

IN OMAGGIO "L'ARTE DI SOGNARE" DI MARCO FERRINI

L'altra medicina
MAGAZINE

n. 06

L'altra medicina

MAGAZINE

MARZO 2012

Periodico mensile - Anno II, numero 3/2012 - € 3,00 - Canton Ticino CHF 6,00
Pubblicazione: Imped. in A. n. 10.032/2001 conv. L. 4055/04, art. 1, o. 1, L. 07/01

Reiki

L'energia
universale
è nelle tue mani

IL MONDO DELLE ERBE

IN ARRIVO STEVIA,
IL SUPER DOLCIFICANTE
TUTTO NATURALE

FILOSOFIE ORIENTALI

YOGA: DALLA VALLE DELL'INDO
LA PRATICA DI VITA CONTRO
IL DOLORE E LA SOFFERENZA

NUTRIZIONE NATURALE

MACROBIOTICA,
IL GIUSTO EQUILIBRIO
SULLA TUA TAVOLA

Ci salverà un fiore - La carezza dei fiori per tre tipi di gelosia



Reiki una via d'accesso all'energia universale



▶ pag. 34 **Reiki, la via
della pace
interiore**

▶ pag. 38 **Un aiuto concreto
contro il dolore
e altri malanni**

▶ pag. 42 **Una scoperta
che può cambiare
la nostra vita**

50

percentuale di riduzione degli
attacchi di emicrania in soggetti
trattati con il Reiki

21

i giorni in cui il maestro Usui
meditò sul Monte Kurama
prima della rivelazione Reiki

Parlare di Reiki non è semplice perché esistono diverse interpretazioni, scuole e modalità di esecuzione. Il Reiki, di fatto, è nato in Giappone negli anni Venti del secolo scorso per merito di Mikao Usui, cui tutte le persone che praticano Reiki fanno tuttora riferimento. È una figura molto interessante il cui insegnamento ha affascinato tante persone in tutto il mondo. Anche al di fuori del Giappone, la sua patria. Abbiamo scelto, quindi, di non occuparci delle diverse scuole, presenti anche in Italia, che continuano con merito a sviluppare il Reiki ma i cui rapporti non sono sempre idilliaci. Preferiamo dare, all'inizio, tre diversi punti di vista sul Reiki, per fornire al lettore i "fondamentali", un punto di partenza da cui iniziare per scegliere la propria strada d'accesso alla disciplina. Iniziamo con **Gianluigi Costa**, presidente dell'Associazione Italiana Reiki, che ci introduce nel retroterra culturale da cui tutto ha avuto inizio. È il "cuore" del Reiki, una pratica spirituale di ascendenza buddhista finalizzata ad ottenere "pace interiore", primo indispensabile passo per entrare in contatto con l'energia universale.

Proseguiamo con uno scritto sulle applicazioni mediche. Ce ne parla **Luisa Maria Merati**, esperta di medicina psicosomatica, tra i primi medici in Italia ad usare il Reiki nell'ambulatorio che ha diretto in un ospedale di Milano.

Infine, diamo spazio a una storia personale. Quando abbiamo l'opportunità di avvicinarci a un nuovo tipo di conoscenza, appartenente a una tradizione che non è la nostra, possiamo reagire in tanti modi. A volte anche con un secco rifiuto. Ma in alcuni casi, riusciamo a trovare in queste sapienze ciò di cui abbiamo veramente bisogno. Per la nostra vita, prima ancora che per gli altri. Il racconto di **Costanza Caraglio** ci spiega che cosa è stato per lei il Reiki. Quello che potrà essere per noi dovremo esperirlo in prima persona.

**Il Reiki è prima
di tutto
un'esperienza
spirituale, ma
anche uno
strumento per
favorire il nostro
benessere e
quello delle
persone che ci
stanno vicino.**



Reiki, la via della pace interiore

Gianluigi Costa

Il Reiki è prima di tutto una pratica spirituale. E può aiutarci a stare bene con noi stessi, a raggiungere la pace interiore, a sciogliere i nodi che opprimono la totalità del nostro essere. È un dono che proviene dal Giappone.

