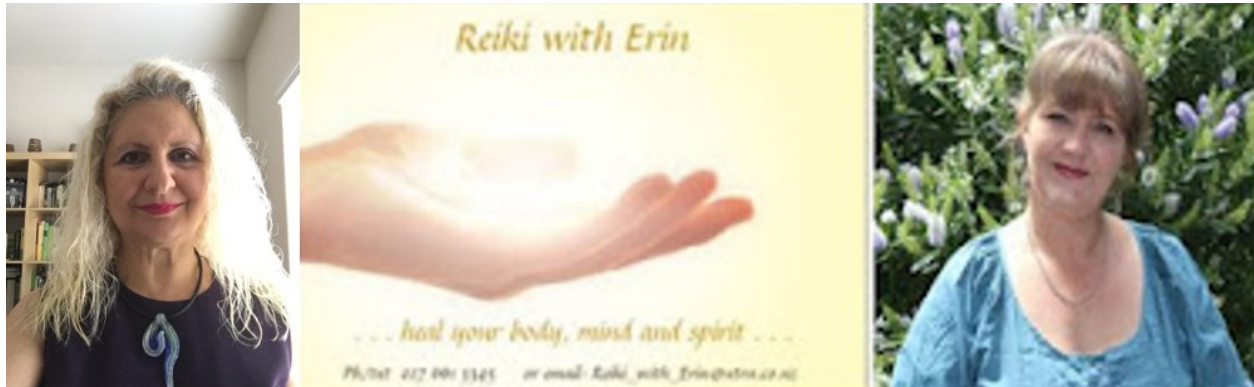


# Guarigione Reiki

Dr.ssa Maria Teresa De Donato, Naturopata, Omeopata



- **Intervista con Erin Travers** -

## **Insegnante Master Reiki**

Ci sono vari fattori che distinguono la medicina naturale/alternativa/complementare da quella convenzionale/tradizionale/allopatica/moderna medicina occidentale. In questo articolo menzioneremo solo il fatto che, al contrario della medicina tradizionale, tutte le metodologie olistiche prendono in considerazione

- a) Le componenti mente, corpo e spirito, il che include non solo il corpo fisico di per sé, ma anche le caratteristiche psicologiche, emotive, mentali e spirituali di ogni individuo in ogni preciso momento e
- b) il ruolo e l'importanza che fattori invisibili – quali flusso energetico, energia stagnante e livello di vibrazione – rivestono nella nostra salute e nel nostro benessere.

Benché a qualcuno ciò possa sembrare teorico o persino mistico, nella realtà è molto concreto, oggettivo, pratico e scientifico. In questi ultimi decenni, ed ancor di più in questi relativi ultimi anni, infatti, grazie ad alcune scoperte fondamentali in varie discipline quali la Fisica Quantistica e la Biologia, la Scienza è stata in grado di comprendere e dare una spiegazione a fenomeni da sempre conosciuti dalle civiltà antiche e native. Queste ultime, malgrado non fossero in grado di capire completamente le dinamiche, i motivi e le leggi fisiche esistenti dietro tali fenomeni, li hanno tuttavia accettati quali realtà, quali manifestazioni di un qualcosa di più Elevato/più Grande di

loro, non visibile e la cui attività ed il cui potere, di conseguenza, erano mostrati durante i rituali cerimoniali da loro utilizzati sia per la purificazione spirituale e fisica sia a scopi di guarigione.

In tempi recenti, perciò, milioni di persone, nel nostro mondo occidentale, si sono avvicinate, hanno usato o sono persino diventate loro stesse praticanti di metodologie olistiche basate nello specifico sull'uso dell'energia: tra queste ultime troviamo la medicina vibrazionale, la pulizia dei Chakra e dell'Aura, l'attivazione Kundalini e la guarigione Reiki.

Oggi è con grande piacere che vi presento Erin Travers, Insegnante Master Reiki, che pratica questo metodo da circa 25 anni nella bella Nuova Zelanda.

**T: Benvenuta, Erin, e grazie tante per essere qui con noi oggi.**

E: Grazie tante, Teresa, per avermi invitata.

**T: Erin, perché non inizi con il presentarti ai nostri lettori e con lo spiegare un po' le tue esperienze personali e professionali e come e perché ti sei avvicinata al Reiki?**

E: Ho sempre avuto interesse per la salute naturale, la medicina alternativa e i rimedi popolari. Sin da giovane sono stata affascinata dalle pietre e dai cristalli ed ho usato le erbe.

