

## **A Proposito di Questo Libro**

È molto difficile scrivere sulla pratica del Reiki, perché Reiki è un'esperienza che per essere compresa fino in fondo dev'essere vissuta. Anche definire il termine stesso senza sfociare nel misticismo New Age richiede alcune doverose premesse. Continuando a leggere e a immergerti in questo viaggio comprenderai meglio, ma solo l'approccio esperienziale ti permetterà di assorbire ogni argomento trattato.

Questo libro si rivolge a coloro che vorrebbero praticare Reiki o che, dopo aver ricevuto la prima iniziazione, si preparano a cominciare il loro percorso. Potrà essere molto utile anche a coloro che desiderano approfondire, perché non pienamente soddisfatti della loro esperienza attuale e, infine, ai Master Reiki che vorrebbero perfezionare il loro modo di insegnare e trasmettere le conoscenze fondamentali della disciplina.

Questo libro non parla di come si pratica Reiki, ma di cosa fare per permettere allo spirito del Reiki di manifestarsi liberamente nella nostra vita. Poiché molte persone non praticano a sufficienza per

arrivare a conoscere realmente Reiki, ecco un volume che cerca di definire l'approccio più appropriato per trarre il maggior beneficio da questa disciplina.



Quello con il Reiki è un percorso d'Amore con la A maiuscola che – come altri percorsi simili – richiede una personalità armonica, un cuore aperto e una mente capace di superare i pregiudizi. Ogni volta che una persona tormentata cammina lungo questa strada, vede inizialmente manifestarsi paure e “mostri personali”: solo trovando il coraggio di affrontarli prima potrà giungere alla pentola d'oro.

È importante non confondere una storia d'Amore con un'infatuazione: quest'ultima è solo una prima fase, in cui si sentono le farfalle nello stomaco e gli ormoni ci impediscono di vedere la realtà così com'è. Non bisogna confondere una storia d'Amore nemmeno con l'amore idealizzato, quello che viviamo nella nostra testa prima di incontrare una persona, quando fantastichiamo su come vorremmo che l'altro fosse senza relazionarci realmente a lui o lei. Infine, l'Amore non è nemmeno il sesso, che è solo una delle vie che possiamo percorrere per unirci all'altro.

Nell'esperienza quotidiana l'Amore è tutte queste cose messe assieme – e talvolta viene confuso con il mutuo soccorso, persino con la dipendenza o con il dolore – ma nella sua essenza l'Amore “incondizionato” è tutt'altro. Una delle ragioni che mi spingono a scrivere queste pagine è supportare le persone nel loro percorso, perché superino l'idealizzazione iniziale e trovino il coraggio di accogliere l'Amore al di là delle sovrastrutture. Infatti, a causa dei significati distorti che abbiamo attribuito nel tempo a questo sentimento, fuggiamo proprio dall'amore che dichiariamo di desiderare così ardentemente.



Se ci pensi, molti si sentono a posto con la coscienza per il solo fatto di essersi iscritti in palestra, pur non avendola mai frequentata. Alcuni (forse la maggior parte) sono già soddisfatti per essere saliti sul tapis roulant un paio di volte. Pochi sono quelli che vi ritorneranno assiduamente, consci del fatto che solo attraverso una strenua intenzione e tanta pratica otterranno i risultati sperati. La stessa questione si pone con il Reiki: tanti si iscrivono a un corso, alcuni cominciano davvero a praticarlo, pochissimi proseguono fino in fondo.

Non rinuncerò a raccontare la bellezza del mio personale viaggio con il Reiki – perché vorrei davvero

motivarti a proseguire il tuo percorso – ma mi preme ricordarti ancora una volta che l’aspetto più importante del Reiki è proprio l’esperienza e non l’intrattenimento che sorge dal leggere un libro che ne parla. Allo stesso modo, non sarà sufficiente un fine settimana di seminario per conoscerlo realmente e assaporarne i benefici: serviranno un’intenzione incrollabile e tanta pratica.

Dopo oltre un decennio di cammino in questo universo, sono abbastanza deluso dai falsi miti sul Reiki e le energie – alimentati dall’approccio “mordi e fuggi” alla spiritualità che dilaga in Occidente – e dall’orientalismo ormai molto di moda che contagiano anche gli insegnanti di queste pratiche.

