ASSOCIAZIONE UNIONE CON L'UNIVERSO

Il mio approccio con il Reiki

di

Tiziana Lentola

Presidente e insegnante dell'Associazione Unione con l'Universo

Biografia ed esperienza personale con il Reiki- origini e significato del Reiki - l'iniziazione o Reiju - Caratteristiche del trattamento Reiki

Mi chiamo Tiziana Lentola e vivo a Brescia.

Fin da prima di conoscere il Reiki sono sempre stata una persona positiva, nel senso che ho sempre cercato il lato positivo anche nelle esperienze negative.

Dal 2003 sono praticante/insegnante Shiatsu e quindi avevo già delle nozioni su come lavorare con l'energia.

Tramite il mio insegnante di Shiatsu , confidandogli che percepivo molto forte l'energia nei palmi delle mani, come se avessi dei vortici e che a volte di notte mi sentivo attraversare dalla testa ai piedi da una scossa di energia che vedevo riflessa sul muro come scintille luccicanti, mi disse di essere anche Reiki Master e mi accennò cosa fosse Reiki e vedendomi incuriosita, mi indirizzò dalla sua insegnante per spiegarmi cosa fosse e come poter utilizzare al meglio questa tecnica..
Ricevetti il 1° livello Reiki in base alla tradizione occidentale, ma non mi sentivo pienamente soddisfatta, forse perchè, pur essendo una pratica valida, non me la sentivo mia.
Mi sono avvicinata al Reiki secondo la tradizione Giapponese nel 2006 con la Komyo Reiki Kai Italia e ricevetti il 1° e 2° livello mentre ero in gravidanza.
E devo dire che mi servì molto sia durante la gravidanza che dopo, perchè riuscivo recuperare meglio le forze!!
Dopo una pausa di circa tre anni , quindi nel 2010 successivamente ad un "risveglio spirituale" conseguì anche il 3° e 4° livello Komyo Reiki per poter condividere anche con altre persone questa pratica così meravigliosa!!

Con il Reiki ho amplificato la mia positività e ho fatto anche delle ricerche su libri come quelli di Gregg Braden, Drunvalo Melchizedek e altri che

spiegano in modo scientifico il perchè è bene mantenere un atteggiamento positivo nella propria vita.

Questa affermazione contiene in sè l'essenza della felicità, della gioia e della pace.

Il fatto di pensare in positivo ci pone in uno stato di tranquillità e benessere che traspare all'esterno del nostro corpo emettendo delle vibrazioni molto alte e siccome possiamo considerarci un pò come dei grandi magneti attraiamo esattamente quello che sentiamo perciò se ci sentiamo bene e in pace con noi stessi anche le altre persone lo sentono e diventiamo più ricettivi all'amore, alla compassione, alla condivisione. Viceversa se non ci sentiamo bene oppure stiamo attraversando un brutto periodo, automaticamente tutto questo traspare da noi e siccome siamo anche in questo caso dei magneti attiriamo allo stesso modo situazioni negative che ci portano ancora di più in depressione, problemi fisici, il senso di ricorrere sempre ad aiuti esterni per riemergere, ai farmaci, ecc....

Molte persone non accettano il fatto che possiamo davvero aiutare noi stessi semplicemente cambiando modalità di vita.

E' più facile di quello che si possa pensare!

Basta cercare dentro di sè le cose positive, magari iniziando dalle cose più semplici, cominciando a rallentare i nostri ritmi di vita sempre più intensi. E vi renderete conto che rallentando si ha una visione più chiara della vita.

Magari ci si rende conto di un fiore, di un paesaggio, magari ci si ferma a salutare una persona che prima non notavamo nemmeno perchè avevamo troppa fretta per fermarci. E piano piano la vita comincia ad acquistare un senso e noi ci sentiamo sempre più in comunione con tutto ciò che ci circonda e siamo felici!

La semplicità è una cosa meravigliosa perchè ti rendi conto di avere tutto.

