

Marzo 2012

光明レイキ

Komyo Reiki

MAGAZINE

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

Cos'è il satori
secondo il buddismo

Il kanji Komyo
Cosa significa

Komyo Reiki
è troppo facile?

Copia gratuita

Editoriale

Il precedente Komyo Reiki Magazine è stato letto da un notevole numero di persone, e questo ci ha fatto davvero piacere.

Ringraziamo innanzitutto il Rev. Hyakuten Inamoto di Kyoto, fondatore della nostra scuola, che ogni anno viene in Italia per diffondere il Reiki tradizionale giapponese.

Senza la sua presenza, la scuola Komyo Reiki kai Italia non sarebbe diventata così popolare.

Personalmente, senza il suo esempio, non avrei mai capito fino in fondo la filosofia del Reiki Ryoho (Metodo di guarigione Reiki): non saprei nemmeno cosa significa “lasciare andare”, cioè “non attaccarsi”.

Cosa che mi risulta ancora difficile da mettere in pratica; e quando mi capita, provo a pensare a quanto lui sia aperto con noi insegnanti della scuola Komyo, a quanto lui sia stato in grado di liberarci dai nostri schemi e lasciarci liberi di dare la nostra personale interpretazione dei 5 precetti, di utilizzare anche diversi stili di Reiki senza mai imporre il proprio (semplicemente ricordandoci di fare attenzione a non creare confusione).

Probabilmente è per questo motivo che gli insegnanti di Komyo Reiki diventano sempre più numerosi; sentono che non vi è alcuna chiusura, ma solo apertura ed accettazione.

Buona lettura.
Chiara Grandi



Reiki e Rebirthing

Georgia Caprino

Il Rebirthing ha molte definizioni: pratica di respirazione, tecnica di rilassamento, terapia, ecc..

Di fatto, in seguito alla mia esperienza personale ed agli insegnamenti ricevuti, descrivo il Rebirthing come un metodo di crescita personale.

Praticare la respirazione circolare, che caratterizza il Rebirthing, aiuta in modo naturale il processo di ascolto di se stessi, si sciolgono i nodi emozionali e gli stati d'animo non voluti, semplicemente imparando a fidarsi del respiro. In questo modo, trovo che le 'barriere' tra noi e il resto del mondo si assottigliano e la percezione delle cose diventa più sensibile, più possibile.

Cosa c'entra questo con il Reiki? Insegno Reiki da molti anni e recentemente sono diventata insegnante Komyo Reiki con Chiara Grandi.

Nel 2008 ho iniziato a praticare Rebirthing. La mia prima sessione (che non dimenticherò mai), fu molto intensa: percepivo il mio corpo come una sola immensa onda energetica, senza limiti fisici, in espansione totale: pura vibrazione.

E tutto questo grazie al respiro.



Alla fine della sessione dissi al mio Rebirther: “Ho avuto la sensazione vera che se avessi toccato qualcuno con tale vibrazione avrei potuto trasmettergli Energia Vitale”. Non so perchè mi uscissero queste parole in quel momento, ma le legai al mio utilizzo del Reiki.

In parte giustificai l'esperienza con l'iperossigenazione data dal respiro circolare, ma certe sensazioni erano state così profonde che non potevano essere una semplice reazione fisica (io sono parecchio razionale e mi venne naturale questa associazione).

Ai tempi, praticando Reiki, non ponevo molta attenzione al respiro, sebbene lo considerassi molto importante: i libri che leggevo non mi aiutavano a comprendere il potere della respirazione in relazione alle sedute di Reiki.

Il Rebirthing mi ha messo in contatto con una parte di me che ignoravo: la vera fiducia in me stessa e la naturalità che c'è in tutto questo. In fondo, noi viviamo con noi stessi per ventiquattro ore al giorno e per tutta la vita! Di chi dovremmo imparare a fidarci di più, se non di noi stessi?

