

Komyo ReikiDo

MAGAZINE

Semestrale di informazione per praticanti Komyo ReikiDo
Edito dalla Associazione Komyo ReikiDo Italia © - www.komyoreiki.it
Copia gratuita - Diffusione libera

LUGLIO 2020



LUGLIO 2020

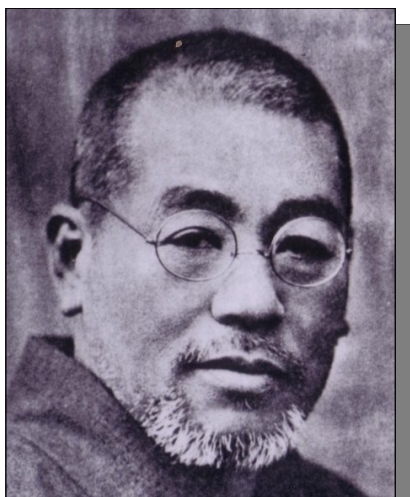
Hanno collaborato a questo numero:

Chiara Grandi
Sabrina Carniel
Ennio Favero
Filippo Fornari
Marta G.
Eduardo Herrera
Fabio Squadrone



Fotografie di
Giuseppe Masini

Composizione
Filippo Fornari
Veruska Sbrofatti



KOMYO REIKIDO MAGAZINE

Edito a cura della Ass.Cult.

Komyo ReikiDo Italia©

Sede: Via Milano, 99
25086 Rezzato (Bs)

Coordinatore e direttore

Chiara Grandi

www.komyoreiki.it
info@komyoreiki.it

Sommario

2

2

Editoriale

3

Una bolla di energia

4

Vibrazione e mantra

6

La mente che mente

10

Progetto ReikiArte

14

Esperienze

17

Riflessioni

20



Le indicazioni e le esperienze riportate in questo periodico non costituiscono né sostituiscono alcuna terapia medica. In presenza di disturbi di qualsiasi natura si raccomanda di rivolgersi al proprio medico curante. La Redazione del Komyo Reiki Magazine declina ogni responsabilità diretta o indiretta sulla interpretazione e sull'uso improprio dei contenuti e delle esperienze personali riportate nei testi dagli autori. Chi invia un articolo se ne dichiara espressamente autore e titolare dei diritti di pubblicazione.

Si prega di inviare preferibilmente materiale in formato editabile (DOC, DOCX, WPS, WRI, HTM, ecc) .

Luglio 2020

3

Buongiorno a tutti,

alcuni mi domandano se il Reiki tradizionale giapponese può essere insegnato a distanza: si tratta di un quesito piuttosto ricorrente nei seminari che il rev. Inamoto tiene in Italia. Io ho sempre tradotto la sua risposta: *"Tecnicamente si può fare tutto con l'Energia. Ma il Reiki tradizionale giapponese può essere insegnato solo personalmente, da maestro ad allievo. Così vuole la tradizione"*

Però l'energia Reiki può essere inviata ed è un supporto energetico che aiuta il benessere psicofisico di chi lo riceve.

Connettere lo studente con l'Energia sacra dell'universo e indirizzare questa energia verso qualcuno che ne ha bisogno, sono due cose diverse.

Dare un REIJU e praticare un trattamento di Reiki a qualcuno sono due procedure diverse.

Ringrazio tutti per la condivisione di tutte le conoscenze trasmesse in questo numero del magazine.

Buona lettura,



Chiara Grandi

UNA BOLLA DI MERAVIGLIOSA di ENERGIA REIKI

Già da molto tempo ho potuto constatare quanto concreta sia la crescita di energia che coinvolge gli allievi e me stesso durante i corsi Komyo Reiki. Ogni volta che inizio un 1° Livello percepisco le differenze e le discordanze tra le energie dei partecipanti: una sorta di mescolanza di alti e bassi, una strana "confusione", a volte accresciuta, quando vado in trasferta, dall'ambiente in cui il corso si svolge. Credo sia normale, visto che ognuno porta con sé la propria esperienza, i problemi, i desideri, le delusioni e le aspettative; un vissuto variegato e imprevedibile che probabilmente colora l'aura di queste persone attribuendo un'energia ben precisa e rilevabile.

Ho poi la fortuna di avere con me delle meravigliose Master, che collaborano quando il numero dei partecipanti lo richiede: come sempre, gli allievi superano il maestro e la straordinaria sensibilità di queste ex-allieve percepisce anche cose e situazioni che a me sfuggono; discrepanze che loro non mancano mai di comunicarmi. Normalmente le diversità diminuiscono durante la giornata e già dopo i primi due Reiju la sensazione è di una maggiore armonia. Anche gli effetti e le esperienze che gli allievi vivono durante le varie "armonizzazioni" tendono a uniformarsi e a esaltarsi. A fine corso, dopo il cerchio Mawashi, questa meravigliosa energia fa sì che tutti sentiamo di star bene e di non avere desiderio che la giornata finisca... anzi.

Tutto questo continua e si accresce nei successivi Livelli e gli allievi mi riferiscono molto spesso di una sensibilità aumentata, maggiore consapevolezza e presenza, migliore empatia nei rapporti. Nei corsi di 2° Livello la crescita di energia è più tangibile e uniforme, sicuramente grazie ai Shirushi e alla pratica Reiki che gli allievi hanno fatto dopo lo Shoden, ma è nell'Okuden che tutto trova un magnifico compimento: il Dai-komyo ci regala un contatto diretto con la luce del Reiki ad un livello tale che le parole possono solo tentare di descrivere.

Tuttavia desidero provare a condividere qui sul Magazine ciò che mi è successo e che mi ha coinvolto in prima persona al termine di un corso di 3° Livello tempo fa.

I cinque allievi di quella giornata erano tutti particolarmente predisposti e recettivi, accompagnati da quattro "ripetenti" già in possesso di una magnifica connessione con l'energia. Il secondo e ultimo Reiju è stata una bellissima esperienza anche per me che lo donavo ed è durato più del solito: durante il rito su ognuno di loro, la mia presenza era totale ed il mio sentire amplificato..., potevo concretamente percepire l'energia Reiki attraversarmi e inondare l'aura degli allievi davanti a me, una sensazione di unione davvero meravigliosa.

Terminati i Reiju, ligio al "fai come ti senti", ho proposto un cerchio *Mawashi* che tutti hanno accettato con gioia: era la prima volta che aggiungevo questo momento alla conclusione dell'Okuden. Un cerchio formato da nove allievi e due Master, in cui l'energia Reiki ha iniziato a circolare e crescere, immergendoci tutti in una atmosfera straordinaria e regalandoci un momento estremamente piacevole, con la serenità e la pace stampata sui volti di ognuno. I Reiju precedenti ed il Mawashi avevano reso le mie mani ardenti ed è stato necessario per me metterle sotto l'acqua. Al mio ritorno nella sala gli allievi mi hanno sorpreso: mi attendevano ancora in cerchio, invitandomi a posizionarmi al centro. E' stato un regalo straordinario che non dimenticherò !!!

