valenze personali.

Un simbolo è in grado di far trascendere poiché mette in moto dei processi che fanno sì che la percezione delle cose si modifichi. Il simbolo non è qualcosa si acquisisce dopo averlo razionalizzato o semplicemente sapendo a cosa serve e come tracciarlo. Il simbolo inizia a funzionare quando riesce a risvegliare qualcosa che va oltre i processi di razionalizzazione. Solo allora può accadere che, proiettando il simbolo, sia proiettato uno schema dinamico e di per sé vivo, con il quale l'altro, seppur in maniera inconsapevole, possa entrare in risonanza e in relazione. In tal senso, il simbolo funziona proprio come un diapason, il quale generando una nota particolare, trasmette le vibrazioni a un altro corpo per potenziare l'intensità del suono emesso.

Il simbolo in uno stadio di formazione è di grande aiuto perché aiuta la mente a entrare in uno stato particolare adatto a proiettare un particolare intento. E' proprio nell'ambito di tale aspetto che Usui introdusse i simboli. Superato questo stadio iniziale, però, bisogna fare attenzione al fine di evitare che il simbolo diventi un limite. Ciò significa che in uno stadio avanzato bisogna poi essere pronti a lasciare andare i simboli per comprendere che tutto ciò che io, in qualità di operatore, faccio con essi è in realtà già dentro di me. Se si giunge a credere che il simbolo sia fondamentale, esso diventa di per sé limitante anche perché si avrà in tal modo sempre la sensazione che per raggiungere un determinato obiettivo ci sia bisogno di qualcosa di esterno, nel caso specifico il simbolo.

I simboli vanno ovviamente rispettati poiché fanno parte del sistema Reiki e ne faranno sempre parte ma bisogna comprenderne a pieno la funzione e lo scopo. Io sono del parere che il percorso che si fa con il Reiki è simile al fare un viaggio e quindi più bagagli ci si porta dietro, più disagiata sarà il viaggio. Magari prima di partire si crede di aver bisogno di tante cose per affrontare quel viaggio ma poi viaggiando, più si diventa esperti, più si tende a lasciare a casa tutto ciò che non serve e che è superfluo. Lo stesso accade per il percorso Reiki, nel quale tutto mi aiuta all'inizio ma, una volta che ho realmente capito a cosa serve e ciò che lo muove, lo lascio andare.

Pertanto, i simboli sono importanti e fanno parte del sistema, ma una volta comprese le dinamiche che sono alla base della trasmissione di energia, possiamo tranquillamente lasciarli andare senza negarne il significato o il valore.



Reiki Master Graziano Scarascia

## {.} | *appendice I – cos'è l'energia?*

### *Conversazione tra uno studente e il suo maestro*

**Studente:** Maestro, cos'è in definitiva quest'energia che garantisce?

**Maestro:** L'energia è la fonte della nostra vita ed è sempre esistita e sempre esisterà. Infatti, non si può produrla né distruggerla ma solamente trasformarla. Vedi, in ultima analisi l'energia porta con sé la soluzione a tutti i problemi che lungo il nostro cammino abbiamo la gioia di incontrare. Spesso si pensa che la soluzione a un problema sia la rimozione dello stesso, ma credimi, pensare di distruggere o di rimuovere un problema è pura illusione poiché esso in realtà può solo essere trasformato.

Tutto ciò che noi percepiamo e vediamo non è che una facciata dietro la quale si cela qualcosa di più significativo e di più essenziale. Solo se si è in grado di andare oltre l'apparenza sarà possibile comprendere la logica del caos. Nel caos tutto è stato creato per uniformare un ordine universale in cui ognuno di noi ha il proprio luogo di appartenenza. Tutto è già predisposto in modo che il disegno universale non rimanga un disegno statico ma sia un'immagine in eterna trasformazione ed evoluzione.

Tornando alla tua domanda, ti chiedo ora se ciò che ti spinge a pormi i tuoi quesiti non sia in realtà la voglia di crescere di capire di evolvere. Ebbene, allora quando si parla di crescita, cos'è

quell'invisibile forza che ci spinge a crescere? Osserva la natura e troverai tutte le risposte sull'energia, oppure più semplicemente guarda dentro di te e osserva attentamente cosa sei divenuto. Ripassa le tappe della tua esistenza e cerca di carpire come nel tuo intimo sei cambiato ma, cosa ancora più importante, cerca di comprendere cos'è che ti ha fatto crescere ed evolvere. Se osservi bene capirai cos'è in definitiva l'energia.

Noi siamo energia in continua trasformazione. Siamo poli provenienti da un'unica fonte e abbiamo tutti un unico e medesimo scopo, "Evolverci in piena consapevolezza della nostra vera natura". Vedi, se entri nel flusso **uni-versale** di quest'energia, allora anche nella tua vita quotidiana tutto inizierà a fluire in modo naturale. Siamo tutti canali per quest'energia e dunque non è un privilegio per pochi. Solo pochi, però, hanno il privilegio di esserne consapevoli. L'energia si cela dietro ogni cosa che facciamo e senza di essa non saremmo qui ora. Senza di essa io non riuscirei a parlarti e dirti quello che sto dicendo e quello che sto per dire, ma il vero ostacolo nella comprensione di tale fenomeno vitale è la mente.