Da quando Rebirthing è entrato nella mia vita, i trattamenti Reiki che faccio e le armonizzazioni sono molto più fluidi: mi fido di me e del mio respiro, e riesco a lasciarmi andare all'energia Reiki senza interferenze (quando ci sono, le riconosco e le lascio andare via senza impigliarmi in esse).

Ritengo che Rebirthing sia una tecnica potente, ma semplice come lo è il respiro stesso. Anche Reiki è una tecnica potente e semplice, che porta spesso le persone a domandarsi: “Sarà efficace?” Mi viene sempre da rispondere: respirare è semplice e potente (mantiene in vita), eppure non ci si domanda se è efficace, lo si vive e basta. Solo che respiriamo ogni momento e il respiro è dato per scontato.

Allo stesso modo viviamo immersi nell'Energia Vitale, nel Reiki, e non ce ne accorgiamo. Ce ne rendiamo conto quando riceviamo le armonizzazioni e possiamo imparare a canalizzare l'Energia che ci circonda. Lì riusciamo a percepire la potenza del Reiki.



Con il Rebirthing sfruttiamo invece il potere del nostro respiro, per agevolare il processo di crescita e di autoconoscenza che ci permette di percorrere la nostra strada personale con consapevolezza e presenza.

Conduco sessioni di Rebirthing e ho notato quanto il respiro apra la coscienza e la disponibilità del ricevente, tanto che persone alle quali accenno del Reiki, e che si dimostrano inizialmente assolutamente scettiche, in seguito si fidano e mi chiedono dei trattamenti oppure prendono il primo livello.

Rebirthing e Reiki sono per me due facce della stessa medaglia, che mi stanno accompagnando con la certezza che ci saranno sempre, nel mio cammino di vita.

Georgia Caprino

Il Satori

Chiara Grandi

Il buddismo dice che la vera felicità è la pace interiore, il satori, l'illuminazione, l'an shin ritsumei, che secondo il dizionario giapponese sono la stessa cosa.

Il Satori è l'obiettivo finale del Reiki e di tutte le discipline orientali.

Satori 悟り è una parola giapponese, è un sostantivo, mentre in verbo diviene 悟る satoru; nell' uso quotidiano questo verbo viene utilizzato per dire che qualcosa è stato compreso, e non ha niente a che vedere con la realizzazione buddista: significa solo aver capito.

Satori è l'equilibrio, la capacità di osservare ciò che accade con distacco senza lasciarsi travolgere, per restare forti e dominare la situazione invece di esserne dominati.

E' la consapevolezza che tutto ciò che accade conviene.



Nella tradizione buddista, il kanji Dai 大 è usato per enfatizzare il satori: Daigo 大悟 significa "obiettivo da raggiungere" ed è anche l'azione da fare per realizzare la verità.

Lo stesso kanji 大悟, utilizzato come nome proprio maschile, diffuso di più in passato, viene sempre pronunciato Daigo, mentre in termini buddisti si pronuncia Taigo 大悟, come in Cina.

Secondo questa religione orientale, se raggiungo il satori significa che ho capito la verità essenziale, che ho capito tutto.

Ho capito cos'è la realtà.

Cioè che non c'è niente.

Solo il nirvana, il vuoto.

Nel buddismo la felicità è realizzare questa verità, cioè l' an shin ritsumei 安心立命, kanji cinese che pronunciato in giapponese moderno diventa "anjin riumei".



Per chi pratica il buddismo la realizzazione personale significa solo essere rilasciato dall'illusione.

Tutto è illusione, perchè è creato dalla nostra mente.

Se raggiungiamo questa consapevolezza, otteniamo il risveglio illuminato.

Ma capire realmente il buddismo non è semplice: alcuni buddisti sono convinti che in realtà ci sia qualcosa, nel vuoto, che produce tutto.

E' la coscienza, chiamata Arayashiki 阿頼耶識 nel paese del sol levante.

Qualcuno la nomina come "il seme che produce tutto" e alcuni la chiamano coscienza o seme è puro o semplicemente vuoto.