Senza pensarci mi sono orientato a Nord, occhi chiusi e mani in Gassho ed in pochi secondi sono stato pervaso da una sensazione dolcissima: libero dai "doveri" di in-

segnante, in quel momento mi sono lasciato andare ad un sentire assoluto, ad una totale presenza nel *"qui ed ora"*, la mente si è calmata e ha lasciato spazio all'attenzione e alla consapevolezza. Il respiro si è fatto dolce, profondo ed una sensazione di pace mi ha avvolto.

Ero io,.. quello vero,.. ad ascoltare. Ho percepito un dolce calore scendere dall'alto, ho vissuto la *presenza* unita al sentimento, dei miei allievi, che nel frattempo sentivo essersi avvicinati imponendo le mani su di me. La loro gratitudine è diventata la mia gratitudine per quello che mi stavano dando: *Amore !!!* Sono stati attimi di intensa emozione, le lacrime sono scese dagli occhi e hanno bagnato il mio sorriso mentre mi trovavo in una campana di serena ed infinita dolcezza. Onde di calore hanno percorso il mio corpo donandomi un piacere sottile: non so se per qualche istante ho assaporato il *"Satori"*, ma sicuramente quello che ho provato è la cosa più vicina alla *"Pace Interiore"* che io abbia mai sperimentato.

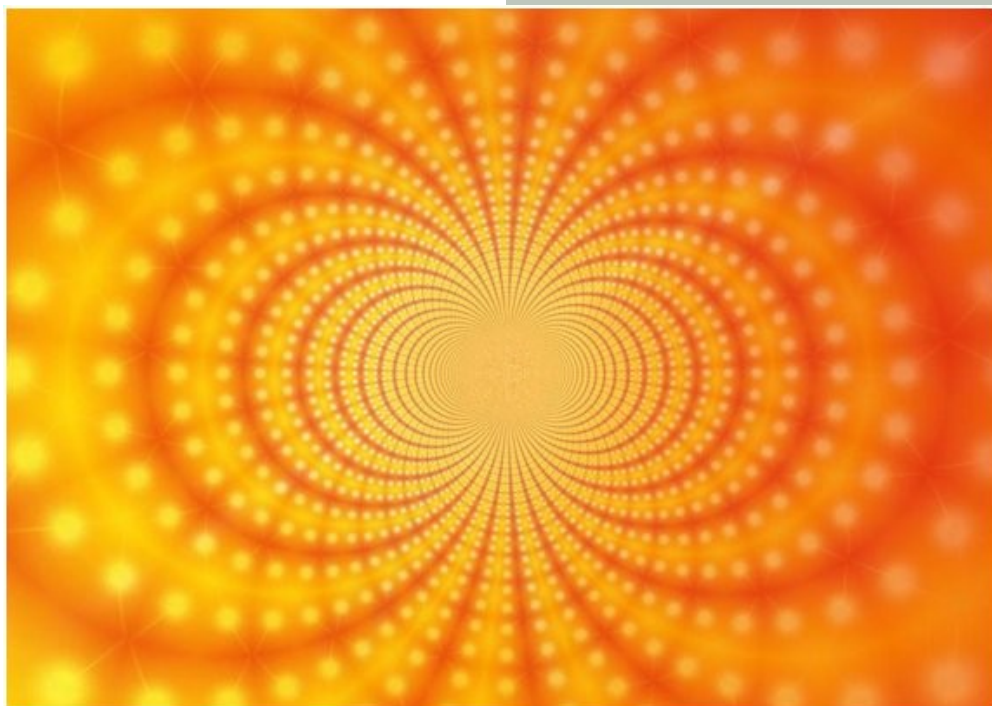
Credo che questa pace risieda in noi sempre, ma so per certo che senza gli amevoli partecipanti a quel cerchio, io non sarei arrivato a sentire concretamente gli effetti fisici ed emozionali di quel contatto assoluto con il Reiki. Ho avuto conferma di ciò che sento intimamente vero e che spesso comunico agli allievi durante i corsi: Reiki è solo un modo diverso di definire l'energia dell'Amore, quello vero, che sostiene, governa e crea tutto e tutti. Quando sono emerso da quel bagno di energia, in piena e totale commozione, senza una parola, ho aperto gli occhi e ho ringraziato una ad una quelle anime intorno a me: una mano sul mio cuore e l'altra posta silenziosamente sulla fronte di ognuna di loro, che in quel momento sono stati miei maestri di Reiki.....Già, perché ad ogni corso i miei allievi mi insegnano sempre tantissime cose.

Da allora , ogni mio Okuden si conclude con il Reiki Mawashi, in cui tutti, a turno, vengono messi al centro per *"sentire"* ciò che l'energia può regalare.

UN IMMENSO GRAZIE a Patrizia, Lavinia, Mario, Francesca, Luisa, Laura, MariaGrazia, Beatrice, Marisa, Urszula.

Con AMORE e GRATITUDINE
Ennio Favero

Vibrazione e Mantra



L'intero universo è vibrazione.

Nel vangelo è scritto: *In principio era il Verbo, il Verbo era presso Dio e il Verbo era Dio.*

Nell'Induismo e nel Buddismo, la sacra vibrazione Om è la manifestazione della Divina Essenza. La Om è anche definita come il dolce suono interiore Anahat, il suono incausato, perché non serve causarlo o produrlo essendo il sostrato di tutta la creazione: è sufficiente saper ascoltare! Om rappresenta il creatore dell'universo e l'universo stesso, il trascendente e l'immanente, il tempo presente, passato e futuro e ciò che trascende il tempo.

I 5 principi, su cui si basa la disciplina spirituale del reiki, provengono da un testo intitolato "Il Principio del Suono" ovvero l'origine o la natura di quella vibrazione che "tutto è". E la frase con cui questi sono intitolati è "Un Sentiero per il Suono" che sta ad indicare la via per armonizzarsi con quella sacra vibrazione al fine di ottenere una mente illuminata (Satori) e raggiungere l'assoluta pace interiore (Anshin Ritsumei).

La parola stessa è vibrazione. In Giappone Kotodama è lo spirito della parola, la parola che ha il mistico potere di creare ogni cosa.

