

dicembre 2012

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

Gatti e gong
Le analogie dei suoni

Musicoterapia:
L'ostacolo che blocca



Editoriale



Buongiorno a tutti i lettori.

Il Komyo Reiki magazine è dedicato principalmente alla tecnica Reiki ryoho: tecnica completa, che non ha bisogno di elementi esterni. Ma niente ci vieta di dare uno sguardo ad altre discipline olistiche, per avere una visione più ampia su ciò che potrebbe esserci utile.

Questo mese parleremo soprattutto di musica, intesa non solo come divertente passatempo, ma anche come utilizzo di determinate frequenze vibrazionali in grado di portare armonia a tutto il nostro essere.

Questo era risaputo, ma qualcuno ha scritto articoli a conferma di questa teoria nota da tempo.

Spero che la lettura risulti uno svago utile e piacevole,

Chiara Grandi

GATTI E GONG

di Filippo Fornari

Se partiamo dal presupposto che il caso in fin dei conti non è mai così casuale, si può ben capire come non abbia affatto sorpreso il fatto che in una stessa settimana ho ricevuto – in ambiti diversissimi – l’ennesimo input a mettermi, come mio solito, a caccia di informazioni come un segugio. Come sempre le condivido con piacere.

L’antefatto: nel corso della stessa settimana mi arrivano diverse informazioni da ambiti molto diversi tra di loro, ma accumulate da un sottile, e non per questo invisibile, fil-rouge che le lega in modo diretto.

La prima informazione mi arriva durante la interessantissima conferenza della "voce terapeuta" Elisa Benassi che, detto in poche parole, ci spiega che il nostro organismo, probabilmente per motivi legati alla sicurezza individuale quale elemento fondante della prosecuzione della specie, è molto più sensibile agli stimoli esterni che a quelli interni. Questo avviene in quanto non solo i nervi che trasmettono l’informazione dall’esterno sono rivestiti di tessuto mielinico che trasmette molto più rapidamente dei nervi amielinici, ma anche perché nella connessione nervosa alla spina dorsale vi è un connettore che, in presenza di segnale interno ed esterno contemporanei, dà la precedenza allo stimolo esterno.

Detto così (oltre a tutto in modo grossolano visto che non sono un medico né ho studiato biologia) sembra difficile, ma a tutti è capitato di massaggiarsi un ginocchio dopo una botta o di massaggiarsi una caviglia dopo una distorsione ed è assolutamente indubbio che il contatto con l’esterno sul punto dolente attenua sensibilmente il senso di dolore, appunto perché lo stimolo esterno del tatto (e del calore dato dall’energia... ..giusto visto che siamo in ambito ReiKi) ha precedenza sulla sensazione di dolore che è di fonte interna all’organismo.

A distanza di pochi giorni mi capita di parlare con un insegnante di Yoga che mi aveva chiesto, in quanto musicista ed autore anni fa di un testo introduttivo alla Psicofonia, informazioni tecniche in merito ad un suo progetto di creare una stanza dove fare “bagni di gong” utilizzando uno schema a stella basata su di una geografia strumentale posta su quadrati sovrapposti. . Mi chiedeva, appunto, come nasce il fenomeno dell’annullamento delle frequenze per interazione delle forme d’onda e – identico fenomeno ma al contrario - della formazione dell’onda sonora superarmonica, nota (ed assai temuta dai musicisti di flauto dolce)) con il nome di “terza nota”.



Anche in questo caso l'ambito è il medesimo, ovvero, il mandare uno stimolo mediante lo stimolo sulla pelle generato da onde sonore di una ampiezza a noi fisicamente percepibile.

Parlato con questa persona e date alcune indicazioni di base sui principi fisici che operano le onde sonore, neanche farlo apposta la sera stessa mi cade l'occhio su un articolo di un mensile a larga diffusione in cui si sostiene la validità terapeutica delle fusa del gatto. Il gatto, come noto, fa le fusa come strumento di "coccola" da piccolo, e le utilizza da adulto soprattutto quando non sta bene: pare infatti che la frequenza delle "onde armoniche inferiori" del loro suono, sia per natura molto bassa: dai 25 ai 125Hz, quindi fuori dal nostro udibile o, comunque, appena percettibili quando restano in quella soglia di valori. Questo range di frequenza è ben noto ai medici ortopedici che le utilizzano per consolidare le fratture e curare le artrosi.