Cerchiamo sempre di dividere per capire e di analizzare in parti sempre più piccole per vederci più chiaro. Se vogliamo comprendere la totalità, dobbiamo necessariamente abbandonare il mezzo del ragionamento perché, quando utilizziamo tale mezzo, possiamo avere solo una comprensione parziale e falsata di qualcosa che, invece, va compreso nella sua integrità senza mediazioni da parte della nostra mente analitica. Il grande sforzo che dobbiamo compiere è quello di fare un salto nel buio e addentrarci in una zona dove non possiamo ancorarci alla nostra mente, bensì solo al nostro cuore. Ed è da lì che possiamo attingere al coraggio di vedere le cose sotto



un'altra prospettiva, una prospettiva dove il duale diventa globale, unico ed essenziale. Ecco che l'energia guarisce proprio quando riesce a stimolare l'unione là dove prima c'era divisione. Osserva cosa è diviso in te, attingi all'energia, che tutto regola, per creare in te unità e allora sì che ne vedrai tanti di miracoli di guarigioni e di trasformazioni. Allora e solo allora comprenderai **vera-mente** cose è in definitiva l'energia.



**Studente:** Sì, maestro, ma allora se l'energia è universale, perché ha anche un aspetto duale? Reiki non è proprio l'unione tra Rei (aspetto vitale universale) e Ki (aspetto vitale riflesso)?

**Maestro:** Ciò che noi percepiamo come reale non è altro che un riflesso di ciò che in verità è. E' un po' come vivere in uno specchio. Se ti guardi in uno specchio, ti vedi nella tua interezza, mentre quando non ti puoi vedere riflesso in uno specchio, ti vedi e ti percepisci in modo parziale. Ciò è dovuto al fatto che riesci a vedere solo alcune parti di te invece della tua globalità come accade quando ti specchi. Pertanto, l'immagine globale che hai di te altro non è che il frutto di un'immagine riflessa che però tu prendi per reale. Chi sei tu dunque? L'immagine che vedi riflessa nello specchio o l'immagine parziale di te che riesci a vedere con i tuoi occhi senza lo specchio?

Viviamo nella dualità per anelare all'unità. La dualità e l'unità sono due aspetti complementari di un'unica verità. Non possiamo fare esperienza dell'unità se prima non facciamo esperienza di ciò che è duale. Questo è un punto molto importante da capire. La malattia, la sofferenza e il disagio sono sempre sintomi di qualcosa

che anela all'unità. Quando si arriva a certi estremi, il nostro sistema di auto-guarigione, naturale e insito in tutti noi, smette di collaborare non per sua scelta, ma perché siamo noi che non glielo permettiamo più. Allora si crea divisione nella divisione ed è proprio da lì che origina il mal-essere.

Parlavamo di riflesso prima e ora osserviamo che anche il corpo è un riflesso di ciò che personifichiamo. Il corpo, come la natura, è un meccanismo perfetto e anche laddove vi è imperfezione, è in realtà perfetto. La natura cerca di stare in costante equilibrio e promuove la dualità per arrivare all'unità. In questo modo crea la vita e solo in questo modo l'unità può creare la divisione e dunque riflettere se stessa creando un nuovo piano di esistenza. Tutti noi abbiamo i mezzi per guarire noi stessi, ma l'immagine parziale che abbiamo di noi stessi ostacola il lavoro del nostro organismo.

Tornando al Reiki posso dire che non è la tecnica in se stessa che porta guarigione ma il messaggio che si cela dietro e che è insito in questo sistema di guarigione. Rei e Ki sono due aspetti di un'unica realtà energetica vitale.



**Studente:** Scusa maestro, ma se, come tu dici, non è la tecnica a guarire, chi è che guarisce? Come posso io allora guarire un altro essere se non possiedo una tecnica? Prima di essere iniziato al Reiki non mi ero mai relazionato a un'altra persona in modo tale da poterla aiutare e ora, grazie al Reiki, so di poterlo fare, ma ho dovuto imparare una tecnica. Mi puoi spiegare meglio questo concetto?

**Maestro:** Lo faccio volentieri dicendoti che la tecnica è il mezzo per disciplinare la mente. Infatti, ci sono mille tecniche di guarigione e tutte, per un verso o per l'altro, valide ma, se fosse la tecnica a guarire, non si spiegherebbe come mai un trattamento Reiki fatto da due studenti dello stesso livello sulla stessa persona abbia due effetti differenti.

La tecnica usata è la stessa e allora come mai l'effetto è diverso? La risposta è che la cosa importante non è la tecnica, ma chi la applica. Il carisma di chi la applica è fondamentale. La relazione che si crea tra terapeuta e paziente è importante. La predisposizione del paziente a voler guarire è importante. Il grado di consapevolezza e l'esperienza del terapeuta sono importanti. La tecnica in tutto ciò ha un aspetto secondario marginale. Anche perché la finalità è una. Un giorno, se perseverate in questo cammino, abbandonerete tutte le tecniche che vi sono state impartite e questo è un bene perché voi siete unici così come è unica la vostra capacità di apportare guarigione. Forse ad alcuni di voi a quel punto del vostro percorso basterà semplicemente un gesto per stimolare un processo di auto-guarigione oppure svilupperete una tecnica personalizzata adatta alle vostre peculiarità ma, comunque sia, non sarà mai la tecnica in sé ad apportare guarigione.

