

Ο Κώστας Μπουρούσης από το Πρώτο Θέμα έκανε ρέικι και περιγράφει την εμπειρία του!

Θέλεις να κόψεις το κάπνισμα, να αποτινάξεις τις νευρώσεις, να παλαντζάρεις το ενεργειακό σώμα σου και να βγεις εκεί έξω, σε αυτόν τον από κάθε άποψη τοξικό κόσμο, ανανεωμένος; Η απάντηση έγκειται στις ενεργειακές θεραπείες, όπως το ανέπαφο pranic healing ή το ρέικι.

Του Κώστα Μπουρούση

Έχεις άγχος και στρες; Πονάνε οι αρθρώσεις σου, οι κλειδώσεις σου, έστω τα μυαλά σου, με όσα συμβαίνουν εσχάτως στον πλανήτη; Θέλεις να κόψεις το κάπνισμα, να αποτινάξεις τις αστικές νευρώσεις, να παλαντζάρεις το ενεργειακό σώμα σου και να βγεις εκεί έξω, σε αυτόν τον από κάθε άποψη τοξικό κόσμο, ανανεωμένος, αναγεννημένος, του κουτιού; Ε, ξαναγεννήσου. Πλάκα κάνω. Ενεργειακές θεραπείες ανέπαφες, όπως το pranic healing ή με σωματική επαφή σαν το ρέικι μπορεί να ταιριάξουν γάντι στις ανάγκες σας. Μπορεί και όχι. Δοκιμάσαμε πριν από εσάς για σας, ρωτήσαμε τους ειδικούς της κάθε μεθόδου, ανοίξαμε τα αυτιά και τα τσάκρα μας και σας τα μεταφέρουμε με το χέρι όχι στην καρδιά, αλλά στο ηλιακό πλέγμα που είναι σαφώς πιο ταιριαστό στην
περίσταση.

Ξέρεις από pranic healing;

Η νεόκοπη trendy -χάρη στη νυν υπουργό Πολιτισμού- μέθοδος του pranic healing εφαρμόζεται εδώ και περίπου 35 χρόνια. Ιδρυτής του θεραπευτικού συστήματος διαχείρισης ενέργειας θεωρείται ο κινεζικής καταγωγής Φιλιππινέζος επιχειρηματίας και φιλάνθρωπος Τσόα Κοκ Σούι. Σήμερα εφαρμόζεται σε περίπου 150 χώρες, ενώ μετρά ήδη δέκα χρόνια στην Ελλάδα, όπως εξηγεί η Κιάρα Περφέτι, η οποία μαζί με τον σύζυγό της ίδρυσαν τον Rama ή αλλιώς Ελληνικό Οργανισμό Pranic Healing (pranichealing.gr). Το γραφείο της σε μια μονοκατοικία στην περιοχή των Αγίων Αναργύρων είναι όπως το περιμένεις. Μιניμαλιστικό, λιτό κι απέριπτο. Με μια λέξη, ζεν. Στον ένα τοίχο του κεντρικού δωματίου δεσπόζει η φωτογραφία του ιδρυτή της μεθόδου, ενώ στην άλλη άκρη είναι κρεμασμένη μια αφίσα με το μότο «I am balanced. I am blessed with material and spiritual prosperity» (μτφ. Είμαι ισορροπημένος, είμαι ευλογημένος με υλική και πνευματική ευημερία). Στο πάτωμα υπάρχει μια μικρή μοβ -σαν τα πέτα του ταγέρ της ηττημένης Χίλαρι- λεκάνη γεμάτη νερό. Όχι τυχαία αφού, απ' όσο καταλαβαίνω, είναι ένα μέσο προκειμένου ο θεραπευτής να προφυλαχθεί από την ενέργεια που διώχνει ή καθαρίζει από το σώμα του θεραπευόμενου. Η κυρία Περφέτι σπεύδει να επισημάνει εξ αρχής ότι το pranic healing δεν είναι ιατρική μέθοδος, ούτε φυσικά υποκαθιστά την ιατρική παρακολούθηση και τη φαρμακευτική αγωγή διαγνωσμένων προβλημάτων υγείας. Ωστόσο, ο καθαρισμός του ενεργειακού σώματος μπορεί να δράσει επικουρικά σε οποιαδήποτε θεραπεία. Ο Ελληνικός Οργανισμός Pranic Healing αριθμεί περί τους 40