In Occidente il Reiki ha subito numerose modifiche rispetto alla sua forma originale, modifiche che hanno toccato vari aspetti: la sua filosofia, la sua storia, le tecniche e perfino il suo scopo. Con questo articolo ho quindi la grande fortuna di cercare di portare un po' di chiarezza su cosa sia il Reiki, rifacendomi agli insegnamenti originali. In Occidente, il Reiki è erroneamente conosciuto come una terapia energetica olistica; in realtà è un percorso che nasce a seguito dell'illuminazione del suo fondatore, il Maestro Mikao Usui. Usui, dopo aver raggiunto l'Illuminazione, non ha fatto altro che imitare ciò che da sempre hanno fatto tutti i maestri realizzati: creare un metodo che potesse aiutare l'essere umano a raggiungere l'illuminazione, in giapponese l'Anshin Ritsumei. L'illuminazione è lo stadio finale dell'evoluzione dell'essere. È il momento in cui si realizza la Divinità nell'essere umano: la Coscienza Cosmica ci permette di raggiungere quello stadio di espansione che ci unifica con la sorgente invisibile dei mondi visibili. Questo metodo, questa via, Usui l'ha chiamata Reiki.

Che cosa significa Reiki?

La parola "Reiki" è giapponese ed è composta da due sillabe: Rei e Ki. La prima, Rei, significa "qualcosa di misterioso, miracoloso e sacro". Essa sta ad indicare l'Energia primordiale (Divina). È quell'energia che esisteva ancor prima della creazione dell'universo; è il principio divino dal quale è scaturito il Big Bang e che ha portato alla nascita di tutte le cose. La seconda, Ki, significa "atmosfera" o "qualcosa che non si vede" o ancora "l'energia dell'universo". Tale termine indica l'Energia Vitale Universale intrinseca ad ogni essere e/o cosa. Il Ki permette ad ogni cosa di esistere e agli esseri viventi di vivere; è l'energia che regola il funzionamento stesso dell'Universo. Ki è il corrispondente del Chi per i cinesi, del Prana per gli indù, Luce o Spirito Santo per i cattolici. Molte tradizioni hanno il loro modo di esprimere il Ki. L'ideogramma del Reiki sintetizza tutti questi concetti e ci indica quindi che la meta dell'uomo è ristabilire l'unione con Dio, laddove Creatore (Rei) e Creazione (Ki) si fondono nell'unica verità (vedi la figura qui sopra: è l'ideogramma Reiki). ▶

靈氣

招福の秘法
高病の靈藥
今日文には怒るな
心配すな感謝して
業をばけぬ人に親切に
朝夕合掌し心に念じ
口に唱へよ
改善
白井靈氣療法
肇祖
白井彦男

I 5 principi
del Reiki
espressi in
ideogrammi

I cinque principi

Il fondatore del Reiki, Mikao Usui, ha anche formulato 5 principi che devono guidare la vita di ogni aspirante spirituale. Praticando e donando Reiki, meditando, controllando la mente e applicando quotidianamente i 5 principi andremo a risvegliare e a riprendere piena consapevolezza della scintilla divina che si trova in noi, figli di Dio creati dalla sua stessa sostanza. Sono molto semplici ma anche estremamente profondi:

Solo per oggi:

- 1 Non ti arrabbiare
- 2 Non ti preoccupare
- 3 Sii grato
- 4 Svolgi il tuo lavoro con dedizione
- 5 Sii gentile verso i tuoi simili

Canali dell'energia universale

Questa disciplina spirituale dà la possibilità a tutti noi di diventare un canale dell'energia universale. Per far ciò è necessario ricevere da un insegnante una sorta di iniziazione alla disciplina, che in giapponese viene chiamata Reiju, ovvero "Donare la Spiritualità". Diventando "canali", diamo la possibilità all'energia universale che ci costituisce di ristabilizzare il nostro equilibrio energetico e interiore. Dal punto di vista spirituale la malattia è infatti causata da uno squilibrio tra corpo, mente e spirito ed energeticamente dal non più corretto

fluire dell'energia universale all'interno della nostra struttura. Attraverso il Reiki possiamo quindi abbandonarci all'energia universale curatrice per ristabilire quell'equilibrio originario che era venuto meno con la malattia, sia dal punto di vista energetico, biochimico, ma soprattutto mentale e spirituale.