Dobbiamo riacquistare la semplictà e il pensiero positivo. Noi siamo gli attori e i registi della nostra vita, possiamo davvero fare grandi cose per noi, ma occorre tanto impegno con noi stessi e coltivare ogni giorno il nostro giardino personale dove sbocciano fiori di una bellezza infinita e crescono piante rigogliose e per fare questo occorre la costanza di mettere acqua nel terreno (il nostro impegno), fertilizzante per far crescere bene le nostre piante (Amore) e in tutto questo avere la costanza quotidiana, senza mai stancarsi, perchè sappiamo che i frutti arriveranno e saranno abbondanti e moltiplicati.

Ovviamente tutto questo è più facile se si pratica Reiki, perchè Reiki è Amore allo stato puro e chi ha la fortuna di essere già attivato a questa tecnica riesce ad accorciare i tempi (è una sorta di fertilizzante molto potente!!)

Con Reiki ritorniamo ad essere bambini, ma abbiamo la consapevolezza della vita che abbiamo vissuto, abbiamo l'esperienza e questa è una cosa preziosa per continuare il nostro processo di evoluzione.

Quando ho iniziato ad insegnare Il Komyo Reiki le persone che venivano da me erano quasi tutte sfiduciate dalla vita, tristi ed alcune sull'orlo di una crisi depressiva.....

Per questo motivo oltre ad insegnare questa tecnica meravigliosa ho pensato di divulgare anche il pensiero positivo, spiegando che tutti noi siamo come dei grandi magneti che attraggono esattamente ciò che vogliono.

Questo vuol dire che siamo in grado di attrarre sia le cose positive ma anche quelle negative. Quindi bisogna fare molta attenzione a quello che pensiamo e a quello che diciamo perchè tutto si materializza.

Occorre perciò una sorta di addestramento del pensiero che a questo punto deve essere necessariamente Positivo visualizzandoci nella situazione che vorremo si realizzasse e sentendola anche a livello emozionale quindi con il nostro Cuore e possibilmente esprimersi cercando di rafforzare questa positività.

Al giorno d'oggi le persone non fanno affatto attenzione ne al pensiero ne a ciò che dicono e questo comporta una vita di sofferenze e malumori che vengono poi trasmessi a tutti e purtroppo anche ai soggetti più indifesi ..... i nostri figli.

Già i genitori sono le persone che possono rendere la vita di un bambino un paradiso terrestre, ma possono renderla anche un inferno e questo bambino una volta adulto dovrà imbattersi in mille paure (che gli sono state inculcate) oltre che, nelle forme più gravi, abusi e maltrattamenti a livello psicologico e fisico....

E per fortuna il Reiki può aiutare tanto il recupero dell'integrità psico-fisica, ma certo occorre buona volontà sia da parte dell'insegnante che dell'allievo, perchè l'allievo si affida completamente all'insegnante e questi deve fare del suo meglio per rassicurarlo e cercare di aiutarlo a recuperare quell' auto-stima che l'allievo ha perso durante il percorso della sua vita.

Questo processo è molto delicato e richiede volontà e fiducia da entrambe le parti, l'insegnante condivide la sua esperienza e l'allievo a sua volta condivide anche la sua esperienza di vita così che si cresce da entrambe le parti e non esiste scuola migliore di questa.

Il pensiero positivo sembra una banalità ma è l'argomento principale che cerco di diffondere durante i corsi Komyo Reiki che tengo presso l'Associazione Unione con l'Universo.

Se pensiamo positivo automaticamente tutto si trasforma, tutto si plasma come vorremmo, tutto diventa più facile e la vita si alleggerisce e non ci pesa più come prima!

Potrei citare il caso di una mia allieva che era venuta da me e durante un trattamento shiatsu, mi chiese come poteva fare per vendere la casa di sua madre che è in una casa di cura. Ormai erano anni che non riusciva a venderla e in un periodo di crisi come questo potete ben immaginare la sua preoccupazione..

Le dissi di scrivere su un biglietto il desiderio di vendere la casa di sua mamma e di metterlo tra le mani e di inviargli Energia Reiki.

Dopo circa tre mesi mi chiamò entusiasta dicendo che non solo aveva venduto la casa di sua madre ma che aveva realizzato il prezzo che aveva chiesto!!

Questa è la prova che se si dirige la propria energia verso un'intenzione qualunque essa sia si materializza!!