Nel 1992, con un bambino piccolo ed un neonato di 6 mesi, ho sofferto di sintomi post natali, dopo aver avuto un parto alquanto traumatico per il mio corpo. Avevo alcune cicatrici molto dolorose che erano guarite rapidamente, ma che mi avevano lasciata con il tessuto cicatriziale sensibile che rendeva la mia vita difficile. Un paio di amici mi consigliarono di andare da una guaritrice e mi mandarono in un meraviglioso piccolo centro di guarigione che offriva varie modalità.

Incontrai una donna lì che emanava una bellissima energia e che mi sottopose ad un trattamento Reiki e mi disse che avrei dovuto fare altre due sessioni a distanza di una settimana l'una dall'altra. La sessione Reiki fu straordinaria e provai un incredibile calore che successivamente seppi essere l'energia che mi era stata trasferita e che stava agendo. Pochi giorni dopo, tra la mia prima e la mia seconda visita, scoprii che la cicatrice era scomparsa. Ora, senza entrare troppo nei dettagli, voglio evidenziare il fatto che questa cicatrice era molto dolorosa, debilitante, e non aveva subito alcun cambiamento nelle settimane successive al parto. E nell'arco di un paio di giorni era completamente sparita! Non c'era rimasto alcun segno. Sono di fatto corsa al centro di

guarigione per vederla (la guaritrice) e sono saltata dalla gioia dicendo “Devo assolutamente imparare a fare questo per offrirlo al mondo!” e così ho fatto.

**T: Dev’essere stata certamente un’esperienza straordinaria. Grazie per averla condivisa con noi. Erin, Come possiamo definire il Reiki?**

E: Reiki è un particolare stile di guarigione energetica che ha avuto origine in Giappone, ed è stato scoperto da una uomo che si chiamava Mikao Usui. Reiki è generalmente descritto come l’energia legata alla forza-vitale che può essere indirizzata spiritualmente. Colui che lo pratica agisce da canale per l’energia, piuttosto che essere l’energia a provenire “da” lui. A causa di ciò, l’atto di amministrare reiki a qualcuno non debilita il praticante della propria energia come avviene, invece, in altri casi in cui vengono impiegate altre modalità.

Reiki invia la guarigione alle aree della tua mente, del tuo corpo o del tuo spirito che ne hanno bisogno. Opera solo a fin di bene ed è completamente non-invasivo. Può essere usato quale complemento per qualsiasi altro trattamento in corso, a prescindere che sia chirurgico, medico o fisioterapico, e naturalmente funziona molto bene con altre pratiche naturali.

**T: Potresti illustrarci una delle tue sessioni Reiki in modo che coloro che non hanno familiarità con questa tecnica possano avere un’idea migliore di cosa il Reiki sia realmente?**

E: Generalmente parlo con i miei clienti per capire perché sono venuti da me quel giorno e se hanno problemi che li preoccupano in modo particolare. Spiego loro come si svolge la sessione e chiedo loro di sdraiarsi comodamente sul lettino. Ho luci soffuse e musica rilassante...l’atmosfera è molto rilassante. Il mio cliente è sdraiato e completamente vestito, rimuove solo le scarpe e gli abiti in più (giacche e maglioni) come desidera. Generalmente inizio dalla testa e mantengo le mani leggermente staccate dal corpo del cliente, o soffermandomi leggermente sulla loro pelle, seguo un modello di posizioni delle mani che opera sui chakra, ma anche su altre parti a seconda di ciò che mi suggerisce il mio intuito. Il cliente può avvertire una sensazione di caldo o piacevoli formicolii, una forte energia magnetica o persino vedere colori. Alcune persone vogliono parlare un po’ durante la sessione: questo è spesso il caso di coloro che hanno ferite emotive – liberarsi di questi pesi è di grande beneficio e naturalmente ciò che viene detto è assolutamente confidenziale. A volte ho avuto clienti molto emotivi: li ho

lasciati piangere, esprimere ciò che volevano. Ho dato loro dei fazzolettini ed ho continuato silenziosamente la sessione.

L'energia della guarigione li aiuta a liberarsi di ciò di cui hanno bisogno di liberarsi ed ogni cliente mi ha detto quanto si fosse sentito meglio dopo. Le sessioni vengono generalmente descritte come profondamente rilassanti, come un senso di svuotamento (di tensione, di preoccupazioni, di nervosismo...), ed il sentirsi alleggeriti dopo. Alcuni che hanno problemi fisici si sentiranno meglio subito, ma se la condizione è cronica ci si può impiegare di più ad eliminarla.