θεραπευτές, οι οποίοι δραστηριοποιούνται απ' άκρου εις άκρον της Ελλάδας, αλλά και στην Κύπρο και την Ουγγαρία, όπως μας ενημερώνει η κυρία Πεφέτι. Ενώ μιλά, μια παχιά αχτίδα φωτός διαπερνά τα παραπετάσματα των παραθύρων και δίνει μια απaráμιλλη κινηματογραφικότητα στη στιγμή, ένα touch υπερβατικού εξαγνισμού. Δύο λέξεις βγαίνουν από το στόμα της όταν τη ρωτώ γιατί προσφεύγει κανείς στο pranic healing: άγχος ή πόνος, λέει. Σύμφωνα με την ίδια, η μέθοδος μπορεί να έχει απειράριθμες εφαρμογές: από πάσης φύσεως προβλήματα υγείας μέχρι το καθημερινό στρες ή τις φοβίες κι από απλά μυϊκά πιασίματα μέχρι την προσπάθεια διακοπής του καπνίσματος. Μάλιστα, για το τελευταίο δηλώνει ιδιαίτερα υπερήφανη αφού, σύμφωνα με τα στατιστικά στοιχεία της, το 95% των ανθρώπων που ακολουθούν το συγκεκριμένο σύστημα (διάρκειας μιας-μιάμισης ώρας) για να κόψουν το τσιγάρο το καταφέρνουν διά παντός. Όσο για το κόστος της εν λόγω θεραπείας; Δεν ξεπερνά τα 100 ευρώ.

Ούτε καλή, ούτε κακή ενέργεια

«Δεν χρειάζεται κάποια μύηση στο pranic healing», λέει η Ιταλίδα που μεταλαμπάδευσε τη μέθοδο στην Ελλάδα, «αλλά πιστοποίηση της τεχνικής». Πώς μπορεί κανείς να την πάρει; Μέσα από ένα διήμερο σεμινάριο. Κατόπιν, βαδίζει ακολουθώντας τον συστηματοποιημένο γραπτό μπούσουλα που εξηγεί επακριβώς ποια κίνηση ταιριάζει σε ποιο πρόβλημα. Και όλα αυτά χωρίς σωματική επαφή, ανέπαφα, όπως ακριβώς με τις νέας γενιάς πιστωτικές και χρεωστικές κάρτες. Με κινήσεις των χεριών, άλλοτε κοφτές και νευρικές και άλλοτε ήρεμες, σχεδόν χορευτικές, ο θεραπευτής πρώτα καθαρίζει την ενέργεια από το πάσχον σημείο και έπειτα ως καθαρό κανάλι μεταφέρει καινούρια - από το σύμπαν πάντα. Σύμφωνα με το pranic healing, η ενέργεια δεν χωρίζεται σε καλή ή κακή. Είναι ουδέτερη. Μύστες του εν λόγω συστήματος ενεργειακής αναβάθμισης είναι, σύμφωνα με την κυρία Πεφέτι λογίων-λογιών ντόπιες διασημότητες: από ηθοποιούς και τραγουδιστές, μέχρι πολιτικούς. Φυσικά, το ενεργειακό απόρρητο δεν της επιτρέπει να προβεί σε περαιτέρω αποκαλύψεις.

