

I Libri della Nuova Era

Iscriviti alla newsletter su www.etadellacquario.it per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi. Riceverai in omaggio un estratto in eBook da un libro del nostro catalogo.

In copertina: Adobe Stock/Jane Lane

© 2020 Edizioni L'Età dell'Acquario
Edizioni L'Età dell'Acquario è un marchio di Lindau s.r.l.

Lindau s.r.l.
Corso Re Umberto 37 - 10128 Torino

Prima edizione: maggio 2020
ISBN 978-88-3336-174-1

Federico Scotti

REIKI. IL RITMO
DELL'UNIVERSO

Pratica Reiki senza timori e pregiudizi



Edizioni
L'Età dell'Acquario

AVVERTENZA

Nessuna delle informazioni contenute in questo libro è volta a prevenire, diagnosticare, trattare o curare una qualsiasi malattia o patologia medica. L'Editore declina ogni responsabilità per le scelte autonomamente operate dai lettori, che invita in ogni caso a consultare un medico abilitato.

REIKI. IL RITMO DELL'UNIVERSO

*Ai miei nonni Sandro e Adele
in memoriam*

Prefazione alla seconda edizione

Questa seconda edizione del libro *Reiki, il Ritmo dell'Universo* esce poco meno di un anno dopo la prima edizione, ed è pubblicata da Edizioni L'Età dell'Acquario, marchio della prestigiosa casa editrice Lindau di Torino.

Sono quindi grato all'editore Lindau che mi offre l'opportunità di divulgare a un pubblico molto più vasto di lettori, rispetto a quello della prima edizione, la mia visione e le mie idee sulla disciplina di Reiki.

La seconda edizione del libro è stata arricchita di numerosi approfondimenti, sia storici che teorici oltre che di ulteriori riferimenti bibliografici.

In particolare, il secondo capitolo affronta in maniera più specifica alcuni temi, quali ad esempio quello dei cinque principi del Reiki e delle discipline giapponesi definite Seishin Ryoho, che nella prima edizione erano stati trattati solo tangenzialmente.

Nel terzo capitolo ho ritenuto opportuno introdurre e trattare lo spinoso tema del supposto conflitto tra Reiki e religione cattolica, anch'esso citato ma rimasto sullo sfondo nelle pagine della prima edizione. La conclusione del libro si è notevolmente ampliata per offrire altri spunti di riflessione al lettore, alla luce anche degli ulteriori approfondi-

menti trattati nei capitoli precedenti. In appendice al libro ho aggiunto la traduzione in italiano di un documento storico di straordinaria importanza: credo sarà utile al lettore per comprendere meglio le caratteristiche della disciplina di Reiki nel 1938 e come di conseguenza è stata poi trasformata in Occidente.

Il lettore che conosce la prima edizione noterà inoltre che ho articolato ulteriormente alcuni passaggi teorici del libro con lo scopo di renderli ancora più chiari.

La seconda edizione, mantenendo quindi vivo l'obiettivo principale del libro di fare chiarezza sulla disciplina di Reiki, introduce, tratta e amplia nuovi e interessanti temi funzionali a questo scopo.

Ringraziamenti

Questo mio secondo libro, dopo *La Luce che cura*, nasce grazie alla lunga e costante pratica di Reiki, che mi ha accompagnato, sostenuto e fatto crescere in una fase molto delicata e difficile della mia vita. Desidero quindi indirizzare un grato pensiero anzitutto al maestro Mikao Usui, fondatore della disciplina, senza il quale sicuramente la mia mente sarebbe ora «in altre faccende affaccendata».

Ringrazio il Reverendo Hyakuten Inamoto, che con grande equilibrio e saggezza mi ha trasmesso le tecniche e gli insegnamenti del Reiki tradizionale giapponese.

Ringrazio il mio primo maestro, l'amico Gianluigi Costa, che ha saputo guidare i miei primi incerti passi nella disciplina.

Sono grato a Daniela, che mi ha supportato durante la stesura dell'opera con grande umanità e delicatezza.

