



Reiki: pratica spirituale o religione?

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

Reiki è una pratica spirituale, non una religione.

Ma in che modo la spiritualità è diversa dalla religione? E perché la spiritualità dovrebbe essere qualcosa di cui interessarci?

Perché, come ha recentemente annunciato il *New York Times*: *siamo esseri spirituali*.

Siamo esseri spirituali

Sono assolutamente convinta del fatto che siamo esseri spirituali e non immaginavo che questa potesse essere una notizia da prima pagina. Tuttavia, bene che il *Times* l'abbia portata alla nostra attenzione. Ne deduco che la maggior parte dei lettori del *Times* non pensi troppo alla propria spiritualità.

L'articolo continua: *"Ma per molti di noi, la malnutrizione dell'anima è una piaga della vita moderna"*.

Guardandomi intorno, so bene a cosa si riferisce il giornalista. Lo sai anche tu.

Sono grata di avere a disposizione una pratica spiritualmente nutriente (oltre che così semplice che posso praticarla ogni giorno. Ma ritorneremo più avanti su questo aspetto).

Anche le persone che hanno forti affiliazioni religiose potrebbero aver bisogno di nutrimento spirituale.

Non siamo tutti religiosi

La religione si basa su un sistema di credenze; le persone che appartengono ad una determinata religione condividono dogmi specifici. Adorano la stessa divinità e la invocano con lo stesso nome.

La spiritualità, invece, riguarda l'esperienza diretta, piuttosto che la credenza. Ecco perché, al termine di ogni sessione di pratica Reiki, faccio ai miei clienti e studenti una semplice domanda: *"Come ti senti?"*.

So che la loro risposta sarà una qualche variante di *"Mi sento meglio"*. Poco importa quale. Le persone devono riconoscere che - dopo una sessione di Reiki - si sentono meglio e iniziare a capire quanto sia importante sentirsi meglio.

Come ti senti?

La semplice affermazione *"Mi sento meglio"* è già di per sé un'indicazione di guarigione spirituale. Dopo una sessione di pratica, l'esperienza diretta di te stesso - e forse della vita - cambia in un modo che potrebbe anche essere sottile, ma è comunque sempre ben percepibile.

Non *"credi"* di sentirti meglio; lo *senti*, lo *sai*.

Se hai un problema di salute grave, certamente non ti ritroverai guarito dalla tua malattia dopo una sessione di pratica Reiki. Ovviamente no. Ma ti sentirai meglio. Proverai un senso di sollievo o di miglioramento, sentirai di essere stato nutrito. Il tuo spirito sarà più sollevato. Percepirai spaziosità e possibilità dove prima vedevi elevarsi muri.

Percepirai la tua innata integrità, anche dopo esserti sottoposto a cure e trattamenti sanitari. Ti sentirai motivato a fare ciò che hai sempre desiderato, ma che non hai mai avuto il coraggio di fare.

Sentirsi meglio fa una differenza molto concreta

Stare meglio è importante sia che tu stia affrontando una problematica di salute seria, sia che tu ti trovi già in buona salute.

Nel momento in cui ti senti meglio, smetti di mettere in circolo gli ormoni dello stress. Il tuo corpo diventa in grado di auto-guarirsi.

Quando ti senti meglio, hai più capacità di recupero; sei più propenso a prenderti cura di te con determinazione e motivazione. Come dico (spesso) ai miei studenti: *"Quando ti senti meglio, funzioni meglio e fai delle scelte migliori"*.

Come puoi rimanere in contatto con quella sensazione di *"sentirti meglio"*? Bene, ci vuole pratica. Pratica spirituale. Pratica spirituale coerente.

Cose cos'è una pratica spirituale?

La pratica spirituale è il modo con cui rivolgi la consapevolezza all'interno di te, per coinvolgere e richiamare la tua spiritualità. È qualcosa che fai per elevarti.

La pratica spirituale è ciò che fai per incontrare il tuo Sé migliore, per raggiungere la tua parte più profonda e trovare il bene più elevato; è il modo in cui trasformi la comprensione di chi sei e scopri i tuoi valori, scopri qual è il senso della vita e in particolare della "tua" vita.

La pratica spirituale è il mezzo per scoprire tutto ciò che è possibile, per diventare la persona che nel tuo cuore sai di poter essere. È il modo per fare esperienza di te stesso andando oltre la tua mente pensante, proprio laddove risiede la creatività.

Ogni pratica spirituale porta a questi medesimi risultati. Tuttavia, dai miei oltre 50 anni di esperienza, posso affermare che la pratica Reiki consente di raggiungere questi risultati più velocemente di altre. E quando sei affamato spiritualmente, sentirti nutrito e sollevato in tempi rapidi può fare un'enorme differenza.