La pace interiore è il primo obiettivo

Il trattamento Reiki ha dunque lo scopo di trasferire l'energia universale su noi stessi (auto-trattamento) o su altre persone, per consentire un corretto fluire dell'energia universale e stimolare la capacità del corpo di rigenerarsi. Da quanto appena esposto, si può facilmente riassumere che l'energia di Reiki

lavora contemporaneamente su corpo, mente e spirito. Ecco perché dico che la visione del Reiki Occidentale, che lo considera meramente un metodo terapeutico, è alquanto ridotta e distorta. Il Reiki è molto di più: è una vera scienza spirituale, che non si limita all'utilizzo dell'energia universale. Usui, infatti, insegnava anche l'arte della meditazione e del controllo della mente, elementi indispensabili per poter definire una qualsiasi disciplina come spirituale. Usui esortava i suoi allievi a meditare mattina e sera per trovare la pace interiore e la giusta attitudine nei trattamenti di Reiki. La mente, durante un trattamento Reiki, deve infatti essere calma per non andare ad interferire con l'energia universale.

Il Reiki e le tre vie

Reiki, con il primo livello, ci permette di realizzare le tre vie (vedi alla pagina seguente), partendo dal lavoro che possiamo fare con i nostri cari, donando loro Reiki incondizionatamente e imparando a riarmarli per quello che sono. Inoltre ci permette di espandere questa ancor piccola coscienza all'esterno della nostra famiglia, portando Reiki alla collettività, donandolo a chi ne ha bisogno ogni qual volta lo desideriamo.

Reiki, col secondo livello, ci permette di sviluppare buone abitudini e di andare a trasformare tutte le paure e insicurezze che ci tengono legati alle varie dipendenze. Possiamo lavorare per una profonda trasformazione del nostro modo di soddisfare l'intrinseca necessità e pulsione di gioia che tutti noi abbiamo. Ci aiuta a liberarci da brama, possesso e attaccamento. Portando nella nostra vita accettazione, distacco e libertà, quindi amore.

Reiki, nella sua applicazione, è una meditazione molto efficace. Ogni volta che usiamo Reiki, meditiamo, ed ogni volta che meditiamo facciamo un piccolo passo verso la felicità.

Con il tempo e con molta esperienza possiamo riprodurre lo stato meditativo durante lo svolgimento di qualsiasi attività: nel lavoro, nelle relazioni, quando si lavano i piatti... Dobbiamo imparare a vivere il qui ed ora, l'infinito momento presente, ricordandoci sempre che il nostro unico compito qui sulla terra è la ricerca della verità, la ricerca di Dio, la realizzazione del Dio che è dentro ciascuno di Noi. Quando le persone mi chiedono "perché fare Reiki?" io rispondo: lo, te e tutte le persone che incontriamo nella nostra vita, vogliono esattamente la stessa cosa: "essere felici". Reiki ci porta alla vera felicità che non è data dal mondo, dalle cose del mondo o dalle persone, ma è uno stato di coscienza, uno stato dell'essere e non dell'avere.

Le tre vie verso l'illuminazione

Per raggiungere l'hanshin ritsumeï, è necessario seguire tre vie:

- 1 La Via Sociale
- 2 La Via dell'Autodisciplina
- 3 La Via della Meditazione



Nel 2003 è nata l'associazione italiana Reiki (A.I.R.E.), presieduta dall'autore di questo articolo. L'associazione ha tra i suoi obiettivi la corretta divulgazione del metodo Reiki sia per quanto riguarda lo spirito, la filosofia e le tecniche. Sul sito web puoi trovare tutti gli insegnanti aderenti ad A.I.R.E.: www.associazionitalianareiki.com



La Via Sociale ci porta a escludere l'"io" e a vivere per tutti, a dare al mondo tutto l'amore di cui siamo capaci, incondizionatamente ed indistintamente. Dio ama tutti i suoi figli nello stesso modo: essi costituiscono la sua divina famiglia. Nel nostro microcosmo terrestre è importante riuscire a riprodurre lo stesso principio di unità, di appartenenza e di uguaglianza. Ama tutti gli anziani come fossero i tuoi genitori, ama tutti i bambini come fossero i tuoi figli e ama tutti gli esseri viventi come fossero i tuoi fratelli. Questa è la prima via verso la realizzazione della coscienza cosmica.