Anch'io sento l'energia, nelle mie mani. Mi lascio guidare verso le aree che ne hanno bisogno, ma seguendo i chakra quelle ruote di energia vengono pulite e rinfrescate il che consente al corpo di autoguarirsi. L'Omeostasi è lo stato naturale del nostro corpo – è lo squilibrio che causa malanno e ferita: malattia.

Parlo dell'energia che sento, così che il cliente sappia. Tuttavia, evidenzio sempre che non faccio diagnosi. Ad esempio, una grande quantità di energia nel basso ventre di una giovane donna potrebbe indicare problemi gastrointestinali, o forse che è incinta, o che ha le mestruazioni. Ma potrebbe semplicemente dipendere dal fatto che sta digerendo il pranzo. Nel caso suggerissi l'ipotesi di un problema specifico, potrei influenzare il cliente a livello mentale e causargli stress – il che è esattamente l'opposto cui mira la sessione di guarigione.

Ogni praticante Reiki ha un suo proprio modo di fare le cose; ognuno di noi porta qualcosa di sé nella propria pratica. A me piace finire la mia sessione con una pulizia dell'aura. Questo è il momento in cui 'strofino' l'aura con un pezzo di fluorite arcobaleno per ripulire la psiche di tutto l'eccesso che ha accumulato durante il giorno. La sessione reiki per se ripulisce tutto l'essere, ma questo è un tocco in più per concludere. Faccio questo usando le mie mani (e tenendole) alcuni centimetri al di sopra del loro corpo – senza toccarli. Alcuni miei clienti hanno percepito il movimento malgrado fossero sdraiati e con gli occhi chiusi, forse puntandoli in basso in quel momento.

**T: Molto interessante. Grazie per questa dettagliata descrizione delle tue sessioni. Erin, se il Reiki usa l'Energia Cosmica che ci circonda e che è sia all'esterno sia all'interno del tutto e che generalmente viene chiamata Qi, Chi, Prana, Forza Vitale, non sarebbe più appropriato chiamarli Energia Qi (Chi, Prana, Forza Vitale) e Metodo Reiki, piuttosto che energia Reiki come si sente dire spesso? Qual è la tua opinione al riguardo?**

E: Personalmente ritengo che queste parole siano solo etichette date ad un fenomeno presente in tutto il mondo. Molte sono le parole usate per il sole, ma tutte si riferiscono alla luce che brilla nel cielo.

Penso che l'energia sia universale e che trascenda da lingue, culture e ruoli umani. All'energia dell'universo legata alla guarigione non interessa la specifica pratica che impariamo ed insegnamo. Non le interessa quale lingua usiamo. Un nome è solo un'etichetta. Il nome indica più la tipologia di insegnamento ed il percorso umano attraverso il processo di apprendimento che ci porta a ritrovarci dove siamo ora. Io preferisco chiamare il mio lavoro semplicemente Reiki. Io sono un praticante di Reiki e questo è quello che insegno.

Come menzionavo prima, noi tutti portiamo qualcosa di personale nella nostra pratica. Gli individui aggiungono il loro tocco personale al Reiki, o qualunque sia la modalità che praticano. Ma l'energia che scorre è semplicemente pura energia. Io agisco semplicemente da condotto o canale tramite il quale il cliente può riceverla.

**T: Lo hai spiegato veramente bene! Grazie. Erin, alcune persone che non hanno familiarità con il modo in cui il flusso energetico funziona, e tantomeno con il Reiki, potrebbero obiettare che queste pratiche effettuate tramite l'imposizione delle mani potrebbero includere una sorta di “canalizzazione” (Channeling), il che implicherebbe che chi pratica tali metodologie diventa uno strumento nelle mani di entità spirituali. Come rispondi ad una simile obiezione?**

E: Rassicuro i miei clienti che il Reiki è solamente un metodo di guarigione, Reiki funziona solo a fin di bene. Descrivermi come una “canna vuota” è un'espressione che ho imparato da una delle mie insegnanti.

Lei è un'anima dolce e queste parole mi sono suonate giuste – e sembrano suonare giuste anche ai miei clienti. Spiegare che l'energia è tutt'intorno a noi, e che io mi limito ad aiutarli ad “entrare in contatto” con essa li rassicura del fatto che non ‘impongo’ nulla su di loro. Ricordo loro anche che il loro cervello ha il potere di interrompere qualsiasi cosa che non desiderino ricevere.