Vi chiedo, però, di non fraintendere l'apportare guarigione con il guarire l'altro. Quando uso quell'espressione, intendo che portate nell'altro l'input che mette in moto il processo di auto-guarigione, perché è solo questo che un terapeuta riuscirà a fare. Non possiamo guarire nessuno al di fuori di noi stessi. Questo dovete comprenderlo fino in fondo poiché è essenziale capirlo.

Tornando alla tua domanda, chiediti se è veramente la tecnica a renderti capace di aiutare un'altra persona. Guarda bene e osserva. Se ti togliessi la tecnica o ti dicessi di non usare più le tecniche Reiki, cosa succederebbe? Pensi forse che in quel caso non saresti più in grado di aiutare nessuno?

Attivandoti al Reiki non hai solo appreso una tecnica, ma sei andato oltre e hai appreso qualcosa di molto più importante. Hai ricevuto la consapevolezza di poter essere d'aiuto a te stesso e in altre parole hai portato luce là dove c'era oscurità. Hai portato unione là dove c'era divisione ed è questo che guarisce. Questa consapevolezza non ti può essere portata via semplicemente togliendoti la tecnica perché essa ti rimarrà per sempre. Comprendi bene le mie parole però poiché non voglio sminuire l'importanza della tecnica. Voglio solo che tu comprenda che la tecnica senza il terapeuta non è nulla mentre, al contrario, il terapeuta senza tecnica rimane comunque terapeuta. Consapevolezza, consapevolezza e consapevolezza. E' questo ciò su cui devi lavorare, non sulla tecnica. Unisci il Rei al tuo Ki e ne vedrai tanti di miracoli oltre ogni tecnica, credimi.



**Studente:** Maestro, cosa posso fare per essere un terapeuta sempre più consapevole? Spiegami, inoltre, come attingere sempre più a questa fonte di energia universale.

**Maestro:** Prima di ogni cosa, distingui il sapere dal conoscere. Non pensare che acquisire una tecnica o una nozione a livello intellettuale ti possa portare più consapevolezza. Puoi leggere mille

libri e attingere da essi molto sapere, ma sarà sempre qualcosa che hai vissuto in seconda persona, mai reale. Inoltre, chi legge tenderà a identificare e adattare alla propria personalità ciò che leggendo assimila. Per quanto ci si possa immedesimare in una storia, non sarà mai come viverla in prima persona.

Pertanto, io dico che la consapevolezza arriva tramite l'esperienza diretta e non attraverso un processo di associazioni mentali. Se qualcuno ti accarezza, hai esperienza diretta della carezza ed è questo ciò che conta, cioè la sensazione che la carezza ti ha provocato. Vivere la carezza ascoltando il racconto di chi l'ha vissuta, non sarà mai uguale. La consapevolezza deriva dall'esperienza che il tuo io ti concede di fare. Osserva la parola "con-sapevole" e scoprirai che significa "essere con il sapere" e, in altre parole, essere il sapere stesso e dunque conoscere ciò che sai.

Il solo sapere non implica consapevolezza perché in questo modo sai e basta, ma non conosci veramente. Man mano che acquisisci consapevolezza, si amplierà il tuo cono percettivo e scorgerai spettri di realtà sempre più ampi che poi potrai, nel tuo lavoro di terapeuta, offrire agli altri. Ecco perché un lavoro continuo e durevole è necessario da parte di chi ha intrapreso quest'arduo percorso.

Cosa c'è in verità da capire e da conoscere? Di certo nulla che alberghi al di fuori dal tuo essere. Pertanto, esplora i meandri del tuo universo interiore e fa' un salto nel vuoto delle tue paure e insicurezze per comprendere cosa c'è oltre le facciate costruite per giustificare le false apparenze. E' questo il grande lavoro che un terapeuta deve avere il coraggio di fare oltre ogni tecnica adottata.

Potrai, così facendo, attingere sempre di più dalla fonte universale in misura di quanto sarai in grado di attingere da te stesso, perché in realtà sei **tu stesso** la fonte.

Non avere difficoltà ad affermare questo perché è importante per te essere deciso a scoprire anche questa verità. Rei-ki: dove inizia Rei e dove finisce ki? Dove inizia ki e dove finisce Rei? Non cercare, come sei abituato, a fare e agire lontano dal tuo centro. Al contrario, fermati! Ferma anche tutte le opposizioni che emergono spontanee perché fa tutto parte di questo gioco ed è normale che sia così, ma se per un solo istante fermi tutto, che succede? Se riuscirai a fare questo, allora conoscerai Rei e Ki veramente. Li conoscerai veramente perché in quell'istante, in quel singolo sfuggente istante, il tempo si dilaterà infinitamente e tutte le facciate cadranno per lasciare spazio solo a ciò che è, a ciò che è sempre è stato a portata di mano senza mai essere scorto. Allora ecco che attingerai alla fonte in modo perpetuo e ogni tua azione, pensiero, atto e intenzione saranno intrise e gravide di quell'essenza universale.