Ovviamente i tempi di realizzazione possono variare anche di molto ma l'importante è avere costanza e pazienza!

Anch'io a livello personale dopo aver conseguito il 1° e 2° livello Reiki non avrei mai pensato di proseguire fino a diventare insegnante.

Ma dopo aver avuto Davide mio figlio, dopo circa tre anni ricominciai con il Reiki e iniziai a fare sogni ricorrenti nei quali mi vedevo mentre insegnavo Reiki e così il desiderio della mia anima si tramutò in realtà e a fine 2010 diventai insegnante Komyo Reiki.

Reiki è davvero un aiuto potentissimo, ma deve essere coltivato nel nostro giardino insieme alla positività.

Non basta conseguire il 1°-2°-3° e 4° livello e poi fermarsi.....

Reiki si evolve con noi e aumenta di pari passo con il nostro impegno, costanza e volontà di crescere, con umiltà.

Ogni giorno può essere meraviglioso se dentro di noi coltiviamo il nostro giardino rigoglioso e quando qualcosa non va ci rifugiamo nel nostro giardino a riflettere e la soluzione arriverà, sotto forma di pensiero, sogno, visione o magari ci arriverà un messaggio da una persona che nemmeno conosciamo che ci aprirà alla soluzione!!

Abbiate fede e coltivate il vostro pensiero positivo e insieme al Reiki avrete tutto, ma veramente tutto a vostra disposizione!!

E' fantastico tutto questo anche se per molti può sembrare troppo semplice.....ma del resto è come il Reiki, facile da imparare, ma difficile se poi dobbiamo imbatterci nelle nostre credenze,nei nostri schemi e condividerlo con le persone che ci stanno vicino, con i parenti che magari sono scettici e non ci sostengono in quello che facciamo.

La realtà è molto più facile di quello che ci hanno insegnato fino ad ora e quando ci risveglieremo avremo capito che ne valeva la pena di provare a pensare positivo!!

"Il Reiki espressione dell'Amore,

sfida chi lo insegna ad esserne una

manifestazione"

D.A.Riches

ORIGINI E SIGNIFICATO DEL REIKI

Non è facile dare una spiegazione razionale di Reiki che nella sua essenza è al di là della mente e appartiene al mondo della trascendenza.

Le parole sono infatti troppo limitate per descrivere ciò che è illimitato, puro e senza forma.

Reiki è una delle possibilità che ha l'uomo per esprimere la propria essenza divina; stimola la trasformazione e la conoscenza di se stessi,la guarigione e l'ampliamento spirituale, permettendo a ognuno di scegliere liberamente la propria vita.

L'origine della trasmissione del Reiki come metodo di guarigione si perde in ere lontane ma se ne trovano tracce nell'antico insegnamento del Qi Gong.

Alla fine del 1800 Mikao Usui, ricercatore spirituale giapponese, che dopo anni di viaggi e di studio dei documenti e dei manoscritti di vari monasteri si era ritirato per 21 giorni in digiuno e meditazione sul monte sacro Kurama nei dintorni di Kyoto (ora Tokyo).

Lì, attraverso l'iniziazione diretta del mondo di Luce, è entrato in sintonia con l'Energia Universale. Questa iniziazione gli ha anche dato la competenza e la possibilità di praticare la via della guarigione e di

trasmettere ad altri l'insegnamento; in seguito ha fondato diversi centri di Reiki in Giappone.

Reiki è un termine giapponese: Rei significa qualcosa di misterioso, etereo, trascendente e sacro e indica quindi la natura divina fondamentale e comune a tutti gli esseri. Ki significa atmosfera, qualcosa di sottile, o l'energia (dell'universo) dal greco en-orgon: ciò che è dentro, la forza che è all'interno, ciò che di invisibile anima il visibile, ed è originata direttamente dalla fonte.
La parola giapponese " 靈氣 " (ReiKi) può essere definita come una eterea, trascendente e sacra energia dell'universo, che sostiene tutte le forme di vita (Reiki è il nome usato dal Maestro Usui per l'Energia Cosmica).