Infine è stata pubblicata per Android (fonte: prof Roberto Machesini, pet-therapist) un' applicazione da utilizzare sul telefonino al fine di ridurre lo stress da Jet-Lag ("disincronosi circadiana", ovvero lo stress derivante dal repentino cambio di fuso orario) in cui uno degli strumenti, è appunto il campionamento delle fusa del gatto.

In Giappone, per concludere, stanno nascendo diversi Neko-Caffè nei quali viene proposto il... gatto, non inteso come pietanza come i più rozzi stanno immaginando, ma per godere per qualche minuto della sua silenziosa ma amorevolissima compagnia.

Che cosa c'entri tutto questo con Reiki naturalmente non sfuggirà al lettore più attento: se il suono è vibrazione e la vibrazione è, per sua stessa definizione, energia, viene da domandarsi del perché si debba passare necessariamente attraverso uno strumento così ... organolettico come è un suono, quando possiamo attingere direttamente all'energia mandandola direttamente al nostro sensibilissimo sistema nervoso, evidentemente molto più attento di noi a ciò che ci circonda in ogni singolo istante della nostra esistenza.

Se poi pensiamo che la nostra energia non ha i limiti fisici di una forma d'onda e non necessita di nulla per essere generata in quanto "semplicemente è", il valore aggiunto del Reiki rispetto a tecniche che devono basarsi su di una logica "meccanica" – quindi limitata da ampiezze fisiche misurabili come lo è una terapia basata su di un suono - è del tutto evidente.

MUSICOTERAPIA: EQUILIBRIO E BENESSERE PER TUTTI

di Tony Taetti



Le prime testimonianze della presenza della musica nella vita dell'uomo risalgono a oltre 35 mila anni fa: tamburi, flauti, ocarine, sono stati i primi strumenti costruiti ed utilizzati. Fin dai tempi antichi la musica è servita all'uomo per garantire l'unione delle comunità di appartenenza, per compiere i propri riti o, semplicemente, per accompagnare momenti festosi: il ritmo, la danza e il suono degli strumenti musicali hanno scandito costantemente i momenti importanti della vita dell'uomo, la musica e le danze hanno guidato per millenni gli sciamani nei loro antichi riti di guarigione. Nella vita moderna possiamo scorgere le tracce di questa funzione primordiale della musica; si pensi ad esempio ai canti che accompagnano le celebrazioni religiose nelle varie culture, alla solennità degli inni nazionali o allo stato simile al "trance" di chi balla per ore in una discoteca, residui di quel bisogno naturale di trascendere la natura umana tramite la musica e la danza.

I popoli tribali consideravano il suono come un dono degli dei. Esso è presente nella mitologia di tutte le popolazioni primitive e accompagna perfino il momento della creazione in alcune delle principali religioni monoteiste ("In principio era il Verbo, e il Verbo era con Dio, e il Verbo era Dio").

Per quanto sappiamo Pitagora fu il primo a scoprire le leggi matematiche dell'armonia; pensava che la musica avesse la funzione di "regolare" l'orecchio proprio come si usa una squadra o una livella in edilizia; le sue geniali intuizioni sono ancora oggi oggetto di studio. Nel corso dei secoli la musica popolare divenne sempre più colta e portò ben presto, in epoca rinascimentale, alla nascita della scrittura musicale che oggi ci permette di gustare ancora geni come Wolfgang Amadeus Mozart o Nicolò Paganini; non dimentichiamo inoltre la rivoluzione introdotta dal fonografo meccanico (1878, Thomas Edison) che portò le orchestre direttamente nelle case; non dobbiamo infine dimenticare i grandi cambiamenti introdotti dall'avvento della rete che ci permette di essere costantemente connessi alla musica.