Vedi, le parole che io ti dico non servono a nulla se non ti prenderai tu stesso la briga di verificare e se non farai alcuno sforzo per vederci chiaro. Se pensi che basti affidarsi all'energia perché si compia tutto, allora ti dico che ti stai illudendo. Guarda la realtà negli occhi e fatti coraggio poiché dovrai affrontare un lungo viaggio che ti farà fare tante esperienze e che ti farà acquisire sempre più consapevolezza, per poi tornare da dove sei partito. Ma quando tornerai, tutto avrà un altro aspetto per te poiché le cose di ieri saranno da te viste per quello che realmente sono. Pertanto, v'è alla ricerca ed esplora, e fallo con spirito di pioniere. Anche se in verità non c'è nessun luogo dove andare.



**Studente:** Come posso fare a mettere in pratica questi tuoi suggerimenti, a portarli in modo semplice nella mia vita quotidiana? Sai, ho sempre pensato che fare Reiki fosse qualcosa di semplice e di naturale, un lasciare che le cose accadono senza aspettative, e ora tu invece mi prospetti un viaggio interiore difficile e pieno d'ostacoli. Qual è, dunque, la verità?

**Maestro:** Quando tutto in te è in armonia, nulla è difficile poiché tutto scorre in modo naturale allo stesso modo in cui un fiume scorre verso l'oceano. Reiki rappresenta quest'oceano ma è anche il fiume. Il fiume deve percorrere miglia su miglia per ricongiungersi a esso e spesso deve affrontare non pochi ostacoli, ma il suo desiderio di oceano è più grande e più forte che qualsiasi impedimento. Ogni difficoltà che si presenta al fiume lungo il suo cammino, diventa un'opportunità per andare oltre i propri limiti e diventa un'occasione per dimostrare la grande voglia di arrivare all'oceano. Ecco perché il fiume non si arresta dinanzi a nulla diventando a volte anche irresistibile per forza e decisione. Ma tutto questo avviene con gioia perché la meta è puro amore ed è il raggiungimento dello scopo dell'esistenza e proprio per questo motivo nulla potrà frapporsi tra il fiume e l'oceano. Vedi, nello scorrere del fiume non ci sono aspettative. Tutto avviene in modo naturale, semplice e armonioso.

Quando fai Reiki, sii come il fiume che va verso l'oceano e lascia che tutto avvenga in modo naturale e senza complicazioni. Lasciati guidare veramente dalla corrente che ti spinge verso la fonte e condividila con gli altri perché questa è la tua grande responsabilità,

la **con-divisione** dei doni che l'universo ti ha offerto. Non pensare di custodire questi doni o talenti per te per farne una forma di potere. No, non fare questo sbaglio poiché, se l'universo te li ha donati, è per condividerli e per dare speranza a tutti ed è un modo semplice e diretto per farci capire l'enorme purezza di cuore che il nostro creatore nutre verso di noi. Lui si manifesta nei piccoli per far vedere la sua grandezza, ricordalo bene. Se tu riesci a vedere lui anche nelle cose più piccole e insignificanti, allora avrai raggiunto un ottimo livello di consapevolezza.

Reiki è una grandissima opportunità per conoscere i propri limiti e le proprie debolezze ed è un ottimo mezzo per sperimentare l'enorme forza che ognuno di noi ha nel proprio cuore. L'ostacolo a questo siamo noi stessi con le nostre aspettative e la nostra brama di potere e di primeggiare. Molte persone si nascondono dietro certe pratiche poiché esse le fanno sentire delle persone migliori, ma in realtà è solo un modo per sfuggire a sé stesse. Sappi che l'universo non fa sconti e ognuno ha esattamente ciò che gli spetta e nulla più e dunque perché affannarsi?

Tu puoi portare il Reiki nella tua quotidianità semplicemente cercando di essere creativo in ogni situazione invece che stereotipato. Quando sei creativo, è la fonte universale che attraverso te crea e si esprime, ma questo prevede un lasciare accadere le cose in modo consapevole. Quando sei stereotipato, adatti semplicemente un modello e quello non è in verità Reiki. Ora vedi il motivo per cui ti dico che le tecniche non servono. Esse uccidono la tua creatività perché attraverso esse finirai con l'adattare qualcosa che a sua volta è stata adattata da qualcun altro. La verità è che ogni singola persona è unica così come ogni singolo caso è unico



e dunque anche la soluzione da applicare alla specifica situazione deve essere unica e creativa.

Le tecniche servono come stimolo a crearne nuove più in sintonia con la tua natura. Reiki sarà semplice nel momento in cui tu accetterai che è veramente semplice. Reiki è già con te nella tua vita quotidiana. Semplicemente sei tu a non esserne consapevole. Il rito della centratura che fai prima di iniziare un trattamento Reiki ti serve a indirizzare la tua consapevolezza verso tale centro. Tutto va bene così com'è e tutto arriva nel momento giusto. Lasciare fluire il Reiki nella propria vita significa essere consapevoli di questo. Vedi, è semplice e naturale perché Reiki è esattamente questo. Sii dunque gioioso e grato di poter sperimentare l'energia vitale universale in ogni attimo della tua vita e in ogni gesto, pensiero o azione che compi, e ricorda che siamo tutti dei fiumi che cercano di confluire nell'oceano della vita eterna.



**Studente:** Maestro, le tue parole mi fanno riflettere e ti ringrazio per questo ma purtroppo non riesco ancora a capire l'energia e non riesco a sentirla. Come posso fare? Aiutami.