**T: Questo potrebbe rassicurare quei lettori che non hanno familiarità con le dinamiche dell'energia. Personalmente, credi che, per quanto riguarda questa energia che emana dalle nostre mani, noi tutti, in quanto esseri umani, ne siamo provvisti e siamo potenzialmente in grado di usarla oppure che solo alcuni fra noi ne sono dotati e, quindi, sono in grado di utilizzarla al fine di aiutare coloro che sono malati a beneficiarne?**

E: Credo che in qualche modo questa energia sia disponibile a noi tutti. Tuttavia, penso anche che per essere in grado di connetterci a questa energia, per essere ricettivi – dobbiamo vibrare ad una frequenza superiore rispetto a quanto gli esseri umani facciano normalmente. Credo che l'ego interferisca nel caso di molti. Rabbia, gelosia, avidità,

egoismo...sono tutte emozioni umane cui l'umanità sembra essere legata, ma queste sono anche le cose che le impediscono di elevarsi. Vivendo in armonia con l'ambiente eleverai il tuo livello di vibrazione e proverai queste energie più alte. Anche coloro che scelgono di imparare attivamente eleveranno il loro livello vibrazionale.

**T: Pensi che ci siano luoghi, Paesi, aree su questo Pianeta che facilitino il flusso energetico, quindi questo tipo di pratiche come il Reiki o no? Qual'è il tuo personale intendimento circa questo aspetto?**

E: Oh, Assolutamente! Ci sono vari modelli di energia e vibrazioni. E naturalmente questa bella terra su cui viviamo è fatta di straordinarie rocce e cristalli, tutti dotati di una loro propria energia vibrazionale. Durante tutto l'arco della storia, l'umanità è stata attratta da certe aree dove l'energia si sente in un certo modo, ed ha usato queste energie, e queste particolari zone.

**T: Nell'introdurre la nostra intervista, ho menzionato anche la medicina vibrazionale, la pulizia dei Chakra e dell'Aura e l'attivazione Kundalini. Il Reiki ha in qualche modo a che fare con queste pratiche o no? E se sì, in che modo e fino a che punto?**

E: I nostri corpi sono composti di atomi tenuti insieme dalle vibrazioni...è proprio la specifica vibrazione che emaniamo e che ci attira che crea equilibri buoni e salutari – o, al contrario, gli squilibri che causano la malattia. Reiki è un metodo potente e al tempo stesso delicato che consente di usare l'energia per guarire. Reiki aiuta a mantenere il nostro sé energetico e quelle ruote energetiche a muoversi bene. Reiki è uno dei metodi di lavoro con l'energia, è incredibilmente semplice ed altrettanto efficace. Credo si senta la sua 'purezza' grazie proprio alla sua semplicità.

Io pratico Reiki ogni giorno. Quel curarmi da me mi ha sostenuta durante alcuni momenti molto difficili da un punto di vista mentale, emotivo e spirituale.

Reiki ha la capacità di riequilibrare i chakra, invadere un'area in cui c'è squilibrio e sanarla, liberare la persona da traumi del passato, e pulire e rafforzare la tua aura per proteggerti da energie negative esterne.

**T: Grazie tante, Erin, per aver trovato il tempo di essere qui con noi oggi. È stata un'intervista piuttosto informativa su come il Reiki funzioni e su come le persone possano beneficiarne per una salute ed un benessere ottimali. Invito tutti i lettori a contattarci e a farci sapere in che modo possiamo ulteriormente aiutarli sotto questo aspetto. Che dire se qualche lettore volesse contattarti per avere maggiori**

**informazioni o persino per prendere un appuntamento per una sessione con te? È necessario che viva nella tua stessa area o la sessione può aver luogo anche online a prescindere dal luogo? Come possono contattarti?**

E: Reiki può trascendere tempo e spazio, ed io posso inviare l'energia che guarisce dalla mia casa in tutto il mondo – ho fatto questo spesso quando i miei figli erano oltreoceano. Al momento tendo ad avere sessioni di guarigione a Palmerston nel Nord della Nuova Zelanda, preferisco incontrare i miei clienti in persona, benché stia considerando la possibilità di utilizzare internet. Insegno Reiki solo in persona dal momento che mi è stato insegnato in questo modo e sento fortemente che il miglior modo per imparare Reiki dovrebbe essere in persona con un insegnante. Posso essere contattata via email all'indirizzo [Reiki\\_with\\_Erin@xtra.co.nz](mailto:Reiki_with_Erin@xtra.co.nz) o tramite la mia pagina Facebook <https://www.facebook.com/Reiki-with-Erin> - e sarò felice di fornire ulteriori spiegazioni al riguardo.

**T: Ancora una volta, è stato un piacere averti qui, Erin.**

E: Grazie, Teresa, per avermi invitata.

