giugno 2011

光明レイキ

Copia gratuita

Komyo Reiki Magazine

Aperiodico d'informazione per praticanti Komyo Reiki Edito da Komyo Reiki Kai Italia - www.komyoreiki.it Diffusione libera



La rabbia: il primo dei cinque precetti

Jodo-shu:
il Buddismo della terra pura

Massaggio ayurvedico e Reiki: i benefici combinati di due differenti discipline

Reiki e energia:
il reiki paragonato ad altre forme di energia

La gratitudine: l'incredibile potere di un semplice grazie

La preoccupazione: il secondo dei cinque precetti

Edizione curata da

Komyo Reiki Kai Italia via Toscanini, 13 - 25086 Rezzato (Bs) www.komyoreiki.it info@komyoreiki.it

Komyo Reiki

Numero 2 Giugno 2011

Coordinatore di progetto Chiara Grandi

Redazione Chiara Grandi

Hanno collaborato a questo numero

Filippo Fornari Patrizio Sanna Veruska Sbrofatti

Contatti

Per informazioni e comunicazioni scrivi a: info@komyoreiki.it



Copyright ©

Questa pubblicazione può essere diffusa esclusivamente nella sua forma completa e solo in modo gratuito.

Per informazioni circa le limitazioni d'uso contattare la redazione.

In questo numero...

| Editoriale | | | |
|------------|--|--|--|
| | | | |
| | | | |

Jodo-Shu

La rabbia

La gratitudine

Massaggioayurvedicoereiki

Reiki ed energia

Meditazione, come si fa?

Non preoccuparti!

E' proibito - P. Neruda

Le indicazioni e le esperienze riportate nelle seguenti pagine non costituiscono e non sostituiscono alcuna terapia medica. Si consiglia, in presenza di disturbi, di rivolgersi al medico curante. La Redazione di Komyo Reiki Magazine declina quindi ogni tipo di responsabilità sull'uso ed interpretazione impropri dei contenuti e delle esperienze presenti all'interno della rivista.

15

18

Sommar



Editoriale

Ringrazio per l'attesa tutti coloro che aspettavano da tempo quest'ultimo numero del Reiki magazine.

Abbiamo selezionato articoli interessanti, tutti inerenti alle discipline olistiche, ma soprattutto al Reiki ed alla sua filosofia.

Desideriamo che tutti possano trarre benefici da queste informazioni e chiediamo la partecipazione di ogni persona desiderosa di esprimersi e di condividere piacevoli esperienze.

Continuate ad inviare i vostri articoli all'indirizzo e-mail: info@komyoreiki.it

Buona lettura, Chiara Grandi



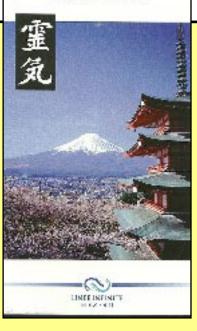
REIKI LA MIA VITA

Massimo Zambelli Linee Infinite Edizioni

Prezzo: € 9.00

Reperibile presso tutte le librerie, a richiesta, o contattando l'autore, tel: 335-5903026.

Ciao e grazie! Massimo





Jodo-Shu

di Chiara Grandi

Il Buddismo è l'insegnamento con il quale si diventa un budda. E' il mezzo con cui chiunque, senza riguardo ad età, sesso, etnia o abilità, può realizzare l'illuminazione.

Per un buddista è estremamente importante seguire gli insegnamenti del Budda per realizzare la pace dello spirito in senso religioso.









Esistono diverse forme di Buddismo, diversi modi di praticare questa religione.

Nella scuola della Terra Pura esiste il percorso della sacra via: è il modo per raggiungere l'illuminazione con l'eliminazione dell'ignoranza

e dell'attaccamento all'ego, grazie allo sforzo di ciascuno.

Altresì, questa può essere denominata la via della saggezza, dato che è il percorso per raggiungere l'illuminazione con il potere della saggezza, perseguita con l'autodisciplina.





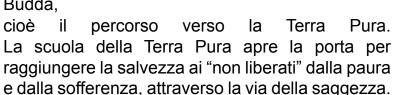


Tuttavia, quando ci osserviamo profondamente, spesso realizziamo quanto sia difficile seguire le discipline richieste per eliminare l'ignoranza e l'attaccamento al mondo materiale. Più riflettiamo seriamente sunoi stessi, e più possiamo trovarci "non liberati" sul piano della saggezza.