**Maestro:** Caro studente, se continuerai a cercare di capire tale grandezza con il tuo intelletto, ahimè rimarrai molto deluso. In realtà, non c'è niente da capire. Tel'ho detto e te lo ripeto, non cercare di capire ma cerca di conoscere. Fa' esperienza di tal energia e apriti al nuovo.

Il grande problema è che cerchiamo di definire le cose che non conosciamo adattandole a modelli che a nostra volta abbiamo acquisito da altra gente. Fin quando riusciamo a qualificare e definire lo sconosciuto tutto va bene, ma nel momento in cui non si riesce ad adattare la cosa sconosciuta a un nostro modello, ecco che subito entriamo nella fase di negazione perché è più facile negarne l'esistenza piuttosto che riconoscere la propria carenza di conoscenza.

Rifletti bene su questo, caro studente, giacché fin quando cercherai di comprendere Reiki con uno dei tuoi modelli, non avrai soddisfazioni ma nel momento in cui ti aprirai alla novità, all'imprevisto, alla sorpresa, allora tutto avverrà in modo semplice e naturale. Certe esperienze non si possono spiegare e sarebbe irrispettoso anche solo provare a farlo poiché non darebbe il giusto spessore al vissuto. Ecco perché ognuno ha il dovere almeno di provare a vivere in prima persona tal esperienza. Quando Reiki entrerà nella tua vita in modo consapevole, allora sarà come un fulmine a ciel sereno e nulla sarà più come prima. Da quell'istante in poi, non ci sarà più nulla da capire perché in quell'istante avrai conosciuto te stesso. Sarai nel tuo centro dove tutto sarà vissuto come se fosse la prima volta, senza condizionamenti, e ciò che viene a te sarà percepito in modo puro senza adattamenti a nessun modello e allora riuscirai per la prima volta a vedere le cose per quello che sono realmente e non per quello che ti hanno detto che sono.

Vedi, ognuno ha la sua realtà delle cose ma la verità è una per tutti. Cerca di vivere le cose senza subito cadere subito nella tentazione di attribuire loro un'etichetta. Vivi semplicemente

l'esperienza e falla entrare nel tuo cuore e lasciala agire e interagire con te in modo naturale, senza impedimenti o inibizioni, lasciando che l'esperienza avvenga e basta. Lascia andare le tue difese, apriti all'universo e accogli con gioia e amore tutti suoi doni. Sii un pioniere che esplora i meandri della propria natura e fallo con amore e dedizione. Capirai al fine che tu sapevi già tutto poiché tutto era già custodito dentro di te come il più grande dei tesori. Ora va' e cerca il tuo tesoro là dove non lo hai mai cercato. Dentro il tuo centro. Nel tuo cuore.

*Nota: Questo dialogo tra studente e maestro è in realtà il frutto di un dialogo interiore che Graziano ha portato avanti nel suo percorso di crescita e di sviluppo personale con il Reiki.*

**Dio, Dove Sei?**

*Dove ti nascondi perpetuo fato?*

*Dietro quale maschera interpreti il ruolo della vita pulsante?*

*Ti cerco dietro ogni suono, ti cerco dietro ogni forma, ti cerco dietro ogni flebile soffio di vento.*

*Ti cerco ma non ti trovo! Dove ti nascondi allora, bardo, cantastorie burlone, innamorato della vita che hai creato?*

*Forte è il mio anelito di tornare a monte, dove sempre sono stato, conscio di amarti, parte di te e di tutto!*

*Ma ora, adesso, non comprendo perché tutto è scivolato nell'oblio?*

*Forse frutto di un malinteso?*

*Frutto di un seme errato?*

*No, no, no, mi guardo allo specchio e comprendo, che forse la tua latitanza è frutto di un mondo in cui io ti ho escluso!"*

*Graziano Scarascia*

## {.} | *appendice II – intervista a Mikao Usui*

### *Istruzioni per il pubblico da parte del fondatore*

L'intervista a Mikao Usui è contenuta nel Reiki Ryoho Hikkei, il libretto consegnato agli allievi dell'Usui Reiki Ryoho Gakkai (la scuola fondata dal Maestro). Il Rev. Hyakuten ha tradotto personalmente questa "intervista" affinché potesse essere condivisa (insieme alla vera storia di Usui e del Reiki) con tutti i praticanti Reiki.



**Intervistatore:** Cos'è il trattamento Reiki Usui?

**Usui:** Il trattamento Reiki Usui consiste nel ricevere con profondo timore e riverenza gli insegnamenti dell'Imperatore Meiji, nel recuperare i nostri principi esistenziali, per allenarci a sviluppare mente e corpo. Prima di tutto si dovrebbe guarire la mente, secondariamente occorrerebbe curare il corpo, così da camminare sul giusto sentiero di una sana esistenza. Se la mente è sana, e segue un sentiero d'integrità, allora il corpo guarisce automaticamente. La missione del trattamento Reiki Usui è di innalzare in congiuntamente sia il benessere di se stessi che quello degli altri: da una parte, riempiendoci di una pacifica e gioiosa esistenza mentale e fisica, dall'altra, guarendo ogni malattia.



**Intervistatore:** E' il trattamento Usui lo stesso, ma con diversi nomi, dell'ipnotismo, dell'arte di guarigione mentale con Ki-Ai, della guarigione con la fede e così via?

**Usui:** No, non è lo stesso poiché le altre terapie hanno diverse procedure. La mia è l'arte di guarire la mente e il corpo, e l'ho realizzata misticamente, dopo molti anni di duro e difficile allenamento.



