

Maggio 2015

Copia gratuita

Komyo Reiki

MAGAZINE

Semestrale di informazione per praticanti Komyo Reiki edito
da Komyo Reiki Kai Italia © - www.komyoreiki.it
Diffusione libera

In questo numero si parla di:

luce, acqua e terra,
stimolazione neurale,
miracoli, eft, filosofi,
esperienze dirette.



Maggio 2015

Hanno collaborato a questo numero:

Chiara Grandi
Fiorenzo Avanzi
Mariarosa Belleri
Filippo Fornari
Andrea Fredi
Massimo Freiles
Ileana Lorenzi
Lucia Pancheri

Immagine di copertina di
Giuseppe Masini

Editing e composizione a cura di
Veruska Sbrofatti



KOMYO REIKI MAGAZINE

Edito a cura della Ass.Cult.

Komyo Reiki Kai Italia ©

Sede: Via Milano, 99
25086 Rezzato (Bs)

Coordinatore e direttore

Chiara Grandi

www.komyoreiki.it

info@komyoreiki.it

In questo numero:

Editoriale

2

Luce, acqua, terra

4

Stimolaz.Neurale 01

8

Stimolaz.Neurale 02

9

Esperienze dirette

10

Eft e Reiki

11

Seneca ed il Satori

14

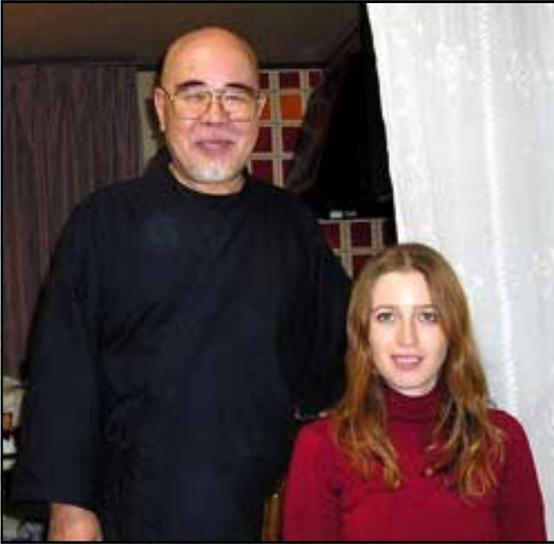
Vita Reiki

16

Controcopertina

16

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 di Komyo Reiki Magazine declina ogni responsabilità diretta o indiretta sulla interpretazione e sull'uso improprio dei contenuti e delle esperienze personali riportate nei testi.



Buongiorno a tutti i lettori.

Il momento che stiamo vivendo impone qualche riflessione su ciò che sta accadendo nel mondo "*materiale*". **Molti si stanno rendendo conto che esistono varie alternative a ciò** che si credeva essere uno schema fisso ed ormai conclamato, immutabile e codificato: oggi tutti cominciano a *sentirsi* come un universo in un corpo umano, molto più vasto di ciò che si pensava limitato al solo corpo fisico.

Ci si vede oramai liberi dalle restrizioni mentali imposte dalla cultura e da chi proiettava su altri la propria cultura scientifica, e molti intraprendono un percorso proprio fatto da esperienze diverse, da conoscenze personali, da tentativi non programmati da altri, verso incertezze sempre meno incerte.

Oggi come oggi la gente ricerca notizie sempre più varie, vuole entrare in contatto con persone che aprono la mente e che condividono ciò che sono riuscite a scoprire e realizzare con le proprie esperienze.

Indipendentemente dalle reali qualità dei soggetti che le diffondono, la gente vuole aprirsi, leggere cose sempre nuove e confrontarsi con chi è già riuscito ad ottenere gli effetti desiderati, principalmente il benessere psicofisico di ogni individuo.

E di tutto ciò parliamo nel presente numero.

Colgo l'occasione per segnalare già da ora che il Rev. Inamoto sarà in Italia nel periodo che va dal 10 al 14 Settembre ed, in particolare, terrà, presso la Associazione Hakusha di Brescia (Via Camozzi 8, traversa di Via Milano) una conferenza aperta al pubblico la sera di Venerdì 11 Settembre. Per i dettagli: info@komyoreiki.it

Un grande abbraccio.

Chiara Grandi

LUCE ACQUA E TERRA. COME TRE ELEMENTI NATURALI POSSONO MIGLIORARE LA NOSTRA VITA – LA TECNOLOGIA FAR INFRARED di Massimo Freiles

Per chi si occupa di benessere olistico e di pratiche energetiche in genere, il rapporto con gli elementi della natura non è certamente un argomento sconosciuto, ma è praticamente uno stile di vita nella concezione del mondo.

Personalmente mi sono avvicinato a questo mondo molto tempo fa, attraverso il reiki e la meditazione, pratiche che ancora oggi utilizzo. Da qui ho cominciato conoscere nuove realtà e terapie, attraverso le quali ho scoperto nuove pratiche e come esse possano essere strumenti efficaci per guarire, o quantomeno migliorare, la qualità della nostra vita.

Ma se le cose non succedono per caso, un giorno di due anni fa a Rimini in un contesto completamente diverso, incontrai quello che finora non avevo ancora conosciuto. Fu un incontro davvero speciale, che mi permise di venire a conoscenza di qualcosa che ha migliorato la mia vita, quella dei miei cari, ed in quella delle persone con cui ebbi contatto successivamente, a livello di benessere fisico, e non solo.