Altri sostengono che questa coscienza o seme è già sporco.

Perchè queste varie teorie?

Ci sono tantissimi testi buddisti, e molti gruppi di persone che interpretano questi testi in modo diverso.

Al giorno d'oggi alcuni cercano di spiegare il buddismo con la fisica quantistica, ma anche quella è solo un'idea non ancora approfondita.

In altre parole il satori non ha niente a che fare con l'interpretazione che noi occidentali diamo alla felicità.

Comunque, una volta raggiunta la tanto sospirata pace interiore, non ci si può fermare.

Si continua a lavorare, fino all'ultimo dei nostri giorni.

Il Satori non è uno stato d'animo permanente.

Niente è costante, secondo il Buddha, se non il cambiamento.

Chiara Grandi

Il reiki nella riflessologia e nello shiatsu

Nadia Politanò

Pratico riflessologia plantare (massaggio del piede) e shiatsu da diversi anni: tecniche energetiche molto forti, che danno alle persone che vengono trattate, benessere fisico e psicofisico.

La riflessologia plantare lavora sui punti di riflesso del piede, che corrispondono ai vari organi e alla struttura ossea e muscolare del nostro corpo. Ovviamente più i punti sono tesi più recano dolore quando vengono premuti.



Con questo metodo si possono risolvere vari problemi, come digestione lenta, dolori di cervicale, stress, ansia, dolori mestruali, e tanto altro ancora.

Lo shiatsu invece consiste in digito-pressione e lavora sui meridiani, canali energetici che attraversano il nostro corpo dalla testa ai piedi. Vengono eseguiti dei Katà, che sono sequenze per trattare il corpo in maniera omogenea; si usano le pressioni delle dita, dei palmi delle mani, dei gomiti e delle ginocchia. Si tratta di un massaggio veramente molto forte, nonostante le pressioni vengano fatte in maniera delicata, e quando si trovano punti tesi, si può provare dolore.

Sono tecniche complete già da sole, ma è stato per me sorprendente quando ho scoperto che con il Reiki potevano esserlo molto di più, in modo semplice e senza forzare sui punti di riflesso e nei punti di digito pressione, quindi senza recare dolore al ricevente.

Durante il trattamento, il Reiki entra in profondità nei punti che vado a premere e poi si espande da sè, dando già da solo benessere e riequilibrio.

Le persone si rilassano e si abbandonano facilmente al tocco della mia mano, perchè sentono il calore, il senso di protezione e di fiducia che il Reiki dà .

La domanda più frequente che mi viene fatta è: "Perchè le tue mani scottano?" Rispondo spiegando che non sono io ad emanare quel calore, ma l'energia universale Reiki, e che tutti coloro che acquisiscono questa tecnica possono avere gli stessi risultati; spiego loro che Reiki è energia d'amore incondizionata e che fa già parte di noi naturalmente.

Bisogna solo prenderne coscienza: lo si può fare grazie al maestro Usui che lo ha scoperto dopo una lunga meditazione. Ha insegnato questa tecnica a diverse persone fino ad arrivare ai nostri tempi. Tramite dei corsi semplici, e ricevendo i reju (armonizzazioni), tutti possono fare Reiki; infatti il nostro "io" più profondo ricorda e riconosce questa energia, e i risultati sono veramente strabilianti.



Concludendo, direi che il Reiki fa parte di noi stessi; dopo aver ricevuto i Reju, basta un semplice tocco sulle persone per trasmetterlo.

Potete immaginare che senso di benessere possa donare, quando si applicano tanti tocchi lungo il corpo durante un massaggio, oppure sul piede durante la riflessologia: questo porta le persone ad uno stato totale di rilassamento profondo, i punti tesi si rilassano ed io li sento aprire sotto le dita. Trovo fantastico quando tutto questo accade. Spesso chi si affida a me si addormenta e non si preoccupa più del dolore che la pressione potrebbe recare: sembrano tutti quasi anestetizzati. Quindi consiglio a tutti coloro che praticano riflessologia e shiatsu di avvicinarsi al Reiki e di notare la differenza che trovano anche solo dopo il corso di primo livello.