**Intervistatore:** Quindi, è l'arte di una Guarigione Spirituale?

**Usui:** Sì, può essere chiamata "arte di guarigione spirituale", comunque, può anche essere chiamata l'arte di una guarigione fisica. La ragione di questo è che ogni parte del corpo fisico di un praticante irradia energia e luce, particolarmente da occhi, bocca e mani. Pertanto, significa che fissando per pochi minuti, soffiando o strofinando la parte affetta, possono essere velocemente rilasciati mal di denti e di stomaco, coliche, nevralgie, botte, tagli, bruciature e altri dolori. Le malattie croniche non sono facili da guarire poiché richiedono numerosi trattamenti. Tuttavia vi sono benefici persino al primo trattamento di una malattia cronica.

Risultati importanti sono riscontrati oltre il semplice trattamento. Mi chiedo come la moderna medicina possa spiegare questo tipo di fenomeni. Vedendone i risultati, sicuramente sarai d'accordo.

Perfino quelli che stentano a credere e inventano scuse, non possono ignorare il risultato.



**Intervistatore:** Deve qualcuno credere nel trattamento Usui per fare in modo che una malattia possa essere curata?

**Usui:** No, non serve consenso o ammirazione, perché nessuna suggestione può condizionare il risultato, a differenza delle terapie psicologiche dell'ipnotismo e di altre cure di guarigione mentale. Inoltre poco importa se si hanno dei dubbi, se lo eviti o se lo neghi.

Per esempio, c'è comunque un effetto positivo anche in chi non è cosciente come i bambini piccoli o i pazienti seriamente malati.

Vi è appena un dieci per cento di persone che stimano e valutano la mia arte di guarigione prima di averla sperimentata personalmente. La maggior parte della gente inizia a credere dopo aver ricevuto almeno una volta un trattamento e averne visti i suoi effetti.



**Intervistatore:** Può ogni malattia essere curata dal trattamento Reiki Usui?

**Usui:** Sì, si può curare ogni malattia.



**Intervistatore:** Il trattamento Reiki Usui cura soltanto le malattie?

**Usui:** No, non cura solo malattie del corpo fisico ma anche mentali, come ad esempio angoscia, debolezza, codardia, indecisione, nervosismo e altre cattive abitudini possono essere curate.

È enfatizzato che possiamo condividere con altri la felicità di poter guarire mediante l'azione di Dio o del Buddha.



**Intervistatore:** Perché e come funziona il trattamento Reiki Usui?

**Usui:** Non sono stato iniziato a quest'arte di guarigione da nessuno, e tanto meno ho studiato queste misteriose abilità. Ho

casualmente realizzato di possedere la capacità di guarigione quando, durante il digiuno, ne ho percepito il grande potere. Pertanto, perfino come fondatore, trovo difficile darle una spiegazione sicura. Scienziati e intellettuali hanno continuato a ricercarne assiduamente la ragione e trovano difficile confermarla utilizzando i metodi della scienza moderna. Verrà il giorno nel quale la scienza ne darà una spiegazione.



**Intervistatore:** Il trattamento Reiki Usui utilizza medicine o ci sono effetti collaterali?

**Usui:** Non si usano mai né medicine né strumenti. Le malattie possono essere curate solo fissando, soffiando, strofinando, premendo o picchiettando.



**Intervistatore:** Il trattamento Reiki Usui richiede conoscenze mediche?

**Usui:** Il mio trattamento (arte di guarigione) non è basato sulla medicina, perché sfrutta un'energia meravigliosa che lavora su un livello diverso rispetto alla scienza moderna. Lo scopo di curare può essere raggiunto proprio fissando, soffiando, premendo o strofinando la parte affetta: ad esempio la testa se c'è un problema al cervello, lo stomaco, se c'è un problema allo stomaco, gli occhi, se c'è un problema agli occhi, ecc. Così le malattie possono essere curate in un tempo minore, senza prendere medicine amare o ricevere bollenti intrugli.

Questa è la ragione per la quale il mio trattamento Reiki (meravigliosa energia che lavora) è unico e originale.





**Intervistatore:** Come la vedono i più noti medici professionisti di oggi?

**Usui:** La visione di acuti letterati e di conosciuti medici è veramente moderata e ragionevole. Famosi medici professionisti europei criticano la medicina severamente. A parte questo, il dott. Nagai Hisomu, dell'Imperial Medical College, afferma che "... noi medici professionisti sappiamo come diagnosticare le malattie, descriverle e capirle, ma non sappiamo come curarle" e il dott. Kondo afferma che è molto deludente sostenere che la medicina non abbia fatto caso a questo. Il dott. Hara Sakae dice che è veramente indegno che la nostra moderna medicina igienica abbia ignorato l'essere umano sul piano cerebrale e sia arrivata a trattarlo nello stesso modo nel quale sono trattati gli altri animali.

Io credo proprio che ci sarà una grande rivoluzione nel campo dei trattamenti medici in un prossimo futuro. Il dott. Rokuro Kuga è convinto che la psicoterapia e le altre cure ottengano migliori risultati applicando un trattamento appropriato secondo la personalità del paziente, a differenza di quanto praticato dai medici professionisti.

"Esiste una diffusa chiusura mentale nei medici professionisti che fanno cieca resistenza e boicottano persone non mediche e psicoterapisti".