Se la musica è l'arte del produrre i suoni, la musicoterapia si può considerare come l'utilizzo dei suoni nell'intento di suscitare una condizione di benessere in un individuo.

Nella mia esperienza da musicista ho potuto osservare in più occasioni quanto la musica abbia il potere di cambiare l'umore delle persone che ascoltano; in particolare, se ben improvvisata, essa diventa magia nel momento in cui l'emozione di chi la suona diventa sensazione per chi l'ascolta. Ho potuto osservare quanto la musica disegna quel legame tra il fisico e il metafisico, tra il materiale e l'immateriale, tra quello che può essere dimostrato e ciò che si manifesta come tale e non ha bisogno di dimostrazioni.

Se facciamo un esercizio di matematica, il risultato possiamo andarlo a verificare alla fine del testo, se eseguiamo un accordo con la chitarra è il nostro orecchio stesso, per quanto inesperto, a dirci se il risultato è corretto.

Avvalendoci di questa proprietà della musica possiamo asserire, per analogia, che gli stati emozionali dell'uomo nelle loro manifestazioni mantengono la stessa proprietà; il riso, il pianto, tutto ciò che fa comportare l'uomo in modo empatico trova un riscontro scientifico nella natura stessa del suono, come veicolo emozionale.

La musica ha delle proprietà fisiche: è nell'aria, si trasmette con essa e ne prende le proprietà; viene presa per mano dalle onde sonore che la sua vibrazione stessa provoca e raggiunge tutto ciò che incontra.

L'aria è il suo stesso corpo ed è volatile, come il vento se ne va e lascia un ricordo nella memoria che può essere ravvivato solo con un nuovo ascolto, così come l'immagine di una persona per la fotografia. La musica non chiede nulla, vuole solo essere accolta da chi la incontra, come l'amore che, si sa, è la medicina più efficace.

Partendo quindi dal presupposto che le onde sonore, se usate in modo consapevole, sono in grado di apportare benessere al sistema corpo/mente/spirito di un individuo, non ci resta che scoprire come realizzare la musica appropriata: il fattore "accordatura" è a mio avviso fondamentale per un utilizzo corretto della musica a fini terapeutici.

Tutto in natura produce onde di determinate frequenze. Si pensi ad esempio al canto degli uccelli, al battito del cuore, al ritmo del respiro, a un gatto che fa le fusa: il nostro cervello non fa eccezione. Esso "vibra" a una frequenza minima di 0,48 Hz durante lo stato di sonno profondo e può raggiungere una frequenza di 40 Hz durante lo stato di massima veglia.

La "nota" fondamentale emessa dal nostro pianeta (risonanza fondamentale di cavità Schumann) ha un valore di 7,83 Hz e corrisponde per il nostro cervello a una condizione di rilassamento ricettivo: lo stato ideale per ascoltare ed eseguire musica. Ma entriamo nel dettaglio. Quando si accorda uno strumento musicale si parte da una frequenza di riferimento di 440 Hz, un numero intero corrispondente alla nota musicale la. Se volessimo accordare uno strumento musicale in base alla frequenza di Schumann, facendo i calcoli opportuni, otterremmo una frequenza di riferimento di 422,82 Hz anziché 440 Hz, una variazione di intonazione considerevole per l'orecchio e per gli strumenti musicali, una chitarra per esempio risulterebbe scordata durante l'esecuzione di un brano. Per ovviare a questo problema è sufficiente partire da un la 447,96 Hz, che chiameremo frequenza Omega, valore decisamente più vicino ai 440 Hz convenzionali.

La musica può essere considerata anche uno strumento terapeutico basato sulla corrispondenza delle note musicali con i chakra: i sette centri energetici o "porte" del corpo umano.

Le note musicali associate ai chakra sono tradizionalmente le note della scala di do maggiore che tutti conosciamo (do re mi fa sol la si), ma la frequenza di riferimento, corrispondente al sesto chakra che è posto in mezzo alle sopracciglia (detto anche terzo occhio), dovrebbe coincidere con la frequenza Omega.