La Via dell'Autodisciplina ci indica la strada della liberazione dagli eccessi. Ci insegna a godere di tutte le cose senza attaccarsi ad esse. Rendiamoci liberi dalle cattive abitudini ed agiamo in accordo con le nostre più giuste convinzioni. Per raggiungere la coscienza cosmica è necessario elevarsi al di sopra della dualità. Impariamo a sopportare ogni cosa senza agitazione o turbamento, con la consapevolezza che tutto avviene per il nostro massimo bene. Dio ci dà solamente prove e sono delle opportunità per elevare la nostra coscienza individuale e renderla inattaccabile da qualsiasi disagio. Attaccamento, brama e possesso ci rendono persone infelici. Accettazione, distacco e libertà ci rendono persone felici.



La terza Via, la più alta, è la Via della Meditazione, la via metafisica.

Reiki è meditazione e la meditazione è Reiki, ma per comprendere ed applicare nel modo corretto questo principio è importante conoscere la meditazione. Per entrare nella coscienza cosmica bisogna liberarsi dai legami del corpo. Se durante la meditazione siete ancora consci del respiro, siete ancora legati alla coscienza del corpo. Per trascendere questa coscienza meditate ancora di più. Dedicate tutto il tempo che potete alla vostra meditazione, solo in questo modo riuscirete nel più breve tempo possibile a realizzare la vostra massima espansione di coscienza.

Noi tutti escludiamo Dio perché la nostra coscienza è sigillata dal forte guscio dell'ignoranza.

Quando si riesce a infrangere questo guscio si sente la pace di Dio in tutto il nostro corpo e tutt'intorno ad esso. Ci si fonde con il Divino in un'unica e sola cosa, pur mantenendo la nostra individualità. Vi è la consapevolezza dell'essere uno e, allo stesso tempo, tutto con l'universo, in tutte le sue manifestazioni. Meditando di più aumenta la nostra capacità di entrare in profondità nell'oceano della beatitudine e della consapevolezza e troveremo sempre più pace e gioia.

Il Signore è tutto intorno a noi, ma noi non riusciremo a sentirlo sino a quando non romperemo il guscio dell'ignoranza, permettendo la fusione della nostra coscienza con quella cosmica.

Un aiuto concreto contro dolore e altri malanni

Luisa Maria Merati

**Il Reiki è già
utilizzato come terapia
in alcuni ospedali.
Riesce, infatti,
a ridurre la sofferenza
dei malati e a farli
sentire meglio.
La nostra esperta
ci riassume quanto
è emerso
dalla pratica clinica.**

Reiki, la via della pace interiore

L'utilizzo del Reiki come metodo di cura si è andato diffondendo rapidamente dal Giappone ai paesi occidentali specialmente anglosassoni e, in particolare, negli Stati Uniti e in Australia: non esistono, tuttavia, studi clinici controllati sull'efficacia e sull'efficienza di questa pratica. Nonostante queste limitazioni il Reiki si è, però, dimostrato efficace come terapia di tutti i tipi di dolore: quello reumatico e osteoarticolare, muscolare, quello dovuto a un tumore, nel mal di testa e nel mal di denti (dove potenzia l'effetto degli oppioidi). Inoltre, permette di assistere meglio i pazienti prima e dopo un intervento chirurgico, favorisce la guarigione delle ferite, allevia i sintomi dei malati gravemente compromessi rendendo più sopportabile la loro malattia.

Infine, è stato utilizzato con successo per ridurre il prurito nei pazienti con psoriasi (una malattia della pelle) e può rivelarsi utile per contrastare l'alcolismo e diverse psicopatologie. Proprio per queste importanti azioni, il Reiki affianca ormai la terapia convenzionale in numerosi centri ospedalieri in tutto il mondo. Trattandosi di una tecnica dolce di distensione e analgesia e presentando il vantaggio di essere a basso costo, e alla portata di tutti, si presta molto bene come trattamento di supporto e integrativo nella terapia del dolore nel malato

cronico (artrite, artrosi, fibromialgie), nel mal di schiena, nella cefalea e nelle persone colpite da tumore.