Anche la fisica quantistica ci dice che la vibrazione è l'*elemento costitutivo* di questa manifestazione. Le stringhe rappresentano la base della materia ed esse sono descritte come un sottile filamento di energia, centinaia di miliardi di volte più piccolo di un nucleo atomico in continua vibrazione. Le stringhe possono vibrare in più modi producendo, a seconda dell'intensità del ciclo vibrazionale, particelle subatomiche con massa e proprietà diverse tra di loro dando luogo, infine, all'intera manifestazione.

Ogni cosa nell'essere umano, la sua mente, la sua energia sottile, il suo corpo fisico sono espressione di una *vibrazione*. Questa cambia in ragione dell'esperienza quotidiana. Proviamo ad immaginare che grande potere "armonizzante" può avere una vibrazione di pace su ognuno di questi aspetti. Mentre una vibrazione come la rabbia o addirittura l'odio può arrivare causare effetti alquanto sconvolgenti. Possiamo dedurre che la perfetta armonia, la genuina felicità, la buona salute sono in relazione a quanto il nostro livello vibratorio è alto o, se vogliamo, da quanto questo è accordato col diapason emesso dalla nostra stessa anima o dall'universo.

La nostra vita dovrebbe quindi sempre essere accompagnata da vibrazioni "alte e sacre" ovvero da pensieri, parole e azioni gentili, amorevoli, compassionevoli, con una costante attitudine a servire il prossimo e a non ferire mai nessuno. A tal proposito, esiste un ottimo strumento per accordarsi alle vibrazioni più "alte e sacre" e questo è il mantra o meglio la pratica di recitare mantra (mantra yoga).

Mantra in sanscrito significa manas, "mente" e traya, "liberare", letteralmente "*vibrazione sonora che libera la mente*". Un mantra non è una vibrazione sonora consueta, il mantra è una vibrazione sonora trascendentale che ha la capacità di affrancare da tutte le difficoltà e da tutte le ansietà. Esso libera la mente dai pensieri, la rende calma e allora tutto diventa più chiaro e limpido: man mano che la visione del mondo duale svanisce, possiamo arrivare a percepire di essere uno con l'universo senza che alcun pensiero venga a turbare quello stato di quiete assoluta che rende possibile tale consapevolezza.

È per questo motivo che spesso accompagno la meditazione *gassho* o i trattamenti reiki cantando un mantra: ad alta voce, sussurrandolo o ascoltandolo interiormente a seconda delle circostanze.

Nella mia pratica utilizzo diversi mantra: Gayatri, Mrityunjaya, Asatoma, Brahmārpaṇam, Shanti e altri. Ognuno di questi ha un particolare potere vibratorio. Ma quelli che vorrei condividere in questo articolo per la loro assoluta eccezionalità, semplicità e universalità sono due: il mantra Om e il mantra So Ham.

OM

Della Om ho già accennato prima, ma per comprenderne meglio le straordinarie proprietà, vorrei riportare le seguenti parole di Paramahansa Yogananda: "Il Suono Cosmico è onnipresente. Chiunque vi si armonizzi vedrà la propria coscienza espandersi e tramutarsi in coscienza onnipresente. Quando vi sarete, per un attimo, slegati dall'identificazione con la vostra personalità, realizzerete



che l'oceano cosmico della Coscienza di Dio e l'onda della vostra essenza saranno unite ed unificate dall'OM. L'acqua salata, sigillata in una bottiglia, non tocca l'oceano, benché vi galleggi sopra; così, l'anima, che è un riflesso dello Spirito, si trova racchiusa in questo corpo, piombata dal tappo dell'ignoranza, e le è impossibile creare un rapporto con Dio, benché stia vivendo nell'oceano della Sua presenza. Quando si stura il contenitore, l'acqua salata che esso contiene all'interno si fonde con quella del mare; nello stesso modo, la consapevolezza di OM toglie il tappo dell'ignoranza alla bottiglia della coscienza umana, e questa, [che era] imprigionata nel corpo, si libera, unendosi, finalmente, al mare della Coscienza Cosmica."

Esistono molti modi di praticare il canto della OM da soli o in gruppo. Uno di questi, che trovo molto interessante, consiste nel recitare la Om 21 volte, ognuna per armonizzare ogni singolo aspetto del nostro essere:

- i cinque organi d'azione quelli con cui compiamo il nostro karma: lingua, mani, piedi, organi della procreazione e orifici escretori;
- i cinque organi di percezione grazie ai quali facciamo l'esperienza del mondo fenomenico: odorato, gusto, vista, tatto e udito; cinque prana o soffi vitali che fluiscono in noi in forma sottile: prana, apana, udana, samana e vyana;
- cinque elementi di cui noi e tutta la manifestazione siamo fatti: terra, acqua, fuoco, aria, etere;
- infine, l'ultima Om per armonizzarci con la nostra anima.

Possiamo fare questa pratica quando vogliamo ma è particolarmente utile la mattina presto oppure prima di una meditazione o di un trattamento.

SO HAM

Questo mantra ha un'eccezionale capacità di calmare la mente perché lavora direttamente sul respiro. Come la mente agisce sul respiro, ad esempio se siamo agitati respiriamo più velocemente, il respiro agisce sulla mente. C'è infatti, un legame profondo tra mente e respiro e, sebbene la mente sia difficile da dominare quanto il vento, il vento stesso del respiro è il mezzo per disciplinarne l'attività incessante, sempre pronta com'è a rimuginare nel passato o a raffigurarsi il futuro con ansia e preoccupazione.

Esistono tanti modi per controllare respiro. Tra questi, l'antica pratica del So Ham è tra le più semplici, profonde ed efficaci; non è pericolosa e può essere praticata da chiunque.

So Ham è un potente ed antico mantra, il più antico sperimentato dai rishi



(saggi) dopo la Om. Esso è il suono stesso del respiro: SO quando ispiriamo e HAM quando espiriamo. Dobbiamo solo imparare ad ascoltarlo. L'eccezionalità di questo mantra sta nel "messaggio" contenuto nella sua vibrazione che agisce ad ogni livello del nostro essere. Il suo significato è QUELLO (So) IO SONO (Ham) dove Quello sta per l'Assoluto o qualcosa misterioso, etereo, trascendente e sacro. Ascoltare con continuità e consapevolmente la vibrazione del respiro induce ad una connessione profonda con l'Universo intero fino a diventare un tutt'uno con esso. Che poi è esattamente quello che ci consiglia Hyakuten Inamoto durante un trattamento: è per questo che lo trovo ideale mentre pratico reiki.

Puoi praticare So Ham durante un trattamento ma anche la mattina facendo gassho o in qualsiasi altro momento. Rilassa completamente ogni muscolo: fronte, mandibola, spalle, mani e così via. Inspirando percepisci l'aria entrare dalle narici, fino a sentir vibrare nella parte più profonda della cavità orale il suono SO. Se vuoi trattieni un attimo il respiro; poi espira percependo, allo stesso modo, il suono HAM.