Secondo la dottrina orientale il blocco anche di uno solo di questi nostri centri energetici è la causa del comparire di svariati disturbi nell'equilibrio mente\corpo\spirito, di conseguenza in musicoterapia è fondamentale stimolare il riequilibrio dei centri energetici del corpo con la frequenza corretta. Le onde sonore prodotte, essendo in perfetta armonia con i chakra, agiscono su di essi così come farebbero gli aghi in una seduta di agopuntura sui centri

nervosi, ma in una forma più sottile.

Questo è il motivo per cui la musicoterapia è particolarmente adatta nel trattamento di disturbi emozionali; la musica parla direttamente al nostro inconscio e non ha bisogno di alcun alfabeto per farsi capire.

In medicina è utilizzata ufficialmente come coadiuvante nella cura di numerose patologie associate al linguaggio e ai disturbi dell'attenzione nei bambini, e negli ultimi anni si è inserita a pieno titolo come specializzazione in alcune Università: sarà sempre più destinata in futuro a divenire un valido supporto nel trattamento di numerose patologie infantili e non solo.

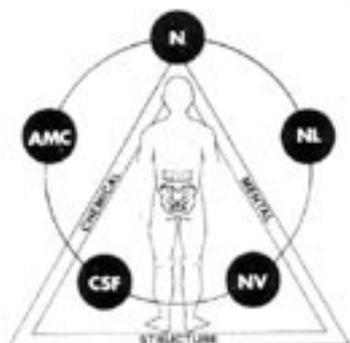
Alla base dell'efficacia di questo tipo di terapia ci dovrebbe essere un continuo approfondimento della musica in tutti i suoi aspetti. Di fatto per improvvisare musica in modo "clinico" è necessaria un'esperienza musicale che prescinde gli studi accademici; spesso, inoltre, nelle sedute terapeutiche si utilizza musica registrata e questo non richiede necessariamente la capacità di suonare uno strumento.

La musica può guarire ed è un bene alla portata di tutti; se l'uomo imparerà a servirsi di questo grande dono che esiste in natura, cercando di vibrare in armonia con il cosmo in cui è immerso, ritroverà il suo naturale equilibrio e forse la stessa umanità potrà ottenere una risposta al bisogno innato di benessere e di felicità, cui tutti hanno diritto.



IL REIKI E LA KINESIOLOGIA APPLICATA NELLA TECNICA RSE (riorganizzazione stress emozionale)

di Maria Daniela Barilà



Salve a tutti. Sono Maria Daniela Barilà e mi occupo di Kinesiologia applicata a Vicenza. Ho iniziato a praticare Reiki nel mese di maggio di quest'anno e più vado avanti con il metodo più mi rendo conto che sia veramente una cosa straordinaria.

Pensate che la tecnica della posizione tradizionale delle mani nel Reiki (1-mani fronte/ nuca 2-mani orecchie 3- mani fontanella/nuca occipitale) trova riscontro nella tecnica di Kinesiologia applicata RSE (tecnica di riorganizzazione dello stress).

Come molti sapranno, le tecniche che vengono usate nella kinesiologia sono molte e spaziano in tutti gli aspetti dell'uomo, prendendolo nella sua globalità: possono coinvolgere le energie sottili (riequilibrio dei chakra, massaggio dei meridiani); o possono essere legate al corpo fisico (massaggio dei punti neuroinfatici o neurovascolari); possono essere mentali ed emotive; o possono essere vibrazionali (uso di cristalli); o possono avere natura biochimica (rilevazione dei cibi e dei sostegni più adatti ad aumentare l'energia). La persona, o meglio, il suo sistema neurologico, attraverso il monitoraggio muscolare, sceglie tra tutte le tecniche quella che più si adatta in quel preciso momento a far sì che la persona raggiunga il benessere in maniera globale. Ogni persona quindi attua per se stessa un personalissimo programma di benessere. A questo proposito la tecnica RSE della Kinesiologia applicata, facilita nella persona la riorganizzazione delle proprie risorse in maniera creativa rispetto ad un fattore stressante, che in questo modo cessa di essere tale.

