



I cambiamenti nel Reiki

di Pamela Miles, Reiki Master

Pamela Miles è un'insegnante spirituale internazionale e Master Reiki. Pratica dal 1986 ed è la massima esperta di Reiki in ambito medico, avendo collaborato con centri medici accademici come le scuole di Harvard e Yale, il National Institutes of Health (NIH) e il NY-Presbyterian/Columbia. È autrice di *REIKI: una guida completa* e di varie pubblicazioni comparse su riviste mediche a revisione paritaria. ReikiInMedicine.org

Chi è che cambia, la disciplina Reiki o noi?

Certamente, se pratichiamo Reiki ogni giorno, diligentemente, ci ritroviamo cambiati. E' naturale, non c'è da stupirsi. E' esattamente lo scopo di qualunque disciplina spirituale, quello di renderci emotivamente più stabili e sereni, più disponibili e capaci di andare oltre alle nostre credenze limitanti, quello di guarire le emozioni irrisolte radicate dentro di noi in modo da poter essere felici, mentalmente lucidi e compassionevoli, indipendentemente dalle situazioni.

Noi cambiamo. Ma anche le discipline spirituali cambiano se vivono abbastanza a lungo, e cambiano soprattutto quando passano da una cultura all'altra.

Come cambiano le discipline spirituali

Discipline spirituali come la meditazione e il Reiki si adattano con naturalezza - mantenendo intatta la loro integrità - all'interno di qualsiasi cultura dove le si pratici con rispetto e attenzione.

In tal senso la Storia ci fornisce un esempio emblematico. Mentre il buddismo si diffondeva dall'India settentrionale in tutta l'Asia centrale e orientale più di mille anni fa, allo stesso tempo si svilupparono nuove forme, come il buddismo Zen e il buddismo Tibetano. Il fatto che queste forme siano praticate insieme al buddismo Theravada dell'Asia meridionale e che condividano con esso molti valori comuni indica che questi cambiamenti sono stati "adattivi", legati cioè al processo stesso di adattamento, non arbitrari, e che si sono verificati organicamente nel corso del tempo, poiché le discipline sono state seguite con rispettosa gratitudine e integrate in culture diverse.

Il buddismo si è trasformato nel corso dei secoli, raggiungendo sempre più persone ma conservando intatti i suoi valori fondamentali.

Non possiamo contare sul fatto che ciò sia vero anche per la disciplina del Reiki.

La velocità con cui le idee, ai giorni nostri, riescono a propagarsi rende molto più facile che informazioni errate o modifiche arbitrarie possano risultare accattivanti, diventare di moda e diffondersi in modo virale. Modifiche nate dalla mente di qualcuno, piuttosto che sviluppatesi organicamente nel corso del tempo, attraverso una pratica scrupolosa; modifiche non testate nell'ambito della disciplina di origine.

Il cambiamento è inevitabile, ma il cambiamento è sempre positivo? Dipende. I cambiamenti arbitrari hanno spesso ripercussioni impreviste.

Le modifiche possono riguardare “*ri-arrangiamenti*” che eliminano elementi importanti della disciplina, oppure “*aggiunte*” che portano ad indebolire la disciplina o a renderla più difficile da praticare. A che serve una disciplina così complicata da scoraggiare chi la pratica?

Questo è ciò a cui stiamo assistendo con il buddhismo Tibetano. La distruzione dei monasteri tibetani ha portato alla diffusione delle pratiche buddiste tibetane in tutto il mondo e innumerevoli persone ne hanno beneficiato. Ma allo stesso tempo, i complessi rituali tibetani praticati dai monaci - le cui vite sono dedicate totalmente alla pratica spirituale - non possono essere trapiantati facilmente dall'ambiente monastico alle case delle famiglie contemporanee. Man mano che la popolazione dei monasteri diminuisce, le pratiche devono essere rese accessibili ai praticanti laici, o i lignaggi si estingueranno.

Chi ha cambiato la disciplina del Reiki?

Molte modifiche subite dalla disciplina del Reiki non possono essere ricondotte alla loro fonte perché gli americani (ma così anche altri) hanno apportato cambiamenti senza ammettere di averlo fatto. Ciò ha creato molta confusione nella storia e nei lignaggi del Reiki.

Le persone spesso affermano di appartenere al “*lignaggio della Takata*” senza rendersi conto che la loro pratica, in realtà, si discosta in maniera importante da ciò che la signora Takata ha insegnato (ad esempio, la signora Takata non ha mai insegnato i *chakra*, perché non fanno parte del sistema giapponese).

Persino i praticanti del Reiki più tradizionale, quelli che sostengono di praticare l’*Usui Reiki Ryoho*, probabilmente non praticano esattamente nel modo che insegnava Usui.

