



VIDA EN CONSCIÈNCIA

Avui, **Vida en consciència**, vos convida a conèixer una mica més sobre l'energia, i més concretament sobre el **REIKI**.

Tot el nostre Univers està format per energia, i, el nostre cos és energia en acció. Encara que no la veiem, l'energia està aquí, dintre meu, al meu voltant,...

Les persones som éssers físics i éssers racionals. La nostra part més racional, que ens beneficia en molts aspectes de la nostra vida, en ocasions ens dificulta allò que té a veure amb permetre'ns acceptar i reconèixer que percebem sensacions que tenen a veure amb energies més subtils, amb estats vibratoris relacionats amb coses que no podem veure ni tocar. Com a persones, necessitem aquestes energies més subtils ja que ens ajuden a reequilibrar-nos quan una cosa ens desestabilitza.

Com a éssers vius, tenim una energia vital limitada, que es va esgotant i que aconseguim recuperar a través del dormir, de l'alimentació,... En ocasions, quan de manera puntual o continuada tenim preocupacions, estem

estressats, patim insomni, sentim por, tenim un disgust,..., el nostre cos reparteix l'energia, escull allà on ha d'anar, en funció del que el nostre cos més necessita, i intenta reequilibrar la resta.

Si acumulem cansament, retenim emocions enlloc de manifestar-les,..., al nostre cos li costa reequilibrar-se. Doncs bé, en aquestes i altres situacions, **Reiki** ens ajuda a reequilibrar-nos, a tornar al nostre estat de calma, d'equilibri interior.

Reiki, què és i què significa?

Reiki és una paraula

japonesa que es pot traduir com Energia Universal:

Rei significa Universal i es refereix a la part espiritual, és la consciència de l'energia; i **Ki** és l'energia vital individual, és

energia que aporta la vida que envolta i penetra en els nostros cossos mantenint-los vius.

靈氣

Reiki és una teràpia energètica, és a dir, una teràpia en la qual es canalitza energia, s'alliberen emocions, i s'ajuda a la persona a reequilibrar-se per a recuperar la calma, la pau i l'equilibri interior, a través de les mans.

Reiki és un procés autocuratiu natural i inconscient, que actua directament en la causa física, emocional i/o mental, encara que la persona no sàpiga d'on prové el seu malestar. Amb **Reiki** s'estimula la capacitat del cos per a sanar-se.

Gràcies a **Mikao Usui**, es redescobreix aquesta tècnica mil·lenària. Sabeu qui era?



Mikao Usui neix l'any 1865 a Japó (districte Gifu). Estudia història, medicina, religió i psicologia. Viatge a Europa i als Estats Units.

En març de 1922, quan feia dejuni a la muntanya sagrada de Kurama cercant la il·luminació, descobreix el significat i l'ús d'uns símbols que ell havia redescobert, obtenint així el poder per a sanar.

Després de comprovar la capacitat de sanació de Reiki, i per a transmetre-la al major nombre de persones, funda, en abril de 1922, la Usui Reiki Ryoho Gakkai a Aoyama, Tokio. En aquesta escola posa en pràctica el poder sanador de Reiki i el va ensenyar públicament. Aquesta institució es converteix en dipositària de les tècniques de Reiki tradicional japonès.

A partir d'aquest moment estableix una vida basada en cinc principis inspirats en els poemes de l'emperador Meiki, i dissenya les cerimònies d'iniciació per a capacitar a nous practicants de Reiki.

Mor l'any 1926 a Fukuyama, als 60 anys, després d'ensenyar a milers de persones, sanar prop d'un milió i formar a 21 mestres.

I... com que aquesta secció va de viure una Vida en Consciència, avui comparteixo amb vltros els 5 principis del Reiki, i vos convido a què, a principi de setmana

n'escolliu un i el tingueu present, moment a moment, durant la mateixa. La setmana següent, en funció del que sentiu, continueu amb el mateix, o escolliu-ne un altre. Aquí van:

- **NOMÉS PER AVUI, NO M'ENFADO.**
- **NOMÉS PER AVUI, NO EM PREOCUPO.**
- **NOMÉS PER AVUI, DONO LES GRÀCIES (per tot el que tinc, per tot el que rebo, per tot el que sóc, per tot el que aprenc).**
- **NOMÉS PER AVUI, TREBALLO HONESTAMENT (a casa, al camp, a l'escola, a la feina).**
- **NOMÉS PER AVUI, SÓC AMABLE AMB MI MATEIX@ I AMB ELS DEMÉS.**

Però... què podem obtenir amb Reiki?

Sempre i quan facem autotractament o rebem tractament, de forma regular, podem gaudir, entre altres, dels següents **beneficis**:

- Reducció de l'estrès: Reiki genera benestar i equilibri de manera integral.
- Harmonització, recuperació d'energia, estabilització i relaxació a nivell físic, mental, emocional i espiritual.
- Acceleració de l'habilitat natural del cos per auto sanar (malalties, emocions i dolor).

- Millora del funcionament fisiològic de cèl·lules i òrgans.
- Augment de la claredat mental i la concentració.
- Millora de l'autoestima.
- Preparació mental i emocional envers actes quirúrgics (abans i després de les operacions).
- Reducció del dolor.

En paraules de John Curtin, president de la *Federación Española de Reiki* (<https://www.federeiki.es/>), "la pràctica de **Reiki** estimula i potencia la nostra capacitat per a estar sans a nivell físic, mental i emocional... Realment no hi ha camps específics on Reiki pot beneficiar més al pacient que en altres, ja que és una teràpia holística i abasta tots els aspectes de l'ésser humà (físic, mental, emocional i espiritual). Dit això, és particularment útil en malalties on la malaltia inclou factors emocionals, ja que incideix sobre tots els aspectes del benestar de la persona. Per la qual cosa, el càncer, el dolor crònic, l'ansietat i malalties auto immunes són de particular interès. La majoria dels més de 200 assajos clínics oficials revisats són en aquest àmbit, justament per la seva eficàcia demostrada".

Reiki és actualment una de les teràpies complementàries més utilitzades en el context hospitalari en tot el món. Com a conseqüència, hi ha nombrosos

estudis científics que demostrin la seva eficàcia, encara que queden molts aspectes del seu funcionament que la ciència encara no ha aconseguit explicar ni esbrinar.



Reiki és **amor**,
amor és **totalitat**,
totalitat és **equilibri**,
equilibri és **benestar**,
benestar és una **vida lliure** de
malaltia.

Dr. Mikao Usui

Magdalena Sastre i Martorell

Psicologia. Psicomotricitat. Reiki.
Teràpia Sistèmica Transpersonal
Aromateràpia. Flors de Bach
magdalena.somriu@gmail.com