Sono di partenza dell'idea che il miglior modo per essere in salute è evitare (se non in casi estremi) le medicine allopatiche (io da anni non ne uso). Ho sperimentato tramite la riflessologia ed altre tecniche come alcuni dolori non siano altro che l'espressione corporea di una difficoltà emotiva, pertanto tutto ciò che può portare beneficio all'organismo in modo naturale, ed ovviamente, privo di controindicazioni è benvenuto.

Quel giorno a Rimini scoprii come una tecnologia frutto di 50 anni di studi rigorosi e scientifici, operando sull'acqua attraverso la luce e con l'ausilio di un minerale, si poteva migliorare nettamente la qualità di vita delle persone.

Cosa mi venne mostrato quel giorno di così importante? Mi venne spiegato da due dottori di Torino come le molecole dell'acqua risentano di alcune frequenze della luce e di come queste influiscano sulla qualità della vita delle cellule di cui siamo composti.

Del resto, noi siamo fatti di acqua perlopiù, e siamo totalmente fatti di cellule. Ma perché chi si occupa di salute ci dice che l'acqua è così importante? Sarà forse un caso che nelle missioni spaziali, l'attenzione verso nuove forme di vita sia concentrata su pianeti che mostrano possibilità di presenza acqua?

L'acqua è una fonte di vita e dopo l'ossigeno è quella che conta di più. Più del cibo.

E che funzioni ha? Di fatto tantissime, ma ne vorrei citare solamente alcune: è di fatto il nutrimento delle cellule del nostro organismo con decine e decine di processi chimici. Inoltre provvede a ripulire le cellule dalle tossine che possono derivare da alimentazione, metalli pesanti, residui farmaceutici e prodotti tossici che l'organismo produce (ad esempio l'acido lattico per chi fa sport). Un'altra funzione importante è quella di termoregolatore, ma credetemi si potrebbe andare avanti ancora un bel po'.

Compresa la sua importanza, potremmo allora dire che se disponessimo di un nutrimento disponibile in forma ottimale per le nostre cellule, queste potrebbero star meglio e di conseguenze starebbero meglio i nostri tessuti, i nostri organi, la nostra pelle. Noi stessi insomma.

Ma cosa si intende con "ottimale"? In termini scientifici si definirebbe "omeostaticità", ovvero il mantenimento di determinati parametri indipendentemente dai fattori esterni. Al variare di alcuni valori di questi parametri, l'acqua diminuisce l'efficacia della sua azione.

E questa condizione accade praticamente molto spesso. Forse per una questione

Komyo Reiki

MAGAZINE

molto semplice: le molecole di acqua (1 molecola di ossigeno e 2 di idrogeno, quindi rapporto 1 a 2) hanno la tendenza a unirsi tra loro tramite legami di idrogeno (detti **pon-ti ionici**) che si vengono a creare formando dei grappoli (definiti **cluster**) composti anche da oltre 100 molecole.

È chiaro che il rapporto 1 a 2 tra idrogeno ed ossigeno cambia, e l'acqua diventa più "lazy", pigra, lenta. Meno efficace. Quindi meno capace di nutrirci e di ripulirci di tossine e grassi. Come se all'interno del nostro organismo ci fosse più lassismo, più ozio da parte di chi invece dovrebbe lavorare per farci star bene. Uno degli effetti più evidenti si manifesta nella ritenzione idrica, nella cattiva circolazione (il sangue è fatto per la maggior parte di acqua) e da quella che viene chiamata " pelle a buccia di arancia ". Ma non è ovviamente tutto qui !

Come potremmo mettere in condizione il nostro organismo di lavorare al meglio attraverso gli elementi naturali?

A questo punto entra in gioco la luce. Molti di noi sanno che chi vive alla luce del sole, vive meglio di chi invece sta più spesso al buio. La luce del sole attraverso le sue onde stimola la produzione di vitamina D evitando, ad esempio, il rachitismo. Ma la luce, composta di parti visibili come lo spettro luminoso e parti invisibili (raggi X , gamma, Ultravioletti ed Infrarossi), ha una componente vitale all'interno delle sue frequenze, nella gamma dei raggi dell'infrarosso lontano (una delle sottogamme dell'infrarosso).

Quelle frequenze che vanno da 4 ai 14 micron, infatti sono quelle frequenze che influenzando sulle molecole di acqua di cui tutti gli esseri viventi sono composti (e quindi anche noi), le mandano in risonanza e rompono quei legami di cui sopra citavo.

Queste frequenze solari sono disponibili soprattutto nelle prime ore del giorno ed in quelle della sera. Sono ASSOLUTAMENTE VITALI per l'essere umano (per farvi un semplice esempio, tra le applicazioni più importanti in questo ambito ci sono le lampade utilizzate negli ospedali per tenere in caldo i bambini nati prematuramente. Esse sono tarate esattamente su questo tipo di frequenza) ed anche per i vegetali perché attraverso queste frequenze si svolge l'azione clorofilliana .

Inoltre, ogni essere vivente le riceve dal sole e le emette autonomamente ed in particolar modo quelli che hanno 36-37 gradi (ad esempio l'uomo), diventando così un ricevente ma anche un emittente. Purtroppo ciò comporta una dispersione incredibile di energie fondamentali per noi.



Nel corso degli anni si sono realizzate molte applicazioni, specie in USA ed Oriente, dove questa energia si ritrova nei guaritori di Qi Gong, per poterne beneficiare ulteriormente.

Dai pannelli riscaldanti per le case alle docce solari, ai contenitori per alimenti, al fine di far durare di più i cibi, alle applicazioni in ambito aereospaziale e militare (considerate che uno dei problemi che avevano gli astronauti era quello della non attività fisica che rendeva poco attivo il loro organismo. Grazie all'inserimento di placche bioceramiche all'interno delle tute, risultò che l'attività interna del loro corpo era pari a

quella di chi faceva 30 – 40 minuti di attività fisica. Ma gli astronauti non potevano fare ginnastica o corsa).