Quando perdiamo la via dell'illuminazione del sentiero sacro, affondiamo spesso in un buio mondo di disperazione e di paura. Amida Budda, il budda principale di questa religione, fornisce un metodo che ci aiuta a raggiungere la salvezza da questa possibile condizione disperata.



Quanto sopra rappresenta la via illuminata dalla luce della tolleranza di Amida Budda.



Tuttavia. poiché questa strada è differente dal percorso sacro originale, a volte ci si riferisce ad essa come pseudo-buddismo. E' buddismo. non è considerato ma genuino dal punto di vista della tradizione. Infatti, il buddismo della Terra Pura, è considerato erroneamente una religione per la gente pigra; volte denominato è un percorso facile perchè richiede soltanto il semplice atto di fede della recitazione del mantra "nembutsu" come disciplina religiosa primaria.







Jodo Shu

Al contrario, altri stili di buddismo utilizzano diverse pratiche per raggiungere la condizione di stato di "vuoto", l'illuminazione, per esempio pronunciando vari sutra e praticando una rigida disciplina. La scuola della Terra Pura, stabilita su questa base, può essere denominata la via di salvezza tramite un "potere all'esterno di noi stessi" o "l'altro potere" (cioè, il potere di Amida Budda).





Quindi, il motto del buddismo della Terra Pura è di "rimanere assolutamente passivi".

Dedicarsi a pratiche complicate dà sempre al praticante l'impressione di poter controllare la situazione e quindi la fede. Ma il concetto stesso di fede presuppone la mancanza di gestione, cioè porta ad affidarsi totalmente ed a rinunciare al controllo.

Le persone a volte compiono il male con azioni che a loro sembrano buone, ma gli occhi di Amida Budda, che ha una saggezza superiore, vedono la verità, distinguono il bene dal male. Abbandonandosi а lui. gli uomini riescono a fare la cosa giusta. Questo era ciò che sosteneva Honen, il fondatore del buddismo della Terra Pura.





LARABBIA

di Filippo Fornari

Solo per oggi, non ti arrabbiare: questo è uno dei cinque principi tramandatici da Usui come strumento per il miglioramento personale.

E' quasi incredibile quante parole vi siano in italiano per definire diversi stati di rabbia e quante poche ve ne siamo per definire gli stati d'animo positivi.

In realtà la rabbia è parte dell'istinto dell'uomo ed è assai difficile da governare, anche perché l'insegnamento che riceviamo da bambini è che la rabbia è un eccellente strumento per soddisfare le nostre necessità: il bimbo già nelle prime ore di vita istintivamente piange quando ha fame. Se la sua fame non viene soddisfatta il pianto diventa sempre più nervoso e si rompe, fino a sfociare in un pianto che ha in sé la componente della rabbia; alla fine del suo pianto, breve o lungo che sia stato, il bambino viene nutrito (quindi "accontentato" suo bisogno primario) e con questo impara un sinallagma¹ che lega in modo, purtroppo efficace, la rabbia con la soddisfazione del bisogno.

Con il tempo questo legame viene appreso definitivamente e diventa parte del nostro atteggiamento normale: ogni volta che qualcosa va contro una nostra aspettativa, un

nostro desiderio, una nostra necessità, e questo qualcosa qualcuno ci impedisce di raggiungere ciò che aspettiamo, automaticamente si attiva questo meccanismo anche troppo collaudato e la rabbia diventa lo strumento con il quale intendiamo contrapporci alla mancata soddisfazione della necessità, del bisogno, dell'aspettativa.



A mio avviso, occorre quindi, capire che in fin dei conti la rabbia affonda le sue radici in un istinto naturale e quindi è vano contrapporsi ad essa in quanto tale, magari "arrabbiandosi per il fatto di essere arrabbiati". Il problema non è tanto l'essere arrabbiati, ma lo scoprirsi tali, ovvero imparare a riconoscere che quella forza

che ci sale da dentro e la scarica di adrenalina che ne consegue, è uno strumento che può facilmente prendere il sopravvento e dominare i nostri comportamenti, condizionare le nostre scelte.