Vi posso assicurare, gradevoli lettori, che una sessione di kinesiologia associata al Reiki porta il trattato a risvegliare le sue potenzialità e le sue attitudini per raggiungere quindi i propri sogni e realizzare i propri obiettivi.

Maria Daniela Barilà

mariadaniela.barila@virgilio.it

TRASMETTERE IL REIKI RYOHO

di Chiara Grandi

**Quando sono diventata insegnante il monaco mi ha dato una sola regola:
"Mai dire DEVI ad uno studente: aiutalo a trovare il suo sé, il suo qui ed ora, la sua personale propria connessione."**

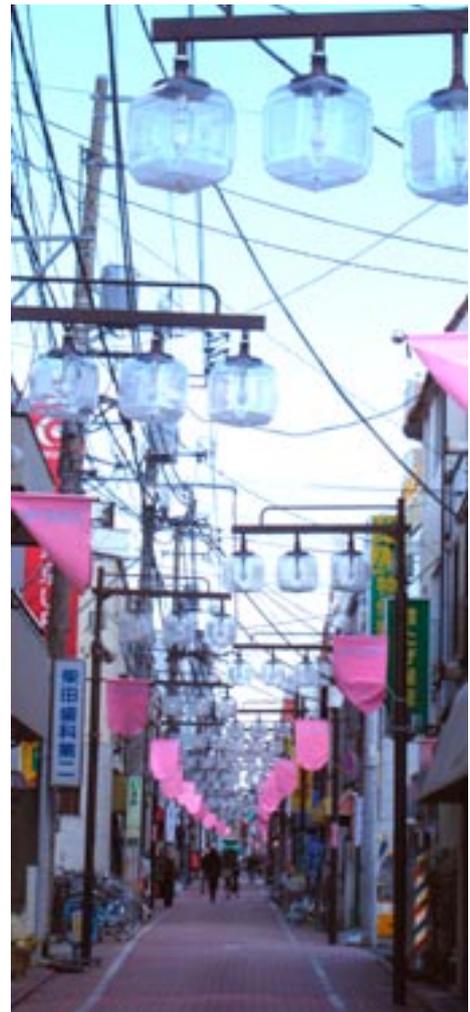
Credo sia possibile che la tecnica Reiki porti ad un risveglio generale, ad un allontanamento delle paure e degli attaccamenti che ci indeboliscono.

Questo può accadere quando l'insegnante riesce a trasmettere esclusivamente la tecnica, ed utilizza le esperienze passate solo come esempio per far capire quanto il metodo possa essere valido.

Personalmente trovo molta efficacia nella pratica del Reiki tradizionale, essa mostra come aprire le mani ed appoggiarle su di sé: aprirle, lasciare andare ciò che si trattiene. Aprirle ed appoggiarle su di noi, per canalizzare il potere dell'Universo, per aprirci invece di chiuderci, per connetterci con il Tutto e farci guidare da Esso, per poterci permettere di accedere ad una saggezza superiore a quella degli esseri umani, che guardano il mondo con gli occhi di chi è cresciuto in mezzo al mondo fisico, visibile e tangibile, fatto di giudizi e non di osservazione. Per smettere di gettare Energia all'esterno, ma riportarla finalmente al nostro interno.

Mi domando perché noi esseri umani abbiamo bisogno di tante procedure, di tanti livelli e di tanta pratica prima di interiorizzare una cosa così semplice.

Sono stata fortunata ad aver incontrato il rev. Inamoto che mi rispondeva sempre: "Fai quello che senti!".





Quando gli chiedevo se andasse bene fare in un modo o nell'altro, mi rispondeva: "Se senti di farlo, va bene." con la sua calma, era così sicuro di quello che diceva, che rendeva sicura anche me del fatto che tutto andava bene e che dovevo ascoltarmi e non chiedere ad altri. Se domandavo a Hyakuten: "Perché alcune persone bevono il caffè prima di andare a letto, e se invece io lo bevo di sera non dormo?" la sua risposta era: "Se pensi che il caffè ti svegli, esso ti sveglierà. Tutto è creato dalla nostra mente."