Nadia Politanò

La difficoltà delle cose facili

Filippo Fornari

Personalmente sono convinto che ogni popolo, quindi ogni cultura, abbia un diverso approccio alle situazioni della vita, ed è estremamente difficile passare da una concezione diversa all'altra; questo anche quando abbiamo scoperto che il nostro atteggiamento non è più in grado di darci le giuste risposte. Questo avviene perché la nostra visione delle cose non nasce solo da elementi culturali, da conoscenze trasmesse, ma la assorbiamo dall'ambiente stesso in cui viviamo, le assorbiamo per osmosi attraverso ogni gesto ed ogni evento, ogni esperienza che ci troviamo a vivere.

E' per questo motivo che di fronte ad un fenomeno assolutamente naturale come lo può essere un fulmine estivo a ciel sereno, molto facilmente un aborigeno australiano legge questa cosa come un segnale della natura; al contrario un giapponese resta invece estasiato dalla potenza della natura e dalla bellezza della luce; un europeo comincia a spiegare a se stesso, ed ai presenti, di correnti di aria che generano cariche elettrostatiche che si accumulano: in definitiva, mentre il giapponese prende atto, partecipa a ciò che è accaduto, l'occidentale cerca subito una spiegazione nell'ambito della fisica elettrostatica.





Così avvenne, assai probabilmente, quando Hawayo Takata decise di portare Reiki in America, una nazione fortemente caratterizzata da una mentalità tecnologica e sicuramente più portata di altre all'approccio scientifico rispetto a quello mistico. E del resto, questo accade più o meno a tutti noi quando ci viene chiesto come sia possibile che Reiki funzioni, e ciascuno di noi trova una risposta più o meno accettabile e condivisibile con l'esperienza degli altri.

Ma non è questo che ci interessa ora. Ciò che volevo mettere in luce è la difficoltà che un occidentale incontra normalmente nel passaggio dalla cultura Reiki acquisita tramite il lignaggio Hayashi-Takata-Furumoto, ovvero quello che è detto Reiki "occidentale", verso il Komyo. O per lo meno questa è la mia interpretazione, e non a caso parlo al presente, perché ho ancora molte resistenze e retaggi che operano in me.

Come noto, i giapponesi sono un popolo che vive la propria visione della vita, sotto certi aspetti senza mezzi termini, ed è possibile incontrare nella medesima persona le due diverse manifestazioni di una cultura che da una parte, grazie alle sue millenarie arti marziali, educa il cittadino giapponese a disciplina e controllo assoluti; d'altra parte, il medesimo cittadino sa invece accettare pienamente l'idea dell'affidamento al divino, al naturale scorrere degli eventi.

Può sembrare un paradosso, ma in un seminario che ho seguito con Phyllis Furumoto, nel corso del quale lei ha ripercorso i passi di sua nonna Hawayo Takata, la stessa Furumoto non fa mistero che, nella penetrazione in occidente, abbia sicuramente più giovato, all'introduzione del Reiki, la prima indole dei giapponesi, quella legata al controllo, alla presenza rispetto agli eventi, quindi quella marziale più che agli aspetti mistici e spirituali che in America, nazione molto frammentata anche in campo religioso, assai difficilmente avrebbero attecchito.

Per questo motivo quando la Takata porta Reiki in America, questo va, lei volente o nolente, a strutturarsi in una forma molto rigida, per nulla creativa, una forma talmente strutturata che gli allievi stessi prescindevano dal valore intrinsecamente mistico del Reiki e si concentravano sulla esatta sequenza delle posizioni, la modalità di tenere le mani, i tempi esatti per ciascuna delle posizioni e ne venivano codificate le tappe ed i relativi tempi e perfino i costi di apprendimento: aspetti che, prima di allora, molto semplicemente erano privi di senso per la visione delle cose di un'orientale.

