

Le domande più frequenti su Reiki

Risponde la Dott.ssa Elisabetta Cofrancesco.

(Tratto dal Volume RIZA SCIENZE dal titolo. " Reiki il tocco che cura – anno 2001)



"Questo sappiamo.

Che tutte le cose sono legate come il sangue che unisce una famiglia. Tutto ciò che accade alla Terra accade ai figli e alle figlie della Terra.

L'uomo non tesse la trama della vita;

in essa egli è soltanto un filo.

Qualsiasi cosa fa alla trama, l'uomo la fa a se stesso."

(F. Capra, fisico nucleare)

1. D. Dunque abbiamo appurato che Reiki è un metodo per alleviare il dolore fisico, controllare l'ansia e calmare la mente. Al tempo stesso è anche una disciplina di crescita spirituale. Ma allora Reiki è una tecnica di rilassamento o una disciplina spirituale?

R. Reiki è l'uno e l'altro: una tecnica di distensione e rilassamento, e al tempo stesso, un momento di intimo contatto con se stessi e con la propria energia. Questo processo aiuta a riconoscere, da un lato, la propria unicità, dall'altro a ristabilire la gioia e lo stupore della riscoperta di un "antico senso di appartenenza" e del "sacro nella propria vita".

2. D. Che legami ha Reiki con la religione?

R. Tutte le scuole di Reiki si dichiarano aperte ad ogni fede e negano qualunque legame con la religione, ma questo di per sé non sarebbe decisivo. Certamente Reiki non è semplicemente una tecnica, perché implica il riferimento a una energia con caratteristiche (meta)fisiche e si ispira a principi (la responsabilità della propria vita, il "qui ed ora", l'integrazione degli opposti, l'arte di imparare attraverso l'esperienza) che appartengono a molte religioni, al cristianesimo, al buddhismo, all'induismo, e alla filosofia Zen. Certamente Reiki si basa su una visione "spirituale" della vita, dove con spiritualità si intende "una forma di relazione con la realtà, che comporta un senso di appartenenza a qualcosa di più grande di noi stessi". Questa visione della spiritualità appartiene ad una cultura che valorizza l'esperienza personale come unica via di conoscenza e Reiki è un metodo esperienziale. In sintesi, Reiki non è né una religione, né una filosofia e può essere usato indipendentemente da qualsiasi religione, cultura, credenza o filosofia. Reiki è pratica, è un metodo naturale di guarigione e di crescita spirituale di cui solo l'esperienza diretta è possibile.

3. D. Ho letto che tutti, alla nascita, abbiamo naturalmente Reiki, ma poi, già nel corso dei primi anni di vita, il fluire di Reiki si blocca a causa dei condizionamenti imposti dalla nostra educazione. Come si riacquisisce Reiki?

R. Attraverso le attivazioni o iniziazioni, che si danno in tre livelli, come vedremo più avanti, da parte di un Reiki Master, durante seminari appositi, attraverso l'utilizzo di simboli, che sono veri e propri archetipi universali. Queste "chiavi operative" canalizzano e armonizzano l'energia, creando una connessione consapevole tra l'individuo e l'infinita disponibilità di energia universale. Le attivazioni durano per sempre.

In breve, ricevere le attivazioni Reiki significa mettere in sintonia la propria energia personale con l'energia universale, riarmonizzarsi con la realtà universale, imparando ad accettare il significato di ogni evento. Diventare un canale Reiki significa "lasciare agire" la realtà. Per diventare canali Reiki non servono particolari qualità personali o conoscenze: l'unica cosa che viene richiesta è la disponibilità, responsabile e consapevole, a diventare canale.

4. D. Mi piacerebbe sapere qualcosa di più sui simboli sacri che vengono utilizzati per le attivazioni Reiki o nei tattamenti di II livello.

R. Le attivazioni Reiki si danno durante un rituale che presenta un aspetto magico, simbolico, mediante il quale vengono messe in movimento le energie interiori dell'iniziando. E' bene, tuttavia, precisare subito che questo non vuol dire l'ingresso in scuole o sette dogmatiche o la partecipazione a riti occulti. Vuol dire semplicemente dichiarare apertamente e consapevolmente la propria disponibilità a connettersi con la realtà universale.