Rimani testimone del tuo respiro: sii come un osservatore cosciente della tua respirazione e del profondo significato del mantra SO-HAM conscio dell'identità del "Lui" e dell'"Io" diventando così uno con l'universo.

Shihan Fabio Squadrone



LA MENTE CHE MENTE. LA MENTE CHE CREA, LA MENTE CHE DISTRUGGE. LA MENTE ALLEATA E LA MENTE NEMICA

NOI E SOLO NOI SIAMO GLI ARTEFICI DELLA NOSTRA VITA E DI TUTTO CIO'CHE CI ACCADE

Voglio fare una grande premessa che è quella che tutto ciò di cui parlerò è solo frutto della mia esperienza personale e delle mie osservazioni per cui nulla di scientifico. Ed inoltre, non vuole essere un condizionamento verso scelte diverse dalle proprie.

Mi chiamo Marta ed ho 62 anni. Per 42 anni la mia attività lavorativa si è svolta in ambito sanitario. Ai tempi il personale era davvero scarso. Poca burocrazia ed ogni momento era prezioso e dedicato. Tantissima fatica ma del paziente sapevi tutto perché del paziente, eri tu che ti prendevi cura dalla A alla Z. Dalle cose più umili a quelle più specialistiche.

Ricordo che correvo avanti e indietro come una pazza per riuscire a fare tutto al meglio ma per trovare anche, nei pochi ritagli di tempo rubati qua e là qualche attimo per ascoltare i messaggi d'aiuto che mi venivano fatti in sordina perché la malattia, ti rende vulnerabile e non sempre è facile chiedere.

Mi sono accorta ben presto che c'era ben altro che SINTOMO/DIAGNOSI/CURA e decorso.

Doveva esserci un perché all'evento della malattia. Perché persone che vivono nello stesso ambiente e nella stessa famiglia, non si ammalavano delle stesse patologie? Oppure, uno si ammala e gli altri sono sanissimi. Non conoscevo nulla del mondo dell'alternativo e della medicina non convenzionale. Da qui la mia prima risposta SIA-MO ESSERI UNICI ED IRRIPETIBILI.

Ma allora, -mi chiedevo- perché vengono tutti curati nello stesso modo?

Ed ancora, perché ci si ammala? Quanto conta lo stato d'animo? Quanto la volontà, in che modo agisce la mente?

Pensavo, osservavo, sperimentavo.

Il turno di notte era quello che mi dava più possibilità di fermarmi al letto del paziente ad ascoltare le sue esigenze e, per quanto possibile, a scambiare due chiacchiere.

Non potrò mai dimenticare la storia di una nonnina (io avevo solo 23 anni) che non reagiva e si lasciava andare pur avendo subito un intervento risoltosi in modo positivo ed avendo tutte le carte in regola per guarire e tornarsene a casa. Quando mi avvicinavo a lei per somministrarle le medicine cercavo di farlo con dolcezza ma era poco. Finché una notte, nel fare il giro dei pazienti l'ho trovata sveglia e con le lacrime. I suoi esami ematici stavano peggiorando di giorno in giorno. Non voleva più mangiare né be-

re ed a peggiorare le cose, nel pomeriggio una collega (mi astengo dal dire di più), l'aveva trattata male ed aveva svolto in modo pessimo la mansione che doveva eseguire con questa paziente.

Il cuore mi si spezzava perché ho sempre avuto un occhio di riguardo verso le persone anziane ed i bimbi. Due fasi della vita che vengono bistrattate proprio perché sono indifesi.

Le ho asciugato le lacrime, l'ho ascoltata, si sentiva inutile, di peso per la famiglia, senza più alcuna voglia di vivere. Ho lasciato che fossero le parole del mio cuore ad uscire. Ed ogni volta che potevo passavo a salutarla, a farle un sorriso, a stringerle la mano.

Incominciava a migliorare. Quando è stata dimessa, mi ha fatta chiamare, mi ha donato delle caramelle e sopra c'era un biglietto che diceva "Grazie. Se non fosse stato per te io oggi non ci sarei più.". Le lacrime sono scese ad entrambe.

Seconda risposta

LO STATO D'ANIMO è fondamentale per avere esiti migliori o per peggiorare le situazioni (non solo in campo di salute).

Riflettevo. Ma se ci è stato donato un corpo che è una meravigliosa macchina con dei sofisticatissimi meccanismi che ci permettono la meraviglia di respirare, di vedere, guardare, di percepire, di ascoltare, perché mai avviene che questi meccanismi si inceppano?

Se non metti benzina all'automobile, questa non si muoverà. Ma se metti una benzina cattiva, s'incepperà. Se la lascerai ferma per anni senza mai accenderla, occorrerà oliarla, aver pazienza per non *scarburarla*.

Il fuoco, per rimaner acceso, ha bisogno di ossigeno. E quindi capivo che cosa mangi, cosa bevi, come respiri erano cose fondamentali per la salute.

Ma ancora non bastava.

Per quale motivo, persone che si nutrivano bene, che facevano dello sport ed avevano una vita sana, si ammalavano come chi era un po' meno morigerato di lui?

C'è chi dice che il nostro motore sia il cuore. Altri dicono che invece sia il nostro stomaco.

Ma chi è il direttore d'orchestra?

Il cervello? Non credo, il cervello funziona come un pc che incamera migliaia di file che al momento opportuno riporta alla mente ed agisce.

LA MENTE. Tutto ciò che è invisibile, impalpabile, imbrigliabile.

E' la mente che con i suoi mille pensieri, CREA.

Creava la voglia di morire nella mia nonnina ma ha creato anche la voglia, poi di guarire.

Ma quale è stato lo "strumento"? LE PAROLE. Quelle dette e quelle non dette ma, pensate.

Gli anni passavano e, nel frattempo conoscevo persone che portavano ventate di novità dall'"altro fronte". Le persone, così come le cose, arrivano al momento giusto. Proprio quando meno te lo aspetti perché se non sei pronto non le percepiresti nel modo giusto oppure non te ne accorgeresti nemmeno.

Ho letto una miriade di libri. Tutti mi portavano allo stesso punto. Noi abbiamo la capacità, con la nostra mente di creare e di distruggere.

Ho visto persone rovinarsi l'esistenza perché con i loro pensieri negativi, non facevano altro che richiamare negatività.

Ho visto persone farsi venire qualche malanno perché la malattia sarebbe diventata un alibi per poter fare ciò che più gli aggradava, incatenando le persone a loro vicine.