Questo è tutt'oggi l'insegnamento che ricevono coloro che si avvicinano al Reiki percorrendo la strada occidentale. Non è affatto infrequente trovare in vendita su Internet orologi per Reiki ed esiste anche una applicazione da installare sul telefonino che emette un suono ad intervalli prefissati. La sequenza dei punti da trattare è chiara, codificata, immutabile e, come tale, a mia volta, la insegno a chi vuole imparare Reiki rispettando l'insegnamento ricevuto. In realtà tutti questi strumenti (il controllo di un tempo minimo di permanenza, la sequenza delle posizioni, ecc.) possono ben essere usati per lo scopo esattamente contrario, ovvero per poter eseguire trattamenti senza dover continuamente pensare allo scorrere del tempo o a dove posizionare le mani, quindi paradossalmente non per "aver" un maggior controllo, ma per poterlo meglio "perdere".

Ora, è ovvio che questo approccio così "scolastico" al Reiki naturalmente può essere valido (e secondo me personalmente, è molto valido) fintanto che Reiki resta una sorta di esercizio legato al mondo fisico. Nel momento in cui si capisce che non si tratta "tanto" di mettere le mani in una certa posizione per un certo tempo, ma che esiste una visione ben più profonda della vita stessa, è allora che il Reiki occidentale mostra i suoi limiti, avendo dovuto minimizzare la sua spiritualità limitandosi ad essere la "cassetta dei ferri" così come la presentava uno dei primissimi e più noti insegnanti occidentali, appunto allievo della Furumoto.

Credo che tutti indistintamente, prima o poi, ci siamo chiesti: "Come è che Reiki funziona?", e ciascuno ha strutturato una sua risposta in funzione della sua indole più spirituale piuttosto che scientifica: c'è chi parla di una funzione naturale, chi parla di energia divina, chi entra nel mondo dell'energia quantica. E, naturalmente, ciascuna di queste risposte è valida in quanto probabilmente è parte di una risposta più ampia, se si superano le proprie resistenze ad entrare in un modo diverso di porsi. Quella dell'affidamento è una delle pratiche umane più complesse: lo sa bene il nuotatore che, prima di aver imparato che il nuotare è più un esercizio di affidamento all'acqua che l'applicazione pratica del principio di Archimede (vero è che si galleggia anche a prescindere dal conoscere o meno la formula di Archimede...) ed impara presto che meno si agita, più sta a galla; così come sa bene lo sciatore, il pattinatore, il ciclista che l'equilibrio non è una cosa che si pensa di continuo, ma, al contrario, meno vi si pensa più è facile mantenerlo.



Allo stesso modo l'immagine dell'esperienza, di chi passa dal Reiki di tradizione occidentale al Komyo, consiste nell'apprendere il complesso passaggio al non fare nulla, che è la cosa più difficile che possa realizzare una persona come quella occidentale, sempre vitruvianamente al centro dell'universo. Sempre teso a mantenere il controllo dell'esistenza anche quando è palese che il suo intervento non solo è inutile, ma perfino contrario al muoversi degli eventi, sempre con il perenne ed atavico bisogno di capire "come e cosa" per illudersi di poter dominare ciò che accade, di poter comprendere tutto del territorio, anche quando il territorio è, in realtà, l'infinito ignoto e come tale è, molto semplicemente, non comprensibile.