I simboli del II o del III livello vengono trasmessi oralmente da parte del Reiki Master, insieme all'attivazione. Perché oralmente? Dice Osho: "Il messaggio trasmesso oralmente ha una bellezza speciale. E' vivo, e dietro al messaggio c'è il Maestro. L'esperienza del Maestro lo sostiene, il Maestro ne è il testimone. Non è solo una speculazione, non è una filosofia: è qualcosa di essenziale, di sperimentato, di vissuto".

La conoscenza grafica dei simboli senza l'attivazione non ha nessun valore.

Dato che i simboli in generale, come gli ideogrammi cinesi, "non sono idee logiche nel senso nostro della parola (logica, ragione) ma idee intuitive, i loro significati possono essere scoperti soltanto dall'uso e dalla costituzione dei segni grafici" (C. G. Jung). Così i simboli del Reiki vengono tracciati con la mano ("mudra", gesti sacri) o visualizzati o pensati semplicemente e vengono accompagnati, sottovoce o meglio mentalmente, da mantra (suoni sacri): il potere del gesto associato al potere del suono.

I simboli del Reiki sono ideogrammi dinamici dotati di grande potenzialità energetica e si riferiscono, come molti altri simboli appartenenti alla Scienza Sacra, ad archetipi universali di processi interiori, particolarmente quelli in relazione con l'energia, il movimento dell'energia, l'espansione e la crescita da una parte, e la trasformazione, l'integrazione, l'unione (yoga) dall'altra.

Essi appartengono al mondo del sacro e come tali devono essere trattati: con profondo rispetto.

5. D. Reiki è inserito tra le tecniche di medicina olistica e complementare, accanto ad omeopatia, agopuntura e molti altri trattamenti energetici. Quali sono le caratteristiche che fanno di Reiki una terapia olistica?

R. Nell'approccio olistico della medicina l'uomo è visto come una unità inscindibile di corpo, mente e spirito e ciascun individuo è visto come una entità unica e irripetibile. Questi sono principi cardini anche del Reiki.

Un altro aspetto fondamentale è il ruolo attivo e responsabile del paziente che viene visto come "soggetto" e protagonista della propria guarigione. Nell'approccio olistico non esistono cure che guariscono chi non abbia già scelto, consapevolmente o inconsapevolmente, di guarire. Così anche Reiki, mettendo in moto processi di guarigione profondi, che vanno al di là della risoluzione del sintomo e implicano una guarigione globale, presuppone la volontà di affrontare fino in fondo i propri problemi esistenziali e di mettersi realmente in gioco.

Pertanto Reiki non si può imporre, né può essere utilizzato senza il consenso del paziente. Sarebbero tempo ed energia sprecate. La malattia, seppur dolorosa, spesso è una situazione di comodo, scelta dal paziente per attirare cure ed attenzioni su di sé e per sfuggire, almeno temporaneamente, alle proprie responsabilità. Così Reiki, che è una terapia "dolce", non forza, ma asseconda le scelte individuali e non guarisce se non chi è profondamente e fermamente intenzionato a guarire.

Dice un vecchio proverbio inglese: "Potete portare un cavallo fino all'acqua, ma non potete costringerlo a bere".

6. D. Pertanto è il paziente che decide se e fino a che punto guarire. Qual è allora il ruolo dell'operatore Reiki?

R. L'operatore Reiki è come un filo elettrico, ove la corrente è l'energia universale. E' semplicemente uno strumento, un canale che permette all'energia di fluire dove serve e nella misura in cui serve al soggetto che viene trattato. E' il soggetto trattato che sceglie, sia pure inconsapevolmente, se e quanta energia prendere e l'energia va naturalmente e "intelligentemente" dove il soggetto ne ha più bisogno. Pertanto Reiki lavora indipendentemente dallo stato di salute fisica e psicologica dell'operatore, ma si adatta unicamente alle condizioni e alle esigenze di chi lo riceve.

7. D. Che differenza c'è tra operatore Reiki e pranoterapeuta?

R. Abbiamo detto che l'operatore Reiki è semplicemente un canale che permette all'energia di scorrere attraverso di lui per arrivare dove è più necessario. Non deve essere dotato di qualità straordinarie, né deve possedere conoscenze complesse. Deve semplicemente "esserci" con cuore aperto, mente leggera e tanta disponibilità. Il pranoterapeuta, in condizioni di perfetta forma fisica, è dotato di una energia personale particolarmente abbondante (sta qui la sua eccezionale qualità innata!), e trasmette al soggetto da trattare la sua energia individuale. Pertanto qualità e quantità di energia trasmessa dipendono dal suo attuale stato di salute fisica, emotiva e mentale. Inoltre, durante il trattamento il pranoterapeuta tende a scaricarsi; pertanto, ha bisogno di ricaricarsi. Questo non succede all'operatore Reiki, che trasmette un'energia non propria, a cui può attingere illimitatamente (l'energia universale!). Infine, l'operatore Reiki, trattando gli altri, non solo non si scarica mai, ma tratta anche se stesso...