Ringrazio tutti i miei allievi, che ogni giorno mi danno l'opportunità di condividere con loro un nuovo passo nella Via del maestro Usui.

Ringrazio anche tutti gli iscritti alla community «Fatti di Reiki», che mi permettono ogni giorno di approfondire e trattare la disciplina attraverso interessanti e stimolanti discussioni.

Introduzione

Reiki è sicuramente una delle discipline più discusse e controverse dell'ultimo secolo.

Dagli anni '40 del secolo scorso, quando Reiki è approdato in Occidente, fino ai giorni nostri, si è parlato e discusso così tanto di questa disciplina da rendere veramente difficile l'indagine di chi volesse ricostruire tutte le chiavi di lettura che se ne sono date.

Certamente se ne possono evidenziare alcune, quelle più ricorrenti. Ma il diramarsi dei vari rivoli interpretativi, che sono derivati dalle interpretazioni principali in circa settant'anni, disegna una geografia del territorio difficilmente esplorabile in maniera completa e precisa.

È un fatto curioso che un'unica disciplina, peraltro così giovane, possa aver generato così tante letture e interpretazioni che vanno dal positivo al negativo, con un'intera gamma di sfumature. Questo non ha sicuramente agevolato la diffusione di Reiki in Occidente.

Nato in Giappone nel 1922 e approdato alle Hawaii negli anni '40, da lì si diffonde rapidamente prima negli Stati Uniti e poi in tutto il mondo attraverso una prima lettura della signora Hawayo Takata, americana di origini giapponesi, formata presso il miglior allievo del fondatore della disciplina.

La lettura della Takata, già parecchio influenzata da tendenze occidentalizzanti, subisce numerosi stravolgimenti tra gli anni '70 e gli anni '90 del secolo scorso, durante il periodo New Age.

Negli anni, ognuna di queste interpretazioni della disciplina ha portato con sé schemi, credenze e implicazioni che ne favoriscono letture anche esoteriche e misticheggianti, che a volte possono rasentare sia l'occultismo sia il fanatismo religioso. Insomma, dagli anni '40 ad oggi, sia che se ne parli bene, sia che se ne parli male, è molto difficile trovare una lettura di Reiki immune da credenze o contaminazioni provenienti da discipline e sistemi filosofici o religiosi che nulla hanno a che fare con la disciplina originaria.

Il risultato principale di questa miriade di letture è che le persone che si avvicinano alla disciplina di Reiki rimangono spesso perplesse e confuse. Queste persone sentono parlare di: energia intelligente, energia divina, angeli, pulizia energetica, *karma*, debiti *karmici*, aura, reincarnazione, santi, sciamani, mistici che canalizzano da esseri di luce strani simboli e parole, cristalli, protezioni energetiche, simboli di potenziamento, simboli di cambiamento, energie positive, energie negative, *prana* ed energia universale...

Caro lettore, non ti voglio togliere tutto il divertimento; ho fatto solo una breve carrellata dei concetti che più di frequente potresti trovare a proposito di Reiki: non sono certamente tutti! Se fai un giro su Google e digiti «Reiki», avrai da divertirti parecchio per qualche giorno!

Tutte queste interpretazioni, spesso molto differenti tra loro, calano su Reiki un alone di mistero misto a confusione, e infondono anche un po' di timore.

Ad esempio, un cattolico osservante potrebbe rimanere perplesso sentendo parlare di energia divina dal momen-

to che il suo sistema di valori e credenze ricomprende già un'energia divina. Si trovano quindi cattolici che hanno dei pregiudizi e timori nei confronti di Reiki, e arrivano a considerarla addirittura una disciplina demoniaca.

Alcuni religiosi infatti, forse influenzati dalle interpretazioni misticheggianti e pseudo-religiose di molti insegnanti occidentali, hanno cominciato a leggere la disciplina di Reiki come una vera e propria religione occulta che attraverso strane pratiche prometterebbe salute e lunga vita alle persone a scapito della loro anima! I praticanti Reiki, alla luce di questa bizzarra lettura, diventerebbero quindi tutti dei Dorian Gray¹, ossessionati a tal punto dalla ricerca dell'eterna giovinezza da sacrificare la salvezza della propria anima.