Oh, master, my reiki master

Τη σπουδαιότητα της σχέσης εμπιστοσύνης που αναπτύσσεται ανάμεσα στον θεραπευτή και τον θεραπευόμενο αντιλαμβάνομαι και από τη συνάντησή μου με τη Ναταλί Μενεγάτου, master of Reiki και ιδιοκτήτρια του Secret Place Pilates Studio (thesecretplace.gr) στο Μαρούσι. Έπειτα από μια συνεδρία ρέικι και αφού η έμπειρη θεραπεύτρια έχει καταλάβει από την ενέργειά σου όσα ενδεχομένως δεν τολμάς ούτε ο ίδιος να παραδεχτείς στον εαυτό σου, καταλαβαίνεις ότι υπάρχει ένα τρόπον τινά «συμβόλαιο» ανάμεσα στο κανάλι και τον δέκτη της ενέργειας. Η κυρία Μενεγάτου ξεκίνησε περισσότερο από περιέργεια το ρέικι πίσω στο 1989. Είκοσι επτά χρόνια μετά, έχει πλέον πάρει τον ανώτατο βαθμό του Master of Reiki, μα κυρίως έχει κατακτήσει μια θετική, ήρεμη, διαποτισμένη από εκείνο που έχεις κλισαρισμένο στον νου ως βουδιστικής κοπής

πραότητα στάση ζωής. Μιλά για τον Μικό Ουσούι, τον Ιάπωνα που πρώτος δίδαξε το ρέικι στις αρχές του προηγούμενου αιώνα, για την πνευματική εξέλιξη που μπορεί κανείς να επιτύχει μέσω του ρέικι, για το γεγονός ότι ο θεραπευτής ρέικι είναι στην ουσία ένα κανάλι που μεταφέρει ενέργεια και ο θεραπευόμενος ένα ολοκληρωμένο φυσικό φαινόμενο που δεν τίθεται σε καμία περίπτωση υπό κρίση και τονίζει ότι μέσω της μεθόδου τα πράγματα στη ζωή των ανθρώπων επιταχύνονται, «γρηγορεύουν», όπως χαρακτηριστικά λέει. Ωραία η θεωρία. Τι γίνεται όμως στην πράξη; Ο θεραπευόμενος, αφού βγάλει τα παπούτσια του και πλύνει τα χέρια του, ξαπλώνει χωρίς να αποχωριστεί τα ρούχα του σε ένα κρεβάτι λίγο-πολύ παρόμοιο με εκείνο του μασάζ. Η θεραπεύτρια σκεπάζει το σώμα με μια ελαφριά κουβέρτα ενώ στο background ακούγεται μουσική βγαλμένη από τις θιβετιανές κορφές αλλά και ο ήχος τρεχούμενου νερού. Λίγα λεπτά μετά οι παλάμες της αρχίζουν να ακουμπούν τα ενεργειακά κέντρα - χρήσιμο tip: τα χιλιοτραγουδισμένα τσάκρα δεν είναι μόνο επτά. Μπορεί να χαλαρώσεις, μπορεί να νυστάξεις, μπορεί στιγμιαία να τον γλυκοπάρεις (βλ. κοιμηθείς) -εντάξει, μες στη ζωή είναι όλα- και να επανέλθεις. Σίγουρα πάντως το σώμα σου κάτι θα καταλάβει, κάπως θα σκιρτήσει, κάτι θα νιώσει. Κι ας αντιστέκεται σθεναρά το μυαλό. Προσωπικά, δεν ανήκω στους θιασώτες του ρέικι. Δεν ήξερα καν ότι προέρχεται από τις λέξεις «ρέι», δηλαδή συμπαντική ενέργεια, και «κι», δηλαδή ζωτική ενέργεια. Κι όμως, χαλάρωσα σαν να 'χα κατεβάσει δυο-τρεις βαλεριάνες μονορούφι. Γλυκόπιστο το ρέικι. Τουλάχιστον ως πρωτόγνωρη εμπειρία για τον μη μυημένο και αδαή.