Quando tutto crolla, il Reiki funziona ancora

Nei casi in cui il tumore non risponda più alle terapie o richieda cure pesanti da sopportare, il Reiki può essere usato per migliorare la qualità di vita della persona che soffre. In altre parole è un trattamento palliativo. Questo perché riesce a controllare meglio i sintomi collaterali dei cicli di chemioterapia e radioterapia, problemi come dispnea (cioè respirazione difficoltosa), nausea, vomito, dolori addominali, diarrea. Riuscire ad alleviare queste sofferenze, un tempo ritenute di secondaria importanza, è oggi giustamente considerato molto importante. Per lo stato di profondo rilassamento che può indurre, associato ad uno stato di coscienza di tipo meditativo, il Reiki può essere di aiuto e di sostegno psicologico anche nel malato terminale.

L'uso in ospedale, anche in Italia

Ormai sono numerosi gli ospedali, anche di grande prestigio, che lo usano. Per esempio questa disciplina fa parte delle tecniche individuali di sostegno al malato oncologico in uno degli ospedali americani più avanzati ▶

Risultati assicurati anche contro l'emicrania

L'autrice dell'articolo ha diretto fino al 2009 il Centro ambulatoriale di Medicina Psicosomatica dell'Ospedale San Carlo Borromeo di Milano (purtroppo il centro non esiste più, non telefonate!). Nella medicina moderna l'impiego di tecniche come il Reiki richiede prove di efficacia: la certezza di avere risultati nell'interesse delle persone che soffrono. Per questo motivo, Luisa Maria Merati e i suoi collaboratori hanno testato l'uso del Reiki nei pazienti afflitti da mal di testa.

Il Reiki è stato testato su 38 pazienti affetti da emicrania come tecnica di rilassamento e analgesia in supporto alla terapia farmacologica convenzionale.

Ed ecco i risultati:

- ▶ Il Reiki ha ridotto del 50% la frequenza degli attacchi di emicrania
- ▶ ha ridotto l'intensità e la durata di ciascun attacco
- ▶ ha ridotto lo stato depressivo che accompagna il mal di testa
- ▶ ha ridotto il numero di giornate lavorative perse e il ricorso a visite mediche

PER APPROFONDIRE: Merati L, Cofrancesco E, Brianzoli C e altri - *Le tecniche di rilassamento come trattamento integrativo nella cura del dolore: Reiki e terapia dell'emicrania*, 2004 • Cofrancesco E - *Basi teoriche e pratiche delle terapie complementari: Reiki - La medicina complementare nella pratica clinica*, a cura di Merati L, Mantellini B, Masson 2005 • Cofrancesco E, Destino T, Merati L - *Reiki il tocco che cura*, Ed. Riza Scienza 2002

come il Memorial Sloan Kettering di New York. Non mancano, però, anche le ricerche italiane.

Il Reiki è stato oggetto di studio e approfondimento da parte della Regione Lombardia.

A Milano è stato usato come tecnica integrativa di rilassamento e analgesia in pazienti affetti da emicrania presso l'Ospedale San Carlo Borromeo; all'ospedale geriatrico Pio Albergo Trivulzio sono stati così trattati anziani colpiti da tumore e con altissimo indice di gradimento.

Una cura dolce e sicura

Uno dei punti di forza del Reiki è che non ha controindicazioni e può essere usato da solo o in associazione con qualunque altra terapia convenzionale o non convenzionale. In più, è un trattamento sicuro e non sono stati segnalati effetti collaterali, anche se nel trattamento del dolore nelle fratture ossee scomposte si consiglia di usare il Reiki solo dopo la ricomposizione della frattura.

È bene comunque tenere conto di alcuni aspetti. Per esempio, nel caso di utilizzo di anestetico, come un anestetico locale utilizzato dal dentista, il Reiki può ridurre i tempi di efficacia dell'anestetico poiché accelera i processi biologici: quindi il dentista, in questo caso, dovrà tenerlo presente.