Kudo Chosho Sensei ha detto: "il Ki è all'origine di tutte le forme visibili e invisibili, è la Vita e il veicolo dello Spirito...." Con Reiki si attinge quindi alla Sorgente della manifestazione da dove sgorga un'energia illimitata, completa e pura che è in grado di guarire ogni dis-equilibrio che si verifica nell'essere; è infatti dalla disarmonia della coscienza che si verificano le malattie del corpo. Rivolgersi verso l'interiore per trovare in sè le cause profonde della sofferenza significa guarire la coscienza; la guarigione del corpo è la naturale conseguenza sul piano materiale. La scienza stessa riconosce oggi che la materia è una forma di energia e di luce, e che dietro ogni manifestazione relativa c'è un principio assoluto, il "non essere" da cui tutto deriva.

La forza Reiki è l'espressione dell'intelligenza divina e dell'amore incondizionati; non può essere quindi manipolata da alcun intento umano, ma agisce autonomamente nelle diverse circostanze per il benessere fisico e psichico, l'armonia e la serenità stimolando l'apertura di consapevolezza, la conoscenza di sè e del gioiello meraviglioso che è nel cuore di ogni forma creata, la capacità di abbandonarsi al flusso della

Vita sciogliendo tutte le paure e gli schemi che ci imprigionano nell'identificazione con l'aspetto materiale-umano della creazione.

Reiki può essere abbinato a qualsiasi terapia medica, perchè a livello fisico agisce stimolando le forze auto-risananti e le difese dell'organismo, rafforzando il sistema immunitario, equilibrando i corpi energetici e i chakra che sono centri di trasformazione e trasmissione dell'energia sottile in diretto collegamento con le ghiandole endocrine dell'organismo. Praticando Reiki non si attinge alla propria energia personale nè si assorbono sofferenze o malattie dell'altro, ma ci si trova direttamente nel flusso e nella potenza di quest'energia Divina beneficiandone a tutti i livelli; non esistono controindicazioni di alcun tipo e può essere praticato per se stessi e per altri, per animali, piante, minerali e per la Terra.....

Reiki è una via di iniziazione attraverso la quale si entra in risonanza con l'energia universale di guarigione. Dopo aver ricevuto le quattro iniziazioni del primo livello è possibile praticare Reiki per tutta la vita , su se stessi e sugli altri.

Non necessita una preparazione particolare ma solo disponibilità e apertura; anche i bambini possono essere introdotti.

E' libero da confessioni religiose e da credi ed è applicabile in ogni momento e in ogni ambito della vita quotidiana.

Le esperienze sono personali e diverse ogni volta che si pratica; anche se abbiamo una malattia possiamo agire su noi stessi o su altri perchè quest'energia è incontaminabile e mentre trasmettiamo siamo nel suo flusso e ne beneficiamo direttamente.

La sofferenza sia fisica che psichica è il risultato della perdita dell'equilibrio intrinseco nella natura di ogni essere, del distacco dalla consapevolezza dell'armonia, della pace e dell'amore da cui proveniamo e di cui siamo l'espressione. Reiki ci ricollega alla nostra vera dimensione dove siamo perfezione e completezza senza limiti, dove siamo integri e

invulnerabili a qualsiasi malattia o dolore. E' un cammino personale di trasformazione in cui ogni scelta diventa responsabile e consapevole;

ritorniamo alla conoscenza che solo noi attraverso i nostri pensieri siamo gli artefici della nostra vita, del nostro mondo, del nostro destino, delle nostre malattie, della nostra guarigione. Il pensiero è energia ed è il primo passo della manifestazione, come è descritto molto efficacemente in questo passaggio del Talmud:

Bada ai tuoi pensieri

perchè diventano parole

Bada alle tue parole

perchè diventano azioni

Bada alle tue azioni

perchè diventano abitudini.

Bada alle tue abitudini

perchè diventano il tuo carattere.

Bada al tuo carattere

perchè diventa il tuo destino.

Cambiando il nostro pensiero attraverso l'accettazione, il non-giudizio e l'amore, cambiamo il nostro destino e la nostra visione del mondo!

Reiki stimola, aiuta e sostiene questo processo di autoconoscenza e di cambiamento favorendo quell'ampliamento e quella libertà che ci

permettono di riconoscere l'unicità dell'uomo nell'unità col Tutto, e quindi la validità di ogni percorso e di ogni scelta.