Altre persone invece, di fronte alla massa di informazioni discordanti che trovano a proposito di Reiki, si fanno l'idea di una disciplina confusa e senza basi scientifiche.

E come dar loro torto? Nella nostra società l'accesso all'informazione è a portata di un click del mouse (o *tap* dello smartphone) di chiunque disponga di una connessione a internet: se in pochi minuti non riusciamo a farci un'idea chiara di ciò che stiamo cercando, abbandoneremo rapidamente la nostra infruttifera ricerca per dirigerci verso altri lidi che potrebbero darci in maniera più semplice e diretta le risposte che stiamo cercando.

A questa (cattiva) abitudine dei tempi moderni se ne aggiunge almeno un'altra: quando abbiamo trovato l'informazione di cui necessitiamo, difficilmente ne verifichiamo la fonte e le affidiamo la formazione della nostra opinione su quello specifico argomento.

¹ *Il ritratto di Dorian Gray* (1891) è il celebre romanzo di Oscar Wilde che delinea la figura di Dorian Gray, personaggio disposto a scendere a patti con il diavolo pur di garantirsi l'eterna giovinezza.

Molto raramente ci facciamo questa domanda: la fonte a cui abbiamo scelto di credere è attendibile? Per quanto riguarda la disciplina di Reiki, soprattutto se ti affidi a internet per formarti un'opinione, dovresti munirti di setaccio e tanta pazienza per separare le informazioni che hanno un fondamento storico e teorico valido e condivisibile da quelle che non ce l'hanno affatto.

Purtroppo, a volte, per individuare un'informazione che sia valida da questo punto di vista, si ha l'impressione di andare alla ricerca di un ago in un pagliaio!

Un obiettivo di questo libro è fare chiarezza.

Ci immergeremo assieme nel terreno paludoso delle interpretazioni di Reiki, guidati dalla mappa del relativismo scientifico, con lo scopo di tener fuori dalla disciplina tutti quei concetti che non possono essere condivisibili da tutti e che creano sospetto e timore.

Ti mostrerò quindi come la disciplina di Reiki, una volta emendata del superfluo e riletta attraverso la lente del relativismo scientifico, non è affatto confusa, oscura o strana né tantomeno qualcosa di cui aver paura o da cui stare lontani.

Reiki si rivelerà invece una disciplina molto efficace, praticabile e condivisibile da tutti: indipendentemente dalle idee e dalle credenze che ogni persona possa avere.

Dare una chiave di lettura di Reiki che sia condivisibile da tutti è infatti l'obiettivo più importante di queste pagine, che sono il frutto delle mie riflessioni, dei miei studi e di un'ormai lunga e consolidata esperienza nell'insegnamento e nella pratica dei trattamenti Reiki.

Trovo infatti doveroso cercare di offrire una prospettiva che possa avvicinare sempre più persone a Reiki e alla sua straordinaria efficacia, anche quelle persone che ne sono rimaste lontane per timore o preconcetti di varia natura.

Vivendo quotidianamente questa meravigliosa disciplina sia come praticante sia come insegnante, e vedendo gli straordinari effetti che ha su tutte le persone che la praticano correttamente (me compreso), credo che questo sia il modo migliore per onorare la memoria del maestro Mikao Usui, il fondatore di Reiki.

Un altro obiettivo di questo libro è di avvicinarti il più possibile alla semplicità e alla linearità della pratica Reiki attraverso alcuni spunti riflessione e approfondimenti che la contestualizzano all'interno di un quadro storico e culturale: quello del Giappone dei primi tre decenni del secolo scorso, per nulla bizzarro e strano, ma assolutamente stimolante e fecondo.

A partire da queste suggestioni, che coloreranno di un'inedita ma rassicurante luce la disciplina di Reiki, ti invito a rileggere, qualora lo vorrai, la maggior parte delle opinioni su Reiki che si sono formate negli ultimi settant'anni in Occidente. Questa operazione ci permetterà di acquisire una maggiore consapevolezza sia rispetto alla disciplina di Reiki, sia rispetto a tutte le discipline che si sono sviluppate in Giappone e che poi sono state trasferite nel nostro mondo occidentale.