Arrabbiarsi è quindi tutto sommato inevitabile, ma agire sotto la spinta della rabbia invece no e molto probabilmente è proprio a questo atteggiamento che fa riferimento l'insegnamento di Usui.

In fin dei conti, se ci si pensa bene, in teoria una persona si sforza di vivere costantemente nel "qui ed ora" non dovrebbe essere praticamente mai arrabbiata: una persona che vive nel "qui ed ora" infatti ha attese ma non aspettative, ha progetti non speranze: quindi non vive la frustrazione del mancato soddisfacimento bisogno che di semplicemente... non c'è. Infatti la frustrazione del mancato soddisfacimento del bisogno è la chiave di volta dell'intero sistema della rabbia: una volta che non vi è una necessità, la consapevolezza



La rabbia

di ciò che si può avere, che si può raggiungere, cade anche l'intero impianto sul quale la rabbia si fonda. A questo punto la rabbia lascia il posto ad un altro sentimento, che è costituito dalla medesima energia ma è di segno opposto, ovvero l'indignazione: ben diverso è il pianto disperato e vano del bambino che pesta i piedi per terra con rabbia dal pianto del guerriero ferito che pianta con forza i piedi per terra ed esprime in questo modo il suo dolore, la sua indignazione. Da una parte vi è frustrazione (quindi un'aspettativa), dall'altra vi è consapevolezza (quindi un distacco).

Eckhart Tolle nel libro "Il potere di Adesso" esprime in modo molto chiaro il rapporto che abbiamo con le nostre emozioni:

(...) le emozioni negative ricorrenti talvolta racchiudono davvero un messaggio, così come le malattie. Ma ogni cambiamento che apportate, che riguardi il vostro lavoro, i rapporti affettivi o il vostro ambiente, in definitiva è soltanto cosmetico se non nasce da un cambiamento nel livello di consapevolezza. E a tale riguardo può significare soltanto una cosa: diventare maggiormente presenti. Quando avete raggiunto un certo grado di presenza, non avete più bisogno che la negatività vi dica che cosa serve nella vostra situazione di vita. Ma fintanto che la negatività esiste, utilizzatela. Utilizzatela come una sorta di segnale che vi rammenti di essere maggiormente presenti.

Ecco, dunque, che, se ascoltata e ben utilizzata, la rabbia può divenire un importante strumento, un grande alleato: non è raro il caso di persone che hanno fatto leva sulla loro rabbia per porre fine a situazioni familiari ormai insostenibili, oppure che hanno lasciato lavori o ambienti di lavoro frustranti, hanno smesso di fumare per rabbia contro la stupidità del fumare, hanno superato esami raccogliendo l'energia per farsi forza e tentare il tutto e per tutto. Se se la rabbia è il lato oscuro della forza, è vero anche il contrario, ovvero che essa contiene in sé l'energia che ci consente di compiere atti ed avere atteggiamenti definitivi e chiari. L'importante è dunque riconoscerla, riconoscere la sua energia, "non negarla", e fare sì che da istinto primitivo e puerile, divenga strumento evoluto ed adulto esprimendo la sua forza in modo positivo.

Sempre Tolle: "Poiché è impossibile sfuggire alla sensazione, l'unica possibilità di cambiamento è entrarvi dentro; altrimenti non cambierà nulla. Allora dedicate la vostra completa attenzione a ciò che provate e astenetevi dall'etichettarlo mentalmente. Mentre entrate nella sensazione, siate intensamente vigili. Inizialmente potrà sembrare un luogo buio e terrificante, e quando arriva l'impulso di allontanarvene dovete osservarlo ma non agire di conseguenza. Continuate a rivolgere la vostra attenzione al dolore, continuate a provare afflizione, paura, terrore, solitudine, quello che sia. Rimanete vigili, rimanete presenti: presenti con tutto il vostro Essere, con ogni cellula del corpo. Così facendo apportate luce in questo buio. Questa è la fiamma della vostra consapevolezza"



1 - *n.m.* [pl. -*i*] (*dir.*) nei contratti a prestazioni corrispettive, il rapporto di scambio che lega necessariamente le due prestazioni.