(dallo Japan Medical News)

Queste osservazioni sono evidenti a tutti; infatti è una realtà che i medici professionisti, i praticanti medici e i farmacisti stiano diventando studenti e conoscitori dell'efficacia del trattamento Reiki.



**Intervistatore:** Qual è la visione del governo?

**Usui:** Nella sottocommissione del budget dell'Imperial Diet's House dei Rappresentanti, tenuta il sei febbraio dell'anno di Taisho (1922), il dott. Matsushita Teiji, un membro della Diet, indagò sulla considerazione del governo riguardo ai professionisti non medici che trattano molti pazienti nel nome della psicoterapia o della terapia mentale. Il sig. Ushio, un membro del Governo, rispose dicendo, "Fino a dieci anni fa l'ipnosi era considerata l'arte fatta da Tengu (un'immaginaria creatura dal lungo naso, vivente sulle montagne)." Oggi, comunque, dopo l'acquisizione d'idonei studi, è accettato e applicato per trattare pazienti con problemi mentali. E' difficile risolvere tutti i problemi umani attraverso la medicina. I praticanti medici applicano questo o quel trattamento a questa o quella malattia secondo l'esperienza medica. Comunque, trattamenti derivati da un congegno elettrico o dal tocco, "non sono considerati una pratica medica".

Perciò, il mio trattamento Reiki Usui non viola i canoni della medicina né i regolamenti dell'agopuntura o della moxibustione.



**Intervistatore:** Non penso che chiunque possa imparare e praticare questa tecnica, perché quest'abilità di guarire è un dono divino destinato a una persona speciale. Che cosa dici?

**Usui:** Assolutamente no, ognuno ha l'innata abilità di guarire come dono degli dei. Dio ha sviluppato l'abilità di guarire in modo eccezionale in tutta la creazione: nell'erba, negli alberi, negli insetti, negli uccelli, nei pesci e in particolar modo negli esseri umani. Il trattamento Reiki Usui è apparso nel mondo come espressione di quel regalo.

## {.} | ringraziamenti

*Vorrei ringraziare di tutto cuore Antonio Sgueglia che con pazienza e grande dedizione per il Reiki ha trascritto tutti i dialoghi e ha confezionato il libro. Senza il suo aiuto questo non sarebbe stato possibile. Vorrei dunque dedicare il testo a suo fratello Gianluca che dall'alto ci ha ispirato, contribuendo alla realizzazione di questo progetto.*

*Ringrazio i miei studenti che sono fonte di stimolo e di motivazione ad andare sempre avanti con il Reiki.*

*Un grazie anche a tutti quelli che hanno avuto la motivazione di arrivare alla fine di questo libro , traendo spero spunti positivi per il loro cammino con il reiki. Senza il vostro apporto questo libro non avrebbe senso.*

*Ringrazio tutti i miei maestri di Reiki che hanno contribuito a farmi essere l'insegnante che oggi sono.*

*Ringrazio anche tutte le difficoltà che il Reiki ha messo lungo il mio percorso così da poter misurare la mia vera passione, determinazione e convinzione che nutro per questa disciplina.*

*Un grazie alla mia compagna di vita, che ha creduto sempre in me ed anche nei momenti più difficili è rimasta sempre al mio fianco.*

*Infine un grazie ai miei genitori che mi hanno dato la possibilità di poter oggi essere qui a scrivere.*

**Graziano Scarascia**

## {.} | cenni biografici sugli autori

### **Graziano Scarascia**



Nasce il 6/5/1966 a Lucerna, dove trascorre ventidue anni della sua vita e dove inizia il suo percorso spirituale. Sin da giovane cerca metodi per sviluppare ed esprimere il proprio potenziale psico-fisico e in questo le arti marziali soddisfano la sua richiesta. Dopo aver conseguito la cintura nera di Kyokoshinkai Karate, si dedica anche alla pratica dello Shoto Kan, del Tae Kwon Do e del Kick Boxing approdando infine al

Kung Fu cinese stile Wing Chung, nel quale consegue il grado tecnico nel 2009. La pratica delle arti marziali cinesi lo porta a studiare e approfondire il Qi Qong e il Tai Chi Stile Yang entrando a far parte della Scuola italiana YMAA Di Master Yang.

Giunto in Italia all'età di ventitré anni approfondisce i suoi studi sulla cultura orientale e pratica assiduamente il buddismo di Nichiren Daishoshin per cinque anni fin quando non entra in contatto con il metodo Reiki. All'età di ventisei anni consegue a Roma il 1° livello di Reiki, rimanendo affascinato dalla semplicità ed efficacia di tale pratica terapeutica. Dopo un anno di assiduo lavoro e studio consegue il 2° livello. Inizia così la sua formazione come terapeuta, guidato da eminenti figure del settore olistico che lo guidano e accompagnano negli studi di anatomia sottile, medicina tradizionale cinese, radiestesia e radionica, bioprano terapia, clearing e frequenta workshop sulle dinamiche corporee e respirazione.