La non resistenza, l'affidarsi a "ciò che può in quanto è" è, per un occidentale, un difficilissimo esercizio di riformulazione del pensiero positivista, della visione delle cose apprese in millenni di continuo engineering in campo filosofico, religioso e mistico. Tuttavia, scherzando (ma forse non troppo....), secondo alcune correnti di insegnamento del Reiki occidentale, Mikao Usui ci ha fornito gli strumenti adatti per poter "perdere il controllo" ogni qualvolta ci servisse. Secondo questa corrente di pensiero, infatti, i simboli e soprattutto i loro mantra, non avrebbero solo una funzione intrinseca, ma servirebbero molto semplicemente a tenere i più zucconi impegnati a fare altro, mentre Reiki funziona da sé..... Non c'è che dire: è una visione troppo elementare e perfino poco rispettosa dal lavoro di ricerca di Usui. Ma alla fine potrebbe perfino funzionare.

Filippo Fornari

Noi operatori yoga

Renata Giuzzi

Pratico Yoga da circa dieci anni e da quattro lo insegno.

Da quando ho intrapreso questo percorso, la mia vita è cambiata ed è in continua trasformazione e miglioramento; con lo yoga sono passata ad un ascolto attento del corpo, del respiro, all'osservazione delle emozioni e dei pensieri, ho imparato a conoscere e ottimizzare l'uso del PRANA.

Pensavo che fosse una disciplina già completa di per sé, ma poi ho capito che c'era qualcosa che poteva migliorarla...

Grazie all'entusiasmo di una mia allieva che aveva preso i livelli REIKI, ho potuto conoscere Chiara Grandi, ed a mia volta acquisire i livelli. Un nuovo germoglio si è inserito nel mio terreno.

Ho iniziato semplicemente pensando di usarlo su di me e in famiglia, come molti fanno, non credendo che sarebbe stato una vera rivelazione anche nel mio lavoro. Con il passare del tempo ho sentito le mie percezioni divenire sempre più sottili, ho cominciato a sperimentare, durante la pratica yoga in sala, che il PRANA non era presente solo nel respiro ma anche nelle vibrazioni energetiche della stanza, nei praticanti. L'ENERGIA UNIVERSALE, così definita nel REIKI, è divenuta più tangibile; la sensibilità dei sensi si è potenziata; questo mi ha permesso di riuscire a cogliere anche le sfumature più sottili. Sensazioni pungenti come aghi nei palmi delle mani, nei piedi e nel cuoio capelluto, mi hanno fatto cogliere disagi, disarmonie, inquietudini in luoghi e persone, oppure piacevoli spostamenti ondulatori e morbidi hanno evidenziato luoghi particolarmente carichi energeticamente o persone equilibrate, centrate e serene.

Avendo in me la consapevolezza del REIKI quando insegno, le lezioni divengono più sentite e profonde, i riscontri sono assolutamente positivi da parte di tutti i praticanti, la centratura è perfetta.

Il REIKI ha apportato in me, e in ciò che faccio, un completamento.

Nello Yoga terapeutico individuale, con il quale insegno alcuni esercizi e tecniche per migliorare i disagi psicofisici, vado prima ad eseguire una parte di pratica corporea, poi concludo in perfetta armonia con il trattamento REIKI. Effettuo anche trattamenti di riequilibrio bio energetico, durante i quali, tramite la radioestesia, vado a dare una lettura degli stati energetici di chi vi si sottopone. Posso riscontrare diversi stati, dalla perfetta apertura ed equilibrio, al lieve scompenso, al blocco totale. Da prima utilizzavo cristalli e ciotole tibetane per armonizzare, ora ho uno strumento in più. Pratico la meditazione quotidianamente, la quale, grazie al REIKI, ha acquisito un sapore completamente diverso: le mie vibrazioni si sono innalzate portandomi in uno stato di coscienza con il quale guardo me stessa e il mondo con occhi diversi di distacco e serenità.

E per dare a tutto un senso vivo e pulsante, rimane la certezza che noi siamo solo canali di tramite, semplici strumenti entro i quali opera qualcosa di infinitamente grande.

Gli operatori come me che mettono a disposizione se stessi e il loro tempo per il benessere comune, per l'armonia di tutta la gente, altro non sono che delle "matite nelle mani di Dio", come diceva Madre Teresa di Calcutta; quindi, per concludere, la vera rivelazione del mio percorso è proprio la consapevolezza di questa Potenza Universale, la percezione del Dio che è in ognuno di noi.