Sentirsi nutriti spiritualmente fin da subito ti aiuta a non farti del male, neutralizzando la cascata di ormoni dello stress. È un regalo prezioso già di per sé, ma significa anche che avrai meno probabilità di intraprendere azioni che possano danneggiare te stesso e gli altri.

Una questione di costanza

Ti sentirai rigenerato ogni volta che praticherai Reiki, e questo è un ottimo risultato. Ma andrà ancora meglio se praticherai Reiki in modo costante, ogni giorno.

Come ogni disciplina spirituale, la pratica Reiki reindirizza delicatamente la tua consapevolezza verso il tuo nucleo senza tempo, la fonte del nutrimento spirituale. La pratica Reiki lo fa ogni giorno. E questo non ti potrebbe essere utile ogni giorno, almeno una volta al giorno?

Una volta che sei stato iniziato alla pratica Reiki, questa resta sempre disponibile. Arriva dritta nelle tue mani, proprio lì, alla fine delle tue braccia. Non importa dove ti trovi, o in che stato di agitazione sia la tua mente, tu posiziona le mani e concediti un po' di tempo per iniziare a sentirti meglio.

Quanto tempo? Spesso bastano pochi istanti, soprattutto se pratichi l'auto-trattamento completo ogni giorno.

Reiki, una pratica spirituale, non solo una tecnica di riduzione dello stress

Se già conosci e pratichi Reiki, pensi che questa sia soltanto una tecnica di riduzione dello stress? Se sì, sei disposto a rivedere questa convinzione?

Non fraintendermi. La riduzione dello stress è tra i preziosi risultati del Reiki e di tutte le pratiche spirituali. La riduzione dello stress è importante: la maggior parte di noi sarebbe ben felice di essere un po' meno stressata. Ma ciò non significa che la pratica del Reiki sia "solo" una tecnica di riduzione dello stress.

Prova a riflettere su quanto segue. Dopo aver eseguito una tecnica di riduzione dello stress, potresti - forse - sentirti meno stressato (a seconda delle tue abilità personali). Ma ti senti anche *rigenerato*? Ti senti anche *potenziato*?

Dopo aver praticato Reiki, ti senti più leggero, spesso più felice, e la vita ti sembra più facilmente affrontabile. Ti senti più luminoso, più te stesso, il tuo "vero" te stesso.

Reiki e religione

Le persone spesso mi chiedono: "*Riesci a combinare la pratica Reiki con la religione?*"

Perché no? Come altre pratiche spirituali, la pratica del Reiki non è dogmatica; è neutrale nelle convinzioni. Non devi credere a nulla per praticare Reiki; semplicemente, fai pratica.

Le religioni fanno generalmente uso di pratiche spirituali come la preghiera, la meditazione e l'auto-riflessione, collocando queste pratiche nel contesto del loro sistema di credenze. Forse hai già sentito parlare del "*Christian Reiki*". Pare che i praticanti di questa particolare corrente abbiano iniziato a chiamarsi così per rassicurare i cristiani fondamentalisti che la pratica Reiki non è contraria alle loro credenze.

Il dogma della tua religione proibisce espressamente la pratica del Reiki o di altre discipline come la meditazione, lo yoga o il tai chi? Non l'ho mai sentito dire. Tuttavia, è la tua religione e spetta a te verificarlo, confrontandoti con la tua autorità religiosa di riferimento, oppure decidendolo da solo (ascoltando cioè la voce che proviene dal tuo interno).

La pratica del Reiki porta i suoi frutti

La ricompensa per la pratica del Reiki è sentirti meglio con te stesso, con la tua vita e con tutte le persone che ti circondano, comprese quelle con le quali hai difficoltà ad interagire pacificamente e partendo da uno stato d'animo amorevole.

Come professionista Reiki dal 1986, è stata una tale fonte di gioia vedere le persone scoprire che non avevano più bisogno di cambiare lavoro o stato civile per essere felici; avevano bisogno di migliorare l'esperienza di sé stessi e della propria vita. Questo è ciò che fa la pratica Reiki.

E non devi credere a nulla per praticare il Reiki; semplicemente, fai pratica.

Siamo esseri spirituali che vivono in tempi di vuoto spirituale. Sentirsi meglio può sembrare una cosa trascurabile, ma non lasciarti ingannare. Sentirti meglio è la pietra angolare della tua felicità e di tutto ciò che porti nel mondo.

Che cosa stai aspettando? Comincia subito a praticare, per sentirti meglio e agire meglio. Ora conosci quanto bene ne potrà scaturire. Forza, appoggia le tue mani!

Questo articolo è stato originariamente pubblicato in lingua inglese con il titolo: "[Reiki: Spiritual Practice or Religion?](#)".

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