LA GRATTITUIDINE

di Veruska Sbrofatti



Ogni mattina, quando si alza dal letto, ognuno di noi per prima cosa non può fare a meno di utilizzare il bagno. Adopera i sanitari, l'acqua corrente, il sapone, l'asciugamano.

Ognuna di queste cose l'abbiamo sicuramente acquistata con il nostro denaro, guadagnato con il nostro lavoro; ma non l'abbiamo costruita con le nostre mani: qualcun altro l'ha fatto al posto nostro.

Dopo aver usato la stanza da bagno, ci rechiamo in cucina, utilizziamo i fornelli per prepararci la colazione, prendiamo le ciotole dal mobile, i piatti dal ripiano, il pane, il latte e così via: anche in questo caso, pur essendoci procurati con il nostro lavoro ognuno di questi oggetti, nessuno di essi proviene direttamente dalle nostre mani; qualcun altro li ha realizzati per noi e per quanti come noi ne fanno un uso quotidiano.

Lo stesso discorso si può applicare ad ogni attimo della nostra vita quotidiana: ogni volta che tocchiamo ogni singolo oggetto, stiamo in realtà toccando le mani di colui che l'ha fabbricato e la mente di colui che l'ha ideato ancora prima.

Proviamo ad immaginare ora come potrebbe essere la nostra esistenza se tutta la popolazione mondiale dovesse improvvisamente scomparire: non ci mancherebbero né cibo né acqua, non ci mancherebbe l'aria che respiriamo, non ci mancherebbero le materie prime; tutto ciò di

saremmo privi sarebbero l'ingegno e l'opera di quanti ci circondano. Dal punto di vista sociale ed affettivo, poi, diventa molto più semplice immaginare come si trasformerebbe la nostra esistenza.

Date le premesse precedenti, si può dunque affermare con certezza che ciascuno di noi ha bisogno degli altri: ognuno di noi è dipendente dagli altri. Viviamo tutti quanti in una perenne condizione di interdipendenza con il nostro ecosistema e con le altre persone: abbiamo bisogno del loro operato, proprio come loro hanno bisogno del nostro. Nessuno è indispensabile, ma nessuno è superfluo.

Mi sorge spontaneo domandarmi, quindi, su quali basi possano alcune persone definire se stesse indipendenti. Se ciascuno di noi, trovandosi a vivere improvvisamente da solo in un ambiente deserto, dovrebbe modificare radicalmente il proprio stile di vita, diventa ovvio dedurre che nessuno può realmente credere ad una simile affermazione.

Le persone possono essere autonome, non indipendenti.

Per persona autonoma s'intende qualcuno che riesce a gestire correttamente la sua condizione di interdipendenza con gli altri. E' sicuramente possibile riuscire a mantenere il giusto equilibrio tra la nostra persona e le situazioni esterne; e quanto più si riesce a mantenere un buon equilibrio in contingenze variabili, tanto più si

La gratitudine

può parlare di autonomia personale. La gratitudine è un elemento fondamentale di tale autonomia.

Vedere l'ormai famosissimo bicchiere mezzo pieno, e non mezzo vuoto, non è solamente una tipologia di pensiero: è una filosofia di vita vincente.

Allenarsi a pensare in questo modo, comunque si volgano le circostanze esterne, è una linea di condotta efficace per trovare le soluzioni più fruttuose, quand'anche le situazioni si dimostrino avverse. Le forme di pensiero, infatti, hanno sempre la tendenza a collegarsi con i propri simili: una visione ottimistica delle circostanze, oltre a rendere più piacevole ogni esperienza, renderà più evidenti all'occhio della mente tutti quegli accorgimenti che possono risolvere al meglio le varie problematiche che si presentano alla nostra porta ogni giorno. Abituarsi a vedere quotidianamente il

dono in ogni cosa, non solo aiuta ad assaporare nel modo migliore ogni traguardo raggiunto, ma è la chiave indispensabile per rendere possibile il raggiungimento di destinazioni sempre più elevate.

E quale strumento migliore ci può essere se non un

ringraziamento quotidiano per ciò che si possiede già?

Ognuno di noi, per quanto defraudato, se osserva con attenzione può trovare, in ogni momento della sua vita, sempre più dettagli di cui essere grato. Osservarli ogni volta e prenderne nota è un metodo ineguagliabile con cui si impara a godere di ogni singola esperienza, di ogni singola azione, di ogni singolo attimo.