Ho visto persone guarire da malattie dichiarate incurabili perché erano riuscite a darsi le risposte giuste ed a cambiare rotta.

Ma anche nella vita di tutti i giorni mi rendevo conto che quando pronunci una parola o formuli un pensiero, ma con l'intento giusto tutto, prima o poi, accade.

L'esempio più lampante sono io stessa che senza avere un gruzzoletto in banca, con la paura dei debiti e con la necessità di trovarmi una casa più grande, ho incominciato a pensare a come avrei voluto la mia casa. Quante stanze ecc ecc. Ci pensavo spesso e leggevo tutti gli annunci. In realtà non avevo il becco di un quattrino oltre al denaro per vivere decorosamente con i miei figli.

Per farla breve, la casa è arrivata. La banca mi ha concesso il mutuo totale, la paura dei debiti è sparita perché avevo capito che al massimo, se non ce l'avessi fatta la banca si riprendeva la casa ed io avrei preso casa in affitto. Ma....ci è voluto tempo e convinzione.

Ciò a cui ho fatto più caso in questi ultimi anni in un'epoca in cui tutti, più o meno possediamo un computer o un cellulare in cui far ricerca, è che tutti noi (tanti), diventiamo tuttologi. Conosciamo a menadito gli esami che "dobbiamo fare", i sintomi che avremo, e la cura che dovremo seguire. Che sia chimica o naturale, è sempre un qualcosa estraneo a noi stessi al quale demandiamo la nostra salute.

Detto q's non intendo demonizzare farmaci dottori ed ospedali perché quando servono è necessario seguirli.

Ma perché mai abbiamo bisogno di dare un nome al nostro malanno e sapere ogni

sintomo?

Vi sfido a provarci. Avete mai provato a cercare su pc la malattia che in quel momento credete di avere (o avete)? Chissà perché, anche se poi scoprite che non avete quel tal malanno, ne avete però sviluppato tutti i sintomi dal momento che li avete letti.

Ho sentito in tanti corsi che dicevano "Attento a ciò che dici e cerca di fare a meno di usare parole negative o usare SE... o MA.....perché le parole, una volta uscite dalla tua bocca o dalla tua mente, si lanciano come missile nell'universo e ...creano.

E' un po' ciò che credo io.

Quanti figli sono finiti male o non sono riusciti a creare il loro futuro per come lo desideravano solo perché hanno avuto un padre o una madre che, per tutta la vita gli ha detto che non valevano nulla.

Ma è vero anche il contrario: tanti, hanno la capacità di reagire e di costruire il proprio futuro come lo desiderano.

E cosa mi insegna questo? Che anche le parole altrui, se le lasciamo entrare agiscono come se le avessimo pronunciate noi.

A questo punto termino ed il mio pensiero è questo: *devo sapere cosa voglio essere e fare*. Devo essere preparata all'evento, *qualunque possa essere*; devo guardarmi attorno, ascoltare, imparare, sperimentare. La vita è un dono meraviglioso, con i suoi alti e i suoi bassi, ma finché esisto ho una possibilità di agire.

Marta G.



PROGETTO REIKIARTE

Siamo Maurizio ed Eduardo, abbiamo creato uno spazio, ASSOCIAZIONE MONDONOVO, nato per trasmettere le nostre passioni, lo yoga, reiki, erboristeria e l'arte, creando un luogo per la ricerca interiore.

Uno spazio dove attivare processi di conoscenza e consapevolezza attraverso un'osservazione cosciente e consapevole di noi stessi e attivare processi di riequilibrio interiore attraverso lo yoga, il reiki e l'arte per adulti e bambini. Un'occasione di trasformazione interiore per ritrovare la quiete attraverso l'ascolto di Sé.



Mi chiamo Eduardo e sono nato a Buenos Aires, maestro di scuola primaria in Argentina, mi sono laureato in *Scultura ed arti visive* presso l'accademia di Belle Arti di Roma con specializzazione in ceramica artistica presso il Ballardini di Faenza. Mi sono specializzato poi in ceramica olistica e alchemica

presso Istituto Condorhuasi di Buenos Aires. Da anni pratico Raja-yoga, meditazione e ho studiato pratiche di riequilibrio ed autoguarigione attraverso il Sat Nam Rasyan e il Reiki.

Il mio Percorso Reiki I l'ho intrapreso due volte visto la passione che ho sentito subito per questa pratica, inizialmente con il mio insegnante Reiki australiano Peter O'Keeffe e sua moglie Mariella Dal Pozzo, che seguiva il lignaggio di Reiki occidentale di Denise Crundall & John Crundall, Beth Gray, Hawayo Takata e successivamente ho trovato la mia insegnante Reiki Chiara Grandi, allieva di Hyakuten Inamoto



della scuola tradizionale giapponese Komyo ReikiDo.

Completati entrambi i percorsi, ho iniziato ad insegnare nella nostra Associazione Mondonuevo il sistema Komyo ReikiDo e ho chiesto alla mia insegnante Chiara Grandi che ne pensava se tentavo di creare un collegamento tra il Reiki e l'Arte, più precisamente la ceramica. Ho pensato subito al progetto REIKIARTE, e di fronte al parere positivo della mia insegnante Reiki, organizzai un Laboratorio "pilota" unendo entrambi le mie passioni. Tutto questo grazie alla collaborazione dei miei allievi, che con grande trasporto hanno accettato questa sfida.

Il progetto REIKIARTE, consisteva nel ricevere precedentemente al workshop di ceramica, un REIJU APERTO – OPEN REIJU, che fa parte del sistema KOMYO REIKIDO. Ho spiegato ai partecipanti, perché tra di loro c'erano persone che non avevano mai sentito parlare di questo strumento energetico, che si trattava di una piccola cerimonia o rito speciale fatto di gesti rituali per aiutare gli allievi a trovare la propria sacralità dentro di sé e diventare consapevole del proprio corpo energetico e le sue potenzialità inesplorate. Questo reiju può essere considerato un "richiamo". È possibile darlo agli studenti nello scambio Reiki per alzare il loro livello energetico e può essere donato a persone non iniziate al Reiki anche se, in questo caso, l'effetto è temporaneo. In questo caso non si utilizza nessun simbolo (SHIRUSHI).

Una volta ricevuto il OPEN REIJU, gli allievi potevano realizzare con l'argilla quello che in quel momento emergeva in loro, dopo questa esperienza di interiorizzazione.

Attraverso l'arte, e specialmente attraverso la ceramica, dove si lavora direttamente con la terra, si fa esperienza di Sé attraverso un processo. L'esperienza con l'argilla diventa trasformativo in generale, perché apre nuove comprensioni, ma in questo particolare caso, ero molto curioso di vedere se potevano insorgere delle percezioni speciali dopo un gesto che orientasse l'allievo a sviluppare uno sguardo rivolto verso l'interno alla scoperta di questo flusso sacro inesauribile dell'uni-



verso che è il REIKI.