Il bene ed il male fanno parte del mondo materiale.

Oltre questo mondo nel quale esistono lo yin e lo yang, il caldo ed il freddo, il bianco ed il nero, c'è assoluta eguaglianza.

È molto più facile rendere proprio questo concetto quando chi te lo passa è qualcuno che ne è davvero convinto: perché la naturalezza con cui lo dice è rassicurante; oltre al semplice suono delle parole ed al loro significato, esiste una trasmissione emotiva dall'oratore all'ascoltatore.

Per esempio: anni fa ero inaspettatamente guarita utilizzando solo il Reiki, quindi sono sicura al 100%, con tutto il mio essere, che il Reiki ryoho sia in grado di portare in equilibrio il sistema energetico e, quando lo dico agli allievi durante un corso, questi percepiscono la sincerità nella mia voce.

Se noi ci eleviamo, se apriamo gli occhi come gli illuminati, vediamo che il bene ed il male non esistono, ma esistono i fatti: esiste una realtà che non è come ce l'aspettiamo, né come la vorremmo; è così e basta.

Se avessi avuto un altro insegnante che insisteva sulle regole da seguire, probabilmente ora sarei fortemente strutturata a seguire solo quelle e a non ascoltarmi. Ed in quel caso non riuscirei a connettermi con la fonte della mia Energia Reiki, che segue il qui ed ora, cioè lo scorrere continuo dell'infinito Cosmo.

Non riuscirei a percepire quella forza vitale chiamata Reiki che è anche dentro me, ed è il mio collegamento con l'intero Universo.

Credo che se tutti portassero l'attenzione alle proprie sensazioni, dando loro importanza, non vi sarebbe posto per falsi guru o per sette che praticano il lavaggio del cervello.

PRATICA DI VOLO

di Rachel Presswell

Come pratica spirituale introduttiva, il primo livello di Reiki è un **dono** alla portata di tutti. Sebbene l'enfasi sia sull'auto-guarigione, lo Shoden contiene tutte le chiavi necessarie per uscire dalla mentalità materialistica popolare.

Esplorare le sensazioni legate a questa forma di guarigione con le mani, esercita la nostra consapevolezza delle energie sottili e ci insegna ad avere fiducia, poco a poco, in una fonte invisibile di saggezza. Reiki è un modo semplice per mostrare amore per noi stessi ed è uno strumento pratico per aiutare gli altri - una vera benedizione quando si hanno bambini piccoli o parenti anziani da accudire. Sapere che puoi fare qualcosa per alleviare il loro dolore, rilassa sia loro che te! Il potere del tocco umano è così spesso ignorato dalla medicina convenzionale ma a volte è tutto ciò che ci vuole per portare equilibrio.

L'auto-trattamento di 21 giorni è una iniziazione preziosa allo sviluppo di una pratica quotidiana. Si tratta di mettere da parte un po' di tempo per noi stessi: 40 minuti in cui si può semplicemente "essere" - una vera sfida quando l'impulso condizionato è quello di "fare", di affaccendarsi incessantemente inseguendo obiettivi sfuggenti di felicità e di realizzazione. Come la quiete nell'occhio del ciclone, questa parentesi di pace e tranquillità spesso diventa una necessità assoluta - anche dopo i 21 giorni!

I cinque precetti costituiscono delle linee guida semplici per avviare una consapevolezza del momento presente, riconoscere gli impulsi "egoici" (del falso sé) e praticare la gratitudine, partecipando sempre pienamente alla vita comune. Inoltre, i motti del Reverendo Hyakuten ci introducono al concetto della dualità e ci forniscono modi semplici per trascenderla.

Infine, le pratiche riportate alla fine del manuale ci offrono gli elementi base della meditazione: concentrazione mentale e rilassamento fisico, utilizzo della respirazione consapevole per contrastare il "chiacchiericcio" della mente e per radicarci nel qui e ora.