Nemmeno tutte le ricchezze del mondo possono rendere felice un ingrato; chiunque non senta gratitudine non può provare piacere per quanto gli accade: la sua mente sarà sempre focalizzata su quanto gli manca e mai su ciò che possiede. In più, ogni volta che davanti gli si presenteranno delle condizioni sfavorevoli, la sua attitudine a focalizzarsi sulle manchevolezze gli farà perdere di vista la maggior parte dei possibili rimedi che, come molto spesso succede, si

trovano comodamente a portata di mano.

Al contrario, addestrarsi ad iniziare ogni nuova giornata con un sentito grazie nell'animo, renderà il nostro occhio più sensibile a tutte le occasioni che la vita ci prospetta, per poter migliorare sempre di più le nostre condizioni attuali.





MASSAGGIO AYURVEDICO E REIKI



In Ayurveda il corpo umano è un flusso di energia in continuo movimento; la costruzione dei tessuti e la funzionalità di organi, sistemi ed apparati, dipendono dalla qualità dei pensieri, sentimenti ed emozioni che lo attraversano.

La mente non ha sede nel cervello come siamo portati a pensare ma è presente in ogni cellula del nostro corpo ed è il ponte sottile che collega il Corpo all'Anima.

Il massaggio in Ayurveda ha lo scopo di mantenere in equilibrio o riequilibrare le energie che costruiscono il corpo umano, calmare la mente dal flusso dei pensieri, attivare i meccanismi di autoguarigione.

Un trattamento di Reiki ha gli stessi obiettivi.

Praticando sia il massaggio ayurvedico che il Reiki posso dire, dalla mia esperienza, che quest'ultimo è uno strumento davvero molto potente e mi sento di consigliarlo a tutti coloro che praticano qualsiasi altro tipo di massaggio.

La pratica del Reiki apporta, alla conoscenza didattica e pratica del massaggio, una conoscenza intuitiva e distaccata che l'Energia Intelligente dell'Universo risveglia dentro di noi.

Le mani si muovono da sole, guidate dai messaggi che il corpo invia, seguono il percorso delle contrazioni ed arrivano al punto di origine. Una pressione, uno sfioramento o semplicemente poggiare la mano aiuta a sciogliere le tensioni, si crea un'immediata sintonia fra l'operatore e colui che riceve, entrambi si ritrovano immersi in uno spazio tranquillo e silenzioso che accelera il processo di guarigione.



Al termine di un massaggio grazie al Reiki anche colui che ha dato ha ricevuto.

Il Reiki agisce a livello sottile molto profondamente ed è per questo che a volte le persone che ricevono un primo trattamento dicono di non aver sentito nulla, abbinandolo al massaggio ho osservato, in questi anni di pratica, come sia entusiasmante aiutare molti a trovare velocemente le cause dei loro disturbi e a curarli. I disturbi che avrebbero avuto bisogno di lunghi cicli di massaggio in questo modo si alleviano o si risolvono del tutto già dopo quattro o cinque incontri, e questo dà la carica e la fiducia necessaria a continuare sia a me che a chi riceve.

Nella disciplina del Komyo Reki più vicina al Reiki tradizionale giapponese di Usui, ho ritrovato manualità che fanno parte delle tecniche del massaggio ayurvedico la cui tradizione è fra le più antiche fin ora conosciute.

Le origini dell'Ayurveda risalgono a 5000 anni prima di Cristo ed è bellissimo osservare come tradizioni culturali diverse confluiscano alla fine tutte in un unico principio e cioè che "Tutto è in Uno " e "Uno è in Tutto".

I CINQUE ELEMENTI

Le mie mani
penetrano nello *spazio* silenzioso del tuo cuore
muovono l'*aria* per il tuo respiro
danno *calore* alla tua anima
lavano il tuo corpo come l' *acqua* di un ruscello.
e ti ricordano che sei di *terra* perché tu sei la Terra.





REIKI ED ENERGIA

di Patrizio Sanna



Il reiki è energia, la stessa che troviamo in tutto l'universo, energia positiva che permea qualsiasi cosa.