Anche Mikao Usui, dopo varie esperienze, si era reso conto che non era possibile una guarigione completa e duratura del corpo se non si verificava una presa di coscienza del significato e della radice della malattia e un cambiamento nell'impostazione di vita.

E' quindi necessario che ognuno divenga responsabile di sè prendendo in mano il proprio destino attraverso la conoscenza dei pensieri e delle emozioni che formano il mondo in cui viviamo, e sciogliendo tutte le catene che ci impediscono di essere ciò che veramente siamo: esseri completi e perfetti, espressioni pure d'amore!

Trasmettendo Reiki a qualcuno che è sofferente lo accompagnamo verso il nucleo vitale di interezza e perfezione; praticandolo su noi stessi o su altri operiamo il collegamento col guaritore sacro che è in ognuno di noi e ci mettiamo nella condizione di prendere in mano la vita in modo responsabile.

Ricordate, la responsabilità non è un peso difficile e di intralcio, e non riguarda il nostro atteggiamento nei confronti degli altri; la vera responsabilità esiste solo per noi stessi ed è

FARE CIO' CHE FA CANTARE IL CUORE!

La tradizione del sufismo ci tramanda queste parole che esprimono una verità fondamentale per l'uomo:

A vent'anni avevo una preghiera soltanto:
"Mio Dio, aiutami a cambiare il mondo,
questo mondo insopportabile,
invivibile, di una tale crudeltà, di una tale ingiustizia".
E mi sono battuto come un leone.

Dopo vent'anni, poche cose erano cambiate.

Quando ho avuto quarant'anni, avevo una preghiera soltanto:
"Mio Dio, aiutami a cambiare mia moglie,
i miei figli e la mia famiglia".
E mi sono battuto come un leone per vent'anni, senza risultato.

Ora sono vecchio e ho una preghiera soltanto:
"Mio Dio, aiutami a cambiare me stesso"...
ed ecco che il mondo cambia, intorno a me!

E' questa la vera responsabilità dell'uomo, e il primo passo per cambiare noi stessi è accettarsi completamente così come siamo, non domani o quando saremo vecchi o quando saremo cambiati, ma ORA!

Attraverso la pratica trasformiamo progressivamente la nostra abitudine di fare per entrare nello stato d'essere: Reiki è infatti così semplice che è sufficiente la nostra disponibilità a lasciar fluire. Si annullano così le possibili interferenze personali di potere e si impara ad abbandonarsi completamente ed incondizionatamente all'Intelligenza Suprema non solo durante un trattamento ma in ogni momento della vita quotidiana.

Reiki è espressione dell'Amore incondizionato, è una via d'unione che scioglie l'idea della separazione, del pericolo, della sofferenza, del bisogno di protezione che sono tutte manifestazioni dell'ego. Ogni volta che ci proteggiamo dai "pericoli" creiamo una barriera che impedisce qualsiasi passaggio e ci troviamo imprigionati; quando invece ci abbandoniamo all'abbraccio dell'Illimitato ci apriamo completamente all'amore, esprimiamo la sua perfezione e viviamo nella gioia.

Sul sentiero della nostra felicità

troveremo il sapere

per il quale abbiamo scelto questa vita.

R.Bach

L'INIZIAZIONE O REIJU

L'iniziazione è un atto sacro attraverso il quale si attiva un ri-collegamento spirituale.

L'iniziazione in Reiki si avvale di simboli cosmici che per la loro natura trascendente sono incomprensibili dalla mente ma ci mettono in risonanza con lo stato d'essere più elevato.

Attraverso questa cerimonia avviene un ricollegamento con la nostra essenza e si risveglia un movimento di evoluzione di coscienza, di ampiamento di consapevolezza, di comunione con lo Spirito, attraverso il quale possiamo percorrere la via dell'Illuminazione.

I simboli del sistema Reiki sono caricati del potere di armonizzazione, permettono quindi il passaggio di questa energia specifica per cui si risveglia la nostra coscienza e si collega con l'assoluto. Attraverso di essi e dei loro mantra entriamo in contatto con la nostra essenza di luce andando oltre ogni percezione di dualità, di emozione, di pensiero.