Nel mondo del Reiki (così come nella maggior parte delle discipline di stampo orientale) i dettagli nozionistici si perdono attraverso la trasmissione orale di generazione in generazione e i molteplici stili che arrivano al grande pubblico lottano per affermare ognuno la propria autenticità. Inoltre, la maggior parte delle persone che si avvicina a questo universo non ha realmente voglia di impegnarsi, di andare in profondità e di seguire un vero percorso di consapevolezza, mentre cerca spesso un rimedio rapido per alleviare la sofferenza fisica o il mal di vivere in un periodo più acuto.

Siamo cresciuti in una visione estremamente ristretta della vita, della salute e dell'essere umano, che solo negli ultimi decenni si sta aprendo a una comprensione olistica e integrata.

Dopo aver pubblicato numerosi altri libri, ho deciso di scrivere di Reiki Usui perché conservo nella mente e nel cuore alcune esperienze che meritano di essere raccontate.

Non desidero trasmettere alcuna verità e non metterò in discussione gli insegnamenti che puoi aver appreso dal tuo Master – se hai già iniziato il percorso – o che incontrerai in futuro attraverso i seminari. Tuttavia, nel caso in cui dovessi trovare un'informazione che stride con il tuo sistema di credenze sul Reiki, ti invito ad ascoltare la risonanza interiore che essa può produrre in te – al di là della reazione istintiva “di pancia”. Ricorda, infine, che la verità non è assoluta: è solo una prospettiva da considerare in funzione dello stato di coscienza di chi l'ascolta. Chiarirò questo concetto più avanti.

Tengo a sottolineare ancora una volta che un libro non può essere il solo mezzo per conoscere il Reiki, dovrà essere l'esperienza a guidarti. In queste pagine troverai alcuni fondamentali punti fermi che ti saranno utili per comprendere il Reiki Usui e avvicinarti alla pratica nel modo più semplice e sicuro possibile.

Ti consiglio di rileggere questo libro dopo ogni gradino fondamentale del tuo cammino: saranno più maturi gli occhi con i quali guarderai e per questo cambierà la tua capacità di comprendere i concetti.

Non avrò timore di essere rigoroso in alcuni insegnamenti, perché ho sperimentato la meraviglia del Reiki e desidero spronarti a vivere il tuo percorso nel migliore dei modi.

## L'Essenza del Reiki

Durante una piacevole serata fra amici, Carlo disse ad Arianna di avere mal di testa. Lei si avvicinò e gli chiese se fosse disponibile a fare un esperimento. Lo fece sedere con la schiena diritta avvicinando le mani alla sommità del suo capo e rimase alcuni istanti a occhi chiusi in quella posizione – mentre noi altri la guardavamo incuriositi. Dopo alcuni minuti di silenzio, completò con grande naturalezza quello che a me era sembrato un rito sacro, attraverso gesti che avvolgevano il corpo, quasi ad accarezzarlo. Con grande stupore di tutti, Carlo stava bene e si sentiva liberato da quel cerchio fastidioso. Fu allora che sentii per la prima volta parlare di Reiki.

Arianna, a dire il vero, era un'entusiasta del mondo olistico, una bulimica di corsi ed esperienze formative. Conosceva il Theta Healing, i Fiori di Bach, numerosi approcci psico-corporei, differenti tecniche di massaggio... Come molte persone era evidentemente alla ricerca di qualcosa di importante, viveva l'impellente bisogno di cambiare e tentava di farlo attraverso metodi differenti. Aveva i suoi problemi di salute e, come capita a tanti altri che si

avvicinano al Reiki, la pratica le era stata consigliata come rimedio efficace per alcuni disagi.

Sperimentare è importante, come fa un bimbo che si avvicina alla vita e deve conoscere tutte le possibilità che questa offre. Reiki, similmente a molte altre discipline, è una possibilità di esplorare la profondità della nostra natura, di arrivare al nocciolo duro che non abbiamo mai avuto il coraggio di affrontare – e di farlo con dolcezza e tatto. Per alcuni Reiki è più importante che per altri, perché sembra rappresentare una via di guarigione alla quale la medicina non arriva. Anche per questo, è sempre più spesso consigliato proprio dai medici per affrontare disturbi psicologici e patologie dichiaratamente psicosomatiche.

La prima difficoltà nell'avvicinarsi al Reiki è quella di capire cosa sia realmente e da dove tutto abbia avuto inizio.

Guardare una persona intenta a praticare un trattamento può lasciare molti dubbi, perché osservando da fuori non è facile capire cosa stia accadendo. Potrebbe sembrare un massaggio, se non fosse che le mani dell'operatore restano ferme per la maggior parte del tempo. L'aura che si percepisce rimanda a una certa sacralità. Chi riceve un trattamento Reiki si stende a terra o su un lettino, completamente vestito, mentre un praticante di

questa disciplina si avvicina e appoggia delicatamente le mani su vari punti del suo corpo.