Siamo a conoscenza attualmente di diverse forme di energia: elettrica, magnetica, cinetica etc. Anche se ancora non comprendiamo bene la natura del reiki, e non la misuriamo come con le altre grandezze, possiamo però sentirla dentro di noi e intorno a noi.

Quando pratichiamo il reiki avvertiamo questa energia, come ad esempio se tocchiamo dei fili elettrici scoperti avvertiamo la scossa, ma non vediamo la corrente. Vi sconsiglio caldamente di provarci.

Reiki ed energia

Personalmente, ogni volta che pratico il reiki, sento questa energia molto forte, a volte sotto forma di calore, a volte in altro modo.

Essenzialmente noi siamo come un tubo dell'acqua, riusciamo a connetterci alla fonte di questa energia e a lasciarla scorrere in noi, a volte paragono questa energia che percepisco all'energia dell'amore.

Tutti sappiamo che anche

l'energia prodotta dalla caduta dell'acqua produce un'altra energia, che è quella del movimento che a sua volta produce energia elettrica; in natura abbiamo quindi diversi esempi di come tutto si trasformi e tutto sia infine parte di un unico schema.

E' stato dimostrato che tutto il mondo che ci circonda è in effetti energia, l'atomo, nella realtà, non è altro che un insieme di cariche elettriche, ossia è energia pura a cui noi diamo inconsciamente una forma e una solidità; tutto è essenzialmente energia: la sedia su cui ti siedi, il tavolo dove mangi, la luce che ti circonda, il calore.

Sento che questa energia in effetti è energia universale, che tiene uniti tutti gli oggetti e le forme di vita in un unico legame a cui, consciamente o inconsciamente, partecipiamo tutti.

Quindi va da sé che tutto ciò che facciamo va a influire globalmente su tutto, modificando seppure in maniera infinitesimale tutto ciò che ci circonda. Ad esempio: se gettiamo un piccolo sasso in un lago o meglio in uno specchio d'acqua, esso produrrà delle onde che, seppure piccole, si propagheranno per tutto il laghetto cambiando, seppure di poco, il microuniverso che rappresenta.

Un fenomeno simile avviene con le tessere del domino: lo spostamento della prima tessera dà il via ad una serie di reazioni a catena.

Siamo tutti collegati quindi da questa energia, c'è chi la percepisce più intensamente e chi meno, ma non possiamo negarne l'esistenza, questa energia è potenziale, è possibilità, è creazione!

Eppure molte persone sono infelici e, come fossero pile esaurite, non hanno più molta energia, un tempo ero anch'io così, sentivo che il sonno non mi ristorava, che il riposo non serviva, non riuscivo a dare un senso alla mia vita; noi crediamo essenzialmente di essere isolati, ma solo guardando dall'alto tutti riusciamo a capire la realtà, la chiusura in noi stessi provoca solo malessere, come quando spegniamo l'interruttore della luce e tutto è oscurità.

Solo azionando l'interruttore riusciamo a dare luce alle cose e a vedere distintamente quello che ci circonda, aprirsi al reiki è in pratica dare la giusta luce alla realtà: perché in fondo solo vedendo chiaramente le cose possiamo camminare senza inciampare negli ostacoli della vita.





di Veruska Sbrofatti

Come Si fa?!?!

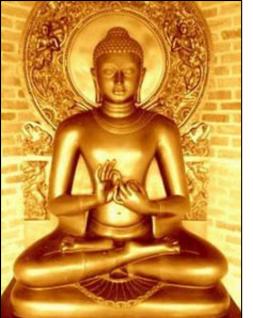
Piccola guida alla meditazione

Il canto dell'Aum

Questo è un esercizio da praticare alla sera, in un momento di relax, ma almeno due ore prima di coricarsi: infatti la sensazione di energia che dona è tale che, eseguito più tardi, rischierebbe di disturbare il sonno.