La difficoltà fino a pochi anni fa era quella di poter ricevere questi incredibili benefici solo recandosi in un centro apposito e sottoporsi alle docce solari con delle lampade, con un notevole esborso di denaro, energie, tempo, ma soprattutto con la limitatezza che l'effetto benefico sarebbe durato davvero poco.

Bisognava trovare un sistema che potesse ovviare a tutto ciò. Si scoprì quindi che riuscendo a realizzare filati al cui interno dello stesso DNA si potevano inserire elementi minerali che avevano caratteristiche respingenti di queste lunghezze d'onda, si potevano creare indumenti che potevano replicare perfettamente ciò di cui avevamo bisogno. Una sorta di specchio che potesse respingere e restituirci ciò che, in altro modo avremmo disperso.

Capirete bene quindi, come poter disporre della possibilità di vestirsi di questo tipo di innovazione, l'apporto benefico alla vita quotidiana poteva essere notevolmente aumentato, semplicemente modificando una piccolo gesto quotidiano, l'atto di vestirsi.

Ma che tipo di beneficio ho avuto e si possono ottenere?

Teniamo presente il fatto che siamo fatti di cellule. Tessuti, organi, la pelle, ogni nostra parte più microscopica è fatta di cellule. Migliorare la salute della cellula significa di fatto migliorare noi stessi, ridurre ad esempio dei dolori ed aumentare le prestazioni sportive, recuperare più veloce le situazioni di post-trauma ed operazioni chirurgiche, è efficace in casi di disregolazione glicemica per chi soffre di diabete mellito, la circolazione del sangue ora maggiormente ossigenato provoca una dilatazione dei vasi sanguigni e quindi un riscaldamento interno (che nella medicina tradizionale cinese è molto ben visto).

Ma anche il blocco della proliferazione di batteri come il stafilococco, aumentare la vita degli alimenti e la maggiore ossigenazione del sangue porta a miglioramenti nelle prestazioni e nel recupero sportivo.

Personalmente posso portare alcune testimonianze che ritengo significative. Le prime tre mi riguardano da vicino.

1) A causa di una intossicazione alimentare, mi sono ritrovato nel giro di poche ore con il corpo completamente ricoperto di punti neri, torsole e macchie. Una cosa mai vista. Conoscendo le proprietà della fibra FIR mi sono vestito di questi indumenti cercando di coprire la maggior parte del corpo possibile e tornando a dormire. I benefici si sono palesati entro circa 12 – 16 ore dalla scoperta. Il mio corpo non portava più alcun segno della intossicazione. Il tutto senza aver assunto medicinali o fatto qualche pratica depurativa.

2) Soffro di rinite allergica con asma bronchiale da parecchi anni. Da circa 8 non assumo più antistaminici e da circa 2 neanche medicine omeopatiche. Il problema del naso gocciolante e chiuso è rimasto comunque e durante le ore notturne rende il sonno praticamente impossibile (chi soffre della stessa situazione sa benissimo la bassa qualità di vita che ha chi ha una allergia).

Ho provato a utilizzare la fibra FIR sopra il guanciale durante la notte e la qualità del sonno è migliorata completamente.

3) Durante una pausa ad uno scambio di Reiki a Brescia abbiamo bevuto del tè al **gano-derma**, utilizzando dell'acqua **declusterizzata**. Una signora aveva da molto tempo una difficoltà oggettiva a bere. Una azione semplice e naturale come bere un bicchiere di acqua era per lei una fonte di dolore, poiché ciò le creava senso di vomito. Mi sono chiesto che qualità di vita possa avere una persona di una certa età, con questa problematica. La cosa ha effettivamente colpito le persone presenti come probabilmente sta colpendo voi mentre lo leggete. Ma la cosa ha sorpreso lei stessa, quando, uno dopo l'altro, ha bevuto tranquillamente 3 bicchieri di tè senza alcuna difficoltà.

Poter vedere una persona anziana che riscopre la gioia di poter bere senza alcuna conseguenza negativa è stato davvero piacevole. Con una semplice acqua, la cui bottiglia era stata coperta da un tessuto FIR, è stato portato un netto ed importante miglioramento alla vita di questa persona.

Altre testimonianze personali: hanno subito shock anafilattici, casi di psoriasi, operazioni chirurgiche importanti, altre alliezioni nei casi di dolori mestruali o di cervicale, altre ancora traumi da incidenti con conseguente amputazione e proliferazione dello stafilococco aureo e **pseudomonas aeruginosa**.

Ed in questo caso neanche più terapia di antibiotici e la vaccino terapia era risultata inefficace. Un trattamento fatto di acqua e fibra FIR che ha portato un lento ma progressivo miglioramento, di fatto bloccando l'azione dei virus e la formazione del monco dell'arto.

Potrà apparire qualcosa di davvero non credibile tutto ciò, per la vastità di applicazioni e benefici che la fibra FIR può avere nella vita quotidiana. Siamo spesso abituati a poter credere solo a ciò che vediamo e a ciò che ci viene, di volta in volta offerto dai media, dimenticando che l'esperienza diretta è davvero la fonte da cui possiamo trarre la nostra verità.

Io ho voluto fare la mia, con fiducia e con grande soddisfazione per i vantaggi che ho avuto da tutto ciò. E sono contento se ho potuto dare un aiuto ad altre persone.