Είμαστε όλοι ενεργειακές Hoover

Η κυρία Άννα Παπαδάτου, πρόεδρος του Πανελληνίου Συλλόγου Ρέικι (reiki.gr). εξηγεί από τη μεριά της σε τηλεφωνική επικοινωνία που έχουμε μαζί της ότι το ρέικι είναι ένα σύστημα διαχείρισης της ενέργειας, δηλαδή της ζωής, όπως ανάγλυφα λέει. Για την έμπειρη θεραπεύτρια, το ρέικι δεν είναι απλώς μία ακόμη μέθοδος, αλλά ένας δρόμος ζωής. Γιατί αποφασίζει συνήθως να απευθυνθεί κάποιος σε θεραπευτή; «Είτε ψάχνοντας να κατανοήσει τα αίτια που του δημιουργούν ασθένεια και δυσκολίες στη ζωή του, είτε για να δοκιμάσει μια εναλλακτική θεραπεία σε κάποιον επίμονο σωματικό πόνο», εξηγεί. Άλλωστε ένας χρόνιος πόνος στα χέρια που ταλαιπωρούσε την ίδια ήταν η αφορμή, προκειμένου να μυηθεί πριν από περίπου 20 χρόνια στον κόσμο του ρέικι, σύμφωνα με τις αρχές του οποίου οι άνθρωποι δεν είναι απλώς φορείς ενέργειας. Μπορούν να την ελκύουν αλλά και να την κατευθύνουν. Όπως λέει η κυρία Παπαδάτου, «η ενέργεια δεν αφορά μόνο το φυσικό σώμα μας, αλλά όλα τα σώματά μας». Ποιο αναγνωρίζει η ίδια ως το μεγαλύτερο όφελος από την επαφή της με το ρέικι τις τελευταίες δύο δεκαετίες; «Το όφελος είναι ότι νιώθω όλο και καλύτερα. Νιώθω γαλήνη, ισορροπία και καθοδήγηση για να πραγματώνω τον εαυτό μου και τον σκοπό μου». Όσο για το τι είναι αυτό που κάνει τους ανθρώπους να αναζητούν όλο και πιο συχνά εναλλακτικές θεραπευτικές -για το σώμα και την ψυχή- μεθόδους; «Ο κόσμος έχει

ανάγκη να βρει τον εαυτό του και να τον καλύτερεύσει. Να νιώσει το ξύπνημα, την αφύπνιση και να πάρει τον εαυτό του πίσω». Και γι' αυτούς που ενδεχομένως βλέπουν την αόρατη ανταλλαγή ενέργειας του ρέικι με καχυποψία, τι έχει να πει; «Ποτέ δεν πάω στον καχύποπτο, περιμένω να έρθει ο έτοιμος σε μένα», απαντά με στωικότητα. Για την κυρία Παπαδάτου το ρέικι είναι, επιπλέον, ένας πρώτης τάξεως τρόπος να ενεργοποιήσουμε καθέναν το κανάλι του, να πάρουμε και να δώσουμε φροντίδα, αγάπη. Να πάρουμε την καθοδήγηση της ροής και της εξέλιξης διαθέσιμες από τις πηγές του σύμπαντος για την πιο φωτισμένη, ευτυχισμένη ζωή που μπορούμε να έχουμε. Τελικά, το ρέικι είναι ένα ακριβό χόμπι, αν μπορεί κανείς να το ορίσει ως τέτοιο; Ρέει το χρήμα, αναλόγως της ενέργειας; *«Η ενέργεια δεν πληρώνεται. Τα αποτελέσματα δεν πληρώνονται. Η φώτιση δεν πληρώνεται. Πληρωνόμαστε μόνο για τον εκπαιδευμένο χρόνο μας. Υπό αυτή την έννοια κάθε θεραπευτής-δάσκαλος ξεκαθαρίζει με τον εαυτό του και τους θεραπευόμενούς του το*