- Mettetevi in una posizione comoda, potete scegliere di mettervi seduti a gambe incrociate, nella posizione del loto, oppure sdraiati; scegliete la posizione in cui vi sentite più comodi e a vostro agio.
- Respirate profondamente, ma in modo naturale, senza forzare la respirazione, ascoltate il rumore del vostro respiro, concentratevi sul ritmo del vostro respiro; ma sempre senza forzarlo. Mantenete una respirazione che vi venga naturale.
- Restando immobili, cominciate a salmodiare il mantra **AUM**. Non importa che sia recitato ad alta voce, quanto che lo sentiate vibrare dentro di voi, anche ripetuto con le labbra chiuse va bene.
- Ripetetelo più e più volte, per tutto il tempo che desiderate. Il ritmo deve essere sostenuto e il tono alto, ma non occorre che sia udibile dall'esterno.
- Ci saranno momenti in cui tutto quanto sembrerà immobile, i vostri pensieri si fermeranno e vi accorgerete che non state più salmodiando: godetevi semplicemente questi momenti meravigliosi.
- Quando il pensiero riprende il suo corso, riprendete a salmodiare l'AUM.





Come si fa?



Visualizzare il Buddha interiore

Questo esercizio si può praticare in qualsiasi momento della giornata, purché sia lontano dai pasti: non si deve essere affamati, ma non si deve praticare nemmeno subito dopo aver mangiato. Una tazza di tè è un ottimo aiuto per eseguirlo al meglio.

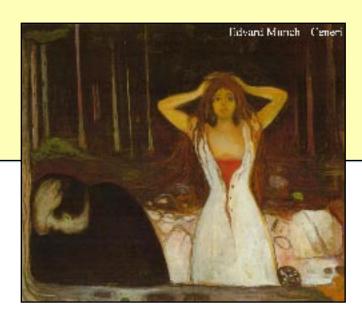
- Mettetevi di nuovo in una posizione comoda, va bene seduti a gambe incrociate, nella posizione del loto, oppure sdraiati; come sempre scegliete la posizione in cui vi sentite più comodi ed a vostro agio.
- Rilassate tutto il corpo e concentratevi sul torace, dove finiscono le costole e inizia lo stomaco.
- Immaginate una piccola statua del Buddha che si trovi esattamente in quel punto: visualizzatene i contorni.
- Visualizzate la statua come immersa in una forte luce, immaginate che questa luce si irradi dalla statua e pervada tutto il vostro corpo.
- Rimanete concentrati su questa luce e visualizzatela che percorre le vostre vie respiratorie, i vostri vasi sanguigni e, con essi, vada ad irrorare ogni singolo tessuto del vostro organismo.
- Lasciate che questi raggi luminosi escano dal vostro corpo e vadano ad illuminare la stanza in cui vi trovate. Molto lentamente questi raggi si estenderanno sempre più. Lasciate che si allunghino e si allunghino, sino ad arrivare ad illuminare il punto dell'Universo più lontano che riuscite ad immaginare.
- -Godetevi tranquillamente la sensazione di pace e di serenità che questa visione susciterà in voi.





NON PREOCCUPARTI!!

di Patrizio Sanna



E' il secondo dei 5 precetti; la filosofia del reiki racchiusa in 5 semplici precetti, quasi i consigli di una madre amorevole per il figlio.

Non preoccuparti! Sembra facile, ma non lo è in effetti, come non preoccuparsi se tutto intorno a noi desta preoccupazione? Ci alziamo la mattina e subito la prima preoccupazione: farò tardi al lavoro, avrò dimenticato qualcosa, dovevo portare qualcosa?

Quanti dubbi, quante preoccupazioni; tutte in così poco tempo!

Poi ci sono le grandi preoccupazioni: mi amerà ancora? Sarà arrabbiato/a con me, avrò fatto qualcosa di sbagliato?

Tutto questo non crea altro che preoccupazione!

E i figli? Chi ha figli sicuramente capirà cosa intendo dire quando, ad esempio, si fanno male o sono malati, oppure hanno dei problemi o sono tristi.

La somma di tutte queste preoccupazioni alla fine ci porta ad avere energie basse, ci sentiamo tristi, stanchi, demotivati.

Ma in realtà non è poi così difficile non preoccuparsi: basta essere positivi e credere nel principio basilare per cui nessuna prova, incontrata nella vita, in realtà ci dovrebbe realmente creare preoccupazione perché evidentemente tutte le prove da noi affrontate erano comunque alla nostra portata. Lo dimostra il fatto che siamo ancora qui a leggere questo articolo, con un passato alle spalle di prove superate e un futuro di prove ancora da affrontare, ma con lo spirito giusto nulla ci darà preoccupazioni, ma solo la soddisfazione di avercela fatta nuovamente.