Certamente siamo circondati da persone che potrebbero avere dei benefici da tutto ciò, se solo potessero entrare in possesso di queste informazioni, ma lasciando ad ognuno la libertà/ responsabilità di fare le proprie scelte. Una persona famosa disse che **"chi viene a conoscenza di una cosa di cui ne ha tratto il beneficio, ha il dovere morale di non tenerlo per sé, ma di divulgarlo"**. Spero di aver fatto una azione in linea con questo pensiero.

Con gratitudine

Massimo Freiles

Questo articolo ti è piaciuto?

Fammelo sapere alla mia mail: massfreiles1@gmail.com

oppure a questo recapito telefonico: 3474150712

STIMOLAZIONE NEURALE

di Mariarosà Belleri

"Nella semplicità c'è la saggezza": questa frase la lessi in un articolo che parlava della stimolazione neurale e mi incuriosì molto, tanto da voler approfondire l'argomento.

Interessata frequentai il corso e iniziai a praticare su me stessa e i miei familiari questa tecnica che con mia grande meraviglia diede dei risultati sorprendenti quasi al di là di ogni immaginazione, imparai a usare le mie mani come uno strumento magico sempre pronto ogni volta che né ho la necessità "un dolore, una ferita da cicatrizzare, un'ustione o uno stato d'ansia".

Questa tecnica mi ha inoltre insegnato che spesso le situazioni non possiamo cambiarle ma possiamo viverle e percepirle in modo diverso.

Questo auto-trattamento fa parte delle discipline bionaturali complementari alla **medicina tradizionale**. Attraverso l'uso cosciente delle mani la **Stimolazione Neurale** agisce su alcune terminazioni nervose e bastano 5 minuti al giorno per fortificare il sistema nervoso-immunitario e sanguigno.

I Punti vitali che si trattano sono 6 studiati anche dalla medicina cinese che captano, generano e distribuiscono in tutto il nostro organismo la salute vitale che regola le funzioni dei nostri organi.

Questa tecnica di auto-trattamento è trasmessa attraverso un corso teorico e pratico, si può usarla per sé stessi o per aiutare le persone che né hanno bisogno.

La fondatrice di Manos Sin Fronteras è la Jardinera, attraverso la Enseñanza vuole trasmettere il suo messaggio di semplicità e amore ma anche di saggezza e conoscenze profonde. Il suo nome deriva dal suo grande amore per la natura e i fiori.

Ciò che la Jardinera trasmette attraverso il suo insegnamento è amare se stessi per potersi occupare delle persone che ci circondano, ci insegna a dare senza aspettare nulla in cambio, lei insegna sempre con il massimo rispetto per tutti i credo e per tutte le filosofie e le discipline.

Info: www.manosinfronteras.org



STIMOLAZIONE NEURALE-MANOS SIN FRONTERAS

di Lucia Pancheri

La stimolazione neurale è trasmessa attraverso corsi teorico/pratici nei quali il partecipante apprende la tecnica e la pratica in prima persona provandola su se stesso, ed è abilitato grazie all'insegnamento ad applicarla anche su altre persone.

Per ottenere dei benefici da questa tecnica bisogna dedicare solo 5 minuti nell'arco della giornata per poter eseguire i semplici esercizi che essa richiede, così da poter osservare in poco tempo i benefici nella salute fisica e psichica che essa porta.

I benefici della stimolazione neurale sono:

1. rinforza il sistema immunitario
2. regola i componenti del sangue
3. controlla i livelli di stress, depressione e ansia
4. equilibrio del sistema nervoso
5. controlla il dolore in generale
6. ristabilisce la qualità del sonno

Interessata frequentai il corso e iniziai a praticare su me stessa e i miei familiari questa tecnica che con mia grande meraviglia diede dei risultati sorprendenti quasi al di là di ogni immaginazione, imparai a usare le mie mani come uno strumento "magico" sempre pronto ogni volta che né ho la necessità "un dolore, una ferita da cicatrizzare, un'ustione o uno stato d'ansia".

Questa tecnica mi ha inoltre insegnato che spesso le situazioni non possiamo cambiarle ma possiamo viverle e percepirle in modo diverso.

Questo auto-trattamento fa parte delle discipline bionaturali complementari alla medicina tradizionale. Attraverso l'uso cosciente delle mani la Stimolazione Neurale agisce su alcune terminazioni nervose e bastano 5 minuti al giorno per fortificare il sistema nervoso-immunitario e sanguigno.

I Punti vitali che si trattano sono sei studiati anche dalla medicina cinese che captano, generano e distribuiscono in tutto il nostro organismo la salute vitale che regola le funzioni dei nostri organi.

La fondatrice di Manos Sin Fronteras è la Jardinera, attraverso la Enseñanza vuole trasmettere il suo messaggio di semplicità e amore ma anche di saggezza e conoscenze profonde. Il suo nome deriva dal suo grande amore per la natura e i fiori.

Ciò che la Jardinera trasmette attraverso il suo insegnamento è amare se stessi per potersi occupare delle persone che ci circondano, ci insegna a dare senza aspettar nulla in cambio, lei insegna sempre con il massimo rispetto per tutti i credo e per tutte le filosofie e le discipline. I trattamenti vengono effettuati alle persone in modo del tutto gratuito. Molto spesso MSF è presente nelle situazioni di emergenza come supporto ed aiuto alle persone vittime di catastrofi naturali e non, come terremoti, inondazioni, ecc. Le persone in questi casi possono essere trattate a catena, visto il grande numero.

Questa tecnica porta alle persone colpite una grande forza e consapevolezza di non essere sole: si sentono meglio così come nei trattamenti reiki si ha la possibilità di aiutare se stessi e gli altri.