*"In tutto ciò che faccio il mio entusiasmo si eleva fino ad abbracciar l'infinito,
O Beatitudine Perfetta, guardami, guidami,
affinché io possa esprimermi attraverso ciò che faccio.
Possa il mio entusiasmo essere un canale per la Tua gioia".*

(Swami Kriyananda)

Renata Giuzzi Savita



Passaggio alla naturopatia

Serenella Bragaglio

Mi chiamo Serenella, ho lavorato per dieci anni in ospedale come infermiera nel reparto di medicina geriatrica, ora faccio la naturopata.

Ho deciso di diventare naturopata perché sono convinta che la medicina, così come ancora oggi viene intesa, non ha nulla e che fare con la persona, e come persona intendo sì il corpo fisico, ma anche e soprattutto la parte più importante e più direttamente coinvolta nel complicato meccanismo di insorgenza della malattia, “ il sentito “ che ognuno di noi percepisce quando si scontra con le problematiche della vita.

Mi piace chiamarlo “il sentito” perché quello che accadrà poi (la malattia) dipenderà da come si sarà percepito il conflitto: potrò provare rabbia, autosvalutazione, gelosia; potrò provare resistenza, disagio nel territorio (non so più qual è il mio posto) e via di seguito.

Ogni giorno della nostra vita viviamo centinaia di conflitti che poi si risolvono, magari, con un semplice bruciore allo stomaco: questo accade se, per esempio, ho “sentito” a livello di “pancia” che quella frase detta nei miei confronti “non mi è andata giù”, e mi si è fermata proprio sulla bocca dello stomaco, per cui soffrirò di mal di stomaco, esattamente quanto il mio conflitto è rimasto attivo con questo “sentito” .

La medicina ufficiale, invece, cura “il sintomo”. Se ad esempio si soffre di dissenteria, viene prescritto un antidiarroico. Immediatamente, quello che tu, finalmente, sei riuscito a buttar fuori, viene bloccato...

La medicina segue un protocollo standard, canonico.

E se invece io chiedessi alla persona: “Quale è il “sentito” che hai trattenuto nel tuo intestino perché lo ritenevi ripugnante? Quanto ti sta succedendo accompagnalo con tutti i disagi del caso, e magari ti supporto con qualche gemmo terapeutico piuttosto che con una tintura madre od un oligoelemento.

E potrei dire anche di più: “Aiutarti a fare qualche passettino a ritroso verso quel posto dove non fai fatica ad esistere, dove hai tutte le risposte al senso dei tuoi problemi e dove potresti comprendere quale disagio non hai ascoltato che poi si è riflettuto così selvaggiamente sul corpo, diventando una malattia magari cronica, senza via di uscita.



Questo luogo è la tua anima, il tuo sé, la tua vera essenza; qui hai la tua rotta giusta da seguire”.

Questo perchè ho compreso che dietro la malattia, dietro ai conflitti esistenziali, ai disagi mentali e così via, esiste un passaggio fondamentale: prima di ogni altra cosa il disagio è animico, è dentro l’anima, è il mio spirito che sta soffrendo.

Penso che tutti noi dovremmo compiere questo salto necessario di apertura verso la nostra vera essenza.

Non è da molto che applico il Reiki, da neanche due anni: i risultati sono sorprendenti, e la cosa bellissima è che si possono aiutare veramente le persone, semplicemente facendo da canale conduttore.

Mi sono resa conto che, istintivamente, già applicavo Reiki con le pazienti del mio reparto, dando loro amore, accogliendo il loro dolore, e soprattutto facendomi guidare dalle mie mani che andavano ad appoggiarsi proprio sulla parte che in quel momento aveva bisogno.

Ero sicura che donavo qualcosa che non faceva parte di me, del mio sistema energetico, ma che funzionava molto bene: la paziente si rilassava, si rincuorava, si rasserenava.

