I principi del Reiki

Autore : Maria Filomena Cirillo

Data : 29 Novembre 2018

I principi di Reiki sono delle regole tramandate a Mikao Usui dall'Imperatore Meiji (1868-1912).

Il metodo segreto per invitare la fortuna.
La meravigliosa medicina per tutte le malattie:

Kyo dake wa
Solo per oggi

1 Okoruna
Non essere arrabbiato

2 Shimpai suna
Non ti preoccupare

3 Kansha shite
Sii grato

4 Goo hage me
Lavora con impegno

5 Hito ni shinsetsu ni
Sii rispettoso verso gli altri.

Solo per oggi
Sta a significare ora, qui, in questo momento. Ci impegniamo a mantenere l'attenzione sulla nostra presenza, senza considerare il passato con i suoi traumi e dolori, e senza attesa per il futuro. Sperimentiamo, in questo istante, la consapevolezza di esistere, di sentirci vivi e partecipi di questo immenso progetto esistenziale. Solo oggi sperimentiamo l'amore, è l'unico istante in cui pratichiamo l'osservazione della nostra essenza.

Non essere arrabbiato
Da dove arriva la rabbia? I bisogni non soddisfatti, le aspettative non concretizzate, la mancanza di consapevolezza del proprio valore e del proprio cammino spirituale.
La rabbia ci avvelena, ci distoglie da tutto ciò che siamo, portandoci fuori dal nostro essere e proiettandoci verso l'esterno, il mondo fuori di noi.

Guardiamo il volto di questa rabbia, penetriamola, diamole sostanza, attraversiamola. Riconosco questa rabbia, ha il sapore dell'amaro, dell'offesa senza scusa, del dolore senza conforto, dell'abbandono senza parole, del silenzio senza calore, dell'ingiustizia senza commiserazione. Riconosciamola e diamo ad essa il 'giusto peso'.

La rabbia ci ottunde i pensieri, ci confonde, facendoci perdere il contatto con il nostro mondo interiore, con la nostra memoria, rivoluzionando la percezione reale di ciò che viviamo.

Io prendo le distanze da ciò che non sono, mi circondo di Luce e di Amore. So che sono parte del tutto, di un immenso progetto d'amore universale. Nel qui e ora ritrovo la mia essenza e il contatto con il mio mondo.

> Trattenere la rabbia e il rancore è come tenere in mano un carbone ardente con l'intento di gettarlo a qualcun altro: sei tu quello che viene bruciato.
> **Siddhartha Gautama**

Non ti preoccupare

> Matteo 6, 25-34
> Perciò vi dico: per la vostra vita non affannatevi di quello che mangerete o berrete, e neanche per il vostro corpo, di quello che indosserete; la vita forse non vale più del cibo e il corpo più del vestito?

Nel *'Discorso della Montagna'* Gesù ci invita a riflettere sulla natura dei nostri pensieri, sui veleni mentali che ci tolgono la serenità. Solo oggi, nel qui e ora, dimentichiamo di proiettarci in avanti, verso un futuro che non esiste, che non conosciamo.

Perché preoccuparci di quello che faremo o di quello che saremo, se perdiamo di vista ciò che ora siamo e ciò che ora facciamo?

Avere fiducia che la vita accade comunque, che ci piaccia o no, e che l'attesa di ciò che non è prevedibile ci arreca solo ansia e ci fa perdere l'opportunità di confrontarci con il nostro potere di discernere e di vivere con serenità.

Sii grato
Solo per oggi ricordiamoci di ringraziare le persone che ci amano e ci accolgono.
La gratitudine è il riconoscere il valore di ciò che ci è stato dato.

Se al nostro risveglio mattutino imparassimo a ringraziare per la vita che ancora abbiamo, per un nuovo giorno in più da vivere, perché, nonostante le difficoltà, i dolori e le disillusioni, siamo ancora in tempo per poter cambiare il corso della nostra vita, sicuramente il nostro risveglio sarebbe pieno di speranze positive.

> Alziamoci e siamo riconoscenti, perché se non abbiamo imparato molto oggi, almeno abbiamo imparato qualcosa, e se non abbiamo imparato qualcosa, almeno non ci siamo ammalati, e se ci siamo ammalati, almeno non siamo morti; quindi, siamo tutti riconoscenti.
> **Siddhartha Gautama**

Lavora con impegno
Sii onesto nel tuo lavoro, perché il lavoro è il tuo servizio verso gli altri, ed è il tuo modo di dare amore attraverso l'impegno e la dedizione.
È attraverso l'esercizio del proprio talento che si possono realizzare grandi opere, con umiltà e responsabilità.

Sii rispettoso verso gli altri
Solo oggi, sii gentile con tutti gli esseri viventi. Dal tuo vicino, al gatto che trovi per strada, a un fiore sbocciato. Ricorda che tu sei parte di questo progetto di vita, unito al tutto. C'è una grande energia che lega ogni essere vivente all'altro. Ogni vita è degna di rispetto e di amore. Sii compassionevole e apri il tuo cuore.

Ricordiamoci che la nostra essenza è fatta di accoglienza, di calore e di grande umanità.

> Ci sono solo due giorni all'anno in cui non puoi fare niente: uno si chiama ieri, l'altro si chiama domani, perciò oggi è il giorno giusto per amare, credere, fare e, principalmente, vivere.
> **Dalai Lama**