Nel sistema REIKI tradizionale giapponese, ricevendo il REIJU è implicito che da quel momento l'energia REIKI fluisca attraverso le mani attivando un processo di riequilibrio energetico su sé stessi o sugli altri e per questo che ho trovato molto interessante che le persone potessero esprimere questo movimento energetico che si veniva a creare attraverso la Ceramica ed il processo creativo.

Sono rimasto molto colpito dell'atmosfera che si è venuta a creare in sala durante quest'esperienza e ho subito riscontrato il bisogno di raccoglimento degli allievi in quel preciso momento. Il lavoro veniva eseguito molto liberamente, anche in quegli allievi che frequentavano già in miei corsi di ceramica, notavo che facevano a meno alle tecniche imparate e seguivano prevalentemente l'intuito per trovare soluzioni nella realizzazione degli oggetti.

La ceramica ha poche regole tecniche da seguire, ma molto importanti nella riuscita del lavoro ideato e la sua successiva cottura e smaltatura. In questo caso ho subito realizzato che tutte le regole venivano a meno, e per questo alcuni lavori non seguivano queste regole e risultavano friabili o addirittura si spaccavano o rompevano, e dunque davano luogo a lavori impermalenti.

L'opera d'arte è frutto del nostro mondo interiore, dell'inconscio, di tutto ciò che si muove dentro di noi ed a cui non riusciamo a dare un nome, non possiamo descrivere a parole. Per questa ragione l'opera non assume un valore artistico di "produzione" o "risultato finale" ma è la rappresentazione di noi stessi, *qualsiasi forma essa assuma*.

Come attività conclusiva del workshop REIKIARTE ho invitato ai partecipanti a disegnare con la tecnica della maiolica degli ideogrammi giapponesi, anche in questo caso, seguendo l'intuito per la scelta di essi.

I lavori una volta cotti e smaltati, denotano una grande semplicità ma allo stesso tempo, una profonda traccia di interiorizzazione. Sono molto contento di questa esperienza che mi ha permesso di trovare un nesso tra queste due mie passioni: l'ARTE e il REIKI. E soprattutto ho potuto percepire dei riscontri positivi da parte degli allievi, penso che porterò avanti questo progetto ancora, perché trovo che possa essere un modo accompagnare il prossimo nella propria ricerca interiore.

www.associazionemondonuovo.blog



La mia esperienza con il Reiki

La mia esperienza con Il Reiki, ed essere poi diventata donna Reiki come scherzosamente amo a volte dire, risale nel 2010.

Mi venne regalata, per il mio compleanno, una seduta di Reiki, e non molto tempo dopo mi recai da questa persona per beneficiare di questo trattamento.

Mi ricordo la rilassatezza e il calore in tutto il corpo ma ricordo anche di aver percepito profumi e una voce ma non ci feci caso più di tanto, la mia parte ancora molto razionale non mi lasciava libera del tutto di credere che le energie d'Amore a volte portano dei messaggi incredibili.

Finita la seduta feci alcune domande alla ragazza, ero molto interessata a questa tecnica, mi diede delle informazioni e mi diede anche ulteriori informazioni di dove potevo fare il corso di primo livello.

Mi informai tempo dopo ma non sentivo quella spinta definitiva che mi facesse dire, ok, è il posto giusto, appresi anche che di corsi Reiki ce ne erano in tutti i luoghi possibili e in tutta Italia, ovviamente mi sarebbe piaciuto restare nelle vicinanze, per pura comodità, ma poi col tempo capii che vale la pena fare la strada per seguire la tua spinta personale, il tuo istinto, ascoltando la tua pancia che ti parla!

Nel 2011 ripresi la mia ricerca su un corso Reiki ma senza sentire la mia spinta personale rispondere in positivo, poi nell'Aprile sempre del 2011, la vita mi mise davanti ad una esperienza che sinceramente avrei fatto volentieri a meno, Carcinoma al seno, di quelli belli tosti, così pensai, ok, se in questa esperienza devo entrarci va bene, se di qua devo passare ok... e subito mi ritornò alla mente il Reiki.

Ripresi le ricerche in internet per trovare un corso, e non mi arrivava nulla che sentivo dentro nel profondo, non volevo accedere a questo corso con la fretta solo per la mia malattia ne per chissà quali guarigioni dall'effetto immediato, no... volevo accedere al Reiki in piena consapevolezza di iniziare qualcosa di speciale in un posto speciale, un posto che mi avrebbe accompagnato dall'inizio alla fine per aiutarmi nel mio percorso personale ad ogni livello, ossia mentale, spirituale, fisico, emozionale... non rilegavo l'accedere al Reiki solo al Cancro, però sapevo che anche in questa esperienza ne avrei sicuramente tratto beneficio.

Mi ricordo che distrattamente dopo varie ricerche digitai velocemente nella tastiera la parola Reiki, e mi si aprì un documento in pdf con scritto Chiara Grandi la mia esperienza con il Reiki e sentii subito un trasporto che mi portò a leggere il documento e rimasi rapita dal racconto di questa persona, e mi ricordo che trovai il numero di telefono e chiami subito Chiara, e mi accolse una voce splendida e solare e tanta disponibilità nel rispondere alle mie domande, senza sapere che però era di Brescia, perciò non dietro l'angolo come avrei voluto... ma più parlavo con lei più sentivo vibrare qualcosa dentro di me, capii subito che era lei la persona che cercavo, non mi importava più la distanza, avevo imparato già una lezione, che le distanze non esistono, siamo noi che le creiamo con mille dubbi e problemi.

Mi iscrissi subito al primo livello di Reiki, andai a Brescia alla scuola di Chiara, e fummo accolti da una donna di una semplicità e una umiltà unica, molto speciale, ricevetti un insegnamento che rompeva tutte le regole che generalmente vedevo in giro, niente maestra o altro, solo Chiara.

Una volta ricevuto il primo livello iniziai il trattamento dei 21 giorni su me stessa e misi in pratica le cose apprese, ed in questo frangente mi venne fatta la Quadrectomia

al seno e continuai a trattarmi il corpo ed anche il seno ma senza pensare a nulla.

Dopo un mese arrivò l'esito della Biopsia della Quadrectomia e si rivelò appunto molto invasiva e viaggiava a livello linfatico e la sua classificazione era ad alto rischio, ricordo che non pensai a nulla, mi sentivo già forte prima ma dopo aver ricevuto il Reiki sentivo dentro di me che qualcosa di meraviglioso mi stava accompagnando senza paura, come se fossi avvolta da un'energia nuova e amorevole, sapevo di non essere sola.