Come nel Reiki c'è il riequilibrio del sistema nervoso, una protezione contro tutte le negatività che possono colpirci. I trattamenti vengono effettuati appoggiando le mani sui centri vitali (chakra) e si dimostra quindi una tecnica molto semplice e intuitiva.

Il mio incontro con la disciplina REIKI Ed i suoi benefici di Roberto Filippini

Ciao sono Roberto Filippini e vorrei spiegarvi il mio incontro con il Reiki ed i benefici molteplici che ho ottenuto con questa disciplina.

Come nelle cose più importanti della vita, questo incontro nasce per caso. Vi dico la verità: come la maggior parte delle persone mi sono avvicinato al Reiki con un certo scetticismo, ma io sono una persona interessata a queste discipline, e apprendere qualcosa di queste tecniche mi è sempre piaciuto, così ho partecipato all'incontro di primo livello Reiki, e da lì mi si è aperto un mondo del tutto nuovo. Ho capito l'importanza di questa disciplina e man mano che frequentavo i corsi e gli incontri mensili mi sono accorto che dentro di me qualcosa stava cambiando, sia sul piano fisico che spirituale.

Mi sentivo più aperto più allegro e fisicamente ho percepito una grande sensazione di benessere. Ho conosciuto delle persone straordinarie, unite, allegre e questo mi ha dato una voglia straordinaria di migliorarmi soprattutto nell'aspetto spirituale, e del dare senza aspettarsi niente: solo dare.

Adesso vi parlo della mia esperienza.

Ho avuto un grosso problema fisico ed il Reiki mi ha dato la forza, la determinazione e serenità di affrontarlo nel miglior modo possibile. E praticando le varie tecniche ed usando i vari simboli insegnatimi nei vari corsi dalla mia insegnante Chiara, ho limitato al minimo gli effetti collaterali di questa terapia. Sono arrivato alla fine (28 terapie) un po' stanco ma con la certezza dentro di me che mi sarei ristabilito al 100 per cento e così è stato.

Il problema è stato risolto nel miglior modo possibile. Avevo anche un problema ad un ginocchio: mi era stata diagnosticata la necessità di mettere una protesi, ma facendo Reiki tutti i giorni il mio ginocchio è migliorato, tanto e per adesso la necessità di una protesi è stata scongiurata.

Quando lo pratico su altre persone trovano benessere e armonia ed io stesso ne ricavo enormi soddisfazioni. Consiglio a tutti quelli che si vogliono avvicinare a questa disciplina di farlo senza remore perché essendo un'energia neutra non può causare nessun danno anzi solo grossi benefici.

Un grazie particolare va alla mia maestra Chiara per tutto quello che mi ha trasmesso in questi mesi e non parlo solo di Reiki.

EFT e Reiki: una prospettiva di Andrea Fredi

Da quando, nel 2003, ho iniziato a diffondere EFT in Italia una delle domande ricevute più frequentemente è: "posso utilizzarla insieme al Reiki?". Con questo articolo intendo fare luce sulla questione, così che vengano sfatati falsi miti ed i praticanti dell'uno e dell'altro metodo possano trovare ottime integrazioni.

Ho appreso il Reiki nel novembre del 1995 e da allora non ho mai smesso di utilizzarlo, a maggior ragione da quando ho avuto accesso al Komyo Reiki grazie a Chiara Grandi. Sono troppi i benefici che dona per poter anche solo pensare di smettere. Certamente l'incontro con EFT (e in seguito con *Logosintesi*) ha ampliato la prospettiva e mi ha permesso di ottenere maggiore chiarezza sul tema dell'energia vitale. Infatti il primo e più importante punto di contatto tra i due metodi è che entrambi agiscono direttamente sull'energia vitale dell'individuo per ripristinarne lo stato di flusso. La natura dell'universo è flusso, tutto scorre (come bene ha espresso il filosofo Eraclito con il suo famoso "Panta Rei") ed il benessere deriva dal vivere in questo stato.

Quando una persona è "in flusso" possiamo osservare diversi fenomeni. L'individuo:

- Possiede una buona vitalità
- I suoi pensieri sono lucidi
- L'attaccamento (sia a cose "positive" che "negative") è ridotto
- Le sue emozioni sono equilibrate, quindi risponde agli stimoli dell'ambiente in modo coerente e adeguato
- Sperimenta uno stato di benessere psicofisico
- Riconosce ciò che gli serve nel momento
- Ha una visione ecologica, che comprende non il suo esclusivo benessere ma anche quello di tutti gli esseri e del pianeta
- Vive in uno stato di quiete interiore, di placida gioia

Quando ciò non si verifica significa che a qualche livello l'energia vitale è bloccata, non scorre. Qui intervengono approcci come Reiki ed EFT, per mantenere e ripristinare il flusso.

Visto che conosci il Reiki, ti dico alcune cose su EFT. Nasce nel 1995 ad opera

di un ingegnere della California, Gary H Craig, sulle basi di un precedente metodo chiamato TFT. Da allora si è diffusa in tutto il mondo ed è anche conosciuta con il nome di "Tapping" o di "Riequilibrio Emozionale". Negli anni ho affinato il metodo applicandovi anche concetti provenienti dalla Logosintesi e da altre Tecniche Energetiche. Per questo l'EFT che insegno ora è molto diversa da quella proposta nel mondo e talvolta anche in Italia. Ora ne vediamo le caratteristiche, e poi passiamo alle possibili integrazioni con il Reiki.