Sono sempre stata consapevole che quell'energia era un qualcosa di veramente potente che non aveva nulla a che fare con la mia persona, ma con qualcosa di divino; non dovevo far altro che rendermi disponibile, amorevolmente, e tutto partiva naturalmente e automaticamente.

Auguro a tutti di poter sperimentare questo dono stupendo e di dividerlo con chi ancora non lo conosce.

Grazie Reiki, grazie a Chiara Grandi, la mia insegnante che ha un posto speciale nel mio cuore, e grazie alle persone che ho conosciuto tramite il Reiki.

Serenella Bragaglio



光明

Il kanji Komyo nella cultura giapponese

K. Kondo

Qual è il significato del kanji “Komyo” che troviamo nel Reiki tradizionale e nei vari templi giapponesi?

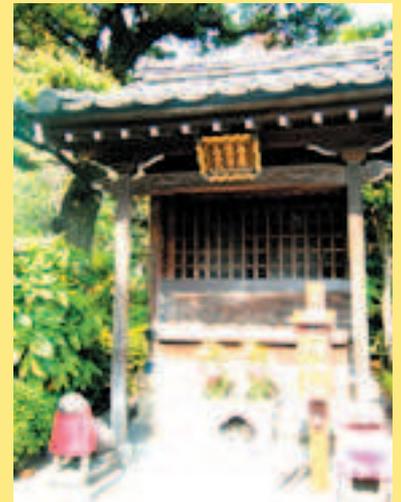
I kanji sono i caratteri cinesi stabilizzati in Giappone nel V secolo, ciascun carattere ha un proprio significato.

In Giappone si sono poi sviluppati diversi tipi di scrittura, hiragana e katakana, ma queste scritture sono soltanto fonetiche.

In Giappone hanno due modi di pronunciare i kanji, uno in cinese ed uno in lingua locale.

Ko è la pronuncia cinese del kanji 光 mentre la sua lettura giapponese è Hikari; questo kanji è un sostantivo.

Myo oppure mei sono le pronuncie in cinese di 明 mentre quelle giapponesi sono aka o aki; questo kanji è un aggettivo che significa luminoso, brillante. Quindi il kanji Komyo 光明 è pronunciato interamente in modo antico, così come era stato portato dalla Cina. E' così che si pronunciano le poesie o i suoni che vogliono apparire più antichi, seri, formali e qualche volta spirituali.



Un esempio potrebbe essere mei getsu 明月, luna luminosa: suona poetico e antico.

Per descrivere la stessa cosa, nella lingua parlata quotidianamente, si utilizza più comunemente akarui tsuki 明るい月, che ha lo stesso significato, ma è solo descrittivo.

Un altro esempio: reikon 靈魂 significa anima, che può diventare tamashii たましい in hiragana. Ma la prima pronuncia suona molto più buddista e più formale.

I giapponesi utilizzano la parola Komyo solitamente nello scritto, e nel parlato adoperano più spesso la parola 明るい光 Akarui Hikari (o solo 光 Hikari) che può essere scritta anche あかるい ひかり in hiragana, scrittura fonetica.

Viene usato il kanji Komyo nei templi buddisti: non il kanji in sé, ma il suo significato "luce brillante" è il simbolo più importante del buddismo; esso simboleggia la verità, la saggezza e la compassione.



Tutte le sette buddiste usano questa parola, specialmente quella del Jodo-shu (Terra pura) e del Jodo-shin-shu (Vera Terra pura).

Questa parola per loro è molto importante perché credono che la Terra pura, cioè l'obiettivo da raggiungere alla fine della vita terrena, sia piena di Luce brillante.

Mikao Usui, il fondatore del Reiki Ryoho, era un buddista praticante della setta del Jodo-shu.

Possiamo esserne sicuri perché la sua tomba si trova nel tempio Saihoji a Tokyo, un tempio del buddismo Jodo-shu.

K. Kondo