E il malato può auto-curarsi

In ultimo, sono da sottolineare alcune caratteristiche del Reiki che lo rendono uno strumento prezioso. Ha grandi potenzialità. Innanzitutto il suo effetto benefico non dipende da specifiche ca-

ratteristiche del curante. Può essere praticato da personale sanitario non medico: infermieri, fisioterapisti, volontari e anche dai familiari. E la cura non richiede ambienti particolari: si può fare in ospedale, in ambulatorio e anche a domicilio.

Si impara facilmente e non servono attrezzature: bastano le mani. Anche il paziente può imparare ad usare il Reiki su se stesso. Perciò, dopo le dimissioni dall'ospedale è possibile continuare a usare il Reiki in "terapia di mantenimento", come si dice in termini tecnici. Si mantengono cioè i benefici ottenuti in ospedale anche a casa. Infine, è utilizzabile come tecnica di rilassamento e/o di recupero energetico del personale sanitario che a volte può essere sottoposto a stress eccessivo.

Una terapia olistica energetica

In conclusione, che cos'è il Reiki per la medicina? Possiamo parlare di una terapia olistica energetica che lavora sul sistema corpo-mente partendo dal presupposto che il campo energetico, il quadro

emotivo-mentale e lo stato di salute fisica sono strettamente correlati.

Il Reiki, lavorando a livello sottile sulle cause prime energetiche o emotive della malattia, trova indicazione nel trattamento di qualunque sintomo e/o malattia e non presenta effetti collaterali degni di nota.



In caso di necessità si può usare il Reiki anche su noi stessi

Una cura che continua a stupire

Il Reiki continua a rivelare i suoi benefici contro le malattie umane. Per rimanere alle ultimissime ricerche si è visto che questa disciplina può essere d'aiuto persino nei casi in cui gli esami del sangue evidenzino una grave carenza di globuli bianchi, con tutto quello che può comportare per la salute. Ma andiamo per ordine e vediamo che cosa è stato scoperto di recente:



Nelle persone molto debilitate

Stati Uniti - Ricercatori americani hanno visto che il Reiki è efficace nei malati con un deficit di globuli bianchi, essenziali per il funzionamento delle difese immunitarie. Purtroppo questo problema affligge persone fortemente debilitate, a volte anziane, o che faticano a recuperare dopo un intervento chirurgico o la chemioterapia. Di solito, questo problema si affronta con i farmaci. Ma anche il tocco terapeutico del Reiki sembra adesso funzionare. Il numero dei globuli bianchi aumenta.



Scacciare l'ansia, battere la paura

Italia - Il Reiki può giovare contro l'ansia e la paura, e dare anche sollievo contro il dolore. Questi problemi sono accusati per esempio dalle persone che devono sottoporsi a cure pesanti in ospedale. La preoccupazione rende tutto ancora più difficile e, a volte, la sensazione di non riuscire a tenere sotto controllo la situazione causa veri e propri attacchi di panico o uno stato di estrema agitazione. In questi momenti il Reiki funziona, senza medicine. Il paziente si rilassa, dice di stare meglio, migliora la qualità del sonno anche se sta attraversando un brutto periodo. In più, se si sente dolore, questo diminuisce.



Quando lo stress attanaglia la gola

Spagna - Che stress, la vita può essere faticosa. Chi lavora ne sa qualcosa. Ma quando il lavoro mette a contatto con situazioni personali difficili, è ancora peggio. E' il caso per esempio di infermieri o medici ospedalieri. Proprio su questi il Reiki è efficace per ottenere sollievo, una boccata d'ossigeno. L'effetto è immediato e non riguarda solo la psiche ma anche il corpo. I batticuori scompaiono e si riducono ormoni dello stress e temperatura corporea. La stessa cosa non accade se l'applicazione delle mani viene fatta da una persona non addestrata al Reiki. Insomma, non basta accarezzare o mostrare interesse alla sofferenza altrui per ottenere gli effetti del Reiki. Bisogna, appunto, praticare il Reiki. (g.a.)



**Il Reiki influisce
sul campo
energetico,
quindi sulla
psiche
e infine
sul corpo**