Tutte insieme, queste pratiche costituiscono il fondamento del lavoro interiore, e dato che l'unico posto dove può avvenire la trasformazione è *dentro* di noi, sono dei passi essenziali sulla via della salute e della felicità, proprio come ha detto Mikao Usui.

Uno dei passi più difficili è la **fiducia**.

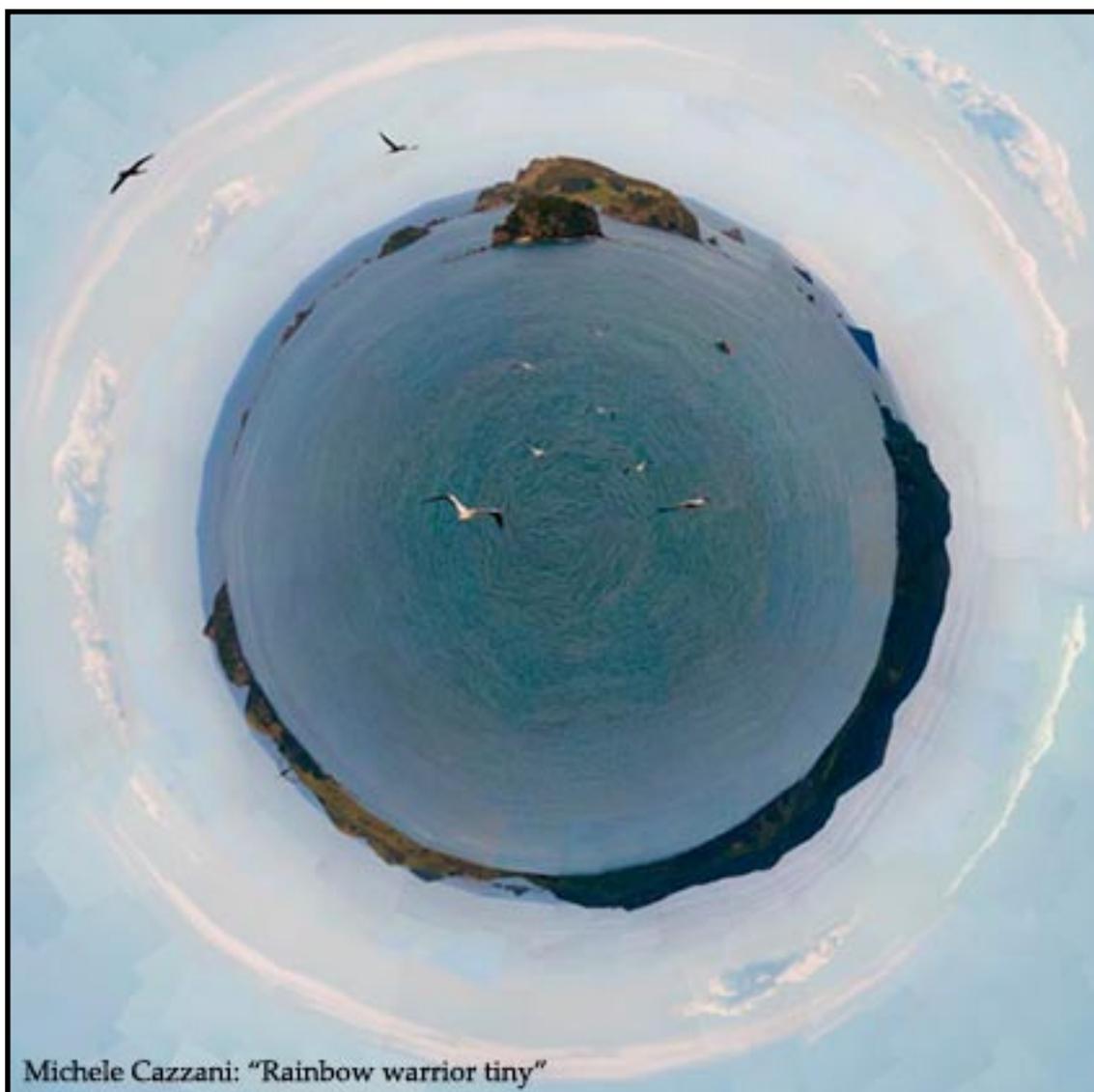
La fiducia è essenziale se vogliamo mollare il controllo tipico dell'ego: fiducia nel Reiki, nel fatto che sappia cosa fare e che lo farà meglio di noi. Non dobbiamo fare altro che posare le mani - nessuna intenzione, nessuna aspettativa, nessun tipo di interesse personale. Tutte queste cose interferiscono con il libero flusso del Reiki.

