

Reiki pentru îngrijirea durabilă a sănătății

Traducerea articolului: **Reiki for Sustainable Health Care® by Pamela Miles**

Pamela Miles (www.reikiinmedicine.org), Maestru Reiki practicant din 1986, este posesorul și deține proprietatea intelectuală a acestui document. Sunteți binevenit să folosiți această traducere ca atare, fără copierea sau schimbarea conținutului sau a modului de prezentare, în niciun fel. Întregul conținut este protejat de drepturile de autor (copyright).

Traducerea în limba română a fost realizată sub auspiciile Asociației Reiki Usui ® Brașov de către Filip Cristina și verificată de către Simon Eniko.

Terapeuta de masaj de pe masa mea avea dureri, dar nu dureri fizice.

Lacrimile îi curgeau în timp ce ea explica că se simte atâta de „golită” după o zi în care a oferit masaj oncologic, astfel încât ea nu înțelegea de ce a crezut vreodată că poate ajuta oamenii cu cancer. Se simțea confuză și vinovată de pierderea entuziasmului și lupta ei interioară se reflecta în munca ei cu clienții.

Ca mulți profesioniști de îngrijire a sănătății – cu sau fără licență; convențională, complementară sau alternativă – noua mea clientă nu a descoperit faptul că, grija pentru pacient începe cu grija de sine/ terapeutului. Inima ei generoasă o determină să-i ajute pe cei aflați la nevoie, dar ea nu s-a preocupat de auto-îngrijirea zilnică.

Cu dorința de a-i dezvolta abilitatea de auto-îngrijire personală, am întrebat-o dacă s-a gândit vreodată să practice reiki. Mi-a răspuns că anul trecut a fost inițiată ca maestru reiki, dar a folosit tehnica doar atunci când un pacient a cerut în mod special terapia cu energia reiki.

„De fapt”, i-am spus, „Eu m-am gândit la auto-practica reiki (practica reiki pe sine). Ți-ai oferit vreodată un tratament reiki?”

„Nu”, mi-a răspuns ea. „Am făcut-o în primele trei săptămâni, conform instrucțiunilor/recomandarilor, pentru a-mi ajuta corpul să se adapteze la noua energie reiki, după care m-am oprit.”

Știu că trebuia să-mi aleg cu atenție cuvintele. Ultimul lucru de care ea avea nevoie era să se simtă criticată sau corectată, dar știam că auto-practica reiki ar putea fi podul de legătură dintre dorința din inima ei și disperarea sau lipsa ei de speranță.

„Nu știi despre energia reiki”, i-am spus, „dar știi că practica reiki presupune echilibrare și poate fi de ajutor în orice moment, nu doar în primele trei săptămâni.”

Ochii ei se deschiseseră ca și cum ar fi întrebat, „Nu știi despre energia reiki? Atunci ce faci tu? Ce simt eu?”

„Nu știi. Tu ce simți? Îmi poți descrie trăirea ta, ceea ce simți?”

„Este greu de spus în cuvinte”, a început ea. „Simt și am un sentiment de flux, ca și cum energia s-ar revărsa prin corpul meu și uneori pulsează. Și mă simt ca și cum aș cădea într-o meditație profundă dacă nu aș fi fost așa de uimită de ceea ce tocmai mi-ai spus.”

Am întrebat-o dacă înainte a mai avut astfel de senzații.

„Da, de fapt, am mai avut...de obicei în timpul unui tratament de acupunctură sau în shavasana. Și odată am simțit foarte puternic când eram cu un prieten într-o practică spirituală (rugăciune).”

„Este posibil să nu fie energia reiki ceea ce simți, ci mai degrabă o restructurare sau reorganizare a propriului tău sistem spre o mai mare echilibrare și coerență?” am întrebat-o.

„Niciodată nu m-am gândit la asta, dar are sens,” îmi răspunde și face o pauză înainte de a adăuga, „Asta într-un fel dă o senzație de bine.”

„Imaginează-ți cum ar fi să-ți oferi ție însăși același beneficiu de echilibrare cel puțin o dată pe zi și chiar de mai multe ori atunci când ai nevoie,” i-am sugerat. „Din moment ce practica reiki aduce echilibrarea în interiorul tău, este revigorant și folositor să rămâi în contact cu tine însăși într-un mod simplu și profund. Aceasta ar putea fi ceea ce ai nevoie pentru a-ți găsi pacea interioară și a rămâne conectată la compasiunea care te-a atras către masajul oncologic.”

REIKI PRACTICĂ SPIRITUALĂ

Reiki este adesea considerată ca fiind „lucrul cu energia” sau „medicina energetică” care are în mod clar beneficii și utilizări terapeutice. Cu toate acestea, reiki alături de meditație, rugăciune, tai chi, yoga și altele, se încadrează în categoria practicilor spirituale.