Così parlai con Chiara per accedere al secondo livello, sapevo che avrei appreso dei simboli ed altre cose che mi avrebbero aiutato comunque ad affrontare il prossimo intervento, e tornai a Brescia per il secondo livello, fu una esperienza stupenda che andò a creare maggiore consapevolezza.

Affrontai il secondo intervento con una tranquillità e una consapevolezza unica, sentivo di essere in qualche modo protetta e di essere avvolta da qualcosa che mi aveva riconosciuto come parte di essa.

L'esperienza del Reiki mi ha portato molto anche nella mia malattia, durante il secondo ricovero ho conosciuto una persona operata insieme a me che anche lei aveva sentito parlare del Reiki, e che stava valutando cosa fare, le raccontai la mia esperienza, ci scambiammo i numeri di telefono, mi disse devo pensarci bene, ti farò sapere, e dopo nemmeno un mese mi chiamò e mi disse, Sabrina voglio fare il primo livello di Reiki, vieni con me, mi accompagni a Brescia?

Ero felice per lei, e nello stesso tempo ero felice di tornare a ripetere il primo livello, ma la cosa a cui pensai fu, ecco, dovevo proprio passare di qua in questa esperienza, dovevo portare a Barbara la mia esperienza per lei.

Con lei assieme ad un'altra amica, Simona, abbiamo fatto tutto il nostro percorso, andando a ripetere varie volte i livelli appresi e portando altre persone, e tutte e tre assieme siamo diventate Master Reiki.

Posso dirvi che il Reiki mi ha portato a conoscere persone davvero speciali ai corsi di Chiara, mi ha portato nel mio cammino una nuova consapevolezza e mi ha portato una guarigione interiore unica, speciale, ho affrontato il secondo intervento, le medicazioni, le terapie radioterapiche e la cura a seguire per 8 anni senza avere mai avuto problemi, mi auto trattavo e trattavo il mio seno, il mio braccio, ed anche le mie medicine senza aver mai avuto un effetto collaterale e credetemi che erano parecchi, mi dicevano che non sembravo nemmeno una paziente oncologica, il mio recupero soprattutto con il braccio dopo lo svuotamento ascellare è stato incredibile, muovevo l'arto senza problemi o impedimenti, i medici rimanevano stupiti del recupero rispetto ad altre pazienti.

Il Reiki lo considero come un dono dell'Universo che mi è stato reso, qualcosa che già avevo in dotazione ma che nel tempo si era chiuso, essere diventata donna Reiki, essermi aiutata ad ogni livello ed aver portato di conseguenza il Reiki ad altre persone mi ha reso felice.

In tutti questi anni dal 2011 molte cose sono passate, molte cose ancora sono successe, fra alti e bassi, ma tutto è stato affrontato con una consapevolezza diversa e calma, ed anche se arrivavano i momenti in cui la rabbia saliva, dopo qualche minuto tutto rientrava nel mio Satori.

Per me il Reiki è Amore, è energia pura e Universale che supera ogni cosa, ogni barriera, vivo il Reiki a tutt'oggi molto serenamente e tranquillamente, senza imposizioni di dover fare o agire ogni giorno, lascio solo che tutto fluisca, lascio che

questa amorevole energia che vive in me si manifesti come vuole, con le persone anche solo con le parole, un abbraccio o altro e le vedo subito diverse, loro stesse mi dicono quando sto con te anche solo la tua vicinanza mi fa stare bene, mi passa tutto, non cerco queste testimonianze ma se loro stanno bene io ne sono felice, ed anche se a volte non pratico spesso, le mie mani la sera sanno sempre dove andare, dove posizionarsi sul mio corpo o nel corpo delle persone che mi chiedono aiuto, e anche senza una pratica frequente quando qualcuno mi chiede aiuto, subito sento il Reiki che parte e agisce, perché non è l'assenza di non praticare, il Reiki sei tu, sempre, in ogni istante della tua vita, in ogni azione, pensiero, in tutto quello che si manifesta attraverso di te, fosse anche un semplice sorriso, tu sei già nell'energia d'Amore del Reiki!

Recentemente ho fatto un trattamento ad una mia amica, e ne è rimasta entusiasta per i benefici ricevuti, sapevo che aveva un problema alla spalla di una ciste molto invasiva, dopo il trattamento le trattai per 20 minuti anche la spalla senza pensarci.

Dopo una 10 di giorni aveva fatto un'ulteriore RM per la spalla, e con sua meraviglia vide che la ciste non c'era più, pensava che i medici avessero sbagliato a scrivere l'esito, confrontarono le due RM e le dissero signora la cisti non c'è più ma a volte può succedere che si riassorba... ma lei mi chiamò e mi raccontò tutto dicendomi che dopo che l'avevo trattata la ciste era lì e dopo 10 giorni non c'era più.

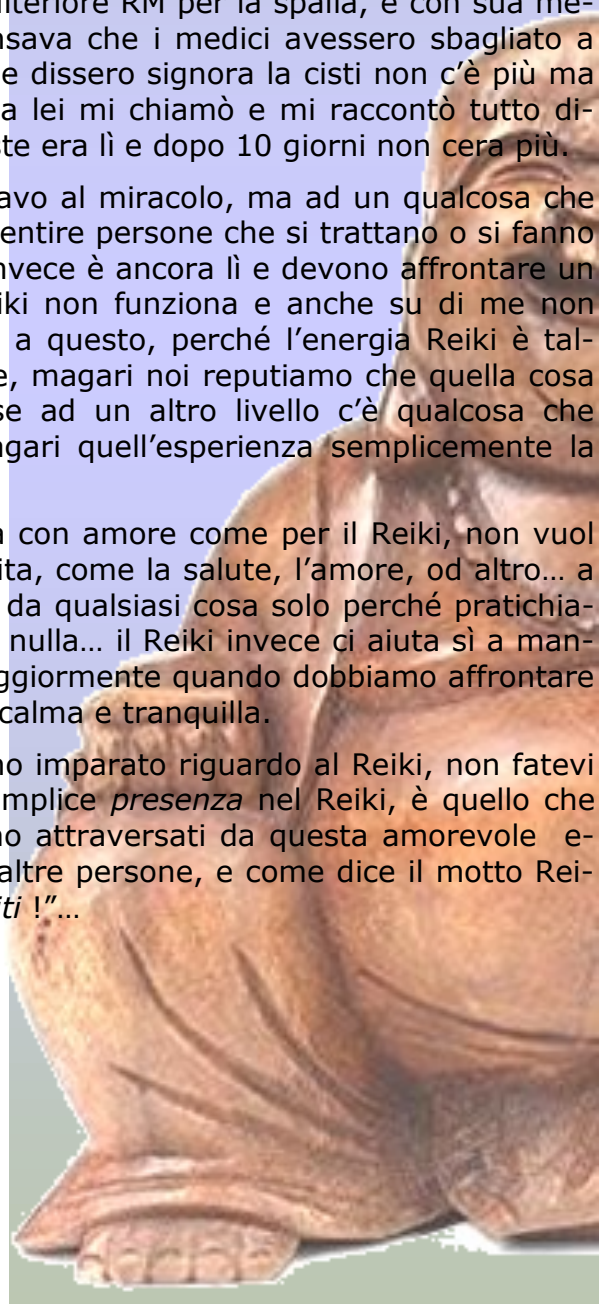
Ero felice per lei, molto, ma non pensavo al miracolo, ma ad un qualcosa che l'energia aveva accolto... accade a volte di sentire persone che si trattano o si fanno trattare per una cisti o altro, e poi questa invece è ancora lì e devono affrontare un intervento ed allora esclamano, ecco il Reiki non funziona e anche su di me non funziona... mi sento di dire di non pensare a questo, perché l'energia Reiki è talmente intelligente che sa dove deve andare, magari noi reputiamo che quella cosa è più importante, dimenticandoci che forse ad un altro livello c'è qualcosa che l'energia reputa più importante, e che magari quell'esperienza semplicemente la dobbiamo passare.