8. D. Cosa prova un soggetto durante un trattamento Reiki?

R. Non esiste una regola fissa.

Alcuni pazienti provano un gran rilassamento e spesso si addormentano. Altri fanno fatica a lasciarsi andare.

Alcuni avvertono sensazioni di calore in tutto il corpo o in alcune parti del corpo, oppure freddo. Altri possono avvertire sensazioni di fastidio o di dolore al contatto delle mani con alcune zone del corpo.

Alcuni attivano la capacità di rappresentazione immaginativa, per lo più di scene piacevoli, legate all'atmosfera di vacanza: spiaggia, mare, natura incontaminata. In

qualche caso è possibile che si attivino immagini più personali legate a esperienze recenti della vita del soggetto, o del passato o addirittura dell'infanzia.

Molti hanno la sensazione che non stia succedendo nulla.

9. D. Questo è quanto può succedere durante una seduta Reiki condotta da un operatore. E tra una seduta e l'altra, cosa fare? E' possibile essere operatori di se stessi?

R. Tra una seduta e l'altra si consiglia di essere attenti osservatori di se stessi, di prendere nota dei fatti più significativi che accadono: una specie di diario, su cui riflettere, possibilmente senza esprimere giudizi (questo è bello, questo è brutto; è colpa della cattiva sorte, di lui, di lei, del cattivo tempo...), e a cui fare riferimento nel futuro, per valutare gli effetti del trattamento.

All'inizio del ciclo di trattamenti alcune situazioni sembrano peggiorare, ma solo temporaneamente: spesso si tratta di "crisi di risoluzione", peggioramenti che stanno ad indicare un movimento interiore e che preludono ad una guarigione più profonda e definitiva.

Tra un trattamento e l'altro si consiglia di bere molto, per attivare i processi fisiologici di ricambio, e di concedersi, possibilmente tutti i giorni, un momento anche breve di relax, possibilmente sempre alla stessa ora del giorno, meglio nel tardo pomeriggio al rientro dal lavoro, o alla sera prima di coricarsi. L'ideale sarebbe farsi tutti i giorni un autotrattamento Reiki. L'autotrattamento, infatti, potenzia e stabilisce una sorta di continuità con i trattamenti eseguiti dagli operatori Reiki, abitua gradualmente al rilassamento, e contribuisce alla ricarica energetica dell'organismo. L'autotrattamento, se utilizzato la sera, prima di addormentarsi, facilita la distensione ed è un ottimo antidoto all'insonnia: succede spesso che ci si addormenti prima di aver finito il trattamento!

Comunque, se non si desidera ricevere le attivazioni Reiki, va benissimo anche concedersi 10-20 minuti di relax, in compagnia di una musica rilassante....

10. D. E' importante la musica durante una seduta Reiki?

R. La musica è parte integrante della seduta Reiki in quanto facilita il rilassamento e favorisce la capacità di accogliersi e di sentirsi accolto. E' già di per sé una forma di terapia (musicoterapia). Solitamente si utilizzano musiche create appositamente, per lo più ripetitive, dal forte potere ipnotico, con suoni naturali (onde del mare, suoni dei delfini, canti di uccelli, fruscio del vento tra le foglie, etc.) che riconducono alle acque primordiali della vita intrauterina e, più in generale, all'"anima buona" della Madre Terra.

Tuttavia l'utilizzo della musica non è obbligatorio. Si possono condurre sedute Reiki in totale silenzio e ottenere un buon rilassamento, con un'ottima concentrazione su se stessi e sulle sensazioni e percezioni del proprio corpo. Qualche volta mi è capitato di tenere trattamenti Reiki al suono naturale della pioggia scrosciante.... ed è stato molto bello!

11. D. E' utile associare a Reiki altri sistemi di cura, come l'omeopatia, la terapia con i fiori e altri ancora?

R. Reiki ben si accompagna con altri metodi di cura, sia convenzionali che non convenzionali, con terapie del corpo e della psiche, come, ad esempio, Rebirthing e altre tecniche di respirazione, Aura Soma, vari tipi di massaggio e di riflessologia, yoga e meditazione.