*** Practicile spirituale apar în toate culturile. Indiferent de forma sau orientarea lor, indiferent dacă implică mișcarea sau nemișcarea, liniștea sau zgomotul, toate au același scop: să influențeze sistemul nostru spre echilibru.**

Adesea, această schimbare către echilibru determină sentimentul de claritate și ușurință și, în același timp, de relaxare și energizare. Conștientizarea care însoțește practica spirituală și sporirea sentimentului de interiorizare, ne permite să avem un nivel ridicat de conștientizare asupra noastră, precum și asupra lumii din jurul nostru.

Consecvența practicilor spirituale crează o cale către cea mai intimă și lăuntrică parte a noastră sau către esența noastră spirituală. Deschiderea este cheia, deoarece numai prin receptie se crează mijloacele care ne scot din limitările uzule, în special din modul uzual de abordare al provocărilor. Aceste căi nu sunt doar metafizice ci și fiziologice.

Cercetările neurologului Richard Davidson de la Universitatea Wisconsin, din Madison, au arătat că cei care meditează își dezvoltă trasee neuronale în creier, care sprijină abordarea mai puțin stresantă a vieții. Este prea devreme pentru extinderea constatărilor lui Davidson la toate practicile spirituale, dar este posibil ca aceste constatări să dețină generalizări dincolo de meditație.

Se face distincție între spiritual, care se referă la o parte a naturii noastre, și religie, care se referă la un sistem complex de credințe și convingeri. Noi suntem ființe spirituale la fel cum suntem și ființe fizice, mentale, emoționale și sociale. Putem să alegem sau nu să dezvoltăm oricare dintre aceste aspecte ale noastre. Indiferent de propriul angajament asupra diverselor aspecte ale vieții, ele fac parte din ceea ce suntem.

Indiferent de religia sau practica spirituală aleasă, experiențele spirituale au unele caracteristici comune. Experiențele spirituale implică, de obicei, sentimentul de transcendență (de a face parte din ceva mai extins decât sinele nostru individual); sentimentul de unitate, de deschidere, de binefacere și de iubire. Prin experiența spirituală descoperim integritatea și sensul de dincolo de limitele cunoscute, îmbrățișând taina.

Practicile spirituale ne conectează la esența noastră în același fel în care exercițiul fizic și mișcarea ne conectează la propriul nostru corp. Deși practicile spirituale pot fi învelite în clișee religioase sau culturale, practicile sunt neutre și nedogmatice.

Pentru a obține beneficiile oferite de practicile spirituale este necesar să exersăm. Practica spirituală nu este sport de “observator”, ci este participarea la sport. Nimeni altcineva nu poate să practice în locul nostru. Noi nu putem obține rezultate în practicile spirituale, dacă nu suntem implicați în mod constant în exercițiu.

PRACTICĂ SPIRITUALĂ SAU MODALITATE DE ÎNGRIJIRE A SĂNĂTĂȚII?

Practicile spirituale, cum ar fi meditația, reiki etc. aduc beneficii pentru sănătate, sunt tot mai mult documentate prin cercetări. De asemenea, este important să înțelegem diferența dintre practica spirituală și modalitatea medicală de îngrijire a sănătății.

Scopul pentru practica spirituală este de a rămâne conectați la sinele nostru esențial. Beneficiile pentru sănătate, cum ar fi reducerea stresului și intensificarea capacității de auto-vindecare au rezultate esențiale care fac parte din practicile spirituale.

Acțiunile de îngrijire a sănătății, cum ar fi exercițiile fizice, masajul etc. au rezultate directe asupra sănătății, în concordanță cu cerințele medicale. Specialiștii în îngrijirea sănătății ascultă durerea pacientului, formulează un diagnostic în concordanță cu metodele medicale, prescriu un plan de tratament adecvat, pun în aplicare planul de tratament prescris, iar apoi evaluează reacția.

Abordarea unui practicant reiki este mult mai simplă. Practicantul reiki nu trebuie să cunoască diagnosticul pacientului și nici pacientul nu este obligat să-l comunice. Practicantul reiki pune ușor mâinile pe pacient sau pe el însuși pentru auto-tratament. Nu se cere și nu este necesar nici un diagnostic și aceeași metodă reiki poate fi utilizată în orice situație. Practica reiki se adaptează la diferite circumstanțe, putând fi folosită și atunci când pacientul nu se deplasează. În plus, practica reiki nu are constrângeri referitoare la durata în timp a energizării. Chiar și câteva momente de practică reiki poate fi profund benefică, în special într-o situație de urgență sau de suferință.

Deoarece numai durata de timp și numărul de mâini pot fi cuantificate, iar impactul acestor variabile nu este liniar, tratamentul reiki nu poate fi “dozat” în sens medical. Orice contact cu energia reiki poate fi benefic și una dintre căile de ghidare a tratamentului este senzația de bine și de relaxare a pacientului.