EFT-i (EFT Integrata, così l'ho denominata per differenziarla dalla EFT "classica") si basa sull'idea che il benessere (a tutti i livelli) derivi dal flusso. Perciò l'obiettivo primario è ripristinare questo stato di flusso, grazie alla stimolazione di punti sul corpo unita alla focalizzazione della mente sulla tematica. La mappa dei punti così come le frasi e gli approcci sono facilmente reperibili nei miei ebook sul sito www.andreafredi.com

Una cosa importante è che per attivare queste zone cutanee (e muovere energia) non serve per forza picchiettare ma è ottimale anche un leggero massaggio oppure una leggera pressione. Alcune persone sono infastidite dal picchiettamento, ed ecco che questi altri due metodi rappresentano valide alternative.

EFT classica si basa sulla frase iniziale "Anche se ho questo problema io mi amo e mi accetto completamente e profondamente". Sebbene abbia aiutato milioni di persone, spesso questa frase dà un beneficio solo temporaneo perché rappresenta una sorta di "compensazione" ad uno stato di disagio. Da qualche anno ho eliminato questa frase per sostituirla con altre più focalizzate sulla natura impermanente dei fenomeni: "Anche se ho questo problema tutto si trasforma/tutto può cambiare/tutto muta continuamente". Meditare su questo tema mentre si stimolano i punti di EFT aiuta a spostare la mente, aprendola a prospettive di cambiamento che spesso vengono ignorate.

Altro elemento importante è l'auto osservazione: mentre si pratica è fondamentale rimanere presenti a se stessi, nel qui-ed-ora, osservando pensieri, immagini, voci che circolano nella mente trattandole con EFT ovvero stimolando punti (mediante picchiettamento, massaggio o tenuta).

Reiki ed EFT

Far precedere una sessione di EFT da un auto trattamento di Reiki è utile per vari motivi:

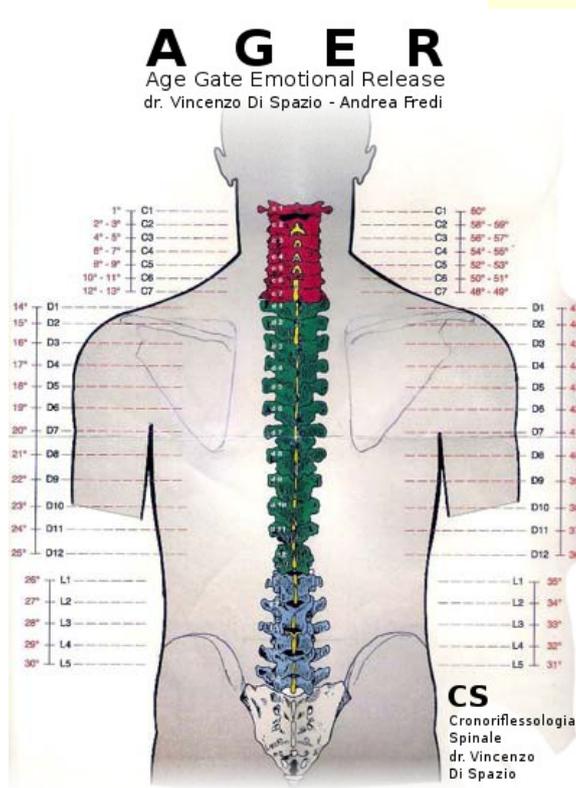
- l'energia vitale viene mobilitata, rendendo più accessibile il proprio mondo interiore
- durante l'auto trattamento possono emergere immagini, ricordi, credenze che possono poi essere trattate con EFT
- avendo più energia in flusso, l'eventuale emersione di contenuti psichici dolorosi risulta meno impattante
- l'utilizzo del secondo simbolo permette di accedere più facilmente all'inconscio

Reiki può anche seguire la sessione di EFT per integrare ciò che è emerso e rendere più profondo lo stato di benessere raggiunto.

In conclusione, Reiki ed EFT ben si integrano sia a livello teorico che in ambito pratico. Un metodo rafforza l'altro, garantendo al praticante risultati più rapidi e profondi. Come tutte le discipline, l'importante è praticarle. Riservarsi qualche decina di minuti al giorno per l'esercizio su di se fa la differenza.

Mi auguro che questa breve trattazione sia utile, e ti auguro un buon flusso!

www.andreafredi.com



SENECA ED IL SATORI (ATARASSIA)

di Filippo Fornari

Chi ha avuto la possibilità incontrare il rev. Hyakuten Inamoto, avrà notato quanto tempo lui dedica nei suoi seminari e quanta importanza dia al concetto di *Anshin Ritsumeï*, ovvero *Satori*, lo stato dinamico di fusione con il Tutto.

Inutile nascondere che per noi occidentali questi concetti non sono di immediata comprensibilità nel loro senso più profondo, non fosse altro che per il fatto che la nostra religione, e quindi tutta la nostra cultura, è interamente basata sul rapporto tra il nostro sé ed il Divino, quindi su di una *separazione* necessaria. Questi concetti in realtà per noi occidentali non sono affatto nuovi: basta prendersi la briga di andare a rileggere il pensiero dei molti filosofi precristiani greci e latini per rendersene conto.