L'organizzazione fondata da Usui in Giappone, la Gakkai, esiste ancora oggi e conta di circa 500 membri. Ma è possibile che anche le pratiche della Gakkai siano cambiate in qualche modo durante i suoi quasi 100 anni di vita.

Storia del Reiki negli Stati Uniti

Fino a poco tempo fa, gli Stati Uniti non avevano una forte tradizione di discipline spirituali indipendenti. Pratiche come la preghiera e lo studio della Bibbia erano affiliate alle religioni e protette dal cambiamento grazie al dogma religioso.

Se sei cresciuto in una famiglia religiosa, probabilmente non ti è mai sfiorata l'idea di cambiare le preghiere che ti sono state insegnate dai tuoi genitori e insegnanti o di modificare la Bibbia.

La pratica del Reiki non ha dogmi e non è protetta da tradizioni o autorità religiose, pertanto è stato un gioco da ragazzi per gli americani apportarvi delle modifiche, assecondando la loro naturale propensione ad innovare.

Gli studenti Reiki americani non erano consapevoli del fatto che modificare di propria iniziativa una disciplina spirituale è qualcosa di abbastanza diverso dalle spontanee e naturali "scosse di assestamento/adattamento" che ogni disciplina subisce, in maniera strutturata, nell'arco di lunghi periodi di tempo, e che il cambiamento per il gusto di cambiare ha l'unico effetto di indebolire una disciplina.

E dato che i cambiamenti in genere sono stati apportati nella direzione di rituali più complicati rispetto a quanto avesse insegnato la signora Takata, la maggior parte dei cambiamenti "post-Takata" ha reso la disciplina Reiki meno accessibile.

Al contrario delle tecniche buddiste tibetane che dovevano essere rese più praticabili per le famiglie, la disciplina della signora Takata aveva già il vantaggio della semplicità e dell'accessibilità, perché offriva la possibilità a tutte le persone di praticare regolarmente e approfondire la loro esperienza nella vita quotidiana.

Va detto comunque che anche la signora Hawayo Takata ha contribuito in qualche misura a cambiare la disciplina del Reiki, così come lo ha fatto il suo maestro di Reiki Chujiro Hayashi, uno studente formato direttamente dal fondatore del Reiki, Mikao Usui.

Tuttavia, i cambiamenti apportati da Takata e Hayashi avevano lo scopo di adattare la disciplina alla cultura americana e provenivano da anni di pratica scrupolosa e diligente.

Oggi quei cambiamenti costituiscono una parte molto preziosa della storia del Reiki, determinante nell'aver garantito la sopravvivenza della disciplina fino ai giorni nostri. Non erano certo cambiamenti arbitrari partoriti da menti irrequiete.

In che modo la signora Takata ha cambiato la pratica del Reiki? Per rispondere a questa domanda, mi sono rivolta al mio collega, studioso di storia del Reiki, Justin Stein, Ph.D.

Presentazione di Justin Stein

Justin Stein si è avvicinato alla disciplina del Reiki nel 2001. La sua pratica personale quotidiana si è interrotta dopo alcuni anni, per poi essere ripresa quando ha deciso di dedicare la sua carriera accademica alla storia della disciplina del Reiki.

La tesi di dottorato di Justin verte su come è nata la disciplina del Reiki in Giappone e su come si è trasformata nel corso degli anni. I risultati della sua ricerca sono particolarmente preziosi perché Justin scrive sia con la consapevolezza propria del praticante, che con la formazione dell'accademico. Qualsiasi ricerca necessita infatti di un'adeguata capacità di discernimento e gli anni di pratica Reiki di Justin sono fondamentali per permettergli di valutare e separare ciò che conta da ciò che è di minore importanza.

Uno degli argomenti su cui gli studi di Justin si sono soffermati maggiormente riguarda il periodo dell'apprendistato della signora Takata sotto il suo Maestro Hayashi, a partire da Tokyo nel dicembre 1935.

Durante questo periodo, quando la signora Takata passò da paziente della clinica Reiki di Hayashi a praticante della stessa clinica, Hayashi riconobbe in lei una studentessa eccezionale. Invitò Takata a trasferirsi nella casa della sua famiglia, diventando quello che i giapponesi chiamano un *uchideshi* ("discepolo interiore").

La signora Takata rimase con la famiglia Hayashi per alcuni mesi, esercitandosi quotidianamente in clinica e facendo chiamate a casa. Prima che Takata ritornasse nelle Hawaii, nel giugno del 1936, Hayashi le diede l'iniziazione Shinpiden, equivalente a quella che oggi chiamiamo Livello Master.