Il trattamento lavora primariamente su una dimensione energetica, influenzando indirettamente anche il corpo fisico e la dimensione emotiva della persona. L'intenzione e l'esperienza dell'operatore Reiki permettono di gestire consapevolmente il campo energetico del corpo, aiutando il ricevente a risintonizzarsi su una certa qualità di vita e a riequilibrarsi a vari livelli.

Ricevere un trattamento lascia spesso sensazioni leggere, complesse da comprendere e descrivere a parole, ma nella maggior parte dei casi anche un segno difficile da dimenticare. Per pochi, un trattamento o una serie di più incontri rappresentano una vera e propria rivoluzione per la salute.



## Energia: la Prospettiva Scientifica

Per la maggior parte delle persone, il termine “energia” associato all’essere umano rievoca la cultura hippie e appare qualcosa di strano o poco realistico. Le stesse persone che comunicano ogni giorno attraverso il loro cellulare e guardano film in televisione, faticano ad accettare che anche il loro corpo possa emettere un campo magnetico. Esso, in realtà, è semplicemente generato dagli impulsi elettrici che attraversano il sistema nervoso e dall’attività dell’organo cardiaco (il fenomeno è comunemente descritto in fisica dalle leggi di Faraday, Ampère e Maxwell). Il problema culturale nasce dal fatto che le prime a parlare di campo energetico umano siano state filosofie antiche di millenni (utilizzando termini generici come “energie sottili”, “forza vitale” o “forza guaritrice” quando ancora non se ne conosceva la vera natura fisica), mentre la scienza ne ha spiegato l’esistenza solamente dal 1826 in poi.

Oggi la considerazione del campo magnetico umano nel mondo scientifico è disomogenea. Sappiamo che parti differenti del corpo acquisiscono, rilasciano e conducono energie per comunicare con il sistema nel

suo insieme e auto-regolarsi. Ricercatori e scienziati scrivono dell'esistenza di queste forze da almeno un secolo, ma il nostro medico di famiglia non ha idea di come siano connesse alla salute e al funzionamento di organi e sistemi.

Uno dei testi più completi e autorevoli che tratta l'argomento (oltre a correlarlo a discipline come Reiki, Meditazione, Pranoterapia, Agopuntura, Rolfing, Cranio-sacrale, Riflessologia, Shiatsu, QiGong, meridiani e Medicina Tradizionale Cinese, ecc.) è *Energy Medicine, The Scientific Basis* del ricercatore americano e PhD James L. Oschman. L'impegnativo volume di oltre 350 pagine contiene migliaia di riferimenti bibliografici a ricerche scientifiche ormai consolidate e, leggendolo con attenzione, si scoprono informazioni sorprendenti e di fondamentale importanza (al momento in cui scrivo, la prima edizione è disponibile anche in lingua italiana, mentre la seconda edizione solo in inglese).

È lo stesso Oschman, nella prima parte del libro, a spiegarci perché la medicina del XIX secolo ostracizzò la realtà elettromagnetica del corpo a favore dei composti chimici: è un fenomeno da imputarsi al *Pure Food and Drug Act* americano del 1906, che ha sostanzialmente reso illegali fino al 1980 tutte le terapie fondate su elettricità, magnetismo e luce (nonostante se ne conoscesse già ampiamente l'efficacia). Quest'atto ha storicamente influenzato la

ricerca medica e l'insegnamento della medicina nelle facoltà universitarie fino ai giorni nostri.

Anche se molte terapie elettromagnetiche (come TENS, magnetoterapia, Tecarterapia o radioterapia) sono state ormai "riabilitate" e vengono abitualmente impiegate per il trattamento di molte patologie, la persona comune non ne conosce minimamente le potenzialità e considera come unico strumento di cura la farmacologia. La persona comune, inoltre, non conosce le proprie potenzialità nel gestire l'elettromagnetismo: energie a bassa frequenza possono essere prodotte dal corpo umano (e non solo da macchinari frutto dell'alta ingegneria) per interagire con l'equilibrio energetico degli altri.

Guardando ancora all'essere umano attraverso la lente della fisica – piuttosto che della chimica – potremmo facilmente comprendere che, così come il funzionamento del corpo altera il campo magnetico da esso generato, la "manipolazione" del campo magnetico può indurre un miglior funzionamento del corpo fisico e dei suoi organi.