Durante un soggiorno a Bellinzona conosce la ricercatrice spirituale Regina Caravaglia, ideatrice del metodo energetico spirituale Clearing. Tale incontro influenza notevolmente l'orientamento spirituale dei suoi studi e nei tre anni a seguire compie molti viaggi di

studio in Svizzera per apprendere tale metodo, ritenuto da lui uno dei più efficaci metodi terapeutici per la rimozione e integrazione di blocchi bioenergetici. All'età di trentatré anni, dopo un duro e costante lavoro su se stesso e dopo anni di esperienza come terapeuta, e dopo aver collaborato con numerosi psicologi, ricercatori spirituali e Reiki Master, si sente pronto ad accedere al grado di Reiki Master.

Quest'esperienza lo segna profondamente e lo trasforma ulteriormente, accrescendo in lui il desiderio di condividere e donare ad altri quanto appreso in tanti anni di lavoro come terapeuta olistico e, infatti, nei primi tre anni forma e inizia al Reiki un gran numero di persone. Il lavoro su se stesso prosegue attraverso il metodo tibetano di Reiki, quello tradizionale di Usui e il metodo non tradizionale Karuna.

La sua formazione si amplia e si completa con il conseguimento del livello Master anche nel metodo Usui Rhyoho, Komyo Reiki (di Sensei Hyakuten Inamoto) e Gendai Reiki (di Hiroshi Doi) e infine il Master in Advanced Reiki Training. Dopo quasi venti anni di pratica e studio con il Reiki, diventa ideatore dello Sho Ten Reiki, un metodo di Reiki non tradizionale che sta tuttora divulgando con successo.

Nel settembre 2002 riceve dall'Associazione I AM (Istituto Armonizzazione Formativa Master Reiki Usui System e Tibetan Style) la carica di responsabile per la regione Campania e si forma come Bioreikiologo. Conoscendo Gilberto Marzuillo, consulente informatico della trasmissione RAI MediaMente, nasce l'idea di creare un portale sul reiki, REIKILIFE.IT, tuttora molto attivo e visitato.

Inoltre, in collaborazione con la propria compagna Maria Grazia Duonnolo, con l'AICS Caserta e con il presidente Prof. Sagnella, idea e organizza "Olisana Caserta", una rassegna sull'alimentazione, sull'arredo e sulle cure naturali, con l'intento di divulgare e sensibilizzare l'opinione pubblica su tali temi.

Infine, fonda la scuola ReikiLife per la formazione di operatori e Maestri di Reiki. La scuola ReikiLife ha sede presso il Centro Benessere "Olisana" di Maria Grazia Duonnolo, che si trova a Caserta.

## ***Antonio Sgueglia***



Nasce a Caserta il 16/09/1974. Dopo aver completato il Liceo Classico, si trasferisce negli Stati Uniti per studiare discipline economiche.

Al ritorno degli Stati Uniti intraprende l'attività di responsabile marketing e in seguito di business development manager per i mercati esteri; attività che svolge per dieci anni per conto di un'azienda operante nel settore metalmeccanico e ingegneristico.

In aggiunta a tale attività intraprende un percorso certificato di formazione di Coaching per applicazione negli ambiti Corporate, Business, Executive e Life.

Nel 2009 inizia il percorso Reiki presso la scuola ReikiLife con il Reiki Master Graziano Scarascia. Nel marzo dello stesso anno consegue il primo livello Reiki e nel giugno successivo il secondo livello del metodo Raku Kai Reiki.

Riceve inoltre sia il primo sia il secondo livello del metodo di Japanese Reiki Technique, Karuna Reiki e Sho Ten Reiki. Presso la scuola ReikiLife intraprende anche un percorso di formazione come Operatore Olistico della durata di 18 mesi.

Nel 2009 intraprende, inoltre, un percorso di Core Shamanism sotto la guida di Massimo Romagnolo, Reiki Master oltre che profondo conoscitore ed esploratore dello sciamanesimo nelle sue varie forme e tradizioni.

Nel 2010 diventa fondatore e presidente dell'Associazione no-profit "Gianluca Sgueglia" in onore e memoria del fratello, il cui fine è quello di sensibilizzare le istituzioni e favorire l'assistenza, la conoscenza e l'informazione libera in merito alle encefalopatie da prioni. (<http://www.youtube.com/watch?v=jN16hieix4Y>)

E-mail: [antonio.sgueglia@yahoo.it](mailto:antonio.sgueglia@yahoo.it)

*Nota: nella foto a sinistra Gianluca Sgueglia e a destra Antonio Sgueglia.*

{.} | *info e contatti*



Sito Web: [www.reikilife.it](http://www.reikilife.it)

Blog lingua italiano: <http://scuolareikilife.blogspot.com>

Canal YouTube: <http://www.youtube.com/user/reikilifecifor>

Sito Web: [www.reikigiapponese.it](http://www.reikigiapponese.it)

ReikiLife Academy Facebook: <http://www.facebook.com/pages/ReikiLife-Academy/192717179869>

Gruppo Reikilife Cifor Facebook lingua italiana:

<http://www.facebook.com/group.php?gid=135688492889>

Gruppo Reikilife Cifor Facebook lingua inglese:

<http://www.facebook.com/group.php?gid=202990747864>

Blog inglese: <http://reikiacademy.blogspot.com>

E-mail: [graziano@reikilife.it](mailto:graziano@reikilife.it)

Tutti i diritti sono riservati. Copyright © 2010 di Graziano Scarascia e Antonio Sgueglia

All rights reserved. Copyright © 2010 by Graziano Scarascia and Antonio Sgueglia.