Hayashi scrisse sul certificato Shinpiden della signora Takata che sebbene non avesse studiato la pratica del Reiki *"per un lungo periodo di tempo, grazie ad una combinazione di talento naturale e sincero entusiasmo, è in grado di fare diagnosi rapidamente, offrire trattamenti efficaci e ha la meravigliosa abilità (reinou) di curare ogni tipo di malattia"* (traduzione di Justin Stein).

Takata e Hayashi portano Reiki alle Hawaii

Hayashi trascorse 5 mesi alle Hawaii per aiutare la signora Takata a introdurre la disciplina del Reiki. Takata tenne molte lezioni e presentazioni sotto l'occhio vigile del suo maestro di Reiki. Quando Hayashi lasciò le Hawaii per tornare a casa nel febbraio del 1938, annunciò pubblicamente che Takata era un maestro di Reiki completamente accreditato e l'unico al di fuori del Giappone.

L'insegnamento e la diffusione del Reiki da parte della signora Takata continuarono per i restanti 42 anni della sua vita e carriera. Apportò alla disciplina diversi adattamenti, verosimilmente orientati a supportare meglio i suoi studenti americani, consapevole del fatto che a loro non solo mancava il contesto culturale in cui gli studenti giapponesi imparavano la pratica del Reiki, ma probabilmente anche il grado di approfondimento formativo di cui gli stessi beneficiavano.

Come Takata cambiò il Reiki per supportare gli studenti non giapponesi

In 10 anni, la Takata insegnò il trattamento di base, una sequenza prefissata di posizioni delle mani che costituiva la base di ogni trattamento. Takata incoraggiò gli studenti a seguire le loro mani mentre utilizzavano tale sequenza, indugiano dove ne avvertivano il bisogno o dove sperimentavano una particolare sensazione.

Negli anni '70, Takata tradusse l'ideogramma giapponese del Reiki con la famosa espressione *"Forza vitale universale"* o *"Energia della forza vitale universale"*, un concetto che al giorno d'oggi viene frequentemente utilizzato per spiegare cosa sia il Reiki (ma che,

sfortunatamente, troppo spesso blocca la conversazione, piuttosto che stimolare la ricerca di cosa sia effettivamente *l'energia della forza vitale universale*).

Le traduzioni di Takata dei Cinque principi del Reiki si sono invece trasformate nel tempo. Una versione iniziale del 1948 suonava quasi come un'appendice ai Dieci Comandamenti e in seguito fu ammorbidita per risultare più colloquiale e comunicativa. Se esaminiamo poi la traduzione dei principi centrali ("*Guadagnati da vivere onestamente, onora i genitori, i Maestri e gli antenati*") notiamo che non ha alcuna somiglianza con l'originale giapponese, "*Con gratitudine, lavora diligentemente*".

Justin offre una visione profonda di questi cambiamenti. Negli anni '70, molti studenti della signora Takata erano hippy o avevano una giovanile inclinazione contro-culturale che non rispettava l'autorità o la tradizione.

Ma nella pratica spirituale, dopo aver scelto di imparare una disciplina da un insegnante, arriva il momento di stabilire una relazione deferente con quell'insegnante, di seguire la sua guida con gratitudine e rispetto. Nel caso degli studenti giapponesi e giapponesi-americani non era necessario insegnare questo concetto, poiché il rispetto per gli insegnanti era un forte valore culturale con il quale erano stati educati sin dalla tenera età.

Ma Justin sottolinea che gli americani non avevano lo stesso rispetto per l'autorità o i valori tradizionali. L'aggiunta della signora Takata del precetto "*Onora i tuoi genitori, i Maestri e gli antenati*" potrebbe essere stata mirata a fornire ai suoi studenti le necessarie indicazioni, non solo per il loro bene, ma anche per proteggere la pratica del Reiki in futuro.

Gli studenti giapponesi, ad esempio, rispettano troppo il loro insegnante per apportare modifiche arbitrarie alla pratica o (men che meno) alle iniziazioni. Sanno che il loro insegnante ha una conoscenza immensamente più grande della loro e che il modo migliore per crescere è esercitarsi diligentemente mentre ascoltano i suoi insegnamenti.

Negli anni '70, la signora Takata iniziò a raccontare ai suoi studenti la storia di Usui e dei numerosi mendicanti che aveva trattato, riportandoli in salute e mettendoli in condizione di trovare lavoro e iniziare una vita migliore. E di come poi avesse dovuto accettare di vederli tornare nella colonia da dove erano venuti, convinti che fosse preferibile il vivere di elemosina piuttosto che la fatica del mondo del lavoro. Questa storia non era un resoconto reale dei fatti, bensì una favola utilizzata dalla signora Takata per far comprendere ai suoi studenti americani i valori giapponesi che li avrebbero supportati nella pratica.