Il libro si articola in tre capitoli: nel primo capitolo porrò le basi, le fondamenta per comprendere Reiki da questa nuova prospettiva.

Nel secondo capitolo ci immergeremo nel mondo dei quanti e da lì osserveremo il senso comune di interpretare Reiki.

Nel terzo allargheremo lo sguardo per osservare da una prospettiva unificante il concetto di armonia.

Reiki e la sua disciplina

Spesso, troppo spesso, si identifica con il termine Reiki l'attività di utilizzare l'Energia Reiki imponendo le mani su sé stessi o su altre persone.

Questa identificazione porta con sé numerosi fraintendimenti e complica parecchio la vita a molti praticanti e appassionati della disciplina.

Per il senso comune (e non solo) Reiki identifica una disciplina, una pratica che consisterebbe nell'utilizzare appunto l'Energia Reiki attraverso le mani o altre parti del corpo principalmente a scopo terapeutico. Praticare Reiki, fare Reiki, imparare Reiki sono tutte espressioni che, sicuramente, avrai già sentito o letto.

Se da una parte questo modo di esprimersi è estremamente comodo, perché in modo semplice e rapido porta a identificare una pratica, dall'altra confonde un po' le idee soprattutto di chi si affaccia a Reiki per la prima volta.

Innanzitutto, sembra che sia indifferente il *come* si pratica: sembra che, una volta ottenuta la capacità di utilizzare l'Energia Reiki, qualunque cosa tu possa fare sarà comunque qualcosa di efficace.

Non si capisce quindi bene perché tanti maestri (me compreso) insistano sull'importanza di attenersi all'esecuzione

precisa delle tecniche, suggeriscano di praticare quotidianamente su sé stessi e anche di mantenere viva la pratica attraverso, ad esempio, la frequentazione di gruppi di scambio Reiki e la ripetizione dei seminari.

Il senso comune di intendere Reiki porta con sé anche questa affermazione: «Non importa come pratici, tanto ci pensa l'Energia, che è Energia intelligente. L'Energia si prende carico di tutto quello che c'è da fare, tanto tu sei solo un canale!».

Quante volte hai sentito queste parole?

In questa visione sembra del tutto (o quasi) indifferente il *come* si pratica, perché il *cosa* (Reiki) penserà a tutto lui!

Trovo difficile, alla luce di questa chiave di lettura del senso comune, comprendere come fosse possibile che la scuola ¹ del maestro Mikao Usui, il fondatore della discipli-

¹ La *Usui Reiki Ryoho Gakkai* (Scuola del metodo Reiki di Usui), fondata nel 1922 dal maestro Usui, era il luogo dove imparare e praticare la disciplina di Reiki in Giappone. Questa scuola ebbe un'enorme espansione dopo la morte del maestro nel 1926, per poi subire un declino dopo la seconda guerra mondiale. Attualmente i membri della scuola Gakkai in Giappone sono circa 200, quasi tutti ottuagenari. Dopo la seconda guerra mondiale la scuola Gakkai ha adottato delle politiche di accesso assai restrittive ed è ora veramente difficile entrarci. Infatti, solo i giapponesi presentati da un membro interno alla scuola possono richiederne l'accesso. Nessun membro della scuola Gakkai ha il permesso di divulgare all'esterno gli insegnamenti e le pratiche dell'*Usui Reiki Ryoho* (il metodo Reiki di Usui). Con il termine *Gakkai* si intende un circolo, un'accademia di studio e approfondimento della disciplina, più che una scuola in senso stretto come naturalmente potremmo essere portati a pensare. Attualmente la Gakkai può essere meglio identificata come un ristretto circolo di persone che si incontrano settimanalmente per praticare la disciplina *Usui Reiki Ryoho*. L'esistenza della *Usui Reiki Ryoho Gakkai* fu pressoché sconosciuta agli occidentali fino al 1985, anno in cui la signora Mieko Mitsui incontrò un membro vivente della scuola, il

na, contasse nel 1927 ben 7000 iscritti! All'epoca di Usui, in Giappone, imparare e praticare discipline di questo tipo aveva un costo notevole: com'è dunque possibile che ben 7000 persone spendessero cifre considerevoli solo per sentirsi dire che qualunque cosa facessero sarebbe andata bene?