Practica Reiki produce echilibrare astfel Csupradoza“ nu este un motiv de îngrijorare. Atingerea este foarte ușoară și poate fi la nivelul pielii sau deasupra corpului, fără să se intervină mecanic asupra corpului. Nu există riscul provocării unor leziuni, iar practica reiki nu are contraindicații.

Focusarea practicanților reiki în vederea autodezvoltării se bazează pe amplificarea abilităților de exersare. Practicanții învață cum se aplică reiki și cum să-l folosească pentru ca la pacient să apară îmbunătățirea. Provocarea în practicile spirituale este deprinderea abilității de detașare, de înțelegere a simplității practicii, astfel încât să se creeze starea de “a fi” și mai puțin de “a se implica”.

Practica reiki are un rol special în contextul practicilor spirituale și de îngrijire a sănătății. Cu toate că reiki are la bază auto-practica, chiar și practicanții începători sunt capabili aplice reiki în familie și pe prieteni (inclusiv pe patrupeze). Practica reiki este o metodă benefică de echilibrare atât pentru practicant cât și pentru pacient. Practica reiki este o metodă neinvazivă și este fără implicare.

Din aceste motive practica reiki este apreciată în îngrijirea sănătății din zilele noastre, oferind o îngrijire durabilă și sustenabilă pentru pacient și simultan pentru practicant.

REVENIND LA RĂDĂCINI

În mod tradițional, vindecarea și spiritualitatea sunt interconectate și formarea de terapeuți tradiționali include practica spirituală. Aceasta a început să se schimbe odată cu apariția științei. Separarea dintre practica spirituală și îngrijirea sănătății s-a finalizat prin recenta dezvoltare a tehnologiei, medicina acceptând în principal doar dovezi concrete. Rata de epuizare a personalului din instituțiile medicale este ridicată, punctul maxim fiind atins în specialități cu un grad ridicat de stres: medicina de urgență, oncologie etc. Epuizarea este prezentă și în rândul furnizorilor de modalități terapeutice holistice.


Concluzia este că ceea ce este benefic pentru pacienți este benefic și pentru noi, iar acesta este fundamentul de îngrijire durabilă a sănătății. Pacienții au nevoie de terapeuți sănătoși și echilibrați. Sănătatea și echilibrul provin din ancorarea noastră zilnică la esența noastră spirituală. Ne pierdem stabilitatea atunci când permitem altor aspecte din exterior să ne dezechilibreze, alunecând cu ușurință în anxietate și disperare.

Conectarea cu Sursa prin practica spirituală zilnică schimbă totul în beneficiul nostru. Simțim vibrația, ușurința și ne reconectăm la noi înșine. De asemenea, practica spirituală ne dă curajul de a privi ceea ce facem, astfel încât să dăruim și să oferim ceea ce au nevoie ceilalți în mod continuu.

Fericirea noastră rezultă din conectarea la sentimentul de utilitate și înțelegere – știind că acțiunile noastre contează. Practica spirituală de zi cu zi este modul în care rămânem prezenți și construim bucuria noastră viitoare.

În practica reiki este indicat să fim atenți să nu repetăm greșeala de a despărți îngrijirea pacientului de practica spirituală. Una dintre contribuțiile noastre la serviciile medicale este grija față de sine, iar practica reiki ne conectează la sensul vieții și este o componentă esențială de auto-îngrijire. Nu contează ce fel de practică spirituală ne alegem, dar dacă vrem să susținem efortul de îngrijire pentru alții, în special a celor cu diagnostice grave, avem nevoie de o practică spirituală pentru menținerea echilibrului nostru.

Practica spirituală este calea prin care am venit să fim schimbarea care vrem să o vedem în lume, precum a spus Mahatma Gandhi.

 Maestru Reiki cu sediul în New York, Pamela Miles a introdus practica Reiki în medicina convențională de 20 de ani, dezvoltă programe de Reiki în spitale, participă la cercetare, publică în jurnale medicale și predă Reiki cadrelor medicale. Ea este autoarea cărții de Reiki: Un ghid cuprinzător (Tarcher, 2008). Pentru mai multe informații, vizitați www.reikiinmedicine.org.

CĂUTAȚI FORMARE REIKI CREDIBILĂ

Nu există reglementări legale stricte cu privire la tratamentul sau pregătirea reiki, deci este important să alegeți practicantul sau profesorul cu atenție.

Puteți învăța să practicați reiki la un curs de minim 12 ore. Căutați un profesor cu experiență a cărei formare a durat câțiva ani și nu doar câteva ore, care este profesionist și cu care simțiți un raport de legătură. Întrebați dacă profesorul practică auto-tratamentul reiki cu mâinile în fiecare zi. Întrucât aceasta este fundația practicii, în cazul în care răspunsul este „nu” sau chiar „în mare parte”, te poți muta. Aflați ce oportunități de practică și îndrumare oferă profesorul după ce ai finalizat gradul întâi.

Gradul întâi, practica cu mâinile este ceea ce tot mai mulți oameni au nevoie. Păstrați-l simplu și îl veți practica pe viață.