L'avvento del Cristianesimo fu un'ondata di inusitata potenza e grande rapidità per quei tempi: in meno di trecento anni non solo il sistema religioso ma tutta la cultura dell'uomo si accostò alla nuova fede ed ad una visione del mondo che stravolgeva *tutto* quello che era stato il pensiero fino ad allora; e il cambiamento non avvenne, ovviamente, solo in campo religioso, ma anche nel pensiero economico-politico, nella stessa architettura ed urbanistica, nelle relazioni spirituali dell'uomo: in meno di trecento anni, infatti, si passa da una preghiera-richiesta volta al soddisfacimento individuale di un bisogno ad un dio "specializzato" (quindi con una natura ed indole riferibile al *tipo* umano), si passa ad una preghiera collettiva che viene recitata senza alcun fine immediato e materiale, senza altro scopo se non il ricongiungersi a Dio.

La conseguenza di questo *pervadere il mondo* da parte di una nuova visione della vita portò inevitabilmente all'abbandono di tutto ciò che proveniva dal mondo pagano, talvolta anche di distruzione (come fu per i templi, le terme, le basiliche, gli anfiteatri le cui pietre vennero riutilizzate come materiale edile) e, con il pensiero pagano, molti filosofi della antichità – ovviamente politeisti e pagani – perdettero in qualche modo di attendibilità, di credibilità, per cui furono studiati, certo, ma sempre con distacco storico: da "*insegnanti*" divennero semplice "*materia di studio*".

Tuttavia praticamente in tutti i filosofi precristiani il concetto di *Satori*, o di uno stato equivalente, era già allora presente ed è stato oggetto di studio praticamente da parte di tutti gli antichi filosofi.

Poco sappiamo della vita *rocambolosa* del filosofo greco Diogene di Siopo: cacciato dalla sua città natale a seguito del fallimento della attività economica del padre, dopo essere stato anche schiavo, viveva asceticamente in una botte e l'unico bene che possedeva era una ciotola per l'acqua, che distrusse quando vide un ragazzo bere dalle mani a coppa e quindi vivere in *maggior* semplicità di lui. Ebbe modo di incontrare Alessandro Magno che, impressionato dal suo saggio parlare, gli chiese in che cosa sarebbe potuto essergli utile, al che il filosofo rispose: "Scostati un poco dal sole". Si dice che Alessandro restò molto impressionato da una risposta così ascetica e minimalista, al punto che pare abbia detto: "Se io non fossi Alessandro, vorrei essere Diogene".

Altro uomo dalla vita assai avventurosa, fu Lucio Anneo Seneca (Cordoba, Spagna 4 a.C., Roma 65 d.C.), personaggio per altro molto contestato dai suoi contemporanei per la stridente contraddizione tra i suoi saggi insegnamenti di impronta *stoica* e la sua opulenta vita vissuta all'ombra del paranoico imperatore Nerone di cui Seneca era insegnante. Da giovane condusse una vita ascetica alla quale dovette però rinunciare a causa del suo cagionevole stato di salute, astenendosi però per tutta la vita dal mangiare carne e dal bere vino (anche Pitagora, del resto, aveva adottato questo stile di vita).

La sua produzione letteraria e filosofica è sconfinata e tantissimo materiale è giunto fino a noi, in particolare tutto il carteggio delle *Epistulae*, lettere (vere o retoriche che fossero, come nel caso delle sue *Lettere a San Paolo*) nelle quali affronta i grandi temi della vita. Di formazione epicureica, si espresse molte volte in merito alla "*atarassia*". L'*atarassia* (letteralmente: "*assenza di agitazione*") è un termine coniato da Democrito e successivamente adottato da molte scuole filosofiche post-aristoteliche, tra cui quella

Stoica, quella Epicurea e la Scettica; il termine designa: «*la perfetta pace dell'anima che nasce dalla liberazione delle passioni umane*».

La parola troverà corrispondenza nel latino *tranquillitas* ed una applicazione pratica nell'espressione "*aurea mediocritas*" (ovvero: "*la via di mezzo d'oro*") che ricorda molto da vicino l' **Anshin Ritsumei** e l'espressione "**vai tranquillamente nel mezzo della lode o del biasimo**" di cui Inamoto parla nei suoi seminari e che riporta anche nel manuale Okuden (pag. 21: "*Homerare temo - Nella lode e - Kenasare temo - nel biasimo - Heizen to ayume - sii tranquillo - ayume! - e vai!*")

Nel contesto dell'*atomismo* (dal greco "a-toma", ovvero "elemento indivisibile") di Democrito la coppia ordine-disordine si trasforma nella dicotomia (divisione) connessione-disconnessione: gli atomi si uniscono tra di loro in un ininterrotto, circolare e perenne processo creativo *costruttivo*, per poi separarsi nuovamente in un processo di *distruzione* quale espressione del *divenire* della materia. Nella filosofia di Democrito la materia, quindi, non "è" ma "*diviene*", ovvero si trasforma continuamente *essendo essa stessa costituita da energia* (!), e qui, volendo, potremmo infilare il naso in un'aula di fisica quantistica e scoprire che la tecnologia ci ha permesso di dimostrare scientificamente quanto ipotizzato duemila anni fa dal pensiero filosofico.

Da ciò ne deriva che secondo l'*atomismo* di Democrito, un animo irrequieto, *nella separazione della dualità*, tende alla consunzione, mentre uno stato d'animo sano - in coesione, nell'*unicità* - tende a mantenere un ordine interno, stabile,, non agitato, privo di perturbazioni ovvero di natura *a-tarassica* o, se vogliamo definirlo a modo *nostro* : vive nell' *Anshin Ritsumei* o *Satori*.

Con Socrate l'*Atarassia* acquista il valore decisivo di *Praxis* (ovvero di *regola di vita*) e più specificamente si applica alle varie declinazioni del concetto socratico di *Aretè* (*virtù*) quale condizione intrinseca ed ultima dell'animo umano nella ricerca della *Eudaimonia* (da: *eu= bene, daimon = spirito*), intesa come raggiungimento della *serenità spirituale*, del "*ben - essere*".

