



Sentirsi meglio, funzionare meglio, fare scelte migliori con l'auto-trattamento Reiki quotidiano 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

Senza dubbio i benefici più importanti della pratica quotidiana del Reiki sono che ti senti meglio, il tuo corpo funziona meglio e fai scelte migliori.

Praticare Reiki quotidianamente è scegliere un vero e proprio stile di vita. Decidi di appoggiare le mani su di te e dedicarti ogni giorno alla tua auto-guarigione. Quando ti lasci accudire dalle tue mani, percepisci rapidamente i primi miglioramenti. Questo ti motiva a praticare ogni giorno. *Ogni singolo giorno.*

Poiché l'esperienza è così piacevole e straordinariamente benefica, la tua pratica Reiki si trasforma facilmente in una cosa che *vuoi* fare, piuttosto che in una cosa in più che *devi* fare.

Perché è quel “ogni giorno” che fa la differenza

La motivazione che provi fa una grande differenza nel determinare quanti benefici puoi trarre dal Reiki. Mentre anche un solo auto-trattamento ti aiuta a *sentirti* meglio, è la pratica ripetuta che ti permette di *guarire meglio*. I migliori risultati li puoi ottenere con una pratica regolare.

Trattandoti ogni giorno, il tuo corpo può iniziare a gestire non solo l'affaticamento e i problemi di oggi, ma anche tutti i problemi di salute arretrati. Nel tempo, la pratica quotidiana costruisce il tuo nuovo stato di salute e di benessere, in modo da acquisire la resilienza per resistere allo stress.

Invece che trovarti costantemente sopraffatto dallo stress - e sai bene come ci si sente in questa condizione - la pratica quotidiana dà al tuo corpo il tempo di ritrovare la strada verso l'equilibrio ogni giorno. E i benefici si accumulano.

Ma non devi crederci solo perché te lo sto dicendo io. Questa settimana, due studenti che ho avuto di recente mi hanno scritto per farmi sapere come sta andando la loro esperienza con il Reiki.

Migliore sonno, digestione e concentrazione

Dopo tre mesi di auto-trattamento quotidiano, un uomo scrive di aver notato: *"Un deciso miglioramento nella qualità del sonno, nella digestione e nella capacità di concentrarmi. Mi sembra di essere in grado di prendere decisioni migliori. Reiki ha sostenuto in maniera importante anche la mia pratica yoga. E' naturale che anche la mia salute ne abbia tratto beneficio"*.

Ho apprezzato molto i dati oggettivi su cui si basa questo feedback. Nessun segno di esagerazione o di suggestione legata ad un sistema di credenze. L'uomo è semplicemente stato ad osservare sé stesso abbastanza a lungo da individuare con precisione un miglioramento nel sonno, nella digestione e nella concentrazione.

E queste sono funzioni fondamentali! E sono tutte correlate. Il mio articolo *"How Reiki Helps"* (*Come il Reiki aiuta*) lo spiega molto bene.

Quando dormi meglio e digerisci meglio, ovviamente ti senti meglio, il tuo corpo funziona meglio e fai scelte migliori.

Quando ti senti meglio e il tuo corpo funziona meglio, la tua mente è più lucida; diventi più abile nell'attribuire il giusto peso alle varie priorità che si affacciano e tieni fede al tuo programma giornaliero di pratica Reiki, in modo da poter continuare a sentirti meglio, a funzionare meglio e fare scelte migliori.

Sai, le scelte che ti aiutano a continuare a sentirti meglio, funzionano meglio e portano a scelte a loro volta migliori.

Ma di nuovo, non crederlo solo perché te lo dico io.

Una mamma, tre generazioni di miglioramento

Molte madri trascurano di sé stesse perché sono assorbite da così tante incombenze e impegni. Dopo essersi occupate delle loro famiglie e dei genitori anziani, per loro non resta più tempo.

Ecco perché incoraggio le mamme che partecipano ai miei corsi di Reiki a prendersi cura prima innanzitutto di sé stesse. Quando ti senti meglio, funzioni meglio e fai scelte migliori, tutta la tua famiglia ne trae beneficio, al di là che gli altri vogliono ricevere trattamenti Reiki o meno.

Una mamma che ha partecipato recentemente ad un mio corso era grata che sua madre venisse a vivere con loro mentre affrontava le cure per un cancro. A partire dalla prima sessione del nostro corso, senza aver mai effettuato un trattamento Reiki a sua madre, la mia studentessa notò che sua madre aveva iniziato a dormire tutta la notte.

Dormire tutta la notte fa bene a tutti. Ed è particolarmente importante per i malati di cancro perché la maggior parte del processo di auto-guarigione si verifica durante il sonno profondo.

Con le sue stesse parole

Ecco cosa ha vissuto nel suo primo mese di auto-trattamento Reiki quotidiano:

Pratico Reiki ogni giorno e anche su mia mamma e mio figlio. Mi sento benissimo!

La maggiore differenza l'ho notata nel mio senso generale di stabilità e calma, indipendentemente dalle circostanze. Quando mi trovo ad affrontare una circostanza o una persona che normalmente mi provocherebbero stress, ora mi sento come un'osservatrice esterna e riesco a rimanerne emotivamente distaccata. Inoltre, sapere che posso praticare il Reiki ogni volta che ne sento il bisogno mi fa sentire protetta e indipendente.

Dall'ultimo controllo, il cancro di mia madre risulta regredito del 70% da quando ha iniziato la chemioterapia, due mesi fa. Dicono che sia un miglioramento molto significativo!

Mio figlio ha avuto la febbre venerdì sera. Ho praticato Reiki su di lui. La febbre ha iniziato a calare quella sera e non è tornata! Ho continuato ad aspettare il ritorno della febbre perché non ha mai avuto la febbre solo per un giorno. Sono sempre stati 3-5 giorni. Ma quella era la fine e si è ripreso.

C'è di più in questa storia. Prima che io la conoscessi, la mia studentessa si era sottoposta a diversi tentativi di fecondazione in vitro, purtroppo tutti senza successo. Un anno fa, il medico le consigliò di smettere di provare. La sua email continua:

E per di più, oggi ho deciso di mia iniziativa di andare dal dottore. Hanno trovato un buon follicolo nell'ovaio e mi hanno raccomandato di ricominciare la fecondazione in vitro. Sto prendendo seriamente in considerazione la cosa.

La tua storia di guarigione grazie alla pratica Reiki quotidiana

Hai una storia da raccontare su come la pratica del Reiki ti abbia aiutato? Condividila nei commenti qui sotto. O lasciati ispirare dalla lettura di altre storie di Reiki.

Conosci qualcuno che potrebbe beneficiare di queste informazioni? Per favore, condividi generosamente!

Questo articolo è stato originariamente pubblicato in lingua inglese con il titolo: ["Feel Better, Function Better, Make Better Choices with Daily Self Reiki"](#).

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