Praticare una disciplina abbracciandola con amore come per il Reiki, non vuol dire essere immuni dalle esperienze della vita, come la salute, l'amore, od altro... a volte le persone ci vedono come intoccabili da qualsiasi cosa solo perché pratichiamo il Reiki, come se a noi non accadrà mai nulla... il Reiki invece ci aiuta sì a mantenerci in buona salute ad ogni livello e maggiormente quando dobbiamo affrontare delle prove, la nostra consapevolezza è più calma e tranquilla.

Mi sento di aggiungere una cosa che ho imparato riguardo al Reiki, non fatevi aspettative di nessun genere, siate solo semplice *presenza* nel Reiki, è quello che basta: siate dei semplici canali che vengono attraversati da questa amorevole energia per passarla poi amorevolmente ad altre persone, e come dice il motto Reiki: *"Appoggia le tue mani, sorridi ed arrenditi!"*...

...è tutto qui!

Sabrina Carniel



RIFLESSIONI AL TEMPO DI COVID19

Il fotomontaggio che appare sulla copertina di questo numero vuole richiamare, perché ne resti memoria nel tempo, la terribile ondata del virus Covid-19 che ha colpito il mondo intero e l'Italia in particolare questa primavera. E' incredibile come la natura sia in grado di creare cose di rara bellezza, così come è capace di creare cose terribili. Un'onda può essere il paradiso del surfista, ma anche l'incubo di uno tsunami; una pioggia portatrice di vita può diventare una devastante tempesta; le piante medicinali sono tossiche se prese in dosi eccessive.

Ecco, probabilmente ciò che la situazione ha voluto insegnarci è che l'eccesso è comunque pericoloso e ci ha costretto a riprendere quei ritmi e quelle abitudini che erano *naturali, normali* per i nostri nonni e che noi abbiamo stravolto, abbacinati come siamo dalla disponibilità di mezzi e di beni. Una volta si viaggiava con corriere, treni e ci si prendeva il tempo di godersi non solo la meta, ma anche il viaggio in sé: il viaggio era un modo per i conoscere persone e paesaggi: alberi, fiumi e montagne passavano per minuti interi davanti ai nostri occhi e c'era il tempo di goderne di coglierne i dettagli; oggi anche per poche centinaia di chilometri si viaggia in aereo, perché *"non c'è tempo"*. Una volta si facevano le scampagnate con amici o parenti: si stava tutto il giorno nei pressi di un'osteria di campagna, alla buona, con cibi semplici e gustosi, magari cotti sul fuoco come una volta, ed i bambini per tutto il giorno correvano nei campi respirando pollini, polveri, microbi e rinforzando in questo modo il loro sistema immunitario.

Oggi siamo *"forsennati"* ovvero dei *"fuori di sé"*, degli *"altro da sé"*, apoteosi viventi della dualità, in pieno conflitto interiore tra ciò che si è intimamente e le mille ed una maschera che di volta in volta dobbiamo indossare per poterci sentire inseriti nel contesto sociale.

Durante questo periodo di quarantena forzata, in molti costretti a casa dalla necessità di isolamento, abbiamo riscoperto il piacere di preparare il pane in casa, di cucinare una torta, insomma il piacere di fare cose *insieme* in famiglia, cose per le quali prima non avevamo tempo e che ora improvvisamente abbiamo avuto il modo ed il piacere di fare. Perché in natura nulla è *cattivo* di per sé, ma tutto è *evoluzione*. Ed allora, ancora una volta, affiora dal cuore e torna alla mente un solo pensiero: *vivi nel giusto mezzo* e vivi ciascuna esperienza con la stessa positività. Ma la cosa più bella, a mio avviso, sono stati i gesti spontanei di solidarietà che dimostrano, ancora una volta se ce ne fosse bisogno, che l'uomo recupera una parte molto bella di sé quando esce dal ritmo forsennato della civiltà moderna e riscopre il piacere di essere solidale, di *donare*. Fuori da molti negozi vi erano cesti con la scritta: *"chi può dia, chi non può prenda"*, ecco che si svela un lato positivo del Covid19, la riscoperta di quella parte di noi che è generosa, che sa donare senza chiedere nulla in cambio, neppure un ringraziamento che è comunque una forma di alimentazione dell'ego, quella parte che sa *donare per il piacere di donare*, in nome di quel bellissimo aforisma dannunziano che recita: *"io ho quel che ho donato"*.

Filippo Fornari

CONTEMPLAZIONE

Sto davanti al campo di grano
in primavera,
guardo il cielo,
azzurro e chiaro,
e vorrei avere l'ampio cielo
nella mia mente.

***Waka dell'imperatore Meiji
tratta dal manuale Hikkei***



Copyright e info editoriali: KOMYO REIKIDO MAGAZINE
semestrale della Associazione Culturale **Komyo ReikiDo Italia** ©

I contenuti della presente pubblicazione possono essere pubblicati solo nella loro forma intera e comunque senza estrapolazioni o citazioni parziali che ne alterino senso e contenuto. È, in ogni caso, gradita la citazione della fonte. Per ogni informazione e per ricevere la liberatoria per la pubblicazione del materiale contenuto su questo periodico contattare la Redazione.