Justin ritiene che la gratuità di Usui nel trattare i mendicanti ci comunichi l'importanza della reciprocità. Questo concetto, a volte indicato anche come scambio di energia, è un altro valore che gli studenti giapponesi hanno, ma gli americani non necessariamente, o almeno non nella stessa misura.

Una costante della disciplina Reiki

Una cosa che non è mai cambiata a partire dal Maestro Usui fino ad arrivare alla signora Takata - e che la signora Takata esprime anche nella storia di Usui che aiuta i mendicanti - è il primato della disciplina Reiki nel guarire quello che chiamerò il sistema "*cuore/mente*". Il

termine giapponese corrispondente è "*kokoro*" e (come per l'ideogramma Reiki) semplicemente non esiste un equivalente inglese.

Equilibrare il nostro "*cuore/mente*" pone le basi per una guarigione duratura. Questo non è riconosciuto nella medicina convenzionale (basata sull'evidenza) che si concentra piuttosto sulle varie parti del corpo, ma è compreso in tutti i sistemi medici indigeni tradizionali che ho conosciuto (non sono un accademico, ma l'antropologia medica è una mia passione personale da sempre). La medicina tradizionale africana afferma esplicitamente che non vi è alcun beneficio duraturo senza un cambiamento nella coscienza, ovvero senza l'equilibrio di "*cuore/mente*".

Il Reiki è una disciplina spirituale potenziata dalle iniziazioni portate avanti da una discendenza. Ad ogni livello, i benefici della disciplina Reiki derivano dalla guarigione del nostro "*cuore/mente*".

Tale valore è rimasto costante anche quando sono state apportate modifiche superficiali alla pratica del Reiki.

Autenticità: perché la storia del Reiki è importante e quando non lo è

La nostra comprensione della disciplina del Reiki può essere arricchita dalla conoscenza di coloro che ci hanno preceduto, in particolare il nostro fondatore, Mikao Usui, e i maestri che hanno portato la pratica del Reiki dal Giappone negli Stati Uniti, Chujiro Hayashi e Hawayo Takata. Nonostante ciò, tutto deve essere visto in prospettiva.

Gli studenti e i professionisti del Reiki occidentale danno molta importanza al loro lignaggio e reputano che questo serva ad accreditare la loro disciplina. Non appena si rendono disponibili nuove informazioni sulla storia del Reiki - e in particolare sulla pratica di Usui - c'è la tendenza tra alcuni praticanti di Reiki americani a considerare questa nuova conoscenza come la Verità Assoluta, quella intrinsecamente più legittima e autentica.

Concentrarsi eccessivamente sulla storia del Reiki rischia però di far perdere attenzione alla pratica spirituale e alla guarigione di "*cuore/mente*". Non dobbiamo necessariamente praticare nello stesso modo di Usui per raccogliere i benefici del lignaggio da lui iniziato. Piuttosto dobbiamo praticare, e praticare in modo coerente e con gratitudine: *con gratitudine, lavora diligentemente*.

Ogni senso di inferiorità o inadeguatezza non si cancella acquistando un altro certificato o aggiungendo un altro lignaggio al proprio albero genealogico Reiki. L'autenticità della pratica si trova nella guarigione che accade dentro di noi, nel riequilibrio di *cuore/mente*, mentre ci immergiamo nella pratica quotidiana diligentemente, giorno dopo giorno.

Una pratica che si discosta un po' da quella di Usui, Hayashi o Takata non è necessariamente sbagliata o inferiore; è soltanto diversa. A volte è così diversa da giustificare di essere chiamata con un altro nome rispetto alla disciplina Reiki, ma ciò non ne nega il valore.

Se non pratichiamo come Usui, Hayashi o Takata, è sufficiente fare affidamento sul loro lignaggio per autenticare la nostra pratica?

Piuttosto che utilizzare l'etichetta di appartenenza ai vari lignaggi come un pedigree, impegniamoci nella pratica quotidiana della disciplina che già seguiamo e scopriremo che l'autenticità è nelle nostre stesse mani, accompagnata da un crescente equilibrio del nostro "cuore/mente".

Come reso ormai celebre dai social media con l'acronimo "FOMO" (*Fear Of Missing Out, paura di essere tagliati fuori*), guardare sempre al di fuori per paura di perdere qualcosa di meglio è così tipicamente americano. Mentre invece si potrebbe rivolgere la nostra attenzione verso l'interno, per mezzo della nostra pratica regolare e costante. Scopriremo quanto valore c'è in quello che già abbiamo.

Questo articolo è stato originariamente pubblicato in lingua inglese con il titolo: ["Reiki Changes."](#)

Si ringrazia la Master Reiki Tiziana Boccaccio per la traduzione in italiano.