Ma torniamo a Seneca, filosofo ispano-latino, il quale nei suoi tanti testi, tra cui, appunto, "*De ira*" (tradotto in italiano per lo più come "*L'arte di non arrabbiarsi*" che noi chiameremmo *Ikaruna* secondo i Principi di Usui...) ed il "*De tranquillitate Animi*" raccoglie il concetto iniziale di *Atarassia*, filtrato attraverso tutti i movimenti filosofici che si sono succeduti nel tempo e che lo hanno preceduto (Democrito, Epicuro, Pirrone, Antistene, Zenone, lo Scetticismo, lo Stoicismo) e dà una lettura della *Atarassia* molto vicino a quella della Stoica, intendendola come ricetta comportamentale (la *praxis* di Socrate) finalizzata al conseguimento (quindi è un'azione dinamica, un'energia in movimento) della felicità intesa come **imperturbabilità** (in Seneca tradotto col termine latino di *Tranquillitas* o, a volte, con l'aggettivo *immobilis*) **dell'animo virtuoso** (sapiente in quanto razionale) **al cospetto del Mondo**.

Mi permetto due citazioni.

Seneca, "*De vita beata*": "*...Quod arte alligati sunt alii, adstricti alii, districti quoque: hic, qui ad superiora progressus est et se altius extulit, laxam catenam trahit, nondum liber, iam tamen pro libero*": "...costoro sono legati solidamente, strettamente, anche con molti nodi, mentre è libero chi si è avviato verso una dimensione superiore, spingendosi più in alto la catena si è allentata: egli non è ancora del tutto libero, ma è come se lo fosse".

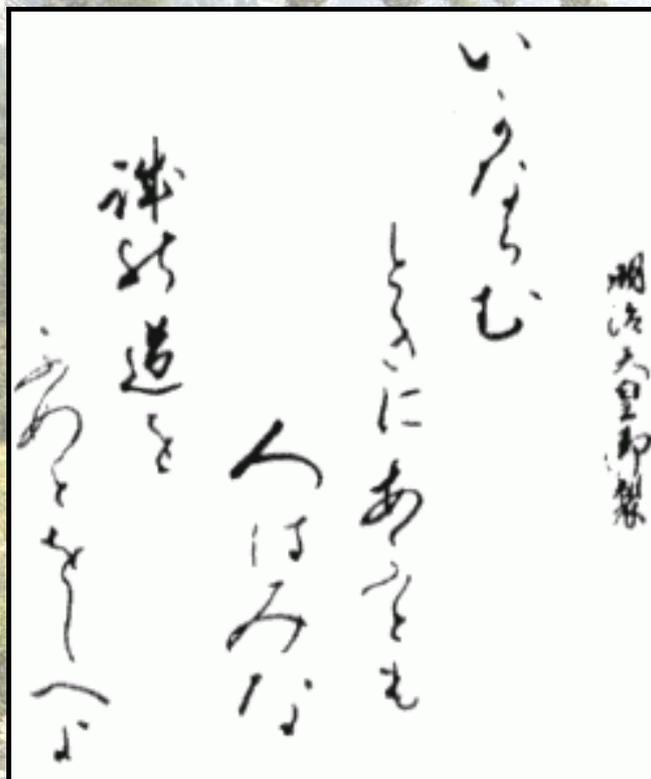
Ibidem, XVI: "*....deinde, ut sis immobilis et contra malum et ex bono, ut qua fas est, deum effingas*": "...poi di essere imperturbabile, sia di fronte al male che di fronte al bene, in modo da riprodurre in noi, per quanto è possibile, Dio". E qui la risonanza con le parole di Inamoto "*vai tranquillamente nel mezzo*" è davvero notevole.

Esperienza diretta

di Ileana Lorenzi

Era un pomeriggio di Marzo e io ero parcheggiata fuori dalla palestra dove mio figlio frequenta un corso **di jujitsu. All' improvviso mi arriva un messaggio che mi chiede Reiki per una ragazza del mio paese che ha fatto un incidente gravissimo e versa in gravissime condizioni, forse non si salva. Io non avevo ancora il secondo livello: lo avrei preso una settimana dopo, così inizio a pregare e a pensarla... carico mio figlio in macchina e me ne torno a casa..... So poi che si è messo in moto il *tam tam* di messaggi della Komyo Reiki Kai: migliaia di persone, addirittura dalle Canarie, iniziano a convogliare energia verso questa ragazza. E in una sola notte di lotta tra la vita e la morte, l' indomani si è risvegliata. Scoprirò poi che anche i dottori parlano di un *miracolo* per il fatto che lei si sia salvata senza riportare conseguenze.**

E' un miracolo che la medicina non spiega: è rimasta senza ossigeno, è stata rianimata, era incastrata nella macchina... insomma: un miracolo vero e proprio la volontà, l'amore, la forza di tutta questa gente... e la potenza del Reiki. La prima persona che ha chiesto Reiki e' stata proprio la madre che non ha mai smesso di credere nell'energia.



***Per i tempi a venire
Ed accogliere ciò che la vita ci riserva
Tutti noi dobbiamo apprendere
L' arte di camminare
Sulla via della sincerità***

Poesia Waka dell' Imperatore Meiji



Copyright e info editoriali: KOMYO REIKI MAGAZINE
trimestrale della Associazione Culturale **Komyo Reiki Kai 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 gradita la citazione della fonte. Per ogni informazione e per ricevere la liberatoria per la pubblicazione del materiale qui contenuto contattare la redazione.