Abbiamo già detto che Reiki si sposa molto bene con la musicoterapia. Anche l'aromaterapia, vale a dire la diffusione di aromi naturali nell'ambiente, è un utile complemento del trattamento Reiki. Spesso, se il paziente gradisce, è piacevole accendere dell'incenso durante la seduta: purifica l'aria e, attraverso l'olfatto, stimola il

sistema limbico del cervello e quindi la percezione affettiva degli stimoli sensoriali e il riconoscimento delle emozioni.

Tuttavia è bene dire che Reiki è un sistema di cura completo in se stesso. Non ha bisogno di niente altro, è perfetto così com'è.

12. D. Dal punto di vista del rapporto con l'operatore Reiki, come ci si comporta durante la seduta? Esiste uno scambio verbale? Si può parlare durante la seduta vera e propria?

R. La seduta si svolge per lo più in tre fasi. Nella fase iniziale si svolge un breve colloquio riguardante lo stato di salute del soggetto. E' importante conoscere se e come il soggetto ha elaborato e utilizzato quanto emerso sino a quel momento della terapia. Questa prima fase è variabile in funzione delle specifiche situazioni.

La fase centrale consiste nella seduta vera e propria e dura dai 30 ai 45 minuti circa. E' bene che questa fase si svolga in silenzio; tuttavia se la persona trattata è agitata, vuole parlare o ha specifiche domande da porre, è bene assecondarla. Reiki lavora ugualmente. Semmai si può tentare di riportare il soggetto alla tranquillità interiore invitandolo ad orientare la sua attenzione all'ascolto della musica di sottofondo.

Nella fase finale, dopo che il paziente ha assimilato in silenzio per qualche minuto la seduta, è utile un breve scambio di impressioni, sensazioni, una sorta di verbalizzazione dell'esperienza, di "fissazione" da parte del paziente, e di "restituzione" da parte del terapeuta.

13. D. Mi sembra di capire che Reiki possa essere assimilato a una forma di psicoterapia che passa attraverso il corpo...

R. Per certi aspetti, sì, certamente, purchè l'operatore sia un professionista idoneo e preparato. Reiki è un metodo semplice ed efficace per ottenere un buon grado di rilassamento e per attivare componenti psicoemotive, nel contesto di una particolare atmosfera di tipo regressivo e di passività nei confronti dell'operatore. A ragione Reiki è stato paragonato ad una sorta di "ipnosi tattile". Queste caratteristiche, oltre ai riscontri sul piano clinico, supportano l'utilizzo di questa tecnica particolarmente in ambito psicosomatico, dove il paziente, non riuscendo a verbalizzare le emozioni, tende a manifestare attraverso il corpo le sue disarmonie e i suoi squilibri. Molte patologie cutanee (acne, psoriasi, eczema), gastrointestinali (ulcera, colite), respiratorie (asma bronchiale) e dolorose (algie diffuse osteo-articolari o viscerali, cefalea), infatti, riconoscono una eziopatogenesi di questo tipo, dove componente psicologica e componente fisica sono strettamente interconnesse.

In realtà l'esperienza corporea durante una seduta Reiki è più che un semplice rilassamento, è una esperienza globale a cui concorrono sia elementi psichici (sensazioni – emozioni – immaginazione), che elementi che provengono dal corpo (percezioni sensoriali – movimenti). La pratica del Reiki consente pertanto di fare l'esperienza della dimensione umana nella sua interezza corpo-mente, e di recuperare la consapevolezza di quella connessione con il tutto che è dentro di noi, dunque corpo-mente-spirito. In questo senso Reiki va anche al di là della dimensione personale e psicologica e si pone come strumento di crescita trans-personale e spirituale.

14. D. Come scegliere un operatore Reiki di fiducia?

R. Quello del Reiki purtroppo è un settore ancora privo di regolamentazione, ed è diventato indispensabile definire ruolo e competenze di questa figura professionale, a

garanzia sia del cittadino utente che degli operatori in possesso di una adeguata preparazione teorico-pratica.

Certamente bisogna stare attenti a ciarlatani e improvvisatori che promettono effetti miracolosi a livello terapeutico, o imbrogliatori in cerca di facile arricchimento.

E' bene che i potenziali pazienti si cautelino nei confronti della possibilità di incorrere in delusioni prodotte da incompetenza o imbroglio rivolgendosi soltanto a professionisti formati presso scuole convenzionate con Istituti, Enti o Associazioni qualificate.