Troppo spesso la nostra fiducia verso gli altri viene tradita e questo può portare ad un meccanismo di protezione che ci impedisce di affidarci liberamente alle esperienze future. Occorre superare questo limite e ritrovare il piacere di fidarsi; anzi, ciò risulta essere uno degli aspetti più belli e arricchenti di tutto il percorso Reiki – la costruzione di un rapporto di fiducia con il sacro, con questo potere invisibile, sorgente di intelligenza superiore, sul quale non abbiamo nessun controllo. Potremmo quasi chiamarlo “fede”...

Constatate la saggezza silenziosa del Reiki ci rende umili, anche se mantenere uno stato di abbandono e di vulnerabilità totale nei suoi confronti è a volte difficile... Ma con questa energia sperimentiamo un genere di rapporto che mai vivremo sul piano umano. Reiki è amore puro, non segue le nostre regole individualiste. Reiki è olistico in tutti i sensi. Diventiamo il **nulla** di fronte ad esso, e diventare il nulla non è una cosa che la società odierna ci insegna: al contrario, in questo mondo materialista ci sentiamo in dovere di farci notare, di distinguerci e brillare. Invece la saggezza del Reiki è assai più sottile. Quando ci fidiamo e ci arrendiamo completamente, diventiamo liberi - ed è questo spazio, questo vuoto che l'energia Reiki riempie così magnificamente.

Col tempo, impariamo a gustare la leggerezza dell'essere, svincolati dalla ebrezza del successo e dalla delusione del fallimento. Ci diletta la imprevedibilità del Reiki e adempiamo con gioia al nostro ruolo di semplici canali – nella guarigione e nella vita di tutti i giorni.

“La libertà basta solo esercitarla.” (Richard Bach, *Il Gabbiano Jonathan Livingston*)



Michele Cazzani: “Rainbow warrior tiny”

AMICIZIA

di Jorge Luis Borges



Non posso darti soluzioni per tutti i problemi della vita
 Non ho risposte per i tuoi dubbi o timori,
 però posso ascoltarli e dividerli con te
 Non posso cambiare né il tuo passato né il tuo futuro
 però quando serve starò vicino a te
 Non posso evitarti di precipitare, solamente posso offrirti la mia mano
 perché ti sostenga e non cadi
 La tua allegria, il tuo successo e il tuo trionfo non sono i miei
 però gioisco sinceramente quando ti vedo felice
 Non giudico le decisioni che prendi nella vita
 mi limito ad appoggiarti a stimolarti e aiutarti se me lo chiedi
 Non posso tracciare limiti dentro i quali devi muoverti,
 però posso offrirti lo spazio necessario per crescere
 Non posso evitare la tua sofferenza, quando qualche pena ti tocca il cuore
 però posso piangere con te e raccogliere i pezzi per rimetterlo a nuovo.
 Non posso dirti né cosa sei né cosa devi essere
 solamente posso volerti come sei ed essere tua amica.
 In questo giorno pensavo a qualcuno che mi fosse amico
 in quel momento sei apparso tu...
 Non sei né sopra né sotto né in mezzo non sei né in testa né alla fine della lista
 Non sei né il numero 1 né il numero finale e tanto meno ho la pretesa
 di essere il 1° il 2° o il 3° della tua lista

Basta che mi vuoi come amica
 NON SONO GRAN COSA,
 PERO' SONO TUTTO QUELLO CHE POSSO ESSERE