Le alternative sono due: forse Usui era un mago del *marketing* e riusciva a vendere anche i frigoriferi al Polo Nord, oppure c'è qualcosa che non va nell'approccio odierno del senso comune alla disciplina di Reiki... Che ne pensi?

Un'ulteriore conseguenza di questo modo di interpretare Reiki è intendere il corso di Reiki solo come attivazione.

Il Corso di Primo Livello attiva la capacità di usare Reiki. La dimensione dell'imparare a fare qualcosa è totalmente sullo sfondo. Il seminario di Reiki si riduce all'acquisizione di una capacità (a volte chiamata «dono»), che ti rende improvvisamente investito del superpotere dell'amore incondizionato verso l'Universo.

Non di rado purtroppo si osservano improvvisati insegnanti di Reiki che dispensano «attivazioni» alla stregua di benedizioni di massa, attribuendosi il ruolo di «divulgatori del dono» che cambierà la vita delle persone senza che queste debbano fare alcunché².

signor Fumio Ogawa. Vedi <https://www.myreiki.it/mieko-mitsui-origini-reiki/>.

² Recentemente ho avuto notizia che nella mia città, Milano, mensilmente uno pseudo-insegnante di Reiki distribuirebbe, con la modalità «offerta libera e consapevole», la famigerata «attivazione» a folti gruppi di persone, promettendo loro guarigioni miracolose e speciali poteri in omaggio. Naturalmente questo tipo di personaggi non è un'esclusiva di Reiki, in ogni disciplina e professione possiamo trovare persone che, approfittando della buona fede e del bisogno altrui, perpetrano delle vere e proprie truffe ben organizzate. L'invito al lettore è di verificare in precedenza molto bene il curriculum di studi dell'insegnante prima di ritrovarsi con

Come debba essere usato questo superpotere o questo «dono» è cosa spesso trascurata o trattata come dettaglio superfluo. Il principale risultato di questo atteggiamento è che, spesso, dopo un periodo più o meno lungo, le persone trascurano la pratica di Reiki. Non del tutto, certamente! Ma quando finisce «l'effetto WOW!» della novità di sentire quest'Energia attraversarci, molte persone ripongono Reiki nel cassetto degli effetti speciali e lo rispolverano, ogni tanto, nelle occasioni importanti.

Perché succede questo? Perché si conferisce a Reiki più potere di quello che ha in realtà. Perché ci si sofferma più sul *cosa* che sul *come*.

Reiki è semplicissimo! Altra affermazione del senso comune. Certo, è molto semplice, ma una cosa semplice non necessariamente è facile! Vedi come l'identificazione *Reiki = pratica che apparentemente è innocua e di buon senso* possa portare parecchia confusione...

E quando le cose sono un po' confuse, la mente umana ci va a nozze, costruendoci sopra elaborazioni concettuali anche molto sofisticate³. Con l'obiettivo di fare chiarezza, la mente rende le cose ancora più complicate! Risultato: gli abbandoni della pratica di Reiki sono elevati! Perché se non ti è chiaro che cosa stai facendo e perché lo stai facendo, una volta finito «l'effetto WOW!» ti rivolgerai ad altre pratiche.

un pugno di mosche in mano e la testa infarcita di bizzarre credenze e concetti privi di senso.

³ Quando la mente umana non comprende pienamente una cosa, tendenzialmente è portata a formulare ipotesi piuttosto complicate e strutturate, perdendo di vista la semplicità. Ho dedicato un breve video a questo tema, pubblicato nella community «Fatti di Reiki». Il video è disponibile a questo indirizzo, dopo aver effettuato l'iscrizione gratuita alla community: <https://www.facebook.com/fedscot/videos/10219182691670652/>.