Il Reiju mette quindi in risonanza il nostro essere individuale con il Tutto, accordando i nostri canali energetici al passaggio della frequenza più elevata.

Trenta raggi convergono verso il mondo,

ma il vuoto tra loro fa avanzare il carro.

Da un pane di argilla si plasma la giara,

ma è il vuoto in essa che ne dà l'utilizzo.

Pareti, porte e finestre formano l'abitazione,

ma il vuoto della stanza permette di abitarvi.

Ecco la spiegazione, la materia è utile,

l'immateriale dà il vero utlizzo.

CARATTERISTICHE DEL TRATTAMENTO REIKI

- Colui che è stato introdotto in Reiki attraverso le quattro iniziazioni di base, ha la possibilità di trasmettere quest'energia a sè e ad altri per tutta la vita. Se non praticate per un periodo, anche lungo di anni, e desiderate poi riprendere, è sufficiente mettere le mani con la consapevolezza di voler lasciar fluire.
- Durante un trattamento Reiki si innalza la vibrazione ed è possibile quindi avvertire un senso di leggerezza, una diversa percezione del corpo fisico, talvolta anche un malessere passeggero.
- Se emergono emozioni è bene non reprimerle ma riconoscerle, accettarle e lasciale andare; in questi casi la respirazione consapevole può aiutare a rimanere nel ruolo di osservatore: inspirando profondamente e con calma prendo atto dell'emozione, espirando me ne libero progressivamente.
- Può succedere che un sintomo si acutizzi a livello fisico o psichico; in questo caso si tratta di una reazione primaria ed è utile continuare il

trattamento magari allontanando un pò le mani e lavorando a livello dell'aura fino alla scomparsa della reazione stessa.

- Se nel corso di una seduta riappare il dolore di un vecchio trauma (anche di 10,20 anni o più) che a livello fisico sembrava guarito, può significare che a livello energetico necessitava uno scioglimento e un'armonizzazione.
- Se trasmettiamo Reiki a un'altra persona, a un animale, a una pianta, a un minerale, ... , siamo anche noi nel flusso dell'energia e ne beneficiamo ampiamente.
- Reiki non è una tecnica mentale, richiede semplicemente la disponibilità a lasciar fluire. Trasmettendo questa energia illimitata e intelligente la cui natura è amore e guarigione dobbiamo essere capaci di abbandonarci alla sua forza senza interferire con pensieri, aspettative, obiettivi, focalizzazione sulla malattia o sul risultato desiderato del trattamento. In altre parole evitiamo l'azione dell'ego e della volontà personale, in qualsiasi forma si manifestino, affidiamoci alla potenza divina che scorre dalle nostre mani e da tutto il nostro essere, pienamente fiduciosi nella Vita.
- Reiki non manipola e non può essere manipolato: stimola infatti il risveglio ed opera in modo olistico per l'armonizzazione ed il benessere, rispettando sempre lo stato di coscienza di colui che riceve e il suo libero arbitrio.
- Reiki è sempre integro ed agisce su tutti i livelli dell'essere (fisico, psichico, spirituale) ritenendoli una totalità indivisibile, e conduce l'essere all'armonia e all'equilibrio.
- Non esistono limiti nè controindicazioni all'applicazione di Reiki che può fluire indipendentemente da condizioni, luogo, stato di salute, è possibile trasmetterlo anche nel corso di cure tradizionali, in presenza di protesi o di stimolatori, durante un intervento chirurgico o prestazioni di pronto soccorso. Medici e infermieri che praticano Reiki hanno potuto sperimentarne l'efficacia.

- Reiki è la saggezza dello Spirito; durante un trattamento ci mettiamo su un livello sovra-personale d'amore incondizionato e possiamo fare l'esperienza che tutto ciò che a livello personale è causa di divisione (antipatia, incomprensione, incompatibilità,.....) svanisce e si instaura un flusso armonico di energia e di luce.

Recapiti:

Tiziana Lentola

presidente e insegnante Associazione Unione con l'Universo

e-mail: tiziana@unioneconuniverso.it

sito internet: www.unioneconuniverso.it

cellulare: 328 37 95 811

facebook: Tiziana Lentola