È proprio del 1980 la scoperta che ogni tessuto risponde a una differente pulsazione energetica e che, se stimolato da essa, è in grado di ristabilire le sue naturali funzionalità. Oggi sappiamo molto bene che attraverso un campo energetico applicato al corpo potremmo migliorare la secrezione della

melatonina, favorire la rigenerazione nervosa, ossea o cartilaginea, guarire legamenti lesionati, migliorare la produzione di collagene, la sintesi del DNA, l'infiammazione e molto altro.



Oltre che del potere dell'energia, la scienza ci parla dell'importanza fondamentale del cuore come elemento di armonia dell'intero sistema mente-corpo – informazione che ritroviamo evidentemente nella pratica del Reiki e nelle antiche tradizioni orientali.

Attraverso l'enciclopedia raccolta di informazioni di Oschman, veniamo a sapere che l'organo cardiaco produce numerose "frequenze di energia" che si propagano attraverso il sistema circolatorio e raggiungono ogni cellula del corpo (il segnale più rapido è la pulsazione elettromagnetica – misurabile con l'elettrocardiogramma e con il magnetocardiogramma – seguito dall'onda sonora del battito cardiaco, dall'onda di pressione e infine da una radiazione infrarossa). Il cuore rappresenta anche il più potente "regolatore del funzionamento del corpo": il suo campo magnetico, attraverso cui comunica con tutte le cellule, può essere rilevato strumentalmente a oltre quattro metri di distanza.

Il libro *Energy Medicine* spiega anche che l'analisi del corpo umano come insieme di sistemi differenti (normalmente distinti tramite le specializzazioni mediche come cardiologia, neurologia, gastroenterologia ecc.) non ha in realtà molto senso e bisognerebbe prenderlo in considerazione nella sua interezza e complessità interconnessa. Quando il corpo si ferisce (o funziona in maniera inaspettata) si possono rilevare mutamenti in ogni sua parte, non solo in quella effettivamente lesionata: grazie all'opera di veri e propri organi, come la miofascia, perlopiù sconosciuti a noi comuni mortali, ogni cellula comunica con tutte le altre e ne influenza il funzionamento all'occorrenza.

Dividendo il corpo in parti e studiandone il comportamento singolarmente, tendiamo a perdere la visione d'insieme (quella che chiameremo "olistica").

Per molti non sarà una sorpresa sentir parlare di Epigenetica: la scienza che studia l'impatto della coscienza sui geni. Oschman dichiara che "noi stessi modifichiamo la nostra genetica continuamente. [...] Gli scienziati descrivono come le esperienze, i pensieri, le emozioni, le parole che pronunciamo possano causare profonde modificazioni nella nostra fisiologia corporea, neurologia, biochimica e nell'espressione del nostro patrimonio genetico".

Nemmeno l'opera di Oschman può fornire un quadro esaustivo di come funzioni l'energia umana e di come Reiki possa operare. Tuttavia, alcuni concetti sono certamente utili a sviluppare una visione più in linea con la realtà del nostro sistema mente-corpo, accompagnandoci in un viaggio di scoperta affascinante con la consapevolezza che la medicina ufficiale ha ancora molto da imparare.

Benché questo capitolo strizzi l'occhio alla scienza, ci addentreremo nel mondo del Reiki Usui soprattutto attraverso una visione intuitiva e spirituale, anche perché il sottoscritto non è un medico e nemmeno uno scienziato, ma semplicemente un ricercatore che cerca di avvicinare scienza e coscienza.

l'iniziazione verrebbero presumibilmente "aperti". Poiché un chakra non è una finestra e un canale energetico non è un fiume, non esiste un singolo momento che possa stravolgerne il funzionamento per sempre. Chiunque abbia sviluppato un'effettiva sensibilità nei confronti del mondo energetico sa che non esistono porte da aprire o pozzi nei quali calarsi. Si tratta solo di metafore. Anche se può far piacere pensarlo (e sarebbe indiscutibilmente comodo se così fosse), nessun blocco viene immediatamente disciolto e nessun magico portale aperto senza la dovuta preparazione. **L'iniziazione Reiki aiuta a cominciare un cammino di consapevolezza, togliendo per un istante il velo che ci impedisce di percepire il contatto con l'universo attorno a noi.**

L'iniziazione è un gesto simbolico, che poi deve essere sostenuto da un paziente lavoro su di sé. Questo non significa che se ne possa fare a meno: essa lascia un solco inconscio, un'impronta emozionale ed energetica che accompagna il praticante per la vita.

La responsabilità che sorge dall'aver ricevuto l'iniziazione – tradizionalmente impartita solo ai discenti veramente pronti a riceverla – è oggi altamente demistificata e quasi "commercializzata" da molti Master che incontrano l'allievo per la prima volta il giorno stesso del seminario di primo livello. Nei racconti dei primi maestri Reiki, così come in

qualunque altra disciplina iniziatica, il momento dell'investitura godeva di grande rispetto. Si tratta di riconoscerne l'importanza e di approcciarvisi con la più opportuna predisposizione d'animo. Le iniziazioni successive alla prima – che allo stesso modo sanciscono gradini evolutivi fondamentali per il praticante – devono essere impartite con attenzione al percorso vissuto dall'allievo, il quale dovrà giungervi mentalmente, energeticamente ed emotivamente preparato per non bruciare le tappe più critiche.

Immagina di consegnare nelle mani di un bimbo di pochi mesi un prezioso diamante di grande caratura: probabilmente all'inizio resterà abbagliato dalla sua brillantezza, facendolo poi rotolare a pochi metri da sé, come ogni altro giocattolo a cui non è più interessato. Solo essendo preparati a incontrare un'iniziazione lungo il proprio cammino se ne potrà riconoscere il valore, serbando nel cuore il prezioso dono che ci viene consegnato attraverso il rito.

Mi è capitato di ascoltare il racconto di praticanti Reiki iniziati al primo e al secondo livello a distanza di pochi giorni. Pur riconoscendo che alcuni allievi sono energeticamente più avanti di altri quando giungono all'incontro con il maestro, dovranno in ogni caso sviluppare l'esperienza pratica attraverso il tempo, mettendo a frutto ogni iniziazione con i trattamenti, riscoprendo la naturale sensibilità all'energia con la

quale tutti nasciamo ma che quasi ognuno di noi perde crescendo.

Negli ultimi anni ho iniziato al Reiki Usui oltre cinquecento persone e meno del dieci per cento di loro si è messo in gioco, coltivando quanto seminato e proseguendo il percorso necessario a far fiorire questa meraviglioso germoglio.

Puoi immaginare un contadino, impegnato nel preparare il terreno e nella semina, che poi abbandoni il campo lasciandolo seccare dopo un paio di giorni? Non avrebbe alcun senso!

Comprendo che un percorso di crescita richieda di affrontare i propri mostri – e che molti non siano preparati a farlo – ma personalmente ho scelto di perseguire la via della serenità interiore e di dedicarmi solo ai coraggiosi che vogliono fare lo stesso.

L'iniziazione è di fondamentale importanza, ma altrettanto rilevante sarà il percorso di pratica a seguire.

**PROSEGUI NELLA LETTURA  
DEL LIBRO**

**<https://amzn.to/3Q8KnUd>**

## Biografia dell'Autore



**Marco Cattaneo GOTAM**, Ipnostista, Maestro di Meditazione e Mindfulness, Master Reiki. Ha dedicato diciotto anni a pratiche di sviluppo personale, entrando in contatto con molte discipline per il benessere di corpo, mente, emozioni e spirito.

Dal 2008 al 2022 ha erogato 160 seminari intensivi, 250 workshop brevi e aiutato persone in oltre 5.400 sessioni individuali.

Ha fondato l'Accademia GOTAM, attraverso la quale raggiunge ogni giorno 350 praticanti, supportandoli nel loro percorso di consapevolezza con sessioni personali e di gruppo.

È ambasciatore dei paradigmi della Salute Integrata, del Nuovo Successo e della Nuova Ricchezza attraverso corsi e pubblicazioni. Grande appassionato di tecnologia e viaggi, vive sull'isola di

Gran Canaria e opera principalmente fra Spagna e Italia.

*«Molti pensano che occuparsi di crescita personale significhi essere sempre felici, passare tutto il giorno a meditare o raggiungere forsennatamente obiettivi. Al contrario, significa essere guidati dall'anima a realizzare le proprie qualità umane, surfare le onde della vita e tendere la mano a chi ti passa accanto. Credo fermamente nell'integrazione fra spirito e materia, nello sviluppo di una mente consapevole, di un Cuore aperto e di una vita colma di ricchezza» – Marco Cattaneo GOTAM*

## **Riferimenti Web**

### **Autore**

<https://marcocattaneo.com>

Skype: marcoscnask

E-mail: [info@got.am](mailto:info@got.am)

### **Accademia di Meditazione GOTAM**

<https://www.accademiadimeditazione.it>

<https://got.am>

### **Libri Collana Modellamente**

<https://modellamente.com>